



འཕྲུང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ།

ཚན་རིག་དང་། རང་ཚོས། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་སློམ་ལ་དབྱེད་པ།



སློམ་ལེན་ ཟེ་ལེ་སེ་ཡིས་བརྩམས།

བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་གིས་བསྐྱུར།

བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

© Tibetan Edition 2011: Library of Tibetan Works & Archives

Wallace, B. Alan.

Mind In The Balance: Meditation in Science, Buddhism and Christianity

Translated into Tibetan by Tenzin Rigsang

དབང་ཐེངས། དེ་ལོ།

དབང་ལོ། ༢༠༡༡

དབང་གྲངས། ༥༠༠

ISBN: 978-93-80359-59-5

Cover design and layout by: **Tenzin Migmar**

Published by the **Library of Tibetan Works & Archives**,
Dharamshala. Printed at **Norbu Graphics, Lajpat Nagar -
IV**

New Delhi, India-110024

མི་སྲིད་(༠༠༠༠༠)དང་ཕྱི་རྒྱུ་ལྡན་(༠༠༠༠) གེ་ཤེན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉན་ཉན་དང་ཉན་ཉན་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་

མེད་པའི་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་།

ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བློན།

༡༡། །ཐོག་མར་དཔེ་དཔ་འདིའི་རྩོམ་པ་པོ་སྤི་ཨེ་ལེན་ མེ་ལེ་སེ་མཚོག་ལ་ཐུགས་
རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། །ཁོང་གི་རེ་འདུན་དང་། མཐུན་ཤིན་གྱི་རྒྱལ་སྤོང་མེད་ཆེ། དཔེ་དཔེ་
འདི་སློག་པ་པོ་ཁྱེད་གྱི་ལག་རྩུ་ཡོད་མི་སྲིད། རྒྱལ་གསུང་རྒྱུར་གཙོ་བོ་ཐུབ་བསྟན་
སྤྱིན་པ་ལགས་ནས་སྤན་རྩོམ་པ་པོར་མཚམས་སྤོང་གནང་བ་དང་། འཕྲིང་བ་འཛིགས་
མེད་གྱིས་བོད་འགྲུང་འདི་ལ་ལྷ་དག་སྤྲུས་ལེགས་གནང་ཞིང་། ཐོགས་ཨ་འབྲུག་
དགོན་མཚོག་དང་མེ་འོད་གཉིས་གྱིས་ཞིབ་སློག་བྱས། ལྷག་པར་ཨ་འབྲུག་དགོན་
མཚོག་གིས་ཆེག་བརྗོད་སོགས་གྱི་ཐད་ནས་བསམ་ཚུལ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་
བྱུང་། ཐོགས་གཞོན་ལུ་དོན་འབྲུབ་གྱིས་ལུང་འདྲེན་གྱི་དཔེ་ཆའི་མིང་སོགས་འཚོལ་
སྤྱད་དང་། རྟ་ས་བོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ལས་བྱེད་བསོད་ནམས་སྟོབས་རྒྱལ་གྱིས་དཔེ་ཆ་
འཚོལ་དོགས་བྱས་པ་བཅས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དབང་རྒྱུན་གསལ་བཤད།

༡༧། །རྣམ་པོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ཡལོང་ས་ཡ་རྒྱལ་མཐོན་ཆེན་པོའི་ལྷན་པོ་ལའི་དགོངས་གཞི་དང་། ལས་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་སྤེལ་བའི་བསམ་བློས་ལྟར་མཐོན་པོ་གང་གི་བཀའ་རྒྱུ་ཉིལ་འབྲུ་ཙམ་ཞིག་གཞོ་སྤྱོད་འདི་གའི་ལས་སྤེལ་ཡོངས་ནས་རང་བུས་ཅི་སློབ་གསུང་གི་སློབ་ནས་པོད་གྱི་ཅ་ཆའི་ཚོས་རིག་དང་། ལྟ་སྐབས། ཚོན་རིག་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བུ་གྲངས་ ༥༢༠ ཙམ་ཞིག་དབར་དུ་སྤྱོད་ཡོད་ཅིང་། ལྷག་པར་དུ་པོད་གྱི་ཤེས་རིག་མི་ཉམས་ལུན་གནས་ཆེད་པོད་གྱི་གྲ་བཅུན་ནམས་གྱིས་འཆད་ཚད་ཚོས་བ་སྟེ་མཁས་ཚུལ་གསུམ་གྱི་འཕྲིན་ལས་གྱི་མཛད་པ་རྒྱ་ཆེར་སློང་བཞིན་པའི་ཐོག་བར་ལས་ཞིག་ནས་པོད་གྱི་དགོན་སྟེ་ཁག་ལ་ཚོན་རིག་སློབ་ཁྲིད་དང་། སློབ་ཚན་གོ་སློབ་ཞུས་ཏེ་བཟང་བུ་བཅུ་ལྷག་སོང་བ་དང་། བརྒྱད་རིམ་དེའི་རིང་འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སྤེལ་པོ་ ༢༠༠༩ ནས་བརྒྱད་ཚན་རིག་སྟེ་ཚོན་ཞིག་གསར་དུ་སྤེལ་ཏེ་ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་མཛོ་སློབ་དང་སེ་ལྷར་ཚོན་རིག་སྟེ་ཁྲིད་ཁང་དང་མཉམ་ལས་གྱི་སློབ་ནས་ད་བར་ཟབ་སློང་ཐེངས་ཉི་ཤུ་ལྷག་རིང་པོད་གྱི་གྲ་བཅུན་ཞལ་གྲངས་ཉིས་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་སློང་ཞིག་ལ་ཚོན་རིག་སློབ་ཁྲིད་ཞུ་བུ་བ་བྱུང་ཡོད།

སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་སྟེ་ཨེ་ལེན་ སེ་ལེ་སེ་ B. Alan Wallace མཚོག་ནས་དཔེ་རྒྱུན་གྱི་རེ་བསྐྱལ་གནང་བ་ལྟར་ “འཕྲང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་གྱི་གནས་བབ། ཚོན་རིག་དང་། བར་ཚོས། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་བཅས་གྱིས་སློབ་ལ་དབྱེད་བ” ཞེས་པའི་དཔེ་དེ་བའི་འདིའི་ནང་རྩོམ་པ་ཁོང་གིས་འདས་པའི་བཟང་བུ་བཞི་བཅུ་ལྷག་རིང་པོད་གྱི་རིག་གཞུང་གྱི་དང་ལྷག་པར་ནང་པའི་ཞི་གནས་ཐོག་ཐོས་བསམ་སློབ་གསུམ་གྱི་ཉམས་

ལེན་ཞིབ་མོར་གནང་བ་དང་། རང་གི་སྲོང་བ་དངོས་ཀྱི་འཆར་སྤངས་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེར་
དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་། བང་པའི་ལྷ་ལུག་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་
སྒོམ་ཀྱི་འབེལ་རིམ་དང་དེའི་གོ་དོན་འབྲེལ་ཚུལ་ཐང་གཞུང་ལུགས་སོ་སོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་
ཞིབ་དཔྱད་གསལ་འབྲེལ་བཀོད་པའི་དཔྱད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་གསར་གསུངས་ཤིག་ཡིན་འདུག་
པས་གཞན་དུ་མ་མཆིས་པའི་ཁྱད་ཚོས་དང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ལྡན་བ་ནི་སློབ་ཅི་དགོས།

གཞན་ཡང་དེབ་འདིའི་སྐྱུར་བ་ལོ་བསྟན་འདོན་རིག་བཟང་ལགས་ཀྱིས་ངལ་བ་
ཁྱད་དུ་བསད་ནས་འགྱུར་གྱི་བྲ་བ་ཁ་གསལ་ཁུངས་བཅོན་དང་། ཚིག་སྲོར་འབྲེལ་
ཆགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་བསྟན་བ། ལུ་དག་གི་འགན་འཁུར་གང་ལེགས་གནང་བར་ཡི་
རངས་ལུ་རྒྱ་མ་ཟད། གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནུ་ཏན་གྱི་ཚུལ་སྤར་འདི་གའི་ཚན་རིག་སྡེ་
ཚན་གྱི་འགན་འདོན་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་ལགས་ཀྱིས་འགྱུར་གྱི་མ་ཕྱི་ལ་བསྐྱར་དུ་
ལུ་དག་ཞིབ་ཚགས་བཏང་བ་དང་སྤར་ནས་གཏན་འབེབས་ཟེན་པའི་ཚན་རིག་གི་
བརྗེ་ཆད་འགའ་ཞིག་བཀོལ་སྲོད་དང་ཁ་སྐོང་ལེགས་པར་གནང་བ་དང་། བསྟན་
འདོན་དཔལ་སྲོན་ལགས་ནས་དེབ་བཀོད་སྤྲིག་འཇུག་གནང་བ། བསྟན་འདོན་མིག་
དམར་ལགས་ནས་དེབ་འདིའི་རྒྱབ་ཤུས་འབོད་ཀྱི་གོ་གས་དན་གནང་བ་བཅས་
གངས་ཅན་རིག་མཛོད་ཀྱི་ནང་དུ་གཅིག་ལས་དུ་མར་འབེལ་བའི་སྤར་གྱི་འབྲེལ་དུ་
བསྐྱབས་འདུག་པ་ལགས་ན། རོན་གཉེར་ཅན་ཀུན་ལ་མན་སོགས་དང་འདོད་འདུན་
སྐོང་སྤུབ་པའི་འདུན་པ་དང་བཅས་རྩ་ས་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འདོན་
མིང་འཁུར་བ་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྟོན་གྱིས་ ༢༠༡༢ ལོའི་ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༡ ལ། །

སྐྱོན་པ་པོའི་སྐྱོན་སྒྲིབ།

༡༧། །ཕྱི་ལོ་ཉི་མའི་སྐྱོན་སྒྲིབ་ཀྱི་སྐྱོན་ཁར་བདག་གི་ལྷ་ཚང་བུ་མོ་སྐུ་རྩ་མོ་ལོ་རྒྱུས་ Sarah Volland ཀྱིས་རྗེ་སྐུ་ལ་ཞིག་འཕྲིན་ཡིག་བརྒྱུད་ནས་ང་ལ་བསྐྱུར་བྱུང་། ཁོ་མོས་ཕྱི་ལོ་འཕྲོར་པ་མེ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་བའི་གནས་རིམ་སྤྱི་ལ་སློ་ཁ་ཏུ་ཅང་ཚེམས་ཡོད་ཚུལ་སྐྱེད་བཞིན་རྗེ་སྐུ་ལ་དེ་འགོ་བརྒྱུགས་འདུག ཡིན་ཡང་། ཁོ་མོས་ད་ལྟ་བུར་འདོད་པ་ཞིག་ནི་རང་གི་སེམས་དང་། རྣམ་སེམས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཡིན་ཟེར། འདིའི་སྤྱོད་ཀས་ལ་ལམ་སྐོན་བྱེད་ཅིང་། རྗེས་སྤྱོད་ཀས་ཁོ་མོའི་བུ་ལའང་ཕན་བའི་དེ་བ་ཅིག་ཚོམ་རོགས་ཞེས་ཀྱིས་འདུག ཁོ་མོར་དགོས་པ་ནི་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་དང་། གཞན་ཡང་མོ་མོའི་འཚོ་བ་གནས་རིམ་གསར་པ་ཞིག་ལ་སྐྱོར་ཆེད་ཤེས་ཡོན་འཚོལ་བཞིན་པའི་མི་སུ་ལའང་ཕན་ཐོགས་པའི་དེ་བ་ཅིག་ཟེར།

ཁོ་མོས་ང་ལ་རྗེ་སྐུ་ལ་འདི་བསྐྱུར་བ་ནི་ང་ཚོའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཟབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅིག་ལུས་མིན་ཞིང་། བདག་གི་ཤར་བུ་བ་གཉིས་ཀའི་གོ་ཉོག་ཀས་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ལྟ་བའི་ལངས་སྤོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པས་ཀྱང་ཡིན། རས་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟ་མོ་བརྒྱུད་ཀྱི་རིང་ལ་མཁུན་རྒྱ་ཡངས་པའི་སྐྱ་མ་དང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་མང་པོའི་ཞབས་ལ་གཏུགས་སྤོང་། ལྷོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཚོག་གཚོས་ཁྱུང་པར་ཅན་གྱི་སྐོམ་ཆེན་པ་དང་། སྐོམ་སྐུ་བ་ཉམས་ལེན་པ་གཞན་ཡང་ཁོང་ཚོའི་གསུང་སྤོང་། བདག་གི་ལྷོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་མཚོག་གི་བྱུང་ནས་རབ་ཏུ་བྱུང་ཞིང་། རྒྱ་གར་དང་། སྤི་ལ་རྒྱ། བོད། སུ་ཇོར་ལན་ཏུ་བཅས་ན་ཡོད་པའི་ནང་པའི་དགོན་པ་ཁག་ཅིག་ཏུ་ལོ་རྒྱུས་བཞི་ལ་སྐོམ་གཉེན་བྱས་སྤོང་། རས་རང་ཉིད་བྱ་བ་ཡིན་པའི་སྐྱབས་དང་། ཕྱིས་སུ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་དང་། རང་པའི་དགོན་པ། བྱེ་

ཐང་། དེ་བཞིན་ཀ་ལེ་མོར་ནི་ཡའི་ California བྱང་དུ་ཡོད་པའི་རང་གི་ཁྱིམ་བཅས་
 བསྐྱོན་སྐྱབ་ལ་ལོ་མང་མོར་འབད་བཅོམ་བྱས་དང་སྲིད་བཞིན་བ་ཡིན། ངས་ད་དུང་
 ཞེས་ཏར་སེཌ་མཐོ་སློབ་ Amherst College ཏུ་ཚོན་རིག་གི་ལྟ་བུ་བྱས་དང་། དངོས་
 ཁམས་རིག་པ་གཉིས་ལ་སྦྱང་བ་བྱས་ནས་མཐར་ཕྱིན་ཅིང་། སི་ཏུ་མོར་ཏ་མཐོ་སློབ་
 Stanford University ཏུ་ཚོས་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐོག་ནས་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་
 གནས་གྲངས། དེའི་རྗེས་སུ་བདག་གིས་ སྐབ་ཏུ་ ཟླ་རྩ་ལེ་ Santa Barbara བྱང་དུ་
 ཡོད་པའི་ཁ་ལེ་ཏམོར་ཞེའི་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་སྡེ་ཁག་ཏུ་ལོ་རྒྱུ་བཞི་
 ཅམ་ལ་སློབ་བྱིད་བྱས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོ་ནས་བརྒྱུད་མཐོ་སློབ་ཆེ་ཁག་གི་སློབ་འཛིན་
 པའི་ཚོན་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚོན་མང་པོ་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མི་ཞིག་གི་བདེ་
 ཐང་དང་། སེམས་ཁམས་དང་སྲོང་ཚོར་གྱི་ཆ་སྣོམས་ལ་སློབ་གྲིས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཐེབས་མིན་ལ་བརྟུན་དབྱེད་བྱས་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་འདིའི་རིགས་དང་སྡེལ་གཏོང་
 སྲིད་བདག་གིས་སྐབ་ཏུ་རྩ་རྩ་ལེ་རྩམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་མེད་བ་ཞིག་
 གྲུང་གསར་འཇུགས་བྱས་ཤིང་། ངས་འདས་པའི་ལོ་མང་རིང་ལ་ཚོན་རིག་པ་དང་། ལྟ་
 བྱས་སྐྱོ་བ། བྱང་སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བ། བྱང་པའི་མཁས་དབང་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་
 དམིགས་ནས་དཔེ་དེབ་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱར་ཞིང་བཅུམས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། སྐ་རྣམས་ཁོ་ལོ་ལྟ་བུའི་སློབ་པ་ལོ་ཚོར་དེབ་ཅིག་ཚོམ་རོགས་ཞེས་
 པ་ལ་རེ་སྐྱལ་བྱས་འདུག དེ་ཡང་ལྟ་བུ་རིག་པ་དང་། བྱང་དོན་རིག་པ། ཚོན་རིག་
 བཅས་ཀྱི་བརྗེ་ཆད་བཞུལ་སློབ་མ་བྱས་པར་འགྲོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་དང་། སེམས་ཀྱི་
 རང་བཞིན་སློར་གྱི་གཞི་ཅའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་གསལ་ཁ་འབྱེད་པའི་དེབ་ཅིག་ཡིན་
 དགོས། ཁོ་ལོས་བརྗོད་དོན་ལ། ལོ་ན་རྒྱུད་དུས་མོའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་ལ་རང་ཉིད་སྐྱེས་
 པ་ནི་རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་དོན་སྣང་ལྡན་པའི་བྱ་གཞག་ཅིག་བསྐྱབ་པའི་དོན་དུ་ཡིན་པ་དང་།
 ལྷན་པས་དེར་ཚོར་སྣང་འདི་ནི་ཁོ་ལོར་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་མེད་པར་བསམས་མོད།
 ཁོ་ལོས་མཇུག་འདྲིས་དང་འབྲེལ་ལམ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་པ་ནི། འཇིག་རྟེན་
 འདིར་འོངས་པ་དེ་དམིགས་ལུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་དོན་དུ་ཡིན་པའི་ཚོར་སྣང་འདི་
 མོའི་རོགས་པ་དང་། སྐོགས་པོ་ཉེ་པོ་མང་པོ་ཞིག་ལའང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་

འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། དམིགས་ལུལ་དེ་དོས་འཛིན་གྱིད་པ་དང་བསྐྱབ་སྐྱབ་མཁའ་ནི་
 ཉུང་ཤམ་ཤིག་ལས་མེད་པར་སྤང་། ཁོ་མོའི་བསམ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་གྱི་བྲ་གཞག་
 ལ་སྟེག་པའི་འདུན་པ་དཀའ་ལོ་འདིར་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེས་ནའང་། ལྷན་སེམས་མ་ལེགས་པར་
 ཚོར་སྤང་འདི་དག་ནི་ལོ་དང་བསྐྱབ་ནས་ཡལ་འགོ་བ་དང་། ང་ཚོའི་བྲི་བ་རྣམས་ལ་
 ལན་ལག་སོ་ཞིག་མེད་པར་སྐྱབ་ཡོད་ཟེད།

ཁོ་མོ་ནི་རང་གི་མི་ཚེའི་ཆ་ཤམ་སལ་ཆེ་བ་ལ་ཡེ་ལུ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད།
 ཚོས་ལུགས་འདིའི་ནང་ནས་རང་ཉིད་ལ་གདམས་ངག་དང་སྤོང་བའང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་
 མོ་བ་ཡོད་པའི་བསམ་པ་ཞིག་ཁོ་མོར་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཁོ་མོའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་ལ་
 ད་དུང་འཚོལ་སྟེག་དང་ཤེས་རྟོགས་གྱི་དགོས་པ་མང་སོ་ཡོད་པ་དང་། མོའི་ཚོར་
 རྟོགས་ལ་གཞིགས་ན་སྟོམ་སྐྱབ་ནི་སྟོན་ལས་གྱི་ནང་ནས་ཟབ་ཤོས་དང་དྲུངས་ཤོས་དེ་
 རེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཁོ་མོས་སྟོམ་གྱི་རྣམ་པ་སྣེད་མེད་རྟེན་ཤོས་དང་། ཉམས་ལེན་
 དེ་ཚོའི་ཚོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ཡོ་རྒྱས་བཅས་ལ་སྤྱང་འདོད་བྱུང་འདུག ཁོ་མོས་
 སྟོམ་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མས་འདྲི་བཞིན་པའི་གཤམ་གསལ་གྱི་བྲི་
 བ་རྣམས་ལ་ལན་འཚོལ་བའི་རེ་བ་གྱེད་ཀྱིན་ཡོད། རང་ཉིད་སྲུ་ཡིན་ནམ། ང་ཚོ་ནི་སྲི་
 ཚོགས་གྱི་ཚོགས་མི་དང་། བཟའ་ཟླ། བ་མ་ལྟ་བུའི་ལས་འགན་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་
 སྐྱབ་བཞིན་པ་འདི་ཙམ་ཡིན་ནམ། གནས་རིམ་ཟབ་ས་ཞིག་ནས་ང་ཚོ་རེ་རེར་རང་ཉིད་
 གྱི་ཁོར་ལུག་གི་ཚོན་སྐྱེད་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ། ང་ཚོ་
 ལ་རང་གི་ལུས་སྤང་མ་ཡིན་པའི་འཚོ་གནས་ཤིག་ཡོད་དམ། སྟེག་པ་དང་སྤོང་བ་ནི་
 ང་ཚོ་སྐྱེས་དུས་ནས་སྣན་སྐྱེས་སུ་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། འགོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་
 བཅོས་བསྐྱར་བྱས་ནས་ང་ཚོ་ཡོངས་སུ་དགེ་བའི་འོ་མོར་འབྲུང་བ་དང་། དཀོན་མཆོག་
 དང་མཐུན་འགྲིག་ཏུ་གནས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་འབྲུང་བུབ་བམ།

ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་གཞི་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་ངས་ཡུན་རིང་ལ་སྒྲོའི་འཛིན་པའི་
 ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་སྤོང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། ཁོ་མོས་ད་དུང་ང་
 ལ་ཆེད་མཁས་སྟོམ་པ་བ་ཚོར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་
 ཁོང་ཚོའི་བྱུབ་འབྲས་ཀྱི་སྟོར་ལ་ཅི་ཞིག་རྫོད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་གྲིས་འདུག དེར་གྱི་སྲི་

ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྦྲེང་ས་ལ་གཞིགས་ན་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་
 རིགས་ཀྱི་ཚོགས་ནས་འབྲས་བུ་ཅི་ཞིག་ང་ཚོར་འཚོ་བ་རྒྱུའི་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད་དམ།
 འབྲས་བུ་དེ་ཚོའི་ཕ་རོལ་ལ་ད་དུང་གནས་རིམ་གཞན་ཡང་ཡོད་དམ། ལྷིང་བཏང་གི་
 མི་ཚོས་རྒྱན་དུ་སྐོམ་བརྒྱབས་ན་ཁོ་ཚོར་འཚོ་བ་བྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོར་དཀའ་
 འདུག་ཅི་ཞིག་འབྲས་བུ་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཚོས་དཀའ་འདུག་དེ་ཚོར་གདོང་ལེན་རི་ལྟར་བྱེད་
 དགོས་སམ། དགོན་མཚོག་དང་། ལྷེ་བ་སྤྱི་མོགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཐའ་མི་འཛིན་
 མཁན་ཞིག་ལ་སྐོམ་ལས་འཚོ་བ་རྒྱ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། ལྷིག་འཇུགས་ཀྱི་དབང་དུ་སོང་
 བའི་ཚོས་ལུགས་ལ་དོགས་ཐོན་བྱེད་ཅིང་། རྩེལ་འཚབ་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་ལྷུང་དུ་བསྐྱབ་
 ཚོགས་པའི་སྐོམ་སྦྲེང་ས་བའི་ཞིག་ཡོད་དམ།

ཁོ་མོའི་རེ་སྐྱེལ་འདིས་ང་ལ་སེམས་འབྲུལ་ཐེབས་བྱུང་། དངོས་ཁམས་རིག་
 པ་བ་དང་། ལྷ་བྱུབ་སྐྱེ་བ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ། སེམས་ཁམས་སྐྱེ་བ། དེ་བཞིན་
 ཤར་བྱུབ་གཉེས་ཀའི་ངའི་སྐོབ་སྐྱོན་པ་དང་དགོ་ཆུན་ཏེ། བང་བསྟན་དང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་
 ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་དང་། སྐོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་པ་སོགས་ཀྱི་མཁུན་དཔྱོད་ལས་
 བྱུང་བའི་དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ཁོ་མོའི་རེ་སྐྱེལ་ལ་ཡ་ལན་གྱི་རྩལ་དུ་བྱུབ་ཡོད། རྩོན་མ་
 རྣམས་ལ་རྩོམ་ནའང་ད་མེངས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་འདི་འབྲི་བར་དཀའ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་
 སོང་། ངས་ལེའུ་རེ་རེ་བྲིས་ནས་སྤྲོ་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པར་བསྐྱར་ཞིང་། ཁོ་མོས་
 གཟབ་ནན་གྱིས་བསྐྱགས་ནས་གོ་དཀའ་བའི་གནད་དོན་ལ་གསལ་ཁ་དང་། ངའི་
 བསམ་སྐོལ་ལ་འཁོར་བའི་རིགས་ཁ་སྐྱོན། མོའི་ཉམས་སྦྱང་ལ་འབྲེལ་བའདད་ལེགས་
 པོ་མེད་པའི་དུམ་ཚན་བསྐྱར་བཅོས། འབྲེལ་མེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་བསྐྱབ་དགོས་པ་
 བཅས་ཀྱི་བསམ་རྩལ་ཡང་ཡང་བཏོན་བྱུང་། འདས་པའི་མོ་ངོ་སུམ་ཅུ་སོ་ལྷའི་རིང་ལ་
 ཚོམ་འབྲི་བྲས་པའི་ཁོད་དུང་ལ་ཁོ་མོ་ལྟ་བུའི་ཚོམ་སྐྱིག་པ་ཞིག་ཡོད་མ་སྟེང་། ཁོ་མོ་
 བྲི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་བརྗོད་བྲལ་དང་བ་ཆེ་ཞིང་། ངའི་གོ་རྟོགས་རྣམས་གཞན་དང་མཉམ་
 རྐྱེན་བྱེད་པའི་འབད་བཅོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེན་བྲས་ཡོད། ངས་གང་ཞིག་བྲིས་
 པ་ལེགས་པོ་མེད་ཆེ་དོན་ལ་ཁེལ་བའི་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པ་ལའང་ཁོ་མོས་འཛེལ་དོགས་
 གཏན་ནས་བྲས་མེད།

སྒྲོམ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་དེའི་ཕན་ལོན་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་འབྲེལ་བའི་ལེུ་དག་གི་རྗེས་ཏེ། ས་བཅད་གཉེས་པ་ནི་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་། དེ་འབྲེལ་གྱི་ནམ་གཞག་ནམས་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ནས་ལེུ་གཉེས་རེ་མཉམ་བསྐྱིགས་ཀྱི་རིམ་བས་ལྷུབ་ཡོད། ཉམས་ལེན་སྒྲོར་གྱི་ལེུ་དག་གི་ནང་དུ་ལེ་ལྷའི་ཚོས་ལྷགས་དང་། བར་ཚོས་གཉེས་ཀར་གཅིག་མཚུངས་སུ་འབྲེལ་ཞིང་མཐུན་པའི་སྒྲོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་བའི་གནད་འགག་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་ཡོད། ཐོག་མར་བློ་བ་མཉམ་བཞག་ལ་སྐྱབ་བ་བྱེད་སྐྱངས་ཚེས་རགས་པ་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། མཐའ་མར་ནམ་པར་ལེས་པ་དང་ལྷིའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྒྲོས་བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་དམིགས་པའི་ཉམས་ལེན་སྐོ་མོ་ནམས་ཀྱིས་ལྷུབ་ཡོད། ཐོག་པ་མོ་ཚོས་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་འདོད་ཚེ་གདམས་རག་ནམས་བསྐྱུགས་ནས་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ཚོགས། ཡང་ན་ཐབས་ལམ་རེ་རེའི་གདམས་རག་འོད་སྤེར་དུ་བཅུག་ཡོད་པས། སྐྱོན་ཏ་ཟླར་ཟླ་རའི་ནམ་པར་ལེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ནས་ཉེས་ཏེ། འོད་སྤེར་ལ་ཉན་བཞིན་ཉམས་ལེན་ལ་སྐྱབས་ནའང་འགྲིག། (<http://sbainstitute.com>)

སྒྲོམ་གྱི་རིམ་བ་ལ་འཇུག་མཁན་ཚོས་ཡིད་ལ་འཛིན་དགོས་ཀྱི་ཞིག་ནི། ཐེངས་དུ་མར་ཚོད་ལྷ་བྱས་པ་ཅས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོ་ཚང་མའི་འབྲས་བུ་སྤྱིར་མི་ཐུབ། དེ་དག་གི་ཕན་ལོན་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་འཛོལ་བར་ལོ་མང་རིང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་དང་། ཚད་ལྡན་གྱི་དགོ་ཚུན་ཞིག་གི་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

ཁོ་མོའི་ཐོག་མའི་རེ་སྐྱལ་དང་། ད་ལ་ཉམས་ལེན་མེད་པའི་རྒྱལ་སྤྱིར་བཏང་ནས་དཔེ་བུ་ལ་འདོན་དུ་བཅུག་པ་བཅས་ཀྱིས་སྐྱ་རྩ་ཞི་དང་ལ་བཀའ་རིན་ཆེན་པོ་ཡིན། ཀིམ་ཟླར་ལེས་ Kimberley ཚོམ་སྤྱིག་གི་ཐོག་ལ་བསམ་ཚུལ་བཏོན་པ་དང་། བན་སེའི་ ལེན་ ཀི་ལི་བན་ Nancy Lynn Kleban གཉེས་ཀྱིས་མ་ཚོམ་ལ་ཞུས་དག་ཡང་དག་བྱས་ཤིང་། མི་རེ་རྒྱུ་ལུ་ལུ་དང་། Fred Cooper ཞེ་ཏུ་ལ། Adam Frank ཟླེན་ ལུ་པེ་རོ། Ben Shapiro ལོ་ཡེ་སི་ Pier Luigi Luisi བཅས་ཀྱིས་ཆེད་ལས་རང་བཞིན་གྱི་གནད་འགག་གི་ཐོག་ལ་ལམ་སྟོན་མཚན་བ་བཅས་ཁོང་ཚོ་ཚང་མར་དས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། དའི་ལྷོགས་པོ་དང་ལས་རོགས་ ཟླེ་རན་ Brian Hodel

གྲིས་ཏུ་བརྩོན་ཆེན་སོས་དཔེ་དཔེ་འདིའི་མ་དཔེ་ལ་མགོ་ནས་མཚུགས་བར་དུ་མཐའ་
 མའི་མཛེས་ཉམས་བཏོད་པ་དེར་སྟེན་ཏུ་བྲུགས་ཟེ་ཆེ། མཐའ་མར་གོ་ལམ་ཞི་ལུ་མཐོ་
 སློབ་ Columbia University Press གྱི་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གི་ལྷ་སྲུབ་རིག་པ་དང་ཚོས་
 བྲུགས་གྱི་ཚོམ་སྒྲིག་པ་ མེན་ཤེས་ Wendy Lochner འདི་ལས་ཀར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྲུས་
 འིང་། ཚོམ་སྒྲིག་ལས་རོགས་ལེ་སི་ལེས་ Leslie Kriesel མ་དཔེར་ཚོམ་སྒྲིག་བྲུས་
 པ་དེར་དེ་བཞིན་དུ་བྲུགས་ཟེ་ཆེ་ལྟ། འདི་རེ་བ་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མའི་འབད་བརྩོན་འདིས་
 གོ་ཉེན་འཚོལ་མཁན་ཚོ་དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་དོན་སྦྱིང་དང་
 འདོད་འདོད་སྐྱབས་ཆེན་འཚོལ་བཞིན་པའི་མི་ཚོར་མན་ཞིག་སྐྱོགས་སྤྲུ་དེ་ཡིན།

དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ།

མོམཚུལ་གང་ཏུ་བྱུང་བ་དང་འདྲིའི་ལྟར་སླེབས་པ།

༡ ང་སུ་ཡིན་ནམ།

༢ མོམ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས།

༣ ཚན་རིག་གིས་ཕྱི་དོན་ཏུ་བརྒྱུར་བའི་མོམ།

༤ ཚན་རིག་གིས་མོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག

ས་བཅད་གཉིས་པ།

མོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན།

༥ ཚོ་སློག་གི་དབྱུགས་རྒྱན་དམིགས་པར་འཛིན་པ།

༦ ང་ཚོའི་རྣམ་རིག་སང་པ།

༧ གནས་འཇུག་འདྲེས་པ།

༨ སེམས་ཤེས་པ་དང་སྦྱོང་བ།

༩ ཤེས་པའི་འོད་སྣང་དེ་འཛིན་པ།

༡༠ ཤེས་པའི་ངོ་བོ་འཚོལ་ཞིབ།

༡༡ ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མཁན་གྱི་ངོ་བོ་ལ་དབྱུང་བ།

- ༡༣ ཤེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་ངང་ཚུལ།
- ༡༩ བར་གཡོ་ཚུར་འགྲུལ་གྱི་ཤེས་ཚོར།
- ༡༤ ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་རྣམ་ཤེས།
- ༡༥ ཞི་སྣང་གི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།
- ༡༦ འོགས་འཇུག་རིང་ལུགས།
- ༡༧ སེམས་གྱི་སྣང་བ་ཉིད།
- ༡༨ རང་པའི་མཉམ་ཞུགས་གྱི་འཇིག་རྟེན།
- ༡༩ དངོས་གཟུགས་གྱི་སྣང་བ་ཉིད།
- ༢༠ ཚན་རིག་དང་། ལྷ་སྲུབ་རིག་པའི་མཉམ་ཞུགས་གྱི་འཇིག་རྟེན།
- ༢༡ ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་བ།
- ༢༢ ཤེས་པ་དྲངས་མའི་འོད་ཟེར་གྱི་བར་སྣང་།
- ༢༣ བྱ་བའི་ཁྲིད་གྱི་སློང་།
- ༢༤ འཇིག་རྟེན་རྣམས་ལོ།
- ༢༥ ང་ཚོ་ནི་ཅི་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

ལཱུ་དང་པོ།

ང་ལྟ་ཡིན་ནམ།

༡༧། །སྒོམ་ནི་ལེགས་པར་སྲུང་བའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་གསང་བ་ཞིག་རེད།
 གལ་ཏེ་དགུ་ཚོགས་གཞན་ནས་འོངས་པའི་སེམས་ཅན་ཚོས་ང་ཚོའི་ལོ་རྒྱུས་སྒོག་པ་
 དང་། སྒོག་བརྟན་ལ་བརྟུ་བ། རྩ་ལྷན་ལ་སྒོག་ཞིབ་བཅས་བྱས་ནས་ང་ཚོར་ཞིབ་འཇུག་
 བྱ་མོ་ཞིག་བྱས་ཆེ། ཁོང་ཚོས་སྒོམ་གྱི་སྒྲོར་ལ་གོ་རྟོགས་འོལ་སྤྱི་ཙམ་ཞིག་མ་
 གཏོགས་ཆེད་རྒྱ་མ་རེད། ཁོང་ཚོའི་མཇུག་སྒོམ་ནི་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བའི་སྒོམ་ལ་འཇིག་
 ལྟངས་ཀྱི་ལྷ་རྩུལ་དང་མཚུངས་འེས། དེ་ཡང་སྒོམ་ཟེར་བ་ནི་སེམས་ངལ་ཞི་བར་བྱེད་
 བ་ལ་ཕན་ཞིང་སེམས་གནས་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་དང་། བ་ཚ་སྒྲོར་
 ཞིག་གི་བཅོས་ཐབས་གཉིས་པ་ལྟ་བུ་རེད། རེད་་་་ད་དུང་་་། སྒོམ་ནི་ནང་ཚོས་དང་
 ཉིན་རྒྱ་ལྟ་བུའི་ཚོས་ལུགས་ཁག་ཅིག་གི་བྲག་མཚོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། འདི་ལས་
 ལྷག་པའི་ནང་དོན་ཞིག་སྒོམ་ལ་མེད།

ཕྱིར་མ་མངོན་པ་གང་ནི་སྒོམ་གྱི་བྱེད་ལས་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་
 པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་དབྱེད་པ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་ལྟ་མོ་
 ཞིག་རེད། འདིར་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞེས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་ངོ་
 མོར་བྱུབ་པའི་བྱེད་ཚོས་དེ་ཚོ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་དབྱེད་ཐབས་སྒོམ་
 ཀྱི་ནང་དུའང་འདུས་ཡོད་པའི་དོན་ཡིན། གནའ་བོའི་དུས་ནས་བཟུང་འཇམ་གླིང་གི་
 དུལ་བྱ་གང་སར་སྤྱི་ཚོགས་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒོམ་པ་བ་ཚོས་

བཅད་དང་པོས་སྒོམ་གྱི་འཕེལ་རྒྱས་དང་པོ་རྒྱས་ཚིག་ཅུང་དོན་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྐྱེད་ཡོད།
 འདིའི་ནང་དུ་ད་དུང་སྒོམ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་ཐབས་ཤེས་གཙོ་བོ་ཁག ༥ དུང་སྒོམ་
 དང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དད་པ་གཞིར་བརྟེན་གྱི་ཚོས་ཡུགས་བར་གྱི་འགལ་བ་སོགས་
 ཡུང་རྒྱུ་ཡོད། གལ་ཏེ་འགལ་བ་དེ་མ་རྟོགས་པ་དང་དེར་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་
 ཚེ། རྟོག་ཏུ་ཆེ་ཞིང་དུམ་བྱར་གྱུར་པའི་ར་ཚོའི་འཛམ་གླིང་འདི་བཙོས་བསྐྱུར་བྱེད་པ་
 ལ་སྒོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་རུས་པ་དང་། དེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་ཁག་པོ་
 རེད།

སྐྱང་ཆེན་དང་མོང་པའི་གནའ་སྐྱུང་གི་ནང་དུ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་གིས་དཔྱད་པའི་
 འགའ་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་བསྐྱེད་ས་ཏེ། ཁོང་ཚོར་སྐྱང་ཆེན་ཞིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་
 རས་རང་གིས་ཅི་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་རྣམས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་
 བཏང་། མོང་པ་ཞིག་གིས་སྐྱང་ཆེན་གྱི་མགོ་ལ་རེག་གཞན་འེ་རེ་ནས་དེའི་མཆེ་བ་
 དང་། ལྷ་ཞགས། ཀླུ་པ། ལྷམ་གཞུང་སོགས་ལ་ལག་བསྟུགས་སྐྱང་ཆེན་གྱི་ཆ་གས་
 གང་ཞིག་ལ་རེག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མོང་པ་ཚོས་རིམ་བཞིན་སྐྱང་ཆེན་ནི་རྩ་
 དང་། ཐོང་ལྷགས། ཐག་པ། ཀ་བ། ཅིག་པ་སོགས་ལ་འདྲ་རྒྱལ་བཤད། ཁོང་ཚོས་མན་
 རྒྱུ་གྱི་འབྲེལ་བཤད་མི་མཐུན་པ་གོ་བའི་མོང་པ་སྐྱུ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་གྱི་ཐད་ལ་ཚོང་
 སྐྱེད་དང་ཁ་རྩོད་ཡོད། འགའ་ཤེས་ཤིག་གིས་འགྲུ་སྐྱོད་ཀྱང་བརྟན་ཡོད།

ང་སྐྱུ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་གནའ་པོའི་ཇི་བ་འདི་ལ་མཚམས་རེར་བན་རྒྱུ་འགལ་
 རྒྱར་གྱུར་པའི་ལན་འདྲ་མིན་སྐྱེད་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས་སྐྱུར་
 འདི་ནི་དབང་མེད་དུ་བྲན་པ་ཞིག་རེད། ཇི་བ་འདི་ལ་ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྐྱུ་བ་དང་།
 ལྷ་གྲུབ་སྐྱུ་བ། ཆན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་དུས་རབས་མང་པོར་ལན་ཞིག་འཚོལ་བར་
 འབད་བརྩོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། མཐུན་སྐྱེད་གི་ལན་ཞིག་ཏུ་ལམ་བུར་མེད་པ་འདི་ཅིའི་
 ཕྱིར་ཡིན་ནམ། སོ་སོའི་ཕྱོགས་རིས་ཀྱིས་རང་གི་འཚོལ་གཞི་བསྐྱིབས་པ་ཡིན་ནམ།
 ཁོང་ཚོས་འདེམས་པའི་དབང་ཆ་དེ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་། འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེད་ཐབས།
 ཁོང་ཚོའི་གནས་སྐྱེད་ས་དང་འབྲེལ་བའི་ལན་བཅས་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་ལ་བཀག་རྒྱ་ཞིག་
 བཙོས་ཡོད་དམ།

ང་ཚོ་འཕྲོ་བ་མི་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་རྟགས་སམ་ངོ་བོ་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱེད་
 པའི་དུས་ཚོད་དེར་པོ་ཞིག་བྱུང་འདུག། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་དཀོན་མཚོག་
 གིས་རང་གི་གཞུགས་བརྟན་ལ་བལྟས་ནས་མི་གསར་གཏོང་བྱས་ཡོད་པར་གསུངས།
 གལ་ཏེ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཡག་པོ་ཡིན། ལྷོ་མཚོ་བོ་མི་དམ་པའི་གསུང་རབ་
 ཀྱིས་དཀོན་མཚོག་དང་ཁོང་གི་གསར་གཏོང་ནི་དགེ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ནན་དུ་
 གསུངས། ཡིན་ཡང་། མིའི་རན་པའི་རང་བཞིན་ནན་ཏན་དུ་སྐྱེད་བ་དང་། དེ་བཞིན་ང་
 ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱི་བ་ལས་ཐར་བར་རང་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་སྐབས་གནས་ཏེ།
 དཀོན་མཚོག་དང་ཡེ་ཤུ་མ་ཡི་ཀ་འཚོལ་དགོས་པ་ནན་དུ་འཛིན་པའི་རྗེས་ Jews དང་
 ཡེ་ཤུ་ལའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། འཕྲོ་བ་མི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་རན་པ་ཡིན་པའི་འདོད་
 ཚུལ་འདྲིར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མགོ་མཚུག་བར་གསུམ་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་ནང་
 དུ་བདེན་དཔང་འབེལ་འབེལ་སྐྱབ་སྐྱབ་ཅིག་མཆིས། དེ་ལྟ་ནའང་། འཛམ་གླིང་གི་
 ནང་དུ་བཟང་བའང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་ཞིང་། དེའི་སྤྱིར་བཟང་བའམ་རན་པ་
 གང་ཞིག་གཞི་རྒྱུ་ཡིན་པའི་རན་ཏེ་ཡང་ན་ང་ཚོ་ནི་འདྲི་གཉིས་འདྲེས་པའི་རང་
 བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གནད་དོན་འདྲིའི་རིགས་ལ་ཚོས་ལུགས་རིག་བ་སྐྱེ་བ་ཚོས་
 དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོད་སྐྱེད་བྱས་ཡོད་ལྟར་། ད་དུང་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་
 མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་མེད།

སྤྱི་དངོས་རིག་བ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ང་ཚོར་འཕྲོ་བ་མི་ནི་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱབ་གི་
 བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོའི་མཚོ་རིམ་སྤོག་ཆགས་ལས་འབེལ་འགྱུར་བྱུང་
 པར་བཤད། འཚོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་ལྷན་རྟེན་གྱིས་མི་རབས་གཅིག་ནས་གཅིག་གི་བར་
 ལ་རང་གི་འཕོ་འགྱུར་ཆེ་བའི་ཁོང་ལུགས་ལ་རིམ་བསྐྱབ་བསྐྱུང་བྱེད་བ་དང་། དེར་
 བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོ་སྤྱི་མཐུན་དུ་གསོན་ཞིང་རིགས་རྒྱུད་སྤེལ་བྱས། སྤྱི་ལྷན་ཞིག་གསོན་
 བས་རང་གི་རིགས་རྒྱུད་དང་སྤེལ་བཏང་ན། འདྲི་ནི་འབེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྒྱལ་ཁ་
 ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་མ་བྱས་ཆེ་སྤྱི་ལྷན་དེ་ནི་རང་ཉིད་གསོན་པོའི་གནས་སྐབས་སུ་
 ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་བར་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་སམ་ཁ་ཞིག་ཡིན། དེ་བས་
 བསྤྱི་དངོས་རིག་པའི་ལྷ་རྒྱལ་ལ་འཕྲོ་བ་མི་ནི་དུང་འཕྲོ་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོ་ནི་གསོན་

གནས་དང་རིགས་སྐྱེལ་གྱི་བཞོན་གྲུས་ལོག་ཏུ་རིགས་རྗེས་དང་། ལྷན་སྐྱེས་གྱི་རིག་
 བ། རྒྱུང་ཚོར་བཅས་གྱི་ཤུགས་སྐྱེན་ཐེབས་བཞིན་འཚོ་ཡོད། དགེ་མི་དགེའམ་བཟང་
 དང་ངན་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་དག་ནི་གསོན་ལུབ་པ་དང་། ལྷ་གྲུ་བསྐྱེད་ལུབ་པའི་ང་ཚོའི་
 ལུས་པ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གོ་དོན་ཞིག་འདི་
 དག་ལ་མེད་པ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ སིག་མན་ཏེ་ Sigmund Freud ལས་བཟུང་
 སེམས་གཙོང་བཙོས་ཐབས་པ་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་གྱི་དོན་གཞན་འདི་སྐྱེད་
 སྐབས། གཞན་ལ་དབང་བསྐྱུར་དང་བཞིག་སྟོན་ལ་སྟོགས་པའི་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་
 གྱི་འདོད་སྲེད་ཀྱང་གཙོ་བོར་བརྟེན་ཡོད། ཞོང་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་ནི་འཕེལ་འགྱུར་སྐྱེ་
 དངོས་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས་
 ཉེ། ཚོར་ཤེས་གྱིས་ཐེན་པའི་ང་ཚོའི་སྟོན་པ་ནི་ཞི་དུལ་ལྷན་ཞིང་། ཐ་ན་མཚམས་ལ་
 ལར་གཞན་པན་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་སྐྱུར་ཡང་། ཚོར་ཤེས་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་ང་ཚོའི་
 སེམས་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་ནི་རང་འདོད་ཆེ་ཞིང་། མ་རུངས་པ་དང་མ་དུལ་པའི་རང་བཞིན་
 ཅན་ཡིན་པར་བསམ། རྗེས་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་གཞན་དོན་འདིའི་ཐོག་ལ་སྐྱོན་
 མོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་མེད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་བཅུའི་ནང་ལེགས་སྟོགས་སེམས་ཁམས་
 རིག་པ་ཐེར་པའི་སྤེ་ཚན་ཞིག་དར་ཞིང་། ཞོང་ཚོའི་དམིགས་གཏད་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་དར་
 རྒྱས་དང་དགེ་བ་སོགས་མེད། འདི་ནི་ད་དུང་མངོན་སུམ་རིག་པའི་བདེན་དབང་རྗེན་
 པའི་རྒྱལ་རྒྱུན་མེད་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཁྲུབ་ཞོངས་གསར་བུ་ཞིག་ཡིན་
 མོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་འདི་ཚོས་ཀྱི་བ་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟོང་གི་ཡོད་
 བར་མ་ཟད། རང་གི་ཁྲུབ་ཞོངས་གྱི་མདུན་རྒྱུང་ཆེ་དུ་གཏོང་བཞིན་ཡོད། མདུན་རྒྱུ་
 དེ་ནི་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལྷ་ལ་ཤྲད་པ་སྟོན་ཅན་དང་། སེམས་པ་ཐང་པོ་མེད་མཁན་
 སོགས་ཉ་ལམ་སེམས་ནད་གྱི་རིགས་གཅིག་ཤུ་ལས་བརྒལ་མེད། ཉེ་ཆར་ནས་བཟུང་
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་གསར་བུ་འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་གྱི་ལུས་པ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་
 ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་གུང་འགོ་བརྩམས་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་སྟོན་ལ་ཨ་མི་རི་ཀའི་ནང་དུ་གཤིས་སྟོན་སེམས་ཁམས་

རིག་པ་ནི་ཆེད་སྤོང་ལེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིས་མི་དང་དུང་
 འགྲོའི་སྤོང་བ་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གེད་པ་
 གཙོ་བོར་བརྩུང་། རང་གི་སྤོང་དང་སྤོང་བ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་གེད་པའི་ཁ་ནང་གཏད་
 གྱི་དབྱེད་པ་ནི་གཤིས་སྤོང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོར་བྱ་ཞིག་རེད། དེ་ནས་སོ་
 རབས་འཇུག་ཅུ་པའི་ནང་གཤིས་སྤོང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཉམས་འབོ་རྒྱལ་ས་ཤིང་།
 དུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་གཅིག་ས་ཆེན་གེད་པར་སྤྱང་བའི་སྤོང་འཛིན་པའི་སེམས་ཁམས་
 རིག་པ་དར་རྒྱས་བྱུང་། ཡིན་ཡང་། སྐབས་འདི་ནི་སྤོང་གི་སྤོང་འབྲུལ་ལས་དར་ཁྲབ་ཏུ་
 འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་ཀྱང་ཡིན་པས་སྤེ་ཆེན་འདིར་གཏོགས་པའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་
 སེམས་ནི་སྤོང་གི་སྤོང་ཅིག་ལ་བསྟུང་ཡོད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཐའ་མཇུག་གི་ལོ་རབས་ནང་འབྲུལ་ལས་ལ་ཡང་ཚོན་
 ཆེན་པོ་བྱུང་བས་སྤོང་པའི་ཆེན་རིག་གིས་སྤོན་དང་མ་འདྲ་བའི་མཉུན་བསྤོང་ཆེན་པོ་
 བྱས། འདི་ནས་བརྩུང་དབང་ཅའི་ཆེན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་མཐའ་ལྗོངས་དེ་སྤོང་ནི་དོན་
 རོ་མ་སྤོང་པ་ཡིན་པ་དང་། ཡང་ན་སྤོང་ནི་སྤོང་པ་ཅི་ཞིག་གེད་པ་དེ་ཡིན་པ་འདི་རེད།
 ཁོང་ཚོའི་འདོད་ཚུལ་ལ་ང་ཚོའི་སྤོང་གི་སྤོང་བ་ནི་ཁོར་ཕུག་དང་། སྤོང་བ། བཟའ་
 བཏུང་། རིགས་རྗེས་གྱི་གཞི་རྒྱུན་ DNA ལུས་པོའི་ཆ་གས་གཞན་བཅས་གྱི་ཕུགས་
 རྒྱུན་ལོག་ཏུ་སྤོང་པའི་ཚོལ་རྒྱས་དག་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། མཐའ་མའི་རྒྱུན་དཔྱད་
 བར་འགྲོ་བ་མི་ནི་སྤོང་དོན་རིག་པའི་དོན་ནས་བཞོན་བྱས་བྱས་ཡོད་པའི་འབྲུལ་མི་
 ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འགྲོ་བ་མི་ནི་རང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་འབྲུལ་ཆས་དང་མཚུངས་པར་ཞེ་འདོད་
 གྱི་རང་དབང་མེད་པ་ཕུགས་སུ་བསྟན་པ་དང་། ང་ཚོའི་བཞོན་བྱས་ནི་མིས་བཟོས་པའི་
 འབྲུལ་ཆས་གྱི་བཞོན་བྱས་ལས་རྒྱུག་འཛིངས་ཅུང་ཆེ་བ་ཅམ་རེད། འོན་ཀྱང་། དབང་
 ཅའི་ཆེན་རིག་པ་ཆང་མས་འདི་ལ་མོས་མཐུན་མི་གེད། ཁོང་ཚོ་འགའ་གས་ཤིག་གིས་
 བསམ་སྤོང་དང་སྤོང་པས་སྤོང་པ་ལ་ཕུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐེབས་པར་ཞིབ་འཇུག་གེད་
 གྱིན་ཡོད། སྤོང་ཁོང་ཚོས་སྤོང་པའི་མཛོན་ཚོན་གྱི་ཁྲད་ཆོས་ཤིག་ཏུ་བཅི་ཡང་།
 སྤོང་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ཁག་ཅིག་གིས་རྒྱས་ཚོལ་གཞན་ལ་འདྲུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཚུལ་
 རྒྱུན་གྱིན་ཡོད། ད་བར་དུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྷ་

ཚུལ་གསལ་པོ་ཞིག་ད་དུང་མེད།

འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཡངས་སྟོབས་འདི་ཚོ་ཚང་མའི་ནང་དུ་གནད་དོན་གསལ་ཆེན་
 ཞིག་ཚུད་མེད་པ་ཁྲིད་ཀྱིས་པལ་ཆེར་མཉམ་པར་བཞག་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་
 ཟེར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པའི་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་སྲོང་བ་ཡིན། འཇར་ཁུལ་གཉིས་ཀྱི་སློམ་
 རྒྱབ་ཉམས་ལེན་བ་ཚོས་སློའི་རང་བཞིན་དང་། འཕྲི་བ་མའི་ངོ་བོ་སོགས་
 ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ཤིང་། ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཁོང་ཚོས་དེར་དུས་ཀྱི་འཛུལ་སྦྱིང་གི་ནང་
 དུ་ཅ་པའི་ཆ་ནས་ཅད་ཞིབ་མ་བྱས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་གང་མང་
 ཞིག་གསལ་པོར་བཟོས་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ནི་ལྷ་པའི་ཐོག་ཏུ་འགག་ཅིང་ཚན་རིག་ནི་
 དངོས་གཙའི་རང་བཞིན་དུ་ཐལ་ཆེ་བས་སློམ་རྒྱབ་ལས་བྱུང་བའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱེད་
 ཐབས་སྣང་མེད་དུ་བཏང་བ་རེད། དེར་གི་འཛུལ་སྦྱིང་དུ་སློམ་ཉམས་ལེན་གྱི་དབྱེད་
 གཙའི་ཐོར་སེམས་ངལ་དང་། སེམས་ཁམས་དང་འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་
 ཡང་དུ་གཏོང་བར་བཞག་སྟོན་གྱི་ཡིན་ཡང་། སློམ་ཀྱིས་ད་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་རང་
 བཞིན་དང་ངོ་བོའི་ཐད་ལ་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་འགའ་ཡང་བསྐྱེད་ཆོག།

ང་ཚོ་པལ་ཆེ་བས་རང་ཉིད་སྲུ་ཡིན་མེན་གྱི་སོ་སོའི་འདུ་ཤེས་འདི་ཉིན་རེའི་
 འཚོ་བའི་ནང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་འགན་ཉེ། དཔེར་ན། པ་མ་དང་། བཟའ་ཟླ། ལྷ་གྲུ།
 སློབ་མ། ལས་རིགས་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ལྷ་སུའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་གྱི་
 ཡོད། ལས་འགན་འདི་ནི་གལ་ཆེ་ཞིང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ང་ཚོ་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་
 བ་འདི་འདྲས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོ་རྒྱན་དུ་ཞུགས་པའི་བྱ་འགུལ་
 དང་། རང་དང་གཞན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྱེ་བྲག་པ་གཉིས་མ་གཏོགས་ད་དུང་གཞན་ཅི་ཞིག་
 ཡོད་དམ། ཁང་པའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་མར་བསྐྱེད་ནས་བྲན་ཤེས་སྤྲིམ་བ་ལས་བྱ་འགུལ་གང་
 ལའང་མ་ཞུགས་པར་ཁུ་སེམ་པོར་གནས་དུས་རང་ཉིད་སྲུ་ཡིན་ནམ།

སློའི་མཐའ་མཚམས་ལ་སྟོབས་པའི་འཚོལ་བཞུད་ལྷ་སུ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་ཞུགས་
 བས་ཅི་བ་འདིར་དབྱེད་པ་སྐབས་པའི་ཞིག་གཏོང་། འཚོལ་བཞུད་ “expedition” ཅེས་
 པའི་ཚིག་འདིའི་ཅ་པའི་བྱུང་ཆའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ངས་ཚིག་འདི་ལ་སྐྱབ་ཏུ་དཀའ་སྣང་
 གྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐ་སྐྱེད་འདི་ནི་ལེ་ལོན་ Latin ཀྱི་ཚིག་ expeditio ལས་བྱུང་བ་དང་།

ལེ་ལེ་བྱི་ཆེག་འདི་ཡང་ཆེག་འབྲུ་ ex དང་ ped གཉིས་ཀྱིས་ལྷུ་བ་ཅིང་། ཡིག་འབྲུ་
 ལྷུ་མར་བྱི་ལ་ཐོན་པའམ་རང་ཉིད་བཅེངས་པ་ལས་ཐོལ་བའི་ཤུགས་བསྐྱེད་བྱི་དོན་
 ཞིག་ཡོད། ལྷུ་མ་ལེ་རྐང་བའི་དོན་ཡིན། དེའི་ལྷུ་འཚོལ་བལྟུང་ཅེས་པའི་ཆེག་འདི་
 ལ་ང་ཚོའི་རྐང་བ་ལྷུག་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་བསྐྱེད་པའི་དོན་ཤུགས་སྲུ་བསྐྱེད་
 པ་ཞིག་མཆོག་ལ། འདི་ཡིད་ལ་འཆར་བའི་འཚོལ་བལྟུང་བྱི་ནང་དུ་ཐོན་མར་ང་ཚོས་རང་
 ཉིད་ཐབས་རྟུགས་ཅི་ཞིག་གི་ནང་དུ་འགགས་ཡོད་མེད་རྟོགས་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་
 ང་ཚོས་རང་ཉིད་སྟོད་སྟོལ་བྱི་ལས་ལ་བཙོན་ཆོག།

ང་ཚོ་ནི་སྲོལ་ལྷུ་ལུའི་སྲི་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འཚོ་བཞེན་པ་འདེད། ང་ཚོ་པལ་
 ཆེ་བའི་བསམས་པར་གཤམ་ཉེ་ང་ཚོས་ཅི་ཡང་མ་བྱས་པ་དང་། ཐ་ན་བརྟན་འཕྲིན་ལའང་
 མ་བཟུས་ཆེ། ང་ཚོས་དུས་ཚོད་རྒྱ་ཐོས་སྲུ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་ཚོ་ནི་རང་གི་བྱ་འགུལ་
 དང་། འབྲེལ་ལ་མཁ། བསམས་སྟོ། ལྷོང་ཚོར་སོགས་བྱི་ནང་དུ་སྐྱེད་བ་ཐལ་དགས་ནས་
 རང་ཉིད་ལ་ཡོད་ཚད་འདི་ཚོ་ཡིན་པར་བསམ། ང་ཚོས་དུས་ཚོད་རྒྱང་དུ་ཞིག་ལྷངས་
 ནས་ངལ་གསོ་ཞིག་བྱེད། རང་གི་ཁྲིམ་དུ་ལུ་སེམ་པོའི་ས་ཆ་ཞིག་དང་། རྐང་མ་བཅུ་
 ཅས་ལ་སྟོད་སའི་རྒྱབ་སྟེགས་བདེ་པོ་ཞིག་ཚོལ། བསམ་བཞེན་དུ་བསམས་སྟོ་ཅི་ཡང་
 མ་བཏང་བར་ཚོར་ཤེས་བྱིས་རང་གི་སེམས་དང་ལུས་པོ་ཟེན་སྲུབ་མེད་ཚོད་ལྷ་བྱོས།
 ལུ་སེམ་པོར་བསྐྱེད་ནས་རང་གི་ལུས་པོའི་ཚོར་སྐྱེད་དང་། བསམས་སྟོ། ཚོར་བ་སོགས་
 ཚོར་ཤེས་བྱིས་རང་ཚོས་ནས་ཟེན་དུ་རྒྱག།

རྒྱ་ཚོད་ནི་ཐག་...ཐག་...ཐག་...།

རང་ཉིད་བྱི་འདོད་པ་སྐྱེད་དོན་དངོས་སྲུ་རང་གི་སྟོ་དེ་ལུ་སེམ་པོར་གནས་
 ལུབ་བམ། ལྷེད་བྱི་སྟོས་སྟོད་ཡིངས་མེད་པར་རྟོག་པ་ནི་གཅིག་ཇེས་གཉིས་མ་སྐྱེད་
 དུ་བསྐྱེད་དམ། རྟོག་པ་ཞིག་སྟེ་སྐབས་ལྷེད་བྱིས་དེར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྲུབ་བམ། ཡང་ན་
 རང་ཉིད་རྟོག་པ་དེའི་ནང་ལ་ཐབས་མེད་དུ་སྐྱེད་དམ། སེམས་པའི་འཆར་སྐྱེད་དང་ཞེ་
 འདོད་རེ་རེས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་འཇུ་འཛིན་བྱེད་དམ། རང་སེམས་ནི་རང་གི་སྐྱེད་ས་
 འཛིན་འོག་ཏུ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་དེས་རང་ཉིད་དབང་དུ་བསྐྱེད་ཉེ། རང་གི་ཁོར་ལུག་
 དང་། ལྷོ། ལུས་པོ་བཅས་བྱི་ཐད་ཀའི་སྟོང་བ་དང་། འཛིག་རྟེན་བྱི་སྟོར་ལ་ཡོད་པའི་

རང་གི་བསམ་སྒོ་ནམས་པན་ཚུན་འཇུག་ཏུ་འབྱུག་གསལ། ཞི་དུལ་ལྡན་ཞིང་གསལ་ཆ་
ཆེ་བའི་སྒོ་ནི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་དོན་དུ་བཀོལ་བྱུང་ལ། ཞི་སྤིང་མེད་པའི་སྒོ་ཡིས་རང་ཉིད་
དང་གཞན་ལ་འཆི་བ་ཆབས་ཆེན་གྱིད་ཐུབ། དེའི་སྤྱིར་སྒོ་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་
སོག་མར་གྱེད་དགོས་པ་ནི། སྒོ་འུས་སྤོབས་ཆེན་པོ་དེ་ལ་བཀོད་འདོམས་བྱས་ནས་
སྒོ་ལས་སུ་རྒྱང་བར་བསྐྱར་རྒྱ་འདི་ཡིན།

ཡེ་ལྷན་གཉིས་པ།

རྒྱ་མཚོ་གྲི་འབྲུང་ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག་པ།

རྒྱ་མཚོ་གྲི་འབྲུང་ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག་པ།

༡༡། འདི་ལ་འདི་ལོ་མཁོ་མཁུག་པར་གསུམ་དུ་ངས་ནང་བསྟན་དང་། ཡེ་ལྷན་ཚོས་
 ལུགས། གནའ་མོའི་རྗེ་རིག་གི་ལྷ་ལྷན་རིག་པ་བཅས་ལས་གཙོ་མོར་རྒྱ་མཚོ་གྲི་འབྲུང་ཁྱེད་ཀྱི་
 ཉམས་ལེན་དང་རྣམ་གཞག་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་སླེང་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་མཚོ་གྲི་འབྲུང་
 ལྷན་ཡིན་པ་ལྷན་རིག་གཞུང་གི་སློབ་རྒྱུ་འདི་ཚོར་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷན་ཚོས་
 ཡོད་པ་རི་བཞེན་མཚུངས་ཚོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་གྲུང་ཡོད། དབྱེན་ཡིག་གི་མ་སྟོན་
 “contemplation” འདི་ནི་ལ་རིན་གྱི་ contemplation ལས་ལྷན་པ་རེད། ཡེ་ལྷན་
 གྱི་ཚོག་འདི་རྗེ་རིག་གི་ཚོག་ theoria དང་མཚུངས། མ་སྟོན་འདི་གཉིས་ཀྱི་འཇུག་
 ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མངོན་པར་བྱེད་པ་དང་། གསལ་ལོ་བཟོ་བ། གསལ་
 བརྟོག་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་འབད་བ་ལྷན་མེད་ཅིག་མཚོན། དེར་སྐབས་ “contemplation”
 རི་གང་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་གཏོང་བར་གོ་ནའང་། “contemplation” and “theory”
 གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་གོ་དོན་ནི། དབང་ཤེས་ལྷན་དང་རྒྱུ་ལ་གང་རུང་གིས་མ་ཡིན་པར་
 ཡིད་ཤེས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་དོན་དང་འབྲེལ་
 ཞིང་། དཔེར་ན། ཐང་ཀར་རང་གི་བསམ་སྒོ་དང་། འཆར་སྣང་། ལྷན་བསམ་སྒྲུབ་ལ་
 ཞིབ་ལྷན་བྱེད་དུས། རྒྱ་མཚོ་གྲི་འབྲུང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་ཉམས་
 ལེན་བརྒྱུད་ནས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་སྐབས་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་ཕྱོད་གཏོང་ཚོག་ ལྷན་

དང་། “contemplation” གཉེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཚིག་
bhavana བེ་དབྱིན་ཡིག་གི་ཚིག་ “meditation” དང་མཚུངས་ཤིང་། འདིའི་དོན་ནི་
གོམས་འདྲིས་བྱེད་པ་རེད། རྣོམ་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་།
བདེ་ཐང་རོ་མའི་འདུ་ཤེས། དག་བ་སོགས་ལ་སྦྱང་གོམས་བྱེད་པ་ཞིག་རེད། དེའི་ཕྱིར་
རྣོམ་ཟེར་བ་ནི་རྣོ་ལ་རིམ་པས་སྦྱོང་བརྟེན་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
རྣོམ་གྱི་དམིགས་ལུལ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཕྱོགས་བཞེད་ཞིག་ཡིན།

རྣེ་རིག་གི་རྣོམ་རྒྱུ་ནང་དུ་རྣོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་སྤུལ་མ་རྣོ་ར་སིའི་ Py-
thagoras (c. 582–507 b.c.e.) དུས་ནས་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་མཚོང་རྒྱ་ཡོད།
སེམས་བཅོམ་སྦྱིབ་ལས་ཐར་ནས་དེའི་རུས་པ་སྤ་མོ་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་པ་གཙོ་
བོར་འདྲིན་པའི་ ཨོར་མེག་ཚོས་ལུགས་ Orphic religion དང་། གསང་ཚོས་ཀྱིས་
སྤུལ་མ་རྣོ་ར་སི་ལ་འགན་ཁུགས་ཐེབས་ཤིང་། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་དམན་སར་བརྟུང་ནས་
མཁས་མཚོས་ཅན་ཞེས་པའི་མིང་འདི་མ་བཞོལ་བར། ལྷ་ལུགས་སྤུལ་མའི་མིང་
འདི་ཐེངས་དང་མོར་རང་ཉིད་ལ་བཏགས། མིང་ཚིག་འདི་ནི་ཤེས་རབ་ལ་དུང་མཁན་
ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། ཁོང་གིས་མེ་ཉེ་ལེ་ནན་ Mediterranean ས་ཁུལ་དང་། དེའི་
པ་རོལ་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་ནས་ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་དོན་རོ་མར་བཅའ་ཡོད།

ལོ་མང་པོར་འཚོལ་སྟེག་བྱས་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་རྣོམ་གྱི་ ༡༩༥ ལོའི་ལས་
མས་ཤིག་ལ་སྤུལ་མ་རྣོ་ར་སི་རྣེ་རི་སིའི་སྤིང་སྤུལ་ས་མོ་སི་ཟེར་བ་ནས་དབྱི་ཏུ་ལའི་
རྣོ་རྒྱུགས་ཀྱི་ཐོང་ཁྲེང་གི་རོ་ཏོམ་ལ་གནས་སྦྱོར་བྱས། ས་གནས་འདིར་ཁོང་གིས་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྣུན་པའི་ལྷ་ལུགས་སྤུལ་མའི་ཚོགས་པ་ཞིག་གསར་དུ་བཙུགས།
གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་དེའི་ནང་དུ་འཚོ་བ་མཉམ་དུ་རོལ་བཞིན་པའི་ཚོགས་མི་ཚོར་
སྤུལ་མ་རྣོ་ར་སིས་ལུས་སེམས་ཆ་སྦྱོམས་པའི་འཚོ་བ་སྤྲེལ་སྤྲངས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྦྱོང་
བརྟེན་སྦྱོང་བ་དང་། ཚོགས་མི་ཚོས་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་བ་པ་ལས་སྦྱོང་བར་བྱུང་
དོར་གྱི་ཚད་གཞི་མཚོ་མོ་ཞིག་སྦྱང་དགོས། དེ་བཞིན་ལུས་ཅན་སྦྱང་བ་དང་། ཚངས་
སྦྱོང་སྦྱང་བ། དཀར་ཟས་ལ་སྦྱོང་བ། འདེམ་བྱ་འདྲ་མིན་བཅི་བ། དུས་ལུན་རིང་པོར་
དག་བཅད་ནས་སྦྱོང་བ་སོགས་ཀྱང་བྱེད་དགོས། ཁོང་ཚོའི་སྦྱོབ་གཉེར་དངོས་གཞི་ནི་

རྩིས་དབྱེས་དང་སྒྲིམ། ཅིས་རིག་དང་གནམ་རིག་བཅས་ཀྱིས་སྤྱོད་འདུག སྤྱི་ཐ་སྟོང་
ར་སིའི་བརྒྱུ་མཚན་གཅིག་ཀྱང་ལྷག་མེད་པས་ཁོང་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་པ་ཚོས་
སྤེལ་ཞིང་ཉམས་སྤྲུལ་དང་སྒྲིམ་གྱི་རིགས་འདྲ་མེད་མད་ལ་ང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཐོབ་
འདུག་པ་གཏོགས་མེད།

སྤྱི་ཐ་སྟོང་ར་སིའི་མཚན་སྟོན་གྱི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ། གཤམ་ལ་
སྒྲིགས་པའི་རྒྱུར་གསུམ་མའི་རྒྱུར་གསུམ་ཀའི་སྟོན་བཅས་ཀྱི་རིང་རྒྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་
རིགས་པ་ཞིག་སྟེ། སྤྱི་ཐ་སྟོང་ར་སིའི་དེས་སྟོལ་ Pythagorean theorem ཟེར་བ་
འདི་དེད། དེས་སྟོལ་འདི་ནི་འདས་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱུད་པའི་ནང་རྒྱ་གར་དུ་གཏན་ལ་
པལ་ཟེར་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། སྤྱི་ཐ་སྟོང་ར་སིས་རང་གི་འབྲེལ་བའུ་མང་པོའི་སྐབས་
སྤྱི་ཐ་སྟོང་གཞན་འདི་དང་། ཤེས་ལོན་གྱི་ཡན་ལག་གཞན། ལྷག་པར་དུ་སྟོན་དང་འབྲེལ་
བ་ཡོད་པ་རྣམས་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་རིག་གཞིར་བཞག་ནས་བསྐྱབས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ།
སྤྱི་ཐ་སྟོང་ར་སིས་སྟེ། བ་ཀྱི་མ་ཡོད་བར་འདོད་པའང་ཡོངས་གྲགས་ཤིག་ཡིན། ཁོང་གི་
ཡིད་ཆེས་གཞིར་བཞག་ན། རྣམ་ཤེས་ནི་འདི་ག་རྒྱ་མེད་པ་དང་། དེ་ནི་སྐར་ཡང་མི་དང་
དུད་འཕྲོའི་ལུས་སྤང་ལ་ཞུགས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་གནམ་མཚོའི་གཏན་རྒྱུད་ཀྱི་བཤེད་སྟོལ་ལ།
ཁོང་གིས་རང་དང་གཞན་གྱི་སྤྱི་བ་སྤྲུལ་ཉི་ཤུ་ཙམ་དཔྱད་ཐུབ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མི་ཚོས་
བཤེད་པའི་ཁོང་གི་དཔྱད་ཤེས་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་མེད་དང་། གཤམ་ཉེ་མཐུན་ཆེ་
ལུས་པ་དེ་ནི་ལྷན་སྐྱེས་དང་། ཡང་ན་སྟོན་སྤྱོད་པས་ཐོབ་པ་ཡིན་མེད་ང་ཚོས་རྟོགས་
ཐབས་མེད། སྤྱི་ཐ་སྟོང་ར་སིས་གསུངས་པར་བཤེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཏུ། ལྷ་སིམ་
པོར་འདུག་པར་སྐྱེད་བ་ཤོས་་་། ཞི་བར་གནས་པའི་རང་གི་སྟོང་ལ་རིག་པ་བསྐྱིམ་པ་དང་
ཉན་དུ་ཚུགས་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་པ་དང་། སྟོན་གྱི་སྟོལ་རྒྱུན་འདིའི་དམིགས་པ་གཙོ་བོ་ནི་
རྒྱུ་གསུགས་ཀྱི་མཐུན་འབྲིག་བྱ་ཅེས་པ་དེ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་རྩིས་དབྱེས་དང་། ཅིས་
རིག་གནམ་རིག་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཏེད། སྤྱི་ཐ་སྟོང་
ར་སིའི་ཡིད་ཆེས་ལ། ཚོར་འདུ་ཆེ་ཞིང་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ལྷན་པའི་སྟོན་ལ་
གཞོལ་བའི་མི་ཆེ་ནི་སྤྲོ་བ་མེད་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་རྟོགས་པ་རྙེད་པའི་དགའ་བ་ནི་ཚད་མེད་ཡིན།

སྤྱི་ཐ་རྒྱུ་ར་སིའི་ངེས་སྒོལ་དང་། སྤྱི་བ་སྤྱི་མ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་ནི་རྒྱ་གར་ཡིན་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་འགའ་ཤམས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གིས་ཉ་ཟེག་དང་། ཨི་ཇིབཏ་ Egypt བརྒྱན་ནས་ཁོང་ལ་འཇུག་ཤུགས་ཐེབས་ཡོད་པའི་སྤོམ་ཚིག་འཛོག་གི་ཡོད། ང་ཚོས་སྤྱི་ཐ་རྒྱུ་ར་སིའི་སྤོམ་ལ་གང་ཤེས་པ་པལ་ཆེ་བ་ཨ་རེས་ཏོ་ཏལ་ Aristotle (384–322b.c.e.) ལས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། སྤྱི་ཐ་རྒྱུ་ར་སི་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་ནི་ཅིས་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་མཁན་ཚོགས་ཀྱི་ཚགས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཨང་གི་ལ་དཔེ་བསྟོན་ནས་གྲུབ་པར་འདོད་པ་དང་། རོན་ཏོ་མར་ཨང་གི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་སྤྱི་ལ་ཐོའི་ནང་དུ་ཆེས་ཚོགས་ཐའི་གྲུབ་གཞི་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་ཡོད། ཨང་གི་ནི་བར་སྐྱང་དུ་སྤྱེ་ཁག་འདྲ་མིན་གྱི་རྣམ་པ་ལ་གྲུབ་པར་བསམ་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་གཞི་འདིའི་སྟེང་ནས་ཨང་གིའི་འབྲུང་བ་ནི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲུང་བ་ཡིན་པའི་མཐའ་སྟོམ་བཞག་པ་རེད། ཨ་རི་སི་ཏོ་ཏལ་གྱིས་བཞུད་རྒྱུར། “སྤྱི་ཐ་རྒྱུ་ར་སིའི་རྗེས་འབྲང་བ་ཚོས་ཨང་གི་གཅིག་གི་རིགས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་གཅིག་གྲུས་ཅིས་རིག་གི་ཨང་གི་དེ་ནི་ཁ་ཁར་མིན་ཞིང་། དབང་ཤེས་ལ་སྐྱང་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་དེ་ལས་གྲུབ་པར་བཤད། ཁོང་ཚོར་མཚན་ན། འཛིག་རྟེན་སྤྱི་ལ་པོ་ཨང་གི་ལས་གྲུབ་པ་དང་། ཨང་གི་དེ་ཡང་སྤྱི་མཚན་གྱི་སྤྱེ་ཁག་ལས་མ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཚོས་སྤྱི་མཚན་གྱི་སྤྱེ་ཁག་ལ་བར་སྐྱང་གི་ཆ་ཚད་ཡོད་པར་འདོད་པ་རེད།”

སྤྱི་ཐ་རྒྱུ་ར་སིས་རྗེས་སྤོམ་ལུགས་ལ་ཡིད་སྟོན་བྱས་ཡོད་པར་བཤད། ཚོས་ལུགས་འདིའི་ནང་དུ་བཀོད་པ་པོའམ་དཀོན་མཚོག་ནི་ལྷ་ན་མེད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་འདོམས་བྱེད་པོ་ཁོ་ན་དེ་ཡིན་ཞིང་། འཛིག་རྟེན་ནི་དཀོན་མཚོག་གི་ཚོས་ཉིང་ལ་འཇུག་པར་བྱས་ཡོད། རེཏུ་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་བ་པེ་ལའི་ཐམས་ རོ་སྤེབ་ཐམས་ Flavius Josephus (37–c. 100 c.e.) བཞུད་པ་ལྟར་ན། ཨི་སན་སི་ Essenes ཞེས་པའི་རྗེས་གྲུབ་མཐའ་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཐ་རྒྱུ་ར་སིའི་གསུང་རྣམས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ། ཁོང་གི་ཚོགས་པའི་འཚོ་བ་སྤེལ་སྤངས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཡོད། གྲུབ་མཐའ་འདིའི་ཚོགས་

བཞིན་འདོད་དེ་བྱེ་བར་དུ་ཚོས་གསུངས། “འགྲོད་བཤགས་ཤོས། རྩམ་མཚན་ནི་དགོན་
མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་འབྲུང་ལ་ཉེ།” ཨི་སན་སི་དང་འབྲ་བར་ཁོང་གིས་མི་གཞན་གྱི་
ཕྱིག་པ་དང་། རྒྱུ་བ་པ་དག་པར་བྱེད་པར་ཁྱེས་དབང་གཞན་ཞིང་། རེ་ཕུ་ཚོས་ལུགས་གྱི་
ལྷུ་བ་མཐའ་གཞན་གཉིས་ཉེ། ལྷ་རེ་མི་དང་སྤྲེའུ་སེ་ Pharisees and Sadducees
ཚོ་ཉེ་འབྲམ་ལ་ཡོང་སྐབས། དུག་སྐྱུལ་གྱི་རིགས་རྒྱུད་ཅེས་ཚོག་ཅུབ་པོས་ཁོང་ཚོར་
སྨོན་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

ཁྱེས་དབང་གི་ཆེད་དུ་འདོན་དྲ་ལྷེ་བ་ལྷོ་སི་ཅར་བཅར་མཁན་གཙོ་བོ་ལོ། ལ་རྩ་ར་
མི་ནས་མེ་བས་བའི་ཡེ་ལུ་མ་ལི་ཀ་རེད། ཡེ་ལུ་མ་ལི་ཀས་འདོན་དྲ་ལྷེ་བ་ལྷོ་སི་ལྷོ་སུང་
སྨོན་པ་པོའི་ནང་ནས་མཚོག་ཡིན་ཞེས་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག “བྱང་མེད་ལས་སྐྱེས་
པའི་ནང་ནས་འདོན་དྲ་ལྷེ་བ་ལྷོ་སི་ལས་ལྷན་པ་ཞིག་བྱུང་མ་སྐྱོང་། འོན་ཀྱང་། དགོན་
མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་མི་དམན་ཤོས་དེ་ཡང་ཁོང་ལས་མཚོག་ཡིན།” ང་ཚོས་
འདོན་དྲ་ལྷེ་བ་ལྷོ་སི་ཁོང་ལ་ཁྱེས་དབང་གཞན་བའི་རྩམ་མཚན་གྱིས་ཡེ་ལུ་མ་ལི་ཀས་
ཁོང་གི་གསུང་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཚོག། ཁྱེས་དབང་དེའི་རྩེས་སུ་
ཡེ་ལུ་མ་ལི་ཀ་སྐྱུར་དུ་དབེན་གནས་ལ་མེ་བས་བ་དང་། དེར་ཁོང་གིས་ཉིན་བཞི་བཅུ་
ལ་སྐྱུང་གནས་དང་གསོལ་འདེབས་མཛད་ཅིང་། སྐབས་དེར་བདུད་གྱི་ཚོ་འབྲུལ་ལས་
རྒྱལ་བའང་བྱས། ཁོང་དབེན་གནས་ནས་ཕྱིར་ཕྱོན་ཉེ། འེ་སམ་ལེ་སི་དང་འདོན་དྲ་
ལྷེ་བ་ལྷོ་སི་ལྷོ་སུང་གཉིས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ལིག་གསུང་འགོ་བརྒྱལ་ས། “འགྲོད་
བཤགས་ཤོས། རྩམ་མཚན་ནི་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་དེ་འབྲུང་ལ་ཉེ།”

ཐན་མེ་ལའི་ཨ་སིས་བཤད་པ་ལྟར། ཨི་སན་སི་ཚོས་སྤྲེའུ་སེ་རྩེ་ར་སིས་རྩེ་རི་
སིའི་མི་ཚོར་བསྟན་པའི་འཚོ་སྤངས་དེའི་རྩེས་སུ་འབྲངས་པ་བདེན་ཡང་། རྩེ་བ་ལྷོ་
མ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་སྤྲེའུ་སེ་རྩེ་ར་སིའི་ཡིད་ཆེས་རྣམས་ཚད་གཞི་ཅི་ཙམ་ཞིག་ལ་ཨི་སན་
སི་ཚོས་དང་དུ་སྐྱངས་ཡོད་མེད་རྟོགས་དཀའ་བའི་གནས་ལོག་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་
ཚོས་ཀྱང་རྣམ་ཤེས་ནི་འཇིག་པ་མེད་པར་འདོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་
ཡེ་ལུ་མ་ལི་ཀས་འདོན་དྲ་ལྷེ་བ་ལྷོ་སི་ལྷོ་སུང་སྨོན་པ་པོ་ ཨི་ལེ་རྩེ་ Elijah ཡིན་པར་
བསྐྱགས་ཡོད། གསུང་འདིས་ཉན་པ་པོ་རྣམས་འདོག་ཏུ་བཅུག་མེད་པའི་རྩམ་མཚན་ལོ།

བའི་མོ་བྱང་དང་ཁ་འབྲེལ་སྐབས། སློམ་སྦྱབ་ཀྱི་སློམ་རྒྱན་སྣ་ཚོ་གསལ་གྱི་གུ་མོ་ནས་
 དང་ཡོད་ངེས་ཤིང་། རྒྱུ་ཚུ་ན་འཚའི་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་ཁོང་ཉིད་སློམ་སྦྱབ་འཚོས་
 ཞིབ་ཀྱི་འཚོ་བ་ལ་གཞེས་ཡོད། དེའི་སྲིད་སྲུལ་བ་སྲིལ་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་ནི་སྐབས་
 འདིར་ཐུན་མོང་བ་ཞིག་ཏུ་སྤང་། ཁོང་གི་སློམ་ཀྱི་དགོ་ཚུན་ཚོགས་པ་ནི་ཉིང་འཛིན་ལ་
 མཁས་པའི་རིང་འཕྲུང་ཡིན་ཞིང་། ཉིང་འཛིན་ནི་སློམ་ཀྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་
 དང་། སྐབས་འདིར་ཡིད་བྱེད་དབང་ཤེས་ནས་ཁ་ནང་ཏུ་བསྐྱུས་ཤིང་། རྟོག་པ་ནམས་
 ཉམས་པ་དང་། རྒྱ་ན་མེད་པའི་དགའ་བ་དང་ཞི་བ་སྲོང་ཐུབ། བང་པའི་འབྲེལ་བ་ཤིང་།
 གཞིར་བཞག་ན། ཁོང་གིས་བརྟན་པའི་སློམ་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་སྲུལ་བ་སྲུལ་མ་ནམས་
 དབྱ་པའི་རྟོགས་པ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ཐུབ། རྒྱ་མཚོན་འདིའི་སྲིད་སློམ་སྦྱབ་ལ་བྱང་ཚུབ་པ་
 ཚོས་སྲུལ་བ་སྲིལ་ནི་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་མི་
 བཅི་ཞིང་། མངོན་སུམ་རིག་ལས་ར་སྲོད་བྱེད་ཏུང་བའི་བདེན་དོན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

རྒྱ་མོའི་ནང་པའི་ཐེན་ཚོའི་ནང་ཏུ་བཤའ་བ་ལྟར་ན། རྒྱ་ཐུབ་པས་རང་གི་དགོ་
 ཚུན་རིང་འཕྲུང་གིས་བརྟན་པའི་ཉིང་འཛིན་སྲུལ་མེད་ཡང་དག་དེ་བསྐྱུས་ནས་རྒྱར་
 ཏུ་བྱུབ་པ་དང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གི་སློམ་སྦྱོར་པའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་སྲོང་བ་མ་གཏོགས་
 འདུས་དོན་གིས་སློང་པའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་གསལ་དོ་མོ་མེད་པ་ཞིག་གི་ནང་ཏུ་ལུགས།
 ཡིན་ཡང་། འདིས་འཁོར་བའི་འཚོ་གནས་ལས་རྒྱལ་བའི་ཁོང་གི་འདུན་པ་དེ་སློང་མ་
 ཐུབ་པས། ཁོང་གིས་ལྷག་སྲོད་ཐེར་བའི་སློམ་པ་བ་གཞན་ཉིང་མི་འདོག་པ་གཞན་ཞིག་
 བཅོམ་ནས་ཁོང་གི་མདུན་ཏུ་ཉིང་འཛིན་ལྟར་ལས་ཀྱང་ལྷ་བ་ཞིག་བསྐྱུས་ནས་
 ཐུབ། འོན་ཀྱང་། རྒྱ་ཐུབ་པས་སློམ་སྦྱོར་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་སློམ་ཀྱི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་ཏུ་
 གཅིག་ཏུ་སྤོང་ཡོད་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་ཏུ་རྟོགས་པ་ལས་རྒྱར་བའི་གཏན་ཏུ་
 ཞི་བ་དང་། གཏན་ཏུ་བདེ་བའི་གོ་འཕང་དེ་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པར་ངོས་འཛིན་མངོན། རྒྱ་
 མཚོན་ནི་སློམ་འདི་ལྟ་ཏུ་བྱུབ་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་གང་ཟག་དེ་ཉིན་ཤིང་འཛིན་ཉེན་གྱི་
 ལྷག་བསྐྱེད་དང་། དེའི་གཞི་རྒྱུ་སློམ་ལས་ད་ཏུང་ཐར་མེད། སློམ་ཀྱི་རིམ་པ་འདི་
 ཚོས་སྦྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆ་བ་གཅོད་མི་ཐུབ་པར་རྟོགས་ཏེ། རྒྱ་ཐུབ་པས་ཁ་ཟས་སྲོང་བ་

ལྷ་ལུང་དཀར་པ་སྤྱད་ནས་རང་གི་ལུས་ལུང་ལ་མཁར་གཙོད་བཏང་ཞིང་། སྐབས་དེར་
 ཁོང་གི་བསམ་པ་ལ་ནི་དངོས་གཞུགས་ལ་སློབ་དབང་བསྐྱུང་བྱེད་སྐབ་པར་བུས་ནས་ཐར་
 བ་འཛོལ་རྒྱ་དེ་རེད། ཡིན་ཡང་། འདིའི་མཇུག་འབྲས་སུ་ཁོང་གི་ལུས་ལུང་རིད་པར་
 ལྷར་ཅིང་། ཁོང་གི་དབང་པོ་རྣམས་ཉམས། མཐའ་མར་ཁོང་གིས་ཉིང་དེ་འཛིན་བསྐྱབ་
 པ་ནི་དམིགས་ལུལ་མཐར་སྐབ་དེ་མིན་ཞིང་། འདི་ལྷ་ལུང་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་
 བཞག་པའི་སློབ་དེ་ནི། ལྷོ་མ་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱད་བསྐྱུང་གི་རོ་པོ་དང་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་རྣམས་
 ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པར་བཀོལ་རུང་བ་མཐུན་ཡོད།

འདས་པའི་བྱང་རབས་ནང་གི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་པ་པོ་རྒྱབས་ཆེན་དག་
 གི་ཁོང་ནས་འཇུག་སྐབ་པ་ནི་ཁྱད་པར་བཞིག་རེད། ཁོང་གིས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
 བདེན་པ་ཡིན་པར་བཤད་པ་ཅམ་དང་། ཡང་ན་སོལ་རྒྱན་རིང་པོ་དང་ལུང་སྐྱབ་ཀྱི་ཚོག་
 རས་གང་ཞིག་བདེན་པར་འཛིན་མི་རུང་བར་གསུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་འཆལ་གཏམ་
 དང་། ཚོད་དབལ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་དད་བུས་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་
 གང་ཞིག་བདེན་པར་འཛིན་མི་རུང་། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། གཞན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བཤད་
 པ་གང་སྟོགས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེད་ཀྱི་སྤོང་བ་དང་སྐྱུར་ནས་ཐག་གཙོད་བྱེད་དགོས།
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྐབས་དེར་དར་ཁྲབ་ཆེ་བའི་སྤྱི་བ་ལྷ་སྤྱིའི་སྟོར་གྱི་སྐྱང་ཆ་ཁག་ལ་
 དཔུང་བ་འདི་ལྟར་བཏང་ནས་སྐྱེད་ཀྱི་སྤོང་བའི་ཚོག་ནས་ཐག་གཙོད་མཚན་ཡོད། རང་
 ཉིད་ལ་ཐར་བ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྟོར་གྱི་གསུང་སྤོས་
 འིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་སྐབ་པས་རང་གི་སློབ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་དང་། ཞི་བ། དག་པ།
 དྲངས་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་དང་སྤྱད་བསྐྱུང་གི་ཅ་
 བ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་འགྲེལ་བརྗོད་མཚན་འདུག ཁོང་གི་མངོན་རྟོགས་དང་པོ་
 བོ་འཛིན་རྟོག་ཆགས་འཛིན་གྱི་བསྐྱེད་ཆེན་དུ་མའི་རིང་གི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆེ་རབས་སྟོང་
 སྐབས་མང་པོ་དང་། དེ་དག་གི་གནས་སྤངས་བྱེ་བཀའ་བ་རྣམས་རེད། མངོན་རྟོགས་
 གཉིས་པ་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ཚོའི་སྤྱི་རབས་མང་པོ་མཉམ་བཞག་གིས་གཞིགས་
 རས་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་སྤྱོད་པའི་འབྲས་བུ་གྱི་མར་སོ་སོས་སྤོང་དགོས་པའི་རྒྱ་
 འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ངེས་ཤིག་སྟེད་པ་འདི་རེད། རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་པའི་མཚན་

མོར་བྱུང་བའི་མངོན་རྟོགས་གསུམ་པ་ནི་བདེན་བཞི་རྒྱུད་ལ་འབྱུངས་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་།
 “བདག་གིས་ཚོས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་དུ་རྟོགས་བྱུང་། འདི་ནི་སྤྲུལ་བསྐྱེད་བདེན་
 པའོ། འདི་ནི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པའོ། འདི་ནི་འགོག་པའི་བདེན་པའོ། འདི་ནི་ལས་གྲི་
 བདེན་པའོ”ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྐབས་དེར་འབྲུ་ཐུབ་པ་ལ་མངོན་པར་རྟོགས་པའི་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་གི་རྫོལ་ནི་ཉོན་ལྷིབ་དང་ཤེས་ལྷིབ་
 གཉིས་ལས་ཡོངས་སུ་རྫོལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། སྤར་འཚོལ་བཞིན་
 པའི་གཏན་གྱི་བདེ་བ་དང་ཞི་བ་ནི་མྱུང་འདས་རང་རྒྱུད་ལ་སྤྲེས་ནས་རྙེད་པ་དང་། ཁོང་
 གིས་རང་གི་མི་ཚེའི་སྤྲུལ་མ་ལོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་སྟེ་འདི་རིང་ལ་གཞན་ཅམས་སྤྲུལ་བསྐྱེད་
 ལས་བསྐྱེད་ནས་ཐར་བའི་གོ་འཕང་འཐོབ་པའི་ལས་ལ་བརྟེན་ཞིང་། ལྷ་མཚན་འདིའི་
 ཕྱིར་ཁོང་ལ་ལྷ་རྩེ་ཆེན་མོ་ཞེས་པའི་མཚན་སྟོན་ཡང་ཐོགས་པ་རེད། རྫོ་སྤྱོད་བ་དང་།
 དགེ་བ་སྤྲུབ་པ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་བཞིན་དུ་རྟོགས་པ་བཅས་
 ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་གྱི་ཞི་བ་དང་བདེ་བ་རྙེད་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ཞིག་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་
 བསྟན་ཡོད།

ནང་ཚོས་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས། ཟླ་རི་སིའི་ལྷ་ཐུབ་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་
 དུ་དར་བའི་རྫོལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཐད་ཀྱི་དབྱེད་ཞིབ་གཞན་བསྐྱེད་འདིའི་ནང་དུ་སྤྱིར་
 གཞི་དང་གོ་རྟོགས་ཐུན་མོང་བ་འགའ་ཤས་ཤིག་མཆིས། འོན་ཀྱང་། སྟོལ་རྒྱུན་སོ་
 སོར་སྟོལ་སྤྲུབ་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁ་སྤོགས་མ་འདྲ་བ་དེ་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་སྟོལ་སྤྲུབ་ཀྱི་
 མྱོང་བའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱང་གཅིག་མཐུན་ཞིག་མེད། སུལ་མ་རྫོང་ར་སི་དང་ཁོང་གི་རྩེས་
 འབྲང་བ་ཚོས་གོ་རིམ་ཐུན་པའི་འདིག་རྟེན་ཞིག་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཤིང་། གཞན་འོའི་
 ཟླ་རི་སིའི་ལྷ་མང་རིང་ལུགས་ཕལ་ཆེར་ཁས་ལེན་བྱས་ནའང་། ཁོང་ཚོས་ལྷ་དེ་ཚོའི་
 བྱང་ནས་གཅིག་གཞན་ལས་མཚོག་དུ་བསྐྱུང་ཡོད། ཁོང་ཚོར་མཚོན་ན་སྟོལ་ནི་རོལ་
 དབྱུངས་དང་། ཅིས་རིག་གནས་རིག་བཅས་ལ་འགྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ཡེ་ཤུ་པ་ཚོར་
 མཚོན་ན་སྟོལ་ནི་དཀོན་མཚོག་དང་རོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་ཐབས་ཤིག་ཡིན། ལྷ་
 མང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་རྩེ་དེ་ཁས་ལེན་པའི་ནང་པ་ཚོར་མཚོན་ན། སྟོལ་ནི་
 འཁོར་བ་ལས་སྟོལ་ནས་ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེ་ལྟར་འདྲ་སྟོལ་རྒྱུན་འདི་ཚོ་

ཐོག་མར་དར་སྐབས་དང་། རེས་སུ་བྱུང་བའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་སློམ་གྱིས་གོ་གནས་
གསུམ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་རེད།།

དོན་རྒྱུ་ལས་དང་པོ་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་བྱས་ན་འདྲ་། རྣམ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བའི་རང་
 བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚ་རྒྱུ་ལ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་པ་ཚོས་རིགས་པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་གཙོ་བོར་
 བརྟེན་ནས་འབྲེལ་བ་བྱས་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དང་དངོས་གསུགས་
 ཀྱིས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ལོ་འཛིན་ཉེ་ཉེ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་བའི་གསུམ་
 པ་འདི་

ཞི་མངོན་སུམ་གྱི་ཞིབ་ལྟ་དང་། ཚོད་ལྟ་གཉིས་ཀྱི་མང་གཞིའི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་པ་
 ཚོས་རྟོགས་དགོས་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན།

སྐོམ་ཞེས་པའི་ཚོག་འདྲིའི་ཅ་བ་ནི་རྒྱ་གར་དང་ཡུ་རོབ་ Indo-European
 ཀྱི་སྐད་ཡིག་གི་བྱ་ཚིག་ “med” ལ་ཡར་འདེད་བྱུབ། བྱ་ཚིག་འདིའི་དོན་ནི་བསམ་
 གཞིགས་བྱེད་པའམ་ཚད་འཇལ་བ་ལ་གོ་ཞིང་། ར་ཚོས་མཐོང་ཐེན་པ་ལྟར་ཐོག་མའི་
 ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐོམ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་སྟོབས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་
 གནས་ལུགས་ཀྱི་དོ་བོ་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད། ཡིན་ཡང་།
 དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་དང་། དེར་དུས་ཀྱི་ལྟ་བུ་རིག་
 པའི་ནང་དུ་སྐོམ་ནི་ཤེས་བཞིན་དང་ལྡན་པའི་རིགས་པའི་རྟོགས་གཞིགས་ཤིག་ཏུ་
 བསྐྱར་ཡོད། སྤྱི་ལོ་དངོས་གསུགས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་འདི་རྟོགས་པའི་ལས་དོན་གྱི་ནང་དུ་
 ཚན་རིག་གིས་རང་ཉིད་དང་འཚམས་པའི་“སྐོམ་” གསར་བཟོ་བྱས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཚད་
 ལྡན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚང་མས་ཚད་མས་གཞལ་ཚོག་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་
 དག་གི་ཚད་འཇལ་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་ཞིག་རེད།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་གསར་གཏོང་བ་གྲགས་ཅན་
 ཚང་མ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་མཁན་ཤ་སྟག་ཡིན། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་
 ཉེན་ལ་སྤྱོད་པའི་ཁོང་ཚོའི་འཚོལ་ཞིབ་ནི། དགོན་མཚོག་གི་སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་མིའི་
 གོ་རྟོགས་དང་། མིའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཉིས་ལྷོ་བསྐྱེད་གཏོང་བའི་སྐོག་
 ལུང་གི་འབད་བཅོམ་ཞིག་ཏུ་སྤྱང་ཚོག་ དམིགས་ལུལ་འདི་ནི་ཨ་ཟླ་སི་ཅུན་ August-
 tine 354-430 ཀྱི་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་ཡེ་ཤུའི་སྐོམ་པ་བ་ཚོས་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང་།
 དམིགས་ལུལ་འདི་ནི་དག་ཞིང་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་ཚེ་འདིར་བསྐྱབ་མི་ཐུབ་པའི་ཡིད་

ཆེས་བྱས་ཡོད། ཡོ་རོ་ཏུ་ཁ་ནང་ལ་ཕྱོགས་པའི་སྐོམ་སྐྱུབ་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཉམས་པ་
དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཁ་ཕྱི་ལ་ཕྱོགས་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གསར་པ་
སྲུལ་ཏེ། འཚོལ་ཞིབ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་འདྲིར་དགོན་མཚོག་རྟོགས་པའི་རེ་བའང་
བཅངས་པ་རེད།

སྐོམ་བཏོད་མཁན་པོ་ཚོའི་ནང་ནས་རྩ་ལེ་ལའོ་ Galileo Galilei (1564–
1642) ལྷ་བྱའི་ཕྱགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐབས་དེར་བྱུང་མེད། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཚུར་དུས་
སྤྱུ་ཁ་མལ་ཏོ་ལེ་སི་ Camaldolese order ཟེར་བའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི་དགོན་པ་ཞིག་
གི་ནང་དུ་ཞུགས། རི་ཁོད་པའི་དབེན་གནས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་བྱ་པའི་སྤྲིག་ཁྲིམས་དམ་
པོས་ཚོས་བརྒྱུད་འདིའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་བྱས་ཡོད། ཁོང་མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྤངས་འདི་
ལ་དགའ་སྤངས་བྱུང་ནས་ཚོས་བརྒྱུད་འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་འདོད་སྐྱེས་མོད། ཁོང་གི་ཨ་
པས་ཞུགས་སུ་བཅུག་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་གིས་ཡོང་སྐོ་མེད་པའི་ཚོས་སྤྲིག་ཀྱི་
བྱེད་སྐོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ལ་དཔལ་འཕྲོར་གི་ཐང་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མ་
ཡུབ་པས་རེད། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡིས་ཨ་པའི་ཁ་ལ་ཉན་ནས་གསོ་རིག་པ་སྐོབ་སྐྱོད་བྱེད་
པར་ལེ་ས་མཚོ་སྐོབ་ཏུ་ཞུགས་ནའང་། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་ཁོང་གིས་ཅིས་རིག་དང་
ཚན་རིག་གཙོ་བོར་བརྒྱད། སྤྱིར་སྐྱེལ་སྐྱུབ་པར་མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་
པའི་རིང་སྤྲིག་ཀྱི་ལྷ་བྱུབ་རིག་པ་ལ་བཙེ་འཛོག་བྱས་མེད། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འདི་
ནི་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་སྐོ་དང་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དབྱུང་ཐབས་གསར་པ་ལ་
དོགས་ཚུན་གྱིས་ཁེངས་པའི་བག་འཁུམས་རྗེད་ཞེན་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན།

སྐོམ་ལེ་ལའོ་ནི་དཔོན་གཞུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་“ཚན་
རིག་གི་དབྱུང་ཐབས”ཀྱི་སྤར་གཞི་འཇུགས་མཁན་གཙོ་བོ་རེད། དབྱུང་ཐབས་
འདིས་དཔོན་གཞུགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཚད་འཇུག་བ་དང་། སྤྱི་ཞིབ་ཞིབ་པའི་སྐོ་
ནས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད། ད་དུང་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཟེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཅིས་རིག་གི་ལམ་ནས་
བརྟག་དབྱུང་གཏོར་བའང་དབྱུང་ཐབས་འདིའི་བྱུབ་ཆ་ཡིན། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡི་ཞིབ་འཇུག་
འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་ནི། མིའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཁུལ་སྤངས་དང་ཚད་བཀག་ལས་
བཞུལ་བའི་དགོན་མཚོག་གི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་དོས་ནས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བཀོད་པ་རྟོགས་རྒྱ་

བའི་ཚན་རིག་གི་རྟེན་གཞི་གསར་རྟེན་བྱས་ཤིང་།” འདི་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པའི་ཇེ་ཀར་
ལའི་མི་ཚེའི་དཀྱིགས་མཚམས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་རང་གི་མི་ཚེའི་ལྷན་ལ་
ཕྱི་ལ་ཤོར་རང་བྱུང་ཁམས་དང་། ཚེས་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟུན་དབྱེད་གནང་ཡོད།

ཇེ་ཀར་ལའི་ཚན་རིག་གི་རྟེན་གཞི་ནི་དངོས་གསུགས་ལ་ཁྲུང་ཚོས་གྱི་རིགས་
གཉིས་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་འདི་ཡིན། བར་སྤང་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་
དངོས་གསུགས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་རིང་སྤང་དང་། མཐོ་ཚད། ཞེང་ཚད། འགྲུང་
ལྡོག་གནས་ལུལ། དུས་སྐབས། ལྷན་གྲངས་བཅས་ཡོད། འདི་ཚོ་ནི་ཅ་བའི་ཁྲུང་ཚོས་
ཡིན་ཞིང་ཚེས་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་སྟབས། ད་དུང་དངོས་གསུགས་ཀྱི་ཚོས་ནམས་
ལ་ཁ་དོག་དང་། ལྷ། རྒྱ། རྩ། ཚ་ག། སྤང་བ་ལྷ་བའི་ཁྲུང་ཚོས་སལ་བའང་ཡོད། ཁོང་
གི་ལྷ་རྩལ་ལ་ཁྲུང་ཚོས་སལ་བ་འདི་ཚོ་ནི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་ལུལ་གྱི་རང་བཞིན་
དུ་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོས་རང་གི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འདིག་རྟེན་སྤོང་རྩལ་གྱི་ངོས་
ནས་གྲུབ་ཡོད། “ཚོས་ཤིག་གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་སུ་སྤང་སྐབས་” ལུལ་གྱི་
ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཚོས་དེའི་ཅ་བའི་ཁྲུང་ཚོས་གསལ་ཤོར་རྟོགས་སྟབས་བར་བརྟེན། དེ་
ལས་ལྡོག་སྟེ། ཁྲུང་ཚོས་སལ་བ་ཚོའི་སྤོང་ལ་ཁོང་གིས་འདི་ལྷན་གསུངས། “ཁོ་ཚོ་
ཁྲུང་ཚོས་སལ་བ་ཤི་ལོ་ལྷོག་རབ་རིབ་དང་ལྷན་དུ་རའི་བསམ་སློང་ནང་དུ་ཡོད་
སྟབས། ངས་ཁོ་ཚོ་བདེན་པ་དང་། རྣམ་ལ། ཡང་ན་མངོན་རྩལ་ཅམ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས།
དེ་ཡང་ཁྲུང་ཚོས་འདི་ཚོ་སལ་བ་བྱུང་བའི་རའི་བསམ་སློང་རྣམས་དོན་དངོས་སུ་ལུལ་གྱི་
བསམ་སློང་ཡིན་དང་། ཡང་ན་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་དེ་ལྷན་དུ་མ་གྲུབ་པའི་བསམ་སློང་ཅམ་སློང་
གྱི་ཡོད་དམ།”

ཁོང་གིས་དངོས་ཤོའི་ཅ་བའི་ཁྲུང་ཚོས་དང་། ཁྲུང་ཚོས་སལ་བ་གཉིས་ཀའི་ཁྲུང་
པར་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྤོང་ལ་མཚུགས་སྤོང་འཁྲུལ་མེད་ཡོང་བར་དགོས་
ངེས་ཤིག་ཡིན་པའི་བསམ་རྩལ་བརྟེན་ཡོད། ལྷན་པར་དུ་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་རྒྱུང་དུས་
ནས་ཡོད་པའི་བདེན་འདྲི་ཞིག་སྟེ། ཁ་དོག་དང་། ལྷ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ། རྩ།
ཚོའི་ཚོར་ཤེས་ལ་མ་བརྟེན་པར་གྱིའི་ལུལ་གྱི་འདིག་རྟེན་དུ་གྲུབ་པའི་ལྷ་རྩལ་ “བསམ་
མེད་གྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས་”ཟེར་བ་འདིར་དགག་སྐྱབ་བྱས། ཇེ་ཀར་ལས་ “དབང་

ཡུལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། དེ་བཞིན་བྱེད་ལས་དེ་དག་གི་ཕྱི་ལོ་འཇིག་རྟེན་དང་། སྐྱད་པ་ལ་
 རི་ལྗང་འབྲེལ་ཡོད་ཚུལ་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། ཡིན་ཡང་། ཡུལ་ཅན་གྱི་
 རྩོད་བཞི་སྐྱེར་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་། ཚོན་རིག་གི་ལག་ཆ་བརྒྱུད་ནས་མངོན་སུམ་
 དུ་ཞིབ་ལྟ་བུར་སྐྱབ་པ་ཞིག་མིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་རེས་སེ་ཡིས་སེམས་ཁམས་རིག་
 པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ཅ་བའི་ཆ་ནས་ཤེས་བཞིན་བཞོལ་སྡོད་བྱས་ཏེ་སློའི་བྱེད་ལས་ལ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་དགོས་པའི་ཕྱོས་གཞི་བཏོན་ཡོད། ཁོང་གིས་ད་དུང་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་སློའི་
 རང་རྩལ་དང་བྱེད་ལས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བུར་པའི་ལས་གཞི་འདིར་ཕན་ཚུན་བསྐྱར་
 ཚོག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཞན་ཏེ། དུང་འཕྲོའི་སྡོད་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། ཚོད་
 ལྟ་གཙོ་མོར་འཛོན་པའི་སྐྱད་པའི་ཚོན་རིག་ལྟ་བུས་ཁ་སྐྱོན་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས།

རེས་སེ་ཡིས་ཁ་ནང་གཏད་གྱི་དབྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་ཚོར་ཤེས་གྱིས་ཐེན་པའི་
 སེམས་གྱི་སློང་བ་ཁག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས། ཨོས་ལེ་རི་ཡ་ནས་ཡིན་
 པའི་དབང་ཅུ་རིག་པ་སྐྱེ་བ་སིག་མན་ཏི་ ལྷི་རཏ་ Sigmund Freud (1856-1939)
 ཚོར་ཤེས་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སེམས་གྱི་ནམ་གཞག་གཏན་ལ་ཕབ་ནས་སྐད་གསུངས་
 ཚགས། ཁོང་གི་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་བྱ་བཞག་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
 ཡན་ལག་སེམས་གཙོར་བཅོས་ཐབས་རིག་པ་གསར་འཇུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་མོ་དེ་
 ཡིན། སེམས་གཙོར་བཅོས་ཐབས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཅོས་ཐབས་པ་ཚོས་ཡིད་གྱིས་
 མ་ཐེན་པའི་ནད་པའི་སློའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྐབ་ཆ་དག་གི་འབྲེལ་བ་འཚོལ་གྱི་ཡོད། སིག་
 མན་ཏི་ཡིས་ནད་པས་སྤི་ལམ་དང་། ཡང་ན་གཉིད་སད་པའི་སྐབས་ཀྱི་རང་གི་ཡུལ་
 ཅན་གྱི་སློང་བར་འབྲེལ་བ་རྫོང་བྱས་པ་གཞིར་བཞག་ནས་སེམས་གྱི་ལུས་ཚོལ་སྐོག་
 ལྟར་པ་ནམས་རྩོགས་པར་འབད་བཅོལ་བྱས་པ་རེད།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོད་དུ་ཤེས་རིག་ཆེད་སློང་གི་སེམས་ཁམས་རིག་
 པ་སྐྱེ་བ་དང་། སེམས་གཙོར་བཅོས་ཐབས་པ་གཉིས་ཀས་སློའི་བྱེད་ལས་ཁག་ལ་
 ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བུར་ཐབས་སྐྱེས་ལེགས་ལེགས་དུང་གསར་བཅོལ་བྱེད་སྐབ་མེད། རྒྱ་
 མཚན་དེའི་དབང་གིས་ལོ་རྒྱུ་ཅུ་ཅམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སེམས་
 ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་ཁ་ནང་གཏད་གྱི་དབྱེད་པ་དེ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་

དོན་འདུག་འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། བརྟམ་དབྱེད་ཁང་འདྲ་མིན་དུ་ལས་ལ་བཅོམ་བཞེད་པའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་བཞུགས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་བསྐྱར་བསྐྱུན་གྱི་དུས་དུག་འདྲེས་ལྟར་བཞུགས་པ་དང་། དེ་ནི་ཞིབ་འཇུག་གྱི་དུས་ཚོས་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་ལག་བསྟར་གྱི་སྐབས། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོའི་དེ་འདོད་ལྟར་རང་གི་སྤོང་བ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་པ་འདི་རེད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་སོ་སོ་རང་གི་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་དེ་སྤྱི་ལོ་ལས་ལྟར་མཐོང་བསྐྱར་མེད་ལ། རང་གི་ཆེད་ལས་དང་བསྐྱེད་ནས་དབྱེད་པ་འདིར་སྤྱོད་ལོ་ལས་ཀྱི་མཐོང་མོ་བྱས་མེད། དེ་ལས་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གྱི་དུས་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་སོ་སོའི་སེམས་ལ་དབྱེད་པ་བཏང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་ཁུངས་དག་ཅིང་འཇུག་མེད་ཅིག་གྱི་དུས་ཚོ་ཆུ་ལྷན་ལྟར་བསྐྱོད་པའི་སྤོང་བརྟམ་མེད་པ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་མཐོང་གསལ་དོད་པོས་མེད་སྤོང་གྱི་དབྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྤྱོད་ཡང་། དོན་དོ་མར་ཁོང་ཚོས་དབྱེད་པ་འདི་གསར་བུ་པའི་ལག་ཏུ་བཞག་པ་དང་། ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་ནི་“མི་སྤྱིར་བཏང་བའི་ཞིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ”ལས་བརྒྱུ་ཉེ་འབེལ་རྒྱས་ཡི་ནས་བྱུང་མེད།

ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་དབྱེད་པ་འདི་དོས་ལེན་མ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཉིས་པ་ནི། ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་འདི་འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྤྱིར་བཏུ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དང་མ་མཐུན་པས་རེད། ཞིབ་འཇུག་དེའི་དམིགས་འབེན་ནི་རྟམ་ཏུ་ལུས་དང་། དདོས་ཁམས་ལྟར་གྲངས་འབོར་གྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཡིན་པའི་དདོས་ཡོད་གནས་ལུགས་རྣམས་ཡིན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དང་པོའི་སྐབས་སུ་རང་བྱུང་ཚན་རིག་ལ་ཚོས་ལུགས་དང་ལྟ་བུ་རིག་པར་བསྟར་ན་བྱུང་བའི་སྤྱོད་པ་ཚོས་ཆེན་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་སྟབས། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་བྱུང་གི་འདིག་རྟམ་དང་དདོས་ཁམས་ཀྱི་འདིག་རྟམ་གཅིག་ཏུ་བརྟེན་ཡོད། ཚོགས་གཞན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བཤད་ན། ཁོང་ཚོའི་བསམ་པར་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཚོས་ནི་ཚན་རིག་གིས་ཆེད་འཇུག་གྱི་གྲུབ་པའི་དདོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་དང་གྱེད་ལས་ཁོ་ན་ཡིན། གཞན་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་ཤིང་གྲུབ་མེད་པ་དང་། ཡང་ན་མ་མཐུན་ཡང་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་འབྲེལ་བ་མེད།

ཚན་རིག་གིས་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པ་དོར་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་དབྱིན་རིའི་
 རྐང་ཡིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཡུལ་གྱི་ཁག་ན་གཤམ་སྤྱོད་རིག་པ་ནི་ཆེད་སྤྱོད་ཤེས་
 རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཆགས་ཡོད། འདིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པའི་སེམས་གྱི་
 དང་ཚུལ་དང་། བྱེད་ལས་གྱི་སྐྱོར་ལ་དབྱེད་གཞི་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཅི་ཐུབ་གྱིས་ཅ་
 མེད་བརྗོད། ཨ་མི་རི་ཀའི་གཤམ་སྤྱོད་རིག་པའི་སྤྱོད་པ་འབྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་
 འཛོལ་ ཟླ་ ལྷ་སའ་ John B. Watson (1878-1958) སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་རྗེ་
 སོ་ཡིས་དོས་འཛིན་བྱས་པ་ལྷན་སེམས་གྱི་ཆེ་སློག་གི་ཚན་རིག་ཅིག་མིན་པར་བརྗོད་
 ཡོད། ཁོང་གིས་“སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ཆོད་ལྷ་ལ་འཇུག་པའི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་
 གི་ཡན་ལག་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་དང་། རྫོའི་
 དང་ཚུལ། སེམས། འདུས་དོན། ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་པའི་ཁྲུང་སྐྱེལ། འཆར་སྣང་
 བཅས་ལ་སྤྱོད་འདིའི་རིགས་གཏན་ནས་བཀོལ་སྤྱོད་མ་བྱེད་”ཅེས་བརྗོད་འདུག ཡུལ་
 ཅན་གྱི་སྤྱོད་པ་ལ་འཛེམ་པ་འདི་ནི་སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་རྣམ་ཤེས་དེ་ཚོས་སྤྱོད་པ་དང་
 འགྲེལ་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བྱུང་། སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་ནས་ཡུལ་ཅན་སེམས་
 བྱུང་གི་རང་བཞིན་ནི་མངོན་གསལ་དོན་མོར་དངོས་ཁམས་མིན་པས་རེད། ད་ཚོས་
 ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཚོས་སྤྱོད་པ་དང་འགྲེལ་བ་ཡོད་པ་གང་ལ་འདྲ་དོགས་ཚོན་བྱེད་པའི་
 རྒྱ་མཚན་ཉོགས་ཐུབ། ཁོང་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་ཚོས་སྤྱོད་པ་གྱི་ནང་དུ་སྤྱོད་པ་ཡིད་ཆེས་
 འཇུག་མེད་ཅིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཚན་རིག་གིས་སྤྱོད་པ་ལས་ཐུབ་པའི་གོ་ཉོགས་
 ལ་གོ་གནས་མཐོ་ཤོས་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད།

དཀའ་ངལ་ནི་འདི་སྟེ། སྤྱོད་པ་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་མངོན་སུམ་རིག་པའི་
 བདེན་དཔང་དུ་བརྗེ་བར་སྤྱོད་པའི་བདེན་དཔང་དེ་ཁྲུང་སྐྱེལ་བྱེད་ཐུབ་དགོས། དེ་
 ཡང་ཚད་ལྡན་གྱི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱོད་པའི་བདེན་དཔང་དེར་
 ལྷོབ་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྫོའི་རུས་ཚོལ་ཁག་ལ་རྫོའི་དོས་ནས་མ་གཏོགས་ཞིབ་ལྷ་
 བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་། བྱི་རོལ་ནས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་དང་། དངོས་ཁམས་གྱི་ཚོས་འདྲ་
 མིན་ལ་ཚད་འཇུག་ཐུབ་པའི་ཚན་རིག་གི་ལག་ཆ་གང་གིས་ཀྱང་དེ་ཚོ་འཛོལ་མི་ཐུབ།
 དེར་བརྟེན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོ་མེ་ཚོས་གྱི་ནང་དུ་སྤྱོད། འདས་པའི་ལོ་རོ་

སུམ་བརྒྱའི་ནང་གི་ཚོན་རིག་གི་འབེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་མངོན་སུམ་
 རིག་པ་གཅིག་མཚམས་ཆེན་ཏུ་བརྒྱང་ནས་མདུན་ལ་བསྐྱོད་དམ། ཡང་ན་རྩ་ལེ་ལོའོ་ཡི་དུས་
 ལྷན་པས་ནས་བརྒྱང་ཚོན་རིག་གིས་མདུན་བསྐྱོད་ཆེན་པོ་ཤེད་སའི་སྤྱིའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཤེད་པ་གཙོ་བོར་བརྒྱང་ནས་མདུན་ལ་བསྐྱོད་དགོས་སམ།
 གཤམ་སྐྱོད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ཞེད་རྒྱ་དོག་པའི་ལམ་སྤྱི་མ་འདི་བདམས་ནས་འགོ་བ་
 མིའི་སྐྱོད་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཤེད་པ་མ་གཏོགས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་གང་ཡང་
 མིན་པར་སྒྲུང་བའི་ནང་མེམས་ཀྱི་ཤེད་ལས་དང་བྱུང་བ་རྣམས་བསྐྱུར་བ་རེད།

ཤེས་རིག་ཆེད་སྐྱོད་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་ཏུ་དར་རྒྱས་
 ལྷུང་བའི་གཤམ་སྐྱོད་རིག་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི། རྫོང་གི་ཤེད་ལས་ཀྱི་རང་བཞིན་
 རྫོང་ལ་མཇུག་སྤོམ་མ་བཞེད་པར་སྐྱོད་པ་བརྒྱུད་ནས་དེ་ཚོ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཤེས་
 ལུས་པ་ཅན་ཞིག་འཚོལ་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་རོ་དབྱུང་། རྫོང་དབྱུང་ནི་དུས་ལྷན་པས་བར་
 མའི་དུས་སྟུ་བཀག་སྤོམ་བྱས། །ེམ་བྱས་པར་མིའི་ཡུས་སུང་རིག་པ་དང་། ཡུས་ཁམས་
 རིག་པ་གཉིས་རྟོགས་པའི་འབད་བཙོན་དང་མཚུངས། གཤམ་སྐྱོད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་རྫོང་རང་རྩལ་རྣམས་ཚོར་ཡང་། ལྷན་པས་ཤེས་ལ་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱུང་
 པ་ལེད་མ་སྐྱུང་ཆེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་ལམ་ལོག་ཏུ་འགོ་བ་ཉུང་ཞིང་མཚོགས་
 རོར་དར་རྒྱས་འབྱུང་བར་བསམས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། ལྷ་སའི་ནས་འགོ་བརྩམས་ཉེ་
 མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྐྱུང་བའི་གཤམ་སྐྱོད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་
 སམ་རང་བཞིན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚོན་གཅིག་སུའི་ཚོག་ནས་སྤྱིར་རྫོང་གི་ཤེད་ལས་དང་། ཤེ་
 བཀ་ཏུ་ཤེས་པ་ཞེས་བ་ཞིག་ཡོ་ནས་མེད་རྩལ་བརྗོད་ཡོད། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཁམས་མ་
 རྒྱངས་པའི་གཏན་དོན་གསལ་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ལ་བཅངས་
 པའི་རང་གི་ལྟ་བུའི་ཚོད་སེམས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྤྱིག་འཇུགས་འདི་དང་མི་མཐུན་
 པའི་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་རྗེས་མེད་ཏུ་བཏང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། འདི་
 ལས་སྐྱོ་བ་ཞིག་ལ་གཤམ་སྐྱོད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་སྐྱོད་པ་དང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་
 ཤེད་ལས་གཉིས་གཅིག་ཏུ་རོས་འཛིན་བྱས་པ་འདི་རེད། འབྲུལ་མིས་སྐྱོད་པ་སྐྱོན་ལྷན་
 བའང་། སྐྱོད་པ་དེ་ཚོ་ནི་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཐེན་མེད་པ་དང་། འབྲུལ་མི་ཚོར་ཡུལ་ཅན་གྱི་

མཐུན་གྱི་ཚོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གེད་མཁུན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་འདི་ལ་འདི་ཚོའི་སྐོར་ལ་གཤམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་འདུག། “ཐུན་པའི་རང་རྒྱལ་དང་སྤོང་བའི་རང་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚེས་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟབས། འདི་གཉིས་ཀི་གཅིག་ཁྱད་པར་གཅིག་ལ་ཡོངས་སུ་གཏུག་མི་ཐུབ། འདི་གཉིས་ཀྱི་འགྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་རྒྱུན་གྱི་ལྟ་རྒྱུས་ལས་ཆེས་རྣམས་འདྲིངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྣང། ལྟུང་ལ་འདིར་གཞན་དོན་འདིའི་ཚོགས་ལ་སློབ་རྒྱ་ཡངས་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་ཐུན་པའི་ནང་གི་ཤེས་པའི་དབང་ཅའི་འགྲེལ་མཐུན་དོན་འདྲིན་གེད་པར་འབད་ན་ལེགས།” ཐུན་པར་ཚོགས་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་དབང་ཅའི་ཆོད་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་གིས་རང་བཞིན་གྱིས་ཐུན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྣམས་སྟོབས་གཞིར་བཞག་ནས་སྤོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཐུན་པ་གཅིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བའི་རང་བཞིན་རོ་མའི་སྐོར་ལ་ཅི་ཡང་རྟོགས་མེད། ར་ཚོས་ཡུལ་གཙོ་པོར་བསྐྱེད་ནས་ཐུན་པའི་རང་རྒྱལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་གེད་སྐབས། ཐུན་པའི་རང་རྒྱལ་གྱི་ཁྱད་ཚེས་ཅི་ཡང་དེ་ཚོའི་སྤྲིང་དུ་མི་མངོན་ཞིང་། གཅིག་མཐུངས་སུ་ར་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གཙོ་པོར་བསྐྱེད་ནས་ཐུན་པའི་རང་རྒྱལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་གེད་སྐབས། འདི་ཚོའི་སྤྲིང་དུ་ཐུན་པའི་བྱ་འགུལ་གྱི་ཁྱད་ཚེས་ཅི་ཡང་མངོན་གྱི་མེད།

དབང་ཅའི་ཆོད་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐུན་པའི་སྤོང་བའི་རྣམས་ཀྱི་ཐུན་པའི་ནང་དུ་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚེས་ལྟ་བུ་དུ་སྤོང་བར་ཡིད་ཆེས་གེད། མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚེས་ཀི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་འཛོམས་པའི་འདུས་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་ཞིང་། ཁྱད་ཚེས་དེ་ཀི་ཆ་ཤས་པོ་པོའི་སྤྲིང་དུ་གྱུར་མེད། དཔེར་ན། ཁང་པའི་ཆ་གང་གི་ནང་དུ་གནས་སྐབས་རྒྱུ་ལྡེ་ལོ་པོ་འདྲིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་གཅིག་ཁོ་ནའི་རང་བཞིན་ཀི་གཤམ་བ་མིན། འོན་ཀྱང་། རྒྱུ་ལོ་པོ་འདྲིན་པའི་གྲུབ་རྗེས་འདུས་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་གཤམ་བའི་ཁྱད་ཚེས་ཡོད། གཤམ་བའི་ལེགས་པོར་རྟོགས་ཤིང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ཆས་ཚད་འཇུག་སྐོར་གེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚེས་ཤིག་རེད། དེ་མཐུངས་སུ་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཚོས་མང་པོའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚེས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་རང་དོས་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་ཆད་འཇུག་ཚོགས་དཔེར་ན། ཐུན་པའི་ནང་གི་སྐོག་དང་རྗེས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་ཁྲག་རྒྱ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལས་སྟོན་གྱི་སྤོང་བའི་

ངང་ཚུལ་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་མེད་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ཚད་
 འཇལ་བྱེད་མི་ཐུབ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལས་བྱུང་བའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་བྱུང་
 ཚོས་གཞན་གང་ལའང་ཙུ་བའི་ཚ་ནས་མི་མཚུངས་པས་སྒྲིའི་ངང་ཚུལ་འདི་ཚོ་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ལེག་གི་མཉམ་ཐོན་གྱི་བྱུང་ཚོས་སུ་བརྩེས་པར་གནས་ལུགས་ཚེན་པོ་
 མེད་པར་སྤང་།

དེ་ལྟར་འདྲ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྩོད་པ་འདི་ཚོ་བསྐྱར་བ་
 དང་། ཁོང་ཚོས་སྒྲིའི་བྱེད་ལས་རྣམས་དེ་དག་གི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་དང་གཅིག་ཡིན་
 པར་བརྒྱགས་ནས་མལ་ཆེར་སྟོད་ཡེངས་ཀྱིས་གནད་དོན་འདི་སྤྲིབ་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་
 འདོད་ཚུལ་འདི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་ལ་འདོད་ཀྱི་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། འདི་
 ཚན་རིག་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ར་སྟོད་ཅིག་ད་སྟུང་མེད། དེའི་ལྷིང་ཁུངས་སྐྱེལ་
 བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ཚན་རིག་གི་མཐུག་སྟོན་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བརྗོད་པ་
 བྱི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་གཡོ་སྐྱེ་ཞིག་ཡིན། འདིར་ཚན་རིག་རྣལ་མ་ཞིག་ཚན་རིག་རྩུས་མར་
 ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་། ཚན་རིག་རྩུས་མའི་བྱུང་ཚོས་གཅིག་འི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་
 དཔག་ཅིག་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེད་པ་མི་གཏོང་བར་ཐོག་མ་ནས་ཚོད་དཔག་དེ་
 བདེན་པ་ཡིན་པའི་དཔང་རྟགས་འཚོལ་བ་འདི་རེད། ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་དེ་བདེན་
 པ་ཡིན་པ་དང་། དེར་དགོས་པ་འདི་དཔང་རྟགས་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་པའི་བདེན་འདོད་
 འདིས་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་ཐབས་སྤྲིའི་རང་བཞིན་མཚོན་པའི་སྐོ་རྒྱ་ཡངས་པོ་དེའི་
 ཚབ་བྱས་འདུག དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདི་ལྟར་ཚན་རིག་རྩུས་
 མའི་ཡངས་སྐྱོགས་འདི་བཟུང་སྟེ། ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་རྣམས་ལྷན་པའི་ནང་གི་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་རུས་རྩོལ་ཐོག་ནས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་ཐུབ་པའི་བདེན་དཔང་འཚོལ་གྱི་ཡོད།
 ཁོང་ཚོས་དེ་ལྟར་རྟོགས་ཐུབ་མིན་ལ་དབྱེད་པ་གཏོང་གི་མེད། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་
 པའི་སྐབས་སུ་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ནང་དུ་རྣམ་ཤེས་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་
 ལས་འདས་པའི་བྱུང་ཚོས་གཉིས་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས། སྐོ་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
 བྱུང་ཚོས་མེད་པ་དང་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལག་ཆས་འཚོལ་རྟེན་བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་།
 འགོ་བ་མའི་སྐོ་དེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ལེག་ཏུ་རྟོགས་པའི་འབད་བརྗོད་ཀྱི་ནང་།

བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟེན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ལྷ་ཚུལ་འདིས་ཁ་ནང་གཏང་གི་དབྱེད་པའི་རིན་
ཐང་དམའ་རུ་གཏོང་བ་དང་། སེམས་གི་བྱེད་ལས་ནི་མྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་ལ་ཡུལ་ཅན་
གི་ངོས་ནས་བསྟམས་པ་ཙམ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་ལ་ཤུགས་སྤུ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད། འདིའི་
ཤུགས་བསྟམས་ནི་མྱད་པའི་རྒྱས་ཚོལ་རྣམས་ངོ་མ་ཡིན་ཞིང་སེམས་གི་བྱེད་ལས་རྣམས་
འཇུག་སྤང་ཡིན་པ་དེ་རེད།

ཡིན་ཡང་། དེང་སྐབས་སའི་གོ་ལའི་སྤྱི་ལ་འདྲེན་དང་། བརྟེན་འཛིན་སྐབས་བདེ་
རུ་སོང་བས་སྡོན་མ་དང་མི་འདྲ་བར་ང་ཚོས་འཇམ་གྱིང་གི་དཔལ་ཡོན་ཚང་མར་སྟོབ་
ལུགས་། ལྷ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེད་དང་ཆེད་ལས་གི་ངོས་ནས་སྐོམ་སྤྱབ་གི་སྟོལ་
ལྷོན་རྣམས་ལ་དང་བ་བྱེད་བཞིན་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་
རེད། དེའི་བྱིང་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚན་རིག་གིས་སྐོམ་ངོས་ལེན་མ་བྱས་པ་
འདི་ནི་མི་འགྲུངས་པར་འདས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས།།

ལཱུ་བཞི་པ།

ཚན་རིག་གི་ས་སྐོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག

༡། །ཟླ་བའི་བྱ་འགྲུལ་དང་རིགས་རྣམས་ལྟ་བུའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལག་གིས་ང་ཚོའི་སྨོན་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད་དམ། ཡང་ན་ང་ཚོས་སྐོམ་དང་འབད་བཅོམ་གཞན་སོགས་བརྒྱད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་འདུལ་ཤེས་དེ་ཡང་རྒྱས་སུ་གཏོང་བྱུང་བམ། ཅི་བ་འདི་ནི་ཚན་རིག་གིས་སྐོམ་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་བའི་ལས་གཞིའི་རྒྱ་ལོད་དམ། ང་ཚོས་བློ་གསལ་ལྟར་རྩལ་སེ་ཡི་རང་སྟོབས་འདོར་ལ་ཉེ་བའི་སྨོ་ལྷན་གཏོང་རིང་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦྱང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལོ། རྩོགས་གཅིག་ནས་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་དཀྱིལ་མའི་སྐབས་སུ་དང་ལྷན་ཆེ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་སྟེ། འགོ་བ་མི་ནི་རང་གི་སྤང་པོའི་སྤྱིང་གི་སྤྱི་དངོས་རྣམས་འགྱུར་གྱིས་དབང་བསྐྱར་བའི་ཨ་ལང་བད་ཀོ་ཙམ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ཡིན། ཁོང་གིས་ཆ་བགོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་བཟོན་འདི་ལ་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཚན་རིག་གི་བདེན་དབང་ཞིག་མེད་པ་དོས་ཟེན་ནས་རང་ཉིད་ཐབས་ཟད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལས་བསྐྱུལ་བ་རེད། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་འགའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་འགོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ནི་འཕྲུལ་མི་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདི་སྤང་ལས་ཀྱང་ལྟ་བུ་བའི་དོགས་གནས་སུ་བསྐྱུལ་ཡོད།

དེར་སྐབས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ལྷན་ཁོངས་ཆེས་དོ་སྙམ་ཚང་བ་ཞིག་ནི་དབང་ཅའི་མཉེན་ཆ་སྟེ། ཟླ་བའི་ནང་གི་དབང་ཅའི་སྤང་ཚོར་སྤོང་བ་

ལ་བརྟེན་ནས་འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་ལྡན་པ་འདི་རེད། ར་ཚོས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲིད་བ་དང་། བསམ་སྒྲོ། འདུ་ཤེས་སོགས་ལ་བཅོས་བསྡུར་བྱས་ནས་རང་གི་སྲིད་བ་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་ཚེག་པ་ནི་གསར་སྤྲོད་འདིའི་ཤུགས་བསྐྱར་ཞིག་ཡིན། སྲིད་བ་ནི་ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་གི་དགོས་མཁོ་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཁག་གེ་བའི་ནང་ཡིད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་སྲིད་བ་རང་ཚུལ་རྣམས་ལ་འདར་བསྐྱར་ཉེ། སྲིད་བ་གོང་གི་ཐད་ནས་འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཉར་ལཱ་ཁྲི་གསོ་རིག་སྲོལ་གྱི་དབང་པོ་ཚོར་རིག་པ་ཚོས་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་ལྷ་ཞིག་གི་ནང་དུ། གཟུང་འཁོར་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཉིན་ཉལ་ཏུ་དུང་སྐྱེད་མི་སྣ་ཁག་ཅིག་ལ་ཚོ་སྲིད་འཁོར་དུ་བརྟུག་པ་རེད། འདི་དང་དུས་མཉམ་ཏུ་མི་ཚོགས་ཁག་གཞན་ཞིག་གིས་རང་གི་འཆར་སྐྱར་དུ་ཚོ་སྲིད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ཁོར་ཚོས་མཇུབ་མོས་ཚོ་སྲིད་དགོས་ནས་རོལ་དབྱེད་གཏོང་བ་ཡིད་ལ་འཆར་དུ་བརྟུག་པ་ཅོམ་ཡིན། གཟུང་འཁོར་དེའི་མཇུག་ཏུ་དོན་དངོས་སུ་ཚོ་སྲིད་འཁོར་མཁན་ཚོའི་སྲིད་པའི་ནང་གི་སྐྱུལ་བྱེད་སྲིད་ཤུན་ motor cortex ཉམ་ཇུབ་མོའི་འགྲུལ་སྲིད་སོགས་ལ་སྐྱེད་སྲིད་འཁོར་བྱེད་པའི་སྲིད་པའི་ཆ་ཤས་། ཇི་ཆེ་དུ་སོང་འདུག འདི་ནི་ཚོགས་མ་ནས་རེ་སྐྱེད་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། འགྲུར་སྲིད་འདི་ནི་རྟོག་འཆར་དུ་ཚོ་སྲིད་འཁོར་མཁན་ཚོའི་སྲིད་པའི་ནང་དུ་འདར་གཅིག་མཚུངས་སུ་བྱུང་ཡོད། ཚོ་སྲིད་འཁོར་གྱི་ཡོད་བསམ་པའི་འདུ་ཤེས་ཅོམ་གྱིས་ཁོར་ཚོའི་སྲིད་པའི་ནང་དུ་ཚོད་འཇུག་ཐུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུར་བ་བྱུང་བ་རེད། ཞིབ་འཇུག་གི་ཚོད་ལྷ་འདིས་“དེ་ནི་དོན་དངོས་མ་རེད། ཞེད་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཅོམ་རེད”ཅེས་པའི་གནའ་བོའི་སྐད་ཆ་འདི་ལྟར་མེད་ཡིན་པའི་ར་སྲིད་བྱས་འདུག།

ཁ་ལེ་ཉལོར་ཞེའི་ལཱ་ཇོ་ལར་ (La Jolla) ཡོད་པའི་སྐྱེས་སྲེ་དངོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ (Salk Institute for biological studies) དུ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་མི་དར་མའི་སྲིད་པས་རང་གི་བཟོ་བཏོད་དང་། འབྲེལ་མཐུན་ལ་འགྲུར་བ་བཏང་ནས་དེའི་རྣམ་ཚུལ་ལ་བཅོས་བསྡུར་བྱེད་ཐུབ་པ་གསལ་སྟོན་བྱས། ལུན་རིང་ཞིག་ལ་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་འགྲུར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་པ་འདི་ནི་ཕྱིས་པའི་དུས་སྐབས་ནས་བརྒྱུགས་ཟེན་

ཚོའི་སྐད་པ་དང་སྐོར་ལུས་སྟོབས་སྐྱར་གསོ་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་ལུས་ཐོན་རང་བཞིན་
ཞིག་ཏུ་བཅེ་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།

མོན་ཏེ་རི་ཡལ་ནང་གི་མད་གི་སྟེ་ལི་མཐོ་སྐོབ་ (McGill University) ཏུ་
ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཉེ་ཆར་གསར་དུ་རྟེན་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་ནི་རང་ཉིད་
ཀྱི་རིགས་རྣམ་དང་། དབང་ཅའི་བརྗེ་གཏོང་བ། སྐད་པའི་མ་ལག་གི་ལུས་ཚོལ་བཅས་
ཀྱི་བྲན་གཡོག་ཡིན་པའི་ལྷ་རྩལ་འདིར་དཀའ་ངལ་སྤྲད་ཡོད། ཞེ་མི་རིགས་རྒྱན་ epi-
genetics བེ་ཚན་རིག་པ་དེ་ཚོས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་གསར་པ་
ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་རིགས་རྣམས་སོ་སོའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་རྩི་ཞེན་ཞེ་ DNA
ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་འཕོ་འགྱུར་མ་བྱུང་བར་རིགས་རྒྱན་ཀྱི་སྟེ་ཁག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་བྱེད་
ལས་ཀྱི་འགྱུར་སྟོབས་ལ་བརྟུག་དབྱུང་གཏོང་བའི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་རེད། རིགས་རྣམས་ནི་
ཏུ་ཅང་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་བ་དང་། ཅུང་ཅམ་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་བ། ཡང་ན་བག་ལ་ཉལ་བ་
གསུམ་གང་སུང་ཞིག་ཡིན་ཚོགས་ རིགས་རྣམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་ཀྱི་ཚད་གཞི་ནི་རིགས་
རྣམས་རང་གི་རྣམ་འགྱུར་ཀྱི་ཁོར་ལུག་གིས་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། བ་མའི་བྱམས་སྐྱོང་
གཞོས་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྣམ་འགྱུར་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དེར་ལྷགས་རྒྱན་ཐེབས་ཐུབ།
ཁོར་ལུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིས་རོ་བ་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལེར་བའི་སྤྲི་དཀར་ཀྱི་ཐོན་སྐྱེད་ལ་
འགྱུར་རྒྱུན་བྱེད་ཚོགས་ རོ་བ་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིས་མིའི་སྤྲི་ཕྱང་ཡོངས་ལ་རིགས་རྣམས་
ཀྱིས་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་སྐྱངས་དེ་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་རེད། རིགས་རྣམས་ནི་དུམ་བུ་
གཉིས་ལས་གྲུབ་པ་དང་། གཅིག་གིས་སྤྲི་དཀར་བསྐྱུན་པ་དང་གཅིག་ཤོས་ནི་རིགས་
རྣམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་པོའི་གནས་གཞི་ཞིག་ཡིན། རོ་བ་ལུས་ཀྱི་རྒྱ་
རྒྱུན་ཀྱིས་ཀྱི་མ་དང་པན་རྒྱན་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་དང་དུད་འགྲོ་
ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་སྟོབས་དང་འཕྲོད་
བརྟེན་ལ་དགོས་རེས་ཡིན་པའི་སྐད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཀྱི་གནས་རིམ་འོས་འཚམས་
ཤིག་བསྐྱུན་པར་བྱམས་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་དང་། སེམས་ངལ་སྐྱུན་བྱ་གཉིས་ནི་གས་
ཚེན་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། ར་ཚོས་རང་གི་མེས་པོ་ལས་རྒྱུད་འཛིན་བྱས་ཤིང་། ལོ་རོ་
ས་ལ་མང་པོའི་རིང་ལ་རང་བྱུང་གི་འདེམས་སྐྱུག་གིས་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་རིགས་

ཀུ་མེ་ཉི་ ཇིན་ Jon Kabat-Zinn གྲིས་ ༡༩༧༠ ཡི་མགོ་སྟོང་ནས་འགོ་བརྒྱུ་ལས་ཏེ།
 དབ་པ་གཞི་རྟེན་གྱི་སེམས་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ལས་གཞི་ཞིག་དང་སྤེལ་བཏང་། དེ་ནི་
 དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱི་འདྲ་མིན་གྱི་སྒྲིབ་དབྱེད་ཁང་ཉིས་བརྒྱ་དང་ལྷ་བཅུ་
 ལྷག་གི་ནང་ལག་བརྒྱུད་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་ཡགོང་ས་ཏུ་ལའི་གྲ་མ་
 མཚོག་དང་ལྷན་དུ་འཚོགས་ཤིང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་། ལྷོང་ཚོར། དབ་པ་བཅས་བརྗོད་
 གཞིར་བརྒྱུད་བའི་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་ འཛོལ་གྲིས་སེམས་པའི་གྲིས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཚམ་
 པ་ནས་སྒྲིབ་ནད་བར་གྱི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཚང་མའི་ནད་རྟོགས་ཚབས་
 ཚེན་དུ་གཏོང་བར་གསལ་བཟོད་བྱས་བུང་། ལྷ་མཚོན་འདིའི་ཕྱིར་སློམ་གྱི་ཐོག་ནས་
 སེམས་པའི་ཡང་དུ་བཏང་ན། ར་ཚོའི་འབྱུང་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས་གྱི་བདེ་ཐང་
 ལ་ལྷགས་རྒྱུན་ཉ་ལས་པའི་ཚེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་པེས། དཔེར་ན། ཉོ་རན་ཉོ་མཐོ་སློབ་
 (University of Toronto) ཏུ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་སློམ་གྲིས་སེམས་ཁམས་འབྲུག་
 པ་རྒྱན་ལྷན་ཡིན་པའི་ནད་པའི་སྐྱོ་ལུས་གྱི་བསྐྱར་ལོག་འགོག་བྱུང་བར་བརྟན་ཅིང་།
 ཞེབ་འཇུག་གཞན་གྲིས་ཀྱང་གོ་རྟོགས་འདི་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱས་འདུག འཛམ་གླིང་གང་
 སར་ཞེབ་འཇུག་གི་མཐོ་སློབ་ཆེ་ལག་ཏུ་སློམ་གྱི་སློར་ལ་ཞེབ་འཇུག་མང་པོ་འཕེལ་
 བཞིན་པ་དེ་དག་གིས་སེམས་ཁམས་དང་། འབྱུང་ཁམས་གྱི་རྫོགས་པ་མང་ཞིག་ལ་
 སློམ་གྲིས་པན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད། ཞེབ་འཇུག་འདི་དག་གིས་ཉིན་གཅིག་གི་ལྷ་ཕྱི་
 བར་གསུམ་དུ་ཐ་ན་སློམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱུང་དུ་རེ་བྱས་ནའང་། ཡུས་སེམས་གཉིས་
 ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡོང་བ་དང་པོ་གསོ་ཐོབ་པ་ནི། ཉིན་གུང་གི་པལ་གསོའི་གཉིད་ལས་
 ཀྱང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྟོགས་ཡོད།

འཛོལ་གྲིས་ཞེབ་འཇུག་འདི་ལྷ་བུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རེ་ཆར་རྟེ་ རེ་ཕྱིར་སན་
 (Richard Davidson) དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཡོད། རེ་ཆར་རྟེ་རེ་ཕྱིར་སན་ནི་མེ་རྟེ་
 སན་ (Madison) ཏུ་ཡོད་པའི་ཕྱིས་ཁམས་སན་མཐོ་སློབ་ (University of Wiscon-
 sin) གྱི་སྐྱད་པའི་བྱེད་ལས་སློབ་པར་བརྟན་དབྱེད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཡིན། ཁོང་
 གིས་ཐོག་མར་ ༡༩༧༠ རན་སློམ་དང་། སྐྱད་པ། ལྷོང་ཚོར་བཅས་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ཞེབ་
 འཇུག་བྱས་ཤིང་། ཉེ་ཆར་ཕྱིས་ཁམས་སན་སྐྱེ་དངོས་འབྲུལ་ལས་ཚོང་གཉེར་ཁང་གི་

པའི་བདེན་དཔང་གིས་སྐྱོ་ལྷན་དང་། ལྷན་མཐོ་བདེན་དེགས་སོགས་གཤེར་
 མེན་ཀོར་ལི་སྐྱོལ་ལྷན་དཔངས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སོག་ནས་འབྱུང་བར་བསྐྱེད་འདུག
 ལྷན་ཚོར་གྱི་ཆ་སྐྱོལ་ས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་གི་སྐྱོང་བརྟེན་ལ་ལྷན་ས་མཐོན་ཚོ་ཁར་སོའི་བྱ་
 འདུལ་ནང་ནས་སྐར་གསོ་མཐོགས་པོར་བྱེད་ལུགས་པ་དང་། འདིས་ཁོང་ཚོའི་ཀོར་ལི་
 སྐྱོལ་གྱི་མ་ལག་གིས་སྐྱོང་ཚོར་གྱི་ཐེང་ཆ་ཆེ་བའི་གནས་སྐྱེད་ས་ལ་སྐྱབས་བབ་དང་
 བསྐྱེད་ནས་ལ་ལན་བྱེད་ལུགས་པ་མཚོན་ཡོད། མདོར་ཟེལ་ན། སྐྱོང་བརྟེན་འདིས་སེམས་
 ཁམས་དང་། རང་འདུལ་གྱི་དབང་ཅའི་རུས་ཚོལ། ལྷན་སྐྱོ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྐྱོང་
 ཚོར་གྱི་ཐང་ཐེང་ལས་སྐར་གསོ་བྱེད་པའི་སྐྱོབ་བྱའི་དགོ་ཚུན་ཚོའི་རུས་པ་ཆེ་བུ་བཟང་
 ཡོད། སེམས་རལ་ཆེ་བའི་ཁོང་ཚོའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་དོ་ལོ་ལ་གཞིགས་ན་ཁོང་ཚོར་ལན་
 མོགས་པའི་སྐྱོའི་སྐྱོང་བརྟེན་འདིས་དེར་རབས་ཀྱི་འཚོ་བའི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་
 བྱེད་བཞིན་པའི་མི་གཞན་ཚང་མར་ལན་ལེས་ཤེད།

འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་གཤིས་ཀྱི་ལྷན་ཚོས་དང་བ་འདེན་པ་ཞིག་ནི་པོལ་ཡིས་
 གཤིས་སྐྱོང་དུས་མཚམས་ (refractory period) ཟེར་བ་འདི་ཤེད། སྐྱོང་ཚོར་དང་
 འབྲེལ་བའི་སྐྱོང་བ་ཟང་ཐེང་གི་རྗེས་སུ་གཤིས་སྐྱོང་དུས་མཚམས་འདི་འབྱུང་གི་
 ཡོད། དུས་ལྷན་འདི་མཚུགས་མཚོགས་བར་དུ་ “ར་ཚོས་སྐྱོང་བཞིན་པའི་ཚོར་བ་དང་
 མ་འཚམས་པ་དང་། དེར་རྒྱབ་ཉེན་དང་རྒྱན་འཁྱོངས་མི་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ར་ཚོའི་
 བསམ་སྐྱོའི་ནང་དུ་རྒྱུ་མི་སྐྱབ།” འདིས་“ར་ཚོས་རང་ཉིད་དང་འཇིག་རྟེན་མཚོང་
 ལྷངས་ལ་འདན་ལུགས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།” དཔེར་ན། ལས་ཀ་བྱེད་ས་ཏུ་ལས་རོགས་ཤིག་
 ལ་ཁོང་ཁོ་ཟ་བ་ཡིན་ན། གཤིས་སྐྱོང་དུས་མཚམས་མ་ཚོགས་བར་དུ་རང་གི་དམིགས་
 གཏང་ནི། རང་གི་ད་ལྟའི་འཁོན་འཛིན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་མི་དེའི་སྐྱོང་བ་དང་
 གཤིས་ཀའི་སྐྱོགས་ལ་འཁོར་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྐྱོའི་ནང་དུ་ཁོང་གི་དགོ་བའི་
 སྐྱོང་པ་འཆར་ནའང་། ཁྱེད་ཀྱིས་རན་སྐྱོགས་ནས་དེ་ཚོར་ལྷ་རྒྱལ་འཛིན་ལེས་པ་ཐག་
 ཚོད། གནས་སྐྱབས་ཤིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་གི་བཟང་ཆ་གཅིག་ཀྱང་མཚོང་མི་སྐྱབ།

གཤིས་སྐྱོང་དུས་མཚམས་ལ་གཞིགས་ནས་བཤད་ན། སྐྱོལ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོང་
 ཚོར་གྱི་སྐྱེད་འཛིན་སྐྱོགས་སུ་ལྷ་སུ་ཡིན་ཚོགས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱོགས་སུའི་སྐྱོང་གི་ཚང་

འཇམ་ཆས་སོགས་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནས་སྤོང་ཚོར་དག་པོ་འབྱུང་མིན་ལ་སྡོམ་
 དབག་བྱེད་ལྟུང། དེའི་སྤོང་རང་སེམས་ཁོལ་ནས་སྤྱི་ལ་འབྱུང་ཡང་ཁྱེད་རང་རྟོན་ཐོར་
 མི་དགོས། སྤོང་ཚོར་གྱི་ཡ་ལན་འདྲིའི་རིགས་ཀྱི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཤིན་ཅི་སྤང་ཉིང་
 མ་ལག་ limbic system ཡིན། འདི་ནི་སྤང་པའི་མཉམ་འཇམ་གྱི་སྤང་ལྷན་དང་འབྲེལ་
 ཡོད། ཁོང་ཁོ་དང་འཇིགས་སྤང་གིས་ང་ཚོར་སྤྱན་གཅེར་བྱེད་དུས་སྤོང་གིས་མཉམ་
 འཇམ་གྱི་སྤང་ལྷན་ལ་ལྷགས་སྤོང་ཐབས་ནས་ང་ཚོའི་སྤོང་ཚོར་གྱི་ཆ་སྤོང་སྤོང་གསོ་
 བྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་ལྟུང། ང་ཚོ་ལལ་ཆེ་བར་མཚོན་ན། སྤོང་སྤོང་གྱི་བྱང་བ་
 ཞིག་དང་། ཁམ་ཅིག་སྤང་ཞོལ་ amygdala འཇིགས་སྤང་གི་སྤྱི་གནས་གྱི་ཡ་ལན་
 བར་ལ་སྤྱར་ཆ་གཅིག་གི་བཞི་ཆ་གཅིག་མ་གཏོགས་འགོར་གྱི་མེད། སྤྱར་ཆ་གཅིག་
 གི་བཞི་ཆ་གཅིག་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་སྤོང་ཚོར་ལ་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཐེལ་གྱིས་གཞོན་
 པའི་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་དང་། ལྷན་དུ་ཐེལ་གྱིས་གཞོན་གྱི་ཡོད། སྤོང་གིས་ཡ་ལན་འདི་
 ལྟ་བུའི་ཕྱོགས་ལ་ང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་རེ་རྟོ་དུ་གཏོར་ཞིང་། དེ་བཞིན་སྤོང་གིས་ང་ཚོར་
 “མེ་ལྗེའི་སྡོམ་ལ་མེ་སྤྲུག་” རོས་འཇིན་དུ་བཅུག་ནས་སྤྱི་སྤོང་སྤོང་ལ་བྱི་བྱང་རིམ་
 འདི་སྤྱན་གཅོད་པའི་གོ་སྐབས་མཁོ་སྤོང་བྱེད། ང་ཚོས་འདི་སྤྱར་སྤོང་ཚོར་གང་ཞིག་
 ལག་ལེན་ལ་འདེགས་དགོས་པ་དང་། སྤོང་ཚོར་གང་ཞིག་བགག་འགོག་བྱེད་དགོས་
 མིན་གྱི་སྤོང་ལ་གནས་ཚུལ་ཁྲུངས་སྤོང་གཞིར་བཞག་གིས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཚོག

སྤོང་ལ་སྤོང་བརྒྱུད་བྱེད་པ་ནི་ད་དུང་ཡ་རབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཁག་ཐེ་བའི་འགོ་
 བ་མིའི་དགོ་བ་གཞན་མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་སུ་གཏོར་བ་ལའང་ཕན་ཐོགས་ལྡན་པ་
 ཞིག་མེད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ལོར་ཡུགས་ས་ཏུ་ལའི་སྤོང་མ་མཚོག་དང་ལྷན་དུ་འཚོགས་
 པའི་ཚོགས་འདུའི་སྤོང་སྤོང་། ཐོལ་གཅིག་སྤོང་སྤོང་ལ་འགའི་རིང་ཁོང་དང་སྤོང་དུ་སྤོང་
 སྤོང་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་དང་། ཐོལ་གྱིས་གོ་སྐབས་འདི་བསྐྱར་བརྒྱུས་པ་ནི།
 “ང་ཚོས་ཁ་བརྒྱེད་སྤོང་སྤོང་ཁོང་གིས་འདི་ལག་བར་འཇུས་ཤིང་། ཚོག་གིས་འབྲེལ་
 བརྒྱུད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཕྱིས་ཕྱང་གི་རེག་ཚོར་ཁྲུང་བར་བ་ཞིག་དང་། དགོ་བའི་ཚོར་
 འདུ་ཞིག་གིས་ང་ཡོངས་སུ་ཐེན་པོང་།” ཁོང་གིས་དར་མའི་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བར་
 ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤང་ལ་འཐབ་ཅོད་བྱས་ཏེ་བསྐྱུལ་ཡོད་ཡང་། དེང་སྤོང་སྤོང་ཁོང་གིས་ཉིན་

འདི་ནང་དེ་བུ་དང་དགའ་སྐྱོས་ཁེངས་པའི་ཚོར་བ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མེན་གཞི་ནས་
 རྟོགས་བྱུང་བེད། ཉེ་ཆར་ཁོང་གིས་རང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་བསམ་ཚུལ་
 ཞིག་བརྗོད་འདུག “གལ་ཏེ་རང་ལོ་སུམ་ཅུ་ཆུང་ཚེ། རས་ཉིན་དེར་ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་
 ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་ལས་དོན་ཞིག་འགོ་རྩམ་དེས།” ལོ་མང་པོར་
 སེམས་གཙོང་བཙོས་ཐབས་ལ་བརྟེན་དགོས་བྱུང་བའི་ཁོ་རང་གི་རང་རྒྱུད་ཐུང་བའི་
 གཤེད་རྒྱུད་དེ་ཡགོང་ས་ཏུ་ལའི་གླ་མ་མཚོག་གིས་དུས་ལུན་ཐུང་ཏུ་ཞིག་གི་ནང་ལ་རི་
 ལྟར་བཙོས་པར་རྟོགས་པའི་འདུན་པ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཁོང་ལ་ཡོད་པ་དང་། དམིགས་ལུལ་
 འདི་བསྐྱུང་ནས་ཁོང་གིས་ཡགོང་ས་ཏུ་ལའི་གླ་མ་མཚོག་ལ་མཇལ་བའི་སྤྲིས་སུ་འགྱུར་
 བ་འདྲ་མཚུངས་སྤོང་བའི་མི་བརྒྱུད་ལ་ཉེ་ཆར་བཙུང་བའི་བྱས་འདུག

སྐབས་ཀྱི་ལོ་ ༡༩༨༡ ལོའི་སྟོན་ཁར་ཐོག་མར་ཡགོང་ས་ཏུ་ལའི་གླ་མ་མཚོག་
 ལ་མཇལ་ཞིང་། རྒྱབས་དེར་ར་རྒྱ་གར་གྱི་རྩ་རམ་ས་ལར་བསྐྱད་ཡོད། མཇལ་འབྲུན་
 ཐོག་མ་འདིས་ར་ལ་བག་ཆགས་ལུགས་ཚེན་ཞིག་བཞག་སོང་། དེ་ནས་ལོ་བརྒྱུད་ཀྱི་
 རྗེས་སུ་ཨ་རི་ལ་ཐེངས་དང་པོར་གཞིགས་སྐོར་དུ་ཕེབས་པའི་སྟོན་ཏག་ཏག་ལ་ཁོང་
 ཡོ་རོབ་ལ་གཏམ་བཤད་གནང་བར་ཕེབས་པ་དང་། རྒྱབས་དེར་སྐབས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་
 རྐྱང་རྒྱུར་བྱེད་པའི་གོ་རྒྱུ་བས་ཕིག་བྱུང་། འདིས་སྟོན་མའི་བག་ཆགས་དེ་ལུགས་རི་
 ཚེར་བཏང་བྱུང་། ཁོང་གི་བྱུང་ནས་ཉིན་དང་ཉིན་ལ་སྤོང་བ་ནི་བྱམས་བཙེའི་ཞིང་ཁམས་
 ཕིག་ཏུ་གནས་པ་དང་འདྲ་ལ། དེ་དང་ཚབས་ཅིག་སྲར་མ་སྤྱངས་པའི་ཞི་འཇམ་བག་
 ཕེབས་ཀྱི་འདུ་ཕེས་ཕིག་ར་ལ་སྐྱེས་བྱུང་། མི་ཁྱུང་བར་བ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་མཇལ་སྤོང་
 མཁན་ཚོར་ཡོད་དེས་པའི་དྲི་བ་ཞིག་ནི། མི་འདི་ཚོ་སྤྲེས་དུས་ནས་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད་
 དམ། ཡང་ན་ཁོང་ཚོའི་མཁུན་དཔྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་སྤྱིང་རྗེ་སྤོང་བརྗོད་བརྒྱུད་ནས་
 བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་སྐབས་ལ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་གི་མི་ཚོ་ལ་སྤྱིར་མིག་གིས་བསྐྱེད་ནས་
 ཡགོང་ས་ཏུ་ལའི་གླ་མ་མཚོག་གིས་འགྲེལ་བཤད་གསལ་བོར་གསུངས་ཡོད་པ་ནི། ལོ་
 རོ་ལུ་བརྒྱ་གཞི་ཚོས་ཉམས་ལེན་དང་། ཉིན་རེའི་སྐོམ་སྐབས་ཐོགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་སྐོ་
 ལ་བཟང་སྤོགས་ནས་བཙོས་བསྐྱུར་མང་པོ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་འདི་རེད། ལོ་རེར་ཁོང་
 འཇམ་སྤིང་གི་ལུལ་སྤྱི་མང་པོར་ཕེབས་ནས་ལོ་རོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་ནང་པའི་སྐོ་ལ་

ས་བཅད་གཉིས་པ།

སྒྲོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན།

༡༡། །ས་བཅད་དང་པོའི་རོ་སྒྲོད་གྱི་ནང་དུ། ངས་སྒྲོམ་ནི་སེམས་ངན་བཅས་ཐབས་
དང་། ཡང་ན་ཡིད་སྒྲོ་བའི་ཞི་སྒྲོད་གྱི་རྣམ་པ་ཅམ་ཞིག་མིན་ཞིང་། མི་ཞིག་གིས་སྒྲོམ་
ལ་བརྟེན་ནས་བདག་གི་གསང་བ་ཟབ་མོ་རྣམས་དང་། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་བར་
གྱི་འགྲེལ་བ་རྟོགས་ཐུབ་པ་འཇིགས་སྤང་མེད་པར་བརྟེན་ཡོད། ངས་ད་ལྟ་ས་བཅད་
གཉིས་པའི་ནང་དུ་སྒྲོམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྣ་ཚོ་གསུང་། དེ་དག་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་
འདྲ་མིན་གྱི་ནང་ནས་འགའ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བརྟེན་གྱི་ལྗོད་ཡིན། སྒྲོམ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་
འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཞིབ་སླེའི་ལམ་ནས་བཞོལ་
སྒྲོད་བྱས་ཡོད་པར་ང་ཚོ་ཉལ་ས་མི་དགོས་ཤིང་། འོགས་གཅིག་ནས་བཞག་ན། ལུབ་
འོགས་གྱི་ཚན་རིག་བྱུང་ནས་དུས་རབས་བཞི་ཅམ་མ་གཏོགས་འགྲོ་མེད་པ་དང་།
སྒྲོམ་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་པོ་རོ་བཞི་སྟོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན། སྒྲོམ་ནི་དཔར་བསྐྱུན་གྱི་ཆ་
རྒྱུན་མེད་པའི་གནའ་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཁྲོད་ནས་ཐོག་མར་བྱུང་ཡང་། མི་རབས་བརྒྱ་
ཕྱག་ལྷག་བརྒྱད་པའི་སྒྲོམ་གྱི་དག་རྒྱུན་སོལ་རྒྱུན་དེར་བདེག་དཔང་གྱི་པའི་ཚོམ་རིག་
འཕོར་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

སྒྲོག་པ་པོ་པལ་ཆེ་པར་མཚོན་ན། འདི་ནི་རྒྱུས་མངའ་མེད་པའི་དབྱེད་གཞི་ཞིག་
ཡིན་སྟབས། ངས་རིམ་བས་རོ་སྒྲོད་གྱི་ལྗོད་ཡིན་ཡང་། ངས་སྒྲོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་

ལུ་ལྷ་པ་ཉམས་ལེན།

མེ་སྐྱོན་གྱི་དབྱུགས་རྒྱུན་དམིགས་པར་བཞུག་པ།

༡༡། །པར་ཚད་མེད་པར་གཅིག་ཕྱར་གནས་སའི་ཁང་མིག་ཁུ་སིམ་པོ་ཞིག་བཅའ་
ནས་ནང་གི་ཚོལ་འོད་རླུང་དུ་ཚོངས་ཤིག །སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཙུ་ལྷའི་རིང་ལ་སྡོད་ས་བདེ་པོ་
ཞིག་སྟེ་རྒྱུ་སྟེགས་དང་། ཡང་ན་ཁྱེད་རང་ལ་བདེ་པོ་ཡོད་ཆེ་འཕོལ་གདན་ཞིག་གི་
སྟེང་དུ་དུ་ལྱིལ་ལྱང་དུ་བསྐྱར་ཚོག་ དེ་མིན་རང་གི་སྐལ་བ་ས་ལ་གཏད་ནས་ཉམ་ཁྲིའི་
སྟེང་དུ་མར་ཉམ་ནའང་འཕྲིག་ དཔེར་ན། རང་གི་མགོ་པོ་སྐྱས་འཕོལ་ཚོག་ལ་འཛོག་
པ་དང་། ཞང་བ་གཉེས་རྒྱུང་བ། ལག་མཐེལ་ཡང་བསྐྱོར་ནས་ལག་རང་གཉེས་ལུས་
པོའི་གཡས་གཡོན་དུ་འཛོག་པ། མིག་གཉེས་བཅུམ་པའམ་སྟེད་ཀ་ཞིག་འབྱེད་པ་རྩ་
ལུ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་སྡོད་སྟངས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐལ་བ་བརྒྱུངས་ཡོད་པ་
དང་། ལུས་པོ་བདེ་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས།

དེ་ནས་དམིགས་བ་ནི་རང་གི་ལུས་པོའི་སྟེང་དུ་བཞག་སྟེ། ཞང་མཐེལ་ནས་སྟེ་
པོའི་བར་གྱི་རེག་ཚོར་དེ་ལུང་པོའི་སྟེ་ནང་གཉེས་ཀ་ནས་ཚོངས་ཤིག ཚོལ་ཅེ་ནི་ཡོངས་
ལུ་རང་གི་ལུང་པོའི་ནང་དུ་གནས་དགོས་ཤིང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་གིས་པོ་
ཡིན་པ་རྟོགས་ཆེ། དེ་དག་གི་ཚོགས་ལ་དབྱགས་རྩལ་བ་དང་། རྒྱུ་མཐའ་ཡང་རང་གི་
འཆར་སྣང་དུ་འདི་ལྟར་སྟེད་དགོས། ། དབྱགས་དེ་སྟེ་ལ་འབྱེན་སྐབས་གིས་པོའི་ཚོར་
སྣང་དེའང་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དང་སྟེན་དུ་སྟེར་འབྱེན་དགོས། རང་ཉིད་ཀྱི་གདོང་གི་ཤ་

ལེབ་རྒྱལ་པ་རྣམ་གཞག

ང་ཚོའི་རྣམ་ཐིག་མདུན་པ།

༡༧། །རྟལ་བརྟན་འགྲུང་མེད་གྱི་འཁྲུལ་སྤང་ཞིག་ཞེ། ང་ཚོའི་འདོད་པ་མ་ཁེངས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དེ་རང་ཉིད་གྱི་སྤྱོད་ལ་ལ་ཡོད་པར་བསམ་པའི་ཡིད་ཆེས་འདི་རེད། རང་ཉིད་སྤྱོད་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ང་ཚོ་ཚང་མས་འཇམ་སྐྱིང་འདི་ཡིད་སྤོང་བའི་གནས་སྤངས་གྱི་ནང་དུ་སྤྱང་བ་ཞེ། རང་ཉིད་དང་མི་མཚུངས་པའི་མི་ཚོའི་སྤོང་བ་ལ་སྤྱག་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། སྤྱི་དོན་རང་མོས་རིང་ལུགས་པ་ཚོའི་རྟལ་རྒྱུ་ལ། འཇམ་སྐྱིང་གི་དཀའ་ངལ་ཁག་ཞི་རྒྱུ་ཞེན་པ་ཚོའི་སྤོང་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། གཅིག་མཚུངས་སུ་རྒྱུང་ཞེན་པ་ཚོར་རང་ཉིད་ཞི་དཀའ་ངལ་དེ་རྣམས་སེལ་ཐབས་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་མཆིས། ཆབ་སྤྱིད་གྱི་ལས་འགུལ་སྤེལ་མཁན་ཚོས་ཆབ་སྤྱིད་ལ་ཚོར་བ་མེད་མཁན་ཚོས་རང་ཉིད་གྱི་སྤྱིད་གཞུང་གི་སྤྱིད་བྱུས་ལ་འགན་མི་འཁུར་བའི་སྤོང་བརྟུགས་པ་དང་། མང་ཚོགས་སྤྱི་ཡིས་རང་གི་དཀའ་ངལ་རྣམས་སྤྱིད་གཞུང་ལ་ཁག་དགོས་ནས་རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོང་གི་ཆེད་དུ་དཔུལ་གྱི་མཐུན་སྲོང་ལྟེན་པའི་དབུ་ཁྲུལ་གྱི་རྩོག་ཁེས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ལ་དད་མཁན་ཚོས་ཚོས་ལུགས་གཅིག་པ་ཡིན་ཏུ་བྱབ་མཐའ་མི་གཅིག་མཁན་ཚོ་དང་། ཚོས་ལུགས་གཞན་ལ་དད་མཁན། དེ་བཞིན་ཚོས་ལུགས་ལ་མི་དད་མཁན་ཚང་མར་སྤོང་ཡོད་པར་མཐོང་། དཀོན་མཆོག་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཚོས་རང་གི་དོས་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་མཁྲོགས་འཛིན་བྱས་ཏེ། འཇམ་སྐྱིང་གི་རན་ཆ་རྣམས་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་མཁན་

ཚོའི་སྐྱོན་དུ་ངོས་འཛིན། ང་ཚོ་དེ་དེ་ནས་དཀོན་མཆོག་དང་། བདེན་པ། ཡང་ན་བྲང་བདེན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོགས་ན་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་འཛིན་གྱི་ཡོད།

ཡོངས་ཁྲབ་གྱི་འཁྲལ་སྣང་འདི་ནི་ས་གནས་དང་། རྒྱལ་སྤྱི་གཉེས་ཀའི་གནས་དེས་དུ་ཡོད། གལ་ཏེ་ང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྲོང་ཁྱེར་རམ་ཉེ་འཁོར་གྱི་ནང་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ན་མི་གཞན་གྱི་སྐྱོན་ཆ་དུ་སྣང་གི་ཡོད། ཨ་མི་དེ་ཀའི་ནང་དུ་བཟའ་བསྐྱེག་བརྒྱ་ཆའི་བྱེད་ཀ་ཡས་མས་ཤིག་འཛོར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་འདི་ནི་རང་གི་ལྷ་བོའི་སྐྱོན་ཡིན་པར་བཤད་ངེས་ཤིང་། ཐ་ན་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོད་པ་དེའང་ཡང་དག་ཅིག་མིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཀྱང་། གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་དེ་ལྟར་བྱེད་དུ་བརྟུག་པའི་སྐྱོགས་སྣོན་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་སྐྱོན་མ་ནས་བྱས་སྐྱོད་ཡག་པོ་བསྟན་ཡོད་ཆེ་ང་ཚོ་ལས་ལོག་ཏུ་སོང་མེད་ཅེས་བསམ་གྱི་ཡོད། བ་མ་དང་སྐྱ་གྱའི་བར་ལ་ཁ་ཚོད་འབྱུང་སྐབས་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། རྣོག་བའི་ཅ་བ་ནི་རྒྱུན་དུ་མི་གཞན་ཞིག་དེད།

ངས་འདིར་བརྟུག་པ་མཐའ་བརྒྱུད་གི་རང་བཞིན་གྱི་སེལ་ཐབས་ཤིག་སླེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་། སེལ་ཐབས་འདིས་ཀུས་ཚོལ་རྗེ་ལྟར་བྱེད་པ་ངས་ཁྲིད་རང་ལ་དེ་སྐུལ་བྱས་ནས་འཆར་སློམ་བྱེད་དུ་འཇུག་རྒྱུ་ཡིན། མིག་གཉེས་བརྩམ་ནས་ཡིད་ལ་འཇར་སླེད་གི་དཀའ་སྤྲུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་སའི་གོ་ལའི་སྤྲེད་གི་མི་གཞན་ཚང་མ་སྐོ་བུར་དུ་སྐྱོ་བའི་སྐྱང་ལ་སྐོར་འཛིན་བྱས་པ་འཆར་བར་བྱོས། གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་དུ་མི་ཁག་ཅིག་གི་ཡིད་ཆེས་ལ། འཛིག་རྟེན་འཁོར་བ་ལས་མ་གྲོལ་བའི་མི་ཚོའི་རྣམ་ཤེས་སྐྱོ་བའི་སྤྲེད་ལ་འཕོས་ཤིང་། དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པོ་དག་གིས་དགའ་བསུ་ལྷ་བར་བྱེད། དེའི་ཕྱིར་འདི་བསམ་སྐོར་འདི་སྐྱོན་དུ་བྱུང་མ་གྱོང་བ་ཞིག་མིན། རང་གི་ཁྲིས་གཞི་ཆེན་པོའི་སྤྲེད་གི་བྱ་བ་ངན་པ་བྱེད་མཁན་ཅ་མེད་དུ་གཏོང་བའི་ལས་གཞིའི་ཁོང་མི་གཅིག་ཀྱང་མ་སྐྱུར། ཅ་མེད་བཅོས་ཚར་རྗེས་གཞི་ནས་མིག་གཉེས་བྱས་ཏེ་གཡས་གཡོན་ལ་སྤོས་ཤིག།

སེམས་ནད་སྣམ་ཁང་དུ་སེབས་པར་དགའ་བསུ་ལ། ཁྲིད་གྱི་སྐོ་གཞུང་ནག་པོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་ངན་རྣམས་སྐྱོ་བའི་གོ་ལའི་སྤྲེད་ལ་རྒྱུང་སྤུང་གཏོང་བཞིན་པའི་

སྐབས་སུ་མི་གཞན་ཞིག་གིས་མྱེད་རང་ཡང་དེ་ལྟར་དུ་བཏང་ཡོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད།
 འདི་ལྟར་རང་ཚོས་འགོ་བ་མི་ཐེར་འབྲུམ་དུག་དང་མྱེད་ཀ་སའི་གོ་ལ་ནས་ཟླ་བའི་གོ་
 ལའི་ཐོག་ལ་སྒྲོར་འདྲེན་བྱས་ཐེན། གལ་ཏེ་མྱེད་ཀྱིས་རྒྱང་ཤེལ་བརྒྱུད་ནས་སྐྱར་ཡང་
 སའི་གོ་ལར་བལྟས་ཆེ། མི་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་དག་གིས་འགོག་མི་རུབ་
 པའི་སད་ལྟ་བུའི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཞེས་བ་དེ་མ་ཐའ་མར་ཁོང་ཚོའི་བ་ཡུལ་དང་ཁ་
 གྲུས་པས་གསོལ་སྟོན་རྒྱས་བ་ཞིག་གསོལ་བཞེན་ཡོད། འགོ་བ་མིའི་ཐེ་གཏོགས་མེད་
 པའི་འབྲུམ་དུ་སྐྱེ་ཁམས་ཀྱིས་སྐྱར་དུ་རང་གི་ཆ་སྟོམས་སྐྱར་གསོ་བྱས་ནས་ཨེ་ཏེན་སྐྱེད་
 ཚེས་ Garden of Eden ལྟ་བུར་འགྱུར་དེས། ཟླ་བའི་གོ་ལ་ནི་མི་འཐོར་མང་དུགས་
 འིད། སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་མེད་པའི་གྲང་འབྲུར་འབྲུར་གྱི་མི་སེར་སྐྱེལ་ཡུལ་ཞིག་
 འདི། ལྟ་བུར་སྐྱ་བ་ རིན་ སྒོམ་ Jean-Paul Sartre ཡིས་དཔྱད་བཞེས་པའི་མི་གཞན་ཚོ་
 འདི་” ཅེས་བརྗོད་བ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན།

རང་ཚོ་ཚང་མར་མི་གཞན་དག་ནི་རྩོག་བ་ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་ནི་དེའི་སེལ་ཐབས་
 ཀྱི་ཆ་ཤས་ཞིག་ཡིན་པའི་བསམ་སྟོན་འདི་འབྲུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། འདི་ནི་
 དོན་དངོས་དང་མཐུན་བ་ཞིག་མ་འདི། མི་གཞན་ཚོས་འཛམ་གླིང་གི་དཀའ་ངལ་དང་
 རྒྱལ་བུལ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་འགོ་བའི་བྱ་བ་བྱས་དང་བྱེད་བཞེན་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། ཁོང་
 ཚོས་རང་གི་བྱེད་སྤྲེད་ཀྱི་ལོར་འཁྲུལ་རྣམས་དོས་ལེན་བྱས་ན་མང་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་
 འདི། ཡིན་ཡང་། རང་ཚོས་རང་གི་དབྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དེ་ཞིག་ལ་བརྱུང་ནས་ཁོང་ཚོ་ཡར་
 རྒྱས་སུ་འགོ་བར་སྐྱུག་མི་དགོས་འིད། མ་མ་ཐའ་ཡང་རང་ཚོས་འཛམ་གླིང་གི་བྱ་རྒྱར་
 རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གི་ནང་དུ་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འགྲེལ་གྱི་ཆེད་དུ་འབྱུང་འགྱུར་ལེགས་པོ་
 ཞིག་བསྐྱེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་ལམ་ལ་འགན་འཁུར་ལེན་འགོ་བཙམས་ཆོག།

རང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས་ལ་ཆ་སྟོམས་སྐྱར་གསོ་
 བྱས་ནས་འགན་འཁུར་དེ་འགོ་འཇགས་འོས། ལོང་དུ་སྐྱེད་ཐེན་པའི་དབྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་
 པའི་སྐྱེད་ལ་དུག་བ་གཏོད་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི། ཁ་སྐྱོགས་དེར་སྐྱོགས་པའི་གོམ་
 ལྟ་བུས་ཆེན་པོ་ཞིག་འདི། འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རང་གི་འདོད་རྗེས་དང་། འཁྲུལ་
 ལྡང་གི་རྒྱུན་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ཆ་སྟོམས་དབྲུགས་བ་མཚམས་བཞག་

ཞིང་གི་ས་མེམས་ཞི་བ་དང་ལྷན་དུ་དབྱུགས་ཀྱི་འཁོར་ཚད་ཀྱང་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།
 དབྱུགས་འབྲེན་པའམ་རྒྱལ་བ་དེའང་གང་འཚམས་ཀྱིས་སྤང་དུ་འགྲོ་བ་མཐོང་བྱུང། རང་
 གི་ཡིད་བྱེད་ནི་དབྱུགས་སྲི་ལ་འབྲེན་པ་དང་། ཅན་ལ་རྒྱལ་བའི་དུས་ལྷན་མེམ་པོར་
 དམིགས་པའི་ཐོག་ལ་རིམ་གྱིས་གཏོང་བྱུང་ཅིང་། མཐའ་མར་དབྱུགས་ཀྱི་འགྲོས་རིམ་
 རེ་སྟོན་དུ་སོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་གི་ལུས་པོ་ཆ་ཚད་ཡང་ཞི་བར་གནས་སྤྱོད།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་གསུངས་པ་ནས་བརྒྱུད། ཞེ་གི་ཡིད་ལུལ་གྱི་
 གང་སར་ནང་པའི་སྐོམ་པ་བའི་མི་རབས་བརྒྱ་སྟེག་དུ་མས་ཡིད་ཀྱི་བདེ་བ་གཅིག་སུ་
 མ་ཡིན་པར་སྐོའི་མཉམ་བཞག་དང་། ཞི་བདེ་ལའང་ཉམས་ལེན་འདིས་པན་ཐོགས་པ་
 སྤྱར་ཡང་གསར་སྟེང་བྱས་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདིར་གོམས་འདིས་བྱས་ནས་དར་སྤེལ་
 བཏང་ན། མི་དགེ་བའི་སྤོང་ཚོར་ཁག་རེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། འདི་ལྟ་བུའི་སྤོང་ཚོར་
 རྒྱང་ཡང་སྤར་བཞིན་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ལ་བྱུགས་རྒྱེན་མི་ཐེབས་པར་རང་ཉིད་སྟོན་
 འདུགས་སུ་སྟོན་བྱུང། པན་འབྲས་འདི་ཚོས་བྱུགས་སུ་སྟོན་པ་ནི་སྐོམ་པ་གོ་སྐབས་བྱུང་
 བ་རང་ཉིད་གསོ་བའི་རྣམས་སྟོབས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་རེད། རྒྱ་ཁར་གཙུང་མ་
 བྱས་ན་རང་ངོས་ནས་སོས་པ་དང་། ཆག་ཡོད་པའི་རྣམས་པ་ཡག་པོར་བསྐྱིགས་ན་རང་
 ངོས་ནས་འབྱུང་བ་རེ་བཞིན་འཁོན་འཛིན་དང་། འདོད་རམས་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་
 མ་སྤྱང་བར། དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་འབྲེན་པོར་བཞག་ན། ང་ཚོའི་སེམས་
 ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་ཁ་ཡང་རང་ངོས་ནས་སོས་རྒྱ་རེད།

དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་སྟེང་དུ་དམིགས་པ་བརྟན་པོར་འདོག་པའམ། གཤམ་
 པའི་བསམ་སྐོར་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་ནང་པའི་སྐོམ་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་ནས་
 དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་གངས་ཀ་རྒྱག་གི་ཡོད། མི་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་དམིགས་ལུལ་
 འདི་བསྐྱབ་པར་ “བོ་རྟེ” ཞེས་པའི་ཚིག་འབྲུ་གཉིས་པོ་དབྱུགས་འབྲེན་རྒྱལ་དང་
 བསྐྱུ་ཉེ་དག་ནས་བསྐོ་ཞིང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བརྟན་གྱི་ནང་དུ་བྱུང་མོང་གི་ཉམས་
 ལེན་ཞིག་ནི། “ཨོ་ལྷུ་རྩྭ་”ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་པོ་འདི་དབྱུགས་རྒྱལ་བ་དང་།
 རྒྱལ་མཚམས་འདོག་པ། འབྲེན་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་མཚམས་སུ་ཡིག་འབྲུ་རེ་རེ་དག་
 བས་བསྐོ་རྒྱ་དེ་རེད། ཡིག་འབྲུ་དང་པོས་ལུས་དང་། གཉིས་པས་དག གསུམ་པས་

ཡིད་བཅས་མཚོན་ཞིང་། དབྱུགས་འབྲིན་རྩལ་གྱི་སྐབས་སུ་ཡིད་ཀྱིས་ཡིག་འབྲུ་འདི་
 ཚོ་བསྐྱར་བརྗོད་བྱས་ན་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྐྱིབ་པ་དག་པར་འདོད། ཐབས་
 ལམ་འདིའི་རིགས་ནི་དབྱུགས་གྱི་རྒྱ་བ་ལ་འབྲུ་བ་གཏང་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་གསོ་
 བ་དང་། ཚ་སྟོམས་ལོ་བཟོ་བར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གདམས་དག་བསྟུལ་བ་དེ་དག་ལ་
 བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ལས་ལྷུང་བ་ཞིག་རེད།

ཞལ་ཆད་རྙིང་མའི་པོད་དང་པོའི་བྱང་རབས་ནས་འགོ་བརྩུགས་ཏེ། དབྱུགས་ཀྱི་
 རྒྱ་བས་རེབ་དང་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་རྒྱུ་གྱི་ནང་དུ་འདྲེན་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བསྐྱུང་ཡོད།
 ལྷུང་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀོན་མཚོ་གཤིས་ས་གཞིའི་ཐལ་རྩལ་ལས་མི་བཟོས་ཤིང་།
 དེའི་སྐྱེ་ཁུང་ནང་ལ་ཆེ་སྟོག་གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འབྲིན་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། ཞལ་ཆད་
 གསར་མའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་དབྱུགས་ལ་ལྷུའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་
 འདུག དེ་ཡང་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀས་ཁོང་གི་དངོས་སྟོན་རྣམས་ལ་སྐྱེ་བའདུག་ནས་ “དམ་པའི་
 རྒྱལ་མཉེན་ལོངས་ཤིག” ཅེས་གསུངས་ཡོད། རྗེ་རི་སིའི་ཚོས་ལུགས་རིག་བསྐྱེ་བ་
 གྲུ་བརྩུན་མེག་སི་མ་སེ་ Maximus the Confessor (580-662) ཡིས་ “དཀོན་
 མཚོ་གཞི་དབྱུགས་རེད” ཅེས་སྟབས་བདེ་པོས་བརྗོད་འདུག།

དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་བཞག་ནས་སྟོན་རྒྱལ་བ་འདི་དུས་
 རབས་བཞི་པའི་སྐབས་ནས་ཡེ་ཤུ་བ་ཚོར་གལ་ཆེན་ཆགས་འདུག ཡོངས་གྲགས་ལ་
 ཡེ་མ་གི་རེ་སི་ Evagrius of Pontus རི་མཚན་སྟུན་ཆེ་བའི་གྲུ་བརྩུན་རི་ཁོང་པ་མ་
 ཁི་རེ་སིའི་ Macarius the elder (300-391) རྩར་བཅར་ནས་འཚོ་བའི་ལམ་སྟོན་
 གྱི་གདམས་དག་ཅིག་གསུངས་རོགས་ཞེས་ཞུས་སྐབས། མ་ཁི་རེ་སིས་ཁོང་ལ་རང་
 སེམས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀར་གཏང་ནས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་གསོལ་འདེབས་ཏེ། “མགོན་
 རྒྱབས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀ་ལགས། རྩན་ལ་སྟིང་རྗེས་གཟིགས་རོགས།” ཞེས་པ་འདི་
 དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རེ་རེར་བརྗོད་གསོལ་བར་བཞག་པ་རེད། འདི་ནི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་
 འབྲུ་བ་གཏང་ནས་ཡེ་ཤུ་མ་ཤི་ཀའི་གསོལ་འདེབས་སྟོར་བ་ཟེན་གྱིས་སུ་བཀོད་པ་ཐོག་
 མ་དེ་ཡིན་སྟེ།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་དུས་སྐབས་བར་མའི་སྐབས་སུ་ཡེ་ཤུའི་བྱམ་མཐའ་ཟླེ་རིག་གི་ལས་ལུགས་ལ་ཞེན་འཛིན་ཅན་ Greek Orthodox གྱི་ནང་དུ་དར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། ཆོས་ལུགས་རིག་པ་སྤྲོ་བ་ སན་ལེ་ སལེ་མོན་ Saint Syemeon (949-1022) གྱིས་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཚོག་ལ་ཐུན་པ་འཛོག་ཚུལ་ཞིག་བསྟན་པ་དེའི་ནང་དུ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་བཀོད་འདོམས་ཐུན་བྱས་ནས་དེ་རིམ་གྱིས་དལ་དུ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། འདིས་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པ་ལ་བན་ཚོགས། ཟླེ་རེ་སིའི་ལྷོ་མ་ཉམས་ལེན་པ་སན་ལེ་ ཟླེ་རེ་ལྷོ་རེས་ Saint Gregory Palamas གྱུང་སློོ་མ་བ་བ་གསར་བྱ་ཚོར་རང་གི་ཤེས་པ་ནི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁ་ནང་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བཏང་འདུག ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཚོག་ལ་རྒྱས་བཤད་བྱས་པ་ནི་གཤམ་དུ་ཡོད་པ་འདི་རེད།

གསར་དུ་ཚོས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་པའི་མི་ཚོའི་རྣམ་རིག་བསྐྱེམས་མ་ཐག་ལ་སྦྲར་ཡང་གཡང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཁོང་ཚོས་རེས་བར་དུ་རྣམ་རིག་ཡང་བསྐྱར་སྤྲོགས་གཅིག་ལ་བསྐྱེལ་དགོས། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོར་ཉམས་སྲོང་མེད་པའི་དབང་གིས་ཚོས་ཐམས་ཅན་གྱི་ནང་ནས་དེ་ནི་ཆེས་གཡོ་འགྲུལ་ཆེ་ཞིང་། ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པར་ཆེས་ཁག་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་དཔེ་རྒྱན་ཁག་ཅིག་གིས་ཁོང་ཚོར་རང་གི་དབུགས་འཕྲིན་རྒྱབ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏང་ནས་སྦྲངས་འཛིན་ཐུན་བྱེད་དགོས་པ་གསུང་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཁོང་ཚོས་དེར་ལྟ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་རྣམ་རིག་གྱུང་ཚུར་བསྐྱེད།

སྟེན་ལ་ཟླེ་རེ་ལྷོ་རེས་བཤད་པ་ལྟར་ན། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཚོག་ལ་ཐུན་པ་འཛོག་པ་འདི་རྟག་པར་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ཀྱི་ནི་འཇགས་དང་ལྷང་དུ་སྐྱེལ་ན་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རང་བཞིན་གྱིས་དལ་དུ་འགྲོ། ཁོང་གིས་བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་མཐར་ཐུག་ལ་“གཅིག་གྱུར་གྱི་བསམ་གཏན”ཟེར། ཉམས་ལེན་འདི་ལ་བྱང་ཆ་ཡོད་མཁན་ཚོས་ “རང་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲོ་བས་དེ་རྒྱུན་མི་བརྟན་ཞིང་སྤྲད་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་འདུས་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་རྟོགས་པ་ལས་བཀོལ་ཞིང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤྲང་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་དང་། ཕྱིར་ང་ཚོའི་ཤུགས་ཀྱི་ན་ལོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ལུས་པོའི་

ཚོའི་སྐོམ་དེ་ཡུན་རིང་ལ་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་ཞིང་། ང་ཚོའི་འཚོ་བའང་ཉ་ཅང་ལྷག་པོར་
འགྲུང་ངེས། དེ་ལྟར་མིན་ཆེ་ང་ཚོས་སྐོམ་རྒྱག་པ་ནི་ཕལ་ཆེར་ཡུན་མི་གཏན་པ་དང་།
མ་ན་གཏན་ནའང་སྲི་ཚུལ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཆེད་ལྡན་ཞིག་མི་ཡོང་།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་འགོ་བ་མི་ནི་དཀོན་མཚོག་གིས་རང་གི་
གསུགས་བརྟན་ལ་བསྟོས་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་པའི་གསུང་འདིས་
ཐོག་མའི་ཡེ་ཤུའི་སྐོམ་རྒྱག་གི་སྐོམ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་ལུགས་ཆེན་བྱས་ཤིང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་
ལུགས་ཀྱི་སྐོམ་པ་བ་ཚོས་རང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆེད་དུ་སྐོམ་གཏོང་བྱས་ནས་དཀོན་
མཚོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་འཚོ་བར་རྒྱུར་བཞེད་མཛད་ཡོང་། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོས་ཁོང་གི་
རྫོགས་ལྡན་གྱི་བྱང་ཚོས་རྣམས་ལ་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས་བཞེད་ལེན་བགྱིས་པ་རེད། ཡེ་ཤུ་
ལ་བཀའ་རྒྱ་བྲལ་མེད་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་སྐོར་
ནས་བཀའ་འབྲི་ལུས་སྐྱབས། ཁོང་གིས་“མགོན་སྐུབས་དཀོན་མཚོག་ལ་རང་གི་སྐོ་
ཕྱིལ་པོ་དང་། སེམས་ཕྱིལ་པོ། ཡིད་ཕྱིལ་པོའི་ཐོག་ནས་གཅེས་པར་བྱུངས་ཤིག་འདི་
ནི་བཀའ་རྒྱ་དང་པོ་དང་བྲལ་མེད་དེ་ཡིན། གཉིས་པའང་འདི་དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། གྲིས་
མཚེས་ལ་རང་དང་འདྲ་བར་གཅེས་པར་བྱུངས་ཤིག་ གྲིས་མ་ཐམས་ཅད་དང་། ལུང་
སྟོན་པ་པོ་རྣམས་བཀའ་རྒྱ་འདི་གཉིས་ལ་བརྟེན་ཡོད”ཅེས་གསུངས།

ཐོག་མའི་སྐབས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་དཀོན་མཚོག་ལ་གཅེས་
པའི་དབང་གིས་དཀོན་མཚོག་རྫོགས་པའི་འདུན་པ་ལྷན་མེད་ཅིག་མཛོན་ཞིང་། དཀོན་
མཚོག་ནི་འགྲུང་མེད་ “རྟག་བརྟན་གྱི་འོད་སྣང་” ལྟ་བུའི་རྣམ་པར་བསྐྱུར་བ་དང་། རྫོང་
པའི་ཐོག་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་མཐར་ཐུག་འདི་རྫོགས་ན་ད་གཞོད་བདེ་སྦྱིད་
རྣལ་མ་ཞིག་རྟེན་ཐུབ། དཀོན་མཚོག་རྫོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་“བདེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་
བདེ་བ”འགྲུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་། “རྫོགས་ལྡན་གྱི་འཚོ་བ་” ཡང་བདེན་པ་
ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ་འདིར་ཐུག་ཡོང། དེའི་ཕྱིར་ཆེས་སྤོང་གནས་རིམ་དུ་ང་ཚོས་
རྫོགས་དགོས་པ་ནི་ང་ཚོ་བདེ་ལ་འགོད་པའི་བདེན་པ་འདི་རི་ལྟར་རྟེན་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ནང་ཚོས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་དམིགས་འཕེན་ནི་འདིག་རྟེན་འཁོར་བ་ལས་རྒྱལ་
རྒྱུ་འདི་ཡིན་ནའང་། སྲི་པོ་འགོ་བརྟུགས་མ་ཐག་པའི་སྐབས་ཤིག་ལ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་

ཞེས་པའི་ནང་པའི་ལས་འགྲུལ་གསར་བ་ཞིག་རྒྱ་གར་དུ་དང་། མོལ་རྒྱན་འདི་ལ་རྒྱབ་
 རྐྱེད་ཀྱི་དུས་ཚུན་ཚོས་སོ་སོ་གཅིག་ལྷན་ཆེད་དུ་འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ནི་མིག་
 རྒྱ་རྒྱུད་ཀྱི་ལས་འགྲུལ་གསར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟོས་པར་མཐོང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱི་བུ་བསྐྱེད་པའི་ལས་འགྲུལ་
 ལས་ལྟག་བཟུང་གི་བདེ་ལ་འགོད་པའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཚོལ་
 བར་འདོད་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་འདི་དར་སྤེལ་བཟང་། རང་ཉིད་སངས་མ་རྒྱས་
 པའི་སྲོལ་གྱི་ཚེ་རབས་གངས་ལས་འདས་པའི་རིང་ལ་ལྷན་སྐྱེད་པའི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་
 སེམས་ཉམས་ལེན་གནང་ནས་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་ལ་མིག་དཔེ་མཚན་ཡོད།
 བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཉེན་གཞི་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་
 ཀྱི་གོ་འཕང་སྤྱི་བུ་པའི་ལུས་ལ་ཡོད་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། རང་གི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་
 དུ་ལུས་ལ་དེ་ངོས་འཛིན་རྒྱ་ནི་ང་ཚོའི་དཀའ་ཆེ་གས་ལོག་རེད། ང་ཚོས་བདེ་བ་རྣལ་མ་
 དང་། བདེན་པ། དག་པོ་བ་བཅས་ཀྱི་དམིགས་འབེན་རྣམས་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་ན་དག་གཞི་
 མི་ཚེའི་སྤྱི་བོ་དེ་ཡོངས་སུ་གསར་རྟེན་བྱེད་ཐུབ།

ལཱུ་བདུན་པ་ཉམས་ལེན།

གནས་འགྲུ་བདེ་སྐྱོད་པ།

༡༣། །རྒྱལ་སྡེ་གསལ་ཤིག་གི་སྡེ་དུ་སྡོད་པ་དང་། དཀྱིལ་གྲུང་དུ་གནས་པ། ཡང་ན་
 ལྷམ་བ་ས་ལ་བཞག་ནས་ཉལ་བ་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུང་རང་གི་ལུས་པོ་བདེ་པོ་བཟོས།
 མོག་མར་ལུས་པོ་རང་གི་རང་དུ་བཞག་ནས་འདི་ལ་ལྷན་ཚོས་གསུམ་ཚང་བར་བྱ་
 དགོས། དང་པོ་ནི་ལུས་པོ་སྡོད་པ་དང་། ཞི་བ། བདེ་བ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་ཚོས་
 འདི་དག་ནི་རྣམ་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལེ་དུས་ལུན་གྱི་ལྷན་མ་ཚོགས་བར་དུ་རྒྱན་བསྐྱབ་
 བར་གྱིས། ལྷོས་གྱི་ཉམས་ལེན་ནི་དཀའ་ཚེ་གསལ་ཆེ་བས་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་དཀའ་ལྷུག་
 འཕར་མ་ཞིག་ལྷོང་དུ་མི་འཇུག་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གཉིས་པ་རང་གི་ལུས་
 པོ་ཞི་འཇགས་སུ་གནས་ཤིང་། ལུས་པོར་འཇུག་པ་དང་། གལ་ཏེ་འགྲུལ་ཅག་ཅིག་ལྷ་
 ལུའི་འགྲུལ་བསྡོད་ལ་གལ་ལ་ཐབས་ཤོས། རྒྱུ་བ་དང་རྣམ་བཤ་ན་རྒྱག་ལངས་ན་ད་
 གཞོད་གལ་ཏེ་འགྲུལ་ལྷོས། གསུམ་པ་སྐྱུང་གྲུང་དོད་པའི་འདུག་སྟངས་ཤིག་དགོས་ཤིང་།
 གལ་ཏེ་ལྷོད་ནི་ལུས་སྡོད་ལྷོད་དུ་ལངས་ནས་བསྐྱང་ཡོད་ཆེ་རྒྱལ་བ་ཤང་པོར་བཞག་
 ཉི། ཤང་ཁོག་ཅུང་ཅམ་ཡར་འཕྱོག་དགོས། འདི་ལྷན་གྲུས་ན་རང་གི་སྡོད་ཁོག་གི་ནང་
 དུ་འང་དབུགས་རང་འགྲུལ་དུ་འགྲོ་ཐུབ། གལ་ཏེ་ལྷོད་ནི་རྣམ་བཤ་ས་ལ་བཞག་ནས་ཉལ་
 ཡོད་ཆེ་ལུས་པོ་མར་བརྒྱངས་ནས་ལག་ངར་གཉིས་དང་ལུས་པོའི་བར་ལ་ལག་ངར་
 གྱི་རིང་ཐུང་ཞིག་ཞོག་ མིག་གཉིས་ནི་ཐུང་ཀ་འཕྱེད་དགོས་ནའང་ལུལ་གྱི་གྲག་པ་ཞིག་
 དམིགས་སུ་བཀར་ནས་བལྟ་མི་ཉན།

དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་དག་སློང་དེ་རང་གི་རང་དུ་འཛོལ་བ་དང་། དེ་ནི་ཚོལ་
 མེད་ཀྱི་ཁ་ཁུ་སིམ་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་དང་ཚབས་ཅིག་སློབ་མའི་སློབ་ཀྱི་ནང་དུ་
 བྱས་པ་སྣང་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའང་རང་བྱུང་གི་འགྲོས་རིམ་དུ་ཞེགས། དབྱགས་འབྲིན་
 ཐེངས་རེར་ལུས་པོའི་སྤྱང་གི་གྱིམ་ཤུགས་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་བ་དང་། ལྷོད་སྤོང་བྱས་
 བས་དབྱགས་ནང་ལ་རྒྱབ་པ་རང་འགྲུལ་དུ་མ་བྱུང་བར་དུ་ཡོད་ཚད་ཕྱིར་སློང་དགོས།
 གཉིད་མཐུག་པོ་ཁྱེད་པའི་ནང་སྐབས་དང་འབྲ་བར་དབྱགས་ཀྱི་འབྲིན་རྒྱབ་ནི་ཚོལ་
 མེད་རང་བྱུང་གིས་འབྱུང་དུ་རྒྱགས། འོན་ཀྱང་། དབྱགས་འབྲིན་རྒྱབ་ཀྱི་ལན་རེར་བཞུགས་
 བས་ལུས་པོའི་ནང་གི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་རེག་ཚོར་ཐེན་སྲབ་པ་གྱིས། སྐབས་འདིར་
 སློབ་འགྲོའི་རྒྱལ་དུ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་དབྱགས་རྒྱབ་ཐེངས་རེ་རེ་བཙུགས་ནས་
 བསམ་བཞིན་དུ་སེམས་སློང་ལ་འབབ་པར་བཅོལ་བ། ཡང་ན་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་རེ་རེ་
 དང་སློབ་དུ་ཨོ་སྐྱོ་རྗེ་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་པོ་འདི་དང་། དེ་མིན་ཡི་ཤུའི་གསོལ་
 འདེབས་བསྟུས་པ་སྟེ་ཡི་ཤུ་ཞེས་པ་འདི་ཡིད་ཀྱིས་བརྒྱས་ནའང་འབྲིག།

དབྱགས་ནང་ལ་འབྲེན་སྐབས་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་རེག་ཚོར་ལུས་པོའི་གང་དུ་
 བྱུང་ན་དེར་དམིགས་པ་གཏོང་ཅིང་། དབྱགས་ཕྱི་ལ་གཏོང་སྐབས་རང་འགྲུལ་གྱིས་མ་
 བྱུང་བའི་བསམ་ཚོར་རྣམས་སློང་གོལ་བྱ་དགོས། དེ་དག་ནི་རང་གི་དབྱགས་འབྲིན་ཀྱི་
 བསེར་བྱས་པར་འདྲེད་བཞིན་པའི་ཡོ་མ་ལྷ་བྱུར་འདུ་ཤེས་བཟུང་ནས་འགོ་དུ་རྒྱགས།
 དེ་མཚུངས་སུ་གལ་ཏེ་དམིགས་པ་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱེ་དང་སྣང་བ་
 ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤྱང་ཡོད་ཚེ། དེ་དག་ལ་བཅོན་གཞོན་མེད་པར་ཡལ་དུ་བརྒྱག་ནས་རང་
 གི་ཡིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་ནང་གི་རེག་ཚོར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་བསྟུ་དགོས། དབྱགས་ཀྱི་
 རྒྱ་བ་ལན་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་ལ་བཟངས་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་སེམས་བརྟན་པོ་བཟོ་ཚོགས།

ད་ལྟ་སྟབས་འདིའི་ཉམས་ལེན་གཙོ་པོ་སྟེ། རང་སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོལ་རྒྱུ་
 འདི་ཡིན། ཐོག་མའི་སློབ་འགྲོའི་སྐབས་སུ་ཡིད་བྱེད་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ལས་རྒྱུར་
 བསྟུས་ནས་ལུས་པོའི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཐོག་ལ་བྲན་པ་འཛོལ་བར་
 ཉམས་ལེན་བྱས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་། དེ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་ལུས་པོའི་ཁྱབ་
 ཁོངས་ནས་ད་དུང་ནང་དུ་བསྟུས་ཏེ་སློབ་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཛོལ་དགོས་ཤིང་། དེར་

སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་དང་། བསམ་སྒོ། རྫོང་ཚོར། འདོད་པ། དྲུག་ཤེས། རྫོང་སེམས་སོགས་འཕེལ་འགྲིབ་ཤེད་ཀྱི་ལོད། རྫོང་གིས་ད་དུང་སྣང་བ་དང་། སྒྲ། དེག་བྱའི་ཚོར་བ་སོགས་འཛིན་ངེས་ཀྱིང་། རང་གི་དང་བ་དང་ཡིད་བྱེད་སེམས་གཅིག་བྱའི་སྣང་དུ་གཏོང་དགོས། རྫོང་བའི་ཁྲུབ་ཁོངས་འདི་ངོས་འཛིན་བའི་རམ་འདེགས་སུ་བསམ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་བསྐྱབ་ཞིང་། དེ་ནི་ཀུ་ལུ་དང་ཚ་ལུ་མ་ལུ་བྱུ་བྱུ་བ་བྱུ་བ་བྱུ་བ་དང་། ཡང་ན་ཡེ་ལུ་དང་སངས་རྒྱས་ལུ་བྱུ་བྱུ་འགངས་ཚེན་གང་དུང་གི་སྣང་བརྟན་ཞིག་ཡིན་ཚོགས། སྣང་བརྟན་དེ་མ་ཡལ་བར་དུ་དེའི་སྣང་ལ་དམིགས་པ་ཞོག་ཞེས་ཀྱིས་དེ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་སྒོའི་ཁྲུབ་ཁོངས་སུ་བསྐྱས་ཐེན་ཅིང་། དེར་སྐྱེས་མཐུན་ནས་གནས་པར་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་རྗེས་མ་དེ་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་བར་སྐྱེག་དགོས། སྣང་བརྟན་དེ་ཤར་མ་ཐག་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པའམ་པར་བཅའ་གིས་འདོད་པ་སོགས་མི་བྱ་བར་ཤེས་ཚོར་གིས་ཐེན་པར་གིས།

ཉམས་ལེན་འདི་ལ་ཞུགས་པ་ནི། རང་ཉིད་སེམས་ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་ཁང་དུ་མ་དུན་ངོས་གྲལ་རིམ་གྱི་སྟེགས་བུའི་སྣང་ལ་སྣོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། རང་ཉིད་ནི་གར་སྟེགས་སྣང་དུ་སྐྱེ་ཡོང་དགོས་མིན་དང་། ཁོང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་མིན་སོགས་ལ་བཞོན་འདོམས་ཀྱི་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་ཞིག་མིན་ལ། གར་སྟེགས་སྣང་དུ་ཡར་ལངས་ནས་འཁྲབ་ཚན་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་འཁྲབ་སྟོན་པའང་མིན། རང་ཉིད་ནི་གར་སྟེགས་སྟོག་གི་བྱ་དངོས་དང་། འཁྲབ་མཁན། འཁྲབ་ཚན་སོགས་ལ་ཐེ་གཏོགས་མི་བྱེད་ཅིང་། དང་བ་ཆེ་བའི་སྣང་མོ་བ་ཞིག་ཡིན། འཁྲབ་ཚན་རྗེས་མ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ཤེས། དང་སྟོག་ཁྲིད་ནི་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་འཇུག་དུས་རང་སེམས་སྒོ་བུར་དུ་ནག་སྟོང་མེད་འགྲོ་སྲིད། རང་རྒྱུད་རིང་པོ་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་མཐུན་ནས་སེམས་ལ་བལྟ་དགོས་པ་དང་། དུས་ལུག་གང་འཚམས་ཀྱི་རྗེས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྟན་ནམས་འབྱུང་ངེས་ཤིང་། དེ་དུས་སྣང་བརྟན་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་པ་ཅམ་ལས་རང་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཞུགས་མི་ཉན། སྣང་བརྟན་དེ་དག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་བར་ལ་རྒྱུད་ཐག་སྐྱུང་བ་ཞིག་འཛིན་དགོས། དེ་དག་སྟོག་མར་རི་ལྟར་འབྱུང་ཚུལ་དང་། འགྲུལ་ཚུལ། འགྱུར་ཚུལ། མཐུན་མཚའ་རི་ལྟར་ཡལ་ཚུལ་སོགས་ལ་དྲན་པ་གཏང་ནས་སྣང་བརྟན་ནམས་ཀྱི་

གཡོ་འགལ་རེ་རེར་ཞིབ་ལྟ་བྱོས།

རྟོག་བཤམ་སེམས་ཀྱི་ཅ་ཅོ་ཡང་ཤེས་བས་འཛིན་དགོས། དེ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་
བསམ་བཞིན་དུ་འདི་ནི་སེམས་རེད་ལྟ་བུའི་སྦྱིར་བཏང་གི་བསམ་ཚོལ་ཞིག་བསྐྱེད་བ་
དང་། དེ་མིན་ཡེ་ཤུའི་གསོལ་འདེབས་དང་ཡང་ན་གཟུངས་སྒྲགས་སོགས་ཡིད་ཀྱིས་
བསྐྱེད་བརྗོད་བྱས་ནས་འགོ་བཙུག་ཚོགས། བསམ་ཚོལ་ཞིག་བྱུང་ན་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱ་ནས་
བྱས་ནས་བསམ་ཚོལ་དེ་སྐོར་བྱར་རམ་རེས་ཀྱིས་ཡལ་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱིས། བསམ་ཚོལ་དེ་
ཡལ་མ་ཐག་ཏུ་བསམ་ཚོལ་དེ་ཡལ་སའི་གཞི་ལ་སྐོར་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་དགོས། འདི་ལྟར་
ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བྱབ་བ་དང་། འདི་ནི་སེམས་བྱུང་རྗེས་མ་
དེ་འབྱུང་སའི་གཞི་རེད།

རྟོག་བ་ཉོན་ག་མར་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་བ་དང་། རིས་ཀྱིས་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་དུ་
འཇུག་དགོས། །དང་། སེམས་ཀྱི་སྐྱང་བརྟན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བར་གོས་མས་འདིས་བྱུང་
བའི་རྗེས་སུ་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་དང་། དེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་མིན་ལ་སྒྲུ་མ་བྱུང་
ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་འདི་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཡལ་བྱེ་བྲག་
བ་ཞིག་གི་སྐྱེད་དུ་གྲུབ་མེད་བ་དང་། འདི་ལ་ལྟེ་བ་དང་མཐའ། ཆེ་ཆུང་གི་ཚད་གཞི།
ས་མཚམས་སོགས་མེད། བསམ་ཚོལ་དང་སྐྱང་བརྟན་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བ་འགོ་འཇུག་ས་
སྐབས། རྟོག་བ་དང་སྐྱང་བརྟན་དེ་དག་ཁྱེད་ལ་སྐྱང་བའི་མོད་ལ་ཡལ་སྲིད། རང་རྒྱུད་
རིང་པོ་བྱས་ནས་ལྟོད་པོར་སྟོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐོར་གཡོ་འགལ་ཀྱི་
ཁོད་ནས་ཞི་འདགས་ཀྱི་གཞི་ཞིག་གསར་རྟོད་བྱེད་རྒྱ་རེད། ར་ཚོས་ཉམས་ལེན་འདི་
འགོ་འཇུག་ས་སྐབས་རྒྱན་ལྡན་ཀྱི་རང་སེམས་ཚོད་པོ་དེ་ཁ་བའི་སྐྱང་ལི་བསྐྱལ་བ་ལྟ་
བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་འཇུག་ཤེས་དང་སྟོང་བསམ་ནི་ཁ་བའི་འདབ་མ་ལྟར་འཇུག་སྟེ། རེ་
འགའ་ནི་འབྱུང་བཞིན་བ་དང་རེ་འགའ་ནི་ཡལ་བཞིན་ཡོད། སེམས་ནི་རང་གི་རང་དུ་
འཛོག་པ་འདི། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགལ་ཚང་མར་འགྱུར་བ་དང་། འགོག་རྒྱེན། ལྟངས་
འཛིན་སོགས་མི་བྱེད་བར་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་དུ་འཇུག་རྒྱ་འདི་ཡིན།

ཉེར་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་བསམ་ཚོལ་དང་། མྱོང་ཚོར། འདོད་བ་སོགས་ཀྱི་རིགས་
འདྲ་མིན་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད། ར་ཚོའི་སྐོར་ནི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ཀྱི་ཕྱི་འཛིག་རྟོན་ལ་

ལྷོགས་སྐབས། ཉེ་ཟེར་གྱིས་ཉེན་མོའི་སྐར་མ་རྣམས་བསྐྱེད་པ་ལྟར། ར་ཚོའི་དབང་
 ་ལེས་ཀྱི་སྲོང་བ་དག་གིས་ནང་གི་ཡིད་ཀྱི་སྲོང་བའི་ཁྲབ་ཁོངས་དེ་ཟེལ་གྱིས་གཞོན་
 ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོས་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ཁག་ལ་དམིགས་པ་མ་གཏང་ནའང་དེ་དག་ནི་
 ་ལེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སློ་ནས་འབྱུང་ཞིང་། དེ་དག་གིས་ར་ཚོའི་འཚོ་བའི་སྤྲེང་ལ་
 ་འཕྲགས་སྐྱེན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཟེབས་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། ཉམས་ལེན་འདྲིའི་ནང་དུ་ར་ཚོས་
 ར་ཚོ་སེམས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་སྐྱེས་ཆུང་ཁ་བྱེས་ནས་སེམས་ཀྱི་བར་སྤྲང་དེའི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་
 ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེར་སློ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱིམ་དགོས། རྟོག་པ་འབྱུང་དུས་རང་ཉིད་ནི་
 ་ཡང་ཡང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྤྱང་བ་དང་། རང་གི་དམིགས་པ་འང་བསམ་སློབ་དེ་དག་གི་
 ་འདུས་དོན་ཀྱི་སྲོགས་ལ་དབང་མེད་དུ་འབྱུང་འགྲོ། དཔེར་ན། ད་ནང་ཞོགས་པར་མི་
 ་ཞིག་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱས་པའི་འཇུག་དེ་སློལ་འདར་ན། ཁྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་ནི་དེའི་
 ་སྲོགས་ལ་འཁོར་ནས་འདས་ཟེན་པའི་བྱ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྲོག་འདོན་བྱེད་རྒྱ་རེད།
 ་འདི་ནི་ཉེན་མོའི་སྤོ་ལམ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། ཉམས་ལེན་འདྲིའི་ནང་དུ་འཇུག་དེའི་སྤྲང་
 ་བརྟན་དང་། རྟོག་པ་རྣམས་ད་ལྟ་རང་དོས་ནས་སེམས་ནང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་
 ་ཞིག་ཡིན་པ་འདི་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་བཞིན། རང་གི་དམིགས་པ་ནི་འདས་དོན་ཀྱི་ནང་ལ་
 ་འགྲོ་དུ་མ་འདུག འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤོང་བསམ་དང་། སེམས་ཁྲལ། འབྱུང་
 ་འབྱུང་སློར་གྱི་རེ་འདུན་སོགས་རང་གི་སློལ་སྤྱེ་སྐབས། འདི་དག་ནི་ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་
 ་སློའི་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཐོག་ནས་ལེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་བྱལ་བ་བྱ་དགོས།

སེམས་ནི་རྒྱུན་དུ་གཡོ་ནའང་རྟོག་པ་དང་སྤྲང་བརྟན་གྱི་གཡོ་འགུལ་ཁོང་ནས་
 ་སློའི་བར་སྤྲང་ཞིག་ད་དུང་ཡོད། བར་སྤྲང་འདྲིའི་ནང་དུ་ར་ཚོ་ནི་རང་གི་བསམ་སློབ་
 ་འདུས་དོན་དག་གིས་དུས་དང་གནས་འཇུག་མེད་ལ་ཡང་འཐེན་མར་འཐེན་མི་བྱེད་
 ་པར་མིག་སྤྲའི་དུས་དང་སྤྲན་དུ་གནས་ས་ཞིག་མཆིས། འདི་ནི་གནས་འགྲུ་འདྲེས་པ་
 ་ཡིན། རང་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱུང་བ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ཡང་། དེ་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་མིན་དང་།
 ་འཇུག་རྒྱལ། བཟང་བན། རེད་བྱུང་སོགས་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་རང་སོར་
 ་འདོག་དགོས། གཡེང་བ་དང་། བདག་འདོན། དོས་འཇིན། བགག་སྤོམ་སོགས་མེད་
 ་པར་རྟོག་པ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་ལྟ་གྱིས། ཆགས་སྤང་གིས་བསམ་སློབ་དེ་དག་འགའ་ཞིག་གི་

རྒྱལ་བ་མིང་བ་དང་། འགའ་ཞིག་འབྲེལ་དུ་འཛོམས་མི་ཉན། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་པ་ནི་བར་
སྤང་བ་ཞིན་བཏང་སྟོམས་ཡིན་ཞིང་། དུངས་པའི་མེ་ལོང་བ་ཞིན་གསལ་མ་ཆེ་དགོས།
ཁྱེད་ཀྱིས་རང་སེམས་ཀྱི་རོ་གཏོང་དང་། དེའི་སྟེང་གི་ནག་ཐེག་དང་མངོས་ཉུགས།
མས་ལུལ་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། འདི་ནི་རང་ཉིད་ཐད་ཀར་རྟོགས་པར་
བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད།

སྐབས་རེར་ཁྱེད་ལ་བྲན་བ་ཉམས་ཤིང་དམིགས་པ་མི་གསལ་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་
ཡོང་ཞིང་། དེ་ལྟར་བྱུང་དུས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྟེང་ལ་བསྐྱར་དུ་སློབ་ཅེ་བསྐྱིམ་དགོས།
སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་དང་། དེའི་འདུས་དོན་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏང་ནས་བྲན་བ་སྤང་
གསོ་བྱོས། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱུང་ཞིག་ན་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཚོར་སྲིད། དེ་ལྟར་ཡིན་
ཆེ་དབུགས་རྒྱབ་པ་ནི་སློབ་ཅེ་བསྐྱིམ་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལ་བསྐྱར་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་
ཐོག་ལ་བྲན་བ་འཛོག་དགོས། ཡང་མཚམས་རེར་སློབ་གཡེངས་ནས་རང་ཉིད་ནི་སེམས་
ཀྱི་འདུས་དོན་ནང་དུ་ལྷུང་ཡོད་པའང་ཚོར་སྲིད། འདི་འབྲེལ་སྐབས་སུ་རང་སེམས་ཀྱི་
བར་སྤང་དེ་ཉམས་ནས་རྟོག་པ་དང་བྲན་འཛིན་གྱི་རོ་ཤོར་གྱུར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། རང་
གི་སློབ་གཡེངས་བརྟོགས་པའི་མོད་ལ་ལུས་པོ་དང་སེམས་གཉིས་སྟོད་ལ་བབས་ཏེ། དམིགས་
པ་འཛིན་མཁན་གྱི་རྟོག་པ་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ་སྟོད་པ་དང་། འདི་ནི་བསམ་སྟོན་དེ་ཉམས་
མེད་པར་གཏོང་དགོས་པའི་དོན་མིན་ཞིང་། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། བསམ་སྟོན་དེ་ཉམས་ཅི་ཅམ་
ཀྱི་བར་དུ་བསྐྱད་ན་རང་ངོས་ནས་སྟོད་དུ་འཇུག་དགོས། ཡིན་ཡང་། བསམ་སྟོན་དེ་ཉམས་
ལ་འབྲེལ་སྟོར་དང་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་འབད་བ་དེ་འདོར་དགོས་པ་དང་། འདི་ནི་དབུགས་
ཕྱི་ལ་འབྱེན་སྐབས་ལྷག་ཏུ་བྱེད་བདེ་པོ་ཞིག་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་དབུགས་འབྱེན་པ་ནི་རང་
བཞིན་གྱིས་སྟོད་པའི་དུས་སྐབས་ཤིག་ཡིན།

རང་ཚོས་རང་གི་སེམས་ནང་དུ་བཀོལ་བ་ཞིན་པའི་སློབ་འཛིན་གསལ་ཞེས་
དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྟོག་པ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡིན་ལ། རང་ཚོས་རྟོག་
པ་ཞིག་རྟོག་པ་གཞན་ལས་ཡག་དང་སྐྱབ་གི་དབུད་པ་གཏོང་གི་མེད། མཚམས་རེར་
རང་ཉིད་ནི་རྟོག་པའི་འབྲེལ་བརྟེན་གྱི་ལས་ལྷ་བྱེད་ནང་དུ་རང་དབང་མེད་པར་ཞུགས་
ཤིང་། འདི་འབྲེལ་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ནི་འཁྲབ་ཁྱིད་པ་ལྟ་བུ་གྲས་ནས་ཅི་ཞིག་འབྱུང་

བཞིན་པ་ལ་བཞོན་འདོམས་བྱེད་པ་འཕམ་བཟུང་སྟོན་པ་སོ་སོའི་འཁྲབ་སྟོན་ལ་དབྱེད་པ་
གཏོང་གི་ཡོད། འདི་དག་དོར་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་གར་སྟེགས་སྟེང་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་
བཞིན་པ་ལ་འབྲེལ་བ་གད་མི་བྱེད་པར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་། ལེགས་ཉེས་
དབྱེ་འབྲེད་ཀྱི་རྟོག་པ་བྱུང་ན་དེ་དག་ལ་འང་ཞིབ་ལྷ་ལྟོས། དེ་དག་གྱང་སེམས་ཀྱི་འདུས་
དོན་ལས་མ་འདས་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཉམས་ལེན་གྱི་ལག་ཆར་བཞོལ་སྡོད་བྱེད་འོས།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྤུ་མཐུད་ནས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོགས་པ་དང་། རྟོག་པ་དང་སྣང་
བརྟན་གྱི་འཁོར་ཆད་རིམ་གྱིས་ཉུང་དུ་འགོ་ཞིང་། བར་སྐབས་ཤིག་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་
སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་གཅིག་གྱང་འཛིན་མི་ཐུབ། འདི་ལྟར་བྱུང་བའི་དུས་སུ་རྟོག་པ་
དང་སྣང་བརྟན་འཆར་སའི་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱེད་གི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས།
དེ་ནི་སྟོང་སང་བའི་རང་བཞིན་དང་། ཡང་ན་ཁྱེད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་མེད་ལ་མཉམ་འཛོགས་
ལྟོས། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སྟོན་དུས་རང་ལ་མ་སྣང་བའི་
སེམས་བྱུང་ལྟོས་འདི་རིགས་འཛིན་སྲིད། དེ་དག་ནི་ཉ་ཅང་ལྟོས་ཀྱིས་རྩོམ་ཆོའི་
སྟོང་རིག་སྲིད་བཏང་བ་དག་གི་འཇུག་ལུལ་དུ་གྱུར་མེད། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟོ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་
བྱེད་ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་རྩོ་ཆ་གཉིས་ལྷགས་ཆེ་དུ་བཏང་ཡོད་པས་སྟོན་མར་ཡིད་ཤེས་
ཀྱིས་ཐེན་མ་ཐུབ་པའི་སྟོང་བྱེད་ལས་རྣམས་མདོན་བར་འབྱུར་ཐུབ། དེ་ཚོའི་རང་བཞིན་
ལྟོས་ཡིན་སྟབས་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་འཇུག་སྟོ་ལ་བཀལ་མ་བཀལ་ཅམ་བྱས་ནས་སྐར་ཆ་
འགའི་རིང་ལ་མ་གཏོགས་མི་གནས་པ་དང་། ཤེས་པའི་རུས་ཚོལ་སྟོ་ལོ་ཁག་གཞན་
ནི་སྐར་ཆ་གཅིག་གི་ཆ་གཅིག་ཅམ་ལ་སྟོག་འཇུག་པ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱེད་བརྟུན་
ནས་འགོ་ཞིང་། འོན་པ་སྤུ་མཐུད་ནས་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱས་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐེངས་དང་པོར་
སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་སྟོས་དེ་དག་འཛིན་སྲིད།

སྟོ་ལི་ལྷག་རྒྱབ་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཁྱེད་ནི་འཚོལ་བཞུད་རྣམས་ཆེན་ཞིག་
གི་ནང་དུ་ཞུགས་ཡོད། ལྟོས་ནས་བརྗེད་པའི་འོན་ཤེས་སྟོ་བྱུང་དུ་འཆར་ཞིང་། ཁྱེད་
མཚར་བའི་སྟོང་བསམ་གྱིས་ཁྱེད་ལ་རྗེས་འདེད་དང་། རྒྱས་མེད་ཀྱི་བསམ་སྟོ་དང་
འདོད་པས་ཁྱེད་ལ་འཇབ་ཚོལ་བྱེད། རྟོག་པ་དང་སྣང་བརྟན་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བ་ལ་ཞིབ་
ལྷ་བྱེད་བཞིན་དེ་དག་ནི་སེམས་ལ་སྣང་བ་ཅམ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས། དེ་ཚོའི་

བང་དུ་མ་སྐྱུང་བར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས། གཡོ་འགྲུལ་མེད་ལ་ཤེས་བཞིན་གྱི་སློ་ནས་
 དེ་དག་ནི་རང་སེམས་གྱི་བར་སྐྱུང་ནས་འབྱུང་དུ་འཇུག་ཅིང་། སྐར་ཡང་བར་སྐྱུང་དེའི་
 བང་ལ་འཐེམ་བར་བྱོས། མེ་ཡོང་བང་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྷོད། རྟོག་པ་དང་སྐྱུང་བརྟན་
 དེ་དག་ལ་རང་ངོས་ནས་ཁྱེད་ལ་ཕན་ཐོགས་བའམ་གཞོན་པའི་རུས་པ་མེད། ཞོ་ཚོར་
 འཇུག་ཚོན་དང་མིག་སྐྱུ་ལྷོད་སྐྱུ་ལྷོད་མེད་ཀྱང་། ཞོ་ཚོར་ལ་རང་ཉིད་གྱི་དངོས་ཡོད་
 གནས་ལུགས་ཡོད་དེ། ཞོ་ཚོས་ཕན་ཚུན་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་བར་མ་ཟད། ལུས་པོ་དང་ཞོ་
 ཚོའི་བར་ལ་འདྲ་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་བྱུ་བ་ཡོད། ཁྱེད་གྱིས་སློའི་གཡོ་འགྲུལ་འབྱུང་
 སའི་གསལ་ཞེང་རིག་པའི་བར་སྐྱུང་དེ་གསར་རྟེན་བྱེད་སྐབས། འདོད་པ་དང་སྐྱོང་
 ཚོར་གྱི་དྲག་རྒྱུང་སེམས་ཞོར་དུ་ལྷུང་ཡང་། དེ་ལ་རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་བང་སྐྱེད་
 ཞིག་ཡོད་པ་རྟོགས་འགོ་རྒྱུགས་ཟིན།།

