1 ཚན་རིག།

ཚན་རིག།

༄༅བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་པར་སྐྲུན་ཞུས། སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས༡༢། ༢༠༡༡།༩།༣༡ སྒོར་༥།

རྒྱུན་སྨྱུག་རིང་བའི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་འབད་བརྩོན་མང་དག་
ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོམ་གྱི་ཕན་ཡོན་སྤྲོ་བ་འཕེལ་བ་དུ་མ་ཞིག་
ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་བཞིན་པ་དང་། སྒོམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀླད་
པའི་རྩ་ལམ་སྐྱར་སྒྲིག་གྱི་ཐོག་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་གཤིས་སྤྱོད་ལ་འགྱུར་བ་ཤུགས་ཆེ་གཏོང་ཐུབ་
པ་རྙེད་ཡོད།སྒོམ་གྱི་ཐོག་ནས་མི་ཚེ་སྐྱིད་པ་དང་སེམས་ངལ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་བརྟག་དཔྱད་དང་ཉམས་
ཞིབ་དུ་མའི་ལམ་ནས་ཁུངས་སྐྱེལ་ཚད་ཐུབ་འབྱུང་བཞིན་པ་མ་ཟད།སྒོམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཟས་ཀྱི་དང་ག་རྙེད་པ་དང་གཅོང་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་དྲག་སྐྱེད་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད།
ཉེ་བའི་དུས་ཡུན་ཁྲོད་ཨ་རི་གཙོས་པའི་ནུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་སྒོམ་གྱི་དར་སོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་གྱུར་ཡོད་ལ།ཁ་སྔོན་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྙན་ཐོ་ཞིག་གི་ནང་ཨ་རིའི་མི་འབོར་ས་ཡ་ཉི་
ཤུ་ལྷག་གིས་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལུགས་བཤད་ཡོད། སྒོམ་ནི་སྒེར་སོ་སོ་དང་
རུ་ཁག་སོ་སོར་སོགས་གང་ཡང་རུང་བའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཆོག་པ་དང་བཟི་སྨན་
གོམས་འདྲིས་དང་སེམས་ངལ་སོགས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་བཅོས་ཐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་
བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཟད། ཨ་རིའི་དམག་མི་ཚོས་ཀྱང་དམག་སར་ཞི་ལྷོད་དང་ཡིད་བྱེད་
རྒྱུན་རིང་བསྟེན་སླད་སྒོམ་གྱི་སྦྱོང་རྡར་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོང་ལས་པ་དང་
སྨན་ཞབས་པ། གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ལས་བྱ་སོགས་ལ་ཡང་སྒོམ་རྒྱག་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཨ་རིའི་ནང་གློག་བརྙན་འཁྲབ་མཁན་དང་གཞས་གཏོང་མཁན་སོགས་སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཚུལ་ཡོངས་གྲགས་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། ཨ་རིའི་མེ་ས་ཅུ་སེ་ཊེའི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་སྨན་ཁང་ཞིག་གིས་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ཡོད་པའི་ཁྲོད་མི་སྣ་བཅུ་དྲུག་ལ་བདུན་ཕྲག་བརྒྱད་རིང་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་གི་ཉམས་ལེན་བྱེད་དུ་བཅུག་ཏེ། མཐར་ཁོང་ཚོའི་ཀླད་པར་འགྱུར་བ་གང་བྱུང་མིན་བལྟ་སྐབས་བྱམས་བརྩེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀླད་གནས་རྒྱ་སྐྱེད་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སེམས་ངལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀླད་གནས་ཆུང་དུ་ཕྱིན་པ་རྙེད་ལུགས་སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་དུས་དེབ་ཁག་གི་ནང་ཐོན་ཡོད། དེ་བཞིན་༸གོང་ས་མཆོག་གི་ལམ་སྟོན་འོག་བོད་ཀྱི་སྒོམ་ཆེན་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཚན་རིག་གི་བརྟག་དཔྱད་མང་དག་ཅིག་བྱེད་

བཞིན་པ་དང་།ལས་གཞི་དེའི་ཁྲོད་ཀྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་ཞིག་
ནི་ཨ་རིའི་ཝི་སི་ཀོན་སིན་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་
གི་སློབ་དཔོན་རི་ཅརཌ་ཌི་ཝིཌ་སན་ལགས་ཡིན། ཁོང་
གི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་ནི་འཛམ་གླིང་འཕྲུལ་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་ཆེ་ཤོས་དང་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་ཤོས་ཀྱི་ཀླད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་དེ་ཆགས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་སྐབས་བོད་ཀྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཚོའི་ཀླད་པའི་གནས་མང་པོ་ཞིག་གི་གློག་འཕྲིན་གྱི་བྱེད་ལས་རྒྱུན་ལྡན་ཚད་ལས་ལྷག་པར་མཐོ་བ་རྙེད་པ་དེས་ཁོང་ཚོ་ཧང་སངས་འཇུག་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཚོས་སྒོམ་སྒྲུབ་བྱེད་པར་དགེ་འདུན་གྱི་སྡོམ་པ་དགོས་ངེས་མེད་པར་སུས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཆོག་ལུགས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། ད་ཆ་སྨན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
ནད་རིགས་འདྲ་མིན་ལ་སྨན་སྤྲོད་ཀྱི་འཚབ་ཏུ་སྒོམ་རྒྱག་འཇུག་བཞིན་པ་དང་ནུས་པ་ཡང་ཤིན་ཏུ་
ལེགས་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་སྟབས་ལག་བསྟར་འདི་ཡར་རྒྱས་དང་རྒྱ་སྐྱེད་ཆེན་པོ་འབྱུང་བཞིན་
ཡོད། སྤྱི་ཟླ་༥པའི་ནང་ཧར་ཝརཌ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གིས་བཏོན་པའི་ཉམས་ཞིབ་སྙན་
ཐོ་ཞིག་གི་ནང་གསལ་ལྟར་ན། སྤྱིར་སྟངས་སྨན་པས་ཨ་རིའི་ནང་མི་ས་ཡ་དྲུག་ལ་སྒོམ་
དང་འབྲེལ་བའི་གསོ་ཐབས་ལག་བསྟར་དགོས་ལུགས་བཤད་ཡོད།དེ་བཞིན་ཨ་རིའི་ཨེ་
མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ཅག་རེ་སན་གྱིས་གསུངས་དོན། སྒོམ་
གྱི་ཉམས་ལེན་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་དེ་དག་སྤྱི་ཡོངས་ཐོག་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་ཆེ་བ་དང་། ཁོང་ཚོའི་གཏམ་བཤད་ཁྲོད་ང་དང་ངའི་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ལས་ང་ཚོ་དང་ང་ཚོའི་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་བཀོལ་སྤྱོད་མང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོས་གཞན་དང་ལྷན་དུ་དུས་ཚོད་མང་བ་གཏོང་བ་དང་གད་མོ་མང་བ་དགོད་ཀྱི་ཡོད་བཅས་བཤད་ཡོད།འོན་ཀྱང་༸གོང་ས་མཆོག་གིས་འདིའི་ཐད་གསུངས་དོན།ང་ཡང་སྐབས་རེ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་ཀྱི་འདུག ཁོང་ཁྲོ་རྩ་བ་ནས་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཡ་མཚན་དང་འཛམ་གླིང་གཞན་ནས་སླེབས་པ་ཡིན་རྒྱུ་རེད་བཅས་དགོད་བཞིན་དུ་ལན་འདེབས་གནང་ཡོད། ད་ཆ་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན་མི་རིང་བར་ཨ་རིའི་མི་དམངས་ཚོས་སྒོམ་འདི་ཡང་ཟས་བཅུད་དང་ལུས་སྦྱོང་ལྟར་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གལ་གནད་ཆེ་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

སྒོམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཀླད་པའི་རྩ་ལམ་སྐྱར་་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ།

