

བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ།

ལྷོ་ལོ་འདོན་ཐེངས། བརྒྱ་བཞི་པ།

14th Volume

2010

སློབ་སྟོན་པ།

Advisor

སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཇེ་ཟིཌ། ལྷོ་ལོ་འདོན་པ།

Prof. David Finklestein

སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལོ་ལོ་ལ། ལེ་ལེ་ལེ་ལ།

Prof. Paul R. Lennard

དགེ་བཤེས་ལུང་བསྟན་སྐྱིད་པ།

Geshe Thupten Jinpa

དགེ་བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན།

Geshe Lobsang Tenzin Negi

ཚོམ་སྐྱིད་ཚོགས་ཚུངས།

Editorial Board:

ལྷོ་ལོ་འདོན་པ།

Editor-in-Chief:

དགེ་བཤེས་ལྷམ་ལྷོ་ལ།

Geshe Lhakdor (Director)

ཚོམ་སྐྱིད་པ།

Managing Editor:

ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།

Nyima Gyaltzen

དཀར་ཆག

- ཚོས་ཚན་རྒྱུང་འབྲེལ་གླེང་བའི་ཁྲུབ་ཐལ་གྱི་གད་རྒྱུངས། ༤
དགའ་ཤར་ལྗོ་པ་ནགས་ཤོད་པ་སློབ་ཐབས་ལུན་ཚོགས།
- ལྟོས་གྲུབ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སྐོར་མདོ་ཅམ་གླེང་བ། ༡༥
གསེར་རྟ་མེ་རུང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ།
- ཚན་རིག་པའི་འདྲིལ་རྟེན་ཆགས་ཚུལ། ༢༡
འབྲས་ལྗོ་སྐོར་ཉེ་རྟོག་དགེ་བཤེས་ལེ་ཤེས་ཚོས་འབེལ།
- ཚན་རིག་སྣེ་ཁྲིད་ཐབས་སྤོང་ལ་ཕྱིར་བལྟས་ཐེངས་གཅིག་ ༢༡
སེར་ཕྱེས་ཐབས་མཁས་ལྗོ་ལོ་ས།
- ཚན་རིག་སྤྱངས་ནས་ཚོས་གྱི་གོ་དོན་ལེགས་པར་རྟོགས་པ། ༤༡
ལྷ་རི་ཨའི་ཟན།
- སེམས་དང་སྟོག་གི་ལོ་རྒྱུས། ༤༤
དགེ་བཤེས་ལྷག་དོན།
- དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་འདས་ད་མ་འོངས་གསུམ། ༤༣
སྐོ་དམར་སངས་རྒྱས་བཟ་ཤེས།

ཚན་རིག་གི་དབང་པོ་ལྟ་བུ་དང་སྐོར་བའི་སྐོར་གྱི་རགས་བཤད། ༡༩

ཉེ་མ་རྒྱལ་མཚན།

ཨ་རི་བ་ཡོངས་ལ་དམིགས་པའི་ཚན་རིག་..... ༡༩

སྐོར་མར་སངས་རྒྱལ་བཟ་ཤིས།

ཚུམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ་མཛན།

༄༅། །འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐྱེ་བོ་མང་པོའི་སེམས་ནང་ཚན་རིག་ནི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འགལ་ལྷོད་དང་།
གཏོར་སྐྱོན་བྱེད་མཁམ། ཁོར་ལུག་ལ་གཞོན་པ་སྐྱེན་མཁམ་དང་། མིའི་རིགས་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་བྲན་
གཡོག་ཏུ་འཇུག་པའི་ལམ་ལུགས་ངན་པ་ཞིག་ལ་ལྟ་བུ་བཞེན་ཡོད། དེ་ནི་འདས་པའི་དུས་སུ་ཚན་
རིག་གི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་མཚོན་དང་རྩལ་ཕྲན་མཚོན་ཆ་སོགས་གསར་གཏོད་གྱིས་
ཁོར་ལུག་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ཚོ་སྲོག་ལ་སམ་ཉེས་ཆེན་པོ་བཏང་བའི་རྒྱུ་ལས་ཡིན་གྱི། གཙོ་བོ་
མིའི་རིགས་ཀྱི་འདོད་རུང་དང་ཚྭ་དང་ཚྭོད་ཤིང་གསོན་བྱེད་པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ནང་བྱམས་
བཅེ་དང་གཞན་པན་གྱི་བསམ་སློབ་དབུགས་པའི་དན་རྟགས་ཤིག་ལོས་ཡིན།

གང་ལྟར་ཡང་། ཚན་འཛོག་ཐུབ་པའི་ཚན་རིག་ལེགས་པོ་གཅིག་གི་གལ་གནད་གཙོ་བོ་
ནི་རྣམ་གཞག་དང་ཚོས་ཅན་གང་ཡིན་རུང་། དེ་དག་སྤུ་གུ་རང་ཡག་དང་ཞིང་ལ་གཞན་ཡག་གི་
བསམ་སློབ་ལྟར་མ་ཡིན་ཞིང་། ཚན་རིག་གི་ཚོད་དཔག་དང་སྡོན་དཔག་ལས་སྐྱེས་པའི་གྲུབ་འབྲས་
ཁག་ལ་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་ཚན་འཇལ་དང་བརྟག་དབྱེད་གཏོང་ཚུགས་སུ་བྱེད་ཅིང་། མཐར་གང་
འཚོལ་རྙེད་བྱུང་བའི་རྗེས་འབྲས་ཁག་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེའི་ནང་ཀུན་གྱིས་ཁས་ལེན་ཐུབ་པ་
བྱེད་དགོས་སུ་དེ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་དགོས་དམིགས་ཀྱང་སློབ་གཞུང་པོར་གནས་པའི་སློབ་མཁན་རྟོག་
བཟོ་དང་སློབ་འཇགས་མེད་པར་ལུལ་ལ་ཡོད་པའི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཏེ། དེའི་གྲུབ་རྗེས་དང་།
ལུས་པ། གདོས་ཚད། ལྷན་ཚོས། ལྷན་འགྲུལ། འགུལ་བསྐྱོད། མཐར་དེ་དག་གིས་ང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་
ཡོད་མེད་སོགས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་སྐྱེ་ཡིན།

ཚན་རིག་གིས་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་གཏན་ལ་འབེབས་ཚུལ་དེ་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་
གནས་པའི་མི་བྱ་པལ་ཆེ་བའི་སྤུན་མོང་གི་སྨོད་ལུལ་དུ་གྱུར་པའི་མིག་སོགས་དབང་པོ་ལྡང་དང་། སྤུ་

མཐོང་ཆེ་ཤེལ། རྫོག་ཆས། ཚན་ཅུལ་འབྲུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་གོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་པ་སོ་སོས་བརྟག་དབྱུང་དོན་གཉེར་བྱེད་པ་ལས་པ་རྒྱབ་བྱ་ལངས་དང་གཞན་ཟེར་རྗེས་འབྲངས་སོགས་མི་བྱེད། ཚན་རིག་པ་སྐར་སོ་སོའི་ཀུན་སྲོང་ཡག་ཉེས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཚན་རིག་སློབ་ཚན་ལ་མངའ་བའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ནི་ཚན་རིག་གི་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ཞིབ་སོགས་གང་ཡིན་ཅུང་། དེ་དག་རྫོལ་རི་མོ་བཀོད་པ་ལྟར་སྲ་བརྟན་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་པར་གསར་གཏོད་དང་འཚོལ་རྙེད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་ནས་འགྲུར་བ་གཏོང་ཚོག་པར་བཤད་ཡོད། དེ་ནི་ཚན་རིག་གི་གྲ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སློབ་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། རྣམ་གླེ་རིག་གི་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷ་སྲུབ་པ་ཚོས་ཀྱང་ཚོས་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཡུལ་རང་དོས་ནས་འགྲུར་སྒྲིག་འགོ་བ་དང་། ང་ཚོས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གནད་དོན་ལ་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་ན་དེ་དག་གི་གནས་ལུགས་རྟོགས་མི་རྣམས་པའི་མཐའ་སློམ་བྱས་ཡོད།

དེ་འདྲའི་ཚན་རིག་གི་རང་བཞིན་ནི་གཙོ་བོ་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ལ་མངའ་བའི་བདེན་པ་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་རྒྱ་དང་། དེ་ཡང་བེམ་གཟུགས་ཀྱི་སྟེང་ནས་གང་སྐང་བའི་བདེན་པ་དེར་བྱེད་དང་ང་ལ་བྱུང་པར་མེད་ཅིང་། ང་ཚོ་ཚང་མར་ཕྱོད་བ་གཅིག་མཚུངས་ཤིག་འཕྲོལ་དགོས་པ་ཡིན། ཚན་རིག་གིས་བརྟག་ཞིབ་སྲུབ་པའི་ཚོས་རྣམས་རྣམ་གཞག་གི་དོན་འགྲེལ་ལ་དེ་ཙམ་རག་མི་ལུས་ཤིང་། བརྟག་ཞིབ་མི་སྲུབ་པའི་ཚོས་དཔེར་ན་ནང་སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་ཤེས་དང་། སེམས། སེམས་བྱུང་སོགས་ལ་དེང་སྐབས་ཚན་རིག་གིས་དེ་ཙམ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་སྲུབ། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་གིས་དེ་དག་མ་མཐོང་བའམ་མ་ཤེས་ན་མེད་པར་མི་འཛིན་ཅིང་། ཚན་རིག་པས་གནས་ལུགས་དེ་དག་གནས་སྐབས་མ་ཤེས་ན་ཤེས་ཀྱི་མེད་པའི་ཁས་ལེན་དང་། དེར་རྫོངས་ཚོད་དང་གཡམ་རྒྱུག་སོགས་མི་བྱེད།

འོན་ཚན་རིག་དེ་ནོར་འབྱུག་བྲལ་བའི་རིག་པ་ཡང་དག་དང་། རང་བཞིན་ཡང་དག་ཐབས་ལམ་ཡང་དག་གཅིག་སྲུ་དེ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ཡིན་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་འཛམ་གྲུ་སྤིང་གི་མི་བྱ་སལ་ཆེ་བས་ཁས་ལེན་བྱ་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ཅིང་། འབྲུང་འགྲུར་གྱི་མི་རབས་ཚོས་ཚན་རིག་ལ་སྣར་བས་གདེང་འཛོག་ཚད་མཐོ་བུ་འགྲོ་རྒྱ་ནི་གདོན་མི་ཟ། དེ་ལྟར་མི་རིགས་སོ་སོའི་རིག་གཞུང་དང་རང་ཉིད་གཅིག་སྲུར་གནས་སྲུབ་ཐབས་མེད་པས་དུས་སྐབས་དང་མཐུན་པའི་བསམ་སློབ་དང་གོམ་སྐབས་མཐུན་སློབ་སྲུབ་ན་མི་རིགས་དེ་དང་དེའི་རིག་གཞུང་སྲུང་སྐྱོབ་དང་གསར་

ཚོས་ཚན་བྱུང་འབྲེལ་སྐྱེང་བའི་བྱུང་ཐལ་གྱི་གད་རྒྱུང་སྤྲེལ་

དགའ་ཤར་ལྷོ་པ་ནགས་ཤོད་པ་སློབ་བཟང་པུན་ཚོགས།

བཟང་བྱ་ཉེས་སྣོད་ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་གི་སྣོན་ཏུ་བྱུང་ཞིང་འཇམ་སྤིང་ས་ཚེན་འདི་ན་ཚན་རིག་སྐོལ་གཏོང་གི་སློབ་དཔོན་ཚེན་མོ་སྣོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་མཚོག་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་པ་ལ་ཉམ་བཤད་ཏུ་མི་འགྱུར་བ་ནི། ཁོང་གིས་ཡང་དག་པའི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཏུན་འབེབས་གནང་བའི་ནང་ཚོས་གྱི་ཚན་རིག་འདི་ཉིད། དེང་སྐབས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་བདེན་དབང་དང་རྒྱབ་རྟེན་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་འདིས་ཡིན། དེས་ན་དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་གྱི་ལ་སྤྱོད་མ་འོངས་ལང་དག་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གྱི་བྱུང་ཚོས་སློབ་མེད་པ་ཡོངས་སུ་ཚང་བའི་མཉམ་མེད་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་མཚོག་གི་བཀའ་སྐོལ་བཟང་པོ་འདི་ཉིད་ནི། ལྷན་གཟུགས་གྱི་ས་སྐང་རིལ་པོ་འདིའི་སྣོད་ན་ཚེས་མངོན་པར་འཕགས་པའི་རྩ་ཚེའི་འོར་བུ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལ་རང་གི་ལྷ་བ་ལ་ཚགས་པའི་སྤྱོད་ལུགས་ལྷུང་གི་ཚིག་ཏུ་མི་འགྱུར་བ་ནི་ཚོས་ལུགས་གྱི་ལྷ་ཞེན་དང་བྲལ་བའི་གཟུར་གནས་དཔྱོད་ལྷན་ནམས་གྱིས་བདེན་དབང་བྱེད་བཞིན་པ་འདི་རེད། དེ་ཡང་དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་ཞེས་པ་ནི། གཞི་གང་ཞིག་གི་གནས་ལུགས་ངོ་མ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་མེན་ཞེས་དཔྱོད་དང་། རྩད་འཚོལ་བྱས་ཏེ་ཡང་དག་པའི་ཚད་མའི་རིགས་ལམ་གྱི་སློབ་ནས་མ་འོངས་བ་གཏུན་འབེབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། གནས་ལུགས་ངོ་མའམ་བདེན་པ་ཞེས་པ་ནི་རྩུབ་པའི་སྤོག་སྒྲ་ཞིག་ལ་བཞག་རྒྱ་ཡིན་པ་རྩུལ་གསུམ་རིགས་པས་ཐུབ་གྱི་ཡོད་ན། རྩུབ་པའང་བདེན་པའི་སྤོག་སྒྲ་ཡིན་པ་འོས་མེད་གྱི་རིགས་པས་ཅི་ལ་མི་འགྱུར་སྟེ་ཐུབ་པ་ཡིན་ནོ། དེར་བརྟེན་བདེན་རྩུབ་གཉིས་པ་རི་དང་རྩུར་རི་བཞིན་པུན་རྩུབ་སྣོན་གྱུབ་གྱི་རང་བཞིན་ཏུ་གནས་ཡོད་པ་ནི་དེ་མ་མེད་པའི་རིགས་

པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་འགོ་ས་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པར་བྱས།