ལཱུ་བརྒྱད་པ་རྣམ་གཞག་

མེམས་ཤེས་པ་དང་སྦྱོང་བ།

རྗེ་གུ་པ་དང་སྤྱི་གུ་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས།

༡༡། །དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདྲ་གཞིར་བཞག་ན། ལཱུ་བརྒྱལ་ནི་ཨེ་
 ལམ་དང་ཨེ་བ་Adam and Eve གཉིས་ཀྱི་ཚོགས་མའི་རྗེ་གུ་པ་ནས་འགོ་རྒྱུགས་ཤིང་།
 འཁྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་མི་རབས་རྗེས་མ་ཐམས་ཅད་ལ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རིགས་རྗེས་སྦྱོན་
 ཅན་ཞིག་གི་ལྷ་དུ་ལྷགས་པ་ལྷ་ར་ཁྲུབ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འཇམ་སྒྲིང་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་
 རྗེ་གུ་པ་འདི་དགོན་མཚོག་ལ་ཡར་ཁུངས་འདེད་བྱེད་མི་སྲུབ། ཐ་ན་དགོན་མཚོག་གིས་
 རང་ཉིད་ཀྱིས་གསར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཚོར་རང་དབང་གི་ཞེ་འདོད་བསྐྱེད་
 ཏེ། རྗེ་གུ་པ་འབྲུང་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ང་ཚོས་
 རང་དབང་གིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་པར་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་
 བུ་དུ་གསུངས་པ་ལྷ་ར་ན། དགོན་མཚོག་གིས་ཨེ་ཅེ་རལ་ Israel ཀྱི་མི་རྣམས་ཆེད་
 དུ་བདམས་ནས་ཁོང་དང་དམིགས་བསལ་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་འཇུགས་སུ་བཅུག་ནའང་།
 ཁོང་གིས་ད་དུང་གཞོན་འབྲེལ་ཅན་ཡམས་དང་། ཐལ་བ། ལུ་གེ་ལྷ་སྲུའི་རང་བྱུང་གི་
 ཆག་སྒོ་འབྲེལ་མིན་ཞིག་ཁོང་ཚོར་སྤོང་དུ་བཅུག་ཡོད། ལོ་རོ་སྤོང་བྲག་ལ་ཚོས་ལུགས་
 རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་དོན་གཞན་འདི་རྒྱུགས་པར་འབད་བ་བྱས་ཤིང་། ཁོང་ཚོ་ཁག་ཅིག་
 གིས་དགོན་མཚོག་ནི་བཀའ་ལ་མི་བཅི་ཞིང་རྗེ་གུ་པ་ཆེ་པའི་རང་གི་མི་ཚོར་སྤྱི་གུ་
 ཁོས་ཏེ། ཁེངས་སྤྱིངས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། རྗེ་གུ་པ་དག་ལ། ང་རྒྱལ་ལས་རྒྱལ་བ།

ཁོང་ཚོའི་དད་པ་ལ་ཉམས་ཚེད་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་ཚེད་དུ་ཁོང་ཚོར་སྐྱབས་བུལ་སྤོང་དུ་
བརྟལ་བར་བཤད། ཁོང་ཚོ་སློར་གཞན་ཞིག་གིས་དཀོན་མཆོག་གི་བྱེད་སྤྲངས་ནི་ཡིན་
ཏུ་སློབ་མཁུ་ཡིན་སྟབས། མི་ཞིག་གིས་ཉོག་མེད་མེད་ལུས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད།
འོན་ཀྱང་། འདིས་ལྷགས་སུ་བསྟན་པ་ནི་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་འདོད་ལྟར་དུ་སྐྱས་
སྤོང་བཏོང་བ་དང་། མཉམ་གཅོད་བྱེད་པ། གསོད་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་བྱེད་རུང་ཞིང་།
ཁོང་གིས་རང་གིས་ཅི་བྱས་ལ་ཉེས་པ་འཁུར་མི་དགོས་པ་འདི་རེད།

ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ནང་དུ་སན་ལི་ སྟོལ་ Saint Paul ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་
གིས་ང་ཚོ་རང་གི་སེམས་ངན་གྱི་དོང་ཁར་བསྐྱར་ཞིང་། ང་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་
དབང་གི་ཞེ་འདོད་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོང་བར་དང་། གཏུག་རྒྱུ་ལ། འདོད་རྩལ། མ་རབས་
བཅས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་པར་གསུངས། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་གྱི་ངོས་ནས་ང་ཚོ་
ཚང་མ་དགེ་ལྷན་མིན་པ་ཁོང་གིས་མཁྲེགས་འཛིན་བྱས་ནའང་། ང་ཚོས་ཡི་ཤུ་ལ་དད་
པ་བྱས་ཚེ་དཀོན་མཆོག་གི་ཡོན་ཏན་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་དང་། ཡང་ན་ང་ཚོ་བརྒྱུད་
ནས་བཞུར་བར་བརྗོད། དཀོན་མཆོག་གིས་རེའུ་དང་རེའུ་མ་ཡིན་པའི་མི་ཐམས་ཅད་
ལ་རང་གིས་ཅི་ཞིག་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱ་དགའ་གནང་བ་དང་ཉེས་ཆད་
གཅོད་ལ། ཁོང་གིས་དགེ་སྤྲོས་ལ་འབད་པ་བྱས་ཡོད་མཁུ་ཚོར་ཉེག་བརྟན་གྱི་ཚེ་
སྤོང་སྤོང་། ཡིན་ཡང་། རང་འདོད་ཆེ་ཞིང་བདེན་པ་ཁས་མ་ལྡངས་པར་མ་རབས་ཀྱི་
རྗེས་འདེད་བྱེད་མཁུ་ཚོས་དཀོན་མཆོག་གི་ཁོ་མོའི་རང་བཞིན་དང་ཁོང་ཁོ་རྟོགས་རྒྱ་
རེད།

ཕྱི་རི་མིའི་ལྷ་བྱུང་སྐྱབ་པ་ ཨི་མི་གི་ར་ས་ Epicurus (341-270 B.C.E) འི།
ནམ་ཤེས་ཉལ་པ་ཡིན་ཞིང་ཚོ་འདིའི་རྗེས་ནས་བྱ་དགའ་དང་ཉེས་ཆད་ཡོད་པའི་ལྷ་
རྒྱལ་འདི་ཁས་མི་ལེན་པའི་རུབ་སྤྲོས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན། ཁོང་གིས་
འདིག་ཉེན་གྱི་སྐྱབས་བུལ་དང་། ཕྱིག་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ལྷ་ཡོད་སྐྱབ་པ་ཚོས་གསལ་
བཤད་བྱས་པ་དེ་ཚོར་གཤམས་གྱི་ཚོད་སྐྱབ་འདི་དག་གི་ཐོག་ནས་དགའ་སྐྱབ་བྱས་
ཡོད། དཀོན་མཆོག་གིས་སྤིག་པ་འགོག་འདོད་ཀྱང་བྱེད་མ་སུབ་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་
ཡིན་ན་ཁོང་ནི་རུས་སྟོབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་སྤིག་པ་འགོག་སུབ་ཀྱང་མ་

བཀག་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཁོང་ནི་གཞོན་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་
འགོག་སྲབ་པ་དང་ཁོང་ལ་འགོག་འདོད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་སྲིག་
པ་འདི་གང་དུ་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ། ཨི་མི་ཀི་ར་ས་ཡི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་
འབྱུང་བ་ཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ནི། མཐར་གཏུགས་ན་བར་སྐྱད་སྟོང་པའི་ནང་དུ་
འགྲུལ་བ་ཞིན་པའི་རྒྱལ་སྐོར་པ་ལ་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་གཤོ་འགྲུལ་ལ་གཞི་རྟེན་བྱས་
ཡོད།

འདི་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས་པའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་དུས་རབས་བཞིའི་སྔོན་ལ་རྒྱ་གར་
གྱི་ལྷ་སྲབ་སྲུ་བ་རྒྱང་འཕེན་པས་བཏོན་ཡོད། ཨི་མི་ཀི་ར་ས་དང་འབྲེལ་བར་ཁོང་གིས་
ཚོས་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་གྲུབ་གཞིའི་ཚོགས་ནས་གནས་
ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་བ་མི་ནི་དངོས་ཁམས་ལས་གྲུབ་པའི་སྐྱེ་ལྡན་
ཅམ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ནི་རང་ཉིད་འཆི་སྐབས་སུ་ཡལ་འགྲོ་བའི་འབྱུང་བ་དེ་དག་གི་
འདུས་ཚོགས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་གི་མདོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་རེད། རྒྱང་འཕེན་པས་
བརྗོད་དོན་ལ། མི་ཆེ་ཡག་ཤོས་ནི་བདེ་བ་དམིགས་ཡུལ་དུ་འཕྲིན་པ་དེ་ཡིན་པ་དང་།
བདེ་བ་འདི་ནི་མོངས་སྟོན་གསོག་འཛོག་དང་། ལུས་པོ་དང་སེམས་པའི་དགའ་བདེ་
ལ་བསྐྱེགས་ནས་འཚོ་ཡ་དགོས། རྒྱང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ནི་མི་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་དོས་
ནས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་དགོ་བ་དང་མི་
དགོ་བ་འཛོག་མི་སྲབ།

ལྷ་བ་འདིའི་རིགས་ནི་ས་ཆ་གང་སར་ལྷ་མེད་སྲུ་བ་ཚོས་ཁས་ལེན་བྱས་ནས་
ལག་བརྟར་གྲེད། དཔེར་ན། སེན་མན་ཁི་ཡིས་སྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་གསུམ་
གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། “རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་རུས་སྟོབས་སྒྲ་མེད་དང་། ང་
ཚོའི་ལུས་པོའི་ཉམ་ཚུང་གི་རང་བཞིན། རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱི་ཚོགས། དེ་བཞིན་བྲིས་
ཚང་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཙོས་སྤྱིག་གྲེད་པའི་ཁྲིམས་
སྟོལ་ཚད་ལྡན་མིན་པ་” བཙམ་གསུམ་ཡིན། ཁོང་གིས་ང་ཚོས་རང་བྱུང་གི་ཆགས་
དང་ནད་རིགས་ཀྱི་སྲུག་བསྐྱེད་ལ་འཐབ་ཚུད་གྲེད་པར་ཚན་རིག་ལ་སྐྱབས་བཙོས་
དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། ང་ཚོས་“རང་བྱུང་ཁམས་ལ་འཐབ་ཚུད་བྱས་ནས་

རེད། མི་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ན་ལུག་དང་མཁར་གདུང་ལྷོང་བར་བསམས་ནས་སེམས་
ཁལ་བྱས་ཆེ། དེ་ནི་དངོས་སུ་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ལ་མ་ཚོན་ན་འང་སོ་སོའི་བསམ་སྒོ་
དང་། ལྷོང་ཚོར། ཡིད་ཆེས་བཅས་ཀྱིས་སྐྱད་པའི་ནང་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུང་ལྡོག་
བསྐྱེད་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ལུས་སོ་དང་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདི་དག་གི་རང་བཞིན་དེ་
གསལ་ལོར་རྩོགས་རྒྱ་ནི་ད་དུང་འབྱུང་འབྱུང་གི་ལས་དོན་ཞིག་རེད།

མངོན་གསལ་ཡིན་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱིས་རྟོག་པ་དང་། རྟུག་བཟུལ་
ལ་རྒྱ་རྒྱུན་བྱས་ཡོད་པ་འདི་རེད། སན་ཉི་ཨ་རྩ་སི་ཉིན་གྱིས་རྟུག་བཟུལ་གྱི་རྒྱ་གཙོ་
པོ་གཉེས་ནི། “གཞོན་འཚོ་ཆེ་ཞིང་དོན་སྤྱིང་མེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དགའ་བ་”དང་། “མ་
རིག་པ་སྤྲོ་མོ་”ཡིན་པར་གསུངས། བར་པའི་སྤོམ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་འང་འདོད་ཆགས་དང་
མ་རིག་པ་ནི། རྟོག་པ་དང་རྟུག་བཟུལ་གྱི་ཅ་བ་ཡིན་པར་དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། ཡེ་
ཤུ་དང་ནང་པའི་སྤོམ་སྐྱབ་པ་ཚོར་རྒྱ་འདི་དག་གི་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོག་ལ་ལྷ་
རྒྱལ་མི་འབྲེལ་ཡོད་ནའང་། འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་མ་ལག་ནི་རྟུག་བཟུལ་གྱི་འབྱུང་
ཁུངས་ལ་དོས་འཛིན་པ་འདི་ནི་ཅ་བའི་ཆ་ནས་གཅིག་མཐུན་ཡིན། དགེ་བ་དང་། རྟོག་
པ། བདེ་བ། རྟུག་བཟུལ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་ཚོག་ལ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་“ཚོས་
རྣམས་ཡིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཉེ། ཡིད་ནི་གཙོ་ཞིང་སྤོམ་ལ་འགྲོ།” ཞེས་གསུངས། དོན་
སྤྱིང་དང་བདེ་སྤྱིད་རོ་མའི་འཚོལ་སྟེག་གི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ལ་
གཞིགས་ན། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་ནན་མོ་ཞིག་བྱེད་འོས་པ་དང་། ར་ཚོས་རྒྱུན་བསྐྱེད་
པའི་སྤོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་ལྷ་འདི་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་ཚོག་པ་
ཞིག་ཡིན།

སྤོམ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ།

དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་ལ་གཞིགས་ནས་བཤད་ན། སེམས་ལ་ཁུ་
སིམ་པོར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི། “ས་སྐ་སྐ་ Sabbath ཉེན་མོ་ཐུན་པ་
དང་། དེ་ཅ་ཆེན་དུ་འཛིན་དགོས་”ཞེས་པའི་བཀའ་རྒྱ་གསུམ་པ་དང་སྤྱེལ་ནས་གོ་བ་
སྐངས་ན་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། ཨ་རྩ་སི་ཉིན་གྱིས་བཀའ་རྒྱ་འདིས་སྤོམ་ལེན་པ་དང་སྤྱིང་

འདྲགས་དང་སྐལ་གཏོང་བ་ལ་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱོར་བ་སྐྱེད་པར་གསུངས་འདུག་ཁོང་གིས་
 “འདི་ནི་འགངས་ཆེན་དང་བཞེན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་སྤྲུལ་སྐུ་
 འདིར་ཡོད་པ་དང་། ངས་གསོའི་ཉིན་མོའི་ནང་དོན་ངོ་མ་དེ་ནི་ཞི་བ་དང་སྐྱེད་འདྲགས་
 སོགས་རེད། ང་ཚོའི་སློབ་མཚན་གནས་ངལ་གསོ་ལྟ་བུ་ཞིག་གནང་ཡོད་”ཅེས་གྲིས་
 ཡོད། ཁོང་གིས་སྤྲུལ་སྐུ་ལ་དཀོན་མཆོག་གིས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གསུང་བཞེན་བ་
 གྲིས་འདུག། “དལ་མེད་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྱིར་སྐྱེ་མཚམས་ཞོག་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ངོས་སུ་
 ཡར་གཡོ་མར་གཡོ་བྱེད་བཞེན་པའི་སྣོད་བསམ་རྣམས་དོར་ཞིག་ དཀོན་མཆོག་གིས་
 གསུང་བཞེན་པ་ནི་སྣོད་སྣོད་བྲས་ནས་སྣོད་ལ་ང་དཀོན་མཆོག་ཡིན་པ་མཐོང་དུ་རྒྱུག་
 ཞེས་པ་འདི་རེད།”

ཨ་ལྷ་གི་དེ་སེས་སློབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདི་གསལ་པོར་བསྟན་ནས་སློབ་དོན་དུ་
 གཉེར་མཁན་ཚོར་ལམ་སྟོན་བྲས་འདུག། “རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་དག་ལ་གསལ་པོར་
 བལྟ་དུ་རྒྱུག་ བསམ་སློབ་དེ་ཚོའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་དང་། དེ་ཚོ་ཉམས་པའི་དུས་ཡུན་ལ་
 ཞིབ་ལྟ་བྲས་ནས་དེ་ཚོའི་འཕེལ་འགྲིབ་ལ་རྗེས་འདེད་བྱེད་དུ་རྒྱུག། རང་གི་བསམ་སློབ་
 རྩོག་འཛིངས་དང་། དེ་ཚོའི་དུས་མཚམས། དེ་ཚོའི་འཕེལ་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་རང་
 བཞེན་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཚོར་རྒྱ་རྒྱེན་བྱེད་མཁན་གདོན་འདྲེ་བཅས་ལ་ཐོན་པ་གཏོང་
 དུ་རྒྱུག། ཁོང་གིས་སློབ་མཚན་ཆགས་སྤང་མེད་པར་ཚོར་བ་དང་བསམ་སློབ་ཞིན་པའི་
 ཤེས་ཚོར་གྱི་སློབ་ལ་མཚུབ་སྟོན་གནང་སྟེ། ཚོར་བ་དང་རྟོག་པ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་མ་
 ལྷུང་བར་ཞི་འདྲགས་ཀྱིས་དེ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས་པར་གསུངས། ཟླ་རི་སིའི་
 རྟིང་ཞེན་ཚོས་སྤྲུལ་སྐུ་སློབ་པ་བ་ཚོས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྲས་ནས་རང་རིག་འཕེལ་
 རྒྱས་སུ་གཏོང་བའི་སློབ་རྒྱུན་འདི་རྒྱུན་འཛིན་བྲས་ཤིང་། དེའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་སློབ་ལྟ་
 རྩོག་དང་། ཤེས་རབ་གཉེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་
 དག་གིས་དགེ་མི་དགའི་བསམ་སློབ་ཁྱེད་པར་འབྱེད་ཐུབ། དེང་སྐབས་ཀྱི་མཁས་དབང་
 མར་ལེན་ Martin Laird ཀྱིས་གསལ་པོར་གྲིས་ཡོད་པ་ལྟར་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ནི་
 ཡེ་ཤུའི་སློབ་པ་བ་ཚོའི་ཁོད་ན་དང་སང་ཡང་མ་ཉམས་པར་གནས་ཡོད། “བྲག་གཞོན་
 བྲས་པའི་སློབ་ཆ་རྣམས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་འཛིན་པ་ནི་ན་ལྷག་དང་ལྷན་པ་ཞིག་རེད། རྩོ་

མ་སིས་ Thomas Keating འདི་ལ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སྐོར་ཆ་རྣམས་ཕྱིར་
འདོན་བྱེད་པ་ཞེས་ཟེད། འདི་ནི་གོང་གི་གཞི་གཞུང་སྐོར་པའི་དོ་སྙེད་ཡིན་ཞིང་། འདི་
ལ་བརྟེན་ནས་སྐོར་ཤེས་ཚོར་གྱིས་འདྲིན་མ་ཐེན་པ་རྣམས་རྟོགས་པར་འགྱུར། ར་ཚོས་
འདི་མ་མཐོང་བར་དུ་ཡངས་ཤིང་ཅ་ཆེ་པའི་བྱང་ཚུལ་ཏེ། རང་ཤེད་ཆེ་པའི་རྒྱན་ལྷན་
ཀྱི་སྐོར་འགྲུང་འཕྲོས་ལས་ཟབ་པའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་ཐང་ཞིག་སྲ་ས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
སྤྱིང་དུ་ཡོད་པ་མི་མཐོང་།”

ནང་ཚོས་ལའང་སྐོར་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་པོ་ཅན་གྱི་སྐོར་རྒྱུན་ཚད་
མཐོ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པའི་གཡེང་བ་ལས་རྒྱལ་ཐབས་
ལོག་ནི། ར་ཚོའི་ཡིད་བྱེད་དམིགས་པ་རིན་ཐང་ལྷན་པ་ཞིག་གི་སྤྱིང་དུ་འདྲིན་པ་དང་།
དེ་ནས་དམིགས་པ་དེ་སྐོར་ནས་རྟོག་པ་དང་བསམ་པ་གང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འདར་རང་
འགྲུབ་གྱིས་མ་ཞུགས་པར་སྐོར་བྱ་བ་མཉམ་བཞག་གི་དང་ནས་ཞི་བར་གནས་རྒྱ་འདི་
ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་དོན་ལ་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་སྐོར་ལ་བ་ཞིག་གིས་སྐོར་ཤེས་ས་
ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ཏེ། རང་གི་སྐོར་བྱང་ཚུལ་རྣམས་གསལ་པོར་རྟོགས་ནས་ཤེས་ས་
སྐོར་བར་བྱེད་པ་དང་། འདི་ལྷ་ལུང་པོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མེད་པ་ཡིན་ན་སྐོར་ཅེ་
གཅིག་ཏུ་གནས་མི་ཐུབ་པར་མ་ཐང་སྐོར་སྐོར་ཡང་འགྱུར་མི་ཐུབ།

ཤེས་ས་རང་གི་དང་དུ་འདྲིན་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་རྒྱ་གར་ནས་བལ་ཡུལ་དང་།
དེ་ནས་པོད་དུ་རིམ་གྱིས་དར་ཏེ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐའི་ནང་ལྷག་ཏུ་གཅིགས་
ཆེར་འདྲིན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ཕྱོན་ཅིང་། བལ་
ཡུལ་ནས་ཡིན་པའི་ནང་པའི་སྐོར་ཆེན་པ་བུམ་ས་པས་སྐོར་ནང་དུ་དག་མི་དགའི་
རྟོག་པ་ཅེ་ཞིག་འགྱུར་བ་ལ་ཆགས་སྤང་མེད་པའི་སྐོར་ནས་བརྟན་པོར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་
ཉམས་ལེན་འདི་བརྟན་ཡོད། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། རྟོག་པ་རྣམས་རང་དོས་
ནས་ཉམས་ཤིང་། གསལ་ཞིང་གཟུང་འདྲིན་མེད་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་རང་ཉིད་ལས་གཞན་
པའི་དམིགས་པ་མེད་པར་ལུགས་འགྱུར་གྱིས་སྐྱེ་ཡོད། བོད་ཀྱི་ཡ་གོང་ས་ཏུ་པའི་ལྷ་མ་
སྐྱེ་བྱེད་ལྷ་མ་མཚོག་གི་ཡོངས་འདྲིན་པར་ཆེན་སྐོར་བཟང་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན་ ༡༩༧༠-
༡༯༯༩ ཀྱིས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གཞུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་གནང་འདུག།

དེ་དག་གི་དུས་སུ་རྣམ་ཉོན་ལ་ཐོན་བཞེས་བྱས་པ་དང་། རྣམ་ཉོན་གང་དང་གང་
སྐྱེས་པ་དེའི་ངོ་མོ་ལ་བལྟས་པ་དེ་དང་དེའི་ཆེ་རྣམ་ཉོན་དེ་དག་རང་ཡལ་དུ་སོང་བའི་
སྟོང་སང་འཆར་བ་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་གཏོ་མེད་དུ་གནས་པའི་ཆོའང་བརྟགས་པ་
ན་མ་བརྒྱབས་སྟོང་སང་གསལ་ཉིག་གོ་བ། སྲ་སྲི་གཉིས་བྱུང་བར་མེད་པར་མཐོང་བ་
དེ་ལ་གནས་འཇུག་འདྲེས་པ་ཞེས་སྐྱོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ལ་གྲགས་ཤིང་ཐ་སྙད་མངོན་དོ།

ཉམས་ལེན་འདི་ནི་སོང་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་གྲུབ་མཐས་སྲ་
མོ་ནས་ལག་ལེན་ལ་བཏབ་ཡོད། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་རྫོགས་རྒྱ་ནི་བྱུབ་མཐའ་འདིའི་
དམིགས་ལུལ་གཙོ་མོ་ཞིག་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་འདིའི་
སྐྱོམ་ཆེན་པ་ལུལ་བྱུང་བ་དུང་འཛོམས་སྟོང་བས་ ༡༩༣༥ - ༡༩༥༧ སྐྱོམ་
འདིའི་རིགས་ནི། ལུས་པོར་ངལ་དུ་བྱིས་གང་བ་དང་། སེམས་རྩེད་པོ་ཡིན་ཞིང་གོད་
པའི་མི་ཚོར་ལྷག་ཏུ་འོས་འཚམས་ཡིན་པར་བྱིས་འདུག དེར་སྐབས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་
མི་ལལ་ཆེ་བ་ནི་འདི་འདྲ་ཡིན་པར་སྣང་། ཁོང་གིས་མི་འདི་ལྟ་བུ་ཚོས་“རྣམ་པར་རྫོག་
པ་རང་དགར་སྟོང་ཅིང་མ་བཞེད་པའི་བློ་བ་དང་། རྫོག་ཏུ་མ་གྱུར་པའི་ཤེས་བཞིན་
གྱིས་ལྟ་ཞིང་སྐྱོངས་” ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། འདི་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་སྐྱོའི་གཏོ་འགྲུལ་
དེ་མཚམས་འཛོགས་མི་བྱེད་ནའང་། རང་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་མི་ལྟར་བར་བསམ་སྐྱོད་དེ་
དག་བློ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་གསལ་པོར་འཛིན་ཐུབ། ཁོང་གིས་སུ་མཐུང་ནས་
ཁྱེད་གྱིས་“དེ་ལ་ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་བར་མ་ཆད་པར་བརྟོན་པས་
མཐར་རྣམ་ཉོན་ལྷ་རགས་ཐམས་ཅད་ངོ་མོ་སྟོང་པའི་དབྱིངས་སུ་ཞེ་ནས་མི་གཏོ་བའི་
ངང་ལ་གནས་ཤིང་བརྟན་པར་གྱུར་ཉེ་བའི་བ་མེ་བོད་ལྟ་བུ་དང་། གསལ་སྒྲུང་ནས་
ལངས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མི་རྫོག་པ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱབས་གྱིས་མ་བརྟོད་པ་ལྟ་བུ་སྟོང་ཞེན་ཅན་
ཡིད་ལ་འབྲལ་མི་སོད་པ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་མངོན་ཞེན་བསྐྱང་བར་བྱེད་པ་ཞིག་འཆར་” །
ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཉམས་ལེན་འདིར་འགྲེལ་བཤད་གནང་བ་ནི་ཉ་
ཅང་གསལ་ཞིང་གོ་བའི་བསམ་འདིར་དྲང་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

ཤར་རིག་དུས་མཉམ་དུ་སོང་ནས་རིག་པ་ཅམ་ནས་ལོལ་བར་སྒྲུང་བས་ཤར་
ལོལ་དུས་མཉམ་དང་། རང་སྟོང་ནས་ཤར་ཅམ་ནས་རང་སྟོང་དུ་ལོལ་བ་མཁའ་ལས་

སྐྱོད་ལ་འཇུག་པ་ལ་མཁའ་མཐོང་དུ་སྐྱོད་ལ་བ་ལྟ་བུར་ཁ་ནང་ལྟ་བུར་བས་སྐྱོང་སྐྱོད་ཞེས་
 བ་དང་། འདི་དག་ཐམས་ཅད་དོན་ལ་བློ་བ་དང་ཤར་བ་གཅིག་ཏུ་འབྲེས་ཏེ་ཅེ་གཅིག་
 ཏུ་གྱུར་བར་སྐྱར་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཉམས་ཀྱི་སྐྱར་བ་བདེ་སྐྱབས་ཐམས་ཅད་དབྱིངས་སུ་
 སངས་པའི་རྗེས་སུ་ཤེས་པ་དྲངས་སང་དེ་པའི་ངང་དུ་རང་སོར་བཞག་པས་བློ་བསམ་
 གང་ཐམས་ཅད་པོ་སྐྱོང་ཞེན་བཟོ་བཅོས་དང་ཅིས་གདབ་མེད་བར་བྱུགས་འབྱུང་
 གི་ངང་དུ་ཡན་པས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ལ་འཇུར་བྱེད་ཀྱི་ནམ་པར་རྟོག་པ་ལྟར་གསལ་
 གསལ་རྟོག་རྟོག་གི་འཛིན་ཚུལ་རང་ཞིག་པས་སྐྱོ་ཡིད་མི་ཚིམ་པར་ཡིད་ལུལ་དུ་འབད་
 བཅོལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། མ་ཚང་བ་དང་། མ་རྟེན་བ་ཞིག་ཡོད་པར་སྐྱར་བས་སྐྱོ་ཡི་
 གཏད་བ་དང་། བསྐྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་ཡིད་དཔྱོད་མང་པོ་བར་བར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་
 འབྱུང་སྟེ། འདི་དུས་ཤེས་པ་རང་གི་ངང་ལ་གནས་ཤིང་བློ་བ། མངོན་དུ་གྱུར་ཏེ་སྐྱོང་
 ཞེན་ཚུང་བ་རང་བབ་ལས་བཟོ་བཅོས་མེད་པའི་ངང་དུ་གྱུར་བ་རང་བབ་ཀྱི་བློ་བ་ཞེས་
 བྱ་བའི་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་པ་ཡིན་ལོ། དེའི་ཉམས་སྐྱར་ཡང་བདེ་ཉམས་སྐྱོད་སྐྱོད་འཕོལ་
 འཕོལ་དང་ཤེས་པ་གསལ་དྲངས་ཆེ་བ་རྣམས་པར་རྟོག་པས་མན་གཞོན་མེད་ཅིང་བཟོ་
 བཅོས་སྐྱར་ལེན་མི་དགོས་ཤིང་གནས་ཉམས་ཤེས་ཆེ་བ་རྣམས་འབྱུང་བའི་འདི་དུས་།

ཡེ་ལུ་བ་དང་ནང་བས་ཉམས་ལེན་འདིར་འགྲེལ་བཟོ་བྱེད་སྐྱར་ལ་མཐུན་ཆ་
 མང་ཡང་། སྐྱོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བཟུང་བའི་ཁོང་ཚོའི་གཞི་ཅིའི་ལྟ་བ་དང་།
 ཉམས་ལེན་འདི་འབྲེལ་མན་ཡོན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ལ་ཁྲུང་པར་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་ཡོད་
 པར་སྐྱར་། ཨ་ལྷ་མི་རྟེན་གྱིས་ཡེ་ལུ་བ་མང་པོའི་ཆབ་མཆོན་དུ་གསུངས་དོན་ལ། རྣམ་
 ཤེས་ཀྱིས་རང་གི་དགོ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་བ་སྐྱོང་མི་སྐབས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལོ། དེས་
 དེས་པར་དུ་ “རང་གི་ཕྱི་སྐྱོབས་” རྣམ་རྗེས་ལྡན་འཚོལ་དགོས་ཤིང་། རྟག་བརྟན་གྱི་
 དཀོན་མཆོག་གི་སྐྱེད་དུ་མ་གཏོགས་རྗེས་ལྡན་དེ་རྟེན་མི་སྐབས། རྗེས་སུ་རོ་མན་རྣམ་
 དག་ཚོས་ལུགས་དང་། Roman Catholic རྗེ་རིག་གི་ལམ་ལུགས་ལ་ཞེན་ཆགས་
 ཅན་གཉིས་ཀའི་སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་ཉམས་ལེན་བ་ཚོས་སྐྱོམ་གྱི་བན་ཡོན་ལོ། རང་
 གི་འབད་བཅོལ་བ་བརྟེན་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཡོངས་སུ་དཀོན་མཆོག་གི་སྐབས་རྗེ་ལ་
 བརྟེན་དགོས་ཚུལ་ལྟར་དུ་བཟོ་བྱེད་ཡོད། བདག་ལོ་ཐ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱོབ་ལྡན་ཞིག་ཏུ་བཅིས་པ་

དང་། དེའི་རུལ་སྤངས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི་སྐོབ་པར་དགོན་མཚོག་གི་མགོན་སྐུབས་ནི་
དགོས་ཤེས་ཞིག་ཡིན།

དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། རང་པའི་སྐོལ་རྒྱན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ཅི་
མཁམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཐར་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བཙུན་འགྲུལ་ལ་བརྟེན་
ནས་བསྐྱབ་བྱུང་བར་རྟག་ཏུ་རྫོང་གི་ཡོད། སངས་རྒྱལ་གྱིས་རང་ཉིད་ལྷ་འཇམ་ལ་མ་
འདས་པའི་སྐོབ་དུ་ལྷ་རྒྱུ་འདི་གསལ་པོར་བསྟན་ཅིང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་སྐོབ་
མ་རྣམས་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས། “གཞན་སུ་ཡང་རང་གི་མགོན་སྐུབས་མ་ཡིན་ཞིང་།
རང་ཉིད་རང་གི་མགོན་སྐུབས་བྱས་ཏེ། སྤིང་ཕན་བཞིན་འཚོ་དགོས།” སེམས་ནི་བག་
ཆགས་ཀྱི་དབང་གིས་ཉོན་མོངས་གྱིས་བཙོག་སྐྱེབ་གཙོ་བོ་དེ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ཀྱི་ངོ་
པོའི་རང་བཞིན་ནི་དྲུངས་ཤིང་གསལ་བ་ཡིན་པས། ལྷོ་ལྷོ་གསལ་ནས་དབྱེད་གཉེན་གྱི་མཐུ་
སྟོབས་མི་དགོས་པར་རང་ཉིད་གསོ་བའི་རུས་པ་སེམས་ལ་རང་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་རེད།

ལྷོ་ལྷོ་ཅམ་གྱིས་བརྗོད་ན། འདི་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་དང་ནང་ཚོས་བར་
ལ་ཡོད་པར་སྤང་བའི་གཞི་རྩའི་ཁྱད་པར་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། རང་ཚོས་འདི་ལ་དབྱེད་
བ་རྒྱང་ཅམ་ཞིབ་མོ་ཞིག་གཏོང་། རང་ཚོས་ཐར་བ་དང་བདེ་བ་རང་གི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
དགོས་མིན་གྱི་གནད་དོན་འདི་སྤེང་སྐབས། བདག་གི་མཐའ་མཚམས་དེ་གང་དུ་འཛོག་
དགོས་མིན་ནི་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གལ་ཏེ་ངས་རང་ཉིད་རང་གི་
ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཆེ། བདག་དང་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་ས་མཚམས་ནི་ལུས་
པོའི་བགས་པ་རེད། དེ་བཞིན་ངས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་བསམ་སྒོ་དང་། ལྷང་བརྟན།
སྤོང་ཚོང་། འདུན་པ། འདོད་པ། བྱ་ལེས། ལྷོང་བསམ། ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
བྱ་འགྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཆོག སེམས་རང་གི་རང་དུ་བཞག་པའི་
པན་ཡོན་དེ་དག་ནི། ངས་སེམས་ལ་གང་ཞིག་བཞུགས་པའི་འབྲས་བུ་མིན་པ་གསལ་
ཞིང་། ངས་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་འཕེལ་འབྱིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་རྒྱང་བ་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་
གཏོང་བའི་འབད་བཙོན་ཅི་ཡང་མི་བྱ་བར་དེ་དག་ལ་ཞིག་ལྷོ་བྱས་པ་ཅམ་ཡིན། དེའི་
ལྷོ་
བསྐྱབ་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། སེམས་རིམ་གྱིས་ཞི་ཞིང་གསལ་བའི་གཞི་རྩའི་རང་རྒྱལ་

ལ་བབས་ལ་དང་ལྷོ་གས་ཀྱིས་བྱང་བ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་ངས་དྲངས་པའི་ནང་སེམས་
ཀྱི་བར་སྐྱང་འདི་དཀོན་མཚོ་ག་ལ་དབང་བའམ་རང་གི་ཕྱི་རོལ་ལ་ཡོད་པར་བསམས་
ཚོ། ཉམས་ལེན་འདི་ལས་བྱང་བའི་ཁེ་བཞེ་དེ་ཚོ་དཀོན་མཚོ་ག་གི་བཀའ་བྲིན་རེད།
འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་ངས་བར་སྐྱང་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་གཞིའི་ཆལས་ལྷ་མོ་ཞིག་
ཡིན་པར་བཤེས་ན། ངས་རང་གི་ཕྱི་སྤྱོད་ནས་ཐར་བ་འཚོལ་དགོས་དོན་ཆགས་
མེད། དེར་བརྟེན་བདག་གི་ཕྱི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་བར་གྱི་ས་མཚམས་དེ་སྤྱོད་
ཀྱིས་པ་ཡིན་ནམ། འདི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྲི་མཁན་དེ་ནི་རང་ཚོ་རང་ཉིད་ཡིན། རང་ཚོས་རང་
གི་རྒྱུན་སྲོད་ཀྱི་ཐ་སྐྱོད་དག་ལ་མཚན་ཉིད་བཞག་ནས་ཚིག་དེ་དག་གི་མཚོན་གྲུའི་བར་
ལ་ས་མཚམས་ཀྱི་ཐེག་འཐེན་ཡོད།

ཤེ་ཀར་ཤེས་ “ངས་བསམ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཀྱིས་ང་ཡོད།” ཅེས་པའི་སྐྱད་ཆ་
བཤད་པ་ཡོངས་གྲགས་སུ་གྱུར་ཡོད། སྐྱད་ཆ་འདིས་བསམ་སློབ་དང་སེམས་ཀྱི་བྱ་
འགུལ་གཞན་དག་གི་ཐད་ལ་བདག་འཛིན་ལྷོ་གས་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་བསྟན་འདུག དེ་
ལྷ་ནའང་རང་ཚོས་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་རང་ཉིད་ནི་སྲོང་ཚོར་དང་། འདོད་ལ། སྐྱང་
བརྟན། བསམ་སློབ་སོགས་སེམས་ཀྱི་བྱང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེད་པོ་ཡིན་པའི་བདེན་
འཛིན་འདི་ལ་འཐབ་ཚོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་
ལག་ལེན་དུ་འདེབས་མཁན་ཞིག་གིས་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་ལ་རང་ཉིད་ནི་བྱེད་པོའི་
ཚུལ་དུ་མི་དགོས་པར་རང་ངོས་ནས་འབྱུང་བ་ལྷུང་དུ་རྟོགས་སུ་བ། རང་ཚོ་ནི་རང་སེམས་
ཀྱི་བར་སྐྱང་གི་ནང་དུ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་བྱང་བ་ལ་ཐེ་གཏོགས་མེད་པར་
བརྟན་ཏེ། བསམ་སློབ་མང་པོ་ཞིག་བསམ་སློབ་གཏོང་མཁན་མེད་པར་འབྱུང་བའེས་པའི་
ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁན་ཅམ་ཡིན། སེམས་ཀྱི་བྱང་བ་འདི་དག་ནི་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་
ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ཞིང་སྐྱད་ཅིག་སྐྱད་ཅིག་ལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་རང་བྱུང་གི་
སྐྱང་ཚུལ་དུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་སློབ་པ་འདི་ལྷུང་ཞིབ་ལྷ་ནན་མོ་ཞིག་གསུམ་ན། བྱང་
བ་དང་མི་གཞན་རྣམས་རང་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་དང་སྲོང་བ་ལ་སློབ་མེད་དུ་གྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་
ཀྱིས། དེ་འབྲེལ་གྱི་རང་ཚོའི་བསམ་སློབ་དང་། སྐྱང་བརྟན་དག་གིས་བྱང་བ་དང་མི་དེ་ཚོ་
ཆ་ཚང་བར་མཚོན་ཡོད་སྟེ་སེམས་པའི་བདེན་འཛིན་བཅན་པོ་འདི་ལས་རང་ཉིད་རྒྱལ་སུ་བ།

ཅེང་། འདི་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་སྐོལ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཆེ་སྐོལ་དང་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་གལ་ཆེན་ཚང་མ་ཞིབ་
འཇུག་གི་བརྗོད་གཞིའི་སྣང་ཚུལ་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བུས་བ་ལས་
བྱུང་ཡོད། སེམས་རང་གི་རང་དབྱེད་འཛིན་པའི་ཉམས་ལེན་འདིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྲོང་ཡུལ་
དུ་གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་བྱུང་བ་སྟེ། རྫོང་སྣང་ཚུལ་མཐའ་དག་ལ་བར་
གནས་རང་བཞིན་དུ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུ་འཇུག ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་
ཀྱི་ཞིབ་པའི་བྱེད་ཐབས་ལྟ་བུའི་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་ཞིབ་ལྟ་འདིར་འདིགས་སྣང་
དང་། འདོད་པ། རྫོང་ཚོར། རྐྱེད་པོ་སོའི་བདེན་འཛིན་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་
སྲོགས་ཞེན་ཡོད་མི་ཚོགས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་ལྟ་གཞན་དག་དང་མཚུངས་པ་ཞིག་
རེད། ད་དུང་རང་གི་སྲོན་དཔག་དང་སྲོགས་ཞེན་རྒྱར་དུ་འཛིན་པའི་འབད་བཅོལ་གྱིས་
བདག་འཛིན་ཡང་དོར་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་
ཡིན།

སེམས་རང་གི་རང་དབྱེད་འཛིན་པ་འདི་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོ་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་
ཐབས་ལས་རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། སེམས་གསོ་པོ་ལའང་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་
ཞིག་འབྱེན་ཐུབ། ར་ཚོས་རང་གི་ལུས་པོ་ལ་གསོ་རྒྱས་ལ་མཚར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་
རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། འབྲུག་ལྗང་གཏོད་པ་དང་། སྲིན་འབྲུ་པོ་དང་དུག་སྲིན་གྱིས་ཚོལ་
བ། རྒྱས་པ་གཅོག་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེན་གྱིས་ལུས་སྣང་ལ་ན་ཆ་བཟོས་ཀྱང་། ལུས་
པོ་ལ་རང་སྣང་གི་མ་ཁ་གསོ་བ་དང་། ཁོར་ཡུག་ལས་བྱུང་བའི་རང་སྣང་གི་ནད་འབྲུ་
རྣམས་གཙང་མ་བཟོ་བའི་རྒྱས་པ་ལ་མཚར་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རྒྱས་པ་འདི་མངོན་
པར་བྱེད་པ་ལ་སྐབས་འགར་ལུས་པོར་རམ་འདེགས་དགོས། དཔེར་ན། མ་ཁ་ལ་གཙང་
སྦྲ་དང་མ་དགོས་བྱེད་པ་དང་། རྒྱས་པའི་ཆག་མཚམས་སྦྱོར་བ། གཤག་བཅོས་བརྒྱད་
ནས་འབག་བཅོལ་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་ལུང་གྲུབ་རྣམས་ཕྱིར་བཏོན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ལུས་པོ་
དང་སེམས་གཉིས་ཉ་ཅང་དམ་པོར་འབྲེལ་ཡོད་པས་སེམས་ལའང་རང་ཉིད་གསོ་བའི་
རྒྱས་པ་ཡོད་པར་བསམ་པ་འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། རྟོག་པོ་གཙོ་བོ་ནི་
སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་ཟིང་འབྲུགས་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆག་སྐོ་ན་བ། མི་གཞན་གྱི་

ལོ་ག་སྤྱོད། ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞོན་འཆེ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་པ་སོགས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བརྟུག་གསེབ་ཆེན་པོ་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་དེ་དག་ནག་ཏུ་འཇུག་པ་འདི་རེད། ང་ཚོའི་སེམས་ནི་ལྷ་ཚུགས་ཀྱིས་འདས་པའི་བློ་ཤེས་དང་འབྲུང་འགྲུང་གི་འཆར་རྟོག་གི་ནང་དུ་སྤོས་པ་དང་། ང་ཚོས་རང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་པོ་ངས་རྣམས་རྗེ་སྤྱུག་ཏུ་གཏོང་བའི་བྱེད་སྣངས་ཤིག་གི་ལམ་ནས་བློ་ཤེས་དང་འཆར་རྟོག་དེ་དག་ལ་འཕར་སྤོམ་དང་བདག་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་ཚོས་འདི་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་བག་ཆགས་ (tendency rumination) ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་རྣམས་ནག་ཏུ་འཇུག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་ལ། རྣམ་འབྲུམས་འདིས་སེམས་ལ་སྤྱོད་སྤྱོམ་སྤོམ་ཡོད་པའི་གསོ་བའི་བྱས་པ་དེ་སྤྱི་བ་པར་བྱེད།

ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་གཤག་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ནས་བྱིར་འདོན་དགོས་པ་ནི་གསུམ་སྟེ། དང་པོ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤོང་བའི་བསམ་སྒོ་དང་སྣང་བརྟན་རྣམས་རང་གི་སེམས་ཀྱི་བྱི་རོལ་ན་ལྷུ་བ་ཡོད་པར་བསམ་པ་དང་། གཉིས་པ་སེམས་བྱུང་དེ་དག་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱིད་པོ་དང་སྤྱིག་པོ་ཡིན་པ་ལྟར་ཆགས་སྣང་གིས་ཐབས་མེད་པར་དེ་དག་ལ་ལ་ལ་ལ་སྤོང་བ། གསུམ་པ་སེམས་བྱུང་དེ་དག་རོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་རང་ཉིད་ནི་དེ་དག་གི་སྤྱོད་མཁུན་སྟོས་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་བྱེད་ཅིང་། རང་གཅིག་སྤུས་སེམས་བྱུང་འདི་དག་སྤོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་དག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་བོའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་པ་བཅས་ཡིན། ཚན་རིག་པ་ཚོ་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁུན་མང་པོས་བསྐྱར་རྫོས་ཀྱི་ལམ་ནས་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་བུང་བའི་རང་བྱུང་གི་སྣང་རྒྱལ་རྟོགས་པར་མཁས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། དུས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་དུ་དབང་བའི་སྣང་རྒྱལ་དང་། །དིའི་བྱིར་བསྐྱར་རྫོས་བྱེད་མི་སྤུབ་པ། ། གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་རྟོག་པ་ལྷ་བྱ་ནི་དངོས་ཡོད་མ་ཡིན་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། ད་དུང་ཚོས་ཤིག་ལ་ཁྱེད་གཅིག་སྤུས་ཞིབ་ལྷ་བྲུས་པ་ཅན་གྱིས་ཚོས་དེ་ “ཁྱེད་ཀྱི་” ཡིན་པའི་རེས་པ་འང་མེད། དཔེར་ན། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གཅིག་སྤུས་མཚར་སྤྱུག་ལྷན་པའི་ཉི་བུ་ལ་ལོངས་སྤོང་བྲུས་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ནི་ང་ལ་བདག་པ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ཚུལ་མེད། གནས་དང་དུས་འགྲིག་པའི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་མཚར་སྤྱུག་གི་ཉི་བུ་

དེ་མཐོང་བ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་ལུལ་ཅན་གྱི་སྲོང་བ་ཚང་མར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
རང་ཉིད་གཅིག་ཤུས་མ་གཏོགས་ཚོས་ཤིག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མ་བྱུང་ཆེ། ཚོས་དེ་ནི་
མཐུན་སྣང་གི་ཚོས་ཤིག་ལ་སྣོས་ན་དངོས་ཡོད་མིན་བ་ཞིག་མ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་
ར་ཚོས་རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས་དེར་མཐོང་ཚད་རང་ཉིད་སྐྱེར་
གྱིས་བསྐྱུན་པའི་ངེས་བཤང་མ་མཆིས།

བདག་འཛིན་གཙོ་བབྱང་ལས་བཞུལ་ཉེ་རང་བྱུང་གཙོ་བབྱང་གི་ལྷ་སྣངས་གྱིས་
སེམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བ་འདི་ནི་སྣང་དུ་བྱུང་བའི་བཅེངས་ཀྱོལ་ཞིག་
རེད། ར་ཚོས་བདག་འཛིན་དང་གཡེང་བ་མེད་པར་སེམས་བྱུང་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་ནན་
མོ་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་སེམས་གྱིས་རང་ཉིད་རི་ལྷར་གསོ་བ་མཐོང་བྱུང་
ཅིང་། ར་ཚོས་སེམས་ཀྱི་མ་ཁ་རྣམས་གཅོང་མར་གཉེར་སྐབས། རང་བྱུང་ཁམས་
ལས་འདས་པའི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་གི་བཀའ་འཇུག་ནས་ཤེས་པའི་རང་བྱུང་གི་རང་བཞིན་
གང་ཞིག་ཡིན་མེན་ལ་མ་སྣོས་པར་སེམས་ཀྱི་མདུད་བ་མང་པོ་ཞིག་རང་དོས་ནས་
འགྲོལ་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད། རས་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་ཚང་མའི་བཙུན་ཐབས་ཤིག་གམ་
ཆེད་ལས་བ་ཚོས་སྲོད་པའི་བཙུན་ཐབས་ཀྱི་ཚབ་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འདོན་
གྱི་མེད། སྐབས་འགར་ཕྱིའི་བཙུན་ཐབས་དེའི་རིགས་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན། ཡིན་
ཡང་། ཉམས་ལེན་འདི་དང་བཙུན་ཐབས་དེ་དག་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་ན། སེམས་ཁམས་ཀྱི་
དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྐྱར་གསོ་དང་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་བའི་དོན་དུ་བཙུན་ཐབས་བ་ཚོར་མཉམ་འབྲེལ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བྱེད་པའི་རུས་བ་
རྒྱ་ཆེན་ཡོད་པར་སྣང་། རིག་གཞུང་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་བཙུན་ཐབས་འདི་ལྷ་སུ་
ནི་མཐོགས་པོར་དར་བཞིན་པའི་སྤྲན་དཔུང་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་ཁོངས་གསར་
བ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་རིགས་ཀྱིས་འབྲུང་འཇུར་གྱི་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་
མཚོན་ཡོད།

བྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པའི་ཉམས་ལེན་འདིའི་དགོས་དམིགས་ནི་ལུས་སེམས་
གཉིས་ཀའི་ཞི་བདེའི་འདུ་ཤེས་དང་། སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་རྒྱ་དེ་

ཡིན། འདི་བསྐྱབ་པའི་ཐབས་སུ་སེམས་ཀྱི་རྒྱས་ཚོལ་གཉིས་ཉེ་འདྲི་བ་དང་ཤེས་བཞིན་
 བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། གོང་གི་ལེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཤའ་བྱེད་པ་ལྟར། དན་པའི་
 བན་ལོན་ལ་ཉེ་ཆར་ཞེས་འདུག་བྱེད་ཀྱིན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་དན་
 པའི། “རྒྱས་སྤོས་དང་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་དབྱེད་པ་མེད་ཅིང་། མིག་སྤར་གཏོད་པའི་ཤེས་
 པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་པ་འདིས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་སུ་བྱུང་བའི་བསམ་བློ་
 དང་། ཚོར་བ། རིག་ཚོར་སོགས་ངོས་འདོན་བྱས་ནས་རི་བཞིན་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་
 ཞིག་ཡིན།” ཞེས་མཚན་ཉིད་བཞག་འདུག། འདི་ནི་ཉམས་ལེན་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོས་
 གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་ཤེས་པའི་རིགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤའ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། བན་
 པའི་སྤོལ་རྒྱན་ཀྱི་འགྲེལ་བཤའ་དང་སྤོགས་ཡོངས་ནས་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་མིན། སངས་
 རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རྒྱུས་སོགས་ཐུག་ཐུག་ཐོས་སུ་འགོད་པའི་བཤའ་ཡིག་གི་ནང་
 དུ་དན་པ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་འདིའི་མ་ཚེག་ནི་ས་ཉེ་ (Sati) ཟེར་བ་དེ་ཡིན། སངས་
 རྒྱས་ཀྱིས་འདིའི་གོ་དོན་ནི་“དན་པར་བྱེད་པ་དང་། སྤོན་ལ་ཅི་བྱས་ཅི་བཤའ་ཡིད་ལ་
 འདོན་པའི་”རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། དེ་བས་ན་བན་པའི་དན་པའི་ཅུ་བའི་གོ་
 དོན་ནི་བརྗེད་ངས་ཀྱི་སྤོག་ལྡན་ལྟེ། དན་གསོའམ་བསྐྱར་དན་པེད། ང་ཚོས་དན་པ་བེད་
 སྤྱད་ནས་སེམས་ལ་ཞེས་ལྟ་བུ་བྱེད་སྐབས། བརྗེད་ངས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་ང་ཚོས་
 སེམས་བྱུང་གི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱི་བཞུར་རྒྱན་ལ་ཞེས་ལྟ་བུ་བཞིན་སྤྱད་ཅིག་ནས་སྤྱད་
 ཅིག་ལ་ཡིད་བྱེད་“བསྐྱར་དན”བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

པལ་ཚེར་ནང་བསྐྱེད་རིག་ནང་དུ་ས་ཉེའི་གོ་དོན་ལ་འགྲེལ་བཤའ་སྤོལ་
 ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ནི་རྒྱ་གར་ལུ་ཡུང་གི་རྒྱ་གར་དང་ཕྱི་རིག་རྒྱལ་པོ་མེ་ནན་ཏར་ Me-
 nander I རྩི་ལོ་སྤོན་ཀྱི་དུས་རབས་གཉིས་པ། ། དང་དང་སྤོང་ལྷའི་ཉེ་ (Nagas-
 ena) གཉིས་ཀྱི་གཏམ་སྤེང་ནང་དུ་ཐོན་ཡོད། དང་སྤོང་ལྷའི་ཉེ་ནང་པའི་བྱུབ་ཚེན་
 ཞིག་དང་ཁོང་གི་ཕྱི་རིག་གི་ནང་པའི་བྱུ་བཅུན་དམ་རྒྱུ་ཁེ་ཏུ་ (Dharmarakkhita)
 ཡི་དུང་ནས་ཉམས་ལེན་གསན་བཞེས་གནང་ཡོད། རྒྱལ་པོས་དན་པའི་ངོ་བོའི་སྤོར་
 པ་དེ་བ་བཏོན་སྐབས། དང་སྤོང་ལྷའི་སྤེས་“སེམས་ལ་རྒྱུང་འགོད་པ”དང་“འདོན་
 པ”གཉིས་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་དན་པ་ལ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དང་། ཁོང་གིས་ད་དུང་“དན་

དེའི་ཕྱིར་ཐོབ་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ནང་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ནི། ཡེ་ཤུའི་སྲོལ་རྒྱན་གྱི་
ནང་གི་ལྷ་རྟོག་དང་ཞིབ་རྟོགས་གྱི་གོ་རྟོག་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས།

སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ནང་དུ་ང་ཚོར་འབྲང་པའི་ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་
ངལ་ཚེན་མོ་གཉིས་ནི་བྱིང་བ་དང་ཚོད་བ་ཡིན། བྱིང་བ་འབྲུང་དུས་སེམས་གྱི་གསལ་
ཆ་བརྒྱལ་བ་དང་། ང་ཚོ་ནི་ནག་སྐོམ་མེར་འགྲོ་བའམ་བྱིང་རྒྱལ་གསལ་གྱི་དབང་དུ་སོང་ནས་
སྐྱིད་ཉོབ་གྱིས་གཉིད་འབབ་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད། ཚོད་བ་སྐྱེ་དུས་སེམས་གཡེང་བ་དང་
འཇུགས་ཏེ། དམིགས་པའི་སྤྲེང་ལ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་རྒྱན་བསྐྱེད་ནས་གཏོད་རྒྱ་ཁག་
པོ་ཡིན། བྱིང་ཚོད་གཉིས་ཀས་ཡིད་བྱེད་རང་ངོས་ནས་ཉམས་པར་བྱེད་བ་དང་། ཡང་
ན་ཡིད་བྱེད་སྤྱི་ལ་བཅོམ་གྱིས་བདས་ནས་ཐོབ་པ་བརྒྱལ་བར་བྱེད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་
ཤེས་བཞིན་གྱི་རྒྱས་ཚོལ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤྲེལ་ཀར་སྤྲངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་
པར་མ་ཟད། བྱིང་ཚོད་གང་ཞིག་བྱུང་ཡང་འབྲེལ་དུ་མཉམ་འཛོག་བྱེད་ཐུབ། སངས་
རྒྱལ་དབྱིངས་གྱིས་ཐོབ་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གསལ་བ་ཤད་
གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་གནང་འདུག། “ཐོབ་པ་ལ་ཡིད་དུ་འཛིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཡོད་
ཅིང་། དེའི་བྱེད་ལས་ནི་མི་བརྗེད་པར་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་སྤྲང་བཞིན་
མངོན་ཡོང་། ཤེས་བཞིན་ལ་མགོ་རྟོག་མེད་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ལྡན་ཞིང་། དེའི་བྱེད་
ལས་ནི་དབྱུང་བ་གཏོང་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་། གང་ཞིག་ལ་ཞིབ་ཏུ་རྟོག་བཞིན་མངོན་
ཡོང་།” ཚེག་གཞན་ཞིག་གིས་བརྗོད་ན། ང་ཚོས་ཐོབ་པར་བརྟེན་ནས་བརྗེད་ངལ་མེད་
པར་རང་སེམས་དམིགས་པའི་སྐོམ་ལ་ཡུན་རིང་སོར་འཛོག་ཐུབ་ཅིང་། ཤེས་བཞིན་
བརྒྱུད་ནས་ཡིད་བྱེད་ནི་བྱིང་ཚོད་གང་རུང་གི་དབང་དུ་སོང་ཡོད་མེད་ལ་བརྟེན་དབྱུང་
ཞིབ་མོ་ཞིག་བྱེད་ཚོགས་འདི་ལྷར་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཐོབ་པ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཡིད་བྱེད་བྱིང་རྒྱལ་གསལ་སུ་འབྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་གནས་ལ་འབབ་ཀྱི་མེད་པ་
ངོས་འཛིན་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འགྲིག་པར་ང་ཚོས་བྱིང་ཚོད་གང་རུང་མཉམ་པར་བཞག་
མ་ཐག་ཏུ་ཆ་སྐོམས་མེན་པའི་སྐོམ་རང་བཞིན་དེ་ལས་རྒྱལ་བའི་འབད་བརྟོན་འོས་
འཚམས་ཤིག་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་ཞེ་འདོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་བྱིང་བ་
རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཡོད་པ་རྟོགས་སྐབས་འབྲེལ་སེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་སྐོམ་གྱི་དམིགས་

པའི་ཚོགས་ལ་དང་བ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད། བསྐྱེད་སྤངས་ནི་ང་ཚོས་ཡིད་
བྱེད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱིམས་ནས་དེའི་ཅེ་མོ་རྩོམ་པོར་གཏོང་རྒྱུ་ཙམ་ཡིན། གཞན་ཡང་
སེམས་གཡེངས་ནས་རྟོག་པའི་ནང་ཏུ་ལྷུང་ཡོད་པ་ཤེས་ཏུས་ལུས་པོ་དང་སེམས་
ཁམས་གཉིས་ཅུང་ཙམ་སྟོན་པ་ནི་དེའི་གཉེན་པོ་ཡིན། ཅེ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ཀྱང་ང་
ཚོས་འབྲེལ་བ་བརྟན་པོའི་སྟོ་ནས་དེར་དམིགས་པ་གཏོང་དགོས།

ཉམས་ལེན་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པར་ང་ཚོས་ཐུན་གྱི་བར་སྐབས་སུ་འབྲེལ་
དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་བརྒྱུད་དེ། རང་ཉིད་ལ་མི་པན་པ་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་མི་
དགེ་བའི་སེམས་བྱུང་དང་། སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་གཞན་རྣམས་དོར་ནས་རང་གི་སྟོ་
སྟོང་བར་ཏུར་བཅོལ་བྱས་ན་པན་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འདི་ནི་རང་སྟོང་སྐྱེད་སྐྱེ་ཡིས་
འབྲེལ་བ་དགེ་མི་དགའི་སེམས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་དེད་ནས་དེ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་
གཞོན་པ་རྣམས་དོས་འཛིན་པར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་རེད། དེ་བཞིན་འདི་ནི་སངས་
རྒྱུས་དབྱིངས་ཀྱིས་འབྲེལ་བ་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྟོ་རྣམས་སྤང་བཞིན་པའི་སྟོ་སྤང་བ་ལྟ་བུ་
ཡིན་ཞེས་པའི་བརྟན་དོན་ཡང་ཡིན། སྟོ་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་གི་གཞོན་
པ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་རུས་ལྷན་ཤིག་ཡིན་ཆོག་ཅིང་། འདི་མ་ཞི་བ་དང་མ་དུལ་བ་ཡིན་པ་
རྟོགས་པའི་སྐབས་སུ་དབང་ཏུ་བརྟུ་རྒྱ་ནི་བསམ་ཤེས་ཅན་གྱི་བྱེད་སྤངས་ཤིག་ཡིན།
ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་བརྟན་ནས་དེ་ལྟར་བྱེད་ཆོག།

ནང་པའི་སྟོ་ལ་རྒྱུན་གྱིས་སྟོ་སྤང་བྱས་ཉམས་ལེན་ལ་པན་པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་
ཀྱི་ཐང་ལ་མཐུན་སྟེན་བཞི་འདོན་གྱི་ཡོད། དེ་རྣམས་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སྟོ་ལྗེའི་ཤེས་
པ་སྟོ་མ་ལ། འབྲེལ་བ་དང་ཤེས་བཞིན། ཆོག་ཤེས་བཅས་རེད། སྟོང་བརྟན་འདི་ལྟ་བུ་
ལ་དགོས་པའི་གཞི་ཅའི་ཆ་སྟེན་ནི་ད་དུང་བཟའ་བརྟུང་དང་ཕྱོད་ཆས་འཚམས་པོ་འང་
ཡིན། དེ་བཞིན་གལ་སྲིད་དགོས་ཆེ་སྟེན་བཅོས་ཀྱང་མཐུན་སྟེན་ཞིག་རེད། ཚུལ་
ཁྲིམས་ནི་རང་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པའི་སྟོད་པ་རྣམས་གང་ལུང་གྱིས་སྤང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།
སྟོ་ལྗེའི་ཤེས་པ་ལུས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ལ་ཕྱོགས་ནས་ཆགས་སྤང་བསྐྱེད་ཀྱི། ང་ཚོའི་
སེམས་ཀྱི་ཆ་སྟོ་མས་པོའི་རང་བཞིན་བརྟན་སྐབས། ང་ཚོས་རང་གི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྟོ་
རྣམས་འགོག་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་ཐང་ཀར་སེམས་བྱུང་གི་ཚོགས་ལ་བཞག་ནས་དེ་ཚོར་

རྒྱལ་ལོན་གང་ལེགས་བྱས་ན་ཐུན་མོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འདིས་ཆགས་སྤང་གི་བག་
 ཆགས་དེ་འགོག་མི་ཐུབ་ནའང་རང་ཉིང་མ་དུམ་བའི་སྒྲོའི་ནང་དུ་གཉིང་རེ་ཟབ་ཏུ་བྱུག་
 བར་བཀག་འགོག་གྲེད་ཐུབ། དེ་ལ་དང་ཤེས་བཞིན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོམ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་
 སྐབས་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར་རྒྱན་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེ་ཞིང་། ང་ཚོས་འདི་གཉིས་ལེད་
 སྤྱད་ནས་སྒོར་བསམ་དང་ཉོབ་སེམས་ཀྱི་ནང་དུ་མ་ལྟར་བར་མིག་སྤེའི་དངོས་ཡིད་
 གནས་ལུགས་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་ཐུབ། འཚོ་བའི་སྤང་གཞིའི་མཐུན་རྐྱེན་ལ་ཚོག་
 ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་ལོ་བདེ་སྤྱོད་དོ་མའི་འཚོལ་སྟེག་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད། བདེ་སྤྱོད་
 འདི་ནི་ལྷའི་ལུལ་གྱི་སྒོར་རྒྱུན་སྤོང་ཅན་ལས་ལྷུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ནང་སེམས་
 ཀྱི་སྤྱིང་ནས་འཕྲུང་གི་ཡོད། གཞི་ཅའི་མཐུན་རྐྱེན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་རང་
 གི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་གཉིས་རིམ་གྱིས་གཅིག་ཏུ་སྐྱེལ་སྐྱབ་པ་
 དང་། དངོས་གཞིའི་སྒོམ་དང་སྤྱིང་བཏང་གི་བྱ་འགུལ་བར་གྱི་ཁྱད་པར་དེ་ཡལ་འགོ་
 རྒྱལ་ས་རྒྱ་རེད། མ་ན་ལེལ་འཚུབ་ཆེ་བའི་འཚོ་བའི་ནང་དུའང་ང་ཚོས་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་
 བདེ་ཞིག་རྟེན་སྐྱབ་པ་དང་། དེས་ང་ཚོའི་གནས་འགྲུ་འདྲེས་མའི་འདུ་ཤེས་དེ་གཏོང་རེ་
 ཟབ་ཏུ་གཏོང་རེ།

སེམས་ཀྱི་མངོན་རྒྱལ།

ང་ཚོས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་གཞིལ་དུས་སེམས་ཀྱི་བར་
 ལྡང་དུ་ལྷུང་བའི་སྤང་རྒྱལ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཚོས་སེམས་
 ཀྱི་རོ་བོའི་སྒོར་ནས་ང་ཚོར་ཅི་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད་དམ་ལྟ་བུའི་འདྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
 སྤིང། ལྡང་རྒྱལ་དེ་དག་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་ནི་དེ་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་གྱི་དུང་རྒྱ་
 འདི་རེད། གནས་རིག་པ་ཚོས་ཞིབ་ལྟ་བཞི་ལོ་བྱས་ནས་སྤྱད་མ་དང་རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོར་
 ལ་གོ་རྟོགས་རྟེན་པ་དང་། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་སྤྱི་བཚོས་གཅིག་མཚུངས་སུ་དེ་ལྟར་
 བྱས་ནས་སེམས་ཅན་དང་ཅི་ཤིང་གི་སྒོར་ལ་གོ་རྟོགས་བསྐྱུན་ཡོད། བསམ་སྒོ་དང་།
 སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྒྱུ། འདོད་པ། སྤྱིང་ཚོར་སོགས་ཀྱི་སྒོའི་ལྷུག་རྒྱལ་ཁག་ནས་འཕྲུང་
 ཞིང་། དེ་དག་ལ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གྲེད་ལས་དང་། ཆེ་འདི་དང་གཅིག་བྱས་ན་ཆེ་སྟོན་

མ་དག་གི་མྱོང་བ་བཅས་ཀྱི་འཕྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོ་སེམས་བྱུང་དེ་ཚོའི་
 བྱང་དུ་ལྷུང་ན་འདི་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་། ལུས་པོ། མྱོད་བ་བཅས་ལ་འཕྲུགས་
 རྒྱུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་མོད། ལོང་གི་ཉམས་ལེན་གྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་ར་ཚོས་སེམས་
 བྱུང་འདི་ཚོར་ཞིབ་ལྷ་ཅམ་བྱས་ན། ར་ཚོ་དེ་དག་གི་དབང་འཕྲུགས་ཀྱི་འོག་ཏུ་མི་ལྷུང་
 བར་སེམས་བྱུང་དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་ཉོགས་ཚོགས་སེམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་དེ་དག་
 གིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་ར་ཚོའི་རེ་བ་དང་འཇིགས་སྣང་གི་སློང་གི་ལོ་ཉོགས་
 མང་པོ་ཞིག་ར་ཚོར་སློད་པ་དང་། དེ་བཞིན་གསལ་རིག་རང་བཞིན་གྱི་སློང་བར་སྣང་
 དུ་སྐྱེས་པའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་རུས་བ་སོགས་ཀྱང་ར་ཚོའི་མཐོང་ཡུལ་དུ་འཇོག་རུས་བ་
 རེད།

མི་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ལུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་ནི་ལྷ་དཔེ་བྱ་འགྲུལ་དང་ཆ་
 འདྲ་བ་ཡིན་ནའང་། འདི་ལ་ཚན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་གིས་ར་སློང་གསལ་
 ཐོར་བྱས་མེད་པ་དང་། བདེན་འཛིན་འདི་ལ་དོགས་འདེམས་ཀྱི་དཔོན་པོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
 འགའ་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། ཡིད་མ་སླིད་པའི་མི་ཞིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་བརྟེན་འཇམ་པོར་
 བྱས་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་དང་། སེམས་བཟང་ལས་བྱུང་བའི་ཁ་བརྟེན་མི་དེའི་
 ཡིད་སེམས་བདེ་ལ་བཀོད་ཅིང་། འདིའི་རྒྱུ་གྱིས་ཁྱེད་རང་ལའང་བདེ་བ་ཞིག་ཐོབ་
 རེས། ཁྱེད་ཀྱིས་བདེ་བ་དེ་མྱོང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ལྷ་དཔེ་བྱ་དང་དུ་མྱོང་བ་དེ་དང་
 འཇམ་པོའི་དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་འབྱུང་བ་ནི་གསལ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་། གསེད་སློང་
 པའི་བྱ་འགྲུལ་འདི་སྐྱེན་རྗེས་ལྷ་བྱ་བཀོལ་ནས་འབྱུང་དུ་བཅུག་ཆེ། ལྷོའི་རང་ཚུལ་དེ་
 མྱོན་མ་དང་གཅིག་པ་ཞིག་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་མི་ཞིག་ལ་དོགས་རམ་
 བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ཀྱི་དགའ་སློང་ནི་རྗེས་སློང་གིས་བསྐྱེད་པའི་མྱོང་ཚོར་དང་
 བསྐྱེད་པ་དོན་སློང་ཅན་ཞིག་རེད། ལྷ་དཔེ་བྱ་འགྲུལ་གྱིས་སྐྱེད་ཅིག་ནས་སྐྱེད་ཅིག་
 བར་ལ་ར་ཚོར་ཡོད་པའི་ལུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བའི་རིགས་ལ་འགྲུལ་བཤའ་བྱེད་ཀྱི་ཞིག་
 མ་གཏོགས་རྒྱག་མི་སྐྱབ་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་རུས་ཅོལ་རྣམས་ལྷ་དཔེ་བྱ་འགྲུལ་ཅམ་
 ལ་ཆ་བཀོ་བྱེད་པའི་འབད་བཅོམ་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་བྱུང་ཆ་གསལ་ཆེན་ཞིག་དེ་དག་གི་
 བྱང་དུ་འདྲེ་མི་སྐྱབ་ཅིང་། དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་རུས་ཅོལ་རང་ཉིད་ཡིན།

ཇེ་ཀར་ལེ་ཡི་ལྷ་ཚུལ་ལ། དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཚོས་དག་གི་ཅ་བའི་བྱང་ཚོས་
 ལེག་ལེ་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་ཚོས་དེ་དག་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད་པ་འདི་
 ཡིན། དེ་ཡང་ཚོས་འདི་ཚོར་གནས་ལུལ་དང་བར་སྤང་གི་ཆ་ཚད་རེས་ཅན་ཞིག་ཡོད།
 མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་སྒོ་ཐམས་ཅད་དོན་ངོ་མར་ང་ཚོའི་སྐྱད་པའི་ནང་དུ་ཡོད་
 བར་བསམ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། བསམ་སྒོ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅ་རྣམས་སྐྱད་
 པའི་ནང་དུ་ཡོད་པས་རེད། འོན་ཀྱང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཁག་ཅིག་མཚམས་
 རེར་རང་གི་རྒྱ་དང་ཐག་རིང་ས་ནས་འབྱུང་ཞིང་། ང་ཚོས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་དུས་མངོན་
 ལུས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་གཅིག་གཅིག་ལ་རེས་བར་དུ་སྤྲུག་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་པ་
 ཉོགས་ཡོད། ཇེ་ཀར་ལེ་ས་རང་འགྲུལ་ལྡན་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཞག་ནས་
 དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་འདི་འདྲ་ནི། སེམས་ཀྱིས་ལུས་པོར་འབྲེལ་འཇུགས་
 རྱེད་སྐབས་མ་གཏོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཀྱང་། དེང་
 དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པས་བདེན་འཛིན་འདི་དོར་ཡོད། དཔེར་ན། རྫོག་ཁབ་ལེན་
 ཀྱི་ར་བ་གཉིས་བར་སྤང་དུ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་དེ་བཞིན་པན་ཚུན་ལ་ཤུགས་རྒྱེན་ཐེབས་
 བས་ཐེ་གཏོགས་ཀྱི་འཕྲོས་རེས་བསྐྱུན་པ་དང་། གདོང་སྤྲུག་འདི་ནི་རང་འགྲུལ་ལྡན་
 པའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉོགས་མི་སྲུབ། ཚད་རྒྱལ་འགྲུལ་ཤུགས་རིག་པའི་
 བར་དུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱེན་ནི་ཐག་རིང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ལྷ་
 རབ་རྣམས་ལི་མི་ཡར་ཎ་ billiard ཀྱི་སྐང་ལི་སྐན་བུ་བཞིན་པན་ཚུན་ལ་གདོང་སྤྲུག་
 རྒྱག་གི་མེད།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་ཉེ་ཀར་ལེ་ཡི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་རྟེན་པ་ལས་
 བཞུལ་ནས་དེང་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་བལྟས་ཚེ། སེམས་བྱུང་གི་དབང་
 ཅའི་གནས་གཞི་སྐྱད་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཁོ་ནས་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྣམས་
 ཀྱང་དེར་ཡོད་དགོས་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མི་དགོས། དེ་བཞིན་ཚོས་ལེག་ལ་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་དག་གིས་ཤུགས་རྒྱེན་ཐེབས་པ་དང་། ཚོས་དེས་དངོས་གཞུགས་
 ཀྱི་ཚོས་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱེན་ཐེབས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཀྱིས་ཚོས་དེའང་རེས་བར་དུ་
 དངོས་གཞུགས་ཡིན་དགོས་པས་མི་བྱུབ། དེང་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལ་ཆ་

ཡིན་མྱོང་བས་ང་ཚོས་དེ་ཚོར་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཆ་འདོག་བྱེད་དམ། འོགས་འདི་
 འདི་ནི་ང་ཚོའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཕྱོད་བ་ཐམས་ཅད་ལ་འང་སྤྱོད་ཚོགས། རྟེན་འདི་ཡིས་
 འདོག་དང་། སྐྱུ་ཤི། རྟོ། རེག་བྱ་བཅས་ནི་ང་ཚོའི་ཕྱོད་བ་ལ་མ་སྟོས་པར་ཡུལ་གྱི་
 འདིག་རྟེན་རྟེན་དུ་བྱུང་བར་སྤང་ཚུལ་བརྟོག་པ་ནི་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། སྤང་
 ཚུལ་འདི་དག་ནི་འཇུག་སྤང་ཞིག་རེད། འོད་རླུང་དང་སྟོག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་གཉིས་
 བེ་ང་ཚོའི་འདོག་གི་ཕྱོད་བའི་རྟེན་སའི་ཡུལ་ཡིན་ཞིང་། འདི་གཉིས་ལ་རང་དོས་ནས་
 འདོག་མེད་པ་དང་། འདོག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་འོད་རླུང་དེ་ཚོ་དང་། སྟོག་ཁབ་ལེན་
 གྱི་ར་བ་སོགས་མངོན་སུམ་དུ་སྤང་བར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་སྐྱེ་
 བེ་ཚུ་དང་མཁའ་རྒྱུད་ལྟ་བུའི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོད་དུ་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་བྱུང་
 མེད། དེ་དང་རྟོ་ཡང་གང་ཟག་ཅིག་གི་ཕྱོད་བ་ལ་སྟོས་མེད་དུ་མཁའ་རྒྱུད་གི་ནང་དང་
 བཟབ་བརྒྱུད་གི་རྟེན་དུ་བྱུང་མེད། འོན་ཀྱང་། སྤང་ཚུལ་འདི་དག་ནི་འཇུག་སྤང་ཡིན་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་སྟོག་ནས་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་འདི་ཚོར་བརྟེན་དུ་བྱུང་མ་བྱས་ན། ཁོང་
 ཚོས་ང་ཚོའི་ཉེ་འགྲམ་གྱི་འཇོམ་སྤྱིར་གི་སྐོར་ལ་ཅི་ཡང་རྟོགས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ལྷ་ལེ་
 ལའོ་ཡིས་སྐར་མ་དང་། རྒྱ་སྐར། རྒྱ་བ། ཉེ་མ་ལ་སོགས་པའི་སྐོར་ལ་གསལ་རྟེན་གང་
 བྱས་པ་དེ་ཚོའི་གཞི་རྟེན་ཡིན་པའི་སྤང་ཚུལ་དེ་ཚོར་ཆ་འདོག་བྱས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་ལ།
 རང་མེན་གྱིས་རང་གི་འཕེལ་འབྱུང་གི་རྣམ་གཞག་གི་གཞི་རྟེན་དུ་བྱུང་པའི་སྤྱེད་དོས་
 གྱི་ཞིབ་ལྟ་ལ་མཚོང་ཆེན་བྱས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད།

ཚོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཕྱི་ལོ་འདི་ནང་དུ་མངོན་གསལ་ཡིན་པ་ནི། ང་ཚོས་སྤང་
 ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱ་ན་མོ་བྱས་ཉེ་རྟེན་འབྲས་དེ་ཚོར་རིགས་པས་དབྱེད་ནས་འཇོམ་སྤྱིར་
 གི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་རྟེན་གྱི་ཡོད་པ་འདི་རེད། ང་ཚོས་སེམས་རང་གི་ངང་དུ་བཞག་
 བས་སེམས་གྱི་མངོན་ཚུལ་རྣམས་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་སྐབས། ང་ཚོ་ནི་དབང་ཤེས་
 ལ་ཅི་ཞིག་སྤང་བ་དེར་ཞིབ་ལྟ་བྱ་ན་མོ་བྱས་ནས་ཕྱིའི་འདིག་རྟེན་ལ་རྩད་ཞིབ་བྱེད་པའི་
 ཚོན་རིག་པའི་མི་རབས་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་རྟེན་དེད་ནས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་
 ཚོ་དང་ཁོང་ཚོའི་བར་ན་ཁྱུང་བར་ཆེན་སོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡིས་རྒྱུད་ཤེས་
 ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་གི་མཚོང་ཡུལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་པ་དང་། རྟེན་སུ་བྱུང་

བའི་ཚོན་རིག་པ་དང་འཆར་འཁོད་པའི་མི་རབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་
 འཛམ་གླིང་ལ་ཅད་ཞིབ་སྒྲུ་མོ་བྱེད་པའི་དོན་དུ་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསལ་བཟོ་
 བྱས་ཏེ། ང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་བརྒྱུད་བྱས་ཡོད་པ་འདི་རེད། འོན་ཀྱང་། ལག་ཆ་དེ་
 དག་གཅིག་གིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རྩལ་ཚོལ་རྟོགས་མི་བྱུང། སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་ལ་
 རྟོགས་ཐབས་གཅིག་ཡོད་པ་ནི་ཡིད་ཀྱིས་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱི་འདི་རེད། ང་ཚོས་
 རང་སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས། རེ་ཁར་འེ་ཡིས་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་
 དོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཚོས་དེ་ཚོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གང་ལའང་མེད་པ་
 མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
 མིན་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་གཉེས་ཡོད། དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཚོས་
 ཤེས་ཚད་ལ་ཚད་འཇམ་བྱེད་པར་གསལ་གཏོད་བྱས་པའི་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ཆ་གང་
 ཞིག་གིས་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རྩལ་ཚོལ་རྟོགས་མི་བྱུང་བ་དང་། ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་
 མངོན་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས་དེ་དག་ལ་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཅི་ཡང་མེད་
 པར་སྣང་།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་འཛོག་པའི་གོམས་འདྲིས་ཀྱི་ཆེན་ཐོབ་པ་དང་། སེམས་
 ཞེས་པ་ནི་གཅིག་གི་རང་བཞིན་དུ་གནས་པའི་ཚོས་ཤིག་མིན་པ་རྗེ་གསལ་དུ་འགྲོ།
 དང་ཐོག་ང་ཚོས་བསམ་སྒོམ་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་མ་ཐག་ཏུ་དེ་དག་ལལ་བ། ཡང་ན་
 རང་ཉིད་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་སྦྱང་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་བསམ་སྒོམ་དེ་དག་ལ་མཉམ་
 པར་མི་འཛོག་ ཡིན་ཡང་། ཐབས་ལམ་འདི་ལ་བྱང་ཆ་བྱུང་ན་ང་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྣང་
 བརྒྱན་དང་། རྟོག་པ་ལྷ་སུའི་སེམས་བྱུང་ཁག་ཅིག་ལ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྷ་
 བྱ་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་བྱུང་ཅིང་། བར་སེམས་ཀྱི་བར་སྣང་གི་ནང་དུ་རྟོག་པ་དེ་ཚོར་
 ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བཞིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ང་ཚོར་ཡོད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ལམ་ནང་
 དུ་མཐོང་བའི་ཚོས་རྟོགས་ཀྱང་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། གལ་སྲིད་ངས་རང་ཉིད་
 མི་ཚོགས་ཀྱིས་གང་བའི་ཁང་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་ལམ་མིས་ཆེ། ཁང་བ་
 དང་མི་དེ་ཚོ་ནི་སྒྲོམ་ལ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་སྣང་བརྒྱན་
 བཞིན་བདག་གི་ཡིད་ཀྱི་འཇུག་ཡུལ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོས་ད་དུང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཚུང་ལྷགས་ཆེ་བའི་ལྷོང་ཚོར་དང་འདོད་
 བ་སོགས་ཀྱང་རྟོགས་སྟབས། འདི་དག་ནི་ཡིད་ཤེས་ལ་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ཤིག་གི་ཚུལ་དུ་
 མི་སྣང་བར་ཡིད་ཤེས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་སྣང་གི་ཡོད། ཡིད་ཤེས་
 གྱིས་འདི་ཚོ་འཛིན་པ་ཙམ་བྱས་ཏེ་ནང་དུ་མ་ཐིམ་བར་གནས་ན། ང་ཚོས་འདོད་པ་
 དང་ལྷོང་ཚོར་འདི་དག་འབྱུང་སའི་རྒྱབ་ལྗོངས་རྟོགས་སྟབས། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་
 བཤད་ན། ང་ཚོས་ནགས་ཚལ་ཉིལ་པོ་མཐོང་ཞིང་རང་གི་ཤེས་པ་ཤིང་སྣོང་གྲེ་བྲག་
 པ་གཅིག་གི་ཚོག་ཏུ་ཚོད་འཛིན་མི་བྱེད། རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་
 ཚད་བཀག་ཅན་འདི་འདྲ་ཞིག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་ཆེ། ང་ཚོའི་ཁོག་རྒྱ་དོན་ངོ་མར་
 རོག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། འདིས་རྗེས་སུ་འགྲོད་པ་སྐྱེ་དགོས་པའི་སྣོད་པ་འདྲ་མིག་ལ་རྒྱུན་
 བྱེད་དེས། སེམས་ཀྱི་སྣང་བརྒྱན་ཡིད་ལ་ཤར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོས་དེ་ཚོར་ཞིབ་
 ལྷ་བྱེད་སྟབས་ཀྱང་། ལྷོང་ཚོར་དང་འདོད་པ་ལྷོང་བཞེན་པའི་སྐབས་སུ་ང་ཚོས་འདས་
 མ་ཐག་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་བསྐྱུར་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། མི་ཞིག་གིས་ཁྱེད་
 ལ་སྣོད་པ་ཡག་པོ་མ་བསྟན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་ཡོད་
 པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་ནི་མི་དེའི་སྣོད་པའི་སྣང་ལ་བཞག་ཡོད། འོན་
 ཀྱང་། ཁྱེད་ཀྱིས་དམིགས་པ་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཚོག་ཏུ་གཏང་མ་ཐག་མི་དེའི་ཕྱོགས་ལ་
 རྣམ་པར་རྟོག་པ་མཚམས་ཆད་པ་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་འཁོན་འཛིན་དེའང་ཡལ་རྒྱ་
 རེད། འདོད་པ་དང་ལྷོང་ཚོར་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་མོ་ནི་རྒྱུན་དུ་སེམས་བྱུང་འདི་དག་
 གི་ཡུལ་གྱི་སྣང་དུ་གཏོད་པ་མ་གཏོགས་སེམས་བྱུང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྣང་དུ་གཏན་མེད།
 སལ་ཆེར་འདི་ནི་རྗེས་སུ་ཡིས་གཤམ་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་འབྲི་སྐབས་ཁོང་གི་སེམས་
 ལ་ཡོད་མིད། “ཡུལ་ཅན་གྱི་ངང་ཚུལ་ཞིག་འབྱུང་དུས་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་ཡུལ་མིན་
 ཞིང་། ཡུལ་དེ་རྒྱུན་དུ་ཚོས་གཞན་ཞིག་ཡིན་ལོ།” དེ་ཚོར་མིང་འདོགས་པའི་སལ་གྱིས་
 གནས་སྐབས་ཤིག་ལ་དེ་ཚོའི་སྣོད་པས་ལྷགས་ཚུང་དུ་བཏང་ཡོད།” གནད་དོན་འདིས་
 སེམས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ལྷགས་རྒྱུན་གྱི་སྣོད་ལ་སྣོད་པ་འཕེལ་བའི་བྱི་བ་ཞིག་སྣོད་
 གི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྣོད་ལྷན་གྱིས་མཐར་བའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྣོད་
 ལྷན་དེར་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ན་དེ་འབྲི་བ་སྟབས་ལ། ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ལ་ཚོད་ལྷ་ཞིག་དེས་བར་

ཡིན། ཉམས་ལེན་འདི་ཐོག་མར་འགོ་འཇུག་ས་པའི་དུས་སུ་སེམས་བྱུང་རྣམས་མོ་མ་
 གཏོགས་འཛིན་མི་བྱུང་ནའང་། ང་ཚོས་འདི་ལ་སྐྱོང་བརྟེན་ལྷན་ཆེན་གྱི་དུས་དང་།
 ལྷན་པར་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཉིན་གཅིག་ལ་དུས་ཚོད་མང་པོར་སྐོམ་སྐྱུབ་བྱས་ན། ང་
 ཚོས་རིམ་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ཡིན་ཞིང་ཡུན་མི་བརྟན་པའི་སེམས་བྱུང་རྣམས་ཁྱད་པར་ཕྱེས་
 བས་གསལ་པོར་འཛིན་བྱས། ཡིད་ཤེས་ལ་སྐྱོང་བརྟེན་གྱི་དུས་པོར་བརྟེན་རིམ་འདིའི་
 བར་དུ་ང་ཚོས་སྐོམ་སྐྱུབ་མ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་སྟེ། སྐོམ་སྐྱུབ་
 བྱེད་ཤེས་དང་། རྒྱུང་ཚོར། འདོད་པ་ལྷ་བྱེད་པའི་འོད་སྣང་གི་བར་དུ་འཛིན་གྱི་ཡོད།
 རྒྱུང་ཚོར་གྱི་ཆ་རྣམས་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་པ་འདི་ལྟར་འགོ་འཇུག་ཟེན།

ལཱུ་དབྱ་པ་ཉམས་ལེན།

ཞེས་པ་མི་འོད་སྣང་དེ་འཕྱིན་པ།

། ལྷོ་ལྷོ་གསལ་ཤིག་གི་སྤྲིང་ཏུ་སྤོང་བ་དང་། དཀྱིལ་ལྷུང་ལ་གནས་པ། ཡང་ན་
 མར་ཉལ་བ་བཅས་སྤོང་སྣངས་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུང་རང་གི་ལུས་པོ་བདེ་པོར་འཛོག་
 དགོས། ལུས་ལ་གཡོ་འགྲུལ་མེད་ཅིང་རྣམ་ཤིག་གྲུང་པོའི་རང་ནས་དབྱགས་འབྱིན་
 ཏུ་བ་ལན་གསུམ་ལ་བྱེད་པ་དང་། དེའི་ཚེ་རང་གིས་ལུས་པོ་ཕྱིལ་པོའི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་
 བའི་རེག་ཚོར་སྤོང་བར་གྱིས། དེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོར་རང་གི་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་
 བའི་རིང་ལྷུང་དང་། མཚོགས་ཚད། ཟབ་ཚད། ཆ་མཉམ་ཡིན་མིན་སོགས་ཐག་གཅོད་
 བྱེད་ཏུ་བརྟག་ནས་དབྱགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་རང་གི་རང་འགོས་སྣང་གནས་དགོས། ད་ལྟ་
 བྱིད་ཀྱིས་ཤེས་ཚོར་གྱི་དམིགས་པ་ལ་བཞེད་འདོམས་མི་བྱེད་པར་རང་སེམས་ཡངས་
 པོར་བཞག་སྟེ། ཡིད་བྱེད་ནི་དབང་ཤེས་གང་ཏུང་དང་། ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་རང་
 དབང་ཏུ་འགོ་རུ་རྟོགས། གལ་སྲིད་སྣ་ཞིག་གིས་བྱིད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་བརྒྱང་ན། ཤེས་
 ཚོར་འདིའི་སྤྲིང་ཏུ་བརྟན་པོར་འཛིན་པ། ཡང་ན་རྒྱུར་བསྐྱ་བ་སོགས་མི་བྱེད་པར་རང་
 སོར་ཞོག དེ་མཚུངས་སུ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མིག་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་། ལུས་པོའི་རེག་
 ཚོར་ཁག་ཅིག་ཟེན་ཚེ། དེ་སྣང་ཏུ་བཞག་ནས་རང་ཉིད་དེ་དག་གི་ནང་ཏུ་སྤྱུང་བའམ།
 དེ་དག་གི་རོ་པོའི་ནང་ཏུ་འཕྲིམ་མི་ཉན། རྟོག་པ་དང་། རྟོག་ཤིང་། སེམས་བྱུང་གཞན་
 སོགས་བྱིད་ཀྱིས་མཉམ་པར་བཞག་ན། དམིགས་པ་དེ་དག་གི་སྤྲིང་ལ་འཛོག་རྒྱུ་ལ་ནི་
 རྱེ་མ་ལེབ་མེ་ཉོག་ཅིག་གི་སྤྲིང་ལ་འབབ་པ་སྣང་འཛིན་པ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

སྐར་མ་འགའི་རིང་རང་ཉིད་ནི་འདི་ལྟར་སེམས་ལ་བཀོད་འདོམས་མེད་པའི་འདུ་ཤེས་
ཡངས་པོ་ཞིག་གི་རང་ནས་ངལ་གསོ་བྱོས།

ད་ནི་བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་དམིགས་པ་ལུས་པོའི་ཚྭ་གས་སུ་གཏད་དེ་ཡིད་བྱེད་
ནང་དུ་བསྐྱུ་བ་དང་། རྒྱུ་མཐིལ་ནས་སྤྱི་བོའི་བར་གྱི་ལུས་ཚོར་ཤེས་པས་འཛིན་པར་
གྱིས། རང་སེམས་ཅང་ཤེས་ཏེ་མོ་ལྟ་བུ་དེ་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་བྲུབ་ཁོངས་སུ་
གང་འདོད་ལ་འབྲུམ་དུ་མི་འཇུག་པར་ལུས་པོའི་བྲུབ་ཁོངས་སུ་ཚུར་བསྐྱུ་དགོས། ཡིན་
ཡང་། བྲུབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ལུས་ཚོར་ཞིག་ཟེན་ཆེ་རང་སེམས་
དེའི་སྤྱིང་དུ་བཞག་སྟེ། འདི་ལྟར་གནས་པ་མ་གཏོགས་རང་སེམས་ལ་སྤངས་འཛིན་
བྱེད་པའམ་དེའི་ནང་ལ་སྤྱིང་དུ་འཇུག་མི་ཉན།

སྐར་མ་འགའི་རྗེས་སུ་ཡིད་བྱེད་དུ་དབང་ཅམ་ནང་དུ་བཀུག་ནས་སེམས་ཀྱི་
བར་སྤང་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་བྱུང་ཚོའི་འཕེལ་འགྲིབ་ལ་ རྒྱུ་མཐིལ་གི་ཉམས་
ལེན་གྱི་ནང་དུ་བྲུས་པ་ལྟར། དམིགས་པ་གཏོད་ཅིང་། རྒྱུ་མཐིལ་དང་སྤང་བརྟན་ལྟ་
བུའི་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་རང་དོས་ནས་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གི་བར་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་
བྱེད་སྐབས་དེ་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། དུམ་ཅན་གྱི་དོས་ནས་སྤོང་བའི་འདོད་པ་
དང་། སྤོང་ཚོར་ལྟ་བུའི་སྤོ་ཡི་གཡོ་འགྲུལ་ཡང་རྒྱུ་མཐིལ་བར་བྱོས། ད་དུང་སེམས་ཀྱི་
བར་སྤང་ཡངས་པོའི་ནང་གི་རྒྱུ་མཐིལ་ཚོའི་ནང་དུ་མ་འཕེལ་བར་གནས་ཤིང་། རྒྱུ་མཐིལ་
དེ་དག་སྤོས་ཟེན་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་དེ་ཚོར་བཙུག་བྱེད་པའམ་ཡ་ལན་སྤོད་མི་
ཅུང་།

དུམ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་པའི་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་དང་། དུམ་ཅན་གྱི་སྤོ་ཡི་
གཡོ་འགྲུལ་འདི་དག་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ནས་བྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་མཉུན་དོས་སྟེང་
དུ་སྤོ་ཆེ་བཞག་ཡོད། ད་ལྟ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་སེམས་ཀྱི་བྲུབ་དོས་སྟེང་དུ་འཛིན་དགོས་
ཤིང་། འདི་ནི་རྒྱུ་མཐིལ་དེ་དག་འབྱུང་ས་ཡིན་པ་དང་། འདིར་སེམས་བྱུང་དེ་དག་སྤྱིས་
ནས་སྤང་ཡང་ནང་དུ་ཡལ་གྱི་ཡོད། སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་འདི་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུ་མོ་བྱེད་
བཞིན་སེམས་ཀྱི་ཆ་འདིར་བྲུང་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་རང་
བཞིན་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མཉམ་པར་ཞོག།

མྱེ་རི་སིའི་རྗེ་དེ་ཞེན་ཚོས་སྤྲུགས་ཀྱི་རི་ཁོང་པ་ཚོས་ཤེས་པ་དམིགས་པར་
 འདྲིན་པའི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་དུས་རབས་བརྒྱ་པ་ནས་བརྒྱ་བཞིའི་བར་ལ་རྒྱུན་
 འདྲིན་བྱས། དཔེར་ན། བླ་བུ་ལོ་སྤེལ་ཏེ་མཉམ་སྦྲེན་པའི་སྐབས་ Saint Symeon: (949-1022)
 གྱིས་སྒོམ་དོན་དུ་གཉེར་མཁན་ཚོར་གནད་འགག་གསུམ་འཚོལ་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་
 གནད་འདུག དེའི་ཕོད་དང་འཆར་སྣང་གི་བྱ་བཞག་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་འཚབ་
 ལས་རང་ཉིད་འཁོལ་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ལེ་བདའ་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་རྒྱུན་རིང་
 པོ་ཞིག་མེད་པར་སྐྱབ་དོར་གྱི་དབྱེད་ཤེས་ཡང་དག་ཅིག་ལ་རྩར་བཙོན་བྱེད་པ། ཚགས་
 པ་ཕོངས་སུ་སྤངས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རང་གི་བསམ་སྒོ་རྣམས་ཕྱིའི་ཚོས་གང་ལ་མི་
 རྟོགས་པ། ཐ་ན་རང་གི་སྤྲུལ་སྤོ་ལའང་ཚགས་ཞེན་མི་བྱེད་པ་བཅས་རེད། རང་གི་རྣམ་
 རིག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤོའི་སྤྲིང་དུའང་མི་འཛོག་པར་ནང་དུ་བསྐྱུས་རྗེས་ཡིད་བྱེད་
 རྒྱའི་རྟོག་ལ་བཞག་ནས་གཤམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་དགོས།

རྟོག་མར་འགོ་འཇུགས་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་དེར་མཚོང་བ་ནི་སྤྲུལ་བ་མཚུགས་པོ་
 བརྟོལ་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཉིན་དང་མཚན་མཚུངས་ཉམས་ལེན་
 འདི་ལ་སྤྲུལ་སྤོགས་གྱིས་འབད་བ་བྱས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་འབྲུལ་ལྟར་དུ་བྱུང་ཞིང་འགག་པ་
 མེད་པའི་བདེ་བ་ཞིག་རྗེས་ཤིང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི། རྣམ་རིག་ལ་ཡིད་ཀྱི་གོ་གནས་
 རྟོག་པའི་མོད་ལ་དེས་སྟོན་དུ་མ་རྟོགས་པའི་ཚོས་རྣམས་རྟོགས་པ་དང་། རྣམ་རིག་
 གིས་ཡིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཕོད་པའི་ཡངས་པའི་བར་སྣང་དེ་རྗེས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསལ་
 པའི་རང་བཞིན་མཚོང་བ་མ་ཟད། རང་ཉིད་ལ་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་རྟོག་པས་གང་ཡོད་
 པའང་མཚོང་། དེ་ནས་དགོ་མིན་གྱི་བསམ་སྒོ་རྟོགས་གང་ནས་འོངས་ཀྱང་བསམ་སྒོ་
 དེ་ཕོངས་སུ་སྲུབ་ནས་རོ་བོ་ཞིག་མ་བཟུང་བའི་སྟོན་ལ་རྣམ་རིག་གིས་བསམ་སྒོ་དེ་
 འཕམ་དུ་སྤྲིང་འབྲུད་བྱས་ཏེ་ཡེ་ཤུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་བཞིན་སྤང་བར་བྱེད། གཞན་
 གང་ཞིག་སྤྲུག་ཡོད་པ་རྣམས་དགོན་མཚོག་གི་མགོན་སྤྲུལ་དང་བཅས་རྣམ་རིག་ལ་
 ལྟ་རྟོག་དང་། ཡེ་ཤུ་ཡིད་ལ་འཆར་བཞིན་རང་སྤྲིང་ནས་སྤྲིང་དགོས་པ་ནི། སྤྲུབ་ཁང་
 གི་ནང་དུ་སྤྲིང་དང་དེས་ཁྱེད་ལ་ཚང་མ་སྟོབ་རྒྱ་རེད་ཅེས་པའི་གཏམ་དཔེ་འདི་བཞིན་
 ཡིན།

དབྱིངས་གཅིག་པ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད་ལ། གསལ་སྤང་གི་དབྱིངས་སུ་ལྷ་མཁན་རང་
ཉིད་ཀྱང་གསལ་སྤང་གི་དབྱིངས་ཡིན། སྤག་དོག་དང་། ཁོང་ཁྱོ། འཛིགས་སྤང་སོགས་
ལྷན་པའི་བདག་ཡན་གར་བ་ཞིག་དེར་མེད། སྤག་དོག་དང་། ཁོང་ཁྱོ། འཛིགས་སྤང་
སོགས་དེར་ཡོད་མེད་པ་གསལ་པོ་ཡིན་མོད། ང་ཚོས་དེར་འཛིགས་སྤང་དང་། ཁོང་
ཁྱོ། སྤག་དོག་སོགས་ལྷོང་མཁན་ཞིག་རྙེད་མི་ཐུབ། ང་ཚོས་དེར་མཚོང་ཐུབ་པ་ནི།
གསལ་ཞིང་གཉིང་མཐའ་མེད་པའི་གཉིང་ཟབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་གཉིང་མཐའ་མེད་པར་ལྷ་
བཞུགས་པ་དེ་ཡིན།

ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐོས་སྐྱབ་པ་ཚོས་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉམས་
ལེན་འདི་ལྟ་བུར་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རྟོགས་པ་དང་། ཞི་བདེ་ངོ་མའི་གནས་རིམ་
ལྷན་པར་བཞུགས། རྫོང་སྤངས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྷ་མོ་ལ་ཞི་བར་གནས་སྐབས་
སྐྱེ་བའི་“བདེན་པ་ལས་བྱུང་བའི་བདེ་བ”རྙེད་ཡོད་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

ཤེས་པའི་སྐོར་གྱི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་གོ་རྟོགས།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་མགོ་སྟོན་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་གི་ཞིབ་
འཇུག་ནི་ཤིའི་འཛིག་རྟེན་གཅིག་ཤུའི་སྤྱི་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཏེ། འགོ་བ་མའི་རྣམ་
ཤེས་དང་ཤེས་པའི་ནང་ངོལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་ལྟ་བུར་སྐྱབ་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་རིག་པ་
སྐྱབ་པ་ཚོར་བརྒྱུར་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྤང་བྱ་བུར་བའི་རྣམ་གཞག་འདྲ་མིན་གསུང་གཉིད་
བྱས་ཡོད་ནའང་། ལང་གི་འཛིག་རྟེན་དང་འགྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཆེས་རགས་པ་ཚོའི་
ཚོགས་ལའང་འདོད་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཞིག་བྱུང་མེད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཅད་ཞིབ་བྱས་
མེད་པའི་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཚ་ངོས་འདི་ལ་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་མཇུག་
དུ་བརྟུག་དཔྱད་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཤིང་། ཞིབ་འཇུག་གི་ལྷན་ཁོངས་འདི་སེམས་ལྷན་སེ་
ཡི་ཡིད་དབང་བཀུགས་པ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ནི་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་ཚན་རིག་དང་།
ལྷ་བྱུབ་རིག་པ། ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་ལྷ་རྒྱུལ་འཛིན་ཚོགས་པས་རེད། ཁོང་
གིས་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཀྱི་སྤང་རྒྱུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ནི་དངོས་

གཞུགས་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་འདི་དོར་ཞིང་། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འཛིག་རྟེན་གྱི་གཞི་
ཅའི་རྒྱ་རྩ་མེད་ལུས་དང་ལུས་ཅན་གྱི་ཁྲད་པར་མ་བྱུང་བའི་སྣོན་གྱི་སྲོང་བ་ཡིན། དེ་
ནི་“སྤྱོད་མེད་ཡིན་ཞིང་ཆ་ཚང་བའི་དངོས་ཡོད་དམ་གྲུབ་གནས་ཤིག”ཡིན་པའི་འགྲེལ་
བརྗོད་བྲམ་འདུག།

རྗེ་མ་སེ་ཡིས་དང་གི་སྐབས་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡི་
སྣོན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཞིན་ཡང་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་མེད་པར་བརྗོད་ཡོད། དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་སློབ་འཛིན་པའི་ཆོན་རིག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་བྱུང་
ནའང་། ཆོན་རིག་གིས་ཤེས་པར་ཞེས་འདུག་གྲེད་པ་ནི་ད་ལྟ་ཡང་རྗེ་མ་སེ་ཡིས་བརྗོད་
པ་ལྟར་ལྷག་ཡོད། ད་དུང་ཁོང་གིས་བརྗོད་གཞི་ཞིག་ཆོན་རིག་གི་ལམ་ནས་མ་རྟོགས་
བར་དུ་དེ་ནི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ད་གཞོན་
བརྗོད་གཞི་དེ་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་ཚོའི་ལག་ནས་ཚུར་སྐྱབས་ཡོད་ཚུལ་གསུངས། ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་
བ་ཚོས་ཤེས་པ་གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་དེབ་གཅིག་རྗེས་གཉེས་མཐུད་ཀྱིས་བཅམས་
ནས་འཚོ་བ་སྤྱི་བ་བཞིན་པ་འདི་ནི། ལུང་སྤོགས་ལ་ད་དུང་ཤེས་པར་སྤོགས་པའི་ཆོན་
རིག་ཡང་དག་ཅིག་མེད་པའི་དཔང་རྟགས་རེད། ཆོན་རིག་པ་དང་ལྷ་གྲུབ་སྤྱི་བ་ཚོས་
དང་གི་སློབ་ལ་སྐྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་མདོན་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་གཏད་དེ། མདོན་སྤྱོད་ཀྱི་བདེན་
དཔང་མེད་པར་གཏན་ཆེགས་རིག་པའི་གྲེད་ཐབས་གཅིག་ལུ་བརྒྱུད་ནས་སེམས་ཀྱི་
དང་བཞིན་གྱི་ཐད་ལ་ཚོད་དཔག་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། ཨ་ཡན་ས་ཊན་ Albert Einstein
ཀྱིས་“གཏན་ཆེགས་གཅིག་ལུ་འཛིན་ནས་བཞག་པའི་འདོད་ཚུལ་ནི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་དང་སྐྱེད་ན་ཐད་དེ་སྣོད་པ་ཡིན། ལྷ་ལེ་ལའོ་ཡིས་འདི་གཟིགས་པ་དང་།
ལྷག་པར་དུ་ཁོང་གིས་ཆོན་རིག་འདི་འདྲའི་ཤུགས་རྒྱུན་ལས་བཞོལ་བའི་རྒྱ་མཚོན་
ཀྱིས་ཁོང་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། དེར་རབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་སྤྱི་བའི་སྣོན་
གཏོད་མཁན་པོ་འདུ་ཡིན།” ཞེས་གསུངས་ཡོད།

གང་ཟག་སོ་སོའི་སྤོགས་ཞེན་ལས་རྒྱལ་ཏེ། དཔྱད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་
ལུགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་རྙེད་རྒྱུ་ནི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་དམིགས་ལུལ་རེད། ལྷ་གྲུབ་རིག་
པའི་དོ་གཏོར་གི་གོ་དོན་ནི་ཤེས་རབ་ལ་དུང་བའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གོ་

ལྷ་ལྷུབ་སྐྱེ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་གཤམ་གྱི་སྲོད་སྐྱེ་བ་
 ཚོས། སེམས་དང་འགྲེལ་བའི་སྲོད་པ་དང་ལྷན་པའི་རུས་ཚོལ་གཉིས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་
 ལྷ་ལྷུས་ཉེ། སེམས་ལྷན་དག་ལ་ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་འདོད་ཚུལ་
 འཛིན་གྱི་ཡོད། གཤམ་ཉེ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྲོད་པའི་སྐོར་
 གྱི་གང་ཟག་དང་པོའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཞིབ་ལྷའི་
 ལྷུབ་དོན་གཞིར་བཞག་སྟེ། ཐད་ཀར་མ་ཡིན་པར་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་སེམས་ལྷན་དེ་
 དག་ཅི་ཞིག་ཡིན་མེན་བཤད་ཐུབ་དགོས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་འདིའི་རིགས་ཅི་ཡང་
 རྟེན་མི་ཐུབ་པ་དང་། སེམས་ལྷན་དངོས་སུ་སྲོད་པའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལྷ་ལྷུ་གཞིར་མ་
 བཞག་ཚེ། ཁོང་ཚོས་སེམས་ལྷན་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་དང་རྒྱབ་སྐྱོད་ས་རྟོགས་རྒྱ་པར་
 ཞོག་ཐུབ་སེམས་ལྷན་དེ་དག་སྐྱེས་ཡོད་མེད་ཀྱང་རྟོགས་མི་ཐུབ། བདེན་དོན་འདིས་
 དངོས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ལས་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་འདྲ་མིན་ཐོན་
 པ་ལྟར། སེམས་ལྷན་ནི་དབང་ཅའི་སྤྱད་པའི་ཚོགས་པ་ལས་ལྷན་པའི་མདོན་ཐོན་གྱི་
 ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པའི་དོན་སྤྱི་དེའི་གོ་གནས་དམའ་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད། དོན་སྤྱི་འདི་
 བེ་ཁྲུབ་བརྟེན་དུ་སོང་ནས་ཏུ་ལམ་དོགས་གཅོད་ཅི་ཡང་ལུས་མེད།

པ་ལེ་ལོ་ལིར་ Franklin Merrel-Wolff: (1887-1985) བེ་རུས་རབས་ཉི་ལུ་
 པའི་སྐབས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་། ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་རང་བཞིན་
 དུ་ལྷན་པའི་ཤེས་པའི་སྐོར་གྱི་མགོ་ཉོག་འདི་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པར་མཐོང་ཡོད་སྟེ། སྟེན་པའི་
 ཨ་མེ་རི་ཀའི་ལྷ་ལྷུབ་སྐྱེ་བ་ལུས་ལྷན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་སེ་འན་སྐོར་མཐོ་སྐོབ་ཏུ་
 ཅིས་རིག་ལ་ཆེད་སྲོད་བྱེད་བཞིན། ལྷ་ལྷུབ་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་
 པ་སྐོབ་གཉེར་བྱས་ནས་མཐར་ཐུན་པའི་རྗེས་སུ་ཏུ་ཐད་ཉི་མཐོ་སྐོབ་ཏུ་ལྷ་ལྷུབ་རིག་
 པ་ལ་ཆེད་སྲོད་གནང་། དེ་ནས་ཁོང་གིས་སི་ཏམ་ཏུ་ཐོར་ཉི་མཐོ་སྐོབ་ཏུ་ཅིས་རིག་སྐོབ་
 ཁྱིད་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་ཆེད་སྲོད་ཤེས་རིག་དང་འགྲེལ་བའི་རང་གི་
 མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་ནི་ཤེས་པའི་རོ་པོ་ཞིབ་ཏུ་རྟོགས་རྒྱུའི་སྐད་དུ་བརྒྱུར་ཞིང་། དཀའ་
 ལྷན་གྱིས་ ༡༩༣༦ རང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དགའི་སྐབས་སུ་སྐོབ་སྐྱེས་ཀྱི་ཉམས་རྟོགས་
 མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་འགོ་བརྩམས། དེ་ཚོའི་པན་འབྲས་ནི་ཆོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་

༡༩༡༥ ལོར་རང་ཉིད་རྒྱུན་ལས་དུ་འགོ་དུས་བར་དུ་རྒྱུན་བསྐྱོད་བྱས་ཡོད། ཁོང་སྐོམ་
སྐྱབ་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོགས་
ཀྱི་ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་སྐོལ་རྒྱུན་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེའི་ནང་གི་ལྷ་ལྷུབ་སྐྱོ་བ་
ཨི་མའི་རུལ་ ཀན་ཏེ་ Immanuel Kant (1724-1804) ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རྒྱ་
གར་གྱི་སྐོལ་ཆེན་པ་ཤས་ཀ་རའི་ རྒྱུ་རབས་བརྒྱད་པའི་དཀྱིལ། ། བཅམས་ཚོས་
རྣམས་ཡིན། ཁོང་ནི་ཉིན་རྒྱུའི་ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་ལྷུབ་མཐའ་སྟེ། རིག་གྲེད་མཐའ་པའི་ལྷ་
བ་རྣམས་གཏུན་ལ་འབེབ་མཐའ་དེ་རེད།

