



༡༡། །དངོས་ཡིད་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

ཚོམ་བ་པོ་ཨ་མཚོག་ལྷོ་བཟང་ལྷམ་གྲུལ།

ཚོམ་བ་པོ་ཨ་མཚོག་ལྷོ་བཟང་ལྷམ་གྲུལ།

བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

© 2012 Library of Tibetan Works and Archives

Title: Dngos yod gyi 'jig rten

Author: Am Chok Lobsang Namgyal

དབ་མིང་། དངོས་ཡོད་གྱི་འཇིག་རྟེན།
ཚཱ་པ་པོ། ཨ་མཚོག་ལྷོ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ།
དཔར་ཐངས། དང་པོ།
དཔར་ལོ། ༢༠༡༢
དཔར་གྲངས། ༩༠༠

ISBN: 978-93-80359-60-1

Cover design by: Lobsang Yarphel

Published by Library of Tibetan Works & Archives, Dharamshala.
printed by Sarah Printing and Publications

དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

༡༡། །རྩ་ས་མོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཡལོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མཐོན་ཆེན་མོའི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་དཔོངས་གཞི་དང་། ལས་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་སྡུ་ཕྱིར་མེབས་དོན་ལྟར་མཐོན་པོ་གང་གི་བཀའ་དྲིན་ཉིལ་འབྲུ་ཙམ་ཞིག་གཞོ་ཕྱིར་འདི་གའི་ལས་སྡེ་ཡོངས་ནས་རང་བུས་ཅི་སྟོབས་ཀྱིས་མོད་ཞིན་ཉིན་གསུམ་གྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་མོད་ཀྱི་ཅ་ཆའི་ཚོས་རིག་དང་། ལྷ་བྱལ། སྐད་ཡིག་ཚོན་རིག་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེབ་མེད་གངས་ ༥༧༠ ཙམ་ཞིག་དབར་དུ་སྐྱོན་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉམས་ཕྱུན་གནས་ཆེད་མོད་ཀྱི་བྲ་བཅུན་རྣམས་ཀྱིས་འཆད་ཚོད་ཚོས་པ་སྟེ་མཁས་རྒྱལ་གསུམ་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཛོད་པ་རྒྱ་ཆེར་སློང་བཞིན་པའི་སོག་བར་ལམ་ཞིག་ནས་མོད་ཀྱི་དཔོན་སྡེ་ཁག་ལ་ཚན་རིག་སློབ་བྱིད་དང་། སློབ་ཚན་གོ་སྐྱོད་ལྷུས་ཉེ་བཟང་བྲ་བཅུ་ལྷག་སོང་བ་དང་། བརྒྱད་རིམ་དེའི་རིང་འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༤ ནས་ཚན་རིག་སྡེ་ཚོན་འབྲས་ཚང་ཞིག་གསར་དུ་བྲིས་ཉེ་ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་མཚོ་སློབ་དང་སེ་རྣར་ཚན་རིག་སྡེ་བྱིད་ཁང་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་སློན་ནས་ད་བར་ཟབ་སློང་མངས་ཉི་ཤུ་ལྷག་རིང་བོད་ཀྱི་བྲ་བཅུན་ཞལ་གངས་ ༡༡༠ སློང་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་སློབ་བྱིད་ལྷུས་པ་བྱུང་།

གྲ་ཨ་མཚོག་སློབ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ་ལགས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ནས་བཟུང་སེ་རྣར་ཚན་རིག་སྡེ་བྱིད་ཁང་དང་། ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་འཕྲད་བཤ། ཨེ་མོ་རི་དང་མོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་འཆར་སོགས་ཀྱི་འཛིན་བྲ་དང་ཟབ་སློང་མང་པོའི་ནང་ཞུགས་སློང་བ་དང་། ད་བར་བུབ་སྟོབས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་མཁས་པ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་མདུན་ས་ནས་ཚན་རིག་དང་། ལྷ་བྱལ། གངས་ཅིས་བཅས་ལ་སླུངས་ཉེ། སྡེ་རྗེས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཟབ་སློང་དང་འཛིན་བྲའི་སྐབས་དོ་གལ་ཆེན་པོས་སློབ་ཚན་གྱི་གསལ་གནད་རྣམས་ཐེན་གྱིས་ལ་བཏབ་ནས་ “དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིན་ཉེན། ཚད་མ་དང་ཚན་རིག་དབར་གྱི་གསལ་གཏམ།” ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི་ལེགས་པར་བྲིས་ཉེ་ད་ཆ་དབར་སྐྱོན་སྐྱབ་པ་

ཚུམ་པ་པོའི་གཏམ།

༡༣། །ཚོན་རིག་ནི་ལུབ་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་ནས་ལོགས་སུ་ཁ་གྲུལ་བ་
 ལས་བརྒྱུད་ཚོན་རིག་གིས་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པའི་རྣམས་ལ་ཕྱིའི་གཞུགས་དང་འབྲེལ་བའི་
 དངོས་ཁམས་རིག་པ། རྐྱེད་དངོས་རིག་པ། རྣམ་འགྲུར་རིག་པ་སོགས་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་
 ཡོད་པ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཡོད་ཀྱང་། ལྷན་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུགས་འདས་རིག་
 པའི་ཚོས་ཀྱན་ཚོན་རིག་པས་དོ་སྣང་མེད་པའམ་གསང་བརྟོན་མ་གྲུས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ཚོན་རིག་
 གི་ཤེས་བྱའི་རྐྱེད་ཚོས་ནང་ལ་བཞག་སྡོད་མེད་པར་ཡོང་གནས་ལྷ་ལྷུར་ཚགས་འདུག

ཉམས་ཞིབ་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ལ་གསང་བརྟོན་ཅེ་མོར་སོན་པའི་
 ལྷུབ་འགྲུས་མ་སློན་པ་ནི་ཁར་མིན་གྱི་འཕེལ་འགྲུར་སྐྱོ་བའི་ལྷ་བས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྷུ་ལག་
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཤེས་རྫོགས་ལུབ་པའི་བསམ་ཚོད་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནང་བཞེན་གྱི་
 ཐབས་ལྷན་གསར་བ་སེམས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ཚོག་བཞག་སྡོད་མ་ལྷུབ་པ་དེ་ཡིན་ཚུལ་བརྟོན་འདུག

ཚོན་རིག་གི་གསང་བརྟོན་བྱུང་ནས་མི་ལོ་ 300 མོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བར་མཚའས་དེ་
 འདྲ་ཞིག་ལ་གཞི་ནས་ལུབ་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཚོན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་བཞག་སྡོད་
 གུས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྐོབ་སྐོང་འགོ་རྒྱགས་བ་རེད། ལུབ་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དར་བའི་
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་དེ་ཡང་སྐྱེད་པ་དང་དབང་ཅའི་བརྒྱུད་རིམ། ལྷ་མཚན་འགོད་ཚུལ། རྐྱེད་
 ཚོར། བསམ་ཚོད། དབྱེད་པ། དེ་དག་གིས་སྐྱེད་པའི་བྱེད་ལས་དང་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་ལྷུགས་རྒྱུན་རི་ལྷར་
 ཐེབས་མིན་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་ལས་གཞན་སྐྱེད་ཚུའི་བྱེད་ལས་རི་ལྷར་བསྐྱེད་ལུབ་པ་དང་། དེས་
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེ་རི་ལྷར་བྱུང་མིན་སོགས་ལ་འབྲེལ་བརྟོན་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

ཉེ་བའི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ལོ་རབས་བཅུ་ཅུ་ཙམ་ནས་བརྒྱུད་པོད་ཀྱི་བསམ་ཚོད་དབྱེད་ཞིང་

ཚོགས་མའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བ། སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བའི་དབྱེ་བ་དང་དེའི་ནང་དོན་ལ་དབྱེ་
ཞིབ་བྱས་པ་མ་ཟད་རྒྱབ་སྐྱོད་གསུང་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་བའི་ལྷ་ལྷུབ་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་
གསུང་བརྟོག་བྱས་ཡོད།

སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་ལ་འཇམ་གླིང་ཤར་རྒྱུབ་གྱི་ལྷ་ལྷུབ་གྱི་འབྲུང་ཁྱད་པར་གྱི་རིག་
གི་ལྷ་ལྷུབ་སྤྲོ་བ་དང་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་ལྷུབ་སྤྲོ་བ། གདོད་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་
བཅས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་བདག་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད་པར་དེ་ནི་རང་རྒྱ་ལྷུབ་
པའི་བདེན་པའི་གཞི་ལྷུབ་ཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དེར་རྒྱས་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་ལེའུ་གསུང་དུ་འཕོས་བ་དང་མཉམ་དུ་ཚན་རིག་པ་གྲུབ་ཅན་ལྷ་ཡན་སེ་རུན་དང་ལྷ་སེན་སྤྲུག་
སོའ་གྱི་ལྷ་ལྷུབ་ནང་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་སྤྲོ་བ་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་སྤྲོ་བ་ཞིང་རང་རྒྱུར་
སྤུབ་པའི་དབྱུང་གཞིའི་སྤོམ་གཞི་མེད་ལྱིར་རང་དོས་ནས་བདག་ཏུ་སྤུབ་མེད་པ་འདོད་ཚུལ་བརྗོད་
གཞི་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་གླེང་ཡོད།

སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་ནང་ཆེས་བཟག་མདངས་ཆེ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཚོགས་
མར་འཚར་ལོངས་ཇི་ལྷར་བྱུང་མིན་དང་འཕེལ་འབྱུང་ཇི་ལྷར་སོང་མིན་སོགས་བཤའ་ཡོད། ཚན་
རིག་པས་འཛིག་རྟེན་འདི་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་བཞི་ཅས་ཀྱི་ཡར་སྐྱོན་ལ་འགོ་རྒྱུར་བ་ཡིན་པ་དེ་
ནི་ཚོགས་མའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྤུབ་རྗེས་ཡང་རྒྱུར་དང་ཉི་རྒྱུང་། དེ་བཞིན་འོད་ཀྱི་དམར་སྤོམ་ Red
shift བཅས་ཀྱི་ལྷག་འཕྲོ་རྟེན་སོན་བྱུང་བ་ལས་དཔའ་རྟགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྤྲོན་གྲུབ་
ཅན་གྱི་ཚན་རིག་མཁས་ཅན་ལྷ་ཡན་སེ་རུན་གྱིས་བར་སྐྱར་དང་དུས་གཉིས་གསུ་སྤྲོ་བ་མོའི་
སྐབས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སྤོམ་སྤུབ་རིག་པའི་ལམ་ནས་ཁྱེད་སྤྲོ་བ་བྱས་པ་དེ་ནི་གསུ་སྤྲོ་བ་
མོའི་ནམ་གཞག་ལ་དཔའ་རྟེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

སློབ་ཚན་བཞི་པའི་ནང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་བ་དང་དེར་དུས་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་
བར་ལ་འགལ་སྐྱེ་བྱིན་པ་དེ་ནི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དམངས་ཁྱོད་དུ་ཚན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཚོས་སྤྱུར་པ་ཡིན་
མི་སྲིད་པ་དང་། ཚོས་སྤྱུར་པ་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་པའི་སྐོར་སྤྱུང་དང་མཁྱེགས་འཛིན་
གྱི་བསམ་སྒོའ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སྤྲིང་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཡེ་ཤེ་ཀོ་རས་དང་སྤེ་ལེ་མི་འོ། འར་མིན་
སོགས་དོན་དངོས་ལ་ཁོང་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་བ་ཡིན་པས་ཡེ་ཤུའི་མཚོད་ཁང་དང་རྒྱབ་
འགལ་བྱེད་འདོད་མེད་ཀྱང་རིགས་བ་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགོ་བཅའ་གཏོར་ཡེ་ཤུའི་གསུང་
རབ་ཀྱི་དགོངས་པ་ཇི་བཞིན་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་སྤྲིང་ཡོད།

སེམས་ངམ་ཉུང་དུ་གཏོང་བྱུང་བའི་ཚད་གཞི་ལེགས་པོ་བཅས་ཆེད་ལས་མཁས་པས་དེད་དུས་ཀྱི་
དབྱུང་ཚས་བརྒྱུད་ནས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བཤད་ནས་མཇུག་བསྟུན་ཡོད།

མཐའ་དོན་ཕྱན་གྱི་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གི་སྟོན་སྟོང་དང་བྱ་བའི་ཐོག་སྐྱབས་རྗེ་མཁན་
ཟུར་ཨ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ཚོས་དང་མི་ཚེའི་ཡང་དག་པའི་ལས་སྟོན་རྒྱན་མར་གནང་
བ་དང་། དགའ་ལྡན་ཤར་ཅེ་བྲ་ཚང་གི་དབུ་ལས་རྣམ་པ་དང་བཤེས་གཉེན་རྣམ་པས་གཟེགས་
སྟོང་ཚད་མེད་གནང་བ་མ་ཟད་ཚོས་ཚོན་གཉེས་ཀའི་སྟོན་སྟོང་གི་གོ་སྐྱབས་སྲུང་བ། ཁོ་ལོར་སྟོ་
སེམས་དཀར་བའི་གོ་གསལ་པོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱན་དུ་ཁོ་ལོའི་མི་ཚེའི་བྱ་བཞག་གང་ཅིའི་ཐད་
ལ་རོགས་རམས་དང་སེམས་བྱུགས་སྤེལ་བ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་མང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱན་
གྱིས་ཚད་མ་དང་ཚོན་རིག་དབར་གྱི་གསང་གཏམ་ << དཔོན་ཡོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན >> ཞེས་བ་
འདི་འདྲི་བྱུང་བ་བྱུང་བ་ཞིག་མེད། གོ་སྐྱབས་འདི་བརྒྱུད་ཁོང་རྣམ་པ་ལ་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།
མཐའ་མར་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཚོན་རིག་སྤེ་ཚོན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་བ་འཕན་པོ་ཉེ་མ་རྒྱལ་
མཚན་གྱིས་དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་གི་དབྱིན་བོད་གཉེས་ཀའི་ཐ་སྲུང་སྟོན་ཚུལ་འགོ་ནས་མཇུག་བར་
དུ་ཞུ་དག་བྱས་པ་དང་། རོར་སྤིང་མཚོ་སྟོན་གྱི་དགོ་ཆུན་མེ་འོད་གྱིས་བོད་ཀྱི་བདུན་སྟོན་དང་མཐུན་
མིན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་བཀུར་འོས་དགོ་
བཤེས་ལྷག་རྫོང་མཚོག་གིས་ཕྱན་གྱི་ཚོམ་ཡིག་ལ་ཆེ་མཚོར་སྲུང་དེ་དབར་རྒྱན་གྱི་བཀའ་འཁོལ་
གནང་བ་བཅས་ལའང་བཀའ་རིན་ལོན་ཏུ་ཆེདོ།

ཨ་མཚོག་སྟོ་བཟང་གིས། གྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ཟླ ༩ ཚེས ༦ ཉིན།

དཀར་ཆག

ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ།	༡
ཚན་རིག་པས་བདག་ལ་ལྟ་ཚུལ།	༡༧
དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།	༢༩
ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་ཚན་དབར་གྱི་འགལ་ཟླ།	༤༡
ཚན་རིག་ལས་འཆར་གོང་དུ་སྐྱེལ་བར་ངེས་པར་ཚང་དགོས་པའི་ཟང་གཞིའི་ཆ་རྒྱུ།	༤༧
ཚོས་ཚན་དབར་གྱི་སྐྱང་ཚོལ།	༥༩
དགེ་འདུན་པས་ཚན་རིག་ཅིའི་ཕྱིར་སྦྱོང་དགོས་སམ།	༧༩
ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ལམ་ཀ་གཅིག་ཏུ་བསྦྱོང་བྱུང་བམ།	༧༧
བོད་བརྒྱུད་ནང་བརྟན་དང་རིག་གསར་དབར་གྱི་འགྲེལ་ལམ།	༡༠༩
ཚན་རིག་པས་ཀླད་པ་དང་སློམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཁ་ཕྱོགས།	༡༡༥
ཚོས་ཚན་གཉིས་ལས་བརྒམས་པའི་དཔེ་དེབ་ལག་ལོ་སྦྱོང།	༡༢༩
མཇུག་གི་གཏམ།	༡༩༩
དཔར་སྐྱེད་སློབ་ཆིག	

ལྷོངས་ཀྱི་སྐོ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱེས་བ་རེད། ལྷག་པར་དུ་དེས་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་རབ་རྒྱལ་
ཁབ་ཁག་གི་ཆབ་སྲིད་དང་དབལ་འཕྱོར། རིག་གནས། ཤེས་ཡོན་བཅས་ལ་ལུར་རྒྱེན་
ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད།

ཆོན་པ་དང་པོ་ཚོད་རྒྱབ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བྱང་བ་བཤད་པ།

མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཙུ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ཕྱོད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ཏེ་དབྱེད་ན་ཙུ་བའི་
གནད་དོན་དེ་ལ་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུ་རྗེས་ཙུ་བའི་རྒྱབ་མཐའ་དངོས་
གཙོ་རིང་ལུན་ (Materialism) དང་སེམས་གཙོ་རིང་ལུན་ (Idealism) གཉིས་བྱང་
བ་རེད། རིང་ལུན་དེ་གཉིས་ལ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དབྱེད་ཁག་ཆེན་པོ་
གཉིས་ཟེར་གྱི་ཡོད། འོ་ན་ཚོད་རྒྱབ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུན་ (Dialectical materialism)
འདི་རི་ལྟར་བྱང་བ་ཡིན་ཟེར་ན། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་རྒྱལ་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་
རིང་མོ་དེའི་འཕེལ་རིམ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་བྱང་སྟེ། བབ་ཆུན་གྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུན་
དང་། (Naive materialism) འགྲུར་མེད་དངོས་གཙོ་རིང་ལུན། (Mechanical
materialism) ཚོད་རྒྱབ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུན་ (Dialectical materialism) བཅས་
ལུབ་ཕྱོད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་གསུམ་ཡོད་པ་འདི་དག་གཤམ་དུ་སྐྱེང་བར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

དང་པོ།

གནའ་བབས་ཀྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེས་ཐོག་མའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་འབྱུང་
གཞི་ནི། རུལ་ཐུན་དང་འབྱུང་བ་བཞི། ཡང་ན་རུལ་རྫས་བརྒྱད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བར་འདོད་ཀྱི་
ཡོད། ཁོང་ཚོའི་རྣམས་དེའི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་བརྟུས་ན་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོག་ནི་ཉ་ཅང་
གི་འོད་མདངས་འབར་བའི་བསམ་སྒོ་རྣམས་ཆེན་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞིར་ན་
དངོས་ཡོད་ཀྱི་ལུངས་སྐྱེལ་མེད་པར་མ་ཟད་སྤོང་སྟོབས་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ཆོན་པ་
དེ་འདྲི་དངོས་གཙོའི་ལྷ་རྒྱུས་དེར་གནའ་བོའི་བབ་ཆུན་དངོས་གཙོའི་རིང་ལུན་ཞེས་ཟེར།

འགྲུར་བ་ལ་དེས་པར་དུ་འབྲུལ་བ་བསྐྱབ་ཏུང་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པས་ཡིན། ཡང་དབྱིན་
རིའི་བསམ་སྒོམ་སྤྱོད་པ་ལི་ཏཱ་སི་རོ་སོན (Peter Strawson) མཚོག་གིས་བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་
དཔོག་པའི་གཏན་ཚིན་འགའ་དེ་ཁྲུངས་སྤྱིལ་ལུའ་ཚེན་ཡོད་ཅིང་དེ་འགའ་ལ་མེད། འདིའི་
ཁྲུངས་སྤྱིལ་ལུའ་ཚེན་པ་དང་ཁྲུངས་སྤྱིལ་ལུས་མེད་ཡིན་པའི་དཀའ་གནད་གསང་བརྟོག་བྱ་
རྒྱུ་ལས་སྤྱོད་པའི་མེད་པར་བཤད་ཡོད།

དེ་མཚུངས་ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་གྲུ་ཅན་ཉི་ལ་རི་པཱ་ཏུས (Hilary Putnam) གྱིས་
གལ་ཉེ་ཚན་རིག་གི་ལྷན་དོན་རྣམས་དེས་ཐག་ཚིན་པོས་བདེན་པ་ཡིན་པར་ཤེས་མ་ཐུབ་
ཡང་། བདེན་པ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་བྱ་ཚོགས་སྤྱོད་དེ་ལྟར་མིན་ན་ཚན་རིག་གི་རྣམས་པ་རོ་
མཚར་ཅན་དེ་དག་ཚོ་འབྲུལ་བ་དུ་འགྲུར་བ་ཡིན་པར་བསམ་འཆར་བཏོན་ཡོད། མདོར་
བརྒྱས་ནས་བཤད་ན་ལྟ་བུར་སྤྱོད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དཔོག་པའི་གཏན་
ཚིན་གྱི་རིག་ལས་འདིས་ཚད་མ་དང་། མཐོང་ཚོས་མིན་པའི་ཚོས། ཚན་རིག་སོར་རིག་
པའི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསང་བརྟོག་མཐར་ཕྱིན་པ་བྱེད་ཐུབ་པར་
འདོད་བྱེ་ཡོད།

བཞི་པ། བྱང་པའི་ལྟ་བུར་གྱི་བྱུང་རིམ།

བྱང་པའི་ལྟ་བུར་བམ་གཏན་ཚིགས་རིག་པ་ཞི་སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་མི་ལོ་ 500 ཅམ་གྱི་སྟོན་
དུ་སྟོན་པ་ལྟ་བུར་བས་གསར་བཏོད་གནང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མཛད་པའི་ཚོས་
བཅུ་པའི་མདོ་དང་མདོ་སྤེལ་དགོངས་འབྲེལ་སོར་སྤྱོད་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་སྟོར་མང་དག་ཅིག་
གསུངས་འདུག གཞན་ཡང་ཁོང་གི་ལྟ་བུར་རྒྱུན་འཛིན་པ་སྟོན་དཔོན་སྤྱོད་ཀྱིས་བདག་
སྤྱི་དང་གཞན་སྤྱི་མེད་པ་གཏན་ཚིན་གྱི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གསང་བརྟོག་བྱས་ཡང་
དམིའ་བསལ་གྱི་ཚད་མའི་གཞུང་ལུགས་མཛད་པ་མི་སྣར། བྱང་པ་མངས་རྒྱས་པའི་ཚད་
མའི་བསྟན་བཅོས་སམ་རྟོག་གའི་སྟོན་མ་ཞི་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་བཞི་བའི་མཇུག་དང་ལྟ་བུའི་
འགོར་སྟོན་དཔོན་ལྟོན་གྱི་སྤང་པོས་མཛད་པའི་ཚད་མ་ཀུན་ལས་བརྟུས་པ་དེ་ཡིན་པར་
ཡུལ། དེའི་རྗེས་སུ་བརྒྱ་ལྷག་བརྟུན་པའི་བྱང་སྟོན་དཔོན་ཚོས་གྱི་གྲུབ་པས་བསྟན་པ་ལ་

ལོག་པར་རྟོག་པའི་ལྷ་སྟེན་གྱི་རྟོག་པ་དེ་ལ་ལམ་ཆེད་ཆོད་པའི་ལམ་པ་དང་གྲུབ་མཐའ་
ལོར་བ་ཐམས་ཅད་སྟུང་དབྱེད་སྤྱིར་ཚད་མ་ཀྱན་ལས་བཏུས་པའི་འགྲེལ་བ་ལུས་ལྷ་པའི་
བསྟན་བཅོས་གསུམ་དང་ཡན་ལག་ལྷ་པའི་བསྟན་བཅོས་བཞི་བཅས་ཚད་མ་སྟེ་བཏུན་
དང་ཚད་མ་རྣམས་འགྲེལ་ལེའུ་དང་པོའི་རང་འགྲེལ་འགྲེལ་བ་བརྟག་པའི་འགྲེལ་བ་བཅས་
བསྟན་བཅོས་དགུ་མཛད་པའི་སྐོ་ནས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་བམ་གཏན་ཚེད་རིན་པ་འཕེལ་
རྒྱས་གྱི་མཐུན་སྦྱོངས་གསར་བ་ཞིག་གི་སྟོ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱས་ཡོད། ཁོར་གི་ཚད་མ་
རིན་པའི་རྒྱད་འཛིན་སྟོན་དཔོན་ལྷ་དབང་སྟོ་གོས། ལྷ་གྲུབ་རྒྱ་ལམ་ལྷ་སྟེན་ལམ་སྟེན་གྱི་
ཚོས་མཚོག་རྩིས་ལྷ་སྟེན་གྱི་སྟེན་པའི་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྷ་སྟེན་
དུ་བྱུང་བ་མང་པོ་བཅས་ཉེ་ཚད་མ་རིན་པ་འདི་ཁོ་ལག་ཡོངས་སུ་རྩོམ་པའི་ཤར་སྟེན་གྱི་
ལྷ་གྲུབ་ཤིག་ཏུ་བྱུང་བ་རེད།

ནང་པའི་གཏན་ཚེད་རིགས་པ་འདི་ནི་ནང་ཤེས་པར་སྟོགས་པའི་ཚོས་དང་སྟེ་ནང་
གི་ཚོས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ལ་དཔྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོ་ཆས་སམ་སྟེ་མིག་ལྷ་བྱ་ཡིན།
ཐབས་ལམ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་དེའི་རང་བཞིན་ངོ་མ་གང་ཡིན་ཤེས་སྟུབ། དཔེར་
ན། དགེ་ལྡན་ཞིག་གིས་མང་ཚོར་ནང་ལ་ཚད་མའི་སྟེན་སྟེན་གསུངས་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚོན་
དུ་བྱས་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་གི་རིག་གཞུང་ཚང་མའི་ནང་ནས་སྟེན་ཚད་ལེགས་ཤོས་དེ་
ར་ཚོའི་གཅེར་བུ་པའི་ལྷ་གྲུབ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་དེ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་
གཏན་ཚེད་རིན་པའི་རྩིས་གསུམ་གྲུབ་མ་གྲུབ་གྱི་སྐོ་ནས་དཔྱད་སྟུབ། དེ་འདྲའི་སྐད་ཆ་དེ་
ཡང་དག་ཡིན་མིན་ཤེས་པ་ལ་རེས་པར་དུ་དགོས་པའི་ཁྱད་ཚོས་སྟེན་ཚོས། རེས་ཁྱབ།
སྟོན་གྲུབ། ལུང་དུ་དཔེ་ཡང་དག་ཅིག་ཚང་ན་གཞི་ནས་གྲུབ་དོན་ནས་བསྟུབ་བྱ་དེ་བདེན་
པ་ཡིན་མིན་རྟོགས་ཞིབ་བྱེད་སྟུབ།

ལྷ་པ། ཤར་བྱུང་གྱི་ལྷ་གྲུབ་གཉིས་གྱི་ཁྱད་པར།

ར་ཚོའི་འཛམ་གླིང་གོ་ལ་སྟེལ་པོ་འདི་མི་གངས་དུང་སྦྲུང་བཏུན་ཅུ་ཙམ་འཚོ་སྟོན་བྱ་སའི་
ཁྱིམ་གཞི་ལྷ་བྱ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཚོག། གནའ་བོའི་དུས་སུ་མི་དེ་རྣམས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་
ལྷ་གྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲའི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ལ་དཔྱད་ཁག་

ཚེན་པོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྗེ་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་དང་གཞན་ནི་ཤར་ཕྱོགས་
 ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་གདོད་མའི་ལྷ་གྲུབ་གཉིས་རེད། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་
 པའི་ལྷ་གྲུབ་བཅས་གཏན་ཚིག་རིགས་པ་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤམ་ནས་ཕྱི་
 བཞོན་སྣངས་དང་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱེད་སྣངས་སོར་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་དང་ཆ་འདྲ་བ་མང་པོ་
 ཡོད། དཔེར་ན། (p) ཚེ་རིང་འཆི་བ་ཡིན་པ་ལས་ (q) མི་རེད། (p) ཚེ་རིང་མི་རེད།
 (q) ཚེ་རིང་འཆི་བ་རེད། ཅེས་པ་ལྷ་གྲུབ་དེ་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ནང་སྤྱི་
 ལས་ཁྲུང་པར་དཔོག་པའི་རྟགས་སྤྱི་བཞོན་ཡོད། འདིས་ག་རེ་སྐྱབ་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་ན་ཚེ་
 རིང་མི་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཚེ་རིང་འཆི་བ་ཡིན་པར་སྐྱབ་ཀྱིན་ཡོད། ཐབས་
 ལམ་འདི་ནང་པའི་བསྐྱབས་ངག་གི་རྟེན་དང་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་ཆ་འདྲ་བ་ཡིན། ལྷ་གྲུབ་
 འདི་གཉིས་བར་མི་འདྲ་ས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་མཐོ་སྐྱབ་བྱེད་སྣངས་དང་
 ཐོག་མའི་འགྲུང་ཁྲུངས་སོར་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ནང་
 གཏན་ཚིག་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་མཐོ་སྐྱབ་བྱེད་སྣངས་ལ་དང་པོ་མངོན་པའི་མཚོན་རྟེན་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱེད་
 པ་ (reliability of marker) གཉིས་པ་དཔེར་མཚོན་ཀྱི་གྲངས་མང་ཅུང་། (sample size)
 གསུམ་པ། མཚོན་རྟགས་ལ་མ་སྟོས་བར་རང་འགར་བའི་སྟོན་ནས་འདེམས་སྤྱི་བཞོན་བྱེད་
 པ་ (randomness of sample) བཞི་པ། འདེམས་སྤྱི་བཞོན་པའི་གྲངས་འབོར་ཚང་མའི་
 འཚབ་བྱེད་བྱུང་བའི་མཚན་གཞི་འཕེལ་དོད་འཚབ་བྱེད་བྱུང་བ་ (representativeness
 of sample) དང་། གཞན་ཡང་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ནང་ལ་ཨང་ཅིས་
 བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་དང་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ནང་དེ་ཉིད་མེད་པ་གཉིས་ནང་
 པའི་གཏན་ཚིག་རིག་པ་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། མདོར་བསྐྱབས་ནས་བཤམ་ན། མཚན་
 ཉིད་རིག་པ་སྤྱི་བ་ (Immanuel kant) མཚོག་གིས་རིག་གཞུང་གང་ཡིན་ཡང་ངས་ཅི་
 ཞིག་ཤེས་སམ། ངས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ། ངས་ཅི་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱེད་ཚོག་གམ། ཁྲུང་
 ཚོས་འདི་དག་ཚང་ན་གཞི་ནས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཁྲུང་ཁོངས་སྤྱོད་པར་བཤམ། དེ་
 ཡང་ངས་ཅི་ཞིག་ཤེས་སམ་ཞེ་ན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཁྲོད་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྣམ་གཞག་
 དང་ནང་ཚོས་ལྟར་ན་གཞི་འདི་རྣམ་གཞག་རེད། ངས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ་ཞེ་ན་མཚན་
 ཉིད་རིག་པའི་ཁྲོད་ནས་མི་ཚོས་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཚོས་སྤྱོད་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་རེད།

དང་པོ། སངས་རྒྱལ་ཚོས་སུ་དངོས་གཙོ་ཡིན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་བཤད་པ།

༡༽ སངས་རྒྱལ་ཚོས་སུ་གསུམ་པས་གང་ཟག་དང་ཚོས་གཉིས་ལས་ཚོས་གཙོ་བོ་
འཛིན་པ་སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དངོས་གཙོ་རེད། གནད་དོན་འདིས་གང་བཤད་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན་གཞི་
གང་དང་གང་ཡིན་ན་བདེན་དོན་ནས་གནས་སུ་ཡོད་མེད་ཅི་བཤད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་
ལ་ལྟ་རྒྱ་མིན་པར་གཙོ་བོ་བཤད་པའི་སྐད་ཆའི་གནད་དོན་ལ་ཚད་ལྡན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ས་
དང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་མིན་བསམ་གཞིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༢༽ སངས་རྒྱལ་ཚོས་སུ་ཀྱི་དུག་པའི་གཞུང་སུ་ཀྱི་ཅ་བའི་མང་གཞི་གཏན་ལ་
འབེབས་པའི་ཆེ་དངོས་པོའི་གནས་སུ་ཅི་འཆད་སའི་ཅ་བ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཞིའི་རྣམ་
གཞག་དང་། བསམ་སྐྱོའི་འཁོར་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་གི་སྐོ་ནས་ལས་གྱི་རྣམ་གཞག། བསམ་སྐྱོའི་
སྐྱ་བུ་སྒྲིན་པའི་སྐོ་ནས་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་དེ་ཡང་དངོས་གཙོ་སྐྱབ་བྱེད།

༣༽ སངས་རྒྱལ་སུ་གྲུ་བུ་བས་དག་སྐྱོང་དག་གསལ་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། བསྐྱེད་
བཅད་བཅར་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེན་པར་བརྟེན་ལ་ང་ཡི་བཀའ། རྒྱང་བར་བྱ་ཡི་
གུས་མྱིར་མིན། །ཞེས་ངའི་སྐོ་བ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ངས་བཤད་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་རྟོག་
དཔྱད་ཞིབ་མོར་བུས་ཉེ་བདེན་པ་མཐོང་བ་ན་དེ་ལྟར་ལག་དུ་ལོངས། །ཁྱོད་ཚོས་ང་སྐོ་ན་
པ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བརྒྱུ་མས་ནས་མ་དབྱེད་པར་ཉམས་སུ་གྲང་བར་བྱ་བ་མ་ཡིན་
ཞེས་སྐོ་མ་ཆེག་འདི་ལྟ་བུ་གསུངས་པ་དེ་ཡང་དངོས་གཙོ་རེད།

༤༽ སངས་རྒྱལ་སུ་གྲུ་བུ་བས་ལོ་རྩེས་སྐོར་ལྷ་བརྒྱའི་ཡར་སྐོན་ལ་བྱ་རྒྱུ་དུང་
པོའི་དེ་བོར་སྐོར་བ་རྟེན་འབྱུང་དང་རྟེན་འབྱུང་སྐོར་བའི་དོན་དུ་སོང་བའི་རྣོས་བུའི་གྱི་རྟེན་
བ་གསུངས་པ་འདི་དང་སྒྲུང་རྒྱུ་དང་གནས་རྒྱུ་ལ་མི་མཐུན་ཞེས་བཤད་པ་འདི་གཉིས་
ཀྱང་དངོས་གཙོ་ཡིན་པར་བསྐོན་དུ་མེད། དེ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དངོས་གཙོ་ཞེས་
པ་མཐོན་སུམ་ཁོ་ནའི་ཡུལ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་ཕྱི་རོལ་བ་རྒྱང་འཕེན་པ་ནང་བཞིན་མ་མཐོང་
ན་མེད་པ་ཁས་ལེན་པའི་རྣོས་བུའི་གྱི་རྟེན་ཅ་བ་ནས་མ་རེད། ལྷ་བའི་རང་བཞིན་གནད་ལ་

ལུ་ཤིང་རིགས་པའི་འགྲོ་ས་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་མཐའ་དེ་ལ་ཚོད་རྒྱུ་བ་དངོས་གཙོ་རིང་
ལུ་ཞེས་བྱ་བ་གྲུ་སོ། །སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ལ་ཚོད་ལྟའི་དམིག་ཡུལ་དང་བཞོལ་
སྤོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཆ། དཔུང་ཆས་ཀྱི་གཏན་ཚིན་རིགས་པ། དེའི་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་གཞུང་ལུ་
ཐབས་ལམ་དང་གོ་རིམ། རོབ་དགོས་ཀྱི་འབྲས་བུ། མཉམ་འཛུགས་བྱེད་ས་དང་འགལ་རྒྱུ་
སྤོབ་འགོག་བྱེད་ཚུལ། རོབ་པའི་འབྲས་བུ་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་སོར་ཡོད་ཕྱིན་སངས་
རྒྱས་ཚོས་ལུ་ཞེ་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་དངོས་གཙོའི་ལྟ་བུ་ཅིག་རེད་ཅེས་མགྲིན་པ་
གཞེངས་སུ་བསྟོད་དེ་བཤད་ཚོག།

གཉིས་པ། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུ་ཞེ་སེམས་གཙོ་མིན་པའི་
རྒྱུ་བྱེད་བཤད་པ།