དེ་ཡང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་རང་དགའ་བ་ལ་འཇུག་པ་ནས་གྲོལ་བ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་
 མཐུན་པ་དོན་གཉེར་གྱི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་བར་བདེན་རྒྱུ་གི་རྣམ་དབྱེ་མ་འབྲེལ་པ་དང་མ་ཞོར་
 བའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་སློབ་ཡོན་གྱི་ལམ་ཕྱོགས་མ་ཞོར་བ་མཐོང་ཞིང་འཇུག་ལྡོག་གི་
 བྱ་བ་ལ་མཁའ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་དམ་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད། སློབ་པ་སངས་རྒྱུ་མཚོ་གྱིས་ཐུགས་
 བརྩེ་བ་ཆེན་པོའི་སློབ་པ་གཏུལ་བྱ་རྣམས་ལ་འདོམས་པའི་གདམས་ངག་གི་དང་མའང་ཡིན་པས་
 བདག་བདེ་ལེགས་སུ་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནས་འདི་ལ་སློབ་དགའ་དང་བཅས་ཏེ་འཇུག་པར་བྱ་
 རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་གནད་ཆེ་བའི་དོན་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་ཐུབ་ན། བོད་བྱ་
 གཟིག་བརྩམས་གཟིག་ཏུ་འཇུག་ནས་སྐྱབ་ཡོང་དཔོན་པོ་ཞིང་ནས་ཐོས་པ་དང་། སྤྱང་གི་ལུག་བརྩམས་
 ལུག་ཏུ་འཇུག་ནས་གཡང་དཀར་ལུག་གི་ཆེ་སློབ་ཤོར་བ་དང་། རག་གན་སེར་པོ་གསེར་དུ་འཇུག་
 བས་ཚོང་དཔོན་ཨ་ལུ་ལུ་མ་རྩེ་བ་ལ། རྒྱུ་ཆེན་སྐྱབ་མོ་བདེན་པར་འཇུག་ནས་ཉེས་མེད་མི་བཟང་
 རྒྱུ་དུ་སྤྲུགས་པ་སོགས་འཇིག་རྟེན་རང་དགའ་བ་རྣམས་ཀྱང་པམ་ཁ་དང་ཞོར་འཇུག་གི་ལམ་དུ་
 འཇུག་གི་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ཐ་མལ་པ་བདག་དང་འབྲ་བའི་འགོ་བ་རྣམས་ཀྱང་སྤང་སྡོང་ཚོགས་
 པའི་ཀུན་རྫོབ་རྒྱུ་པ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཚོས་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བདེན་པར་ཞེན་པའི་པམ་ཁ་དང་ཉེས་
 པ་ལ་བརྟེན་པའི་འབྲས་བུ་འཁོར་བ་སྤུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འདིར་མགལ་མའི་འཁོར་ལོ་
 ལྟར་འཁོར་ཞིང་སྤུག་བསྐྱེད་གསུམ་ཅི་རིགས་པ་རྒྱུ་ཆད་མེད་པ་ལྡོང་བཞིན་པ་འདི་བྱུང་བ་རེད།
 དེས་ན་གནས་ངན་འདི་ལས་སྡོག་པའི་ཕྱིར་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་དོན་དུ་གཉེར་ཞིང་།
 དེའི་ལམ་དུ་འཇུག་པ་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་སློང་ན་འདི་ལ་གོམས་ཤིང་འབྲེལ་
 པ་མ་ཟད། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་གཞི་དང་། དོན་དངོས་པོའི་
 གནས་ལུགས་ངོ་མའམ་བདེན་པའི་དོན་མཐོང་བ་ལ་སྐྱིབ་པར་བྱེད་པའི་གཏི་མུག་བདེན་འདོན་
 ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་གོ་ཁབ་བཅོན་པོ་དེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མཚོན་ཆ་རྣམས་མེད་དུ་གཏོར་བས། ཡུན་
 རིང་དེའི་འོག་ཏུ་གསང་ཡིབ་བྱེད་པའི་ཚོས་བདེན་པའམ་གནས་ལུགས་ངོ་མ་དེའི་བཞིན་རས་
 མཐོང་བར་བྱ་རྒྱུ་ནི། ཐར་ལམ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་དམ་པ་ཡིན་པས་
 དོན་འདི་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོས་དོན་དུ་གཉེར་བ་ནི་རིགས་པ་དང་ལྷན་པའི་བྱ་བ་བཟང་པོ་ཞིག་
 ཡིན། དེར་བརྟེན་སློབ་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་མཚོག་གིས་དོན་དམ་བདེན་པ་ཐབས་བྱུང་དང་ཀུན་

རྫོང་བདེན་པ་དེ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྟོན་པ་མ་ཟད། བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུང་བུའི་དབང་པོའི་རིམ་པ་ལ་སྟོན་ནས་ཕྱ་རགས་ཀྱི་གོ་རིམ་མང་པོ་ཞིག་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྟོན་ནས་གསུངས་ཡོད་པ་ནི་གསུང་བུ་རྣམས་ལ་མ་ཚུགས་པའི་བཀྲི་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་སྟོན་མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལ་མདོ་བྱངས་ལྷངས་བཤད་ཀྱི་སྟོན་པ་དེ་རེ་ཞིག་བསྟན་ནས་བྱེ་མདོ་གཉིས་དང་སེམས་ཅམ་པ་སོགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་དང་མཐུན་པའི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་སམ་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད་བུ་རྒྱ་ནི་བཟོད་དོན་གྱི་སློང་པོ་ཡིན་པས་སྐབས་དོན་གྱི་ལས་ལ་གཞེས་བར་བྱའོ།

དེ་ཡང་བྱེ་བྲག་སྐྱབ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བདེན་གཉིས་འདོད་ཚུལ་ནི། རང་ཉིད་བཅོམ་གཞིག་གི་ཆེ་རང་འཛིན་གྱི་སྟོ་འདོར་བ་དེ། ཀུན་རྫོང་བདེན་པའི་དོན་དང་། དེའི་མཚན་གཞི་ནི་བྱམ་པ་དང་། བྱམ་ཆུ་ལྷ་བྱ་རྣམས་ཡིན་ཏེ། ཀུན་རྫོང་ཏུ་བྱམ་པ་ལ་སོགས་པའི་མིང་བཏགས་པ་ལྟར་བྱམ་པ་སོགས་ལ་དེ་དང་དེའི་ཞེས་བཟོད་པ་ནི། བདེན་པ་ཡིན་པས་བྱམ་པ་སོགས་དེ་དག་ཀུན་རྫོང་བདེན་པ་ཞེས་བཟོད་པ་ཡིན་ལ། རང་ཉིད་བཅོམ་གཞིག་གི་ཆེ་རང་འཛིན་གྱི་སྟོ་མི་འདོར་བ་དེ། དོན་དམ་བདེན་པའི་དོན་དང་། དེའི་མཚན་གཞི་ནི། གཟུགས་དང་སེམས་སེམས་བྱུང་དང་རྒྱལ་ཆ་མེད་ལ་སོགས་པ་རྣམས་དེ་ཡིན་ཏེ། གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཚོས་དེ་དག་རང་ཉིད་བཅོམ་པའམ་རང་གི་ཆ་ཤས་རྣམས་སྟོན་སོ་སོར་ངེ་ཅམ་བསལ་ཡང་རང་འཛིན་གྱི་སྟོ་འདོར་དུ་མི་རུང་བ་ནི། གཟུགས་སོགས་དེ་དག་ལ་ངེས་པར་དོན་དམ་པར་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ལ། དེས་ན་དེ་དག་ལ་དོན་དམ་བདེན་པ་ཞེས་བཟོད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སྟོན་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་མཚོད་རང་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པ་འདི་ལོགས་བཤད་དུ་སྣང་བས་དེ་དེ་ལྟར་ཡིན་ནོ་ཞེས་ཁས་ལེན་པ་ནི་རང་ཉིད་ཆེ་རབས་ཀུན་ཏུ་དམ་པའི་རྗེས་སུ་འཛིན་པ་དང་གཞུང་ཆེན་མོ་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་མོ་འཛོག་པའི་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་པ་འབྱུང་པར་ཅན་ཡོད་པ་གོར་མ་ཆག་པ་ཡིན་ནོ།།

མདོ་སྐྱེ་པ་ལ་ལྷང་རིགས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་གཉིས་ཡོད་པས་ལྷང་གི་རྗེས་འབྲང་མདོ་སྐྱེ་པས་བདེན་གཉིས་འདོད་ཚུལ་ནི། མཚོད་ལས། གང་ལ་བཅོམ་དང་སྟོ་ཡིས་གཞན། །བསལ་ན་དེ་སྟོ་མི་འཇུག་པ། །བྱམ་ཆུ་བཞེན་དུ་ཀུན་རྫོང་ཏུ། ཡོད་དེ་དོན་དམ་ཡོད་གཞན་ནོ། །ཞེས་པ་ལྟར་གོང་དུ་བཤད་པའི་བྱེ་བྲག་སྐྱབ་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཡིན། རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་མདོ་སྐྱེ་པའི་འདོད་ཚུལ་ནི། རྣམ་འགྲེལ་ལས། དོན་དམ་དོན་བྱེད་རྣམས་པ་གང་། །དེ་འདིར་དོན་དམ་ཡོད་པ་

ཡིན། །གཞན་ནི་ཀུན་རྫོབ་ཡོད་པ་སྟེ། །དེ་དག་རང་སྤྱིའི་མཚན་ཉིད་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར།
 སྐྱོད་དང་རྟོག་པས་ཡུལ་ལ་པར་སྐྱོད་བཏགས་ནས་ཡུལ་ཅན་ཚད་མས་གྲུབ་དགོས་པ་ཞིག་མ་ཡིན་
 པར། ཡུལ་རང་གི་ངོས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ཡུལ་ཅན་རང་འཛིན་ཤེས་པ་ལ་ཚུགས་སྐབ་ཏུ་
 བསྟན་སྐབ་པའམ་རིགས་པས་དབྱུང་གཞོན་ཏུ་གྲུབ་པ་ ཞིག་ལ་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་སམ་དོན་
 དམ་བདེན་པ་ཟེར་བ་རེད། མཚན་གཞི་ནི། །འདུས་བྱས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དེ་ཡིན། །རང་གི་ངོ་བོ་
 དེ་སྐྱོད་དང་རྟོག་པས་པར་བཏགས་ནས་ངོས་བཟུང་དགོས་པ་མ་གཏོགས་རང་ངོས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་
 རྣམ་པ་ལེང་རེ་བ་ཞིག་རང་འཛིན་ཤེས་པ་ལ་སྟོན་པའི་ལུས་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ཚུགས་སྐབ་ཏུ་མེད་
 པའི་ཚོས་ཤིག་ལ། ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའམ་ཉག་པ་དང་སྤྱི་མཚན་ཟེར་གྱི་ཡོད། །འདི་དག་ནི་རྣམ་
 པ་ཐམས་ཅད་མཆོད་པའི་ཡེ་ཤེས་ལ་དངོས་སུ་མི་སྣང་བ་ནི་རྒྱ་མཚན་འདིས་ཀྱང་ཤེས་པར་ལུས་
 པ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་དབུ་སེམས་གཉིས་ལ་སྟོས་ཏེ། གྲུབ་མཐའ་འོག་མ་གྱེ་མདོ་
 གཉིས་ཀྱི་འདོད་པའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་དེ་ཆེས་རགས་པ་ཡོད་པས་ལས་དང་པོ་བའི་
 གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་སློང་ངོར་འཆར་སྐྱབ་པ་ཡིན།

སེམས་ཅམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། བདེ་ཤེས་པའི་སྣང་ཆ་ལས་བཞུགས་པའི་སྤྱི་རྩོལ་གྱི་དོན་ཞིག་
 གཏན་ནས་གྲུབ་པ་མེད་པས་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནང་ཤེས་པའི་སྣང་ཆ་ཅམ་ཏུ་གྲུབ་པར་འདོད་པ་
 ཡིན། དེས་ན་ཆ་མེད་ཀྱི་རྩལ་ཏུ་མ་འདུས་པའི་གོང་བུ་རགས་པ་ནས། དེ་ཚོས་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་ཐུན་
 ཆ་མེད་བར་གཞི་གཟུགས་སོགས་ཀྱི་སྟེང་ཏུ་ལུས་པ་མེད་པར་བཀག་ཅམ་གྱི་མེད་དགག་ཞིག་ལ་
 དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་སམ་དོན་དམ་བདེན་པ་ཟེར་བ་ཡིན། གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཚོས་དེ་དག་
 བེ་སྣང་ཚུལ་ལ་སྤྱི་རྩོལ་དོན་ཏུ་གྲུབ་པ་སྣང་ཞིང་། གནས་ཚུལ་ལ་སྤྱི་རྩོལ་དོན་ཏུ་མ་གྲུབ་པས་སྣང་
 གནས་མི་མཐུན་པ་རྩུབ་པ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཚོས་སམ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་ཡིན། དེས་
 བ་ལུགས་འདི་ལ་བདེན་པ་གཉིས་ཀྱི་རྟོགས་རིམ་ནི། སྟོན་ཏུ་དོན་དམ་བདེན་རྟོགས་ནས་དེའི་རྗེས་
 སུ་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་རྟོགས་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །གོང་ཏུ་བཤད་པའི་གྲུབ་མཐའི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་
 པའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་ཚན་ཅལ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་
 པ་ཡིན་ཏེ། ཚོད་དཔག་དང་མངོན་དཔག་གི་རིགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རང་སྟོོ་
 དང་འཚམས་པའི་ཐག་ཚོད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ད་ཏུང་བདེན་གཉིས་རྣམ་གཞག་དེ་ལས་
 ཟབ་པ་དང་སྤྱི་བའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ལ་དགག་བྱ་གང་ཡང་མེད་ཅིང་ནམ་ཞིག་རང་གི་གྲུབ་མཐའ་