ཤས་ཀ་རའི་རྗེས་འབྲང་བ་ཚོས་ང་ཚོར་ཚོས་ཤིག་སྐྱང་བའི་སྐྱབས། དབང་ཤེས་
ཀྱི་འཛིན་པ་འདི་བྱུང་མ་ཐག་རྒྱ་ཤེས་པས་ཤེས་པ་འཛིན་པའི་རང་རིག་ཅིག་སྟེ། བར་
འདོད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་ཁོག་མ་ལྷ་བྱའི་ཚོས་ཤིག་མཐོང་དུས་དབང་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་
པ་འདི་རྟོགས་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ལྷན་དུ་སྐྱེས་པ་དེར་རང་རིག་ཟེར། འདིས་ཚོས་ཐམས་
ཅད་གསལ་བར་བྱེད་ཅེར། འདི་ནི་བཏང་སྟོམས་སུ་གནས་པ་དང་། འཇམ་པ་མེད་པ།
རྟག་པ་ཡིན་པ། རང་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་ཚོས་གང་ལའང་ལྟོས་མེད་བཅས་ཡིན། བ་
རྒྱ་མིང་གིས་རང་རིག་འདི་འདྲར་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་རོ་མོ་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཏེ་
གོ་རྟོགས་རྙེད་པ་ནི། ཕྱིས་སུ་བྱུང་བའི་གསལ་སྐྱང་གི་སྟོང་པ་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་གལ་ཆེན་
ཞིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་གོ་རྟོགས་དེ་བརྒྱད་ནས་བར་སྐྱང་སྟོང་
པ་ནི། དོན་དངོས་སུ་སྟོང་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་དངོས་ཡོད་ཡིན་པ་དང་། འོན་ཀྱང་།
རྟོག་པར་འཇུག་པའི་ཚོས་རྣམས་ནི་བྱེད་ཀ་སྟོང་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པར་རྟོགས། དེའི་
ཕྱིར་ཁོང་གིས་བར་སྐྱང་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་མདུན་སྟོངས་ལྷ་བྱ་དང་། དངོས་གཞུགས་
ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ནི་འབྲེལ་མེད་དུ་ཡལ་འགོ་བ་སྟོང་འགོ་བཅམས། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་
དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ནི། ལྟོས་བཅས་སམ་རྟེན་འབྱུང་གི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་མཛོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པ་རེད།

གོ་རྟོགས་འདི་རྙེད་ནས་ཉིན་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་རྗེས་ལ་བ་རྒྱ་མིང་གི་རྒྱུད་
ལ་རྟོགས་པ་ཐོག་མར་སྟེལ་སྐྱབས། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་བཞུར་རྒྱུན་དེ་ཕྱི་ཕྱོགས་
སུ་འགོ་བ་བཀག་ནས་རང་ཉིད་འབྱུང་པའི་སྟེང་དུ་འཛོག་བཞིན་སེམས་ལ་དམིགས་

པ་མ་མོ་གང་ཡང་སྐྱེ་བུ་བརྟུག་མེད། ཁོང་གིས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཤེས་པ་འཇུག་གྱི་ཁ་སྤོགས་ལྟོག་པ་འདི་ནི། གཉེས་འཛིན་གྱི་ཤེས་པ་སྦྱིར་བཏང་བ་བཟུང་ནས་རྟོག་པ་རང་སྐྱོལ་གྱི་གནས་རིམ་ཞིག་ལ་རང་སེམས་འཕོ་འགྲུར་གྱི་དབྱེ་བ་ལྟར་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཁོང་གིས་རང་གི་བྱུང་བ་གཞི་ཏུ་སྤོང་ཡོད། འཕོ་འགྲུར་དེའི་ནང་དུ་“ཤེས་པ་ཞིག་འགག་པ་དང་། གཞན་ཞིག་འཕྲལ་དུ་སྐྱེ་ཡོང་བར”བཤད། རྟོག་པ་རང་སྐྱོལ་གྱི་གནས་རིམ་དུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་གཉེས་སྣང་འདི་སྦྱོང་འགོ་ཞིང་། གང་ཞིག་སྤོང་བ་དང་། སྤོང་མཁན་རང་ཉིད་བར་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད། རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་རོ་ལོ་ཡང་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཁྱད་པར་མེད་པར་ཡངས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འཕྲིམ་པར་གྱེད། བ་རྗེས་ཡིང་ལ་གནས་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་རྟོགས་པ་ནི། གཉིང་ཟེབ་ཅིང་ཁྲབ་རྒྱ་ཆེ་ལ་སྦྱི་མཚན་ཡིན་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། ཁོང་གིས་གནས་རིམ་འདིའི་བ་རོལ་ཏུ་“བརྟོལ་མི་སྐྱབ་པའི་སྐྱབ་པ”ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི། “འོང་སྣང་གི་རོ་ལོ”ཏུ་རྟོགས་པར་བརྗོད་འདུག སྤོང་རྟོགས་འདིའི་ཕན་འབྲས་ནི་ཐ་ན་རྒྱུན་རྒྱུ་གྱི་ནང་དུ་འབྲེལ་ཤེས་དང་། བདེ་བ། བན་སེམས། ཞི་བ་བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་དེ་བརྒྱལ་མི་སྐྱབ་པ་འདི་ཡིན་ཟེད།

ཉ་མི་རན་ཁི་ཡིན་གྱིས་རང་གིས་དངོས་སུ་སྤོང་བའི་རྟོག་པ་རང་སྐྱོལ་གྱི་ཤེས་པ་དེའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇིག་བྱས་པ་དེ་དག་ནི། ཡེ་ཤུ་དང་ཉིན་རྒྱུད་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ཆེན་པ་ཚོས་འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཆེག་སྤོང་ལྷག་གི་རིང་ལ་ཅི་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་དང་ཉ་ལས་པའི་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་ཟེད། ཁོང་ཚོའི་སྤོང་བའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་དག་ནི་སོ་སོའི་འཛིག་རྟོག་ལྟ་ལྟའི་གྱི་ནང་དུ་ལྷག་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱལ་ས་ཆེན་གྱི་སྐོར་ཆེན་པ་དེ་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་དང་། ལྷ་བྱུང་རིག་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ལ་ད་དུང་མ་སྣང་བའི་ཤེས་པའི་གཞི་ཅིའི་རང་རྒྱལ་ཆེས་ལྷ་མོ་ཞིག་ལ་སྦྱོབས་ཡོད་པར་སྣང་།

ནང་བསམ་ཤེས་པ་དམིགས་པར་འཛིན་པ།

ལོ་ངོ་ཉེས་སྤོང་ལྷ་བརྒྱའི་གོང་ལ་སངས་རྒྱས་ཕྱོད་པའི་དུས་ཀྱི་ཡར་སྤོན་ནས། ཤེས་པ་དམིགས་པར་འཛིན་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རྒྱ་གར་དུ་ཕལ་ཆེར་ཐོག་མར་དར་སྐྱེལ་བྱས་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་འདི་དང་ལེན་གནང་བ་དང་། ཡིད་བྱེད་

གཅིག་ཏུ་དམ་པོར་གཏོང་བའམ་ཉིང་དེ་འཛིན་སྐོམ་པའི་ཐབས་སུ་བསྟན་པའི་ལམ་གྱི་
ནང་ནས་ཡིད་བྱེད་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་འཛོགས་པའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་མཚོགས་
ཡིན་ཞེས་གསུངས། ཉམས་ལེན་འདི་ལྟ་བུའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་ནི་སྐྱེད་པ་དང་། ལུས་པོའི་
ནང་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱས་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་གྱི་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚོན་
འདིའི་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཤེས་པ་ནི་སྤྲོགས་བཞི་དང་། སྤྱོད་ཐོག་གཉིས་ལ་ཚོད་
འཛིན་མི་བྱེད་པར་སྐྱོའི་ཐོག་ལ་གཏོང་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ཞིག་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རྒྱ་གར་དང་། ཞེ་ཤི་ཡའི་དཀྱིལ་མར་དར་བའི་
ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་བྱུབ་མཐས་ཀྱང་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད། དུས་རབས་བརྒྱུད་པའི་ནང་
དུ་ཕྱོད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཀྱུ་དུ་རིན་པོ་ཆེས་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་བའི་བའི་
ལམ་སྟོན་ཞིག་གནང་བའི། “རིག་པ་ཁོ་རང་གིས་ཁོ་རང་ལ་ཅེ་རེ་བསྟུ། དེས་ལེམས་
སྤྱིང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཐེབས་ལ་ཕྱུལ་ལེ་བཞག། དེས་ནས་མཁའི་གར་ཁྱབ་དུ་ཕྱུལ་གྱིས་
བཏང་ལ་བཞག། དེ་ལྟར་དེས་མོས་སུ་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱིས་ལྟ་སྟངས་བསྐྱུར་བས་ལེམས་
རྣམ་དུ་ལེབས་།” འདི་ལྟར་བྱུང་ན་དབང་ཤེས་ནི་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་རང་གི་དངོས་
གསུགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་། ཐ་ན་རང་གི་ལུས་པོའང་ཤེས་ཚོར་གྱིས་འཛིན་མི་བྱུབ་
ཅིང་། རྟོག་པ་དང་ལེམས་ཀྱི་སྐྱེད་བརྒྱུན་ཡང་རེས་པས་གསལ་མདངས་ཀྱི་སྐྱོའི་བར་
སྐྱེད་ནང་ལ་འཐིམ་པར་བྱེད། ཀྱུ་དུ་རིན་པོ་ཆེས་རང་གི་སྐོར་དེ་སྤྱིང་གི་སྤྱོད་དུ་འཛོགས་
དགོས་པའི་དགོངས་ཚུལ་བཏོན་པའང་ནང་པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཚོས་ལེའུ་འདིའི་མགོ་
ནས་སྤྱིང་ཐེན་པའི་ལེ་ཤུའི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཚོ་དང་མཚུངས་པར། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་
ལུས་པོའི་སྤྱིང་ཁར་གནས་ཡོད་པའི་དོན་དེ་མིན།

དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ནང་དུ་ཕྱོད་ཞིང་། བལ་ལུལ་ནས་ཡིན་པའི་ནང་
པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་བྱམས་པས་ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གཤམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་འདི་གནང་
འདུག།

གནས་སུན་ཁང་དབེན་བར་འཕོལ་བའི་སྟན་ལ་ལུས་རྣམ་སྐྱེད་གི་ཚོས་བདུན་
དང་ལྗན་པར་བྱས་ལ། མིག་བར་སྐྱེད་སྐྱོང་པ་ལ་ཉང་དེ་གཏང་ནས། ཡིད་ལ་འདས་
མ་འོངས་ད་ལྟའི་རྟོག་པ་གསུམ་དང་དགོ་མི་དགོ་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་རྟོག་པ་སྟེ། དུས་

གསུམ་རྟོག་པའི་རྒྱ་འདུ་འབྲེལ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་ཚོད་ལ་མོངས། དེ་ལ་ཅི་ཡང་མི་
བསམ། སེམས་ནས་མཁའ་གཤམ་དག་པ་ལྟར་གསལ་སྟོང་འཛིན་མེད་ཏུ་བྱོས། གསལ་
ཅིག་གེར་བཞག་པས། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པའི་ཞི་གནས་སྐྱེདོ། དེ་ཉིད་ལ་ཆགས་པ་
དང་སྤང་བ་དང་ཞན་པ་དང་འཛིན་པ་དང་གྱིང་རྟོད་ལྷགས་མ་ལྷགས་བཏགས་ལ་སྐྱོན་
ཡོན་ཉན་སྐྱེ་སྐྱེ་དོ་སྤྲད་དོ།

ཤེས་པ་རང་ཉིད་དམིགས་པ་ཡིན་པའི་སྐྱོན་གྱི་ཉམས་ལེན་འདི་བོད་ཀྱི་སྐོན་
ཆེན་པ་ཆོས་ལོ་ངོ་ཆེག་སྟོང་ལ་ལག་ལེན་ཏུ་བཏབ་ཅིང་། བཏ་ཆེན་སྐོ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་
རྒྱལ་མཚན་གྱིས་འདི་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་མཛད་འདུག།

དེ་ལས་སྐོབས་བསྐྱེད་ནས་ཐོག་བརྗེས་སུ་རྣམ་རྟོག་ཅི་སྐྱེས་དེ་འབྲེལ་ཏུ་རྒྱ་
ཐད་བཅད་དེ་འཕྲོ་འཕྲད་མི་འཇུག་པའོ། རྣམ་རྟོག་གི་འཕྲོ་བཅད་པའི་མཐར་འཇུག་པ་
མེད་པར་གནས་པ་དེའི་ཆེ་དམ་ཤེས་མ་ཤོར་བ་ཁོང་གི་ཉམས་ལ་འབྲེལ་ཏུ་སྟོད་ཆགས་པ་
ཞིག་བྱས་ལ་མཉམ་གཞག་གིས་སྐྱོད་དགོས།

ཉམས་ལེན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོང་གི་གདམས་ངག་ནི། ལྷན་གྲགས་ཆེ་བའི་
བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་སྐོན་ཆེན་པ་མ་གཅིག་ལ་བ་སྐྱོན་ ༡༠༦༩-༡༡༠༠༽ གྱིས་སྐུལ་
སྐྱོང་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མ་གཅིག་ལ་བ་སྐྱོན་གྱིས་དེ་ལས་ལྷན་སྐྱོང་བཞིན་སྐོན་
མཉམ་བཞག་འདི་འདྲའི་ནང་ཏུ་དམ་ཤོར་བསྐྱིམ་པ་དང་། སྐྱོད་པ་གཉིས་རེས་བསྐོར་
ནས་འཛོག་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད། བོད་གི་ལེའུ་བདུན་པའི་ནང་ཏུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་
པ་ལྟར་སྐོ་ལ་ཞེས་ལྟ་བུའི་ཉམས་ལེན་དང་མི་འབྲ་བར། སྐོན་འདིའི་ནང་ཏུ་རྟོག་པ་
སྐྱེ་མ་ཐག་ཏུ་བཀག་ནས་ཤེས་པ་ནི་རང་གི་རང་ཏུ་འཛོག་དགོས། བྱེད་སྤངས་ནི་གི་
ཐོགས་པ་དང་། མདའ་པ་ཞིག་གི་བར་གྱི་འཇུག་འཛིང་ལ་དཔེ་བཞོད་ཡོད། སེམས་
ངོར་སྐྱེ་བཞིན་པའི་རྟོག་པ་ནི། མདའ་པས་འཕངས་པའི་མདའ་དང་འདྲ་ལ། གི་ཐོགས་
པའི་ལས་ཀ་ནི་མདའ་དེ་དག་རང་གི་འགྲམ་ཏུ་སྐྱེ་བས་པ་དང་གི་གཤམ་གས་ནས་འགོག་
རྒྱ་དེ་རེད།

ལེའུ་བོད་མའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ནང་ཏུ་ཤེས་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་འཛོག་དགོས་
ཚུལ་སྐྱེད་ཡོད། དེ་ལྟར་བཞག་ནས་དབུགས་རྒྱལ་ཐངས་རེར་སྐོ་ཆེ་བསྐྱིམ་ཞིང་།

དབུགས་འབྲིན་ཐེངས་རེར་ཤེས་ཚོར་སྐྱོད་དགོས་པར་མ་ཟད། རྟོག་པ་སྐྱེས་ཡོད་པ་
 ཏུ་གོ་བའི་མོད་ལ་དེ་རྣམས་འབྲེལ་དུ་འགོག་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ལྷགས་འབྲུང་མ་
 ཡིན་པའི་རྟོག་པ་རྣམས་རིམ་གྱིས་འགྲིབས་ནས་སེམས་རང་གི་རང་དུ་གནས་བཞེན་
 རྟོད་ཐུབ། བྱེད་རང་ཤེས་པའི་འོད་གསལ་གྱི་རང་རྩལ་ཞི་བ་འདིའི་ནང་དུ་གཉེར་ཟུང་
 སར་གནས་སྐབས། དབྱེས་ཤེས་རྣམས་ཡལ་ཞིང་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་ངོ་མོང་སྟོང་འགྲོ།
 རང་ཉིད་དོང་རིང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷུང་ནས་རང་གི་གཞི་ཅའི་ངོ་མོང་མ་བཟླག་བཞེན་
 པའི་འཛིགས་སྐྱང་ཞིག་བྱེད་ལ་ཡོང་སྲིད། གལ་ཏེ་ཚོར་སྣང་འདི་བྱུང་ཆེ། དེའི་ནང་དུ་
 རང་ཉིད་མ་ལྷུང་བར་ཤེས་ཚོར་གྱིས་འཛིགས་སྐྱང་འདི་བཞེན་པར་གྱིས། འདི་ནི་བྱེད་སྐྱེ་
 མོ་ཞིག་མིན། འོན་ཀྱང་། དཀའ་ངལ་འདི་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱ་མི་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།
 ཉམས་ལེན་འདི་ལ་གོམས་པ་ཆེ་དུ་བྱིན་པ་དང་། གསལ་སྐྱང་ཅན་གྱི་ཐུན་པ་དེའི་ནང་
 དུ་བྱེད་རང་འཛིགས་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཚོར་ཐུབ། དེའི་ཆེ་དོར་ཟེན་པ་ནི་རྟོག་
 པས་བཏགས་པ་ཅམ་ཡས་བྱུང་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་མོང་འདུ་ཤེས་དེ་ཡིན་ལ། འདི་ནི་
 རྟོག་བཏགས་ཅམ་ཞིག་རེད། རང་སེམས་དེ་རང་གི་རང་དུ་གནས་པ་དང་། རང་འཛིན་
 གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་རིམ་གྱིས་འཛོར་ཞིག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་། བྱེད་གྱིས་ཁ་ནང་དུ་གཏད་པའི་
 རྒྱང་ཤེས་ཏེ། ཉིང་ངེ་འཛིན་བཞོལ་སྐྱོད་བྱས་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་ཟབ་མོ་དེར་
 འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་འགོ་བརྩམས་ཟིན།

ཉིང་ངེ་འཛིན་ཏེ་སེམས་ཀྱི་རྒྱང་ཤེས་ཞིག

ལུ་བ་སྟོགས་སུ་སྐྱོམ་སྐྱུབ་གྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཉམས་ཤིང་དེར་རབས་གྱི་ཚན་རིག་དར་བ་
 དང་བསྐྱུན་ནས། འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་སྟོགས་དེའང་འགོ་བ་མའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཁོར་
 དུག་དང་རིང་དུ་བྱེས་ནས་ཕྱི་རོལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་ལ་འཁོར་ཡོད། ཡེ་
 འུའི་ཚོས་ལུགས་པའི་སྐྱོམ་ཆེན་པ་ཚོས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་དེ་རང་སྟེང་དུ་
 གསར་རྟེན་བྱེད་པར་རྩར་བཙོན་བྱས་ནའང་། ཚན་རིག་གི་གསར་བཞེ་བ་ཚོས་མཁའ་

དབྱིངས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་གཞན་དག་ལ་བརྟེན་དཔུང་བྱེད་འགོ་རྒྱུགས། མཁའ་དབྱིངས་
 ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་དེ་རྗེ་ལེགས་སུ་བསྐྱར་བར་ཁོང་ཚོས་རང་ངོས་ནས་“ཉིང་དེ་འཛིན་”ལྟ་
 འུ་ཞིག་གསུང་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་། དེ་ནི་ཚོག་མར་ཏ་ཚེ་ Dutch ཡིས་གསུང་གཏོང་
 མཛོད་པ་དང་། བྱིས་སུ་བྱི་ལོ་ ༡༩༠༩ ལོར་རྣམ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་སྐྱེས་ཀ་རྗེ་བཟང་དུ་བཏང་
 བའི་རྒྱུད་ལེལ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་རང་གི་ལག་ཆ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མཁའ་དབྱིངས་
 ཀྱི་གཞུགས་ཡུང་སྐར་ལས་ལྷ་བ་བརྒྱུད་ཀྱིས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས་མོད་
 ཡང་། སུ་མཚུན་ནས་རང་གི་རྒྱུད་ལེལ་གྱི་སྐྱེས་ཀ་རྗེ་ཡག་ཏུ་བསྐྱར་ཉེ། མཐའ་མར་
 རྒྱུད་ལེལ་དེར་སྐར་བའི་གཞུགས་བརྟན་ནི་ལྷ་བ་ཉི་ཤུ་མེ་རུ་སོང་། ལག་ཆ་འདི་ལྟ་བུ་
 གསུང་གཏོང་བྱེད་རྒྱ་ནི་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་ཞིང་། ཐ་ན་རྒྱུད་ལེལ་འདི་གསུང་བཟོ་བྱས་
 ཟེན་བའི་རྗེས་སུ་ཡང་ཁོང་གིས་དེ་ཡང་བརྟེན་སོང་མ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ཡང་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ལག་རྒྱུད་གི་འདར་སིག་དང་། ལྷིང་གི་འཕར་སྤོང་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་
 རེད། དེ་ཚོའི་ཁར་ཁོང་གིས་ད་དུང་རྒྱུད་ལེལ་གྱི་ལེལ་སྐོ་རྣམས་རྒྱུན་དུ་རས་ཤིག་གིས་
 འཕྲིད་དཔོན་ཤིང་། དེ་མིན་རང་གི་ཁ་རྒྱུད་དང་། བཞའ་ཚོན། སྐྱུག་ཞག་གི་མཁའ་
 དབྱུགས་སོགས་ལེལ་སྐོ་དེ་དག་གི་སྤྱིང་དུ་འབབ་ཀྱི་ཡོད། ཐ་ན་ཁོང་གི་མིག་རྒྱུད་ལས་
 རྒྱུད་བའི་རྒྱུད་སྐར་ལ་མོའད་དེ་ཚོའི་སྤྱིང་ལ་ཟེལ་བའི་རང་བཞིན་དུ་ཆགས་པ་དང་།
 ལྷག་པར་ཁོང་གི་མིག་གཉིས་ལུང་རྩོ་ལོ་ཡིན་དུས་དེ་སྐར་རྒྱུད་བ་མང་། ཡིན་ཡང་། ལྟ་
 ལེ་ལེའོ་ནི་བཀག་རྒྱ་འདི་དག་ལས་རྒྱུད་ཉེ། མཚན་མོའི་མཁའ་དབྱིངས་ལ་སྐོན་ཆད་
 རྒྱུད་མ་སྤོང་བའི་གསལ་ཞིང་ཞིབ་ཚགས་པས་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཤིང་། ཞིབ་ལྟ་དེ་དག་གི་
 རྒྱུན་གྱིས་གསུང་རྟེན་ནི་བརྟེན་མར་བྱུང་ཡོད།

རྣམ་ལེ་ལེའོ་ཡི་དུས་སྐབས་ནས་བརྒྱུད། གནམ་རིག་ནི་དུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱུད་
 ལེལ་གསུང་བཟོ་དང་མཉམ་གཅིག་ཏུ་དར་རྒྱས་བྱུང་ལ། བྱི་ལོ་ ༡༩༠༣ ལོར་ ༡༩༠༧
 ཡི་བར་དུ་མའི་གོ་ལར་ཐངས་བཞི་བརྒྱལ་བ་སྐོར་བའི་རིང་། ལྷ་རྣམས་རྒྱུད་ལེལ་བཀོལ་
 རྐྱེད་བྱས་ནས་སྐར་ཆ་ས་ཡ་གཅིག་གི་དུས་ལུན་གྱི་དབང་སྐོན་འོད་སྐྱེད་བྱས། མཁའ་
 དབྱིངས་ཀྱི་བརྟེན་དཔུང་འདིས་འབར་གས་ཆེན་མོ་རྒྱུད་མ་ཐག་པའི་དུས་ཉེ། འཛིག་
 རྟེན་གྱི་སྐྱེན་ནག་གི་དུས་སྐབས་ཞེས་པ་ལས་རྒྱུད་བའི་ཚོག་མའི་དགུ་ཚེགས་ཁག་

ཅིག་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། རྒྱ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུ་ལོལ་འདི་ས་རུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལོལ་དག་
ལ་སྟོང་བར་སྤང་བའི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ས་ཆ་ཞིག་གི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་བསྐྱོར་བ་དང་།
ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཉ་གར་རྒྱ་བའི་མེད་ཞེད་གི་བཅུ་ཆའི་གཅིག་ཙམ་ཡིན་པའི་ནམ་
མཁའི་གཟུགས་བརྟན་དུས་རིང་པོ་ཞིག་གི་ངོས་སུ་དགུ་ཚེགས་ཚེགས་ཁྲི་མ་ཟེན་ཙམ་
ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་བྱས་ཡོད།

འདི་ལྷ་བྱེད་འབྲུལ་ལས་དང་ཚན་རིག་གི་ཡར་ཐོན་ཚེག་པོ་དེ་ཚོས་རང་བྱུང་
ཁམས་ཚེན་མོའི་ཕྱི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ཀྱི་རུས་སྟོབས་ངོ་མཚར་བ་དེ་མཚོན་བྱུང། ཡིན་ཡང་། བར་སེམས་ཀྱི་རང་
བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པར་ང་ཚོས་དེས་བར་དུ་ཁ་བར་དུ་གཏོད་པའི་
ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་ལོལ་ཞིག་གསར་སྐྱབ་བྱས་ནས་སྐྱུ་ཆད་ཇི་ལེགས་སུ་གཏོད་
དགོས། ཉ་ཅང་སྤ་ཞེད་བརྟན་པའི་ཡིད་བྱེད་བཀོལ་སྤོད་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་སྟོན་སྐྱབ་སྟོན་
རྒྱུ་གཅིག་ལུང་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནའང་། སྟོན་རྒྱུ་དེས་ཉམས་ལེན་
འདི་སྤ་མོ་ནས་དར་སྤེལ་རྒྱ་ཚེན་ཞིག་བྱས་འདུག

སྤ་མོའི་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་ཚེན་བ་ཚོས་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་གཅིག་
ཏུ་སྐྱེས་པའི་དགོས་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་གསལ་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་འདིའི་
ཕྱོགས་ནས་མདུན་བསྐྱོད་ཡུང་གང་འཚམས་ཤིག་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། སྤུ་ཏུ་ ཨ་ཟླ་
སི་ཉིན་གྱིས་རང་གི་སྟོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་པའི་སྟོང་བ་ནི། “གཉིད་དང་འཆི་བའི་བར་
དུ་ཡོད་པའི་ངང་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྣམ་ཤེས་ནི་འཆི་བའི་སྐབས་རི་བཞིན་སྟོན་མའི་
ཤེས་པ་ལས་ནང་དུ་བསྐྱུས་མེད་པ་དང་། གཉིད་ཀྱི་སྐབས་དང་བསྐྱུར་ན་ཅུང་ཙམ་ཞིག་
ནང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད་པའི་ངང་རྩལ་ཡངས་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དགའ་བདེས་སྟོན་ཡོད།”
ཅེས་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་འདུག ཁོང་གིས་ཤེས་པ་དམིགས་པར་བརྒྱུད་པ་ལས་ཐོབ་
པའི་སྟོན་སྐྱབ་ཀྱི་རྟོགས་པའི་སྟོང་ནས་འདི་ལྟར་གྲིས་ཡོད། “དེ་ནི་ལུང་སྟོན་པ་པོས་
རྟོགས་མེད་དུས་ཀྱི་དགོན་མཚོག་གིས་མཁྱེན་ཞིང་། ང་ཚོ་མ་སྐྱེས་པའི་ཡར་ཐོན་ནས་
ཡོད་པའི་རང་གི་བདག་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ཉེ། དགོན་མཚོག་གིས་ “ངས་ཁྱེད་རང་མངལ་
དུ་མ་བཟོས་པའི་སྟོན་ལ་ཁྱེད་རང་ངོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།” ཅེས་གསུངས་པ་རེད། སྤུ་ཏུ་ཨ་

ལྟ་བུ་སྐྱབ་མཁའ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་ནའང་། ལྷོང་བ་འདི་འདྲའི་ཚད་བཀག་དང་། བན་
ཡོན་ཆ་ཚང་བར་རྟོགས་མཁའ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་པར་བསྟན་བཤིང་།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་གཞིར་བཞག་ན། ཡང་དག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ནི་ལྷོང་འི་
བྱས་ཚལ་རྣམས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་དམིགས་པ་བྱེ་བཀག་པ་ཞིག་གི་སྟེང་ཏུ་བཞག་
པའི་ལྷོང་ཅེ་གཅིག་པ་ཞིག་ཡིན། ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཚིག་ཤུ་རྩ་ཞེས་པ་འདི་ནི། མེ་ཞིག་
སྦར་པའི་དོན་ཏུ་མེ་ཤིང་འཕུ་བ་ལྟ་བུའི་འཕུ་བའམ་སྟན་ཏུ་འདྲོག་པའི་བྱ་ཚིག་གི་ནང་
དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེའི་སྤྱིར་ཉིང་རེ་འཛིན་ཞེས་པའི་ཚིག་གི་དོ་
གཤོང་གི་གོ་དོན་ནི་ལྷོང་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བ་དང་། ཡང་ན་ལྷོང་ལ་ཞི་སྦྱིང་ཡོང་བར་རང་
གི་རྣམ་རིག་གཞི་གཅིག་ལ་བསྐྱུ་བ་འདི་ཡིན། ལྷོང་ནི་འདི་ལྟར་དབང་ཏུ་སྦྱང་རྒྱ་དེ་གལ་
ཆེན་ཡིན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐངས་མང་པོར་ནན་གྱིས་གསུངས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་རང་
ཉིད་རང་གི་ལྷོང་དབང་ཏུ་མ་སོང་བར་རང་འདོད་ཏུ་བསམ་ལྷོང་གཏོང་བྱུང་ཅིང་། འདི་
ལྟར་རྒྱ་ཡན་ཏུ་འགྲོ་བའི་སེམས་དེ་དབང་ཏུ་སྦྱང་བ་ནི་སྦྱང་ཆེན་སྦྱོན་པ་ཞིག་འདུལ་
སྦྱོང་གྲེད་པ་ལ་དཔེ་བཞོན་ཡོད།

སྦྱིང་ནང་བསམ་བསམ་གཏན་གྱི་འཕེལ་རིམ་བཞི་སྟེང་གི་ཡོད་ལ། དེ་དག་ནི་དང་
པོ་ནས་ཡར་རིམ་བསམ་སྤྱོད་འགྲོ། གནས་བརྟན་སྡེ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་གཏན་
དང་པོ་གཅིག་ཤུའི་ཐོག་ནས་ལྷག་མཐོང་སྟེ། ལྷོང་གི་གནས་རིམ་མཐོ་ཤོས་དེ་བསྐྱབ་
པའི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ལྷག་མཐོང་གིས་སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་
བག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ལས་གཏན་ཏུ་ལོལ་བར་བྱེད་ཅིང་། དུས་རབས་ལྟ་བུའི་ནང་ཏུ་
ཤོན་པའི་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་གསལ་འབྲེལ་པ་སངས་རྒྱས་དཔྱིངས་ཀྱིས་
གསུངས་པ་ལྟར་ན། བསམ་གཏན་དང་པོ་འབྲུབ་ཡོད་ཆེ་ཉིང་འཛིན་ནི་མི་ཐང་པོ་ཞིག་
རྒྱབ་སྟེགས་ལས་ཡར་འབྱོར་སྟེ། ཉེན་ཉེས་པོ་གཅིག་ལ་ལངས་ནས་སྤོད་སྐབ་པ་རི་
བཞིན་རྒྱུན་བསྐྱིང་བྱེད། ལྷོང་ལེས་པ་རྣམས་ནང་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་ལྷོང་འདི་ལྟར་ཅེ་
གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་ལྷོང་ཆེན་པ་ཚོས་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དང་། དཔྱོད་
པའི་ལས་ལ་ཞུགས་ཚོགས་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ནང་ཏུ་རྟོག་པ་གཅིག་རྗེས་གཉེས་
མཐུང་གྱིས་མི་འབྱུང་བར་མ་ཟད། དེ་ཚོའི་ནང་ལ་དབང་མེད་ཏུ་སྦྱང་མི་དགོས་ཡིང་།

ནམ་གཤེད་གི་འོག་ཏུ་འདྲེན་མི་དགོས།

མའོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་པའི་རྗེས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་གཅིག་མཚུངས་འཕྲད་བཞིན་པའི་དགེ་སློང་ཁག་ཅིག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་གཏན་དང་པོ་བསྐྱབ་པར་བཅོམ་འགྲུས་གང་དག་བྱས་པའི་སློར་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་བ་དང་། ཐ་ན་རང་གི་སློབ་མ་གཅི་པོ་མོ་འུ་འགལ་གྱི་བྱ་ལའང་ཉིང་འེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་འདི་ཐོབ་པར་རྫོགས་རམ་མཛད་དགོས་བྱུང་ཡོད། སལ་ཆེར་བསམ་གཏན་དང་པོ་འགྲུབ་པའི་སུ་ཡོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི། བགོགས་ཉེས་པ་ལྡ་སྟེ། ལེ་ལོ་དང་། བརྗོད་ངས། ཡིད་རྟོན། འདུ་མི་བྱེད་པ། འདུ་བྱེད་པ་བཅས་ལས་རང་ཉིད་ལོ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། ཉིང་འེ་འཛིན་གྱི་ཆད་གཞི་དང་པོ་འདིས་སློབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་བགོགས་ཉེས་འདི་དག་སློང་བྱུང་ནའང་། ལྷག་མཐོང་བསྐྱབ་པའི་རྗེས་ལ་མ་གཏོགས་དེ་དག་གཅེད་སེལ་བྱེད་མི་ཐུབ། ཡིན་ཡང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་འགྲུབ་ཡོད་ཆེ། སློབ་ཀྱི་རྗེས་སུ་བགོགས་ཉེས་འདི་དག་གིས་རང་སེམས་སྐྱེ་བ་རྒྱ་ནི་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། དེའི་ཆེ་འདྲ་སེམས་ནི་མཉམ་ཞིང་བརྟན་པར་མ་ཟད། ལས་སུ་འདྲེན་བས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རི་བཞིན་རྫོགས་པར་བཞོལ་སློང་བྱེད་ཆོག་ལ། ཞི་ཞིང་མཉམ་པའི་སློང་འདིས་ཆོས་ཐམས་ཅད་རི་བཞིན་དུ་གཞིགས་པ་དང་། རྫོགས་པ་དེས་སྤྱིར་བཏང་གི་ནམ་དཔྱིད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཤིག་དང་མི་འདྲ་བར་སེམས་སྤོ་མོའི་རིམ་པ་རྣམས་ལ་འུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ནས་རང་སེམས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པ་ལ་སེམས་ནི་བགོགས་ཉེས་འདི་དག་ལས་འགོལ་དགོས་ཚུལ་གསལ་པོར་བསྟན་ཡོད། མཁས་པ་ཆོར་སྲུང་འདས་བསྐྱབ་པའི་ཉིང་འེ་འཛིན་གྱི་ཆད་གཞི་དམའ་ཤོས་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ཐད་ལ་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་ཀྱང་། བསམ་གཏན་དང་པོ་ནི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་དགོས་པེས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་དེ་པ་ལའི་ཡིག་ཐོག་ལ་བཞོད་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་གི་ནང་དུ་ཡོད། སངས་རྒྱས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉིང་འེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་འདི་དང་། བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བརྗོགས་པར་གྱི་ཁྱད་པར་སྤོ་མོ་དེ་བྱེས་མེད་ནའང་། རྗེས་སུ་གནས་བརྟན་སྟེ་པ་དང་། ཐེག་ཆེན་གྱི་སློབ་སྐབས་ཉམས་

ལེན་པ་ཚོས་ཁྱད་པར་འདི་ལྟེན་ཡོད། ཟེག་ཆེན་པ་མང་པོས་བཤའ་པ་རྣམས་ལ། ཉིང་དེ་
འདྲིན་གྱི་གནས་འི་མ་ཅུང་བརྟན་པོ་མེད་པ་འདིས་འདད་གི་ཡོད།

ཐ་ན་རྒྱུན་དུ་ཞི་གནས་ཟེར་བའི་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྟོགས་འདི་ཚོས་
ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་དེས་ཉིང་དེ་འདྲིན་འདི་ཚོས་མེད་དུ་ཉིན་མཚན་ཉིལ་པོ་གཅིག་
ལ་སྐྱོད་མ་ཐུབ་དུང་། ཉུང་མཐར་ཆུ་ཚོད་བཞི་ཅམ་ལ་རྒྱུན་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ། སེམས་ཀྱི་
བརྟན་ཆའི་ཚད་གཞི་འདིའི་ཐོག་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་བྱིང་གོད་མ་པོའི་ཤུལ་ཅམ་
ཡང་མེད་པར་མཉམ་བཞག་སྐྱོད་ཐུབ་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཆ་སྐྱོམས་ཀྱི་དང་རྒྱལ་འདི་
ནི་རྟག་བརྟན་ཞིག་མིན་ཡང་། དེ་ནི་སྐོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྐྱངས་དང་།
རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ལག་ལེན་ལས་ལྷུང་བའི་ཡིད་བྱེད་གཉེས་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུན་འཁྲོངས་བྱེད་
ཚོག་པ་ཞིག་རེད།

ཆེ་འདི་ལ་ལྷག་མཐོང་ཡང་དག་ཅིག་ཐོབ་ནས་དཔོས་ཡོད་གནས་ལྷགས་ཀྱི་འོ་
པོ་མཐར་ཐུག་དེ་མདོན་སྲུབ་དུ་རྟོགས་ཐུབ་མིན་དང་། སེམས་ནི་སྐྱེལ་བ་ཐམས་ཅད་
ལས་སངས་མིན་སོགས་ཀྱི་ཐད་ལ་ནང་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཚོས་ལྷ་རྒྱལ་མི་
མཐུན་པ་དེ་བཟུང་ཡོད། ཏ་ལམ་ནང་བ་ཚང་མས་དེ་དག་བསྐྱབས་ནས་འགྲུབ་པ་ནི་
ཆེས་ཉུང་ནའང་། ལྷ་བའི་ཆ་ནས་བཤའ་ན། ཆེ་འདིར་དེ་དག་བསྐྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་
པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ཡེ་ཤུ་པ་ཚོས་དམིགས་ཡུལ་དེ་དག་ནི་ཆེ་འདིའི་པ་པོས་ཏུ་འགྲུབ་
རྒྱ་ཁོ་ན་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད། ལྷུང་འདས་དང་། དགོན་མཚོག་གི་འོ་པོ། སེམས་སྐྱིབ་
པའི་རང་བཞིན་དང་ཚད་གཞི་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁོང་ཚོའི་ལྷ་བའི་བར་ལ་ཁྱད་པར་
གས་ཆེན་གང་མང་ཞིག་ལྷུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གོང་གི་ཕྱོས་བཟུང་འདིས་འི་བ་གས་
ཆེན་སྐོར་ཞིག་སྐོར་སྟེ། ཁྱད་པར་དེ་དག་ཁག་ཅིག་ནི་ནང་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་སྐོམ་ཆེན་
པ་ཚོས་བསྐྱབ་པའི་ཉིང་དེ་འདྲིན་གྱི་ཚད་གཞི་ལ་རྟག་ལས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། གས་
སྟིད་ཡེ་ཤུ་པ་ཚོས་ནང་བ་ཚོར་ཐོབ་ཡོད་པར་བརྗོད་པའི་ཉིང་དེ་འདྲིན་གྱི་ཚད་གཞི་
གཅིག་པ་ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ་ཆེ། ཆེ་འདིའི་ནང་གི་སྐོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གྱི་རུས་པའི་
སྐོར་ལ་ཡོད་པའི་ཁོང་ཚོའི་ལྷ་རྒྱལ་དེ་ཚོར་འགྲུང་སྟོག་མི་འགྲུང་ངམ། དགྲ་ཚོགས་
གཞན་ད་དུང་ཡོད་མེད་ནི་རུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱང་ལེལ་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོལ་ཞིབ་

བྱེད་དགོས་པ་ཇི་བཞིན། རི་བ་འདི་དག་གི་ལན་ཡང་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་གནས་རིམ་མཐོ་
པོ་ནམས་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱས་ནས་རྗེས་སུ་ཞིག་རེད། འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་ཤེས་
པའི་བར་རྣམས་ཐབ་མོ་དང་། དེའི་ཆ་དོས་སྐོག་ཏུ་གྲུར་བ་ནམས་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་བྱས།

ལེའུ་བརྒྱ་གཅིག་པ་ཉམས་ལེན།

ཞིབ་མྱོ་བྱེད་ཀའན་གྱི་དོ་མོ་ལ་དབྱེད་པ།

༡༡། །མར་འདུག་པའམ་ཉམས་ནས་རང་གི་ལུས་པོ་མི་རང་གི་རང་དུ་ཞོག་ དེ་ནས་
དམ་པས་ལུས་པོའི་རེག་ཚོང་ཟེན་པར་བྱེད་བཞིན་དབྱེགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་འདེགས་འཛོག་
དེ་ཡང་རང་གི་རང་དུ་གནས་པར་གྱིས། བསམ་བཞིན་དུ་དབྱེགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་
བ་ཅི་ཡང་མི་གཏོང་བར། དབྱེགས་ནི་གཉིད་མཐུག་པོ་ཞིག་ཞུག་པའི་སྐབས་རི་བཞིན་
ཚོལ་མེད་དུ་འབྱེན་རྒྱུ་ལོས།

མིག་རྒྱང་ཅུང་ཙམ་རྒྱས་ནས་དམིགས་བ་མེད་པར་སོ་སོའི་མདུན་གྱི་བར་སྐྱང་
ལ་བལྟ་ཞིང་། དབྱེགས་ནང་ལ་རྒྱལ་སྐབས་སློ་ཅེ་ནི་སེམས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྟོག་ལ་བཞག་
སྟེ། དེའི་དོ་མོར་གསལ་ལ་སྦང་སྦྱིན་པ་དང་། དབྱེགས་ཀྱི་ལ་འབྱེན་སྐབས་རྟོག་པ་དང་
སེམས་ཀྱི་དམིགས་བ་རྣམས་འདོད་བཞིན་རང་གི་སློ་ཅེ་སློང་དགོས། རང་གི་ཚོར་
ཤེས་དེ་དབྱེགས་རྒྱུ་བའི་སྟེང་ལ་འཛོག་དུས་ལུས་ཅན་རྣམས་མ་ཞིག་འཛིན་པའི་
སྐབས་ཤིག་མེད་ལ། དབྱེགས་ཀྱི་འབྱེན་པའི་རིང་སློ་ཅེ་སློང་དུས་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་
ཚང་མ་དོར་ནས་འཛིན་ས་ཅེའང་མེད། དབྱེགས་རྒྱལ་ཐངས་རེར་གཅིག་རྗེས་གཉིས་
མཐུད་ཀྱིས་སྦྱེས་པའི་རྟོག་པ་དང་སྦྱང་བརྟན་རྣམས། སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་འདི་དག་
གི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་དམིགས་བ་གཏད་ནས་རྒྱར་དུ་བསྐྱུར་དགོས། དབྱེགས་
འབྱེན་ཐངས་རེར་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་རྣམས་སློང་ནས་སློང་ཚོར་དང་། འདོད་པ།
ཤུགས་འབྱུང་གི་རྟོག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འཐིམ་པར་བྱེད་པའི་སློང་འཕེལ་ཕྱོགས་

དབང་ཤེད་ཅན་གྱི་རིགས་ལ་སྤང་མེད་བྱེད་ཅིང་། དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་གི་བརྒྱུད་རིམ་
འི་ལ་མོའི་ནང་དུ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཟེན་པར་གྱིས།

རང་སེམས་ཞི་བ་དང་། རང་གི་དབྱུགས་གི་རྒྱ་བཤང་མ་ཏུ་འགྲོ་ངེས། མཚམས་
འདི་ནས་དབྱུགས་གི་ཐོག་ལ་དམིགས་པ་མི་གཏོང་བར་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཟེན་པའི་
ཤེས་ཚོར་གྱི་བཞུར་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་གནས་དགོས། ད་ལྟ་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཁ་མར་
བསྐྱོར་ནས་སེམས་དཔལ་ཏུ་སྐྱོད་ཅིང་། སྐྱོམ་གྱི་དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་ལུས་པོ་
དང་སེམས་གཉིས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་རང་དུ་ཞོག་ལ། སེམས་གསལ་རིག་གི་རང་
རྒྱལ་དེའི་ནང་དུ་གནས་བཞེན་སྟོན་བ་དང་། བཀག་རྒྱ་མེད་པར་བྱོས།

དེ་ནས་སྐབས་རེར་གཅིག་སྐྱིམ་བྱེད་བཞེན་པའི་ཤེས་པ་འདི་ནི་ཅི་ཞིག་ཡིན་
ནས་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་འི་བ་འགོད་བ་དང་། ཡིད་བྱེད་ཚོགས་གཅིག་ཏུ་བརྟན་པོར་
བསྐྱིམས་ནས་སྤང་ཡང་བྱི་བ་འདི་འི་སྤྱི་
དགོས། འི་བ་འདི་བ་དང་ཡིད་བྱེད་ཚོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་པ་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་བ་
ནི་བྱིང་རྒྱུགས་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ལུས་པ་ཅན་ཞིག་རེད། རང་གི་ཉེ་
འགམ་ནས་སྤྱོད་དང་། གཞན་ཡང་རེག་ཚོར་སོགས་གྱིས་རང་སེམས་ག་དུས་གཡེང་
པར་བྱས་ན། དེ་དག་ནི་རྒྱ་ཡན་དུ་འཁྲུམ་བཞེན་པའི་སྐྱོད་ཀྱི་མིག་སྤར་སྤྱད་ཀྱི་འབྲེ་
སྤྱུལ་ལྟ་བུར་ཤེད་སྟོན་བྱོས།

ཉམས་ལེན་འདི་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལ་བྱས་ནས་སྐོམ་གྲོལ་ཉེ་ཡང་ལངས་
སྐབས། སྤང་བའི་སྤང་བ་ཙམ་དུ་ངོས་འདོན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ལྷི་ཏུ་ཚོས་གང་ཡང་
ཡུལ་གྱི་ངོ་མོར་མི་སྐྱོར་བ་དང་། བང་དུ་ཚོས་གང་ཡང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ངོ་མོར་བརྒྱུར་མི་
ཉན། རང་སྤྱོད་འཕེར་བའི་ཚོས་ཤིག་གི་ནང་གང་དུ་འང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཚོས་ཐམས་
ཅད་ཤེས་པ་ལ་སྤང་བ་ཙམ་དུ་བལྟ་བ་དང་། རང་གི་དབང་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་སྤང་
རྒྱལ་དེ་དག་ནི་རང་སེམས་ལ་མ་སྐོམ་པར་བྱུང་མེད་པ་ནི། རྗེས་བྱའི་ནང་དུ་འཆར་
བའི་གཟུགས་བརྟན་ནི་རྗེས་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་པར་གནས་མི་སྲིད་པ་རིེ་བཞེན་རེད། རང་
གི་ཉེ་ག་བ་དང་། སྤང་བརྟན་ནི་ཤེས་པའི་ངོས་སུ་བྱུང་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཙམ་ཡིན་
ལ། འདི་དག་གིས་ཀྱང་རང་སེམས་ལ་མ་སྐོམ་པར་བྱི་ངོལ་དུ་བྱུང་བའི་བྱ་དངོས་གང་

ཡང་མཚོན་མི་ཐུབ། འདི་ཚོ་ནི་རང་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་ཅམ་དུ་ཟད་ཡོད།

ཡིད་མ་བདེ་བ་ཞིག་འབྱུང་དུས་རང་སེམས་མ་སྐྱིད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ངོ་མ་ནི་
སྤྱི་རོལ་དུ་མེད་པའི་ངོས་འཛིན་གྱིད་དགོས། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ནི་དུངས་
ཤིང་གསལ་བའི་རང་གི་སྒྲོའི་ངོ་བོའི་ངོས་ནའང་མེད། དཀའ་སྤྱུག་གི་འབྱུང་ཚུ་གཙོ་བོ་
ནི། གཟུང་འཛིན་ལ་གོམས་པའི་སེམས་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་། ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་
ཚོས་ནམས་གཞན་ལ་སྟོས་མེད་ཡིན་ཞིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་བསམ་པའི་བདེན་
འཛིན་སོགས་རེད།

རང་གི་བྱ་འགྲུལ་ཚང་མའི་ནང་དུ་བྲན་བ་བརྟན་པོ་ཞིག་རྒྱུན་སྐྱོད་བྱས་ཏེ། ཡུལ་
དང་ཡུལ་ཅན་ནི་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་འཛིན་སྣངས་ཤིག་མེད་པར། གསལ་ཆ་ཚེ་
བའི་སྒྲོའི་རང་རྒྱལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་ཅི་ཐུབ་བྱོས། རྟོག་པ་དང་། བཅན་ཤེད་ཀྱིས་
བདག་དུ་འཛིན་བ་སོགས་མེད་པར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ།
རང་སེམས་དང་། ཉེ་འཁོར་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་བྱུང་བ་ཁག་གི་སྤྱིང་ལ་བྲན་བ་འཛོག་
དགོས། མི་ལམ་མིས་བཞིན་བ་ཤེས་པའི་མི་ལམ་གསལ་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་བ་
ལྟར་འཚོ་དགོས་ཤིང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བཅངས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་
ལ་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་དེ་འབྲེལ་གྱི་རང་གི་སྤོང་བ་ལ་འཕོ་འགྱུར་ཅི་ཞིག་འགྲོ་བར་
ཚོད་ལྷ་གིས། འདི་ནི་རང་དབང་གི་སྤོགས་སུ་འཐེན་པའི་ལམ་ཁ་ཞིག་རེད།

ལཱུ་བཅུ་ས་པ་རྣམ་གཞག

ཞེས་པ་འདི་ཡི་གཞི་རིམ་དང་རྒྱུ་ལ།

འགྲུར་བའི་ཡེ་གཞི།

༡༡། །པ་ལེ་འི་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཞོན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལྟ་བུ་ལོ་ས་ཁག་གིས་སློབ་
 རིག་ནི་རང་གི་ངོ་བོ་འི་རང་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལ་བཞག་ན། མཐའ་མར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་
 སེམས་ཀྱི་མཚན་མ་རྟོགས་པར་གསུངས་འདུག སྐྱབས་འདེར་མཚན་མ་ཞེས་པ་ནི་
 གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཚོས་ཤིག་ངོས་འཛིན་པ་དང་། རྣམ་པར་གྲེད་པའི་བྱེད་ཚེས་ལྷན་
 མིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་འཕམ་ཤེས་པ་རང་ཉིད་སོགས་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་
 གསལ་ཞིང་རིག་པའི་བྱེད་ཚེས་ཤིག་སྟེ། ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་པའི་བྱེད་
 ཚེས་འདི་དག་ངོས་འཛིན་པར་ཤེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅུ་དང་སྡོད་པ་ལ་ཞིབ་ལྷ་
 གྲེད་པ་ཅམ་གྱིས་མི་འབྲིག ང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་གཞན་དག་ལ་ལྷ་སྐྱབས་
 དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་རྒྱུ་ཞེས་ཤེས་པ་ལ་འདང་བཟུང་སྟེ། དེར་བསྐྱེད་མར་ཞིབ་ལྷ་གསལ་ལ་སོ་
 ཞེས་གྲེད་དགོས། ལོ་རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ནི་སྡོག་ས་
 ཞེན་དང་འབྲེལ་བའི་མིག་གི་ཞིབ་ལྷ་ཡིན། རོན་ཀྱང་། ཤེས་པ་ནི་སྡོག་ཞེས་ལ་བསྐྱེད་
 བས་ཞིབ་ལྷ་གྲེད་མི་སྲུབ་པ་དང་། གྲེད་ཐབས་གཅིག་རང་ཡོད་པ་དེ་ནི་གང་ཟག་གླེང་
 སོ་སོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྡོང་བའི་ངོས་ནས་ཤེས་པ་ལ་ཞིབ་ལྷ་གྲེད་རྒྱུ་འདི་རེད། དེར་དུས་

ཀྱི་ལྷ་ལྷུ་བ་སྐྱེ་བ་ཞིག་གིས་བརྗོད་པ་ལྟར། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་གཤམ་དགོས་པའི་ལོར་
འཇུག་ཞིག་ནི་ཤེས་པ་དེ་རང་ངོས་ནས་གལ་ཆེན་དུ་མི་འཛིན་པ་འདི་ཡིན། ང་ཚོས་
ལོར་འཇུག་འདི་ལ་གཤམ་བར་ “ཆོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་བརྗོད་ནས་ལོ་རྒྱུས་དེའི་འཕེལ་
རིམ་གསར་པ་ཞིག་དུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ལ་གཞིལ་དགོས་རྒྱུ་རེད།”

འཕེལ་རིམ་གསར་པ་འདི་ནི། བད་པའི་སྐོར་རྒྱུན་གྱི་བར་དུ་ལོ་ངོ་ཉེས་སྐོར་ལྷ་
བརྒྱ་ལྷག་ལ་སྐོར་བའི་སྐོག་ནས་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པ་དེར་
འབྲུག་ཆོན་རིག་བརྗོད་དགོས་སྲིད། ལེའུ་བཙུ་པའི་བར་དུ་འབྲེལ་བ་རྗོད་བྱས་པ་ལྟར་
ང་ཚོས་བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྐྱོགས་བསྐྱབས་ནས་འབྲུག་སྐབས། སྐོར་ལྷའི་
ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་བ་དང་། རྟོག་པ་དང་སྐྱེད་བརླུན་རྣམས་ཉམས་པ། རྒྱོད་ཅི་
རང་བཞིན་གྱིས་གསལ་ལ་དུངས་ཤིང་བཀག་རྒྱ་མེད་པའི་རང་ཚུལ་རྣ་ཕན་རྣ་ (Bha-
vanga) ལྟེ། འབྲུར་བའི་ཡེ་གཞི་ཞེས་པ་ཞིག་གི་བར་དུ་ཞི་བར་བྱེད། ཤེས་པའི་སྐོར་
བཅས་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ངོ་བོ་འདི་ངོས་ཟེན་པའི་ཆོ་ན་བྱེད་གྱིས་སེམས་ཀྱི་མཚན་མཐའ།
ཤེས་པ་ངོས་འཛིན་གྱི་ཆ་བའི་བྱེད་ཚོས་རྣམས་ཀྱང་རྟོགས་ཡོད། གཞི་རྩའི་རང་
ཚུལ་འདི་ལ་རྒྱུན་དུ་སྐོར་མི་སྲུབ་པ་དང་། དེ་ཡང་འདི་ནི་གཙོ་བོར་གཉེད་མཐུག་པོ་
ཞུག་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་འབྱུང་། དེའི་ཕྱིར་རྣ་ཕན་རྣའི་རྣམས་པ་ལོལ་བར་སེམས་ནི་
སྐོར་སྐྱབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོངས་སུ་སངས་དགོས་ཤིང་། འདི་ལྟར་བྱས་
ན་དེའི་རྣམས་པ་རྣམས་ལྟར་ལ་འབྱུང་ངེས། རྣ་ཕན་རྣའམ་འབྲུར་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཤེས་
པ་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྐོར་ལས་རྒྱུར་སྐྱེད་པ་དང་། རྟོག་པ་དང་སྐྱེད་བརླུན་སོགས་ཉམས་
པའི་སྐབས་སུ་ཕྱིར་མངོན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་མི་ལས་མེད་པའི་གཉེད་ཀྱི་སྐབས་དང་།
འཆི་ལ་ཁད་ཡོད་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་འབྱུང་བ་ཞིག་རེད། སྐྱ་མོའི་ནང་པ་ཁག་ཅིག་
གིས་འབྲུར་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཤེས་པ་ཀྱུན་གྱི་རྩ་བ་ལྟ་བུར་བཅིས་ཏེ། ཤིང་སྤོང་གི་ཡལ་
ག་དང་། ལོ་མ། ཤིང་རྟོག་སོགས་ཤིང་སྤོང་རང་གི་རྩ་བ་ལས་སྐྱེ་བ་ལྟར་དབང་ཤེས་
དང་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་ནི་འདི་ལས་སྐྱེ་བར་འདོད།

ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་པའི་བྱང་ཚུལ།

ནང་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་མང་པོས་གསལ་བ་དང་། རིག་པ་ནི་ཤེས་པའི་ཅ་བའི་བྱང་ཚུལ་གཉིས་ཡིན་པར་བཤད། ཚིག་འདི་གཉིས་ཀྱི་གོ་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་རྟོགས་སྤང་འོག་གི་སྐྱད་ཆ་འདི་ཡིད་ལ་འཆར་བར་གྱིས། རང་ཉིད་དབང་ཤེས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཐམས་ཅད་སྣོད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་སྣོད་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་རྒྱའི་ནང་དུ་བསྡད་དེ། རང་གི་ལུས་པོ་དང་ཉེ་འཁོར་གཏན་ནས་ཚོར་མི་སྐྱབ་བ་དང་། དབང་ཤེས་ཐམས་ཅད་སྣོད་ཞིང་། ད་དུང་སེམས་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་། ལྷང་བརྟན། སེམས་བྱུང་གཞན་སོགས་ཀྱང་ཉམས་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། རྒྱ་འགྲུལ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སློབ་པར་རྒྱལ་འདིའི་ནང་དུ་འདུག་པར་བཞུགས་པ་ཞིག་གྱེད་ལ་སྤང་བ་དང་། ལྷང་རྒྱལ་འདི་ནི་སློབ་པར་བཞིན་གསལ་བ་ཡིན་པ་དེས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་ཤེས་པས་ཐེན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་མ་ཐག་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའང་སློབ་པར་བཞིན་གསལ་བའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་ཡིན། ཤེས་པས་སྣོད་ཆ་འདི་དང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་དེར་ཡོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་གཅིག་སྤུ་མ་ཡིན་པར། ཤེས་པས་ད་དུང་སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་དེ་ནི་སྣོད་པ་ཡིན་པ་དང་། བར་སྤང་དེ་འཛིན་པའི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱང་རིག་གི་ཡོད། རིག་པ་འདི་ནི་ཤེས་པའི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱི་བྱང་ཚུལ་གཉིས་པ་དེ་ཡིན།

ཐུན་མིན་གྱི་བྱང་ཚུལ་འདི་གཉིས་ནི་ཤེས་པ་གཅིག་སྤུར་མ་གཏོགས་མེད། གལ་སྲིད་འདི་དག་མེད་པ་ཡིན་ན། ལྷང་རྒྱལ་ཉེ་ཁ་དོག་དང་། སྤྲ། སྤི། རོ། རེག་བྱ་བཅས་དང་། ཡང་ན་མི་ལམ་ལྟ་བུ་སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་སོགས་མེད་ལ། ཅི་ཡང་ཤེས་སྐྱབ་ཀྱི་མ་རེད། སློབ་སློབ་ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཞིང་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགྲུལ་ཐམས་ཅད་ཞི་བའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་ལྷག་ཡོད་པ་ནི་ཡིད་ཤེས་ཡིན། ཚིག་འདི་ལ་བེད་སྤོད་བྱེད་སྤངས་གཉིས་ཡོད་དེ། རང་གི་བསམ་སློབ་དང་། རློང་ཚོར། སེམས་ཀྱི་དང་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་རྒྱལ་གཞན་སོགས་ཀྱི་སློབ་ལ་བསམ་པ་དང་པོ་དང་། སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་དང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་འཛིན་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གཉིས་པ་ཡིན། ལྷག་པ་མ་ལེགས་པར་སྐབས་འགར་དོན་དག་འདི་གཉིས་བྱུང་དུ་སླེལ་ནས་བཞོལ་སྤོད་བྱེད་པས་མགོ་རྫོངས་ནི་ཡོང་ཚོག་ཚོག་རེད།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས།

མེད་པར་ལེན་པོར་མའི་ནང་དུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་ཞུགས་ཆོ། ལྷོན་
 མ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་མ་ལུགས་པའི་དྲན་ཤེས་དང་། ལྷོར་བསམ། ལྷོར་ཚོར་གྱི་རིགས་
 འདྲ་མེན་སོགས་ལྷོ་འོང་གསལ་གྱི་ནང་དུ་འདྲེན་སྤྱོད། ལྷོ་འོང་ཚར་ཅན་གྱི་ལྷོ་མ་
 གཞིས་ང་ཚོའི་རྒྱན་འཇགས་ཀྱི་སེམས་བྱུང་གི་ལྷོར་བ་བཅོས་སྤྲིག་དང་ལྷུང་སྤྲིག་གྲེད་
 པས། རྟོག་པ་དང་ལྷོར་ཚོར་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོའི་ལྷོར་འོང་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྤྲང་གི་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་། ལམ་འདྲེད་པའི་གྱི་ནང་དུ་བཏང་བའི་སྤྲུལ་ཞིབ་འཕྲུལ་ཆས་བཞེན་ལྷོར་
 པར་འདྲེད་ནང་དུ་ཤེས་པའི་འོད་སྤྲང་གིས་རང་ཉིད་སྤྲེད་གྱི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་དང་།
 འདས་ཟེན་པའི་ལྷོར་བ་གཉིས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡི་ནས་མེད་པའི་སེམས་གྱི་རུས་ཚོལ་ཁག་
 མངོན་པར་བྱེད་རྒྱ་རེད།

ང་ཚོས་རྒྱ་ཚོད་སྤོང་པའི་མང་པོར་ཆེད་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ནས་གཏིང་ཟབ་མོའི་
 སེམས་གྱི་བར་སྤྲང་དེ་མངོན་པར་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག རྒྱན་དུ་སྐོག་གྲུང་ཡིན་
 ཞིང་ལོ་རིམ་མེད་པའི་སེམས་གྱི་ཆོས་དང་། གསལ་དུ་འབྱུང་བཞེན་པའི་སེམས་
 གཞིས་གྱི་བཟོ་བཏོད་དང་སྤྲིག་འཇགས་ཀྱི་གནས་རིམ་སོགས་ལ་སྤོབས་སུབ་གྱི་རེད།
 སེམས་གྱི་གཏིང་མཐེན་ན་སྐོག་དུ་ཡིབ་པའི་ལྷོ་འོང་རུས་ཚོལ་རྣམས་ནང་ཚན་ནས་ནང་
 ཚན་བྱས་ཏེ། སེམས་ནི་མཐའ་མར་རང་གི་རང་དུ་མ་གནས་གྱི་བར་དུ་བྱིར་མངོན་རྒྱ་
 རེད། རང་བྱུང་གི་རང་རྒྱལ་དེའི་ནང་དུ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པ་དང་མ་ཟེན་པའི་སེམས་
 ལྷུང་རྣམས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཉམས་ལེན་འདི་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གཞན་ལ་སྤྲུག་
 པའི་ལྷོར་བརྗོད་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདྲེད་ནང་དུ་ང་ཚོས་རྟོག་པ་དང་། འདུ་ཤེས་གྱི་ལྷོ་མ་
 གཞིའི་བར་རིམ་མང་པོ་འབྲེད་དུ་བཅད་ནས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སེམས་གྱི་
 བར་སྤྲེད་གི་མ་ལག་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ལྷོ་མ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདྲེད་མཐར་སྤྲུག་གི་དམིགས་འབེན་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་
 ཤེས་དངོས་སུ་ལྷོར་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདི་ལ་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ལྷུང་ཚོས་གསུམ་ཡོད་དེ། བདེ་
 པ་དང་། གསལ་བ། ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པ་བཅས་ཡིན། བདེ་བ་ནི་དབང་ཤེས་གྱི་སྤོང་རྒྱུན་
 གང་དུ་གི་ཡ་ལན་དུ་མི་འབྱུང་། དེ་ཡང་གཉིད་མཐུག་པོ་ཞིག་ལྷུག་བཞེན་པ་ལྷུང་སྐོ་

ལྗོངས་ལེས་པ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཡོད། ད་དུང་བདེ་བ་འདི་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་པའི་བསམ་སྒྲོ་
 དང་། ལྗང་བརྟན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱང་འབྱུང་གི་མེད། ལྷ་མཚན་ནི་སེམས་ཀྱི་
 བྱ་འགྲུལ་འདིའི་རིགས་བཀའ་ཉལ་ཡོད། དེ་ལས་སྒྲོག་སྟེ། བདེ་བ་འདི་ནི་ཚོར་ཤེས་
 ཀྱིས་ཟེན་ཟིན་གཉིས་ཀའི་སེམས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་རབ་པ་ཁག་ལས་བརྒལ་ཏེ་སེམས་
 རང་གི་རང་ལ་གནས་དུས་མངོན་པའི་སྒྲོའི་ལྷན་སྟེན་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཏུ་སྤང་། ཀུན་
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདིའི་གསལ་ཆ་ནི་ཤེས་པའི་ཐུན་མེན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་ནང་གི་
 གཅིག་རེད། འདིས་སྤང་འཛིན་ཡིད་ལ་གསལ་བར་བྱེད། ལྡན་པས་འདིར་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་
 པ་ཞེས་པ་ནི་ཞི་བཟང་གསལ་ལྷ་མོའི་འོ་བོ་ཞིག་ཏུ་སྤོང་དགོས། འོན་ཀྱང་། རྟོག་པ་ཡོངས་
 ལྷ་སྤོང་པའི་དོན་ནི་མིན་ཞིང་། ཤིན་ཏུ་ལྷ་པའི་རྟོག་པས་ཤེས་པའི་ཆ་དོས་འདི་བཟོ་
 སྤྲིན་གྲུས་པ་ཞིག་རེད། རྟེན་གྱིས་ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་བཏང་སྟོམས་འདི་ལྷ་ལུ་བསྐྱུས་
 བས་ལྷུག་པའི་དུས་སྤྱིར་དེ་འཛིན་ཡང་འབྱུང་ཡོད། རྟེན་ནི་ཉིང་དེ་འཛིན་པ་ཞུགས་
 བས་ལུང་མཐའ་ཡང་རྒྱ་ཚོད་བཞི་ལ་རྩོམ་མེད་དུ་གནས་ཐུབ་པ་དང་། སྒྲོ་ལྗོངས་ཤེས་པ་
 ནི་ཡོངས་སྤྱི་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་སྒྲོ་ཏ་ཅང་བརྟན་པ་དང་སྟེན་པ་ཞིག་ཡིན།

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཐོད་ཀྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་བདུད་འཛོམས་སྤོང་པས་ཉམས་
 ལེན་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་གཤམ་གསལ་ལྟར་གནང་འདུག “ཀུན་གཞིའི་རྣམ་པར་
 ཤེས་པ་ནི་སྤོང་གསལ་ཡིད་ལ་སྤོང་བ་ཅན་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱུས་ཏེ་སྤིང་སྤང་བ་ཐམས་
 ཅད་གོ་འགག་ནས་མི་སྤང་བ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་གོ་འགག་ནས་ཅི་ཡང་མི་
 སེམས་པ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཁྱད་དུ་གྱུར་ཏེ་འབྲལ་མི་ཐོད་པ་གསལ་སང་དེ་བ་ཞིག་རྒྱད་
 ལ་སྤོང་བ་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཡིན།” ཐོད་ཀྱི་སྒྲོམ་ཆེན་པ་ཚོའི་ལྷ་རྩལ་ལ། འགོ་
 བ་མིའི་སེམས་གཤེས་འཕེལ་འབྱུང་དང་། སྤྱི་བ་སྤོང་མའི་སྤོང་གྱི་གོ་རྟོགས་ནི་ཀུན་
 གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཐུབ། དེར་རབས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་རིག་
 པ་ལས་དབེ་མཚོན་ཞིག་བྱངས་ན། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་མ་རྟེན་ལྷ་སྤང་ (Stem
 consciousness) ལྷ་ལུ་ཞིག་ཏུ་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཚོགས་ མ་རྟེན་ལྷ་སྤང་གིས་སྤང་བ་
 དང་མཚན་པ་ལྷ་སྤུའི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་གྲེ་བཀག་པ་ཞིག་དང་བསྐྱུན་ནས་རང་གི་
 འོ་བོ་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ལྟར། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དེའང་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ཀྱི་

བྲག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མི་འདྲ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་
 འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱེ་མའི་ཤེས་པའི་དང་ཚུལ་སྣ་ཤོས་དེ་ཡིན་ལ། རིམ་གྱིས་སེམས་ཁམས་
 དང་རིག་གཞུང་གི་ཡུགས་སྐྱེན་ཚོགས་ཀྱི་བཙུགས་སྐྱིལ་གི་འོག་ནས་འདིའི་སྤྲེང་དུ་
 མིའི་སེམས་གཤིས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་འདྲ་མིན་འབྱུང་གི་ཡོད། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་འདི་
 བློ་རྩོམ་ཆ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ཡིན་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཤེས་པའི་ཡེ་གཞིའི་དང་ཚུལ་ཞིག་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱང་
 ཤེས་པའི་ཆ་དོས་འདི་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་འགྲོ་བ་མི་
 དང་། སེམས་དང་དངོས་གསུགས་གཉིས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་ཀྱི་སྤོང་དུ་བྱུང་ཞིང་། དེ་
 དག་ལས་ཀྱང་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། སེམས་དང་དངོས་གསུགས་ཀྱི་སྤྲོང་བ་
 ཐམས་ཅད་གསལ་ཆ་ཆེ་བའི་བར་སྐྱང་དེ་ལས་བྱུང་བ་དང་། བར་སྐྱང་འདི་ནི་ཡུལ་དང་
 ཡུལ་ཅན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཐོག་ནས་ཁྱད་པར་འབྱེད་མི་སྲུབ། དེའི་སྤྱིར་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་
 ཤེས་ཀྱི་དོན་སྐྱིེ་འདིས་གོང་དུ་འབྲེལ་བ་འདྲུས་ཟེན་པའི་རྟེ་ཀར་རྟེ་ཡི་རྣམས་གཉིས་
 སྐྱོ་བའི་རིང་ལུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
 ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་གཉིས་ཁམས་མི་ཡོན། མི་ཞིག་ལ་ཡོད་པའི་ལྟ་བུའི་ཚོད་སེམས་
 དང་། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་གཉིས་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྤྲོང་བའི་ཐོག་ནས་འདི་ལ་
 ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བུའི་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད།

སྐྱོམ་ཆེན་པ་ཞིག་གིས་གོང་དུ་འབྲེལ་བ་འདྲུས་ཟེན་པའི་ཉམས་ལེན་བརྒྱུད་
 བས་ཤེས་པའི་ཆ་དོས་འདི་ལ་ཆེད་དུ་ཅད་ཞིབ་བྱེད་རུང་བ་དང་། ཤེས་པ་འདིའི་ནང་དུ་
 རྟོག་པ་རྣམས་རེ་ཞིག་ལ་ཉམས་ཤིང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་ལུས་སྤྱང་དང་ཁོར་ལུགས་
 སོགས་ཀྱི་སྐྱང་བ་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ། འཆི་བཞིན་པ་དང་། གཉིད་མཐུག་
 རོ་ཁུག་བཞིན་པའི་སྐབས་རྗེ་བཞིན་མཚམས་འདིར་སེམས་ནང་དུ་བསྐྱུས་ནས་སྐྱོ་བུའི་
 ཤེས་པ་རྣམས་བག་ལ་ཉལ་ཡོད། ལྷག་ཡོད་པ་ནི་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱིས་
 འཛིན་པའི་སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་པའི་གཞི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་དྲངས་ཤིང་འོད་གསལ་
 བའི་ཤེས་པའི་དང་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ལ་འཇུག་པའི་ཚོས་
 ཐམས་ཅད་གསལ་ཞིང་། སྤོང་གསལ་གྱི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ལ་སྐྱང་གི་ཡོད།

གསལ་གྱི་ཤེས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱུང་བའི་ལས་གསལ་པའི་གོ་ལས་ལེགས་པ་ལྟུང་མི་རུང་
བར་གསལ་དང་། རྟོན་པོ་མར་བྱེད་རང་མཚམས་འདྲིའི་ལྷན་པས་སྐོས་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་
ལ་ཡང་རྒྱས་མ་བྱུང་ཆེ། འདིས་བྱེད་རང་ཐར་བའི་གོ་ལས་ལ་གོ་མ་གང་གིས་ཐག་ཉེ་
རུ་གཏོང་མི་ཐུབ།

དེར་རབས་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གསར་ཉིད་འདི་དུང་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱས་མེད་
པ་ནི་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། རྫོང་བརྟན་དབྱེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ནི་སྐྱོད་པ་དང་། མྱེད་
པའི་དངོས་གཙོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཚད་བཀག་ལས་ཐར་མེད་པ་དེ་སྲིད་བར་དུ་ང་ཚོར་
ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ནི་དངོས་གཙོའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པའི་ས་ཤིང་། །
ནང་དུ་གཏད་པའི་བསམ་གཏན་བསྐྱབ་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་མངོན་གསལ་དུ་གྱུར་པའི་
ཤེས་པའི་ཚངོས་ལྷན་མོ་རྣམས་ལ་ཅད་ཞིབ་མི་བྱེད་པ་དང་། མ་རྟོགས་པར་ལྷན་རྒྱ་
རེད། དངོས་གཙོའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་མཚོན་ན། གུན་གཞིའི་ཤེས་པའི་བྱུབ་ལུགས་ནི་
གཞུགས་འདས་རིག་པའི་བྱུབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཀྱི་དུང་། བྱུང་ཆ་ཆེ་བའི་སྐོས་ཆེན་པ་
ཚོར་མཚོན་ན། འདི་ནི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་ཞིག་ཡིན་ལ། གསལ་ཆ་ཆེ་ལ་བརྟེན་
པོ་ཡིན་ཞིང་ཉ་ཅང་སྤྱི་བའི་ཡིད་བྱེད་ནི། ལུས་ལུགས་ཆེ་བའི་རྒྱུད་ཤེས་ཞིག་དང་འབྲ་
བར་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱར་གི་ནང་དུ་གཏོང་བ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་བདེན་དོན་དེ་རྟོགས་
ཐུབ།

གུན་གཞི།

སེམས་རང་གི་རང་དུ་གཏན་སྐྱབས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འཛིན་པའི་སེམས་ཀྱི་བར་
སྐྱར་སྐྱོང་པ་དེར་གུན་གཞི་ཟེར་བ་དང་། འདི་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁག་པོ་ཞིག་
རེད། དེ་ཡང་མཚམས་འདྲིའི་རང་འཛིན་གྱི་རྫོ་ནི་དེ་ཞིག་ལ་འགག་པའི་རྒྱ་མཚོན་
གྱིས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་འགལ་རྒྱུ་ལས་གཞུང་འཛིན་གྱི་སྐྱོང་བ་བྱེད་པར་བ་ཞིག་
མེད། དེའི་ཚེ་བྱེད་ལ་གུན་གཞི་འཛིན་པའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་
རང་ཉིད་རང་གི་ཡུལ་དུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་འདུས་དོན་ཐབས་ཅད་དེ་ཞིག་ལ་
འཕྲིན་སའི་སྐྱོང་ཆ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་འདྲིའི་རང་གི་སྐོར་ནི། གཞོ་འགྲུལ་ཆེ་བའི་
སེམས་བྱུང་གི་ཁ་བའི་འདབ་མ་རྣམས་ཞི་བའི་སྤྱི་ནང་མཐོང་བའི་ཁ་བའི་སྐྱར་ལི་ལྟ་བུ་

ཞིག་རེད།

ཐེག་ཆེན་གྱི་སྐོལ་རྒྱུ་ནང་དུ་སྐོལ་ཅེས་པའི་གསལ་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་རུས་
 འབྲུག་པའི་ག་ཀུན་གཞི་འདི་ལ་ཁྲུབ་ཅིང་། རྒྱུད་པ་ལས་རུས་འབྲུག་གི་བཞུར་རྒྱུ་འདི་
 དབུ་ཤེས་དང་། སེམས་ཁམས་། སྐྱོད་པའི་བག་ཆགས་། ཐ་ན་ཆེ་འདི་ནས་ཕྱི་མར་འགྲོ་
 བའི་ལུས་པོའི་རྟོགས་མཚན་སོགས་ཀྱི་མཚོན་ཁང་དངོས་གནས་དེ་ཡིན་པར་འདོད།
 དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་སྣང་བ་ཚང་མ་ཀུན་གཞིའི་བར་སྣང་ནས་འཕྲུང་ཞིང་།
 འདི་ལ་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ལྟ་བུའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་གཞན་ཡང་བསྐྱེད་
 བའི་རུས་སྟོབས་ལྡན། སྤྱིར་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་མཐུག་པོའི་ནང་ཀུན་གཞི་མངོན་
 དུ་འཕྲུང་སྐབས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་མི་ཐུབ། ཀུན་གཞིའི་གནས་ལུགས་ལ་གཉིད་སད་སྐབས་
 ཀྱི་སྐྱོང་བ་ཁོ་ན་གཞིར་བཞག་ནས་རིགས་པས་རྗེས་སུ་དཔོག་རྒྱ་ཞིག་རེད། ཡིན་
 ཡང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཞེ་སྟོན་དར་བསྐྱེད་གཏོང་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཡིད་བྱེད་
 ཀྱི་གསལ་ཆ་དང་བརྟན་སྡིང་ལ་རྒྱ་ཚོད་སྟོང་ལྷག་མང་པོར་སྐྱུངས་ནས་གོམས་འདྲིས་
 ཐོབ་ན། བང་མའི་བར་སྣང་འདི་གསལ་པོར་ཟིན་ནས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་
 སྣང་བ་ཁག་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འབྲུག་རྒྱུ་འདྲ་མིན་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་གི་
 འོག་ནས་རྗེ་ལྟར་ཐོན་པར་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐུབ་པར་བཤད། སྐོལ་ལ་གོམས་
 འདྲིས་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། འཆི་ཁང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དེ་ཀུན་
 གཞིའི་ནང་དུ་ཐེམ་དུས་ཅི་ཡང་མི་དབྱ་བ་དང་མི་ཤེས་པའི་སྐོའི་ངང་རྒྱལ་ཞིག་འབྲུག་
 ཅམ་ལ་སྐྱོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཉིང་དེ་འདྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་གཞིར་གོམས་
 འདྲིས་བསྐྱེད་སྐྱོང་བའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་འཆི་བའི་འཇུག་སྐོ་ལ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟིན་
 བའི་སྐོ་ནས་བཀལ་བ་དང་། གང་ཟག་འདི་འདྲས་ཀུན་གཞི་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ནས་
 དབྱ་བ་གསལ་བའི་ངང་འཆི་ཐུབ། བདུད་འདོམས་སྐྱོང་བས་ཀུན་གཞིའི་སྐོར་ལ་འདི་
 ལྟར་གསུངས་འདུག “དེ་ནི་ཅི་ཡང་མི་སེམས་པ་ཤེས་སྟོང་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་སྟོང་ཉང་
 དེ་བ་སྣང་བ་གོ་འགག་པ་ཐུམ་ཡོ་རེ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། གཉིད་མཐུག་པོ་མི་ལམ་མེད་
 བའི་གནས་སྐབས་དང་། བརྒྱལ་བ་དང་འཆི་སྤྱིད་ཀྱི་དུས་ཀླམས་སུ་དེའི་སྐོག་དུ་ཤེབས་
 ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ།”

ཡགོང་ས་རྒྱ་ལའི་སྐྱེ་བ་མཚོག་གིས་བར་སྐྱོང་དུས་ཀྱི་ལྷོ་ས་གྲུབ་ལ་འགྲེལ་
བཤད་གནང་ཡོད་པ་གཤམས་དུ་གསལ་བ་འདི་རེད།

གལ་སྲིད་མྱོད་ཀྱིས་སྐྱོམ་སྐྱུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་ནས་རང་སེམས་
ལ་སྡོམ་ས་ལུགས་བསྐྱེད་ན། སྐྱོམ་སྐྱུབ་ཀྱི་རྟོགས་པ་ལས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་
ཀྱི་ཁིང་ཁམས་ངེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་ཚེག ༥ བེད་ན། བར་པའི་བསྐྱེད་བཙུགས་ཁག་ཅིག་
གི་ནང་དུ་ཚང་གཞི་མཚོ་པོར་སྐྱེ་བས་པའི་སྐྱོམ་ཚེན་པ་ཚོས་བསྐྱེད་པ་མང་པོ་དུས་སྐྱོད་
ཅིག་གི་ནང་དུ་འཁྲུལ་པར་བྱས་ནས་མྱོང་སྐྱབ་པ་མ་ཟད། ཁོང་ཚོས་དུས་སྐྱོད་ཅིག་ཁོ་
ན་ཞིག་འཐེན་ནས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཉུང་བརྒྱུད་སྐྱབ། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་
ངོས་ནས་བཤད་ན། སྐྱོམ་ཚེན་པ་ཚོར་བསྐྱེད་པ་ལྷ་བྱང་སྐྱོང་པའི་དུས་དེ་ནི་སྐྱོད་ཅིག་
ཁོ་ན་ཞིག་རེད། སྐྱོང་ཚུལ་འདི་ནི་ལུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་སྟེ། སྐྱོམ་སྐྱུབ་ཀྱི་ལོ་
ཁོ་ནས་མ་གཏོགས་མྱོང་མི་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཡིན།

ཤེས་པའི་ཉར་ཚགས།

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་། ཀུན་གཞི་གཉིས་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་བར་སྐྱོང་ཞིག་མིན་ལ། འགོ་བ་མའི་སེམས་གཤེས་ཀྱང་མིན། དེ་ལྟ་ནའང་
ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་གྱི་སྐྱོང་བ་དག་གི་ར་ཚོའི་མྱོང་བ་ཐམས་ཅད་འདི་ལས་འབྱུང་ཞིང་།
འདིས་སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་གཉིས་སྐྱང་གི་ར་ཚོའི་འདིག་རྟེན་ལ་ལྷོས་ན་ཅུང་
གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་གནས་ཤིང་ཞིག་གི་གྲུབ་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ངོས་ལྷ་མོར་
འཇུག་པའི་ལམ་ཞིག་ར་ཚོར་མཁོ་སྤྲོད་ཀྱི་ལོ་ དངོས་གཟུགས་མིན་པའི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་མྱོང་བའི་སྐྱོམ་ཚེན་པ་ཚོས་མྱོང་བའི་
སྐྱོད་ཅིག་ཚང་མའི་ནང་དུ་མངོན་པའི་ཤེས་པའི་ཉར་ཚགས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་གསར་
རྟེན་བྱས་ཡོད། ལུས་ལུང་གི་གྲུབ་ཆ་སྟེ། སྐྱོང་བ་དང་གཞན་གང་ཡིན་ཅུང་སེམས་བྱུང་
དང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་གྱི་ངོ་པོར་འགྲུང་མི་སྲིད། ལུལ་ཅན་གྱི་མྱོང་བ་དེ་དག་ནི་
ལུས་ལུང་ལས་འབྱུང་གི་མེད་ལ། དེ་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པ་ལས་ཀྱང་འབྱུང་
གི་མེད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ལུལ་རང་བཞིན་གྱི་རྫོའི་སྐྱོང་བ་ཚང་མ་ཀུན་གཞི་ལས་
འབྱུང་བ་དང་། ལུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དང་མྱོང་ལས་ཚང་མ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་

ཤེས་ལས་འབྲུང་། མི་ཚེའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དེ་དག་ལ་མྱེད་
 བ་དང་ཁོར་ལུག་གིས་སྐྱེན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ཚོས་ཀྱང་མྱེད་བ་དང་ལུས་ལྷན་དུ་ དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་བཅས་ལ་ལྷགས་སྐྱེན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སེམས་བྱུང་དེ་
 དག་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རོ་ཤོར་འབྲུང་མི་སྲིད། དེའི་སྲིང་ལྟ་སྟངས་འདིའི་དོས་ནས་
 བཤད་ན། མྱེད་བས་ལུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་སྲོང་བ་རི་ལྟར་བསྐྱུན་བ་ཡིན་མིན་གྱི་སྐོར་ལ་
 ཚན་རིག་བ་དང་། ལྟ་བུ་བསྐྱེད་བ་ཚོས་བཏོན་བའི་དེད་དུས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཁག་ཅི། དོགས་
 གཏོད་ནན་མོ་ས་བྱས་ཤིང་ཡང་དག་མིན་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད།
 བདེན་འཛིན་དེ་ནི་སྲིད་ཚད་ཀྱི་ཤེས་པའི་དང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་པོ་སྐྱེད་མཁའ་མྱེད་བ་
 ཡིན་པ་འདི་རེད། དབང་ཅའི་བྱ་འགུལ་ཁག་ཅིག་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྣམས་དང་རི་ལྟར་
 ཆ་མཐུན་པའི་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་སྲོང་ཆ་དེར་ཁ་སྐོར་ཐབས་མེད། དེ་ཡང་
 སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་། དབང་ཅའི་བྱ་འགུལ་གཉིས་ནི་གཏོན་ནས་འད་མཚུངས་མིན།

ལྟ་ཚུལ་འདི་ནི་མེ་ཐལ་རྩེ་ལྷོ་རྩེ་དང་། མོ་གི་རྩེ་ཉེ་སྲིད། ཚོ་རེ་ལྟན། སམ་ཉི་ཨ་ལྷ་
 སི་ཉིན། རེམ་སི་སོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་པར་མ་བཟད། ད་ལྟའི་བར་དུ་རྟོགས་ཐེན་
 པའི་མྱེད་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་རྣམས་ལ་འད་མཐུན་བ་ཞིག་རེད། བར་དོན་རིག་
 པས་དངོས་གཏོ་དང་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་ལྟ་ཚུལ་གྱི་འགུལ་འདྲུ་འདྲིར་ལུལ་བའི་
 ལེགས་སྐྱེས་ནི། དོན་དངོས་ལྷ་གང་ཐག་དང་པོའི་སྲོང་བས་ལྟ་བུ་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་
 ལྟ་བྱེད་རྒྱ་འདི་རེད། དེ་ཡང་སེམས་གནད་ལ་འཛོགས་པ་དང་། ཡིད་བྱེད་མ་མོ་བསྐྱེད་
 བསྲིད་བྱེད་པ། ལྷག་པར་ཤེས་པ་སྐོའི་སྡེད་དུ་གཏོད་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་གྱི་ཉམས་ལེན་
 ལྟ་བུ་བརྒྱུད་ནས་དེར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་བྱེད་དགོས་སྐྱེ་ཞིག་རེད།

རེམ་སི་ཡིས་ལུལ་ཅན་གྱི་སྲོང་བ་དང་། མྱེད་པའི་ལུས་ཚོལ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
 ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་དཔེ་གཞུགས་གསུམ་སྐོས་གཞིར་བཏོན་ཡོད། དང་
 པོ་སྐོག་གི་རྒྱ་ལས་ཀྱིས་སྐོག་འོད་བསྐྱུན་བ་ལྟར་མྱེད་བས་བསམ་སྐོ་བསྐྱུན་བ་དང་།
 གཉིས་པ་འབྲེད་གཞུང་སྐོམ་པས་གཞུ་ཐིག་སྐོད་ནས་མདའ་པར་འཕྲོ་བ་རི་བཞེན་
 མྱེད་བས་སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་རྣམས་སྐོད་བའམ་འབྲུང་དུ་འཇུག་པ། གསུམ་པ་འཇའ་
 ཤེས་ prism ཞིག་གིས་འོད་ཟེར་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་པ་ལ་བཞེན་ནས་ཁ་དོག་གི་རྣམ་

གངས་འོ་མཚར་བ་ཐོན་ཡོང་བ་ཇི་བཞིན་སྐྱད་པས་བསམ་སྒོ་རྣམས་བརྒྱད་གཏོང་བྱེད་
 བ་བཅས་ཡིན། རེས་སེ་ཡིས་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་བ་གཙོ་བོར་བརྒྱད་བ་རེད། འདི་
 གཞིར་བཞག་ན་ཤེས་པའི་རྒྱན་ནི་སྐྱད་པ་དང་ཐ་དད་པའི་ཚོས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་
 ཚོག་ཅིང་། ར་ཚོ་འཚོ་བའི་རིང་དེ་དང་སྐྱད་པའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུང་སྟེ། འབྲེལ་བ་
 དེའི་ནང་དུ་བཞག་གི་ངོ་བོ་དང་། གཤིས་རྒྱད། དན་བ་སོགས་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། དེ་བཞིན་སྐྱད་པ་མེད་པར་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དང་སྐྱད་པའི་འབྲེལ་
 བའི་སྐོར་ཀྱི་དེང་དུས་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་ནི། རེས་སེ་ཡིས་བཏོན་པའི་ལྷ་ཚུལ་
 གསུམ་ཀར་མཐུན་བ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོར་རྣམ་གཞག་
 འདི་དག་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བཟུང་བྱེད་ཀྱི་ཚོད་ལྷའི་བྱེད་ཐབས་མེད་པས་ལྷ་ཚུལ་དང་སོ་
 དེ་ཚད་མ་ཡིན་པའི་བདེན་པར་འཛིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཁོང་ཚོས་ཉ་ལམ་ནམ་ཡང་དོགས་
 འདི་མི་བྱེད་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་གཞན་རྣམས་དང་མཐུན་ཀྱི་
 ཡོད། བང་པའི་སྐོར་ཚེན་པ་ཚོར་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བའི་ཚོད་སེམས་ཀྱི་
 བཀག་རྒྱ་འདི་མེད་ལ། ཁོང་ཚོས་ཤེས་པ་ནི་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་སྤོང་བའི་དབྱེད་པའི་གཞི་
 ལ་བཞག་ནས་དེང་དུས་ཚན་རིག་གི་གཞི་ཅའི་བདེན་འཛིན་ཁག་ཅིག་ལ་དཀའ་ངལ་
 ལྡོད་པའི་གོ་རྟོགས་གསར་རྟེན་བྱས་ཡོད།

ལེའུ་བརྒྱ་གསུམ་པ་ཉམས་ལེན།

ལའ་གཡོ་རྒྱུ་འགྲུལ་གྱི་ལེས་རྒྱུ་།

༡༧། །སྲིད་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ལོ་རང་གི་རང་དུ་བཞག་ནས་སྲོད་པ་དང་། ཞི་
འཇགས། བག་ཡོད་བཅས་ཀྱི་སྲིད་ཚོས་དང་ལྡན་པར་བྱོས། དེ་ནས་ལུས་ལོ་ཡོངས་
ཀྱི་རེག་ཚོར་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་བཞིན་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་དེའང་རང་བྱུང་གི་
འདེགས་འཛོག་ལ་འབབ་ཏུ་བརྒྱག་སྟེ། དབུགས་འབྱེན་རྒྱུ་ལ་ཞི་གཉིད་ལྷག་པའི་སྐབས་
རི་བཞིན་ཚོལ་མེད་ཏུ་འབྱུང་བར་བྱེད་དགོས།

མིག་རྒྱང་རྒྱང་ཙམ་བྱེས་ནས་རང་གི་མཉུན་སྲོགས་ཀྱི་བར་སྐྱང་ལ་སྣོང་པའི་རང་
དུ་གནས་པར་བྱིས། ཡིད་བྱེད་ཞི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་མཁམ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་རྒྱུར་རྒྱུད་པ་
དང་། དམིགས་པ་གང་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འང་མི་འཛོག་པར་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་བར་སྐྱང་
དུ་སྲོད་པ་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་དགོས། དེ་ནས་ཤེས་ཚོར་སྲོད་པ་དང་མེམས་ལ་དབང་
རྒྱུར་བྱེད་མཁམ་གང་ཡིན་པ་དེའི་ཚོག་ལ་དམིགས་པ་འཛོག་པ་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་ཏེ།
ཡིད་བྱེད་སྲོད་པ་དང་བསྐྱིམ་པ་གཉིས་ཆ་སྟོམས་པོར་འབྱུང་དུ་རྒྱགས། རྫོང་ཅེ་བསྐྱིམ་
པ་དང་སྲོད་པའི་བྱེད་པོ་དེ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་རང་ལ་འདྲི་བ་དང་། ཡིད་བྱེད་རང་
ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་བཞན་པོར་འཛོག་པ་དང་དེ་ནས་སྐྱར་ཡང་སྲོད་དགོས། འབྱུང་བ་མེད་
པར་རང་གི་རྫོང་ཅེ་བསྐྱིམ་པ་དང་། དེ་དལ་བྱུར་སྲོད་པ་གཉིས་བརྗེ་རེས་བྱས་ནས་
ཉམས་ལེན་རྒྱན་བསྐྱེད་བྱོས། རང་གི་རྫོང་ཅེ་དེ་ཡངས་པའི་རང་རྒྱལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་
གནས་ལ་འབབ་ཏུ་འཛོག་དགོས།།

ཉེ་ལོ་སྐབས་ཐོག་ཏུ་རྒྱན་ལྷན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་ལེ་ཐ་སྟོར་སེའི་སྐོར་སྐྱབ་
 གྱི་གོ་རྟོགས་རྣམས་གཞིར་བཞག་སྟེ། འཆི་བའི་དུས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ཐེན་གྱི་བདེན་
 དོན་ནི་ལྟ་གྲུབ་རིག་པར་སྦྱང་སྦྱང་མཁན་ཞིག་གིས་མ་གཏོགས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པར་
 གསུངས། འདི་ནི་དེའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བའདུག་ཆེ་བའི་ཡིད་ཆེས་ཏེ། གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་
 བ་འཆི་བའདུག་སྐྱེ་བས་ལ་དང་ཡོད་ཚད་ཅ་སྟོང་དུ་འགྲོ་བའི་ལྟ་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་ལ་
 ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་གསུངས་ལ་ལྟར་ན། ལྟ་གྲུབ་སྐྱབ་བའོ་མ་ཞིག་གིས་ལུས་སྤྱང་དང་
 འབྲེལ་བའི་འདོད་པ་དང་། དབང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆགས་ཞེན་སོགས་ལ་གཡོལ་
 བས་འཆི་བ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས། བདེན་པ་འཚོལ་མཁན་གྱི་གང་ཟག་འདི་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ལེ་ན། རང་གི་རྣམ་ཤེས་དེ་ “རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་གིས་འཛིན་མི་ཐུབ་
 པ་དང་། རྟག་པ་ཡིན་ལ་ཤེས་རབ་དང་ལྷན་པའི་ལྟ་ལེ་རང་བཞིན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་
 ལ་འཕོ་འགྲོ། དེར་འབྲོར་དུས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱིས་རྣམ་ཤེས་ལ་སྐྱེག་ཡོད་ཅིང་། རྣམ་ཤེས་
 བེ་འགྲོ་བ་མེའི་མི་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་སྐོལ་བར་བྱེད།” འོན་ཀྱང་། མི་དགུས་མ་
 རྟེ། ལྟ་གྲུབ་རིག་པ་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་གྱིས་མ་སྦྱོང་མཁན་གྱི་རྣམ་ཤེས་ནི་འཆི་བའི་རྗེས་
 སུ་འདྲེའི་འོ་བོ་ནས་ཡར་མར་འབྱུང་འགྲོ་བ་དང་། མཐའ་མར་ “ལུས་སྤྱང་ལ་ཆགས་
 ཤིང་། ལུས་སྤྱང་གིས་དེར་མཚམས་འདོག་མེད་པར་རྗེས་འདེད་བྱེད་པ་བཅས་ལ་
 བརྟེན་ནས་རྣམ་ཤེས་དེ་དག་སྦྱར་ཡང་ལུས་སྤྱང་གི་བཙོན་དུ་འཕྱུད་ཀྱི་ཡོད། ཞིང་གིས་
 བསམ་པ་མི་བཞིན་རྣམ་ཤེས་དེ་དག་སྦྱོན་ལ་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་གོམས་འདྲིས་
 ཆེ་བའི་རང་བཞིན་རྣམ་སྦྱོང་བའི་རིགས་ལ་ཞེ་ཆགས་རྒྱ་རེད།”

ལེ་ཐ་སྟོར་སེའི་རྗེས་འབྲང་བ་རྣམས་དང་མཚུངས་པར། རྒྱ་གར་དུ་སྤྲོ་མེའི་ཉིན་
 རྒྱའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ཆེན་པོ་ཚོས་ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་རུས་ལུགས་བརྒྱུད་ནས་རྣམ་
 ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། དེའི་ལས་དབང་སོགས་ལ་ཅད་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་
 འབྲེལ་བརྟེན་གྲས་ལ་ནི། འཆི་བའི་དུས་སུ་གང་ཟག་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་ཞིག་
 རྒྱང་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་རྒྱན་དང་བརྟེན་ནས་ལུས་སྤྱང་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རྒྱང་དང་
 བརྟེན་ནས་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱན་འདི་ནི་མཐའ་མར་ལུས་སྤྱང་ཞིག་གི་སྦྱིང་ལ་ཞུགས་
 ཤིང་། འདི་ལྟར་ཡང་ཡང་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

སྲོག་འདི་ལྟ་བུ་ནུས་ཤེས་སྲོ་དང་མཉམ་དུ་ཆེ་འདི་དང་། དེའི་པ་རོལ་ལ་
 གནས་ཡོད་པ་ནི་སྲ་མོའི་ནང་པའི་གཞུང་དུ་འདྲེས་ཡོད། འབྲེལ་བ་འདད་ཅིག་གཞིར་
 བཞག་ན། དངོས་གཙོ་སྲ་བ་རྒྱལ་སྲས་པ་ཡ་སིས་ (Prince Payasi) ཉེས་ཅན་པ་
 ཞིག་རྗེས་སྲོད་དུ་བརྟུག་ནས་ཁ་དམ་པོར་བསུམས་ཏེ། སི་ཚར་པའི་བར་དུ་བཞག་པའི་
 ཞེབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་ཡང་བ་ཞིག་བྱས། ཁོང་གིས་རྗེས་སྲོད་དེ་ཁ་སྲེས་སྐབས་མི་དེའི་
 སྲོག་སྲིར་ཐོན་པའི་བདེན་དཔེར་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུག་དུ་བཞུགས་ཏེ། བདེན་དཔེར་དེ་
 ལྟ་བུ་ཞིག་མ་མཐོང་བས་སྲོག་ཅེས་པའི་ཚོས་ཤིག་མེད་པའི་མཇུག་སྲོམ་བཞག་ འོན་
 །ཡང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྲོལ་མ་ཐགས་ཆེན་འོད་སྲུང་ཆེན་པོས་ཁོང་ལ་ཁ་གཏད་དུ་གང་
 ཟག་ཅིག་གིས་རྩི་ལམ་རྩིས་པའི་དུས་སུ་སྲོག་འདི་ལྟ་བུ་ལུས་སྲུང་གི་སྲི་ལ་ཐོན་པ་
 དང་། བདེན་དུ་འཇུག་པ་ཡུལ་གྱི་རོས་ནས་ཚད་འཇུག་མི་སྲུབ་སྟབས། གང་ཟག་ཅིག་
 འཆི་སྐབས་སྲོག་ལུས་སྲུང་ལས་སྲིར་ཐོན་མིན་གྱི་བདེན་དཔེར་འཚོལ་བ་ནི་རྒྱ་མཚན་
 དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། འོད་སྲུང་ཆེན་པོས་རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་འདོད་
 རྒྱལ་བཀའ་པ་མ་ཡིན་པར། སྲོག་ནི་ཡུལ་གྱི་རོས་ནས་ཚད་འཇུག་སྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་
 ཀྱི་ཉེན་གཞི་དེ་བཀའ་པ་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་འདྲ་བར་སྲོག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་
 གི་སྲེར་གྱི་སྲོང་པའི་ཚོག་ནས་རྙེད་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

པ་ལའི་གཞུང་གཞན་ཞིག་ན་འཆི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་མི་འདིག་ཅིང་། སེམས་
 ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་ལུས་སྲུང་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་འདུག ལུས་སྲུང་འདི་ལ་ཡན་ལག་
 དང་ཆ་ཤས་གཞན་ཟེ་པའི་དབྱིབས་དང་བཅས་པ་ཡོད་ལ། ཐ་ན་གང་ཟག་ཅིག་གིས་
 འཚོ་བ་ཞིན་པའི་དུས་སུ་འདྲེས་སྲུང་དེ་སྲོམ་སྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་
 ལུས་སྲུང་རགས་པ་ལས་རྒྱུད་བསྐྱེད་པ་དང་པར་ནང་དུ་སྲུང་སྲུབ། སྲོག་ནི་ལུས་སྲུང་ལ་
 རྩོགས་གཅིག་ནས་བརྟེན་ཡོད་ཡང་། དེ་ནི་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའི་ལུས་སྲུང་བརྒྱུད་
 རྣམ་ཁ་འབྲལ་ཚོག་པ་དང་། དེ་ལ་བར་སྐྱང་གི་ཆ་ཚད་ཡོད་ནའང་དངོས་གཞུགས་ལ་
 བརྟེན་མི་དགོས། དེ་ལས་རྩོག་སྟེ། སེམས་རགས་པ་ནི་སྲུ་མ་སྲུབ་པ་དང་དུས་མཉམ་
 དུ་འབྱུང་ཞིང་། དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལུས་སྲུང་ལ་བརྟེན་ཡོད།

ངས་ལེའུ་བརྟུག་ཉེས་པའི་ནང་དུ་གསལ་བ་འདྲེས་པ་ལྟར། འཆི་བའི་བརྒྱུད་

རིམ་གྱི་དུས་སྐད་ཅིག་མཐའ་མ་ནི་སེམས་རགས་པ་རྒྱུར་ཡོང་མེད་པར། ཡོངས་སུ་
 གུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སམ་འགྲུར་བའི་ཡེ་གཞིའི་ནང་ལ་ཐེམ་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་
 འགྲུར་གྱི་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་ཐེམ་པའི་སྐད་ཅིག་མཐའ་མའི་དུས་སུ་ཆེ་འདྲིའི་སེམས་
 གྱི་བག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་མི་དགེ་གང་དུང་གི་ལས་གྱི་དབྱེ་ཤེས་ཤིག་འགྲུར་
 བར་བཤད་ལ། དབྱེ་ཤེས་འདིས་རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མར་ཅི་ཞིག་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡིན་མིན་
 རྟོགས་ཅམ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ། བར་བ་དང་ཉིན་རྒྱུ། སེ་ཐ་སྟོ་ར་སེའི་སྲོ་ལ་རྒྱུན་བཅས་གྱི་
 སྐྱོམ་ཉམས་ལེན་པ་ཚང་མར་མཐུན་སྒྲུབ་གི་ལྟ་རྒྱུ་ལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། རྣམ་ཤེས་དེ་ཆེ་
 གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ལ་འཕྲོ་བའི་རུས་ཤུགས་ནི་འདོད་ཆགས་ཡིན་པ་འདྲི་རེད།
 སངས་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱུར་གིས་མེ་ཞིག་ཐག་རིང་ལ་བསྐྱུལ་ཐུབ་པ་རྗེ་རྗེ་བཞིན་འདོད་པ་དང་།
 ཆགས་པའི་དབང་ཤུགས་གྱིས་རྣམ་ཤེས་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕྲུང་འདྲེད་བྱེད་
 བར་གསུངས་ཡོད། དབང་ཤུགས་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་འདྲི་རྩོགས་ནས་མ་སྐྱེས་པའི་བར་གྱི་
 དུས་ཡུན་ཉེ། བར་དོའི་གནས་སྐབས་སུ་འདྲ་རྒྱུན་བཤིང་བ་ནི་རྒྱུར་གིས་མེ་ཞིག་ལུང་
 པའི་པ་རོལ་ལ་འབྲེན་ཐུབ་པ་རྗེ་བཞིན་ཡིན། བར་གྱི་དུས་ཡུན་འདྲི་ལ་འགྲུར་བ་ཞེས་
 ཟེར་ཞིང་། དེའི་སྲིད་འགྲུར་བའི་ཡེ་གཞི་ནི་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕྲོ་བའི་ཤེས་
 རྒྱུན་སྲོ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། དངོས་གསུགས་གྱི་སྲུང་སོ་སྲུབ་པ་དང་དུས་མཉམ་
 དུ་དེའི་ནང་ནས་གང་ཟག་སྐྱེར་སོ་སོའི་སེམས་གཤིས་དང་སྟོོ་རགས་པ་འགྲུར་གྱི་ཡོད།
 རྒྱ་མོའི་ནང་པའི་བརྟན་བཙོས་གྱི་ནང་དུ་བར་དོ་ནི་འབྲམ་པ་དང་འགྲུར་བ།
 འཕྲོ་བ་དང་ཡོང་བ། སྐྱེ་བ་འཚོལ་བ་བཅས་གྱིས་དུས་རིམ་གསུམ་གྱིས་སྲུབ་ཡོད་པར་
 གསུངས། དུས་རིམ་དང་ཤོད་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མ་ཞིག་འདོད་བཞིན་ལུས་ནས་རྣམ་
 ཤེས་འཕྲོ་བ་ནི། མི་ཞིག་ཁང་པའི་ནང་ནས་སྲིད་ཐོན་པའམ་ལྷགས་དུས་ཆ་མོ་ཞིག་གི་
 ཆ་ཤས་སྲ་མོ་ཞིག་འཕྲོར་བ་དང་འདྲ། གཉེས་པའི་སྐབས་སུ་པར་འབྲམ་རྒྱུར་འབྲམ་
 རུས་ནས་སྐྱེ་བ་ཞིག་འཚོལ་བཞིན་པ་ནི། མི་ཞིག་གཞུང་ལམ་གྱི་ཐོག་གམ་ཁང་པ་དང་
 ཁང་པའི་བར་འབྲམ་འཕྲོ་བ་དང་། ཡང་ན་ལྷགས་དུས་ཆ་མོ་ཞིག་བར་སྐྱུང་ལ་འཕྲུང་བ་
 ལྟ་དུ་ཡིན། གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་སྟོན་གྱི་གནས་རིམ་གྱི་རང་རྒྱུལ་ནས་སྐྱེ་བ་གསར་
 པ་ཞིག་གི་རོ་བོར་འཕྲོ་བ་ནི། མི་ཞིག་ཐང་གྲུ་བཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྟོན་པའམ་ཁང་པ་

ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་པ། ཡང་ན་ལྷགས་དུམ་ཚོ་པོ་ཞིག་མར་ཟགས་ནས་སའི་ནང་དུ་
འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

རྟེན་དང་ཡེ་ཤུ་བས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་ལྷ་སྐྱངས།

སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི། ལྷན་དུ་ཤར་ཚོགས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་
ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རོན་ངོ་མར་ཡིད་བྱེད་སྤོང་བ་སྐྱུར་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་
རྩོག་ཏུ་གཏོང་བའི་བྱེད་ཐབས་ཚད་མཚོ་པོར་བཏང་བའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ལྷག་
ཏུ་ཆེ། དེར་རབས་ཀྱི་རྒྱལ་ཚོགས་པ་ཚོས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་གཏོང་ཚད་ལ་ཅད་ཞིབ་
བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་འབྲ་གང་ཡང་གསར་བཅོ་བྱས་མེད་ཀྱང་། ཡེ་ཤུ་བ་དང་། ཡེ་
ཤུ་བ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཚོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། རྒྱ་ལོ་ ༡༩༩༤ ལོའི་ཉེ་ལེ་སའི་བསམ་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་ (Harris Poll) གཞིར་
བཞག་ན། ཨ་མི་རི་ཀའི་མང་ཚོགས་བརྒྱ་ཆའི་ཉེ་ཤུ་ཅ་གསུམ་གྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་ཡིད་
ཆེས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཁོང་ཚོའི་ནང་ནས་བརྒྱ་ཆའི་ཉེ་ཤུ་ཅ་གཉིས་ནི་ཡེ་ཤུ་བ་
དང་། བརྒྱ་ཆའི་ཉེ་ཤུ་ཅ་གཉིས་ནི་ཡེ་ཤུ་བ་མ་དེ། ཉེ་ཆར་དབྱིན་ཡུལ་དུ་འདའ་འདི་ལྷ་
བུའི་བསམ་ཚུལ་བསྟུ་ལེན་བྱས་པའི་ནང་ནས་དབྱིན་རིའི་མང་ཚོགས་བརྒྱ་ཆའི་སུམ་
ཅུ་ཐམས་པ་ནས་སོ་ལྷ་ཅན་གྱིས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་འདུག།

དེར་སང་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་རྟེན་དང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོས་སྤེ་བལ་ཆེ་
བའི་ནང་དུ་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་ནའང་། འདི་ལ་དམ་པའི་གསུང་རབ་དང་། སྤྱིས་སྤྱ་བྱུང་
བའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་བརྩམས་ཚོས་ཁག་གི་ནང་དུ་ཁྱེད་སྤྱེད་གསུགས་ས་མེད་པ་
ཞིག་མིན། དཔེར་ན། དུས་རབས་དང་པོའི་རྟེན་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བ་ མེ་ལའི་ཨ་ཡེས་ Fla-
vius Josephus ཡིས་རྟེན་ཚོས་དཔོན་ལམ་ལུགས་གསར་འཇུགས་བྱེད་མཁན་རྟེན་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱལ་མཐའ་ སྤ་རི་སའི་ས་ Pharisees ཞེས་བས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་མར་ཡིད་
ཆེས་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཁོང་ཚོ་ནི་རྟེན་གྱི་མས་ལུགས་ཚོགས་བསྟུས་ཀྱི་
དཔེ་དེབ་ཁལ་མ་ཏ་ Talmud ཞེས་པའི་ཚོས་དཔོན་ཡིན་ཞིང་། རྟེན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་

གསུང་རབ་གཙོ་བོ་ རོ་རྩ་ Torah དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱིམ་ས་ལུགས་ཀྱི་ཚོད་སྲིང་གི་ནང་
དུ་ཁོང་ཚོ་ཞུགས་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་སློབ་པའི་ལཱ་ལེས་འབྲེལ་བ་བཤད་གཞིར་བཞག་ན།
སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལོ་ས་ཚོས་མི་དན་པའི་རྣམ་ཤེས་ལ་གོ་བའི་རྗེས་སུ་ཉེས་ཚད་གཙོད་པ་དང་།
མི་བཟང་བོའི་རྣམ་ཤེས་ནི་ལུས་སྤང་གཞན་ལ་འཕོ་ཞིང་། ལུས་སྤང་དེའི་སྐྱེད་དུ་བྱེད་
པ་སོས་ནས་སྤང་ཡང་འཚོ་བའི་རྣམ་པ་ཡོད་པར་འདོད། ས་ཏེ་ལུ་སི་ས་ Sadducees
ཞེས་པའི་རྗེ་ལོ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་ཁོ་ནས་ཤི་བ་དང་སྐྱེད་དུ་ཡོད་ཚད་འདི་ག་
པར་འདོད་ནས་ཁོང་ཚོས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་ཡིད་ཆེས་ཁས་ལེན་བྱས་མེད།