ཉེ་བའི་དུས་རབས་ནས་བཟུང་འདྲེས་གྲིང་འདིར་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་འབེལ་རྒྱས་
མགྲོལ་སྤུར་ཉ་ཅང་འགྲོ་བ་དང་མཉམ་དུ་ལེ་ཉིན་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུད་འཛིན་པ་མང་པོ་ཞིག་
གིས་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཚུལ་དང་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་ཞེས་
རྗེས་ལུས་དང་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་ཚུལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད་རང་རེའི་སངས་རྒྱས་
ཚོས་ལུ་ཞེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སེམས་གཙོའི་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ཁྲུ་ཁོངས་ཡིན་པར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག། །ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་
སེམས་གཙོ་སྤྱོད་ཞེས་པའི་སེམས་དེ་ནི་སློ་ཁ་ནང་བལྟས་ཀྱི་གཙོ་སེམས་དང་དེའི་འཁོར་
དུ་གྲུར་བའི་སེམས་བྱུང་སོར་ལ་གོ་རྒྱ་མིན་པར་བསམ་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ལ་ཡོད་པའི་
བསམ་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་མི་དང་ཁ་གྲུལ་ནས་ཁེར་རྒྱུར་རང་རྣུལ་སུ་གནས་པའི་སྤྱི་ཡུལ་
ཀྱི་བསམ་པ་ཞིག་ལ་རོས་འཛིན་པ་རེད། དས་རང་རེའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་སེམས་
གཙོའི་སྤྱོད་པའི་ལྟ་བུ་མ་རེད་ཟེར་དོན་ཡང་རྒྱ་མཚན་གཅིག་གཏན་དོན་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད།
གཤམ་དུ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུ་ཞེ་སེམས་གཙོའི་ལྟ་བུ་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ༡༡ ། སྤྱི་ཡུལ་སེམས་
གཙོ་རིང་ལུ་ཞེ་དང་ ༡༢ ། རང་སྤྱང་སེམས་གཙོ་རིང་ལུ་ཞེ། ༡༣ ། འདིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྤྱོད་པ་
བཅས་གསུམ་པོ་གང་ཡང་མིན་པ་རེ་རེ་ནས་གསར་བརྗོལ་ལམ་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

དང་པོ། རྩི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུའ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་འདུ་ཤེས་
ལས་ཐོན་བ་ཞིག་དང་དེའི་གྱིབ་མ་ཙམ་དུ་ཡིན་བ་འདོད། དེ་འདྲའི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་བྱ་
དངོས་ཡོད་དོ་ཚོག་མ་བྱུང་བའི་གོང་རོལ་ནས་རང་ཚུའ་སུ་ལྟོས་མེད་དུ་གནས་པའི་བསམ་
བ་ རྩི་གཙོ་བོ་ལྟེ་ ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པས་ནང་བའི་གཞུང་ནས་དེ་ལྷ་བྱའི་རྣམ་
གཞག་ཁས་ལེན་གྱི་མེད། རྩི་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ནང་བའི་ཚད་མའི་གཞུང་གི་གཞན་
སེལ་དང་ཤིང་འཛིན་ཉེན་བ། བརྩ་ཡུལ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་གོང་དུ་བཤད་པའི་རྩི་གཙོ་
བོའི་རྣམ་གཞག་དགག་བྱའི་གཙོ་བོ་ཞིག་ཆར་ཡོད། དེའི་ལྱིར་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུའ་དེ་
རྩི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུའ་མིན་བ་གསལ་པོ་ཤེས་ཐུབ།

གཉིས་པ། དབྱིན་ལན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིགས་བ་སྐྱེ་བ་ལེ་ཁའེ་ལེ་ རྩི་1684 ལོ་ནས་
1753 ལོ་བར་གྱིས་རྩི་ཡུལ་སེམས་གཙོ་རིང་ལུའ་དང་མི་འདྲ་བའི་རང་སྣང་སེམས་
གཙོ་རིང་ལུའ་པས་འཛིན་ཉེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཚོག་རང་གི་ཤེས་ཚོར་རམ་བསམ་
པའི་བདག་ཉིད་ལས་གཞན་མེད་པ་མ་ཟད་འཛིན་ཉེན་གྱི་འབྱུང་གཞི་ཡང་ཤེས་ཚོར་ཁོ་ན་
ཡིན་པ་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད།

འཛིན་ཉེན་གྱི་དངོས་པོ་ཚང་མ་སེམས་ཀྱི་བཞེས་བ་རེད་ཟེར་མཁན་ནང་བའི་གྲུབ་
མཐའ་སྐྱེ་བ་གང་ཡང་མེད། འགའ་ཤས་ཀྱིས་ནང་བའི་གྲུབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་དག་མ་ཐམ་འགྱུར་
བས་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་མིང་རྒྱང་བཏའ་ཡོད་ཙམ་གྱི་རྣམ་གཞག་འདོད་པ་དེ་ཡང་བྱ་
དངོས་ཡོད་ཚད་སེམས་ལས་བཞེས་བའམ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་དོན་རེད་ཟེར། དེ་ནི་བྱ་
དངོས་ཡོད་ཚད་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་གདགས་གཞི་དང་ལྟོས་གཞི་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་
ལྟོས་པར་བཏགས་པ་དེའི་སྣང་ནས་འཛིན་པ་མ་གཏོགས་སེམས་ལས་བཞེས་བའམ་དེ་
ལས་བྱུང་བའི་གོ་དོན་ཅུ་བཏེན་ནས་མིན། དེ་བཞིན་ནང་བའི་སེམས་ཙམ་པའི་གྲུབ་མཐའི་
ཅུ་བའི་འདོད་ཚུལ་ཡང་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་རང་འདོད་བྱེད་ཀྱི་ཉེན་པའི་བག་ཆག་
སད་སྟོབས་ཀྱིས་ཡུལ་དེ་གྲུབ་པ་མ་གཏོག་རང་འདོགས་བྱེད་ཀྱི་ཉེན་པ་ལས་བྱུང་བ་ནམ་
ཡང་ཟེར་གྱི་མེད། རྩི་མཚན་དེའི་ལྱིར་ནང་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུའ་དེ་རང་སྣང་སེམས་
གཙོ་རིང་ལུའ་མིན་པའང་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ།

གསུམ་པ། འཇིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྣེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་ནི་སྣེས་གསར་
 བསྐྱུན་གནང་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་ཀྱི་ཚོས་ལུང་སོ་སོའི་སྣ་
 གྲུབ་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་དག་ལ་སྤྱི་ཚོམ་ཞིག་བརྒྱབ་ན་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་འདོད་མཁའ་
 དང་མི་འདོད་པའི་རིལ་གཉིས་སུ་སྤྲེད་གོས་པར་སྤང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས། གངས་ཅན་
 སྣ་ཡོད་སྣེ་བ། ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱ་བཅས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོའི་རྣམ་གཞག་བཞེད་ཀྱི་
 ཡོད། གཅེར་བྱ་བ་དང་། གངས་ཅན་སྣ་མེད་སྣེ་བ། ལང་བ་རྣམས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་བཀོད་
 པ་སོ་འདོད་ཀྱི་མེད། ལྷག་པར་དུ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུང་ཀྱིས་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་
 རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པར་མ་གཏོར་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོའི་རྣམ་གཞག་གཏན་
 ལས་མི་འདོད་པ་མ་ཟད་ནང་པའི་བསམ་གློ་སྣེ་བ་སྣོབ་དཔོན་སྣེ་བ་ཀྱིས་གང་ཕྱིར་རྟེན་
 འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་དག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན་ཞེས་སྣོམ་ཚེག་འདི་ལྟར་གསུངས་
 ཡོད། རྣོམ་ཚེག་འདིས་རང་འདི་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུང་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གསར་གཏོད་ཆེན་
 པོའི་རྣམ་གཞག་མི་འདོད་པ་ཉ་ཅང་གསལ་སོ་དང་ཞིབ་ཚེར་སོ་རྟོགས་ལུབ།།

དང་པོ།

འདས་པའི་འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལྷན་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་གཞིགས་ན་ཁ་ཆེ། ཡི་
 རྒྱ། གཅེར་བྱ་བ། ཉིན་རྒྱ། གངས་ཅན་པ། རྗེ་བྲག་པ་སོར་འཛམ་གླིང་ཤར་བུའི་ཚོས་
 ལུགས་མང་བོ་ཞིག་གིས་ལྷན་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་
 ཚོན་རིག་གི་སྟེ་ལྷན་ཚོགས་མང་འཛོལ་སའི་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་སྐྱ་བ་ཚོས་ཚོད་ལྷུང་རིག་
 པའི་ནང་ལ་བདག་ཏུ་བྱུང་མ་གྱུང་གི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་བརྗོད་གཞི་གས་ཆེན་ཞིག་ཆེན་ཡོད།
 ལྷུ་ལོའི་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བཞེ་བརྒྱ་ཡས་མས་ཅམ་པ་ལྷོན་པའི་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་གི་
 མེས་པོ་ལྷ་བྱུང་གྲགས་པའི་ལེ་ལའི་རྩ་ཡིས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བརྗོད་བྱ་ནི་
 གངས་རིག་དང་ཆབ་སྲིད། ཚོས་ལུགས། ལྷ་ཅལ། ལྷན་རིག་མི་ཚོས། ཤེས་རྟོག་
 གཏན་ཚེན་སོར་རིགས་པའི་གནས་མང་པོ་དང་འགྲེལ་ཞིང་། ཁོར་གིས་རང་བྱུང་
 ཁམས་ནི་མི་རྟག་པའི་གདོས་བཅས་ཤིག་ཏུ་མི་འདོད་པར་དེ་ནི་རྟག་པ་དང་བདེན་པའི་
 གཞི་བྱུང་ཅིག་ཏུ་འདོད་པར་མཛོན། ཡང་སྤྱན་གྲུབ་ཅན་གྱི་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་སྐྱ་བ་སྐྱ་
 རེ་ས་ལོ་ལོ་ལྷོས་ཚོས་མམས་ཅད་བྱུང་པའི་སྲང་གཞི་རོ་མ་དེ་དངོས་རྣམ་ཡིན་པ་དང་
 དེར་དངོས་པོ་སོ་སོའི་རང་དོས་ནས་བྱུང་པའི་ཁྲད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པར་བཤད། གཞི་
 ཚའི་ཤེས་བྱ་དོས་འཛིན་ཚུལ་མད་ནས་ཀྱང་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་བྱུང་སྐྱ་བ་ཚོས་གཞི་ཅའི་
 རྒྱལ་མ་རབ་དེ་དག་ནི་འདིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་གཞུར་མམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་ཡིན་པ་
 མ་ཟད་གཞི་ཅའི་རྒྱལ་དེ་དག་གི་རང་དོས་ནས་འདིག་ཉེན་ཁམས་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་དངོས་
 གཞུགས་དེ་དག་བྱུང་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། བར་པའི་ལྷ་བྱུང་སྐྱ་བ་ཚོས་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་
 རྒྱལ་མ་རབ་ཆ་མེད་གཉིས་སྤྱན་ཏུ་ཚོར་ན་རྒྱལ་མ་རབ་གཅིག་གི་བྱུང་དོས་དེ་རྒྱལ་མ་
 རབ་གཞན་དེའི་ཤར་དོས་ལ་སྤྱུག་སྤྱི་མེད། རོན་ཀྱང་རྒྱལ་མ་རབ་འདི་དག་ལ་བྱུང་དོས་
 དང་ཤར་དོས་ཡོད་ཆེ་ཁོར་ཚོ་ཆ་ཤས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཆ་ཤས་ལས་བྱུང་
 པ་ཡིན་ན་ལུལ་གྱི་དོས་ནས་ཆ་ཚུང་དུ་བཤོ་མི་བྱུང་པའི་རང་རྒྱ་པའི་བདག་ཅིག་ཏུ་
 འགྱུར་གྱི་ཡོད། ལྷ་མཚན་དེའི་སྲིད་ནང་པའི་ཚད་མའི་སྟོན་དཔོན་ཚོས་རྒྱལ་མ་རབ་ཆ་
 ཚུང་དུ་བཤོ་མི་བྱུང་པའི་རྒྱལ་མ་རབ་ཀྱི་དོན་སྟེ་དེ་རྒྱས་པར་བཀག་པ་ཡིན་པར་སྐམ་མོ།།

པོའི་ངང་གོ་བ་ལོན་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། མཁས་པ་ལ་ལའི་བཤམ་སྲོལ་ལ་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་
གྱི་མི་ཚེའི་རིང་ལ་ལྷོས་བཅས་སྐྱེ་བའི་ལྷ་བ་དབྱིས་ཕྱིན་བ་ཤེས་མཁན་མི་བརྟུ་གཉིས་
ལས་མེད་པ་བཤད་འདུག སྤྱི་ལོ་ 1905 ཁོང་གིས་དམིགས་བསལ་ལྷོས་བྱུབ་རྣམ་གཞག་
གཏན་ལ་བབ་བས་ནིའུ་ལྷ་གྱི་ཐམས་ཅད་འཐེན་ཕྱགས་སྐྱེ་བའི་བྱུབ་དོན་སོགས་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དག་ཐེང་བྱས་ནས། ཚན་རིག་གི་མདུན་ལྗོངས་
ནང་དུ་སྡོད་ཆ་དང་དུས་ཚོད། གདོས་ཚད། གཡོ་འགྲུལ། འཐེན་ཕྱགས་བཅས་ཀྱི་ཐང་ལ་
བསམ་སྒྲུབ་ཁོའི་ཁ་སྤོགས་གསར་བ་ཞིག་བསྟན་པ་རེད། ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་གྱི་ཐུན་མོངས་མ་
ཡིན་པའི་ལྷོས་བྱུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་འོད་གྱི་མཚོགས་ཚད་ལ་
འགྲུབ་ལྡོག་མེད་ཅིང་། ཐུན་མོངས་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་ལྡན་ཞིང་རང་རྒྱལ་གྱི་ཐུབ་པའི་
དབྱུང་གཞིའི་སྐོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་དང་། དུས་དང་བར་སྐྱང་ཐེ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་
བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་མཐར་གཏུགས་ན་ལྷོས་བྱུབ་ཡིན་ཕྱིར་རང་ངོས་ནས་བྱུབ་པའི་བདག་
མི་འདོད་པ་དེ་ཁོང་གིས་ཚོད་སྐྱུབ་རིག་པའི་ནང་ལ་གསང་བརྟོལ་བྱས་ཡོད།

བཞི་པ།

སྐྱུང་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་གྱིས་གཏན་ལ་བབ་པའི་ལྷོས་བྱུབ་རིག་
པས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཤམ་གནད་ཆེ་
བའི་དབྱུང་ཞིབ་དང་གསང་བརྟོལ་བྱས་ཡོད་ནའང་གཞི་ཅིའི་རྒྱལ་ལྷ་མོའི་གནས་སྟངས་
ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་རྒྱལ་ཐོན་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་རྟོགས་རྒྱུ་ལར་
ཞོག་ཆ་རྒྱལ་ལྷ་མོའི་གནས་སྟངས་ཅི་ཡིན་སྟོན་དཔག་འཇུག་མེད་ཅིག་གྱེད་མི་ཐུབ་པར་
བརྟོན་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དུས་རབས་བརྟུ་དགུ་བའི་སྐད་ཅམ་ལ་ཕྱོན་པའི་ཚན་རིག་པ་གྲགས་
ཅན་ལྷ་སེན་རྒྱལ་སོགས་ཚན་རིག་པ་མཁས་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱལ་ལྷ་ལྷ་མོའི་རང་
གཤིས་ངོ་མ་རྟོགས་ཕྱིར་ངེས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་སྟོན་དཔག་གྱེད་
རྒྱལ་གསར་དུ་སྲོལ་གཏོད་པ་རེད།

ངེས་མེད་གཏན་ཁྲིམས་འདིས་སྐོམ་གཞིའི་ནང་ཆ་རྒྱལ་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་ཚད་
འཇུག་རི་རྒྱུང་ཞིབ་རྒྱ་ཆགས་པ་དེ་ཅམ་དུ་ཆ་རྒྱལ་དེའི་རང་བཞིན་དང་འགྲུལ་བསྐྱོད་



དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

།།། །ཆེས་བཟག་མདངས་ཆེ་བའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཐོག་མར་དེ་ལྟར་འཆར་
 ལོངས་བྱུང་མིན་དང་འཕེལ་འགྲུང་དེ་ལྟར་བྱུང་མིན་སོའ་ཅི་བཞིན་ང་ཚོས་རྟོག་དཀའ་བའི་
 གསུང་བ་སྐོག་གྲུང་གི་གནས་ཤིག་ཡིན་ཡང་དོན་གཤམ་དེའི་ཐོག་ལ་སྣ་བྱུང་སྐྱེ་བ་དང་།
 ཚོས་ལུང་བ། རིག་གསུང་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་དང་བྱུང་དོན་སྣ་ཚོར་ཤིག་
 བཞག་ཡོད། ང་ཚོ་ཐོད་མིའི་ཁ་དབེར་མི་སྲུང་ཅུ་ལ་བསམ་བ་སྲུང་ཅུ། ཐོག་སྲུང་ཅུ་ལ་རྒྱ་
 ཚ་རྒྱག་ཅུ་ཞེས་བའི་དཔེ་ལྟར་གནའ་ནས་ད་ལྟའི་བར་བསམ་སྐོ་བ་དང་ཞིབ་འཇུག་བ་ཚོས་
 འདིག་རྟེན་འདིའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་དང་དཔེར་རྟེན་གཅིག་མཐུན་གྱི་སྤང་བཞི་ཞིག་
 རྟེན་ལྗོངས་མེད།

དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཐོས་གཤམ་དུ་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་བྱུང་རྒྱལ་དང་འདིག་རྟེན་རྒྱ་བསྐྱེད་
 འགོ་རྒྱལ། གཟའ་སྐྱར་ཆགས་རིམ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་དང་ཞུར་བྱུང་དུ་ཁོ་
 ཐོས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུང་གི་འདིག་རྟེན་སྣ་རྒྱལ་འགའ་ཞིག་རིག་གསུང་ཚན་རིག་གི་སྣ་
 རྒྱལ་དང་སྐྱར་ཉེ་དཔེར་ཞིབ་བྱེད་བ་སོའ་གོ་སྐའི་རྒྱལ་དུ་སྐེལ་རྒྱ་ཡིན།

ལེའུ་དང་པོ་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་ཁམས།

མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་བཞི་ཅམ་གྱི་ (14 billion) ཡར་སྐྱོན་ལ་གས་སྐྱ་ཆེན་པོ་ནས་འགོ་
 བཅུགས་ཉེ་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདི་འཆར་ལོངས་བྱེད་པའི་འགོ་རྒྱུར་བ་རེད། དངོས་གནས་
 བྱས་ན་དེ་བསམ་ཐོར་འཆར་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་བཤད་རྒྱལ་

ལ་ཚེས་ཐོག་མ་ནས་འགོ་རྒྱུགས་པའི་ཐོག་མའི་འདེག་རྟེན་ཁམས་འདི་དང་མཉམ་དུ་བར་
སྐྱེད་དང་དུས་ཀྱང་ལྷན་པོ་རྒྱུ་བ་འདི་ལྟར་པ་རྟེན་ཟེད། འདི་ནི་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་བཤད་པའི་གས་
སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་བློ་ལ་ (Big Bang) གས་
སྐྱ་ཚེན་པོ་ནི་རྒྱ་ལྷན་དུ་ཚོན་དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་གས་འཛོར་རམ་འབར་གས་
ལྷན་ནས་དེ་ལ་ཏ་ཅང་གི་སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་བསམ་བཞིན་ཡོད།

དོན་དངོས་ལ་གས་སྐྱ་ཚེན་པོ་ནི་རིམ་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ལས་གཞན་སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞིག་
གང་ཡང་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྐྱ་ལི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་དགོས་སྲིད་ཐོག་མའི་འདེག་རྟེན་གྱི་
སྐབས་ལ་རྒྱུད་མེད་པས་དེ་འདྲའི་སྐྱ་ཚེན་པོ་གྲགས་པ་གང་ཡང་མེད། དོན་ཀྱང་ཐོག་མའི་
འདེག་རྟེན་ལ་གས་སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞེས་བཏགས་པ་དེ་ནི་ཉ་ལྷན་སྐྱ་བ་ཞིག་གིས་མི་འདོད་
པའི་རྣམ་འགྲུལ་གྱི་དང་ནས་བཏགས་པ་རྟེན་ཟེད། དེ་འདྲའི་གས་འཛོར་ཐོག་མའི་འདེག་
རྟེན་ནས་གས་འཛོར་རྣམ་བཞག་དེ་མི་ལོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱའི་ཕྱོད་ལ་ལྷན་པ་ཡིན་པའི་ལྷ་
རྒྱལ་དེ་ནི་ཚོན་རིག་པ་ཚོ་མིག་མེད་རྒྱ་མཚོ་ལྟེད་པ་ལྷན་མིན་པར་བཏགས་དུས་ཀྱི་
ལམ་ནས་ཁྲུང་སྐྱེལ་སྐྱ་ཚོན་གིག་ལྟེད་པའི་ལྷན་འགྲུས་ཡིན། དཔེར་བཞིན་ཅམ་ཞུས་ན།

དང་པོ་ནི། ང་ཚོའི་འདེག་རྟེན་ཁམས་འདི་སྐྱ་མཉམ་དང་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་བཞིན་པ་གསང་
བཞོལ་བྱུང་བ།

གཉིས་པ་ནི། ཐོག་མའི་འདེག་རྟེན་གྱི་ལྷན་རྒྱལ་ཡང་རྒྱུད་ Hydrogen དང་ཉི་རྒྱུད་
Helium རྟེན་སོན་བྱུང་བ།

གསུམ་པ་ནི། ཐོག་མའི་འདེག་རྟེན་སྐབས་ཀྱི་ཚ་ཞིང་བསྐྱེགས་པ་དེའི་འོད་ཚད་ཀེལ་
མིན་ 10^{-33} འོད་ཀྱི་དམར་སྒོས་ Redshift ཀྱི་ལྷག་མ་རྟེན་སོན་བྱུང་བ།

བཞི་པ་ནི། ལྷ་ཡེན་སེ་ཅན་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བར་སྐྱེད་དང་དུས་
གཉིས་ནི་གས་སྐྱ་ཚེན་པོ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་ཕྱོད་དཔག་བྱས་པ།

དཔེར་བཞིན་དང་པོའི་སྐབས་སྐྱ་འདེག་རྟེན་འདི་སྐྱ་མཉམ་དང་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་ལྟེད་ཅམ་
པ་དེ་ནི་ང་ཚོ་ཕྱོད་པའི་གོ་ལ་འདི་དང་པོ་ཚགས་དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་སྐྱ་མཉམ་དང་རྒྱ་
བསྐྱེད་པ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་དཔེར་བཞིན་གས་གསུམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་དམར་སྒོས་
སམ་འོད་ཀྱི་ལྷག་མ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ 1964 ལོར་ཨེར་ཏོ་ལོན་ལོ་ཡ་དང་རྒྱ་མཚོ་འོ་

མིལ་སོན་ཟེང་བའི་ཨ་འི་ཚན་འིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྟེས་དབང་གིས་རྟེན་པ་ཞིག་ཤིང།
ཤམ་དོན་འདྲིའི་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདི་ལ་དོན་ཚད་ཀུན་ལ་སྟེན་ 10 X33 ཡོད་པའི་སྐབས་
འིག་ལ་མི་མོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་སོང་ཡོད་པ་བདེན་དབང་གུང་ཐུབ་པར་སྐྱམ་མོ། །ཡང་
གཅིག་བཤད་ན། ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདི་ཚོག་མར་བྱུང་བའི་དུས་དེར་ཚོད་དབག་བྱས་པ་
རྣམ་པ་སྐབས་དེར་ལྷན་རྒྱུ་ཞིག་གིས་དུས་ལུན་ (སྐར་ཆ་ 10⁻⁴³) ཐུང་དུའི་ནང་དངོས་
པོ་པལ་ཚུན་སྟེང་སྟོང་གུང་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཤེ་ཤིག་ (Planck Era) གི་དུས་རབས་ཟེང་གི་
ཡོད།

ཁོ་ཤིའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཤེ་ཤིག་གི་དུས་རབས་ཞེས་པ་ནི་ཚོག་མའི་འདིག་རྟེན་
ཀྱི་ཤམ་ཚུལ་དང་པལ་ཆེར་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྐར་ལ། གལ་ཏེ་དེ་རྣམ་ཡིན་ན་ཚོག་མའི་
འདིག་རྟེན་ཤམ་ཚུལ་གྱི་དུས་ལུན་ཡང་སྐར་ཆ་ 10⁻⁴³ ཅས་ཡིན་དགོས་པར་སེམས། ང་
ཚོའི་གས་འཛོར་ཆེན་པོའི་འདིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་སྟོང་ལ་དེ་བཅུད་དང་བསམ་གཞིགས་སྐྱ་
ཚོར་འིག་འབྱུང་གི་ཡོད།

དཔེར་ན། འབར་གས་ཆེན་མོ་གཅིག་གས་དུ་མ་བྱུང་ངམ། ཡང་ན་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་
མེད་པར་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་སྟོན་སྐབས་ཤམ་པ་སོགས་ད་དུང་ཡང་འདིག་རྟེན་ཤམ་གུང་གི་ཚོག་
མའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་དོ་ཤི་འདྲ་ཡིན་མིན་སོགས་ཁ་ཚོན་གཙོད་དཀའ་བའི་དེ་བཅུད་པོ་ཞིག་
ལྟ་གྲོ་ཡོད། ཡང་ཚན་འིག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཚོག་མའི་གས་སྐྱ་ཆེན་པོའི་ཤམ་
རྒྱུན་འཚོལ་སྐབས་ཤམ་པ་དེ་ནི་ལྟ་ཐུབ་སྐྱ་བ་ཚོས་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལས་གཞན་ཚན་འིག་པ་
ཚོས་གས་སྐྱ་ཆེན་པོའི་སྟོན་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་དབང་ཉགས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པ་འགྲེལ་
བཟོད་ཤུད་གྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་བའི་ཚོག་མའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ནང་ལ་ང་ཚོའི་སུ་མཐའ་མེད་པའི་
འདིག་རྟེན་འདྲིའི་ཚོག་མའི་ཤམ་རྒྱུན་ནི་འདིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོའི་ལྷན་དུ་འབའ་བའི་སྟོ་
འིག་ཅིག་ལས་བརྒྱུན་པ་དང་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པར་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་སྟོན་སྐབས་
ལྷན་གཉིས་ཀྱི་འིན་པའི་འགོ་ལྷན་གང་ཡང་མིན་པར་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཤམ་རྒྱུན་དེ་
ནི་རྒྱ་སེམས་ཅན་སྐྱི་མཐུན་གྱི་ལས་དང་སེམས་ཀྱི་མཐུ་ལ་བརྟེན་ནས་འདིག་རྟེན་སྐྱ་ཚོར་
ཤམ་པར་ཤུར་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དག་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལི་རྒྱལ་པོའི་ལུས་པས་ནམ་མཁའ་ལ་

འདྲི།ག།རྟེན།རྒྱ།བསྐྱེད།ཆེན།པོ།འདྲི།དུས།རབས།།

གས་སྐྱ་ཆེན་པོ།འདྲི།སྐད།ཅིག།གཉིས་པ་དེར་ང་ཚོ།འདྲི།འདྲི།ག།རྟེན།ཁམས་འདི།ཆ་རྫོད།ཉ་ཅང་
མཐོ་ཞིང་ཚེ།དམ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན། འཚར་ལོངས་བྱུང་མ་ཐག་པའི་འདྲི།ག།
རྟེན་གྱི་ཁང་ཚུང་འདི་ཆེས་བཟུང་མདངས་ཆེ་བའི་རྒྱས་ལྷན་གྱི་ཁེངས་བ་དང་ཉ་ཅང་སྐྱར་
བའི་རྒྱ།བསྐྱེད་སྐྱ་མཐུད་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ།བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དེ་གས་སྐྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་
ནས་སྐར་ཆ 10⁻³³ ཅམ་ལ་འགོ་བཅུའ་ནས་དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ 10⁻²⁴ ཅམ་ལ་རྒྱ།བསྐྱེད་
ལྷན་པའི་ལེའུ་མཐུག་སྐྱིལ་པར་བཤད།

ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ན། ང་ཚོ།འདྲི།འདྲི།ག།རྟེན་འདི་ད་དུང་ཡང་སྐྱ་མཐུད་ནས་རྒྱ།བསྐྱེད་ལྷན་
བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་འདྲི།ག།རྟེན་འདི་མི་ལོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་གྱི་སྐོན་ལ་དང་པོ་ཚེ།
དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ནས་འགོ་ཚུའ་པའི་ཁུངས་སྐྱེལ་སྐྱ་ཚོའ་ལིག་ལྷན་བཞིན་ཡོད་
མོད། རོན་ལྷན་འདྲི།ག།རྟེན་རྒྱ།བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་དུས་ཡུན་ཉ་ཅང་སྐྱར་ལ་མཐུའ་
ཚད་འོད་ལས་ལྷན་མཐུགས་པའི་རྒྱ།བསྐྱེད་ལྷན་པ་ལ་གོ་དགོས། སྐོན་མ་ངས་དངོས་པོ་
ཆེས་མཐུའ་ལོས་དེ་འོད་དེད་བསམ་གྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་འོད་དེ་སྐར་ཆ་གཅིག་ལ་ལེ་
དབར་འབྲམ་གསུམ་ཅམ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱབ་གྱི་ཡོད་ལྱིར་འོད་དེ་ང་ཚོ།འདྲི།འདྲི།ག།རྟེན་འདིའི་ནང་
གི་དངོས་པོ་མཐུའ་ལོས་སྐྱ་བཙེ་གི་ཡོད།

ལོ་ལས་སྐོན་ལ་པོན་གཞིས་སྐྱིན་དེ་སྐྱིང་ཚོས་སྐར་དུ་འཚོའ་པའི་ཚན་རིག་ཟབ་སྐྱོར་
སྐབས་སུ་ཨེ་རེ་ཚོ་ན་གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་ནས་ལེབས་པའི་གནམ་རིག་མཁས་
ཅན་ཀཱ་ཁི་རེ་ས་ཨེན་པེ་ (Chris Impey) ཡིས་འདྲི།ག།རྟེན་ཁམས་གྱི་ཡུན་ཚད་ལ་འོད་
པོ་བརྒྱ་བཞི་ཡོད་ནའང་འདྲི།ག།རྟེན་ཁམས་གྱི་ཚངས་སྤིག་ལ་འོད་པོ་༧༠བཤད་པ་དེ་རྒྱ།
བསྐྱེད་པ་དེ་འོད་ལས་མཐུའ་ལྱིར་ཡིན་ཞེས་བཤད་བྱུང་།

ཡང་ཁོང་གིས་བཤད་རྒྱུར་འདྲི།ག།རྟེན་ཁམས་གྱི་མཐའི་རྒྱ།བསྐྱེད་དེ་སྐབས་དེ་འོད་
གྱི་མཐུའ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་འདྲི།ག།རྟེན་འདི་མཐའ་མེད་དུ་འདོད་ཅེས་ང་ཚོ།འདྲི།འདྲི།ག།
རྟེན་འདི་སྐྱ་མཐུའ་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དེ་དང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ཡུའ་གྱིས་

བའི་མི་ལ་ཚད་པ་གཙོད་མིར་དགོན་མཚོག་གིས་རྩེ་འཕྲུལ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་འདོད་
མཁན་ཡང་ཡོད། དོན་དངོས་ལ་སློབ་འཇུག་པ་དང་སློབ་ཚུགས་ཤིང་པ་དེ་ཅི་ལྟར་ཡིན་
ནམ་ཟེར་ན། དེ་ལྟར་ཁོའི་སློབ་ཚུགས་ལང་ལོང་འཕྲུལ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་པའི་ནང་དུ་
སློབ་གནས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད།

དང་པོ། སློབ་ཅེར་གནས་བའི་འཇུག་ཟིལ་ལ་ཕོ་སློབ་གི་རང་བཞིན་ལྡན་ཡོད་པ།
གཉིས་པ། སློབ་པའི་བར་དུ་ཕོ་སློབ་གནས་ཡོད། གསུམ་པ། སློབ་པའི་མཐིལ་དུ་ཕོ་སློབ་
གནས་ཡོད། རྩེ་མཚོག་ནི་སློབ་པའི་སྟེང་མཐིལ་གཉིས་ལ་མཚོ་རྩུག་རྩུག་འཇུག་ཆེ་
བས་ཕོ་སློབ་བསྟན་ཤི་ཡོད། བར་དུ་རྩུག་རྩུག་འཇུག་ཆུང་བས་ཕོ་སློབ་བསྟན་ཤི་ཡོད།
སློབ་པའི་ནང་གི་རྩུག་རྩུག་བར་མ་ཚད་བར་མཐོ་སར་རྩུག་པ་དང་སློབ་འཇུག་འཇུག་འཇུག་གི་
རི་ཆེར་སོང་སྟེ་ཕོ་སློབ་དང་ཕོ་སློབ་མཉམ་དུ་ཆིག་སྟེ་ཤིང་ཤིང་ཤི་ཡོད། ཕོ་སློབ་དང་ཕོ་
སློབ་པའི་ཚུན་ལྷན་དུ་ས་དེ་གཉིས་ཤི་བར་འཐེན་འཇུག་ཆེན་པོ་དང་སློབ་འཇུག་ཆེན་པོ་
ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ར་ཚོས་མཚོང་བཞིན་པའི་སློབ་འཇུག་པ་རེད། སློབ་འཇུག་པ་དེ་
མ་ཐག་སློབ་གནས་ཤི་བརྒྱུད་དེ་མ་འདྲའི་བརྒྱུད་ནས་སློབ་པ་ལ་ཐད་ཀར་སྟེབས་པ་དེ་
ལ་སློབ་བརྒྱུད་པ་ཟེར། དེའི་རྩེན་ཤིས་ཉལ་བར་མི་ཤི་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཤི་ཡོད། ཨ་མི་རི་
ཁོའི་གནས་གཤིས་བཟག་དཔུང་པས་བསྟོམས་བཅིས་ལུས་བར་གཞིགས་ན་འཛམ་གླིང་
ནང་ལོ་རེར་མི་གངས་ 400 ཅམ་དང་ཨ་རིའི་ནང་ལོ་རེར་མི་ 100 ཅམ་ལ་སློབ་བརྒྱུད་
ནས་ཤི་གི་ཡོད་པར་བཤད།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ར་ཚོས་ཕོས་བཞིན་པའི་འཇུག་སྐད་དམ་སྐད་ཆེན་པོ་དེ་
ནི་རི་ལྟར་གྲུ་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་སློབ་འཇུག་ཆེན་པོ་
འཇུགས་སྐབས་ཆ་རྒྱུད་འཐོར་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་མཁའ་རྒྱུད་ལྱུང་ཆེན་པོ་འཕེལ་སྐབས་དེ་
ལྟར་ལྟར་དུ་ལྱུང་ཚད་རྒྱུད་དུ་སོང་སྟེ་སྤྱིར་སྐྱོན་པ་དེ་ལ་འཇུག་སྐད་ཟེར། ཡང་སློབ་པ་
ལྟར་ཤི་བར་ Peter གིས་བཤད་པར་གཞིགས་ན་འཇུག་སྐད་ནི་ཆ་གང་དེ་མི་མཉམ་པའི་
རྩེན་ཤིས་སློབ་པ་པའི་ཚུན་འཐེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བུ་དང་པོ་ལ་འཇུག་སྐད་དེ་ཟེར།
མདོར་ན་སློབ་འཇུག་པ་དང་། འཇུག་སྐད་གྲུ་པ། སློབ་ཚུགས་པ་བཅས་སློབ་པའི་གསེབ་
ནས་འཇུག་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་སློབ་ཚུགས་མང་ཞོས་ལྷུང་ས་དེ་ཉ་ཅང་མདོན་གསལ་ཆེ་

གྲིས་རྒྱ་མཚོའི་ཚ་རྒྱུད་རྣམས་ཡང་ནམ་མཁའ་རྒྱ་བ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ཀྱི་རྒྱུད་
རྒྱུན་ཡུགས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ལྷག་པོར་རྒྱུས་པར་དཔེ་བཞུགས་ཀྱི་ལྷང་དང་འགྲུབ་གི་
ཡོད།

ལེ་ལེ་གསུམ་བུ་ས་གཤིས་རིག་པའི་དུས་རིམ་གྱི་འཕེལ་འགྲུབ།

ང་ཚོ་སྔོན་བཞིན་པའི་སའི་གོ་ལ་མིལ་པོ་འདྲིའི་འགོ་ཁུངས་ལ་བསམ་གཞིན་ཤིང་རྒྱུས་
མི་ཚོ་ས་ཡ་བརྒྱུད་གི་སྔོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དངོས་ཉོན་གསུམ་པར་རི་བོར་རྒྱུད་མཆེད་རྒྱ་ལྷ་བྱུང་
ལྷུང་མོད། འོན་ཀྱང་དུས་རབས་བཙོ་ལྷ་བ་དང་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་ནས་བཟུང་ཚན་རིག་པ་
དང་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོས་ལོ་རྒྱུས་འདི་ཉོན་གསུམ་པར་ཐབས་ལམ་གསར་གཏོང་དང་དཔེ་
ཉུགས་མང་པོ་ཞིག་འཚོལ་བསྟར་བྱས་ཡོད།