ལ་རིགས་པའི་གཞོན་བྱེད་མཐོང་ན་དེ་ཉིད་དོར་ནས་འཕགས་མཚོག་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་རྗེས་སུ་
 རྫོང་དགའ་དང་བཅས་ཏེ་འཇུག་པ་དེའི་ཕྱིར། ལ་ཅིག་གིས་དེ་འདྲ་བའི་བདེན་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་
 དག་ཤེས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་དང། རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཡང་མེད་པ་མ་
 ཟུང་རྗེས་ལུས་ཐེབས་བྱེད་ཀྱི་ཚོངས་ཞེན་འབའ་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ། ཞེས་སྐྱེ་བ་སྐྱ་བྱི་དང་དགེ་རྒྱུག་
 ལས་འབྲས་སོགས་མེད་པར་ལྷ་བའི་སྐྱ་སྐྱེགས་རྒྱང་འཕེན་པ་ལྷ་བུ་དག་གི་དག་ལ་རང་ཆས་སུ་
 ཡོད་པའི་དྲི་བ་འདི། འཇིག་རྟེན་གྱི་མ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་མགོ་རྒྱུམ་པ་ཚོའི་ལྷོ་ཐལ་གྱི་ཚོད་སྐྱེའི་
 ཁྲོད་དུ་གཡུགས་ཡོང་བའི་ལྷོ་ཐལ་འཕམ་མ་ཞིག་རེད། དེ་ལ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་མཁའ་དབྱིངས་ནས་
 རིགས་པའི་སློབ་མེད་རབ་དུ་འཇུག་སྟེ་ལན་འདེབས་གཡུ་འབྲུག་གྱི་གད་རྒྱུངས་སློབ་པ་ལ་ཡང་
 གང་ཡང་མེད་པའི་རིགས་པ་སྐྱེ་བ་དག་གི་རང་གཤིས་དོམས་པར་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་རྣམ་གཞག་དེ་
 དག་ནི་ཚད་མའི་རིགས་ལམ་ནས་གཏན་ནས་སེམ་པ་གསྟོག་ཡིན་པས། དེ་དག་རྟོགས་པ་ལ་ཚད་
 མ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤེས་དགོས་པ་འོས་མེད་ཡིན་ཞིང་ཚད་མའི་རིགས་ལམ་དང་ལྡན་
 པའི་མི་དེ་ལ་ལེགས་ཉེས་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་སློབ་ཤོས་ཀྱི་ལུས་མཐུ་དང་ལྡན་པས་ཚེ་འདི་ལ་སྐྱེ་
 རྒྱུ་ཀྱི་བྱ་བ་ཆེ་ཕྱ་ཅི་ཞིག་ལ་འཇུག་ཀྱང་སྤང་སྤང་གི་གོ་རིམ་ལ་མཁས་ཤིང་འདོད་དོན་བདེ་ལྷག་
 དུ་འགྲུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ལ། དེ་དག་ཚུང་སོག་དུ་ཡིད་འཇུག་པའི་གོ་བ་རྣམ་དག་
 དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་རང་རྒྱུད་ལ་བར་མེད་དུ་འཇུགས་པའི་ཆགས་སྤང་སྤངས་གསུམ་གྱི་བ་
 རྒྱུས་དེ་དལ་འཇམ་དུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་ལུས་པ་དང་ལྡན་པས་སྐྱེ་སྐྱེར་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ཞི་
 བདེ་བག་ཐེབས་ཀྱི་དང་དུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་པའི་བྱེད་ལས་དང་ལྡན་ཡོད་པ་མ་ཟུང་། ཟབ་
 དོན་རིན་ཆེན་སྤིང་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་སྐྱ་བོ་ཚེའི་འབབ་སྐྱེགས་ལྷ་བུ་སོགས་རེད། ཅེས་གསར་
 ཞེན་དང་རྟེན་སྤང་ཆེ་བའི་པོང་བུ་ཚོའི་རྣམ་པར་གསེར་བྱེ་སྐྱེག་ཡོད་པའི་ཁྲོག་ཀྲོག་ཅེས་པའི་སྐྱ་བོས་
 ཅམ་མ་ཡིན་པར་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་རིན་ཐང་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་ཁྲུང་དག་གིས་མ་མཐོང་ན་མེད་
 དགོས་སྐྱམ་པའི་ལོག་རྟོག་དེ་རྒྱང་རིང་དུ་དོར་ནས་སྐྱ་ཏོ་བ་དག་གི་ཚོད་པ་འདི་ཚོས་སྐྱེགས་སུ་ཞི་
 བར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་སྟོན་བསྐྱེལ་ལོ།

ད་ནི་གཞུགས་སོགས་ཚོམ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱན་དང། དེ་དག་དུ་མ་འདུས་པའི་གོང་བུ་ལྷོ་ཐལ་
 རྒྱལ་རྣམས་བྱེ་མདོ་གཉིས་དང་མཐུན་པའི་ཞིབ་བཤད་ཀྱི་སློབ་པ་ཅུང་ཅམ་བཞིས་ན་འདི་ལྷ་སྟེ།
 གཞུགས་དང་པོང་ཚོད་རི་ཅམ་ཆེ་ཡང་གསལ་ནས་ཆ་རི་ཅམ་བྱེས་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱི་རྒྱུང་དུ་འགོ་

བ་ནི་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་སྟེ། གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ཆ་ཤས་ཞིབ་ཏུ་བྱེས་པ་ན་མཐར་
 ཚུགས་ཀྱི་ཆ་གང་ཡང་བྱེ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཆ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་ལྷག་པ་དེ་ཉིད་རྒྱུ་བའི་མཐར་
 ཐུག་པ་ཡིན་པས་རྩལ་སྤྲོད་པ་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། འོན་ཏེ་ལྷན་སྦྲེལ་སྤྲོད་པ་ལྟར་འདུས་མ་བྱས་ན་
 དེ་དག་བསགས་པའི་གོང་བུ་གྲུབ་པ་མི་སྲིད་པ་དང་། ཚུགས་ཀྱི་ཆ་མེད་ཡིན་ན་པན་རྒྱུ་འཕྲད་
 པའི་ཚོ་ཚུགས་གཅིག་རེག་ལ་ཚུགས་གཅིག་མ་རེག་པའི་རྣམ་གཞག་བྱར་མེད་པས་ཆ་ཐམས་ཅད་
 དུ་རེག་ཅིང་གོ་ས་འདྲེ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་རྩལ་སྤྲོད་ཆ་མེད་དུ་མ་བསགས་པའི་གོང་བུ་དེ་
 ཡང་རྩལ་སྤྲོད་ཅམ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། རྩལ་སྤྲོད་ཆ་མེད་དེ་དག་པན་རྒྱུ་མ་
 རེག་པར་རྣམ་པར་གནས་ཏེ་དེ་དག་བསགས་པ་ལས་ས་རྒྱུ་མེད་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་རྣམས་
 གྲུབ་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་སྐྱོན་མེད་ཀྱི་ལན་འདེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་བྱི་རོལ་དོན་གྲུབ་ལས། པན་
 རྒྱུ་མེད་པ་དག་ཉིད་མ་རེག་པར། ཆ་ཤས་མེད་པར་རྣམ་གནས་ཏེ། དེ་བྱིར་ས་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་སོགས།
 བསགས་པ་ལས་ནི་བྱུང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། ཡང་བསགས་པར་གནས་པའི་རྩལ་
 སྤྲོད་དེ་དག་པན་རྒྱུ་མ་རེག་ན་ཞིག་པའམ་འཕྲོར་བ་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན་མི་འགྱུར་ཏེ། རྒྱུ་དང་རྒྱུ་
 ཀྱི་མཐུས་དེ་དག་ལ་འཕྲོར་དུ་མི་འགྲོ་བར་པན་རྒྱུ་དམ་དུ་འབྱུང་པར་བྱེད་པའི་རྩལ་པ་ལྟར་པར་
 ཅན་ཡོད་པའི་བྱིར། དེ་ཡང་བྱི་རོལ་དོན་གྲུབ་ལས། པན་རྒྱུ་དུ་ནི་པན་སོགས་པའི། བྱེ་བྲག་གི་ནི་
 བརྒྱས་པ་བཞིན། རྫོང་ལ་སོགས་རྩལ་སྤྲོད་རྣམས། དེ་དག་ཆད་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། རྫོང་ལ་སོགས་
 ཀྱི་མཐུ་ཡིས་ནི། འདྲེ་སྤྲུལ་ལ་སོགས་འདྲིན་པ་བཞིན། རྫོང་ཀྱི་མཐུ་ཡིས་པན་རྒྱུ་དུ། འདྲིན་པ་ལུ་
 གུ་རྒྱུད་དུ་གནས། ཞེས་གསུངས་པའི་བྱིར། འདི་ནི་ཚོན་རིག་ནས་བཤད་པའི་རྩལ་སྤྲོད་ (atom)
 པན་རྒྱུ་མཐུད་བྱེད་རྩལ་པ་ (bond) བཤད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཡང་བུམ་པའི་ཚོགས་
 པར་གནས་པའི་རྩལ་སྤྲོད་རྣམས་སྤྲད་འདུས་མ་བྱས་པར་བར་སྣོང་དང་བཅས་ཏེ་གནས་ན་བུམ་
 བར་གི་རྒྱ་འཕྲུལ་དུ་སྤྲོད་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་འཕྲུག་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན་མ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་ཤིན་ཏུ་
 ཉེ་བས་རྒྱུ་དང་མ་བུས་པ་འདུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་གི་བར་ན་གཞུགས་ཅན་གཞན་གྱི་གོ་ས་
 ཟེན་པའི་སྐྱབས་མེད་པས་བུམ་བར་གི་རྒྱ་འཕྲུལ་དུ་སྤྲོད་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་མེད་ཅེས། མཚམས་
 འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་མཇོང་པའི་མཇོང་ལས་གསུངས་ཡོད། ཡང་ཆ་རེག་དང་སྤང་བའི་རྩལ་
 ཀྱིས་སྤོང་པ་དང་གྲང་བའི་རྩལ་སོགས་ལ་མི་གཞོད་པར་འགྱུར་ཏེ་དེ་གཉིས་སྤྲད་པའམ་སྤོང་པ་
 མེད་པའི་བྱིར་ཞེ་ན། སྐྱོན་མེད་དེ་ཆ་རེག་དང་སྤང་བའི་རྩལ་ཉེ་བར་གནས་པའི་སྤོངས་ཀྱིས་གྲང་

རེག་དང་ལྷན་པའི་རྩལ་གྱི་འགྲོམ་སམ་རྣམ་པ་ཉམས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་གྱིས། དེ་གཉིས་ཆ་གཞན་
 སྤང་པའི་དབང་ནི་མ་ཡིན་ཞིང་འསྤང་གྲང་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་ཕྱི་རོལ་དོན་གྲུབ་ལས།
 བྱང་ཞིག་དང་ནི་ཉེ་བ་ལས། འགྲོམ་ལྷན་གང་གི་འགྲོམ་འགག་པ། ཉེས་དེའི་སྐྱིབ་པ་རབ་ཏུ་བཤད།
 ཚེས་གསུངས་པ་དང་། གལ་ཏེ་རྩལ་སྤང་སྤང་པ་མེད་ན་ར་ལ་དབྱུག་གྱུ་བསྐྱུན་ན་སྐྱ་མི་འབྱུང་
 བར་འབྱུང་རོ་ཞེན། རྫོན་མེད་དེ་ར་ལ་དབྱུག་གྱུ་བསྐྱུན་པའི་ཚེ་སྐྱ་གྲགས་པ་ནི་དེ་གཉིས་ཤིན་ཏུ་
 ཉེ་བས་རྒྱང་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་གྱི་ཆ་གཞན་སྤང་པའི་དབང་གིས་ནི་མ་ཡིན་ལོ་ཞེས་རྫོན་
 མེད་ཀྱི་ལན་འདེབས་པ་ཡིན་ལོ། །ཡང་མཛོད་ལས། འབྱུང་བ་དག་ནི་ས་ཁམས་དང་། རྒྱ་དང་མེ་
 དང་རྒྱང་ཁམས་དང་། འདྲིན་པ་ལ་སོགས་ལས་སུ་གྲུབ། ཚེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཞོང་བྱ་ཆེ་ཆུང་ཅི་
 འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱང་སོགས་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྩལ་དང་། གཞུགས་དྲི་རོ་རེག་གི་རྣམ་
 བཞི་སོགས་ཤས་ཆེ་ཆུང་གི་ལྷན་པར་ཅམ་མ་གཏོགས་འདོད་ཁམས་སུ་བསགས་རྩལ་འདུས་པའི་
 ཞོང་བྱ་རྣམས་རྩལ་རྣམས་བརྒྱུད་འདུས་ཀྱི་ཞོང་བྱ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་སམས་འདྲིན་པར་བྱེད་
 པ་དང་། མེས་སྐྱིབ་པར་བྱེད་པ། རྒྱས་སྐྱུད་པར་བྱེད་པ། རྒྱང་གིས་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། དཔེར་ན་རྒྱ་ཡི་ཞོང་བྱ་ཆེ་སྤ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཏུང་། རང་གི་ཚོགས་པར་ཡོད་པའི་རྩལ་ཤས་ཆེ་
 བ་རྒྱ་རྩལ་ཡིན་ཡང་འབྱུང་བ་གཞན་གྱི་རྩལ་ཚང་བར་ཡོད་པ་བཞེད་ཀྱི་ཡོད། བཞེད་ཚུལ་འདི་
 ཡང་དེང་རེག་གསར་ཚན་རེག་པ་ཚོས་བཤད་སྟངས་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་
 ཤེལ་སོར་ནང་གི་རྒྱ་དེ་གཤེར་གཞུགས་ལས་སྡོག་སྡོག་འབྱུག་པའམ་མཁྲུགས་གཞུགས་ཀྱི་རོ་སོར་
 གནས་པ་ནི། དེའི་ཚོགས་པར་ཡོད་པའི་ས་རྩལ་གྱི་བྱེད་ལས་ཡིན་ཚོགས་པ་དང་། ཚ་བྱོད་ལ་བརྟེན་
 བས་དེ་འདྲ་བའི་རྒྱ་དེ་རྒྱངས་གཞུགས་སམ་ཡང་གཞུགས་ཀྱི་རོ་བར་གནས་པ་དེ་ཡང་རྒྱང་རྩལ་གྱི་
 བྱེད་ལས་དང་། དེ་བཞིན་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་ཚ་བྱོད་གཏན་ནས་མེད་པ་ལྟ་
 གོར་ཡིན་ཚོ། དེ་ཉིད་གཏན་མེད་དུ་འགྲོ་བར་བརྟེན་འདུས་ཤིང་བསགས་པའི་རྟོག་གཞུགས་གང་
 འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་དོད་ཚད་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་པ་དེ་མེ་རྩལ་གྱི་བྱེད་ལས་ཡིན་ཞེས་པ་ནི་ནང་ཚོས་
 དང་མཐུན་པའི་འབྲེལ་བཤད་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ཡང་ཞོང་བྱ་ཆེ་ཆུང་ཇི་འདྲ་ཞིག་
 ཡིན་གྲང་། ལྷེ་ལ་ལྷོང་རུང་ཡིན་པས་རོ་རྣམས་དང་ལྷན་པ་དང་། ལྷ་ཡིས་ཚོར་རུང་ཡིན་པས་དྲི་རྣམས་
 དང་། ལུས་ལ་རེག་རུང་ཡིན་པས་རེག་བྱའི་རྣམས་དང་། མིག་གི་མཐོང་རུང་ཡིན་པས་གཞུགས་ཀྱི་
 རྫོ་མཆེད་རྣམས་སོགས་དང་ལྷན་པར་འདོད་པའི་རྣམས་དག་གྲང་རེག་གསར་ཚན་རེག་པ་ཚོས་འདོད་

པའི་རྒྱས་པ་ (energy) ཞེས་པ་དེ་དང་གོ་དོན་གཉིས་སུ་མེད་པ་ཞིག་རེད་སྟེ། ཡང་ཚུའི་གཤེར་གཟུགས་དེ་སྤྱི་གཟུགས་འབྲུག་པའི་རོ་བོར་གྱུར་བ་དེའི་ཚེ་ས་རྩལ་གོང་འཕེལ་དུ་བྱིན་པས་བོང་ཚོད་ལྡབ་འགྲུར་གྱི་ཚེ་བ་གྱུར་བ་མ་ཡིན་ནམ། ཞེ་ན་མ་ཡིན་ཏེ། རྗེ་གྲུང་ཐང་པའི་མངོན་སྟོན་ལས། བྱེ་སྐྱེས་རྩལ་རྗེས་སློལ་ཡིས་ཀྱང་། །གཞི་མེད་ཆེ་ཆུང་བསགས་རྩལ་འདྲ། །དེ་བརྒྱུད་འདུས་ཀྱང་མི་ཆེ་སྟེ། །བྱི་མར་ཚུ་དང་མེ་ལྷགས་བཞིན། །ཞེས་བྱེ་མ་ལ་ཚུ་སྐྱེས་ཀྱང་བོང་ཚོད་ཆེ་རུ་མི་འགོ་བ་དང་། མེ་ལྷགས་ལ་མེ་རྩལ་འཕེལ་ཡང་མི་ཆེ་བར་གསུངས་པ་བཞིན་ལོ། །དེས་ན་ཡུལ་ལ་དཔྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོ་ཆས་གང་ཡང་མི་དགོས་པར་རིགས་པ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་འབེབས་གནང་བའི་ནང་ཚོས་གྱི་ཚན་རིག་འདི་ཅི་འདྲའི་རོ་མཚར་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ། ད་དུང་འདིའི་སྐོར་ཁྲུངས་བྲངས་ལྟར་འདྲིན་གྱི་བཤད་པ་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་སྲུག་བྲིས་གྱི་དཀའ་ཚེགས་ལ་འདྲིགས་ནས་དེ་ཙམ་གྱི་འཕྲུས་པར་བྱས་སོ། །