བསེ་རུའི་འགྱུར་རྡོ།
བོད་ཀྱི་མཐོ་སྒང་ནི་མི་ལོ་ས་ཡ་མང་པོའ་སྔོན་ནས་རྩི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་སྣ་ཚོི གས་
འཚོ་སྡོད་བྱེད་སའི་ཡུལ་ལྗོངས་ཤིག་ཡིན་པའི་དཔང་རྟགས་སྣ་མང་རྙེད་སོན་བྱུང་དང་འབྱུང་
བཞིན་པ་ལྟར།ཉེ་དུས་མི་ལོ་ས་ཡ་གསུམ་དང་གྲངས་ཆུང་དྲུག་སྔོན་དུ་འཚོ་སྡོད་བྱེད་མྱོང་བའི་བསེ་རུའི་འགྱུར་རྡོ་ཞིག་རྙེད་ཡོད།འགྱུར་རྡོ་འདི་ནི་ད་བར་རྙེད་སོན་བྱུང་བའི་སྲོག་ཆགས་འདིའི་རིགས་ཀྱི་འགྱུར་རྡོ་རྙིང་ཤོས་ཡིན་པ་དང་།བསེ་རུ་འདི་ལ་སྤུ་ཤིན་ཏུ་རིང་བ་དང་རྭ་ཅོ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་ཆེས་མདུན་ངོས་ཀྱི་རྭ་ཅོ་དེ་གངས་ཕྱག་བྱེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མྱོང་བའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།སྐབས་དེར་འཛམ་གླིང་གི་དྲོད་ཚད་ཅུང་ཆེ་བས་ཨེ་ཤ་ཡའི་བྱང་ངོས་དང་ཡོ་རོབ་སོགས་སུ་འཁྱག་རོམ་ཆེན་པོ་མེད་པས་བསེ་རུ་འདི་རིགས་བོད་ཀྱི་མཐོ་སྒང་ཙམ་དུ་གནས་ནའང་།རྗེས་སོར་འཛམ་གླིང་ནང་གྲང་འགྱུར་བྱུང་སྟེ་ཨེ་ཤེ་ཡའི་བྱང་ཕྱོགས་དང་ཡོ་རོབ་གླིང་ཕྲན་ཡོངས་རྫོགས་འཁྱག་རོམ་
གྱིས་ཁྱབ་པས་བསེ་རུ་འདི་དག་ཀྱང་ས་ཕྱོགས་གང་སར་བདེ་རླག་ངང་གནས་སྤོ་བྱེད་འགོ་
ཚུགས།དེར་བརྟེན་འཁྱགས་རོམ་གྱིས་ཁེངས་པའི་བོད་ལྗོངས་ཀྱི་མཐོ་སྒང་ནི་སྲོག་ཆགས་
འདི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་འབྱུང་ཁུངས་དང། ཡོ་རོབ་སོགས་ས་གནས་གཞན་
ནས་རྙེད་སོན་བྱུང་བའི་བསེ་རུའི་རིགས་འདིའི་འགྱུར་རྡོ་དང་ད་ལྟའི་འགྱུར་རྡོ་
འདིའི་བར་ལོ་ས་གཅིག་ཙམ་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད།འགྱུར་རྡོ་འདི་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་
ཚྭ་འདམ་གཞུང་ནས་རྙེད་སོན་བྱུང་བ་དང་ས་གནས་འདི་ནི་བསེ་རུ་འདི་རིགས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ད་ཆ་སྟོང་ཟིན་པའི་རྟ་རིགས་དང་ཤ་བ། གངས་གཟིག་སོགས་སེམས་ཅན་གཞན་མང་པོ་འཚོ་སྡོད་དང་འཕེལ་འགྱུར་བྱུང་ཡུལ་ཆགས་ཡོད།དེ་བཞིན་རྡོ་སྣུམ་སོགས་གཏེར་ཁ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཕྱུག་པོ་ཡོད་པས་བོད་ཡུལ་གྱི་ས་གནས་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། ད་ཐེངས་རྙེད་སོན་བྱུང་བའི་བསེ་རུའི་འགྱུར་རྡོའ་ནང་རུས་སྒྲོམ་ཕལ་ཆེ་བ་སྐྱོན་མེད་དང་མི གོ་རུས་དང་མ་འགྲམ་སོགས་ལ་སྐྱོན་གང་ཡང་བྱུང་མེད།རྭ་ཅོའ་འགྱུར་རྡོ་རྙེད་སོན་བྱུང་མེད་ཀྱང་མི གོ་རུས་ཀྱི་ཆགས་དབྱིབས་ཐོག་ནས་དེར་རྭ་ཅོ་གཉིས་དང་དེ་དག་གི་དབྱིབས་ལེབ་ཙམ་ལ་མདུན་ཕྱོགས་སུ་གྱེན་དུ་གུག་པའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདོད་དོན་ལྟར་ན།ཡོ་རོབ་དང་ཨེ་ཤེ་ཡ་བྱང་ཕྱོགས་ནས་རྙེད་སོན་བྱུང་བའི་བསེ་རུ་དེ་དག་གི་མེས་པོ་བོད་ནས་ཡོང་མིན་ཐག་གཅོད་ཚད་ལྡན་ཐུབ་པར་ད་དུང་ཡང་འགྱུར་རྡོ་མང་པོ་རྙེད་སོན་དགོས་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་ཡུན་རིང་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།བོད་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བ་སྟོན་ཆེད་བསེ་རུ་འདིའི་རིགས་ལ་ཚན་རིག་གི་མིང་དུ་ཁོ་ལོ་ཌོན་ཊཐི་བེ་ཊ་ན་Coelodonta thibetanaཞེས་བཏགས་ཡོད།

འོད་ལས་མྱུར་བའི་ཕྲ་རྡུལ།
དུས་རབས་ཉི་ཤ་པའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཨ་ཡིན་སི་ཊན་ནི་ད་
བར་སྙན་གྲགས་ཆེ་ཤོས་དང་དེང་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྲོལ་
གཏོད་ཀྱི་མེས་པོ་ལྟ་བུར་འཛིན་གྱི་ཡོད།ཁོང་གི་ཡོངས་གྲགས་ཆེ་བའི་
བྱས་རྗེས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༥ལོར་གསར་གཏོད་མཛད་
པའི་བྱེ་བྲག་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་བཞག་ནི་ཁོང་གི་བྱས་རྗེས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།འོན་ཀྱང་ད་ཆ་ཕྲ་རྡུལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་འོད་ལས་མྱུར་བའི་ནིའུ་ཊྲི་ནོ་neu-trinoརྡུལ་རྙེད་སོན་བྱུང་ལུགས་ཤོད་བཞིན་ཡོད་པས་གལ་སྲིད་གནས་ཚུལ་འདི་བདེན་པར་གྱུར་ན་བྱེ་བྲག་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་བཞག་གི་རྩེག་རྨང་ཡོངས་སུ་གཏོར་བ་དང་།ད་ཡོད་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་ལྟ་གྲུབ་མང་དག་ཅིག་ལ་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོ་གཏོང་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད།
ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ནིའུ་ཊྲི་ནོ་རྡུལ་དེ་དག་རྒྱང་ཐག་ཀི་ལོ་མི་ཊར་བདུན་བརྒྱ་སུམ་ཅུའི་སར་ཡོད་པའི་
བརྟག་དཔྱད་ཁང་གཉིས་ཀྱི་དབར་གཏོང་ལེན་གྱིས་དེ་དག་གི་མྱུར་ཚད་ཚད་བྱས་ཡོད་པ་དང་།རྒྱང་ཐག་དེ་ཙམ་འོད་ཀྱིས་སྐྱོད་པར་མི་ལི་སྐར་ཆ་གཉིས་དང་གྲངས་ཆུང་བཞི་འགོར་གྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན་འོད་ཀྱིས་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་མི་ཊར་༢༩༩༧༩༢༤༥༨སྐྱོད་ཐུབ་ཀྱང་ད་ལྟའི་རྡུལ་འདིས་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་མི་ཊར་༢༩༩༧༩༨༤༥༤ཙམ་སྐྱོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
འོན་ཀྱང་བརྟག་དཔྱད་འདི་མགོ་རྙོག་གི་རང་བཞིན་དང་བྱེ་བྲག་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་བཞག་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཁྱབ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གནས་ཚུལ་འདིའི་ཐད་དོག་ཟོན་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།ཁོང་ཚོས། གནས་ཚུལ་འདི་བདེན་པ་ཡིན་མིན་ཐད་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་གཞན་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་བསྐྱར་ཟློས་དང་བྱེད་ཐབས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་ལས་ད་ལྟའི་བརྟག་དཔྱད་འདི་ཙམ་གྱིས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་ལྷག་གི་རིང་བདེན་པར་བཟུང་བའི་རྣམ་བཞག་ཅིག་བློས་གཏོང་མི་ཐུབ་ཅེས་བཤད་ཡོད།དེ་བཞིན་ཚན་རིག་པ་གཞན་འགའ་རེས་ཀྱང་གནས་ཚུལ་འདི་ཁུངས་སྐྱེལ་བྱེད་པར་འདེང་ངེས་ཀྱི་དཔང་རྟགས་བྱུང་མེད་ལུགས་ཤོད་བཞིན་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་འོད་ལས་མྱུར་བའི་དངོས་གཟུགས་ཡོད་ཚུལ་འདི་བདེན་པ་ཡིན་ཚེ།ཨ་ཡིན་སི་ཊན་གྱི་འདོད་ལུགས་ལྟར་ན།ཤི་ཟིན་པའི་ཕ་ལ་བུ་ཡིས་བརྡ་འཕྲིན་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་མ་འོངས་ཀྱི་ཡོང་རྒྱུའི་མི་དང་ཐུག་ཕྲད་ཐུབ་པ་སོགས་ང་ཚོས་ཤེས་ཚོར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་འབྲས་རྣམ་བཞག་ཡོངས་རྫོགས་ཞིག་པར་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་ཡོང་གི་ཡོད།འདི་ལ་དུས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ཟེར་བ་ཡིན།

2 ཚན་རིག།

ཆོས་ལུགས་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཅུ་
གཅིག་པའི་ཐོག་༸གོང་ས་མཆོག་གི་
ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་སློབ།
སྤྱིར་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ཟེར་དུས་མི་འདྲ་
བ་ཞིག་དང་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཅེས་ཞུས་ན་ཞི་བདེའི་
སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མང་ཆེ་བས་བརྩིས་སྡད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ཚན་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་གུང་སྒྲིག་ནས་འགྲེལ་བཤད་བཤད་ཡོང་དུས་ཚན་རིག་པ་ཚོ་ཡིན་ནའང་ཡིད་འཕྲོག་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འཛམ་བུ་གླིང་འདིའི་སྒང་ལ་ཚན་རིག་པ་ཚོ་བློ་གཟུ་བོར་གནས་པ་རེད།ཞི་དྲག་ཡག་པོ་རེད།བློ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱོགས་སུ་མ་ལྷུང་བར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཚན་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་རེད། ཚན་རིག་པ་ཡག་པོ་དེ་ཚོ་དེ་འདྲ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ཆོས་བརྒྱུད་ཟེར་དུས་ཏོག་ཙམ་ཐག་རིང་དུ་བྱས་ནས་སྡོད་ཀྱི་རེད། ཚན་རིག་པ་རང་ཉིད་ཆོས་དད་ཡོད་པ་ཡོང་གི་རེད་དེ་ཡིན་ནའང་སོ་སོའ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་སའི་ ིགཞི་རྩའི་ཐོག་ནས་ཆོས་རེ་ལི་ཇན་religionཞེས་པ་དང་ཚན་རིག་སོ་སོར་ཕྱེས་ནས་ཐག་རིང་ཙམ་བྱས་ནས་སྡོད་ཀྱི་རེད། འདས་པའི་ལོ་སུམ་ཅུ་ཙམ་གྱི་ནང་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བ་དང་གོ་སྡུར་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བ་རེད། དེའི་རྐྱེན་པས་ད་ཆ་ཚན་རིག་པ་ནང་ཆོས་ལ་ཏོག་ཙམ་རྒྱུས་ཡོད་མཁན་ཚོར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ནི་དམིགས་བསལ་རེད་འདུག་བསམ་པའི་མཐོང་ཚུལ་སླེབས་ཡོད། སྔ་མོ་ཡིན་ན་ཕྱི་རྒྱལ་བ་བོད་པ་འགྲོ་མཁན་ཚོས་དཔར་རྒྱབ་ནས་བོད་པས་འཆམ་རྒྱག་པ་དང་གཏོར་མ་འཕེན་པ་དེ་ཚོར་ལྟད་མོའ་ིའདུ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕར་ལྟད་མོ་ལྟ་རྒྱུ་ཙམ་ལས་ཁོ་རང་ཚོས་ཚུར་གཏོར་མ་བཅའ་སྟངས་བསླབ་བསམ་པ་དང་འཆམ་རྒྱག་སྟངས་བསླབ་བསམ་པ་ཞིག་རྩ་བ་ནས་ཡོད་མ་རེད།དེ་རིང་ཁ་སང་ང་ཚོ་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་གོ་སྡུར་བྱས་ཡོང་དུས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དུ་གསལ་བའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་རྣམ་བཞག་དང་གཙོ་བོ་ནང་ཤེས་པ་དང་སེམས་སེམས་འབྱུང་གི་སྐོར་མཚོན་པའི་འདི་ཚོའི་གྲལ་ཚུར་སློབ་འདོད་བྱེད་པ་དང་།ཁོ་རང་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུའི་གཞི་རྩའི་ནང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་དག་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བའི་རེ་བ་རྒྱབ་ནས་ཚུར་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཡག་འདི་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། རྩ་བ་ནས་མི་འདྲ་བ་རེད་འདུག དེར་བརྟེན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་འདི་བོད་པའི་ཁྱད་ནོར་རེད།འཛམ་བུ་གླིང་གི་སྤྱི་ནོར་རེད་ཟེར་ནའང་ཕལ་ཆེར་ལབ་ཐུབ་ཡག་ཅིག་རེད།ཅེས་གསུངས་ཡོད།
ཡང་ཁོང་གིས་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ནང་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་མ་འོངས་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་བཀའ་སློབ་གསུངས་དོན།ཁ་སང་ལྷག་རྡོར་ལགས་ཀྱིས་བསམ་འཆར་ཞིག་བཤད་སོང།རྗེས་སོར་ཚན་རིག་གི་འཇང་དགུན་ཆོས་ལྟར་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་འཚོགས་ཐུབ་ན་རིས་མེད་ཀྱི་ཆོས་བརྒྱུད་ཁག་འཛོམས་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཅིག་བཟོས་ན་ཡག་པོ་མིན་འགྲོ་ཟེར་གྱི་འདུག།དུས་ཡུན་ཟླ་བ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་འཚོགས་ནའང་འགྲིག་གི་རེད།ས་གནས་ཐད་གྲྭ་ཚང་སོ་སོའ་ནང་འབ་སུ་འདུས་ལ་མ་འདུས་མ་ཡིན་པར་ས་ ི གནས་གཅིག་ལ་འཚོགས་ཐུབ་ན་ཞེས་ཁ་སང་ཉེ་འཆར་རང་ཟེར་གྱི་འདུག།དེ་ཡག་པོ་ཞེ་དྲག་འདུག དེ་རིང་ཚོགས་འདུའི་སར་ཁྱེད་རང་གིས་གཅིག་ཤོད་ལབ་པ་ཡིན་ཡང་དེ་རིང་འདིར་མེད་པ་སོང་ཙང་ངས་ངོ་ཚབ་བྱས་ནས་བཤད་པ་ཡིན།ཞེས་བཀའ་སློབ་ཕེབས་ཡོད།