གཞིག་ཅི། འོད་རྒྱུས་ཀྱི་སྡེ་ལྷན་དང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་བརྒྱུད་ནས་
གོ་ལའི་ལོ་རྒྱུས་གསར་བརྟེན་ཤིང་གི་ཡོད། འོད་རྒྱུས་ཀྱི་འགྲུབ་འཛོལ་དང་བཞིན་ཅན་
ཞེས་པ་ནི་རྒྱལ་མཉམ་རིམ་ལྷན་གྱི་རྩལ་བརྟེན་ལོ་མིན་པའི་སྐོར་གྱིས་རྒྱལ་རྒྱལ་རྒྱུད་དོར་ནས་
ལྷུང་རྒྱུས་གཞན་གྱི་དོར་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད། བརྒྱུད་རིམ་འདི་འོད་རྒྱུས་ཀྱི་འགྲུབ་འཛོལ་
དང་བཞིན་ཟེར་གྱི་ཡོད། འགྲོ་ལོ་དང་། སའི་རིམས་ལ། ལ་པའི་བཞེགས་མ་མོར་གྱི་ནང་
ལ་དུས་ནམ་ཞིག་རྒྱལ་མཉམ་ལྷན་ལྷན་འགྲུབ་ཚ་ཚང་ལྷང་བ་བཤད་མི་སྲུབ་ཀྱང་། མ་གཞི་སམ་
སྡེད་ཅམ་ཞིག་དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆེ་བ་དང་འགྲུབ་ལྷང་བ་བཤད་སྲུབ། ཐབས་འདི་བརྒྱུད་ནས་
ས་རྒྱུད་འདི་དུས་རིམ་ཞིག་ལ་ལྷང་མིན་དང་རི་རྒྱུད་མིན་བཅས་ཉོན་གསུམ་ལ། ཡང་
ཁུངས་རྒྱེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི་སྟོན་པ་བསམ་གསུམ་ལྷན་གྱི་ (sedimentary
rock) རིགས་ཡིན་ཞིང་།

འགྲོ་ལོ་དེའི་རིགས་ནི་མཚོ་གཏོང་གི་ཤིང་མའི་རིམ་པ་དང་རྒྱུགས་རྒྱུའི་སྟོན་པ་འདམ་
གྱི་རིམ་པ་ཆགས་དུས་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ཐབས་ལམ་འདི་གཉིས་ཀས་ང་ཚོའི་སའི་གོ་
ལའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གི་དུས་རབས་མི་འདྲ་བ་རེ་རེའི་ཁོར་ལུག་གི་རྒྱལ་རྒྱུད་སམ་གསུམ་སྟོན་
ཤིང་གི་ཡོད།

སྐལ་ས་དང་མཚོ་མཐེལ་པོངས་བསྐྱེད།

འདས་ཐེན་པའི་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཞི་དང་སྐྱེད་ཀའི་སྐྱོན་ལ་ས་སྐྱང་ནི་རང་འཁོར་རྒྱལ་
བཞིན་པའི་རྒྱལ་གཟུང་གི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེའི་ངོས་སུ་རྩོམ་ཁོལ་མ་
(lava) དང་ཚ་རྒྱངས་གྱིས་ཁེངས་ནས་ཡོད། ཚ་རྒྱངས་དེ་དག་རིམ་བཞིན་ཚ་རྩོད་ཉམས་
པ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུ་འོ་པོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་དེ་དག་རིམ་བཞིན་སར་སྐྱེད་
ནས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཆགས་པར་བཤད།

འཇར་མན་གྱི་ས་སྐྱང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མཁའ་དབང་གི་རྣམས་མཚོག་གིས་སྐྱི་
ལོ་ 1912 ལོར་སྐལ་ས་ཆེན་པོ་དང་མཚོ་འོག་པོངས་སྐྱེད་སྐོར་གྱི་གཞུང་ལུང་བཏོན་པ་
དེའི་ནང་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་གཉིས་གསུམ་གྱི་ཡར་སྐྱོན་ལ་ས་སྐྱང་འདྲིའི་ནང་ལ་གནང་བོའི་
སྐལ་ས་ཆེན་པོ་གཅིག་ལས་མེད་ཅིང་དེའི་མཐུང་འཁོར་མཐུང་གྲས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡིན་པ་
དང་། དེའི་ཕྱིས་ས་སྐྱང་རང་འཁོར་ལས་ཐོན་པའི་ལྗེ་བྲལ་བྱས་ཤུགས་དང་གོ་ལའི་འཐེན་
ཤུགས་གྱི་རྣམས་པར་བརྟེན་ནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་གནང་བོའི་སྐལ་ས་ཆེན་པོ་དེ་ཁ་བྲལ་
འགོ་རྒྱུན་ཉེ་ད་ལྟའི་མཚོ་དང་སྐྱིད་ཆེན་བདུན་འདི་བྱུང་བར་བཤད།

གཞན་ཡང་། མཚོ་འོག་རི་རྒྱུད་ནི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ས་ཤུན་གསར་བའི་འབྲུང་གནས་
ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། སྐར་ཆུ་ཐེན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་ས་ཤུན་རེ་རེར་མེ་འུར་ metre
འགའ་ཤས་གྱི་སྐར་ཆུ་གྱིས་སྐྱོར་གཤམས་གཡོན་དུ་དེད་དེ་མཚོ་མཐེལ་རྒྱ་བསྐྱེད་ལྱེད་
བཞིན་ཡོད། ཆོན་རིག་པའི་དབྱུང་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པར་གཞིགས་ན་
རྒྱ་མཚོའི་མཐེལ་གྱི་བྲག་རྩོའི་ལོ་ཆུང་པལ་ཆེར་ལ་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་གཉིས་ལས་ཐོང་མེད་
པ་མ་ཟད་བྲག་རྩོའི་མཚོ་འོག་གི་རི་རྒྱུད་དང་རི་ཅམ་གྱི་ཉེ་ན་དེའི་ཚོད་གྱི་ལོ་ལྷན་དེ་ཅམ་
གྱི་སྐར་བ་བཤད།

སྐྱིད་ཆེན་དང་ཉེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་བྲལ་རྩུལ།

ར་ཚོ་གཞི་རྟེན་སྐྱེད་སའི་གོ་ལ་འདྲིའི་ལྗེ་དབྱུངས་སུ་རྩོམ་ཁོལ་ (lava) བས་ཡོད་ཅིང་། ཕྱི་
ངོས་སུ་ས་ཤུན་རིམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ཁང་བཟང་གི་བཞོད་པ་ལྟ་བུར་བྲལ་ཡོད། དེ་རི་ལྟར་

ལྷན་ཅེ་ན་ས་སྐྱེ་འདྲིའི་ས་ལྷན་སྐྱེ་ལོ་འདྲི་ནི་ཨིལ་པོ་ལྷན་མཐུན་ནས་མེད་པར་
 གང་སར་སྐྱིད་སྐྱོད་སོ་སོར་ཆགས་སའི་གཞི་གདན་སྡེར་མ་ tectonic plates
 དག་དུམ་བྱ་ཆད་ནས་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་འགར་སྐྱིད་སྐྱོད་འདེགས་པའི་སྡེར་མ་དེ་ཚོ་
 སྐྱོད་གདོད་སྐྱོད་ཐེབ་པ་དང་། དེ་བ་སྐྱོད་གི་བཅོར་བའི་ས་ཁུལ་ལ་དུམ་རྒྱུན་དུ་རི་རྒྱུད་
 ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་སྐྱེ་ཨིལ་པོའི་ཁྱོན་འདྲིར་སྐྱིད་ཆེན་པོ་མང་པོ་ལྷན་པ་ཡིན་
 པར་བཤད། གཞན་ཡང་། མཚོ་ལོག་གི་ལྷོག་རོང་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ཁུལ་གྱི་ཆེས་གཉིད་ཟམ་
 ལོས་སྤྱུང་བ་དེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་སྐྱིད་དུམ་དང་སྐྱམ་ས་ཆེན་པོའི་སྐྱིད་དུམ་གཉིས་དེ་བ་
 ལྷན་བྱེད་དུས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་སྐྱིད་དུམ་མཐུག་ཅིང་རྒྱུད་དམའ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན།

མཚོ་ལོག་གི་ལྷོག་རོང་དང་སྐྱམ་ས་ཆེན་པོའི་སྐྱིད་དུམ་གཉིས་དེ་བ་སྐྱོད་བྱེད་པ་ལ་
 བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་འབྲུག་དུ་ཐོན་པའི་སྐྱིད་ཆེན་དང་མཚོ་འབྲས་གྱི་རི་རྒྱུད་ཆགས་ཤིང་།
 དེ་འབྲའི་སྐྱིད་དུམ་དེ་བ་སྐྱོད་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་པོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་
 ཆེན་པོའི་རྒྱུད་མཐའ་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་མཚོའི་གཉིད་གི་ལྷོག་རོང་ལྷན་པ་ཡིན། ལོ་རོ་དུང་
 ལྷན་མང་པོའི་གོང་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ནི་ཨེ་ཤ་ཡ་དང་ཡོ་རོབ་སྐྱིད་ཆེན་དེ་བ་སྐྱོད་
 ལྷན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་རྒྱ་མཚོའི་གཉིད་དུ་ཡོད་པའི་ས་གཞི་དེ་ཡང་མཐོ་དུ་བཏང་སྟེ་
 མཐར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་འདྲི་ཆགས་པ་དེད། ཡང་ཅིག་བཤད་ན། ཉིས་ལྷོང་བརྒྱུད་
 ཡོའི་ཚོན་རིག་ཟབ་སྐྱོད་སྐབས་སྤྱི་ཚོན་རིག་དགེ་ཅན་ཞིག་གིས་དེ་པོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་ནི་རྒྱ་
 མཚོའི་རོས་ནས་ལེ་དབར་ལྷ་སྟོང་ངམ་བརྒྱུད་སྟོང་ཅམ་གྱི་མཐོ་ཆད་ཡོད་པའི་སར་འདམ་
 ལྷོགས་གྱི་རི་མ་པའི་ནང་ལ་སྤོག་ཆེན་རྒྱུད་ལྷེད་སོན་བྱུང་བ་ནི་སྤར་ཤིན་ཏུ་དམའ་བའི་
 ལྷོག་རོང་ཞིག་དེ་བ་སྐྱོད་བྱུང་བའི་ལྷོག་གིས་མཐོ་སར་ཆགས་པ་ཡིན་པ་བདེན་དཔེར་བྱེད་
 ལྷོག་ཞིན་པོ་འདྲི་དག་གིས་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་འདས་ཞིན་པའི་བསྐང་བྱ་མང་པོའི་བྱ་དངོས་
 ལ་གྱི་མིག་ལྷ་སྐྱབ་པ་བྱུང་རོ།།



བྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་ཚན་དབང་གི་འགའ་ཟླ།

།། །དུས་རབས་གཉིས་པའི་ནང་ཕྱོན་པའི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་མགོན་པོ་
ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།

བརྟག་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར།
དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཇིག་མ་ཡིན།།

ཞེས་པའི་ཕྱོགས་ཚོགས་འདིས་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་དེའི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་ཞིག་
འཚོལ་སྐྱབ་ཤེད་ཤུབ་མིན་དེ་དེའི་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེའི་གནས་སྒྲངས་ལ་ཞིབ་
འཇུག་དང་གསང་བརྟོག་ཤེད་ཤུབ་མིན་ལ་རག་ལས་ཚུལ་གསུངས་ཡོད།

གཅིག

བྱུང་ཕྱོགས་སུ་ཚན་རིག་གི་སྐྱེ་བུ་གསར་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཡི་ཤུའི་
ཚོས་ལུགས་པ་དང་ཚན་རིག་པའི་བར་ལ་འགའ་ཟླའི་རྗེ་ངར་ཆེ་དུ་བྱིན་ཉེ་ཚན་རིག་པ་
དེ་ཚོས་ལུགས་ཅ་མེད་བརྗོད་མཁན་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་བྱུང་བ་རེད། དེའི་ལུགས་
རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་བཞིན་བྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་དམངས་ཁོད་དུ་ཚན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཚོས་
ལུན་པ་ཡིན་མི་སྲིད་དང་ཚོས་ལུན་པ་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་སྐྱེས་པའི་འགའ་
བ་ལྟག་སློང་དུ་གནས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་བྱུང་བ་རེད།

ད་དུང་དེའི་བག་ཚུལ་གྱི་སྐྱོགས་རོའི་ཁྱི་མ་དེ་ཚོས་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་
ཁོངས་སུ་སིམ་འཇུག་བྱས་ཡོད། ངས་གོང་དུ་བཤད་པའི་འགའ་ཟླ་ཅན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་

འོང་དོན་ནི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་སྡེ་དུ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་
ཡོན་ཏན་ཞེས་པ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྐྱོད་བ་མེད་པར་བཤད་པའི་མཁེགས་
འཛིན་གྱི་ལྷ་བའམ་གྱུ་དོག་པའི་བསམ་སློབ་དེ་ལས་ཐོག་མར་སྐྱོད་གཞི་ཚུལ་པ་ཞིག་རེད་
སྟེ།

གང་ཡིན་ཞེན་སྡེ་ཚད་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་ལུ་བ་སྟོགས་སུ་སྲིད་དབང་
བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ལྷ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་ཞིག་གིས་ཡོན་ཏན་ཞེས་པ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པར་སྐྱོད་ཚོག་པར་བཤད་པས་རྐྱེན་གྱིས་ཁོང་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་གསོན་པོར་
མེ་བསྐྱེགས་བཏང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན་དེའི་སྐབས་གྱི་ལྷ་གྲུབ་བའམ་ཚོན་རིག་
པའི་དཀའ་ངལ་དང་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པའི་བསམ་སློབ་ཀྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་ཅི་ཡིན་གསལ་
པོ་ཉོགས་ཐུབ།

གཉིས་པ།

དུས་རབས་བཙོ་ལྷ་བ་ནས་བཟུང་དེར་རབས་ཚོན་རིག་གི་འཕེལ་རྒྱས་མེད་པ་ནས་ཡོད་
པ་དང་ཡོད་པ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་འགོ་བརྩམ་པ་དང་མཉམ་དུ་གསར་གཏོད་
དང་སྐོམ་རྒྱུན་ལ་གསར་བཞོལ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ལུ་བ་སྟོགས་སུ་ཚོས་ལུགས་པ་དང་
ཚོན་རིག་པའི་བར་ལ་འགལ་ཆེ་ཤོས་གྱི་སྐྱོད་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་རྩལ་སྐྱོན་རང་ལུགས་པ་
དང་། ཉེ་དུའི་སྐྱེ་བ། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལྷ་བ་གསུམ་རིམ་བཞིན་གསར་བཞོད་མཛད་པས་
ཡིན་པར་བཤད།

རྩལ་སྐྱོན་རང་ལུགས་ནི་ཐོག་མར་ལྷ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་ལེའོ་སེ་པ་སིས (Leucippus) གསར་གཏོད་
མཛད་པ་ཡིན་པ་གྲུབ་ཀྱིས་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་སློབ་མ་ཁེ་མོ་གི་རེ་ཏེ་སི་ (Democritus)
ཡིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ནི་རྒྱུད་དུ་ཆ་བཞོ་བྱེད་མི་ཐུབ་
པའི་རྩལ་སྐྱོན་རང་ལུགས་ཡིན་པའི་བསམ་སློབ་བཞོན་པ་དེས་རྩལ་སྐྱོན་སྐྱེ་བའི་ལེའུ་གསར་
བའི་དབྱ་བརྟེན་པ་རེད། ཁེ་མོ་གི་རེ་ཏེ་སིའི་སློབ་མ་ཨི་མེ་གོ་ར་སེ་ (Epicurus) ཡིས་
ཁོང་གི་ལྷ་གྲུབ་དང་དུ་སྐྱབས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་
ཨི་མེ་གོ་ར་སེ་ཡི་ལྷ་གྲུབ་ལ་མཁེགས་འཛིན་ཆེ་བའི་སྡེ་རི་སིའི་དབྱས་སྟོགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་

ཁག་དང་ས་གནས་གཞན་པ་ཚོའི་ནང་དུ་ཨི་ལེ་ཀོ་ར་ས་ཡི་ལྷ་གྲུབ་རང་སྲུང་ལ་ལྷ་མེད་སྐྱ་
བའི་ལྷ་གྲུབ་རིང་སྲུང་ཞེས་སྐྱོན་བརྗོད་ཀྱང་ཡང་ཡང་བྱས་པ་རེད།

དེ་ཡང་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་འདིའི་ནང་ལ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྲུང་གི་
གྲུབ་ཆ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ནི་རྣམ་སྐྱོད་རབ་རྣམས་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཤིང་། ལྷ་ག་
བར་དུ་ཨི་ལེ་ཀོ་ར་ས་ཡིས་ང་ཚོའི་ཉེ་འགམ་དུ་ཆགས་སྐྱོད་དང་། ལྷ་ག་སྐྱོང་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུན་
དུ་འབྱུང་བཞིན་པ་ནི། འཛམ་གླིང་འདི་སྐྱོང་རྗེ་ཅན་གྱི་ལྷ་ཞིག་གི་ལྷ་སྐྱོང་འོག་མེད་པས་
རེད། གསལ་སྲིད་ལྷ་ཡོད་ཀྱང་ཁོང་ཚོ་ནི་ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པས་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོ་སྤང་
མེད་དུ་བརྗོད་ནས་འཚོ་དགོས་ཞེས་ཕྱོམ་ཆོག་བརྒྱབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།

ཉི་དཀྱིལ་སྐྱ་བའི་དུས་རབས་བཙུ་བའི་དུས་དཀྱིལ་ཚམ་དུ་ཀེ་པ་ལའ་ (Johannes
Kepler 1571-1630) གྱིས་ཐོག་མར་སླེང་ཞིང་། ཨི་རུ་འིའི་གནམ་རིག་མཁས་དབང་
ལྷེ་ལེ་ལི་ལོ་ (Galileo) ཡིས་དར་སྒྲུབ་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷེ་ལེ་ལི་ལོ་ཡི་དུས་སྐབས་
སྤྱི་ལོ་འདྲེ་གནམ་བདག་ཚོས་སྲུགས་ཀྱི་བཀའ་སྲུང་དང་འགལ་བའི་བསམ་ཚུལ་སོལ་
དཔར་བསྐྱུན་བྱས་ཆེ་སོགས་ཆད་པོག་གི་ཡོད་ནའང་ཁོང་གིས་ཁོ་པར་ནི་ཀ་སེ་ཡིས་ཉི་
དཀྱིལ་སྐྱ་བའི་ལྷ་བ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཁྱད་སྲུང་གྱི་དཔེ་དེབ་འབྲི་ཚོམ་བྱས། མི་རིང་
བར་ཁོང་གི་དཔེ་དེབ་དར་སླེབ་བྱེད་མི་ཚོགས་པའི་བཀའ་རྒྱ་བཀྲུང་བ་མ་བཟང་སྤར་བྱིས་པའི་
ཚོམ་ཡིག་ལོར་འཁྲུལ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་དུ་བརྟུག་སྟེ་ཁྲིམས་སར་སྤྱད། ཆེ་མཇུག་ཏུ་
བསམ་སྐྱོའི་རང་དབང་གང་ཡང་མེད་པར་རང་གིས་དུ་ཆེ་བཙོན་ལྷ་བྱར་སྤོད་དགོས་བྱུང་
སྟེ་སྤྱི་ལོ་ 1642 ལོར་ཨར་སེཏེ་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་སྐྱུ་གཤེལ་པ་རེད།

ཁོང་གི་མི་ཚོའི་ནང་གི་གསལ་རྟེན་དང་བྱ་བཞག་གསལ་འགང་ཆེ་པོས་ཁ་ཤིས་བྱུང་
བའི་གཅིག་ནི་ལྷེ་རི་སའི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱ་བ་ལྷ་རི་སའི་ལྷ་ལྷེ་ལྷེ་སྐྱེ་གཞུགས་སྐྱེ་བ་རྣམས་
ཡང་བ་ལས་མར་ས་ཐོག་ཏུ་སྤྱང་བ་སྤྱར་བ་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཁོང་གི་དབྱུང་རྩི་
(pendulum) བརྟུག་དབྱུང་གི་ཐབས་ལམ་གྱི་སྐོ་ནས་འཁྲུལ་བར་བསྐྱབས་ཏེ་དངོས་པོ་
ལྷེ་ཡང་གང་ཡིན་ཡང་སྤྱང་ཚད་གཅིག་མཚུངས་སྤྱི་ས་ཐོག་ཏུ་སྤྱང་བ་གསལ་རྟོགས་བྱུང་།

གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་ 1609 ལོར་རྒྱང་ཤེལ་ (Dutch spyglass)ཞེས་པ་
གསལ་གཏོད་མཛད་པས་གནམ་དབྱུང་ཚོན་རིག་གི་མཛུགས་ལ་སྐོ་འཕར་ཡངས་

རིག་ཅུལ་ཡོད་པ་དང་མ་འོངས་བར་ཞིབ་འཇུག་པ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་
པའི་ལུས་པ་ཡོད་པ་མཚོང་སྟེ་རྩེའི་རྩལ་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དུ་ཁོང་ལ་ལས་གནས་སྟོན་
དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཚོག་མཚན་ཐོབ།

སྤྱི་ལོ་ 1836 ལོའི་ཟླ་ 12 ཚེས་ 27 ལས་འགྲུལ་འགོ་བརྒྱལ་ས་ཏེ་ལོ་ལྔའི་རིང་ལ་
རྩེའི་རྩལ་འཇུག་སྟེ་ལྷོ་ལ་དུ་ཁག་ནང་ལྷགས་ཏེ་འཇོམ་སྒྲིང་ས་སྟོན་གང་སར་ཅི་ཤིང་དང་
སྟོག་ཆགས་འདྲ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་མ་ཟད་སྟོག་ཆགས་ནང་ལྷལ་གྱི་
འབྲེལ་བ་དང་སའི་ཚན་རིམ་ཁོང་ལྷུག་སོར་གྱི་འགྲུར་བ་ལ་བསམ་གཞིར་དང་དབྱུང་ཞིབ་
མང་པོ་བྱས།

མཐར་སྤྱི་ལོ་ 1859 ཟླ་ 11 ཚེས་ 24 རྩེ་དངོས་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ (The
origin of species) ཞེས་པའི་སྟུན་གྱི་དཔེ་དེབ་དེ་འབྲེམས་སྟེལ་བྱས་པ་དེད།
དཔེ་དེབ་དེའི་བརྗོད་བྱའི་སྟེང་དོན་ནི་སྟོག་ཚན་ཚང་མ་ཐོག་མར་མེས་པོ་གཅིག་ལས་
རིམ་བཞེན་མཆེད་པ་དང་རང་བཞིན་འདེམས་སྟོན་གྱི་ལམ་ནས་ཁོང་ལྷུག་འདྲ་མིན་ནང་
འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ཚུལ་གཉིས་གྱིས་ཡོད། ཅལ་སི་ཏར་མིན་གྱི་སྟོག་ཚན་ཚང་མ་ཐོག་མར་
མེས་པོ་སྟེ་སྟུན་གཅིག་ལས་བྱུང་བ་དེད་ཅེས་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་རྒྱབས་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་
ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་དང་ཆབ་སྲིད་གང་གི་ནང་དུ་ཡང་ཚོད་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་
དང་། ལྷག་པར་དུ་ཡི་ཤུའི་གནས་བདག་ཚོས་ལྷགས་བསམ་པ་མེས་ནས་རྒྱན་འཇགས་
སུ་ཡོད་པའི་འཇིག་རྟེན་བཞོད་པ་པོའི་ལྷ་རྩལ་དང་ཚད་དེ་འགལ་བས་བསམ་ཚུལ་
དེར་ཁས་ལེན་ཅེ་བ་ནས་བྱེད་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་ཀྱིས་འགོ་བ་མི་རིགས་འདི་དགོན་མཚོག་གིས་སྟེང་རྗེའམ་
བྲམས་བཅའི་དང་ནས་བརྗོད་པར་འདོད་པས་འགོ་བ་མི་རིགས་འདི་དགོན་མཚོག་མ་
བྱུང་སྟོན་ནས་བྱུང་བར་འདོད་པའི་ལྷ་རྩལ་དེར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རོ་རྗོལ་བྱས་པ་དེད།
རྒྱབས་དེའི་ཤེས་ཡོན་དང་ཆབ་སྲིད་ཚན་རིག་སོར་སྟེ་ཚན་གང་ཡིན་ཡང་དབྱིན་ལུས་
ཀྱི་མཚོད་ཁང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་ནའང་ཅལ་སི་ཏར་མིན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་
ལྷ་གྲུབ་ལ་རོ་རྗོལ་དང་སྟོན་བརྗོད་སུ་མཐུད་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་བཅོན་འཇུག་དང་སྟོག་
སྟོན་བྱུང་མེད་པ་དེ་དུས་རྒྱབས་དེའི་ཚོས་ལྷགས་པའི་བསམ་ཚོ་རྩལ་ཅམ་གྱུ་ཡངས་སུ་

སོང་བས་ཡིན་ནམ། ལྷོ་ལྷོ་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སྒྲོ་བཏང་ན་སྐབས་དེར་ཚན་རིག་པ་
དང་ལྷ་ལྷོ་སྐྱབ་སྐྱོ་བའི་དབྱ་འབང་རྩང་མཚོ་བས་ཡིན་སྲིད། གང་ལྷ་ར་བསམ་སྒྲོ་སྐྱ་བ་སྐྱེ་མེ་
ཡིའོ་ཡི་སྐབས་ནང་བཞིན་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་མཁའ་པོ་མེད་པ་གསལ་
པོ་རེད།

བཞི་པ།

ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འགལ་ལྷོ་གཞན་ཞིག་མི་སྲི་དངོས་པོའི་བདེན་དོན་ཚོད་མཁན་དང་གང་
ཟག་གི་སྲོང་བ་ཚོད་མཁན་བར་གྱི་འཐབ་ཚོད་དེ་རེད། སྐྱན་གཏེ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་པའི་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་པའི་ཚོས་ལུགས་གྱི་
ཡིད་ཆེས་དང་ལྷ་ལྷོ་བ་དང་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྗེས་དབལ། དབང་ཤེས་ལྷ་ཡི་སྲོང་བ་བཅས་གྱི་
སྐོ་ནས་བདེན་དོན་ནས་གནས་ལུའ་བསྐྱབ་སྐྱབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ལ་དེར་འོ་སྐོ་ལ་
བྱེད་གྱིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཚན་རིག་པས་སྲོང་བའི་སྐོ་ནས་ལུའ་གཏེན་
ལ་འབེབ་སྐྱངས་གྱི་ཐབས་ལམ་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་གྱི་སྐོ་ལ་ཤར་བ་ནང་བཞིན་པ་རོལ་པོ་
ལ་འབེབ་བཤད་རྒྱལ་མི་རུས་པས་ཡིན། ཚོས་ལུགས་པའི་སྲོགས་ནས་ཀྱང་ཚན་རིག་
གི་ཐབས་ལམ་དང་མཁའ་ལྷོ་སྐྱབ་སྐྱབ་སྐྱབ་པོར་ས་བཅས་ལ་ཞན་ཆ་དང་སྐོ་ན་མང་པོ་མཚོང་གི་
ཡོད་པ་རེད།

དཔེ་མཚན་ཅམ་ཞུས་ན། ཚོས་ལུའ་པའི་ལྷ་སྐྱངས་སྐྱང་ན་ཚན་རིག་གི་ཞུབ་པོར་ས་
ནང་ལ་ཀུན་སྲོད་གྱི་སྐང་གཞི་མེད་པ་དང་བྱ་བ་གང་དང་གང་ཡིན་ན་མཁའ་ལྷོ་སྐྱབ་སྐྱབ་ལ་དོ་
ལྷ་ར་མ་འགན་ལེན་མི་བྱེད་པ་གཉིས་ཚན་རིག་པའི་ཞན་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་བཙུག་གི་ཡོད།
རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་གཞིགས་ན་གོང་དུ་བཀོད་པའི་ལྷ་སྐྱངས་དེ་ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འགལ་ལྷོ་རེད་
ཅེས་བརྗོད་ཚོགས།

༥

ཚན་ཉི་གུ་པ་ས་འཆར་གོང་ཏུ་སྤྲེལ་བར་དེས་བར་ཚད་ དགོས་པའི་རྒྱུ་གཞིའི་ཆ་རྒྱུན།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ 2008 ཕྱི་ཟླ་ 2 ཚེས་ 19 ཉིན་བཞུགས་སྐར་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་
བཀོད་སྡོམ་ལོག་ལོ་གསུམ་གྱི་དེང་པ་ཚན་རིག་དགེ་ལྡན་ལོ་སྤྲོད་གི་ཟབ་སྤྲོད་ནང་ཁོ་ལོ་
འདེམས་ཐོན་བྱུང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་འབྲོར་བྱུང་། འཕྲིན་ཡིག་དེའི་ནང་ལ་ཟབ་ཞུགས་པ་
སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཀྱང་སློབ་ཚན་གང་ཞིག་ལ་ཆེད་སྤྲོད་བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད་དང་། ལས་གཞི་
འདི་ཉིད་འཕུས་སྡོད་ཅོད་ཡོད་བར་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བསམ་འཆར་འགའ་དེ་སྐོང་འདོད་བྱུང་།

ཚན་ཉི་གུ་དགེ་ལྡན་ལོ་སྤྲོད་གི་རྒྱུ་གཞིའི་སློབ་ཚན།

དང་པོ། ཚན་རིག་ནི་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཚོས་ལ་ཚོད་ལྟ་དང་འཚོལ་ཞིབ་ཟབ་ནན་བྱེད་པའི་
རྒྱལ་སྐོར་ཚན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་དང་། མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སློབ་གི་འདུ་ཤེས་
བརྗེ་རེས་བྱ་སའི་སྐོང་སྤེལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ལ་སྤྱི་བྱེད་ས་ཀྱི་ཆ་ནས་མི་འབྲ་
བ་དུ་མ་དཔེ་ཚོགས་སྡེ། དཔེར་ན། སྤྲེལ་དངོས། རྣམ་འགྲུལ། བྱང་ས་རིག་དངོས་ཁམས།
ལོ་རྒྱུས། ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྲོལ། ཚོམ་རིག་སྐད་ཡིག་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སོགས་རང་
བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁྲབ་གཞི་ཡོད་པ་ལ་འབྲེལ་བའི་དངོས་པོའི་ཚོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་གཏན་
འབེབས་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་གྲངས་མཐས་ཡས་པ་ཞིག་འདིའི་ནང་དུ་
ཚུད་ཡོད།

གཉིས་པ། ད་ལྟོ་ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་དུས་ལུན་ལོ་གསུམ་གྱི་ནང་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་
མ་གཏོགས་མེད་སྟབས་ཤིང་སྟོན་གྱི་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ཚང་མ་ལ་སྐྱབས་ཀྱང་ལུབ་འབྲས་
ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོན་མི་སྲིད་ལ། དེ་ལས་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་འགའ་ཤས་ལ་ཆེད་སྟོངས་
སམ་རིགས་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་ལུང་ལུབ་ལ་ལུབ་འབྲས་མི་དམན་པ་ཞིག་ཐོན་ཤིང་། ཟབ་
སྟོང་སྟོང་ལུལ་གྱི་མི་སྣ་ནི་བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱད་ཁག་གི་མི་སྣ་ཤིག་སྟེ་ལོ་རྒྱུས་ལོ་
བརྒྱད་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་ལྟར་ཁག་སམ་རིག་
པ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ །ཚོད་རྒྱལ་འགྲུལ་ལུགས་རིག་པ། ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་འགའ་
འབྲེལ། ཚན་རིག་འབྲེལ་རིམ་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལ་ཆེད་སྟོང་དགོས་གལ་ཆེ་བར་སྒྲུབ་།

གསུམ་པ། ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་ཁྱིད་གཞིའི་སྟོན་ཚན་ཚོད་དུ་ཚན་རིག་སྡེ་ཚན་
འགའ་བདམས་པ་ཅམ་ལས་ཚན་རིག་གི་སྡེ་གྱི་རམ་གྱི་མ་སྟོང་ལ་མི་སྟོངས་པ་ཞིག་དགོས་
སྟེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མ་སྟོང་བཀོལ་སྟོང་ལུང་པའི་ཚོད་དུ་ཚན་རིག་
གི་བད་ཆད་ཉ་ཅང་ཉུང་བས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཚོས་ལུགས་ལས་དོན་གོང་དུ་སྡེལ་
བར་ཐད་ཀར་འགོག་སྡེན་ཤིང་། ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད། དེར་བརྟེན་དུ་ཚོད་གནས་ཚུལ་
འདིའི་རིགས་མཚུག་སྡེལ་ཡོང་བར་ཤེས་སྟོན་མི་སྣ་དང་། ཚོས་སྡེལ་པ། ལོ་རྒྱུ་བཅས་
ཆེད་གཏོང་གནང་སྟེ་བོད་ཡིག་ནང་ཚན་རིག་གི་མ་སྟོང་གཏུན་འབེབས་དང་ཚོས་སྡེལ་
ལས་དོན་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་ལུང་དགོས།

ལས་གཞི་འདི་དག་འཇུག་སྟོན་ཆེད་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་གནད་དོན་འགའ།

གཅིག་ལ། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གཞུག་ལག་ཁར་ཆེན་མོ་ལྷམས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་མཚན་
ཉིད་རིག་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ཚོས་རིགས་ལོ་རྒྱུས་ལོ་གསུམ་གཞི་བཞིན་འབར་བའི་དང་རྒྱན་
འཁོརས་དང་དར་རྒྱས་གོང་སྡེལ་གྱི་དང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ནའང་། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་
ཅས་རིག་གནས་སྟོང་འདིར་དར་རྒྱས་མ་གྱུར་བ་མ་ཟད། ཚན་ཅས་རིག་གནས་སྟོང་ན་
དགོས་མཁོ་ལས་བཀོལ་སྟོང་མེད་པར་བཅི་བའི་ནད་ཡམས་དེ་དུང་ཡང་ཡལ་སྐབ་རྒྱ་
ལིན་ཏུ་དཀའ། དེ་བས་བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་ནི་ཚན་རིག་ལས་འཆར་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཁ་ལོགས་

སྤྲུལ་ལས་གཞི་རྒྱ་རྗེ་ཆེ་དང་ཚད་གཞི་དེས་ཅན་དུ་བསྐྱུར་ཉེ་གདན་ས་གསུམ་གཙོ་ས་པའི་
རིས་མེད་ཚོས་བརྒྱད་ཁག་གི་ཁྲིད་གཞིའི་སྡེ་ཚོན་དང་དགེ་ལུགས་རྒྱལ་སྤོང་སོགས་
རྒྱལ་སྤོང་ཚེན་མོ་རྣམས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཚན་རིག་གི་སྤོང་ཚན་ཆེད་འཇུགས་བྱེད་མ་ཐུབ་ན།
ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་རྣམ་གཞི་བསྐྱུར་མི་ཐུབ་ལ། ཤོད་འཕེལ་དེ་བས་ཀྱང་གཏོང་མི་
ཐུབ། དགེ་ལུགས་རྒྱལ་སྤོང་ཚེན་མོའི་རྒྱལ་སྤོང་གཞིའི་ཁོངས་སུ་ཚན་རིག་སྡེ་ཚོན་ཆེད་
འཇུགས་དགོས་པ་ནི་ཚན་རིག་ལས་འཆར་གོང་དུ་སྡེལ་བར་དེས་བར་ཚད་དགོས་པའི་
རྣམ་གཞིའི་ཆ་རྒྱུན་གས་ཚེན་ཞིག་ཡིན།

གཉེས་པ། ཚན་རིག་དགེ་འོས་སྤྱོད་བརྟེན་གོང་དུ་སྡེལ་བར་ཡོད་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་
གཞན་དག་གི་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལུལ་གྱི་མི་གཞི་དྲུངས་གཙང་དགོས་པ་དེ་རེད། མི་གཞི་
དྲུངས་གཙང་དགོས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་གཤམ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་དག་ཚད་མིན་ལ་རྒྱ་ལས་ཡོད།
དང་པོ། ཤོད་བརྒྱད་ནང་བརྟན་གཞུང་ལུགས་ལ་གོ་རྟོགས་དེས་ཅན་ཡོད་པ།