ཞལ་ཚད་གསུང་མའི་ནང་དུ་བྱེད་པའི་རྗེ་ལོ་ཚོས་དཔོན་ཞིག་ནི་ བེ་ཀོ་ཏེ་མ་
ས་ Nicodemus ཡིན་ལ། ཁོང་ནི་རྗེ་ལོ་ཚོས་དབང་འདོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཞིག་
རེད། ཐེངས་ཤིག་ཁོང་ཡི་ཤུའི་དུང་ལ་དད་གུས་ཀྱི་དང་ནས་ཡོང་སྟེ། ཡི་ཤུ་ནི་དཀོན་
མཚོ་གནས་མར་ལེགས་པའི་དགེ་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པ་དང་། ཡི་ཤུས་ངས་
ཁྱེད་ལ་བདེན་པ་ཞིག་བཤད། མི་སུ་ཡིན་ཡང་སྤང་ཡང་མ་སྐྱེས་ཆོ། དཀོན་མཚོ་གཤི་
ཞིང་ཁམས་མཐོང་མི་སྐབ་ཅེས་ལན་གསུངས་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་སློབ་པའི་ལཱ་ལེས་རྗེ་
ཚོས་པ་ཚོས་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་བརྗོད་ཡོད་ཀྱང་། བེ་ཀོ་ཏེ་མ་ས་ཡིས་
གནད་དོན་འདིའི་ཐད་ལ་སོམ་ཉི་བྱས་ཡོད་པར་སྤང་། ལྷ་མཚན་ནི་ཁོང་གིས་ཡི་ཤུ་
ལ་མི་ཞིག་གསུངས་དུས་རྗེ་སྤང་སྟེ་ལྷ་ཡིན་ནམ། ཁོང་མ་ཡི་མངའ་དུ་ཐེངས་གཉིས་པར་
འཇུག་ནས་སྐྱེ་མི་སྐབ་བ་གསལ་པོ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བཀའ་འདི་ཞུས། དེ་ནས་ཡི་ཤུས་
དཀོན་མཚོ་གཤི་རྒྱལ་ཁམས་མཐོང་བ་ལ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་དེ་ངེས་པར་དུ་ལེན་དགོས་
ཚུལ་གསུངས། འོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་མི་ཞིག་དོན་དངོས་སུ་ཤེད་དང་ཁྲུག་ལས་སྐྱེ་མི་
སྲིད་པ་གསུངས་མེད།

དེར་སང་ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སློབ་པ་ཚོས་སྐྱེ་བ་སྤང་ཡང་ལེན་ལྷ་ཡོད་
པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་འགོག་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཞལ་ཚད་གསུང་མའི་ནང་དུ་ཉུང་མཐའ་ཡང་
གང་ཟག་ཅིག་གིས་ལུས་སྤང་སྤང་ཡང་སྤངས་ཡོད་ཚུལ་གསུངས་འདུག ཤོང་གི་ལེ་ལུ་
གཉིས་པའི་ནང་དུ་བྱེད་པའི་སྤང་བ་ལྟར། འདི་ནི་ལུང་སྟོན་པ་པོ་ཨེ་ལི་ལྷ་ (Elijah) རེད།
ཡི་ཤུས་འཇོན་རྩ་བའི་སི་ནི་ཁོང་གི་སྐུ་ལ་སྐྱེ་ཡིན་པར་གསུངས། ཨོ་རེ་སྟོན་ནི་ཡིད་

ཆེས་འདི་དང་དུ་ལེན་མཁན་གྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།
 དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་དཀོན་མཆོག་གིས་གང་ཟག་སྐྱེར་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་
 གསུང་གཏོང་མ་བྱས་པའི་ཡར་སྐྱོན་དུ་གང་ཞིག་རྒྱུར་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཅི་ཡང་མེད་
 པས། ཨོ་རེ་རྟུན་གྱིས་ཤེས་པའི་ཤེས་པ་ལེན་པའི་བརྒྱུད་ལུགས་ཚོས་དག་ལས་རང་གི་རྒྱུ་བ་ཁག་གི་ལན་
 འཚོལ་སྤུང་གནང་སྟེ། འཇིག་རྟེན་འཕེལ་འགྲུལ་གྱི་འཁོར་འཁྲོས་ཚོགས་མ་མེད་པའི་རིང་
 ལ་རྣམ་ཤེས་སོ་སོར་ཚོགས་མ་མེད་པ་དང་། མཐའ་མཐའ་མེད་པར་བརྗོད་ཡོད། དེས་
 གཟུགས་ཀྱི་ལུས་ལུང་ལེ་ཟད་ནས་ཐལ་རྒྱུ་དུ་གྲུར་བྱའོ། དེས་གཟུགས་མེན་པའི་
 རྣམ་ཤེས་ལེ་ཟད་སོ་སོར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་སྐྱེ་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་ཚོགས་ ད་དུང་རྣམ་
 ཤེས་ལེ་སྐྱེ་བ་སྐྱོན་མ་རྣམས་ཀྱི་ཐམས་ཁས་ཅི་ཞེས་དུ་གཏོང་ཞིང་། སྐྱེ་བ་སྐྱོན་མ་རྣམས་
 ཀྱི་རྒྱལ་ཁས་དེའི་སྟོབས་ལུགས་ཅི་ཆེར་བསྐྱེད། དཀོན་མཆོག་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འོད་
 ལྷན་དེ་ཡེ་ཤུའི་མེས་ལུགས་དང་སྤྱིར་སྟོབས་བརྒྱུད་ནས་རང་གི་ཆེ་ཚོགས་འདིར་འཕྲོ་
 ཏུ་བརྟུག་སྟེ། མཐའ་མར་སོ་སོའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་ལུང་གི་རྒྱུ་ཁས་རྒྱལ་ཏུ་བསྐྱུར་
 བས་དཀོན་མཆོག་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་རྒྱུ་རེད།

དཀོན་མཆོག་གིས་འཕྲོ་བ་མི་པལ་ཆེ་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མི་དད་
 མཁན་ཚང་མ་རྟག་བརྟན་གྱི་དཔལ་ཁམས་སྤུ་རྒྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱིན་པའི་དེང་
 དུས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོ་དང་མི་འདྲ་བར། ཨོ་རེ་རྟུན་གྱིས་བརྗོད་
 འོན་ལ། དཀོན་མཆོག་གི་བྱམས་པའི་རུས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་། ལྷན་རྒྱུ་ཆེས་ཡངས་པས་
 མཐའ་མར་ཚོས་ཐམས་ཅད་དཀོན་མཆོག་གི་རོ་སོར་སྐྱར་གསོ་བྱེད་ཅིང་། ཐ་ན་བདུད་
 དེ་སྐྱོན་ (Satan) དང་། ཁོའི་འཁོར་གཡོག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྐྱར་གསོ་བྱེད་ཐུབ།
 མི་ཐམས་ཅད་དཀོན་མཆོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ལ་ལྷན་གི་སྐྱོན་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་དང་ཐ་དད་
 དུ་དུས་ནས་ཡང་གནས་མི་སྲིད། ཐ་ན་སྐྱུག་ཅན་ཚོའང་མཐའ་མར་རྒྱུར་བསྐྱེད་ཀོས་
 པ་དང་། དེའི་དུས་སྤུ་རྒྱུ་ཚང་མ་དཀོན་མཆོག་གི་འབངས་མི་ཡིན། དཀོན་མཆོག་གི་
 ཚང་མ་ཡིན། ཨོ་རེ་རྟུན་གྱིས་རྣམ་ཤེས་སྐྱོན་མ་རྣམས་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་དུ་“དཀོན་
 མཆོག་གིས་འཇིག་རྟེན་གསུང་བཟོ་མ་བྱས་པའི་སྐྱོན་ནས་ང་ཚོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གི་ལུགས་
 དཀོར་སྤུ་བདམས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ང་ཚོ་ཁོང་གི་བྱམས་བརྗོད་དང་མིག་མཐུན་དུ་

གྲུབ་མཐའ་ཚང་མས་སྐྱེ་བ་སྐྱོན་མ་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་འདི་ཁས་ལེན་བྱེད། དེར་དུས་
ཀྱི་རྟོན་རྗེས་འཇམ་ལོ་ལོ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་སྐྱོན་མེད་ཀྱི་རྟོན་ལེན་པ་
མེད་པའམ་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཚུལ་དུ་དོར་ཡོད་ཀྱང་། འདི་ནི་རྟོན་ཀུན་ རྟོན་ཅིའི་
Dogen Zenji ལྟ་བུའི་ཡངས་སྤྱོད་གསུམ་ཤིག་མིན། ཁོང་ 1200-53 ནི་ཉི་ཉོར་དུ་རྟོན་
ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་མོའོ་རྟོན་ Soto School ཟེར་བ་དེ་གསལ་འཇམ་ལོ་ལོ་བ་ཁག་ཅིག་ཡིན།
ཁོང་གི་གསུང་འབྲུམ་གཙུག་པོ་ནང་གི་“ཚོས་རྣལ་མའི་སྐྱེ་བ་ཀྱི་མཚོན་”ཅེས་བ་ཟེ་བའི་
བསྟན་བཅོས་ཁག་ཅིག་གིས་བཟོན་གཞི་འདི་ལ་སྐྱེད་སྐྱོང་གསལ་པོ་བྲུས་ཡོད་ལ། “རྐྱེ་
འབྲུམ་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ཟབ་མོ་”ཞེས་པའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ལས་ཁས་མི་ལེན་པའི་རྟོན་ཀྱི་
སྐྱོབ་དཔོན་ཚོར་སྐྱོན་བཟོན་དང་། “དུས་གསུམ་ཀྱི་ལས་”ཞེས་པའི་ནང་དུ་གནད་དོན་
འདི་ལ་དཔྱད་པ་ཞིབ་པོ་བཏང་འབྲུག།

དེར་སང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྐྱེ་བ་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་བ་པལ་ཆེ་བས་རྣམ་ཤེས་ནི་མ་ཡི་
མངལ་དུ་ཆགས་སྐྱབས་གང་ཟག་པོ་པོའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཚོག་ཏུ་གསལ་བས་དུ་བསྐྱེད་
པར་འདོད། འོན་ཀྱང་། ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་དུ་རྟོན་གཞི་
གང་ཡང་མེད། ཁོང་ཚོར་མཐུན་སྟངས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་འཆི་བའི་རྗེས་སུ་
རྣམ་ཤེས་དེ་མཚོགས་པོར་དང་། ཡང་ན་འཕྱི་བོར་དག་ཞིང་དང་དཔྱད་ཁས་ཁག་
དུང་ཞིག་ལ་སོང་ནས་སྐྱེད་ཡང་ཡོག་རྐྱེ་མེད་པ་འདི་རེད། ཡིད་ཆེས་འདི་དག་གང་
ཞིག་ཡིན་ཡང་། མངོན་སུམ་དང་གཏུན་ཚིགས་ཀྱིས་ར་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན།
དེའི་ཕྱིར་ཡིད་ཆེས་འདི་ཚོ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་དང་། ཡང་ན་ལྟ་གྲུབ་རིག་པའི་
མཇུག་སྐྱོམ་ལྟ་བུར་བཅེ་འཇོག་བྱེད་མི་ཐུབ། ཡིད་ཆེས་འདི་དག་ནི་ཐུན་མོང་གིས་
ཁས་ལེན་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་རྟོན་གཞི་ཞིག་མེད་པའི་ཚོས་སྐྱེ་བ་ཀྱི་ཚོ་གའི་ཕྱག་
ལེན་ཞིག་རེད།།

སྐྱེ་བ་སྐྱོན་ལ་ཚན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇམ་ལོ་ལོ་བ་

ད་ལྟའི་ལྟ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་དང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ལ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་
བཅས་པལ་ཆེ་བ་ལ་འགྲོ་བ་མའི་སེམས་ནི། མངལ་གྱི་གནས་སྐྱབས་སུ་གྲུབ་པའི་

སྐྱེས་པ་གཙོ་བོའི་དབང་ཅེས་མ་ལག་དང་ཚབས་ཅིག་ཏུ་དར་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་། སེམས་
 ལྷན་དང་ཤེས་པ་བའི་དང་ཚུལ་ཚང་མ་འཛེ་བ་དང་ལྷན་དུ་འགག་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་
 ཞིག་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་ནང་དུ་ཤེས་པ་བའི་དང་ཚུལ་དང་སེམས་ཀྱི་ལྷན་ཚོལ་ཚང་མ་
 སྐྱེས་པའི་བྱེད་ལས་དང་། ཡང་ན་སྐྱེས་པའི་མངོན་ཚོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ལས་ཅི་ཡང་
 མིན། ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དེ་སྐྱེས་པ་དང་། སྐྱོད་པ། འགྲོ་བ་མའི་སེམས་
 གཤེས་སྐྱེར་བཏང་བ་སོགས་ལ་བརྟན་དབྱེད་བྱེད་པ་གཅིག་ཤུའི་ཚོགས་ཏུ་ཚོད་འཛིན་
 ཅི་ཅམ་ལ་བྱས་ན་དེ་སྲིད་བར་དུ་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ནི། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་
 ཚོགས་ནས་རྗེས་པའི་སེམས་རྒྱལ་བའི་འཇུག་ཚུལ་རྣམས་ཀྱི་ཚད་བཀག་ལས་བཞུལ་
 མི་ཐུབ། དངོས་གཙོའི་ལངས་སྐྱོགས་འདིའི་ཚད་བཀག་གིས་དེ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་
 ལ་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་སྐྱེས་པ་དེ་དང་དངོས་གཙོ་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་པོ་ནས་ཐག་
 གིས་ཚོད་ཡོད།

བསྐྱེད་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན། སེམས་ནི་སྐྱེས་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་
 ཡིན་ཞེས་པའི་སྐྱེས་ཆ་འདི་ནི་དེང་སང་སློབ་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་མུན་མོང་ནས་དོས་
 ལེན་བྱེད་ཀྱང་། འདི་ནི་དབང་ཅེས་ཚན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱེད་ཐབས་
 ཀྱི་ཚོགས་ནས་ར་སྐྱོད་པའམ་སུན་སྲུང་སྲུབ་པའི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དབག་ཅིག་མིན།
 སེམས་སྐྱེར་བཏང་བའི་བྱེད་ལས་ཁག་ནི་སྐྱེས་པའི་ལྷན་ཚོལ་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་ལ་
 འབྲེལ་ཡོད་ཡིན་པ་ཤེས་ནའང་། འབྲེལ་བ་དེ་དག་གི་རང་བཞིན་ཉག་ཉག་ཅིག་ད་དུང་
 སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་མེད། དེའི་ཁར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་རང་
 གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རོ་བོའི་ཐད་ལ་འདམག་འཛོམ་ཡོད། སྐྱོན་དུ་བཤད་པ་ཇི་བཞིན་ཚན་
 རིག་པ་ཚོས་འགྲོ་བ་མི་དང་། སྐྱེ་ལྷན་གཞན་གྱི་སྐྱེད་དུ་ཤེས་པ་ལ་བགྲོམ་པའི་ཚད་
 ལྷན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྣམས་རྟོགས་མེད།

སྐྱེ་བ་སྐྱེའི་རྣམ་གཞག་ལ་རྒྱལ་སྐྱོར་བྱེད་སྲིད་པའི་བདེན་དབང་ལ་ཐ་ན་
 བསམ་གཞིགས་ཀྱང་མི་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་ལངས་སྐྱོགས་འདིའི་ཅ་བ་ཐབ་ཅིང་།
 ཚན་རིག་པ་ཚོས་ལངས་སྐྱོགས་འདི་བརྟན་པོར་འཛིན་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡག་པོ་ཞིག་
 ཡོད། གལ་སྲིད་གང་ཟག་སོ་སོའི་ཤེས་པ་ནི་སྐྱེས་པ་ལས་བྱུང་བ་མིན་ཞིང་འཛེ་བའི་

དུས་སུ་མ་འགག་ཆེ་འདིའི་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ནི་ཚན་རིག་གི་སེམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཅིག་
 ལུང་སྤེལ་ལ་མི་ཐེབས། རྒྱུ་བ་ལྷི་མ་ཡོད་པ་བདེན་ཆེ་འདིས་པའི་གོ་ལའི་སྤེང་དུ་
 སེམས་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ལྡན་དང་ཆེ་སློབ་བྱུང་བ་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཅིག་ལུང་
 རྒྱ་མཚན་ཞིག་མིན་པ་འབྲུག་ས་སུ་སྟོན་ཞིང་། དེའི་ལྷིང་འབེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་
 གཞག་ལ་ཅ་བའི་ཆ་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ནས་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་འབྲུག་ས་རྒྱུན་
 བོ་ལ་ཐེབས་ཡོད་པར་བསམ་དགོས། མཐུག་འབྲས་ཚབས་ཆེན་ཡོད་ས་ནི་སྤྱི་དངོས་
 རིག་པ་གཅིག་ལུང་མིན་ཞིང་། གལ་ཏེ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ལོ་ལ་
 རྒྱུན་གྱིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་ལྡན་ལ་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཐེབས་པ་དང་། རྒྱུ་ལྡན་དེས་ཚུར་
 འབྲུག་ས་རྒྱུན་ཐེབས་བཞིན་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགོ་བ་བདེན་ཆེ། དངོས་ཁམས་
 རིག་པ་བ་ཚོས་འཛིག་རྟེན་མིའི་ལོ་ནང་གི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རོ་ཐོ་ལ་
 ཅ་བའི་ཆ་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་ཅིག་གྱེད་དགོས་རྒྱ་ཤེད། ལྟེན་པས་དེར་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་
 དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་འབྲུག་ས་རྒྱུན་ལའང་འཐུག་པ་མཐོང་ཞིང་། དུས་རབས་མང་
 པོར་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བ་ཚོས་ཁམས་མི་ལེན་ཞིང་ལྟ་ཡོད་སྤྱི་བ་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་
 ཚོས་ཀྱི་ཐེ་གཏོགས་རྣམས་ལའང་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད་ཀྱི་ཤེད། དོན་ངོ་མར་ཉེན་ཁ་ཉ་
 ཅང་ཆེ་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་པ་སྟོང་ལྷག་མང་པོ་དང་། ཁོང་ཚོའི་ལས་གནས་
 ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཁང་ཁག་གི་མཚན་སྟན་དེ་ཡོངས་སུ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་
 རྟེན་ལྟ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ཡོད། གལ་སྲིད་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྟོར་ལ་ཡོད་པའི་སོ་སོའི་ཅ་
 པའི་བདེན་འཛིན་རྣམས་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པ་ར་སྟོན་བྱས་ཆེ། ཁོང་ཚོ་མང་པོ་
 ཞིག་ཁ་སྐྱེད་ས་ཤིང་རོ་རྒྱ་ཤེད། ཁོང་ཚོ་གང་མང་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། བདེན་འཛིན་
 དེ་ཚོར་དཀའ་ངལ་སྟོན་པའི་མངོན་སུམ་ཀྱི་བདེན་དཔང་རྣམས་སྤྱང་མེད་དུ་གཏོང་རྒྱ་
 བོ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལས་ཁ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྟོངས་དད་ལས་བྱུང་བའི་འཇུག་
 ལྟངས་གི་བདེ་འཇགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་སེམས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། རང་སྟོན་མཐོང་ལུབ་པའི་ཚན་
 རིག་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་སློབ་དང་འགལ་བ་ལྟག་སྟོན་དུ་གྱུར་འདུག རྟུང་མཚར་བ་
 ཞིག་ལ་སྟོན་རྒྱ་འདི་ལྟར་དོག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དུས་སྐབས་བར་པའི་ཚོས་ལུགས་

མཁས་པ་ཚོར་ལྟོ་མཉམ་གྱི་བཞུགས་པ་དེད། མཁས་པ་དེ་ཚོས་དེར་རབས་ཀྱི་ཚོན་
རིག་ཐོག་མར་འབྲུང་བར་བཀག་ཏུ་བྱས་ཤིང་། ཡུལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་
རང་བཞིན་ལ་ཚོན་རིག་གིས་འཚོ་ལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ལས་དེར་འགོག་ཏུ་བཅོས་པ་རྒྱ་
བཞིན། ཚོན་རིག་ལ་འདི་ཚོས་ཤེས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཕྱོགས་སུ་མ་སྦྱང་
བའི་ཚོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ཡོང་བར་འགོག་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འཆི་བའི་རྗེས་སུ་ཅི་ཞིག་འབྲུང་བའི་ཐད་ཀྱི་ཡེ་ཤུ་ཚོས་ལུགས་དང་། དངོས་
གཙོ་སྐྱེ་བའི་ཡིད་ཆེས་དེ་དག་ནི་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དོགས་འདི་མ་བྱས་པར་
སྤྱི་ཡོངས་ནས་ལྷག་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱི་བ་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་ཁག་ཅིག་ནི་སྤོང་བ་གཙོ་
བརྒྱུད་གི་བརྟུན་དབྱེད་དང་ལུགས་མཐུན་གྱི་དབྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་བཞེད་ཏུ་སྦྱར་
ཡོད། འདས་པའི་སོ་དོ་ལྷ་བཅུ་ལྷག་ལ་ཚོན་རིག་ལ་ཚོས་འཛམ་གླིང་གང་སར་ཡོ་ན་
སྤ་བའི་སྤྱི་གུ་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱི་བ་སྤྱིའི་མ་འདྲ་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཞུས་
ཡོད། རྒྱ་མཚོ་མཉམ་པའི་ ཨིན་ སི་ཏེ་མཉམ་སྐྱེན་ Ian Stevenson ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་
འདིའི་རིགས་ཐོག་མར་འགོ་བརྩམས་པར་མ་ཟད། འདིའི་སྐོར་ལ་བརྩམས་ཚོས་ཀྱང་
མང་སོ་ཞིག་སྤེལ་ཡོད། ཁོང་ནི་སེམས་གཙོར་བཅོས་ཐབས་རིག་པའི་སྤོང་དཔོན་ཆེན་
མོ་དང་། སྤར་རྗེ་ལའི་མཚོ་སྤོང་གི་གཤེས་རྒྱུན་ཉམས་ཞིབ་སྤྱི་ཚོན་གྱི་འགན་འཁུར་
སོགས་བྱས་སྤོང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ རེ་ཇ་ Jim Tucker ཀྱིས་སྤོང་གི་
ཡངས་པའི་ཚོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ལས་དོན་འདི་རྒྱན་འབྲེངས་བྱེད་བཞིན་
པ་དེད།

མི་མང་སོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཞོགས་པ་གཉིད་ལས་སད་སྐབས་མདང་དགོང་
གི་མི་ལས་འདྲ་རྒྱུ་དང་ཁག་སོ་ཞིག་དེད། ར་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོང་ལའི་སྤོང་ཚོར་དང་ཉེ་མ་
གསར་པ་ཞིག་གི་བསམ་སྤོང་ནང་དུ་འབྲུགས་པ་དང་། བརྗོད་དམ་ནི་དེ་མ་ཐག་ཏུ་རང་
འབྲུགས་ཀྱིས་འབྲུང་། དེ་མཚུངས་སུ་སྤྱི་བ་སྤྱིའི་མ་འདྲ་བའི་ཉམས་ཉམས་ཀྱང་སྤྱི་གུ་ཞིག་
གི་མི་ཚོ་གསར་པའི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་སྤྱངས་སྤོང་གིས་རིམ་བས་ཉམས་པར་བྱེད་
པར་སྦྱང་། དེ་ལྟར་འདྲ་། གལ་སྲིད་སྤྱི་བ་སྤྱིའི་མ་འདྲ་བའི་སྤོང་གི་སྤོང་བོ་སྤོང་བོ་གཞུག་
ཅིག་གི་རང་ནས་ཤི་ཡོད་ཆོ། བརྗོད་དམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་དེ་ཞིག་ལ་འབྲུང་མི་ཐུབ།

འདི་ནི་འཆི་བ་སློང་བྱུང་བྱུང་འབྱུང་སྐྱབས་ཆེ་དེའི་ལས་འཕྲོ་ཞིག་ལྷག་ཡོད་པ་དང་འབྲ་
ཞིང་། དེ་ནི་སླེ་བ་སློབ་མ་འབྲུག་པར་བྱེད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་སྐྱམ། སི་ཤེ་ཨན་སྐྱོན་
དང་ཁོང་གི་ལས་རྟོགས་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་སླེ་བ་སློབ་མ་འབྲུག་པར་བརྗོད་པའི་
སྤུ་གྲུ་མང་ཆེ་བས་རང་གི་སླེ་བ་སློབ་མའི་ནང་དུ་འཆི་བ་འབྲུག་པོ་སློང་བ་ཞིག་བྱུང་
ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་འདུག སྤུ་གྲུ་འདི་འབྲས་སླེ་བ་སློབ་མའི་སློང་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་རྒྱུན་
དུ་ལོ་ལྷ་ནས་བརྒྱུད་ཀྱི་བར་ལ་མཚམས་འཛོག་གི་ཡོད།

སྤུ་གྲུ་འདི་ཚོས་སོ་སོའི་སླེ་བ་སློབ་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་མི་མྱོངས་ཟེན་པ་
ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དེ་འབྲུགས་པ་མེད་པར་གསལ་པོར་བཤད་ཡོད་པ་ནི་ལ་མཚམ་
བ་ཞིག་རེད། འདི་དག་ལས་ཀྱང་ཡ་མཚར་བ་ཞིག་ནི་སྤུ་གྲུ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་ལ་ཞིབ་
འཇུག་གསལ་བཞག་བྱས་པའི་ནང་དུ་སྤུ་གྲུ་ཚོའི་ལྷས་སྤང་གི་རྟོགས་དང་། སློབ་ཆ་
སོགས་སོ་སོའི་སླེ་བ་སློབ་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་མི་ཡི་ཟེན་པ་དེའི་སྤྲེང་གི་རྟོགས་
དང་ཉ་ཅང་མཚུངས་པ་འདི་ཡིན། རྟོགས་དེ་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ནི་མ་སློབ་རེད། ཚབ་མཚོན་
ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་འབྲས་ན། རྒྱ་གར་གྱི་བྱ་ཞིག་སྟེ། རུ་ཅུ་མནཏ་ (Hanumant)
སྤུས་དུས་རང་གི་བྱང་ཁའི་དཀྱིལ་མ་རུ་མའོན་གསལ་ཤོད་པའི་རྟོགས་སྐབས་བྱ་མང་པོ་
ཞིག་ཡོད། ཁོ་མངལ་དུ་མ་ཚགས་པའི་བདུན་སྐབས་འགའི་སློབ་ན་རང་གི་མྱོང་པའི་ནང་
དུ་མི་ཞིག་གི་བྱང་ཁོག་ལ་མེ་མངའ་སྤུང་དུ་ཞིག་གིས་ཐག་ཉེ་ས་ནས་གཞུས་ཏེ། ཁོང་
ཉ་ལམ་དེ་མ་ཐག་དུ་འདས་མྱོངས་སུ་བྱིན་འདུག ལོ་གསུམ་ནས་ལྷའི་བར་དུ་ཉན་ཞོ་
མན་ཉིས་རང་ཉིད་མི་དེ་ཡིན་པ་ལྟར་དུ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་རེད། སི་ཤེ་ཨན་སྐྱོན་གྱིས་
བྱ་དེའི་སྤྲེང་གི་རྒྱུན་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་རྟོགས་དེ་ཚོ་དང་། མྱོངས་ཟེན་པའི་མི་དེའི་མེ་
མངའི་མ་སློབ་གཉིས་ཉ་ཅང་མཚུངས་པ་གཤེན་པོ་དེའི་སྤྲེང་ཐོ་ཡིག་ཆ་བརྒྱུད་ནས་ར་
སློང་བྱས་ཡོད།

སི་ཤེ་ཨན་སྐྱོན་གྱིས་འདི་ལྟ་བུའི་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་དུ་སྤུ་གྲུ་ཚོའི་ལྷས་
པོའི་རྟོགས་དང་། སོ་སོའི་སླེ་བ་སློབ་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་གཤེན་པོའི་ལྷས་སྤྲེང་
དུ་མངའ་བའོག་ས་དང་བྱིར་འབྱུང་པའི་མ་ལྷུ་གཉིས་ཆ་འབྲུག་པོས་འཛོན་བྱས་

ལིང་། རྒྱལ་སྐྱོད་ལུ་ཞིག་མདེའུ་འཕོག་སར་ཡོད་ལ། མདེའུ་མྱིར་འབྱུང་སར་ཅུང་ཆེ་
ཞིང་འཕྲོག་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་པོ་ཐོན་འདུག སི་ཏེ་ཐུན་སྐྱོན་གྱིས་རྒྱལ་པོ་འདི་ཚོ་ལུས་
ལུང་གཅིག་ནས་གཅིག་གི་སྟེང་ལ་འཕོ་ཚུལ་དེར་གསལ་བཤད་བྱེད་པར། གཤམ་པོ་འི་
གཤིས་རྒྱུད་དང་འཛུལ་སྐྱེས་རྒྱུ་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྲབ་ཁྲིའུ་ལིག་ཡོད་པ་མོས་
གཞིར་བཏོན་ཡོད། ཁྲིའུ་ལིག་ཁྲབ་ཁྲིའུ་ལིག་ཡོད་པ་མོས་མེས་པོ་འདི་ལ་མེས་པོ་འདི་ལ་བརྟེན་བྱེད་ཅེས་བརྗེས་
འདུག

ཀུན་གཞིའི་སྐོར་གྱི་ཚན་པའི་ནང་དུ་སྐྱེད་ཐེན་པ་ལྟར། བར་པས་གནའ་སྐྱ་
མོ་ནས་སྐོག་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོའི་ཁྲབ་རྒྱལ་པོ་དང་། འཛུལ་སྐྱེས་ལུས་
གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འཕོ་བར་འགྲེལ་བཞེད་བྱས་ཡོད། སྐོག་ནི་ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་
ལ་རྒྱུན་མཐུན་བྱེད་ཅིང་། ཀུན་གཞི་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་རྒྱ་མེད་པའི་གནས་རྒྱུ་
གྱི་ཁྲབ་ཁྲིའུ་ལིག་ལ་འཕོ་བར་འགྲེལ་བྱེད་ཚོགས། ཀུན་གཞི་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་གཟུང་
འཛིན་གྱི་མེས་པོ་དང་དངོས་གཟུགས་གཉིས་ལ་སྟོན་ནའང་གཞི་ཅིའི་རང་བཞིན་ཞིག་
ཡིན། གནས་རྒྱུ་ཚོགས་པའི་བར་སྐྱེད་འདི་ནས་དངོས་གཟུགས་དང་མེས་པོ་གཉིས་
ཀའི་སྐྱེད་བ་རྒྱལ་པོ་འདུང་ཞིང་། ང་ཚོའི་སྐྱེད་འཛིན་གྱི་སྐྱོང་ཚོར་དང་གོ་རྟོགས་གྱི་
སྐོར་གཞིས་དེ་དག་ལ་རྒྱུན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེར་དུས་གྱི་དཔེ་ཞིག་ཐངས་ནས་བཤད་ན།
སྐོག་སྐྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་སྐྱེད་པའི་སྐོག་སྐྱེད་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་དར་
སྐྱེད་མེད་པའི་དྲ་རྒྱའི་འགྲེལ་མཐུན་བརྒྱུད་དེ། མཉེན་ཆས་ཤིག་རྒྱ་གཞིར་བྱེད་པ་དང་
གཅིག་མཚུངས་ཤིག་རེད། དེ་མར་པའ་ལེན་བྱས་མ་ཐག་ཏུ་དེས་རང་གི་གནས་གཞིའི་
མཉེན་ཆས་ལ་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པར་བྱེད་པ་དང་། མཉེན་ཆས་ཀྱིས་ཀྱང་པར་
ལ་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་མར་པའ་བའུ་བྱས་པའི་མཉེན་ཆས་ཤིག་
གིས་སྐོག་སྐྱེད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁྲིའུ་གི་ནང་དུ་རང་གི་གནས་རིམ་འཚོལ་བ་ལྟ་
བུ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སྐོག་ལུས་ལུང་ཞིག་གི་སྟེང་ལ་འཕོས་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེ་བ་གསར་
པ་དེའི་བྱ་སྐྱོད་གྱི་སྐྱོང་བ་དག་གིས་དེར་འབྲུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པ་རེད། འདི་ལྟར་བྱས་
ནས་མངལ་དུ་ཆགས་སྐྱབས་རིགས་རྒྱུན་གྱི་གནས་རྒྱུ་ནི་པ་མའི་ཁྲབ་ཁྲིའུ་ལས་ཡོང་
བ་དང་། སྐྱེ་བ་སྐྱོན་མའི་གནས་རྒྱུ་དེ་སྐོག་ལས་ཡོང་བ་གཉིས་སྐྱེད་དུ་ཚོགས་ཤིང་།

ཚུང་དུས་ནས་ཚོས་ཉམས་ལེན་ལ་དུང་ཞེན་ཆེ་ཞིང་། སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་རྣམ་དཔེ་མཐོ་
པོ་ཡོད། མཚན་མས་རེར་པོད་ཀྱི་སྐྱ་མ་ཁག་ཅིག་གིས་ཡང་སྐྱལ་སྐྱུར་དུ་ངོས་འཛིན་
བྱེད་པའི་དོན་དུ་རང་གི་ཞབས་ཞུ་བར་རང་ཉིད་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་མར་གང་དུ་སྐྱེ་མེན་དང་། བ་
མ་སྐྱ་ཡིན་མིན་བཤད་པའི་བརྗོད་ཚུལ་ཡང་ཡོད། སྐྱེ་བ་སྟོན་མའི་བྲན་ལེས་ནི་སྐྱལ་
སྐྱེ་ཚོ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་ཚབས་ཅིག་ཏུ་ཡལ་འགྲོ་ནའང་། ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་
སྐྱོང་བརྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོ་སྐྱར་ཡང་ཆེ་འདྲིར་རྟོགས་པ་ཚོའི་བའི་སྐོམ་ཆེན་པ་
ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

རིམ་ཤར་གང་གིས་རང་གི་ལས་རོགས་ཤིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཆེ་སྟོན་
མ་དང་ད་ལྟའི་བར་མཚན་མས་ཏེ། བར་དོ་བྲན་པར་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གྲུ་ཁག་ཅིག་ལ་ཞེན་
འདུག་བྲས་པ་རེད། སྐྱ་གྲུ་དེ་ཚོས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་འཚོ་བའི་
ཐད་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ནི། སྐྱེ་བ་སྟོན་མ་བྲན་ཞིང་བར་དོ་
མི་བྲན་པར་བརྗོད་པའི་སྐྱ་གྲུ་ཚོ་དང་བསྐྱར་ན་རྒྱང་མང་བ་དང་། ཁོང་ཚོས་མིང་བྲན་
བའང་རྒྱང་མང་པོ་ཡོད་པར་སྐྱང། བར་དོ་བྲན་པའི་འབར་མའི་སྐྱ་གྲུ་སྐྱལ་རྩ་སོ་ལྷ་ལ་
ཞེན་འདུག་བྲས་པའི་སྐྱར་མོ་ཞེག་གིས་བྲན་ལེས་འདྲིའི་རིགས་ནི་ཆལས་གསུམ་དུ་
བཤོ་ཚོག་པར་བསྐྱར་འདུག འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་དང་། གཞི་གཅིག་ཏུ་བརྟན་པོར་
སྟོན་པའི་དུས་སྐབས། ཕྱིར་ལོག་པའི་དུས་སྐབས་ཏེ། བ་མ་འདེམས་བའམ་མངལ་དུ་
ཞུགས་པ་བཅས་རེད།

འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོང་བ་བྲན་པ་ནི་ཡིད་ལ་འཐད་པ་ཞེག་མིན་ཞིང་། སྐྱེ་
བ་སྟོན་མ་དང་གཚོ་པོར་འབྲེལ་ཡོད། སྐྱ་གྲུ་ཁག་གིས་རང་གི་ཆེ་སྟོན་མའི་རོ་དེ་
འདས་མཚོད་ཀྱི་དོན་དུ་བྱ་སྐྱིག་བྱེད་བཞིན་པ་མཐོང་ཚུལ་བརྗོད་འདུག་པ་དང་། ཁོ་
ཚོས་སྐྱ་རན་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཉེ་འབྲེལ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པར་འབད་བ་བྲས་ཀྱང་
གསོན་པོ་དང་ལྷན་དུ་ཁ་བརྟེན་བྱེད་ཐུབ་མེད། སྐྱ་གྲུ་ཞེག་གིས་དུས་སྐབས་འདྲིར་རང་
ཉིད་ཤི་ཐེན་པ་ལེས་མེད་ཚུལ་བཤད་འདུག འཕོ་བའི་དུས་སྐབས་འདི་གྲོན་ཆས་དཀར་
པོ་གྲོན་ཡོད་པའི་མི་ཁག་པ་ཞེག་དང་། ཡང་ཁག་རབས་པ་དུ་མས་རང་ཉིད་ས་ཆ་
གཞན་ཞེག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་དང་རྫོགས་འགྲོ། ས་ཆ་དེར་བར་དོའི་དུས་ཚོད་ལྷག་མ་

པལ་ཚེ་བ་བསྐྱེད་དགོས་སྐྱེད་དེ།

དུས་སྐབས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ས་ཆ་གཅིག་དུ་སྡོད་པའམ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་
དགོས་པའི་ལས་རིམ་དང་། ཡང་ན་ལས་ཀ་ཡོད་ཚུལ་བཤད་འདུག ལག་ཅིག་གིས་
ལུས་སྤང་མེད་པའི་མི་གཞན་མཚོང་བའམ་ཁོ་ཚོ་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་སོགས་བརྗོད་
ཅིང་། ལྷ་གུ་ཚོས་དུས་སྐབས་འདིར་བདེ་ཚོར་གྱི་ཚད་གཞི་འདྲ་མིན་ཞིག་སྤོང་ཡོད།
དུས་སྐབས་གསུམ་པའི་ནང་དུ་ལྷ་གུ་འགའ་ཞིག་རང་གི་འཇུང་འཇུང་གི་པ་མའི་ཁྱིམ་
ཚང་ལ་སོང་ཚུལ་བཤད་ཀྱིས་པ་མས་ལྷུས་བྱེད་པ་དང་། ལས་
ཀ་ནས་ཁྱིམ་དུ་ལོག་པ་སོགས་བྱེད་སྐབས་རྗེས་འདིར་བྱས་འདུག གཞན་ལག་ཅིག་ནི་
རང་གི་ཚེ་འདིའི་པ་མའི་རྩར་ཀན་རབས་པ་འགའ་དང་། ཡང་ན་དུས་སྐབས་དང་སོའི་
ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཀན་པ་དེས་ཁ་སོ་བསྐྱར་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ཡོད། དུས་སྐབས་གསུམ་
པོ་འདིར་ཚན་པ་གོང་མའི་ནང་དུ་སྐྱེད་ཟེན་པའི་ནང་པའི་བར་དོའི་འབྲེལ་བ་བཤད་དང་ཆ་
མཚུངས་པ་དུ་མ་ཡོད།

བར་དོའི་སྐྱད་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་རྣམས་ནི་དེ་དག་བྲན་མཁན་རང་ཉིད་ཀྱི་རིག་
གཞུང་ལ་འབྲེལ་བ་དམིགས་བསམ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། དུས་སྐབས་གསུམ་པོ་འདི་དག་
ནི་སྐྱབ་མོང་དུ་ཡོད་པ་སྡོད་འགྲོའི་ཚུལ་དུ་བཀྱིས་པའི་ཞིབ་འདུག་གིས་སྤྲུགས་ཅམ་
ཞིག་བསྐྱབ་ཡོད། ལྷ་གུ་དང་ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཀྱིས་མཐའ་སྡོམ་འདི་ལྟར་བཞག་
འདུག “འདི་འདྲའི་བྲན་ཤེས་ཡོད་མཁན་གྱི་སྐྱ་གུ་ཚོས་སོ་སོའི་ཚེ་སྡོད་མ་ཡིན་པར་
བརྗོད་པའི་སྐྱེ་བ་དེའི་ཐད་ལ་ལྷུངས་དག་པའི་སྐྱད་ཆ་བཤད་པ་ནི་གཞན་ཚོ་ལས་ལྷང་
མང་བ་དང་། ཁོ་ཚོས་སྐྱེ་བ་སྡོད་མའི་ནང་གི་མིང་གང་མང་ཞིག་བྲན་སྐབ་ཅིང་། ཁོ་
ཚོས་བརྗོད་པའི་བར་དོའི་བྱང་བ་དེ་དག་ནི་རང་གི་མི་ཚེ་སྡོད་མའི་བྱ་དངོས་ཀྱི་བྲན་
ཤེས་ལུགས་ཚེན་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པར་སྐྱར་།” འདྲམ་སྐྱིད་གི་གང་སར་སྐྱ་གུ་
ཚོས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བ་སྡོད་མ་འདུགས་པ་མེད་པར་བྲན་པ་ནི་རྩོམ་ལྷན་གྱི་མཚོང་
ཚུལ་ལས་མང་བར་སྐྱར་ནའང་། སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ཁྱིམ་མི་ལེན་པའི་སྐྱེ་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་
དུ་འདི་ལྟར་བྲན་པར་བརྗོད་པ་ནི་སྐྱ་གུ་ཚོའི་སྡོང་བསམ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་བཅིས་
ནས་སྐྱར་མེད་གཏོང་གི་ཡོད།

ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

དངོས་ཁམས་རིག་ལ།

སྤྱི་དངོས་རིག་ལ།

སྒྲིབ་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་

སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་

ཚོས་ལུགས།

ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཏབ་མེད་པའི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་སྤྱིར་བཏང་གི་
 སྤྱི་ག་འཛུགས་ཤིག་ནི། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཇུག་ཚང་མ་ཚན་རིག་
 གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་དང་བསྐྱེད་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པ་འདི་
 ཡིན། གལ་སྲིད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའམ་རྒྱུན་
 ལྡན་མ་ཡིན་པའི་ཁྲུང་ཁོངས་ཤིག་ལ་མངོན་སུམ་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཆོ། ཁོང་
 ཚོ་ལ་སྒྲིབ་བརྗོད་ལུགས་ཆེན་བྱེད་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན། འོ་ས་སྤེལ་གཟེངས་ཉུགས་ཐོབ་
 རྒྱུར་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ ལུབ་རྩེད་ ལྷོ་འོ་ལི་ Wolfgang Pauli དང་ ཀལ་
 ཡོང་ Carl Jung མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཉེ། སེམས་དང་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཐ་དད་ལས་
 འདས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཡེ་གཞིའི་ཆ་དོས་ཤིག་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་
 བཏོན་པ་དང་། ཁོང་གིས་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་དེད་རབས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་
 མི་འགལ་ཡང་། ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཅ་འཛིན་ཁག་དང་མི་མཐུན་
 པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་གཞི་དེའི་སྒྲོར་གྱི་བཅའ་ས་ཚོས་རྣམས་རང་ཉིད་མ་ཤི་
 བར་དུ་དཔར་སྐྱབ་བྱེད་དུ་བཅུག་མེད། ཁོང་གིས་རང་གི་ལས་རོགས་རྣམས་ཀྱིས་རང་
 ཉིད་ལ་འཕྱོང་བྱེད་པར་བསམས་པ་རེད། ཀོ་པ་ལེ་ཁ་སིས་རང་ཉིད་འཚོ་བཞུགས་
 ཀྱི་སྐབས་སུ་ཉི་མ་ལྟེ་བར་ཡོད་པའི་རང་གི་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཁྲུབ་
 བསྐྱུགས་མ་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་གཅིག་མཚུངས་རེད། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྤྲེ་རོ་མན་
 ཉིང་ཞེན་ཚོས་ལུགས་པས་རང་ཉིད་ལ་སྒྲིབ་བརྗོད་བྱེད་པར་བསམས་ནས་འཛིགས་
 སྐྱབ་སྤྱེས་ཤིང་། ཚོས་སྤྲེ་འདིས་ཀོ་པ་ལེ་ཁ་སི་ལ་ལས་ཀ་སྤྲད་པ་ཡིན་པ་དང་། གལ་

སྲིད་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་ཆེ་ཁོང་ནི་རྗེ་ཞེན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནས་ཕྱིར་འབྲུང་
བྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། དཔྱལ་ཁམས་ལའང་སྤྱང་ཡོད་ཀྱི་རེད།

གོང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་བར་རིམ་འདིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཚོས་དེང་
དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་དང་འགལ་བའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་ཞིབ་
འཇུག་གི་ཁ་ཕྱོགས་ཤིག་འདྲིན་སྤྱོད་ཀྱི་མེད། རྫོང་འདྲིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དེས་
པར་དུ་དེང་དུས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་ལྷ་བ་ལ་བཅི་འདྲིན་གྱི་དགོས་ཀྱི་ཚོགས་
ཚན་རིག་པ་ཚོས་སོ་སོའི་འཚོལ་ཞིབ་ནི་རྫོང་འདྲིན་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་
ལ་བསྐྱུན་དགོས། ཚོས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མ་ཁམས་བ་ཚོས་སོ་སོའི་བརྗོད་
གཞིའི་གཞན་དོན་རྣམས་ཆེད་སྤོང་ཤེས་རིག་གི་རྗེ་ཚན་ཁག་གི་བྱེད་ཐབས་དང་ལྷ་
རྒྱལ་ལ་མ་སྐྱུན་ཐབས་བྱེད་དགོས། ཨར་རྗེ་ནི་ཡེའི་མཚོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་སི་ཉེ་ཐུན་
སྐྱུན་དང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་འདི་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་
ཡོད། སྐྱེ་བ་ལྷ་ཕྱིའི་སྐྱོར་གྱི་ཁོང་ཚོའི་མཇུག་སློབ་ཀྱིས་རྫོང་འདྲིན་པའི་ཚན་རིག་པ་
ཚོའི་ཡིད་ཆེས་གཙོ་བོ་ཁག་ཅིག་སྤྱང་མེད་དུ་བཏང་ཞིང་། ཡིད་ཆེས་དེ་དག་གིས་
གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནས་རིམ་ནང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཁག་ལས་གནས་བབ་མཚོ་མོར་
བསྐྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་ད་དུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྤྱི་དངོས་
རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འདྲིན་གཙོ་བོ་ཁག་ལའང་ཁ་གཏད་བཅག་
པ་རེད། འདི་ནི་དེང་རབས་ཀྱི་ཆེད་སྤོང་ཤེས་རིག་གི་ར་བའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་པ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་དོས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ། སི་ཉེ་ཐུན་སྐྱུན་ཁོང་ཚོའི་བྱེད་ཐབས་དང་བདེན་
དཔང་ནི་ཞིབ་ཚགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་མ་བལྟོས་པར། ཁོང་ཚོས་དུས་རབས་
མང་པོའི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་རྒྱལ་ལ་རྒྱབ་འགལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་རིག་གི་ལྷ་རྒྱལ་
འདིའི་རྒྱུ་རྗེས་ཤེས་པའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་དེ་རང་བྱུང་གི་འདྲིན་ཉེན་གྱི་ནང་དུ་
སྤྱང་རྒྱུང་དུ་སྤྱང་ཅིང་། རང་བྱུང་གི་འདྲིན་ཉེན་འདི་ནི་ད་དུང་ཡང་ཤེ་ཀར་ཉི་ཡིས་དེང་
རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཐོག་མར་དང་སྐབས་སུ་བསྐྱུང་བའི་འདོད་རྒྱལ་དང་མཐུན་པ་བྱས་
ནས་སེམས་མེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཅི་བཞིན་ཡོད།

ཤེས་པ་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐོམ་གྱི་ཞིབ་འཇུག

རིམ་མི་ཡིས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ནི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་ཅིག་ཡིན་པར་སྐྱབ་བཞིན།
 ཤེས་བཞིན་ནི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ལ་བར་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བུར་པའི་ཐབས་ལམ་དང་པོར་
 འཛོག་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། ཤེས་བཞིན་ནམ་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་དབྱེད་
 པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཞིབ་ལྟ་ཚད་ལྡན་དང་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྟ་
 ལྷན་དག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། འདི་འབྲེལ་དབྱེད་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་གིས་སེམས་ཀྱི་རོ་
 རོ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ནང་དུ་དེའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་སོགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོད་ས་
 ཆེན་སོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཞིབ་ལྟ་བུར་བྱེད་ཐུབ་རེས། ཁོང་རང་གི་སྐྱབས་སོག་གི་ཚན་རིག་
 གི་ཡན་ཡག་ཚང་མར་དབང་དུ་བཟུས་ཡོད་པའི་འགྲུལ་འཁྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་
 རིང་ལུགས་ལ་སོམ་ཉི་སྟེན་ཤིང་། ཁོང་གིས་དངོས་གཙོ་སྐྱབ་པའི་བདེན་འཛིན་དེ་དག་
 ཁྲུངས་མེད་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་སྲིད་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་སུ་ཉུར་བཅོལ་
 བྱས་པ་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་གི་ནང་དུ་ཚོས་ཉམས་ལེན་ལས་བྱུང་
 པའི་སྲོང་བ་དང་། རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་གྱི་འགྲུལ་བརྟེན་གལ་
 ཆེན་པོར་བཅུས་ཏེ། རྫོང་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་རྣམ་རིག་གྲུང་པའི་རང་ནས་ཁྲུབ་ཁོངས་འདི་
 གཉིས་ལ་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་ཡོད། ལྷན་པ་མ་ལེགས་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལ་མངོན་
 ལུམ་རིག་པའི་འཇུག་ཚུལ་འདི་ནི། འདས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་གཤིས་སྟོན་རིག་
 པ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་པ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ། ལྟ་བུབ་སྐྱབ་པ་བཅས་
 ཀྱི་མི་རབས་མང་པོའི་བྱེད་ཐབས་ཁག་གིས་ཟིལ་གྱིས་མཐུན་པ་རེད། ཆེད་ལས་ཀྱི་
 མཁས་པ་དེ་ཚོས་སོ་སོའི་མངོན་སུམ་དང་། རྣམ་གཞག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ནི་འགྲུལ་
 འཁྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་སྐོམ་གཞིའི་
 ནང་དུ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཤིང་། རང་གི་རྣམ་གཞག་ཁྲུངས་མེད་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱེད་སྲིད་
 པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་ཁག་ལ་འབད་བ་ཆེན་སོས་གཡོལ་ཐབས་བྱས་ཡོད།
 འདིའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འདས་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྲེང་གི་ཤེས་པ་
 དང་། ཡང་ན་འཕེལ་འགྲུང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཉིལ་པོའི་ནང་དུ་ཤེས་པའི་འགྲུང་ཁྲུངས་དང་

ནང་པའི་སྐོམ་གྱི་སྐོམ་དཔོན་གྲོག་རབས་པ་ཞིག་ལ་ལེའུ་བའུ་པའི་ནང་དུ་སྐོང་བའི་ཞི་གནས་པལ་བ་དེ་ཙམ་འགྲུབ་པར་བརྟེན་ནས་གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་སྐྱེ་བ་སྡོམ་མ་འབྲས་མེད་ཀྱི་དེ་བ་ཞིག་བཀོད་པ་ཡིན། ཁོང་ནི་པོད་ཀྱི་ནང་པའི་སྐོམ་པ་བ་ཚོའི་ཁོང་དུ་རྟོགས་པ་ཚོར་ཡོད་པར་གྲགས་པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་“གནས་རིམ་འདིའི་ཤེས་པའི་གསལ་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཀྱི་མངོན་སུམ་ནི་ཐོབ་བྱུང་དུ་སྐྱེ་ཞིང་། སྐྱེ་བ་སྡོམ་མ་རྣམས་འབྲས་པའི་རྣམས་པའང་དེའི་ནང་དུ་འདུས་ཡོད།” ཅེས་ལན་གནང་བྱུང་། རོན་ཀྱང་། ཁོང་གིས་རང་གི་སྐྱད་ཆ་ལ་ཁ་སྡོམ་དུ་དེང་སང་མི་ཚོས་ཞི་གནས་བསྐྱབ་སྐབ་མིན་དེ་དོགས་གནས་ཤིག་རེད་”ཅེས་བརྗོད་སོང་།

ནང་པའི་ཐར་བའི་ལམ་གྱི་ནང་དུ་ཞི་གནས་འགྲུབ་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། ལྷ་ལོ་ ༡༠༠༣ ལོར་ངས་ཁ་ལེ་སྐོར་ལེ་ཡའི་མཚོ་སྐོབ་ནས་ཡིན་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བའི་ཚོགས་ཁག་ཅིག་དང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ཞི་གནས་ཀྱི་ལས་གཞི་ཞེས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་ཙམ་འཇུགས་བྱས་པ་ཡིན། ལྷ་ལོ་ ༡༠༠༧ ལྷི་ཆེ་གཉེས་པའི་ནང་སྐབ་ཏུ་རྣམ་རྒྱུ་རེད་ནམ་པར་ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དང་། ཁ་ལེ་སྐོར་ལེ་ཡའི་མཚོ་སྐོབ་གཉེས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་དུས་རིམ་དང་པོ་འགོ་བརྩམས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་མི་སུམ་ཅུ་སོ་བདུན་ཁོ་སོ་རྒྱ་འདི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་དབེན་གནས་ཤིག་ཏུ་འཛོམས་ཏེ། ཆེ་བ་གསུམ་གྱི་རིང་ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་བརྒྱད་ནས་བཅུ་ལ་ཞི་གནས་ཉམས་ལེན་བྱས། སྐབས་དེར་དུས་ཡུན་རིང་པོར་སྐོམ་སྐྱབ་ལུགས་ཆེན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ཆེན་རིག་པ་ལྟེ་སྐོམ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ལུས་ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས་ལ་ཚད་འཇུག་འདྲ་མིན་བྱས་ཤིང་། ལོ་དེའི་ཆུ་དབུ་པའི་ནང་མི་སུམ་ཅུ་སོ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཁག་གཉེས་པས་ཆེ་བ་གསུམ་རིང་གི་སྐོམ་སྐྱབ་འགོ་བརྩམས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་ནི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ཆེད་དུ་སྦྲངས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཁག་ཅིག་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་འདིའི་ནང་དུ་འཚོལ་བསྐྱབ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་འཛོར་ཆེན་དེའི་ཆ་གས་ཐུན་བྱ་ཞིག་ལ་མ་གཏོགས་དབེ་དེབ་འདི་མ་བརྩམས་པའི་སྡོམ་དུ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བྱུང་མེད་ཀྱང་། ཆེ་བ་གསུམ་གྱི་

སྤྱོད་བརྟམས་འདིས་འདོད་ཆགས་དང་། དངངས་སྐྱེག་སྤྱོད་ཚོར་ལ་སྤངས་འཛིན་གྱི་དང་།
པའི་དཀའ་ངལ། སེམས་འཁྲུག་པ་བཅས་ཉུང་དུ་བཅད་ཞིང་། དབ་པ་དང་། ལྷན་དོར་གྱི་
ཞུས་དཔྱོད། གཏུང་སེམས་མཉམ་སྦྱིད་ཀྱི་སྤྱུགས་ཁྱུར། དགོ་མཚན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚོར་
ཀྱི་བག་ཆགས། སྤྱི་འདུན་གྱི་ཐང་སོགས་ཚད་མཚོ་དུ་བཅད་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད།

སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་པོ་དེ་མཚུགས་ཀྱི་ལ་ནས་ལོ་གཅིག་ལས་སྐྱེག་པའི་རྗེས་
སྤྱོད་མཉམ་ཞུགས་པ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་རེར་དུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ལ་སྤོམ་
བརྒྱབས་ནས་ཉམས་ལེན་དེ་མཚུགས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། ཞིབ་འཚུགས་འདིའི་ཆེད་དུ་
སྤོམ་ཀྱི་དགོ་ཆུང་ཡིན་པ་དང་། དས་ཁོང་ཚོ་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་དུ་སྤྱི་ཁྱེད་ཀྱི་དེ་གྱི་
ཡོད། ཡོན་ཏན་རིན་པོ་ཆེས་བརྗོད་པ་རྗེས་ཀྱི་བཞིན་དེད་རབས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་གི་ནང་དུ་
མི་ཚོས་ཞི་གནས་བསྐྱེད་སྤེལ་མིན་ཞི་དོགས་གནས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཞི་
ལས་གཞི་འདི་འགོ་རྩེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དས་ལན་ཞིག་འཚོལ་བ་ལ་ཚོད་
སེམས་བརྟན་པོར་བཅངས་ཡོད།

ཐ་ན་ཞི་གནས་འགྲུབ་ནའང་། རང་གི་བྱ་བེས་སྤོམ་མའི་སྤོམ་མ་ཞུས་བསྐྱེད་
བྱ་ཡང་དག་གྱེད་པར་ད་དུང་ཡང་སྤོམ་ཀྱི་སྤྱོད་བརྟམས་གཞན་དགོས་སྲིད་ཀྱི་རེད།
ལེ་ལུ་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་བཤད་ཐེན་པ་ལྟར་ནང་པའི་སྤོམ་ཆེན་པ་ཚོས་གསུང་
དོན་ལ། དབ་ལེས་ཞུས་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་གསོག་འཛོགས་ཡོད་ཅིང་། སོག་ནི་ཀྱུན་
གཞིའི་ཐོ་པོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་ཡིན། ཞི་གནས་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་སེམས་ནི་
ཀྱུན་གཞིའི་ཞུས་ལེས་ཀྱི་ནང་དུ་གནས་ལ་འབབ་པ་དང་། དེའི་ཆེ་རང་གི་ཡིད་གྱེད་
ནི་འདས་པའི་སྤོགས་ལ་འཁོར་ནས་དུས་སྐབས་ཀྱི་བྱ་བེས་པེ་པེ་བྱ་བེས་གྱེད་སྤེལ་
པ་མ་ཟད། ཐ་ན་སྤྱི་བའདི་མ་ལྷོད་པའི་སྤོམ་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱང་བྱ་བེས་པར་
བརྗོད། འདིས་ནང་པའི་སྤྱི་བ་སྤྱི་ཁྱེད་འདོད་ཚུལ་དེ་སྤྱོད་བའདུག་སྤོམ་ཚོད་ལྟ་གྱེད་
པ་ལ་ཀྱུན་གཞིའི་ལས་གཞི་ཞེས་མིང་འདོགས་ཚོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཚུགས་ཅིག་
འབྲུང་སྲིད་པ་སྤོམ་གྱི་ལ།

ཞིབ་འཚུགས་འདི་འདྲ་ལ་ཞི་གནས་སྤྱི་བ་མཁན་གྱི་ཚོགས་ཁག་ཆེན་པོ་ཞིག་
དགོས་ཤིང་། ཉམས་ལེན་གྱི་མཁན་གྱི་ཚོད་མང་ན་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱ་

འདྲེ། ཁོང་ཚོ་རྒྱན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་དེ་དུས་
 ཚོང་དེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་གཏོང་བ་དང་། སལ་ཆེར་བདུན་ཟླ་གཅིག་གི་སྟོན་གྱི་
 དུས་ཚོང་དང་སྐར་མ་ཉག་ཉག་ཅིག་ནས་འགོ་ཚེས་ཚོགས་ ཉམས་ལེན་པ་ཚོར་བདུན་
 ཟླ་གཅིག་ཉག་ཉག་གི་སྟོན་གྱི་སྟོང་བ་རྣམས་གསལ་ལོར་འབྲེལ་བའི་གདེང་ཚོང་མ་སྟེ་
 བའི་བར་དུ་དམིགས་པ་བསྐྱེད་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབྲེལ་བར་བརྗོད་པའི་འབྲེལ་
 ཤེས་དེ་ཚོའི་ཟེན་ཟེས་རྒྱས་པ་ཞིག་རྒྱུར་སྟོང་བ་དང་། དེ་ནས་ཟེན་ཟེས་དེ་ཚོ་ཡང་
 དག་ཡིན་མིན་ལ་བྱེད་ཐབས་ཚད་ལྡན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བཟག་དཔུང་གཏོང་དགོས།
 དཔེར་ན། རྒྱབས་དེར་ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཚོར་སྐད་ཆ་འདྲི་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་
 ཚོགས་ གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་འབྲེལ་ཤེས་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་རྒྱུད་བྱས་ཆེ། ཁོང་
 ཚོས་བདུན་ཟླ་གཅིག་ལས་སྔ་བའི་ཉིན་ཞིག་དམིགས་པའི་ལུང་དུ་འཛིན་ཞིང་། སྐར་
 ཡང་ཁོང་ཚོའི་འབྲེལ་ཤེས་ཀྱི་ཟེན་ཟེས་དེ་བདེན་མིན་ལ་བཟག་དཔུང་གཏོང་བ་དང་།
 རང་གི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་སྟེ། འདས་པའི་ནང་གི་དུས་རྒྱབས་དེ་དེ་ཡང་འདྲེད་
 པའི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི། ཉམས་ལེན་པ་ཚོའི་འབྲེལ་ཤེས་ཀྱི་ཟེན་ཟེས་ལ་བཟག་དཔུང་
 ཚོང་ལྡན་ཞིག་གིས་རྒྱུད་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་སྲིད་བར་དུ་སྟེ་མཐུད་དགོས།

མཐའ་མར་ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་མངལ་དུ་མ་ཆགས་པའི་སྟོན་གྱི་དུས་རྒྱབས་དེས་
 ཅན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་དམིགས་པ་གཏོང་དུ་འཇུག་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་ཅེ་ཡང་
 མ་འབྲེལ་པ་ཡིན་ན། འདིས་ཤེས་པ་ནི་གྲང་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་
 གཙོ་སྟེ་བའི་འདྲོད་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་ལ། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་སྟེ་བ་སྟོན་མའི་
 བར་དུ་རང་ཉིད་མི་གཞན་ཞིག་ཡིན་པའི་སྟོང་བ་འབྲེལ་བ་ཡིན་ན། འབྲེལ་ཤེས་དེ་ཚོའི་ནང་
 གི་མི་དེ་ལྟ་བུ་ནི་འདས་པའི་ནང་དུ་དོན་དངོས་སྟེ་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་བཟག་དཔུང་བྱེད་
 པ་དང་། ད་དུང་གནས་ཚུལ་འདི་ནི་སྟོན་སྟེ་བ་ལོན་པའི་ཐབས་ལས་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་
 ཁོང་ཚོར་འགྲོར་ཡོད་མེད་ལའང་བཟག་དཔུང་གཏོང་དགོས་རྒྱུ་འདྲེ། གལ་སྲིད་ཁོང་
 ཚོའི་འབྲེལ་ཤེས་དེ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་རྒྱུད་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། སྟེ་བ་སྟོན་མའི་འཚོ་བའི་
 རྒྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་ལོ་དེ་རྣམས་སོ་སོའི་འབྲེལ་བ་བརྒྱུད་ནས་མ་གཏོགས་ཤེས་
 ཐབས་མེད་པ་གཏན་ཁེལ་ཆེ། འདིས་ནང་བའི་སྟེ་བ་སྟེ་བའི་རྣམ་གཞག་ལ་རྒྱབ་རྟེན་

བྱེད་དེས། ཞིབ་འཇུག་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ཉ་ཅང་ཞིབ་ཚགས་པའི་
ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་སྐྱོང་བ་དངོས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོང་ལྟ་དང་སྐྱར་ནས་ཐག་གཅོད་
བྱེད་ཐབས་ཤིག་རེད།

གལ་སྲིད་ང་ཚོའི་འབྲེལ་ལུགས་ཚེ་འདིའི་སྡོམ་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་རྒྱུན་ཞིག་
གི་ནང་དུ་དོན་རྩེ་མར་ཡོད་ན། ང་ཚོར་བྱི་བ་ཞིག་འདི་རྒྱ་ཡོད་དེ། ང་ཚོས་རྒྱ་མཚན་
ཅིའི་སྲིང་རང་གི་སྡེ་བ་སྡོམ་མ་རྣམས་འབྲེལ་བ་ཡིན་ནས། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་
ཀྱིས་འཆི་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་གཉིད་ལྷག་པའི་དཔེ་དང་སྐྱར་ནས་འབྲེལ་བ་ཚོང་བྱེད་
ལ། བར་དོ་ནི་མི་ལམ་མིས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མ་ཡི་མངལ་དུ་ཆགས་པ་ནི་གཉིད་སང་བ་
ལྟ་བུ་ཡིན། མཚན་མོ་གཅིག་གི་རིང་ལ་མི་ཚོས་རྒྱུན་དུ་མི་ལམ་ཐངས་ལྟ་བུ་ནས་བདུན་
ལ་མི་ཞིང་། གཉིད་ལྷགས་ཏེ་སྐར་མ་དགུ་བཅུའི་རྗེས་ནས་མི་ལམ་དེ་ཚོ་འགོ་རྩེ་
ཀྱི་ཡོད། མི་རྣམས་མི་ལམ་གྱི་འཁོར་བསྐྱོད་དང་པོའི་ནང་དུ་ལྷགས་པ་དང་། འདས་
ཐེན་པའི་ཉིན་མོ་དེའི་བྱ་བ་རྣམས་རྒྱུན་དུ་བརྗེད་འགོ། དེ་ཞིག་ལ་ཁོང་ཚོའི་དངོས་
ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་མི་ལམ་དེའི་ནང་གི་བྱུང་བ་དག་གིས་བྱུང་ཡོད། དེ་ནས་སྐར་
མ་འགའ་རྗེས་སུ་ཁོང་ཚོ་མི་ལམ་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱར་ཞིང་། སྐབས་འདིར་
ཁོང་ཚོའི་སེམས་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རོ་མོར་ཐེན་ཡོད། བརྒྱུད་རིམ་འདིའི་ནང་
དུ་ད་ལྟ་རང་མཚན་ས་བཞག་པའི་མི་ལམ་དེའི་ནང་གི་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཉམས་
འགོ། དེ་ནས་དུས་ཚོད་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཁོང་ཚོ་མི་ལམ་གྱི་འཁོར་བསྐྱོད་
གཉིས་པའི་ནང་དུ་ལྷགས་ཤིང་། ཡང་བསྐྱར་འདས་ཐེན་པའི་ཉིན་མོ་དེའི་བྱ་བ་དང་མི་
ལམ་སྡོམ་མའི་བྱུང་བ་རྣམས་བརྗེད་འགོ། ཡང་ཡང་བསྐྱར་སྐྱོས་བྱེད་པའི་བརྗེད་ངས་
ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི་ཁོང་ཚོ་མི་ལམ་མཐའ་མའི་ནང་ནས་གཉིད་མ་སང་བར་དུ་རྒྱུན་
བསྐྱར་བྱེད་དེས། གཉིད་ལས་སང་བའི་སྐབས་དེར་མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་མདང་དགོང་
གི་མི་ལམ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གསལ་པོར་འབྲེལ་བ་རྒྱ་ལེད། འོན་ཀྱང་། མི་མང་པོ་
ཞིག་གིས་ཐ་ན་གཉིས་ལས་སང་བའི་སྡོམ་ཉག་ཉག་གི་མི་ལམ་དེ་ཡང་འབྲེལ་བ་
དང་། ཁོང་ཚོ་ནི་ཉིན་གསར་པའི་བྱ་བའི་ནང་དུ་རྒྱུད་བ་ལྷགས་ཅི་ཅམ་ཆེ་བ་དེ་ཅམ་
ཀྱིས་ཁོང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་མདང་དགོང་གི་མི་ལམ་རྣམས་འབྲེལ་བ་ཡིན།

མ་ཡིན་པའི་སྤང་ཚུལ་གྱི་དཔེ་མཚོན་གང་མང་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྙིང་པའི་
 རྫོག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་ཁག་དང་། ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཉིལ་སྤང་རྟེན་གྱི་
 བར་སྤང་དང་སྲིད་རྒྱུ་གི་རྣམས་རྒྱུ། རྙོམ་གྱུ་གི་རྣམས་གཞག་གི་བར་སྤང་དུས་ལ་
 སོགས་པ་ཚང་མ་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་སྤང་ཚུལ་དུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་ཀྱང་། འདི་
 ཚོ་གང་ཡང་རྒྱལ་སྤང་དང་གཞི་ཚའི་རྒྱལ་སྤང་རབ་ལས་གྱུ་བ་མེད། ལོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་
 རྫོག་ནི་འཇུག་པའི་དང་། སེམས་རྒྱུ། རྙོམ་པའི་གོམས་འདྲིས་སོགས་གནས་པའི་
 མཚོན་ལྟ་རྒྱུ་ཡིན་ལ། རྫོག་གི་ཚོགས་པ་འདི་ལ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་པོས་ཤུགས་
 རྒྱུ་ཐེབས་པ་དང་། རྫོག་ལ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྒྱུ་དེ་ཚོས་སྤྲེ་བ་ནས་སྤྲེ་བ་ལ་སྤང་
 པོའི་གྱུ་ཚུལ་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

མི་ཉེ་ཐུན་སྤྱོད་དང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོས་སྤྲེ་བ་ཞིག་གི་འཇི་སྤངས་ཀྱིས་
 སྤྲེ་བ་རྗེས་མའི་སྤང་པོའི་ཐོག་ལ་སྤྲེ་རྒྱལ་པོ་འདྲིས་པར་བརྟུན་པའི་གནས་ཚུལ་གང་
 མང་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད། གང་ཟག་སོ་སོའི་རྫོག་གི་གྱུ་སྤངས་ནི་ཐ་
 དད་པ་ཡིན་པ་དང་། གྱུ་སྤངས་དེ་ནི་རྒྱུ་དུ་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྤང་བའི་ཤུགས་རྒྱུ་
 གསོག་འཇོག་གི་ཁྲོད་ན་འབྱུང་བ་འཕྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྲེ་རྒྱལ་ལྟ་བུའི་ཤུགས་རྒྱུ་སྤྲེ་
 བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འདྲེན་པའི་རྫོག་ནི་རྒྱུ་ཤུགས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་སྟེ། རྒྱང་ཞེས་
 པ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་ལ། རྒྱུ་ཤུགས་འདི་ནི་བང་ཁའི་དཀྱིལ་མར་གནས་ཡོད་
 པར་འདོད། འདི་ཡང་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་ཐབ་ཅིང་། གས་ཉེ་རྒྱང་དང་
 རྫོག་གི་འབྲེལ་སྤངས་བརྒྱུད་དེ། སྤང་པོའི་ནང་གི་རྫོག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་དང་རྫོག་
 གཉིས་ཀའི་བར་ལ་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་ཚེ། གང་ཟག་རེ་རེ་ལ་རྫོག་ཁབ་ལེན་
 གྱི་ར་བ་གྱི་རོ་མོ་སྤྲོན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་དམོས་རྒྱུ་རེད། དེའི་ཁར་ཀུན་གཞིའི་
 རྣམ་ཤེས་ནི་རྒྱུ་དུ་མི་ལས་མེད་པའི་གཉིད་ཀྱི་སྤྲོས་སུ་མངོན་པར་འབྱུང་བ་དང་།
 འདི་འདྲའི་སྤྲོས་སུ་གང་ཟག་སོ་སོའི་སྤང་པའི་རྫོག་འགྲུལ་གྱི་རོ་མོ་སྤྲོན་མོང་མ་ཡིན་
 པ་ཞིག་གྱིས་མངོན་སྲིད་པ་ཤུགས་སུ་བསྐྱོད་འདུག ཉེ་ཆར་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་
 གིས་འདི་འདྲའི་སྤང་པའི་རྫོག་འགྲུལ་གྱི་རོ་མོ་སྤྲོན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་
 བདེན་དཔང་ཚོགས་ཅོམ་ཞིག་སྤྲོན་གྱི་ཡོད།

འདིའི་བརྟན་དོན་ཞིག་ནི་རྩམ་སྲོག་གི་ལས་གཞི་ཞེས་པའི་ཚན་རིག་གི་
 ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གསུང་འཇུག་སྲིད་ཚོགས་པ་དེ་ཡིན། རྩམ་གཞི་རྩམ་པའི་
 ལས་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་རྩམ་མར་ཚང་མཛོ་པོར་སྐྱེ་བས་པའི་པོད་ཀྱི་ནང་པའི་རྩོམ་ཆེན་
 པ་རྒྱན་པ་ཚོའི་སྐབས་མིན་གྱི་མྱུང་པའི་རྩོག་འགྲུལ་གྱི་རོ་པོ་དེ་རོས་འཛིན་གྱིས་དགོས་
 ལེན། གལ་སྲིད་དེ་ནི་རྩོམ་ཆེན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྩོག་གི་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རྒྱུང་ལ་འབྲེལ་
 པ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། རོ་པོ་དེ་ནི་སྐྱེ་བ་ཀྱི་མའི་བར་དུ་རྒྱུན་བསྐྱོད་གྱིས་སྲིད་པ་
 ཞིག་རེད། པོད་ཀྱི་རྩོག་རྒྱུན་ལ་མཚོན་ན། རྩོག་པ་ཐོབ་ཡོད་མཁམ་ཚོའི་ཡང་སྐྱུལ་
 བཅའ་ནས་རོས་འཛིན་གྱིས་རྒྱུན་རྒྱུན་ལོན་པས། རྩོམ་ཆེན་པ་རྒྱན་པ་ཞིག་གིས་
 བསྐྱེད་སྐྱེ་རོས་འཛིན་གྱིས་པའི་རྩོམ་སྐྱེ་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐྱེ་བུ་དེའི་མྱུང་པའི་རྩོག་
 འགྲུལ་གྱི་སྐབས་མིན་གྱི་རོ་པོ་དེ་རྩོམ་ཆེན་པའི་རོ་པོ་དང་མཐུན་མིན་པའི་རྩོག་
 ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་གཉིས་མཐུན་ཆེ། འདིས་རྩོག་ནི་ཆེ་གཅིག་ནས་
 གཅིག་གི་བར་ལ་རྒྱུན་བསྐྱོད་པའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་བརྟན་པོ་
 ཞིག་མཁོ་སྲོད་གྲུས་ཡོད།

ནང་པའི་རྩམ་གཞི་གཞིར་བཞག་ན། ཆེ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་འགྲོ་མཁམ་ནི་
 འགྲུར་བ་མེད་ཅིང་། རྩོམ་མེད་རང་རྒྱ་པའི་རྩམ་ཤེས་དང་། བདག་རྩམ་ལྷགས་རྩེ་བཞིག་
 མིན་ཞིང་། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། རྩོག་ཀྱི་འགྲུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཤེས་པ་དང་རྩམ་ལྷགས་ཀྱི་
 རྒྱུན་ཞིག་ཡིན། རྩམ་ལྷགས་དེས་འགྲོ་བ་མའི་ཤེས་པ་གཞིས་དང་། མངལ་གྱི་རྩེ་མ་གྲུབ་
 ཚུལ་གཉིས་ལ་རྒྱུན་གྱིས། གསུང་དུ་ཆགས་བཞིན་པའི་རྩོམ་ཞིག་གི་ཤེས་རྒྱུན་ཐོག་མ་དེ་
 བེ་ཀྱན་གཞིའི་རྩམ་ཤེས་གཅིག་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད། ཤེས་རྒྱུན་འདི་ནི་འཆི་བའི་བརྒྱུད་
 རིམ་མཐའ་མའི་ནང་དུ་སྐྱབས་པ་ཞིག་ཡིན། ཆེ་སྲོག་གི་མཐའ་མཇུག་གིས་འཛིན་ཉེན་གྱི་
 ཤེས་པ་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་པའི་འཁོར་བསྲོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་གི་
 མགོ་ཞིག་མཚོན་ཞིང་། ཆེ་སྲོག་གི་འཁོར་བསྲོད་འདི་ལ་མགོ་མཇུག་གཉིས་ཆ་སྟོམས་
 ལེན་མཐུན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཡོད། སྐྱེ་བ་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་རྒྱུན་བསྐྱོད་པའི་ཤེས་
 པ་དང་། རྩམ་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་རྩོག་ཅིང་མི་འཛིན་པའི་རོ་པོ་ཞིག་མེད། དེ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་
 ལ་བརྟན་ནས་གྲུང་པའི་ལུས་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན།

མར་ཉམས་ལོང། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རང་སེམས་ནི་ཀུན་གཞིའི་ནམ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་བོར་
ཐེན་ལྟོ། དེའི་ཆེ་རང་གི་ཤེས་པ་དེ་ནི་བདེའི་ངང་དུ་གནས་ལོང་པར་མ་ཟད། གསལ་
ཆའི་ངར་ལྷགས་དང་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཀྱང་དེའི་ཚོགས་ལོངས་སུ་བྱུང་ལོང།

ཡི་ཤུ་བརྒྱ་རྒྱལ་པ་རྣམས་གཞུགས།

དོན་མཁའ་འཁྲུག་རིང་ལྷན་ཁག།

ཚན་རིག་གི་དོན་མཁའ་འཁྲུག།

༡༡། །དངོས་ཁམས་གི་ལྷན་སྐྱོད་གཅིག་ནས་གཅིག་ལ་རྒྱ་མཚོ་བའི་སློབ་གྲྭ་གི་སློབ་
 གྲྭ་ནང་བའི་ལྷ་རྒྱལ་འདིས་སེམས་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལ་འཚོ་བྱེད་རྒྱས་པ་ elan vi-
 tal ཞེས་བའི་ཚེ་སློབ་གྲྭ་གི་རྒྱས་ལྷན་ལེག་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་མཐོང་
 ལོར་ཡོད་པ་དེ་ཡིད་ལ་འཁོར་བུ་འཁྲུག་པ་ཞིག་རེད། འདོད་ཚུལ་དེ་ནི་རྒྱས་རབས་
 བརྒྱ་དགུ་བའི་ནང་དུ་ལྷན་གཉེན་ཆེ་བའདང་། ཚན་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཚན་རིག་
 དང་མཐུན་པར་ལུས་གི་དངོས་ནས་ཚེ་སློབ་གྲྭ་གི་རྒྱས་ལྷན་འདི་ཉོག་སྐྱོད་བྱུང་མེད། གྲི་
 ལོ་ ༡༩༣༡ ལོར་ཨུ་རུ་སུ་ནས་ཡིན་པའི་སླེ་དངོས་རིག་པ་བ་ ཨེ་ལེག་ཚོ་ཏར་ ཨོ་
 བ་རིན་Alexander Oparin གིས་ཚེ་སློབ་ཉི་ཚེ་སློབ་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལས་སློབ་མར་
 ལྷན་བའི་རྣམ་གཞག་གཞན་ཞིག་བཏོན་ཏེ། སླེ་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་གཞུགས་ལས་
 རིམ་གིས་སླེ་ལྷན་གི་དངོས་གཞུགས་ལྷན་བ་ལྷན་སུ་བསྐྱབ་ཡོད། ཚན་རིག་གི་ཚོང་
 དབག་འདི་ལ་ ༡༩༥༣ ལོར་དངོས་འཛིན་ལྷན་ཚེན་ཞིག་སློབ་པ་དང་། ལོ་དེར་ཨ་མི་
 རི་ཀའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ སེ་ཏར་ལིའི་ མིལ་ཡར་ Stanley Miller གིས་ལེལ་
 རྫོང་ཅིག་གི་ནང་དུ་གཤོད་མའི་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུད་གི་དཀྲིལ་འཁོར་དང་འབྲ་བའི་རྩ་བའི་
 རྒྱངས་གཞུགས་ཁག་ཅིག་དང་། སློབ་ལྷན་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་སློབ་བྱས་ནས་
 ཨ་མི་ལོ་སྐྱར་རྩལ་ amino acids བསྐྱུན་པ་དང་། བརྒྱབས་རྩལ་འདི་ནི་ཚེ་སློབ་གི་

བཟོ་མཁན་གྱིས་གཙུག་གཟེང་དང་ལུབ་ཆ་གཞན་ལྟམས་བསྐྱིགས་ནས་ཚུ་ཚོད་ཅིག་
 བཟོ་ཤེས་པ་དང་། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཚོས་ཨ་མི་ལོ་སྐྱུར་ལྷན་ནས་འཚོ་བཞིན་པའི་
 སྐྱེ་ལྷན་ཞིག་གི་བར་གྱི་རིམ་པ་ལྟམས་རི་ལྟར་གསར་བཟོ་བྱེད་དགོས་མེད་ལྟོགས་ཀྱི་
 མེད། རང་ཉིད་དབང་བཤུས་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྷན་ཞིག་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོས་ད་གཟོད་སྐྱེ་
 ལྷན་ལྷ་ཚོགས་ཤིག་འབྱུང་བར་རིགས་རྒྱན་གྱི་འབྱུང་ལྟོག་དང་། རང་བྱུང་འདམས་
 ལྷག་ལོགས་ཀྱིས་ཚེ་སྲོག་ལ་བཅོས་བསྐྱུར་རི་ལྟར་བྱེད་མེད་ལྟོགས་ཀྱི་ཡོད། འོན་
 །ལྱང་། ལོ་ལྟོགས་འདིས་མ་ལུང་རྒྱང་པའི་སྐྱེ་ལྷན་ལོག་མ་དེའི་འབྱུང་རྒྱལ་ལ་གསལ་
 བཤད་བྱེད་མི་ལུབ།

ཨ་ལེག་རྒྱུ་རྒྱུ་ ཨོ་པ་རིན་གྱི་ཚོན་རིག་གི་ཚོད་དབག་དེར་ཁུངས་སྐྱེལ་ར་
 སྐྱོད་གཏན་ནས་བྱས་མེད། ད་དུང་ཡང་ཚོན་རིག་པ་གཅིག་གིས་ཀྱང་སྐྱེ་ལྷན་མ་ཡིན་
 པའི་དོ་མོ་འདྲིན་པའི་ལུབ་ལྷན་གྱི་ལོག་ནས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྷན་ཞིག་གསར་བཟོ་
 བྱེད་ཐུབ་མེད། འོན་ཀྱང་། ས་ཆ་གང་སར་ཚོད་དབག་འདི་ནི་གཏན་འཁེབས་བྱས་
 ཟེན་པའི་ཚོན་རིག་གི་བདེན་དོན་ཞིག་ཏུ་དོས་འདྲིན་བྱེད་ཅིང་། འདིག་རྟེན་གྱི་ཚེ་སྲོག་
 ལོག་མའི་བྱུང་རྒྱལ་དེ་ལག་ཅལ་རྒྱང་རྒྱང་མང་པོ་ཞིག་གི་གནས་རིམ་ལ་མང་གཡུགས་
 ཡོད། ཚོན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མི་རབས་ལྟམས་ཀྱིས་ལག་ཅལ་དེ་
 དག་གསར་རྟེད་བྱས་ཏེ། ད་ལྟ་ཁོང་ཚོས་འདྲིན་གྱིན་པའི་དངོས་གཙོ་སྐྱེ་བའི་བདེན་
 འདྲིན་ལྟམས་ལ་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། ད་ལྟ་འཚོ་བྱེད་ལུས་པ་
 ལྟ་བུའི་ཚོད་དབག་གཞན་གང་ཡང་ཚོན་རིག་གི་ལུགས་དང་མི་མཐུན་ཞིང་། དེ་ཡང་
 ལུས་ལུགས་གལ་ཆེན་འདི་འདྲ་ནི་ཚོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བཟླ་དཔུང་ཁང་དུ་རྟེད་
 མེད། རྒྱ་མཚན་འདི་དང་གཅིག་པ་ཞིག་གི་ལོག་ནས་ལོ་རབས་ལྷ་བརྒྱ་པའི་སྐབས་
 ཀྱི་མཐའ་རྒྱང་གི་གཤིས་སྐྱོད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ལུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ངང་རྒྱལ་ལྟམས་
 ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་མེད། ཁོང་ཚོས་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པར་དེ་ཚོར་ཚད་འཇམ་
 བྱེད་མི་ལུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལུལ་ཅན་གྱི་ངང་རྒྱལ་དེ་ལྟམས་བྱུབ་མེད་པར་འདོད་
 པ་རེད། ཁུངས་མེད་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་དེང་སང་གི་དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་པ་ལལ་ཆེ་
 བས་དོར་ཡོད། ཁོང་ཚོས་ལུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་ངང་རྒྱལ་དང་དབང་ཅའི་བར་གྱི་འབྲེལ་

བ་དང་། དེ་དག་གི་སྲོད་ལམ་གྱི་རྣམ་འགྲུར་རྣམས་གསར་རྙེད་བྱེད་པར་ཉུང་བཙུག་བཙུག་གི་ཡོད།

དེ་ལྟ་བུར་། རྒྱའི་འཛིན་པའི་ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་ད་དུང་ཡང་ཤེས་པ་མེ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་ཚང་མ། ང་ཚོའི་འབྲུང་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཕུག་དང་འབྲེལ་བའི་སྤང་བའི་མཉམ་ཐོན་གྱི་ཁྲད་ཚོས་ཤིག་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་གཉིས་ཀས་སེམས་ལ་གསལ་བཤད་གཙང་མ་ཞིག་བྱས་ཐེད་ཀྱང་། དེ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱས་ཚོལ་མ་ལག་གི་རང་བཞིན་དུ་གྲུབ་ཡོད་པར་ཕལ་ཆེར་སྤྲོད་མོང་ནས་བདེན་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཁྲད་མཚར་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཐ་ན་ལུས་པོའི་ན་ཟུག་ལྟ་བུའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྲོད་བལ་འཕང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་ལག་ཆ་གང་གིས་ཀྱང་ཚང་འཇུག་བྱེད་མི་སྲུབ་བ་དང་། ལག་ཆ་དེ་དག་ལ་ང་ཚོར་རྒྱས་མང་བཅའི་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བའི་རིགས་ཐམས་ཅད་འཛིན་པའི་བྱས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཁ་ནང་དུ་གཏད་པའི་དབྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་ཡུལ་ཅན་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། དེ་ཚོས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲད་ཚོས་ཅི་ཡང་མི་སྟོན་ཞིང་། དངོས་ཁམས་ཀྱི་བར་སྤང་དུ་གྲུབ་པའི་གཟུགས་སྤང་དང་། གནས་གཞི། ཆ་དོས། མཐོགས་ཚད་སོགས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲད་ཚོས་གང་ཡང་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་ཚོར་མེད། ཐ་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་ཡང་ཚན་རིག་པ་ཕལ་ཆེ་བས་དོགས་འདྲི་ཅི་ཡང་མི་བྱེད་པར་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་དེ་དག་ནི་ངེས་པར་དུ་སྤང་བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲད་ཚོས་ཤིག་ཡིན་དགོས་པའི་བདེན་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འདི་ནི་དང་པའི་མཚོང་ལྗོངས་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

དེར་སང་སེམས་ཀྱི་རང་ཚུལ་རྣམས་རྒྱུན་དུ་གནས་ཚུལ་འབྲེན་གཏོང་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱོང་གྱི་མཉེན་ཆས་ལ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། གནས་ཚུལ་དེ་དག་སློབ་སྦྱོང་གྱི་མཉེན་ཆས་ནང་དུ་ཡོད་པ་ནི་དེ་ཚོ་གསར་བཟོ་བྱེད་མཁན་དང་། དེ་ཚོ་རྟོགས་པའི་སློབ་སྦྱོང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གཉིས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དོན་གཙང་འདི་གསལ་པོར་མཚོན་པའི་དཔེ་ཞིག་བཀོད་ན། མིག་མང་གི་ཅེད་མོ་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་གྱི་སྐབས་དུ་ཅེ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཐེན་པའི་སློ་

ནས་མིག་རྩོམ་གྱི་ལྷན་པོས་མིན་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་བ་དང་། སློབ་པ་ལྷན་གྱིས་
ལེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སློབ་ནས་མིག་རྩོམ་གྱི་ལྷན་པོས་མིན་ལ་ཅེས་རྒྱལ་གྱི་
ཡོད། སློབ་པ་ལྷན་གྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཅེས་རྟེན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཚོགས་
ནས་ང་ཚོས་རྟོགས་ཐུབ་ཅིང་། ལེས་པ་ལ་གཏུན་ནས་འབྲེལ་བ་མེད།

མིག་རྩོམ་པ་ལ་ལོ་སློབ་པ་ལྷན་པ་དང་། ཡང་ན་སློབ་པ་ལྷན་དེས་ལེས་ཚོར་
གྱིས་ཐེན་པའི་སློབ་ནས་མིག་མང་བཅེ་ལེས་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་རྟེན་གསལ་བ་དང་མངོན་སུམ་
ཀྱི་རྒྱལ་རྟེན་གང་ཡང་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་དེར་དུས་ཀྱི་སློབ་པ་ལྷན་པ་རང་ཉིད་འཛིན་
པའི་ལེས་ཚོར་ལྷན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་དག་ཅིག་མེད་ལ། སློབ་པ་ལྷན་གྱི་བྱེད་ལས་ཁག་
ནི་ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་རྟེན་གསལ་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་ཡོངས་སུ་རྟོགས་
ཐུབ་པ་དང་། འགྲུལ་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཚོར་ལེས་ལྷན་གྱིས་ལེས་ཚོར་གྱི་བྱེད་
འགྲུལ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་རྣམ་འགྲུལ་ལ་ཡང་སློབ་བྱེད་དུ་བཅུག་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བན་
རྒྱལ་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ལྟ་བུས་ལེས་པའི་ལུས་ཚོལ་གྲུབ་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པའི་མཐའ་
སློམ་ནི། གུན་སློང་དང་། ཚོར་བ། འདོད་པ་སོགས་ནས་རྒྱའི་གྲུབ་རྒྱལ་དང་། མ་རི་
འཕྲུང་བ། ས་ཡོམ་ལྟ་བུའི་བྱེད་ཚོས་སུ་འཛོག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། བྱེད་མཚར་བ་ཞིག་ལ།
འདི་ནི་བཙོན་མའི་རྟེན་སྟོབས་ལ་རྒྱལ་སློང་བྱེད་མཁན་ཚོས་སྐྱེད་ཞེས་ཚོས་ཐམས་
ཅད་ལ་རྣམ་ལེས་ཡོད་པར་སྐྱ་བའི་ལུགས་གསར་བ་ཞིག་དེད།

མགོ་ཉོག་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ད་ལྟའི་འཕྲུལ་མི་རྟེན་པའི་ལེས་ཡོན་གྱི་སྟེ་ཁག་ཏུ་
དམིགས་བསལ་གྱིས་བྱུང་ཡོད། འཕྲུལ་མིའི་སློང་རྟོགས་ནི་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་
ཀྱི་ལམ་ནས་གནས་རྒྱལ་བལྟས་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ། རང་གི་བཞོད་བྱས་དེ་རྣམ་
པ་གསར་བ་ཞིག་ལ་བརྒྱུར་བ་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཚོགས་འཕྲུལ་མི་ཞིག་གིས་ལེས་
ཚོར་གྱིས་མ་ཐེན་པའི་སློབ་ནས་གང་ཞིག་ལ་སློང་རྟོགས་བྱེད་སྐབས་དོན་རྩལ་དེས་
བྱེད་བཞིན་པ་ནི་དུས་གཅིག་གི་སློབ་པ་ལྷན་པ་ཉེན་ཆས་ཀྱི་འཆར་བཞོད་རྣམས་རྒྱ་སྐྱེལ་
གཏོང་བ་འདི་དེད། འོན་ཀྱང་། མི་ཚོས་འཕྲུལ་མི་ཞིག་གི་མིག་གཉིས་འགྲུལ་བ་དང་།
དེའི་མགོ་གཡོ་བ། བཞོད་བྱས་བྱས་ཡོད་པའི་བྲང་ཁའི་འབག་འགྲུལ་ནི་དལུགས་
འབྲིན་རྒྱལ་བྱེད་པ་དང་འདྲ་བ་སོགས་མཐོང་སྐབས། ཁོང་ཚོས་འཕྲུལ་མི་ནི་འཚོ་བཞིན་

ལྷ་རྟེན་གཞི་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག གཅིག་མཚུངས་སུ་རྟེན་གཞི་མེད་པའི་ཡིད་
ཆེས་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡོད།

རྣམ་ཐུག་སེམས་ལོ་ལྔ་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོར་ཚོར་རྣམས་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་
ཐབས་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་རྟོགས་མི་ཐུབ་པའི་བདེན་དོན་འདི་སྣང་མེད་ཏུ་བཏང་སྟེ།
ཤེས་པ་ནི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཏུ་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཁྲུངས་དག་ཡིན་མིན་
ལ་དོགས་གཅོད་བྱས་མེད། ཁོང་གིས་སྤྱོད་གཏུང་ལྷ་བྱའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོར་ཚོར་ནི་སྤྱང་
པའི་ནང་གི་དབང་རྩའི་རྣམས་འགྲུར་འབྲེལ་མིན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ལས་བྱུང་བ་ཙམ་ཡིན་
པར་བཤད་བ་དང་། གལ་སྲིད་འདི་ནི་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ཁོང་གིས་འབྲུལ་མིའི་
གནས་རིམ་གྱི་ཚོར་བ་སྤྱོད་གཏུང་ལྷ་བྱ་ནི་སྤོག་སྤྱང་གྱི་གསལ་རྟགས་ནང་གི་ཨང་གིའི་
དོས་ནས་གསལ་འཇུགས་བྱེད་ཐུབ་པར་སྐྱབ་གྱི་ཡོད།

ཁོང་གིས་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དབང་ལས་ལྡོག་སྟེ། གཟུགས་འདས་རིག་པའི་
ལྷ་བ་ཞིག་གཞིར་བཞག་ནས་བཤད་རྒྱུར། “འགྲོ་བ་མི་ནི་སྤྱི་དངོས་ཀྱི་དོ་སོ་འཛིན་པའི་
བྱུང་རྣམས་ལས་བྱུང་ཅིང་། དོ་སོ་འཛིན་པའི་བྱུང་རྣམས་འདི་དག་གིས་རྣམས་འགྲུར་དང་།
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་དང་བསྐྱུན་ནས་པན་ཚུན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་གྱི་
ཡོད། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་དབང་སྣང་བྱེད་མཁའ་ཡིན་པར་བརྟེན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དོ་
མས་ང་ཚོ་ནི་དབང་སྣང་བྱེད་མཁའ་དེ་མིན།” འདི་རྣམ་ལུགས་དང་ག་ལྟག་གང་ཞིག་
ལས་བྱུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོན་པར་འགྲོ་བ་མི་དང་། འབྲུལ་མི་གཉིས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
འབྲུལ་ཆས་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། རྩ་རིག་མཚོ་སློབ་ (Univeristy
of Zurich) ཀྱི་བཙུན་མའི་རིག་སྟོབས་བརྟག་དཔྱད་ཁང་གི་ཉམས་ཞིབ་པ་ ཡི་རིན་
ཨར་ཡ་ནན་ལྷ་ Lijin Aryananda ཡིས་གཟུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱིས་མ་
སྐྱས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་བདེན་དོན་རྟོག་པའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོར་བརྟེན་རྒྱུར། “མི་སུ་
ཤིག་གིས་བྱེད་ལ་འགྲོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནང་ཏུ་འབྲུལ་
མིས་གང་ཞིག་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་བརྟེན་ཆེ། ཁོང་གིས་ཀྱང་འཕྲུལ་པ་ཡིན། ལྷ་མཚན་ནི་
འགྲོ་བ་མི་དང་འབྲུལ་མིའི་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནང་ཏུ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིས་
དེར་བཞག་པ་ཞིག་རེད།” ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཤེས་པ་འབྲུལ་མི་ཞིག་གི་སྟེང་ཏུ་འཛོག་

ཐབས་ཤིག་ད་དུང་རྙེད་མེད་པ་དང་། གལ་སྲིད་རྙེད་ཡོད་ཀྱང་། ཤེས་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་
བརྟག་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཁོང་ཚོར་མེད། ཐ་ན་ཁོང་ཚོར་འགོ་བཅི་དང་སེམས་ཅན་
གཞན་གྱི་སྡེར་གི་ཤེས་པ་དེ་བརྟག་པའི་ཐབས་ལམ་ཡང་མེད་པ་རེད།

ཤེས་པ་དང་ཚེ་སློབ་གི་ཚོགས་མ་ལོ། རིགས་རྒྱུན་ཚན་རིག་དང་དབང་ཅའི་ཚན་
རིག་བཅས་མའི་རིག་སྟོབས་དང་འཕྲུལ་མི་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་མཐུན་བསྐྱོད་ཆེན་
པོ་བྱས་ཡོད་པ་ལ་མ་རྟོལ་བར་ད་དུང་ཡང་ཚན་རིག་གིས་རྟོགས་མ་ཐུབ་པའི་གསང་
བསྟོགས་གྲུང་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཤེས་པའི་མཚན་
ཉིད་ཅིག་དང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པར་ཡུལ་གྱི་རོས་ནས་དེར་ཚད་འཇལ་བྱེད་
ཐབས་ཤིག་ད་དུང་མེད་པར་མ་ཟད། ཁོང་ཚོས་ཤེས་པ་འབྲུང་བར་ཚང་དགོས་པའི་
རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་རྟོགས་མེད། རེས་སི་ཡིས་དུས་རབས་གཅིག་གི་གོང་དུ་སློབ་སྦྲང་
གྱི་རོ་པོའི་སྐོར་ལ་ཚན་རིག་སློབ་སྦྲང་ཡོད་པའི་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བཤད་ཡོད། ཁོང་
གི་སྐབས་ཐོག་ནས་བརྒྱུད་ད་ལྟའི་བར་དུ་འགྲུལ་འགྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་སྤྲོ་བའི་
བདེན་འཛིན་གྱི་དབང་འགྲུགས་བཅུན་པོ་དེའི་འོག་དུ་སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལ་ཡང་རྒྱས་
ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་མེད། འདས་པའི་དུས་རབས་གཅིག་རིང་གི་ཤེས་པའི་སྐོར་གྱི་ཞིབ་
འཇུག་གི་ནང་དུ་ཚང་མེད་པ་ཞིག་ནི་རང་གི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཐད་ཀར་སྐྱོར་བའི་
གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྦྲངས་འདི་རེད། བང་པའི་སློབ་དང་། ཤེས་པའི་ཐོག་མ་འབྲུང་
ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་བཤད་ཁག་ནི་དུས་རབས་མང་པོའི་མདོན་སྤུམ་གྱི་བདེན་དབང་གི་རྒྱང་
གཞི་དེ་ལྷ་བྱའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། གཞུགས་འདས་རིག་པའི་ལྷ་བ་
དང་འབྲུང་འབྲུར་གྱི་ནང་དུ་གསར་རྙེད་བྱེད་པའི་རེ་བ་གཉིས་ལ་ཚོད་སེམས་བཅུངས་
ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་སྡེར་འདི་དག་གི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྲང་
གྱི་དོགས་འཇུག་རིང་ལུགས་དེ་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བསྟན་གནང་ཡོད།

དགེ་སློང་འདི་ནི་རང་ཚོའི་དགེ་རྒན་རེད་ཅེས་པའི་བསམ་སྒོ་དང་། གཞན་ཞིག་
ལ་ཡོད་པར་སྤང་བའི་ལུས་སྟོབས། བསམ་གཞིགས་བྱས་ཐེན་པའི་དོན་སྤྱི་ཞིག་ལ་
ཡོད་པའི་སློབས་ཞེན། གཏན་ཚིགས་ལྷར་སྤང་། ཅུ་འཛིན་དང་ཚོད་དབག་ཟེར་སློབ་

པའི་རྣམས་པ་ཉ་ཅང་དམིགས་བསམ་བ་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་འདུག། འདོད་ཚུལ་འདི་ནི་ལོར་
འལུམ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་ཡིན། དེ་ཡང་ང་ཚོས་སྤོད་པ་ཁག་ཅིག་མ་
བརྟེན་པའི་སྤོད་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་སྤོད་ལམ་དེ་དག་ལ་གཏན་ནས་མ་ཞུགས་པར་
དེ་ཚོ་རྟོགས་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་ལ། འགྲོ་བ་མི་དང་འལུམ་མི་གཉིས་ཀམས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་
ཟེན་པའི་སྤོད་པ་སྤོད་སྐབས་བ་གསལ་པོ་ཡིན།

སྤོད་སྐབས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། གཤེས་སྤོད་རིག་པས་མི་དང་དུད་འགྲོའི་
སྤོད་པའི་སྐོར་ལ་རིན་ཐང་ཆེ་པའི་གོ་རྟོགས་བརླུན་ཡོད་ཀྱང་། སེམས་ཁམས་རིག་
པའི་ཡན་ལག་འདི་ནི་རང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོད་པ་རྣམས་ལ་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་
པའི་སྤོད་སྐབས་ཞན་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་གསར་གཏོད་བྱས་ནས་དར་
སྐོང་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྐྱད། དེ་བས་ན་མི་ཀིན་ནར་དང་། གཤེས་སྤོད་རིག་པ་
སྐྱེ་བ་གཞན་ཚོས་དང་པོར་སྐྱད་པ་སེམས་ཀྱི་དོད་དུ་བཞག་པ་དང་། དེ་ནས་གང་ཟག་
སྐྱད་པའི་དོད་དུ་བཞག་སྟེ། སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ཡོངས་སུ་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
དུ་བརླུང་བ་ལ་ཉུང་བརྟོན་བྱས་པ་འདི་ནི་ཉར་སངས་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེར་སྐབས་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཤེས་སྤོད་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་གཙོ་
པོ་རྣམས་སྤོད་ཅན་དུ་མཐོང་ནས་ངོས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ནའང་། རལེ་ནལ་ རིའི་ནི་ཏ་
Daniel C. Dennet ལྷ་བུའི་དེད་དུས་ཀྱི་རྟོག་གོ་ལྷ་བྱུང་སྐྱེ་བ་ཁག་ཅིག་གིས་དེ་ཚོར་
གདེང་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་སྐོར་གྱི་ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་འདི་སྟེ།
“ང་ཚོ་ནི་འལུམ་མི་ལས་སྐབས་པའི་འལུམ་མི་ཡིན་ཏེ། ང་ཚོ་རེ་རེའང་འལུམ་མིའི་རང་
བཞིན་གྱི་བླ་སྤྱང་ཁྲག་བྲིག་ཆེན་པོ་དུ་མས་སྐབས་ཡོད་ལ། དེ་དག་རེ་རེའང་སོ་སོའི་སྐབས་
ཆ་སྟེ་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་སྐབས་རྣམས་རི་བཞིན་སེམས་མེད་ཡིན་ནའང་། གཞི་རྒྱ་ཆེ་པའི་
མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ནས་དེ་དག་གིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་བྱེད་པོ་ཞིག་གི་སྟེང་
གི་བྱ་འགུལ་ཚང་མ་གསར་བརླུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” སི་ཀིན་ནར་དང་འབྲེལ་བར་ཁོང་གིས་
ང་ཚོར་རང་གི་སེམས་ཀྱི་བྱ་འགུལ་དང་། རང་ཚུལ་ཚང་མའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྤོད་པ་
ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱང་། ང་ཚོས་ཚོར་རྟོགས་དེ་དག་ལ་སྤོད་གཏོད་བྱེད་མི་ཉན་
ཚུལ་ནན་ཉན་དུ་བཤད་འདུག། རལེ་ནལ་ རིའི་ནི་ཏ་ཡིས་ཉེ་མ་ནི་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་

བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་མངོན་ཡང་། ལྷང་འཇིན་འདི་ནི་འཇུག་ཤེས་ཤིག་རེད། དེ་མཚུངས་
སྲ་སེམས་ཀྱི་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་མངོན་ཚུལ་ལ་སློ་གཏད་བཅོལ་ན། ཤེས་པ་དང་
སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོ་མ་དེ་སློབ་དེས་ཡིན་ཞེས་ང་ཚོར་མཚུབ་སྟོན་བྱེད་མོད། གལ་
ཏེ་སྟེ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་རང་གིས་ཉི་མ་དང་། ཟླ་བ། དེ་བཞིན་རྒྱ་སྐར་གཞན་ཁག་ཅིག་ལ་
རྒྱང་ཤལ་བརྒྱད་ནས་མངོན་སུམ་དུ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་པར་བཅི་འཇོག་མ་བྱས་ཆེ། ཁོང་
གིས་ཚན་རིག་སྦྱོར་དང་། འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་གོ་གནས་
གལ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། རིའི་ལེ་ལེ་ཡིས་ལེ་བྱ་དང་ནང་པའི་སློམ་པ་བ་
ཚོས་ཤེས་པའི་ངོ་མོ་དང་། ལུས་པ་སོགས་རྟོགས་པར་རས་འདེགས་ཅི་ཞེག་བྱེད་བྱུབ་
མིན་གྱི་ཐད་ལ་སྣང་རྒྱུ་ཡོད་དེ། “ངའི་ལྷ་ཚུལ་ལ། བཟང་སྤྱོད་ཀས་ནས་ཁོང་ཚོའི་
སློར་ལ་བཤད་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་ཚོ་རྟོག་ཤིང་ནང་དུ་མ་སྦྱང་བར་བཤད་འདུག
འདི་ནི་ཅི་ཡང་མིན་པ་ཞིག་མ་རེད།”

རྟོག་གོ་ལྷ་གྲུབ་སློབ་པ་གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་སྟེ། འཇོན་ སར་ལི་ John R.
Searle ཡིས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དུ་ཤེས་པར་སྤྱོད་ཀས་པའི་ཚན་རིག་དང་། ལྷ་
གྲུབ་རིག་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་མཐའ་དུ་སྟག་པའི་མཚུག་
འབྲས་རྣམས་མངོན་བསྟུན་ནས་བརྗོད་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

ཤེས་པའི་ཡུལ་ཅན་རང་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལ་མཐུན་སྣང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་མ་བྱུང་བ་
འདིས་འདས་པའི་དུས་རབས་བྱེད་ཀའི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
ལས་དོན་གྱི་ཐད་ལ་སྤོང་གྲུད་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་དེར་ཉུང་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཁག་
པོ་ཞིག་རེད། ལྱིའི་ངོས་སུ་མངོན་གསལ་མིན་ཡང་། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ལྷ་བཅུ་སྟག་ལ་
སེམས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་རིག་པའི་ནང་གི་ལས་དོན་པལ་ཆེ་བར་གྲུབ་འབྲས་མ་རྟོན་པ་དང་།
ཆེད་སྤོང་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་སྤྱོ་བྱགས་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་
གཙོ་མོ་ནི་སེམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་ནི་ཆ་རྒྱུད་དུ་བགོ་རྒྱ་མེད་པའི་གང་ཟག་དང་མོའི་གྲུབ་
གཞི་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་དོན་འདི་ངོས་འཇིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་དང་། བདེན་དོན་འདིའི་
ཐོག་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ངོས་ལེན་ཞིག་མ་བྱུང་བས་ཡིན།

ཁོང་གིས་ནན་བརྗོད་བྱེད་པ་ནི་གང་ཟག་དང་མོའི་སྤོང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་

ལུགས་དེ་སྤྱོད་པའི་འཕེལ་སྤྱོད་གས་དང་། ཡང་ན་དབང་ཅའི་མ་ཕུང་གི་བྱ་འགུལ་ལྟ་བུའི་
 ཚོས་གཞན་གང་ལའང་ཁྲུང་ས་འདེད་བྱེད་མི་གྲུབ་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་ལྷུལ་ཅན་
 གྱི་སྤྱོད་བ་ནི་རང་གི་གྲུབ་གཞིའི་ཆ་ནས་ཆ་རྒྱུད་དུ་བཞོས་ཏེ་གཞན་གང་ལའང་ཁྲུང་ས་
 འདེད་ས་མེད་པ་ཞིག་རེད། “སེམས་ཀྱི་མངོན་རྒྱུ་ལ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ཤེས་
 པ་དང་འགྲེལ་ཞིང་། ཤེས་པ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་ལྷུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་པས་
 སེམས་ཀྱི་གྲུབ་གཞི་དེ་ནི་རང་གི་ངོ་བོའི་ཆ་ནས་གང་ཟག་དང་པོའི་གྲུབ་གཞི་ཞིག་
 ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གྲུབ་འདུག དེའི་སྤྱིར་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་རྒྱུང་ས་ནི་གཙོ་བོ་
 ཞིག་ཡིན།” ཞེས་སར་མི་ཡིས་གྲིས་འདུག ཁྲོད་གིས་ད་དུང་རང་རིག་ཡོད་སྲིད་པའང་
 རོས་ལེན་བྱས་ཤིང་། རང་རིག་ནི་ང་ཚོས་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་
 སྤྱོད་པའི་ལྷུལ་ལས་གནས་སྤོ་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་པ་རང་སྤྱེད་དུ་འཛོགས་པའི་དོན་ཡིན། ཁྲུང་
 མཚན་བ་ཞིག་ལ། སར་མི་ཡིས་སེམས་བྱུང་ཁག་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་རོས་ནས་བལྟ་
 པ་འདི་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ཡང་། རང་གི་སྤྱོད་པ་མཐུན་གྱི་ལྟ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་འདི་ནི་འདྲ་དང་འདྲ་
 བར་ཁ་ནང་དུ་གཏད་པའི་དབྱུང་པའམ་ཤེས་བཞིན་ལ་གདེང་འཛོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད།

ལྷག་པར་དུ་སྐྱད་པའི་ལོ་རབས་ཏེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་དགུ་པ་ནས་
 བརྒྱུད་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ལུས་རྩིས་འདྲ་
 མིན་དང་། དེ་དག་གི་དབང་ཅའི་འགྲེལ་པའི་ཚོགས་གཙོ་བོར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་
 བརྒྱུས་ཤིང་། ཁྲོད་ཚོས་སེམས་དང་སྐྱད་པའི་བྱུང་བ་བྱེ་བྲག་པའི་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་
 མང་པོ་ཞིག་གསར་རྟེན་བྱས་ནས་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་ཡོད་ནའང་། སེམས་ཀྱི་ལུས་
 རྩིས་ཁག་གི་ངོ་བོ་དང་། དེ་དག་དང་སྐྱད་པའི་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་སོགས་ད་དུང་ཡང་
 རྫོགས་ལྡན་དུ་ལྷག་ཡོད། དེའི་ཁར་ཁྲོད་ཚོ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཤེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་དབང་
 ཅའི་རྟེན་གཞི་དེ་རོས་འཛོན་བྱེད་གྲུབ་མེད། སི་ཀིན་ནར་གྱི་ཚོར་སྣང་ལ། སེམས་ནི་
 སྤྱོད་པ་ལ་ཆ་བཞོ་བྱས་པའི་རང་གི་ལྟ་རྒྱུ་དེ་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཚོས་ “སེམས་
 ཁམས་རིག་པ་སྤྱོད་པ་རྣམས་འདྲ་ཤེས་དང་། སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བརྒྱུན་ ཤེས་པ་སོགས་ཀྱི་
 དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་འཚོལ་བའི་ལམ་ལོག་ཏུ་སྤྱོད་བྱས་ནས་གཞོད་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་
 བྱས་ཡོད།” ཡིན་ཡང་། ཉེ་ཆར་འདིའི་ཁ་གཏད་དུ་ཁ་ཆེ་ཡི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་