དེང་

དུས་དར་

ཁྱབ་ཆེ་བའི་སྤྱི་
ཚོགས་དྲ་རྒྱ་འདི་
དག་ང་ཚོར་ཕན་གནོད་འདྲེས་མ་མང་པོ་
ཞིག་ཡོད་པ་ལས་ཉེ་དུས་ཉམས་ཞིབ་པ་
འགས་རྒྱུ་ལམ་འདི་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་
ལ་བརྟེན་ནས་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་ཤུགས་
རྐྱེན་ཇི་ཐེབས་སྐོར་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་བྱས་
ཡོད།
དཔེར་ན་དེང་དུས་དར་གསོ་ཆེ་བའི་ངོ་
དེབ་facebookཅེས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་
མཐུད་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་ནང་ཕྲུ་གུ་ཚོས་དུས་ཚོད་གང་མང་ཞིག་
གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་ཕ་མ་དང་དགེ་རྒན་ཚོའི་སེམས་ཁུར་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།
ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོའི་བཤད་དོན་ལྟར་ན།
• ངོ་དེབ་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་ནང་དུས་ཚོད་ཆེས་མང་པོ་གཏོང་མཁན་གྱི་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་འགའ་ཞིག་ནི།ཁོང་ཚོ་ན་ཟླའི་གཞོན་སྐྱེས་གཞན་ལས་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བློ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང།སེམས་ཁམས་འཁྲུག་པ་དང་གཤིས་སྤྱོད་རྩུབ་པ་སོགས་ཡིན།
• དེ་བཞིན་ཕྱི་རུ་འགྲོ་སྐྱོད་ཉུང་བས་ལུས་རྩལ་མེད་པ་དང་རྒྱག་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་མང་དག་ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད།
• གཞོན་སྐྱེས་མང་པོ་ཞིག་གིས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་དང་རང་སྦྱོང་གི་སྐབས་

སུ་ཡང་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་ནས་ཉི་ཤའི་
མཚམས་སུ་ངོ་དེབ་ཐེངས་རེ་ཁ་ཕྱེས་
ནས་བལྟ་བ་དང་གྲོགས་པོ་ཚོར་ལན་
འདེབས་བྱེད་པས་ཁོང་ཚོའི་སློབ་གཉེར་
ལ་འཐུས་ཤོར་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད།
དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་བེད་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཤུགས་རྐྱེན་བཟང་པོའ་ིརིགས་ཀྱང་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་བཤད་པ་ལས།
• དྲ་ནང་གི་གྲོགས་པོ་དེ་དག་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་བའི་འབྲེལ་བ་དང་བློ་འདྲི་བྱེད་པ་དེས་འཕྲད་མྱོང་མེད་པའི་མི་གཞན་གྱི་ཐད་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་སེམས་ཁུར་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད།
• རང་དང་ན་ཟླའི་གཞོན་སྐྱེས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ལེགས་པ་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་རིག་རྩལ་ལེགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།
• ཡང་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་ནས་སློབ་གཉེར་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རེས་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
དེར་བརྟེན་ཕ་མ་དང་དགེ་རྒན་ཚོས་འགན་ཁུར་དགོས་པའི་གནད་
དོན་གཅིག་ནི་ཕྲུ་གུ་ཚོས་དྲ་ཐོག་ཏུ་དུས་ཚོད་ཇི་ཙམ་སྐྱེལ་མིན་བལྟ་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུ་དང་ཕྲུ་གུ་དང་རང་གི་དབར་ཁ་གསང་གི་འབྲེལ་བ་ཚུགས་ཐུབ་པ་བྱེད་
དགོས།དེ་ལྟར་བྱུང་ཚེ་ཕྲུ་གུ་ཚོས་དྲ་ཐོག་ཏུ་མི་གང་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་
དང་དུས་ཚོད་ཇི་ཙམ་གཏོང་མིན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་མ་ཟད་གནོད་གཞི་ཅན་
རིགས་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པ་བཅས་ཡིན།ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ཕ་མས་ཕྲུ་
གུར་སྐར་མ་གཅིག་རིང་ཕར་སྐད་ཆ་བཤད་ན་ཚུར་ཕྲུ་གུའི་སྐད་ཆ་སྐར་མ་ལྔ་
ཉན་དགོས་ལུགས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད།