གཉེས་པ། ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཟབ་ནན་གནང་ཐུབ་པ།
གསུམ་པ། ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་སྤྱི་གྲོལ་ལས་ལུགས་རྒྱུན་སྤོང་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་
ཚན་རིག་དགེ་འོས་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་ལུལ་གྱི་མི་སྡེའི་ཁྲད་ཚོས་གཙོ་མོར་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱ་
དགོས།

གསུམ་པ། བ་རན་སའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་མཁས་ཅན་ཉི་ཁར་གྱིས། དཔེ་དེ་བ་
ལེགས་པོ་ཞིག་ལྷ་སྟོན་བྱས་པ་དེ་མི་ཡ་རབས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཏམ་སྐྱེད་བྱས་པ་
དང་མཚུངས་ཞེས་བཤད་ཡོད། ཚན་རིག་དགེ་འོས་སྤྱོད་བརྟེན་བ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ཚན་
ཅས་རིག་པ་ཡང་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་འགག་རྩོད་གཙོ་བོ་ནི་ཚད་ལྡན་གྱི་ཟུར་ལྡེའི་དཔེ་ཆ་ཤོད་
ཡིག་ཐོག་མེད་པ་དང་། དབྱིན་ཡིག་ལེགས་པོ་མི་ཤེས་པ་གཉེས་ཀྱི་རྒྱུན་བས་རེད། དཀའ་
ངལ་དེ་གཉེས་སེལ་བྱིང་ཤོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཁང་གིས་ཐབས་ཤེས་ཡོད་ཀྱི་ཅལ་སྤྱི་གས་
བཏོན་དེ་ཤེས་འཛོན་གཉེས་ལྡན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་གཏོང་གནང་མཛད་ནའང་། ཚད་ལྡན་གྱི་ཁྲིད་
གཞིའི་དཔེ་ཆ་ཤོད་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པ་དང་དབྱིན་ཡིག་ཤེས་པ་ནང་བཞིན་ལུས་པ་འདོན་མི་
ཐུབ། རྒྱ་མཚན་དེའི་སྤྱིར། གལ་འགའས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཚད་ལྡན་གྱི་ཁྲིད་གཞིའི་དཔེ་ཆ་ཤོད་
ཡིག་ཐོག་པལ་བསྐྱར་ཐུབ་ན་པན་ཐོགས་མི་དམན་པ་ཞིག་འབྱུང་བས་དེའི་སྐོར་ལ་ཚོགས་

༡ ཚོས་ལུགས་སྲོལ་རྒྱན་ཡིན་པ་ལས་དེང་རབས་མི་ཆགས། དེང་རབས་ཡིན་པ་ལ་
གསར་གཏོད་ཅིག་ལས་འབྲུང་དགོས།

༢ ཚོས་ལུགས་ནི་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ཡིན་པས་དངོས་གཙོའི་ཚན་རིག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་
དང་མཐུན་ཐབས་མེད།

༣ ཚོས་ལུགས་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་ཚོད་དཔག་ཅེས་ལས་ཁྲུངས་སྐྱེལ་
ཡང་དག་མེད་པ་བཅས་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་དེ་ཚོས་ལུན་
ཚང་མ་ཉ་དང་ཉུང་མ་ལྟ་བུར་བསྐྱེས་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་བཟུང་འདུག

འདིའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་སྟངས་ལ་གཞིགས་ན། འདོད་པ་དེ་དག་བརྗོད་མཁན་དག་ཚན་
རིག་པ་ཡང་དག་ཅིག་མ་རེད་སྟེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚན་རིག་པ་ཡང་དག་ཡིན་ན་དངོས་
པོའི་གནས་རྒྱལ་དང་དངོས་མཚོང་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལས་གཞན་འོལ་ཚོད་ཀྱི་སྟུན་
ཁྲུང་ནང་ལ་ལག་སྟོབ་བྱེད་མི་སྲིད། ཁོ་བོའི་སྐབས་འདིར་བརྗོད་འདོད་པ་ཞིག་ནི། ཚོས་
ལུགས་ཚང་མ་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་ལྷ་རྒྱལ་ཁག་ཅིག་ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྟག་
བརྟན་འབྲུང་མེད་རང་གནས་ཡོད། ང་ཚོས་ལྷ་རྒྱལ་དེང་ཡོ་བསྐང་དང་གསར་གཏོད་བྱ་
དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ནི།

ལྷ་བྱུང། ཉམས་ལེན། སེམས་ཁམས་རིག་བ། གུན་སྲོད་རིག་པ་སོའི་ཀྱི་ཆ་གས་
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན། དེའི་སྲིང་སངས་རྒྱས་ཚོས་
ལུགས་ནི་ཚོས་ལུགས་གཞན་ལས་ཁྲུང་བར་དུ་འབགས་པའི་མིང་དོན་མཐུན་པའི་ཚན་
རིག་ཅིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཚོག།



ཚོས་ཚེན་དབར་གྱི་སྤྱི་བོ་ལ།

༡༡། །ཚོས་ཚེན་དབར་གྱི་སྤྱི་བོ་ལ་འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་ 2011 ལོའི་ལྷོ་ 4 ཚེས་ 13 ཉིན་
དུ་ལས་ (yahoo) བརྒྱུད་དེ་བསམ་སློབ་བ་ཨ་ཡེ་སླེ་ག་ (Isaac) དང་ཨ་མ་ཚོགས་སློབ་བཟང་
གཉིས་ཀྱི་བསམ་སློབ་སྤེལ་རེས་བྱས་བ་ཞིག་ཡིན།

།༡༡། ཨ་ཡེ་སླེ་ག་ 03:13pm རྩོགས་པོ་སློབ་བཟང་ལགས་དེ་རིང་དུ་ཚིགས་ཀྱི་བརྒྱུད་
ལས་ནང་ལ་འདི་དགཉིས་ཡང་བསྐྱུར་འཛོམས་བ་དགའ་བོ་བྱུང་། རོག་མར་ཁྱེད་ལ་འཚམས་
འདྲི་ལྷུ་བ་དང་མཉམ་དུ་བཞོ་སྤོང་ལྷུག་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ལྷུ་བ་ཞིག་ཡོད། རྩོགས་པོ་སློབ་
བཟང་ཁྱེད་ནི་གཞན་པོའི་པོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུ་ཚོས་ལུགས་ལ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་
ཟད་པོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ཁྱེད་ལ་དེད་དུས་རིག་གསར་ཚན་རིག་ལ་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་
བསམ་སློབ་ཅི་ལྟར་སྤྱེས་བ་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་ན་རི་འབྲེལ་གས།

།༡༡། རྩོབ་བཟང་། 03:14pm ཁྱེད་ཀྱིས་འཛོམས་སྤྱིང་ཤར་ལུབ་ཀུན་ནས་འོ་སྤྱད་དང་
གསལ་ཚེན་བཅི་བཞིན་བའི་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུག་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་འགའ་འབྲེལ་ལ་
སྤོང་སོལ་གྱེད་བའི་གོ་སྐབས་སྤྱད་བ་ལ་ངས་ཀྱང་བཀའ་རིན་ཆེ་ལྷུ་ལྷུ་ཡིན། སྤྱིང་བཏང་
ཁོ་པོར་མཚོན་ན་མི་ལོ་ཉིས་སྤོང་གོང་གི་གཞན་པོའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་སྤྱངས་བའི་
བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཁོ་པོའི་ཚོན་རིག་སྤོང་འདོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་སྤྱེས་བ་ལ་འགྲུགས་
རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་ལ་གོང་ས་མཚོག་གིས་རྒྱུན་དུ་ནང་བསྟན་ཡང་རྒྱས་
ནི་རིག་གསར་ཚོན་རིག་དང་དཔུང་བ་མཉམ་གཤམ་བྱས་ནས་གཅིག་པམ་གཅིག་གོགས་
ཀྱེད་ལ་ལ་རྒྱལ་སྤེལ་གསུངས་པ་དེ་རེད། གཉིས་པ་དེ་ཚོན་རིག་ནི་སྤྱི་དངོས་པོའི་

བདེའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པར་སྐྱེལ་མ་གཏོང་ཐུབ་ཟེར་དོན་ཡང་གཅིག་ནས་ད་དུང་ཡང་
བུ་བ་སྐྱོགས་སུ་ཚན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཚོས་སྐྱེལ་པ་ཡིན་མི་སྲིད་པ་དང་། ཚོས་སྐྱེལ་པ་
ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་སྐྱེལ་པའི་ཚོས་ཚན་བར་འགལ་སྐྱེལ་བས་སྐྱོ་སེལ་བར་
ཕན་ཚུན་གསུང་ཐུབ། གཉིས་ནས་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་རྩ་བའི་ནང་མེད་པའི་ནང་པའི་
ཀྱན་སྐྱོད་རིག་པའི་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་སྐྱོ་དེ་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་རྩ་བའི་ནང་སྐྱོད་ཐུབ་
ན་ཉི་ཉོང་སྟེང་གཞུག་པའི་རྩལ་སྐྱེལ་མཚོན་ཆ་ལྟ་བུ་བཟོ་མི་སྲིད་པས་ལྷ་བས་ཚན་རིག་
སྐྱེལ་ན་ཞི་བདེ་ལ་ཕན་ཟེར་དོན་ཡང་དེ་ཡིན་ལོ།།

།།ཤམ་ལོ།། 03: 18pm རིག་གསར་ཚན་རིག་ནི་དངོས་དོན་བདེན་འཚོལ་
བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་སྐྱེལ་ལོག་པེད། ཚོས་སྐྱེལ་ནི་དེ་ལས་སྐྱོག་དེ་རྟོག་བཟོའི་
སྐྱེལ་གྱི་བཟོ་སྐྱེད་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཅང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚན་རིག་སྐྱེད་ན་ནང་བསྐྱེད་ཚོས་
སྐྱེད་ལ་དད་པ་འཕེལ་ཡིད་ཆེས་ཅུང་དུ་མི་འགོ་འཕེལ།

།།ཤམ་ལོ།། 03:18pm འཇམ་སྐྱེད་འར་བུ་བ་ཀྱི་ཚོས་སྐྱེད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
རིག་གསར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐྱེད་ཅེ་མེད་བཟོ་མཁན་གྱི་ལག་དམར་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ནས་
འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། དེད་ཅག་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྐྱེད་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་
ན་ཚན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་པ་དང་ཚན་རིག་མི་སྐྱོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་
ཡང་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བདེ་བའི་རིག་པའི་གཞུང་སྐྱེད་ནང་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་བ་དང་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མི་ཉན་པའི་སྐྱེད་པོ་གསང་ཚིག་གང་ཡང་མེད། བདེ་བསྐྱེད་གསར་
གཏོང་གནང་མཁན་གྱི་སྐྱོན་པ་ལྡུག་ཐུབ་པའི་གསུང་ཡིན་ན་འདྲར་ཤར་དོན་དེས་དོན་སྐྱེ་བ་
དང་རིགས་པ་དང་འགལ་ན་ལྟ་ལྟལ་དེ་འདོད་དགོས་ལྟལ་བཤད་པ་འདིས་ནང་བསྐྱེད་ཀྱི་
ཚོས་སྐྱེད་དེ་རིགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་པའི་ཚོས་སྐྱེད་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར། བདེ་བའི་སྐྱེད་ཀྱི་གོ་རྟོག་ལེན་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་
རི་ཅམ་གྱིས་སྐྱོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ནང་པའི་སྐྱེད་ཀྱི་དང་གཞུང་སྐྱེད་ལ་གོ་རྟོག་ཟབ་
ཏུ་དང་དད་པ་བརྟན་དུ་འགོ་གི་ཡོད། ཁོ་པོར་མཚོན་ན་ཚན་རིག་སྐྱེད་པའི་བརྟན་རིམ་
དེའི་ནང་དུ་ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་འཕེལ་ཡིད་ཆེས་ཆེ་དུ་འགོ་བ་ལས་ཅུང་དུ་སོང་མེད།

ཡིན་ནའང་འགྲུར་བ་གཅིག་ཕྱིན་པ་ནི་བྱ་བཞག་ཅི་ཞིག་བྱེད་ན་དེས་ཚིམ་པ་མེད་པ་

ཞིབ་ཐབ་ནུབ་བྱེད་པའི་སྐོ་ནས་ཚན་པ་སོ་སོ་བྱེས་ཏེ་རིཌ་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་བྱེད་པའི་
རིག་པའི་གཞུང་ལུན་དེ་ལ་ཚན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཡང་མཁམ་པ་འགའ་ཤམ་གྱིས་ཚན་
རིག་ཅེས་པ་ནི་སྐར་ཡོད་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་བཟུལ་བ་བསྐྱབ་བྱུང་གི་གསར་གཏོད་རང་
བཞིན་ཅན་གྱི་རིག་གཞུང་དེ་ལ་ཚན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད།

།།། ཨལེ་སྤེལ 03:22pm དེས་ན་ཚན་རིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་སོ་སྤེལ་
རེད།

།།། རྩོ་བཟང་། 03:22pm ཡོངས་ཤམ་གསུ་ཚན་རིག་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་སོ་
ནི་འཐེན་ལུགས་གྱི་གཏན་སྐོལ་གཏན་འབེབས་བྱེད་མཁན་ནི་ལུ་ལུ་ཡིན་པ་རོས་འཛིན་
བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་ 1687 ལོར་བརྟམས་པའི་རྩ་འཛིན་ (Principia) ཞེས་
པའི་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ལུག་ལུག་གྱི་འཐེན་ལུགས་གཏན་སྐོལ་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་
སའི་གོ་ལ་དང་མཁམ་དབྱིངས་གྱི་དོས་གཞུགས་ཡོད་ཚད་ལ་ལུབ་སྤེལ་བ་བྱས་པ་དེས་
ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེའི་མཁུན་སྤོངས་ཡངས་སོར་བྱས་བ་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་
ནས་ནི་ལུ་ལུ་ཚན་རིག་གསར་གཏོད་བྱེད་སོར་འཛོག་གི་ཡོད།

།།། ཨལེ་སྤེལ 03:23pm ལུབ་སྤོགས་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཚན་རིག་ཐོག་མར་
དར་སྤངས་དང་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཇི་སྟེར་ཡིན།

།།། རྩོ་བཟང་། 03:24pm ཚེས་གཞུང་སྤེལ་ལོའི་དུས་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སོ་ནམ་
འདེབས་ལས་དང་རང་བྱུང་གི་འབྱུ་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བ་སྤེལ་ཐབས་
བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སོ་ནམ་འདེབས་ལས་དང་སྤོན་ཐོག་དུས་ཐོག་བསྐྱུ་སྤེལ་མིན་ནི་
གནམ་གཤིས་ལ་རག་ལས་གྱི་ཡོད་སྤྱིར་ཉི་མ་འཚར་ལུབ་བཟངས་བ་དང་ལྷོ་བའི་འཕེལ་
འཕྱིབ་གྱི་ཚད་གཞི་སོར་མང་སོ་ཞིག་ལ་དོ་སྤྱང་བྱུང་བས་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་དང་ཨང་
ཅིས་གཉིས་བྱུང་བ་རེད།

མི་རྣམས་ཀྱིས་གནམ་དབྱུང་རིག་པ་དང་ཨང་ཅིས་གཉིས་ལ་དེ་སྤྱང་དོ་སྤྱང་བྱེད་
པའི་ལོ་དུས་ནི་སྤྱི་ལོ་མ་བྱུང་གོང་གི་ལོ་རོ་སྤེལ་སྤོང་སྤེལ་ཅམ་ཡིན་པ་བཤམ་ཡོད།
སྤེལ་དེ་ནས་བཟུང་ཨི་ཇེབ་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ནམ་མཁམ་དབྱུང་ཞིབ་གྱིས་དུས་ཚོགས་
ཁག་གི་འཕེལ་རིམ་དང་། ལུལེ་གཅོང་པོའི་ (Nile River) ལོ་འཁོར་རྒྱ་རྒྱབས་དེ་དུས་

གཏོང་བྱས་ཏེ་འདྲེན་བཞེས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དོ་བོ་ལྷི་མོའི་རིམ་ལས་སྤྱོད་པའི་དང་འབོར་
འདྲེན་སྲུབ་པའི་འབྲུལ་འབོར་གསལ་བསྐྱུན་བྱ་རྒྱུའི་བྱ་བཞག་དེ་མདོན་གྱུར་གྱུར་བ་ལྷ་བྱ་
རེད།

མདོར་བསྐྱུས་ནས་བཤད་ན། ལྷི་རིག་གི་བསམ་ཚོར་བ་ཐེ་མེ་སེ་དང་། བེ་ལའི་རྟོ། ལྷ་
རེས་སྲུ་ཉོ་ཉལ། ཨར་ཁི་མེ་རིས་སོར་གྱིས་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བྱ་བཞག་མང་བོ་ཞིག་
ལ་གསལ་འབྲེལ་དང་གསལ་བརྟོན་བྱས་བས་ལྷི་རིག་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་
དང་ཚན་རིག་ཐོག་མར་དར་སའི་མི་རིམ་དང་བོ་དེ་ཚར་བ་རེད།

།༡༠༽ ཨཡེ་སྟེག 03:29pm ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཚོག་མའི་
འབྲུང་ཁུངས་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཁུངས་པར་རི་འདྲ་ཡོད།

།༡༠༽ ཚོར་བཟང་། 03:30pm ངས་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་ཚོག་
མའི་སྲུ་བྱ་འཕོ་ས་ནི་ལྷི་རིག་གི་ལྷ་བྱུབ་རེད། དེ་རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་དང་རིགས་
གཅིག་རྗེས་འདྲིན་བྱས་པ་ལས་ད་ལྟའི་ཚད་རྒྱལ་འགྲུལ་ལྷུར་རིག་པ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན་པ་
དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་བལྟས་ན་ཤེས་ཐུབ། སངས་རྒྱས་ཚོས་སྲུ་ནི་དེ་དང་མི་
འདྲ་བར་སྲུར་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་གདོན་མའི་རིག་པའི་གཞུང་སྲུར་དག་མང་གཞི་བྱས་ཏེ་
འཕེལ་རྒྱས་སོང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་ཐོག་མའི་འཇུག་མོ་འཇུགས་ས་དེ་བཙོན་སྐྱོན་
འདས་ཀྱིས་ཡུལ་ལྗང་ན་སེར་འབོར་ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ་ལ་དགེ་བའི་སྤོར་གྱི་བདེན་པ་གཉིས་
དང་མི་དགེ་བའི་སྤོགས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཏེ་བདེན་པའི་གྲུབ་དོན་བཞི་གཏན་ལ་པལ་བ་
དེ་ནས་བསྐྱུང་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྲུར་གྱི་དབུ་བརྟེས་པར་འདྲོག་གི་ཡོད།

།༡༡༽ ཨཡེ་སྟེག 03:32pm འོན་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྲུགས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་
ཀྱི་ཚོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ཁུངས་ཚོས་མཐར་སྐྱབས་གི་དམིག་ཡུལ་སོར་མི་འདྲ་ན་རིག་
གཞུང་དེ་གཉིས་འགལ་བ་ལྷག་སྟོན་དུ་གནས་པའི་རིག་གཞུང་གཉིས་རེད་དམ།

།༡༡༽ ཚོར་བཟང་། 03:33pm ངས་ནང་བསྟན་ཚོས་སྲུགས་དེ་འདྲམ་སྦྱིང་སྦྱིང་
གི་ཚོས་སྲུར་ཚང་མའི་ནང་ནས་ལེན་ཤོས་སམ་ཡང་དག་པ་དེ་རེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་མེད་
ལ། རིག་གསལ་ཚན་རིག་དང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་མཐུན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་བས་ཀྱང་ཟེར་མེད། ཡིན་
ནའང་ནང་བསྟན་ཚོས་སྲུར་གྱི་ནང་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་བྱ་དང་ཚན་རིག་

པའི་རྒྱུ་ལེན་ཆ་ལེན་འོས་པའི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་གཞིར་ན་ནང་
ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ལ་དབྱུང་བ་མཉམ་གཤེབ་
བྱས་ནས་འགོ་བྱུང་བ་མ་གཏོག་དེ་འགལ་བ་ལྟག་སློབ་དུ་གནས་པའི་རིག་གཞུང་གཉིས་
ཡིན་པའི་དབང་རྟེན་གང་ཡང་མེད།

།༡༩༩༩། ཨལེ་སྤེལ། 03:35pm དེང་སང་ཉམས་ཞིབ་པ་དང་ཚེད་ལས་མཁས་པ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུང་དེ་ཚན་རིག་གི་ཚོས་ལུང་ཡིན་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་འདུག་
ཁྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་དེ་ལྟར་རེད་དམ།

།༡༩༩༩། རྒྱ་བཟང་། 03:36 གནད་དོན་འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱིང་ན་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་
འགའ་ཡོད་དེ། ཁ་ཅིག་གིས་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཟེར་བ་ཀི་མཐུན་
ཐབས་སྤྱི་བ་རེད་ཟེར་བ་དང་། ཁ་ཅིག་གིས་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུང་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ལ་
པན་ཚུན་ལེགས་ཆ་ལེན་རྒྱ་མང་པོ་ཡོད་ཟེར།

ཁ་ཅིག་གིས་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུང་ཚན་རིག་གི་ཚོས་ལུགས་ཡིན་ཏེ། དབྱུང་བ་དང་
རིགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྲང་པའི་ཚོས་ལུང་ཡིན་པའི་བྱིར་ཟེར། དས་བལྟས་ན། བྱང་བསྟན་
ཚོས་ལུང་ཚན་རིག་གི་ཚོས་ལུང་ཤིག་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་མིན། ཉེ་བའི་
ཆར་ཨ་མི་རི་ཁའི་ཨེ་ལོ་རི་ (Emory university) མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་དང་བོད་ཀྱི་
དཔེ་མཛོད་ཁང་མཐུན་མོང་གིས་བཀོད་སྤྱིག་ལུས་པའི་ཚན་རིག་ཟབ་སློབ་དང་པོའི་
སྐབས་སུ་མཐོ་སློབ་དེའི་ལྷ་སྤྱབ་དགེ་ལྡན་སྤྲུལ་ རི་མི་ཚོར་ཁ་ཡིས་རིག་གཞུང་གང་དང་
གང་ཡིན་ན་དེ་ལ་ །༡༩༩༩། གོ་རིམ་ལྡན་པ། །༡༩༩༩། བསྟན་ཆེ་བ། །༡༩༩༩། གནད་ལ་ཁེལ་བ།
།༡༩༩༩། ཚོད་ལྷ་འོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཚང་ན་དེ་ལ་ཚན་རིག་གི་མཚན་ཉིད་ཚང་བར་
གསུངས་བྱུང་། དས་བསམས་སློབ་བཏང་ན་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུང་ལ་ཡང་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་
ཚང་བར་སེམས། གང་ཡིན་ཞེ་ན།

།༡༩༩༩། བྱང་པའི་རིག་གཞུང་ནང་ལ་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལ་དབྱུང་ནས་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་
ཉམས་སུ་གྲངས་པའི་སློབ་པ་ཐ་མ་གྲུབ་དོན་ནས་སྤྱི་བཞིའི་རྣམ་གཞག་ཐོབ་པར་གསུངས་
པའི་རིམ་པ་དེ་གོ་རིམ་ལྡན་པ་དང་།

།༡༩༩༩། བྱང་བསྟན་ཀྱི་ལྷ་སྤྱབ་ལ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་སྤྱངས་པ་ཡིན་ན་ནང་པའི་ལྷ་སྤྱབ་

མ་ཟང་རྒྱ་གར་གྱི་གདོད་མའི་ལྷ་ལྷ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གོ་རྟོག་སྤྲེས་ལུབ་པས་བསྟུ་ཆེ་བ།

།༣༩། བྱང་པའི་ལྷ་ལྷ་བ་ལ་རིགས་པའི་རི་ཙམ་དབྱེད་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་གོ་རྟོག་ཟབ་ཏུ་
འགོ་བ་དང་ལུབ་དོན་རྟེན་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་གནད་ལ་ཞེལ་བ།

།༤༠། སངས་རྒྱས་ཚམས་ལུའ་གྱི་ལྷ་སྟོན་གང་ཡིན་ཅུང་རྟོག་ཞིབ་དང་བརྟུན་དབྱེད་
གྱི་ལམ་ནས་གསང་བརྟོལ་བྱེད་པ་ན་གཤམ་ཉེ་རིགས་པ་དང་འགལ་ཆེ་འགོག་འོས་པ་
ཡིན་པས་ཚོད་ལྷ་འོས་པ་ཡིན། རྒྱུ་ཚོས་དེ་དག་ནང་བསྟན་ཚམས་ལུའ་ལ་ཚང་བའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚན་རིག་གི་ཚམས་ལུའ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད།

།༤༡། ཨལེ་སྟེག 03:40pm རྒྱུ་གྱིས་གོང་དུ་བྱང་བསྟན་རིག་གཞུང་ནང་ལ་ཚན་
རིག་པའི་རྩེ་ལེན་ཆ་ལེན་འོས་པའི་སྤེ་ཚན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་བཤད་བྱུང་། དེ་དག་
གང་དང་གང་རེད།

།༤༢། རྒྱུ་བཟང་། 03:41pm རྒྱུ་བཟང་ནང་བསྟན་ཚམས་ལུའ་ཡིན་ན་འདྲ་རིག་
གཞུང་གང་ཡིན་ན་སོ་སོ་ལ་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་ཚོས་དང་དམིག་ཡུལ་དེས་ཅན་རེ་
ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཚང་མ་ཚན་རིག་ལ་མཁོ་བའི་ཡོད་བྱུང་མ་རེད་ལ་ཚང་མ་མི་མཁོ་བ་
དེ་འདྲ་ཡང་མ་རེད། དཔེར་ན། བྱང་བསྟན་ཚམས་ལུའ་ལྷ་ལྷ་བ་ལ་མཚན་ན་དེའི་ནང་ལ་ཚན་
རིག་པའི་ལེན་ཆ་ལེན་འོས་པའི་རིམ་ལོ་རྟེན་འབྱུང་རྟོལ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཤེས་
པའི་རྟོལ། གུན་སྟོན་གྱི་རྣམ་གཞག །སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྟོལ། རྟོལ་སྟེན་གྱི་ལམ་
ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་འགྲུར་བ་བྱུང་སྟངས་རྣམས་རེད།

།༤༣། ཨལེ་སྟེག 03:43pm དེས་ན་རིག་གསང་ཚན་རིག་གི་ནང་ལ་ནང་པའི་
ལེན་ཆ་ལེན་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཨེ་ཡོད།

།༤༤། རྒྱུ་བཟང་། 03:44pm སངས་རྒྱས་ཚམས་ལུའ་གྱིས་ནང་སེམས་གྱི་རྣམ་
གཞག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསང་བརྟོལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་འདིས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཚམས་ལ་
དེ་ཙམ་གྱི་གོ་རྟོགས་ཕྱིན་ལུབ་གྱི་མེད། དེ་བས་ངས་བལྟས་ན་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ནས་
བཤད་པའི་ལྟ་དཔེ་རྣམ་གཞག་དང་དབང་ཅུ། དབང་པོ་ལྷ་ཡི་རྟོལ། ཚད་རྒྱལ་འགྲུལ་ལྟེན་
རིག་པ་བཅས་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནང་བསྟན་རྗེས་འཇིན་པ་དག་གིས་
དེས་པར་བསྟན་དགོས་པའི་རིག་གནས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་རེད་སྟེ།

ལུ་ལྷི་གཞི་ཅིའི་བསམ་སྒྲོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་གཞི་ཅི་ལྷ་ཅང་གི་གྲུ་ཡངས་པོ་དང་གཞི་ཅི་
ཟབ་མོ་ཡོད་པ་མ་གཏོག་མཁའ་འཛིན་དང་ཕྱོགས་ལྷན་གི་ལྷ་ཚུལ་ཡེ་ནས་མེད་ཅེས་
བཤད་ཚོགས་གནས་ལུ་གང་ཞིག་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ན་རིགས་ལམ་དང་ཁྱེད་སྐྱེལ་ཡང་
དག་པ་ཞིག་ཡོད་མེད་ལྷ་བ་ལས་གཞན་སོ་སོའི་འོས་ཚོད་དང་སྟོན་པས་གསུངས་པ་ཁོ་ན་
རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཐག་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་མེད། སོ་སོའི་སྟོན་པས་གསུངས་ལ་བྱང་དོན་དང་
རིས་དོན་གཉིས་བྱེ་གི་ཡོད་པ་དེས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུ་དེ་རིག་ལམ་དང་གནས་
ལུ་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་མཁན་གི་ཚན་རིག་གི་ཚོས་ལུ་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ།
མདོད་བསྐྱེད་ནས་བཤད་ན། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུ་ལྷི་གཞི་ཅིའི་མང་དོན་ལྷ་བྱ་ནི་ལྷ་བ་
རྟེན་འབྱུང་དང་སྟོན་པ་འཚོ་བ་མེད་པ་གཉིས་ཤེད།

དེ་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་དབང་ལ་ད་དུང་འགལ་ལྷ་བྱུང་སྟོང་མེད་ལ། དེ་
ལས་གཞན་པའི་ནང་པའི་གཞུང་ལུ་ནས་གསུངས་པའི་དུས་འཁོར་ལུ་ལྷི་འཛིག་རྟེན་
ལྷ་ཚུལ་དང་མངོན་པའི་ལུ་ལྷི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་སོག་དང་མི་མཐུན་ནའང་དེ་ཅམ་གྱིས་
ནང་པའི་ཚོས་ལུ་དང་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པ་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་པོ།

།༡༡།། ཨལ་སྤེལ་ 03:55pm བོད་ཀྱི་ལྷ་བྱུབ་སྐྱབ་པ་མཁས་དབང་ཟམ་གདོད་རིན་
པོ་ཚེས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་དེ་ཚད་མ་ཡིན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་
ཤེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་དཔང་པོ་དེ་དེས་པ་རྟེན་མི་ཐུབ་པ་སྐྱོ་བོ་ཞིག་ལ་བཀོལ་འཚོ་བ་
ཤེད་ཅེས་བཤད་འདུག་དེའི་སྐོར་ལ་ཁྱེད་ལ་བསམ་ཚུལ་ཇི་ཡོད།

།༡༡།། རྒྱ་བཟང་། 03:56pm གཏན་བཤད་འདི་ནི་སྤེལ་པོ་ 2003 ལྷ་ 1 ཚེས་
3 ཉིན་གྱི་ཞོགས་པ་དུས་ཚོད་ 9:00 མོག་ལ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མངོན་ཁང་གིས་བཀོད་སྤྲིན་
ལུས་པའི་(དགེ་འདུན་པའི་ཚེད་དུ་ཚན་རིག་)ཅེས་པའི་སང་བཤད་པ་ཞིག་ཤེད། མ་གཞི་
ནས་ཡེ་ཤུ། སིག་ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱ་སོག་ཚོས་ལུགས་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་སོ་སོའི་ཚོས་
ལུ་དེ་ལེར་སོས་མི་བཅི་མཁན་ཏ་ལམ་མེད། ཟམ་གདོད་རིན་པོ་ཚེ་ལ་ཡང་དེ་འདྲའི་ལྷ་
བྱུབ་ཀྱི་བག་ཚུལ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་ནང་བསྐྱབ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་ནང་བསྐྱབ་ཡང་དག་པ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ལ་ཁོང་གིས་སོས་མཐུན་གནང་གི་མེད་
པས་ཤེད། དེ་དང་འདྲ་བ་སྤར་ལོར་སེར་ར་ཚོས་སྤར་ལ་ཁོང་གིས་ནང་པའི་གཞུང་ལུང་

རིང་ལྷག་པ་དང་ཚོན་རིག་གི་གཞུག་ལུང་ལུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཚོན་རིག་ནང་ཚོས་དང་
བསྐྱེད་ཐབས་མེད་པ་བཤད་འདུག །ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཚོན་རིག་སྐྱོང་མི་
དགོས་པ་དང་ཉེ་བར་མི་མཁོ་ཟེར་གྱི་མེད་པ་དེ་ཨ་འུམ་ལོ་མོ་རི་དང་བོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་གཉིས་གྱིས་བཀོད་སྤྲིན་གྲུས་བའི་ཚོན་རིག་ཟབ་སྐྱོང་སར་ཚོན་རིག་མ་སྐྱོང་བར་
ལུས་སྐྱོར་སྲུ་འགོ་བ་ཡིན་ན་མི་གཉལ་དུ་རྒྱུད་ཁག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་མི་གཅིག་མི་གཉལ་དུ་
མ་རྒྱུད་བར་ཉར་སང་རྒྱ་མེད། མི་རིམ་གཅིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་མ་རྒྱུད་པ་དེ་པངས་པོ་
རེད་ཅེས་བཤད་པ་དེས་ཁོང་གི་ཚོས་ཚོན་དབར་གྱི་ལྷ་རྒྱལ་ཅི་ཡིན་རྟོགས་སྲུབ།

།༡༩། ཨ་ལེ་སྤེལ 03:60pm བོད་གྱི་དེང་རབས་གྱི་བསམ་སྒྲོམ་བཞོགས་དུང་སོར་
བོད་ནང་གི་མཁས་པ་འགའ་ཤས་གྱིས་ནང་ཚོས་རིག་གསར་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པར་
བཤད་པ་ནི་མཐུན་ཐབས་སྐྱོབ་པ་རེད་མ་གཏོར་གཞི་འཛིན་ས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བཤད་པ་
དེར་ཁྱེད་ལ་ལྷ་རྒྱལ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

།༡༩། 04:2pm ལྷ་ཞབས་ཞོགས་དུང་གིས་བོད་མི་རིམ་གྱི་འགྲུལ་ལུགས་ལ་བསམ་
གཞིར་གྲུས་པས་སྐྱད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གདེང་འཛོག་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་
གིས་ནང་བསྐྱེད་གྱི་དོན་དངོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་ཚོས་བའི་སྐྱོད་རྒྱལ་གཉིས་སོ་སོར་
མ་སྤེལ་བར་གཅིག་མཚུངས་སྲུ་རྒྱུར་པ་ལེབ་རྒྱུད་གི་ལྷ་རྒྱལ་དེ་ནི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་
ཞིག་མ་རེད། ངས་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྐྱོང་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པར་བཤད་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་
བརྒྱ་མཐུན་གྱི་རེད་ཟེར་གྱི་མེད་ལ་མཐུན་དགོས་པ་གང་ཡང་མི་འདུག །ཚོས་སྐྱོར་ཡིན་
ན་འདྲ་རིག་གཞུང་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་སོ་སོ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་དང་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཤིས་ཀ་ཞིག་ཡོད་དེས་ཡིན་ལ། དེ་མ་ཡལ་བའི་སྤྲེང་ནས་ཕྱི་རིག་
ནང་འཕྲེན་དང་བསམ་སྐྱོང་བརྗེ་རེས་བྱེད་པ་ཡིན་ན་རིག་གཞུང་དེ་ལ་གསོན་ལུགས་རྒྱས་
པར་པན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། མ་གཞི་ནས་ནང་བསྐྱེད་གྱི་གྲུབ་ཆ་ལ་ལྷ་སྲུབ། ཉམས་
ལེན། རྟོམ་སྲུབ། ཚོན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཡོད་པ་དག་འཛམ་གླིང་ལེས་རིག་གི་གར་
རྩེར་རྩེད་ལ་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་ནི་མཐུན་ཐབས་སྐྱོབ་པ་གང་ཡང་མིན།

།༡༩། ཨ་ལེ་སྤེལ 04:4pm ལྷིར་བཏང་ཚོན་རིག་ལ་ཙ་ལའི་མང་གཞིའི་སྤེ་མི་འདྲ་
བ་གཚོད་ཡོད་དམ།

།༡༤། ལྷོ་བཟང་། 04:5pm (༡) དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་(ཁ)སྐྱེས་དངོས་ཚན་
རིག (༡) ལྷོ་ཚོན་ཚན་རིག (༨) རྩས་འགྲུར་རིག་པ་བཅས་ཅུ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཚན་པོ་
བཞི་ཡོད།

།༡༥། ལམ་སྐྱེས་ 04:6pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་ཅེས་པ་ཅི་ཞིག་ལ་ཟེར་གྱི་
ཡོད་པ་དང་དེ་ལ་ནང་གསེས་སྡེ་ཚན་མི་འདྲ་བ་ག་ཚོ་དཔོན་དམ།