གཞན་ཡང་གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་པ་རྣམས་གྱིས་བྱེ་མངོ་གཉིས་གྱི་འདོད་པ་ལྟར་གྱི་ཕྱོགས་གྱི་ཆ་མེད་པའི་རྩལ་སྐྱོན་ཞིག་མི་འདོད་པ་མ་ཟད་དེ་ཉིད་རིགས་པའི་ལམ་ནས་འགོག་གི་ཡོད། དེ་ཡང་ཉེ་ལུ་བ་ལས། །འདི་ལྟར་རྩལ་སྐྱོན་མི་འགྲུབ་བྱིར། །དྲུག་གི་གཅིག་ཅར་སྐྱུར་བ་ན། །སྤྱི་རབ་རྩལ་ཆ་དྲུག་ཏུ་འགྲུར། །དྲུག་པོ་དེ་དག་གོ་གཅིག་ན། །གོང་བྱའང་རྩལ་སྐྱོན་ཙམ་དུ་འགྲུར། །ཞེས་གསུངས་པས་འདི་ནི་དེང་དུས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་གྱིས་ལྟེ་རྩལ་གྱི་མཐའ་བསྐོར་དུ་མོ་རྩལ་རྣམས་གྱིས་བསྐོར་བ་བཤད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེ་ཡང་རྩལ་གྱི་ཆུང་བ་མཐར་སྐྱེས་པའམ་རྩལ་སྤྱི་རབ་གཅིག་གི་ཕྱོགས་བཞི་དང་སྟེང་འོག་གཉིས་བཅས་པ་རང་འདྲའི་རྩལ་སྐྱོན་དྲུག་གིས་དུས་གཅིག་ཏུ་བསྐོར་བ་ན། ཤར་ཕྱོགས་གྱི་རྩལ་ལ་བསྐྱོན་པའི་དབྱུང་རྩལ་སྐྱོན་མེད་པའི་རྩལ་སྐྱོགས་གྱི་རྩལ་ལ་བསྐྱོན་པའི་རོས་ལ་མ་རེག་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱོགས་གཞན་ཡང་གོང་བཞིན་མཚུངས་དགོས་པ་ཡིན་པས་རྩལ་སྐྱོན་དེ་ལྟར་ཆུང་ཡང་ཆ་དྲུག་ཏུ་འགྲུར་བ་ནི་རིག་པ་དང་སྐྱོན་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་ཆ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་བྱར་མེད་ན་ཕྱོགས་གང་དུ་གནས་པ་མི་སྲིད་པའི་ཕྱོགས་ཆ་མེད་པའི་རྩལ་སྐྱོན་ཞིག་འས་ལེན་དགོས་པ་མ་ཟད། རྩལ་སྐྱོན་ཡན་གར་བ་གནས་པའི་མཐུ་མེད་པས་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྩལ་དྲུག་པོ་དེ་དག་དབྱུང་རྩལ་དང་གོ་ས་གཅིག་ཏུ་འདྲི་བར་འགྲུར་ལ། དེ་ལྟར་སྐྱུར་བཤད་པ་ལྟར་གོང་བྱ་དང་རྩལ་སྐྱོན་གཉིས་ཆེ་ཆུང་མཉམ་པའི་ཐལ་བ་འབྱུང་བར་འདོད། འོ་ན་དེ་འདྲའི་རྩལ་སྐྱོན་དེ་ཚོས་ཅན། གཟུགས་གྱི་ཆུང་བའི་མཐར་སྐྱེས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེའི་

གར་ཆ་དང་རྒྱབ་ཆ་གཉིས་སུ་ཚུན་མ་རེག་པས་དེ་གཉིས་སོ་སོར་འབྲལ་རུང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།
 ཞེ་ན། དེའི་ཚུགས་གཉིས་སློབ་སྦྱོར་ཚུན་མ་འབྲེལ་པར་སོ་སོར་བྱེ་རུང་དུ་གནས་ཀྱང་། དེ་ཉ་ཅང་
 གི་རྒྱུང་དྲགས་པས་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་བགོ་བཤའ་བྱེད་པའི་ཐབས་མེད་ཅེས་ལན་འདེབས་བཟོ་
 ཡོད། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན་རྩལ་སྤྲོ་རབ་གཅིག་གི་ཆ་ཤས་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོ་རྣམས་མཐའ་མེད་དུ་འགྱུར་
 ཞིང་། དེ་ལྟར་འགྱུར་ན། ཆེ་བ་རི་རབ་དང་རྒྱུང་བ་ཡུངས་འབྲུ་གཉིས་ཆེ་རྒྱུང་མཉམ་དགོས་པ་
 ཡིན་ཏེ། དེ་གཉིས་ཚོམ་བྱེད་དམ་ཚོགས་པར་གནས་པའི་རྩལ་སྤྲོ་ལ་གྲངས་ཀྱི་མཐའ་མེད་པས་
 མང་ཉུང་གི་ཁྱད་པར་མི་འཐད། དེ་མི་འཐད་ན་དེ་གཉིས་ལ་ཆེ་རྒྱུང་གི་ཁྱད་པར་མི་འཐད་དགོས་
 པའི་ཕྱིར། འོ་ན་སེམས་ཅམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྩལ་སྤྲོ་འདོད་དམ་ཞེས་ན། རྟོག་གའི་རིགས་པའི་
 འགྲོས་དང་བརྩམ་ན། ཕྱི་དོན་ཚོམ་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོ་ནམ། བར་ཤེས་པའི་སྣང་ཆ་ཅམ་ལས་བརྒྱལ་
 བའི་རྩལ་སྤྲོ་ཞིག་མི་འདོད་ཀྱང་སྦྱིར་རྩལ་སྤྲོ་འདོད་དགོས་པ་འདྲ་སྟེ། ཉི་ཤུ་པར་རྩལ་སྤྲོ་ཆ་
 མེད་འགོག་ཡོང་དུས་རང་ལུགས་ལ་སྟེ་རྩལ་དང་མཐའ་སྐོར་གྱི་རྩལ་འདོད་པ་གཞིར་བཞག་བྱས་
 བས་འགོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། མ་ཚད་ས་རྒྱ་མེ་རླང་སོགས་འབྱུང་བ་བཞི་དང་གཞུགས་སྐྱོ་བྱི་
 རོ་རེག་བྱ་སོགས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ཚོས་དག་ཆ་ཚང་བར་བཞེད་པས་དེ་དག་གི་ཚོགས་པར་གནས་
 པའི་རྩལ་སྤྲོ་འདོད་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་པར་སེམས་ཏེ། དཔེར་ན། མངོན་བརྗོད་ཀྱི་བག་ཆགས་
 ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་བྱམ་འཛིན་མིག་ཤེས་དང་། དེའི་ཡུལ་དུ་སྐྱུར་བའི་བྱམ་པ་དང་། དེའི་
 ཚོགས་པར་གནས་པའི་རྩལ་སྤྲོ། དེའི་ཁྱད་ཚོས་སུ་སྐྱུར་བའི་བྱམ་པ་དང་མི་རྟག་པ། དེའི་ཆ་ཤས་
 སུ་སྐྱུར་བའི་ཡན་ལག་རྣམས་རང་འཛིན་ཤེས་པ་སྦྱིད་བྱེད་བག་ཆགས་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྦྱོ་
 ཞིང་མཐར་འཇིག་པ་དུས་མཉམ་པ་སོགས་ཁས་སྲུངས་ན་རུང་ངོ་སྟམ་མོ། ། ཡིན་ནའང་ཚད་མ་
 ཡིད་ཀྱི་སྟུན་སེལ་ལས། རང་གི་ལུགས་ལ་སྦྱོ་སོགས་ཤེས་པའམ་བཅ་པོ་གང་དུ་འདོད་པར་བྱ་ཞེ་
 བ། བཅ་པོ་ཡིན་ན་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ཕྱི་དོན་ཐལ་བའི་ཕྱིར་དང་། ཤེས་པ་ཡིན་ན་གོང་
 དུ་བཤད་པའི་སྦྱོན་གྱིས་རེག་པའི་ཕྱིར། ཚུགས་དེ་གཉིས་ཀ་ཁས་ལེན་གྱི་འདི་ལྟར་རྒྱུར་མཐོང་གི་
 དབང་ཤེས་ལ་རྒྱུང་ཚད་སྟུང་སྐྱུར་བའི་སྦྱོ་སོགས་རྣམས་ནི། རང་འཛིན་རྒྱུར་མཐོང་དབང་ཤེས་
 དེ་དང་རྩམ་གཅིག་ཡིན་ལ། དེའི་ཕྱིར་རང་འཛིན་རྒྱུར་མཐོང་དབང་ཤེས་དེའི་བདག་ཉིད་དུ་ཁས་
 ལེན་པ་ཡིན་གྱི། བཅ་རིག་གང་དུ་ཡང་ཁས་མི་ལེན་ནོ། ཞེས་དང་། རིག་ཆེན་རིགས་པའི་རྒྱ་མཚོ་
 ལས། རྩལ་སྤྲོ་རགས་ཁས་ལེན་པའི་རྣམ་རིག་པ་ངོ་མཚར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། འོ་ན་དབུ་མ་

སྣང་བ་ལས། །དེ་ལ་གཟུགས་རྩལ་གཅིག་སྤྱི། །གཟུགས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལྷུ་མ་ཡིན་ཏེ། །དེ་སྣང་ཉིད་
 ཏུ་མི་འཇུག་ཕྱིར། །དབང་གཟུགས་སྒྲིབ་ལྷུ་མ་ཡིན་བཞིན། །ཞེས་དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་པ་ལྟར།
 རྩལ་སྤྲོད་པ་གཟུགས་འཛིན་མིག་ཤེས་ལ་མི་སྣང་བར་གསུངས་པའི་རྩལ་སྤྲོད་ཡན་གར་བ་འགོག་
 པའི་རིགས་པ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། །སྤྲོད་པ་གཟུགས་ནི་དུ་མ་མེད། །སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལྷུ་
 ཡིན་མི་འདོད། །རྣམས་སྤོད་པ་མ་ཡིན་ཕྱིར། །དཔེར་ན་རྣམ་པ་གཉིས་སྣང་བཞིན། །ཞེས་གཟུགས་
 རྩལ་བསགས་པ་ཚོས་ཅན། །གཟུགས་འཛིན་མིག་ཤེས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལྷུ་མ་ཡིན་ཏེ། །རྣམས་སྤོད་པའི་
 ཕྱིར། །དཔེར་ན་རྣམ་པ་གཉིས་སྣང་བཞིན། །ཞེས་རྩལ་སྤྲོད་བསགས་པའི་གོང་སྤོད་ལྷུ་མ་ཡིན་པའི་
 རིགས་པ་སོགས་སེམས་ཅམ་པའི་འདོད་པ་རྣམས་དྲངས་ནས་དེ་ལ་སྒྲོབ་དཔོན་ལེགས་ལྡན་རང་ཉིད་
 གྱིས་དགག་པ་མངོན་ཚུལ་སོགས་གཞུང་དོན་རྣམས་གོང་འོག་བསྐྱེགས་ཏེ་ཞིབ་དཔྱད་ཅིག་བྱས་
 ཚེ་ལྷུང་དེ་དག་ཚིག་ཟིན་ལྟར་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ནི་སེམས་ཅམ་པའི་འདོད་པ་ལྡན་མེད་པ་ཞིག་
 ཡིན་པར་སྣང་ནའང་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་དཀའ་བའི་གནས་སུ་འདུག་པས་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་
 བུ་ལ་མཁའ་དཔྱད་དཔྱད་ཀྱི་པ་མཐར་བཀལ་བའི་སྒོ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བཀའ་གནད་མཉུན་བརྒྱ་དཔྱོད་
 བའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་འབེལ་གཏམ་རིང་མོ་རྣམས་མངོན་ཚུལ་དུ་སྒྲོལ་བའི་བཀའ་རིན་ཆེ་བརྒྱུང་
 ཡོང་བ་མཁའ་ཞེས་རེ་འཕོད་ལྷུ་རྒྱ་དང་། མ་ཚད་རང་གི་སྒོ་རུས་ལ་དཔག་པའི་དོགས་གནས་ལ་
 དཔྱད་རྒྱ་ནི་རྣམ་དཀའ་དགེ་བ་ལ་འདུག་པའི་ལས་ཡིན་པ་ལས་བྱ་བ་ངན་ཞེན་གྱི་ལེ་ལོའི་གཞན་
 དབང་དུ་སོང་སྟེ་གསེར་ལས་དཀོན་པའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་རིན་ཐང་རྒྱུད་ཚོད་དུ་གཏོང་བ་ཞིག་མ་ཡིན་
 འོ་སྟེ། དེས་ན་གཞུང་དེ་དག་གི་ཚིག་ཟིན་ལྟར་སེམས་ཅམ་པའི་ལུགས་ལ་རྩལ་སྤོད་མི་འདོད་
 པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཤད་ན། །གཟུགས་སོགས་ཀྱི་ཚོས་དེ་དག་ནང་ཤེས་པའི་བག་ཆགས་སང་
 པ་ཅམ་གྱིས་སྤྲོད་པ་ཡིན་ཀྱི་དེ་ལས་གཞན་པའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་རྩལ་སྤོད་སོགས་ལ་སྟོས་མི་
 དགོས་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན་ཞེས་སྒྲིབ་དགོས་པ་འདྲ་བའི་འདོད་པ་ལ་དོགས་པ་ནི་འདི་ལྟར་ཡོད་དེ། འོ་
 བ་ལྷུ་གྲུ་ཚོས་ཅན། །ནས་ས་རྒྱུད་རྫོང་གཤེར་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། དེ་
 དག་ནང་ཤེས་པའི་བག་ཆགས་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བ་གོང་དང་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། ཅེས་གཞོན་
 བྱེད་བཟོད་པ་ལ། །ནས་ས་རྒྱུད་རྫོང་གཤེར་ལ་སོགས་པ་ཡང་ནང་ཤེས་པའི་བག་ཆགས་ཅམ་ལ་
 བརྟེན་ནས་སྐྱེས་པ་ཡིན་པས་དེས་བསྐྱེད་པའི་ལྷུག་གྲུ་སོགས་ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་སྤྲོད་པའི་སྒྲིབ་མེད་
 ཅེ་ན། འོ་ན་གཟུགས་སོགས་ཚོས་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་སྤོད་པའི་ཡང་ནང་ཤེས་པའི་སྣང་ཚམ་གྱིས་སྤྲོད་པ་