འཕྲེད་ཐིག་མཐོ་སར་གནས་པའི་མི་ལ་མིག་དང་ཀླད་པ་ཆེ་བ་ཡོད།
བྱང་སྣེ་དང་ལྷོ་སྣེའི་ཉེ་འགྲམ་མམ་འཕྲེད་ཐིག་མཐོ་སར་གནས་པའི་མི་ཚོར་སྤྱི་ཡོངས་ཐོག་མིག་དང་ཀླད་པ་གོ་ལའི་དཀྱིལ་སར་གནས་པའི་མི་ལས་འཕེལ་འགྱུར་ཐོག་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད།དེའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང།ལྷོ་བྱང་གི་མཐའ་རུ་འོད་ཀྱི་གསལ་ཆ་ཆུང་
བ་དང་ལོ་འཁོར་ནང་དུས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་འོད་མེད་པའམ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བའི་ཁོར་ཡུག་ནང་འཚོ་སྡོད་བྱེད་དགོས་སྟབས་འོད་
མང་ཙམ་ལེན་པ་དང་།དེ་དག་བཅོས་སྒྲིག་ཆེད་མཐོང་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་ཀླད་ཤན་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཡིན།
ལྷོ་བྱང་གི་མཐའ་རུ་གནས་པའི་མི་རིགས་ཚོ་ཡང་སྔར་གོ་ལའི་དབུས་ངོས་ནས་སླེབས་པ་ཞིག་དང་ད་ཡོད་དབུས་ངོས་
ཀྱི་མི་རྣམས་ཁོང་ཚོའི་མེས་པོའ་རྒྱུད་འཛིན་ཆི གས་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་མིག་རིལ་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤའི་ཆེ་བ་དང་མཐོང་བྱེད་ཀླད་
ཤུན་ཡང་དེ་ཚོད་ཀྱི་ཆེ་བ་ཡོད། རྙེད་དོན་འདིའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ་གོ་ལའི་སྣེ་ཁུལ་ནས་ཡིན་པའི་མི་ཞིག་དང་
གོ་ལའི་དབུས་ཁུལ་ནས་ཡིན་པའི་མི་གཅིག་གི་བར་ཕྱི་ཡུལ་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་མཐོང་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་གཅིག་མཚུངས་དང་
གོ་རྟོགས་གཅིག་མཚུངས་ཐུབ་ཀྱང། མཐའ་སྣེའི་ཁུལ་གྱི་མི་དེར་མིག་རིལ་ཆེ་བ་དང་ཀླད་པ་མང་ཙམ་བེད་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
ཡུན་རིང་སྔོན་ནས་མཐའ་སྣེའི་ཁུལ་གྱི་མི་དང་དབུས་ཁུལ་གྱི་མིའི་ཀླད་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་མི་འདྲ་བ་དང་།དེ་ཡང་གོ་ལའི་དཀྱིལ་ཐིག་ནས་རྒྱང་ཐག་ཇི་ཙམ་རིང་དུ་ཕྱིན་པ་དེ་ཚོད་ཀྱིས་ཀླད་པའི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེ་རུ་ཡོང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་ནའང་།དེ་དག་འོད་ཀྱི་གསལ་ཆ་ཆེ་ཆུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མིན་དོགས་གཞི་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་གིས་དབྱིན་ཡུལ་གྱི་ཨོག་སི་ཧྥོརཊ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་རང་འབྱུང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་ཞེས་པ་དེའི་ནང་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་ནས་གསོགས་ཉར་བྱས་པའི་མིའི་མགོ་རུས་ཁག་ལྔ་བཅུ་ང་ལྔ་ཙམ་ཡོད་པ་དེར་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་དང་སྐབས་དེའི་རྙེད་དོན་རྣམས་སྐྱེ་དངོས་རིག་པའི་དུས་དེབ་ཞེས་པ་དེའི་ནང་བཀོད་ཡོད།ཁོང་ཚོའི་ཟེར་དོན་ལྟར་ན།ཀླད་པ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཚོར་ཆ་སྙོམ་ཐོག་འཁོར་ཚད་circumferenceམི་ལི་མི་ཊར་ཆིག་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་ལྷག་ཡོད་པ་དང་དེ་རིགས་ཡོ་རོབ་བྱང་མའི་ནང་གནས་སྡོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མིའི་ཀླད་པ་ཡིན་པ་དང་། ཀླད་པ་ཆུང་ཤོས་ཚོའི་ཆ་སྙོམ་འཁོར་ཚད་ནི་མི་ལི་མི་ཊར་ཆིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་དང་དེ་དག་ལྷོ་ཤར་ཨེ་ཤེ་ཡའི་མི་ཆགས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སུ་ཡོ་རོབ་བྱང་མའི་མིའི་མིག་ཕོར་གྱི་མཐའ་ཚད་ཆ་སྙོམ་ཐོག་མི་ལི་མི་ཊར་ཉི་ཤ་རྩ་བདུན་དང་ལྷོ་ཤར་ཨེ་ཤེ་ཡ་མིའི་མིག་ཕོར་གྱི་མཐའ་ཚད་མི་ལི་མི་ཊར་ཉི་ཤ་རྩ་གཉིས་ཆགས་ཡོད། དེ་བཞིན་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ཟེར་དོན་ལ།འདི་ལྟ་བུའི་འཕེལ་རིམ་གྱི་འགྱུར་བ་ཡང་ཉེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་སམ་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུ་ཞིག་གི་ནང་ཡོང་དགོས་པ་དང་།དེ་ཡང་མཐའ་སྣེའི་ཁུལ་དུ་མིའི་འགྲོ་བ་དར་ནས་ལོ་ཁྲི་གཅིག་ཙམ་ལས་ཕྱིན་མེད་པ་བཤད་ཡོད།དེ་ཡང་འདི་ལྟ་བུའི་འཕེལ་རིམ་གྱི་འགྱུར་བ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ནང་དུ་ཡང་རྙེད་ཡོད་ལ།དཔེར་ན། བྱིའུ་འགའ་ཞིག་ཞོགས་པ་སྔ་ལང་གིས་ཐོ་རངས་མཚམས་སུ་གཞས་གཏོང་བ་དང་། ཡང་བྱིའུ་གཞན་འགའ་ཞིག་སྔ་དྲོ་ཕྱི་ཉལ་གྱིས་ཉིན་གུང་གཞས་གཏོང་གི་ཡོད།དེ་དག་ལས་ཞོགས་པ་སྔ་ལང་གིས་གཞས་གཏོང་མཁན་ཚོའི་ཀླད་པ་དང་མིག་རིལ་ཉིན་གུང་གཞན་གཏོང་མཁན་ཚོའི་ཀླད་པ་དང་མིག་རིལ་ལས་ཆ་སྙོམ་ཐོག་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡོང་དོན་ཡང་ཐོ་རངས་སུ་འོད་ཤུགས་ཆུང་བས་མཐའ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཁ་གསལ་མཐོང་བ་ལ་འོད་རྡུལ་གྲངས་མང་ཕྱོགས་བསྡུ་བྱེད་དགོས་པ་དང་།ཉིན་གུང་འོད་ཤུགས་ཆེ་བས་མིག་གི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆུང་ངུ་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུའང་འོད་རྡུལ་གྱི་གྲངས་འདེང་ངེས་བཞིན་པ་ཕོག་ཐུབ་པས་ཡིན་ལུགས་ཤོད་བཞིན་ཡོད། ཡང་འུག་པ་སོགས་མཚན་འགྲུལ་བྱེད་པའི་སྲོག་ཆགས་རིགས་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་སྤྱི་ཡོངས་ཐོག་ཉིན་མོར་འགྲོ་སྡོད་བྱེད་པའི་སྲོག་ཆགས་ལས་ཁོང་ཚོར་མིག་རིལ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཡང་རྒྱུ་མཚན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱའི་ཤུགས་རྐྱེན།

གནས་ཚུལ་འདི་ཚན་རིག་གི་རྟོག་སྒྲུང་ཞིག་དང་འདྲ་ཡང་འདི་ནི་དངོས་ཡོད་གནད་དོན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད་
འབྱོར་ལྡན་ཚོའི་མཐར་ཐུག་གི་སྤྲོ་གསེང་གཏོང་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཨུ་རུ་སུའི་བཟོ་གྲྭ་ཞིག་གིས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས་དོན་ལྟར་ན་ཁོང་ཚོས་སའི་གོ་ལ་ནས་རྒྱང་ཐག་ལེ་བར་ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་བདུན་སར་གྱི་བར་སྣང་དུ་མགྲོན་ཁང་ཞིག་རྒྱག་རྒྱུ་དང་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༦ ལོར་དངོས་སུ་སྒོ་འབྱེད་བྱེད་འཆར་ཡོད་ལུགས་བཤད་ཡོད། སའི་གོ་ལ་ནས་མགྲོན་ཁང་དེ་བར་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་རྒྱུ་ཡང་རྙེད་དུ་དཀའ་བའི་མྱོང་བ་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་མ་ཟད་དེར་སྡོད་ཡུན་རིང་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་གནས་སྟངས་མང་པོ་ཞིག་མྱོང་ཐུབ། སྤྲོ་འཆམ་པ་ཚོས་ཉིན་ལྔའི་འཁོར་སྐྱོད་ལ་ལམ་འགྲོན་ཨ་སྒོར་འབུམ་ལྔ་དང་ཁང་པ་དང་ཟས་སོང་ཆེད་ཨ་སྒོར་འབུམ་གཅིག་བཅས་ཁྱོན་མི་རེས་ཨ་སྒོར་འབུམ་དྲུག་སྤྲོད་དགོས་པ་དང་ཟ་ཆས་རྣམས་ས་ཐོག་ནས་ཡར་འོར་འདྲེན་བྱས་རྗེས་དེ་གར་གློག་ཐབ་ནང་ཚ་པོ་བཟོས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་འདུག མགྲོན་ཁང་དེར་ཁང་མིག་བཞི་དང་ཕྱོགས་སོ་སོར་ཤེལ་གྱི་སྒེའུ་ཁུང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་རེ་ཡོད་སྟབས་མགྲོན་པོ་ཚོས་ཕྱིར་འཛམ་གླིང་ལ་བལྟས་ནས་ས་གཞི་གཙོས་པའི་བར་སྣང་གི་དངོས་གཟུགས་པར་ལེན་བྱེད་ཆོག ཁྲུས་ཁང་ནང་གཟུགས་པོ་འཁྲུ་བྱེད་ཆུ་ཡོད་ནའང་གྲོན་ཆུང་ཆེད་གསང་སྤྱོད་གཙང་བཟོའ་ཆེད་གནོན་ ི ཤགས་ཅན་གྱི་རླུང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་འདུག བར་གསེང་སྐབས་ཇ་དང་ཆུ། ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བ་སོགས་གང་འདོད་འཐུང་ཆོག་ཀྱང་ཆང་རག་རིགས་སྤྲོད་རྒྱུ་མིན་པ་དང་། ལས་གཞི་འདི་འབྱོར་ལྡན་མི་སྣ་དང་བཟོ་གྲྭ་ཆེ་ཁག་ཁོ་ནར་དམིགས་པ་ཞིག་དང་གཙོ་བོ་སྤྲོ་འཆམ་གྱི་ཁྲོམ་རའི་ནང་དཔལ་འབྱོར་འདུ་འགོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ནའང་བར་སྣང་ནང་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་བློ་མཁན་ཚོས་འབྲེལ་ཡོད་ཉམས་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་ཆོག་ལུགས་བཤད་ཡོད།