།༡༦། ལྷོ་བཟང་། 04:7pm ཆེས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཛིན་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་
ཆ་ལྷོ་རྩལ་སྐྱེས་ཚན་པོ་དགུ་ཚོན་དབར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་མ་ཡིན་པའི་བྱ་དངོས་ཡོད་
ཚད་ཀྱི་ཚན་དབྱིབས་དང་གཤིས་རྣམས་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པའི་རིན་པ་ལ་དངོས་ཁམས་ཚན་
རིག་ཟེར། དེ་ལ་སྡེ་ཚན་མི་འདྲ་བ་ །༡༧། ལྷོ་ཅེས་རིག་པ། །༡༨། རྩས་འགྲུར་རིག་པ།
།༡༩། ས་གཤིས་རིག་པ། །༢༠། གནམ་གཤིས་རིག་པ། །༢༡། དངོས་ཁམས་རིག་པ་
བཅས་ལྷོ་ཡོད།

།༢༢། ལམ་སྐྱེས་ 04:8pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་འགྲུར་གྱི་བརྒྱུད་
རིམ་ཁོད་ནས་འབྲུར་བྱ་ཚོན་པའི་མི་སྣ་བཞི་འཛོག་དགོས་ན་ཞུའི་གྱི་བལྟས་ན་དེ་དག་གང་
ལ་དངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡིན།

།༢༣། ལྷོ་བཟང་། 04:9pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་འབྲས་གལུར་བྱ་བ་
འདི་སྐྱེར་བཏང་མི་ཁག་གི་སྣོན་མེད་གསར་གཏོད་བྱས་བ་ཞིག་མ་རེད། གནམ་དང་གི་
རིག་གནས་མཁས་དབང་མང་པོའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་ལས་
ལྷུང་བ་ཡིན་པ་སྣེ་གྲུབ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོ་མ་ས་ལྷན་གྱིས་བརྩམས་པའི་ །༢༤། ཚན་
རིག་གི་གསར་བཟུང་། ཞེས་པའི་དཔེ་དབུ་ནང་བལྟས་ན་ཤིས་ལྷུབ། དངོས་ཁམས་ཚན་
རིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་བྱ་འབྲུར་བྱ་ཚོན་པའི་མི་སྣ་དག་ནི་ཨི་ཏི་ཡིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནམ་
དབྱུང་རིག་པ་དང་དངོས་ལྷན་སྐྱེ་བ་པོ་ །༢༥། ལྷོ་མི་ཡིའི་དང་འཇར་མན་བྱ་འགྲུངས་པའི་
དངོས་ལྷན་རིག་པ་བ་ །༢༦། ལྷོ་ཡན་སེ་ལན་དབྱིན་རིའི་ཚན་རིག་པ་ །༢༧། ལྷོ་ལྷན་
ཉེན་ལོན་ལེས་མེད་ཅུ་འཛིན་རིག་པའི་སྣོན་གཏོད་པ་པོ་ །༢༨། ལྷོ་སེན་སྐྱེ་བཅས་
ཡོངས་གྲུབ་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད།

།༢༩། ལམ་སྐྱེས་ 04:12pm མཚན་འདི་ནས་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་བརྒྱུད་

ཤི་ཅུ་བའི་དེས་སྐོལ་གསུམ་དང་། ལ་དོག་དང་འོད་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ཤི་རིག་པ་
གསལ་རྟེན་བྱུང་བ་རེད། ཚེ་རིག་པ་ཁོང་མ་སྐྱེས་པའི་སྐོན་དུ་ཡོངས་གྲུ་སྤྲུལ་ལེན་
པའི་འཕྲུལ་གྱི་གཏན་ཁུགས་མེད་ནའང་ཁོང་གིས་རྩུབ་བརྩེན་ཚེ་པོའི་རང་ནས་ཚན་
རིག་པ་གོང་མ་ཚོའི་རྟེན་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཚེ་པོའི་སྐོབ་ས་ལུའ་
ཐད་ཤི་ལྷ་རྩལ་གཅིག་ལྷུང་བཅོས་བ་རེད། སྤྱི་ལོ་ 1687 ལོར་བཅུམས་པའི་ཁོང་གི་ཅ་
འཛིན་ <<principia>> ཅེས་པའི་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ཀུན་ཁྲབ་ཤི་འཕྲུལ་གཏན་སྐོལ་
ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་པའི་གོ་ལ་དང་མཁའ་དབྱིངས་ཤི་དངོས་གཟུར་ཡོད་ཚད་
གཅིག་མཚུངས་སྤྲུལ་ཁུགས་ལུའ་འདིའི་ཁྲབ་རྩལ་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱས་བ་རེད།

།༡༩༩། ཨ་ལེ་སེག 04:19pm འཕྲུལ་གྱི་དེས་སྐོལ་གཏོད་པ་ལོ་ནི་ལྷོ་ལོན་གྱིས་
འཕྲུལ་གྱི་ཅུ་བའི་དེས་སྐོལ་གསུམ་གསལ་གཏོད་བྱུང་བ་དེ་ཁོང་གིས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་
ནང་ལ་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་གཏོད་ལེན་བྱས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་དམ་ཡང་ན་སྐོར་བྱུར་
ཤི་བྱུང་སྐྱེན་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད།

།༡༩༩། སྐོར་བཟང་། 04:20pm བསམ་སྐོར་ལོ་ནི་ལྷོ་ལོན་ནི་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཤི་རྩུ་
མོ་ཚེ་པོ་འདིའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་དབུ་འཇུག་ཐོག་མ་འཕྲི་མཁའ་གྱི་གལ་དུ་བཙུག་
ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གིས་གསལ་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རྣམས་ལུའ་ཤི་སྐོར་དེ་དཀའ་ངལ་
མང་པོ་གཏོད་ལེན་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དོན་བཞག་པ་མ་རེད་ཟེར་ན་མི་སྤྲུལ་ཡིན་ཏུ་ཡིད་ཆེས་
བྱེད་འོས་པ་ཞིག་མ་རེད།

སྤྱིར་བཏང་ལེས་ཡོན་གྱི་ཚད་གཞི་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་བྱུང་དོན་དེ་
སྐོར་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་སྐོར་གྱི་སྐྱུང་ཞིག་བཤད་ན། བའི་ལོན་ཉེན་ཞིག་ལུས་
ཁམས་མ་བདེ་བའི་སྐྱེན་གྱིས་སྐོབ་བྱུང་འགྲོ་མ་སྤུབ་བར་དགོངས་པ་ཞུས་ནས་ཀུ་ལུའི་
སྐོར་བྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་འོག་ལ་ངས་གསོ་རྒྱལ་ཏུ་སྐྱེན་སྐྱབས་སྐོར་བྱུར་དུ་ཀུ་ལུ་ཞིག་མགོ་
ཐོག་ཏུ་སྐྱུང་བ་རེད། སྐྱབས་དེར་ཁོང་གིས་ཀུ་ལུ་སྐྱུང་རྩལ་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིའི་ཐབ་ལོན་
བྱས་ཏེ་།༡༩། ཀུ་ལུའི་ལུའ་ལ་རང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤི་ལྷོ་གསུའ་ཤི་ལུགས་ཡོད་པ་
དང་། །༡༩། ཀུ་ལུ་ལ་སྤྱིའི་ལུའ་སྐྱེན་སྐྱབས་དེའི་སྐྱུང་རྩལ་གྱི་ཚད་དེ་དངོས་པོ་རང་
གི་གདོས་ཚད་དང་སྤྱིའི་ལུའ་ཚད་གཉིས་ལ་རག་ལས་པ། །༡༩། ཀུ་ལུ་ལ་སྤྱིའི་ལུའ་སྐྱེན་

མ་འགྲུབ་པར་དངོས་པོ་དེའི་ལྷན་ཚད་འགྲུབ་མེད་ཐོག་གཞན་གྱི་ཡོད་པ་བཅས་ཤིང་རྟོག་
ལུང་སྟེ་འཕྲུལ་ལྷན་གྱི་དེས་སྟོན་གསུམ་གྱི་གྲུབ་དོན་གཏན་ལ་སའ་བ་ཞིག་རེད།

།།༥༥། ཨལེ་སེག 04:25pm དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་འོད་སྟངས་སྟོན་སྟོང་
མཁན་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷན་གྱིས་དངོས་ཁམས་རིགས་པའི་ནང་ལ་ཡོད་སྟེ་ཅི་ཞིག་ལུས་ཡོད་
དམ།

།།༥༥། ལྷོ་བཟང་། 04:26pm དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་འོད་སྟངས་སྟོན་སྟོང་
ཡེན་སེ་ལྷན་གྱི་ལོ་ 1879 ལོར་འཇར་མ་ནིར་སྟེ་སྟེ་འོད་སྟངས་ལོད་།

ལོར་གིས་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་སྟོན་བཅས་ཡིན་པའི་གྲུབ་དོན་དམིཌ་
བསལ་དང་སྦྱར་བཏང་གཉིས་སུ་སྟེ་བའི་སྟོན་པ་གཏན་ལ་སའ་བ་རེད། དེའི་ནང་གསལ་
དམིཌ་བསལ་སྟོན་གྲུབ་ <<special theory of relativity>> བེ་ 1905 ལོར་སྟོན་
སྟེ་སྟེ་དེའི་ནང་དུ་དུས་ཚོད་དང་གོ་ས་འཕམ་བར་སྦྱང་གཉིས་སྟོན་བཅས་ཡིན་པ་གསལ་
བརྟོག་གྲུས་པ་རེད།

སྟེ་གཞན་དུ་སྟེ་ལོ་ 1915 ལོར་དུས་ཚོད་དང་གོ་ས་གཉིས་ཅམ་དུ་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་
ཁམས་གྱི་གཟུང་སྐར་འཁོར་བཟོད་སོལ་གྱི་དངོས་ཡོད་ཚད་སྦྱིའི་ཆ་ནས་སྟོན་གྲུབ་ཡིན་
པ་གཏན་ལ་སའ་བ་མ་ཟད་ཚན་རིག་གི་བྱེད་སྟོར་བཞེས་འཇུག་ཆེ་བའི་ཚད་རྩལ་འགྲུལ་
ལྷན་རིག་པ་ཡང་གསལ་གཏོད་མཛད་པ་སོལ་གྲུས་ཇེས་སྟེ་ན་མེད་པ་མང་པོ་བཞག་ཡོད།

།།༥༦། ཨལེ་སྟེག 04:29pm ལོ་ན་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷན་གྱི་སྟོན་གྲུབ་གྱི་སྟེ་བའི་གྲུབ་
དོན་ནང་གི་དུས་ཚོད་ཐོད་ཀལ་གྱི་མ་འོངས་པར་འཇུག་ཐབས་དང་དུས་ཚོད་ལུགས་སྟོན་
གི་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཐབས་ཞེས་པ་ཞེད་གྱིས་བཟུས་ན་དེ་ཅི་ཞིག་ལ་འོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་
ཡོད་དམ།

།།༥༦། ལྷོ་བཟང་། 04:30pm སྦྱར་བཏང་དེ་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷན་གྱི་སྟོན་གྲུབ་གྱི་
སྟེ་བའི་ནང་གི་དཀར་གནད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། དེ་སྟེ་གཏོད་མའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་
གྱིས་དུས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཚུ་རྟུན་ཞིག་དང་འབྲ་བར་མི་སྟོད་པར་བཞུར་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་
པར་བསམ་མོད། ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷན་གྱིས་སྟོན་གྲུབ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་དུས་ནི་གཏན་དུ་
མི་འགྲུབ་ཞིག་མིན་པར་དུས་ཚོད་ཐོད་ཀལ་གྱི་མ་འོངས་པར་འཇུག་ཚུལ་དང་དུས་ཚོད་

ལྷན་པ་ལྷོ་ག་གིས་འདས་པ་ལ་འཇུག་ཚུལ་གསར་གཏོང་བྱས་པ་རེད། དང་པོ་དུས་ཚོད་
ཚོད་ཚུལ་གྱི་མ་འོངས་པའི་དུས་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐབས་ནི་འོད་གྱི་མཚོ་གསེང་ཚོད་དང་
མཉམ་པའི་སྤྱི་ཚོད་མཚོན་པོས་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྤྱི་ཚོད་ཀྱི་དབང་གིས་
དུས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ་དལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། རྣམ་འགྲུར་གྱི་འགྲུར་བ་དང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་
ཡང་དལ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། ཡང་དུས་མ་འོངས་པར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་
ནི་ད་ཚོ་འེ་སའི་ལོ་ལའི་འཕེན་ཕུགས་དང་བར་ཐག་རི་ཙམ་རིང་ན་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཚུ་ཚོད་
འཁོར་ལོའི་འགྲོས་ཚོད་དེ་ས་ཐོག་གི་ཚུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ལས་སྤྱིར་བ་ཡིན། གཉིས་པ།
དུས་ཚོད་ལྷན་པ་ལྷོ་ག་གིས་འདས་པ་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐབས་ནི་ལྷ་ཡན་སེ་ཏེན་གྱི་
གཏུན་ལ་པབ་པའི་སྤྱིའི་ལྷོས་གྲུབ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་འགྲུལ་ཕུགས་དང་། ལྷོགས་ཚོད།
དུས་ཚོད་གསུམ་འབྲེལ་པའི་ཚུལ་བྱས་ཏེ་འགྲུལ་ཕུགས་ལ་བརྟེན་ནས་དང་ལྷོ་ཏེ་ཚོད་
འཁོར་གསུམ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདས་པའི་དུས་ལ་སྤྱིར་ལོག་སྤྱིད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁྲམས་
སྐྱེལ་བྱས་ཡོད། འདི་དང་གཞན་གཅིག་པ་ནང་པའི་གཞུང་ལས་ཀྱང་དབང་ཐོབ་པའི་བྱང་
ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་སྐད་ཅིག་གམ་ཡུད་ཚོད་གཅིག་ལ་ཞིང་བརྒྱ་སྟོང་དུ་བསྐྱོད་པ་
དང་། ལྷོན་གྱི་བསྐལ་བ་བརྒྱ་སྟོང་དང་། གྱི་མའི་བསྐལ་བ་བརྒྱ་སྟོང་དུ་འཇུག་ཚུལ་སོགས་
མང་པོ་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདི་དག་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲབ་པ་ཡིན་པས་ཚོས་ཚོན་མི་
ཤེས་པའི་སློ་སློས་ཀྱི་འཇུག་པ་དོག་པའི་གང་ཟག་དག་གིས་བཤད་ཚུལ་འདི་ཁོར་དུ་ཚུད་
དགའོ།།

།༢༧། ཤམ་ལོ། 04:32pm འོ་ན་སྤྱི་ཚོད་ཚོད་ཀྱི་ཚོན་རིག་པ་ལྷ་ཡན་སེ་ཏེན་
གྱིས་མཚེ་མའི་འགལ་འདུའི་ Twin Paradox དཔེ་མཚོན་གྱི་ལམ་ནས་ལྷོས་གྲུབ་རིག་
པའི་གྲུབ་དོན་རི་ལྷོར་ཁྲམས་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

།༢༧། ལྷོ་བཟང་། 04:33pm ལྷ་ཡན་སེ་ཏེན་གྱིས་ལྷོས་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བ་གསལ་སྟོན་
བྱེད་པའི་དཔེར་མཚོན་གཅིག་ནི་མཚེ་མའི་འགལ་འདུ་དེ་རེད།

ཁོར་གི་བརྟེན་དཔྱད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ལ་གལ་ཏེ་བཟ་ཤིས་དང་དོན་འགྲུབ་གཉིས་
པ་མ་གཅིག་པའི་མཚེ་མ་སྤྱི་ཚོད་ཀྱི་ཡིན་ན་བཟ་ཤིས་དེའི་འོད་གྱི་མཚོ་ཏེ་ཚོད་དང་
མཚུངས་པའི་འཕྲུང་གྲུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷོན་ནས་བར་སྤང་དུ་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལ་བསྐྱོད་

ཞིག་རེད། ཚན་རིག་པ་ལྷ་ཡུ་སེ་ཏན་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ནང་གྲོན་པའི་གྲར་ཅན་
ཚན་རིག་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་སློབ་གྲྲུབ་རིག་པའི་དཔེ་མཚན་མཚེ་མའི་འགལ་འདུ་དང་
གནད་དོན་གཅིག་པའི་སྐྱབ་ཞིག་འཕམ་པ་ཐོན་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གསལ་བ་འདི་ནི་དོན་
དངོས་ལ་ཡ་མཚར་བའི་གནས་ཤིག་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིན་ཅིག་གྲུས་ན་འཕམ་
པ་ཐོན་མེད་དགའ་ལྷན་དུ་སོང་བའི་གནས་རྒྱལ་འགྲི་བཀོད་བྱེད་མཁལ་དེ་ལྷ་ཡུ་སེ་ཏན་
ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་སྲིད། ཕྱོད་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སློབ་
བཏང་ན་འཕམ་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ལྷ་ཡུ་སེ་ཏན་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གལ་གནད་
གཅིག་པ་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་དཔང་རྟགས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་
ན་དེ་དྲོད་འཚར་ཅམ་བཀོད་པ་མ་གཏོག་ལམ་སེང་ཐག་བཅད་ན་མི་བཟང་གི་དེ་ལས་ཞིབ་
འདུག་མང་པོ་གྲུས་ཉེ་ཐག་བཅད་ན་བསམ་གྱི་འདུག།

།༣༤༽ ཤམ་ལོ་ག 04:40pm ལྷ་ཡུ་སེ་ཏན་གྱིས་བརྗོད་གསལ་ལ་ངས་སྤྱི་སྲོལ་
གཏན་འབེབས་ཟེན་པའི་མང་གཞིའི་ཤུར་རིག་གི་ལྷ་རྒྱལ་འགལ་གཞིར་བཟུང་ནས་ཚད་
རྒྱུ་གི་རྣམ་གཞག་གི་སྤྱི་འགྲོས་ (e=mc²) ཞིག་བཟོས་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྣམ་གཞག་
འདིས་འབྲུང་འབྲུང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སློབ་ཆ་ཡོང་གི་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཅེས་
བཤད་འདུག། རྒྱེད་ཀྱི་མཚོང་རྒྱལ་ལ་ལྷ་ཡུ་སེ་ཏན་གྱི་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྤྱི་འགྲོས་ཀྱི་
གཏན་ཁྲིམས་ལ་སློབ་ཆ་ཡོད་དམ།

།༣༥༽ རྒྱ་བཟང་། 04:41pm ཚད་རྒྱལ་ Quantum ཀྱི་ཙ་བའི་གྲུབ་དོན་ཐད་ལ་ལྷ་
ཡུ་སེ་ཏན་གྱི་ཆ་ཚད་ངེས་པའི་གཏན་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་གྲུས་པ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་
སེན་སྐག་ Heisenberg སོཏ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་སྤ་བའི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་རྒྱལ་ནང་ལ་ཚད་རྒྱལ་གྱི་འགྲུལ་
ཤུར་རིག་པས་ངེས་མི་སྲུབ་པའི་ཕྱོད་མང་པོ་བསྟན་དེ་ཚད་རྒྱལ་ཆ་ཚད་ངེས་མེད་ཀྱི་གཏན་
ཁྲིམས་གྲངས་ཅིས་ཀྱི་ལམ་ནས་གསལ་གཏོད་གྲུས་པ་རེད། ལྷ་ཡུ་སེ་ཏན་གྱིས་ཚད་རྒྱལ་ཆ་
ཚད་ངེས་པའི་ཁྲིམས་སློབ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་འགོ་སློབ་དུ་གསལ་གཏོད་གྲུས་ནས་དེང་
དུས་ཚན་རིག་གི་གསལ་བཟུང་དངོས་སུ་དབྱ་བསྟེས་པ་རེད། རྣམ་གཞག་དེས་སྲོལ་རྒྱན་དངོས་
ཁམས་རྟེན་པའི་ནང་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མི་སྲུབ་པའི་ཡོད་ཀྱི་ཁྱབ་འབྱེད་དང་འབྲེད་འཕྲིའི་རང་
བཞིན། རྒྱལ་སྟན་གྱི་སྤྲང་གི་བེམ་རྩས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཇི་ཡིན་སོཏ་གསལ་སྟོན་གྲུས་མོད།

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་རྒྱལ་སྤྱོད་དུས་ཚོད་གང་ལྟར་ཞིག་ལ་འབྱེད་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཡོང་གི་ཡོད་མེད་ཆ་ཚད་དེས་པའི་གཏུག་ཁྲིམས་ནང་ལ་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་སྲུབ་ཀྱི་མེད། དེའི་སྐོར་ཉམ་སེན་སྤྱོད་གི་ཆ་ཚད་མ་དེས་པའི་གཏུག་ཁྲིམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ཚོགས་རྒྱལ་སྤྱོད་འཕྲོད་འཕྲོད་རང་བཞིན་ཡོང་སྲིད་མི་སྲིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་གསལ་གཏོང་བྱས་ཏེ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུ་ཀྱི་ཅུ་བའི་ཆ་ཚད་དེས་པའི་གཏུག་ཁྲིམས་ཡང་མཐར་སྲུབ་གི་གཏུག་ཁྲིམས་མེན་པ་བསྟན་པ་རེད། ལྷ་མཚར་བ་ཞིག་ལ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུ་ཀྱིས་ཉམ་སེན་སྤྱོད་གི་སྲུབ་དོན་ཁས་ལེན་བྱས་མེད་པ་མ་ཟད་འཛིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོས་དོན་དངོས་ཚོགས་ཤོད་མོ་ཅེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་ཡིད་མ་རངས་བའི་སྐད་ཆ་ཡང་བཤད་ཡོད།

། ༣༠༽ ཨལེ་སྤེལ་ 04:45pm ཚན་རིག་པ་ཉམ་སེན་སྤྱོད་སོའ་ཀྱིས་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུ་ཀྱི་ཆ་ཚད་རྒྱལ་དབྱེད་ཚུལ་གི་ཐབས་ལམ་ནང་ལ་རང་དབང་མི་འདུག་ཟེར་གྱིན་ཡོད་པ་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་མཛོན་གྱི་འདུག།

དེས་ན་ཆ་ཚད་རྒྱལ་ནང་ལ་རང་དབང་ཡོད་མེད་དེ་ཅི་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

། ༣༠༽ རྒྱུ་བཟང་། 04:46pm ཆ་ཚད་དེད་མེད་ཀྱི་གཏུག་ཚེའ་ནང་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་སོ་བཟླ་དབྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་མ་གཞིའི་ལོགས་སུ་མེད་ན་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་སོ་ལ་རང་དབང་མེད་པ་མ་ཟད་གྱི་ལ་དུས་གཅིག་ཏུ་ཤི་གསོན་གཉིས་ཀར་འགྲུར་སྲིད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དཀའ་གནད་དེ་གྲོལ་བ་ལ་རྟོག་ཞིབ་པ་གཞན་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་རྟོག་ཞིབ་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད་ན་རྒྱལ་སྤྱོད་ཡིན་ན་འདྲ་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་གནས་སུ་གསལ་དེ་ཐལ་ཆེད་བྱེད་པ་ལ་གངས་གཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་འདམ་ཀ་དེས་རང་དབང་ངམ་གྱ་ཡངས་སོའི་བསམ་སྒྲོའི་སྒྲོ་འཕར་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་བསྟན་ནས་བཤད་ན་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུ་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་སྤྱོད་རྒྱལ་པན་གྱི་རང་གཤིས་རྟོའ་པ་ལ་དེས་གཏུག་ཡོད་པའི་སྐོར་སྤྱོད་སྲུབ་དོན་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཉམ་སེན་སྤྱོད་གིས་དེ་ལས་སྤོག་སྤེ་རང་དབང་ཡོད་པའི་གངས་ཀ་ཅན་གྱི་སྲུབ་དོན་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

། ༣༡༽ ཨལེ་སྤེལ་ 04:50pm ལྷ་ཡེན་སེ་ཤུ་ཀྱི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྟོས་སྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གིས་འོད་ཀྱི་མཚོའ་ཆད་ལ་འགྲུར་སྤོག་མེད་ནའང་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་

གནས་ཤིང་ལྷན་ཞིང་རང་ཚུལ་ཐུབ་པའི་དབྱུང་གཞིའི་སྐྱོམ་གཞི་མེད་པ་དང་། ཏུས་དང་
བར་སྐྱང་མེ་བའི་ཡོད་ཚད་མཐར་གཏུལ་ན་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བཤད་པ་དེ་
དང་། ཏུས་རབས་དང་པོའི་ནང་བྱོན་པའི་ནང་བའི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་མགོན་པོ་སྐྱུ་སྐྱུབ་གྱིས་
གང་སྤྱིར་རྟེན་འབྲུང་མ་ཡིན་པའི། ཚོས་འགའ་དག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་པའི་ཚོས་
ཐམས་ཅད་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་སྐྱོམས་ཚིག་བརྒྱབ་པ་གཉིས་གྱི་དབར་ལ་མཚུངས་ཚོས་
ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

།༣༡། ཚོ་བཟང་། 04:52pm དེང་རབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བསམ་སྐྱོམ་སྐོམ་
གཏོད་པ་པོ་ལྷ་ཡིན་སེ་འཇུག་གིས་སྤྱི་ལོ་ 1905 ལོར་ཏུས་དང་། ལྷོང་ཚད་གདོས་ཚད།
གཡོ་འགྲུལ། འཐེན་འཁུགས་བཅས་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་གྲུབ་རྒྱུལ་ནང་ལ་ལྟོས་བཅས་ཡིན་
པའི་བསམ་སྐྱོམ་དེས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྟོག་པ་རྣམས་གྱི་ཏུས་དང་ནམ་མཁའ་ལྟོས་
མེད་རྒྱལ་སྐྱུབ་ཡིན་པའི་བསམ་སྐྱོམ་འདི་འབྲུལ་བ་བཟོས་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་ 1915 ལོར་
སྐར་ཡང་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་གྲུབ་གཞི་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་བའི་སྤྱིའི་ལྟོས་གྲུབ་གཏན་ལ་
ཕབ་སྟེ་ཏུས་དང་བར་སྐྱང་མེ་བའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་བྱ་བཞག་ཡོད་ཚད་མཐར་གཏུལ་
ན་ལྟོས་གྲུབ་ལ་རག་ལས་རྒྱུལ་བཤད་པ་རེད། ཁོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་ནང་དུ་ཆ་དང་ཆ་ཅན་
གྱི་ལྟོས་གྲུབ་ཅམ་བཤད་པ་མ་གཏོར་རང་བཞིན་གྱི་མ་གྲུབ་པ་དང་། མིང་རྒྱང་བཏགས་
ཡོད་ཅམ་གྱི་རྟེན་འབྲུང་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་རྒྱང་ཅམ་ཡང་མི་སྐྱར། ཡིན་
ནའང་ལྷ་ཡིན་སེ་འཇུག་གི་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་མཐར་གཏུལ་ན་ལྟོས་
གྲུབ་ཡིན་པ་ལ་རག་རྒྱུལ་བཤད་པ་དེས་ནང་བའི་དབྱུ་སེམས་གྱི་ལྷ་བའི་ཅུ་བའི་སྐྱོམ་གཞི་
དང་ཐག་མི་རིང་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཚོག

གང་ཡིན་ཞེ་ན། མགོན་པོ་སྐྱུ་གྲུབ་གྱི་ལྷ་བའི་ནང་ལ་འདི་ལྷར་བཤད་ཡོད། ཚོས་གང་
དང་གང་ཡིན་ན་དེའི་གནས་སྤུར་སམ་གཤིས་སྤུར་རྟོགས་པ་ལ་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་
ཤེས་པ་ལ་རག་ལས་རྒྱུལ་བཤད་པ་དེས་ཀྱང་རྟེན་འབྲུང་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ་
ནི་དབྱུ་མའི་ལྷ་བ་རྟོག་པ་ལ་མངོན་དུ་སྤྱོར་པའི་གོམས་སྐབས་དང་པོ་ལྷ་བྱ་ཡིན་པ་ཤེས་
ཐུབ། དེའི་སྤྱིར་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་མཐར་གཏུལ་ན་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་
པའི་བསམ་སྐྱོམ་འདི་ནི་སྐྱེད་པའི་རྒྱ་ཁྲོམ་ཚེན་པོ་ཡོད་པའི་མངོན་རྟོག་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟེང་

དེ་ཐག་རིང་ལུང་དང་དངོས་པོ་གཞན་གྱི་ཕྱུར་ལྷན་ལ་མ་ལྟོས་བར་དུས་མཉམ་དུ་ཡར་མར་
འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་དེ་རྩོམ་གཅིག་ནས་རྩལ་སྤྲོད་ཀྱི་ཆ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་དག་པོའི་ཕྱུར་
ཡོད་པའི་དབང་གིས་ཡིན་པར་སེམས།

དེ་ལས་ཀྱང་སྐྱོ་བའི་བསམ་སྐྱོ་ཞིག་བཏང་ན་འཛམ་གླིང་གི་ཤར་ལྷོ་སྐྱོ་ཡོད་པའི་སྐྱོ་
རྩལ་གྱི་ཆ་དང་འཛམ་གླིང་གི་བྱང་སྐྱེད་ཡོད་པའི་སྐྱོ་རྩལ་གྱི་ཆ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་སྐྱོན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་རོ་མཚར་བའི་སྐྱོས་བྱུང་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཟབ་མོ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་རྩལ་
སྤྲོད་ཀྱི་ཆ་གཉིས་ཐག་རིང་ལུང་ལ་མ་ལྟོས་བར་སྐྱོ་བྱེད་པའི་ལུང་ལ་ལྷན་ཅན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་
བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དེར་གི་མཚན་ཉིད་རིགས་པ་དང་ཚན་རིག་པ་མང་པོས་སྐྱོ་མ་ཚོག་ཅིག་
རྒྱག་གི་ཡོད།

གཞན་ཡང་། འཕྲིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་མཐར་ཐུག་གི་གནས་ལྟར་
སམ་རང་བཞིན་ངོ་མ་གང་ཡིན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་ལ་མཐར་གཏུགས་ན་མངོན་སུམ་དུ་
རྟོན་ནས་གཏན་ལ་བབ་དགོས་པ་དེ་ནང་བའི་ཚོད་སྡུབ་རིག་པ་དང་ཚོད་རྩལ་འགྲུལ་ཕྱུར་
རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་མཚུངས་ཚོས་ཤིག་ལེད། བར་བའི་ཚོད་སྡུབ་རིག་པའི་ལམ་
ནས་དང་པོ་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས། གཉིས་པ། རེས་སུ་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིག་གིས་དབྱེད། གསུམ་
པ། མངོན་སུམ་དུ་རྟོན་ནས་རྣམ་གཞག་དེ་གཏན་ལ་བབ་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་
ཚོད་རྩལ་རིག་པའི་ནང་ལ་དང་པོ་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས། གཉིས་པ་ཚོད་དབལ་བྱེད་པ། གསུམ་པ།
དངོས་ཡོད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོན་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཐ་མའི་བྱུང་དོན་འཚོལ་
སྡུབ་བྱེད་པའི་གནད་གཅིག་པ་ལྟ་བུར་སྤང་ངོ་།།

། ༣ ། ༣ ། ཨ་ཡེ་སྐྱེག 05:2pm ལྟོ་བོ་སྐྱོ་བཟང་ལའ་བྱེད་ཀྱིས་གོང་དུ་ནང་བའི་
ཚོད་སྡུབ་རིག་པ་དང་ཚོད་རྩལ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཐུན་ཚོས་ངོ་མཚར་བ་མང་
པོ་ཡོད་པ་བཤད་བྱུང། དེ་དང་རབས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་རེད་དམ།

། ༣ ། ༣ ། རྩོ་བཟང་། 05:3pm རེད་ཀྱི་ནང་བའི་ཚོད་སྡུབ་རིག་པ་དང་ཚོད་རྩལ་
འགྲུལ་ཕྱུར་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཐུན་ཚོས་མང་པོ་ཡོད་པ་བཤད་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་
བརྒྱ་དེང་རབས་ཚན་རིག་པའི་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ངས་ནམ་ཡང་བརྗོད་ཀྱི་མེད་
ལ། ཡིན་ནའང་ངས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་དེ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་མིན། ཕྱི་ལོ་ 1928 ལོར་ཚོད་

། ༣༤ ། ལྷོ་བཟང་། 05:9pm ཚམས་པ་པོ་ལྷོ་རྩེ་དང་ལྷོ་སྐྱོ་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་པའི་སྐོལ་
འབྲེད་པ་པོ་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ 1930 ལྷ་ 8 ཚེས་ 19 ཉིན་འཇར་མ་
ལིར་ཅ་ཇས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོལ་བཟོད་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱི་དཀའ་བཀའ་ལ་
བཟོ་སྐྱེད་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱས་པ་རེད། བཟོ་སྐྱེད་བྱས་པའི་སྐབས་དེར་ལྷ་ཡེན་
སེ་ལྷ་གྲིས་དམིག་བསམ་ལྷོ་སྐྱོ་གྲུབ་དང་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་སྐྱོ་གྲུབ་གཉིས་ཀ་གཉན་ལ་ཕབ་ཐེན་
ནས་ལོ་བཙོ་ལྷ་ཚམས་འགོར་བའི་དུས་སྐབས་ཅིག་ལ་ཁེལ་ཡོད་པ་རེད། བཟོ་སྐྱེད་དེས་ལྷ་
ཡེན་སེ་ལྷ་གྲིས་ལྷོ་སྐྱོ་གྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་ཁ་གསལ་ཅི་ཞིག་གྲེད་ཡོད་མེད་ཁ་ཚོན་བཅད་ནས་
བཤད་བྱས་ཀྱི་མི་འདུག

། ༣༥ ། ལམ་སྤྲེལ་ 05:10pm ཚན་རིག་པ་གཏེན་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་དང་ཚམས་པ་པོ་
ལྷོ་རྩེ་གཉིས་ཀྱི་དབང་ལ་བྱུང་བའི་བཟོ་སྐྱེད་དེ་དག་གང་དང་གང་རེད།

། ༣༥ ། ལྷོ་བཟང་། 05:11pm སྤྱི་ལོ་ 1930 ལྷ་ 8 ཚེས་ 19 ཉིན་འཇར་མ་ལིར་
ཚམས་པ་པོ་ལྷོ་རྩེ་དང་ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་དབང་བྱུང་བའི་སྐྱེད་མོལ་ཞིག་གཤམ་དུ་འགོད་རྒྱ་
ཡིན།

། ལྷོ་རྩེ་དེ་དེ་དང་སྐྱེད་འབྲས་རམས་པ་མན་ལམ་ Dr.Mendel དང་ལྷན་དུ་གྲངས་
ཅིས་ཐོག་གང་གསར་ཉེད་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་ལྷོ་སྐྱོ་གྲུབ་ལྷོ་སྐྱོ་གྲུབ་པ་ཡིན། གསར་དུ་འཚོལ་
ཉེད་བྱུང་བ་དེ་དག་གིས་ཤིན་ཏུ་ལྷ་པའི་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་དལ་དང་དེ་དག་གི་
གནས་སྐྱེད་ཀྱི་རོ་བོ་ཡོངས་སུ་སྐོན་ཚུད་ནས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་དེ་
དག་སོ་སོར་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་བརྟན་ཡོད།

། ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་དེ་དོན་དངོས་ཐོག་ཚན་རིག་གིས་ལྷ་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱ་
འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་བཙུ་མེད་གཏོར་གི་མེད་པ་རེད།

། ལྷོ་རྩེ་དེ་ཁྱེད་རང་གི་གསུངས་པ་བཞིན་ཡིན་སྲིད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་
རྣམ་གཞག་དེ་ཅ་ཇས་ཀྱི་སྐྱེད་ནས་འཛོག་གི་མེད། དེ་རང་བྱུང་གི་འབྲེད་གཞན་དང་མཉམ་
འདུས་ཀྱིས་བཀོད་སྤྱི་བཀོད་ཀྱི་འཛོག་ཉེན་ཁམས་འདི་བཙོས་པ་རེད།

། ལྷ་ཡེན་སེ་ལྷ་དེ་དཀོས་མཐོ་ས་ནས་གོ་རིམ་ཇི་སྲིད་ཡིན་མིན་བརྟ་བ་རེད། དེར་
གོ་རིམ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ཅ་ཇས་རགས་པ་རྣམས་མཉམ་སྤེལ་གྱིས་ཚོས་ཡོད་རྒྱལ་