ཡིན་པས་དེ་བསགས་པའི་གོང་བྱ་དེ་ཉིད་ཕྱི་རོལ་དུ་གྱུབ་པའི་སྐྱོན་མེད་ཅེས་རིགས་པ་མཚུངས་
 པའི་ལན་ཅི་ལ་མི་འདེབས་ཏེ་གདབ་རིགས་སོ། དེས་ན་རིགས་པ་འདི་ཁས་སྲུངས་ནས་སྤར་བཤད་
 པ་ལྟར་སེམས་ཅམ་པའི་ལུགས་ལ་རྩལ་ཕྱན་འདོད་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བཤད་ན། ལུགས་
 འདིར་ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་གྱུབ་པ་མེད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དེ་ཆ་མེད་ཁོ་ན་ལ་ཐུག་སོང་བ་ཡིན་པས་ཆ་མེད་
 གྱི་རྩལ་ཕྱན་རྣམས་བསགས་ནས་གོང་བྱ་གྱུབ་ན་ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་གྱུབ་དགོས་ལ་ཆ་བཅས་རྩལ་ཕྱན་
 བསགས་ན་དེ་ལྟར་གྱུབ་མི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་སྐོན་ནས་ལྷན་པར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གྱུབ་
 མཐའ་འདིའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་གནད་དམ་པ་ཡིན་ལ། དེས་ན་རྩལ་
 ཡང་ཡིན་ལ་ཆ་མེད་ཀྱང་ཡིན་པ་ཞིག་ཤེས་བྱ་ལ་མི་སྲིད་ཅིང། གལ་ཏེ་སྲིད་ན་དེ་འདྲ་བ་དེ་ནང་
 ཤེས་པའི་བག་ཆགས་སད་སྟོབས་ཀྱིས་གྱུབ་པའམ་ནང་ཤེས་པའི་སྤང་ཆ་ཅམ་ལས་བཞུལ་བའི་རྩལ་
 ཕྱན་ཞིག་གྱུབ་དགོས་པས། དེ་ལྟར་གྱུབ་ན་དེ་བསགས་པའི་གོང་བྱ་དེ་ཉིད་ཕྱི་དོན་ལས་འོས་མེད་
 པས། དེ་འདྲིན་ཤེས་པ་དང་རྒྱུང་ཆད་དུ་གྱུབ་དགོས་པ་ཡིན་ལ། ཆ་ཤས་དང་བཅས་པའི་རྩལ་ལ་
 དེ་ལྟར་མི་དགོས་སོ་ཞེས་ལན་འདེབས་པར་རིགས་སོ་སྟམ་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་དོན་གྱིས་སྟོང་ཚུལ་ལ་སོ་
 བོའི་ནམ་རྟོག་གི་ཡིད་སློབ་ཅུང་ཟད་གཡོས་པའི་ཚོངས་གཏམ་ཅམ་ལས་སེམས་ཅམ་པའི་གྱུབ་མཐའ་
 ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་དོར་བ་མེད་པའི་ཚོས་སྐྱད་ཅིག་འདེད་ཅེས་ཐག་ཚོད་ཀྱི་ཕྱོམ་ཚིག་འགོད་
 པའི་སྟོབས་པ་ནམ་མཁའི་པད་མོའི་མངོས་རྒྱན་གྱིས་རྣམ་པར་སྤྲུལ་ཤིང་ཨ་མ་མོ་གཤམ་ལས་སྐྱེས་
 པའི་བྱ་མོའི་མངོས་སྐྱུག་ལས་མ་འདས་སོ། འོ་ན་རྒྱུང་ཆད་དུ་མེད་ཚུལ་དེ་རི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་
 བྱི་དཔེ་ཡི་སྟོན་ནས་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ། མཁྲིས་ནད་ཅན་གྱི་མིག་ཤེས་ལ་དུང་དཀར་སེར་པོར་སྤང་བ་
 དང་མི་ལམ་གྱི་ཤེས་པ་ལ་སྲུང་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་སྤང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དང་པོའི་སྤང་བྱར་གྱུར་
 པའི་དུང་དཀར་སེར་པོ་དང། གཉིས་པའི་སྤང་བྱར་གྱུར་པའི་སྲུང་པོ་ཆེ་གཉིས་རིམ་བཞིན་ཤེས་
 པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤང་ཆ་ཅམ་ལས་ཤེས་པ་དེ་གཉིས་དང་ཤར་རུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་བཞིན་བར་ཐག་དང་
 བཅས་ཏེ་བདག་ཉིད་སོ་སོར་གནས་པའམ་རྒྱུང་ཆད་དུ་གྱུབ་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད། གལ་ཏེ་དེ་
 གཉིས་ལུལ་ཅན་ཤེས་པ་དེ་གཉིས་དང་རྒྱུང་ཆད་དུ་གྱུབ་ན། དང་པོ་མཁྲིས་ནད་ཀྱིས་མིག་བསྐྱེད་མ་
 བསྐྱེད་པ་གཉིས་ཀ་ལ་དུང་དཀར་སེར་པོར་མཐོང་བ་མཚུངས་དགོས་པ་དང། གཉིས་པ་མི་ལམ་གྱི་
 གནས་སྐབས་སུ་སྲུང་པོ་ཆེ་སྤང་བ་ལྟར་སད་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་སྤང་དགོས་པས་དེ་ལྟར་མི་འཐད་
 པ་འདྲིག་ཉེན་རང་དགའ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཚད་མས་གྱུབ་ཟིན་པ་ཡིན། དཔེ་དེ་བཞིན་བྱམ་པ་ཡང་

བུམ་འཛིན་ཚད་མ་དང་རྒྱུ་ཚད་དུ་སྐབ་ན་བུམ་འཛིན་ཚད་མ་མ་སྐྱེས་པའི་དུས་དང་། སྐྱེས་ནས་
འཛིག་པ་གང་གི་སྐྱབས་སུ་འདྲེས་པ་ཡོད་ཚོགས་པ་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་བས་རྣམ་གཞག་དེ་ལྟར་གས་
འདི་ལ་གཏན་ནས་མི་རུང་བ་དེའི་ཕྱིར། ཕྱི་རོལ་དོན་དུ་སྐབ་པ་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ལ། ཡང་
དུང་དཀར་སེར་པོ་ནི་ཀ་བུམ་སོགས་རང་འཛིན་ཤེས་པ་དང་བདག་ཉིད་ཐ་དད་དུ་མེད་པའི་དཔེ་
ཡིན་གྱི་ཡོད་མེད་མཚུངས་པའི་དཔེ་མ་ཡིན་ཏེ། དུང་དཀར་སེར་པོས་དུང་དང་སེར་པོ་གང་གི་དོན་
བྱེད་མི་རུས་ཤིང་། ཀ་བུམ་ལ་སོགས་པས་རང་རང་གི་དོན་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ་བསྟོན་
དུ་མེད་པའི་ཕྱིར་སྐྱེས་མོ། །

གཞན་ཡང་སེམས་ཚམས་པ་མ་ཟད་དུ་མ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང། རྩལ་ཕན་ཆ་མེད་མི་འདོད་
དེ། ཆ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཞིག་འདོད་ཕྱིན་ཆད་གཞི་དེ་བདེན་དངོས་ལས་འོས་མེད་པ་ཡིན་ཏེ། རྩལ་
ཕན་ཆ་མེད་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཤར་དང་རྒྱབ་ཆའི་དབྱེ་བ་གང་ཡང་མི་རུང་བའི་རྩལ་ཞིག་སྐབ་དགོས་
པས་དེ་ལྟར་སྐབ་ན། དེ་འདྲ་བའི་རྩལ་དེ་སྟོགས་གང་དུ་གནས་པ་མི་འཐད་ཅིང་། གཞན་གང་ལ་
ཡང་སྟོས་པ་མེད་པའི་ཚུགས་སྐབ་གཅིག་ཏུ་སྐབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་འདྲ་བ་དེ་ནི་ཐལ་རང་
གཉིས་ཀའི་ལྷན་ལ་དགག་བྱ་བདེན་པར་སྐབ་པའི་སྐབ་ཚད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་རྒྱ་ཐམས་པ་ཐམས་ཅད་པོ་
འདིས་ལོན་འགོ་བ་ཡིན་པས་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་ལྷན་ལ་འདི་ལ་སྟོ་ཡུལ་དུ་བྱ་བ་རུང་བ་མ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། དེ་ཡང་སྟོན་ཐུན་ལས། ཆ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཁས་སྲུངས་ན་བདེན་དངོས་ཁས་ལེན་དགོས་
པ་ནི་དུམ་མ་ཐལ་རང་ཐམས་ཅད་ལ་བྱུང་པར་མེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དུས་
འཁོར་རིག་བཤད་ལས། སྐབ་མཐའ་སྐྱ་བ་གོང་འོག་སུའི་ལྷན་ལ་འདྲེས་ཆ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་འདོད་
ཕྱིན་ཆད་དེ་བདེན་དངོས་སུ་འདོད་དགོས་པ་ཡིན་ལ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། ཡང་ལྷན་
འདི་ལ་རྩལ་སྐབ་པ་ལ་སྟོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་ཀྱང་ཆ་མེད་དུ་ཐལ་བའི་སྟོན་མེད་དེ། བྱས་པ་དང་མི་
རྟག་པའི་ཆ་དང་བཅས་པའི་ཕྱིར། ཞེ་ན། དེ་ནི་ཚོལ་རྒྱུ་ལྱིས་པའི་གཏམ་དུ་རྟོགས་སྐྱ་སྟེ། འོ་ན་བྱེ་
མདོ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་རྩལ་སྐབ་པ་ཆ་བཅས་སུ་འདོད་པར་ཐལ། སྐྱ་མ་ལྟར་བྱས་པ་དང་མི་རྟག་པའི་
ཆ་དང་བཅས་པ་འདོད་པའི་ཕྱིར། ཞེས་པའི་ཐལ་ངག་འདི་ལ་ལན་ལྟོག་པར་མི་རུས་པས་ལོག་རྟོག་
ཀུན་བཏགས་མདོན་འགྱུར་བ་མགོ་གཞོན་རུས་ཀྱི་ཐལ་ངག་རྣམ་དག་ཏུ་སོང་བ་ཡིན་ནོ། འོ་ན་སྐོབ་
དཔོན་ལེགས་ལྷན་འབྲེད་ཀྱིས་རྩལ་སྐབ་ཆ་མེད་འདོད་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁས་ལེན་དེའི་ཕྱིར།
འདོད་མི་རུས་ཏེ། རྟོག་གི་འབར་བ་ལས། རྩལ་སྐབ་པ་རེ་རེས་ཀྱང་དབང་པོའི་ཤེས་པའི་དམིགས་

རྒྱུན་བྱེད་ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་དང། དེ་བཞིན་ལམ་རིམ་ལྷག་མཐོང་ཆེན་མོ་ལས་ཀྱང། རྩལ་ཆ་
མེད་དམིགས་རྒྱུན་བཞེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ལྷང་དང་པོས་མི་གཞོད་དེ། རྩལ་སྤ་
རབ་འདོད་ན་དེ་ཉིད་ཆ་མེད་འདོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་དང། ལམ་
རིམ་གྱི་ལྷང་དོན་ཡང། དེ་ལས་རྒྱུང་བའི་ཆ་སོ་སོར་བྱེ་རྒྱ་མེད་པའི་རྩལ་ཞིག་ལ་སློབ་དཔོན་ལེགས་
ལུན་གྱིས་ཆ་མེད་ཀྱི་ཐ་སྙད་མངོན་པ་ཅམ་ལ་དགོངས་ཞེས་སྤྲོས་ན་སློབ་དཔོན་ལེགས་ལུན་འབྱེད་
གྱི་གཞུང་དང་ལམ་རིམ་གྱི་ལྷང་དོན་གཉིས་ཀ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སོང་བས་གཞུང་དོན་སྤོང་པོ་ནི་
དེ་ཡིན་ནོ་སྤྲོས་པ་ནི་ཁོ་བོའི་རྣམ་རྟོག་གི་རི་མོ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་མོད། ཞིབ་ཏུ་ཤེས་པར་འདོད་ན།
གྲུབ་མཐའ་ཆེན་མོ་དང། གྲུབ་མཐའ་ལྷུན་པོའི་མངོས་རྒྱུན། དང་ངེས་འཇུག་དོགས་སོགས་སུ་ཞིབ་
གཟེགས་གནང་ན་ཟབ་ཅིང་རྒྱས་པའི་ལེགས་བཤད་མང་དག་ཅིག་མཇུག་བར་ངེས་སོ།

ཡང་གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་རྣམས་གྱིས་ཚོགས་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་རྩལ་སྤ་རབ་རྣམས་སུ་
རྒྱུན་འབྲུང་པ་འདོད་དམ་མི་འདོད། དང་པོ་ལྷར་ན་གོང་བུ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་རྩལ་སྤ་རྣམས་
སུ་རྒྱུན་བར་སློང་དང་བཅས་ཉེ་གནས་པ་ལས་སུ་རྒྱུན་འབྲུང་འདུས་བྱེད་གྱི་མེད་པ་སྤ་མཐོང་
ཆེ་ཤེལ་སོགས་ལས་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པས་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་སློབ་འཇུག་པ་དང་
། གཉིས་པ་ལྷར་ན་རྩལ་སྤ་རབ་རྣམས་ཆ་མེད་ཡིན་ན་དེ་དག་སུ་རྒྱུན་རེག་པའི་ཆེ་གོ་ས་གཅིག་
ཏུ་འབྲེས་པར་ཐལ་བའི་གཞོད་བྱེད་འཕེན་པ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་
རྣམས་གྱིས་ཚོགས་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་རྩལ་སྤ་རྣམས་བར་སློང་དང་བཅས་མ་བཅས་བསལ་
ལ་གསུངས་པའི་གཞུང་ཁོ་བོས་མ་མཐོང་ཡང། གྲུབ་མཐའ་འོག་མའི་གཞུང་ལས་ཞིབ་ཅིང་སྤ་བ་
གསུངས་པ་ལ་དགག་པ་གང་ཡང་མ་མངོན་པས་གོང་འོག་གི་གྲུབ་མཐའ་ཀུན་གྱི་བཞེད་པ་མཐུན་
པ་ལོས་ཡིན་སྟེ། དེས་ན་ལུགས་འདི་ལ་ཚོགས་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་རྩལ་སྤ་རྣམས་འབྲུང་
འདུས་བྱས་པར་གསུངས་པ་དང། བར་སློང་དང་བཅས་ཉེ་གནས་པ་གཉིས་ལ་འགལ་བ་མེད་པར་
སེམས་ཉེ། དེ་དག་སུ་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བས་རྩལ་སྤ་རྣམས་དེ་དག་གི་རུས་པ་སུ་རྒྱུན་ཡོངས་སུ་འབྲུང་
ནས་འབྲེས་པར་གནས་ཡོད་པས་རྩལ་སྤ་རྣམས་དེ་དག་གྱང་སུ་རྒྱུན་འབྲུང་ཟེར་ཚོག་པ་ཡིན་ནོ།།
དཔེར་ན་ལྷན་པ་དང་བཅས་པའི་ཤིང་གཉིས་སུ་རྒྱུན་བར་བ་ན་ཤིང་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ལྷན་
པས་ཚོད་གྱང་ཤིང་དེ་གཉིས་སུ་རྒྱུན་པའམ་རེག་པ་ལས་ལེན་པ་ལ་འགལ་བ་མེད་པ་བཞིན་
ནོ།། འོན་ཏེ་འདྲ་བའི་རྩལ་སྤ་རྣམས་དེ་བར་སློང་དང་བཅས་ཉེ་གནས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་བཞེད་རྒྱ་

ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྤྱི་མཐོང་ཆེ་ཤེས་སོགས་ཡོ་བྱད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་མི་དགོས་པར་རིགས་པས་
དབྱུང་ན་རྒྱ་མཚན་བཤད་ཀྱིས་པ་ཡིན་ཏེ། རྩལ་སྤྲོད་དེ་དག་གི་མཐུན་མཚམས་གས་སྤྲོད་ལྟ་བུ་
ཞིག་ཡིན་པ་ནི་འོས་མེད་ཀྱི་རིགས་པས་གྲུབ་ཅིང་། དེ་ལྟར་བའི་གས་སྤྲོད་དེ་ཅ་བའི་གཟུགས་གཞི་
དེ་ལས་ཚགས་སྟོད་པ་ཡོད་པ་ནི་སྟོས་མེད་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། བར་སྟོང་རྒྱུང་
བྱུང་དང་བཅས་པས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་ལས་རྒྱ་མཚན་གཞན་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མི་མངོན་ནོ།

འོ་ན་ཚོགས་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་རྩལ་སྤྲོད་ནམས་ཀྱི་རུས་པས་པན་རྒྱུན་སྤྲད་པ་ལ་
གོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་པན་རྒྱུན་ཉེ་བར་གནས་པ་ལའང་གོགས་བྱེད་དགོས་པས། དེ་ལྟར་དེ་དག་
ཚོགས་ནས་སྟོད་པའི་སྐབས་མི་སྲིད་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། དེ་ལ་ཚད་མ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་
དང་མཐུན་པའི་ལན་གདབ་པར་བྱ་སྟེ། རྩལ་སྤྲོད་དེ་དག་གི་རུས་པས་པན་རྒྱུན་བར་སྟོང་མེད་པ་
དངོས་སུ་སྤྲོད་པའམ་འདྲི་བར་བྱེད་པ་ལ་གོགས་བྱེད་ཀྱང་། དེ་དག་པར་འཕོར་གཞིག་ཏུ་མི་འགོ་
བ་ཚོགས་ནས་གནས་སྤོང་པ་ནི་དེ་ནམས་པན་རྒྱུན་རྒྱུར་འཐེན་པའི་ལུགས་ཚད་ངེས་ཅན་རེ་ཡོད་
པས་ཡིན་ལ། དེས་ན་རྒྱུང་བ་རྩལ་སྤྲོད་ནས་ཆེ་བ་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཏུ་གནས་པའི་གཟུང་སྐར་བར་
པན་རྒྱུན་བར་ཐག་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་སྟོན་ཚོགས་པར་གནས་པ་ལས་ཁ་འཕོར་ཏུ་མི་འགོ་བ་ནི་
རིགས་པ་འདིས་གྲུབ་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྩལ་སྤྲོད་རྟོག་པོར་གྱུར་པ་ལས་ས་རྟོ་རི་བྲག་སོགས་གྲུབ་
པ་ནི། རྩལ་སྤྲོད་ནམས་པན་རྒྱུན་འཐེན་ལུགས་དབང་གིས་ཡིན་ཀྱི་རྩལ་སྤྲོད་ནམས་སྟོགས་གཅིག་
ཏུ་སྤྲངས་ནས་དེ་དག་རྟོག་པོར་བཟོ་བའི་ངལ་བ་སྤྲོད་ཀྱང་མ་བྱས་པའི་ཕྱིར། སྐར་ཡང་དེ་ཉིད་གོ་
སྤྲོད་པའི་ཆེད་ཏུ་དཔེ་ཡི་སྟོན་ནས་བརྗོད་ན། ཐག་པ་ཞིག་གི་སྟེ་ལ་རྟོ་བྲགས་ནས་ལུགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་
བ་ན། བསྐྱོར་བའི་ལུགས་ཀྱིས་རྟོ་དེ་པར་སྤྲད་ཤེད་བྱས་པ་དང་། ཐག་པའི་ལུགས་ཀྱིས་རྒྱུར་འཐེན་
ནས་དེ་ཉིད་རྒྱུང་ཆད་ཏུ་མི་འགོ་བ་ཉེ་བར་གནས་པར་བྱེད་པ་བཞིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཡང་ལུལ་གྱི་
གནས་ལུགས་སྟོགས་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་དཔྱོད་པ་དེའི་ཆེ་དབྱུང་བའི་ལུལ་གྱི་རྩམ་པ་ཡང་
དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་སྤྲོད་པ་ལྟ་བུར་མཐོང་མཐོང་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། ཡོ་བྱད་
དེ་ལ་འཕྲུལ་ཆས་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོད་དེ་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བྲགས་པའི་མིང་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
དེས་ན་རྒྱ་མའི་རྟ་སྐང་ལ་རྟ་སྐང་ཏུ་སྐང་བ་ལྟར་ཡིད་བརྟན་བྱར་མི་རུང་བ་བཞིན་མིག་འཕྲུལ་གྱི་
ཡོ་བྱད་ལ་བརྟེན་ནས་ལུལ་ལ་ལྟ་ཞིང་དབྱུང་པ་ན་བལྟ་བའི་ལུལ་ཡང་རྒྱ་མའི་སྐར་མ་སྤྲོད་བས་
དེས་མཐོང་བ་ལྟར་ཡིད་བརྟན་འཆའ་ན་རྩལ་སྤྲོད་ཡང་གོང་བུ་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་དགོས་

པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། གྲོགས་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་ལ་དཔྱོད་པའི་ཚེ་དབྱུང་བྱིའི་ཡུལ་
 གྱི་གནས་ཚོད་དང་མི་མཐུན་པའི་འཁྲུལ་བའི་ཆ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་། ཡུལ་གྱི་ཆ་ཐམས་ཅད་
 ལ་འཁྲུལ་ནས་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་ཤེས་རྟོགས་མི་ཐུབ་པ་ནི་མ་ཡིན་
 ཏེ། སྤྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་རང་དགའ་བའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཡུལ་ལས་
 འགོད་བའི་སྤྱ་རབ་གྱི་གཟུགས་མང་དག་ཅིག་གི་གཟུགས་དང་། ཁ་དོག་ལྷན་ལྷན་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་
 སོགས་ཀྱི་ཚོས་མང་དག་ཅིག་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་འགྲུལ་བཤད་རྒྱག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
 དེས་ན་སྤྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་སོགས་ལས་ཚོགས་པ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་རྩལ་ཕྲན་རྣམས་བར་སྟོང་
 ཆེན་པོར་བཅས་ཏེ་སྤྱང་བ་ལྟར་མེད་ཀྱང་། དེའི་འཁྲུལ་གཞི་བར་སྟོང་རྒྱ་ལྷིག་ངེས་པར་ཡོད་
 དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། སྤྱ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་ལས་རྩལ་སྤོ་རྣམས་རགས་པར་སྤྱང་བ་ལྟར་མེད་ཀྱང་དེའི་
 སྤྱང་གཞི་རྩལ་ཕྲན་རྒྱ་ལྷིག་ཡོད་དགོས་པ་བཞིན་ནོ་སྤྱ་མོ།

གོང་ཏུ་བཤད་པ་རྣམས་ནི་ཁོ་བོའི་རྣམ་དཔྱོད་ལྟ་ལམ་ཡངས་པའི་ངོས་སུ་གསལ་བར་འཆར་
 བའི་ནང་ཚོས་ལས་བཤད་པའི་རྩལ་ཕྲན་གྱི་སྟོར་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་བཤད་ལྟ་ཡི་རྩ་
 བོ་ཆེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་སྐབས་མིན་རང་བསྟོད་བྱས་པའི་ཚིག་འཆལ་འདི་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་སོ་
 རྣམས་ཁོ་བོ་ཚོམ་ཉོག་སྟོག་པ་ལ་ཉོབ་སྤང་སངས་བའི་ཆེད་དུ་ཀུ་རེའི་ཚུལ་དུ་སྐྱས་པ་ཞིག་ཡིན།
 དེས་ན་གོང་ཏུ་བཤད་པའི་ཁོ་བོའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ལྟ་ལམ་ནི་ཁྲོན་པའི་ཁ་བཞེངས་ཅམ་ལས་མ་
 འདས་པས་དེ་ནས་སྤྱིར་ཡོང་བའི་ལྟ་ཡི་རྩ་བོ་ཆེ་ནི་ཁྲོན་པའི་ནང་གི་སྐལ་པས་གོ་ན་ལྟ་རབ་ཡིན་
 པ་ལས་སྟོང་གསུམ་ཐམས་ཅད་ལུ་རྒྱས་བསྐྱང་བའི་ལུས་པ་འདི་ལ་མེད་པ་མ་ཟད། ད་དུང་འདི་ལ་
 མི་སྟན་པ་དང་། མི་གསལ་བ། མི་གོ་བ་སོགས་ནོར་བའི་ཆ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པར་ངེས་པས་མཚོ་
 འབྱུང་མ་མགོན་པར་རོལ་བའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཇུག་འཇུགས་སྟོང་དང་ལྡན་པའི་དབྱངས་རྟ་
 ལྟོན་མོ་ལས་སྟོན་གྱི་ཆ་རྣམས་དྲངས་ཏེ་ཁོ་བོའི་ཐོས་འདོན་གྱི་བྱ་གར་སྟན་ལྟངས་དུ་གྲགས་པའི་
 གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་རེ་སྐྱུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གཞན་ཡང་ང་ཚོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དམིགས་
 ཡུལ་ནི་ནང་ཚོས་ཁས་ལེན་མཁན་གྱི་ནང་པ་འགའ་ཤས་ཤིག་སངས་རྒྱ་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོར་མ་ཡིན་
 པར་མཁའ་ཁྱབ་གྱི་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་
 ཐོགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་མན་འདོགས་པ་ལ་དེའི་ཐབས་ལམ་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རིན་
 བོ་ཆེ་འདི་ཉིད་རྩིས་བྱའི་སྐྱེས་བསྟན་པའི་ས་ཆེན་པོ་འདིའི་ཕྱོགས་ཀུན་ལ་དར་ཞིང་རྒྱས་དགོས་པ་

དེ་ཡིན། འོན་ཏེ་ལྷ་རྒྱལ་པའི་ཐབས་ལམ་ཡང་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ་ཅེ་ན། ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ་ང་ཚོའི་
 ཚོས་ལུགས་འདི་ཉིད་འཛམ་བུའི་སྤྱིང་གི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཆ་འཛོག་དང་ཡིད་ཆེས་བྱ་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་
 ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་དང་། ལྷ་གྲུབ་དེ་སྐྱེ་བའི་ཚན་རིག་གི་མཁས་དབང་རྣམས་དང་མཐུན་འཇུག་བྱ་
 ཟུ་ནི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། འཛམ་བུའི་སྤྱིང་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་
 ཆེས་དང་སློབ་གཏང་བྱ་ཡུལ་འདི་དག་གིས་ནང་ཚོས་ལ་སྟོས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ན་གཞི་ནས་ང་
 ཚོའི་ཚོས་ལུགས་འདི་འཛམ་སྤྱིང་འདིར་བཅོམ་ལྡན་ལྷ་ཡི་ལྷ་ལྷར་མངོན་པར་འཕགས་ཤིང་འགྲོ་
 བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་མགོ་བོ་འདུད་པའི་གནས་སུ་གྱུར་བྱུང་བ་ཡིན། དེའི་དགོ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་
 འཛམ་སྤྱིང་འདིར་ནད་ཡམས་དང་། དམག་འཁྲུགས་སྐྱུག་གི་ཐམས་ཅད་རང་སར་ཞི་ནས་མཐུན་
 སྤྱིལ་དང་ཕྱག་སོ་ཤེས་རིག་དང་ལྡན་པའི་གནས་ཁམས་ཀྱི་གོ་ལ་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་
 ལ་ཐེ་ཚོམ་མི་དགོས་པ་ནི་རང་རེའི་ཚོས་ཚུལ་འདིའི་གཟི་བྱིན་དང་རྣམ་སྟོབས་ཀྱི་དབང་གིས་
 རེད། ང་ཚོའི་ཚོས་ལུགས་ལ་རྣམ་སྟོབས་དང་ཟབ་གནད་སོགས་གང་ཟག་རང་འགའ་བས་བསམ་
 བརྗོད་ལས་འདས་པ་འདི་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡོད་ནའང་འདི་ཉིད་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་མཁན་ནང་པ་ཚོས་བྱི་
 མ་མེད་པའི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གཞན་སྟོགས་ཀྱི་འདོད་པ་དང་སློབ་འཚམས་པའི་ཟབ་བཤད་
 བྱ་མ་ཐུབ་ན་འུ་ཚོའི་ཚོས་ལུགས་ནི་གཏིང་ཟབ་ཤོ། རྒྱ་ཆེའོ། དཔལ་མཚོའ་ཞེས་ཁས་ལེན་དོ་འདྲ་
 བ་ཞིག་བྱེད་ནས་དོན་གྱི་ཟབ་གནད་ལ་སྤྱི་རོལ་པ་བྲམ་ཟེའི་གསང་ཚིག་གི་ངོ་བོར་གནས་སོང་
 བ་ཟེས་རང་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཟམ་རྣམས་པ་དང་། གོས་རང་ལ་ཡོད་ཀྱང་སྟོན་མ་རྣམས་པ་དང་གཉིས་སུ་
 མེད་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཚོས་ལུགས་ཟབ་མོ་ཡོད་ཀྱང་། ཚོས་པས་འགྲེལ་བཤད་མེད་ན། ཚོས་ལ་
 ཟབ་མོ་ཡོད་པ། ཚོས་པ་མ་གཏོགས་སུས་ཤེས། ཞེས་གཞན་ཐོར་བྱ་འགའ་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་
 དུའང་བཏང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ཚོས་བྱེད་མི་སྣ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལ་འཁྲི་བའི་ལས་འགན་
 ལྷར་དུ་སྒྲངས་ནས་རང་རེའི་ཚོས་ལུགས་འདི་སྲིད་དོན་པ་རྣམས་ལ་སྲིད་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་
 བཤད་དང་། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད། ཚོས་ལུགས་པ་རྣམས་
 ལ་སོ་སོའི་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད། ཚོས་ལུགས་ཁས་མི་ལེན་པ་རྣམས་ལ་སོ་སོའི་ལྷ་
 སྟོན་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད་བྱ་བྱུང་བ་སོགས་མངོན་ན། གང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེར་སྟོན་
 ཐུབ་པའི་ཡམས་མཚོག་སྐྱབ་རས་གཟུགས་ཀྱི་མཛད་སྟོན་བཟང་པོ་འདི་ཉིད་ཚུལ་བཞིན་དུ་
 ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་ལེགས་པའི་ནང་གི་མཚོག་ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་སྟོན་མཚོག་ཐུབ་པའི་དབང་སོ་