མཁའ་སྟེང་གི་མགྲོན་ཁང།

3 ཚན་རིག།

མ ག་སི་པི་ལིང།
Max Planck

ཁོང་ནི་དུས་རབས་བཅུ་དགུའི་
སྨད་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤ་པའི་སྟོད་དུ་
འཚོ་གནས་བྱུང་བའི་འཇར་མན་གྱི་དངོས་
ཁམས་རིག་པ་བ་སྙན་གྲགས་ཅན་ཞིག་དང་
ཁོན་ཊམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྲོལ་གཏོད་བྱེད་
པོ་ཡིན།ཁོང་ནི་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་དུ་འཚར་ལོངས་
བྱུང་བ་དང་དེ་ཡང་ཁོང་གི་ཨ་མྱེ་དང་ཡང་མྱེ་གཉིས་ཡེ་ཤ་ཆོས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཡིན་ལ་ཁོང་གི་ཕ་དམ་པ་དེ་ཡང་ཁྲིམས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་མ་ཟད་ཁྲིམས་དཔོན་ཨ་ཁུ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད། ཁོང་གི་སྐྱེས་ཡུལ་ཀེལ་Kielཞེས་པའི་འཇན་མན་གྱི་ས་གནས་དེ་ཡིན་པ་དང་ཕ་མིང་ལ་ཇེ་ཇེ་ཝེལ་ཧེམ་པི་ལིང་ Johann Julius Wilhelm Planckདང་མ་མིང་ལ་ཨེམ་མ་པཌ་ཛིག་Emma Patzigཟེར་གྱི་ཡོད།ཁོང་གི་ནང་ལ་མིང་སྲིང་དྲུག་ཡོད་པ་ལས་རྒན་ཤོས་དེའི་ཨ་མ་ཐ་དད་ཡིན།སྤྱི་ལོ་༡༨༦༧ལོར་ནང་མི་ཡོངས་རྫོགས་ཀེལ་ནས་མུ་ནིག་Munichགྲོང་ཁྱེར་དུ་གནས་སྤོས་ཀྱིས་དེ་གར་དམའ་རིམ་སློབ་གྲྭར་འགྲིམ་འགོ་བཙུགས།རྩིས་ཀྱི་དགེ་རྒན་ཧར་མན་མུ་ལར་ཞེས་པ་དེས་པི་ལིང་གི་རིག་རྩལ་ལ་ཐོག་མར་དོ་སྣང་བྱུང་ཏེ་རྩིས་དང་སྐར་དཔྱད་རིག་པའི་སྐོར་སློབ་ཁྲིད་ཡུན་རིང་བྱས།མུ་ལར་ནི་པི་ལིང་ལ་ནུས་པའི་ཉར་ཚགས་ཀྱི་གཏན་ཁྲིམས་སྐོར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་ཐོག་མའི་མི་སྣ་ཆགས་ཡོད།ཁོ་རང་ལོ་ན་བཅུ་བདུན་སྐབས་སློབ་མཐར་སོན་པ་དང་ན་གཞོན་སྐབས་རོལ་དབྱངས་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་མ་ཟད་རོལ་ཆ་སྣ་མང་གཏོང་ཤེས་པ་དང་གཞས་དང་གཏམ་བརྗོད་སོགས་མང་པོ་རྩོམ་མྱོང་ཡོད།འོན་ཀྱང་གཞས་དང་རོལ་ཆ་ལ་བྱང་ཆ་ཆེ་བ་དེ་ལྟར་ཡང་ཁོས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སློབ་གཉེར་བྱེད་རྒྱུར་གདམས་པ་རེད།
སྐབས་དེར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཕི་
ལིབ་ ཝོན་ཇོ་ལི་Philipp von Jolly ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཁོང་ལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་ཚན་གདམ་མི་རུང་བའི་བསླབ་བྱ་མང་པོ་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་སྤོབ་དཔོན་དེས།དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་གཞིའི་ནང་འཚོལ་རྙེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཆ་ཚང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཟིན་པ་དང་གསལ་ཁ་སྟོན་རྒྱུ་འགའ་ཞིག་ལས་གཞན་གང་ཡང་ལྷག་མེད་ཅེས་བཤད་ཡོད་པ་དེར་པི་ལིང་གིས་ལན་དུ།དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་གསར་རྙེད་ཀྱི་རེ་བ་གང་ཡང་མེད་པ་དང་སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་གང་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་གཞི་རྩའི་གནས་ལུགས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་རྒྱུ་ཙམ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཡོད།དེར་བརྟེན་སྤྱི་ལོ་༡༨༧༤ལོར་ཁོང་མུ་ནིག་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁུང་དུ་སློབ་ཞུགས་ཀྱིས་དངོས་ཁམས་དངོས་སུ་སློབ་གཉེར་བྱེད་འགོ་བཙུགས། ཐོག་མར་དགེ་རྒན་ཇོ་ལི་ཡི་ལམ་སྟོན་འོག་ཡང་རླུང་སིམ་ཚུལ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་དང་སློབ་གཉེར་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ཀྱང་མི་རིང་བར་རྣམ་བཞག་དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་རིག་ཐོག་ཁ་ཕྱོགས་སྒྱུར་ནས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་སློབ་ཡུན་མཇུག་སྒྲིལ་བ་རེད།
སྤྱི་ལོ་༡༨༧༧ལོར་ཁོང་བར་ལིན་གྲོང་ཁྱེར་དུ་ལོ་གཅིག་རིང་
ས་གནས་དེའི་དངོས་རིག་པ་གཞན་འགའ་ཞིག་གི་ས་ནས་སློབ་ཁྲིད་ཆེད་ཕྱིན་ནའང་དུས་ཚོད་ཕལ་ཆེ་བ་རང་སྦྱོང་ཆེད་བཏང་ཡོད། དུས་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ནས་ཁོས་དྲོད་ཀྱི་རྣམ་བཞག་སྐོར་སློབ་གཉེར་གཙོ་བོ་བྱེད་འགོ་བཙུགས་པ་རེད།སྤྱི་ལོ་༡༨༧༨ལོར་སློབ་མཐར་ཕྱིན་རྗེས་ཐོག་མའི་མུ་ནིག་སློབ་གྲྭར་ཕྱིར་ལོག་གིས་དེར་ཨང་རྩིས་དང་དངོས་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱས།དུས་ཡུན་གང་ཙམ་བར་ཁོང་གི་རྩོམ་ཡིག་ཁག་ལ་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་ཚོགས་

ཁྲོད་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་དང་ཆེ་མཐོང་བྱེད་མཁན་མ་
བྱུང་ཡང་སྤྱི་ལོ་༡༨༨༥ལོར་ཀེལ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་
ཁང་དུ་ལྟ་གྲུབ་དངོས་རིག་གི་སློབ་དཔོན་གཞོན་པའི་ལས་
གནས་སུ་བསྐོ་བཞག་བྱུང་ཡོད།སློབ་ཡུན་རིང་འཁྲུག་ཚད་
entropy ཐོག་མུ་མཐུད་ཉམས་ཞིབ་རྒྱུན་སྐྱོང་བྱས་པ་རེད།ལོ་བཞིའི་རྗེས་བར་ལིན་Berlin གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སློབ་དཔོན་ཀྱི་ལས་ཀ་ཐོབ་པ་དང་སྤྱི་ལོ་༡༩༢༦བར་ལས་གནས་རྒྱུན་སྐྱོང་བྱས་ཡོད།སྐབས་དེར་ཁོང་གི་སློབ་ཁྲིད་མང་པོ་ཞིག་ཨ་རིའི་ནིའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ཡོད་པའི་ཀོ་ལམ་བི་ཡ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གིས་ཕབ་སྒྱུར་གྱིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད།

ཁྱིམ་གཞིས།
ཁོང་གིས་སྔ་ཕྱིར་གཉེན་སྒྲིག་ཐེངས་གཉིས་བྱས་པ་ལས་བཟའ་ཟླ་སྔ་མ་དང་ལྷན་དུ་ཕྲུ་གུ་བཞི་དང་ཕྱི་མ་དང་ལྷན་དུ་བུ་གཅིག་བཅས་ཁྱོན་ཕྲུ་གུ་ལྔ་བྱུང་ཡོད།འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་དང་པོའ་ིསྐབས་བུ་རྒན་ཤོས་དམག་སར་ཚེ་འདས་ཤོར་བ་དང་བུ་འབྲིང་བ་སྤྱི་ལོ་༡༩༤༥ལོར་འཇར་མན་ནཱ་ཛཱི་ཚོགས་པའི་སྲོག་ཐོག་ཁྲིམས་གཅོད་ཕོག་པ་མ་ཟད་།བུ་མོ་རྒན་གཞོན་གཉིས་ཀ་ཆུང་དུས་ནས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་མ་ཐུབ་པར་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་ཚེ་མ་ཟིན་པ་སོགས་ནང་མི་དང་འབྲེལ་བའི་རྐྱེན་ངན་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་པ་རེད།འོན་ཀྱང་ཁོ་རང་བར་ལིན་དུ་གནས་སྡོད་སྐབས་ཁྱིམ་མཚེས་ཕལ་ཆེ་བ་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་མི་སྣ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཁོའ་ཁྱིམ་ནི་ཤེས་ ིཡོན་གྱི་བགྲོ་གླེང་འདུ་འཛོམས་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། གོང་སྨོས་ལྟར་ཁོང་གི་ཚེ་སྨད་དུ་ནང་མི་དང་འབྲེལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་དག་ཅིག་མྱོང་དགོས་པ་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་རང་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཡོད་པའི་བུ་འབྲིང་བ་ནཱ་ཛི་ཚོགས་པའི་སྲོག་ཐོག་བཏང་བ་དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གི་མི་ཚེའི་སྙིང་པོ་བརླག་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་རེད།

ནག་གཟུགས་འགྱེད་འཕྲོ།
དངོས་གཟུགས་སོ་སོར་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་རེ་ཡོད་པ་བཞིན་དངོས་གཟུགས་གང་ཡིན་རུང་དེས་འོད་ཟེར་སྤྲོད་ལེན་བྱེད་ཚུལ་ཐད་ལ་ཡང་རང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་རེ་ཡོད། དངོས་གཟུགས་ནག་པོ་དག་གིས་ཕྱི་རོལ་ནས་འོད་རླབས་གང་ཡང་ལེན་ཐུབ་པ་མ་ཟད་འོད་རླབས་དེ་དང་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བའི་འོད་རླབས་གཞན་ཕྱིར་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ།སྤྱི་ལོ་༡༨༩༤ལོ་ནས་བཟུང་ནག་གཟུགས་འགྱེད་འཕྲོའ་དཀའི་གནད་དེ་པི་ལིང་གི་དོ་སྣང་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད། ཡུན་རིང་ནས་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ནི་ནག་གཟུགས་ཤིག་གིས་ཕྱིར་སྤྲོད་བྱས་པའི་གློག་སྡུད་ཁབ་ལེན་གྱི་འགྱེད་འཕྲོའ་དྲིག་ཚད་དེ་འགྱེད་འཕྲོའ་ཟློས་ཕྱོད་དང་ནི ག་གཟུགས་དེའི་དྲོད་ཚད་ལ་ཇི་ལྟར་ལྟོས་མིན་ནམ་འབྲེལ་བ་གང་ཡོད་མིན་དེ་ཡིན།སྤྱི་ལོ་༡༨༩༩ལོར་ཁོང་གིས་གནས་དོན་འདིའི་དཀའ་གནད་དཀྲོལ་བའི་རྩོམ་ཡིག་ཞིག་སྤེལ་ཡོད་ནའང་དེའི་རྗེས་འབྲས་ཁག་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རྙེད་དོན་དང་མི་མཐུན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྐབས་རང་གི་འབྲི་རྩོམ་དེར་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་རེད། བསྐྱར་བཅོས་ཟིན་པའི་རྩོམ་ཤོག་དེ་སྤྱི་ལོ་༡༩༠༠ལོའ་ཟླ་༡༠ ི ཚེས་༡༩ཉིན་ཚན་རིག་ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་ཐོག་