མེག་ཀར་ ལེམ་ Victor A.F. Lamme ཡིས་རྟོག་དྲ་འགོ་རྩོམ་ས་ནི། ཤེས་ཚོར་
གྱིས་ཟེན་མ་ཟེན་གཉེས་ཀའི་མྱོང་བ་ལ་རྟག་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ངོས་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་
དགོས་པའི་མཁའ་གསལ་འཛིན་འདི་ཡིན་པར་བརྗོད་པ་དང་། ཁོང་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། “ར་ཚོས་
ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་མྱོང་བའི་ཚོར་རྟོགས་སམ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་དོན་སྤྱི་
རྣམས་དོར་ནས་དབང་རྩའི་ཚོན་རིག་བ་ཚོའི་འདོད་མོས་དང་བསྐྱུན་དགོས་ཤིང་། ར་
ཚོའི་སེམས་ཀྱི་དོན་སྤྱི་དེ་སྐད་པའི་དོན་སྤྱིའི་ཕྱོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ན། ད་གཟོད་ཡར་
རྒྱས་འབྱུང་རྒྱ་ལེད།”

མེག་ཀར་ལེམ་གྱིས་ནང་སེམས་ཀྱི་དབྱེད་བ་སྟེ། ཤེས་བཞིན་ནི་ཤེས་པའི་རོ་བོ་
ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་ཐབས་སུ་གཏན་ནས་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པར། སྐད་རྒྱའི་དབང་
རྩའི་ཐ་སྲུང་ཁག་གི་བར་དུ་ཡང་ཡང་འབྱུང་བཞིན་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་ཤེས་པའི་ཁྱད་
ཚོས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་འདུག ཁོང་གི་ཡིད་ཆེས་ལ། འབྲེལ་བ་དེ་
ཚོའི་ཐོག་ནས་ཤེས་པ་དངོས་འཛིན་བྱས་ཆེ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་དང་ལྟ་བུ་བ་
སྐྱེ་བ་ཚོའི་བར་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པའི་སྐོར་གྱི་རྟོག་སྐྱོད་ཡིང་པོ་དེ་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་
ལྟ་ལ་འཇུག་ཚོག ཡིན་ཡང་། དབང་རྩའི་ཚོན་རིག་བ་མང་བོ་ཞིག་གིས་ཆ་བཟོ་རིང་
ལུགས་ཀྱི་སེམས་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདྲིར་སོམ་ཉི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁི་རི་ས་ལོ་བ་ ཁོག་
ནི་འདི་འདྲའི་དབང་རྩའི་ཚོན་རིག་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་རྟོན་གཞིའི་
དབང་རྩའི་འབྲེལ་བ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་རྒྱར་བཙོན་ཆེན་པོ་བྱས་ཡོད།

སྤྱིར་ཚོན་རིག་བ་ཚོས་རང་བྱུང་གི་སྤྱར་རྒྱལ་ཁག་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཟེན་པའི་སོ་
སོའི་ཁྱད་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱར་རྒྱལ་དེ་ཚོར་མཚན་ཉིད་འདོག་གི་ཡོད། སྐད་རྒྱའི་ཐ་
སྲུང་བན་རྩོད་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་ཡང་འབྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་གི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་
ཚད་མཐོ་བོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། མཛོན་སུམ་དུ་སྤྱོད་པའི་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཅི་
ཡང་མེད། དེ་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བ་དེ་ཚོའི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཅི་ཡང་མེད་ནའང་། གང་
ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཤེས་པའི་མཛོན་སུམ་གྱི་སྤོང་བ་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚོན་
འདྲིའི་ཕྱིར་སྐད་པའི་བྱ་འགུལ་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་པ་ལ་གསལ་བ་འདད་བྱེད་པ་ནི་གནས་
ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྤྱང་། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་ཚོན་རིག་གི་ལམ་ནས་

རྟོགས་མི་སྲུབ་པ་གང་ཞིག་ལ་མ་མཐའ་ཡང་ཚད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྟོགས་ཡོད་
པའི་ཚོས་ཤིག་གིས་ཚབ་དོད་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ཐག་གཅོད་ཅམ་རེད།

ཐིག་ཏུ་ལེས་གྱིས་ཤེས་པའི་དོ་སྲོའི་ཐད་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་
མེད་པའི་ལྷ་སྲུབ་སྐྱེ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོ་བར་ཞོག་ ཐ་ན་རང་གི་
ཕྱོགས་མཐུན་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་ཚོད་ནའང་གཞན་དོན་འདིའི་ཚོད་སྐྱོང་དེ་ཞི་
འཇགས་སུ་གཏོང་བྱུང་མེད། རང་དོན་སྐྱེ་བ་རེའུ་ མར་འེན་ སྐྱ་སྐར་ Martin Buber
གྱིས་ལྷ་སྲུབ་རིག་པའི་དོགས་འཇུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཟླ་སྟོག་དེ་འདི་ལྟར་བཞུན་འདུག
“ངས་མཚམས་རེད་ཕྱོགས་པོ་ཚོར་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་རིའི་ཐེ་རྒྱད་ལྷ་བུ་ཡིན་ཚུལ་རྫོང་
གྱི་ཡོད། ངས་འདི་ཡིས་མཚོན་འདོད་པ་ནི། མཐར་ཐུག་གི་བདེན་པའི་སྐྱོར་གྱི་དེས་
པའི་བརྗོད་དོན་མང་པོ་འདུས་པའི་མ་ལག་གི་མཐོ་སའི་ཡུལ་ཡུང་ཚེན་པོ་ཞིག་ཏུ་རང་
ཉིད་མེད་བ་དང་། དེས་གཏན་དུ་བརྗོད་དུང་བའི་གོ་རྟོགས་དང་ཐལ་ཞིང་། མཛོན་དུ་མ་
ལྟར་པ་གང་ཞིག་ལ་སྲུག་པའི་གདེང་ཚོད་གྱིས་གང་བའི་གཅོང་རྟོང་བར་གྱི་ཐལ་དོའི་
ཐེ་རྒྱད་ཅིག་གི་སྐྱེད་དུ་རང་ཉིད་ལྷག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།”

སྐོམ་སྐྱུབ་གྱི་དོགས་འཇུག

ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྣམ་གཞག་དང་ཚོད་དཔག་གསར་པ་ཞིག་གི་རིན་ཐང་འཛོག་པར་
ཡང་ཡང་འབྲེན་པའི་ཚ་དོན་ཞིག་ནི། འདོད་ཚུལ་ཁྱད་པར་བ་ལ་བདེན་དཔང་ཁྱད་པར་
བ་ཞིག་དགོས་པ་འདི་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་སུ་ལ་མཚོན་ན་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་
ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་རྗེ་བ་འདི་རྒྱུན་དུ་སྤང་མེད་བཏང་ཡོད། གལ་སྲིད་ཚད་མས་བྱུབ་
པའི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་ཁོ་ན་སྟེ། དེང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་
ལྷ་བུའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་རང་རྒྱ་འཕེའ་བ་ཞིག་ཡོད་ཚེ། རྗེ་བ་འདི་
ལ་ལན་འཐུལ་དུ་འདེབས་ཚོགས་ འདི་འདའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་ཡིད་
ཆེས་གཙོ་བོ་ཁག་དང་འགལ་བའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་རེད།
འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་མཛོན་སུ་མ་ལ་གཞི་བཙའ་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་
ཚུལ་ཁག་ཅིག་སྟེ། ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྒྱུད་པའི་ཚན་རིག་དང་སྐོམ་སྐྱུབ་གྱི་ལྷ་

ཚུལ་སོ་སོ་ལྟ་བུ་ཡོད་ཆེ། ཚོགས་ལྗེ་ཞིག་ལ་བྱང་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྣམ་གཞག་གི་
གཞན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སྲིད་བཏང་བ་ཆགས་ཡོད།

སའི་གོ་ལའི་སྣང་གི་ཆེ་སློག་གི་སློག་མའི་བྱང་ཚུལ་དཔེ་ཏུ་བཀོད་ན། སློལ་
རྒྱལ་གྱི་སླེ་དངོས་རིག་པས་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་གསུམ་དང་གྲེ་བ་བྲུག་གི་ཡར་སློན་ལ་
སའི་གོ་ལའི་ས་རྒྱལ་གྱི་ནང་ནས་འཚོ་བཞིན་པའི་བྲ་ཕྱང་སློག་མ་དེ་བྱང་སྟེ། རང་གིས་
རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལྟས་བྲས་ཤིང་། བྲ་ཕྱང་དེའི་རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་
ལྟར་བྲས་པར་རྫོང་གྱི་ཡོད། མཐའ་མར་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་དུ་མའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་དར་
བསྐྱེད་དང་། བྲངས་ལས་འདས་པའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲུང་སློག་གི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁོང་
དུ་སླེ་ལྷན་ཚང་མ་སྟེ། སླེ་དངོས་ལྟ་རབ་དང་། ཅི་ཤིང་། དུང་འགོ། མའི་རིགས་སོགས་
སླེ་ལྷན་གྱི་བྲ་ཕྱང་སློག་མ་དེ་ལས་འཕེལ་འགྲུང་བྱུང་བ་རེད། འཕེལ་འགྲུང་གི་བརྒྱུད་
རིམ་འདིའི་བར་སྐབས་ཤིག་ཏུ་བྲ་ཕྱང་མང་པོ་ལས་གྲུབ་པའི་སླེ་ལྷན་དེས་ཅན་ཞིག་གི་
སྣང་དུ་བྱུང་བའི་སློག་སྐུལ་རྣམས་འགྲུང་གྱི་འགྲུང་སློག་སློག་འཛིངས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་
དུ་ཤེས་པ་སློག་མར་བྱུང་བ་དང་། ཚད་གཞི་དམའ་པོ་ཞིག་གི་ལམ་ནས་ཤེས་པ་དེས་
རང་གི་ཁོར་ཕྱག་ཟེན་པར་མ་བཟང་། རང་གི་གཞུགས་བཀོད་ནི་ཁོར་ཕྱག་དེ་དང་མ་དང་
ཡིན་པར་ཚོར་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་འདི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྲེད་མཁན་ཚོས་སའི་གོ་ལའི་སློག་གི་
ཆེ་སློག་དང་ཤེས་པའི་སློག་མའི་བྱང་ཚུལ་དང་འཕེལ་འགྲུང་གྱི་ནང་དུ་དངོས་ཁམས་མ་
ཡིན་པའི་འབྲུགས་རྒྱུན་ཞིག་མེད་པར་ལུ་ཚུགས་ཤེད་ལ། སུ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཚོའི་འགྲེལ་
བཤད་ལ་དོགས་འདི་བྱས་ཆེ། མི་དེར་ཚོས་འབྲུགས་དང་། རྩེ་འབྲུལ། རྒྱ་མཚོན་དང་
འགལ་བ། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པ་སོགས་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་པའི་རན་ཁག་
འགྲེལ་བ་དང་། དེ་དག་ཚང་མ་ཚོན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་དང་འགལ་རྒྱུ་ལྡར་ཡོད།

ཚོན་རིག་དངོས་དང་འདྲེས་པའི་ལྟ་བ་མཐེགས་འཛིན་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཚོན་རིག་
གི་དང་ཞེན་རིང་ལུགས་ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དེ་སླེ་དངོས་
རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་འགྲེལ་བ་རྫོང་
གྲེད་ལུབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཁོ་ན་ལས་གྲུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཤིག་རེད། འདི་
དང་མི་མཐུན་པ་གཞན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་འགྲུལ་དུ་ཅིས་མེད་གཏོང་བའོ། རང་བྱུང་

ཁམས་ལས་འདས་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཚོན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁམས་ཚོས་རྟོགས་མེད་པ་ཞིག་ཞེ། འདས་པའི་དུས་རབས་བཞིའི་ཚོན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་གྱི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་རྟོག་བཟླས་གྱི་དངོས་ཁམས་ལ་འཕོ་འགྲུར་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། བ་ན་ད་ལྷ་འདྲ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོར་དངོས་ཁམས་གྱི་ས་མཚམས་དེའི་ཐང་ལ་ཐུན་མོང་གི་འདོད་ཚུལ་ཞིག་མེད་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དུས་རབས་ཉེ་ལུ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ཁག་དང་བསྐྱུན་ཏེ། དངོས་ཁམས་གྱི་ཚོས་དང་བྱེད་ལས་མང་པོ་ཞིག་ཅེས་རིག་གི་སྤྱི་མཚན་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཐིམ་ཡོད་པས་རེད། འདི་ནི་ཚང་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ལ་ལྷག་ཏུ་རྒྱུན་ལྷན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཚད་མ་འཇལ་བའི་ཚད་རྒྱལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་ཁག་ནི་སྤྱི་མཚན་དང་། ཡང་ན་དངོས་གསུགས་མ་ཡིན་པའི་“སྤིང་རུང་ཚོལ་རུས”གྱི་ངོས་ནས་རྟོགས་དགོས། ཚད་རྒྱལ་གྱི་སྤྲིག་གཞི་དེ་དག་ལ་ཚད་འཇལ་བའི་རྗེས་སུ་དངོས་ཁམས་གྱི་ཚོས་ངོ་མའི་སྤེང་དུ་མར་སྐྱོར་གྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་དང་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་བར་གྱི་ས་མཚམས་དེ་ནི་འདི་ལྷར་མོག་མོག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ལྟ་བུས། ད་ལྷའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་གཞིར་བཞག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་དངོས་ཁམས་གྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཏུང་། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པ་འཕམ་རྩ་འབྲུལ་ལྷ་བུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་འདི་ནི་ཚོན་རིག་དང་མི་མཐུན་ཞིང་། རང་ཉིད་གྱི་བསམ་སྒྲོག་གཞི་པའི་རྟོགས་ཤིག་རེད། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་ནི་ཆ་ཡོངས་སུ་འབྲུས་སྒོ་ཚང་བ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་ཞིང་། འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་མེད་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་གྱི་སྤང་ཚུལ་དག་ལ་འབྲུང་འགྲུར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི། ཚོན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་ཡིད་གཏད་པའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་ཡིན། ར་ཚོས་ནམ་ཡང་དེ་དང་མཐོན་སུམ་རིག་པའི་ལམ་ནས་ར་སྐྱོད་བྱས་ཐེན་པའི་ཚོན་རིག་གི་བདེན་དོན་གཉེས་པན་ཚུན་བསེ་མི་ཉན།

འདི་འགོད་རྒྱ་ཡིན། ཚན་རིག་པ་ཚོར་འདིའི་ཐད་ལ་ཚོད་དཔལ་འདྲ་མིན་ཞིག་འདུག།
ཁག་ཅིག་གིས་མིལ་ལར་གྱི་སྡེ་ཁྲིད་ལ་རྗེས་སྤྱོད་འབྲངས་ཏེ། ཚེ་སློག་ནི་མངར་བཅུད་
ཀྱི་ཁུ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྡེ་ལྷན་རང་བཞིན་གྱི་བསྐྱེད་སྲུང་རྗེས་ལས་ཐོག་མར་བྱུང་བར་
ཡིད་ཆེས་བྱེད་ལ། རྗེས་འགྱུར་རིག་པའི་དོན་ནས་བཤའ་ན། བསྐྱེད་སྲུང་རྗེས་དེ་ལྟ་སུ་
ནི་སྡེ་ས་ས་སྡེ་ས་འཛོག་གིས་བརྟན་པོ་ཡིན་ཞིང་། འཚོ་བཞིན་པའི་སྡེ་ལྷན་ཞིག་གི་
རང་བཞིན་དུ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པར་བསྐྱེད་སྲུང་རྗེས་དེ་དག་ལ་སྤྱིའི་རྒྱས་ཤུགས་ཤིག་
གིས་སྦྱུལ་སྦྱོར་བྱེད་དགོས། མིལ་ལར་གྱིས་ལོ་རྒྱུ་བཅུའི་གོང་དུ་ཨ་མི་ནོ་སྦྱར་རྗེས་
གསར་བཅོ་བྱེད་སྐབས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་དེད།

ཚན་རིག་པ་གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་ཚེ་སློག་ནི་ས་ཁུལ་ལེབ་མོ་ཞིག་གི་སྡེར་དུ་
ཐོག་མར་བྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ལ། འདི་འདྲའི་ཐོག་གི་གཏེར་རྗེས་ཀྱིས་འཚོ་བཞིན་
པའི་སྡེ་སྤང་བསྐྱེད་པའི་རྗེས་འགྱུར་གྱི་བྱེད་ལས་རྣམས་ལ་སྐྱེན་བྱེད་ཚོགས་ འདི་ནི་རྒྱ་
མཚོའི་གཏེར་གི་མེ་རིའི་དུ་ཁུར་གི་ཉེ་འགྲམ་ཞིག་དུ་བྱུང་ཡོད་མིད། ད་དུང་སྒོར་གཞན་
ཞིག་གིས་སའི་གོ་ལའི་སྡེར་གི་འཚོ་བཞིན་པའི་སྡེ་སྤང་ཐོག་མ་དེ་ནི། ཐག་རིང་ན་ཡོད་
པའི་ཉེ་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་གཞན་གྱི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་གི་སྐར་རྩེའི་ཐོག་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྡེར་
ལ་འབྱོར་བ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡང་བཏོན་ཡོད། འདི་ལྟར་ཡིན་ཚེ་སྡེ་སྤང་ཐོག་མ་
དེ་བོད་ཚད་སྐར་ཤོར་འོག་གི་ཨང་གངས་ -3700° Celsius ཡིན་པའི་མཁའ་དབྱིངས་
སྤྱི་ལོ་དབར་དུང་སྤང་མང་པོ་རིང་གི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ནང་དུ་གསོན་པར་མ་ཟད། རང་
གི་རྟེན་གཞི་སྐར་རྩེ་དེ་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུར་གི་དབྱིལ་འཁོར་རྒྱ་སྐབས་བྱུང་བའི་གཞོན་
ཤུགས་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་དེའང་ཐེག་ཡོད་པའི་ཐོག་ བོད་ཚད་སྐར་ཤོར་གི་ཨང་
གངས་ 1000C ལྷག་གི་ཚ་ཤུགས་དང་། སའི་གོ་ལའི་དོས་ལ་བརྟེན་པའི་ཤུགས་སྐྱེན་
བཅས་ལས་ཀྱང་ཐར་ཡོད། སྡེ་སྤང་རྒྱུར་པའི་སྡེ་ལྷན་ཐོག་མ་འདི་ནི་ཅི་འདྲའི་མཐོགས་
པོ་ཞིག་རེད་ཨང་། བསམ་ཚོད་ཅམ་ལས་བྱུང་བའི་དོན་སྡེ་འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པའི་
དབང་དུ་བཏང་ནའང་། འདིས་འདིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་ཚེ་སློག་གི་ཐོག་མར་བྱུང་ཚུལ་
དེར་གསལ་བཤའ་བྱེད་མི་སྲུབ་པ་དང་། མི་གཅིག་གིས་ཀྱང་དོས་འཛིན་བྱས་མེད་
པའི་རྒྱུར་རིང་གི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་གི་སྡེར་དུ་འགན་དེ་གཡུགས་ཡོད། འདི་ནི་ཚན་རིག་གི་

འགྲེལ་བཤད་ཅིག་རི་ལྟར་ཡིན་ནམ། རོན་ཀྱང་། ཚོན་རིག་གི་དང་ཞེན་རིང་ལུགས་ལ་
རྒྱལ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་མཁམ་ཚོས་དངོས་ཁམས་མ་ཡིན་པའི་ལུགས་རྒྱུ་སོགས་འདུས་པའི་
རྣམ་གཞག་གང་དུང་ལ་རྣོས་ནའང་ལྟ་ཚུལ་འདྲིར་གདེང་འཛོག་གྱེད་ཅིང་། ཁོང་ཚོར་
དོགས་གཙོད་མ་བྱས་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལ་བཅངས་པའི་གཞུགས་འདུས་རིག་པའི་
ཚོད་སེམས་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ལུགས་སུ་མཚོན་སྟབས།

སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཚོན་རིག་གི་ཚོད་དབག་འདི་དག་ཡང་དག་ཅིག་ཡིན་མིན་
མི་ཤེས་ཤིང་། ད་ལྟ་དེ་དག་ལ་འཇུག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷན་གྱེད་ཐབས་ཤིག་མེད་
པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ད་དུང་ཡང་ཆེ་སློག་ལ་ཚང་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་
དོས་འཛིན་བྱས་མེད་པས་ཡིན། མོ་དོ་ལྟ་བུའི་རིང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བཟག་དབྱེད་ཁང་
དུ་འཚོ་བཞེན་མ་ཡིན་པའི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་བསྐྱེད་སྐྱོང་རྣམས་ལས་འཚོ་བཞེན་པའི་སྐྱེ་ལྷན་
གསར་བསྐྱེད་གྱེད་པའི་འབད་བུས་ཀྱང་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་མེད། དས་ཚོན་རིག་
པ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བཟག་དབྱེད་ཁང་དུ་ཆེ་སློག་གཏན་ནས་གསར་བསྐྱེད་གྱེད་མི་
སྟབས་བརྗོད་ཀྱི་མེད་ནའང་། ཅ་བའི་རྒྱུར་གཞུགས་ལས་བྱུབ་པའི་ཨ་མི་ནོ་སྐྱུར་རྣམས་
དང་། འཚོ་ཞིང་རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལུས་གྱེད་པའི་ཆེ་སློག་གི་དོ་བོའི་བར་ལ་སྐྱེ་མང་སྟོན་གྱི་
འཛིངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆེན་མོ་ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་དོན་དེ་མངོན་གསལ་རེད། ལོང་གི་
རྣམ་གཞག་འདི་དག་ནི་ཚོད་མས་མ་བྱས་པའི་ཚོན་རིག་གི་ཚོད་དབག་ཅམ་ཡིན།

འདིས་ཆེ་སློག་གི་ཐོག་མའི་སྐྱོར་གྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་དང་། འགྲེལ་
ལུགས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེར་མཞེགས་འཛིན་གྱེད་མཁམ་ཚོའི་ཡིད་ཆེས་དེ་སྐྱེལ་མི་
སྟབས། ཞིབ་འཇུག་པ་ཁག་ཅིག་གིས་འཚོ་བཞེན་པའི་སྐྱིག་གཞི་བཙུག་མ་འཚར་འགོད་
གྱེད་པ་དང་། དཔེ་གཞུགས་བཟོ་བ། གསར་བཟོ་གྱེད་པ། བསྐྱུར་བཙུག་དང་ཚོད་ལྷ་
གྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཏུར་བཙོན་ལ་གཞོལ་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་དོན་གྱེ་
བྲག་པ་སོ་སོ་བཙུག་བསྐྱིགས་བྱས་ཡོད་ནའང་། ད་དུང་ཡོངས་སུ་གསར་བ་ཡིན་ཞིང་
རྣམ་འགྲུར་གྱི་རྣམ་ཚུལ་ལས་བྱུབ་པའི་རང་ཉིད་འདྲ་བ་ལུས་གྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྷན་ཞིག་
མང་གཞི་ནས་གསར་གཏོད་གྱེད་སྟབས་མེད། དེ་ལྟ་ནའང་། ཁག་ཅིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་
བཟག་དབྱེད་ཁང་དུ་གསར་བཟོ་བྱས་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་རང་བྱུང་སྐྱེ་བུ་

ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཤེས་པའི་རང་རྩལ་སྤོང་ལྷ་བྱ་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་སྐྱེ་
 རྩལ་ལ་རྐྱེན་གྱིན་སྲིད་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཤུགས་རྐྱེན་ཁག་
 ལ་ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་ཚད་འཇལ་ཐབས་ཤིག་མེད་སྟབས། ཁོང་ཚོ་པལ་ཆེ་བས་དེ་
 དག་གི་ཡོད་སྲིད་ཅེས་མེད་གཏོང་གི་ཡོད། འདི་ནི་རྟོགས་པར་བརྗོད་པའི་སྤང་རྩལ་
 ཞིག་གི་མཐུག་སྒྲོམ་དེ་རྟོགས་ཐབས་ཀྱི་བཀག་རྒྱས་ཐོག་མ་ནས་གཏུག་ཁེལ་བའི་དཔེ་
 མཚོན་ཞིག་རེད། དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་སྤང་རྩལ་ཏེ། སེམས་ཀྱི་
 སྤང་བརྟན་དང་། བསམ་སྒྲོ། ཤེས་པའི་རང་རྩལ་འདྲ་མིན་བཅས་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་
 གྱེད་ཐབས་གཅིག་རང་དེ་ནི་རང་གི་སེམས་ལ་ཤུགས་དྲག་པོས་ཞིབ་ལྷ་གྱེད་རྒྱ་འདི་
 ཡིན། དེར་རབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་དང་སྟུང་ཅུ་ཕྱིན་ཀྱང་།
 གང་ཟག་དང་པོའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་གྱེད་ཐབས་ཚད་མཐོ་པོ་འདི་ལྷ་བྱ་ཞིག་དུང་ཡང་
 གསར་གཏོད་བྱས་མེད།

འདི་ལྷར་བརྗོད་པའང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་མི་གཞན་ཚོའི་འགྲེལ་
 བརྗོད་གལ་གནད་དུ་བརྒྱུད་མེད་པའི་དོན་མིན། མོ་རབས་མང་པོར་ཁོང་ཚོས་སེམས་
 གཙོང་བཅའ་བའི་ཐུན་གྱི་ནང་དུ་ནད་བ་ཚོའི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་ཉན་བ་དང་། བསམ་
 རྩལ་བསྐྱེས་པ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་སྤོང་རྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་བར་གྱི་འགྲེལ་བ་ལ་
 དཔུང་བ་གཏོང་བ་སོགས་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་འགྲེལ་བརྗོད་དེ་ལྷ་བྱ་གཞིར་བཞག་
 གི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་འབྲེལ་སོ་དང་། ཡིད་ཆེས། ངོས་ལེན། ལྷོང་ཚོར།
 ལྷུག་བསྐྱེལ་སོགས་ལ་ཚད་འཇལ་བྱས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་རང་ངོས་ནས་
 སེམས་ཀྱི་སྤང་རྩལ་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྷ་གྱེད་པའི་ཐབས་ལ་མ་འཇུག་སྒྲོ་ཆང་བ་ཞིག་
 སྤེལ་མེད། གལ་སྲིད་ལྷེ་ལེ་ལེའོ་དང་ཁོང་གི་རྗེས་ཀྱི་གནས་དཔུང་རིག་པ་བ་ཚོས།
 མཚན་མོའི་མཁའ་དབྱིངས་ལ་བལྟས་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་གྱེད་མཁའ་སྤོང་བཅར་མེད་པ་
 ཚོའི་སྤོང་བ་དང་། སྤང་པའི་རང་རྩལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་གྱེད་བཞིན། ཁོང་ཚོར་སྐད་ཆ་འདི་
 བ་སོགས་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ། གནས་དཔུང་རིག་པ་བ་རང་ཉིད་སྐྱེ་བུ་ཁྱང་མེད་
 པའི་ཞིབ་འཇུག་བརྟག་དཔུང་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཇུག་ནས་བསྐྱེད་ན། ད་ལྟའི་གནས་
 དཔུང་རིག་པའི་གནས་ཚད་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

གཞི་བཙུག་མེད་པའི་ཚོད་དཔག་གང་ཡང་ངོས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ།

སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཤེས་པ་རྟོགས་རྒྱ་ལོ་ལས་དོན་དཀའ་
ཚོགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱང་། ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོད་ནས་ཉེ་ཆར་བར་དུ་དེ་སྤང་མེད་དུ་བསྐྱར་ཡོད། དེ་ནས་
1956 ལོར་ཉི་ལྷན་པེ་ལྷན་པེ་ (Francis Crick) དང་ ཇེམ་སེ་ ཟམ་ལྷན་པེ་
(James D. Watson) ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་རིགས་རྒྱས་ཀྱི་བཙོ་བཙོད་གསལ་རྟེན་བྱས་
པ་རེད། ཞེས་པ་ནི་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་སྤང་རྒྱལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐག་
གཙོད་བྱས་ཤིང་། འདིར་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཡུལ་ཚང་
ལྷན་ཞིག་ཏུ་སྤྱར་པ་རེད། ཀེ་རིག་གིས་ཉ་ལམ་ལོ་ངོ་སྤྱི་ལ་འགྲུབ་ཤིགས་རིག་
པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་པའི་སྤྱོད་གཞིའི་འོག་ཏུ་ཤེས་པ་རྟོགས་པའི་རྒྱར་
བཙོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་ལ་ཁ་སྤོན་གསལ་པ་ཅི་ཡང་
རྒྱག་ཐུབ་མེད།

ལྷན་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་གི་ལྷ་རྒྱལ་ལ། གལ་སྲིད་རང་
ཉིད་དང་སོ་སོའི་ཁོང་ལྷན་པེ་འཛིན་པའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ངོ་བོ་གཅིག་གྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་
དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་དེར་སྤྱི་དངོས་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་གད་ཅིག་རྟེན་ན། ཁོང་ཚོས་
དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་དག་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་རྣམས་འི་ལྷར་བསྐྱེད་པའི་དོན་
གནད་དེ་ནི་དབང་ཅའི་རྟེན་གཞི་ཁག་ལ་བཞོན་འདོམས་བྱས་ཏེ། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷའི་
ལམ་ནས་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ། འོན་ཀྱང་། གཞན་ཁག་ཅིག་གིས་ཤེས་པའི་གཅིག་
གྱུར་གྱི་ངོ་བོ་ནི་ལྷན་རྒྱ་དང་། ལྷན་སྐྱབས་ thalamus རྩོགས་ཡོངས་སུ་ལྷན་ཡོད་པར་
སྤང་བས། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་དབང་ཅའི་འབྲེལ་བ་ཁག་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཤེས་པ་ངོས་
འཛིན་རྒྱ་ལོ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་རྫོང་གི་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་དང་། ལྷ་སྐྱབས་སྐྱ་བ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཤེས་པ་ནི་མིའི་སྤྱིང་དུ་རང་
ཉིད་འཛིན་པའི་ཤེས་ཚོར་དང་། ཡང་ན་ཤེས་པ་ཞིན་པ་འཛིན་པའི་ཤེས་ཚོར་ཅམ་ཡིན་
པར་བརྟེན་དེ། ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད་ཚང་བཀག་ཅན་ཞིག་གོས་གཞིར་འདོན་གྱི་ཡོད།
མཚན་ཉིད་འདི་གཞིར་བཞག་ན། ཤེས་པ་ནི་རང་གི་ཡུལ་ཅན་གྱི་རང་རྒྱལ་ཁག་འཛིན་

བ་ཚམ་དུ་མ་ཟད། ལྷོ་བ་དེ་དག་ལ་ལྷ་རྟོག་དང་དབྱུང་པའི་ར་ཚོའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་བྱས་
བ་ལ་འད་གོ་དགོས། ལྷ་རྟོག་དང་དབྱུང་བ་ནི་འདས་མ་ཐག་པའི་སོ་སོའི་འཚོ་བ་དང་
མི་ཚེའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་ཡོད། ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱས་
བ་འདི་ནི་དུས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་ལ་འགོ་བ་མི་ལ་མ་གཏོགས་མེད་པའི་ལྷ་རྟོག་བརྒྱུང་
ནའང་། ཉེ་ཆར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་མི་མ་ཡིན་པའི་མཐོ་རིམ་སློབ་ཆལ་མ་པར་ཞོག་མ་
ན་གྱི་བ་ལྷ་བྱས་ཀྱང་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་བྱས་ཚོལ་རྣམས་ཚོར་བ་དང་། དེ་ཚོར་བསམ་
སློབ་གཏོང་བྱུང་བ་བསྟན་ཡོད།

ལོ་རབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཙམ་མའི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་བ་ཚོས་ཤེས་
བཞིན་འདི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡོད་མེད་པའད་ཅིས་མེད་དུ་བཏང་ཡོད། དེ་ཡང་འདི་ནི་འགལ་
འབྲུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདད་ཁག་དང་མ་མཐུན་པའི་རྒྱ་
མཚན་གྱིས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། དེར་སངས་སློབ་སྐྱོད་ཀྱི་མ་ལག་ལ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་
ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། མ་ལག་དེ་དག་གིས་ཅིས་ཞིབ་ཅིག་གི་ནང་དུ་ཅི་ཞིག་ལ་ལོར་
འཇུག་བྱུང་ཡོད་པ་རིགས་པས་སྐྱབ་བྱུང་བར་མ་ཟད། མིག་སྡེའི་ལམ་ཁ་དེའི་ཐོག་ནས་
བསམ་མཐས་ཤིག་འཚོལ་བ་འམ་གྱེད་ཐབས་གསར་བ་ཞིག་དང་དུ་ལེན་པའི་གདམ་
ཀའང་གྱེད་བྱུང། མི་ཚོས་འདི་ལྷར་གྱེད་སྐྱབས་ང་ཚོས་དེར་ཤེས་པ་དང་། རིག་པ།
རྟོགས་པ་སོགས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སློབ་སྐྱོད་ཀྱིས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སློབ་སྐྱོད་
འགོ་བ་མའི་སློབ་དཔེའི་བའི་སློབ་པ་ཁག་ཅིག་ལ་ལང་སློབ་གྱེད་སྐབས། བཙམ་
མའི་རིག་སྟོབས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་བ་འགས་བསམ་སློབ་མང་པོ་ཞིག་མི་གཏོང་བར་རང་
ཉིད་ཀྱིས་རིག་པ་དང་ཐུན་པའི་འཇུག་ཆས་གསར་གཏོང་བྱས་ཡོད་པའི་མཇུག་སྒྲིམ་
འཛོག་གི་ཡོད། ཟླ་ཟླ་ཨེན་ (BBN) རྟེན་འཇུག་ལས་ཁང་ནས་ཡིན་པའི་མཇུག་ཁག་
གོག་སེ་ Michael Cox ཀྱིས་གདེང་ཚོད་དང་བཅས་བཤད་རྒྱུར། “འདི་བསམ་པར་
འཇུག་ཆས་ལ་རང་རིག་ཅིག་འབྱུང་བར་བསམ་ལ་མི་བྱུང་པའི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་མི་འདུག་
ཤེས་བཞིན་དང་ཡིད་ཤེས་ལ་མཚོན་ན། རྒྱ་འཇུག་དང་སློབ་གྲྭ་ཡིན་ཞིང་། མཐའ་
གཅིག་དུ་མིའི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཅི་ཡང་མེད།” ཡིན་ཡང་། ར་ཚོས་འདི་
ནས་ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་ཉམས་ཞིབ་མཁས་པ་ཞིག་གིས་གོང་དུ་བཤོད་པའི་དོགས་ཐོན་

གི་སྐྱོད་ཆ་ཞིག་བསྐྱར་བཅོམ་གྱི་དུ། “འགྲོ་བ་མི་དང་འཕྲུལ་མིའི་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནང་དུ་
 གང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིས་དེར་བཞག་པ་ཞིག་རེད།” དེ་བཞིན་སློབ་སྦྱང་ལ་
 ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་རང་རིག་ཅིག་ཡོད་པར་སློབ་སྦྱང་བཅོམ་མཁུ་གྱིས་དེའི་སྐྱོད་
 དུ་ཤེས་པ་ཞིག་བཞག་ནས་བཞོན་གྲུས་ཀྱིས་དེ་དགོས་སྐྱུ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཚན་རིག་པ་
 ཚོས་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་གི་སྐྱོད་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་པ་ལ་ཚང་དགོས་པའི་སྐྱུ་སྐྱེན་གང་ཞིག་
 ཡིན་མེད་ཉོན་པས་མེད་སྟབས། ཁོང་ཚོར་སྐྱུ་སྐྱེན་དེ་དག་གསར་བཅོམ་གྲུས་ནས་འཕྲུལ་
 ཆས་ཤིག་གི་སྐྱོད་དུ་འཛོགས་པའི་རྣམས་པ་ཞིག་ཡོད་ནས་མེད། གལ་སྲིད་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་
 ལ་བདེན་དཔང་ནས་འབྲུ་ཅམ་མེད་བཞིན་དུ་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་འཕྲུལ་ཆས་གྱིས་ཤེས་
 ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་རང་རིག་སྤོང་ཐུབ་པར་ཡིད་ཆེས་གྲུས་ན། རྩ་འཕྲུལ་དང་སློབ་སྦྱང་
 གི་བསམ་སློབ་ཉམ་ཉམ་དེ་ཁོང་ཚོར་ཡོད་པ་ཡིན།

ཚན་རིག་པ་མང་སོ་ཞིག་གིས་དབང་ཅའི་སྤྱད་ཀྱིས་གྲགས་པ་སོ་སོས་སློབ་སྦྱང་
 བཏང་བར་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་སྤོང་བའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ནམས་
 རི་ལྟར་འབྲུང་བ་དང་། ཐ་ན་ལུས་སོའི་ན་ལུག་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་དུས་མ་ཞིག་གི་ཡུལ་
 ཅན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཡང་དབང་ཅའི་སྤྱད་ཀྱིས་བྱ་འགུལ་ལས་རི་ལྟར་འབྲུང་བར་ཉོན་པས་མི་
 ཐུབ་པའི་མོས་མཐུན་གྱིས་ཡོད། ད་ལྟ་དཀར་ཉོན་པའི་ཉོན་པས་པར་བཞག་མོས་པའི་
 མངོན་སུམ་གྱི་ཤེད་ཐབས་ཤིག་མེད་པར་མ་ཟེད། སྦྱང་པའི་སློབ་སྦྱང་གི་བརྟེན་ལྟས་ལྟ་
 བུའི་སྦྱང་ཚུལ་ཞིག་གིས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ལ་རི་ལྟར་སྐྱུ་སྐྱེན་གྱིས་དཔེ་ནས་གཞག་
 ཚད་སྤྱད་ཞིག་ཀྱང་མེད། ཞག་ཅིག་གིས་བྱུང་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་
 བའི་གྲུབ་ཆ་ནམས་ངོས་འཛིན་དང་། དེ་དག་དང་སྦྱང་པའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་བརྟེན་
 དུས་ཤེད་ཐབས་གསར་པ་ཞིག་འཚོལ་ཞིབ་ཤེད་པར་བརྟེན་ནས་གོ་ཉོན་པས་གསར་པ་
 འབྲུང་བའི་ཡིད་ཆེས་ཤེད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྤོང་བ་ག་
 ཚོད་མང་མང་ཞིག་ལ་ཞིབ་ལྟ་ཞིབ་ཚགས་སོ་གྱིས་དཔོན་པ་དང་། འདི་ནི་ཤེས་བཞིན་
 གི་སློབ་སྦྱང་ཡོད་དགོས་སྐྱུ་ཞིག་ཡིན། ཤེད་ཐབས་གསར་པ་དེ་འབྲེལ་གསར་གཏོད་
 ཤེད་པར་སེམས་གྱི་ཚན་རིག་མ་ཟེད། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
 གཉིས་ལའང་ཤུགས་སྐྱེན་ཐབས་སྲིད་པའི་བཅོས་བསྐྱར་ཞིག་ཚན་རིག་གི་བསམ་སློབ་

སྒྲོམ་གཞི་ལ་འབྱུང་དགོས་སྐྱེ་རེད།

དེར་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་དང་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་མཁྲེགས་པོ་
གཉེས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པར་རྒྱལ་པོད་ཀྱི་འཆར་སྣང་དང་། འདིགས་བྲལ་གྱི་སྡིང་
སྒྲོབས་ལིག་དགོས་ངེས་ཡིན། དེ་འདྲའི་སྲོལ་གཏོད་མཁམ་པོ་ཚོ་ལ་ནོ་སྤེལ་གཞེངས་
རྟགས་བཞེས་སྲོང་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་རི་ཆར་ལི་ སླེན་སླུན་ Richard
Feynman ཀྱིས་གནང་བའི་གཤམ་གྱི་ལམ་སྲོལ་འདིས་སེམས་ཤུགས་ལིག་སྦྱིན་སྲིད།

ཞིབ་ཚགས་སའི་ཚད་འཇམ་དང་། གཟབ་ནན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་ཁོ་ནར་
བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ལྷ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་དཔུས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ཚོག་ དེ་ནས་ང་ཚོས་
བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་སའི་བྱ་དངོས་མཐོང་ཞིང་། རང་གི་བསམ་ཚོད་དང་འཆར་
སྣང་ལ་རིང་དུ་བྱེས་སའི་བྱ་དངོས་ལ་བལྟ་བུའ། གལ་ཏེ་ཚན་རིག་གིས་མཐུན་བསྐྱོད་
བྱེད་དགོས་ན། ང་ཚོར་དགོས་སྐྱེ་ནི་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་དང་། འུབ་
དོན་བྲང་པོར་བསྐྱབ་སའི་འདྲ་སྲོལ་ཡིན། ཞིབ་འཇུག་གི་འུབ་དོན་ནི་ངེས་པར་དུ་
རང་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་འཇན་ཤུགས་མ་ཐེབས་པར་བསྐྱབ་དགོས། རང་གིས་ཚོས་
ཉིད་གསལ་པོར་ཤེས་སའི་ས་ཆ་གཅིག་ཤུར་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་པ་ནི་ཚན་རིག་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་བཀག་རྒྱ་ཞིག་རེད། ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བ་ཚོས་པོ་སོའི་རྣམ་གཞག་
དེ་ཁྲུངས་མེད་པ་ར་སྒྲོད་བྱེད་སྲིད་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ་རྒྱར་བཅོམ་ཆེན་པོས་འཚོལ་ཞིབ་
བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ། ཚོག་གཞན་ཞིག་བརྒྱད་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོས་གང་མཚོགས་སུ་
རང་ཉིད་སུན་འབྲིན་བྱེད་དགོས་ལོང་། རྒྱ་མཚན་ནི་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་
ང་ཚོས་མཐུན་བསྐྱོད་བྱེད་བུའ།

ལུ་བརྩ་བདུན་པ་ཉམས་ལེན།

མེས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་ཉིད།

༡༡། །སྤྱོད་གོང་མའི་ནང་དུ་བྱས་པ་ལྟར་རང་གི་ལུས་སོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་རང་དུ་འཛོག་དགོས་ཤིང་། དེ་ནས་རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་རྙོག་པ་མེད་པའི་སྒོ་ནས་མདུན་གྱི་བར་སྤང་དུ་གསལ་ཆ་དང་བཅས་བརྟན་པོར་བྱངས། རང་གི་ཤེས་ཚོར་དེ་གནས་ལ་བབས་ནས་སེམས་ཞི་བའི་མཚམས་སུ་གང་ཞིག་བརྟན་པོ་ཆགས་པ་དེར་དབྱུང་བ་ཚོངས་ལ། དལ་བྱར་ཤེས་ཚོར་སྒོན་བཞིན་སྒོན་སྒོན་བྱས་ནས་སྤར་ཡང་མིག་སྤེའི་རང་གི་ཤེས་པ་དེར་ཞིབ་ལྟ་གྱིས། སེམས་དེའི་རང་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་རང་ཉིད་ལ་འདྲི་བ་འགོད་པ་དང་། སེམས་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་བརྟན་པོར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུ་ཞོག སེམས་དེ་ནི་གསལ་ཞིང་ཞི་འཇགས་སུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་གས། ཡང་ན་དེ་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དུས་ཁྱེད་གྱིས་ཅི་ཡང་ཉེད་རྒྱ་མེད་དམ།

ད་ནི་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེམས་ཡོད་པའི་སེམས་དེའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱུང་བ་ནན་སོ་ཞིག་གྲོས། འདི་ལྟར་བྱེད་སྐབས་སེམས་གནས་ལ་འབབ་ཏུ་འཇུག་མཁན་རང་ཉིད་དང་། གནས་ལ་བབས་པའི་སེམས་གཉིས་ཐ་དད་པའི་ཚོས་གཉིས་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་དེ་འབྲ་ཡིན་ཆེ་སོ་སོའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟན་པོ་དབྱུང་བྱས་ནས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཁྱེད་པར་ལ་བརྟན་དགོས། ཡིན་ཡང་། རང་གི་སེམས་ཅམ་མ་གཏོགས་མེད་པ་ཡིན་ཆེ། དེའི་ཁྱེད་ཚོས་རྣམས་འོས་འཛིན་གྱིས། སྤྱད་ཅིག་ནས་སྤྱད་ཅིག་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཁག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སེམས་དེ་ནི་སྤང་ཚུལ་གཅིག་རང་ཞིག་གས།

ཡང་ན་སེམས་སྐྱད་ཅིག་ལ་དེ་དག་ལ་སྣོས་མེད་དུ་གནས་ཤིང་དེ་ཚོར་སྐྱབས་འདོན་
བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་སེམས་ནི་ཤེས་ཚོར་གྱིས་ཟེན་པའི་དམིགས་
པའི་ནང་དུ་སྐྱེད་སྐྱུ་མེད་ཚེ། དམིགས་པ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་དེའི་རང་བཞིན་ལ་ཅད་ཞིབ་
བྱས་ཏེ། འདི་ལ་རང་གི་སྤང་བ་ཙམ་ལས་གཞན་པའི་བྱང་ཚེས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་བལྟ་
དགོས།

སེམས་དེར་བར་སྤང་གི་ཚ་རྒྱུ་དང་དབྱུང་མཐའ་སོགས་ཡོད་དམ། རང་གི་
མངོན་སུམ་གྱི་སྤྱོད་པའི་རོས་ནས་སེམས་འདི་ལུས་པོའི་བྱི་ནང་གང་དུ་གནས་ཡོད་
མེད་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་དགོས། སེམས་དེར་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་རོ་བོ་ཅི་ཞིག་ཡོད་
དམ། གལ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པའི་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་འདོན་
མ་ཐུབ་ཚེ། སེམས་གྱི་སྣོད་པ་ཉིད་དེར་ཞིབ་ལྷ་བྱོས། གལ་ཏེ་སེམས་ནི་རང་རོས་ནས་
རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན་ན། ད་ལྟ་བྱེད་རང་གིས་སྣོམ་རི་ལྟར་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་
དམ། སེམས་མ་སྐྱེད་མཁན་དེ་ནི་སྤྱི་ཞིག་དང་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་ཞིབ་ལྷ་བརྟན་པོ་
ཞིག་བྱ་དགོས། གལ་སྲིད་བྱེད་གྱིས་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཤེས་ཚེ། རྗེད་གྱི་
མེད་པ་ཟེན་པའི་ཤེས་ཚོར་འདི་སེམས་རང་ཉིད་ཡིན་ནམ། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཅི་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་ནམ། དེའི་རང་བཞིན་གྱི་བྱང་ཚེས་རྣམས་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་བྱེད་
གྱིས་དེ་ལ་སྤང་བ་ཙམ་ལས་བྱང་ཚེས་གཞན་མེད་པའི་མཚུགས་སྣོམ་བཞག་ཚེ། མཚུགས་
སྣོམ་འཛོག་མཁན་དེའི་རོ་བོ་ལ་འང་བརྟན་དབྱུང་བྱ་དགོས་ཤིང་། རང་གིས་དངོས་
སྤྱི་སེམས་སྤྱོད་པ་འདི་ནི་ཡོད་མེད་གྱི་རིགས་གང་ཞིག་ལ་རི་ལྟར་གཏོགས་པ་དེར་
བསམ་སྦྱོར་བྱེད་པ།

བྱེད་གྱིས་འདི་ལྟར་སེམས་གྱི་རོ་བོ་འཚོལ་བའི་སྐབས་སུ་རོ་བོ་དེ་ནི་ཡོད་པ་
དང་མེད་པ་གང་དུ་འང་རོས་འདོན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་རྟོགས་སྲིད། དེ་ལྟར་ཡིན་ཚེ་མཐའ་
སྣོམ་འདི་འཛོག་མཁན་ལ་དབྱུང་བ་ནན་མོ་ཞིག་བྱོས། དེར་ཞི་འདྲགས་གྱི་བྱང་ཚེས་
ཤིག་གམ། ཡང་ན་དེ་ནི་གསལ་སྤང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེའི་རང་བཞིན་ནི་
སྣོད་པ་ཉིད་ཡིན་ནམ། སེམས་གྱི་རོ་བོའི་སྣོད་ལ་གོ་རྟོགས་དེས་ཤེས་འདེན་པ་ཞིག་མ་
རྗེད་བར་དུ་སེམས་ལ་བརྟན་དབྱུང་བྱེད་དགོས།

ལུ་བཟུ་བཟུད་པ་རྣམ་གཞག

ནད་པའི་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།

བདག་མེད་པའི་འཇིག་རྟེན།

།སངས་རྒྱལ་ཞལ་བཞུགས་པའི་དུས་སུ་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷ་བྱུང་སྐྱ་བཙུག་པོ་དངོས་པོ་དང་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྐོར་ལ་ལྷ་ཚུལ་འབྲེལ་མིན་ཞིག་སྟེལ་ཡོད། འགའ་ཤམ་གྱིས་སྟོབས་ལུགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ལྷ་མེད་ཀྱི་གང་ཟག་གམ་ལྷ་ཚོགས་ལྷ་བུའི་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་ལུས་སྟོབས་ཤིག་གིས་འཇིག་རྟེན་ལ་དབང་རྒྱུད་བྱེད་པར་འདོད་པ་རེད། ཞག་གཞན་ཞིག་གིས་འགྲོ་བ་མི་ལོ་སོ་སོའི་བྱས་འབྲས་ཚྲོད་བའི་བྱེད་པོ་སྟོས་མེད་ཅིག་ཡིན་པར་བསམས། ཡང་འགའ་རེས་སྟོན་ལས་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་ལས་དབང་རམ་ལས་ཀྱིས་ཡོད་ཚད་ལ་དབང་རྒྱུད་བྱས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་མི་ཚོས་སོ་སོའི་འདམ་ག་ལ་མཇུག་འབྲས་མ་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་པར་བསམ་པ་ཞི་འབྲུལ་སྤང་ཞིག་ཡིན། སྐོར་གཞན་ཞིག་གིས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རིགས་གང་ཡང་ངོས་ལེན་མ་བྱས་པར་ཡོད་ཚད་ཚོར་བྱུང་ཡིན་པར་བརྗོད། ཡིན་ཡང་། ལྷ་དང་པར་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ལྷ་ཚུལ་འདི་ཚོ་སྟེལ་མཁན་ཚོས་སྤྱད་མོང་ནས་སྟེ་གཙོ་བོའམ་བཞོད་པ་སོ་སྟེ་བྱ་ཞིག་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྒྱ་ཚོགས་མ་དེར་བཞག་ཡོད།

འདི་དག་ལས་ཐོག་སྟེ། སངས་རྒྱལ་གྱིས་འཇིག་རྟེན་ནི་སྟོས་བཅས་ཀྱི་ལས་ནས་བྱུང་བའི་རང་བྱུང་གི་བྱ་དངོས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཤིག་ཡིན་པའི་སྟོན་དུ་བྱུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་སྟེལ་ཏེ། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་འདས་པའི་ལུགས་ཀྱི་དང་། ཡང་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟེ་རོལ་ཏུ་གནས་པའི་བཞོད་པ་སོ་དང་ལྷའི་མེ་གཏོགས་སོགས་ཁས་

ཁོང་གིས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཡན་གང་ཡང་གནང་མེད། རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་འབྲེལ་བ་ཤད་གནང་བ་ལྟར་ན། གཤམ་སྲིད་བདག་ཡོད་པ་གཏན་ནས་ཁས་ལེན་མ་བྱས་ཆེ། འདི་ནི་ལྟ་བུ་འདི་ག་པའི་ངོས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཁས་མ་སྐྱབས་པ་དང་། ཡང་ན་ཆད་ལྟ་འདི་ལུགས་ཀྱི་ནམ་པ་ཞིག་ཏུ་ལོག་པར་རྟོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བས་ཡིན། ལྟ་བུའི་ལངས་སྐྱོགས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཁོང་གིས་རྒྱུན་དུ་གཡོལ་ཐབས་གནང་ཡོད།

སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་བདག་མེད་པའི་དོན་དེ་རྟོགས་པར། རང་ཉིད་ནི་འགྲུར་བ་མི་འགྲོ་ཞིང་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་རང་གི་ངོ་བོའི་འདུ་ཤེས་དེར་བསམ་སྒོ་ཞིག་བཏང་ན། རྗེས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཉིན་ནས་ཉིན་དང་། ལོ་ནས་ལོ་ལ་འགྲུར་བ་མེད་པའི་ངོ་བོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྟམ་གྱི་ཡོད་དམ། ད་ལྟའི་རྗེས་ལོ་རབས་འགའི་སྔོན་ཀྱི་རྗེས་རང་དེ་ཡིན་ནམ། གཤམ་སྲིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་བསམ་གྱི་ཡོད་ཆེ། རང་གི་ལུས་པོ་དང་སེམས་ལ་བརྟུག་དབྱུང་ནན་མོ་ཞིག་བྱས་ནས་མི་རྟག་པ་མ་ཡིན་པའི་ཆ་ཞིག་ཡོད་མེད་ཅད་ཞིབ་བྱོས། རྗེས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ནི་རྟག་ཏུ་འགྲུར་བ་ཞིན་པའི་རང་གི་ལུས་པོ་དང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཁག་ལས་ལོགས་སུ་གནས་པའི་བདག་ཡན་གར་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད་དམ། དེ་ལྟར་དུ་མཐོང་ཆེ་རྗེས་ཀྱིས་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་ང་ཞེས་པ་ཞིག་རང་གི་སྤོང་བའི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་བམ། རྗེས་ལ་རང་ཉིད་ནི་རང་གི་ལུས་པོ་དང་། སེམས། ཁོང་ལྷག་བཅས་ལ་སྟོས་མེད་དུ་གནས་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་དམ། རང་གི་སྤོང་བའི་ནང་དུ་འདི་འདྲའི་སྟོས་མེད་ཀྱི་བདག་ཅིག་ལུས་པོ་དང་སེམས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་ཅི་ཞིག་ཡོད་པར་དབྱུང་བ་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། རྗེས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ནི་སྐྱང་བའི་ཆ་ལས་སམ་བྱེད་ལས་བྱེ་བྲག་པ་དང་། ཡང་ན་ལུས་པོའི་ཆ་ལས་ལྷག་མ་གང་རུང་ཞིག་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཡིན་པར་མཐོང་གི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་དེ་ཚོ་ནི་ལུས་པོའི་ཆ་ལས་དང་བྱེད་ལས་ཅམ་ཡིན་པར་མ་ཟད། སྤྱི་ཞིག་གི་ལྷན་ཆའང་ཡིན་ནམ། དེ་མཚུངས་སུ་རྗེས་ཀྱིས་རང་གི་བསམ་སྒོ་དང་། རྗེས་ཚོར། དྲན་ཤེས། ལྡང་འཛིན་བཅས་ལ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་སྐབས། འདི་དག་གང་རུང་ཞིག་རང་ཉིད་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་འདི་དག་ནི་གང་ཞིག་ཏུ་སྐྱར་བ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནམ།

སྒྲོམ་འཛོག་གི་ཡོད། སེམས་དང་ལྷན་པའི་འབྲེལ་བ་འདི་ནི་ལུས་ལྷན་དང་སེམས་ལ་
མ་བརྟེན་པར་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་གཞིར་འཛོག་མི་དགོས་པར་རང་སྤྲེང་ནས་རྟོགས་
ལྷན་པ་ཞིག་རེད།

ནང་དོན་རིག་པས་ད་དུང་གོ་རྟོགས་གསུམ་ཆེན་ཞིག་ཁ་སྤོམ་བྱེད་དེ། རོ་སོ་
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་འདི་ནི། རང་ཉིད་ལ་
ཆགས་ཞེན་དང་། གཞན་ལ་ཞེ་སྲང་དང་འཁོན་འཛིན་གྱི་ཅ་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་རང་བཞིན་གྱི་
འཇུག་ཤེས་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཅིང་། སེམས་ཀྱི་དུག་གསུམ་སྟེ། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་
སྲང་། གཉེ་སྦྱག་བཅས་ནི་སྦྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བར་གནས་ཡོད། རྟོགས་དུས་
ཟ་མ་འཚོལ་བ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་དང་། འཛིགས་དུས་ཉེན་ཁ་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་
ནི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན། གཞི་རྩའི་ཡ་ལན་འདིའི་རིགས་ནི་ར་ཚོའི་གསོན་གནས་ལ་
དགོས་དེས་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ལ་མ་འགྲིག་པ་ཅི་ཡང་མེད། རྟོག་འདི་རི་རང་གཞན་གྱི་
བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བསམ་དུས་འབྲུང་གི་ཡོད་ལ། འདི་འདྲའི་སྐབས་སུ་
“ང་” དང་། “འདི”ལ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་ཆགས་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་
ལ་གཞོན་འཛེ་ཆེ་བ་གང་ཡིན་རུང་ཞེ་སྲང་དང་ཚོལ་འཛིན་གིས་ཡ་ལན་སྤོང་གྱི་ཡོད།
སྦྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁོ་ནར་འགྲོ་བའི་མན་མེད་འདོད་ཆགས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར། ར་
ཚོས་སྒྲོམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རྣམས་སྤོང་བ་དང་། ཉེན་
ཁར་གཡོལ་བའི་འགྲོ་སྦྱགས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གསུམ་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་བསྐྱིང་བྱེད་སྦྱབ་པ་
ཞིག་རེད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་འདྲེས་ན། རྒྲོམ་ལ་ཞུགས་ནས་འཇམ་
མེད་དེར་སྤོང་སྐབས། རྟོན་དུས་མི་ཞིག་གི་བྱ་སྤོང་དང་ཆིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་སོག་
སྦྱག་བཏང་བ་དེ་ཡིད་ལ་འབྲེལ་བ་ཀྱིས། རང་ཉིད་ལ་འཇུག་སྤོང་དམ་ཁ་རྒྱུང་བཏང་བའི་
དུས་སྐབས་ཤིག་སེམས་ལ་འབྲེལ་ན། བ་རྒྱག་དང་པལ་ཆེར་ཁོང་ཁོ་ཡང་སྐྱེ་ཡོང་ལ། དེ་
ནས་བདག་གི་འདུ་ཤེས་དེར་གཟབ་ནན་གྱིས་དཔུང་བ་ཞིག་གཉོང་དགོས་ཤིང་། བ་
རྒྱག་དང་སོག་སྦྱག་སྤོང་མཁན་དང་། ཁོང་ཁོ་ཟ་མཁན་དེ་སུ་ཞིག་ཡིན་ནམ། རང་གི་
ལུས་སེམས་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཉམས་མ་བདེ་བ་འདིའི་རིགས་ལ་ཡ་ལན་

སྐྱོད་ཀྱི་ལ་ལེ་གང་ཟག་དེ་ནི་རང་གི་ལུས་ལོ་དང་། སེམས་ལས་ཐ་དད་ཡིན་པའི་འདུ་
 ལེས་ཤིག་ཁྱེད་ལ་ཡོད་དམ། རང་ཉིད་ནི་རང་དབང་བའི་བདག་ཅིག་ཏུ་བཟུང་བའི་འདུ་
 ལེས་འདི་འཁྲུལ་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་དང་། ཡང་ན་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདི་
 ལ་རྟེན་གཞི་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་འཚོལ་སྟབས་བཅས། ཉམས་ལེན་འདི་ནི་རང་གི་ཉིན་རེའི་འཚོ་
 བའི་ནང་ལ་ཁྱེད་དགོས་ཤིང་། བདག་འཛིན་ལུགས་ཆེ་བའི་ལ་ལན་ཞིག་ཚོར་བའི་
 གནས་སྣངས་ཀྱི་ནང་དུ་སྣང་མ་ཐག་ཏུ་བདག་གི་འདུ་ལེས་དེའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟུག་
 དབྱུང་བྱོམ། འདུ་ལེས་དེ་གྲུབ་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་ཞིག་རེད། ཡིན་ཡང་། བདག་
 དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་ཅན་གྱི་སྐྱོད་པ་འདི་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་ལོ་དང་ཆ་མཐུན་པའི་
 གང་ཟག་ཅིག་དོན་དངོས་སུ་ཡོད་དམ། ཡང་ན་འཁྲུལ་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་མཚུངས་
 སུ་རང་ཉིད་རང་གི་སྐྱོའི་སྣངས་འཛིན་གྱི་ལོག་ཏུ་ཡོད་དང་མེད་ཚོར་སྐྱབས། བདག་
 བེ་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་འཕྲུང་སྟོག་གི་ཁྲིད་ན་ལྟོས་མེད་ཀྱི་ཤེད་པོ་ཞིག་གི་ཚུལ་ཏུ་
 དོན་དངོས་སུ་གྲུབ་མེད་ཡོད་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་དབྱུང་བ་ཚོངས།

རང་རྒྱ་བའི་བདག་གི་འདུ་ལེས་དེ་ལུགས་ཅི་ཅམ་ཆེ་ན། གཞན་གྱི་ཚིག་རྒྱབ་
 དང་བཅས་སེམས་ཀྱི་སྐྱད་ཆས་རང་ཉིད་ལ་ཕོག་སྟབས་གཏོང་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་མང་དུ་བཟོ།
 རང་ཉིད་སྐྱད་སྐྱོབ་ཀྱི་སྐྱད་དུ་ཕོག་སྟབས་བྱུང་སྟེ། རང་ལ་བདེན་ཁ་ཞིག་ཡོད་པར་བསམ་
 པའི་ཚོར་བ་སྐྱེ་བ་ནི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། གཞན་གྱི་སྐྱོད་པ་བཙོས་བསྐྱར་
 གྱི་དོན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འབད་བཙོན་གྲས་ཚད་ལ་བསམ་སྟོབ་བཏང་ནས། འབྲས་བུ་ཅི་
 འདྲ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་མེད་ལ་བསམ་གཞིགས་ཤིག་བྱོས་དང་། སྐྱོད་པ་རྒྱབ་པའི་མི་ཚོས་
 རང་གི་བསྐྱབ་བྲལ་ལ་དོན་དངོས་སུ་བཙུག་ཞིག་བྱེད་དམ། ལྷག་པར་བསྐྱབ་བྲལ་སྐྱོད་
 དུས་རང་ཉིད་ནི་མཚོ་པོ་ཡིན་པའི་འདུ་ལེས་ཤིག་ཡོད་ཆེ། གཞན་ཚོས་བསྐྱབ་བྲལ་དེར་
 གཏོང་འཛིན་སྟེར་རམ། བཙུག་ཏུ་གི་མཛའ་འབྲེལ་དམ་པོ་སྟེ། བཟའ་ཚང་དང་ལྟོགས་
 པོའི་འབྲེལ་བ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། མི་ཞིག་ལ་རོགས་རམ་གྲས་ནས་སྐྱོད་པ་ལ་འཕྲུང་བ་
 གཏོང་བ་དང་། དེར་བརྟེན་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ལ་འཚོ་བ་ཤེད་པ་ཉུང་དུ་བཟོ་བའི་
 ལོ་སྐྱབས་ཤིག་ཡོད་པེས་རེད། འདི་ནི་མཛའ་བཤེས་རྣལ་མ་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱང་ཡིན།
 ཡིན་ཡང་། མི་སལ་ཆེ་བས་ང་ཚོའི་བསྐྱབ་བྲལ་ལ་འདོད་པ་མེད་པ་དང་། དེའི་ལྱིར་གལ་

སྲིད་ཐོག་མ་ནས་ཁོང་ཚོའི་སྲོད་པས་རང་ཉིད་ལ་སོག་སྟེ་བྱུང་བའི་སྲིད་པ་བཅུག་ཆེ། ང་
ཚོར་དགའ་བའི་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་མ་རེད། རང་ལ་དགའ་སྟེ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་
བཞིན་དུ་ཕྱིན་ཅི་སོག་ཏུ་སོང་བའི་གཞན་གྱི་སྲོད་པ་དང་། གཤམ་སྲིད་ལ་བརྟེན་ནས་
སྟེན་པ་ལྡན་པའི་མང་པོ་ཞིག་སྲོད་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད།

ནང་པའི་སྐྱོམ་པ་བ་ཚོས་དུས་རབས་མང་པོར་བདག་འཛིན་དེར་འཚོལ་ཞིབ་
བྱས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་འདི་འདྲའི་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་བདག་ཅིག་ནས་ཡང་རྟེན་རྒྱ་
མེད་པའི་མཚུགས་སྐྱོམ་བཞག་ཡོད། སྲོད་པ་ལས་སྐྱབ་པའི་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ལྟ་བུ་ནི།
གཞན་ལ་ལྟོས་མེད་ཡིན་ཞེས་རྟོག་བརྟན་དང་རང་རྒྱ་བ་ཡིན་པའི་བདག་ཅིག་ཡོད་པའི་
འབྲུལ་སྐྱེད་དེ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་འབྲུལ་སྐྱེད་འདི་ལས་སྐྱོམ་བར་བྱེད་པའི་
མངོན་སུམ་གྱི་ལམ་ཞིག་ཡིན། དཔུང་པ་འདིའི་རིགས་ནི་སྐྱེད་རྒྱུ་གཞན་ཐམས་ཅད་
གྱི་ངོ་མོར་བརྟེན་དཔུང་གཏོང་བ་ལའང་བཀོལ་སྲོད་བྱེད་ཅུང་བ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན།
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ནི་བདག་དང་འདྲ་བར་རང་གི་ཆ་ཤས་ལས་ལོགས་
སུ་དངོས་ཡོད་དུ་བྱུང་མེད་པར་བརྟན་ཡོད། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་དེ་རང་གི་ཆ་ཤས་བྱེ་
བྱལ་བ་གང་ཅུང་གི་སྟེང་དུ་འདྲེན་རྒྱུ་མེད་ལ། ཆ་ཤས་ཀྱི་ཚོགས་པ་འུམ་པོ་འདི་
ཡིས་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་དེ་འབྱུང་མི་ཐུབ། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་
པ་ནི། ཆ་ཤས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ཞིག་མཚོན་ཞེས་ང་ཚོས་བཀོལ་སྲོད་བྱེད་པའི་ཚིག་ཅིག་
རེད། ཆ་ཤས་དེ་དག་ནི་སྲིད་ཀྱི་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གང་ཅུང་ནས་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞིག་མིན་ཞེས་
ང་ཚོས་ཆ་ཤས་དེ་དག་གི་ཚོགས་པ་ལ་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བཏགས་ནས་ཤིང་རྩ་
འཁོར་ལོ་དེ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཚོས་པའི་ཚིག་འདིའང་ལུས་པོ་དང་
སེམས་མཚོན་པར་བཀོལ་སྲོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། ལུས་པོ་དང་སེམས་གཉིས་ནི་རང་
ངོས་ནས་བདག་ཅིག་མིན། བདག་ནི་རང་འཛིན་གྱི་སྐྱོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང་དུས་མཉམ་དུ་
འབྱུང་གི་ཡོད། ང་དང་། ཡང་ན་ངའི་ཞེས་པ་ཐེ་བའི་རྟོག་པ་སོགས་འབྱུང་སྐབས་། ང་
ཚོས་དེ་དག་ནི་རང་ངོས་ནས་དོན་དངོས་སུ་བྱུང་སྟེ། རང་གི་རྣམ་རྟོག་ལ་ལྟོས་མེད་
ཡིན་པའི་རྟོག་ནས་འཛིན་ཞེས་། འདིས་སྟེན་པ་ལྡན་པའི་འཛིན་ཐམས་མེད་པ་ཞིག་སྐྱེད་ཀྱི་
ཡོད། འབྲུལ་ཤེས་འདི་ལས་ཐར་ཡོད་མཁན་ཚོས་ད་དུང་རྟོག་པ་དང་། ཚིག་འདི་དག་

བཀོལ་སྐྱོད་ཀྱི་དཔལ་། དེ་དག་གིས་ཁོང་ཚོར་བསྐྱེད་ཀྱི་གཏོང་མི་ཐུབ།

ཚོགས་འདི་དག་བཀོལ་སྐྱོད་ཀྱི་དཔལ་ལ་ཞེ་ཞོར་འཕྲུལ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཚུགས་ཀྱི་དེ་
ང་དང་ངའི་སོགས་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ཐམས་ཅད་ལས་ཐད་དེ་ཐ་དད་དང་དངོས་
ཡོད་ཡིན་པར་འཇིག་རྟེན་འབྲུང་གི་ཡོད། འདི་ནི་རང་ཉིད་དང་གཞན་དག་གི་བར་ལ་
འགྲེལ་བ་མེད་པའི་ང་ཚོའི་ལྷ་ཚུལ་དེའི་ཉེན་གཞི་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་མི་རིགས་
དེའི་འབྲེད་པའི་འཕྲུལ་དང་། ལྷ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བཟོད་བསྐྱེད་མེད་པ། དེ་བཞིན་ཚོད་
ཚོགས་གི་རིགས་ཐམས་ཅད་བཅས་ཀྱི་ཅ་བ་ལེད། ང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོར་ཡོད་པའི་ཚོས་
ཞམས་དང་། དེ་དག་གི་མིང་ནི་རང་ངོས་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་ལྷ་བྱུར་
སྣང་ཡང་། རོན་དངོས་སུ་ངོ་བོ་དེ་ལྷ་བྱུས་སྣོད་ཡོད། དེ་དག་ནི་ང་ཚོ་དང་ཡོངས་སུ་
འགྲེལ་མེད་ཅིག་མིན་སྟབས། ང་ཚོའི་བདེ་སྲིད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་
རྒྱ་རྒྱུག་ཏུ་འབང་མི་འགྲོ། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོར་དང་། སེམས་ཀྱི་འཁྲེལ་སོ་ནི་རང་གིས་
སྐྱོད་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དང་འདྲེས་ཡོད། ང་ཚོས་གནད་དོན་འདི་ངོས་འཇིག་ཀྱི་དཔལ་
པ་དང་ཆབས་ཅིག གྱི་ངོལ་ཡུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་རང་གི་འདོད་པ་ལྷར་ཏུ་འབྱུང་བར་
ངང་སྐྱུག་ཀྱི་དཔལ་ལས། རང་གི་སྒྲོལ་འབྱུང་བ་བཅད་ནས་སྒྲོ་སམ་དང་ཞེ་སྐྱེད་ཡང་ཏུ་
གཏོང་བའི་འགོ་ཚུལ་ཚོགས།

སྒྲོ་ངོར་ཤར་བའི་ཚོས་དག་གི་སྣང་བ་ནི་འཕྲུལ་སྣང་གི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། ཚོས་དེ་དག་ནི་ང་ཚོའི་གཟུང་འཇིག་དང་། བསམ་སྒྲོལ་སྐྱད་ཡིག་སོགས་ལ་ལྷོས་
མེད་ཏུ་རང་གི་ངོ་བོ་འདི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ལྷར་ཏུ་སྣང་། རོན་ཀྱང་། དངོས་ཡོད་གནས་
འཕྲུལ་གྱི་ནང་ཏུ་ང་ཚོར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ཡུལ་ཅན་གྱི་དཔལ་གཞིའི་སྒྲོལ་གཞི་འདི་
དག་དང་འགྲེལ་བའི་སྒྲོལ་ནས་འབྲུང་གི་ཡོད། འདི་ལྷར་བཤད་ན། ང་ཚོར་སྣང་བའི་ཚོས་
ཞམས་སྐྱེ་ལས་ནང་གི་བྱ་དངོས་དང་མཚུངས་པར་སྣང་སྣོད་ལ་ངོས་འཇིག་ཀྱི་དཔལ་།
དེའི་ནང་ཏུ་ཚོས་ཞམས་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཏུ་སྣང་ཡང་། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་
གྲུབ་པའི་གནས་འཕྲུལ་སྐྱེ་བའི་རང་སྣོད་ཏུ་སྣོད་ཡོད། ཚོས་ཞམས་ཀྱི་ངོ་བོ་མཐར་ཐུག་
དེ་ལེས་པ་ལ། བདག་དང་སེམས་ཀྱི་སྣོད་པ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་རྟོགས་པ་ཅམ་གྱིས་
མི་འགྲིག་པར། འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུང་ཁམས་ཚང་མའང་།

སྣོང་པ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

གཤམ་ཉེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་གིས་སྣོང་
ཡོད་ན། ཚོས་ནམས་རི་ལྷར་གནས་པ་དང་། ལུས་ཚོལ་རི་ལྷར་བྱེད་དམ། འདི་ནི་རྟེན་
འབྲུང་གི་སྣོང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གང་གསུངས་པ་དེ་ཚོས་གསལ་བཤད་གནང་ཡོད།
མི་རྟག་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣོན་དུ་སོང་བའི་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། རྒྱ་
འབྲས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་འདི་ལྟ་བུ་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་ནམས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཡོད་པའི་ཡུལ་
རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཅིག་ཤིང་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་དགོས་དཔེ་དེ་ལ། སྤྱུག་བསྐྱེལ་
ནི་རང་གིས་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་བསྐྱེད་པ། གཉིས་ཀས་བསྐྱེད་པ། ཡང་ན་
གཉིས་ཀས་ཀྱང་མ་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ཡིན་མེད་སངས་རྒྱས་ལ་བཀའ་འདི་ལྟར་སྐྱབས།
ཁོང་གིས་འདས་ག་འདི་བཞི་པོ་ཚང་མ་ཁས་ལེན་གནང་མེད། རང་གི་འཚོ་གནས་ཀྱི་
རྒྱན་མཚན་ཁྲོད་ན་གཤམ་ཉེ་བྱ་སྣོད་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་འཇུག་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་རང་ཉིད་
དང་། བྱ་སྣོད་དེའི་འབྲས་བུ་སྣོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རང་ཉིད་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་ཆོ།
འདིའི་འབྲས་བུ་སྣོན་དུ་རང་ཉིད་ནི་ཡུན་རིང་ལ་གནས་ཤིང་། འཇུར་བ་མེད་པའི་རང་
བཞིན་དུ་བྱུང་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རྟག་པ་ཡིན་པའི་བདག་གམ་བདག་འཛིན་དེ་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་མེད་པ་དང་། སེམས་དང་ཡུལ་པོའི་འབྲུང་ཁམས་ཐམས་
ཅད་རྒྱན་དུ་འཕོ་འཇུར་གྱི་རང་རྒྱལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡོད། སྐད་ཅིག་ནས་སྐད་ཅིག་ལ་
འཇུར་མེད་དུ་གནས་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལྟ་བུ་དང་། གཤམ་སྲིད་བྱ་སྣོད་ཅིག་ལྟོན་པའི་
སྐབས་ཀྱི་རང་གི་རོ་བོ་དང་། བྱ་སྣོད་དེའི་འབྲས་བུ་སྣོང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རང་གི་རོ་བོ་
གཉིས་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་ན། ཁྲིད་ཀྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱན་
མཚན་ཁྲུང་པར་བ་དང་། རང་གི་སྣོང་བ་ཕྱི་མ་ནམས་སྣོན་པ་དག་ལ་སྐྱེལ་བའི་ཚོས་ཉིད་
ལྟ་བུའི་གཅིག་མཚན་གྱི་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་སྣོང་མེད་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

སྤྱུག་བསྐྱེལ་བསྐྱེད་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
དེས་ཤིང་། ཅན་རིགས་དང་། ལོ་མཚོན། རང་བྱུང་གི་ཚག་སྟོ། མི་གཞན་གྱི་སྣོད་པ།
ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྣོད་དང་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུ་རེད། རྒྱ་རྒྱེན་འདི་དག་གིས་
སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་སྣོང་བ་ལ་རྒྱེན་བྱེད་ཀྱང་། སྤྱུག་བསྐྱེལ་རང་ཉིད་ནི་རྒྱ་རྒྱེན་འདི་དག་

སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་རང་གི་ཡིན་པར་བྱེད་པ་ཅི་ཡང་མེད། ཡིན་ཡང་། སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་རང་གི་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དང་། རྗེད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་དུ་སྤོང་གི་ཡོད། འདི་དང་འབྲེལ་བར་མ་ཞེས་གིས་སོ་སོའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་རང་སྤྱིར་དུ་སྒྲུབ་ནས་ཉ་ལམ་རྗེ་བཞེན་དུ་སྤོང་བྱས། འོན་ཀྱང་། སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ནི་མ་འདིས་དེ་ལྟར་དུ་མི་སྤོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ཁོ་མོས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དེ་ནི་རང་གི་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་མི་བྱེད་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་ཁོ་མོས་ཁོང་ཚོའི་དགའ་སྤྱོད་ནམས་ལྷགས་ཆེན་པོར་སྤོང་མི་བྱས། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་མ་གནང་བ་ནི་མིན་ཞེས། ཁོང་གིས་སྐྱུག་བསྐྱེད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་རང་སྤྱིར་ནས་སྐྱེ་བ་དང་། ཡང་ན་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཚོས་གཞན་གང་ཅུང་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་བདེན་འཛིན་འདི་ལ་དོགས་གཙོད་གནང་བ་ཞེས་རེད། གསུང་གཞན་ཞེས་གི་ནང་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བདེ་བ་ནི་ལམ་བཞེས་པོ་དེ་དག་གང་ཅུང་ལས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་དེའང་གཅེག་མཚུངས་སུ་ཁས་ལེན་གནང་མེད།

ང་ཚོས་ཅི་ཅམ་ལ་རང་གི་དགའ་སྤྱོད་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཞེས་མ་ཡིན་པར། རང་གིས་དེ་ཚོར་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤྱད་དང་འགྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དེ་ཅམ་དུ་ང་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་སྤོང་ཚོར་ཀྱི་བསྐྱེད་ལས་བརྒྱལ་ཡོད། བདེ་སྐྱུག་གི་ཚོར་བ་འདི་དག་ནི་ཡོངས་སུ་རང་ངོས་ནས་ང་ཚོར་ཡོང་གི་མེད་ལ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་སྤྱད་དང་བསྐྱེད་ནས་ང་ཚོས་ཚོར་བ་དེ་དག་སྤོང་བ་ཞེས་རེད། ང་ཚོས་ཅི་ཅམ་ལ་དེ་དག་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བར། རང་གི་སྤོང་བའི་ནང་དུ་འབྱུང་བཞེན་པར་ཞེས་ལྟ་བུས་ན། དེ་ཅམ་ཀྱིས་འདི་དག་གིས་ང་ཚོ་ཟེམ་ཀྱིས་གཞོན་མི་བྱས། ང་ཚོས་དེ་ནས་བསམ་བཞེན་དུ་རང་གི་སྤོང་ཚོར་ཀྱི་ཐད་ལ་བསམ་སྤོང་བྱེད་པོ་གསུང་པ་ཞེས་དང་ལེན་གྱི་སྤོང་བཟུང་བྱེད་ཚོགས། ང་ཚོས་རང་གི་སྐྱུག་བསྐྱེད་བཞེས་སྤོང་བྱས་ནས་གཞན་དག་ལ་གཏུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་དང་སྤྱིར་རྗེ་བྱེད་པ་རྗེ་རྒྱས་སུ་གཏོང་ཞེས། དགའ་བ་ཞེས་སྐྱེ་སྐྱབས་ང་ཚོས་དེ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་གཞན་ལ་འབྲུལ་འོས། མཚམས་རེར་རང་གི་ཁོར་ལུག་དང་། གཞན་གྱི་སྤོང་བ་ལ་བཙོས་བསྐྱུང་ཉ་ལམ་བྱེད་མི་བྱས་ནའང་། ང་ཚོས་དེ་དག་དང་འགྲེལ་བའི་རང་གི་སྤོང་བ་དང་། སྤོང་

ཚོར་གྱི་ཡ་ལན་གཉིས་ལ་བཅོས་བསྐྱར་བྱེད་ཐུབ། ང་ཚོས་དེ་དག་གི་སྐོར་གྱི་རང་གི་
 བསམ་སྒོ་གཏོང་སྐྱབས་དེར་འགྲུར་བ་བཏང་ན། བཅོས་བསྐྱར་དེ་ལྷགས་གིས་འགྲུར་རྒྱ་
 རེད། འདི་ནི་རང་དབང་གི་རྩོགས་ལ་འཐེན་པའི་དངོས་ཡོད་སྐབས་བདེའི་ལམ་ཞིག་
 ཡིན། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་དུ་ཉམས་ལེན་འདིའི་རིགས་ཚང་མར་སྐོར་སྐྱོར་ཟེར་ཞེས།
 ཉམས་ལེན་དེ་དག་ནི་བདེ་སྲིད་དང་། རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རང་གི་སྤོང་བ་རྣམས་ལ་བཅོས་
 བསྐྱར་བྱེད་པ་རྟེ། སྤོང་བ་དེ་ཚོར་བརྒྱུད་བའི་རང་གི་ལྷ་སྐྱབས་ལ་འགྲུར་བ་བཏང་ནས་
 བཅོས་བསྐྱར་དེ་འགྲུར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། སོ་སོའི་ཚོར་བ་དང་། སྤོང་ཚོར་ཁག་ལ་རོ་
 བོ་ཉིད་གིས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད་པ་འདི་རྟོགས་རྒྱ་ནི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་གི་
 མང་གཞི་རྣམས་ཀྱི་ལུ་ཡིན།

ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྣེས་མེད་དང་། རང་གི་རོ་བོའི་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་
 མེད། དེའི་ཕྱིར་ཚོས་གང་ཞིག་གིས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པའི་ཚོས་གཞན་ཞིག་བསྐྱབ་
 མི་ཐུབ། སྣེས་ས་སྣེས་འཛོག་གིས་བཤའ་ན། ཚོས་རྣམས་རྒྱ་དང་རྒྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་
 འགྲུར་བར་མ་ཟད། སོ་སོའི་གྲུབ་གནས་དེ་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་བྱེད་ཚོས་ཁག་ལ་འདང་
 བརྟེན་ཡོད། དཔེར་ན། ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ནི་ཤིང་བཟོ་བས་བཟོས་ནའང་། རང་གི་གྲུབ་
 གནས་ནི་སོ་སོའི་ཆ་ཤས་ཏེ། འཁོར་ལོ་དང་། སྦྱི་སྦྱོམ། རྒྱབ་སྟེགས་རྣམས་བརྟེན་
 ཡོད། དེའི་ཁར་ཚོས་གང་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་རང་ཉིད་གང་ཡིན་པ་དེར་བརྟེན་ཞིག་སྤོང་
 དགོས། གལ་ཏེ་སྦྱི་སྦྱོམ་དང་། འཁོར་ལོ། རྒྱབ་སྟེགས་བཅས་ཡོད་ཀྱང་། མི་ཞིག་
 གིས་དེར་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྟེན་ཞིག་མ་སྤོང་བར་དུ་དེ་དག་ནི་ཤིང་རྩ་འཁོར་ལོ་
 ཞིག་མིན། དེ་མཚུངས་སུ་ལུས་ལོ་དང་སེམས་ནི་རང་ངོས་ནས་གང་ཟག་གི་རོ་བོར་
 གྲུབ་མེད། ཡིན་ཡང་། དེ་གཉིས་ལ་གང་ཟག་ཅེས་པའི་བརྟེན་འདི་སྤོང་དུས་དང་འཛིན་
 གྱི་སྐོར་འགྲུབ་ཡོད། ཐན་བར་སྤྱང་དང་དུས་ལའང་རང་ཉིད་འཛིན་པའི་སྐོར་ཞིག་མེད་
 པར་རང་རྒྱ་འཕེར་པའི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་དང་། ང་ཚོས་ཐ་སྐྱད་གྱི་ལུགས་དང་
 མཐུན་པར་གྲུས་ནས་ཚོས་རྣམས་ལ་བརྟེན་ཞིག་སྤོང་མ་ཐག་ཏུ་དེ་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་རྩལ་གྱི་
 སྤོང་གཞི་ཞིག་གི་ནང་དུ་གྲུབ་ཡོད། འཇུག་སྤྱང་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱང་བ་ཅོམ་ཡོད་ཀྱང་།
 རྟོག་པ་དང་། རྐྱད་ཡིག་གི་སྤོང་གཞི་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་མེད་དུ་གྲུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

འཇུག་ལྷན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག

པ་མེད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཞོན་ཡོད་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་གི་ནང་དུ་གང་ཟག་གི་
 བདག་མེད་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྣོད་པ་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོའི་གསལ་བཤད་
 ཁག་གུང་ནང་དུ་འདུས་ཤིང་། སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པར་གྲགས་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་
 གཞུང་མང་པོའི་ནང་དུ་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་སྒྲོས་ཤིག་ཡོད། གསུང་
 རབ་དེ་དག་གིས་ཤེས་རབ་ཀྱི་པར་ལྷིན་བསྟན་ཡོད་པར་འདོད་པ་དང་། དེ་ཡང་དངོས་
 ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཞི་ཅའི་རང་བཞིན་གྱི་སྒྲོར་ལ་གསལ་འགྲེལ་གནང་ཡོད་པས་
 རེད། ཚོས་རྣམས་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པར་འདོད་པའི་མ་རིག་པ་འདི་ནི། རང་ཉིད་
 ཡོངས་སུ་ཐ་དད་ཡིན་ཞིང་། སྣོས་མེད་ཡིན་པའི་བྱེད་པོ་ཞིག་ཏུ་གཏེས་འཇིག་བྱེད་
 པའི་གཞི་རྟེན་ལྟ་བུ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ནས་རང་དང་གཞན་གྱི་བར་ལ་ཡོངས་སུ་འགྲེལ་
 པ་མེད་པའི་འཇུག་ལྷན་ཞིག་འབྱུང་ཞིང་། འཇུག་ལྷན་འདིའི་དབང་གིས་རང་སྤོགས་
 ལ་འདོད་ཆགས་དང་། གཞན་སྤོགས་ལ་ཞེ་སྲང་དང་འཁོན་སེམས་སྤྲེས་ཏེ། ཞེ་སྦྱོར་
 དང་། འཇུག་ཚོད་། སེམས་འཚབ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཏེག་ལ་གཏེག་བརྟེན་ཡིན་
 པའི་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཉིལ་པོ་འདིའི་མཁུག་འབྲས་ནི་འཇོན་མཐའ་མེད་པའི་སྤྲུག་
 བསྐྱེད་པའི་སེམས་ཅན་པན་རྒྱན་ཚང་མ་དང་། ར་ཚོའི་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ལུག་བཅས་
 ཀྱི་རྟེན་འགྲེལ་ཐབ་མོ་འདི་རྟོགས་རྒྱ་ནི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་ཁྲོལ་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་
 ཞིག་ཡིན་ལ། རྒྱ་མཚན་འདིའི་སྤྱིར་དེ་ལ་ཤེར་ལྷིན་ཐེར་ཞིང་། བང་བསྟན་གྱི་གཙོག་
 རྒྱན་ལྟ་བུ་ཡིན།

རྗོ་རྗོ་གཙོད་པ་ནི་ཐེག་ཆེན་གྱི་མདོ་གྲགས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་
 ལྷག་ལ་ཨེ་ཤི་ཡའི་གང་སར་མདོ་འདི་ལ་སྟོན་སྟོང་དང་གདེང་འཇོག་བྱས་པར་མ་ཟད།
 ཉམས་ལེན་ཡང་བྱས་ཡོད། འདིའི་ནང་དུ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་གོ་འཕང་རོབ་
 པ་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་ཀྱི་དམིགས་རྟེན་ནི། རང་ཉིད་འཇིག་པའི་ཤེས་པ་དེ་
 ལས་ལོགས་སུ་རང་ངོས་ནས་གནས་མེད་པ་རེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་ཞེས་གསུངས་

འདུག དབང་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་ཉེ། མཚོང་བྱ་དང་སྐྱ་ལྟ་བུ་ནི་འདི་དག་སྐོང་བར་བྱེད་པའི་
 དབང་ཤེས་ལ་མ་བརྟེན་པར་གྲུབ་མེད། རྟོག་པའི་ཡུལ་ཉེ། རྟོག་ཁབ་ལེན་གྱི་ར་བ་
 དང་། འཕེན་བྲགས་ལྟ་བུ་ནི་འདི་དག་འཛིན་པའི་སྐོར་ཞིག་ལ་མ་བརྟེན་པར་གྲུབ་མེད།
 དཔེར་ན། འགས་ཚལ་གྱི་ནང་དུ་སྤོང་བོ་ཞིག་མར་ས་ལ་འབྱེལ་བའི་སྐབས་སུ། དེར་
 ཉན་པར་བྱེད་པའི་ན་བ་ཞིག་མེད་ཚེ་དེས་སྐྱ་མི་བསྐྱུན། དུང་འགྲོ་དང་མི་ཡིས་སོ་སོའི་
 དབང་བོ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ཞིག་ནས་སྐྱ་དེ་གོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། དཔེར་ན། མ་མོས་སྐྱ་དེ་
 གོ་སྤངས་ནི་སྐྱལ་ཞིག་གིས་སྐྱ་དེ་གོ་བ་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། འགས་ཚལ་དུ་སྤོང་བོ་ཞིག་
 ས་ལ་འབྱེལ་དུས་དེར་རབས་ཀྱི་ཚོན་རིག་གིས་འགན་བཟུངས་ཐེབས་ཡོད་པའི་ར་ཚོས་
 དེས་བར་སྐྱང་གི་ནང་དུ་སྐྱའི་སྐབས་རྒྱན་བསྐྱུན་པར་བརྗོད་པ། སྐྱའི་སྐབས་རྒྱན་དེ་
 བྱི་མི་ཞིག་གི་རྩ་བའི་ར་སྐྱི་ལ་འོགས་མིན་ནི་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་།
 ཚོན་རིག་གི་རྩལ་གཞག་དང་། སྐབས་རྒྱན་གྱི་ཁྲུབ་བརྒྱལ་སོགས་ཀྱི་སྤང་བརྟན་ནི་འདི་
 དག་འཛིན་པའི་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ནས་གྲུབ་ཡོད། རིག་སྟོབས་དང་རྟུན་ཞིང་། རྩི་
 རོལ་གྱི་ཡུལ་ནས་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་ཡོང་བའི་སེམས་ལྷན་ཞིག་གིས་སྐབས་རྒྱན་
 དེ་དག་འཛིན་པ་ནི། ད་ལྟའི་ཚོན་རིག་པ་ཚོའི་དེ་དག་འཛིན་སྤངས་དང་ཁྱད་པར་ཚེན་
 མོ་ཞིག་ཡོད་མིན། རྒྱ་མཚོན་འདིའི་དབང་གིས་རྟོག་པ་དང་སྤྱད་ཡིག་སོགས་ཀྱི་སྐོར་
 གཞི་ཞིག་གཞི་ལ་མེད་པར་སྐབས་རྒྱན་གྱི་སྐོར་ལ་བྱེད་ན་གོ་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད།

ཚོ་འཇུག་སའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་གཞན་ལ་སྟོས་མེད་ཀྱིས་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་
 པ་ལྟར་དུ་སྤང་ཡང་། འདི་ནི་འཇུག་སྤང་ཞིག་ཡིན། ར་ཚོའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་སྐོར་རིག་ཐམས་
 ཅད་ཀྱང་སྟོས་མེད་དུ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ལྟར་སྤང་བའོའི་འཇུག་སྤང་ཞིག་ཡིན། ཡིན་
 ཡང་། འདི་ལྟར་བརྗོད་དོན་ནི་ཚོ་འཇུག་སའི་ཚོས་རྣམས་དང་། ཚོ་རིག་དེ་དག་གཏན་
 བས་གྲུབ་མེད་པའི་དོན་ཞིག་མ་ཡིན། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། ཚོས་རྣམས་ནི་སེམས་ལ་སྤང་
 བ་ཅོལ་གྱི་ངོས་ནས་གྲུབ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་སྤང་བ་
 ཅོལ་དུ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་།
 འདི་རྟོགས་ལའབྱེད་ཚོས་སངས་རྒྱས་ངོ་ཤེས་པར་རྫོང་གྱི་ཡོད། རྩི་རྩི་གཅོད་པའི་མཐའ་
 མཇུག་གི་ཚེགས་བཅད་ཀྱིས་བརྗོད་གཞི་འདི་བསྟན་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

ཉིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་གཞི་དང་རོ་བོ་ནམ་མཁའ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟ་བུ་
ཡིད་ཡེ་བནས་ཀྱི་ཤེས་པ་དང་ས་གསལ་བའི་དབྱིངས་སུ་སྒྲ་ཚོགས་སྤང་བ་ནི་དཔེར་
ན་མེ་ལོང་དང་། ཚུ་དྲངས་གསལ་ཀྱི་ནང་དུ་གཟུགས་བརྟན་དང་གཟུང་སྐར་མཆེད་པ་
བཞིན་དུ་སྤང་བ་མཆེད་པ་ཡིན། ཤེས་པ་དྲངས་གསལ་དབྱེ་མ་ནམ་མཁའ་སྤོང་བྱེད་
ཀྱི་དབྱིངས་སུ་འགྲུགས་ནས་ཁ་ནང་ལྟ་བུ་སོང་ཆེ་སྤང་སེམས་ཐམས་ཅད་མི་མངོན་པར་
སྤོང་བྱེད་ལུང་མ་བརྟན་དུ་འབྱུངས་སྐྱུ་པ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཀྱི་གཞི་དབྱིངས་རོ་བོ་
སྤོང་བྱེད་ཆེན་པོ་བདག་འཇིག་གི་ཕྱི་ནང་དུ་ཤར་བ་ཡིན་པར་ཐག་ཚེད།

དུས་ཚོད་འདིས་ཀུན་གཞིའི་བར་སྤང་དེ་བརྟན་ཞིང་། དེ་ནི་ལེན་བཅུ་གཉིས་
པའི་ནང་དུ་སྤོང་བའི་ལྟ་བུ་ལྟར་། དུལ་དང་དུལ་ཅན་གྱི་སྤང་བ་མཐའ་དག་གི་འབྱུང་ས་
གསལ་ཞིང་སྤོང་བའི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན། རོགས་པར་གཉིད་ལས་སད་དུས་དབང་
ཤེས་ཀྱིས་འཇིག་པའི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་གཞིའི་
བར་སྤང་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། གཟུགས་སྤྱི་ཉི་རོ་རེག་བྱ་ལ་སོགས་པ་ནི་ཡོངས་སུ་ཕྱི་
རོལ་དུལ་དུ་ཡོད་པ་ལྟར་སྤང་ཡང་། སེམས་ཀྱི་བར་སྤང་འདི་ལ་སྤོས་མེད་དུ་རང་རོལ་
ནས་དུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་གྲུབ་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་ང་ཚོའི་རྟོག་པ་དང་།
སེམས་ཀྱི་སྤང་བརྟན། འདོད་པ། རྒྱུང་ཚོར་བཅས་ཚང་མ་ཀུན་གཞིའི་ནང་དུ་འབྱུང་གི་
ཡོད། ང་ཚོ་གཉིད་མཐུག་པོ་འགྲུགས་ནས་མི་ལམ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་དབང་ཤེས་དང་།
ཡིད་ཤེས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན་གཞིའི་ནང་དུ་ཐིམ་ཞིང་། ང་ཚོས་མི་ལམ་
མི་དུས་མི་ལམ་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན་གཞི་འདི་ལས་སྤེལ་བ་ནི། མེ་ལོང་ནང་གི་
གཟུགས་བརྟན་ནམ་རྗེས་དུ་དྲངས་མོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཆར་བའི་རྒྱ་སྐར་དང་སྐར་མའི་
སྤང་བརྟན་རིམ་བཞིན་རེད།

དུལ་དང་དུལ་ཅན་བར་གྱི་འབྱུང་བར་དེ་རང་ཉིད་ནི་སྤོས་མེད་ཀྱི་སྤྱིད་པོ་ཞིག་ཏུ་
འཇིག་པའི་རྩ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་འདིར་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། རོགས་པས་བར་སྤང་ནས་
སྤང་བ་འབྱུང་དུ་འབྱུག་པ་འདིའང་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་ཚོས་ག་གེ་མོ་
ཞིག་གྲུབ་པར་འཇིག་པའི་སྤོང་བརྟུགས་དེ་བཅོས་ན། ཚོས་དེ་ཉམས་པའམ་ཡོངས་སུ་
ཡལ་འགྲོ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རྟེན་ཅིང་འགྲེལ་བའི་བྱུང་བ་ལས་སྤེལ་ནས་སྤང་བ་ཅམ་

ཡིན་ལ། སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ནས་ཡང་ཡོད་པ་མིན།

སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ལ་ཡར་ལྷངས་འདེད་བྱེད་བྱུང་བའི་རྟེན་འབྲུང་དང་།
སྟོང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་དག་དང་ཆ་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོ་རོབ་ཀྱི་ལྟ་གྲུབ་རིག་པ་
དང་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲུང་སྟོང་། གཅིག་ནི་ལྟ་གྲུབ་རིག་པའི་ལས་
འགུལ་ཉེ། མངོན་སུམ་རིག་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་ནང་དུ་ མི་
ལམ་ William of Ockham: 1285-1349 ཀྱི་བརྒྱམས་ཚོས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་
འགོ་བརྒྱལ་ཡོད། མངོན་སུམ་རིག་པ་ནི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་གི་ལྟ་གྲུབ་ཅིག་ཡིན་
ལ། འདིས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྟོང་ཉིད་སྤྱི་དེ་དོར་ནས་སྟོང་བ་དང་། ལྷག་བར་དབང་ཤེས་
ཀྱི་སྟངས་འདྲིན་ནི་སྤྱི་མཚན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ནང་དུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་གཙོ་
བོར་བརྒྱུང་ཡོད། དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པ་ནས་བརྒྱུད་ལྟ་གྲུབ་སྤྱི་བའི་མི་རབས་མང་
པོ་ཞིག་གིས་མངོན་སུམ་རིག་པ་ལ་འགྲེལ་བཤད་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བྱུག་པ་དང་། དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱིས་ལྟ་ཚུལ་དེར་སྟོབས་ཤུགས་
བསྐྱེད་དེ། ནང་དོན་རིག་པའི་མཚུགས་སྟོན་དང་ཉལ་ས་པའི་འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་མཐའ་སྟོན་
འདོག་གི་ཡོད།།

ལེབ་བུ་དབྱ་བ་ཉམས་ཡིན།

དངོས་གཞུགས་ཀྱི་རྫོང་པ་ཉིད།

།། །རང་གི་ལུས་པོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་པོ་སོའི་རང་བྱུང་གི་སྤོད་ལུགས་
སྲུ་བཞག་སྟེ། ཤེས་ཚོར་རང་གི་མཉུན་གྱི་བར་སྐྱང་དུ་རལ་གསེའི་རང་དུ་ཞོག་འདི་
ཡང་རྟོག་པའི་སྤྱོད་པ་དང་། དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གསལ་ཞིང་བརྟན་པོ་ཡིན་
པ་ཞིག་གུ་དགོས།

དེ་ནི་རང་གི་ཡིད་བྱེད་དེ་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ནང་གི་ཚོས་ཉེ། རང་གི་
ལུས་པོ་ལྟ་བུའི་རྟོག་ལ་སྐྱོར་བ་དང་། ལུས་པོ་ཞེས་པར་བཏགས་པའི་ཡུལ་དེར་དབྱེད་
པ་ཐོངས། རྟོག་པ་ཅུང་ཅི་ལྱབ་ཀྱིས་ལུས་པོའི་སྤང་རྒྱལ་དང་། ལུས་པོའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་
ཀའི་རེག་ཚོར་ལ་ཐད་ཀར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས། སྤང་རྒྱལ་གྱི་བྲག་པ་དེ་དག་གང་རུང་
ཞིག་རང་གི་ལུས་པོ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་ནི་སོ་སོར་མིང་རེ་ཡོད་པའི་སྤང་རྒྱལ་ཅམ་རེད་
དམ། མིག་ཤེས་ཀྱིས་སྤོད་ཡུལ་དུ་གྱུར་པའི་ལག་རར་ནི་ལག་རར་གྱི་སྤང་བ་ཅམ་ལས་
ལུས་པོ་མིན་ཞིང་། ལུས་པོའི་ནང་གི་སྲ་ཞིང་རྫོ་བའི་རང་བཞིན་དང་། གཡོ་འགུལ་གྱི་
རེག་ཚོར་བཅས་ཀྱང་ལུས་པོ་ཡིན་པར་རེག་ཚོར་ཅམ་རེད། གལ་ཏེ་ལུས་པོའི་གྲུབ་
ཆ་སོ་སོར་དབྱེད་པ་བཏང་ན། དེ་དག་རེ་རེར་མིང་རེ་ཡོད་ཀྱང་། རང་གི་ལུས་པོ་མིན་
པ་གསལ་པོར་མ་ཐོང་ལྱབ། བྱེད་ཀྱིས་གྲུབ་ཆ་དང་བྱེད་ཚོས་འདི་དག་ལས་ལོགས་སུ་
དང་། སྤང་རྒྱལ་གྱི་བྲག་པ་དེ་དག་ལས་ལོགས་སུ་རང་གི་ལུས་པོ་སྟེ། བྱེད་ཚོས་འདི་
དག་ལྡན་ཞིང་སྤང་རྒྱལ་དེ་དག་མངོན་པར་བྱེད་པའི་ཚོས་ཤིག་ངོས་འདིན་བྱེད་ལྱབ་

བཅས། རང་ངོས་ནས་གྲུབ་ཅིང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ལུས་སོ་ལ་ཡོད་དམ།
རང་བཞིན་དེ་ནི་རང་གི་ཆ་ཤས་དང་། ཡང་ན་དེ་དག་ལས་ལོགས་སུ་སྡེད་སྡེད་ཞིག་ཡིན་
ནམ། དབྱེད་པ་འདྲིའི་ནང་དུ་མཐའ་མར་སྲིད་རང་ལུས་སོའི་སྡོང་བ་ཉིད་དེ། ཅི་ཡང་མེད་
པ་དང་། ཐ་ན་རང་གི་མིང་ཙམ་ཡང་མི་ལྷག་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཏུ་སྐྱེད་པས་སམ།

དངོས་གསུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་རང་གི་སྲོང་བའི་འབྲུང་ཁམས་ཁག་ཉེ། སྐ་
མཞེགས་དང་གཤེར་གསུགས། རྩོམ་མོ་དང་གང་མོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོས་དང་། གཡོ་
འགྲུལ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ཚོས་བཅས་ལ་བསམ་གཞིགས་གྲིས། རྐྱེད་ཀྱིས་ཚོས་དེ་དག་
གི་ངོ་སོ་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་འཚོལ་སྐྱབས། རང་བཞིན་དེ་ནི་སོ་སོའི་གྲུབ་ཆའི་ཁྲིད་
དང་། ཡང་ན་དེ་དག་ལས་ལོགས་སུ་སྡེད་སྡེད་གྲུབ་བཅས། གྲུབ་ཆ་གང་ཏུང་ཞིག་ལ་ངོ་སོ་
ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་ཁྲུང་ཚོས་ཤིག་ལྡན་ནམ། དེ་འདྲའི་ཁྲུང་ཚོས་ནི་འཇུག་སྤང་དེ་དག་
ལ་བར་ཙམ་དུ་པར་སྤྱར་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཐ་ན་སྤང་བའི་རྣམ་གངས་དེའང་མིའི་
རྟོག་བཏགས་ཤིག་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་དང་། ཡོད་པ་དང་མེད་
པའི་རྣམ་གངས་འདིའང་རྟོག་བཏགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་ལ་སོ་སོ་འཛིན་པའི་
སྡོ་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད།

ཐ་ན་གལ་ཉེ་ལྟེད་ཀྱིས་སྤང་ཚུལ་འདི་དག་ནི་དངོས་ཡོད་མིན་ཞིང་། སྡོང་བ་
ཡིན་པའི་མཇུག་སྡོམ་འཛོག་པའི་སྐྱབས་སུ་འདྲ། སྡོང་ཉིད་ཅེས་པའི་བརྟེན་འདི་ནི་ཆོག་
དང་རྟོག་པ་ཙམ་ཡིན་མིན་ལ་དབྱེད་དགོས། སྡོང་བའི་འཛིག་རྟེན་དེ་གྲུབ་ལུགས་ཀྱི་
ནང་དུ་ཐོག་མར་ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་དེ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། ཚོས་
གཞན་ཐམས་ཅད་གཞི་རྟེན་འདྲིའི་སྡེད་ནས་རང་ཉིད་ལས་ལོགས་སུ་གནས་པར་ངོས་
འཛིན་བྱེད་པ་རེད། ཤེས་ཚོར་ལ་སྤང་བ་ཙམ་གཞིར་བཞག་ཉེ། ལྷན་རྟོག་གིས་ངོས་
འཛིན་བྱེད་པའི་བརྐྱེད་རིམ་འདྲིའི་བརྟེན་ནས་ཚོས་རྣམས་གྲུབ་ཡོད། ར་ཚོས་ཚོས་
ཤིག་ལ་བརྟེན་ཞིག་པར་སྤྱར་ཉེ། རྟོག་པའི་ངོས་ནས་ཚོས་དེ་བྱེ་བྲག་ཏུ་འཛིན་པའི་
སྐྱབས་སུ་ཚོས་དེ་ནི་ར་ཚོའི་བསམ་སྡོའི་རུས་ཚོལ་དག་ལ་སྡོམ་མེད་དུ་གནས་ཡོད་
པར་སྤང་། དེ་ནས་སྤང་བ་ལ་འགྲུང་སྡོམ་དང་། ཚོས་ཤིག་ལ་སྤྱར་བའི་ར་ཚོའི་སྡོ་
བཏགས་དེ་ཉམས་དུས། ཚོས་དེའང་ཡལ་བ་ལྟར་སྤང་གི་ཡོད། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་

ལེའུ་ཉི་ཤུ་པ་རྣམ་པའུམ་པའུམ་

ཚུན་རིག་དང་། ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་ཕ་ཉམ་ཞུགས་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

༡༡། །དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་ལེའུ་ཉི་ཤུ་གསར་རྟེན་གྲས་པའི་གོ་རྟོགས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས། སུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་ཕྱེད་ཡོང་མའི་མགོ་སྟོན་དུ་བྱས་ཚུགས་ཀྱི་ཚུན་རིག་པ་དང་ལྷ་ལྷུབ་སྐྱེ་བ་ཚོར་གདེང་ཚོད་ཅིག་སྐྱེས་པ་ནི། ཚུན་རིག་གིས་ཞིབ་ལྷའི་ཕྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་དང་། བསམ་སྒོ་ལ་སྟོས་མེད་དུ་རང་ངོས་ནས་ལྷུབ་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རི་བཞིན་དུ་རྟོགས་ཀྱིན་པ་འདི་རེད། ལྷ་ལེ་ལེའོ་ཡི་ཚོགས་པའི་འཚོལ་ཞིབ་དང་། ཚུན་རིག་གི་གསར་བརྗེས་སྐྱེས་པའི་ཕྱེད་མཁའ་གཞན་དག་གིས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལ་དགོན་མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེན་ལས་ནས་ལྷ་ལྷུབ་བཟུང་བ་དེར་འབྲས་དུ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པར་བསམས་ཤིང་། ལྷུབ་པའི་དེད་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་དགོན་མཚོག་གིས་འདིག་རྟེན་འདི་རི་ལྷར་བགོད་པ་བཞིན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་འདིའི་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་དེ་རྟོགས་ཀྱིན་པར་འདོད་ཡོད། ལྷ་ལྷུབ་རིག་པའི་ལྷ་ལྷུབ་འདི་ནི་གཞུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་ལྷུབ་རིང་ལུགས་ཡིན་ཞིང་། དེ་གཞིར་བཞག་ན། འདིག་རྟེན་ནི་སེམས་ལ་སྟོས་མེད་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལས་ལྷུབ་པ་དང་། འདིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་སྐྱོར་ལ་ཆ་ཚང་ཞིང་བདེན་པ་ཡིན་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཅིག་རང་ཞིག་ལས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་བདེན་པ་ནི་སྟོས་མེད་དུ་ལྷུབ་པའི་འདིག་རྟེན་དང་། དེའི་འགྲེལ་བཤད་བར་གྱི་མཐུན་ཆ་ལྷ་ལྷུབ་འདི་ངོས་ནས་འདོགས་གི་ཡོད། ལྷ་བ་འདིའི་བསྐྱེད་དོན་ནི་ཚུན་རིག་པ་ཚོས་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རང་གི་

འཚོལ་ཞིབ་འདུག་ལུལ་གྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་རྒྱག་སྐབ་པ་དེ་རེད། ཚོས་དེ་
རྣམས་ནི་ལུལ་གྱི་རོས་རྣམས་གྲུབ་པར་བདེན་འཛིན་བྱས་ཏེ། རྱེད་པ་སོ་གང་རུང་ཞིག་
གིས་པར་སྐྱར་བའི་འབྲེལ་བ་རྫོང་དང་། འབྲེལ་དོན་གང་ལའང་སྟོས་མེད་ཡིན།

ལྷ་རྩལ་འདི་ལ་ཨ་ལེ་ལན་ཏི་ Ireland ལས་ཡིན་པའི་ལྷ་སྐབ་སྐྱབ་བ་ འཛོལ་རི་
ཟླ་ཁི་ལི་ཡིས་ George Berkeley: 1685-1754 དོགས་འདུག་ལྷ་སོའི་སྟོན་ལས་
ཡ་ལན་སྐྱད་དེ། མངོན་སུམ་རིག་པ་སྐྱབ་བ་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡོངས་
སུ་ལམ་གསར་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྐྱུལ་ཡོད། ཁོང་གིས་རང་ལོ་སུམ་ཚུ་སོ་རྒྱལ་གི་
སོག་ཡེ་ལུ་ཚོས་ལུགས་རིག་པའི་འབྲེལ་བ་ལས་པའི་གོ་བནས་སྒྲུབ། སོ་བཅུ་གསུམ་
ཀྱི་རྗེས་སུ་ཁོང་ནི་ཨ་ལེ་ལན་ཏིའི་ཡེ་ལུ་ཚོས་སྐྱེའི་ཚོས་དཔོན་ལ་བསྐྱོ་བཞག་བྱས་པ་
རེད། ཁོང་གིས་རང་ཚོའི་རྣམ་གཞག་ཚང་མ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་། ཞིབ་ལྷ་
གཞིར་བཞག་གི་སྣང་རྩལ་ཙམ་མེན་ནམ་ཞེས་བསམ་གཞིགས་གནང་ཞིང་། རང་ཚོས་
རྣམ་གཞག་དེ་དག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དང་ཞིབ་ལྷ་ལས་ལོགས་སུ་གནས་
པའི་དངོས་ཡོད་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཚོས་གང་རུང་ཞིག་རི་བཞིན་མཚོན་པ་རི་ལྷར་ཤེས་
སྐབ་བས། ཟླ་ཁི་ལི་ཡིས་ལན་ཏི་མིའི་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། རང་རྒྱུང་ཁམས་
ཀྱི་ལུལ་རང་བཞིན་གྱི་འཛིན་རྟེན་བར་ལ་མཐུན་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་ར་སྟོན་དང་། མེད་
པར་སྐྱབ་འབྲིན་གང་ཡང་མེད་ཐབས་མེད་པ་འདི་ཡིན། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་
སོ་སོའི་ཞིབ་ལྷ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཡིན་
པར་འདོད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ཚོས་གཞན་ཞིག་གིས་སྣང་རྩལ་དེ་རྣམས་བསྐྱེད་པའི་ལྷ་
རྩལ་བསྐྱུང་ཡོད། ཟླ་ཁི་ལི་ཡིས་དགོན་མཚོག་གིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཅི་ཡང་མ་
བསྐྱུན་པར་རང་ཚོའི་སྟོན་ཚོས་དེ་དག་གི་སྣང་བ་འབྱུང་བར་སྲེད་པའི་ལྷ་རྩལ་བཏོན་
པ་རེད། ལྷ་བ་འདི་ལ་ལུལ་ཅན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཟེར་ཞིང་། འདི་གཞིར་བཞག་
ན། སྟོང་སོ་ཞིག་འཛིན་པའི་མི་ཞིག་གི་ཤེས་པ་དེ་ནི་མི་དེའི་སྟོན་ཚོ་དགོན་མཚོག་
གིས་བསྐྱེད་པའི་བསམ་སྟོན་ཞིག་ཡིན། མི་དེར་སྣང་གི་མེད་པའི་སྐབས་སུ་སྟོང་སོ་དེ་
ནི་དགོན་མཚོག་གི་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་སྟོན་ཚོ་སུ་མཐུན་ནས་གནས་ཡོད། མདོར་
བསྐྱུས་ནས་བཤད་ན། དགོན་མཚོག་གི་སྟོན་ཚོས་རང་ཚོའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྣང་འཛིན་ལ་