འཁོར་ལོ་དེ་ས་གཞིའི་སྤྲིང་གི་རྩལ་ཕྲན་ཚུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ལས་ནེ་ལོ་སྐར་ཆ་ (Nano sec) ང་
དགུས་དལ་བར་འདུག་པ་དངོས་སུ་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་བྱུང་། རིལ་རྩལ་གཞི་རྩལ་ལྷུར་ཚད་
འཕར་སྣོན་འཕྲུལ་ཆས་ནང་དམིགས་གསལ་ལྷོས་གྲུབ་རིགས་པའི་བསྟན་དོན་དུས་ཚོད་སྤྲིད་
འཕེལ་གྱི་རྣམས་སྤང་མདོན་གསལ་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། ཨ་རིའི་སྤྱི་ལེ་བཞི་བཅའི་རིང་ཚད་ཡོད་པའི་
རིལ་རྩལ་ལྷུར་ཚད་འཕར་སྣོན་འཕྲུལ་ཆས་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་རྩལ་ལམ་རིལ་རྩལ་དེ་
བཟོད་པའི་ལྷུར་ཚད་འོད་ཀྱི་མཁོ་གས་ཚད་ཀྱི་བརྒྱ་ཆ་༧༠ཡན་ཚད་ལ་སླེབས་ལུས་ཤིང་། དེའི་ཆེ་
དུས་ཚོད་དལ་འཕྲུར་གྱི་སྤང་ཚུལ་ཆེས་གསལ་བར་སྤང་གྲུབ་པ་འདུག་ཅེས་བཤད་པ་བཞིན་དོ། །

སྤྱིའི་ལྷོས་གྲུབ་རིག་པ།

སྤྱིའི་ལྷོས་གྲུབ་བམ་ལྷོས་བཅས་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི། ཨ་ཡིན་སི་ཌན་ (Einstein) ཀྱི་ལྷོས་གྲུབ་རིག་
པའི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ཐད་སྦྱོད་འགུལ་སྦྱོད་གཅིག་ཕྱི་ལ་སྐྱར་བ་མ་ཡིན་པར་འགུལ་ཕྱགས་སོགས་
ལ་སྐྱར་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཉེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་རུ་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚང་གཞི་ལྷ་
བུར་ལྷུར་པའི་ནི་འུ་འོན་གྱི་ཀུན་ལྷན་ འགུལ་ཕྱགས་སྐྱབ་པའི་ལྷགས་ (law of gravity) ཀྱི་
རིགས་པའང་འདིའི་ཁོངས་སུ་འདུ་བར་མ་ཟད། འགུལ་ཕྱགས་རིག་པའི་ལམ་ནས་འགྲེལ་བཤད་
བྱེད་དཀའ་བའི་གནས་གཟུང་ལྷག་པའི་བཟོད་ཚུལ་སོགས་ཀྱང་རིགས་པ་འདིའི་ལམ་ནས་འགྲེལ་
བཤད་བྱེད་ལུས། སྤྱིའི་ལྷོས་གྲུབ་རིགས་པས། འགུལ་ཕྱགས་ཀྱི་རྣམས་པས་མཁའ་རྒྱུད་མེད་པའི་
ཕྱོགས་ཚད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འོད་ཟེར་འཕྲོག་པོར་འཕྲུར་བ་དང་། དུས་ཚོད་དལ་དུ་འཕྲུར་བ་སོགས་
འཆད་དོ། །

དུས་ཚོད་ཐོད་རྒྱལ་གྱི་མ་འོངས་པར་འདུག་ཐབས།

སྤྱིར་བཏང་དེ་སྤྱི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་དང་འདྲ་བར་མི་སྣོད་
པར་བཞུར་ནས་འགྲོ་ཞིང་། བཟོད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་འདས་དང་ད་ལྟ་མ་འོངས་གསུམ་གྱི་གོ་
རིམ་ཡང་གཏན་དུ་མི་འཕྲུར་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་དང་། འགོས་ཚད་ཀྱང་རྒྱུན་གྱི་དབང་གིས་
རི་རྒྱར་རམ་རི་དལ་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམས་མོད། དུས་རབས་ཉེ་ཕྱི་ལོའི་སྣོད་ཙམ་ན་ཨ་
ཡིན་སི་ཌན་ (Einstein) ཀྱིས་དུས་ཞེས་བྱ་བ་གཏན་དུ་མི་འཕྲུར་བ་ཞིག་མིན་པར་བཤད་ཅིང་།

བཀོལ་སྒྲིབ་དགོས། དེ་ནི་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ལྷོ་མ་ལ་ཤེས་རིང་གི་རྒྱུ་འབྲུང་ཐོན་སྐྱེད་
ཀྱི་སྒྲིབ་འཕོར་ཚད་ཡིན་ལ། ལྷོ་མ་ཚད་སྐར་ཆ་གཅིག་ལ་སྒྲིབ་ལེ་འབྲུམ་གསུམ་ཚོད་པ་ཞིག་དགོས་ན་
འགྲོ་གྲོན་དེ་ལས་ཀྱང་མང་བ་གཏོང་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ། ཡང་མ་འོངས་པར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཐབས་གཅིག་ནི་སྒྲིབ་ཕྱགས་སམ་འཐེན་
ཕྱགས་ཏེ། ཨ་ཡིན་སི་ཌར་ (Einstein) ཀྱི་སྒྲིབ་ལྷོ་མ་གྲོལ་རིགས་པས་བསྟན་པ་བཞིན་འཐེན་
ཕྱགས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་དལ་དུ་གཏོང་བ་ལྷོ་མ་པ་ཡིན་ལ། དཔེར་ན། སའི་གོ་ལའི་ལྷོ་མ་འགྲུལ་ཕྱགས་
དང་བར་ཐག་ཉེ་རིང་གི་འཇུག་ཀྱིས་བར་སྐར་གི་ཚུ་ཚོད་འཁོར་ལོའི་འགོས་ཚད་དེ་ས་ཐོག་གི་ཚུ་
ཚོད་འཁོར་ལོའི་འགོས་ཚད་ལས་ལྷོ་མ་ཞིང་། དེར་མ་ཟད་ཁང་བརྟེན་སྐྱེད་མར་ཡོད་པའི་ཚུ་ཚོད་
ཀྱི་འགོས་དེ་ས་ཐོག་གི་ཁང་པའི་ནང་གི་ཚུ་ཚོད་ཀྱི་འགོས་ལས་ཐུན་བྱ་ལྷོ་མ་པ་ཡིན་ནོ། ལོ་ལ་རིལ་
པོའི་གཏན་ཁེལ་མ་ལག་Gpsགཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྐབས་སུ་འདྲུལ་ཕྱི་འཐེན་ཕྱགས་མི་འདྲ་
བའི་འཇུག་ཀྱིས་དུས་ཚོད་ལ་འགྲུར་བ་འགྲོ་བ་འདི་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་ཡོད་ཅིང་། གཞན་དུ་ན་སྐོར་
ཞིབ་གྲུ་གཟེངས་འཕྲུལ་མདའ་སོགས་འཐེན་པ་ན་གནད་དུ་མི་ཐོག་པར་རྒྱུ་ཐག་སྒྲིབ་ལེ་ལ་ཤེས་
ཀྱིས་འཛོལ་བར་འགྲུར་བ་ཡིན། བར་རྩལ་སྐར་མའི་neutron star ལྷོ་མ་འགྲུལ་ཕྱགས་གིན་དུ་
སྒྲིབ་སམ་ཆེ་བར་ཡོད་པས་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ནས་དུས་ཡུན་བརྒྱ་ཆ་སུམ་ཅུམ་དལ་བ་ཡོད། དེ་འདྲའི་
སྐར་མའི་ཐོག་ནས་སྒྲིབ་ལེ་ཀྱི་འཛིག་ཉེན་ལ་ལྷོ་མ་འཐེན་པ་མཁྲོགས་པོར་གཏོང་བའི་སྐར་
ཚུལ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་དུ་མཐོང་ལ། འགྲུལ་ཕྱགས་ཀྱི་དབང་གིས་དུས་ཚོད་ལ་འགྲུར་བ་ཐེབས་
པའི་མཐར་ཐུག་པ་ནི་སྐར་དོང་ནག་པོའི་ས་ཁོངས་སུ་འབྲུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེར་སྒྲིབ་སམ་པ་ན་དུས་
ཚོད་ནི་མི་འགྲོ་བར་ཁྲིག་གེར་སྒྲིབ་པ་ཞིག་དུ་སྐར་བས། གལ་ཏེ་འཛིག་ཉེན་མཐའ་སྒྲིབ་པ་ཞིག་
སྐར་དོང་ནག་པོའི་ཉེ་སར་བསྒྲིབ་ཅིང་། དེ་ནས་ཕྱིར་ལོག་ཐུབ་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན། ལོ་རྒྱུད་
ཐག་རིང་པོའི་མ་འོངས་པར་ཐོད་ཀལ་གྱིས་བཏོད་བྱས་པ་འབྲུང་། གང་གི་ཆེ་མཚམས་ཀྱི་ཐིག་ཞེས་
བྱ་བ་དེ་བཀལ་བའི་སྐར་ཅིག་ལ་འཛིག་ཉེན་ཁམས་རིལ་པོའི་དུས་ཚོད་ནི་སྒྲིབ་བ་བཞིན་ལྷོ་མ་ཚད་
ཀྱིས་རྒྱུག་པར་འགྲུར་ཏེ། སྐར་ཆ་རེ་རེའི་ཡུན་ལ་མི་ལོ་དུང་ལྷུར་བཅུ་རེ་ཤར་གྱིས་འདས་པའི་ཚུལ་
ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་དུས་སུ་འབྲུང་འགྲུར་ནམས་མིག་ལམ་དུ་སྐར་སྐབས་ཀྱིས་འཇུགས་ནས་མཐོང་
བྱས་པ་འོང་ཞེས་ཟེར་རོ། །

གསུམ་པ། སྐར་བྱིམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་འགས་འབྲུ་པའི་འཇུག་ལྷོ་མ་འགྲུལ་ཕྱི་འཐེན་ཕྱི་འཐེན་པའི་

བཤད་སྲོལ་འདི་བཏོན་པ་ནས་བཟུང་། དེ་ཉིད་མ་འོངས་པར་ལྷད་མོར་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་ཤེས་གསུམ་པར་བཟང་ཅུང་བ་ཞིག་ཏུ་རྒྱར་ཡོད།

འབྲུ་ཕྲའི་ཁྲུང་བྲུ་(wormholes)ཞེས་པའི་གོ་དོན་ནི་རྩྭ་གས་ཚད་ཕྲ་མོ་སྲུ་གུ་ལྷ་བྲུའི་བགྲོད་ལམ་ཞིག་ལ་བྱ་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་ཐག་རིང་པོས་བསྐྱལ་བའི་འཇིག་རྟེན་གཉིས་པའ་ཚུན་བར་འབྲེལ་ལམ་འཇུགས་ལུས་པར་མ་ཟད། ཡུལ་དུས་གཅིག་ནས་ཡུལ་དུས་གཞན་པ་ཞིག་ཏུ་བགྲོད་ཐུབ་པའི་ཕྱིར་སྐར་མའི་གོ་ལ་གཅིག་ནས་སྐར་མའི་གོ་ལ་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་བགྲོད་པ་ཡུད་ཅམ་གྱིས་ལུས་པ་ཡིན། འབྲུ་ཕྲའི་ཁྲུང་བྲུ་གསལ་པའི་བགྲོད་ལམ་ཕྲ་མོ་དེའི་སྡེ་གཉིས་དུས་ཀྱི་བགྲོད་ལམ་དུ་བྱར་བཏུབ་པས། བགྲོད་ལམ་དེར་ཕར་འཇུག་པའི་སྐོད་ལྷ་ཡིན་མོད། ཚུར་ཚོག་པའི་སྐོ་འདས་པའམ་མ་འོངས་པ་ཡིན་པས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་མ་འོངས་པར་ལྷད་མོར་བསྐྱོད་ལུས་པ་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། འབྲུ་སྲིན་གྱི་ཁྲུང་བྲུ་ཞེས་པའི་བཤད་སྲོལ་འདིའི་ཁྲུངས་ནི། 1915ལོར་ཨ་ཡིན་སི་ཌུ་དང་རྒྱ་ཐབ་རོ་སེན་ Einstein and Nathan Rosen གཉིས་ཀྱིས་བྲིས་པའི་དབྱུང་ཚོམ་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱུའི་ལྷོས་གྲུབ་རིགས་པའི་སྐོས་བཞག་པའི་བགྲོད་ཟམ་དུ་གྲགས་པ་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དུས་གཅིག་ནས་ཡུལ་དུས་གཞན་པ་ཞིག་ཏུ་བགྲོད་ཚོག་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ལྷ་སྐོར་བྱེད་མཁན་དེ་བགྲོད་ལོང་མེད་པར་ཟམ་ཉིད་བར་ནས་ཚད་པར་འཇུར་བ་ཞིག་སྤང་ཞེས་བཤད། འོན་ཀྱང་1975ལོར་ཨོ་ཏིས་ཡིའི་གྲངས་རིག་པ་ཀཱ་ཏིར་གྱིས་ཚེས་འཁོར་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱུང་པ་ཞིབ་ཏུ་བྲུས་པའི་འབྲས་བུར། གནས་སྤངས་བྱུང་པར་པའི་འོག་བགྲོད་ཟམ་དེ་ལམ་བར་ནས་མི་འཚད་པར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དུས་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བགྲོད་ཐུབ་པར་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད། ཕྱ་ཞིང་རིང་པའི་བགྲོད་ལམ་འདི་ལ་ཕྱིས་སུ་འབྲུ་སྲིན་གྱི་ཁྲུང་བྲུ་ཞེས་བཏགས། 1916འི་སྡེ་ལྷན་ཏོ་ཀིང་ Stephen Hawking ཀྱིས་བཅམས་པའི་དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་དེབ་ལས་འབྲུ་ཕྲའི་ཁྲུང་བྲུ་(wormholes) ཞེས་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་གསལ་བཤད་བྲས་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་གིས་ཐད་ཀར་མཉམ་པོར་གནས་པའི་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཡུད་ཀྱིས་འབྲེལ་ལམ་འཇུགས་པའི་ཉེ་ལམ་ཞིག་སྟེ་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཐད་ཀར་ཤར་བགྲོད་ཀྱི་ལམ་ཐིག་གི་ཐོག་ནས་སྐྱོད་ཐབས་དང་། དེར་མ་ཟད་ཤོག་གུ་བལྟམས་པའམ་བཀྲུག་ནས་སྟེ་བསྐྱོལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཡུལ་དུས་མི་འབྲ་བ་གཉིས་བར་གྱི་བར་ཐག་ཉིད་བསྐྱར་ནས་འབྲུ་ཕྲའི་ཁྲུང་བྲུ་འབོད་པའི་ཉེ་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བགྲོད་ཚོག་པའི་དཔེ་རིས་བཅས་བཀོད་ཡོད་དོ། །