གསལ་བསྒྲགས་བྱས་ནའང་ཕྱི་ལོ་བར་དཔར་སྐྲུན་བྱུང་མེད། རྩོམ་ཤོག་དེའི་ནང་གཞི་རྩའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཚོད་དཔག་ཅིག་ཡོད་པ་དེར་ད་ཆ་ང་ཚོས་པི་ལིང་གི་ཚོད་དཔག་ཞེས་ཟེར་ཀྱི་ཡོད།དེ་ཡང་ཁོང་གིས་གློག་སྡུད་ཁབ་ལེན་གྱི་འགྱེད་འཕྲོ་མཐའ་དག་ཚད་ཅན་ཁོ་ནའི་གནས་སྟངས་ལས་ཕྱིར་སྤྲོད་མི་ཐུབ་པའམ།ཚིག་གཞན་གྱིས་བཤད་ན།ནུས་པ་ནི་རྨང་གཞིའི་བརྩི་གཞི E = hν ཡི་འགྱུར་ཐོབ་ཁོ་ན་ཡིན་པའི་ཚོད་དཔག་བྱས་ཡོད།དེང་སྐབས་ནུས་པའི་བརྩི་གཞི་hνའདིར་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་འོད་རྡུལ་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཟློས་ཕྱོད་བྱེ་བྲག་གཅིག་གི་ནུས་པའི་ཤུགས་ཚད་ནི་དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་ཟློས་ཕྱོད་དེ་དང་ལྡན་པའི་འོད་རྡུལ་གྲངས་ཇི་ཙམ་སྐྲུན་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། ཚད་ཅན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དེ་སྔོན་འགྲོའ་ཚོད་དཔི ག་ཙམ་ལས་དེའི་སྐོར་བསམ་བློ་གཞན་བཏང་མེད།འོན་ཀྱང་ད་ཆ་བསམ་ཚུལ་དེ་ནི་སྲོལ་རྒྱུན་དངོས་རིག་ལས་ཡོངས་སུ་ཐ་དད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་དང་ཁོན་ཊམ་དངོས་ཁམས་རིག་
པའམ་ཚད་རྡུལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་འགོ་ཚུགས་དུས་དང་
པི་ལིང་གི་བྱས་རྗེས་ཆེ་ཤོས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།པི་
ལིང་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་རྗེས་སོར་དངོས་རིག་པ་ཨ་ཡིན་སི་
ཊན་གྱི་རྒྱས་པར་ཕྱེས་ཏེ་གློག་འོད་ཀྱི་ནུས་སྣང་ཞེས་པའི་
ལྟ་གྲུབ་གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་
ནས་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་སྨྲ་བའི་གྲགས་ཅན་མཁས་དབང་
ཐོ་མ་སི་ཁུན་སོགས་ཀྱིས་ཁོན་ཊམ་རྣམ་བཞག་གི་ལེགས་
སོ་གཙོ་བོ་ཨ་ཡིན་སི་ཊན་ལ་འབུལ་དགོས་པ་ལས་པ་ལིང་
ལ་དེ་ཙམ་ཐོབ་ཐང་མེད་ལུགས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། པི་ལིང་རང་
གིས་ཚོད་དཔག་བྱས་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཁྱབ་ཇི་ཙམ་ཆེ་
མིན་དང་དེའི་གཏིང་ཟབ་པའི་གནད་དོན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་
མེད།འོན་ཀྱང་ཁོང་གི་རིག་པའི་གསར་གཏོད་ཆེན་པོ་དེར་
གཞིགས་ནས་སྤྱི་ལོ་༡༩༡༨ལོར་ནོ་བེལ་དངོས་ཁམས་རིག་
པའི་གཟེངས་རྟགས་འབུལ་བཞེས་བྱུང་བ་རེད།
སྤྱི་ལོ་༡༩༠༥ལོར་ཨ་ཡིན་སི་ཊན་གྱིས་བྲེ་བྲག་ལྟོས་
གྲུབ་རྣམ་བཞག་དཔར་སྐྲུན་བྱུང་སྐབས་རིགས་ལམ་འདིའི་
གལ་གནད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མཁན་དང་བསྔགས་བརྗོད་
བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་པི་ལིང་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཁོང་གི་
མིང་གྲགས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་དེ་སྔ་གོ་ཐོས་མེད་པའི་ཨ་ཡིན་
སི་ཊན་དང་ཁོའ་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་བཞི ག་དེ་དུས་ཡུན་ཐུང་
ངུ་ཞིག་གི་ནང་འཇར་མན་ཡོངས་རྫོགས་སུ་དར་ཁྱབ་དང་
ཁས་ལེན་བྱུང་བའི་ལྟ་གྲུབ་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།ལྷག་པར་
དུ་བྲེ་བྲག་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་བཞག་གི་རྒྱ་སྐྱེད་ཐད་ལ་ཡང་པི་ལིང་གི་ལེགས་སྐྱེས་མི་ཉུང་ཙམ་ཕུལ་ཡོད།རྗེས་སོར་པི་ལིང་ཁོ་རང་བར་ལིན་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་སྤྱི་ཡིན་སྐབས་ཨ་ཡིན་སི་ཊན་དེ་གར་འབོད་བཀུག་གིས་སློབ་དཔོན་གི་ལག་འཁྱེར་ཐོབ་འཇུག་པ་མ་ཟད་དེ་ནས་བཟུང་ཚན་རིག་པ་འདི་གཉིས་བར་རྒྱུན་རིང་བའི་གྲོགས་པོའ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད། ིརྗེས་སོར་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་གཞག་དང་ཚད་རྡུལ་དངོས་རིག་གཉིས་ཀ་ཡོངས་གྲགས་དང་ལྷག་པར་དུ་ཚད་རྡུལ་དངོས་རིག་སྐོར་རྩོད་པ་དང་ལྟ་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་འགལ་ཟླ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད།དེ་ཡང་སྐབས་དེའི་སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་བྷོར་དང་།ཧེ་སེན་བག པོ་ལི་བཅས་ཕྱོགས་གཏོགས་གཅིག་དང།པི་ལིང།ཨ་ཡིན་སི་ཊན།ཤོ་ཌིན་གར་སོགས་ཕྱོགས་གཏོགས་གཅིག་བྱས་ནས་ཚད་རྡུལ་དངོས་རིག་ཐད་བགྲོ་གླེང་དང་རྩོད་པ་རྣོ་ངར་ཅན་བྱུང་བ་དེ་དག་ད་ཆ་ཡང་མཇུག་ཡོངས་སུ་སྒྲིལ་མེད།དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་གོང་འཇར་མན་ཡོངས་རྫོགས་ནཱ་ཛི་ཚོགས་པས་དབང་སྒྱུར་འོག་ཚུད་ནས་ཇིའུ་མི་རིགས་ལ་བློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་མནར་གཅོད་བཏང་ཡོད།སྐབས་དེར་པི་ལིང་ནི་འཇར་མན་རྒྱལ་ཁོངས་ནང་སྙན་གྲགས་ཆེ་ཤོས་དང་ཚན་རིག་གི་དབང་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་པ་དེ་ཡིན་པས་རང་གི་ནུས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་ཨ་ཡིན་སི་ཊན་སོགས་ཇིའུ་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ལས་ཀ་སྤྲོད་ཐབས་དང་འཇར་མན་ནང་མུ་མཐུད་གནས་

གཟིངས་རྟགས། ནོ་བེལ་དངོས་ཁམས་གཟེངས་
རྟགས་སྤྱི་ལོ་༡༩༡༨།

སྐྱེས་ལོ། ༢༣།༠༤།༡༨༥༨
འདས་ལོ། ༠༤།༡༠།༡༩༤༧
རྒྱལ་ཁོངས། འཇར་མན།

བྱས་རྗེས། པི་ལིང་གཏན་གྲངས། ནག་གཟུགས་འགྱེད་
འཕྲོའི་པི་ལིང་གཏན་གྲངས། པི་ལིང་གི་ཚོད་དཔགཔི་ལིང་གི་ལུགས་ལྟར་བྱས་ན།ནག་གཟུགས་ཀྱི་འགྱེད་འཕྲོའ་དྲིག་ཚད་དམ་Intensityནི་འབྱུང་ཁུངས་དངོས་པོའ་ཚ་ཚད་དང་རླབས་ཐི ག་ལ་ལྟོས་ཡོད།དེ་ཡང་ནག་གཟུགས་ཀྱི་ཚ་ཚད་ཆེ་རུ་འགྲོ་རིམ་བཞིན་ཤུགས་ཚད་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གནས་དེ་རླབས་ཐག་ཐུང་བའི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་ཀྱི་ཡོད།དཔེར་ན།
དྲོད་ཚད་༦༠༠༠ཡིན་སྐབས་འོད་ཀྱི་དྲག་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་གནས་དེ་མུ་མན་རླབས་ཐག་ཐོག་ཁེལ་ཡོད་ཀྱང།དྲོད་ཚད་K༤༠༠་ཡིན་སྐབས་འོད་ཀྱི་དྲག་ཚད་མཐོ་ཤོས་དེ་རླབས་ཐག་དམར་པོའ་ཐོིག་བབ་ཡོད།

སྡོད་དགོས་པའི་སློབ་སྟོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང། ནཱ་ཛི་ཚོགས་པའི་སྡུག་རྩུབ་འོག་གནས་དོན་དེ་ལག་སྟར་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་ཆགས་པ་རེད།རྗེས་སོར་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་དངོས་སུ་བྱུང་སྐབས་བར་ལིན་རྒྱལ་ས་ནས་ཉེན་གཡོལ་ཆེད་གོ་ཊྲི་གེན་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་ཅིག་ཏུ་གནས་སྤོས་ཀྱི་སྡོད་དགོས་བྱུང་བ་དང་། སྟབས་མ་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་བར་ལིན་ལ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་ཁང་ཁྱིམ་དེ་དམག་འཁྲུག་སྐབས་རྩ་གཏོར་ཕྱིན་སྟབས་ཁོང་གི་མི་ཚེའི་ཉམས་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་གང་ཡོད་རྩ་མེད་ཕྱིན་ཡོད།
མཐར་སྤྱི་ལོ་༡༩༤༧ཟླ་བ་༡༠པའི་ཚེས་༤ཉིན་ས་གནས་དེ་གར་ཚེ་ལས་འདས་པ་རེད།

4 ཚན་རིག།

ཚན་རིགཀརྨ་ཐུབ་བསྟན།

བསྟན་འཛིན་དཔལ་སྒྲོན།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།
རྩོམ་སྒྲིག་ལས་རོགས།

སློབ་སྟོན་པ།
དགེ་བཤེས་ལྷག་རྡོར།
ན་ག་སངས་རྒྱས་བསྟན་དར།

Tshen-Rig (Science Deptt)
Library Of Tibetan Works &Archives
Gangchen kyishong,
Dharamsala -176215.
(H.P.) INDIA.
Phone: +91-1892- 222467 / 226181
0-9218422467
Email:science@ltwa.net
Visit us at: www.ltwa.net
For subscribtions, inquiries, submissions kindly contact us
at the above address.