འཛིན་བཅས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱིས་མཐའ་མ་འདི་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་ནི་གཤམ་ཆེན་དུ་བརྒྱུད་ཡོད། ཁོང་གིས་ལྷག་པར་དུ་སེམས་དང་། དེ་དང་དབང་ཤེས་གྱི་སྲོང་བའི་འབྲེལ་བ་གཉིས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཇི་འདྲིན་དུ་མཐོང་བའི་ཤེས་རྟོགས་འཚོལ་སྟེག་གི་ཐབས་ལམ་ཤིན་ཏུ་བྱས་ལྷག་ཞིག་ཡིན་པར་གསུངས། བར་པའི་སྲོལ་རྒྱུ་ལ་མཚོན་ན། རོར་འཁྲུལ་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཆེ་ཤོས་ནི། ཕྱིའི་འཛིན་རྟོན་ལ་རང་གི་རྟོག་པས་སྲོལ་འདོགས་པ་འདི་ཡིན་ཞིང་། སྲུང་འདས་ཀྱང་མངོན་སུམ་རྟོག་བྱལ་གྱི་སྲོང་བའི་ངོས་ནས་འཚོབ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན།

ཨི་མལ་ལུ་ ཁབ་ཏུ་ (Immanuel Kant) རི་ཡོ་རོབ་ཀྱི་དེང་རབས་ཀྱི་ལྷ་སྐབ་སྐྱེ་བ་ཚོའི་ནང་ནས་རྣམ་དཔྱད་དང་ལྷགས་རྒྱུན་ཆེས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། ཁོང་གིས་རྒྱང་ཁི་ལིའི་ཡུལ་ཅན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས་འདི་ཁས་ལེན་གནང་མེད་ནའང་། ང་ཚོས་རང་གི་བསམ་སྲོལ་དང་སྤང་འཛིན་ལ་སྟོས་མེད་དུ་སྐབ་པའི་འཛིན་རྟོན་དེའི་སྐོར་རྟོགས་སྐབ་པའི་ལྷ་རྒྱལ་འདིར་སོམ་ཉི་བྱས་ཡོད། ཁབ་ཏུ་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་ཞེན་ཆེ་ཞིང་། མཚོན་བཀྲར་དང་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ངོ་བོ་དོན་དག་གཙམས་ཆེན་དུ་འཛིན་པའི་ཡེ་ཤུའི་ཁྲིམ་ཚང་ཞིག་ཏུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་སྟེ། མཐའ་མར་རང་གི་སྐྱབས་དུས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེས་ཚང་ལ་སྲོལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད་ནའང་། དཀོན་མཚོག་ལ་བཅངས་པའི་རང་གི་ཡིད་ཆེས་དེ་ནམ་ཡང་དོར་མེད། ཁོང་གི་ལྷ་སྐབ་རིག་པ་གཞིར་བཞག་ན། ང་ཚོས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ཚོས་རྣམས་ནི་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་ནས་བྱུང་བའི་སྤང་རྒྱལ་ལས་སྐབ་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་འཛིན་རྟོན་སྐོར་གྱི་ང་ཚོའི་འདུ་ཤེས་ཚང་མའང་མིའི་རིག་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བ་ཐབ་ཅིང་། དེ་དག་གིས་རང་ངོས་ནས་སྐབ་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་བཞིན་དུ་མཚོན་མི་སྐབ། དེ་མཚུངས་སུ་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་པའི་དབྱེད་བའམ་ཤེས་བཞིན་བརྒྱུད་ནས་རང་སེམས་ཀྱི་ངང་རྒྱལ་དང་། ལུས་རྩིས་སོགས་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་སྐབས། ང་ཚོས་འཛིན་སྐབ་པ་ཁོ་ན་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤང་རྒྱལ་ཅས་ལས། སྤང་རྒྱལ་དེ་དག་གི་ཡུལ་ཅན་རང་བཞིན་གྱི་འབྲུང་ཡུལ་ཉེ། ཤེས་པ་དང་། འདོད་པ། དབྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་བྱེད་སོ་ཞིག་རྟེན་མི་སྲིད། ཁབ་ཏུ་ཡིས་ཚོས་རྣམས་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྐབ་པའི་རང་

བཞིན་ཞེས་མེད་པར་མ་འདོད་ཀྱང་། ཚོས་དེ་རྣམས་མངོན་སུམ་དང་རྗེས་དབུག་གི་
རིགས་པ་གང་རུང་གིས་ཇི་བཞིན་དུ་རྟོགས་བྱུང་བ་ཁས་ལེན་གནང་མེད།

ཁན་ཏ་དང་། རྩེ་མི་ལི་ལྷ་བུའི་ལྷ་བྱུང་སྐྱེ་བ་ཚོས་གཞུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་
བྱུང་རིང་ལུགས་ལ་དོགས་སྲོང་བྱས་ཡོད་པར་མ་ཚོས་བར་། ལྷ་བ་འདི་ནི་དུས་རབས་
བཅུ་དགུ་པའི་སྐབས་སུ་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་ཁྲོད་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་འཛིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་
ཞེས་ཤིང་། ཡིན་ཡང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྟོན་དུ་རྗེས་སུ་ཡིས་མཐར་ལྷུང་གི་
མངོན་སུམ་རིག་པའི་ལྷ་བྱུང་གསར་བ་ཞེས་དར་སྤེལ་བྱས། ར་ཚོས་གོང་དུ་མཚོང་
གསལ་ལྟར། ལྷ་བྱུང་རིག་པ་འདིས་སེམས་དང་དངོས་གཞུགས་ནི་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་
པའི་གཉེས་སྣང་འདི་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པར་སྲོང་བ་ཡི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་གཞི་ལ་འདོད་
གི་ཡོད། ཁོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ལེས་པ་ནི་རང་ངོས་ནས་བྱུང་བའི་ཚོས་ལེག་དང་། ཡང་
ན་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལུས་ཚོས་ཞེས་གི་ཚུལ་དུ་བྱུང་མེད། དེ་བཞིན་དངོས་གཞུགས་
ཀྱང་རང་ངོས་ནས་བྱུང་ཡོད་པ་ཞེས་མིན། དངོས་གཞུགས་དང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་
འདི་ནི་རྟོག་བཅུགས་ལེག་ཤིང་། དེ་ལས་སྡོག་སྟེ། འདི་གཉེས་ཀྱི་བར་གནས་ཡིན་
པའི་སྲོང་བ་ལྟར་མེད་དེ་ནི་ཚོས་གཞིའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞེས་ཡིན། ཚོང་དབུག་འདི་ལ་
ནང་པའི་སྡོམ་པ་བ་ཚོས་ཉིང་དེ་འཛོལ་སྤོམ་མོའི་ནང་དུ་རྩོམ་པའི་སོ་སོའི་སྲོང་བ་གཞིར་
བཞག་གིས་བཀོད་པའི་སྡོམ་ཚིག་དང་མཚུངས་ཚོས་ལེག་ཡོད།

མངོན་སུམ་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོས་གཞུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་བྱུང་རིང་ལུགས་ལ་
སྲོལ་བརྒྱུད་བྱས་པ་འདི་ནི། མི་རིག་སི་ཌཱ་མཚོ་སློབ་ (Princeton University) ལས་
ཡིན་པའི་ སྐ་སེ་ མེན་ སྐར་སིན་ Bas C. van Fraassen ལྷ་བུའི་དེང་དུས་ཀྱི་ལྷ་
བྱུང་སྐྱེ་བ་ཚོས་ལྷ་བ་འཁྲོངས་བྱེད་ཀྱིན་པ་ཤིང་། སྐར་སིན་ བེ་དར་མའི་དུས་སུ་རོ་མན་
རྣམ་དག་ཚོས་ལུགས་ལ་ཞུགས་ལོང་། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། དུས་རབས་བཅུ་
བཞི་པ་ནས་བཅུང་དངོན་སུམ་རིག་པ་སྐྱེ་བ་དང་། གཞུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་བྱུང་སྐྱེ་བ་
གཉེས་ཀྱི་བར་ལ་ལྷ་བྱུང་རིག་པའི་འཐབ་ཚོད་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་ཡིན། བྱི་མས་
ཚན་རིག་དང་ལྷ་བྱུང་རིག་པ་གཉེས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་བསམ་སྲོལ་དང་།
ཞེས་ལྷ་བ་ལྷོས་མེད་དུ་རང་བྱུང་ཁམས་སུ་ཅི་ཞེས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དེར་གསལ་སྟོན་

ཀྱི་འབད་ཚོན་བྱེད་པར་འདོད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ལྷ་མས་སྤྱོད་པ་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་ནས་
རྒྱ་མཚན་ཅིའི་སྤྱིར་སྤྱོད་པ་ཅི་དེ་ལྟར་དང་། ཡང་ན་འདི་ལྟར་ཡིན་དགོས་པའི་ལྷ་སྤྱོད་
རིག་པ་དང་ཚོན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་འདད་ལ་དོགས་འཇུག་རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་སྤྱོད་ས་ཤིག་
འཛིན་གྱི་ཡོད། ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་ལ། ཚོན་རིག་གིས་དོན་དངོས་སུ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཅི།
སྤྱོད་པ་ལ་ལྷོས་མེད་དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་གསལ་བ་འདད་དམ་འབྲེལ་བ་འདད་མི་
རྒྱག་པར་མཛོན་སྤྱོད་ཀྱི་བདེན་དབང་གི་སྐོར་ནས་ང་ཚོར་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་ཡོད་པ་
ཞིག་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཡིན།

ཆ་ལེ་སི་ ཨེམ་ ཅེ་ཡེ་ལར་ Charles M. Taylor བོ་རོ་མན་ཅམ་དག་ཚོས་
ཡུགས་དང་པ་ཆེ་བའི་དེད་དུས་ཀྱི་ལྷ་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་གྲུང་
གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་ཐུབ་རིང་ཡུགས་དང་། ལྷག་པར་འགྲོ་བ་མིའི་ངོ་བོའི་སྐོར་
ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་ལྷ་སྤྱོད་པ་སྐོན་བརྒྱུད་རང་བཞིན་གྱི་ལྷ་སྤྱོད་འཛིན་གྱི་ཡོད། ཨོག་སི་
མོ་དང་མཚོ་སྤྱོད་དང་། མེག་སྤྱོད་མཚོ་སྤྱོད། དེ་བཞིན་ལུས་གྲུང་མཚོ་སྤྱོད་བཅས་ན་
དཔེ་གིད་བྱས་ཏེ། བྱི་ལོ་ ༡༩༩༨ ལོར་ཁོང་ལ་སྤྱན་ཟུགས་ཆེ་བའི་གཞེངས་རྟུགས་
ཏེ། “ཚོས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཡུགས་ཀྱི་གསར་རྟེན་དམ་ཞིབ་འཇུག་གི་སྤྱོད་པ་ལ་
མཛུན་བསྐྱོད་བྱས་པར་འཇུག་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཚོལ་ཡོད། ཁོང་གིས་“བདག་གི་
འབྱུང་ཁུངས་”ཞེས་པའི་ཡུགས་རྒྱུན་ཆེ་བའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཚོན་རིག་གི་འཚོལ་
ཞིབ་འཇུག་མའི་ཡུལ་གྱི་ཚོས་ལ་སྤྱིར་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ཁྱད་ཚོས་བཞི་བྱངས་འདུག
འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཚོས་དེ་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་ཞིག་ཏུ་འཛིན་པ་སྟེ། ཚོས་དེའི་དོན་དག་ཅི་ང་
ཚོ་དང་ཡུལ་ཅན་གང་ལའང་འབྲེལ་མེད་དུ་རང་ངོས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཚོས་དེ་
ནི་ཡུལ་ཅན་གང་རུང་ཞིག་གི་འབྲེལ་དོན་དང་གསལ་བ་འདད་ལ་སྤོས་མེད་དུ་རང་ངོས་
ནས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡིན་པ། རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཚོས་དེར་མཛོན་གསལ་དུ་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་
བྱེད་རུང་བ། དེ་བཞིན་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཚོས་དེར་རང་གི་ཁོང་ཡུག་ལ་འབྲེལ་མི་དགོས་
པར་གསལ་བ་འདད་བྱེད་ཐུབ་པ་བཅས་རེད།

སྐོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་གནས་རིམ་
རྟོགས་རྒྱུ་དེ་ཚོ་མེད་དང་ལམ་ལོག་ཡིན་ཞིང་། གསར་རྟེན་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་དགའ་སྤྱོད་

ལ་གཡོལ་ཐབས་ལེག་ཏུ་བརྟེན་པའི་ལྷ་ལྷོ་ལ་འདི་ནི་ཚེ་རིག་གི་གསར་བཅའི་ཤུགས་
ཚུན་འོག་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཆ་ལེ་སི་ཨེས་གྲིས་ཉེན་བརྒྱུ་བྱུང་བ་ལོ།
གལ་ཏེ་ཚེ་རིག་གི་འཚོ་ལ་ཞིབ་གྲིས་ར་ཚོའི་འདིག་ཉེན་ལྷ་ལྷོ་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད་ཏུ་
བཅུག་ཚེ། འདིག་ཉེན་གྲིས་རང་གི་དགོ་བའི་མཚན་མ་དེ་བརྒྱལ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། འདི་
ལ་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་ཚབ་བྱེད་མི་ཐུབ། ཡ་ང་བའི་སྟོང་བ་དང་མགོ་ཡོམ་ལྷ་སུའི་
འདིགས་སྐྱབ་ཡོང་དེས་ཤིང་། ཐ་ན་ར་ཚོའི་འདིག་ཉེན་དང་ལུས་སོའི་བར་སྐྱུར་ལ་འང་
གས་ཁ་ཤོར་རྒྱ་རེད།

ཆ་ལེ་སི་ཨེས་གྲིས་འཕྲོ་བ་མིའི་རོ་སོའི་སྐོར་ལ་འདི་ལྷར་བརྗོད་འདུག “དེང་
རབས་ཀྱི་ཚེ་རིག་གི་དམིགས་ལུལ་ནི་ཁ་འཚོར་ཏུ་བྱུང་བའི་བདག་ཅིག་བསྐྱབ་རྒྱ་
འདི་རེད། དེ་ཡང་ཉེ་འཁོར་གྱི་འདིག་ཉེན་དེ་ལུས་ཏུ་བསྐྱུར་བ་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་
རང་གི་སྟོང་ཚོར་དང་། འདོད་སྟོགས། འདིགས་སྐྱུར་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཤུགས་ཚུན་
སོགས་ཀྱང་ཕྱིའི་དོན་ཏུ་བསྐྱུར་བའི་བྱས་པ་ལྟར་བའི་བདག་ཅིག་རེད། འདི་ལྷར་སྟོང་
ཚོར་ལ་སྐྱུར་པ་འདི་ནི་དང་། སེམས་བྱུང་དང་བར་ཐག་ཡོད་པ་དེའི་ཚོག་ནས་རིགས་
བས་སོ་སོའི་སྟོང་ལམ་ལ་བགོད་འདོམས་བྱེད་གྱི་ཡོད།” འོན་ཀྱང་། བདག་ནི་འདི་
ལྷར་ཕྱིའི་དོན་ཏུ་བསྐྱུར་བའི་མཚུག་འབྲས་ཏེ། ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་སོའི་འདུ་ཤེས་དེ་
ནི་སོ་སོའི་བྱང་ཚེས་ལས་ལོགས་སུ་དགར་བ་དང་། བྱང་ཚེས་དེ་དག་གིས་ར་ཚོའི་
འཕྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དེ་མཚོན་ཡོད། མཐའ་མར་རང་ཉིད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་འདུ་
ཤེས་དེར་གཞོན་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ལྷག་པར་བདག་ནི་ལྷང་བའི་ནང་གི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་བྱས་
ཚོལ་ལ་ཆ་བགོ་བྱེད་ཏུས་གཞོན་པ་དེ་ཆེ་ཏུ་འཕྲོ་དེས། དོན་སྤྱིང་གི་ར་ཚོའི་འདུ་ཤེས་
དེ་ནི་སྟོགས་གཅིག་ནས་སོ་སོའི་སྟོང་བ་ཚེག་གི་ནང་ཏུ་བཅུག་པ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད།
དེའི་ཕྱིར་རྒྱུར་ས་ནས་རང་ཉིད་དང་། ཆེ་ས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རང་
བཞིན་གསར་རྟེན་བྱེད་པ་ལོ། ར་ཚོ་བཅའ་སྟོན་བྱེད་པའི་འདིག་ཉེན་གསར་གཞོན་དང་
ཕན་ཚུན་སྐྱེལ་ཞིང་དེར་བརྟེན་ཡོད།

ཉར་མ་ལ་མཚོ་སྐོབ་ནས་ཡིན་པའི་ལྷ་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་ ཉི་ལ་རི་ སུ་ཏ་ནས་ Hilary
Putnam བོ། རང་ཉིད་འཚོ་སའི་འདིག་ཉེན་གསར་སྐྱབ་ཀྱི་ནང་ཏུ་ར་ཚོའི་མཉམ་

བ་གྲགས་ཅན་གཞན་ཞིག་རེད། རེ་ལུ་ཚོས་ལུགས་ཉམས་ལེན་གྱི་དམའ་བཞག་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁོང་གིས་རང་གི་ཚོས་ལུགས་ནི་དགོན་མཚོག་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིར་བཏོད་བརྗེད་སྤྱོད་གྱི་དཔལ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་མི་ཞིག་གིས་ཚོས་ལུགས་གཞན་དང་། ཡང་ན་མི་རིགས་གཞན་གྱི་ཚོས་དང་སྐྱོད་དོར་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་སྤྱང་ཚུངས་བྱས་པར་རེ་ལུ་ཚོས་ལུགས་དང་། འདྲིའི་སྐྱོད་དོར་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་བརྟེན་གྱིས་བྱེད་ཚོགས་པའང་བརྗོད་འདུག རེམ་སི་དང་འབྲ་བར་ཕྱ་ཏེ་ནས་ཀྱིས་ལྷ་གྲུབ་རིག་པ་ནི་རྒྱན་འཛགས་ཀྱི་སྤྱོད་བའི་སྤྱིར་ལ་འབབ་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱོད་བ་ཡང་འདུ་དགོས་པར་བཤད་ཡོད། ཁོང་ལའང་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ཆ་ལེ་སི་ཨེམ་གྱིས་ལྷ་རྒྱལ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ར་ཚོས་ལུལ་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཏེ། འདོད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ལྷ་གྲུབ་མེད་དུ་བརྒྱུར་ནས་ལུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ཞིང་། ཤེས་ཚོར་གྱིས་མ་ཟེན་པའི་སྐྱོད་བའི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོར་བརྒྱུད་བསམ་འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྐོར་གྱི་ར་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཚད་བཀག་ཅན་དུ་བཏང་ཡོད་པ་འདྲི་རེད།

ཕྱ་ཏེ་ནས་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྐོར་ལ་གང་གིས་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་གོང་དུ་སྐྱོད་བའི་ནང་པའི་ལྷ་རྒྱལ་དང་ཤིན་ཏུ་འབྲ་བའི་མཚུངས་ཚོས་ཤིག་མཆིས་ཤིང་། ཡིན་ཡང་། ཁོང་གིས་ཨེ་ཤི་ཡའི་སྐོར་གྱི་ཚོས་བརྗེད་གང་དུང་གིས་ལུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་གཏོན་ལ་ཕབ་ཡོད་པར་སྤྱང་། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། ར་ཚོའི་ཆེ་བ་དང་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་ར་ཚོས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཟེར་བ་དེའི་རང་གི་སྤྱོད་བ་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཟེར་ཟེར་མོ་ཞིག་ཐེབས་ཡོད་སྟབས། རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་སྐོར་གཞི་ལ་མ་བརྟེན་པར་འཛིན་ཉེན་རྒྱུ་བཞིན་དུ་མཚོན་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འཛིན་ཉེན་ལ་རྒྱུ་བཞིན་དུ་ཞིབ་ལྷ་གྲུབ་པ་ནི་འགོ་བ་མི་ལ་མཚོན་ན་ཡོང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྷ་ནའང་། ར་ཚོས་འཛིན་ཉེན་འདི་རྟོགས་བྱེད་གྱི་སྐྱོད་བརྗེད་དང་། བསམ་སྒྲོའི་སྐོར་གཞི་ཞིག་འདེམས་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་རང་གི་འཆར་སྤྱང་དང་། ཡང་ན་ཞིབ་ལྷ་གྲུབ་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅན་མ་ཡིན་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་འཛིན་ཉེན་གྱི་སྐོར་ལ་གསུང་རྗེད་

བྱེད་རྒྱ་རེད། ཚིག་གཞན་ཞིག་གིས་བཤད་ན། ར་ཚོས་འདེམས་པའི་འཛིག་རྟེན་ལ་
 ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐབས་དང་། ཞིབ་ལྟ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པར་གཏོང་བའི་དོན་སྤྱི་
 གཉེས་ཀྱིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ར་ཚོས་གང་ཤེས་ཐུབ་པ་དེར་ཚད་
 བཀག་བྱེད། རོན་ཀྱང་། དེ་ཚོས་ར་ཚོའི་བྱི་བ་ཁག་གི་ལན་ནི་སྤྲོ་ས་ནས་གཏན་ཁེལ་མི་
 བྱེད། དཔེར་ན། སྐར་མ་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཆ་ནས་ར་ཚོའི་སེམས་ལ་བརྟེན་མེད་པ་དང་།
 ར་ཚོས་སྐར་མ་རྣམས་བཟོས་མེད། ར་ཚོས་འགོ་བ་མའི་དབང་ཤེས་དང་། འབྲུལ་ལས་
 ཀྱི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཅིང་། འགོ་བ་མའི་དོན་སྤྱི་ཁག་ལ་བརྟེན་
 བས་དེ་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་འཆར་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། ར་ཚོས་སྐད་བཟང་དང་དོན་སྤྱི་
 ལ་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ལའང་བདེན་རྒྱུ་གི་དབྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་འཛིག་
 རྟེན་གྱི་ར་ཚོའི་གོ་རྟོགས་འཕེལ་བཞིན་པ་འདི་ནི། འཛིག་རྟེན་འདིའི་ར་ཚོའི་ཚྱོད་བས་
 བསྐྱབ་པ་དང་། ར་ཚོར་སྣང་བའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་བྱུང་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་སྐད་
 བར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཚོས་གསར་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་འགན་ཞིག་འཇུག་གི་
 ཡོད།

འདིའི་འབྲུགས་བསྐྱབ་ནི་ཚན་རིག་གི་ལག་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་མ་བྱུང་
 བའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ར་ཚོའི་སྣང་འཛིན་ཐབས་ཅད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྐོར་དང་། བདེན་
 འཛིན་ཁག་གིས་འབྲུགས་རྒྱུ་ཚེན་ཚེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་སྣང་
 འཛིན་དེ་དག་ལའང་ཞོར་འཇུག་འབྲུང་རུང་བ་ཞིག་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གནད་དོན་
 འདི་སྤྲོ་མོ་ནས་བསྐྱབ་ཅིང་། ཁོང་གིས་ལོག་ལྟ་ནི་རྣམ་ཏོག་གཅིག་ལུ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་
 མ་ཡིན་པར། སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཚྱོད་བས་ལ་དབྱེད་བཟང་མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་གིས་བྱུང་བར་
 གསུངས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་མངོན་སུམ་གྱི་ཚྱོད་བའང་འཇུག་ཤེས་ཡིན་རུང་བའི་རྒྱ་
 མཚན་ནི། ཚྱོད་བ་དེ་ནི་སྤྱིར་གང་ཐག་ཅིག་གི་བདེན་འཛིན་དང་རེ་འདུན་སོགས་ཀྱིས་
 འབྲུབ་པར་བྱས་ཡོད། ལུ་ཁྲ་ནས་ཀྱིས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཀྱིན་པ་དང་། རྣམ་གཞན་ཏུ་བསམ་
 གྱིན་པ་གཉེས་ཀྱི་བར་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ས་མཚམས་ཤིག་མེད་ཅིང་། ར་ཚོའི་ཞིབ་ལྟ་
 ནི་ར་ཚོའི་རྣམ་གཞན་གིས་བཀོད་སྤྱིག་དང་བཙོ་སྐྱུང་བྱེད་པ་དང་། ར་ཚོའི་རྣམ་གཞན་
 ནི་ར་ཚོའི་ཞིབ་ལྟ་ལ་གཞི་བཙོལ་ཡོད་པར་བརྟེན་འདུག ར་ཚོར་སྣང་ཞིང་ར་ཚོས་ཚྱོད་

བའི་འཛིག་རྟེན་ནི་སོ་སོའི་སྤྱང་འཛིན་དང་བསམ་སྒྲིལ་ཐོན་སྐྱེད་ཅིག་རེད། འདི་ལྟར་
བརྗོད་ན། ར་ཚོ་ནི་སོ་སོའི་སྤྱང་སོ་སོས་འགྲི་བཞེན་པའི་བཅའ་སྤྱད་ཞིག་གི་མི་སྣ་
དང་འབྲེལ་བཞེན་ཡིན། འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་བའི་སྤོང་དང་། སྤྱོད་བའ་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་
ཅི་ཡང་གྲུབ་མེད་པ་མི་སྟོན་ཞིང་། ར་ཚོས་སྤྱོད་བའ་བཞེན་དུ་འཛིག་རྟེན་ནི་རང་གི་སྐྱོ་ལཱའི་ཤེས་
པའི་རྒྱལ་ཚོལ་ལ་མ་བཞེན་པར་གྲུབ་མེད་པ་འདི་ཡིན། སྤྱོད་བའི་འཛིག་རྟེན་དུ་ཞིབ་ལྟ་བུར་ཤིང་ཤིང་
མཉམ་ཞུགས་བརྗོད་གཞི་འདི་ལ་དེད་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མདུག་བསྐྱོད་ཀྱི་ནང་ནས་
རྒྱབ་རྟེན་ལྷགས་ཆེན་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། ར་ཚོས་འོག་དུ་དེ་ཚོར་སྤོང་སྤོང་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

གནས་ཚུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག

དེར་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་མགོ་བཙུགས་པ་ནས་བཟུང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་
དགོན་མཚོག་རང་གི་གཞིགས་སྤོགས་ནས་མཐོང་བ་ཇི་བཞེན་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་
བཞེན་རྟོགས་པར་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཤིང་། ལྷ་སྤོགས་དེ་ནི་ཡོངས་སུ་ལུས་ཀྱི་དོས་
ནས་ལྷ་སྤངས་ཤིག་རེད། ལོར་དུ་བཤད་ཟིན་པ་ལྟར་ཚན་རིག་གི་གསར་བཞེད་སྤོལ་
འབྱེད་མཁན་ཚང་མ་ཚོས་དད་ཆེ་བའི་ཡི་ཤུ་བ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་རང་བཞེན་
དུངས་མ་འཚོལ་བ་ནི་བཀོད་པ་སོའི་གསར་གཏོང་བརྒྱུད་ནས་བཀོད་པ་སོའི་སྤོང་རྟོགས་
པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་
ཐམས་ཅད་དོར་ཡང་། ཤེས་རྟོགས་འཚོལ་ཐབས་འདི་ནི་དུས་རབས་ཉེ་ལྷག་པའི་ནང་
དུའང་སྤུ་མཐུད་ནས་གནས་ཡོད། ཨ་ཡན་ས་ཁུལ་གྱིས་འཚོལ་སྟེག་འདི་ཚོག་ཉུང་
གིས་བསྟན་པ་སྟེ། “དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ཞིབ་ལྟ་བུར་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་གྲུབ་པར་
བསམ་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ཇི་བཞེན་དུ་རྟོགས་པའི་འབད་བཙོན་ཞིག་
ཡིན།” དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ནས་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པའི་བར་གྱི་ཚན་རིག་པ་
པལ་ཆེ་བས་བདེན་པར་འཛིན་པ་ནི། འཛིག་རྟེན་དེ་ཅུ་བའི་ཚན་རིག་དངོས་ཁམས་ཀྱི་
ཚོས་དང་། དེ་དག་གི་མངོན་ཐོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའ་སྤྱུག་ཡོད་པར་འདོད་
པ་འདི་རེད། ལྷ་ཚུལ་འདིའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་ནི་རིགས་པ་དང་མཐུན་པར་བསམ་ཞིང་།
འདིའི་རྗེས་སུ་མ་འབྲངས་ཆེ། རྒྱ་འབྲུལ་ལ་སྤོང་བཙོལ་དང་། རིགས་པ་དང་འགལ་བ་
ཡིན་པ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་མིང་འདོགས་ཀྱི་ཡོད།

བྱས་ལུགས་ཀྱི་ཚགས་ལུགས་ནི་བར་སྤང་སྤོང་བའི་ནང་ནས་སྟོན་བའི་ཅིས་རིག་གི་སྤྱི་
མཚན་ལ་བསྐྱར་ཡོད། དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱས་ཚོལ་ཐམས་ཅད་བར་སྤང་སྤོང་བའི་རྗེས་
སྤུལ་གྲུབ་པའི་བྱས་སྤོང་ལས་གྲུབ་པ་ནི། རྗེས་བྱེད་རྩོམ་གྱི་ཚུ་རྒྱལ་པ་ནི་རྗེས་སྤོང་བྱས་
སྤོང་ཡིན་པ་རྗེས་འབྲེལ་བའོ། བར་སྤང་སྤོང་བའི་རང་རྩོམ་ནས་དབྱིབས་རྣམས་ཅན་ཞིག་
མིན་ཡང་། དེ་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྒྱ་མཐོན་གྱུར་གྲུབ་པར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་
དངོས་ཡོད་དུ་འདྲིན་བའི་འདུག་རྟེན་འདི་འགྲུབ་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་རང་རྩོམ་ནས་
གྲུབ་པའི་བྱས་དང་བར་སྤང་གི་ནང་དུ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཚོས་རྟོག་
པོ་ལས་དངོས་གཞུགས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་བྱས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་
དོན་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཚན་པ་གོང་མའི་ནང་དུ་གསལ་ལ་བཤད་གྲུས་པའི་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་། དེང་
དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བར་ལ་མཚུངས་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤྱང་།
གཉེས་ཀས་ཚོས་རྣམས་ནི་བར་སྤང་ལས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་སྤྱང་གི་སྤྱང་བ་ཞིག་ཡིན་
ཞིང་། བར་སྤང་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་གྱི་རྩོམ་ནས་གྲུབ་ཡོད་པར་འདོད། སྤང་ཚུལ་དེ་
དག་ཐམས་ཅད་ལ་བར་སྤང་ལས་འོགས་པའི་རྗེས་སྤུལ་གྲུབ་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་
གིས་སྤོང་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་དུང་ཡང་བར་སྤང་ནི་ཞིབ་
ལྷ་བྱེད་མཁན་གྱི་སེམས་ལ་སྤོས་མེད་དུ་རང་རྩོམ་ནས་གྲུབ་པའི་ཡུལ་ཞིག་དུ་བསམ་
པ་རེད། དེ་ལས་སྟོག་སྟེ། བར་པའི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ནི་སྤང་བ་ཚང་མའི་འབྲུང་
སའི་ཡུལ་ཅན་གྱི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་འོག་གི་མེད་ཚོའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་
དང་བར་པའི་བར་སྤང་གི་ལྷ་བ་གཉེས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་རྟེན་གཞི་ཁག་ལ་ཞིབ་
ལྷ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། སྟོལ་རྒྱུན་གཉེས་ཀའི་བར་སྤང་རྟོགས་ཚུལ་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་མེད་
མ་སྟོས་བར་ཚོས་ཐམས་ཅད་བར་སྤང་ལས་བྱུང་བར་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་རེད།
ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་གཞིར་བཞག་ན། བར་སྤང་གི་དོན་སྤྱི་ཚང་མ་དེ་དག་འདྲིན་མཁན་
ཀྱི་སྟོལ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་སྟོལ་ནས་གྲུབ་པ་ཞིན་ཡིན། འདི་ནི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་དངོས་
ཁམས་ཀྱི་འདུག་རྟེན་རྟོགས་ཚུལ་ལ་མཚོན་ན་ལུགས་བསྟན་གསུལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་
མ་ཟད། ཤེར་སྤོང་སྤོང་གི་གཞུང་གི་ནང་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་གྲུས་ཡོད་པ་ལྟར། རང་བྱུང་

སྤྱི་གཤམ་ལུགས་བཅས་ལ་བརྟེན་ཡོད། བརྟེན་རིམ་འདིའི་དུས་མཚམས་གང་དུ་འང་ཚོན་
རིག་པ་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པ་དེ་འབྱུང་བའམ་འགྲུབ་ཏུ་འཇུག་
པའི་ལས་དང་ནམ་ཡང་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད།

ཇི་མིང་ཟུར་གྱིས་རང་བྱུང་གི་འདིག་རྟེན་རྟོགས་ཚུལ་གྱི་གསུང་བཞེ་རང་བཞིན་
གྱི་ཁ་སྤོགས་འདི་མདོར་བསྡུས་ནས་མིས་ཡོད་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

མི་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། རང་བྱུང་ཁམས་སམ་སྤྱི་རོལ་དུ་ཡོད་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་
སྐྱོར་ལ་བྱི་བ་འདི་དུས། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་དེའི་སྐྱོར་ལ་རེ་ཚོས་གང་ཞིག་
བརྗོད་པར་ལྟོས་མེད་དུ་བྱུང་བའི་བསམ་སློབ་ཞིག་ཡིད་ལ་འཁོར་རྒྱ་རེད། ད་ལྟོ་རེ་ཚོས་
ཡངས་སྤོགས་འདི་ལ་གོ་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་རོལ་གྱི་དངོས་ཡོད་
གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རེ་ཚོར་འགྲོར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞི་
བཞག་པ་ཁོ་ན་ཡིན། གནས་ཚུལ་འདི་འདྲའི་ལ་གཞི་བཅོལ་མེད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་སམ་འདིག་རྟེན་གྱི་སྐྱོར་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤའ་རྒྱ་ཞིག་མེད། རྒྱ་མཚན་འདིའི་
སྤྱིར་སྤྱོད་ཆ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་སྐྱོར་ལ་སྐྱད་ཆ་བཤའ་དེ། མ་
མཐའ་ཡང་དེའི་ཁྲུང་ཚོས་སྐྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཞིག་མེད་
ཚོ། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེའི་དོན་སྦྱི་ནི་བདེན་པར་ར་སྐྱོད་དང་། རྒྱན་པར་སྤོབ་
འབྲེན་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ། འདིའི་འབྲེན་བསྟན་ནི་གནས་ཚུལ་ལམ་ཤེས་རྟོགས་
དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྲུང་བར་སྤེས་པ་དེ་དོན་གྱིས་སྐྱོར་བ་འདི་
ཡིན།

གོ་བ་ནི་ཀ་སི་ཡི་དུས་སྐབས་ནས་བཟུང་། ཚོན་རིག་པ་ཚོས་འདིག་རྟེན་ནི་
དགོན་མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་སྤོགས་ཏེ། མིའི་ཞིབ་ལྷ་ལ་ལྟོས་མེད་དུ་བྱུང་བ་ཇི་བཞིན་
རྟོགས་པར་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། ཨ་ཡན་ས་འབྲེན་གྱིས་བརྗོད་པ་བཞིན་འདི་ནི་གནའ་
བོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལས་དོན་མཐའ་དག་གི་སྤང་གཞིར་ཡོད་པའི་བདེན་འདིན་
ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཇི་མིང་ཟུར་གྱིས་བཤའ་བ་ལྟར་ ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་
པས་འཚོལ་ཞིབ་འདི་ནི་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པར་དོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རེ་ཚོ་སྟེ།
ཚོན་རིག་པ་དང་ཚོན་རིག་པ་མ་ཡིན་མཁན་གཉིས་ཀས་ཞིབ་ལྷ་བྱེད་པའི་ལུལ་གང་

ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་ཞིབ་ལྟ་ལྟེང་གྲུབ་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
 རང་ཚོའི་སྣང་ངོར་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྟོག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྣོ་
 བས་གྲུབ་ཡོང། རང་ཚོར་ཞིབ་ལྟ་དང་། རྟོག་པ་གཉིས་ཀའི་ངོས་ནས་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་
 རང་བཞིན་ཡིན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་སྟོབས་ཐབས་ཞིག་ནས་ཡང་ཡོད་
 པ་མིན། དེ་མཚན་སུ་འཚོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་བདེན་པར་རྟོག་
 དང་། ཡང་ན་རྟོག་པར་སྟོན་འབྲིན་གྱི་ལྟེང་ཐབས་ཀྱང་མེད། འདིས་ལུགས་སུ་སྟོན་པ་
 ནི་རྩི་ལིང་རྟུང་གྱི་འདོད་ཚུལ་ལྟར། ལོང་གི་བདེན་འདྲིན་དེ་ལྟ་སུ་ཚང་མར་གོ་རྒྱ་ཅི་
 ཡང་མེད་པ་ཡིན། བདེན་པའི་གཤམ་པ་དང་། སེམས་ཁམས་འིག་པ། དབང་ཅའི་ཚན་འིག་
 བཅས་ཀྱིས་ཚང་འཇམ་དང་ཞིབ་ལྟའི་ལྟེང་ཐབས་ཁག་ལ་སྟོན་མེད་ཏུ་གྲུབ་པའི་སྣང་
 ཚུལ་གྱི་སྟོར་ལ་དོན་དག་ཅན་གྱི་སྣང་ཆ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་མེད་ཚུལ་རང་ཚོར་རྟོག་གྱི་ཡོང།
 དེ་བཞིན་ཏུ་ནང་དོན་འིག་པ་དང་། ཚང་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་འིག་པས་རང་ཚོར་བརྟོག་
 དོན་ལ། རྣམ་གཞག་གི་ཚོས་ཉེ། གཞི་ཅའི་ཆ་རྒྱལ་སྣ་མོ་དང་ཡིན་སྲིད་རྒྱལ་སྣུན་ལྟ་
 ཏུ་ནི། དེ་དག་འདྲིན་པའི་སྟོ་ལ་སྟོས་མེད་ཏུ་གྲུབ་པར་བཤད་པ་ལའང་གོ་རྒྱ་ཞིག་མེད།
 འདིག་རྟོག་ནི་དངོས་གསུགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱལ་སྣ་མོ་དང་ཁྲུབ་ཁོངས་ལས། གཞི་ཅའི་
 ཆ་ནས་གནས་ཚུལ་གྱིས་གྲུབ་པའི་གསལ་བརྟེན་རང་བཞིན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་དངོས་
 ཁམས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་རང་ཉིད་རྟོགས་ལྟེང་གྱི་སྟོན་གཞི་དང་། ཞིབ་ལྟའི་ཐབས་ལས་
 ཚང་མར་སྟོན་མེད་ཏུ་སྲིད་ཡུལ་ནས་གྲུབ་པའི་བདེན་འདྲིན་འདི་ལ་མང་གཞི་བརྟན་པོ་
 ཞིག་མེད་པ་མཚོན་འདུག འདི་ལྟར་བརྟོག་པའང་། འདིག་རྟོག་ཅིལ་པོའི་གྲུབ་གནས་
 ནི་མིའི་ཞིབ་ལྟ་དང་རྟོག་པ་ལ་བརྟེན་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ནི་མིན་ཞིང་། འགྲོ་བ་མིའི་
 རིགས་འདིག་པ། སའི་གོ་ལ་དང་། ཉེ་མའི་བྱིས་རྒྱུད། དབུ་ཚེགས་སོགས་ཀྱང་འདིག་
 དགོས་པ་ཞིག་མིན། འདི་དག་ནི་སྣ་མཚུན་ནས་སེམས་སྣོན་གཞན་ཉེ། ཏུ་འགྲོ་དང་
 གོ་ལ་གཞན་གྱི་སེམས་ཅན་དག་གི་འདྲིན་སྣངས་སྣང་ཏུ་གནས་རྒྱ་ལེད། འདི་ལྟར་
 འདིག་རྟོག་སྣ་མང་ཞིག་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཏུ་འཚོ་བའི་སེམས་ཅན་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་
 འཇུང་གི་ཡོད་པ་དང་། འདི་ནི་འདིག་རྟོག་གྱི་ཁམས་ཚེན་པོའི་ཡུལ་གཞན་ཞིག་ཏུ་འང་
 འཇུང་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན། ཚང་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་འིག་པ་གཞིར་བཞག་ན། འདིག་རྟོག་

གྱི་ཁམས་ཆེན་པོའི་སྐོར་ལ་གང་ཟེག་ཅིག་གི་ཞིབ་ལྟ་དང་རྟོག་པ་ལ་ལྟོས་མེད་ཏུ་གྲུབ་
པ་ལྟར་ཏུ་སྐྱེད་ན་གོ་རྒྱུ་ཅི་ཡང་མེད།

ཁ་སང་དེ་རིང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདྲིལ་རྟེན་ལ་སྐོག་
ཏུ་གྲུབ་པའི་ཆ་དོས་ཤིག་ཡོད་པའི་འཆར་ཡན་རང་བཞིན་གྱི་བསམ་སྒོ་རོ་མཚར་བ་
ཞིག་གཏོང་གི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོའི་ཚོད་དབག་འདི་ནི་མིའི་རྟོག་བཟོ་ཡིན་པའི་
དངོས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མཐུན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཚད་བཀག་
ལས་བཀལ་སྲབ་མེད། ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལས་བྱུང་པའི་གོང་གི་གོ་
རྟོགས་འདིའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན། རྩོན་མ་དང་། ཐ་ན་ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རོ་བོའི་
དོན་སྲི་ཁག་ལ་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་བཟག་དབྱེད་ཞིབ་ཏུ་མི་གཏོང་བ་འདྲིར་རྒྱ་མཚན་
ཡང་དག་ཅིག་མེད་པར་སྒྲིང་། ཚན་རིག་པ་ཚོས་རང་གི་དམིགས་པ་ནི་ཕྱིའི་ལུལ་གྱི་
འདྲིལ་རྟེན་ལ་གཏད་དེ། བར་སྐྱང་གི་ཆ་དོས་ཤིག་ད་ལྟའི་བར་ཏུ་སྐྱང་མེད་ཏུ་བརྒྱུར་
ཡོད། ཆ་དོས་དེ་ནི་ཁ་ནང་ལ་སྲིགས་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཏུང་པའི་ཀུན་གཞི་ཞེས་པ་འདི་
ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་ཚུལ་ཁག་ལ་ལྷན་པ་དང་གཞན་གང་དུའང་དངོས་ཁམས་
ཀྱི་གནས་གཞི་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་རྒྱུ་མེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བར་སྐྱང་
དུས་ཀྱི་ཆ་དོས་བཞི་པོའི་སྐྱེད་ཏུ་སེམས་ཀྱི་བར་སྐྱང་གི་ཆ་དོས་དེའང་རང་གི་སྲོང་བ་
ལ་བལྟས་ནས་སྐོན་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ཆ་དོས་དེ་ཏུ་སེམས་བྱུང་
ཚང་མ་སྐྱེ་འགག་བྱེད་ལ། སེམས་ཀྱི་བྱུང་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཐམས་ཅད་ནི་གནས་ཚུལ་ལས་
གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོས་ཟེར་བ་ཞིག་གི་
དོས་ནས་གྲུབ་མེད།

ནང་པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཚོས་སེམས་བྱུང་ནི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་བ་ལྟར་རང་
དོས་ནས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཞིག་གིས་སྐྱོང་བར་རྟོགས་པ་དང་། ཐ་ན་གནས་ཚུལ་
ཞེས་པའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི་ལའང་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད། དངོས་
ཁམས་དང་། སེམས་ཁམས། དེ་བཞིན་གནས་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ནི། སོ་
སོའི་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཐབས་དང་རྟོགས་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་མཚུངས་
སུ་ཞིབ་ལྟའི་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མ་ཐེ་བའི་ཚད་འཇལ་གྱི་སྲིག་གཞི་ཐམས་ཅད་

ནི། གང་ཞེས་ལ་ཚད་འཇུག་དང་ཞེས་ལྟ་བུ་ཉེན་ཉེན་པ་དེར་བསྟོན་ནས་གྲུབ་པ་ཞེས་
འདེད། ཚན་འཛིན་དང་ནང་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ལྟ་བུ་ཚད་མ་ནི། ལྟ་བུ་དེ་ཚོ་འཛིན་མཁུ་
གྱི་སེམས་ལ་བསྟོན་ནས་གྲུབ་པ་ཞེས་ཡིན། གནས་ཚུལ་གྱི་འཛིན་ཆེན་ཞེས་ལྟ་བུ་འདོད་
པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསར་པ་འདིའི་ནང་དུ་ཞེས་ལྟ་བུ་ཉེན་མཁུ་
ལ་སོ་སོས་དངོས་ཡོད་དུ་འཛིན་པའི་འཛིན་ཆེན་དེ་འགྲུབ་པའི་ལས་ཀྱི་ནང་དུ་བྱེད་
ལས་གསུམ་ཆེན་ཞེས་ཡོད། འཛིན་ཆེན་གྱིས་ང་ཚོ་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཆ་ནས་དེར་
བྱེད་ལས་ཤིག་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ང་ཚོས་ཀྱང་འཛིན་ཆེན་དེ་གསར་གཏོད་བྱས་པའི་ཆ་
ནས་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡོད་པ་ཡིན།

གོ་དོན་གྱི་འཛིན་ཆེན་ཞེས་པ།

རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞེས་གིས་གནས་
ཚུལ་ནི་འཛིན་ཆེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་མ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་དུ་
གྲུབ་ཡོད་པའི་མཁུ་གྲོམ་འཛོག་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོར་གནས་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན་ལ་
ལྟ་བུ་མཐུན་སྣང་བ་ཞེས་མེད། ཁག་ཅིག་གིས་ཞེས་ལྟ་བུ་ཉེན་མཁུ་ལ་འབྲེལ་མེད་དུ་
ཡོངས་སུ་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ཐོག་ནས་དེར་མཚན་ཉིད་འཛོག་པ་དང་། ལྟན་གྲགས་
ཆེ་བའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སྐྱེ་བ་ འཛོན་ མེལ་ལར་ John Archi-
bald Wheeler ཟེ་བའི་ཚན་འཛིན་གློ་རུ་གཞན་ཞེས་གིས་གནས་ཚུལ་ནི་དེས་པར་
དུ་ཚོར་ཤེས་ཀྱིས་ཐེན་པའི་བྱེད་པོ་ཞེས་ལ་གོ་བྱ་ཡོད་པ་ཞེས་ཡིན་དགོས་པར་འདོད།
ཁོང་གི་ལྟ་བུ་ལ། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་ཆེན་ལ་འཇུག་པའི་ཞེས་ལྟ་བུ་གང་ཞེས་ཡིན་
དུང་དེའི་ནང་དུ་སེམས་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ཁག་གི་འབྲེལ་
བ་དང་། ང་ཚོས་གང་ཞེས་ཚད་འཇུག་གི་སྤྲིག་གཞི་ཞེས་ལྟ་བུ་འདོད་པ་བཅས་ལས་
ལྟན་ཅིག་འདུས་ཡོད། དེ་ཡང་ཞེས་འཇུག་པ་ཞེས་གི་སྤོས་ཚད་འཇུག་གི་སྤྲིག་གཞི་
དེ་འཚར་འགོད་བྱས་ཤིང་། ཚད་འཇུག་གང་ཞེས་གིས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ཡུལ་གང་
ཞེས་ལ་ཚད་འཇུག་བྱེད་ཀྱིན་པ་གཉིས་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཞེས་ལྟའི་ལས་འདིས་

མེད་པ་དང་། དེ་མཚུངས་སུ་རྗེས་སུ་དང་སྲིད་མཁུ་ཏུ་གཉིས་ཀའི་གསལ་ར་གཏོང་རང་
བཞིན་གྱི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་ཀྱང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་འཇུག་སྐྱེ་དངོས་རིག་
པའི་གསལ་ར་རྙེད་ནམས་ལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྟེན་མེད། གལ་སྲིད་ཆོན་རིག་གི་
གསལ་ར་བརྗེད་སྲོལ་འབྱེད་མཁུ་རྣམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་བ་ཡིན་ཆོ། འཛིག་རྟེན་
ཁམས་ཆེན་པོའི་བྱུང་རིམ་གྱི་དཔེ་གསུགས་དེ་ཡང་འགྲུལ་ཤུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་མ་
ཡིན་པར་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ར་ཆོའི་སློང་ར་འཆར་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན།
གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོ་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ཆོ། དེར་དུས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་
རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཤེས་པའི་གནས་བབ་ལ་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་མི་འབྲ་བའི་ལྷ་
རྒྱལ་ཞིག་འཛིན་མི་སྲིད་པ་མ་རེད།

ཆོན་དཔག་འདི་ལྷ་སུ་ལ་ལན་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱག་རྒྱ་དཀའ་ཡང་། འདིས་ར་ཆོར་
ཆོན་རིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོའི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ཆོན་
རིག་གི་ལྷ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་རིམ་གྱི་མཚུངས་ཆོས་ཤིག་ཡོད་པའི་བདེན་
འཛིན་དེར་དོགས་འདི་བྱེད་པའི་སྣོ་བས་ཤུགས་བསྐྱེད་ཐུབ། འཆོ་བཞིན་པའི་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་
སློང་འཛིན་པའི་རུས་ཚོལ་གྲེ་བྲག་པ་ཁག་ཅིག་ནི་སོ་སོའི་སྐྱེད་པ་དང་དབང་ཆའི་སྐྱིག་
གཞི་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་། ཆོན་རིག་པ་ཆོས་ད་
དུང་ཡང་ཤེས་པའི་རིགས་གང་རུང་ལ་དགོས་འཇུག་དང་འདད་འཇུག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་གསལ་
རྙེད་བྱས་མེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཆོར་སྐྱེད་སྲིད་དུ་ཤེས་པ་ཡོད་མེད་བརྟེན་པའི་རུས་
པའང་མེད། འདིའི་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི། གལ་ཏེ་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཤུགས་
རྒྱུན་བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་ཆོས་ཤིག་རང་བྱུང་གི་འཛིག་རྟེན་དུ་ཡོད་ཆོ། ཆོས་དེ་
དག་ལ་ཆོན་འཇུག་པ་དང་། ཆོས་དེ་དག་གི་བྱུང་བཀུ་རྟེན་པའི་ཐབས་ལམ་
ཞིག་ཆོན་རིག་པ་ཆོར་མེད་པ་འདི་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་སྲིད་ཤེས་པ་ནི་དངོས་ཁམས་
ཀྱི་རུས་ཚོལ་ཚམ་ལས་བྱུང་བའི་ཡིད་ཆེས་འདི་ལ་ཆོན་རིག་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་དཔང་
ཞིག་མེད། དེ་ལས་ལྟོག་སྟེ། ཡིད་ཆེས་འདི་ནི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་
ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདིས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་ཁོ་ནར་མ་གཏོགས་ཆོན་འཇུག་
བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཆོན་བཀག་དེ་མཚོན་ཡོད།

དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྒོར་ཞིག་གིས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་
 མོའི་བྱུང་རབས་ཀྱི་ཐང་ལ་ཡོད་པའི་ཐུན་མོང་གི་བདེན་འཛིན་ཁག་ལ་དོགས་སློང་བྱེད་
 གྱི་ཡོད། ཀེ་མ་སྤིར་རི་མཚོ་སློབ་ (Univeristy of Cambridge) རྣམ་ཡིན་པའི་ སེ་
 རེའི་སྐུན་ རྟོའོ་ཀེར་ Stephen Hawking དང་། ཡོ་རོབ་གྱི་ཆ་རྒྱལ་སྤེལ་མོའི་དངོས་
 ཁམས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་སྟེ། སྤར་ན་ (CERN) རྣམ་ཡིན་པའི་ མོ་སྤེ་སེ་ཉར་འོག་
 Thomas Hertog གཉིས་ཀྱིས་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོས་ཉིད་རྣམས་
 རང་བྱུང་གི་ཁམས་ཉིལ་མོའི་སྟེང་དུ་སྤྱར་ཏེ། ཚད་འཇུག་གྱི་སྤྱི་ག་གཞི་དང་འཚོལ་ཞིབ་
 འཛིན་སྤངས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཚང་མར་སྟོན་མེད་དུ་བྱུང་པའི་ཡུལ་རང་བཞིན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
 ལེག་འཛིག་རྟེན་ལ་མེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་བཞེད་ཡོད། ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟེད་པའི་
 བང་རྣམས་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་སོ་སོའི་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་
 དང་། ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་ཞིག་བདམས་ཡོད་པ་ཅུ་རེད། དེར་རབས་ཀྱི་ཚོན་རིག་
 འགོ་རྒྱུགས་པ་ནས་བཟུང་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་
 མོའི་འཕེལ་འགྱུར་རྟོགས་པར་བཞུགས་པའི་འཚོན་པ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་གནས་སྤངས་དང་
 རྒྱན་ནས་འགོ་བརྒྱུམས་ཤིང་། དེར་སང་འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་
 འཛིན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། རྟོའོ་ཀེར་དང་ཉར་འོག་གཉིས་ཀྱིས་ལྷ་ཚུལ་འདི་རྒྱལ་པོ་
 ཁས་མི་ལེན་པར། རྒྱལ་གསུགས་ལེག་གི་སྤྱི་དོས་དང་འབྲ་བར་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ལ་
 དོས་འཛིན་བྱེད་རུང་པའི་ཐོག་མའི་འགོ་འཇུགས་ས་ཞིག་དང་། དེས་གཏན་ཡིན་པའི་
 ཐོག་མའི་ངང་རྒྱལ་ཞིག་མེད་པར་གསལ་བརྗོད་བྱས་འདུག གལ་ཏེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཐོག་
 མའི་ངང་རྒྱལ་དེ་མ་ལེས་ཆེ། གང་ཐག་ཅིག་གིས་ཐོག་མའི་ངང་རྒྱལ་དང་རྒྱན་ནས་འགོ་
 འཇུགས་བྱེད་པའི་རྟོགས་ཐབས་འདི་བཞེད་སྟེད་མི་བྱུང་། བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞོ་
 བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ད་ལྟའི་ཞིབ་ལྷ་ཁག་གཞིར་བཞག་ནས་ཡར་སྤེར་འདེད་བྱེད་རྒྱ་འདི་
 ཡིན། ཡིན་ཡང་། འདི་ནི་རི་རྟུར་བྱེད་རྒྱ་ཡིན་མིན་ནི་ཡོངས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་བ་ཁག་
 དང་། ད་ལྟ་རང་གིས་བཞེད་སྟེད་པའི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ཡོད།

མེལ་ལར་དང་རི་ལོང་སྐར་གཉིས་ཀས་ཀྱང་བརྗོད་ཡོད་པ་ལྟར། འཚོས་ཚད་
 རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚ་འཛིན་རྣམས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཉིལ་མོའི་སྟེང་ལ་

སྐྱོད་སྐྱབས། རང་བྱུང་གི་ཁམས་རྗེས་པོ་ནི་སྲིད་རྒྱུང་འཛེད་མཐའ་མེད་པ་ལས་བྱུང་
 པའི་ཚད་རྒྱལ་གྱི་གནས་སྟེང་མའི་ངང་རྒྱལ་དུ་གནས་ཡོད། རྟོལ་གྱིང་གིས་སྲིད་རྒྱུང་
 གི་འཛིག་རྟེན་གཅིག་གི་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་ནི་ཚད་རྒྱལ་གྱི་གནས་སྟེང་མའི་ནང་ནས་
 དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བར་བརྟེན་འདུག། གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཚད་འཛེས་ཞིག་གྲུང་བའི་
 འདས་ག་བྱས་ཚེ། གང་ཟག་དེས་སྲིད་རྒྱུང་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ནས་ཚད་འཛེས་པའི་
 ཁྱད་ཚོས་ཀྱི་བྲག་པ་དེ་དག་ལྷན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་ཚོན་ཞིག་འདེམས་པ་དེ་ཡིན།
 གང་ཟག་དེར་སྐྱབས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནི། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་གསལ་གྱི་ག་
 ལས་སྐྱབས་པའི་ཚོན་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚེག་གཞན་ཞིག་གིས་བཤའ་ན། རང་གིས་
 རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་པ་འདེམས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདི་རེད།

ལེ་ལེ་འདིའི་ནང་དུ་བྱངས་པའི་སྣེ་ཁྲིད་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་
 བརྟེན་པ་སྟར་ན། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་རྟོགས་པར་རང་བྱུང་ཁམས་སྤུ་ཤེས་པ་
 ལ་གྲུང་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་དང་། ཤེས་པའི་རོ་བོ་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་མེད་དུ་མི་བྱུང་བ་
 ཞིག་ཡིན་པ་ཇི་གསལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་དང་། སྣེ་དངོས་
 རིག་པ་བ། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྤུས་ཀྱང་ཤེས་པ་ནི་ག་དུས་འཕེལ་འགྲུང་རིག་
 པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁྲིད་དང་། ཡང་ན་མིའི་སྣེ་ཁྲིད་དུ་ཚོག་མར་བྱུང་བར་རྟོགས་
 མེད། དེའི་སྤྱིར་ཚོག་མའི་གནས་སྟངས་མ་ཤེས་པར་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་མགོ་
 བས་མར་གསལ་བཤའ་བྱེད་མི་སྤུབ་པ་ཇི་བཞིན། ཤེས་པ་ལ་ཚད་དགོས་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་
 མ་རྟོགས་པར་ཤེས་པའི་ཚོག་མ་ལའང་གསལ་བཤའ་བྱེད་མི་སྤུབ། སེ་ཁིའི་སྣེན་ རྟོལ་
 ཀྱང་དང་། ཁོང་གི་ལས་རོགས་ཚོའི་རིགས་པའི་རྗེས་སྤུ་འབྲངས་ནས་མིག་སྦྱར་སྤོང་
 པའི་ཤེས་པའི་རོ་བོ་ནས་འགོ་བརྒྱུམས་ཏེ། ཤེས་པའི་ཚོག་མ་ལ་ཡར་ཞིབ་འཇུག་གྲུང་
 དགོས། འདི་ནི་ལོ་རོ་མང་པོར་ཤར་བྱུང་གཉིས་ཀའི་སྐོམ་པ་བ་ཚོའི་གྲུང་སྦྲངས་གྱི་ག་
 ཡིན་ནའང་། ཚོན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེས་འདིའི་བཟང་རན་ལ་རྩད་ཞིབ་མ་བྱས་པར་སྟོག་
 ཡོད།།

ཡེ་ལྷ་ཉེད་གཅིག་པ་ཉམས་ཡིན།

ཐོག་མཐའ་ཉེད་པའི་ཤེས་པའི་ནད་ཏུ་དཔ་གསོ་བ།

། ལྷོན་ལྷན་ལྷང་རང་གི་ལུས་ལོ་དང་། དག་སེམས་བཅས་སོ་སོའི་རང་གི་
རང་ཏུ་འདྲིལ་བཞིན་སྐྱོམ་གྱི་སྐྱོན་དེ་འགོ་ཚེས་དགོས། རྫོང་ལ་སྐྱང་བའི་ཚོས་དང་།
རང་སེམས། དེ་བཞིན་ལུལ་གྱི་སྐྱང་བ་དང་ལུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་ཚོར་བར་གྱི་གཉིས་
སྐྱང་བཅས་ནི་སྣོད་པ་ཉིད་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་རང་གི་སྣོད་བའི་རོས་ནས་ཅུང་ཅམ་
རྟོགས་པའི་རྗེས་སུ་དམིགས་པས་ལུལ་དང་ལུལ་ཅན་གང་ཡང་བདག་ཏུ་མི་འདྲིན་
པར་སྣོད་ནས་གནས་པར་གྱིས། ཉམས་ཡིན་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལ་མཚམས་རེར་མི་སྣོམ་
བ་ཡང་ཟེར་ཞིང་། དེ་ཡང་ཁྱེད་གྱིས་དམིགས་པ་གཅིག་ལ་གཏད་ནས་སྣོམ་རྒྱག་གི་
མེད། སྣོམ་གྱི་དམིགས་པ་ཅི་ཡང་མ་བཟུང་བར་རང་གི་ཤེས་ཚོར་ནི་མདུན་གྱི་བར་
སྐྱང་གི་ནད་ཏུ་བྱན་པ་བརྟན་ལོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྣོན་ནས་འདྲིལ་རྒྱ་འདི་རེད།

དམིགས་ཉེད་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཉམས་ཡིན་འདིའི་ནད་ཏུ་ཁྱེད་གྱིས་ཞི་བ་ཐབས་
ཞིག་སྣོད་སྲིད་པར་མ་བཟད། རང་གི་སེམས་ནི་དེའི་མཐར་སྐྱག་གི་གནས་གཞི་སྟེ། ཡེ་
ཤེས་ཀྱི་རྩོད་ཐོར་ཐིམ་བ་དང་། རྫོང་གས་པ་རྣམས་ཞི་ཞིང་། ཐ་ན་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་
ལས་ཀྱང་པ་རོལ་དུ་བཞུགས་སྲིད། དེའི་ཆེ་ཁྱེད་གྱིས་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་
ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ནི་གསལ་ཞིང་བརྟན་པའི་སྣོད་པ་ཉིད་ཡིན་པ་གཟུང་འདྲིན་མེད་
པར་རྟོགས་སྐྱབ། སྐྱང་བ་དང་སེམས་ནི་གཅིག་ཏུ་སྐྱར་ནས་ཀྱི་དང་ནད་གི་འདུ་ཤེས་
སྣོད་སྟེ། ཁྱེད་གྱིས་དཔོན་ཡོད་གནས་ལུགས་ཐམས་ཅད་གྱི་རོ་གཅིག་ཅེས་པའི་ཆ་

སྣོ་མས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་སྤོ་མོ་ཞིག་གྲོང་རྒྱུ་རེད།

སྣོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རང་མདངས་དེ་ནི་འཛོད་མཐའ་མེད་པ་དང་། དྲུངས་ཤིང་ལྷན་
མེད་པ། ཞི་བ་དང་གསལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་རེད། འདི་ལ་ཤེས་པ་དྲུངས་མའི་
འོད་གསལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེའི་ངོ་བོ་ནི་འོད་བཟང་ཞིང་བཟང་གསལ་
ཆེ་ལ། ཚོས་གང་ཞིག་ཏུ་འང་གྲུབ་མེད་པ་དང་། དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྣོང་བ་ཉིད་ཅིག་ཡིན།
མི་ཁག་ཅིག་ལ་མཚོན་ན། རྣོགས་པ་འདི་ལྟ་བུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་ལོ་ངོ་མང་ལོ་འཁོར་
ཉམས་ལེན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་དགོས་ཀྱང་། མི་གཞན་སྣོང་ཞིག་ལ་མཚོགས་པོར་སྐྱེ་སྲིད།
འདི་ཐམས་ཅད་ནི་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྣོང་བ་སྣོང་གི་ཚད་གཞི་ལ་རག་པས་པ་ཞིག་རེད།

ཁྱེད་ཀྱིས་སྣོང་གི་སྣོང་ལ་མཚུགས་བསྐྱེལ་སྐྱབས། བདག་འཛོན་མེད་པར་
སྤང་བ་ཐམས་ཅད་ནི་མི་ལམ་ཞིག་གི་ཉམས་སྤང་དང་འདྲ་བར་གསལ་ཞིང་སྣོང་བ་ཉིད་
ཀྱི་རང་བཞིན་ཏུ་ཡིད་ལ་ཟེན་དགོས། འདིས་རང་གི་སྣོང་གི་སྣོང་བ་དང་། སྣོང་གི་
བར་མཚམས་སུ་འདི་ག་རྟེན་ལ་བཅངས་པའི་སྣོང་ལ་བར་གྱི་བཀག་རྒྱ་དེ་གཞིག་པར་
ལོགས་བྱེད་ཤིང་། འདི་ལྟར་རྣོང་བ་དང་། དབང་ཤེས་ཀྱི་སྣོང་བ་ཐམས་ཅད་ནི་སྣོང་
གི་ལོགས་སུ་འགྲུང་འགྲོ། རྣོང་བ་ཅི་ཞིག་སྐྱེས་ཀྱང་དེར་དམིགས་པ་ཡོངས་སུ་གཏོང་
དགོས། རྣོང་བ་དེ་དག་ནི་ཉེ་མའི་འོད་ཀྱི་ནང་དུ་ན་བྱུང་ཡལ་འགྲོ་བ་རི་བཞིན་བྱུང་
རྗེས་ཅམ་ཡང་མེད་པར་སྣོང་ཤིང་། རྣོང་བ་དེ་དག་ལ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་གནས་ཤིག་
མེད་པར་རྣོང་བ་ན། དེ་དག་གིས་ཁྱེད་རང་སྤུག་ལ་མི་གཏོང་བ་ཤེས་པར་གྱིས། རང་
གི་བྱ་འགུལ་ཚང་མའི་སྐྱབས་སུ་སྣོང་བ་ཉིད་ཀྱི་སྣོང་ལ་མཚོན་ཞིང་གསལ་བའི་ནང་དུ་མི་
ལྷུང་བར་བྱེད་ཅིང་། དཔལ་སྤྱོད་ཏུ་སྣོང་བ་ནི་བཟོན་ཞིང་སྤུང་དུ་འདི་ལ་བའི་རྒྱ་བོ་ཞིག་
དང་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

ཡེ་ཤུ་ཉིད་གཉིས་པ་རྣམ་པའབལ

སེམས་པ་དྲུངས་ཨའི་ཡོད་ཟེར་གྱི་བར་རྣམ་པ།

དཀོན་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་སམ།

༡༡། །ཡེ་ཤུ་ཉིད་གྲུབ་མཐའ་གསར་མའི་ལས་འགུལ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། ཡེ་ཤུ་ཉིད་ཆོས་
སྡེས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་དན་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྡིག་ཅན་ཐ་གཤམ་བ་ཡིན་
པར་བརྗོད་བ་ལྷག་ཏུ་ལྷགས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་མི་འབབ་པའི་དཀོན་མཆོག་གི་
གི་རྒྱལ་ཁབ་རྗེ་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ཐར་བ་ཐོབ་སྲུབ་པར་བཤད་གྱི་འདུག འགྲོ་བ་
མིའི་རང་བཞིན་ལ་བཟུང་བའི་ཡིད་སྲུག་པོའི་ལྷ་རྒྱལ་འདིར་རྒྱལ་སྤོར་བྱེད་མཁན་ཚོར་
དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་ནང་དུ་རང་ཉིད་གྱི་ཡིད་ཆེས་ལ་ཁྲུངས་ལུང་ཡོད་ཀྱང་། འགྲོ་
བ་མིའི་རིགས་མཐོར་འདེགས་གྱི་ལྷ་བ་མཆོན་པར་བྱེད་པའི་གསུང་དུས་མང་པོ་འད་
དེའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་འདིར་རྒྱ་ལི་གས་ཆེན་ཞིག་ཤེད། དཔེར་ན། རྒྱུང་རབས་
གྱི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་གསུངས་འདུག “དེའི་སྤྱིར་དཀོན་མཆོག་གིས་རང་ཉིད་
གྱི་སྤྱང་བརྟན་ལ་བརྟན་ནས་མི་གསར་བཅོ་བྱས་ཤིང་། དཀོན་མཆོག་གི་སྤྱང་བརྟན་
གཞིར་བཞག་ནས་ཁོང་གིས་ཁོ་གསར་བཅོ་གནང་བ་དང་། ཁོང་གིས་པོ་དང་མོ་ཁོ་
ཚོ་གསར་བཅོ་གནང་བ་ཤེད།” དཀོན་མཆོག་དང་མིའི་བར་གྱི་མཚུངས་ཚོས་འདི་ནི་
ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་བསྐྱར་རྫོས་བྱས་ཏེ། ཡེ་ཤུ་གཅིག་གི་མ་ཡིན་པར་མི་ཚང་
མས་“དཀོན་མཆོག་གི་གཟི་བརྗིད་དང་སྤྱང་བརྟན”མཆོན་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད།

ནི་རྫོགས་ལྡན་ཡིན་པ་རྗེ་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱང་རྫོགས་ལྡན་ཡོང་བར་བྱོས་པའི་
 ཡེ་ཤུའི་བཀའ་དང་མ་ཐུན་པ་ཞིག་རེད། གང་མས་དག་འདིས་འཕྲོ་བ་མིའི་རྣམ་ཤེས་
 གྱི་སྐྱེ་བ་པ་དང་། བཀག་རྒྱ་ལས་བཀྲལ་བའི་ཆ་རོས་ཤིག་འཕྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་
 གནས་ལ་ཡོད་པ་ལྷགས་སུ་བསྟན་འདུག མཚམས་རེར་ཡེ་ཤུ་ཡིས་སྟེང་རང་བཞིན་
 གྱི་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཆ་འདི་ལ་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབས་དང་། ཡང་ན་དག་ཞིང་ཞེས་
 བརྗོད་ནས་ཆ་རོས་འདི་ནི་ཡུལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་དུ་གྲུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སོ་སོའི་
 ལྟེང་དུ་ཡོད་པ་བསྟན་འདུག བད་གི་རྫོགས་ལྡན་འདི་ནི་ར་ཚོས་ཅི་ཅམ་ལ་སོ་སོའི་
 རོ་བོའི་འདུལ་ཤེས་སམ་སེམས་རགས་པ་དང་། ཆེ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་སྒོ་དང་
 འདོད་པ་སོགས་ལ་མཁྲེགས་འཛིན་བྱས་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་སྐྱིབ་ཡོད། དཀོན་མཚོག་གི་
 རྒྱལ་ཁབས་འདི་གསར་རྙེད་བྱེད་པར་ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་བོའི་འདུལ་ཤེས་སྤྱིར་བཏང་
 བ་རྣམས་རེས་པར་དུ་དོར་ཉེ། རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་བོ་དེ་རང་གི་ལུས་སེམས་ཀྱི་རོས་ནས་
 ཡོད་པར་འཛིན་པ་འདི་སྤང་དགོས། རྒྱ་མཚོན་ནི་འདི་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཟོད་ར་ཚོ་སྤར་
 ཡང་གསར་དུ་སྐྱེ་སྐབ་པ་དང་། རང་གི་རང་བཞིན་སྤོས་དེ་མཐོང་རྒྱ་རེད།

སྟེན་པ་སྟོལ་གྱིས་རང་གི་ཚོས་ཀྱི་སྤྱད་སྤྱེ་དེར་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་བ་ནི་འདི་
 ལྟེ། “ར་ནི་ཡེ་ཤུ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱུངས་ཤིང་ལ་བཏགས་ནས་བསད་ནའང་། ར་ད་དུང་འཚོ་
 བ་དང་། འཚོ་བཞིན་པ་དེ་ནི་ར་རང་ཉིད་མ་ཡིན་པར་ཡེ་ཤུ་རའི་སྟེང་དུ་འཚོ་བ་དེ་རེད།”
 སྟོལ་ནི་རང་གི་ལུས་སེའི་གནས་སྣངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡེ་ཤུ་དང་ཐ་དད་དུ་གནས་ཡོད་
 ཀྱང་། རང་གི་ཤེས་ཚོར་གྱི་རོས་ནས་ཐ་དད་འདི་ལྟ་བུ་ཐམས་ཅད་ཡལ་ཡོད། ཞོར་
 གིས་རང་སེམས་ལ་ལྟ་སྐབས་ཡེ་ཤུ་ནི་ཤེས་པའི་དམིགས་པ་ཞིག་གི་རྒྱལ་དུ་གཟིགས་
 མེད། ཞོར་གིས་གང་བརྗོད་པ་ནི་རང་གི་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་མཐར་སྐབས་གི་གཞི་དང་འབྲེལ་
 ཞིང་མཛོན་སུམ་ཡིན་པ་ཞིག་རེད། གང་ཟག་ཅིག་རང་སེམས་རགས་པ་ལས་ཕྱོལ་
 སྐབས། སྤྱི་ཚོགས་དང་གཅིག་སྦྲིལ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བར་བྱེད་པའི་ཡོད་
 ཚད་ཀྱི་གཞི་འདི་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བ་དང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་རིག་བསྐྱེ་བ་ མར་འཛིན་
 Martin Laird གྱིས་འདིའི་ཐད་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱུར། “ར་ཚོས་གང་ཞིག་གིས་
 ཡངས་ཤིང་བཟུང་གིན་པའི་འིལ་སོ་འདི་མཐོང་བའང་འིལ་སོ་དེ་ཡིན་པར་རྫོགས་ཤིང་།

ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཆོས་སློབ་ཀྱི་འོད་སྒྲུང་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་
 འོད་སྒྲུང་ཡིན་པར་ཐེངས་མང་སྐོར་གསུངས་འདུག འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་གྱི་རིང་
 ལ་འོད་སྒྲུང་གི་དཔེ་མཚོན་འདི་ནི་ཡེ་ཤེས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སློབ་ཆེན་པ་ཚོས་སུན་མོང་
 དུ་བཀོལ་སློབ་བྱས་ནས་སོ་སོའི་རྟོགས་པ་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད། རྟོག་པས་ཁེངས་
 པའི་སེམས་རགས་པས་ནང་རོལ་གྱི་དཀོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཀྱི་འོད་སྒྲུང་དེ་
 འཛོལ་མི་སྲུབ་ཀྱང་། དགེ་སློབ་ལ་བཙུན་ཞིང་རང་གི་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ལུས་སྟོབས་ནམས་
 ཡར་སྐོར་མཁན་ཞིག་ལ་འོད་སྒྲུང་དེ་རིམ་པས་གསལ་དུ་སོང་ནས་མཛོན་གྱུར་ཆགས་
 འཕྲོ་སྲུབ་ཏུ་སྐྱེ་རྗེ་སྐྱེ་རེས་ Saint Gregory of Nyssa འདི་ལ་འོད་སྒྲུང་གི་སུན་
 པ་ཞེས་དང་། སྲུབ་ཏུ་རྒྱ་ཏོ་ཁོ་སེ་ Saint Diadochos ཡིས་འདི་ལ་སེམས་ཀྱི་འོད་
 སྒྲུང་ཟེད། སྲུབ་ཏུ་འཛོན་ Saint John of the Cross གྱིས་དཀོན་མཚོག་གི་སློབ་པ་
 གསུང་རྒྱུར། “ཁྱིམ་ཁེ་རའི་རྒྱལ་དཀྱིད་ཀྱི་སྐྱེ་འོད་སྒྲུང་ཡིན་ལ། རས་འོད་སྒྲུང་འདིར་
 བརྟེན་ནས་ཁྱེད་རང་འཇལ་སྲུབ་ཀྱི་ཡོད།” ཨོ་རེ་རྣམ་གྱི་རྗེས་འབྲང་བ་དང་བྱེ་ཐང་གི་
 ཚོས་དཔོན་ཡིན་པའི་འེ་མ་རྗེ་ (Evagirus) ཡིས་ཤེས་པའི་འོད་ཟེར་གྱི་ཆ་རྒྱུ་འདི་
 གསར་རྟེན་བྱས་ན། ཐ་ན་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་གི་བྱ་འགུལ་གྱི་སྐབས་སུ་འད་གནས་
 པའི་ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་ཁྱེད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོང་ཞེས་བརྗོད་འདུག

སྲུབ་ཏུ་སྐྱེ་རྗེ་སྐྱེ་རེས་ Saint Gregory Palamas སློབ་སྦྱོར་གྱི་རྟོགས་པ་འདི་
 ལྟ་བུ་ལ་གཤམ་དུ་གསལ་བ་ལྟར་ཞིབ་འགྲེལ་གནང་ཡོད།

སྐྱེ་འོན་ཏན་ལྟར་ཡང་གལ་ཉེ་རང་བྱུང་ཁབ་ས་ཀྱི་ཚད་བཀག་གི་ནང་དུ་ཡོད་
 ཚེ། དེས་གང་ཟག་རང་ཉིད་ཡར་འདེགས་ཅི་ལྟར་བྱེད་པ་རྟོགས་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད།
 དཀོན་མཚོག་ནི་རང་གི་སྲུགས་རྗེ་བརྒྱན་ནས་རང་གི་རོ་བོ་དེ་ཡོངས་སུ་ས་རྩོབ་པའི་
 སྤྲིས་བྱ་དག་གི་སྟེང་ལ་ཁུབ་པ་དང་། སྤྲིས་བྱ་དེ་ཚོ་ཡང་དཀོན་མཚོག་གི་སྟེང་ལ་
 ཡོངས་སུ་ཁུབ་ནས་དཀོན་མཚོག་གིས་སོ་སོའི་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཉིད་རྩོབ་རྒྱ་
 གཅིག་ལ་དེ་ཁོང་གི་སར་འཛེགས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཞིང་། དཀོན་མཚོག་གིས་ཁོང་
 ཚོ་སྤེ་ལེན་བྱེད་པ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ལུས་སོ་སྤེ་ལེན་བྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
 འདི་ལྟར་ཁོང་ཚོ་ནི་ཁོང་གི་སྟེང་ལ་ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཁོར་གྱི་རྩལ་དུ་ལུགས་སྲུབ་ཀྱི་

ཡོད་པར་། རིག་ཤེས་ནི་ཆེ་འདིའི་སེམས་ཁུལ་ལས་གྲོལ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེས་
རང་གི་རྒྱས་པ་ཡོངས་སུ་བཀོལ་སྤྱོད་པ་དང་། བརྗོད་དུ་མེད་པའི་དགོན་མཚོག་གི་
ཡོན་ཏན་དེ་མངོན་སུམ་དུ་འཛིན་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན་རྒྱ་རེད། དེ་ནས་རིག་ཤེས་གྱིས་
རང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་གཞི་དང་བསྟུན་ནས་རང་གི་བདེ་བ་དེ་ལྟུང་པོ་ལའང་སྤོང་
དུ་འབྱུག་པ་དང་། བདེ་བ་འདིས་རང་གི་རྣམ་ཤེས་དང་ལུས་པོ་གཉིས་ཀ་གང་བར་བྱེད་
པ་དེ་ཆེ་སྟོག་ནི་རན་རུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མིན་པའི་བཟོ་གསོ་རོ་མ་ཞིག་ཡིན།

ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སློམ་སྤྱོད་སྟོལ་རྒྱུ་ནི། ཡེ་ཤུ་ཚོས་ལུགས་གསར་མའི་
བཅོས་བསྐྱར་ཆེན་མོ་དང་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉམས་ཆག་དུ་ཕྱིན་
ཅིང་། སྟོལ་རྒྱུ་འདི་རྒྱུ་འཛིན་དང་དང་སྟེལ་གཏོང་མཁན་གྱི་མི་སྣ་གསར་ཆེན་མཐའ་
མ་ཞིག་ནི་ ཨི་ཏ་ཡི་ Italy ལུལ་དུ་རིག་གནས་བསྐྱར་དང་གྱི་སྐབས་སུ་ཕྱོན་པའི་
འི་ཀོ་ལ་སེ་ Nicholas ཁོང་ནི་འཇར་མན་དུ་སྐྱེས་ཤིང་། དེར་རང་གི་གཞིན་དུས་མ་
རྗེས་པར་དུ་སྟོབ་གཉེར་བྱས། ཡིན་ཡང་། ལྷིས་སུ་ཨི་ཏ་ཡི་ནང་དུ་སྟོབ་གཉེར་
གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ། ལྷ་ཤུ་མཚོ་སྟོབ་ (University of Padua) དུ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་
དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་འབྲུམ་རམས་པའི་གོ་གནས་ལྗངས། ལྷི་ལོ་ ༡༤༣༧
ལོ་ནས་བཟུང་ཁོང་གིས་ཀོན་སེ་ཏན་ཏི་ཀོ་ལོལ་དུ་ཡོད་པའི་ཤར་ལྷོགས་ཀྱི་ཡེ་ཤུའི་
ཚོས་ལྷེའི་ནང་དུ་ཡེ་ཤུའི་ལྷ་དཔོན་ཡུལ་རྒྱུ་ (Eugene) བཞི་པའི་སྤྱོད་ཆོས་ཐེངས་དུ་
མར་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གི་འཛིན་ཐང་ལ་བལྟས་ནས་ཡེ་ཤུའི་ལྷ་དཔོན་གྱིས་ཁོང་ནི་ ཀར་
ཏི་ནལ་ cardinal གྱི་གོ་གནས་ལ་བསྟོན་བཞག་གནང་ཡོད།

འི་ཀོ་ལ་སེ་ཡིས་དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཁས་པའི་རིང་
ལུགས་དེ་དོར་ནས་ཁྲིམས་ལུགས་དང་། ཚོས་ལུགས་རིག་པ། ལྷ་སྤྱོད་རིག་པ། ཅིས་
རིག་གནས་དབྱུང་རིག་པ། གསར་ཚོས་བཅས་ཀྱི་ལྷོགས་ལ་མཚན་རྗེས་ཆེན་པོ་བཞག་
པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས། ཁོང་ནི་དུས་རབས་བཙོན་པའི་གཞུང་བརྒྱ་སྤྱོད་པའི་མཁས་དབང་
ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་བྱས། ཅིས་རིག་གི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་ལྷོས་སྤྱོད་ཡིན་ཞིང་འི་ན་དུ་སྤྱོད་
པའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལྷ་བ་དེ་དང་སྟེལ་བྱས་ཤིང་། ཁོང་གི་བཅའ་ཚོས་ཁག་གིས་
ཡིབ་ནི་ Leibniz དང་ནེལ་ཏན་གྱི་སྤྱོད་པའི་བཅུ་ཐབས་ཀྱི་གསར་རྗེད་ལ་ལྷོགས་

ལྷོ་ཆེན་སོ་ཐེབས་ཡོད། བཅུ་མས་ཚོས་དེ་དག་ནི་མཐའ་མེད་ཀྱི་ཉེས་རིག་གི་རྣམ་
 གཞག་སྒྲོར་གྱི་ ཀེན་ལོར་ Cantor ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ལ་མཚོན་ནའང་གལ་ཆེན་ཞིག་
 རེད། ཁོང་གིས་ཀོ་པ་ནི་ག་ས་ཡི་སྲོན་ནས་ལལ་ཆེར་རྒྱུས་གཟུགས་ཡིན་པའི་སའི་གོ་
 ལ་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་ལྷོ་བ་མིན་ཞིང་། སའི་གོ་ལ་ནི་རང་གི་སྲོག་ཤིང་གི་སྟེང་དུ་འཁོར་
 བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་ཉེ་མར་སྒྲོར་བ་བྱེད་བ་དང་། ལྷན་པ་རྣམས་ནི་འདིག་རྟེན་གཞན་
 ཞིག་ཡིན་པ་བཅས་བརྗོད་འདུག། ཁོང་གིས་ད་དུང་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་གཟུགས་ལུང་ནི་
 རྒྱུས་གཟུགས་ཡང་དག་ཅིག་མིན་པར་མ་ཟད། དེ་དག་གི་བསྐོད་ལམ་ཡང་སྒྲོར་སྒྲོར་
 ཞིག་མིན་པར་འདོད་ཡོད། ཁོང་གིས་བརྗོད་དོན་ལ། ལྷན་ཚུལ་དང་རྣམ་གཞག་བར་
 ཀྱི་འགལ་བ་ནི་རྟོམས་བྱུང་གི་འགལ་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བ་ཤད་བྱེད་ཐུབ། ཀོ་
 པ་ནི་ག་ས་དང་། ལྷ་ལེ་ལེའོ། ཀེབ་ལར་སོགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་བཅུ་མས་ཚོས་ལ་མཐའ་
 ལྷོར་ཞིང་། ཀེབ་ལར་གྱིས་པར་དུ་བཏབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བཅུ་མས་ཚོས་ཐོག་མའི་མགོ་
 དུ་ནི་ཀོ་ལ་སེར་སྒོ་རར་ལྷན་པ་བྱིས་འདུག།

ཀོན་སི་རན་ལི་ནོ་སོལ་དུ་དོན་གཅོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིག་བསྐྱབས་ཏེ། རྒྱུང་
 གིས་འཕྲུང་ལ་ཉེ་བའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འཐབ་འཛིང་དེ་འགོག་པར་འབད་བཅོལ་བྱས་པ་
 རེད། རྒྱུང་ལོག་པའི་སྐབས་སུ་ནི་ཀོ་ལ་སི་ལ་གསར་ཚོས་ཀྱི་སྲོང་རྟོགས་ཤིག་ཚོབ་
 ཅིང་། འདིར་བརྟེན་ནས་ཁོང་གིས་ལྷ་བྱུང་རིག་པ་དང་། སྒྲོམ་སྐྱུང་གི་འཚོ་བའི་སྒྲོར་
 ལ་བཅུ་མས་ཚོས་མང་པོ་ཞིག་སྟེལ་ཡོད། སེ་ལའི་ལོ་ལྷ་པའི་རིང་ལུགས་གསར་མ་
 འདིན་མཁའ་དང་། སྟེན་ཏེ་ ཨ་ལྷ་སི་ཏེན་གྱི་བཅུ་མས་ཚོས་ཁག་གིས་ཁོང་ལ་སྒྲོབས་
 པ་ཆེན་སོ་ཞིག་བྱིན། ཁོང་གིས་མིའི་ཤེས་རྟོགས་ནི་རིམ་པ་གསུམ་གྱི་གཅིག་བསྐྱེལ་
 དང་སྲོགས་བསྐྱུས་ཀྱི་བྱ་འགལ་ལས་བྱུང་པར་འདོད་ལ། རིམ་པ་དང་པོ་ནི་ང་ཚོར་རང་
 གི་དབང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་རྟོགས་དེ་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་རིགས་ནི་ཆེས་
 དུས་མ་ཞིག་ཡིན། དབང་པོའི་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་སྒོ་ལའི་ཤེས་པར་སྐྱང་བའི་སྐྱང་
 ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་ནས་ང་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འདིག་རྟེན་དེ་མཚོན་
 པར་བྱེད། གཉེས་པ་ནི་རིགས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་སྐྱེ་མཚན་དང་དོན་སྐྱེ་སོགས་ཀྱི་
 ལྷ་བ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོའི་རྣམ་སྒྲོབས་ཤིག་རེད། ཤེས་རྟོགས་འདི་ལྷ་བྱ་ནི་གཅིག་དང་།

མང་པོ་དང་། ཡང་ན་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ཞེས་པའི་གཞིས་སྒྲིབ་ལྟ་བུའི་རྟོག་པའི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཏུ་བའི་ནང་དུ་རྒྱུད་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་འདིས་ང་ཚོར་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཚད་ལྡན་ཞིག་སྒྲོན་མི་ཐུབ་པ་དང་། གཅིག་བསྐྱེལ་ཡང་དག་ཅིག་ནས་ཡང་བསྐྱུན་མི་ཐུབ། །ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་པ་ནི་གཏུན་ཚིགས་དང་རིགས་པ་ལས་བརྒྱུན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་རེད། འདི་ནི་གསང་ཚོས་ཀྱི་ཚོར་རྟོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ང་ཚོས་འདྲིར་བརྟེན་ནས་རིགས་པའི་སྒྲོམ་སྒྲུབ་པའི་མ་དང་དང་། ལྷ་མང་གི་རང་བཞིན་ལས་བརྒྱུད་ནས་པ་རོལ་མཚོང་ཐུབ་པ་ཡིན། །ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་རྣམས་པ་འདི་ཁོ་ན་བརྒྱུད་ནས་ང་ཚོས་དགོན་མཚོག་ནི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། གཅིག་བསྐྱེལ་དེའི་ནང་དུ་ལྷན་པར་རྣམས་ནས་ཡང་མཐུན་པར་བྱེད་ཅིང་། འགལ་རྒྱ་རྣམས་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་འགྲོ།

ཁོང་གིས་ལྷའི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཏེ། དགོན་མཚོག་གི་ཞལ་རས་དེ་སྤོང་བའི་དོས་ནས་རྟོགས་ཚུལ་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྲིས་འདུག། “ང་རང་ཉིད་སྤྱིན་པའི་ནང་དུ་འཇུག་ནས་རིགས་པའི་རྣམས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་བརྒྱུད་ཏེ། འགལ་བ་རྣམས་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་དེ་དོས་ལེན་བྱེད་པ་དང་། ང་མི་སྲིད་པ་ཉིད་ལ་གང་དུ་འབྲུང་ན་དེར་བདེན་པ་འཚོལ་ཞིང་། རིགས་པ་ལས་བརྒྱུད་པ་དང་། རིག་ཤེས་ཀྱི་ཚེ་མོའི་ཚེ་མོ་ཏུ་རིག་ཤེས་གང་ཏུ་གིས་མི་འཛིན་ཅིང་། བདེན་པ་མིན་པར་བསམ་པ་དེ་བདག་ལ་ཚོབ་དུས། བྱེད་ནི་ལྟེ། འདི་དགོན་མཚོག་དེར་ཡོད་ལ། བྱེད་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དགོས་དེས་ཀྱི་འོ་བོ་དེ་རེད།” སྤུས་དགོན་མཚོག་གི་ཞལ་རས་མཚོང་ན་དེས་ཚོས་རྣམས་བཀག་བྱུ་མེད་པར་མཚོང་ཞིང་། ཅི་ཡང་སྐོག་ཏུ་མི་ཡིག། །ཤེས་རྟོགས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ལྷའི་མཐར་ཐུག་གི་མིག་ཤེས་ཀྱི་རྣམས་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། འདི་མེད་པར་ཐག་རིང་མི་མཚོང་བའི་འགྲོ་བ་མའི་མིག་ཤེས་དེ་ཡང་ཡོད་མི་སྲིད། སྐོམ་སྐྱུབ་བརྒྱུད་དེ་དགོན་མཚོག་གི་སྐྱུན་ལས་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་བལྟ་བ་འདི་ནི་མཚོང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྣམས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་མིག་ཤེས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། “དགོན་མཚོག་གི་འོད་སྒྲུབ་གི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་ཤེས་རྟོགས་ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་དང་། དེའི་སྤྱིར་ཤེས་མཁའ་ནི་ང་ཚོ་རང་ཉིད་མ་ཡིན་པར། དགོན་མཚོག་གིས་ང་ཚོའི་

སྟེང་དུ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་།། ལྷ་ཡུལ་གྱི་ལྷགས་རིའི་རྒྱལ་སྐོ་ནི་རིགས་པའི་སྟོབས་ལྷགས་
དག་སོས་སྤྱང་ཡོད་པ་དང་། དེ་དབང་དུ་བསྐྱེས་སྤྱོད་ཆེ་ནང་དུ་བསྐྱོད་པའི་ལམ་གྱི་སྐོ་
མི་བྱེ།” ལྷ་ཡུལ་གྱི་ལྷགས་རིའི་རྒྱལ་སྐོ་འདིས་ང་ཚོ་ནི་རང་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་དགོན་
མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ནས་རྒྱུར་བཅད་ཡོད།

རང་གི་སྟོན་དུ་བྱེད་པའི་སྐོམ་ཆེན་པ་ཚོ་དང་འབྲེལ་བར། བློ་གོ་ལ་སིས་རང་
སྟེང་དུ་དགོན་མཚོག་འཚོལ་ཐབས་ཤིག་སྟེ། ཚད་བཀག་སེལ་བའི་ལམ་ཞེས་པ་ཞིག་
བསྟན་ཡོད། བུ་སེམས་ཀྱི་འཚོལ་སྟེག་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁྲིད་དུ་ “དགོན་མཚོག་
དང་ཆ་འབྲེལ་བ་ཞིག་རང་སྟེང་དུ་ནམ་ཡང་ཉེད་རྒྱ་མེད། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ། དགོན་མཚོག་
ནི་རྒྱ་དང་། རྟོག་ལ། རང་གི་རིག་ཤེས་ཀྱི་ཚོ་སྐོག་གི་འོད་སྤང་སོགས་ཀྱི་ཡན་ལ་ཡོད་
པའི་ར་སྟོན་འབྲུང་རྒྱ་ཡིད་།། ཁྲིད་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་ནི་རང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་པ་
རོལ་དུ་དགོ་པའི་འབྲུང་གནས་དང་། ཁྲིད་ལ་ཡོད་ཚད་ནི་འབྲུང་གནས་དེ་ལས་ཡོད་པ་
ཉེད་ནས་དགའ་བ་སྐྱེ་རེས། ཉིན་རེར་རང་སྟེང་དུ་ཞུགས་ཏེ། རྒྱ་རོལ་དུ་ཡོད་པ་ཐམས་
ཅད་དོར་ན་ཁྲིད་ནི་དགོན་མཚོག་ལ་ཁ་བྲེགས་པ་དང་། དགོན་མཚོག་ལ་འབྲུང་སའི་
ལམ་གྱི་སྟེང་དུ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འདིའི་རྗེས་ནས་ཁྲིད་ཀྱིས་དགོན་མཚོག་ནི་བདེན་པའི་
ནང་དུ་དོན་དངོས་སུ་འཇོག་སྤྱོད་པ་ཡིན།

བློ་གོ་ལ་སི་ཡིས་ད་དུང་ལྷའི་མངོན་རྟོགས་འདི་ལྷ་བུ་ནི་སོ་སོའི་མིག་ཤེས་དེ་
ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་ལ་གཏོད་པའང་དགོན་མཚོག་འཚོལ་སྟེག་གི་ལམ་རོ་མཚར་བ་ཞིག་
ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འདི་ནི་མེ་ལྷ་བུའི་འབྲུང་ཁམས་དང་། གཞན་དངོས་
གཞུགས་ཀྱི་ཚོས་ཏེ། སྤོ་ས་པོན་ལྷ་བུའི་གནས་སྤངས་དང་རང་བཞིན་
ལ་བཀྱག་དབྱེད་བཞིས་ནས་བསྐྱེད་ཅུང་བ་ཞིག་རེད། ལྷའི་ཐ་སྟོར་སིས་གསུངས་པ་
ལྷར། དེ་ལྷར་བྱས་ན་གང་ཟག་ཅིག་གིས་ཚོས་དེ་དག་རེ་རེའི་སྟེང་དུ་དབྱིབས་ཅེས་ཀྱི་
རྣམ་པ་མཚོན་སྤྱོད་པ་དང་། འདི་ལྷར་ཚོས་དེ་དག་ནི་རང་ཉིད་འབྲུང་བར་བྱེད་པའི་གཞི་
ཅའི་རུས་པ་ལ་མང་ཁུངས་འདེད་ཅུང་བ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་གི་གསུང་བ་རྗེའི་སྐོལ་
འབྲེད་པ་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་འཚོལ་སྟེག་གི་ལམ་འདི་ཡང་སོ་སོའི་དབང་ཤེས་གཞིར་
བཞག་གི་ཞིབ་ལྷ་ལ་ཁ་སྐོན་བྱས་ཡོད་ཆེ། རང་བྱུང་ཚན་རིག་ཁག་གི་འབེལ་འབྲུང་

འོད་མདངས་དེ་ཡང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་སྐབས་སུ་མངོན་གྱུར་མིན། དེའི་
ཕྱིར་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ལོང་འཕེལ་ནི་གསེར་བཙོ་སྦྱང་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་ཤིང་། སེམས་
ཀྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་བ་འདི་གསར་རྗེས་ཀྱི་དུས་རབས་ནི་ལྷོ་ལོ་
གང་ཟག་ཅིག་གི་མངོན་གྱུར་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་པ་ལ་
མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདི་ནི་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁབས་རང་སྤེང་དུ་ཡོད་
པའི་གསར་རྗེས་དེ་ཡེ་ལུ་པའི་སྐོམ་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ལ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་དང་གཅིག་
མཚུངས་ཤིག་རེད།

གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་ལུགས་ཀྱི་ནང་པའི་དབྱེད་བརྗོད་པ་ཚོས་འོད་གསལ་བར་
འཕོ་བའི་སེམས་འདི་ནི་རྩ་ཡན་རྩ་ (bhavanga) སྡེ། ལེའུ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་དུ་སྤོང་
པའི་འགྲུར་པའི་ཡེ་གཞི་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལ། དེ་ནི་འཆི་བ་དང་མི་ལམ་མེད་པའི་
གཉིད་ཀྱི་སྐབས་སུ་མངོན་དུ་འགྱུར། གཉིད་སངས་པའི་སྐབས་སུ་ཤེས་པ་སྤྱིར་བཏང་
པས་ཡིད་ཤེས་དང་དབང་ཤེས་ཀྱི་སྦྱང་བ་ཐམས་ཅད་གསལ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཤེས་པ་
འདིའི་རིགས་ནི་སྤྱང་བ་དང་དབང་པོའི་སྦྱོན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་གསལ་བར་འགྲུར་བ་
དང་། ཐ་ན་འགག་རྒྱུ་འདོད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། རྩ་ཡན་རྩའི་འོད་གསལ་པའི་
རང་བཞིན་དེ་ནི་ཕྱི་ནང་གང་རུང་གི་རྐྱེན་གྱིས་བསྐྱབས་ཡོད་མེད་ལ་མ་རྟོམ་པར་
གནས་སྐབ་པ་ཞིག་ཡིན།

འདི་ནི་རྒྱ་མཚན་དང་ལྷན་པའི་འགྲེལ་བ་ཤད་ཅིག་ཡིན་པ་གསལ་ཞིང་། ད་དུང་
འདིའི་སྦྱང་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ལྷུང་འདས་ཐོབ་མཁམ་ཚོས་སྤོང་པའི་ཤེས་པའི་རང་
རྒྱལ་མཐར་ཐུག་པ་ཞིག་གསུངས་ཡོད། ཁོང་གིས་འདི་ལ་མཚན་མ་མེད་པའི་ཤེས་
པ་ཞེས་ཟེར་བ་དང་། དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐོ་ངོར་སྤང་མི་རུབ་ཅིང་། ཤེས་པ་དེ་ནི་
གཟུང་འཛིན་མེད་པར་རང་གིས་རང་ཉིད་འཛིན་པ་ཞིག་རེད། ལྷུང་འདས་ཐོབ་པའི་
དགྲ་བཙོམ་པ་ཞིག་གོངས་ཀྱང་ཤེས་པ་དེ་ནི་སྤྱི་མཐུན་ནས་གནས་པ་ཞིག་ཡིན། རྐྱེན་
ལ་མ་རྟོམ་ཤིང་རྩོག་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་ཆ་ངོས་འདི་ལ་འགྲུར་བ་མེད་པའི་བདེ་
བ་ཞིག་ཡོད། བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཅིང་མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པའི་རང་རྒྱལ་འོད་གསལ་
བ་འདིའི་ནང་དུ་གང་ཟག་ཅིག་ཡོངས་སུ་དངོས་གསུགས་ཀྱི་མཚོན་བྱེད་ལས་ཐོ་ལ་

བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་སུགས་ལ་སླེབས་ཐེན་པའི་
 གང་ཟག་ཅིག་ལ་གོ་དགོས་ཡིད། སངས་རྒྱལ་དང་དོན་གཅིག་པ་ཡིན། གང་ཟག་སྤྱིར་
 བཏང་བའི་སྤྱིར་དུ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་པོ་ནི་ད་ཆོས་དུག་གསུམ་ལྟ་བུའི་ཉོན་མེས་སུ་
 དོས་ནས་རང་ཉིད་སྤོང་གི་ཡོད་པ་ལྟར་དུ་སྤྱེ་བ་དང་འཆི་བའི་འཁོར་བསྤྱོད་ཀྱི་དབང་
 དུ་འགྲོ་ཞིང་། ད་ཆོའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་ཆ་དོས་འདིར་བརྟེན་ནས་འཁོར་བ་ལ་ཞེ་ལོག་སྟེ།
 རང་ཉིད་གཅིག་ལུའི་དོན་དུ་མ་ཡིན་པར། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱིར་དུ་རང་ཉིད་
 ལ་ཐར་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་དགོས་པའི་སྐོ་སྐོབ་ས་འབྱུང་གི་ཡོད། སྐོབ་པ་འདི་ལ་བྱང་
 ཚུབ་ཀྱི་སེམས་ཟེར་བ་དང་། འདི་ནི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དབང་རྣམས་ཀྱི་ཀུན་སྤོང་རེད།
 ཆོས་ཉམས་ལེན་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་འདིར་འོད་གསལ་བར་འསྐོ་བའི་སེམས་ནི་བྱང་ཚུབ་
 ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་མངོན་ཞིང་། རང་གི་རང་བཞིན་ནི་བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་ཐེད་པ་དག་
 ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཉོན་མོངས་དང་སྤྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་ལས་སངས་ན། བདེ་གཤེགས་
 སྤྱིར་པོ་ནི་མངོན་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཐམས་ཅད་མཁྲེན་པའི་ཡེ་ཤེས་སམ།
 སངས་རྒྱལ་ལེག་གི་སེམས་ཀྱི་དོ་པོ་ལ་འགྲུར་འགྲོ།

བྱང་ཚུབ་སེམས་དབང་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་རི་ལྟར་དུང་བ་བཞིན་སེམས་ཅན་
 ཐམས་ཅད་ལ་འང་བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་རྗེ་བསྐྱེད་ཅིང་། དེའི་སྤྱིར་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་ལ།
 རང་ཉིད་ལ་དུང་བ་ལྟར་དུ་སྤྱིར་རྗེ་བྱེད་དགོས་པའི་རང་གི་ཁྲིམ་མཆོས་ཀྱི་ནང་དུ་མིའི་
 དེགས་གཅིག་ལུ་མ་ཡིན་པར། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་སྐོལ་ཞིང་བདེ་བ་འདོད་པའི་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་འདུས་ཡོད། བྱང་ཚུབ་སེམས་དབང་སེམས་ཀྱི་སྐོ་ཀུན་ནས་མངོན་
 པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་དེ་ཐོབ་པར་བཅོལ་དགོས། དེ་ཡང་
 ཤེས་རབ་དང་སྤྱིར་རྗེ་ཡོངས་སུ་མ་རྫོགས་པར་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་
 ཅད་ཀྱི་དགོས་འདོད་སྤོང་མི་ཐུབ་ཅིང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་རྒྱལ་བའི་ལམ་ལ་འགྲོ་
 རྣམས་ཡང་དག་ཏུ་འགྲོད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་འདིའི་དབང་གིས་ཐར་བ་འདོད་པ་
 བེ་རང་གི་རེ་བ་སྐོར་བ་ཙམ་མ་ཡིན་ཞིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རེ་འདོད་བསྐྱེད་
 པའི་དོན་དུ་རེད། དུས་རབས་བདུན་པའི་རྒྱ་གར་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དབང་སྟེ། རྒྱལ་
 སྐུལ་ཞེ་བ་ལྟར་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། རི་སྤྱིད་ནས་མཁའ་གནས་པ་དང་། འགྲོ་བ་

དེ་སྲིད་གནས་གྲུང་བ།། དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྲུང་ནས།། འཕྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་
སེལ་བར་ཤོག དེར་དུས་ཀྱི་ནང་བ་མང་པོ་ཞིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ། ཡེ་ཤུ་ནི་འཛིག་ཉེན་དུ་
སྤྲུལ་བ་འདྲ་མིན་གླེང་ནས་སེམས་ཅན་ལ་མགོན་སྤྲུབས་གནང་སྟེས་ཡིན་པའི་བྱང་
ཚུབ་སེམས་དཔལ་འདི་ལྷ་དུའི་དཔེ་མཚོན་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད།

བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་པོ་ལ་རྫོག་མཐའ་མེད་ལ། འགྲུར་མེད་ཡིན་ཞིང་བདེ་
བས་གང་ཡོད། འདི་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་དོ་ཤོད་ཡིན། བདེ་
གཤེགས་སྤྱིར་པོ་འདི་ལ་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ལྷན་མེད་ནའང་། རང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་
རྣམས་ཀྱིས་དེ་བསྐྱིབས་ཡོད་པས། རང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཞེན་ཆ་དང་ཚད་
བཀག་གི་རྫོག་ནས་དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་འདི་
ནི་འདོད་ཆགས་དང་། འཁོན་སེམས། ཕྱིར་སྤྲུགས། འཕྲོ་བ། ཟེ་ཚོམ་བཅས་སྐྱིབ་པ་
ལྟ་ཡིས་གཤོགས་ཡོད། སྐྱིབ་པ་ལྟ་པོ་འདི་ནི་ལེ་ལུ་བརྟུ་བའི་ནང་དུ་བརྗོད་པའི་བསམ་
གཏུན་དང་པོ་བསྐྱུབ་པར་འགོག་སྟེན་བྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་
ཡིན། འོན་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་མཚོན་ན། སྐྱིབ་པ་ལྟ་པོ་འདི་དག་གིས་རང་ཚོས་མངོན་
བར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་དང་སྤང་འདས་འཚོལ་བར་སྐྱིབས་ཤིགས་སྐྱིབ་པའི་འོད་
གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་དེའང་བསྐྱིབས་ཡོད།

ཚོས་ཀྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ནི་གནའ་པོའི་ནང་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་ནང་ནས་
གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཐོག་མའི་ཚིག་རྒྱུ་གཉིས་ནི། ཚོས་རྣམས་ཡིད་ཀྱི་
རང་བཞིན་ཉེ། ཡིད་ནི་གཙོ་ཞིང་སྟོན་ལ་འགྲོ། ཞེས་པ་འདི་རེད། ཐེག་ཆེན་ཀྱི་སྲོལ་
རྒྱུན་གཞིར་བཞག་ན། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དུ་སོང་བའི་ཡིད་ནི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིར་པོ་
ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཡོད་ཚད་རང་བཞིན་གྱིས་དྲངས་པའི་ཤེས་པ་འདི་ལས་མངོན་
དུ་གྲུང་ཅིང་། འདི་ནི་བྱུང་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་དོ་ཤོད་ཡིན། སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཛིག་ཉེན་སྲིལ་པོའི་རང་བཞིན་གཅིག་ཤུའང་འདི་ཉིད་རེད། འདི་
ནི་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་སྐབས་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་། ཡེ་གནས་ཀྱི་
ཁམས་དེ་ནས་གཟུགས་སྤང་དང་ལུས་ཤུགས། སེམས་དང་དངོས་གཟུགས། བར་སྤང་
དང་དུས་ལ་སོགས་པའི་སྣོས་བཅས་ཀྱི་གཉིས་སྤང་འདི་དག་འབྲུང་གི་ཡོད།

བདེ་གཤེགས་སྣང་པོ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་གཞི་རྒྱ་
ཡིན་པས། དགེ་མི་དགེ་གཉིས་ཀའི་རྒྱ་དེར་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྣམས་གར་བ་ཞིག་དང་
འདྲ་བར་ཕྱིའི་རྣམས་ལ་འདྲ་མིན་ཞིག་གི་དོས་ནས་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ནི་རྟག་བརྟན་ཡིན་
ཞིང་འགྲུར་བ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བའི་བ་རོལ་ཏུ་ཡོད། དེ་ལྟ་
ནའང་། ང་ཚོ་གང་ཟག་པལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཤེས་པའི་ཆ་དོས་འདི་དོས་འདྲིན་
བྱེད་མ་ཐུབ་པས། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་བོ་ནི་མི་རྟག་པའི་ཤུས་པོ་དང་སེམས་ཀྱི་
དོས་ནས་འཛོག་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བའི་སྣང་རྒྱལ་ལ་བདག་
འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་མཐར་ཐུག་གི་དོ་བོ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཐམས་
ཅད་མཚུན་པའི་ཡིད་ཤེས་དང་ཐ་དད་པ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཉན་ཡང་ཉོན་མོངས་དང་
སྐྱིབ་པ་ལས་ལྔ་ལ་ཞིང་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་
སེམས་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷན་མེད་ཡིན་ཡང་། སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་འབག་
བཙོག་ལས་འདོན་དགོས་པ་ནི་གསེར་གྱི་གཏེར་རྩོལ་ལུས་ནས་ལྷན་མེད་པའི་གསེར་
ཕྱི་ལ་ལེན་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

མཐར་ཐུག་ན་བདེ་གཤེགས་སྣང་པོ་ནི་དགེ་མི་དགེ་མེ་བའི་གཉིས་སྣང་ཐམས་
ཅད་ལས་འདས་ཤིང་། ཚོས་ཀྱི་ཁམས་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། བདག་
མེད་དང་། སྐྱབ་བསྐྱལ། མི་རྟག་པ་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་སྣོས་བཅས་ཀྱི་ནང་པའི་
གསུང་ནི་དངོས་ཁམས་དང་སེམས་ཀྱི་བྱང་བའི་སྐྱེ་འགག་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་དབྱུང་
པ་བཏང་ན། མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྣོང་
པ་ཉིད་ཡིན་པའི་ནང་པའི་མཐར་ཐུག་གི་གསུང་ནི་ཐོག་མར་རིགས་པས་རྟོགས་ཐུབ་
པ་དང་། དེ་ནས་རིགས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་ལ་མངོན་སུམ་དུ་སྐྱེ་ཚོག་ བདེ་
གཤེགས་སྣང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་བ་རོལ་ཏུ་སྐྱེན་པའི་ནང་པའི་གསུང་ནི་ཐོག་མར་དང་
པ་གཅིག་སུས་འཛིན་དགོས་ཤིང་། ཉན་པ་ལེན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལ་བརྟེན་ནས་མཐའ་མར་
གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་རྟོགས་པའི་དོ་བོར་འགྱུར་འགོ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་དེ་ལྟ་སུ་
ནི་ང་ཚོའི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་ལ་ཐད་ཀར་དོ་འཕྲོད་པ་དང་། ཐ་ན་མངོན་སུམ་གྱི་
བདེན་དཔང་དང་རྒྱ་མཚན་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་ཀྱི་