རྗེས་ནས་དགོས་མཁོའི་དབང་གིས་བརྒྱབ་པ་ཞིག་རེད།

།༣༤། ལྷོ་བཟང་། 05:16pm འདིའི་སྐོར་ལ་ཡགོང་ས་མཚོག་དང་རྒྱ་གར་གྱི་
སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ལོ་ལོ་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱོད་ཞིག་གི་སར་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་ལོ་ལོ་ཡིས་
ཚོན་རིག་པའི་རིག་གཞུང་ནང་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་མེད། འོན་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཚོན་
རིག་པའི་ལྷ་གྲུབ་ནང་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་འཚང་ག་བརྒྱབ་ནས་འཇུག་ཡོང་བ་
དང་། དེར་སང་ཚོན་རིག་པའི་ལྷ་གྲུབ་ནང་དུ་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པ་དེ་ལ་སྟོན་སའི་རྒྱབ་སྟེན་
ཀྱང་ཚོན་པ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་འདུག །ཞོར་གིས་བཤད་སྐད་སེམས་ལ་གཞི་རྒྱ་ཚོན་རིག་གི་རྒྱ་
པའི་ནང་ལ་སྤྱད་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་མེད་པ་མ་ཟད་རྗེས་ནས་ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་
ནང་ནས་ལེན་ཆ་ལྡངས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསུང་བརྗོད་ཀྱིས་ཀྱང་གཞུག་གཞུག་གིས་འདི་
ནས་མི་ལོ་གཉིས་བརྒྱ་སྤྱོད་བརྒྱ་སོང་བ་ན་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཀྱང་བར་དུ་འབྲེལ་བའི་
མིང་ཚིག་འདི་ཚོན་རིག་པའི་རྒྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལེན་ཀྱང་དུ་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་མིན་ནོ།

།༣༥། ཨ་ལེ་སྤྱི་ག 05:18pm ཚོན་རིག་གི་བཤད་ཚུལ་དང་སྤྱོད་ཚུལ་རྣམས་ཀྱང་
སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་རྣམས་རྗེས་མ་རྗེས་མ་རྣམས་ཀྱིས་བཀག་ནས་རེ་ལེན་སུ་སོང་བ་ཡིན་ཚུལ་
བརྗོད་ཀྱི་འདུག །དེའི་སྐོར་ཅི་ཡིན་འགྲེལ་བཤད་ཅིག་བརྒྱབ་ན་རི་འབྲེལ་ལ།

།༣༦། ལྷོ་བཟང་། 05:19pm གནའ་པོའི་རྗེ་རིག་གི་ཚོན་རིག་པ་གྲུབ་ཅན་ལྷ་ལེ་
ས་ལོ་ལལ་ལོ་ཚོན་རིག་གི་ཆེས་ཚོག་མའི་ལེུ་ནང་གི་མི་སྣ་སྤྱད་གྲུབ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།
ཞོར་གིས་གཏན་ཚིན་རིག་པ་དང་སྤྱོད་ཀྱང་ཀྱང་སྤྱོད་སོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྲུབ་ཆེ་བལ་
པའི་བྱས་རྗེས་བཞག་ཡོད་པ་མ་ཟད་སྤྱོད་པར་དུ་དེའི་བས་གཞུག་དང་ལེམ་ལོ་གཉིས་སྟོན་
དུ་བདེན་པའི་དངོས་པོར་གྲུབ་པ་དང་། དངོས་གཞུག་སྤྱི་བ་རྣམས་ཡང་བ་ལས་མར་ས་
ཚོག་ཏུ་སྤྱང་བ་ཚད་སྤྱང་བ་ཡོད་པ་སོན་ཚད་སྤྱོད་ཀྱི་གྲུབ་དོན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཏུབ་ཕྱོལ་
ཀྱི་སྤྱི་ཚོན་མ་ཟད་ཨ་རབ་ཕྱོལ་སུ་ཡང་དུས་རབས་དང་པོའི་བརྒྱ་སྤྱོད་དགུ་པའི་ནང་ལ་ཏུ་
ཅང་གི་ཕྱུར་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དུས་རབས་བཙོ་སྤྱོད་པའི་དུས་དེའི་ཅམ་ལ་ཎ་ཆེ་
སྤྱོད་ཞིབ་རྒྱུང་ཤེས་གསུང་གཏོད་གནང་མཁན་གྱི་ལི་ལོ་ཡིས་ལྷ་ལེ་ས་ལོ་ལལ་གྱི་དངོས་
གཞུག་སྤྱི་བ་རྣམས་ཡང་བ་ལས་མར་ས་ཚོག་ཏུ་སྤྱང་ཚད་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་རྣམ་གཞག་
གཏན་འབེབས་བྱས་པ་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་སྤྱོད་པའི་ནང་ལ་འཇུག་ཕྱུར་སྤྱོད་པའི་སྐོས་

ཡན་ལག་ཅིག་དེ། སྐད་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དེ་ཡི་བྱེད་ལས་དང་
 རྒྱ་ཚོས་སོའ་ལ་ཞིབ་འདུག་དང་གསང་བཙོལ་བྱས་སྟེ་མིག་ཤེས་དང་རིག་ཚོར། གཤེས་
 གྱོད། ཞེད་སྐད་སོའ་གི་སྐད་པའི་གནས་དེ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གི་ཡོད་ནའང་མཐའ་གཅིག་
 ཏུ་གནས་ཡིན་པ་ཁྱེད་སྟེ་ཡིད་ལྟ་བུ་གི་མེད། སྐད་པའི་ཅ་ཐུན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སྟོན་
 ལོར་བ་ཡིན་ན་གཞན་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞོན་སྟོན་ལོར་གི་ཡོད་ཅང་སྐད་
 པའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དེ་ནས་བཞུགས་སྟོན་བྱས་དང་
 རྟེན་འབྲུང་དེད་ཟེར་གི་འདུག །འདིས་ག་དེ་སྟོན་གི་ཡོད་ཟེར་ན། སྐད་པའི་གནས་བྱེ་བྲག་
 པ་ཞིག་ངོས་བཟུང་ནས་འདི་རིག་ཚོར་དང་། སྐད་ཡིག་ཚོས་བྱེད། རྣམ་པ་སོའ་སྟེ་པའི་
 གནས་ཡིན་པ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངོས་བཟུང་བྱེད་མི་བྱུང་བ་སྟོན་གི་ཡོད། ཡང་ཅིག་བཤད་
 བ། ཨེ་མོ་དེ་དང་མོད་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གཉིས་གི་བཞོད་སྟོན་གུས་པའི་ཚན་རིག་ཟབ་
 གྱོད་སར་ཨེ་མོ་དེའི་དབང་ཅིའི་ཚན་རིག་པ་ཆལ་སེ་དེ་སོན་ Dr. Charles Raison
 དང་ཁལ་འོལ་སྟོ་ཟེ་མན་ Dr. Carol Worthman གཉིས་དང་མཉམ་དུ་བཞོ་སྟེད་བྱེད་
 སྐབས་ངས་དབྱུང་ཞིབ་ཡིག་ཆ་འགའ་ཞིག་གི་ནང་ལ་མིའི་སྐད་ཆེན་མེད་ནའང་མི་དེ་འཚོ་
 ལུ་ཚུལ་བཞོད་འདུག་དེ་བཟེན་པ་དེད་དམ་ཞེས་དེས་པའི་ལན་དུ་ཁལ་འོལ་སྟོ་ཟེ་མན་
 གིས་སྐད་ཆེན་མེད་ན་མི་དེ་འཚོ་གནས་སྟུབ་གི་མ་དེད་ཅེས་ཚིག་ཐག་ཚོད་པའི་སྟོ་ནས་
 བཤད་གི་འདུག ། དབང་ཅིའི་ཚན་རིག་པ་ཆལ་སེ་དེ་སོན་གིས་སྐད་ཆེན་མེད་པ་ཡིན་
 བ་མི་དེ་འཚོ་གནས་ཅམ་སྟུབ་གི་དེད། ཡིན་ནའང་མི་དེ་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པ་དང་རིག་པ་
 དྲངས་གསལ་ཞིག་མིན་པ་བཙོད་བྱུང་། ད་དུང་ཁོང་གིས་བཙོད་སྟུང་མིའི་སྐད་ཆེན་བཞོག་
 བའང་མི་དེ་གི་པའི་ངོས་པ་མེད། གལ་ཏེ་སྐད་ཚུང་བཞོག་པ་ཡིན་ན་འཚི་བའེས་པ་ཡིན་
 ཚུལ་བཤད་བྱུང་། མདོར་བསྟུས་ནས་བཤད་ན་སྐད་པའི་ཅ་ཐུན་གི་རྣམ་གི་འབྱུང་པའི་
 སྟོ་ནས་ཡུལ་གཟུར་སོའ་མཛོང་བར་བཤད་ཚུལ་དེ་ཉ་ཅང་གི་དཀའ་རྙོག་ཅན་ཞིག་དེད།
 དེས་ལས་ནང་བས་བཤད་པའི་ཤེས་པའི་ཡུལ་རྟོར་ཚུལ་བཤད་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་འགྲེལ་
 བཤད་གཉིད་ཟབ་པོ་དང་ཅུང་ཟད་ཁྱེད་སྟེ་ཡིད་ལྟ་བུ་པའི་རིའ་པའི་གཞུང་ལུང་གིག་དེད། ལྷ་
 མཚན་དེའི་སྟེར་ད་དུང་ཡུལ་གཟུར་རྟོར་པ་ལ་སྐད་པ་དང་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཉིས་
 ལས་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་གལ་འགངས་ཆེ་བ་བཅི་གི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུར་

གཉིད་མཐུག་གི་གནས་སྐབས་སུ་སྡིང་གར་བལྟ་ཆེ་བ། ཞི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་སྡེ་བར་
བལྟ་ཆེ་བ་བཅས་ལྷན་ཤེས་བསྟུ་སྟངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཚུལ་ལ་གཞིར་ན་ལྷན་ཤེས་ལུས་
ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ལ་རྟག་བརྟན་དུ་གནས་པ་མིན་པར་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་ལ་
ལྷན་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།

།༡༧། ཨལེ་སྟེག་ 05:39pm ལོང་དུ་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་
དྲོགས་འདི་དང་བཟོ་སྐྱེད་བྱས་པ་དེད། མཚམས་འདི་ནས་ཆེ་སྟོག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དང་
ཆེ་སྟོག་གི་འཕེལ་རྒྱས། ཆེ་སྟོག་གི་སྡེ་མང་རྟོག་འདིངས་བཅས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་སྐྱེད་མོལ་
ལྟེད་རྒྱ་ཡིན། ལྟེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་ཆེ་སྟོག་ཅེས་པའི་གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ལ་རོས་འདིན་ལྟེད་
ཀྱི་ཡོད།

།༡༧། ལྟོ་བཟང་། 05:40pm དའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཆེ་སྟོག་ཅེས་པའི་གོ་དོན་དེ་ནང་
པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་སྦྲེལ་དུ་བྱུབ་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་
ནང་པའི་ཆེ་སྟོག་ཅེས་པ་སྐྱེ་བ་སྡེ་སྡེ་དང་ལས་འབྲས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སོར་མང་
པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་པས་ཆེ་སྟོག་ཅེས་པ་སྐྱེ་ལྟོན་ཀྱི་དངོས་
པོ་ཚང་མ་ལ་གོ་གི་ཡོད། ༡ ཟས་བརྟུང་ཡེན། ༢ དབྱུགས་གཏོང་ཡེན། ༣ མི་
གཙང་བ་སྤྱིར་འདོད། ༤ ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ། ༥ འགྲུལ་བསྐྱོད། ༦ སྐྱེ་འཕེལ། ༧ འཚར་
ལོངས་བཅས་བདུན་ཚང་པའི་སྐྱེ་ལྟོན་ལ་ཆེ་སྟོག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚང་བ་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

།༡༨། ཨལེ་སྟེག་ 05:42pm ཚན་རིག་པས་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མ་རྒྱ་རྒྱུ་ཅི་འདྲ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུབ་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

།༡༨། ལྟོ་བཟང་། 05:43pm དས་ཆེ་སྟོག་གི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་སྐྱོར་གཞན་
དུ་རིགས་རྣམས་ཀྱི་རང་གཤེས་ཞེས་པའི་ལེ་ཚན་གྱིས་པའི་ནང་ལ་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་
གཉིས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་བཤད་ཟེན་ཡིན། འདིར་སྤྱིར་ཡང་བརྗོད་དགོས་པ་མི་འདུག།

།༡༩། ཨལེ་སྟེག་ 05:44pm རྟོགས་པོ་ལྟོ་བཟང་ལྟེད་ཀྱིས་ལོང་དུ་ནང་པའི་ཆེ་
སྟོག་ཅེས་པ་སྐྱེ་བ་སྡེ་སྡེ་དང་ལས་འབྲས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སོགས་སྐྱོག་གྱུར་ཀྱི་
ཚོས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསུངས་བྱུང་དའི་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ།

།༡༩། ལྟོ་བཟང་། 05:45pm དས་དེ་ལྟར་བཤད་དོན་ནང་པའི་ཆེ་སྟོག་དེ་སེམས་

ཚོར་ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་སོ་སོས་སོ་སོ་སྤྱད་སྤྱོད་པས་བྱེད་པའི་བསམ་སྒོ་ཡོད་མཁན་
 ཞིག་ལ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་ལྷན་ཚང་མ་ལ་ཡོད་པ་འདོད་ཀྱི་མེད། ལྷ་མཚན་དེ་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཚེ་སློག་དེ་སྐྱེ་བ་སྤྱི་དང་ལས་འབྲས། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སོགས་སློག་
 ལྷར་གྱི་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་སྐྱོད་བ་ཡིན།

།༥༥། ཨལེ་སྤྱི་ག 05:46pm ཚན་རིག་པས་བཤད་པའི་ཚེ་སློག་གི་སྤྱི་མང་རྣམས་
 འཛིངས་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

།༥༥། སློབ་པ་བཟང་། 05:47pm ར་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ནི་ལོ་ངོ་བོར་འབྲུམ་གསུམ་དང་
 དྲུང་སྤྱད་དགུ་ཡས་མས་ཤིག་ནས་འགོ་རྒྱལ་ས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་རིང་མོ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་
 ཚེ་སློག་མེད་པ་ནས་ཡོད་པར་གྱུར་པའི་བར་མཚམས་ནི་པལ་ཚེར་ལོ་ངོ་ས་ལ་བཞི་བརྒྱ་
 ཅམ་ཞིག་མེད། སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་གི་ཚེ་སློག་གི་སྤྱི་མང་རྣམས་འཛིངས་ཀྱི་སློང་ལ་འདོད་
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད། ལུ་ཏུ་སྤྱིང་རྩས་འགྱུར་རིག་པ་བ་ཨོ་སྤྱི་རིན (Alexander
 Ivanovich oparin) གྱིས་ ༡༩༥༩ ལོར་བརྒྱམས་པའི་ཚེ་སློག་གི་སློག་མ་ཞེས་པའི་དཔེ་
 དེབ་དེའི་ནང་ལ་སའི་གོ་ལའི་སྤྱིང་གི་ཚེ་སློག་ནི་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྩས་ཀྱི་སྤྱི་མང་
 རྣམས་འཛིངས་ཚེ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཐོལ་བྱུང་གི་རྩས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལོག་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་
 དེ། སློག་ལུགས་མེད་པའི་དངོས་གཞུགས་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་རྣམས་བཏོན་ཡོད། ལྷ་རྣམས་འདི་
 གཞིར་བྱས་ན། སྐྱེ་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་ས་རྩོད་དང་གཏེར་དངོས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། སྐྱེ་ལྷན་
 ཡིན་པའི་རྩི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་
 དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཡང་སྣོན་གྲགས་ཚེ་པའི་ཚན་རིག་པ་བ་ཏོ་ཡི་ལེས་ (Fred Hoyle) གད་སྤྱི་གས་
 ལྱང་གསོག་གི་ཏུ་བའི་ནང་རྒྱུད་འཚུབ་གཞུགས་ནས་གཞུགས་ཀྱི་ཞིག་སྤེས་དབང་གིས་གྲུབ་
 པ་དང་མཚུངས་པར་སྤེས་དབང་གིས་བྱུང་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་རྣམས་འདི་ནི་གོང་གི་ལྷ་
 རྣམས་དང་མི་འདྲ་ནའང་ཚན་རིག་པ་པལ་ཚེ་བས་ཚེ་སློག་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལས་
 མོག་མང་ཚེ་སློག་བྱུང་བའི་ལྷ་རྣམས་འདི་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད།

།༥༥། ཨལེ་སྤྱི་ག 05:50pm གོང་ཏུ་བཤད་པའི་སློག་ལུགས་མེད་པའི་དངོས་
 གཞུགས་ལས་ཚེ་སློག་གྲུབ་རྣམས་འདི་ནི་རྩལ་སྤོང་སྤོང་བའི་ལྷ་རྣམས་མ་ཡིན་ནམ།

།༥༥། ལྷོ་བཟང་། 05:51pm རྣམ་གཞག་འདིའི་སྐོར་ལ་རྣམ་གཞག་སྐྱབ་བ་དང་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་དབྱུང་ཞིབ་མང་པོ་བྱས་ཏེ་གཅིག་མཐུན་གྱི་རྣམ་ལུགས་ཞིག་རྟེན་མེད། རྣམ་གཞག་སྐྱབ་བ་འི་མོ་ཁེ་རེ་ལ་སི་ཡིས་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་བར་སྤང་ནང་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་བ་དང་རྣམ་ཐོན་ཚོགས་ནས་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་ཡོད། རྣམ་གཞག་སྐྱབ་བ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་སྤྱི་ལོ་རྩ་ལྔ་ར་ས་Pythagoras ཡིས་རྣམ་ལུགས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྤང་ཚུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་མང་གཞི་བསམ་སྐོ་ལས་བྱུང་བར་སྐྱོད་ཡོད། དེར་དུས་ཚན་རིག་སྐྱབ་བའི་མཁས་དབང་གྲགས་ཅན་རྒྱ་སེན་རྒྱལ་གིས་ཤོད་དུ་བཤད་པའི་རྣམ་གཞག་སྐྱབ་བ་དག་གིས་ལེས་རྣམ་གྱི་ཤོ་དོན་ལེགས་པར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མེད་པ་རྐྱེན་བྱས་ཏེ་ཚད་རྒྱུས་རྣམ་གཞག་གི་རིག་པའི་ལས་ནས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་ཡུལ་རྒྱང་པའི་དོས་ནས་བྱུབ་བ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཆར་སྤང་ཁོ་ན་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་མཐུག་སྟོམ་བྱས་ཡོད། འདིས་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ལྷོ་དངོས་གཞུགས་ཁོ་ནས་ཆེ་སྟོག་བྱུབ་བ་མ་ཡིན་པར་དེ་ཡང་རྟོགས་ཞིབ་པ་ལ་རྒྱལ་ལས་རྣམ་བཞུན་ཡོད།

།༥༦། ཨེ་ཡེ་སྟེག 05:55pm སྐྱབ་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་རྣམ་ཐོན་རྒྱལ་གིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་ཡུལ་རྒྱང་པའི་དོས་ནས་བྱུབ་བ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འཆར་སྤང་ཅམ་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་མཐུག་སྟོམ་བྱས་ཡོད་ཅེས་བཤད་བྱུང་། འོ་ན་དོན་དངོས་ལ་ཁོང་གིས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་རྣམ་གཞུག་བྱུབ་བ་དང་འདོད་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་ཅིག་གནང་ན་རྗེ་འདྲ་ལགས།

།༥༧། ལྷོ་བཟང་། 05:57pm ངས་རྒྱ་སེན་རྒྱལ་གི་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་དང་དབྱུང་ཚོམ་མང་པོ་སྐོག་སྟུང་། ཁོང་གི་ཚད་རྒྱུས་རྣམ་གཞག་གི་ནང་ལ་རྣམ་ཐོན་རྣམ་ཐོན་གྱི་གདོས་ཚད་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འགྲུལ་ཚད། ལྷོ་ཆའི་ནང་གི་འོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་སྤྱི་ཚད་སོགས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་གསར་བརྟོག་བྱས་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཚད་རྒྱུས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཡོངས་ཁུལ་རྣོས་བྱུབ་རིག་པ་གཉིས་པོ་བྱུང་འགྲེལ་བྱེད་རྒྱུའི་དོན་འགྲུས་མ་སྐྱོན་པའི་གཞི་ཅིའི་དཀའ་སྟོན་གཙོ་བོ་ལྷོ་གྲུལ་དང་འོད་རྒྱུས་སོར་ཚད་འཇལ་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་རིས་པ་དེ་རེད། འདིའི་སྐོར་ལ་ཚན་རིག་པ་ཨེ་ཡེན་ཇེ་སེ་ཡིས་

བརྒྱུད་པའི་སྐབས་དོན་གྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ལོས་པའི་དཔེ་དེ་བ་དེའི་ནང་ལ་ཚད་རྒྱུ་དངོས་
ཁམས་རིག་པའི་ཁྲུང་ཁོངས་གསར་བའི་མཚུངས་ཅིས་ལྟར་ན། རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་ལོའི་
གང་ཟག་ལ་མ་ལྟོས་ཆེ་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཡོངས་ཚོགས་འགྲུལ་མེད་འཁྲུགས་པའི་འོ་
མོར་མེས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་བཤད་འདུག།

དེས་ན་འདིས་འགྲུགས་ལ་གང་བསྟན་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ཚད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་
ནང་ལ་ཆེ་སློག་ཡིན་ན་འདྲ་འདིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་གང་དང་གང་ཡིན་ན་ཡོད་ཚད་ཚད་
འཇམ་བྱེད་པ་ལ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་ཀ་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད།

།།། ༡༥།། ཨ་ཡེ་སྤྱི་ག 06:2pm དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་རྒྱུད་པས་ཆེ་
སློག་གི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤད་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱག་ཐུབ་བམ།

།།། ༡༥།། ལྷོ་བཟང་། 06:3pm ཁྲིད་ཀྱི་བཤད་པ་བདེན་པ་རེད། བྲངས་ཅིས་གྱི་
རྣམ་གཞག་གཅིག་ཤུས་འདིག་རྟེན་ཆགས་རབས་ལ་འགྲེལ་བཞེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། ལྷོ་
དངོས་རིག་པ་ཁོ་ནས་སློག་ཆགས་ལ་ཤེས་པ་རི་ལྟར་བསྐྱེད་པ་བཤད་མི་ཐུབ་པ་དང་།
ནང་བསྟན་ཚོས་འགྲུགས་ཁོ་ནས་སྐྱད་པ་དང་དབང་ཅ་ལ་འགྲེལ་བཞེད་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་
མི་ཐུབ་མ་ཟད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྒྱུད་པས་འདིག་རྟེན་འདིར་ཆེ་སློག་རི་ལྟར་ཐུབ་
རྒྱུ་ལ་དེ་བས་ཀྱང་འགྲེལ་བཞེད་བྱེད་མི་ཐུབ། དེས་བས་བྲངས་ཅིས་རིག་པ་དང་། ལྷོ་ས་
དངོས་རིག་པ། རང་བསྟན་ཚོས་འགྲུགས། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་སོ་སོའི་རིག་
གཞུང་ནང་ཡོད་པའི་ཁྲུང་ཁོང་དག་གཅིག་མཉམ་གཅིག་གྲོགས་ཀྱི་རང་མཉམ་འགྲེལ་བྱེད་
ཐུབ་ན་གཞི་ནས་ལྷོ་འདིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གང་དང་གང་ཡིན་འགྲེལ་
བཤད་ཚ་ཚང་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད།

།།། ༡༥།། ཨ་ཡེ་སྤྱི་ག 06:5pm ཚན་རིག་པས་ལོ་ལོ་མེར་འབྲུམ་བཞི་ལྷ་ཅན་གྱི་སློབ་ལ་
བྱུང་པའི་ང་ཚོའི་གདོད་སྐྱེས་སློག་ཆགས་ prokaryote ལས་ཆེ་སློག་སློབ་ལ་བྱུང་བ་དང་། དེ་
ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་འདིག་རྟེན་སློབ་ལ་ཆགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་ཤིག་འཇམ་སྐྱིད་འདིར་
ཟགས་པ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་བཤད་པར་མངོན། འོ་ན་རྣམ་གཞག་དེ་གཞིར་བཞག་ན་ང་ཚོའི་
ཆེ་སློག་གི་སློབ་མའི་རྒྱ་ཆ་དེ་སྐྱིད་གཞན་ཞིག་གི་སྐྱེད་ནས་ཅིའི་སྤྱིར་བཏུང་བ་མ་ཡིན་ནམ།

།།། ༡༥།། ལྷོ་བཟང་ 06:6pm རྟོགས་པོ་ཨ་ཡེ་སེམས་ལགས་ཁྲིད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ཆེ་སློག་

སྐྱུག་མེད་པ་བཤད་བྱུང་། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་མ་སྐྱུག་མ་མའི་སྐྱུག་ས་སྐྱུ་འགོ་བ་དེ་ཚོར་ཤེས་ཡོད་པའི་བདེན་དབང་མ་ཡིད་དམ།

།༥༤། རྫོགས་མཚན་། 06:33pm སྐྱུར་བཏང་ཚན་རིག་པའི་ལྷ་ལྷུན་ལྷན་ལ་སེམས་ལྷན་དང་སེམས་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཞིབ་མ་སྐྱུས་མེད། འོན་ཀྱང་སྐྱུག་ཁྲི་རེ་མའི་སྐྱུག་ས་སྐྱུ་འགོ་བ་དང་དྲུག་གི་སྐྱུག་ས་སྐྱུ་མི་འགོ་བ་འདི་ནི་རང་ཉིད་རྒྱུན་འཁྲིང་གི་ཆ་ཤས་དང་སྐྱུར་སྐྱོབ་ཅིག་ཡིན། ཡང་ཅིག་བཤད་ན། འདི་ནི་འཕེལ་འགྱུར་སྐྱུ་བའི་རང་བྱུང་འདམས་སྐྱུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིད་ཅེས་བཤད་ཚོགས།

།༥༥། ཨལ་སྐྱུག་ 06:35pm འཕེལ་འགྱུར་སྐྱུ་བའི་ལྷ་བ་གཞིར་བཞག་ན་མ་སྐྱུང་ས་མོ་ནས་དམའ་རིམ་སྐྱོག་ཆགས་བར་དང་དམའ་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་སྐྱོག་ཆགས་བར་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་རྒྱུ་རི་ལྷར་ཡིན་ཞེད་གྱིས་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་ན་རྗེ་འདྲ་ལགས།

།༥༦། རྫོགས་མཚན་། 06:36pm ར་ཚོའི་འཕྲིན་ཉེན་འདིའི་སྐྱེད་དུ་ཆེ་སྐྱོག་སྐྱོག་མ་སྐྱུབ་པའི་དྲུག་ལྷན་ནི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་དང་སྐྱུ་གཞིས་དང་སྐྱེད་ཀ་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་སྐྱུར་གཅིག་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ལྷག་ཡོད། དེའི་རྗེས་སྐྱུ་སྐྱུར་མང་པོ་ལས་སྐྱུབ་པའི་སྐྱོག་ཆགས་སྐྱུབ་འགོ་ཚོགས། སྐྱེ་དངོས་རིགས་རྒྱུན་ཉམས་ཞིབ་པས་རྟོགས་ཞིབ་བྱས་པ་ལྷར་ན་ཉ་ནི་ལོ་རྒྱུ་ས་ལ་ལྷ་བརྒྱ་དང་། འོ་འབྱུང་སྐྱོག་ཆགས་ནི་ས་ལ་ཉེས་བརྒྱ། མཐོ་རིམ་སྐྱོགས་ནི་ལོ་རྒྱུ་ས་ལ་དྲུག་རྒྱ་རེ་སྐྱེད་པོར་ནས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་བ་བཤད། འདིའི་སྐྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་སྐྱུན་གསལ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཅམ་སི་ཏར་མེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་ནང་ལ་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད་པ་ཁོ་ལོའི་ལེ་ཚན་གཞན་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྒྱས་བར་གྱིས་བཤད་པ་ལ་བལྟས་ན་ཤེས་སྐྱུབ་པོ། །སྐྱོགས་པོ་ལྷ་ལེ་སྐྱུག་ལགས་དེ་རིང་བསྐྱོར་མཚམས་འདི་ནས་འཛོགས་རྒྱུ་དང་། སྐྱུར་ནས་དུ་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་བརྗོད་གཞི་འགའ་ཞིག་འདམས་སྐྱུག་བྱས་ཏེ་སྐྱེད་པོ་ལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། བཤད་ཤིས་བདེ་ལེགས།།

།

དགེ་འདུན་པ་ས་ཚན་རིག་ཅིའི་ཕྱིར་སྦྱོར་དགོས་པམ།

།། །འདས་ཟིན་པའི་བཟང་བུ་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མའི་རིང་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྐྱེད་
 བས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་བསམ་མཁོ་གོང་འཕེལ་རིམ་གྱིས་སོང་སྟེ་གདོད་མའི་ཤེས་རིག་
 དང་། ཤེས་རིག་སྟེད་དང་། ཤེས་རིག་དང་རྒྱས་སོཌ་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་ཡོད་པ་ནས་
 འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བའི་ཤེས་རིག་གི་དབྱ་འཕར་དགོང་ལ་བསྟེན་ཏེ་ད་ལྟའི་དུས་རབས་ལ་
 ཤེས་རིག་གི་དུས་རབས་ཟེད། དེ་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་དང་། རིག་གནས་
 སྟེལ་རེས། ལྷི་རིག་ནང་འདེན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱན་སྟེལ་རེ་ཚོཌ་སུ་བཏང་བ་ཡིན་
 པར་སྟོས་མ་དགོས། ར་ཚོའི་བཤད་རྒྱན་ལ་རྒྱབ་ལས་མདུན་གཙོ་བ་དང་རྒྱང་དོར་ཆེ་སྟོབ་
 ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་ལྟར་བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་འདས་ཟིན་པའི་ཕོ་
 རྒྱས་ཁོཌ་འོད་སྟོང་ལྟར་པའི་ཡར་རྒྱས་བྱུང་ནའང་འདས་པ་ནི་བྱུང་ཟིན་པས་ད་ལྟའི་ཚབ་
 རྟེན་མི་སྤྱབ་ལ། སྤར་ཕོའི་ཕོ་རོས་ད་ཕོའི་ཚབ་དེ་བས་ཀྱང་ཤེད་མི་སྤྱབ།

དེའི་ཕྱིར་ར་ཚོའི་མེས་སོགོང་མ་ཚོའི་ལྷི་རིག་ནང་འདེན་བྱས་པའི་མཛད་རྗེས་ལ་མིག་དཔེར་བྱས་
 བས་དུས་རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་དང་མིའི་བསམ་མཁོའི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་རིག་གསར་ཚན་
 རིག་གི་དཔལ་ཡོན་དག་རྒྱུར་བསུས་ཏེ་རང་གི་ཚོས་སུཌ་ཀྱི་གསོས་སུ་སྦྱོར་བྱུང་ན་སྤར་ཡོད་ཀྱི་ལྟ་བུར་
 ལ་བསྐྱུར་ཞིབ་དང་གསར་བཏོད་ཀྱི་རྒྱང་གཞི་བྱས་ནས་མི་རིང་བར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དཔལ་
 ཡོན་བསྐྱེད་བྱས་པ་མ་ཟད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་རིག་གི་སྤྲིངས་ཚའི་སྤང་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་སྤྲོན་གྲགས་དབྱར་ར་
 བཞེན་སྤྲིང་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་པ་དེས་ནང་ཚོས་ཅམ་
 མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་པའི་སྟེ་ཚན་ལའང་དེ་རྒྱད་དང་ལེཌ་སྟེས་མང་ཕོ་འབུལ་སྤྱབ།

ནང་དུ་མི་ཚེའི་སྣང་པོ་དང་དགེ་སྤྲིན་སོའི་རྒྱུད་མེད་པའི་འགྲུང་ཚུད་ཚོན་རིག་གི་འཕྲུལ་
ལས་དང་གསལ་དགེ་དེ་གི་རང་བཞིན་དེ་མིན། དེས་འགྲོ་བ་མའི་སྤྱི་ཚོའི་གྱི་དགོས་མཁོ་
འམ་བདེ་ཐབས་ལ་ཞབས་འདེའི་བསྐྱེད་ལྷན་གྱི་མི་ཚེའི་སྣང་པོ་སོའི་རྒྱུད་མེད་པའི་རྒྱ་མཚོན་
ནི། ཚོན་རིག་ནི་རིམ་བས་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་བཅའ་འཇུག་གྱི་ཁོངས་སུ་ཚུད་པས་ཡིན།
ང་ཚོའི་འདིག་ཉེན་འདིའི་ནང་དེ་སྤྱིད་མའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་དངོས་གཙོའི་ཁྲུང་ཁོངས་སུ་སྤྱིན་
བ་ཡིན་ན་ཚོགས་ཤེས་དང་ཚོམ་བ་མེད་པར་རང་བྱུང་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཁོ་ན་ལས་རང་གི་བདེ་
སྤྱིད་དང་བདེན་དོན་འཚོལ་རེས་རེད། དེ་འདྲའི་སྤྱོད་ལུང་གི་ལྷ་རྒྱལ་དེས་འགྲོ་བ་མའི་རིན་
གྱི་གནས་བབ་ལ་བརྒྱུད་བའི་འདུ་ཤེས་དམའ་དུ་བཏང་སྟེ་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞིག་ཚུ་ཤོའི་
རྒྱལ་ས་བཞིན་སུ་མཐུན་འགྲུང་བཞིན་པ་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད།

(ག) འཛམ་གླིང་གི་མི་གངས་འཕེལ་ཚད་མཐོའི་ཤོར་སྤྱིན་བ་དང་མཉམ་དུ་རང་བྱུང་
གཏེར་མཚོད་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་དེ་མངོན་གསལ་དུ་ཉམས་དམས་སུ་འགྲུང་རེས་པ།

(ཁ) འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ཚོ་རྩོད་གྱི་ཚད་གཞི་མཚོ་དུ་སོང་སྟེ་ཤར་ལུབ་གྱི་སྤྱོད་ཐུགས་ཅན་
གྱི་གངས་རི་མང་ཤོའི་འཁྲུག་རོམ་བཞུར་བ་དང་སྤྱི་ཚོའི་མང་པོ་དཀའ་ངལ་གྱི་
གནས་སུ་སྤྱུང་བ།

(གམ) རྒྱལ་ཁབ་པན་ཚུན་འབྲུག་ཚོད་གྱི་ཚོ་རྩོད་འོག་དུ་རྒྱལ་སྤོན་མཚོན་ཚའི་ལས་གཞི་
མངོན་གྱུར་གྱུར་བ་དེས་གོ་ལའི་འདིག་ཉེན་ལ་ལམ་ཐག་རི་ཉེར་འགྲོ་བཞིན་བ་
བཅས་ནི་དངོས་གཙོའི་སྤྱོད་ལུང་གི་ལྷ་བའི་མཐུག་འབྲས་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཚོན་
རིག་བ་ཚོས་རྒྱས་ལུང་ཆེ་བའི་འཕྲུལ་ལས་དང་གསལ་བཏོད་གྱི་མཐུག་འབྲས་ལ་
འཚོལ་ཞིབ་དང་དེའི་བཞོལ་སྤོད་གྱི་འོས་འགན་རྩོའི་རྒྱ་ནི་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བྱ་
བཞག་ཅིག་ཡིན།

དེ་ཡང་བཟང་པོའི་བསམ་སྒྲོ་གོང་འཕེལ་དང་དོན་དམ་གྱི་བདེ་སྤྱིད་རོས་ཟིན་པའི་སྐོ་ནས་
དང་ལེན་བྱེད་དགོས། འགྲོ་བ་མའི་རིན་གྱི་བཟང་སྤོད་དང་འཕེལ་བའི་སྤོན་ལ་སངས་
རྒྱས་ཚོས་ལུང་གིས་སྟེ་ཁྲིད་གསལ་བ་བྱེད་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་
མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བྱ་བཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་
ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འཛམ་གླིང་ཤར་ལུབ་གྱི་ཁྲུང་འཕའ་གྱི་ལྷ་བ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་

བྱེད་པ་དེས་འཕྲོ་བ་མིའི་རེའ་གྱི་འཚོ་ཐབས་དང་དོན་དམ་གྱི་བདེ་སྲིད་ལ་བྱུབ་འགྲུས་
སམ་ཁ་སྲོའ་གསར་བ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ།

གཉིས་པ་ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱུན་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་གསར་བརྗེ།

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་སྟོན་པའི་ནང་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱ་བ་སྟོན་དཔོན་ཚོས་
གྱི་གྲགས་པས་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོལ་རྒྱུན་ལྟ་བུའི་རིགས་པའི་ཉིང་བཅུད་ཀྱང་བདུས་ནས་
ནང་བའི་ཚོད་སྐྱབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་སྲར་ལས་སྐྱས་ཚད་རྗེ་ལེགས་དང་མཐུན་
ཆེ་བའི་འདུགས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དེ་མཚུངས་ནང་བའི་དགོ་འདུན་
པས་ཚོན་རིག་གི་ལེགས་ཆ་དག་རྒྱར་རང་གི་བསམ་སྟོན་གསོལ་སྐྱ་སྟོན་ཐུབ་པ་ཡིན་
ན་ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གཞུང་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དེང་རབས་སྲི་ཚོགས་གྱི་འགྲུ་
འཕྲོས་དང་མཐུན་པའི་གསར་བརྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལྟ་རྒྱུས་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ།