རྒྱག་ནད་དང་ཀླད་པ།
དེ་སྔོན་ནས་རྒྱག་ནད་དམ་ལུས་ཀྱི་ལྕི་ཚད་ཆེ་དྲག་པ་དེས་
སྙིང་ནད་དང་སྐྲན་ནད་སོགས་ནད་རིགས་མང་དག་ཅིག་
སྣ་འདྲེན་བྱེད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་ཀླད་པའི་བྱེད་
ལས་ལ་དེ་ཙམ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད། ད་ཆ་
ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་རྒྱག་ནད་དང་ཀླད་པའི་བྱེད་ལས་
བར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསལ་རྙེད་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་
ལུས་ཀྱི་ཤ་ཧ་ཅང་རྒྱག་དྲག་ན་དྲན་པ་ཉམས་པ་དང་རྣམ་
དཔྱོད་དང་རྒྱུ་མཚན་འགོད་པའི་རིག་སྟོབས་ཀྱང་ཉམས་ཀྱི་
ཡོད། གཏམ་བཟང་ཞིག་ལ། ཤུགས་རྐྱེན་དེ་ཕྱིར་ལྡོག་བྱེད་ཐུབ་རུང་སྟེ།རྗེས་སོར་ལུས་སྦྱོང་དང་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་སུ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་རིག་སྟོབས་ཉམས་གསོ་བྱེད་ཐུབ་ལུགས་བཤད་ཡོད།
ད་ཆ་ཨ་རིའི་ནང་ན་སོ་དར་བའི་མི་མང་ས་ཡ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་ལ་རྒྱག་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་དང་དེ་ནི་ཨ་རིའི་ན་སོ་དར་བའི་མིའི་གསུམ་ཆ་གཅིག་ཆགས་ཡོད།ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་བཤད་དོན་ལ།ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཀླད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་སུ་གཏོང་བ་དང་ཀླད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བརྟེན་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡིན།།

སྔར་འཛམ་གླིང་ལ་ཟླ་བ་གཉིས་ཡོད་སྲིད།
ཡུན་རིང་སྔོན་ནས་ཟླ་བའི་རྒྱབ་མདུན་གྱི་ས་བབས་ཐད་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད་པ་
དང་། དེ་ཡང་གོ་ལའི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་གཏད་པའི་ཟླ་ངོས་ཀྱི་ས་བབས་ཁོད་སྙོམ་པ་དང་ཁ་དམའ་
ནའང་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་ས་བབས་མཐོ་བ་དང་རི་སུལ་གྱི་ཁེངས་ནས་ཡོད་པས་ཡུན་རིང་བར་རྩོད་པ་
དང་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཡོང་གཞི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

ཉེ་དུས་གྲུབ་དོན་གསར་པ་ཞིག་གིས་བཤད་ཚུལ་ལྟར་ན་སྔར་ང་ཚོའི་གོ་ལ་འདིར་ཟླ་བ་གཉིས་
བྱུང་བ་ལས་རྗེས་སོར་དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འདུས་ཏེ་ད་ལྟའི་ཟླ་བ་གཅིག་པོ་འདི་བྱུང་ཡོད།
བསམ་ཚུལ་འདི་རང་འབྱུང་ཞེས་པའི་དུས་དེབ་ཐོག་བཀོད་ཡོད་པ་དང་ཟླ་བའི་རྒྱབ་མདུན་གྱི་ས་
བབས་མི་འདྲ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གནས་ཚུལ་འདིའི་ཐོག་ནས་གསལ་འདོན་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་
བཞིན་ཡོད།

འབྲེལ་ཡོད་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཀམ་པུ་ཊར་གྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཚུལ་འདི་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་།དེ་ཡང་ཉི་མའི་ཁྱིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆེས་སྔ་མོའ་དུས་སུ་ཐེ་ཡ་ཞེས་པའི་ ི གཟའ་ཞིག་བྱུང་བ་དེའི་ཆེ་ཚད་དེང་གི་གཟའ་མིག་དམར་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་དང་གདོང་ཐུག་གི་ཆགས་ཧྲུག་མང་དག་ཅིག་གོ་ལའི་མཐའ་འཁོར་ནང་ཁ་འཐོར་དུ་ཕྱིན་པ་ལས་འཐེན་ཤུགས་ཀྱི་དབང་གིས་གོ་ལའི་འཐའ་འཁོར་སུ་འཁོར་བའི་དངོས་གཟུགས་གཉིས་བྱུང་ཡོད།དེ་གཉིས་ལས་གཅིག་ད་ཡོད་ཟླ་བ་འདི་དང་དངོས་གཟུགས་གཞན་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་གདོང་ཐུག་གིས་མཐར་གོང་བུ་གཅིག་ཆགས་པ་རེད།འོན་ཀྱང་དངོས་གཟུགས་དེ་གཉིས་ཀྱི་གདོས་ཚད་དང་མྱུར་ཚད་ཆེན་པོ་མེད་པས་ཞུར་འདྲེས་ཐུབ་མེད་ཀྱང་གོང་བུ་ཆུང་བ་དེ་ཆེ་བའི་ཕྱི་ངོས་སུ་པགས་པ་ལྟར་གཡོག་ནས་ལྷག་པ་དེས་རྐྱེན་གྱི་ད་ཆ་ང་ཚོའི་ཟླ་བ་གཅིག་པོ་འདི་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་ས་བབས་མི་ལི་བཅུ་ལྷག་གིས་མཐོ་བ་ཆགས་ཡོད།

ཕའི་ན་ཚོད་དང་ཕྲུ་གུའི་འཕྲོད་བསྟེན།
ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཕའི་ན་ཚོད་དང་ཕྲུ་གུའི་འཕྲོད་བསྟེན་
དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ཞིབ་སྙན་ཐོ་ཞིག་བཏོན་ཡོད་པ་དང་།
ཁོང་ཚོའི་རྙེད་དོན་ལྟར་བྱས་ན་ཕའི་ལོ་ན་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་དེ་
ཙམ་གྱི་ཁོའ་ཁམས་དཀར་གྱི་སྤུས་ཚད་ཞན་པ་དང་། ི དེའི་
རྐྱེན་པས་རྗེས་སོར་ཕྲུ་གུ་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་མང་
དག་ཅིག་ཕྲད་སྲིད་པ་ཡིན།ལོ་ན་ཉི་ཤའི་ནང་གི་ཕའི་ཕྲུ་གུ་དང་
ལོ་ན་ལྔ་བཅུ་ཡན་གྱི་ཕའི་ཕྲུ་གུ་གཉིས་སྡུར་ན། ལོ་ན་ལྔ་བཅུ་
ཡན་གྱི་ཕའི་ཕྲུ་གུ་དེ་དག་རྗེས་སོར་སྨྱོ་ནད་དང་།ཨོ་ཊི་སིམ་གྱི་
ནད་གཞི་ཕོག་སྲིད་པའི་ཉེན་ཁ་ལྡབ་གཉིས་ཀྱི་ཆེ་བ་མ་ཟད་སྤྱི་ཡོངས་
ཐོག་ཁོང་ཚོའི་རིག་སྟོབས་ཅང་ཆེས་ཞན་ལུགས་བཤད་ཡོད། དེ་ལྟར་ཁྱད་པར་ཡོང་དགོས་དོན་ནི་ལོ་ན་རྒས་རིམ་བཞིན་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོའ་ནང་འགྱུར་བ་མང་དི ག་ཅིག་འགྲོ་བཞིན་པ་ལྟར་ཁམས་དཀར་རིགས་རྫས་ལ་ཡང་འགྱུར་ལྡོག་འབྱུང་བ་དང་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བའི་རིགས་རྫས་དེ་རང་གི་བུ་བརྒྱུད་ལ་རྒྱུད་གཏོང་བྱུང་སྐབས་འགྱུར་ལྡོག་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོན་མང་པོ་ཞིག་ཕྲུ་གུའི་ནང་ཡོང་གི་ཡོད།སྐབས་བབས་རིགས་རྫས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ནི་གནས་བྱེ་བྲག་གཅིག་ལ་འབྱུང་བའི་CNVsཞེས་པའི་འགྱུར་བ་ཡིན།རིགས་རྫས་ཀྱི་གནས་འདི་ནི་སྨྱོ་ནད་དང་ཨོ་ཊི་སིམ་སོགས་ཀླད་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཆགས་ཡོད།
ཁོང་ཚོའི་གནས་ཚུལ་འདི་ཤེས་རྟོགས་ཆེད་ཙི་ཙི་ཐོག་ཡུན་རིང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོས་ཙི་ཕོ་ལོ་ན་རྒན་གཞོན་གྱི་སྡེ་ཚན་གཉིས་སུ་ཕྱེས་ནས་དེ་དག་ན་མཉམ་གྱི་ཙི་མོ་དང་ལུས་འབྲེལ་བྱེད་འཇུག་སྐབས་ཙི་ཕོ་རྒན་པའི་ཕྲུ་གུའི་ནང་རིགས་རྫས་ཀྱི་གནས་འདིར་འགྱུར་བ་མང་ཤོས་མཐོང་ཡོད་ལ། རྗེས་སོར་དེ་འབྲེལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཀྱང་མང་བ་ཡོད།ད་བར་མ་ཡི་ལོ་ཚོད་ཆེ་དྲགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྲུ་གུའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ལ་དེའི་ཐོག་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་ཕའི་ལོ་ན་དང་ཕྲུ་གུའི་འཕྲོད་བསྟེན་བར་དེ་ཙམ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མེད་པ་དང་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་བྱུང་མེད། དེས་ན་ཕྲུ་གུ་གསོ་སྐྱོང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ཕ་མ་གཉིས་ཀའི་ན་ཚོད་ནི་གལ་ཆེ་ཡིན་པས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་དུས་ཕྱི་མི་ཉན་པ་ཤེས་དགོས་པ་ལགས།