ཚོར་རྫོགས་ཀྱི་དོས་ནས་དང་དུ་ལེན་རུང་བ་ཞིག་རེད། གསུང་དེ་དག་ནི་སངས་རྒྱས་
ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་ལ་ཐང་ཀར་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
རང་གི་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་དེ་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སེམས་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཐུབ་
པ་ཞིག་མིན། དེའི་ཕྱིར་དེ་ཚོ་ནི་ང་ཚོའི་རང་བཞིན་དོ་མའི་མཚོན་བརྗོད་ལྟ་བུ་ཞིག་
ཡིན།

རྫོགས་པ་ཆེན་པོ།

ནང་པའི་ཚོས་བརྒྱད་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་བདེ་གཤེགས་སྤྱིང་པོ་དང་།
སྣོང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་རྣམས་ཡོངས་སུ་གཅིག་བསྡེལ་བྱས་
ཡོང། བོད་ཀྱི་ནང་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྫོགས་ཆེན་ནི་ནང་པའི་གཞུང་དང་ཉམས་ལེན་
ཀྱི་གཙུག་རྒྱན་ལྟ་བུ་ལ་དོས་འཛིན་བྱེད། ནང་པའི་ཐེག་ཐོ་གཞིར་བཞག་ན། དགའ་རབ་
རྩོམ་ཞེ་ནི་རྫོགས་ཆེན་ཐོག་མར་གསུང་མཁན་གྱི་ནང་པའི་སློམ་ཆེན་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་།
ཁོང་ནི་རྩོམ་གཞན་ནས་ལུ་བ་ལྷོགས་སུ་རྒྱ་བ་གསུམ་གྱི་རྒྱུད་ཐག་གིས་ཚོད་པའི་སར་
རྒྱལ་པོའི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཅིག་ལ་ལྟན་གྱིས་མ་གྲོས་བར་ལྷམས་སུ་ཞུགས་ནས་སྐྱ་
གཏམས། རིང་པོ་མ་འགོར་བར་སྐྱེས་སྣོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཁྲུང་བར་བ་དང་ལྷན་པ་ཞིག་
ཡིན་པར་དོས་འཛིན་བྱས་ཤིང་། དགྲུང་ལོ་བདུན་གྱི་རྩོག་རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་དུ་ཚོས་
ལུགས་ཀྱི་མཁས་དབང་ལྷ་བརྒྱལ་ལྷན་ལྷན་གྱི་པར་སྐྱད་བཏང་བ་དང་། ཐོག་མར་
མཁས་དབང་དེ་ཚོ་ནི་སོམ་ཉིའི་ཡུལ་དུ་གནས་ནའང་། ཁོང་ལ་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་འདྲ་
མིན་ཞིག་གི་བྱི་བ་བཞེད་པའི་རྗེས་སུ་ཁོང་ཚོས་ཁོང་གི་རྣམ་དཔྱོད་དང་མཁའ་རྒྱ་ལ་
གདེང་འཛིན་ཆེན་པོ་གནང་ཡོང།

ཁོང་ནི་ཚོད་དར་མའི་སྐབས་སུ་ལོ་སུམ་ཅུར་ཉིང་འེ་འཛིན་ལ་བཞུགས་ཤིང་།
དུས་ལྟན་དེའི་ནང་ཁོང་གི་རྣ་བར་དུང་འབྱུང་བ། ཡང་ན་དབྱུག་པས་ཁོང་ལ་བཅུགས་
ཡུང་ཁོང་གི་ཉིང་འེ་འཛིན་གྱི་སློམ་ལ་བར་ཆད་བྱེད་ཐུབ་མེད། སློམ་དེ་ལས་གྲོལ་བའི་
རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ཚོས་རྣམས་གསུངས། ཏ་ཅང་ཆེ་རིང་པོ་ཞིག་གི་
མཚུག་ཏུ་ཁོང་གིས་ཆེག་གསུམ་གནད་བདེག་ཅེས་པའི་རང་གི་གསུང་ཚོས་མཐམ་མ་
འདི་སྲས་ཀྱི་ཐུ་བོ་འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན་ལ་གསུངས་ནས་འཛིན་ཉེན་འདི་དང་ཁ་

མ་འགག་པའི་སྣང་བའི་ཚོས་ཀྱན་ཤེས་ཤིང་ཀྱན་རིག་པ་ལུལ་དང་མ་འདྲེས་པ་དང་།
ལུལ་ལ་མི་འཇུག་མི་ཤེས་པ་རང་བྱུང་རང་གསལ་གྱི་ནང་སྐྱིབ་གཡོགས་དང་བྲལ་བ་
ཁྲུབ་བརྟལ་ནམ་མཁའི་ཁོར་ལུག་དྲངས་གསལ་རྫོག་མ་དང་བྲལ་བ་ཡིན་།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་སེམས་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤེས་འདི་རྫོགས་པ་ནི། འོད་གསལ་བར་
འཕྲོ་བའི་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དང་ངོ་བོ་ཤེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། སྤུབ་
མཐའ་འདིའི་ནང་དུ་སེམས་དེར་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་པ་
དྲངས་མ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ནམ་ཡང་དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་གི་ངོ་བོ་ལ་མི་འཕྲོ། དེ་ཡང་རྒྱ་
མཚན་ནི་ཤེས་པ་འདི་ནི་གཉིས་སྣང་དང་རྫོག་པ་མཐའ་དག་ལས་ཐོལ་ཉེ། འགྲུང་མེད་
ཡིན་ཞིང་ཀ་ནས་དག་པ་དང་། ཡོངས་ཁྲུབ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་སྤེལ་བོའི་
དབྱིངས་མཐའ་ཐུག་པ་དེ་ཉིད་ཡིན། ཡེ་གཞི་འདི་ནི་ར་ཚོར་སྣང་བའི་དུས་ལས་འདས་
ཉེ། དུས་བཞི་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་། དུས་ཀྱི་ཆ་ངོས་འདི་ནི་འདས་མ་འོངས་ད་
ལྟ་བ་གསུམ་གྱི་པ་རོལ་དུ་ཡོད། རྫོགས་ཆེན་ལ་ཕན་ཚུན་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་
ཁྲུང་ཚོས་གསུམ་ཡོད་པ་ནི། ཡེ་ཤེས་དང་། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱང་བཅས་
ཡིན། གསུམ་པ་འདི་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་སུ་ཁྲུབ་ཅིང་། ཅི་ཤིང་ཐེ་བའི་
འཚོ་བཞིན་པའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྣང་དུ་མངོན་གསལ་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་
ཡང་། སེམས་ཐུན་དག་གི་ཤེས་པ་དེ་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། ཚ་བུགས་དང་རྫོག་
ཁབ་ལེན་ལ་སོགས་པའི་རུས་བུགས་དང་། དངོས་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གཞན་ཐམས་
ཅད་གཞི་ཅིའི་རྒྱང་དེ་ལས་བྱུང་བ་ནི། དུད་འགྲོའི་རིགས་ཚང་མ་དང་མིའི་ཤེས་པ་དེ་ཡེ་
ཤེས་ལས་བྱུང་བ་ལྟར་ཡིན། འདིག་རྟེན་འདིའི་བར་སྣང་དུས་ཀྱི་སྣོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་པ་
ཚང་མ་ནི་མཐའ་ཐུག་གི་ཚོས་དབྱིངས་དེའི་མཚོན་བྱེད་རེད།

ནི་ཀོ་ལ་མི་ཡིས་དཀོན་མཚོག་ནི་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་པའི་མཐའ་
ཐུག་གི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་དག་གི་རྣམ་པ་འདྲ་མིན་
གྱི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། ཁོར་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ། དཀོན་མཚོག་ནི་ཚོས་
རྣམས་ཀྱི་མཐའ་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཕྱིར་དཀོན་མཚོག་གི་རུས་
སྣོབས་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཡོངས་སུ་ཁྲུབ་ཅིང་། དཀོན་མཚོག་ལས་གཞན་པ་ཅི་

ཡང་གྲུབ་མེད། དེ་མཚུངས་སུ་རྫོགས་ཆེན་གཞིར་བཞག་ན། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་
འི་ལ་མོ་ནི་ཡེ་ཤེས་དང་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་རྣམ་པ་འཇུག་མིན་
ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་མཚོའི་ནང་དུ་འཆར་བའི་སྐར་མ་དང་རྒྱ་སྐར་གྱི་གཟུགས་
བརྟན་ལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་དང་། ལྷན་པའའི་འཇུག་
ཚོན་ལ་ནམ་མཁའ་ལས་གཞན་པའི་གྲུབ་གནས་ཤིག་མེད་པ་རི་བཞིན་མཐར་ཐུག་གི་
གཞི་འདི་ལས་མ་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པ་མིན། ཡལོང་ས་ཏུ་ལའི་རྒྱ་མ་མཚོ་ག་
གིས་འདིའི་ཐང་ལ་གསུངས་པ་ནི་གཤམ་དུ་གསལ་བ་འདི་ཡིན།

ཤེས་པའི་རང་རྒྱལ་གང་ཡིན་རུང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་ཁྲབ་མེད་པ་ཞིག་མེད།
འབྲུག་པ་ལ་ནི་རི་རྩེ་རྒྱར་མཁའ་གསལ་ནའང་རང་གི་རང་བཞིན་རོ་མ་དེ་བརྒྱག་མི་རླུང་བ་
དང་། རྒྱ་ནི་རང་གི་རང་བཞིན་རོ་མ་དེ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ཐ་ན་རྟོག་པ་ཉ་ཅང་རགས་
པ་ལྟ་བུའི་ཤེས་པའི་རང་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐའ་མའི་གནས་གཞི་དེའང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་
ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྱི་རོལ་དུ་མེད། རྟོག་པ་དེ་དག་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་ནང་
དུ་འབྱུང་ཞིང་། དེར་ཐིམ་གྱི་ཡོད།

བདུད་འཛོམས་སྐོང་བས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དང་དབྱེར་
མེད་དུ་སེམས་ཅན་ཚང་མའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་ཀྱང་། གཟུང་འཛིན་གྱིས་དེར་འཕྲོག་སྐྱེན་
བྱེད་པའམ་འབྲུག་དུ་བརྟུག་ཡོད་པར་གསུངས་ཡོད། འཛིག་རྟེན་ལ་ཞིབ་ལྟ་དང་མཉམ་
ཞུགས་བྱེད་མཁན་ང་ཚོས་ཚོས་རྣམས་ནི་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་ཡོད་ཡིན་
ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་ཤེས་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པར་འཛིན་སྐྱབས། ཚོས་དེ་རྣམས་
ནི་སྤྱི་ཞིང་མཁའ་གསལ་པའི་ཕྱིའི་དོན་དུ་སྤང་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་འདི་ནི་“རྒྱ་རང་གྲོལ་དུ་
ཡོད་པ་འབྲུག་པ་ལ་གྱུར་པའི་སྤྱན་ཐག་གང་སྤྱུག་ཡིན་པ་ལྟར་གཞི་རང་གྲོལ་དུ་ཡོད་
པ་དངོས་པོར་སྤང་བའི་སྤྱན་ཐག་གཟུང་འཛིན་གཉེས་ཡིན་” ཞེས་སུ་ངས།

རྫོགས་ཆེན་གྱི་ཁྲུང་ཚོས་གསུམ་པོ་འདི་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཤིག་ཀྱང་གཞི་
དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས། རྟོག་བཅས་ཀྱི་ང་ཚོའི་ལྷོང་བ་སྤེལ་དག་གི་ནང་དུ་
མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཀུན་གཞི་ནི་ཚོས་དབྱིངས་ཀྱི་རྫོགས་བཅས་རང་བཞིན་གྱི་
རྣམ་པ་ཞིག་དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་ཡེ་ཤེས་དང་ཆ་མཚུངས་ཤིང་། མཚམས་

རེར་ཤིན་ཏུ་ཟབ་ཅིང་སྤང་བའི་ཤེས་པ་འདི་དང་ནོར་གྱི་ཡོང་། སྟོག་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་
དང་ཚུང་ཙམ་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། ལྷོས་བཅས་ཀྱི་ཚོས་འདི་དག་ཐ་དད་དུ་མངོན་ཞིང་།
ཀུན་གཤིལ་ཞི་ཀུན་གཤིལ་རྣམས་ཤིས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྣང་བ་དང་། སྟོག་ནི་ཀུན་གཤིལ་སྟེང་ལ་
ཁྲུབ་ཡོང་། འོན་ཀྱང་། རྫོགས་ཆེན་གྱི་སྲོང་བའི་ནང་དུ་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་། ཡེ་ཤེས་
དེའི་རྒྱུ་བཅས་ནི་རྫོགས་པ་མཐའ་དག་དང་ཐལ་ནས་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་ཡོང།

ཆ་འདྲ་ཞིང་པན་ཚུན་འགྲེལ་བའི་སྟོས་བཅས་ཤིག་རྫོགས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་
ནང་དུ་འདར་མཐོང་རྒྱ་ཡོང། དགྲ་བཅོམ་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། རྣམ་འབྲོར་པ་
ཞིག་གིས་ཞི་གནས་བསྐྱབས་ནས་འགྲུབ་པ་དང་། དེ་ནས་ཡིད་ངོམས་བཞེན་ཀུན་
གཤིལ་རྣམས་ལ་འཇུགས་ནས་སྟོང་བ་ནི་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་ལྷུང་ཡོང། དེ་ཡང་གང་
ཟག་འདིས་རང་གི་གཏུན་གྱི་བདེ་བ་སྟེ། རང་སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་
སྤུ་སྤངས་ནས་སྲུང་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་ཅིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་དོན་དངོས་སུ་
འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱིན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། དེ་མཚུངས་སུ་ཐེག་ཆེན་པ་ཞིག་
གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། སྲུང་འདས་ལ་ཡིད་ངོམས་བཞེན་བཞུགས་པའི་དགྲ་བཅོམ་པ་
ནི་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་ལྷུང་ཡོང། དེ་ཡང་གང་ཟག་འདིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་
བའི་དོན་དུ་རང་སེམས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་སྤྲོ་མོ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་སྤངས་ནས་མངོན་པར་
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཐོབ་པར་འབད་བཅོམ་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་
གྱིས་ཡིན།

གནའ་བོའི་ནང་བའི་ཚོམ་རིག་གི་ནང་དུ་འོད་གསལ་བར་འཕྲོ་བའི་སེམས་ནི་
དགྲ་བཅོམ་པ་འཕམ་སྲུང་འདས་ཐོབ་ཡོད་མཁན་ཚོའི་མངལ་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དང་།
ཐེག་ཆེན་གྱི་ཚོམ་རིག་གི་ནང་དུ་སེམས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་སམ་དེ་བཞིན་གཤེགས་
པའི་མངལ་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོང། མངོན་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་དང་སྲུང་འདས་
ཀྱི་རྒྱ་ནི་རྫོགས་ཆེན་ཡིན་ཞིང་། དགྲ་བཅོམ་པ་ཞིག་གིས་སྲུང་འདས་ནི་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་
ཚུལ་དུ་རྫོགས་ཤིང་། སྤྱིར་སྟོང་ཉིད་ནི་ཚོས་དབྱིངས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་
འདོད། མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་ནི་ཡོངས་སུ་ཞི་ཞིང་གཡོ་བ་མེད་
པ་དང་། བདེ་ཞིང་འགྲུར་བ་མེད་པ་ཞིག་རེད། སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་སྤོས་ཚོའི་

གྲི་ཤེས་པ་ཏུ་རྒྱས་པ་ནི་དོ་སྦྲོལ་ཞིག་གང་ཟག་ཅིག་ཏུ་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། བདུན་
འཛོམས་སྡོང་བས་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་གནང་བ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་རེད།

དེ་ཡི་ཤེས་སུ་གོ་འཕོས་པ་ནི་ཚོ་ཡོར་མིར་འཛིན་གྲི་ཤེས་པ་ལས་སྡོག་སྡེ་ཚོ་
ཡོར་བུ་ཤེས་པ་ལྟར་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཡིན་ལུགས་རྒྱུ་བཞིན་བུ་རྟོགས་པ་ནི་ཡི་
ཤེས་སུ་གོ་འཕོས་པ་ཡིན། རྣམ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་ཡལ་ནས་ཡི་ཤེས་ལོག་ནས་སྐྱེ་
དགོས་པ་ནི་མ་ཡིན་ལོ། བདག་འཛིན་དང་བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་དེ་རྒྱར་
སྤང་བ་ཡིན་པས་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག རྣམ་ཤེས་ཀྱིས་ནི་ཤེས་པ་དང་པོ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་
པ་ཏུ་མཆེད་པ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུ་ལ་སྤྲོ་ཚོགས་སྤང་བ་གཟབ་སྐྱར་མཆེད་པ་ལྟ་བུར་འདར་བ་
རྣམ་རྟོག་དང་ཤེས་པས་ཉེ་བར་ལེན་ཞིང་དངོས་འཛིན་དང་གཉིས་འཛིན་གྱིས་བཅིངས་
ཏེ་འཇུག་པ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚོ་རྟོགས་པས་ཡི་ཤེས་སུ་གོ་འཕོས་པའོ།

རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་དེ་ནས་ཡང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡི་ཤེས་ལས་ཐ་དད་བུ་གྲུབ་
མེད། ཡིན་ཡང་། སྤང་སྤངས་ལ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ནི་ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤང་
འཛིན་དང་། རྟོག་པ། རྒྱང་ཚོར་བཅས་བདག་ཏུ་བཟུང་བས་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདི་དག་ནི་བདག་མེད་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་སྣེད་དུ་རང་
བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ར་དང་འདི་ཡིན་པ་ཞིག་མེད། འོན་ཀྱང་། ར་ཚོས་རང་གི་ཤེས་པ་
རགས་པ་བརྟུན་ནས་སྤང་རྒྱུ་ལ་ལྟ་སྐབས། དེ་དག་ནི་ར་ཚོ་དང་ཐ་དད་བུ་སྤང་ཞིང་
ཡུལ་གྱི་ངོས་ནས་འབྱུང་བར་སྤང་གི་ཡོད། ར་ཚོས་དེ་དག་ལ་སྤྲོ་བཏགས་ཏེ་ལྟོས་མེད་
རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་འཛིན་པ་དང་། འདི་རྣམ་ར་ཚོ་ནི་གཉི་ལྷན་དང་འཇུག་སྤང་
གི་འོག་ཏུ་ཡོར་ནས་རང་གི་ཤེས་པ་ངོ་མ་དེའི་རང་བཞིན་བསྐྱེད་པས་ཡོད། འཇུག་སྤང་
དེ་རྣམ་གྱི་བྱེད་སྤངས་རྟོགས་ན། ཡི་ཤེས་ཀྱི་རྟོགས་པ་རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་རེད།

རྟོགས་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་མཐར་ཐུག་གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་དེ་ནི་དཔེ་
མཚོན་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་སྤྱར་ནས་འགྲེལ་བཤད་གནང་འདུག དེ་ཚོ་ཁག་ཅིག་ནི་ཡི་
ཤེས་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་དང་འདྲ་
མཚུངས་ཤིག་རེད། རང་སྣེད་གི་བདེ་གཤེགས་སྣེད་པོའི་སྐོར་ལ་རྣོངས་པའི་མི་ནི་
རྒྱལ་པོ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་དང་འདྲ་ཞིང་། གང་ཟག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཤེས་པ་

དུངས་མ་འདི་དོས་འཛིན་གྱི་སྐབས། དེ་ནི་གོ་གནས་དང་རྒྱ་ལོ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་
དབུས་པོ་ཞིག་རྒྱལ་པོའི་ཁྲི་ལ་བཞོན་ནས་མངའ་བདག་གི་ཡོངས་སྟོན་ལ་རོལ་བ་ལྟ་
བུ་ཡིན། རང་ཉིད་ཀྱི་དོ་བོ་རྣམ་མ་དེ་མ་ཤེས་པར་རྫོངས་པའི་མི་ནི་རང་ལ་འགོས་པའི་
ནད་ཅ་བ་ནས་བྲག་པར་གྱེད་པའི་སྤོང་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉལ་ཁྲིའི་ལོག་ཏུ་སྐྱབས་ཡོད་པའི་
ནད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། མ་རིག་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ད་དུང་གསལ་གྱི་སྤུས་མཐོ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་
རྒྱུན་དུ་ཉལ་ཡོད་ནའང་། ལྟོགས་ཤི་ཐེབས་ཀྱིན་པའི་དབུས་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་མཚུངས་
ཡིན་པར་བརྗོད་འདུག རྫོགས་ཆེན་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བཤད་ན། སངས་རྒྱས་དང་
སངས་མ་རྒྱས་པའི་གང་ཟག་གི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་གཙོ་བོ་ནི་སྤུ་མས་རང་ཉིད་སྤུ་ཡིན་
པར་རྟོགས་པ་དང་། སྤུ་མས་རྟོགས་མེད་པ་འདི་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་སྤུ་གཤམ་སྤུ་ལ་གྱི་
ཅ་བ་ནི་རང་ཉིད་དོན་དོ་མར་སྤུ་ཡིན་པ་མ་རྟོགས་པར། བདག་དང་བདག་གི་མིན་པ་
གང་ལ་བདག་དང་བདག་གིར་འཛིན་པ་འདི་རེད།

རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་མཐར་ཐུག་ནི་འཇའ་ལུས་ཡིན་ཞིང་། འཇའ་ལུས་
ཞེས་པ་ནི་འཆི་བའི་དུས་སུ་རང་གི་ལུས་པོ་ལོད་ལྷམ་ལྷམ་གྱི་དཔེ་ལ་འོག་སྐྱ་ལྷན་གྱི་
འོད་ཟེར་ལ་ཐེམ་འགྲོ་བ་དེ་ཡིན། གཤམ་སྤུ་ལྟེན་སྤུ་ལྟེན་ལྟེན་སྤུ་ལྟེན་སྤུ་ལྟེན་སྤུ་
གི་འཆར་སྤང་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད་ཆེ། བར་པའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ནི་
དེར་རབས་ཀྱི་འཇམ་གྱིང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དེ་ལས་ལྷག་པའི་དོ་མཚར་
པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ངེས། གཤམ་ཉེ་དབང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤྱད་ཆ་བཤད་པ་
གཞི་ལ་བཞག་པ་ཡིན་པར་བརྗོད་པའི་འཇའ་ལུས་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་བདེན་པ་ཡིན་ན།
འདིས་སེམས་དང་དོས་གཟུགས་སྐྱོར་གྱི་ཚན་རིག་གི་ཆེས་གཞི་ཅའི་བདེན་འཛིན་
ཁག་ཅིག་གི་ཅ་བ་ལ་གཞོན་རྒྱ་ཡིན། ཆེད་སྟོང་ཤེས་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
སྤུ་ཚན་དར་བ་ནས་བརྒྱུད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་སེམས་ནི་སྤྱད་པའི་གྲེད་ལས་ཤིག་ལས་
ཅི་ཡང་མིན་པ་དང་། དོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཐེབས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཤུགས་
རྒྱུན་ཚང་མ་ཡང་སྤྱད་པའི་རུས་ཚོལ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་བདེན་འཛིན་བྱས་ཡོད།
དུས་སྐབས་བར་མའི་མཁས་དབང་ཚོས་སྤུ་པའི་དབང་ཚད་ཀྱིས་དོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་ཀྱི་པོར་དབང་བསྐྱར་གྱི་དུ་བཅུག་པ་དང་། དེའི་སྤྱིར་སྤུ་ལེ་ལེའོ་ཡིས་རང་

ཉིད་མཚོན་པའི་རང་བྱུང་ལྟ་བུའི་སྐྱེ་བ་ཚོར་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཁམས་ལ་མངོན་སུམ་
 ཏུ་ཞིབ་ལྟ་བུས་བ་གཞིར་བཞག་ནས་སོ་སོའི་གསལ་རྣམས་ལ་འཇུག་པའི་དབང་ཚད་
 ལྷོད་དགོས་པར་བརྗོད་སྐབས། ཁོང་ལ་ཁ་གཏད་བྱེད་མཁན་མང་སོ་ཞིག་བྱུང་། དུས་
 ལྡན་པར་མའི་ཡེ་ཤུ་པའི་མཁས་དབང་ཚོས་རང་གི་ཡོངས་འདུས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་
 རིག་པའི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་བུ་དང་མཐུན་བ་གང་ཁོ་ན་ཞི་མངོན་སུམ་རང་བཞིན་གྱི་ཞིབ་
 ལྟ་ཡང་དག་དེ་ཡིན་པར་བརྗོད་བ་རེད། གལ་ཏེ་རྣམས་ལོ་ལོ་དང་། མི་གཞན་གང་རུང་
 ཞིག་གིས་ཞིབ་ལྟ་བུས་ནས་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་དང་མི་
 མཐུན་པའི་འབྲས་བུ་བྱུང་ན། དེ་ཞི་ཐད་ཀར་ཚིས་མེད་དུ་བཏང་ཡོད།

དེ་མཚུངས་སུ་དེར་སང་ཚོན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུ་བྱེད་བ་
 བྱི། ཚོན་རིག་པ་ཁོ་ནར་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ཚད་ལྡན་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་
 ལུགས་འིལ་པོའི་ཁུངས་ལྡན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལྡན་ཞིང་། དངོས་གཙོ་སྐྱེ་བའི་ལྟ་བུ་
 ཀྱི་ངོས་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ཚོས་གང་རུང་ལ་ཞིབ་ལྟ་བུས་པར་བརྗོད་
 པ་ཞི་ཁུངས་ལྡན་མིན་པ་དང་། བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཡུལ་ཞིག་ལ་མི་འོས་པར་འདོད་པ་
 འདི་ཡིན། རྫོམ་པ་བ་ཚོས་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུའི་བཅན་དབང་འདི་ལ་ཁ་
 གཏད་གཙོག་གི་ཡོད་པ་ཞི། ལྟ་ལེ་ལོའོ་ཡིས་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་བཅན་
 དབང་ལ་ཁ་གཏད་བཅག་པ་དང་འདྲ་མཚུངས་ཤིག་རེད། དེར་སང་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བྱེད་
 ཐབས་གཞན་ཞིག་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་ལ་འགོག་རྒྱེན་ཡོད་པ་ཞི་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་
 པའི་སྐབས་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། གཤམ་གྱི་འཇའ་ལུས་སྐྱོར་གྱི་ལྷོས་བསྐྱར་
 འདིས་མེམས་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ལུས་པོ་ལའང་དེར་དུས་ཀྱི་ཚོན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བའི་
 རྫོ་ངོར་མི་ཤོང་བའི་འགྲུར་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་པའི་རྫོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཚད་མཚོ་སོ་ཞིག་
 གི་རུས་པའི་སྐྱོར་ནས་སོད་བརྗོད་ནང་བསྐྱབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟོན་རྒྱུ་རེད། བང་པའི་
 བཤད་རྒྱལ་དེ་ཚོ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ཞི་མྱོང་བ་སྟེ། འོས་འཚམས་ཀྱི་རྫོམ་སྐབས་ཉམས་
 ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཤེས་པའི་ཚད་བཀག་དང་ངོ་
 པོའི་ཐད་ཀྱི་འཇུག་སྐྱེད་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་རྟོགས་ལ་ཁུངས་འདེད་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་མིན།

གི་ཁ་དོག་ཏུ་སྤང་ཞིང་། སྒོམ་པ་བ་རང་གི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་ལུས་པོ་ནི་རྒྱུ་དུ་སྤྱིན་
 བས་མཐའ་མར་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་ཤུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ཡལ་འགྲོ། དེ་བཞིན་འཆི་
 བའི་དུས་སུ་ཡེ་གཞིའི་འོད་གསལ་དེ་སྐྱེ་བ་དང་། སྒོམ་ཆེན་པ་ཁག་ཅིག་གི་ལུས་པོ་ནི་
 ཉིན་བདུན་ཙམ་ལ་རྒྱུ་དུ་སྤྱིན་ཏེ། མཐའ་མར་སྤྲོད་སེན་མོ་ཙམ་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱར་
 བས་ཡལ་འགྲོ།

བདུད་འཛོམས་སྒོར་བའི་སྒོར་མ་བཅུ་གསུམ་འཆི་བའི་དུས་སུ་འཇའ་ལུས་ལ་
 ཐིམ་ཡོད་རྒྱལ་བ་ཤད་པ་དང་། འདིས་ཁོང་ནི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བྱུང་པར་བ་
 ཞིག་ཡིན་པར་བསྟན་འདུག ཡུན་རིང་མ་སོང་བའི་ ༡༠༠༠ ལོའི་སྤྱི་ཟླ་དུག་པའི་ནང་
 དུ་བདག་ལ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྙིང་མའི་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་དབུ་མེད་ལྷན་སྲུང་བད་
 རོར་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐད་རྒྱུར་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཐོབ་བྱུང་། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་
 རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་དུ་འཇའ་ལུས་ལ་ཐིམ་པའི་བོད་པའི་སྒོམ་ཆེན་པ་དུག་ཙམ་དོ་ཤེས་
 རྒྱལ་གསུངས་སོང་། དེ་ཆོ་ཚང་མ་བོད་དུ་བྱུང་ཞིང་། རས་འདས་པའི་ལོ་རབས་འདིའི་
 ནང་དུ་བོད་པའི་སྒོམ་ཆེན་པ་འགའ་ཤེས་ཤིག་གི་ལུས་པོ་རྒྱུ་དུ་སོང་ནས་འཆི་བའི་
 སྐབས་སུ་ཁྱེད་གཉིས་དང་གསུམ་ཙམ་ཆགས་ནའང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཚད་ནི་སྤར་བཞིན་
 གནས་ཡོད་པར་གོ་ཚུང་། ཁོང་ཆོ་ནི་སྐྱེ་གསེགས་པའི་པཎ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ལྷ་
 སར་ཡོད་པའི་འབྲས་སྤངས་དགོན་དུ་བཞུགས་པའི་ཟླ་མ་དགེ་ཤེས་ལྷ་རམས་པ། བོད་
 ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་འཛོམས་ཐང་དགོན་པའི་ཟླ་མ་ཞིག་བཙས་རེད། བོད་ཀྱི་
 ཕྱི་ཕྱོགས་སུ་འཇའ་ལུས་ལ་ཐིམ་པའི་ཟླ་མ་ནི་བལ་ལུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ཁ་ཐ་མན་ཏུ་ཏུ་
 བཞུགས་པའི་སྤུལ་སྤུ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ་རེད། མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་མཁན་ཆོས་བརྗོད་
 རྒྱལ་ལ། ཟླ་མ་འདི་དག་གི་སྐྱེ་ལུས་ནི་སྤུ་གྲུ་ཞིག་གི་ལུས་པོ་ལྷ་བྱུང་རྒྱུ་དུ་སོང་ཡོད་
 བའང་། ལུས་པོའི་ཆ་ཚད་ནི་རྒྱན་ལྷན་ཡིན་པ་དང་། དར་མའི་ནམ་པ་དེ་བརྒྱགས་མེད།

འཇའ་ལུས་ཆེན་པོའི་འཕོ་བའི་སྒོར་གྱི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་
 ཁག་ནི། ཞལ་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་གསུངས་པའི་ཡེ་ཤུའི་འདས་ལོག་དང་འཇ་
 མཚུངས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡེ་ཤུ་འདས་ནས་ཉིན་གསུམ་གྱི་ཇེས་སུ་སྤྲེ་རི་ མེག་ཏུ་
 ཡིན་ Mary Magdalene དང་། ཁོང་གི་ཨ་མ་སྤེ་རི་གཉིས་ཀྱིས་ཡེ་ཤུའི་དུར་ཁང་

སྤོང་པར་གྱུར་ཅིང་། སློབ་གྲྭ་ནི་དེ་ལྟར་པར་གྲུབ་པའི་དུས་ཚིག་ལྟར་དེ་ཞུས་ཆད་གསར་མའི་ནང་དུ་བཞོན་འདུག དེ་ནས་རིང་པོར་མ་སོང་བར་སླེ་རི་མེག་ཏུ་ཡིན་ཡེ་ཡེ་བུའི་སྐུ་བརྟན་མངོན་སུམ་དུ་སྣང་སྟེ། ཁོ་མོས་ཡེ་བུའི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་གནས་ཚུལ་འདི་བཤད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་ཁོ་མོར་ཡིད་ཆེས་བྱས་མེད། འོན་ཀྱང་། རྗེས་ནས་འདས་ལོག་བྱས་པའི་ཡེ་བུ་ཁོང་ཚོའི་མཛུགས་དུ་སྤོན་ནས་ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་དང་རྒྱུ་ལ་ལ་རེག་ཏུ་བརྟུག་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོ་དང་སྣུན་དུ་བཟའ་བཏུང་ལ་རོལ་ནས་རང་ཉིད་འབྲེ་ཞིག་མིན་པ་བསྟན་ཡོད། མཐའ་མར་ཁོང་གིས་སློབ་མ་རྣམས་སྡེ་སྡེ་ནི་ (Bethany) ཡི་ཉེ་འཁོར་ནས་སྤྱི་ལ་ཁྲིད་དེ། རང་གི་ལག་པ་ཡར་བཟུགས་ནས་ཁོང་ཚོར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་སྤྲོད། དེ་ནས་ཁོང་དགོན་མཚོག་གི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་གཤེགས་ཡོད།

ཡེ་བུའི་འདས་ལོག་དང་། རང་པའི་འཇམ་ལྷན་གྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་སྟེ་མི་དེར་དང་བ་བྱེད་མཁུན་གྱི་ཡེ་བུ་པ་ཞིག་ནི་ རྟེ་པེ་ཏུ་ David Steindl-Rast ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ནི་ཟླ་ནང་ཤེ་ཀའི་ཚོས་བརྒྱུད་ལ་གཏོགས་པའི་བྱ་བརྟན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་འདི་སྟེ་བརྗོད་འདུག། “གལ་སྲིད་ང་ཚོས་ཡེ་བུའི་འདས་ལོག་དེ་ནི་མི་གཞན་ཁོ་ནར་གྲུང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དེར་དུས་ཀྱང་འབྲུང་གི་ཡོད་པའི་མི་རྒྱུད་རིག་པའི་བདེན་དོན་ཞིག་ཅེ་འཇུགས་བྱེད་བྱུང་ཆེ། འདིས་འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་ལུས་པའི་སློང་གི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཁ་སྐོགས་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་རེས་རེད།” རྟེ་པེ་ཏུ་ཡིས་རང་གི་ལས་རོགས་ པ་རན་སེ་ས་ རྟེ་ཚོ་འོ་ Francis Tiso ལ་གནད་དོན་འདིར་བརྟག་དཔྱད་གཏོང་བའི་རེ་བ་ཞུས་པ་དང་། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་སྐྱད་ཡིག་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས་སྟེ་བའི་རོ་མན་རྣམ་དག་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོས་པ་ཞིག་རེད། བོད་ཀྱི་འདས་ལོག་སུ་མཁུན་པོ་ཨ་ཚོས་ཟེར་བའི་སྐུ་མ་ཞིག་ ༡༩༩༩ ལོར་འདས་པ་དང་། ཁོང་གི་ལུས་པོ་ཡལ་བར་གྱུར་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་གོ་སྟབས་པ་རན་སེ་ས་ རྟེ་ཚོ་འོ་ཡིས་བོད་ཀྱི་གོང་གསེབ་དེར་སོང་ནས་གནས་ཚུལ་འདི་མངོན་སུམ་དུ་མཚོང་མཁུན་ཚོ་ལ་བཅར་འཇུག་བྱས་ཡོད། “མི་ཚང་མས་ཁོང་གིས་རང་གི་སློབ་ཁྲིམས་རྣམས་ཡར་དག་ཏུ་སྤྱང་བ་དང་། ཁོང་གི་མི་ཚོ་ལ་སྣང་མེད་པ། སྤྱིར་རྗེས་གསུམ་ཚེན་རང་བཞིན་དེ་”

རྒྱལ་ཁྲི་བུ་གསུང་གི་ཡོད་པ་མོགས་བཤད་བྱུང་། ཁོང་ལ་གཤམ་རྒྱུད་རྒྱུ་ལོས་དེ་ཚོ་
ཡང་རྒྱུང་འཇམ་དུ་གཏོང་ཞིང་ཐུན་བ་དང་ལྷན་བར་བྱེད་པའི་རུས་སྟོབས་ཤིག་ཡོད་པ་
དང་། ཁོང་ལ་བརྟེན་ནས་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྱུར་སྟོན་བྱུང་ཡོད།” ཅེས་ཀྱི་ཚོམ་ཡིས་
མིས་འདུག

གནས་ཚུལ་འདི་མཐོང་མཁན་ཞིག་གིས་མཁན་པོ་ཨ་ཚོའི་དབྱུགས་འགག་དུས་
ཁོང་གི་སྐུ་འདི་ཁ་དོག་ནི་ཟིང་སྐུ་ཆགས་པ་དང་། ཡང་གཞན་ཞིག་གིས་ཁོང་གི་སྐུ་
འདི་ཁ་དོག་དེ་དཀར་པོར་གྱུར་པར་བཤད་འདུག ཡིན་ཡང་། ཚང་མས་ཁོང་གི་སྐུ་འདི་
ལས་ཐོང་འཕྲོ་བར་བརྗོད་ཡོད། དེ་ནས་ཁོང་གི་ལུས་པོ་ཚོས་གོས་སེར་པོ་ཞིག་གི་
ནང་དུ་བརྟེན་ནས་ཉེ་མ་འགའ་རིམ་གྱིས་འདས་པ་དང་། ཁོང་གི་ལུས་པོ་དང་རུས་
པ་རྒྱུད་དུ་འཕྲོ་བཞེན་པ་ཞབས་ཞུས་པ་ཚོས་མཐོང་ཞིང་། ཉིན་བརྟེན་གྱི་རྗེས་ནས་
ལུས་པོ་གཏུམ་བྱེད་གྱི་ཚོས་གོས་དེ་ཁ་བྲེས་དུས་ཁོང་གི་ལུས་པོ་ནི་ཡོངས་སུ་ཡལ་
ནས་མེད་པར་གྱུར་འདུག འདི་ལྟར་ཁོང་འཇམ་ལུས་རྒྱུད་བ་ལ་ཞུགས་ནས་ཚོས་གྱི་
དབྱིངས་སུ་ཐིམ་ཡོད།

ཡེ་ཤུ་བ་ཚོས་ཡེ་ཤུའི་འདས་ལོག་ནི་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་ནའང་།
དེ་མོད་གྱི་ནང་པའི་འཇམ་ལུས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡོད་པ་ནི་རྡོ་མཚར་
བ་ཞིག་ཟེད། ང་ཚོས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འདས་ལོག་ནི་ནང་པའི་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་རོས་
ནས་ནས་ཡང་རྟོགས་མི་སྲིད་ཀྱང་། འཇམ་ལུས་སྟོར་གྱི་ནང་པའི་བཤད་ཚུལ་འདི་ནི་
མྱོང་བ་བརྒྱུད་ནས་ཞིབ་འཇུག་ཚོད་ལྷ་བྱེད་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། ནང་པའི་རྫོགས་ཆེན་
གྱིས་སྐྱིབ་སྦྱོང་གི་ལམ་གྱི་རིམ་བཤེས་ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ལམ་དེའི་
མཐར་ཐུག་ཏུ་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་གཞི་རྒྱུ་ཆ་ནས་འཕྲོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་ཞིག་འབྱུང་
དུ་འཇུག་ཏུ་འདི་ཟེད། ཚོས་བརྒྱུད་འདིས་དགའ་རབ་དོ་རྗེ་ནས་བརྒྱུད་རང་གི་གསོན་
འཕྲུགས་དེ་རྒྱལ་འཕྲོངས་བྱས་ཡོད་ལ། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་། ང་ཚོ་དང་འཇིག་
ཉེན་བར་གྱི་འགྲེལ་བའི་སྟོར་ལ་བརྒྱུད་པའི་རྫོགས་ཆེན་གྱི་ལྷ་བའི་ཚོས་མིའི་རིགས་
གྱི་འཆར་སྣང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་གི་བདེན་འཛིན་
རྣམས་ལ་དཀའ་ངལ་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད།

ལུ་ཉིང་གསུམ་པ་ཉམས་ལེན།

བྱ་བ་འི་ཁྲིད་ཀྱི་སྐོམ།

༡༡། །རང་གི་ལུས་པོའི་སྦྱོང་ལམ་ལ་མཚོན་ན། དལ་ཞིང་ཞི་སྦྱོང་ཡིན་པ་དང་།
 བརྟན་ཅིང་སེམས་ཐག་གཅང་བཅད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡོད་དགོས། འཕྲོ་བའི་སྐབས་
 སུ་ཞི་འཇམ་བག་པེབས་ཀྱི་སྐོ་ནས་བསམ་བཞིན་དུ་གོམ་པ་རེ་རེ་བླངས་ནས་འགྲུལ་
 བ་དང་། ཡར་ལང་བའི་སྐབས་སུ་སྐོ་བྱར་མ་ཡིན་པར་དལ་བྱར་ཡར་ལང་ཞིང་། ཟས་
 ཟ་བའི་སྐབས་སུ་བྱ་བའི་ངང་ནས་ལྷད་དེ་མར་མིད་དགོས། གཞན་དང་ཁ་བརྟེན་
 སྐབས་སྐད་ཆ་འཇམ་པོར་བཤད་པ་དང་། ཚོ་མེད་ཀྱི་ཉོག་གཏམ་ལ་གཡོལ་ཐབས་
 ལྲོས། རང་གི་དགའ་བ་བཙོས་སྐྱིག་བྱས་ནས་བདེན་པ་བརྗོད་ཅིང་། གཞན་གྱི་སེམས་
 མ་དགོགས་པར་སྐད་ཆ་ཉམས་དགའ་བའི་སྐོ་ནས་ཤོད། ལོ་གནས་དང་སྦྱོན་བྲགས་ཀྱི་
 འདོད་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་རང་བསྦྱོང་དང་རྒྱན་བཤད་པ་ནི་འགོག་ཐབས་ལྲོས།
 ཅི་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཚོར་བའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་རང་སེམས་འདུལ་
 ཞིང་། སྦྱོང་ཡིངས་སུ་གནས་པར་གྱིས།

མི་ཚེ་ནི་སྲུང་ཞིང་རྩ་ཆེན་ཡིན་པས། ལོ་གནས་དང་། དབང་ཐང་། ལྷ་ལོར་ལྷ་
 ལུང་རྗེས་ལ་རྒྱགས་ན་ཚོ་མེད་ཡིན། རང་ཉིད་སྐོམ་ལ་ཞུགས་སྐབས་མཚམས་རེར་
 སྦྱོན་མ་བྱུང་བའི་ཞི་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་དང་། ལང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེའམ་གསལ་ལྷང་
 ལི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྦྱོང་སྦྱོང་ཅིང་། སྦྱོང་བ་འདི་ལྷ་ལུང་ནི་མཐར་ཐུག་གི་འཕྲོ་བ་བྱ་ཞིག་
 དུ་མི་བཅི་བ་དང་། དེ་དག་སྐྱར་ཡང་ཡོང་བར་རེ་སྐྱབ་དང་། ཡང་ན་སྐྱར་མི་འོང་བའི་
 འདྲིལ་སྐྱར་སོགས་མེད་པར་རང་གི་ངང་དུ་འབྱུང་བར་འཇུག་དགོས། སྐོམ་ཉམས་

ལེའུ་ཉེད་བཞི་པ་རྣམ་གཞག

འདིག་རྟེན་ཕྱི་ལོ།

ཆ་འབྲ་ཡང་དག

༡། །གནས་དབྱེད་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་
 གསར་རྟེན་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ནས་དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་དང་བཅུ་བདུན་གྱི་ཚན་རིག་གི་
 གསར་བརྗེ་བྱུང་ཡོད། དེའི་སྲོལ་བཏོད་མཁན་པོ་རྣམས་ནི་ཀོ་པ་ཞི་ཀ་སི་དང་། བི་ཏུ་
 རན། བླ་ལེ་ལའོ་ལྷ་བུའི་ཡེ་ཤུ་བ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་ཚོས་འདིག་རྟེན་ནི་ལོ་ངོ་སྟོང་ལྷག་
 དུ་མའི་ཡར་སྔོན་ལ་གསར་བརྗེ་བྱས་པ་དང་། ཡེ་ཤུ་འདིག་རྟེན་འདིར་ཐེངས་གཉིས་
 པར་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་འདིག་རྒྱ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱས། དམ་པའི་གསུང་རབ་གྱི་
 རོ་གདོང་གི་དོན་གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོར་སྣང་བའི་འདིག་རྟེན་ནི། མིའི་
 རིགས་གསར་བརྗེ་མ་བྱས་པའི་གོང་དུ་མིག་སླེའི་རྣམ་པ་རུ་གསར་དུ་བསྐྱུན་པ་ཞིག་
 རེད། འགྲེལ་བཤད་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འདས་པའི་དུས་རབས་
 བཞིའི་ཚན་རིག་པའི་མི་རབས་མང་པོས་གཟུགས་འདས་གྱི་བདེན་བྱུང་རིང་ལུགས་
 ཡིན་པའི་ལྷ་བྱུང་གྱི་འདས་སྟོགས་ཤིག་འཛིན་དགོས་བྱུང་ཡོད། ལྷ་བ་དེའི་ནང་དུ་
 ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་དགོན་མཚོག་གིས་ཡོངས་སུ་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་
 ཡིན་པའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ཞིག་གསར་བརྗེ་བྱས་པ་དང་། ཚན་རིག་པ་
 ཚོའི་ལས་འགན་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་དབང་པོ་དང་། སེམས་ཀྱི་ཚད་བཀག་ལ་ལྷོས་མེད་
 ཡིན་པའི་དགོན་མཚོག་གི་གཟིགས་སྣངས་ཀྱི་ངོས་ནས་འདིག་རྟེན་དེ་རྟོགས་རྒྱུ་འདི་

ཡིན།

སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། གནམ་དབྱུང་རིག་པའི་ནང་དུ་ཕྱིས་སྐྱེ་བའི་གསར་
ཉིད་དག་གིས་དམ་པའི་གསུང་རབ་སྐྱེང་མའི་མོད་དང་མོའི་རོ་གཏོང་གི་དོན་དེ་འཇིག་
ཉེན་གྲུབ་པའི་མོ་ཆེ་གས་དང་། མིའི་རིགས་ཀྱི་འབེལ་འགྱུར་དང་སྐྱར་ན་ཁྲུངས་དག་
མེན་པའི་ར་སྐྱོད་གསལ་པོར་བྱས་ཡོད། དངོས་ཁམས་ཀྱི་ཆོན་རིག་གི་ནང་དུ་གསར་
བརྗེ་གཉིས་པ་ནི་གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས་ཀྱི་བདེན་འཛིན་ལ་དཀའ་
ངལ་སྐྱོད་པའི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། ཆོད་རྒྱུས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་གཉིས་
དང་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མགོ་སྐྱོད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འོ་ན་ཤེས་པའི་སྐྱོར་
ལ་ཅེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། གནམ་མོའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དུ་འགྲོ་བ་མིའི་ཤེས་
པས་ང་ཚོའི་ཚྱང་རོར་སྐྱར་བའི་འཇིག་ཉེན་འདི་གྲུབ་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་གལ་ཆེན་གང་ཡང་
བྱས་མེད་པའི་བདེན་འཛིན་ཞིག་ཡོད། དེར་སང་ཆོན་རིག་པ་པལ་ཆེ་བས་མིའི་རིགས་
ཀྱི་ཤེས་པ་ནི་སྐྱེད་པའི་ཁྲུང་ཆོས་སམ་བྱེད་ལས་ཅམ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། ཡེ་ཤུ་
པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཤེ་ཀར་འི་ཡི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ། དགོན་མཆོག་གིས་འགྲོ་བ་
མིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་སྐྱེ་མའི་སྐྱེང་དུ་བཞག་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད། འདི་
གཉིས་གང་ཡིན་རུང་འཇིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཤེས་པ་ལ་ཆོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་རིམ་
ཀྱི་ནང་དུ་འོས་འགན་གལ་ཆེན་ཞིག་མེད།

འོན་ཀྱང་། དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞེན་པ་སྐྱོར་
ཞིག་གིས་བདེན་འཛིན་འདི་ལ་དོགས་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སི་ཌན་མོར་ཤི་
མཚོ་སློབ་ནས་ཡིན་པའི་འཇིག་ཉེན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ ཨན་ཤེ་འི་ ལེན་ཏ་ An-
drei Linde ཡིས་བཤད་རྒྱུར།

ཤེས་པ་ལ་ཐུན་མོང་གི་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་གསར་གཏོང་མ་བྱས་པའི་
ཡར་སྐྱོན་གྱི་བར་སྐྱར་དུས་དང་འདྲ་བའི་འོས་འགན་པལ་བ་ཞིག་ལས་མེད་ཅིང་།
ཤེས་པ་ནི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཅམ་དང་། ཡང་ན་དངོས་སུ་གྲུབ་པའི་དངོས་
གཟུགས་ཀྱི་འཇིག་ཉེན་འབྲེལ་བརྗོད་ཀྱི་ལག་ཆ་ཅམ་ཡིན་པའི་ཡོངས་ཁྲུབ་ཀྱི་བདེན་
འཛིན་ཞིག་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ང་ཚོས་འདྲན་དགོས་རྒྱ་ཞིག་ལ། ཕྱིའི་འཇིག་ཉེན་སྐྱོར་

གྱི་རང་གི་ཤེས་རྟོགས་ནི་དངོས་གཟུགས་ནས་མཐོ་བཅུགས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།
 ཤེས་ཚོར་གྱི་སྤང་འཛིན་ནས་མཐོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད། ར་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་སྤང་
 གི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལ་རང་དོས་ནས་བྱུང་བའི་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་འཛིག་
 རྟེན་ཞིག་གི་བྱས་པ་ལེགས་པར་ཐོན་པའི་རྣམ་གཞག་ཁག་གིས་ཚབ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་
 དང་། རྣམ་གཞག་ལ་ལམ་སྟོང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པས་ར་ཚོས་དེར་ཡོད་སྲིད་པའི་ཚད་
 བཀག་ལ་ཉ་ལམ་གཏན་ནས་བསམ་སྟོན་གཏོང་གི་མེད།

ཁོང་གིས་དེ་ནས་ཤེས་པ་ལ་བར་སྤང་དུས་དང་མཚུངས་པའི་དངོས་གཟུགས་
 ལ་སྟོས་མེད་ཀྱི་ཁྲད་ཚོས་སྟོར་ཞིག་ཡོད་སྲིད་པ་དེ་ཚོ་སྤང་མེད་དུ་བཏར་ན། འཛིག་
 རྟེན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ནི་ཙ་པའི་ཚ་ནས་ཚང་མི་སྟུབ་པ་དང་། ལམ་ལོག་དུ་འཛིན་པ་
 ཞིག་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་འདུག ཨན་ཏེ་ཏེ་ ལེན་ཡིས་བཤད་རྒྱུར། “ཤེས་
 པའི་འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་བར་སྤང་ཞིག་རོ་སྟོན་བྱས་ཏེ། འཕྲེང་བྱགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྤྱོད་དང་
 བར་སྤང་གི་བྱས་སྟོང་གཉིས་རྒྱ་རྒྱུལ་དང་སྟོན་རྒྱུལ་མེད་སར་གནས་སྲིད་པ་རྗེ་བཞིན།
 ཐ་ན་དངོས་གཟུགས་མེད་སར་ཡང་ཤེས་པ་ནི་རང་དོས་ནས་བྱུང་སྲིད་པ་དེར་ཞིབ་
 འཇུག་ཅིག་བྱེད་སྟབས་ལ།” ཁོང་གི་འདོད་ཚུལ་ལ། ཚན་རིག་གི་འབྲུང་འགྲུང་གྱི་ཡར་
 རྒྱས་ཀྱི་ནང་དུ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དང་། ཤེས་པའི་ཞིབ་འཇུག་གཉིས་ཁ་
 ཁར་གཏོང་བསམ་མེད་ཅིང་། གཅིག་གི་ནང་དུ་མཐུན་བསྟོན་མ་བྱས་པར་གཅིག་ཤོས་
 དེ་མཐུན་བསྟོན་བྱེད་མི་སྟུབ།

དེར་དུས་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་
 པའི་གནས་བབ་ལ་སྤྱད་བས་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཞིག་བསྐྱངས་ཤིང་། སྟོར་རྒྱལ་
 ཞིག་ནི་ཚད་རྒྱལ་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་རྒྱལ་རིག་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཡོད། ཕྱི་མོ་ ༡༩༤༦
 མོར་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་མིལ་ལར་དང་སྟེ་ར་མེ་ ཏིའི་མི་ཏེ་ John Wheeler
 and Bryce DeWitt གཉིས་ཀྱིས་ཤོ་རོ་ཏེ་ན་ཟླར་ Schrodinger གྱི་རྒྱབ་སྤྱོད་
 མཚུངས་ཚེས་ཞེས་པའི་ཚད་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་མཚུངས་ཚེས་
 འདི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཉིལ་པོའི་སྟེང་ལ་སྤྱད་བ་ལེད། ཚད་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་གཞག་
 དེ་སྟེ་ཁྲབ་དུ་བསྐྱར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་བྱུང་བ་གང་ཞིག་

ལིང། ལྷོང་སང་དེའི་རྒྱལ་ལྷགས་ནི་དེའི་རྩ་བ་ལུ་གནས་པ་དང་འབྲེལ་ཞིག་རེད།
 རྒྱལ་ལྷགས་ཀྱི་ཁྲུང་པར་འདིའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོད་རྒྱལ་དང་། རྒྱལ་ལྷ་རབ། ལྷོག་རྒྱལ་
 སོགས་གྲུབ་ཅིང་། འདིག་རྒྱུ་ལྱི་ཚ་གང་ཉ་ཅང་མཐོ་མོར་གྱུར་བ་རེད། འདིག་རྒྱུ་
 རིམ་གྱིས་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཆག་འདིག་གི་འཕེལ་རིམ་ཆ་འབྲ་ལུ་མ་གྱུར། དེ་དག་ལ་
 བརྟེན་ནས་འཕེལ་ལྷགས་དང་། ལྷོག་རྒྱལ་ཁབ་ལེན། རྒྱལ་ལྷགས་འག་ཞུ་བཅས་སོ་
 སོར་གྲུབ་པ་ཡིན། ང་ཚོར་སྣང་བའི་མཐོང་མའི་སྣོང་སང་ནི་ཐོག་མའི་ཚ་རྩོད་ཆེ་བའི་
 ལྷོང་སང་ལ་སྣོས་ལ་ཆ་འབྲ་དེ་ཅམ་མེད་པ་ནི་རྩ་བ་ཆ་འབྲ་ལུ་ན་བ་ནང་བཞིན་ཞིག་
 འབྲུགས་པ་ལ་མེད་པ་དང་མཚུངས་ལིང། འདིག་རྒྱུ་ནི་བཞུས་པའི་སྣོང་སང་གི་ངང་
 རྒྱལ་ནས་སྤ་མཁུགས་སུ་གྱུར་བའི་ད་ལྟའི་སྣོང་སང་ལ་འཕེལ་འགྱུར་གྱུར་སྟེ། འདིག་
 རྒྱུ་ལྱི་ཚ་རྩོད་མར་བབས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཐོག་མའི་ཆ་འབྲ་དེ་རྣམ་པ་འབྲེལ་བུ་
 ཆག་འདིག་གྱུར་ཡོད།

ཨེམ་ ཨེལ་ རིའི་ MIT ལས་ཡིན་པའི་འདིག་རྒྱུ་རྒྱལ་རིག་པ་བ་ ཨེ་
 ལེན་ ལྷ་ཐི་ Alan Guth ཡིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཤིག་གི་
 འདིག་རྒྱུ་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་མཚོ་གས་མོར་གྱུར་བའི་རྣམ་གཞག་འདི་གཞིར་བཞག་ཚེ།
 འབར་གས་ཆེན་མོ་ནི་གྱུར་བ་གཅིག་རང་ཞིག་མ་ཡིན་པར། སྤ་སྤར་ཆ་བགོ་བྱེད་པའི་
 རྒྱུ་དངོས་རིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་ཅུང་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་རྒྱལ་འདིའི་ནང་དུ་
 འདིག་རྒྱུ་ལྱི་ཁམས་ཆེན་མོ་ནི་ནམ་ཡང་འགོ་མ་རྒྱགས་ལིང། ལམ་ཡང་མཇུག་མི་
 བསྐྱིལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་དེ་ལྟར་ཡིན་ན། ང་ཚོ་ནི་རང་
 ཉིད་མཐོང་མེད་པར་བསྐྱར་བསྐྱར་བྱེད་པའི་འདིག་རྒྱུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འཚོ་བ་དང་།
 ད་ལྟའི་འདིག་རྒྱུ་འདི་ནི་སྤ་མོའི་འདིག་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་ལས་གྱུར་བ་ཞིག་རེད། དེ་
 མཚུངས་སུ་ཡིན་ཁ་ཡིས་བརྗོད་དོན་ལ། ང་ཚོའི་འདིག་རྒྱུ་ནི་རང་ཉིད་བསྐྱར་བསྐྱར་
 བྱེད་ཀྱིན་པའི་འདིག་རྒྱུ་གངས་མེད་པ་ཞིག་གི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིག་
 རྒྱུ་དེ་དག་རེ་རེའི་ནང་དུ་ཐོག་མའི་རྒྱུ་རྣམས་མི་འབྲེལ་ཞིང་། འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་
 ལྷ་རབ་ཀྱི་རིགས་མ་འབྲེལ་བའི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་འབྲེལ་བུ་འབྲུང་གི་ཡོད། འདིག་རྒྱུ་
 ལྱི་ཁམས་ཕྱི་ལོ་མོ་ནི་སུ་རྒྱན་འབྲུང་བའི་སྤ་བའི་ཚོགས་པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པ་དང་།

འདིག་ཆེན་ལོ་ལྔ་པ་གི་འཕེལ་འགྲིག་གིས་ལྷན་སྐྱེས་པའི་སོ་སོའི་འབར་གས་ཆེན་
མོ་ལས་བྱུང་སྟེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་སི་ཏེའི་མིན་མིན་
སྐབས་ Steven Weinberg གིས་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་སྒྲུབ་བའི་འདིག་
ཆེན་འདི་ནི་གཏིང་ཟབ་ཅིང་མཛེས་སྐྱབས་ལྡན་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཤིག་གི་
ཆ་མི་ཚང་བའི་གཟུགས་བརྟན་ཙམ་རེད།

ཡང་དག་ཆ་སྟོན་པ།

མེ་ཐ་སྟོ་ར་སི་དང་མཚུངས་པར་མེ་རིང་གུ་ཡིན་གྱིས་རང་གི་ཉམས་ལེན་ནི་ལྷ་གྲུབ་
རིག་པ་དང་། ཅིས་རིག་ནལ་འཕྲོར་བཅས་ཀྱི་གཅིག་བསྐྱིལ་ཞིག་ཡིན་པར་འགྲེལ་
བརྗོད་བྱས་ཡོད། ལེའུ་བརྟུ་པའི་ནང་དུ་གསལ་བ་ཤད་བྱས་པ་ལྟར། ཁོང་ནི་རྟོགས་པ་
རྒྱུད་ལ་ཐོག་མར་སྐྱེས་པའི་སྐབས་སུ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་གཟུང་འཛིན་
ལས་བཀལ་ཡང་། ཉ་ལམ་ཉེན་སྲུང་ཚུ་སོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་སེལ་མ་བྱུབ་པའི་དཀའ་
ཆེགས་ཤིག་ལས་མ་མ་ཐར་བར་ཤེས་པའི་གནས་རིམ་འདི་ལས་མཐོ་བ་ཞིག་མྱོང་བྱུབ་
མེད། དཀའ་ཆེགས་འདི་ནི་ཤེས་པའི་རང་རྩལ་གཉིས་ཀྱི་འགལ་འདྲའི་ནང་ནས་ཡོང་བ་
ཞིག་རེད། གཅིག་ནི་པ་རོལ་ཏུ་འདས་པའི་རང་གི་མྱོང་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། མྱོང་བ་འདིས་
དགལ་བ་དང་བདེ་བ། དལ་གསོ། རང་དབང་། ཤེས་རྟོགས་བཅས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་མཚོག་
ཏུ་གྱུར་བ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད། གཅིག་མོས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་འདིག་ཆེན་གྱི་སྟོང་བ་ཉིད་
ཀྱི་ཤེས་རྟོགས་དེ་རེད། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ལུས་སོ་ལས་ཐོལ་བའི་
གནས་སྐྱདས་ཤིག་དང་། རང་གི་ཡིད་ནི་ད་དུང་ལུས་སོ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱས་ཡོད་པའི་
ཁྱད་པར་ཞིག་གསལ་པོར་མྱོང་ཡོད། ཁོང་གོལ་བ་དེ་ལྷ་གྲུབ་ཆགས་ནའང་། བར་པའི་
ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་དུ་གསུངས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོན་པ་སྟེ། གཞན་གྱི་
སྐབས་པསྐལ་ཡང་དུ་གཏོང་བར་ཐ་ན་སྤང་འདས་ཐོབ་ཀྱང་འདིག་ཆེན་དུ་སྐྱུར་ཡང་སྐྱེ་བ་
ལེན་པའི་སྤྱིང་རྗེའི་རང་བཞིན་གྱི་ཚོད་སེམས་འདི་དང་དུ་སྐྱངས་ནས་སྟེད་པ་དེ་ལས་
རྒྱལ་ཐུབ་པ་བྱུང་། གཞན་དོན་བསྐྱུབ་པ་རྒྱུན་འཁྲོདས་བྱེད་པར་མེ་རིང་གུ་ཡིན་གྱིས་
གཟུང་འཛིན་དང་བྲལ་བའི་རང་གི་ཡིད་ཀྱི་བདེ་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་ནས་སྟོད་པའི་རང་
གི་འདོད་པ་ལ་ཁ་གཏད་བྱས།

ཁོང་གི་རྟོགས་པ་གཉིས་པས་སྤང་ཚུལ་གྱི་འདིག་རྟེན་དང་། གཟུང་འཛིན་མེད་
 པའི་ཡིད་ཤེས་བར་གྱི་འགལ་འདྲུས་གྱི་དཀའ་ཚེགས་དེ་བསལ་ཡོད། ཡང་དག་པའི་
 ཆ་སྟོམས་ཤིག་རྟོགས་པ་དེར་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོམས་བཅས་དང་མཐར་སྐྱབས་གི་
 ཤེས་པའི་གནས་རིམ་གྱི་བར་ལ་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་གིས་དེ་གཉིས་གང་རུང་ལའང་ཞེན་
 ཆགས་བྱས་མེད། ཤེས་ཚོར་དྲངས་མ་འདིའི་ནང་དུ་ཁོང་གིས་གཟུང་འཛིན་དང་བྲལ་
 ཞིང་པ་རོལ་དུ་འདས་པའི་རང་གི་ཤེས་པ་ལ་སྤང་ཚུལ་གྱི་འདིག་རྟེན་དང་འབྲེལ་པའི་
 མྱོང་བ་ལས་ལྷག་པའི་རིན་ཐང་ཞིག་སྤྲད་མེད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་མཐར་སྐྱབས་
 བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ཁྱད་པར་ཞིག་མེད་པ་རྟོགས་ཡོད། ཁོང་གིས་རྟོགས་པ་འདི་ལ་
 སྟོམས་སེམས་མཚོ་མོ་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་འགལ་འདྲུ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དཀའ་ཚེགས་
 དེ་ཡོངས་སུ་བསལ་པའི་རང་བཞིན་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྟོན་ཀོ་ལ་སེ་ཡི་
 བརྩམས་ཚུལ་གྱི་ནང་དུ་བྲིས་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་ཉ་ཅང་མཐུན་པ་ཞིག་ཤིང་། ང་ཚོས་
 གཤམ་དུ་དེ་ཚོར་བརྟུ་རྒྱ་ཡིན། ། དེར་སྟོམས་བཅས་དང་མཐར་སྐྱབས་གི་ཁྱད་པར་མེ་པའི་
 ཐ་དད་དང་། འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་པའི་ཁྱད་ཚུལ་ཤིག་ཡོད། དེའི་ཚེ་བདག་
 འཛིན་ནི་འདི་དང་པ་རོལ་གང་དུ་འདས་སྤངས་ཡོད།

རྟོགས་པ་འདི་རྒྱད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚུ་ཚོད་འགའི་རིང་ལ་མེ་རིང་གུ་ཡིན་གྱི་མྱོང་
 རོར། རང་ཉིད་ནི་ཚད་བཀག་མེད་པའི་སྐྱོབ་སྲུང་གྱི་ཡེ་གཞིའི་བར་སྤང་དང་། ཡུལ་
 དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་ཀ་ཡིན་ཞིང་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་དཔྱད་པའི་ཤེས་པ་བར་སྤང་
 དེར་ཁྱབ་ཡོད་པའི་རོ་མོ་བཅས་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་འདྲུ་ཤེས་ཤིག་སྐྱེས་པ་ཤིང་།
 འདི་ནི་ཤེས་པ་གང་ཟག་སྐྱེར་གྱི་རོ་མོ་ལས་ལྲོལ་ཏེ། མངོན་སུམ་གྱི་འདིག་རྟེན་འདི་
 སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཤེས་པའི་ཡེ་གཞི་ལ་འཕོ་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིར་ཁོང་གིས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་རོ་མོ་ནི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཀུན་གཞིའི་ངོས་ནས་སྤོང་བ་དང་། དེའི་ནང་དུ་འདིག་
 རྟེན་གྱི་ཚུལ་རྣམས་ནི་རང་ཉིད་དེ་དག་དང་གཅིག་ཏུ་བྱུང་པའི་རང་ནས་རྟོགས་ཤིང་།
 རྟོགས་པ་འདིས་བདེ་བའི་རང་ཚུལ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད། ཁོང་གི་མྱོང་
 པ་དང་། མོ་ལའི་རྩོ་ཡི་རིང་ལུགས་གསར་མའི་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་ཡེ་འདྲུ་པའི་སྟོམས་ཆེན་
 པ་ཚོའི་བརྩམས་ཚུལ་དང་ལྷ་སྐབ་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཁག་གི་བར་ལ་མཚུངས་ཚོས་

ཆེན་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་། མཚུངས་ཚོས་དེ་དག་གིས་གནས་དུས་དང་། ལྷ་བ་གང་
རུང་ལས་འདས་པའི་ཡོངས་ཁྲབ་ཀྱི་བདེན་པ་ཞིག་གི་མཐུན་སྦྲང་དེ་མཚོན་ཡོད།

གཅིག་ཏུ་མཐུན་པའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ།

ཏུ་ཡེ་ཉལ་ Daniel C. Matt བེ་རྟེན་གསང་ཚོས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཆེས་དེང་རབས་པ་
ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་འདིག་རྟེན་སྣ་མང་ཞིག་གཅིག་ལས་གཅིག་འབྲུང་གི་ཡོད་
པའི་ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་འདི་བདེན་པ་ཡིན་ཚེ། དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་པོད་དང་
པོའི་ཚོག་ཀ་ཐོག་མ་དེ་ནི་“ཐོག་མ་ཉིད་ནས”ཞེས་པར་བསྐྱར་ན་མི་འགྲིག་པར། “ཐོག་
མ་ཞིག་ནས་དགོན་མཚོག་གིས་ནམ་མཁའ་དང་སའི་གོ་ལ་གསར་གཏོད་གནང་།”
ཞེས་པར་བསྐྱར་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་འདུག འདི་ནི་དམ་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་
མ་ཚོམ་ཨི་ཅི་རལ་ཀྱི་སྐད་ (Hebrew) ཅན་དུ་བཞུགས་པའི་སྤྲིའི་རི་ཤ་ལེ་སྟེ། ཐོག་མ་
ཞིག་ནས་ཞེས་པ་འདི་ཐད་ཀར་བསྐྱར་བ་ཞིག་རེད། རྟེན་གསང་ཚོས་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱད་
ཀ་ལྷ་ལྷ་ (Kabbalah) གཞིར་བཞག་ན། དགོན་མཚོག་ནི་རྩ་ཚོས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་
གཅིག་གི་རང་བཞིན་དེར་སྦྱང་པའི་མིང་ཞིག་ཡིན། དགོན་མཚོག་གི་མིང་གཞན་ཞིག་
ནི་ཨིན་སོལ་ (Einsof) ཡིན་ལ། འདིའི་གོ་དོན་ནི་མཐའ་མེད་པ་ཡིན་ཞིང་། དགོན་
མཚོག་གི་མཐའ་མེད་པའི་རང་བཞིན་དེ་བསྟན་འདུག ད་དུང་འདི་ཚོར་སྟོམ་ནའང་
ཟབ་མོ་ཡིན་པའི་མིང་གཞན་ཞིག་ནི་ཨ་ཡིན་ (Ayin) ཞེས་པ་དེ་རེད། ཐ་སྦྱང་འདིའི་
དོན་ནི་ཚོས་རྣམས་ལ་གསོན་ཤུགས་སྦྱིན་ཡང་། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲིང་དུ་ཚོད་འདིན་
བྱས་མེད་པའི་སྤྲིའི་རང་བཞིན་སྦོང་བ་ཉིད་དེ་ཡིན། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་མིལ་
པོ་ནི་སྦོང་བ་ཉིད་འདི་ལས་བྱུང་ཞིང་། འདི་ལས་གཞན་པའི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་མེད།
སྦོང་བ་ཉིད་འདི་ལ་སྤྲིའི་རྒྱས་ཤུགས་ཀྱིས་གང་ཡོད། རྒྱས་ཤུགས་དེ་ནི་ཚོས་ཐམས་
ཅད་ལ་ཁྲབ་ཀྱང་། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲིང་དུ་ཡིབ་ཡོད། དེ་ནི་སློབ་གྲུང་དུ་གནས་མེད་
ཚེ། ཚོས་དག་གི་སོ་སོའི་གྲུབ་གནས་སྦོངས་ནས་ཡོད་ཚད་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ནམ་
སྦོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ཆ་འདྲ་ཡང་དག་ཅིག་ལ་ཐེམ་རྒྱ་རེད། རྟེན་གསང་ཚོས་སྣ་བ་ཚོས་ང་

ཚོའི་འདི་ག་རྟེན་འདི་ཐོག་མར་གྲུབ་པའི་སྐབས་སུ་འཁུམ་ཆ་ཞིག་གྲུབ་ཡོད་པར་བརྗོད་
 པ་དང་། དཀོན་མཆོག་གིས་འཁུམ་སྐྱད་དེར་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འདི་ག་རྟེན་
 འཁུམ་དུ་བརྟེན་ཡོད། འཁུམ་སྐྱད་དེས་བསྐྱབ་པའི་སྣང་ཆ་ནི་གསར་གཏོད་ཀྱི་མངའ་
 དུ་གྲུབ་ཅིང་། སྣང་ཆ་འདི་ནི་དོན་དངོས་སུ་སྣང་ཞིང་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར།
 དཀོན་མཆོག་གི་འོད་ཟེར་གྱི་ཕྱལ་ལྷག་ཅིག་དེར་གནས་ཡོད། ལྷ་མཚན་འདིའི་ཕྱིར་
 ལྷའི་འོད་ཟེར་ནི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྣང་དུ་གནས་ཡོད། ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་
 དམིགས་ནི་འོད་ཟེར་དེ་ཕྱགས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ། འདི་ག་རྟེན་འདི་དཀོན་མཆོག་ལ་
 སྐར་གསོ་བྱེད་པ་དང་། ང་ཚོའི་སྣང་འོད་སྐར་བའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དཀོན་མཆོག་གི་
 གཅིག་གི་དོ་བོར་རྟོགས་རྒྱ་འདི་རེད། ང་ཚོས་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཉུར་བརྩོན་བྱེད་
 པ་བརྟེན་འོད་ཟེར་དེ་ཡང་སྣང་ཞིང་། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་ག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཆ་འདྲ་
 དེའི་ཆག་སྐྱོན་ལྟམས་སྐར་གསོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ནི་ཀོ་ལ་སི་ཡིས་འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཐོག་མར་དང་། དེའི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་བརྟེན་བའི་
 ལྷ་ཚུལ་ནི་རེའུ་གསར་ཚོས་སྐྱ་བ་ཚོའི་འདོད་ཚུལ་དང་ཉ་ཅང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་
 གིས་སུ་ལྷུང་ཅིག་མཐའ་མེད་ལ་བསྐྱལ་བའི་ནང་དུ་བྲང་ཐིག་དང་འཁྲུག་ཐིག་གཉིས་རི་
 ལྷར་གཅིག་དུ་འདྲེས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ནས་དེས་ཤེས་རྟེན་པ་ནི། དཀོན་མཆོག་གི་
 འཁུམས་སྐྱས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནང་དུ་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡལ་ཞིང་། སྣང་པ་ཉིད་
 དུ་འགྱུར་འཕྲོ་བ་འདི་ཡིན། ཁོང་གིས་དཀོན་མཆོག་འགལ་བ་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་
 པའི་མཐར་ཐུག་གི་གཅིག་བསྐྱེལ་ཡིན་ཡང་། འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ལྟམས་ཀྱི་སྣང་དུ་
 བསྐྱེད་འཁུམ་བྱས་ཡོད་པར་འདོད་པ་ནི་ལེ་ལའི་འོད་རིང་ལྷགས་གསར་མའི་ལྷ་ཚུལ་
 དང་མཐུན། མོ་དེ་ལྷ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཉ་ཅང་མཚུངས་པ་ཞིག་གྲུབ་བཞིན་ཁོང་གིས་
 འདི་ལྷར་གྲིས་འདུག “དཀོན་མཆོག་ནི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་ནས་ཚོས་ལྟམས་
 འཁུམ་ཞིང་། ཁོང་ནི་བར་མ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
 དེ་བཞིན་ཁོང་ནི་མཐའ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཁོང་ལ་ཐེམ་དགོས་ཤིང་།
 དཀོན་མཆོག་ནི་ཡོད་ཚད་རེད།” དེའི་ཕྱིར་འདི་ག་རྟེན་ལ་ལྷའི་རུས་པ་མཐའ་མེད་
 པར་ལྷབ་ཅིང་། རུས་པ་དེ་ནི་ཚོས་ལྟམས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་དོ་བོའི་རང་བཞིན་ཡིན།

གནད་དོན་ལདི་སྐྱེད་བཞེན་ནི་ཀོ་ལ་སི་ཡིས་བརྗོད་རྒྱུར། “ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་ལ་ཅི་ཡང་
མེད་ཅིང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་དུ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ནི་ཁྱེད་ལས་གཞན་ཉིད་མ་ཡིན། དཀོན་
མཚོ་གཤམ་གསལ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བསྐྱབས་པ་ལྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་དུ་མེད་པའི་གཞན་ཉིད་ནི་
རང་ཚོས་ནས་ལྷུ་བ་མེད་པ་དང་གནས་ཀྱང་མི་སྲུབ་པ་འདི་རེད།”

ང་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐོམ་སྲུབ་སྐོམ་རྒྱུན་ལ་ཞེན་ལྷ་བྱས་ཆོ། རེ་ལུ་དང་ཡེ་ལུ་འི་
ཚོས་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱུ་བ་རྒྱུ་རེ་གཤམ་དང་མཚུངས་ཚོས་མང་སོ་ཞེག་
མཚོང་རྒྱ་ཡོད། ཡེ་ལུ་བརྒྱ་པའི་ནང་དུ་སྐྱེད་པའི་རེ་གཤམ་བྱེད་མཐའ་པའི་ལྷུ་བ་མཐའ་གཞིར་
བཞག་ན། མཐར་ལྷུག་གི་དཔོན་ཡོད་གནས་ལུགས་ནི་ལྷ་ཚངས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེར་
སྤྱང་ལུ་དུ་གྱུར་པའི་ཁྱེད་ཚོས་ཅི་ཡང་མེད། མཐར་ལྷུག་གི་ཆ་དོས་འདི་ནི་ཁྱེད་ཚོས་
ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་དཀོན་མཚོ་གཤམ་གྱི་རང་བཞེན་དུ་མཛོན་པ་དང་། གསར་གཤོད་ནི་
འཁྲུང་སྤྱང་གི་རང་བཞེན་གྱི་རྩས་སྲུ་མ་ལྷུ་བ་པའི་སྤྱལ་བ་འདྲ་མིན་ཞེག་བརྒྱུད་ནས་
འཁྲུང་གི་ཡོད། དེ་མཚུངས་སྲུ་བདག་རྟག་པ་དེའང་སེམས་ཅན་ཚང་མའི་བདག་ཡན་
གར་པའི་ཚོ་བོར་འགོ། འོན་ཀྱང་། མཛོན་སྲུ་མ་དུ་གྱུར་པའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་ཁྱེད་པར་
ནི་འཁྲུང་སྤྱང་ཞེག་རེད། དེའི་སྤྱིར་བདག་ཡན་གར་བ་སོ་སོ་བདག་རྟག་པའི་གཟུགས་
བརྟན་དང་སྤྱི་རྒྱུ་ཅམ་ཡིན་པ་ནི་ཉི་མ་རྒྱ་རྒྱུ་བས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོལ་ལ་འཚར་བ་ལྷ་བུ་ཡིན། དེ་
བཞེན་དཀོན་མཚོ་གཤམ་ཁྱེད་ཚོས་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་དང་། ཁོང་ཉིད་ནི་ཤེས་པ་ལྷན་མེད་
ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ང་ཚོའི་སྤོང་ཚོར་སྤྱང་པའི་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་མཛོན་གྱི་ཡོད།
བདག་ནི་འཛིག་རྟེན་ལས་ཐ་དང་ཅིག་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཀྱིས་དོན་དུ་དེར་ལུགས་
སྲུབ་པ་ཞེག་མིན། ཡིན་ཡང་། དཔེ་མཚོན་གྱི་སྐོམ་སྲུགས་རྒྱུ་ལ་ནི་ཉི་མའི་གཟུགས་
བརྟན་རྒྱུ་ལ་ནང་དུ་ཤར་ནས་ཉི་མ་རྒྱུ་ལ་ལུགས་པ་ལྷ་བུ་རེད། མི་པམ་བ་ཚོས་དཀོན་
མཚོ་གཤམ་དང་། སྤྱང་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཁྲུང་སྤྱང་གི་རང་བཞེན་རྟོགས་པ་སྲུབ་པ་ལྟེ་
སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་སྐོམ་སྲུགས་ཡོད་པ་ལས་སྤྱང་རྒྱུ་སོ་སོའི་སྐོམ་སྲུགས་ཞེག་མིན། སེམས་
ཅན་གྱི་མ་རེག་པ་དང་། རྒྱུ་བྱུ་ལུ་རང་གི་སྤོམ་མེད་ཀྱི་ཚོ་བོ་ལ་བདག་འཛིན་བྱེད་པ་
དེས་དཀོན་མཚོ་གཤམ་གྱི་ཤེས་པའི་རང་བཞེན་དེ་བསྐྱེད་པ་ཡོད། མ་རེག་པ་འདི་ལྷ་བུ་ནི་
ཚོས་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོམ་ན། གར་ཐག་ཅིག་གིས་རང་གི་ཚོ་བོ་དེ་དཀོན་

མཚོག་དང་ཚ་འབྲ་བ་ཡིན་པར་རྟོགས་ཐུབ།

ནང་བསྟན་གྱི་རྟོགས་ཚེན་གྲུབ་མཐས་པོང་གི་ལྷ་ཚུལ་ཁག་དང་མཐུན་པའི་
འདྲིམ་རྟོན་གྲུབ་ཚུལ་རིག་པ་ཞིག་བསྟན་ཡོད། ཚོས་བརྒྱད་འདི་གཞིར་བཞག་ན། ཀུན་
ཏུ་བཟང་པོ་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་ནི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་དང་། ཡེ་ཤེས། ཚོས་དབྱིངས་
བཅས་ཀྱི་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མིན། ཤེས་པའི་བར་སྤང་འོད་
གསལ་བ་དེས་སྤང་ཚུལ་གྱི་འདྲིམ་རྟོན་འདི་འབྱུང་བར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་གང་ཟག་རང་
ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྟེ་འོད་གསལ་གྱི་ཤེས་པ་རེད།

ཚོས་བརྒྱད་འདིར་གཏོགས་པའི་སྐོམ་ཚེན་བ་ཚོས་བརྗོད་དོན་ལ། འདྲིམ་རྟོན་
རྒྱུ་དང་། སེམས་ཚན་སོ་སོའི་མཐར་ཐུག་གི་རང་བཞིན་དེ་ནི་འབྲུམས་སྐྱས་པའི་འོད་
སྤང་གི་བར་སྤང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་མེད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཡོད།
འོན་ཀྱང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་ཡོངས་སུ་ཁྲུབ་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་
དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་འདི་མ་རིག་པས་བསྐྱབས་པ་དང་། དེའི་སྲིང་ཡེ་ཤེས་ནི་
གྲུབ་པ་དང་མ་གྲུབ་པ། གཅིག་དང་དུ་མ། དུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ལྟ་བུའི་དོན་སྦྱི་ཐེ་བའི་
སྤྱ་རྟོག་ཐམས་ཅད་ལས་འདས་ཡོད་པར་མ་ལྟོས་པར། རྫོང་བའི་ངོས་ནས་ཀུན་གཞི་
ལ་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་དང་ལྷན་དུ་བསྟུན་ཡོད། ཤེས་པའི་ངང་རྒྱུ་འདི་ལས་བདག་
འདྲིན་སྦྱེས་ནས་ང་ཞེས་པ་ཞིག་འདིར་ཡོད་པར་འདྲིན་པ་དང་། རྒྱ་མཚོན་དེའི་དབང་
གིས་ཡུལ་གྱི་འདྲིམ་རྟོན་ནི་བར་ཡོད་པར་སྤང་ནས་བར་སྤང་གི་སྤང་བ་འབྱུང་གི་ཡོད།

ལྷ་བ་འདི་འདྲིམ་རྟོན་གྱི་འཕེལ་འབྱུང་ལ་སྦྱར་ན། མ་རིག་པས་ཐོག་མར་ཚོས་
དབྱིངས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དེ་བསྐྱབ་ཚུལ་བརྗོད་ཅིང་། འཕེལ་འབྱུང་གི་བརྒྱད་
རིམ་རྩ་མཐུན་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཅིག་བསྐྱེལ་དེ་ཤེས་པའི་རྣམ་པ་སྤྲེལ་འབྱུང་གི་
ཡོད། འདི་དག་ནི་སྤྲེལ་དང་། གཞེས་པ། ཚོ་བ། གཡོ་བ། བར་སྤང་བཅས་ཀྱི་འབྱུང་
བ་སྐྱའི་རྣམ་པར་རོལ་ཞིང་། འབྱུང་ཁམས་འདི་དག་རེ་རེའང་གཞན་ཚང་མའི་སྟེང་དུ་
གནས་ཡོད། སྟོལ་རྒྱུན་འདིའི་ནང་དུ་ཚོས་ཉམས་ལེན་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི་བདག་
དེ་རང་རྒྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་མ་རིག་པ་འདི་བཙོན་ནས་སོ་སོའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་
རྟོགས་ཤིང་། ཤེས་རབ་དང་། སྦྱང་རྩེ། གསར་གཏོད་ཀྱི་རྣམ་ལུགས་བཅས་མཐོན་

པར་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན། ལུས་ལྷན་པའི་ཞེ་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་ཆ་དོས་དེའི་ནང་དུ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

ཚན་རིག་པ་ཚོས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་ཞི་བྱེད་པར་སྣང་ཟབ་མོར་གཏད་དེ། འཇིགས་ཀྱི་ཐོག་མ་དང་འཕེལ་འགྱུར་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནས་འབར་གས་ཆེན་མོ་ལ་ཡར་དེད་ཡོད། ཡིན་ཡང་། ཤེས་པ་ནི་འཕྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་ཞིབ་ལྡན་ཆད་ཆད་འཇུག་ལ་མི་འཇུག་སྟབས། ཁོང་ཚོའི་འཇིགས་རྟོག་ཁམས་ཀྱི་མཐོང་རྒྱ་དེ་འཇིགས་རྟོག་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་ཚད་བཀག་ལས་བཞུལ་ཐུབ་མེད། ལྷོ་མ་པ་བ་ཚོས་སོ་སོའི་དམིགས་པ་ཞི་ནང་ཤེས་པའི་བར་སྣང་ཟབ་མོར་གཏད་དེ། ལྷོང་བའི་དོས་ནས་འཇིགས་རྟོག་གི་ཐོག་མ་དང་འཕེལ་འགྱུར་ལ་དབྱེད་པ་བཏང་སྟེ། མཐའ་མེད་པའི་ཤེས་པ་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ལུས་པས་ཁེངས་པའི་སྣང་རང་བཞིན་གྱི་འགྱུར་ཁུངས་ལ་ཡར་དེད་ཡོད། ཚན་རིག་པ་དང་ལྷོ་མ་པ་བ་ཚོས་ཐུན་མོང་ནས་ང་ཚོའི་མིག་སྣའི་འཇིགས་རྟོག་འདི་ནི་སྐབས་ཤིག་ལ་ང་ཚོའི་མཐོང་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་པའི་འཇིགས་རྟོག་ཡང་དག་ཆེན་སོ་ཞིག་གི་གཟུགས་བརྟན་ལྡན་བྱ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འཇིན་པ་དང་། ཚན་རིག་པ་ཚོར་མཚོན་ན། ཚོད་དཔག་འདི་ནི་ཡིད་དབང་འགྲུག་ཅིང་རྟོག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་སྤྱི་མཚན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ལྷོ་མ་པ་བ་ཚོར་མཚོན་ན། ལྷོང་བའི་དོས་ནས་འཇིགས་རྟོག་ཆེན་མོ་དེའི་རང་བཞིན་རྟོགས་རྒྱ་ཞི་ཆེའི་སྤྱིང་སོ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ཡིན།

ལུ་ཉིད་ལྡེལ།

ར་ཚོ་ཉི་མེ་ཞིག་ཆགས་རྒྱུ་ཡིན་ནམ།

༡༧། །དཔེ་དེབ་འདི་ནི་ར་སྤུ་ཡིན་ནམ་ཞེས་པའི་ཉི་པའི་ཚོག་ནས་མགོ་བརྩམས་པ་
 དང་། ར་ཚོ་སྤྲོད་ཡང་ཉི་ཚེག་འདིར་ཁ་སྤོགས་རྒྱུ་ཡིན། ར་ཚོས་ཅེ་ཅམ་ཞིག་ལ་སོ་སོའི་
 འཚོ་བ་བསམ་མེད་དུ་སྐྱེལ་བཞིན། སོ་སོར་རྟོགས་པའི་དབྱ་བ་མེད་པར་གནས་སྤངས་
 ཁག་ལ་ཡ་ལན་བྱས་ན། དེ་ཅམ་གྱིས་ར་ཚོ་ནི་རང་གི་དབང་ཅའི་ཇས་འགྱུར་དང་།
 དེགས་ཇས་ཀྱི་བཞོད་བྱས་གཞིར་བཞག་གིས་སྤོང་རྒྱུན་ལ་ཡ་ལན་སྤོང་གིན་པའི་
 འཕྲུལ་མི་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སུ་ཅེ་ཅམ་ཞིག་ལ་ར་ཚོ་རང་གི་སྤྱིར་བཏང་གི་བག་
 ཆགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ། སོ་སོའི་འཚོ་བ་ནི་དེགས་ཇས་དང་། ལྷོང་ཚོར་སོགས་
 ཀྱི་དབང་དུ་འགོ་བཞིན། ར་ཚོའི་ལས་དོན་ཡོད་ཚད་ནི་གསོན་གནས་དང་། དེགས་
 རྒྱུད་དར་སྐྱེལ། འཕྲུལ་སེལ་གྱི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཆེ། ར་ཚོ་ནི་དུད་འགོ་
 དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། ར་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་དགུ་ཚོགས་ཐེར་འབྲུམ་ལྡེ་བརྩུ་ནས་བརྒྱ་
 ཅམ་འདུས་ཡོད་པའི་འདིག་རྟེན་དུ་སྐྱར་མ་ཐེར་འབྲུམ་བརྒྱུ་ཡིས་བྱུབ་པའི་དགུ་ཚོགས་
 གཅིག་གི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་སྐར་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་འཚོ་ཡོད་པར་བསམ་གཞིགས་
 བྱས་ཆེ། འདིག་རྟེན་ཀྱི་བྱ་དོན་དག་གི་གོ་རིམ་གྱི་ཚོད་དུ་འགོ་བ་མའི་འཚོ་གནས་
 ནི་ཉ་ཅང་གིས་གཅིགས་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་པར་སྤང་ཞིང་། ར་ཚོས་སྐྱེ་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པའི་
 ཆ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ལ་འཇོག་མཐའ་ཡོད་པ་འདིར་བསམ་གཞིགས་བྱས་ན།
 འདིག་རྟེན་ནི་ཉ་ཅང་ཡངས་པ་དེ་ཡོངས་སུ་ཐེལ་གོལ་བ་ཞིག་རེད།

འོན་ཀྱང་། དཔེ་དེ་བའི་འདི་འདི་ནང་དུ་བྲངས་པའི་སྡེ་ཁྲིད་ཀྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་
བ་ཚོས་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁམས་སྤྱང་ཚོའི་འོས་འགན་དང་། གནས་བབ་ནི་གཅིག་པུ་
ཚུང་ཞིག་མ་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འབར་གས་ཆེན་མོ་ནས་ང་ཚོས་སྲོང་
ཞིང་ང་ཚོར་སྤང་བའི་མིག་སྤེའི་འཛིན་རྟེན་བར་གྱི་འཛིན་རྟེན་གྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་
ལྟོས་མེད་ཡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་མེད། དེ་ལས་སྣོན་གྱི་ ང་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་ཞིབ་
ལྟ་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་ཉིད་འཚོ་སའི་འཛིན་རྟེན་གྱི་
རིགས་དེ་འདེམས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་འདི་ནི་འདས་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ་ལ་བདེན་པ་ཡིན་
ན། ང་ཚོའི་འགྱུར་འགྱུར་ལ་དེ་ལས་ཀྱང་བདེན་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་རང་གི་འགྱུར་
འགྱུར་གྱི་འཛིན་རྟེན་དེ་སོ་སོའི་བསམ་སྣོན་དང་བྱ་འགུལ་རེ་རེས་གསར་གཏོད་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།

རྗེ་དང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་སྤྲུགས་ཀྱིས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། སྤྱི་དངོས་རིག་
པའི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོགས་སྤྱད་པ་ལས་སྤྲུག་ཅིག་འགོ་བ་མིའི་འཚོ་གནས་
ལ་ཡོད་པར་ནན་གྱིས་གསུང་གི་ཡོད། འགོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་དཀོན་མཆོག་གི་སྤང་
བརྟན་ལ་བལྟོས་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། ང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀོད་པ་མའི་ངོ་
མོ་ཡང་དག་ལ་འཕེལ་འགྱུར་བྱེད་པའི་རུས་པ་ལྡན། འདི་དང་སྤྲུགས་མཚུངས་སུ་ནང་
ཚོས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་གཤེགས་སྤྱང་སོ་ཡོད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་
ཀྱི་གོ་འཕང་ཡང་དག་དེ་བསྐྱབ་པའི་རུས་པ་ནི་ཚང་མར་ཡོད་པར་གསུང་གི་ཡོད།

མི་འབོར་སྤུང་དུ་འཕེལ་བ་དང་བསྐྱབ། སའི་གོ་ལའི་རང་བྱུང་གི་གཏེར་
ཁ་རྣམས་འདོད་རྗེས་ཀྱིས་སྣོན་འདོན་དང་། འདོད་ཚོའི་ཁེངས་རྒྱ་མེད་པའི་འཇད་སྲོད་
སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགོ་བ་མིས་མཚོགས་པོར་སྤྱི་ཁམས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་
གཏོད་གི་ཡོད། འགྱུར་སྣོན་དེ་ཚོའི་དབང་གིས་སྤྱི་ཁམས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁེངས་ནི་མིའི་
གསོན་གནས་དང་དར་རྒྱས་ལ་ཕན་ཆ་ཡོད་པ་རྗེ་ཅུང་དུ་འགོ་བཞེན་པ་རེད། ང་ཚོ་ནི་
རང་ཉིད་ཆག་འཛིན་གི་ལམ་ཁ་ཞིག་ལ་ཞུགས་ཡོད་པ་དང་། མིའི་རིགས་རྒྱུན་ཕྱི་ཁག་
ལ་ལོ་ངོ་ས་ལ་གཅིག་གི་ནང་དུ་བརྒྱ་ཆའི་གཅིག་གི་བྱེད་ཀ་ཅམ་ལ་གཏོགས་འགྱུར་
བ་མི་འགོ་བས། ང་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱིས་ད་ལྟ་སྐྱབ་ཀྱིན་པའི་ཁོར་ཡུག་ལ་སྤྱི་དངོས་

རིག་པའི་ངོས་ནས་འཕེལ་འགྲུང་བྱུང་སྟེ། བསྐྱེད་འགྲུང་གྲེད་རྒྱ་དེ་ཡོང་མི་སྲིད་པ་
ཞིག་ཡིན། གཞན་པར་ཞོག་ཐ་ན་རང་གི་གསོན་གནས་གཅིག་ལུང་དོན་དུ་བར་། ད་ལྟ་
ང་ཚོས་ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་གཉིས་ནི་རང་གི་རང་བཞིན་དང་། རང་གི་ཉེ་འཁོར་
ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་བསྲིང་བྱས་ནས་ཚོས་ཉམས་
ལེན་གྱི་འབྲེལ་འགྲུང་ཞིག་ངེས་པར་འབྱུང་དུ་འཇུག་དགོས།

དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་གསལ་བ་བཤད་བྱས་ཤིང་། མཐའ་མ་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སྐབས་
སུ་ལྷུ་བ་པའི་སྐོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཁག་ཅི། སོ་སོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དད་པ་གང་ཞིག་
ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་སྲུང་གྲང་ལག་ལེན་ལ་འདེབས་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཉམས་
ལེན་དང་རྣམ་གཞག་འདི་དག་སྐྱེད་བའི་དགོས་དམིགས་ནི་མི་རྣམས་ནང་བའམ་ཚོས་
ལུགས་གཞན་གང་རུང་ལ་བསྐྱེད་རྒྱ་ཞིག་མ་ཡིན་ཞིང་། མི་སུ་ཡིན་རུང་སེམས་ཀྱི་
རང་བཞིན་དང་། དེ་དང་འཇིག་རྟེན་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་སྲོང་བའི་གོ་རྟོགས་
ཤིག་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དུ་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་འཇུག་ཆོག་པའི་བསམ་ཚུལ་
ཞིག་བཏོན་པ་ཡིན། ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྦྲངས་དེ་
ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་དང་མཐུན་ཞིང་། རང་གི་སེམས་ཞི་བདེ་དང་ཆ་སྐྱོམས་པོར་
ཆགས་པ་དང་། རང་གི་སྐྱོའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ངོས་ཟེན་པའི་ཉམས་རྟོགས་ཤིག་བཅས་
ཀྱི་སྲོང་བ་ཞིག་ཁྱེད་ལ་ཐོབ་སྲིད་པ་ཡིན།

ཉམས་ལེན་འདི་འདྲ་ལས་བྱུང་བའི་གོ་རྟོགས་ཁག་ཅི། རང་ཉིད་ཡེ་ཤུ་བ་དང་།
རིམ་ཁ་ཆེ། ཉིན་རྒྱ། ཉའོ། རང་པ་སོགས་གང་ཡིན་མིན་དང་། གཞན་ཡང་འཇིག་
རྟེན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གང་ཞིག་བཟུང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་རང་གི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྲིག་
འཇུགས་ཀྱི་ནང་དུ་འཇུག་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདྲམ་སྲིད་གི་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐོམ་རྒྱན་པལ་
ཆེ་བ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་ཉམས་རྒྱུད་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་།
དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་མ་འདྲ་བར་གཏོགས་པའི་མི་ཚོས་སོ་སོའི་སྐོམ་སྐྱབ་སྐོམ་རྒྱན་གྱི་
ཤུལ་རྫོང་ལ་སྐྱེ་ཤུགས་གསར་བ་ཞིག་སྐྱིན་པའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད་པར་སྟེ། ཚོན་
རིག་པ་ཚོས་གྲང་སྐོམ་སྐྱབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱས་ཆེ། དངོས་ཁམས་
རིག་པ་ནས་དབང་རྩའི་ཚོན་རིག་བར་གྱི་སོ་སོའི་ཁྲུབ་ཁོངས་ཀྱི་མཐའ་མཚམས་ལ་རྒྱ་

བསྐྱེད་བྱུང་སྟེ། སེམས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལ་གསར་བརྗེ་རྣམས་ཚེ་ཐོག་མ་དེ་འབྱུང་སྲིད།
གསར་བརྗེ་འདི་ལྟ་བུའི་ཤུགས་བསྟན་ནི་ཁྲབ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། ད་ལྟའི་དངོས་ཁམས་རིག་
པ་དང་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་བདེན་འཛིན་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཀའ་ངལ་སྐྱོད་རྒྱུ་རེད།

སྐྱོམ་སྐྱུབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་འབད་པ་བྱེད་ཐངས་རེར་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདིག་
ཉེན་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་འབྱུང་འགྱུར་བཞེངས་སྐྱབ་བྱེད་ལ། ལོ་
རྟོགས་དང་དོན་སྣོང་གསར་བ་དེར་གཤིས་སྐྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་
ཉམས་ལེན་འདི་འདྲ་བརྒྱད་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རོ་པོ་དང་། དགོ་ཚུགས་ལ་ཡོད་པའི་རང་
གི་རུས་ལ། བདེ་སྲིད་རོ་མའི་རང་བཞིན། འདིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་སུ་ཡོད་པའི་ཤེས་
པའི་གནས་བབ་བཅས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཡོངས་ཁྲབ་རང་བཞིན་གྱི་བདེན་པ་རྣམས་བསྐྱར་
དུ་གསར་རྟེན་བྱེད་སྲིད། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་བདེན་པ་དེ་དག་ནི་ཚོས་ལུགས། ལྟ་བུ་
རིག་པ། ཚན་རིག་བཅས་ཐེ་བའི་འགྲོ་བ་མའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཤེས་རབ་སྟོལ་རྒྱུན་ཁག་
གིས་བསྟན་ཡོད། ད་ནི་ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་དུ་བྱུང་མ་སྐྱོང་བའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གསར་
བརྗེ་ཞིག་ལ་བསུ་བ་བྱེད་པར་སྐྱབ་བཞིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཤར་རུབ་གཉིས་ཀའི་གནའ་
དེར་གཤིས་རིག་ཐངས་དང་པོར་གཅིག་བསྐྱེལ་བྱེད་བྱུབ་ཀྱི་རེད། ཚོས་ཉམས་ལེན་
ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རྗེས་མའི་སྐྱོགས་ལ་གོམ་ཁ་བསྐྱུར་བའི་དུས་ལ་བབས་ཤིང་། ང་ཚོས་
འདི་ལྟར་དེར་གཤི་འཛམ་གླིང་གི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་དང་། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དར་
རྒྱས་ལ་སྟོན་བསུ་ལེགས་པར་བྱེད་བྱུབ།

རང་ལོར་བཞག་ཡོད་པའི་བརྗེ་ཆད་ཀྱི་ཕྱུག་པ།

Theorem ཟེ་རོམ། ལྷི་འགྲོས་དང་། བདེན་གཞི། དེས་ལྷོ་ལོགས་དང་དོན་གཅིག་མང་གི་རྣམ་གྲངས་དང་། གཙོ་བོར་ཅིས་རིག་དང་གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་ནང་དུ་བཀོལ་བའི་བརྗེ་ཆད་ཅིག་རེད།

Hydra ལྷ་གནས་ཟླ་སྲིན། ལྷུག་ལྷའི་ནང་དུ་འཚོ་བའི་སྲིན་འབྲུའི་རིགས་ཤིག་དང་། ཟླ་སྲུང་མང་ལོ་ལས་ཟུབ་ཅིང་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀོད་པ་ཆེས་དལུགས་མ་ཡིན་པའི་སྐྱེ་ལྷན་ཟླ་མོ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད།

Silicon སེ་ལེ་ཁོན། ལྷགས་རིགས་མ་ཡིན་པའི་གཏེར་རྩས་ཤིང་བོ་ཞིག་སློབ་སྦྱང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་གཏེར་རྩས་འདིར་བརྟེན་ནས་བྱུང་།

DNA དཔྱེ་འཇམ་ནི་ཨང་། ལྷི་ལྷན་པལ་ཆེ་བའི་ཟླ་སྲུང་གི་ལྷ་སྲུང་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་། དཔྱེ་འཇམ་ནི་ཨང་གི་གོ་རིམ་ཁྲེ་ཐག་པ་སོ་སོས་རིགས་རྩས་ཟུབ་པ་དང་། རིགས་རྩས་ཀྱིས་སྤྱི་དཀར་བཟོ་སྐྱབ་ལྷེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷི་ལྷན་གྱི་རབས་སྤྱི་ལོ་ལོ་གཅིག་མཐུན་དེ་དཔྱེ་འཇམ་ནི་ཨང་དང་རིགས་རྩས་ཀྱི་ལྷེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་རེད།

Thalamus ལྷན་སྐྱུག་ འདི་ནི་ལྷན་པའི་ནང་རོམ་གྱི་ཆ་ལས་ཤིག་སྟེ། ལྷན་པའི་མདུན་རོམ་དེ་ལྷན་པའི་རྟེན་གཞི་ལས་གཞུང་ལེང་ལ་མཐུད་སློབ་ལྷེད་མཁན་དང་། ཅི་འདྲིན་གྱི་ཤེས་པ་མ་ཡིན་པའི་ལྷའི་དབང་ཤེས་ཀྱི་བརྗེ་ཆད་སྣུམ་རྣམས་ལྷན་པ་ལ་བརྟེན་སློབ་ལྷེད་ཀྱི་ཡོད།

Gamma ལྷ་མག་ འོད་ལ་རྣམས་གྲངས་མ་འདྲ་བ་བདུན་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ང་ཚོས་གཅིག་མ་གཏོགས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། ལྷ་མའི་འོད་ནི་ང་ཚོར་སྣང་གི་མེད་པའི་འོད་ཀྱི་རྣམས་གྲངས་ཤིག་རེད།

Limbic system གྲང་རྩིང་མ་ལག་ གྲང་པའི་ཚེ་གྲུ་ཡིན་པ་དང་། གྲང་པའི་ཆ་ཤས་སྐོར་ཞིག་གིས་གྲུབ་ཡོད། ར་ལ་མ་ནི་དེ་ཚོའི་ནང་ནས་གཅིག་རེད། མ་ལག་འདི་ནི་ལྷོང་ཚོར་དང་། དན་ཤེས། གུན་སྐོར་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་གཙོ་བོ་ཡོད།

Amygdala ཁམ་ཚོག་གྲང་ཞོ། གྲང་རྩིང་མ་ལག་གི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་དང་། འཛིགས་སྐྱག་དང་འཁོན་འཛིན་ལྟ་བུའི་ལྷོང་ཚོར་ལ་འབྲེལ་ཞིང་། དན་ཤེས་དང་གཟུགས་འཛིན་ཤེས་པར་གལ་ཆེན་ཆགས་ཡོད།

Cortisol ཁར་ཉི་སོལ། མཁལ་མའི་སྣོད་ཀྱི་མེན་བྱས་བསྐྱུན་པའི་སྐུལ་རྒྱ་ཞིག་རེད།

Steroid སི་ཉེ་རོ་ཡིད། སྐྱེ་ལྡན་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་བསྐྱེབས་ཇུས་ཤིག།

Ozone layer ལྷུང་བཟང་རིམ། ལྷུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རིམ་པ་ཐོག་མ་ཞིག་སྟེ། སའི་གོ་ལའི་རོས་ནས་ལེ་དབར་བཙོ་ལྡན་ནས་ལྡ་བཅུའི་བར་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཉི་མ་ལས་བྱུང་པའི་གཞོན་འཚོ་ཆེ་བའི་ཆ་རྒྱབས་འགོག་གི་ཡོད།

Motor cortex འགུལ་བྱེད་གྲང་ལུག། གྲང་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་སྟེ། ལུས་སོའི་ག་གནད་ཀྱི་རང་བྱུང་གི་གཡོ་འགུལ་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད།

Laser ལེ་ཟེར། འོད་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱིལ་ནས་སྤྱིར་གཏོང་བྱུབ་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། རྫོགས་གྲང་གིས་ལེ་ཟེར་ལ་བརྟེན་ནས་འོད་སྤེར་གྱི་སྟེང་དུ་སྐྱ་དང་བརྟན་པར་སོགས་འཇུག་གི་ཡོད།

Vacuum ལྷོང་སང་། ས་རྒྱལ་རྣམས་འཛིབ་འཐེན་བྱེད་པའི་གཙང་སྐྱ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྫོགས་ཆས་ཤིག།

Prism འཇམ་ཤེལ། འོད་དཀར་པོ་། རྒྱབས་རྒྱན་གྱི་རིང་ཐུང་ཚང་མ་འདུས་ཡོད་པའི་
འོད་དེ། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ལྟ་བུ་ཡིན། །འབྲུག་གཏོང་བྱས་ཏེ། ཁ་དོག་འབྲེ་མིན་ལ་
འཆར་དུ་འཇུག་པའི་ཚ་ངོས་གསུམ་ལྗན་གྱི་ཤེལ་དོག་ཅིག་རེད།

ལེགས་སྲོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ།

མངོན་ཐོན་གྱི་བྱང་ཚུལ།

Anatomy ལུས་སྤང་རིག་པ།

Antiparticles རྗོག་རྩལ།

Artificial intelligence བཙུག་མའི་རིགས་སྣོབས།

Behaviorism གཤེས་སྦྱོང་རིག་པ།

Bible དམ་པའི་གསུང་རབ།

Depression རློ་ལྷུལ།

Electrical pulse རློག་གི་འཕར་རྒྱ།

Electromagnetic fields རློག་འགྲུགས་ཁབ་ལེན་གྱི་བྱབ་ཁོངས།

E-mail ཆ་འཕྲིན།

Excitations ལུས་སྦྱོང་།

Existentialist རང་དོན་སློབ་པ།

Gene རིགས་རྩས།

God དཀོན་མཆོག།

Inflammatory diseases སྐྱང་ཚའི་ནད་རིགས།

Information གནས་ཚུལ།

IQ རིག་པའི་ཉམས་ཚོད།

Mathematical abstractions ཚུམ་རིག་གི་སྒྲི་མཚན།

Mechanistic materialism འགྲུལ་ལུགས་རིག་པའི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

Metaphysical realism གཟུགས་འདས་ཀྱི་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས།

Molecule molecule རོ་མོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྒྱས།

Naive realism བསམ་མེད་བདེན་གྲུབ་རིང་ལུགས།

Neoplatonism མོ་ལ་ཚྱའི་རིང་ལུགས་གསར་མ།

Neurogenesis དབང་ཅུ་གསར་བྱུང་།

Neurons དབང་ཅུའི་སྤྲ་བྱུང་།

Neurotransmitter དབང་ཅུའི་བད་གཏོང་བ།

Ontology གྲུབ་གཞི།

Photon འོད་རླུང།

Physiology ལུས་ཁམས་རིག་པ།

Positive psychology

Quantum superposition ཁོན་ཚྱུ་གྱི་གནས་སྐྱེང་མ།

Refractory period གཤམ་གྱི་དུས་མཚམས།

Retrograde motion ལྷོ་གཤམ་གྱི་འགྲུལ་བརྒྱུད།

Robotics འགྲུལ་མི་རིག་པ།

Scholasticism དུས་སྐབས་བར་མའི་ཡེ་ཤུའི་མཁས་པའི་རིང་ལུགས།

Scientific materialism ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས།

Scientism ཚན་རིག་གི་དད་ཞེན་རིང་ལུགས།

Sensor ཚོར་དབང།

Space-time བར་སྐད་དུས།

Space-time སྤ་བའི་རྩིས་ཐབས།

Stoplight འགོག་སྒོལ།

Stress hormone སེམས་ངལ་སྐྱལ་རྒྱ།

Subjective idealism ཡུལ་ཅན་སེམས་གཙོ་རིང་ལུགས།

The New Testament ཞལ་ཚད་གསར་མ།

The Old Testament ཞལ་ཚད་རྙིང་མ།

Transcription factor རོ་བུས་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན།

Positive psychology ལེགས་སྤྱོད་སེམས་ཁམས་རིག་པ།

Emergent property མངོན་ཐོན་གྱི་བྱུང་ཚོས།

༡། །སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་སླེ་ཨ་ལེན་ ཨེ་ལེ་སེ་ B. Alan Wallace མཚོག་གིས་
ཐོག་མར་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་བཅམས་ཤིང་བསྟན་འཛིན་རིག་བཟང་ལགས་ཀྱིས་བོད་བསྟར་
ཞུས་པའི་ "Mind In the Balance: Meditation in Science, Bud-
dhism and Christianity" "འབྲང་དུ་ལུས་པའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ། ཚན་
རིག་དང་། ཉན་ཚོས། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་སློམ་ལ་དབྱེད་པ" ཞེས་པའི་
དེབ་འདི་ནི་ཚོམ་བ་པོས་འདས་པའི་བཟང་བྱ་བཞི་བཅུ་ལྷག་རིང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱི་
དང་། ལྷག་བར་ནང་པའི་ཞི་གནས་སློམ་སྦྱོར་ནང་ཐོས་བསམ་སློམ་གསུམ་གྱི་ཉམས་
ལེན་ཞིབ་མོར་གནང་སྟེ་རང་གི་སྤྱིང་བ་དངོས་ལ་གཞིགས་ནས་རིག་གསར་ཚན་རིག་
དང་། ཉན་པའི་ལྷ་གྲུབ། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཤར་ལུབ་ཏུ་དར་བའི་
སློམ་གྱི་འཕེལ་རིམ་དང་དེ་དག་སོ་སོའི་གོ་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་ཐད་གཞུང་ལུགས་སོ་སོའི་
ལྷ་ཚུལ་ལ་ཞིབ་དབྱེད་གསལ་འགྲེལ་བཀོད་པའི་དབྱེད་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་གསར་གསལ་ཤིག་ལ་
ངོས་འཛིན་ཞུ།