(9) ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་བུའི་སྟོལ་བ་དེ་ནང་བའི་གནའ་བོའི་ལྟ་བུའི་དང་། གོམས་

སྟོལ་བསམ་སྟོན་བཅས་རྒྱུད་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། སྲིར་བཏང་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་བུ་མི་མཐོ་
ཟེར་གྱི་མེད། ཡིན་ནའང་བཙོས་བསྐྱར་དང་དབྱུང་ཞིབ་ཡང་རྒྱས་སྐྱ་གཏོང་དགོས་པའི་
སྟོན་ཤིན་ཏུ་མང་བ། དཔེ་མཚོན་ཁ་ཤིག་ལྟས་ན།

(ག) ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་ལྟ་བུའི་དང་ཚོད་མ་། སྟོལ་སྐྱབ་བཅས་མི་སྟོན་བར་ལྟ་གསོ་དང་
སྐྱ་གསོའི་ལུན་སྟོལ་ལ་འབད་འབྱུངས་བྱེད་བ།

(ཁ) རྟོག་བཟོའི་ལྟ་སྐྱར་དང་གཞི་མེད་གཞན་གྱི་ལྟ་བུའི་འཕུལ་བྱེད་ཐེབས་པ།

(ག) ཚོས་ལུན་གྱི་ལྟ་བུའི་མཐུན་འཛིན་བྱེད་པ་བཅས་ནི་སྟོངས་ཞེན་དང་སྟོལ་མེས་
གྱི་ཁེངས་པའི་སྟོན་ལུང་གི་ལྟ་ཞིག་རྒྱུས་ཡིན། འདི་འདྲའི་ལྟ་རྒྱུས་ལྟས་ཀྱིས་
ནང་བསྐྱབ་གྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མདུན་སྟོངས་ལ་འགོག་སྟེན་བཟོ་བ་ལ་གཏོར་རིག་ལམ་
གསར་བ་ཞིག་ནས་ཡང་བསྐྱབ་མི་སྲིད། དེའི་སྲིར་དགོ་འདུན་པས་ཚོན་རིག་སྟོན་
པའི་ལྟ་རྒྱུས་རྟེན་བའི་ཅ་བ་སྟོན་འདོན་དང་གསེད་དགོལ་བྱེད་ཐུབ་གྱི་ཡོད།

(ང) གཞན་ཡང་། དགོ་འདུན་པས་ཚན་རིག་སྐྱེད་བས་ནང་པའི་གཞུང་ལུ་གི་ནང་
གསེས་ལྟ་བུའལ། ཚན་ལ། ཉམས་ལེན། རྩོམ་སྐྱེད། གུན་སྐྱོད། ཚན་རིག་བཅས་གི་
སྡེ་ཚན་མི་འབྲེལ་དག་དོས་ཟེན་པ་མ་ཟད། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གི་
འགྲུང་བ་དང་སྐྱེ་ཚེའི་ནང་ཕྱེད་ཀྱི་གང་འདྲ་ཐེབས་མིན་ཚད་འཇལ་པའི་ཚོག་ནས་
ནང་པའི་གསར་བཞེད་ལྟ་བུ་ཞིག་གསར་གཏོང་བྱེད་ཐུབ།

གསུམ་པ་མཇུག་གི་གཏམ།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་པའི་དགོ་མཚན་ཆེ་ལོས་ནི་ནང་པའི་སྤོའ་ནས་
ཚན་རིག་གི་ར་པའི་ནང་སྤྱིར་རྗེ་དང་། གུན་སྐྱོད། གུན་ལུབ་སེམས་ལུར་བཅས་གོང་དུ་
སྡེ་ལ་སྐྱེད་ཞབས་འདེའི་བརྒྱུ་བ་རྒྱ་དང་། ཚན་རིག་གིས་ཐབས་ལམ་གྱིས་ནང་བརྟན་ལ་
ཞིབ་འཇུག་མཐར་ཕྱིན་ཡོང་བ་དང་ཐབས་ལམ་གསར་གཏོང་བྱེད་པར་སྐྱོབ་མི་དམན་
པ་ཞིག་འགྲུང་ཐུབ། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་ཚན་གཉིས་གར་སློབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་
སྐྱེ་ཚེའི་ནང་ལ་ནང་བརྟན་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་ཡིན་ན་གོ་བརྗེད་ཆེ་བ་དང་གོ་རྟོག་ཟབ་དུ་
གཏོང་ཐུབ་པས་ཁོ་ལོས་ཚན་རིག་སྐྱེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཡང་མཐར་གཏུག་ན་དེ་ཉིད་
ཡིན་ནོ།།



ཚུལ་ཤིག་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ལམ་ཀ་གཅིག་ཏུ་ བརྒྱུད་བྱེད་བཅུ།

།།། །མི་གངས་ཐེང་འབྲུམ་དུག་ཅུ་ཅམ་གནས་སྤོད་ཤེད་སའི་ཆེས་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་
བའི་ལོ་ལ་རྒྱུམ་ལོ་འདིའི་སྤེད་གི་རིག་གཞུང་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དུས་རབས་དེས་
ཅན་ཞིག་གི་དུས་ལྷན་ཅམ་ལ་ཤུར་རྒྱུན་ཆེ་ཤོས་དང་དབང་བསྐྱུར་མང་ཤོས་ཀྱི་རིག་པའི་
གཞུང་ལུན་ནི་དེང་རབས་ཚན་ཅམ་རིག་པ་དེ་ཡིན། དེང་གི་ཆར་རིག་གཞུང་དེས་དབང་
བསྐྱུར་དང་ཡིད་དབང་མ་འཕྲོག་པའི་མི་ལམ་ཆེར་མེད་པ་ལྟ་བུར་མངོན། དེ་འདྲའི་དར་
ལྷན་ཆེ་བའི་དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གཞིར་ན་རིམ་པ་གསུམ་
དུ་དབྱེ་ཆོག།

དང་པོ་ནི་སྤྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་མི་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་ལ་ཤོན་པའི་ཕྱི་རིག་གི་ལྟ་བུ་བསྐྱེ་བ་
ལྷ་རེ་ས་ལོ་ལ་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པ་དང་།

གཉིས་པ་ནི། དུས་རབས་བར་མའི་ནང་ཤོན་པའི་ཐམས་ཅད་འཐེན་ཤུར་སྐྱེ་བའི་སྔོས་
བཏོད་པ་ལོ་ནི་ལྷོ་ལོན་དང་།

གསུམ་པ་ནི། དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་སྤྱད་ཅམ་ལ་ཤོན་པའི་འཇར་མན་གྱི་མི་རིཌ་
ཡིན་པ་ལྟོས་གྲུབ་སྐྱེ་བའི་སྔོས་བཏོད་པ་ལོ་ལྷ་ཡིན་སེ་འན་དང་། ཚད་རྒྱལ་རིཌ་པའི་སྔོས་
བཏོད་པ་ལོ་ལྷ་སེན་སྐབས་བཅས་ཡིན། བརྒྱུད་རིམ་དེ་གསུམ་ནི་ཚན་རིག་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་
མང་གཞི་ལྟ་བུར་བརྗེ་བཞིན་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ཚན་ཅམ་རིག་གནས་

ལམ་ནས་ཕྱི་རིག་ནང་འདྲེན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྷན་གྱི་གཞི་འོད་
ཆེ་བུ་ཕྱིན་པ་མ་ཟད་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྷན་མཐེལ་ཕྱིན་པ་སྦྱངས་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་གར་གྱི་
རི་གནས་གཞན་དག་གྲང་དེ་དང་ལྷན་དུ་ཤེས་ཐུབ། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སངས་རྒྱས་ཚོས་
ལྷན་ནི་ཤར་ཕྱོད་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་སུན་སུམ་ཚོར་པའི་བང་མཛོད་ལྷ་བྱ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་མཐོན་པ་
གཞིངས་སུ་བསྟོད་དེ་སྦྲུལ་ཚོགས།

གསུམ་པ་ནི། རྒྱ་ནང་བསྟན་གཞུང་ལྷན་པ་ཅི་ཅམ་གྱི་གསང་བརྟོག་བྱེད་སྲུབ་ན་དེ་
ཅམ་གྱི་སྐོ་རྒྱ་ཆེ་བུ་དང་གོ་རྟོག་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བྱུང་པ་དེ་ཡིན། ། སྤྱིར་བཏང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གཞུང་ལྷན་པ་གཞི་རིམ་ནས་འགྲིང་རིམ་དང་། འགྲིང་རིམ་ནས་མཐོ་རིམ་བར་གྱི་སྐོ་བ་
ཚན་སྐོ་རབ་འགྲིང་ཐ་གསུམ་དང་འཚམས་པའི་མཐོ་རིམ་སྐོ་བ་མའི་གོ་གནས་སྐོ་བ་དཔོན་
དང་ལྷ་རམས་པའི་གོ་གནས་གྲང་ལེན་རྒྱ་ཡོད།

བཞི་པ་ནི། རྒྱ་ནང་བསྟན་ནང་ལ་ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཡང་གནས་ལྷན་དབྱེད་
བྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་ལྷ་བུའི་ཐབས་ལམ་གྱི་རིག་པ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ། རྒྱ་ནང་བསྟན་གྱི་ཚད་མ་
རིག་པ་ནི་ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་ཚང་མའི་གནས་ལྷན་སམ་དེའི་རང་བཞིན་ཅི་ཡིན་ལ་རྟོག་
ཞེས་བྱེད་པའི་ཡོ་ཆས་ལྷ་བུ་ཡིན་ཞེས་སྦྲུལ་ཚོགས་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཚད་མ་རིག་པའི་ཚུལ་
གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་འདིའི་རྟོག་དང་རྒྱ་མཚན་བཞོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་དེའི་
བྱང་ཚོས་སམ་དེའི་བྱེད་ལས་ལ་གསང་བརྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་དང་དེར་དུས་ཚད་དུལ་
གྱི་གཏན་ཚིགས་གཉིས་ཡུལ་ལ་རྒྱ་མཚན་འཐད་སྦྱབ་བྱས་ནས་དབྱེད་རྒྱུ་ཆ་འདྲ་བ་ཡིན།
མདོར་བསྟུན་ནས་བཤད་ན་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྷན་གྱི་སུན་མིན་གྱི་བྱང་ཚོས་གཙོ་བོ་ནི།

- ༡ ལྷ་བ་མཐེན་བཟུང་མེད་པར་གྱུ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྐོ་ལྷན་པ།
- ༢ གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ལྷ་གྲུབ་སུན་སུམ་ཚོར་པོ་ཡོད་པ།
- ༣ རྒྱ་ནང་བསྟན་གཞུང་ལྷན་པ་ཅི་ཅམ་གྱི་གསང་བརྟོག་བྱེད་སྲུབ་ན་དེ་ཅམ་གྱི་སྐོ་རྒྱ་ཆེ་བུ་
དང་གོ་རྟོག་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བྱུང།
- ༤ རྒྱ་ནང་བསྟན་ལ་ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཡང་དེའི་གནས་ལྷན་ལ་དབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་ལྷ་བུའི་ཐབས་ལམ་
གྱི་རིག་པ་བཅས་ཡོད་པས་ཡིན། བྱང་ཚོས་དེ་དག་ལྷན་པས་ཁོ་བོས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྷན་དེ་དེར་དུས་ཚད་
རིག་དང་དབྱེད་པ་མཉམ་གཤིས་བྱས་ནས་གཞུང་ལམ་གཅིག་ཏུ་འཕུང་བརྟོད་བྱེད་སྲུབ་པར་སྦྲུལ་ལོ།



མོད་བརྒྱད་ནང་བརྟན་དང་རིག་གསུང་དབང་གི་འབྲེལ་ལས།

༄༅། །ཉེ་བའི་དུས་རབས་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་འདིར་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་སྤྱི་
ཚོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་དབུ་འཛུགས་འཕྲོད་འཕྲོད་བརྟན་བརྟན་ལྟོགས་ལྟོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་ཞེས་
དེ་ལྟོགས་ཀྱིས་འཛིན་ཉེན་འདིའི་སྲོད་བཟུང་གི་རྒྱུ་ལས་གང་འཚམས་བསམ་ཉེ་ད་ཆ་རིག་
གསུང་ཚན་རིག་འདི་ཉེད་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞེས་ཏུ་བཞེས་ནས་སློབ་བྱ་ཆེན་མོའི་སློབ་མ་
དང་ཞེས་འདུག་སློབ་མའི་གཞི་ཅིའི་ཤེས་པའི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྐད་གཞི་བྱས་ཉེ་སྐད་ཞེས་རིག་
པའི་ལམ་ནས་སློབ་སློབ་དང་ཞེས་འདུག་ཤེད་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོད་ལྟ་བུར་སྒྲུང་།

མོད་ཀྱང་འབྲུང་འབྲུང་གི་དུས་རབས་གསུང་བའི་ཁྲོད་དུ་ནང་བརྟན་གི་རིག་གསུང་
དེ་སྐད་ཀྱི་ཚུ་ཚུང་རང་འབབ་ཁོ་ནར་ཉག་བཟུང་མེད་ལུགས་སྤྲོད་རྒྱ་མིག་པར་ཚན་རིག་
གི་གཤོག་ཅུལ་ལ་བརྟན་ནས་འཕྲུང་བསྐྱོད་ཐུབ་ན་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་བདེན་པའི་
གཞི་འོད་ཆེ་དུ་འཕྲོ་བ་དང་ཚོས་ལུགས་མི་སྣའི་རིག་ཐང་ཡང་མཛོན་འཕྲུང་བྱུང་སྟེ་འདབ་
གཤོག་གཉིས་ལྟན་གི་གསུང་སྟེས་ཤེས་ཡོན་ཅན་མང་པོ་འཚར་ཡོངས་ཤེད་ཐུབ། དེའི་
ཐད་ལ་ད་ཆ་ལུས་དུས་འཛམ་གླིང་གི་འཕེལ་ཕྱོད་དང་མཐུན་པའི་ཞེས་འདུག་གི་རྣམས་
ཡངས་མཛོད་འདེགས་གཏོང་རྒྱ་གཞི་ལས་བཟུང་བར་བརྟན་ལ། ཐུན་གྱིས་ཀྱང་བུལ་སྤོར་
ཚན་རིག་པའི་སེམས་ཁམས་དང་རྣམ་ཤེས་ལ་བལྟ་ཚུལ་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་མདོ་
སྤྲེལ་གྱི་གཞུང་ལས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ལ་བལྟ་ཚུལ་སློབ་ཅུང་ཟད་སྐྱོད་རྒྱ་
དེའོ།

དང་པོ་རྒྱུ་ལྟོགས་ཚན་རིག་པའི་སེམས་ཁམས་ལྟ་ཚུལ།

རྒྱུ་ལྟོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ཉིད་ལྟེ་རིག་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་ཚེན་པོ་ལྷ་རེས་ཉོ་ཏུལ་གྱིས་སྤྱི་ལོ་མ་གྲུང་སྟོན་གྱི་ལོ་ 300 ཙམ་ནས་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁྲིད་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་གཤེན་སྟོན་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་གཟུགས་ལྡན་གྱིས་དབྱུང་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ཚོགས་མར་སྟོལ་གཏོང་བར་བྲགས་ཤིང་། དུས་རབས་བཙོ་བརླུང་པའི་མཇུག་མཚམས་སུ་འཇར་མན་གྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་མེ་མིམ་ལུན་ (Wilhelm Wundt) ཁོང་གིས་ལེབ་ཟེལ་ (Leipzig) གི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཞིག་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ནང་གསར་བསྐྱུན་གནད་སྟེ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མདུན་སྟོངས་ཤིག་གསར་གཏོང་གནད་བ་རེད། རྒྱུ་ལྟོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཞིབ་འཇུག་གི་བརྗོད་གཞི་ལ་སྤང་ཁམས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ (physical psychology) གཤེན་སྟོན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ (behavioral psychology) གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ། དང་པོས་ཀི་མིའི་དབང་ཅའི་ནང་བརྟེན་འཛིན་སྟེལ་འབྲེན་བྱེད་སྤངས་དང་སྲིད་པས་བཞོད་སྟོགས་གསལ་ལས་ཀ་རི་ལྟར་བྱེད་པའི་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། གཉིས་པས་ནི། མི་དང་སེམས་ཅན་གཞན་དག་ཚོའི་བསམ་སྟོན་དང་། ཚོར་ཤེས། གཤེན་སྟོན་བཅས་ལ་གསར་བརྟོལ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་རིག་འཚོ་མ་ཟེན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ནད་གཞི་འབྱུང་སྟེན་ལ་བརྟེན་ཐབས་དང་སྐྱབས་བསྐྱུན་གྱིས་བཙོས་ཐབས་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཡང་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུ་ལྟོགས་ཀྱི་སེམས་ནད་འགོག་ཐབས་ཀྱི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་མཁན་དག་གིས་སྤྱོད་བཙོས་བྱེད་སྤངས་དེ་གཙོ་ལོ་བཟོ་སྟེ་དང་སྟོབ་གསོར་བརྟེན་ནས་བཙོས་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ཡང་དབེར་ན། སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པས་ནད་པ་ལ་ཁྲིམ་ཚང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ཁྲིམ་གྱི་མི་རྣམས་དང་པོ་པོའི་བར་བཅེ་དུང་གི་འབྲེལ་བའི་གནས་སྤངས། ལྷ་གྲུའི་གནས་སྐབས་ནས་

གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་གི་སྐོམ་པ་དང་། ཨར་ཅི་མེས་སུ་
 བཅས་ནས་དགོ་འདུན་པ་གསུམ་ལ་གཏུམ་མོའི་སློམ་དང་འབྲེལ་བའི་སློ་ནས་ལུས་པོའི་
 རྗེས་འགྲུར་བསྐྱེད་དང་། བསམ་སློའི་རྒྱལ་པོ། དབྱེད་དབྱེད་རྒྱལ་པོར་ལ་སློལ་གི་ལོ་བྱུང་
 བེད་སློའི་བྱས་ནས་ཚད་འཇམ་བྱེད་ཐབས་འཚོལ་གྱི་ཡོད་པ་ལྟེད། དགོ་འདུན་པ་གསུམ་
 གི་ནང་ནས་གཉེས་གཏུམ་མོའི་སློམ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་སློམ་གྱལ་པའི་རྗེས་གི་
 སྐབས་གཉེས་ཀར་སློའི་ཡོངས་གི་འཚོ་རྒྱུང་ཡོངས་སུ་སློའི་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་འབེལ་
 བར་མ་ཟད་དགོ་འདུན་པ་གསུམ་པ་དེས་སློམ་དབྱུས་མའི་སྐབས་སུ་འཚོ་རྒྱུང་ཡོངས་སུ་
 སློའི་པའི་ཚད་ ཉམ་ཚུ་ཆ་ 16 ནས་ 17 བར་ ཉམ་ཚུ་ཆ་ 64 མངོན་གསལ་
 རྟོད་པོའི་ཐོག་དལ་ཏུ་བརྒྱལ་བ་འདི་ནི་ཚན་རིག་པའི་བརྟེན་དབྱུང་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཏུ་རྗེས་
 འགྲུར་བསྐྱེད་ལེན་གྱི་ཚད་གཞི་དམའ་ཤོས་ཡིན་པ་གསལ་རྟོགས་བྱུང་འདུག །ཡང་དགོ་
 འདུན་པ་གསུམ་པ་དེའི་དབྱེད་འབྱུང་རྒྱལ་གི་ཚད་གཞི་དེ་རྒྱུན་ལྡན་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་
 དབྱེད་ཐེངས་བརྒྱ་བཞི་ལེན་དགོས་ཡོད་པ་དེ་ལས་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་དབྱེད་ཐེངས་ལྔ་ལས་
 རྒྱལ་ལས་ལེན་མི་དགོས་པ་བཞོད་འདུག །འདིས་ཅི་ཞིག་བསྟན་ཡོད་ཅེ་ན། ཏུས་ལུན་
 རིང་ཤོར་ས་ལོག་ཏུ་མཉམ་བར་འཛོག་པའི་རྣམ་འབྱོར་བས་ས་ལོག་རང་ནས་འཚོ་རྒྱུང་
 ཡོངས་སུ་སློའི་ཚད་འདད་དེས་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། གཞན་ཡང་། ཏུག་མཐོ་སློབ་གི་སློབ་
 དཔོན་ཆེན་པོ་རེ་རེ་ལྟེ་སྐོམ་སྐོམ་གྱིས་བཟོ་ལས་བཞེས་བརྒྱ་ཅམ་ལ་ལོ་ཉི་ཤུའི་སློན་ནས་
 ཉམས་ཞིབ་གནང་ཞིང་། ལྷིས་ལོ་གངས་ཉི་ཤུའི་རྗེས་སུ་སྐར་ཆ་ཡང་བཟོ་ལས་པ་དེ་དག་ལ་
 ཞིབ་གཤེར་སྐབས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་རྒྱུན་ལྡན་ཁོང་ཁོའི་རང་བཞིན་རྒྱུང་བ་རྣམས་བརྒྱ་
 ཆ་ ༥༠འདས་ཁོངས་ལྷིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཁོ་རྒྱུང་བྱུང་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་བརྒྱ་
 ཆ་ ༥༠འདས་ཁོངས་སུ་ལྷིན་ཡོད་པའི་གནས་རྒྱལ་གསལ་རྟོག་བྱུང་བས་ཁོང་ཁོའི་
 རང་བཞིན་བྱུང་ཆེར་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཁོང་ཁོ་དེ་ཅམ་གྱི་ཆེན་པོ་མེད་པའི་མི་
 རྣམས་ལས་ལྷོ་བ་གཅིག་དང་བྱེད་ཅམ་འདས་ཁོངས་སུ་འཁོ་སྐྱེ་བ་ཡོད་པར་བསྟན་
 ཡོད།

དེ་བཞིན། ཏར་མ་ཉམ་སྐྱེན་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་རྟོག་ཞིབ་པ་རྣམས་གྱིས་ཞིབ་
 འདུག་ནན་པོ་བྱས་པའི་མཚུག་འབྲས་ལིག་ལའང་སློང་གི་ན་ཆ་ཡོད་པའི་ནད་ཅན་རྣམས་

རྒྱལ་ཅན་གྱི་འབྲུལ་ཆས་ལྟ་བུའི་ཁམས་གཤིས་ལྡན་པའི་སྐོ་ནས་འཚོ་གནས་བྱེད་ཅིང་།
མི་རྣམས་དེ་ལས་སྡོམ་སྡེ་སེམས་ལྡན་ཡིན་པ་དང་དེ་ནི་སྐད་པའི་ཆ་ཤས་མིན་འུའི་ནང་དུ་
གནས་ཡོད་པར་འདོད། ལྷོ་གི་ལྷོ་ (1817-1895) ཡིས་རྣམ་ཤེས་ནི་མིའི་སྐད་པའི་ནང་
གི་མེས་པོ་ཞིག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་རྣམ་པ་རེད། དེ་ནི་འོད་དང་འོད་དང་རྣམ་འབྲུར་
རྣམས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་སྤྱི་མཚུངས་ཡིན་ལ། འབྲུ་པར་ནི་རྣམ་ཤེས་འདི་ཉ་ཅང་རྣོག་
ཏུ་ཆེ་བའི་མཚོ་རིམ་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་རེད་ཅེས་དང་། ཤོང་གི་སྤྱོད་ལྷོ་སེམས་
ཁམས་སྤྱོད་བ་རྣམས་ནི་རྣམ་ཤེས་སྐད་ཆེན་གྱི་ཆ་ཤས་སམ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་བེམ་གཟུགས་
གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་རྣམ་པ་ཡིན་པས་ཤིང་། ཤོང་གི་སྤྱོད་ལྷོ་སེམས་འདི་མེད་ན་མཚོང་ཚོས་སོར་ཀྱང་
མེད། ཤི་བའི་རྗེས་སུ་རྣམ་ཤེས་སྤྱོད་པ་ནས་འདི་དང་འདི་ནས་སྤྱི་མང་འགོ་བ་མེད་པར་
འདོད་མཁན་ཤིང་སྤྱོད་ཡིན།

དུས་རབས་དགུ་བ་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་
ཞིང་དེས་རིག་པའི་གཞུང་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་བཟུ་ཚུལ་ལ་
འབྲུལ་མེད་ཡང་དག་གིས་དབྱེད་པ་བྱས་པར་མངོན། དཔེར་ན། 1963 ལོར་ནོ་རྗེལ་
བྱ་དགའ་ཚོའི་མཁན་སྤྱོད་འཚོ་ཞིའོ་ (Sar Johneo Des) ཡི་བྱ་དགའ་ཚོའི་བའི་
དབྱེད་ཚོམ་ལས། མིའི་སྤྱོད་པའི་ནང་དུ་བེམ་པོ་མ་ཡིན་པའི་བསམ་སྐྱོད་སེམས་
ལུས་ཀྱི་རའམ་བདག་ཅིག་ཡི་བས་ནས་ཡོད། དེས་སྐད་ཆེན་ལ་དབང་བསྐྱུར་བར་
བྱེད་དེ། དཔེར་ན། མིའི་སྐད་པས་སྐོག་གི་སྐད་པ་ལ་བཞོན་འདོམས་བྱེད་པ་བཞིན་
ནོ། །ཞེས་དང་། སེ་མེ་རོ་འཇར་ (Dr. Roger Sperry) ཞིང་གིས་མིའི་རིམ་གྱི་སྐད་
ཆེན་སྤོར་གཉིས་པོའི་རྣམ་པ་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བཞད་པས་ 1981 ལོར་ནོ་རྗེལ་གསོ་
རིག་གསར་གཏོང་གྱི་བྱ་དགའ་ཚོའི་བའི་དབྱེད་ཚོམ་ལས། མི་རྣམས་ཀྱི་རའམ་བདག་དེ་ནི་
འབྲུ་དུ་འཕེལ་གིང་དགོས་གཤིས་ཆེ་བའི་བེམ་མིན་ཞིག་སྤྱོད། ཆེན་ཚུལ་རིམ་བཞིན་དུ་ཆེ་བའི་
སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆེན་ནང་དུ་མངོན་ཞིང་། སྐད་ཆེན་གྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེ་བཞིན་དབང་བསྐྱུར་བར་
བྱེད། ཅེས་དང་། རོན་རོན་ལེལ་མན་ (Dr. John Ron Newmann) ཞིང་གིས་མིའི་སྤྱོད་ཀྱི་
ནང་དུ་བེམ་མིན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རའམ་བདག་ཅིག་ཡོད་ཚོད་འདུག །དེས་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆེན་ལ་
དབང་བསྐྱུར་བར་བྱེད་ཅིང་དངོས་པོ་དག་ལའང་རྒྱང་ནས་ཚོད་འདོན་བྱེད་དོ། །ཞེས་ཟེར་རོ།

ཆེས་ལུས་དུ་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པ་(ཁོང་རྣམས་)ཀྱིས་མི་ལ་ལེས་མིན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་
ལུས་ལྟེན་ཤིག་ཡོད་པ་དང་དེས་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་སྐྱེད་པའམ་ཚོད་འཛིན་
བྱེད་པར་སྐྱེ་བའི་ལྟ་བུ་དེ་དུས་རབས་འདིའི་ཆེས་རྒྱལ་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་
པའི་གསུང་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་ཞེས་འདུག་གི་ཐབས་ལས་འདི་ལུས་སྟོན་
སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུན་སྐྱེ་བའི་ཚན་རིག་པ་གྱིངས་ཀྱི་ཆེག་སྦྱིལ་ཀྱི་གྲུབ་
དོན་ཞིག་ཆེན་ལུབ་མེད། ཆེག་སྦྱིལ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་ཡོངས་པ་ལ་ཚན་རིག་པ་གཅིག་གིས་
བཏོན་པའི་ལྟ་གྲུབ་བམ་རྣམ་གཞག་དེར་སྟོན་གྲུབ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ་ཁང་ཅིག་
གིས་ཁས་ལེན་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྦྲེལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་འདུག །དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་འཛམ་གླིང་ས་
ཁུལ་གང་སར་གནས་པའི་ལུས་དུ་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་ལྟ་གྲུབ་ལ་
བསམ་གཞིགས་དང་བཟླ་བ་དབྱེད་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱིས་བདེན་པའི་དེས་ཤེས་རྟེན་དགོས། ལུན་
མིན་གྱི་ཁྲུང་ཚོས་དེས་ད་གཞོད་ལྟ་གྲུབ་བམ་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་འཛམ་གླིང་གི་ཡོངས་
གྲགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཆེག་སྦྱིལ་ཀྱི་གྲུབ་དོན་དུ་བྱུང་རྒྱུ་ལ་ཡིན། མདོར་ན། ལུས་
སྟོན་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུན་སྐྱེ་བའི་ཁོངས་ནས་འགོ་བ་མིའི་ལུས་ལུང་
འདི་ཉིད་ཀྱི་ནང་ན་སྤྲིའི་ལེས་རྒྱལ་གང་གི་རོ་པོར་གྲུབ་པའི་ལུས་པ་ཁྲུང་པར་བ་ཞིག་ཡོད་
པར་འདོད་མཁན་བྱུང་ནའང་ཚན་རིག་པ་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ལྟས་ནི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཉིད་
ལེས་གཞུབ་ཀྱི་རྒྱལ་གྲུབ་ཀྱི་རོ་པོ་གྲུབ་པའི་སྐྱད་ཆེན་གྱི་བྱེད་ལས་སམ་ཁྲུང་ཚོས། ཡང་ན་
དེའི་ལུས་པ་དང་འགྲུབ་སྟོན་གྱི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་དོ།།

གསུམ་པ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ལ་བལྟ་རྒྱུལ།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཐད་སོ་སོའི་ལྟ་གྲུབ་དང་འགྲེལ་བའི་འགྲེལ་བའདད་ཀྱང་མང་
པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཁ་ཤམས་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་རང་ཉིད་བྱུང་བའི་ཐོག་མའི་རྒྱ་
རྒྱུན་འགྲེལ་བའདད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་སེམས་ཀྱི་རོ་པོ་དང་བྱེད་ལས་དེ་བཞིན་
འགྲེལ་བའདད་རྒྱག་རྒྱལ་མི་འདྲ་བའི་སྐོར་ལ་ཡིད་མཁྱེད་པའི་ཐབས་ལས་མང་པོ་བའདད་
ཡོད། གསུམ་དུ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཐད་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་འགྲེལ་བ་མང་པོ་

བཞོན་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུས་མ་ལུང་གོང་གི་ཕྱི་རོལ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་
ཀྱི་དབང་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་ཕྱེན་རྣམས་སེམས་རྒྱུ་བྱས་ནས་སེམས་བྱུང་པ་དང་། དེ་
བཞིན་དབྱུང་དེ་སེམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་དེའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱེ་བྱེད་པས་པ་འགའ་ཤམ་ཀྱིས་ལུས་སྐྱོ་བྱུང་བ་སེམས་ཀྱི་
རྒྱ་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་པས་ལུས་སེམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་རྣམས་པ་འགའ་ལྟར་ཀྱི་ཡོད་པ་
རེད། དེར་དུས་རིག་གསར་ཚུན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་བྱེད་པར་བྱེད་ཀྱི་ཐང་
འབྲུ་མེན་བྱ་ (pineal gland) ཞིག་སེམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཡིན་པར་འདོད། ཐོད་ཀྱི་
གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་གི་རྒྱུད་བཞི་ལས། དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་ཅུ།
སྐྱེད་པ་ལ་སྲིད་ཅ་སྐྱེད་པ་བརྒྱས་བརྒྱུད། ཞེས་སེམས་ཁམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཡུལ་ལ་འཇུག་
པར་བྱེད་པའི་སྐྱེད་པར་གནས་པའི་དབང་རྟེན་ལྟེ་སྐྱེད་དག་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་
ཡིན་པར་འདོད། གཞན་ཡང་གསོ་རིག་གི་གཞུང་སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་བཞི་ལས་འབྲུ་བའི་དབང་
པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཅུ། སྐྱེད་པ་སྲིད་ཅེང་ཅ་སྐྱེད་པ་བརྒྱས་བརྒྱུད། ཞེས་རྣམ་
ཤེས་ཚོར་རྒྱུ་དངོས་སུ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཅུ་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་ནི་སྐྱེད་ཁར་གནས་པའི་
ཅ་ཡིད་བཟང་མ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དེ་ལ་ཡན་ལག་གི་ཅ་སྐྱེད་བརྒྱས་བརྒྱུད་ཉེ་གནས་
པར་བཞུགས་སེམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་སྐྱེད་ཁར་གནས་པའི་ཅ་སྐྱེད་དག་སེམས་ཀྱི་དབང་
རྟེན་རྣམས་འདོད། ཐོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལས་སྐྱེད་པ་དང་སྐྱེད་ཁ་གཉིས་སེམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་རྣམས་
བཞོན་འཇུག།

སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུས་ཀྱི་མདོ་ཕྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལས། སྐྱོག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་དང་ནི། རྣམ་
ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ཞེས་སྐོག་སྐྱེད་དབྱུང་ནི་ལུས་ཀྱི་ཤོད་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཀའི་
དབང་རྟེན་ཡིན་པར་འདོད། ཟབ་མོ་སྐྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལས། སྐྱེད་ཁར་གནས་པའི་ཅ་ཡི་
གཚོ་པོ་གསུམ་གྱི་ནང་གསེས་ཅ་དབྱུང་མ་ཞེས་སྐོག་ཅ་དང་འབྲེལ་ནས་གནས་པ་དེའི་ནང་
རྒྱ་བའི་འཚོ་རྒྱུད་སྐྱེད་པའི་གཉིས་པོ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཡིན་པར་འདོད། དེ་
འདྲའི་གནས་དེར་གི་རིག་པ་སྐྱེད་པའི་ལྷོ་མཚོག་དག་གིས་སྐྱེད་ཚོར་ནང་དཔལ་ཡོན་དར་འགོ་
མ་ཚུར་པའི་ལོ་རྒྱུད་སྐྱེད་པའི་ཡུལ་སྐྱེད་ནས་བཟུང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་
ཐད་གསང་བརྟོགས་པར་པོ་ཞིག་དེ་ལྟར་སྐྱེད་པའི་ལྷོ་མཚོག་གི་ཡུལ་སྐྱེད་ནས་བཟུང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་

འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་གསར་དུ་འཕོས་བཞིན་པའི་ཚོས་ཚན་རླང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་གྲུ་འདི་ལ་
སྤང་སྤོབ་དང་གདེང་འདོག་ཡང་ན་སྤར་མེད་པའི་སྤྲེས་སྤོབས་གསར་བ་ཞིག་སྤོན་རྒྱ་ཉི་
འད་ཅག་གི་སྤག་པར་བབ་པའི་འོས་འགན་གཡོལ་མེད་དུ་མཐོང་ལ། ལགོང་ས་མཚོག་
གིས་ནང་པའི་ཚོས་ཐོབ་ཚོར་ཚན་རིག་སྤོང་དགོས་པའི་བསྐྱལ་མ་གནང་བའི་རྒྱ་མཚན་
ཡང་མཐར་གཏུལ་ན་གནད་དོན་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་སེམས་སོ།།

།།

ཚན་ཉི་གཤམ་སྐྱོད་པ་དང་སྐྱོན་པ་ཞི་བ་འབྱུག་བྱེད་པ་ལྷི་ཁ་སྤྱོད་པ།

།།། །ཚན་འཇམ་དབར་ཆས། སྐྱད་པ། སྐྱོན།

- (1) ཅིས་འབྲུལ་དུམ་ཚན་དབར་ཆས། (CT)
- (2) བྱེད་འཕྲོའི་དབར་ཆས། (X-ray)
- (3) ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དབར་ཆས། (MRI)
- (4) འབྱེད་འབྲེམས་དབར་ཆས། (DTI)
- (5) འབྱེད་འབྲེམས་ཁབ་ལེན་དབར་ཆས། (DTI-mri)
- (6) སྐྱད་སྐྱོག་དབར་ཆས། (EEG)
- (7) སྐྱད་པའི་ཁབ་ལེན་དབར་ཆས། (MEG)

དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་ཅམ་རིག་གནས་ནི་དངོས་ལུག་སྐྱེ་དངོས། རྣམ་འགྲུར། སྐྱི་ཚོལ་རིག་པ། སྐྱད་པ་དང་དབང་ཅའི་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ལྷུ་ལག་མང་པོས་གྲུབ་པའི་ཤེས་བྱའི་བར་མཚོད་ལྟ་བུ་ཡིན། དེའི་ནང་གསེས་སྐྱད་པ་དང་དབང་ཅའི་རིག་པ་ནི་སྤྲ་རྩ་བོད་ཀྱི་མཐོ་སྐྱོབ་རྩ་འཛོལ་བཞིན་པའི་ཨ་རིའི་ཨེ་ལོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་སྤྱི་བ་གྲུབ་པའི་ཚན་ཅམ་འཛིན་བྱའི་སྐོབ་ཚན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། 2011 ལོའི་ཟླ་ 6 པ་ནས་བཟུང་དེ་ལོའི་སྐོབ་ཚན་སྐོན་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྐྱད་པའི་ཆ་གས་སོ་སོར་འགྲུར་བ་རྗེ་བྱུང་སྐོར་ལ་སྐོབ་ཁྲིད་གནང་བ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་དང་ཁོ་བོས་དམིག་བསམ་ཀྱིས་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་། ལྷུ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་པའི་སྐྱད་པའི་བྱེད་ལས་འཇམ་བྱེད་ཀྱི་ལོ་བྱད་ཅི་ཞིག་ལེད་སྐོར་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་དོ་སྐོར་དང་། ལོ་བྱད་དེ་ལ་

ཅ། རྒྱུ་ལེན་སྒྲིལ་བཤུགས། མེད་གསལ་ལོང་དཔར་རྒྱལ་ལུགས་ལེན་ལོང་དཔར་ཅན་ལོང་ལེན་
དཔར་ཅན་ལེན་ལོང་། ལབ་ལེན་མཉམ་འདར་དཔར་ཅན་གྱི་དམིགས་བསལ་ལུགས་ཅན་ལེན་
ནི་ཅིས་འབྲུལ་དུམ་སྒྲིག་དཔར་ཅན་ CT དང་གྲེད་འཕྲོའི་དཔར་ཅན་ x-ray གཉིས་དང་
མི་འདྲ་བར་ལུས་ལ་གཞོན་འཛེ་མེད་ལེན་ལབ་ལེན་རྒྱ་བའི་རྒྱུན་ལེད་སྒྲོད་བཏང་སྟེ་
ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་བརྒྱན་དཔར་མཁོ་སྒྲོད་གྲེད་ཀྱི་ཡོད།

(4) གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ཅན་ (DTI)

གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ཅན་ནི་ལབ་ལེན་མཉམ་འདར་དཔར་ཅན་ MRI ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་
བ་ཞིག་དང་དེ་ལས་ཤུལ་ཚད་མཐོ་བའི་དཔར་ཅན་ལེན་ལོང་། དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་
ན་གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ལེན་གྱི་ཐབས་ལས་འདིས་མི་ཞིག་གི་རྒྱུ་ལེན་ཆ་ཤས་ལན་ཚུན་
མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རྒྱུ་ལེན་འཕེལ་རྒྱས་དང་། རྒྱ་བ། ལ་བ། སྒྲོང་བཟང་། སྒོམ་སོར་གྱི་
རྒྱུ་ལེན་འགྲུང་བ་རྒྱུ་ལེན་འཛིན་གྲེད་ལུགས་ཀྱི་ཡོད།

(5) གྲེད་འགྲེམས་ལབ་ལེན་དཔར་ཅན་ (DTI-mri)

གྲེད་འགྲེམས་ལབ་ལེན་དཔར་ཅན་ནི་གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ཅན་དང་ལབ་ལེན་མཉམ་
འདར་དཔར་ཅན་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྒྲུབ་པའི་འབྲུལ་ཅན་ལེན་ལ་ཟེར། བརྒྱན་དཔར་
འབྲུལ་ཅན་འདིའི་གྲེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་དཀར་རྩིས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་དེའི་ལ་ལོར་རི་ཡིན་
ཀྱི་ས་ཁ་བཟོ་བསྒྲུབ་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། ས་ཁ་འདིས་རྒྱུ་ལེན་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་མཐུན་མཚམས་
དང་སྒྲོན་ཆ་གང་ཡིན་དོས་འཛིན་གསལ་ལོ་གྲེད་ལུགས་ལར་བཤུགས། ལུགས་ལར་དུ་གྲེད་
འགྲེམས་ལབ་ལེན་དཔར་ཅན་འདི་ནི་དེར་སངས་སྒྲིབ་ཁང་ནང་དུ་ནང་བ་གཤམ་བཅོས་གྲེད་
ཐབས་ལ་བཞོན་སྒྲོད་གྲེད་ཀྱི་ཡོད།

རེད། མོག་མར་ཁབ་ལེན་མཉམ་བཟང་འཕུལ་ཆས་ MRI བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་མི་ཉི་ཤུའི་
ལྷན་ལུན་གྱི་མཐུག་ཚད་ལ་ཚད་འཇལ་སྐབས་ལྷག་མཐོང་གི་སྒོམ་ལ་འདྲིས་ཆ་ཆེ་བའི་མི་
ལྷན་ལུན་མཐོང་གི་སྒོམ་ལ་ཉམས་སྲུང་མེད་པའི་མི་ལྷན་ལུན་དང་བསྟུང་ན་ལྷག་མཐོང་གི་
སྒོམ་ལ་སྲུང་བ་ཡོད་པའི་སྒོམ་ཆེན་པ་ལྷན་ལུན་ལྷན་ལུན་ལ་ insula རོས་གྱི་སྐྱུ་རྩས་
གྱི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེ་བ་ཡོད་པ་གསལ་རྟོག་བྱུང་ཡོད།

(2) ཡང་ཅིག་བཤད་ན། རྒྱ་ལོ་ 2009 ལོར་བོད་ཀྱི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་
ཡོད་པའི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཁག་ཅིག་ལ་རྒྱ་ཚོད་ 8000 ལས་ 35000 ལུས་ལུན་ཅམ་ལ་སྒོམ་
རྒྱལ་བཅུག་སྟེ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་སྒོམ་གྱིས་སྲུང་བའི་ཆ་ཤས་གང་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་གྱི་
ཡོད་མེད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱས་འདུག། སྒོམ་གྱི་ལུན་ཚད་ཉིན་རེར་རྒྱ་ཚོད་ 2:20 ཅམ་
རེད། ཞིབ་འཇུག་དངོས་གཞིར་ཁབ་ལེན་མཉམ་བཟང་འཕུལ་ཆས་གྱིས་སྒོམ་ཆེན་པ་
ལྷན་ལུན་གྱི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྒོམ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་བརྟན་པར་མི་འད་བ་གསུམ་སྲུང་བའི་
ལྷན་ལུན་ལ་གཞིར་ནས་བོད་ཀྱི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སྒོམ་རྒྱལ་མཁན་ལྷན་ལུན་སྲུང་བའི་
གཞི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷན་ལུན་གྱི་མཐུག་ཚད་ཆེ་བ། ལྷན་གྱི་འཕམ་ཚད་དང་དཔུགས་གྱི་རྒྱ་བ་
དལ་འགྲོ་བ་བཅས་ཤེས་རྟོག་བྱུང་ཡོད་པ་གསལ་སྟོན་བྱས་འདུག།

(3) སྒོམ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་ཨ་རིའི་ཨེ་ལོ་རི་མཐོ་རིམ་སྒོམ་
ལྷན་ལུན་འཇར་པན་དང་རྒྱ་ནག་ལ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་རྟེན་ zen ཀྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ལྷན་ལུན་
གྱི་སྲུང་བའི་ཁབ་ཁོངས་སུ་འགྱུར་བ་རི་ལྷན་ལུན་མིན་ལོ་ཚད་བསྟུན་མར་བསྟུང་ནས་
དཔུང་ཞིབ་ཅིག་ཕྱི་ལོ་ 2007 ལོར་བྱས་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དོན་ལ་གཞིགས་ན་ཉམས་སྲུང་ཅན་གྱི་
རྟེན་སྒོམ་ཆེན་པ་ལྷན་ལུན་སྲུང་བའི་ཆེ་གྱུ་སྲུང་ཞོའི་ Putamen comparison ལྷན་གྱི་
སྐྱུ་རྩས་ཁབ་ཚད་ལོ་རེར་མི་ལི་མེ་ལྷན་ 1.8 ཡར་འབྲེལ་བ་དང་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་
མ་སྲོང་མཁན་ལྷན་ལུན་གྱི་སྐྱུ་རྩས་ཆ་སྒོམས་གྱི་ལོ་རེར་མི་ལི་མེ་ལྷན་ 4.7 མར་འགྲིབ་གྱི་
ཡོད་པ་ཤེས་རྟོག་བྱུང་འདུག། ལྷག་པར་དུ་རྟེན་སྒོམ་ཆེན་པ་ལྷན་ལུན་གྱི་ལོ་ན་རི་ལྷན་གས་
ལྷན་སྐྱུ་རྩས་གྱི་སྐྱུ་རྩས་ཚད་ཉམས་སྲུང་བྱེད་པའི་འགྲོ་བར་རང་སོར་གནས་པ་བཤད།

ཁ། ཉམས་སྲུང་ཅན་གྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ལྷན་ལུན་ལ་སྲུང་བའི་ནང་ལྷ་མ་རྒྱལ་ལུ་ཚད་
གཞི་མཐོ་བོ་ཡོད་པ།

ཡང་དགེ་འདུན་པ་གསུམ་པ་དེའི་དབྱེ་བ་ལྟར་འབྲིན་རྒྱུ་གི་ཚད་གཞི་དེ་རྒྱུན་ལྡན་སྐར་
ཆ་གཅིག་གི་ནང་དབྱེ་བ་ཐེངས་བཅུ་བཞི་ལེན་དགོས་ཡོད་པ་དེ་ལས་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་
དབྱེ་བ་ཐེངས་ལྔ་འཕམ་དུག་ལས་ལེན་མི་དགོས་པར་བཞོན་འདུག །འདིས་ཅི་ཞིག་བསྟན་
ཡོད་ཅེ་ན། དུས་ལུན་རིང་པོར་ས་འོག་ཏུ་མཉམ་པར་འཛོག་པའི་རྣམ་འགྲུར་བ་ས་འོག་
རང་ནས་འཚོ་རྒྱུ་ལོངས་སུ་སློང་ཚད་འདད་དེས་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད།

དེ་བཞིན་ནང་པའི་སློམ་ཚེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སློམ་ལ་ཅི་ཅམ་གྱི་གོམས་འདིས་ཆེ་བ་
དེ་ཅམ་གྱི་ཁྲག་གི་འཁོར་བསྐྱོད་དང་སློང་གི་འཕར་ཚད་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་བཤད། དེའི་
རྒྱ་མཚན་ཡང་མཐར་གཏུག་ན་ནང་པའི་གསར་སྣགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཅ་རྒྱུར་ཐེག་ལེ་གནད་དུ་
སློབ་པ་ལ་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་རྩ་ལམ་ལེགས་པོ་དགོས་པ་ཉིད་ལ་ཐུག་ཡོད་པར་སེམས།

༡༽ ཉམས་སྲོང་ཅན་གྱི་སློམ་ཚེན་པ་ཚོས་སེམས་ངལ་གྱི་ཚད་གཞི་ཉུང་དུ་གཏོང་
ཐུབ་པ།

སེམས་ངལ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་ནི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ཐོག་མར་བུ་
སྟོགས་སུ་དར་བྱུང་བྱིན་ཏེ་ཐ་སྙད་དེའི་གོ་དོན་ལ་འགྲེལ་ཚུལ་སྣ་ཚོར་བ་ཞིག་ཡོད། དེའི་
སློང་ལ་བསམ་སློང་སྐྱབ་ལ་ལྷན་སེམ་ལེའི་ (Aans selye 1936) ཡིས་སེམས་ངལ་ཟེར་བ་ནི་
རང་གི་ལུས་པོར་ཤུར་རྒྱུ་གང་ཞིག་འབྲུང་བ་ལ་དེས་མེད་ལ་ལན་སློང་མཁན་ ཉམས་
སྟངས་དང་ཁོར་ལུག་ཆ་མི་སློམས་པ་༽ དེ་སེམས་ངལ་ཡིན་པ་མཚུགས་ལྡན་ལུས་འདུག

སེམས་ངལ་གྱི་རྒྱུ་གིས་ཁ་སྐྱམ་པ། མིག་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ། ལུས་མདོག་ནག་པོ་འགྱུར་
བ། སློང་དང་དབྱགས་འབྱུང་རྒྱུ་མཚོགས་སུ་སློབ་པ། ཤུར་སློབ་པ། ཤོད་ཁོར་བཅུ་
པ་སོར་ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ལ་འབྱུང་སྟེན་སྣ་ཚོར་ཅིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ལྷག་
པར་དུ་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་སེམས་ངལ་དུས་ལུན་རིང་པོར་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གིས་
ལྷད་པའི་མདུན་མའི་ལྷད་ལྟར་ནང་གི་ལོར་ཨེ་ལེ་ནར་ལིན་ Noradrenaline དང་ལོ་བ་
མིན་ Dopamine གྱི་རྒྱས་གཉེས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེས་གཏན་མེད་པ་ཆགས་པས་བྲན་པ་
དང་འགྲེལ་བ་ཆེ་བའི་མདུན་མའི་ལྷད་ལྟར་ལ་སློབ་ཆ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་བཤད།

དེ་འདྲའི་སེམས་ངལ་གྱི་ནད་གཞི་སེལ་ཐབས་ལ་སློབ་བཅོས་དང་། སེམས་ཁམས་
གྱི་སློབ་པ། སློམ་རྒྱག་པ་སོར་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཡོད། འོན་ཀྱང་སློམ་

དང་འགྲེལ་བའི་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐབས་འདི་ནི་དེང་སང་འཇོམ་སྒྲིབ་ཤིང་ལུང་ལུང་གི་སྐབས་སུ་
 དར་ཁྲུབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཏུ་བརྩི་བཞིན་ཡོད། དཔེར་མཚོན་
 ཅིན་ཞུས་ན། ཉེ་བའི་ཆར་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ངལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་
 (increased gray matter in hippocampus after (MBSR) training) ལས་
 གཞི་འདིའི་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་པ་གཞིགས་ན་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྐོམ་
 མཁན་གྱི་སྐོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་མྱེད་པའི་སིང་ཚུན་མྱེད་ལྟུན་རྒྱབ་མ་
 དང་། ལྷན་གོང་གི་ལྷག་ངོས་ཀྱི་སྐྱབས། མྱེད་སྙིང་བཅས་ཀྱི་ཆེན་ལས་རྣམས་མངོན་
 གསལ་དོད་པོའི་སྐོན་སྐྱེས་རྒྱ་རྩས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཡོད། འདིས་ཅི་ཞིག་བརྟན་
 ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ན། རྒྱ་རྩས་ཅི་ཅིམ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ན་སྐོམ་གྱི་ཚད་གཞི་ལོགས་
 བོ་དང་སེམས་ངལ་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད།།

གཞག་སོགས་གཙོ་བོར་གྱིས་ཡོད། མཚུག་ཏུ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱེ་བ་
བཞི་པོ་སོ་སོའི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ངོ་བོ་འདྲི་ཚུལ་དང་ཤེས་བ་ལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་ཚུལ།
གཞན་ཡང་། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱའི་གོང་ནས་དེད་དུས་ཚན་
རིག་པས་རྙེད་པའི་འདྲི་ཚུལ་ཞེན་ཁམས་ཀྱི་བཞོད་པ་བཀའ་བསྩལ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་ཞིབ་མ་
བཞོད་འདུག

འཇམ་གྱིང་ཤར་བྱུང་གི་གནའ་དེད་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་མདོར་ཅམ་བཟོད་པ།

ཚམ་བ་པོ། མཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་སློ་བློ།

བཟོད་བྱ་རྙེད་བཟུས། ཁོང་གིས་དང་པོ་བྱུང་སྟོགས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་འགྲུང་ཁུངས་
སོགས་གསལ་པོ་བཞོད་པ་མ་ཟད་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་གཙོ་
དང་སེམས་གཉིས་ཆར་འདུས་ཡུང་རང་གི་ངོ་བོ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་ལས་གང་
ཡང་མེན་བ་མཚུག་སྟོམ་བྱས་འདུག །གཉིས་བ་སྐྱ་རབས་རྒྱལ་མཉམ་སྐྱེ་བ་དང་། དེད་
རབས་སྟོམ་བྱུང་སྐྱེ་བ། ཚད་རྒྱལ་བྱས་རིག་སྐྱེ་བ་བཙུག་གི་བརྒྱུད་རིམ་དང་བཟོད་དོན་
དངོས་རྒྱས་པར་བཞོད་འདུག །ཁོང་གིས་འདིས་སྐབས་སུ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་དོན་གནའ་
རབས་དངོས་ཁམས་པའི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ལྷ་བཞི་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་ཆེས་དམའ་ཤོས་བྱེ་
བྱག་སྐྱེ་བའི་ནང་དུ་འདུ་ཞིང་། དུས་དང་རིང་མུང་ལ་སོགས་པའི་གོ་སའམ་དབྱིབས་སྟོམ་
ནས་བཞག་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་ནི་མདོ་སྟེ་བའི་ལྷ་བའི་ཆའགས་ཅམ་གྱི་ནང་དུ་འདུ་བར་
འགྲུང། ཚད་རྒྱལ་བྱས་རིག་གི་ལྷ་བཞི་སེམས་ཅམ་པའི་བྱུང་མཐའ་དང་མདོ་སྟེ་བའི་བྱུང་
མཐའི་འདོད་པ་སྟོགས་རེ་ཅམ་གྱི་ནང་དུ་འདུས་པར་གྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཁོལ་ཡུང་ནང་པའི་
བྱུང་མཐའ་བྱེ་བྱག་སྐྱེ་བ་ཡན་ཆད་ལ་ཚན་རིག་གིས་སྟོགས་ཅམ་ཡང་གཞག་མ་བྱས་ཤིང་
མ་འོངས་པར་ཡང་བྱས་པར་མི་འགྲུར་པར་བཤད།

སེམས་དང་ཚེ་སྲོག

ཚམས་པ་ཤོ། ལོ་ཡེ་སེས།

ལྷུང་བ་ཤོ། བརྟན་འཛིན་རིག་བཟང་།

བརྗོད་བྱ་རྣམས་བརྟུགས། སེམས་དང་ཚེ་སྲོག་ཅེས་བའི་དཔེ་འདི་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་རྣམས་གཞུག་དང་། རྣམས་འཕྲུང་ཕྲུང་གྲུབ་ཀྱི་སྡེ་མང་རྣམས་འཛིན་སྲུང་། ཚེ་སྲོག་གི་འཕེལ་འཕྲུང་། རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རིགས་རྣམས་བཅས་ཀྱི་དེང་རབས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད། ལྷག་པར་དུ་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་ནི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དངོས་གཙམ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་སྐྱོམ་གཞི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་སྲོག་དང་ཤེས་པ་ནི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་སྡེ་མང་རྣམས་འཛིན་སྲུང་ཚུལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་གནང་ཡོད་ཅིང་། བྱང་བའི་མཁས་པ་ཚོས་ཚེ་སྲོག་གི་རྩོག་མ་དང་ཤེས་པ་འདི་འབྲུང་ཁུངས་སྐྱོར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་བདེན་འཛིན་དེ་དག་རྟེན་འབྲེལ་དང་སྐྱོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ལྷུང་ནས་དོགས་འཛིན་མཛོད་འདུག

སྐྱད་པ་ལས་འདས་པ་དང་གི་བའི་རྗེས་ཀྱི་གནད་དོན།

ཚམས་པ་ཤོ། ཨ་ལགས་རྗེ་སྐུལ་སློབ་གྲོགས་ཚོས་བཟང་།

བརྗོད་བྱ་གནད་བརྟུགས། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་དང་པོ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྣམས་གཞུག་སྐྱོར་རེད། འདིའི་ནང་དུ་ནང་བས་སེམས་རོས་འཛིན་ཚུལ་དང་། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་ལས་སེམས་ཞེས་པ་སྐྱད་པའི་རྣམས་ལས་ལྷུང་དུ་འདོད་ཚུལ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་སེམས་དེ་ཉིད་སྐྱད་པའི་རྣམས་ལས་ལྷུང་དུ་མི་འདོད་ཚུལ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་དབང་ཤེས་སོགས་སྐྱད་པའི་ཅ་སྟན་ལ་བརྟེན་ཡུང་ཅ་སྟན་ལས་ལྷུང་དུ་ཡོད་པ་འདོད་པའི་ཚུལ། ཚན་རིག་ལས་སེམས་ཞེས་པ་སྐྱད་པའི་རྣམས་ལས་ལྷུང་དུ་མེད་པར་འདོད་ཚུལ་སོགས་ལ་དཔྱད་ཞིབ་དང་དོགས་སྐྱོང་མཛོད་འདུག

བརྗོད་གཞི་གཉིས་པ་ནི་རྩལ་སྐྱེ་གི་རྣམ་གཞག་སྐྱོད་པེད། འདིའི་སྐྱོད་པ་ཁོང་གིས་
ནང་བ་དང་ཚན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྩལ་སྐྱེ་གི་རྣམ་གཞག་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་
ནང་པའི་རྩལ་སྐྱེ་གི་རྣམ་གཞག་དང་ཚན་རིག་པའི་རྩལ་སྐྱེ་རྣམ་གཞག་བར་གྱི་འགལ་
འབྲེལ་པ་དབྱེ་ཞིབ་གནང་འདུག།

སྐྱེ་རྩལ་གྱི་རང་གསེས།

ཚམས་པ་ཤོ། འཇམ་དབྱངས་ཚམས་དཔལ།

བརྗོད་བྱ་གནད་བསྐྱེས། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་གནམ་རིག་སྐྱོད་གྱི་དབྱེད་གཏམ་སྐྱོད་བྱ་དང་། ཚན་
རིག་པས་ཆེ་སྒོག་ལོས་འཛིན་ཚུལ། དབྱས་དབང་ཚའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་སམ་དེའི་ཡན་
ལག་ གྲུ་བས་ཚན་རིག་སྐྱོད་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་བཅས་བརྗོད་བྱ་སྣ་མང་གིས་གྲུབ་
པ་ཞིག་པེད། ཚན་རིག་སྐྱོད་བ་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་སྐྱོད་པ་ཁོང་གིས་བཤད་དོན། འདས་
པའི་མོ་རྩོད་སྐྱོད་སྐྱེས་ལྷག་གི་ཡར་སྐྱོན་པ་ཕྱིར་འདར་ཞིག་བརྒྱབ་ན། ང་ཚོའི་མེས་པོ་མོང་
ས་རྣམས་གྱིས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བཀའ་བསྟན་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་
བསྟན་བཅོས་དག་ཚང་ལ་མ་ཞོར་བ་ཤོད་སྐྱོད་སྐྱོད་བསྐྱེད་རྒྱུའི་མི་ལམ་བཏང་སྐྱོད་ཡོད་
ལ། དེ་འདྲའི་མི་ལམ་དེ་ཡང་ད་ལྟ་མདོན་དུ་གྲུར་ཡོད་པ་བཞིན། ཚན་རིག་རིག་གནས་ཀྱང་
རང་དེའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱོད་ཡིག་སོག་ནས་སྐྱོད་སྐྱོད་བྱེད་སྐྱེས་པའི་དེ་བ་དང་མི་ལམ་དེ་
ནས་ཞིག་མདོན་གྲུར་བྱེད་མི་སྲིད་པ་མིན་པས། ང་ཚོས་བཙོན་པ་བརྒྱ་འགྲུབ་གྱི་སྐོ་
ནས་རིག་གསར་ཚན་རིག་ནང་འབྲེན་ཅི་སྐྱེས་བྱེད་དགོས་པ་དུས་ལ་བབ་ཡོད་པར་
འདོད་ཅེས་སྐོམ་ཚིག་ཀྱང་བརྒྱབ་འདུག།

སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བྱིའི་རྣམ་གཞག་སྲིད་པ་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།

ཚམས་པ་ཤོ། མཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐོ་གྲོས།

བརྗོད་བྱ་གནད་བསྐྱེས། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཆེ་སྐྱེ་བྱི་མེད་པར་

མཚུགས་ཀྱི་གཏམ།

།།། །འདྲ་འདྲེ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འདས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་མ་འོངས་པའི་
 །ཁ་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིགས་ཐེངས་གཅིག་གུས་ན་ཐོག་མར་ནང་བསྟན་དང་ཁྲུབ་སྤྱོད་པ་
 །ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ནང་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་བླ་རྣམས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་ལ་
 །ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད། འདི་ཉིད་ཐོག་མར་ཡེ་ཤུའི་དུས་རབས་ལྔ་བའི་ནང་གུས་རྒྱལ་སྤྱོད་
 །ཀུ་མ་ར་གུས་ཞེས་པས་གསར་དུ་བཏབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དུས་རབས་བདུན་
 །པ་ཚམས་ལ་ནང་བའི་དཔོན་པ་ནས་ནང་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད།
 །འདྲེ་སྤྱིར་ས་སྤོགས་གང་ས་ནས་ནང་བའི་སློབ་སླུག་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོ་འདིར་ནང་བའི་
 །མཚན་ཉིད་རིག་པ་ཆེད་སྤོང་གནང་བར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ལྐབས་དེར་གཙུག་ལག་སློབ་
 །གཉེར་ཁང་འདིར་སློབ་དཔོན་དང་ལྷ་གྲུབ་མཁས་པ་སུམ་སྟོང་ཅམ་དང་། སློབ་སླུག་ཆིག་
 །ཁི་བརྒྱལ་བས་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་སློབ་གཉེར་བྱེད་སའི་བསྟེན་གནས་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་
 །གྱུར་བ་རེད།

སློབ་གཉེར་ཁང་འདིས་དུས་རབས་ལྔ་བ་ནས་བཅུ་གསུམ་བར་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
 །འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་མདུན་སྡེངས་ཡངས་པོར་སྤེལ་བ་རེད། དེའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རོས་ལ་བརྟམས་ན།

གཅིག་ནས་སློབ་གཉེར་ཁང་འདིར་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཙུག་ལག་སློབ་བླ་འི་རང་བཞིན་ལྡན་
 །པའི་ཐོག་ནང་བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུ་ཚད་མ་རིག་པ། བར་སྤྱོད། དབུ་མ། མཚོན་འདུལ་
 །བཅས་ལ་རིགས་གཅིག་རྐང་འདྲིན་གྱི་ཆེད་སྤོང་གནང་བ།

གཉིས་ནས་སྐབས་དེར་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་དང་རྒྱ་གར་གྱི་གདོད་མའི་བུ་མ་
ཟེའི་ཚོས་ལུགས་བར་དང་གི་བྱུང་མཐའ་རྒྱལ་བཞག་པ་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུ་གྱི་ཚོད་སྲིད་
ལུགས་ཆེ་བུས་པ།

གསུམ་ནས་གཙོག་ལག་ཁང་འདི་གྲུ་ལྷོ་རྒྱལ་རྒྱུད་དང་ལྷོ་ལ་རྒྱལ་རྒྱུད། མེ་ན་རྒྱལ་
རྒྱུད་ལོགས་རྒྱལ་རྒྱུད་དང་རྒྱལ་པོ་མང་པོས་རོགས་རམ་གྱི་སྟོབས་ལུགས་སྲེལ་བ་བཅས་
ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱ་གར་ནང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།
རྒྱ་སྐད་འོ་རྒྱལ་འཕེལ་རིམ་གྱི་ཆ་ནས་བལྟས་ན་ཤོད་གི་ཁྱད་ཚོས་གསུམ་ལས་སངས་
རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་གཙོ་བོ་ཞིག་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་བུ་མ་ཟེའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་
བུ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་རིག་ནང་འབྲེན་དང་དེ་ལ་རྒྱལ་པོས་ཀྱི་ཚོད་སྲིད་ལུགས་ཆེན་བུས་བ་མང་
གཞིར་བཞག་པའི་སྲིད་ནས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་རྒྱ་གར་ནང་དང་ལྷོ་ལ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་
ལོ།

ང་ཚོ་ཤོད་བརྗོད་ནང་བསྟན་པའི་རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་རྒྱ་སྐད་འོ་མཚན་
ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོ་ནང་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་བུ་མ་ཟེའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་རིག་
ནང་འབྲེན་བུས་པའི་མཚན་རྗེས་ལ་མིག་དཔེར་བུས་ནས་དེང་སང་ཤར་བུ་གྱི་ལུལ་བྱ་
ལུན་ཏུ་དང་ལྷོ་ལ་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཚོད་སྲིད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ལུགས་ལ་
སྟོབས་སྟོར་བྱེད་དགོས།

མཚོན་པའི་ནས་སྟན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚོན་རིག་པ་ཤེ་མེ་ཤེ་སྲིད་ཀལ་ས་ཏུན་ David
Finkelstein གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སྟོན་ལ་གསལ་ལྟར་དེར་འབྲེན་གྱི་འདུག །ཁོང་གིས་ཤོད་བ་
རྒྱས་གང་ཚར་བ་ཞིག་གི་ནང་ཡང་བསྐྱར་ཆེར་མི་ཤོད་བ་ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་
ཚོད། འདིས་ཆེས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཉིད་ཟབ་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སྟོར་མཁན་དག་
གིས་སྐད་པའི་ནང་ཡང་བསྐྱར་རྣམ་གྲངས་ཤིན་ཏུ་མང་པའི་བུ་མ་སྟོན་གྱི་ཚོན་རིག་སྐྱེད་ས་
གུང་གཉིད་ཟབ་ཅིག་ཤེས་སྟབས་ཀྱི་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེ་དང་སྟོན་མཚུངས་དུས་རྒྱུན་ཏུ་
ཁོ་ཤོད་བསམ་ཚུལ་ལ་ང་ཚོ་ནང་པའི་དགོ་འདུན་པས་ཚོན་རིག་སྟོར་བ་ལ་ཚོན་རིག་གི་
ལྷོ་ལོངས་ཡོང་རྒྱུ་ལ་སྟོར་དགོས་ཟེར་བ་ནི་སྟོན་སྟོབས་མི་ལུགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ཀྱི་

- (13) གནས་གཤིས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཚོར་བྱ།
སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་གིས་བསྐྱེན་ནས་བཟུངས།
- (14) བྱང་པ་དང་ཚན་རིག
སྐྱ་ཏ་མཚོ་སློབ་ནས་པར་བསྐྱེན་བྱས།
- (15) ལྷན་པའི་གནས་ལུགས།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱེན་བྱས།
- (16) རིགས་ཇུས་དང་མ་ལུང་།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱེན་བྱས།
- (17) འཕེལ་འགྲུང་།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱེན་བྱས།
- (18) ལྷག་བསམ་བཞེགས་པའི་དུས་དེབ་ཁག
རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས།
- (19) བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ་ཁག
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཚན་རིག་ཕྱི་ཚན་ནས་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས།
- (20) ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་བསྐྱེད་གཞིའི་དཔེ་དེབ་ཁག
- (21) འཕེལ་རྒྱུན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ།
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་མཐུན་ཚོགས་ནས་དཔར་བསྐྱེན་བྱས།
- (22) འཕེལ་རྒྱུན་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྐྱེད་སྲུ་བཀོད་པ་དུས་ལྡན་སེལ་བའི་ཉིན་བྱེད།
ཚོམ་པ་པོ། ཚ་རིས་སྐལ་བཟང་ཚོགས་མེད།
- (23) དཔོན་གཙོ་རྩོད་སྐབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས།
ཚོམ་སྐྱིག་པ། ངང་ཚང་འབྲུམ་སྐབས།
- (24) བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ལས་བཅས་པའི་ཆེད་ཚོམ་གཅེས་བདུས་ལྷ་གསར།
འོགས་སྐྱིག་པ། བ་ག་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་དང་།
- (25) ལོག་རྒྱུན་སྐྱིད་སྐྱོབས།
ཚོམ་པ་པོ། ཚ་བ་མདའ་སྐྱོབ།

དབང་རྒྱུན་སྐྱོན་ཚིག།

།། རྣམ་ཐོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།།
 གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྐྱེད་།།
 ཚིག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཡུང་དུག་གསུམ་གྱི།།
 ཅི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ཡེགས་བཤད་བདུད་ཚི་འདི།།
 དབང་དུ་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་དཀར་ཕུང་པོའི་མཐུས།།
 ཡང་དག་ཚོས་གྱི་སྐོ་མོ་སྐོར་ཐུག་བརྒ།།
 གདངས་ཏེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།།
 དེས་ལེགས་ཚོར་ལུའི་མཚོན་ལ་དབང་འཁྱེད་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་ཡང་དེར་དུས་ཡིད་སྐྱབས་གྱིས་རྒྱུད་བརྒྱུས་པའི་སྐྱོའི་རྒྱུ་སྐྱོད་མི་
 བཟད་པས་གངས་སྐོངས་ཚོས་ལྷན་གྱི་ཞིང་དུ་སྐབ་པའི་བསྐྱེད་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིན་
 མོའི་སྐྱེད་བ་ལྟར་འབར་བ་དེ་ནི་མིང་གི་སྐྱེག་མ་ཙམ་དུ་ཉམ་ཉེས་བར་བྱས། རྩོགས་
 དང་རྩོགས་ན་རྣལ་ལྷན་གྱི་མཚོན་ཆ་སོགས་གདུག་པའི་གཞོན་འཚོ་བྱ་བུའི་སྐྱོར་བ་
 བྱི་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་དར་བ་སོགས་སྐོ་ནས་ལྷ་བདོའི་རྒྱུད་ཚོགས་མཚོ་སྐྱེད་བཞོལ་བ་
 འདི་དག་སྐྱེག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་། ཡུང་རྩོགས་པོད་ཁ་བ་ཅན་དུ་བསྐྱེད་པའི་མེ་རོ་སྐྱེད་
 ཡང་སྐྱེད་བཞིན་གསོས་ཏེ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་སྐོངས་འདིར་ཡང་སྐབ་པའི་བཞེད་
 དགོངས་ཅི་མ་མེད་པ་དར་རྒྱས་སུ་འཕེལ་སྐྱེད་དང་། འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་
 འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྐོན་རྣམ་འབྲེན་ལྷ་ལྷ་སེང་གའི་རིང་ལུགས་སྐོ་ལྱན་ནས་རྒྱས་
 པ་སོགས་འཕུལ་ལུག་ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། སྐྱེག་ས་ནང་བསྐྱེད་
 ཤེས་རིག་འཛིན་སྐྱོང་སྐོབ་གཉེར་ཁང་དུ་ནང་བསྐྱེད་བྱུང་མཐའ་རིས་མེད་གྱི་གསུང་
 རབ་པར་དུ་བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འགྲུར་གང་ལའང་སྐྱེད་ཚོགས་པའི་དགེ་བསྐྱེད་སྐོན་
 ཚིག་ཏུ། ལྷ་ལྷའི་དགེ་སྐོང་ཚོས་སྐྱོ་བ་དག་དབང་སྐོར་བཟང་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་
 སྐྱེད་བཞོ།། །།

༢༡ །དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན།

༢༡ །དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པའི་དེབ་ཕྱིང་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྷགས་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ལས་བརྒྱམས་པའི་དཔེ་དེབ་ཞིག་ཡིན། བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ཚན་རིག་གི་ལུ་ཕོག་མར་འཕོས་སའི་རྗེ་རིག་གི་ལྷ་ལྷ་བ་སྐྱབ་སྐྱབ་བ་རྣམས་དང་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བའི་ལྷན་པའི་རྒྱ་ལྷོན་དབར་གྱི་ཉེ་བཤག་དང་། གདོད་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བའི་བསམ་སློང་དང་ནང་པའི་ལོ་པཎ་དག་གིས་བསམ་སློང་དབར་གྱི་འགལ་འབྲེལ། ལྷག་པར་དུ་དེང་དུས་ལྷོས་ལྷ་བ་སྐྱབ་སྐྱབ་དང་ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་བ་རྣམས་དང་ནང་པའི་ལྷ་ལྷ་བ་སྐྱབ་སྐྱབ་དག་གིས་ལྷགས་ཀྱི་བསམ་འདུན་གཅིག་ཏུ་འབྲེལ་ཚུལ་སོགས་ལྷོན་ཡོངས་ནས་ཉམས་ཞིབ་བརྒྱད་འབྲི་རྩོམ་བྲས་པ་ཞིག་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདི་ནི་དམིགས་བཀར་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྷགས་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་དབྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཏུ་དངོས་འཛིན་ལྷ་བ་དང་། དཔེ་དེབ་འདི་ཉིད་ལས་ཚོས་ཚན་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་ལ་ཞིབ་འདུག་དང་དོན་གཉེར་ཅན་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཆེར་བརྟུན།

ISBN 978-93-80359-60-1