གསལ་བསྒྲགས།
མཐར་སོན་སློབ་མའི་ལས་གཞི།
དྷ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་གོ་སྒྲིག་འོག་གདན་ས་ཁག་ནས་གཞུང་ཆེན་དཔོད་ལྔར་སློབ་གཉེར་མཐར་སོན་ཟིན་པའི་དགེ་བཤེས་དང་མཁན་པོ།སློབ་དཔོན་བཅས་སུ་དམིགས་བཀར་གྱིས་ཟླ་གཅིག་དུས་ཡུན་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་ལས་གཞི་ཞིག་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ཟླ་༡༡ཚེས་༢༠ནས་ཟླ་༡༢ཚེས་༡༤བར་གོ་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ་དང་།སློབ་ཡུན་རིང་ཨ་རི་ནས་ཕེབས་པའི་སློབ་དཔོན་ཚོས་ཚད་རྡུལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་།དབང་རྩའི་ཚན་རིག སྐར་དཔྱད་རིག་པ།དེ་བཞིན་ལག་བསྟར་སློབ་གཞི་ཁག རྩོམ་ཡིག་འབྲི་སྤེལ་བཅས་ཀྱི་ཐད་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་འབྲེལ་ཡོད་མཁས་དབང་གཞན་མགྲོན་འབོད་ཀྱིས་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་ལམ་སྐོར་སོགས་སློབ་ཁྲིད་དང་གཏམ་བཤད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། སློབ་མ་བསྡུ་

ཕྱོགས་ཐད་དགོན་སྡེ་སོ་སོར་སྔར་ནས་འབྲེལ་བ་བྱས་ཟིན་པ་དང་།ལས་གཞི་འདི་ནི་ཨ་རིའི་ནང་ཡོད་པའི་ཊེམ་པེལ་ཊན་ Templeton foundationཚོགས་པའི་སྦྱིན་བདག་འོག་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཆོས་ཚན་བགྲོ་གླེང།
དྷ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་གོ་སྒྲིག་འོག་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ཟླ་༡༢ཚེས་༡༦ནས་ཟླ་༡༢ཚེས་༡༨བར་ཉིན་གསུམ་རིང་ནང་ཆོས་དང་ཚན་རིག་གི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུ་ཞིག་དྷ་རམ་ས་ལར་འཚོགས་རྒྱུ་དང་།སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དང་ནུབ་ཕྱོགས་ཡུལ་གྲུ་ཁག་དང་རྒྱ་གར་བཅས་ནས་མགྲོན་འབོད་གནང་བའི་མཁས་དབང་རྣམ་པ་ཚོས་ཚེ་སྲོག་དང་སེམས་ཀྱི་གནད་དོན།སེམས་ཀྱི་རང་གཤིས།འཕེལ་འགྱུར་འབྱུང་བཞིན་པའི་སེམས་ཚོར།ཤེས་བྱའི་ཁྱབ་ཚད་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་དང་བགྲོ་གླེང་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།
ཚན་རིག་སྣེ་ཁྲིད་ཟབ་སྦྱོང་།
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་གོ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་སྣེ་ཁྲིད་གཙོ་སྐྱོང་ཁང་གི་སྡེ་ཚན་གཉིས་པའི་ཟབ་སྦྱོང་ཐེངས་གཉིས་པ་དེ་བཞིན་སྤྱི་ལ་ོ༢༡༡༢ཟླ་༡ཚེས་༡༦ནས་ཟླ་༢ཚེས་༣བར་རྒྱ་གར་ལྷོ་ཕྱོགས་བྷེང་ལོར་བོད་ཀྱི་མཐོ་སློབ་ཁང་ཏུ་ཚོགས་གཏན་ཁེལ་ཡོད་པས་འབྲེལ་ཡོད་རྣམ་པས་ཐུགས་སྣང་ཡོང་བ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཐོག་མའི་ཉིན་ཆིག་སྟོང་།
ང་ཚོས་རྒྱུན་དུ་རང་གི་བུ་བརྒྱུད་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་དཀའ་ལས་དང་འགྲོ་གྲོན་མང་དག་ཅིག་གཏོང་གི་ཡོད།དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ཕྲུ་གུ་སློབ་གྲྭ་འགྲིམ་སྐབས་ཙམ་ནས་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལས་མངལ་གནས་སྐབས་དང་རྗེས་ཀྱི་ལོ་ཤས་རིང་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་མེད།འོན་ཀྱང་ཉེ་དུས་ཚན་རིག་སྙན་ཐོ་ཞིག་གི་ནང་མི་གང་གི་འཚོ་ཡུན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཚེ་ཚད་སོགས་གནད་དོན་ཕལ་ཆེ་བར་མངལ་དུས་ནས་ཐོག་མའི་ལོ་ངོ་གཉིས་ཙམ་ནང་ཐག་ཆོད་འགྲོ་བ་དང་རྗེས་སོར་འགྱུར་བ་དེ་ཙམ་གཏོང་མི་ཐུབ་ལུགས་བཤད་ཡོད།སྙན་ཐོ་འདི་ནི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཁག་ཅིག་གིས་ལོ་ངོ་
བཅུ་ཕྲག་ལྷག་གི་རིང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་
མཇུག་འབྲས་སྙན་ཐོ་ཞིག་ཡིན་འདུག ཕྲུ་གུའི་
མངལ་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཙོ་བོ་དང་
དེའི་བཙས་ནས་ལོ་ངོ་གཉིས་རིང་གསོ་
སྐྱོང་དང་ཁོར་ཡུག་གང་དེས་རྗེས་སོར་ཕྲུ་
གུ་དེའི་མི་ཚེའི་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་གང་
ཡོང་ཐག་གཅོད་ཐུབ་ལུགས་བཤད་ཡོད།
མངལ་གནས་སྐབས་ཕྲུ་གུའི་འཕེལ་རིམ་གྱི་ས་ཚེགས་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་ཆ་རྐྱེན་ཡོངས་སུ་མ་རྫོགས་ཚེ་གཏན་གྱི་སྐྱོན་ཆ་མང་དག་ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད།
དེ་ཡང་སྦྲུམ་མའི་ཟས་བཅུད་ཆ་ཚང་བ་མ་བྱུང་ཚེ་མངལ་གནས་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ཟས་བཅུད་ཆ་ཚང་བ་མི་ཡོང་བ་དང་མངལ་གནས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཁྲོད་ཟས་བཅུད་ཆ་ཚང་བ་འདེང་ངེས་བཞིན་པ་མེད་ན་ཟས་བཅུད་གང་ཡོད་ཀླད་པ་སོགས་གལ་གནད་ཧ་ཅང་ཆེ་བའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་ཆེད་བཏང་ནས་ཆ་ཤས་གཞན་བློས་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།དེར་བརྟེན་ཟས་བཅུད་འདེང་ངེས་བཞིན་པ་མ་ཐོབ་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་དག་ཚར་ལོང་ཚད་ལྡན་མི་འབྱུང་བ་དང་ཆ་ཤས་གང་དེ་མི་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་སྐྱོང་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། སྙིང་ནད་རིགས་

མང་པོ་ཞིག་མངལ་གནས་སྐབས་ཟས་བཅུད་འདེང་ངེས་མ་ཐོབ་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ཡང་མངལ་གནས་ཀྱི་ཟས་བཅུད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་འཇུ་བྱེད་གཤེར་རྨེན་གྱི་ཕྲ་ཕུང་འཚར་ལོངས་ཚད་ལྡན་མ་བྱུང་ཚེ་རྗེས་སོར་ཨིན་སུ་ལིན་insulinབཟོ་སྐྲུན་འདེང་ངེས་བཞིན་པ་མི་
ཐུབ་པ་དང་དེའི་རྐྱེན་པས་གཅིན་ནད་ཡོང་གི་ཡོད།
ཡང་མངལ་གནས་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་ལ་འགོག་རྐྱེན་བྱེད་མཁན་
ཟས་བཅུད་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་རྐྱེན་གཞན་ཡང་ཡོད་ལ།ཨ་མས་དུ་བ་འཐེན་པ་དང་།ཆང་རག་སྤྱོད་པ།དེ་མིན་གྱི་ཉེས་ཐ་གཞན་
སྤྱོད་པ་སོགས་ཡིན། མངལ་གནས་སྐབས་རྐྱེན་འདི་དག་དང་
འཕྲད་པའི་ཕྲུ་གུ་ཚོ་བཙས་དུས་ལྗིད་ཚད་ཚད་ལྡན་ལོངས་མེད་
པ་དང་དེ་ནི་ལུས་ཁམས་ཡོངས་རྫོགས་ཚར་ལོང་ཆ་ཚང་བྱུང་མ་ཐུབ་པས་ཡིན། དེ་བཞིན་བཙས་ནས་ཐོག་མའི་ལོ་ངོ་གཉིས་རིང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་མང་དག་ཅིག་འབྱུང་གི་ཡོད་སྟབས་དེའི་རིང་ཟས་བཅུད་ཚད་ལྡན་དང་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་སྐྲུན་རྒྱུ་ཡང་དེ་བཞིན་གལ་ཆེ་བ་དང་། ཕྲུ་གུ་དེའི་མི་ཚེའི་ནང་ཐོག་མའི་ཉིན་ཆིག་སྟོང་རིང་ཁོའ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྨང་ ི གཞི་ཚུགས་ཟིན་སྟབས་རྗེས་སོར་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་ཆགས་ཡོད།
ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་ཟེར་དོན་ལ་ཕྲུ་གུའི་མི་ཚེའི་ནང་ཆེས་སྔ་དུས་སུ་བྱུང་བའི་འགྱུར་བ་འདི་རིགས་ཕལ་ཆེ་བ་གཏན་གྱི་འགྱུར་བ་ཡིན་པས་རྗེས་སོར་བཅོས་སྒྲིག་མི་ཐུབ་པ་འདོད་ལ། ད་ལྟའི་རྙེད་དོན་འདི་ནི་ང་ཚོས་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྤུས་ཚད་ལེགས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པའི་གོ་སྐབས་ཀྱི་སྒེའུ་ཁུང་ཞིག་ཡིན་བཅས་བཤད་ཡོད། གལ་སྲིད་ཕྲུ་གུ་དེའི་ཐོག་མའི་ཉིན་ཆིག་སྟོང་ནང་ཟས་བཅུད་དང་ཁོར་ཡུག་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་རིགས་མ་བྱུང་ཚེ་རྗེས་སོར་ཁོའ་མི་ ིཚེའི་ནང་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་རྩ་བ་ཚུགས་པའམ་ས་བོན་འདེབས་འཛུགས་ཐུབ་པ་རེད།ས་བོན་ལེགས་པོ་ཡོད་ནའང་དེ་དག་ཚར་ལོང་ཚད་ལྡན་ཡོང་བར་དྲོད་གཤེར་ལུད་གསུམ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་དགོས་པར་བརྟེན་ལོ་ན་ཉི་ཤ་རྩ་ལྔ་མ་སོན་བར་ཚར་ལོང་གི་དུས་ཚོད་ཡིན་པས་དེ་བཞིན་དུ་ཟབ་དགོས།