དེས་ན་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྐར་ཕྱིམ་ནམས་ལ་ལྟ་སྐོར་དུ་བསྐྱོད་དགོས་ན་དུས་དང་
 རྩོགས་ཚད་གི་འཇུག་བཞུད་ལ་བརྟེན་པ་ལས་ཐབས་གཞན་རྟེན་དཀའ་བའི་གནས་སུ་ལྷུར་པའི་
 རྒྱ་མཚོན་གྱིས་དུས་ཀྱི་འཇུག་ཆས་ཞེས་པ་ཞིག་བཟོ་བའི་བསམ་སྒོ་དེ་རྟོག་དཔྱད་ལ་དགའ་བའི་
 མི་འགའི་སེམས་ལ་འཁོར་བ་རེད། དེ་ཡང་ཧ་ཧོ་ལོར་མལ་སེས་(H.G wells) སྤིས་པའི་གཏམ་
 རྒྱུད་ལས་དུས་ཀྱི་འཇུག་ཆས་ (The time mechine) ཞེས་པ་ཐོག་མར་བྱུང་ཞིང་། དེ་སྐབས་
 རྫོང་བསམ་གྱི་འཆར་སྐྱང་ཙམ་ལས་དངོས་གནས་དེ་འདྲ་ཞིག་འོང་ཐབས་མེད་པར་འདོད་མཁན་
 མང་ཡང་། སྤིས་སུ་སྤྱིའི་ལྷོས་གྲུབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཤད་སློབ་དར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་དུས་
 ཀྱི་འཇུག་ཆས་ཞེས་པ་ཞིག་སྤིང་པར་རིམ་པས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་གཞི་རྩ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་
 པར་ལྷུར། དུས་རབས་ཉི་ཤུའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་དཀྱིལ་དུ་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཇུག་ཆས་ཞེས་པ་
 འབྲུ་སྤོན་གྱི་ཁུང་བུའི་(wormholes) གོ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་བཤད་སློབ་བཏོད་པ་ནས། འདི་
 ལ་བརྟེན་ཏེ་རྩོགས་ཚད་ཤོད་རྒྱུང་ཐག་རིང་སོས་བསྐྱལ་བའི་ཡུལ་དུས་གཉིས་ཀྱི་བར་ཡུད་ཙམ་
 གྱིས་བཏོད་ཀྱིས་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་སྤར་ལས་མང་དུ་བྱིན།
 ༡༠༠ཉལོར་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡའི་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་སྟོལ་ཁེ་མི་མི་Paul Davies ཞེས་
 པས་དུས་ཚོད་ཀྱི་འཇུག་ཆས་ལྷན་པའི་ཐབས་རྒྱུས་དངོས་སུ་བཏོན་པར་མ་ཟད། དེ་ལ་བརྟེན་ཏེ་
 དུས་ཀྱི་བཏོད་རྒྱུན་ལུགས་ལོག་གིས་སྤར་འདས་པའི་དུས་ལ་ཕྱིར་ལོག་སྟེ་རང་གི་མེས་པོ་དང་ཨ་
 ཕྱི་སོགས་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་ཐབས་ཡོད་སྤིང་ཚུལ་དང་། མ་འོངས་པའི་དུས་ལ་ཞུགས་ཏེ་རང་གི་
 ཚོ་བོ་ཡང་ཚ་རྣམས་ལ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་ཐབས་ཀྱང་ཡོད་སྤིང་ཚུལ་བཤད་དོ།

སྐབས་འདིར་དོག་པ་འདི་འདྲ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་དེ། གལ་ཏེ་འདས་པའི་དུས་
 ལ་ལུགས་ལོག་གིས་ཕྱིར་ལོག་གྲུབ་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་འབྲས་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱིའི་འབྲེལ་བ་གོ་
 ལོག་ཏུ་འགྱུར་བའི་སྐྱོན་ཡོད་པར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན་མི་ཞིག་འདས་པའི་དུས་ལ་ཕྱིར་
 ལོག་ནས་རང་གི་ཨ་ཕྱི་ལ་འགྱུར་རྒྱུའི་བྱུང་མེད་དེ་དང་འཕྲད་པར་གྱུར་ཅིང་། སྐབས་
 དེར་རང་གིས་བྱུང་མེད་དེ་ཉིད་གལ་ཏེ་བསད་པར་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཅི་འདྲར་འགྱུར། ཨ་
 ཕྱི་མེད་ན་ཨ་མ་ཉིད་འབྱུང་མི་སྤིང་ཅིང་། ཨ་མ་མེད་ན་རང་ཉིད་འབྱུང་མི་སྤིང་། རང་
 ཉིད་མེད་ན་ཨ་ཕྱི་གསོད་པའང་འབྱུང་མི་སྤིང་པས་འགལ་འདུ་ཅན་དུ་འགྱུར་ཞེས་
 ཟེར་དོ།

འདི་ལ་ཁོང་གིས། ལྷང་མང་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་བརྟེན་ཏེ་སྐོན་སྤོང་བྱས་
 ཡོད་དེ། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་པ་ནི་གཅིག་ཕྱུ་ཁོ་ན་རང་མ་ཡིན་པར་མཉམ་གཤིབ་ཀྱི་ཚུལ་
 གྱིས་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རང་ཉིད་འདས་པའི་དུས་ལ་ཕྱིར་ལོག་པའི་
 ཆོ་སྲུང་ནས་བཀོད་སྒྲིག་བྱས་ཚར་བ་ཞིག་རང་གི་མིག་ལམ་དུ་ཤར་གྱིས་འབྱུགས་ནས་འགོ་བ་
 ཅམ་མ་ཡིན་པར་རང་དབང་གི་སྐོར་ནས་ད་ལྟ་བཞིན་སྐབས་དེའི་བྱ་བ་དག་ལ་ཞུགས་ནས་ལོ་རྒྱུས་
 ལ་འགྲུར་ཚོགས་གཏོང་བའི་ལུས་པའང་ཡོད་པས། རང་གི་ཨ་ཕྱིར་འགྲུར་རྒྱའི་བྱུང་མེད་དེ་གསོད་
 པ་ཡོད་པ་དང་། ཡུལ་དུས་དེའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་ཨ་ཕྱི་དངོས་གནས་ཤི་སོང་བའང་སྲིད་པ་ཞིག་
 ཡིན། དེ་ལྟར་འདྲ་གང་སྤང་བ་དེ་དག་མཉམ་གཤིབ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གཞན་ཞེས་ཉུལ་ཏེ་བྱུང་བ་ཅམ་
 ཡིན་པས་འདས་པའི་ཡུལ་དུས་དེ་ལས་ད་ལྟའི་ཡུལ་དུས་ལ་ལྷང་བའི་ཆོ་མམས་ཅད་སྲུང་རྒྱན་ལྟར་
 ཡིན་པས་ཨ་ཕྱི་བསད་པ་ཞེས་པ་ཡེ་མེད་པས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་འགལ་འདྲུ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་
 གྱིས་མི་དམིགས་སོ་ཞེས་སྒྲུའོ། །མཉམ་གཤིབ་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་འདི་ལ་མོས་མཐུན་
 གནང་མཁམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་དག་གི་ནང་ན་འགའ་ཞིག་ཡོད་ལ། མཁས་
 དབང་ཏོ་ཀིང་གི་དུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་བསྟུན་པ་ལས་ཀྱང་། དུས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་པའི་ཐབས་གཞན་
 ཞིག་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོད་དམིགས་འདེམ་ཀ་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེའི་དོན་ནི་ད་ལྟའི་འགྲུལ་བཞུད་པ་
 དེ་འདས་པ་ལ་འཇུག་པར་འདོད་ན། མི་དེ་ལོ་རྒྱུས་ཟིན་ཐོ་མི་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་གཞན་ཞིག་གི་ཁྲོད་
 དུ་ཞུགས་པ་ལ་བརྐྱེད་ཅིང་། དེའི་ཆོ་མི་དེ་རང་དབང་གིས་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་འགལ་བསྐྱོད་
 བྱེད་ཚོགས་པ་ལས་སྲུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱིས་སྤངས་འཛིན་མི་བྱེད་པ་ཞིག་འོང་། ཚུལ་འདི་ནི་ད་ལྟའི་སྤང་
 བའི་ཚོད་འཛིན་འོག་མི་གནས་པའི་མི་ལམ་གྱི་སྤང་བ་དང་ཁྱད་པར་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཞིང་།
 དེས་ན་ད་ལྟའི་དུས་ལ་ཕྱིར་ལོག་པའི་ཆོ་མམས་ཅད་སྲུང་རྒྱན་ལྟར་ཡིན་ཞེས་བཤད་དོ། །བཤད་
 ཚུལ་འདི་ནི་འཕྲོལ་གྱི་ལུས་ལྷན་རིག་པ་དང་འགལ་མོད། ཉིང་རུལ་ལུས་ལྷན་རིག་པའི་གཞུང་
 ལུགས་ཀྱི་སྤོང་པོར་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོ་ཉིད་ཕྱུ་མཐོང་ཚད་རིམ་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱུད་ན་གོ་རྒྱ་
 ཆེན་པོ་ཡོད་པར་བཤད་དེ། ཨོ་སི་སྤོར་ Oxford སྐོབ་བྲུ་ཆེན་མོའི་མཁས་པ་ཏཱ་མེ་ཏོ་ཡིས་ཆེས་
 གྱིས་བརྒྱམས་པའི་དུས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ཉིང་རུལ་དངོས་ཁམས་ཞེས་པའི་དེབ་ལས། དུས་ཀྱི་
 འགྲུལ་བཞུད་ཅེས་པ་ཉིང་རུལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྤྲ་མང་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པའི་གཞུང་ལུགས་
 ལ་གཞི་བཙོལ་བ་ཞིག་སྟེ། གཞི་རུལ་འབྲིང་པོའི་འཛིག་རྟེན་ནང་ཉིང་རུལ་གྱི་དེས་གཏན་མེད་པའི་

རང་བཞིན་དེས་གཙོ་བོའི་ས་བབུང་སྐབས་སློབ་རྒྱལ་གཅིག་སྐྱེས་རྒྱལ་ལ་ཕོག་པའི་ཚེ་གཡས་ལ་
ཕྱོགས་པར་འགྱུར་བ་སྲིད་ལ་གཡོན་ལ་ཕྱོགས་པར་འགྱུར་བའང་སྲིད་པས་སྣ་མང་གི་འཛིག་རྟེན་
ཞེས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་གྲུབ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐོག་
མར་གྲུབ་པའི་དུས་ཉིད་ནས་མཉམ་གཤིབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་བདོག་པ་གྲུབ་ཅིང་། དེ་གྲུབ་
པས་དུས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཅེས་པ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་ཅེས་ཟེར་
རྒྱུ་རོ།

༡༠༠༤ལོའི་ལྷ་ལོ་ཚེས་༡༠ཉིན་ཨ་རིའི་འཛིག་རྟེན་འཕུར་གྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཨ་སྒོར་དུང་
ཕུར་བདུན་ཅུ་འགྲོ་བོན་བཏང་ནས་བཟོས་པའི་འགྲུགས་ལྷགས་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་འཁོར་སྐར་ཞིག་
མཁའ་ལ་མངགས་གཏོང་བྱས་ཤིང་། དེ་ས་ངོས་ནས་སྐྱེ་ལེ་དུག་བརྒྱ་བཞི་བཅུས་འཕགས་པའི་
འཁོར་ལམ་དུ་ལྷ་བ་ཉི་ཤུའི་རིང་འཁོར་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ་ཨ་ཡིན་སི་ཏན་གྱི་སྤྱིའི་ལྷོས་གྲུབ་རིགས་
པས་བསྟན་པའི་གོ་ལའི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱིས་དུས་དང་ཕྱོགས་ཚད་འཕྲེག་པོར་སྐྱུར་བའི་བཤད་སྲོལ་
དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་མི་མཐུན་གྱི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འཁོར་སྐར་འདི་ལ་
བརྟེན་ནས་མི་རིང་བར་ལྷོས་གྲུབ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་ཡང་དག་པའམ་འོར་བ་གང་ཡིན་
གྱི་ལན་གསལ་པོ་རྟེན་པར་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རེ་སྐྱུག་བྱེད་བཞིན་མཆིས་སོ།

དེང་སང་ཚན་རིག་སོགས་ལ་གོ་རྒྱུང་ཕྲན་བུ་རེ་ཡོད་ཅིང་ཚོས་ཀྱི་ཚུལ་ལྷགས་གཏིང་ཕྱིན་པ་
མ་རྟོགས་པའི་སྐྱེ་བོ་འགའ་རེས། ཚོས་ཀྱི་ལྷ་བ་ནི་ལུང་ཅུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་འབའ་
ཞིག་ཏུ་བསམ་ཤིང་། ཚན་རིག་གི་ལྷ་བ་ནི་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ལག་ལེན་
གྱི་ཚོད་ལྷ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། བཀའ་མདོ་རྒྱུད་ནས་བཤད་པའི་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་
གནས་ལྷགས་དག་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་བརྟག་བཟོད་པ་ཡེ་མེད་པས་དོན་ལ་དེ་ལྷ་བུ་ཞིག་ནམ་
ཡང་མི་སྲིད་ཅེས་བསམ་ཞིང་སློབ་པ་བྱེད་མོད། ལེགས་པར་བརྟགས་ན། བྱང་བའི་གཞུང་ལས་
བཤད་པའི་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པའི་གནས། དཔེར་ན། ཡུལ་དུས་རྣམ་པས་བསྐྱེས་པའི་ཚོས་ཐམས་
ཅད་ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་པ་ལ་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་སྟེ་ལྷོས་མེད་རང་དབང་གི་ཚུལ་གྱིས་མ་ཡིན་པར་
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བའི་དབང་གིས་གྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་རང་རེའི་ངོར་སྤང་བའི་
དངོས་པོ་གཞུགས་ཅན་པ་གཅིག་ཡུལ་ཅན་གྱི་དབང་གིས་མཐོང་སྤང་དང་མཚན་རྟེན་ཐ་དད་པ་
སྣ་ཚོགས་པར་འཆར་རུང་བ་དང་། མི་ཡུལ་གྱི་ལོ་བརྒྱ་པོ་གཅིག་ལྷ་ཡུལ་གྱི་ཞག་གཅིག་ཏུ་སྤང་

བ་དང་། དམ་ཚཱ་མ་ལོང་དཀར་གསུངས་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་གཅིག་བར་བསྐྱེད་པའི་ལྷན་ཏུ་སྐྱེས་པའི་བསྐྱེད་པ་སོགས་ཡོད་ཚོགས་པ་དང་། རྒྱལ་ཕྱོད་དང་ལྷན་པོ་གཉིས་མི་འགལ་བ་དང་། བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱེད་ཅིག་མི་འགལ་བ་དང་། དབང་ཐོབ་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་འཇམས་སྐྱེད་ཅིག་གམ་ལྷན་ཅམ་གཅིག་ལ་ཞིང་ཁམས་བརྒྱ་ལྷན་ཏུ་བཞོན་པ་དང་། རྒྱལ་གྱི་མཐའི་བསྐྱེད་པ་བརྒྱ་ལྷན་ཏུ་འཇུག་པ་ཡོད་ཅུང་བ་(ཁྱེད་རབ་སྐྱེད་གི་མདོ་སོགས་ལས་གསུངས།)སོགས་དང་། སྤེལ་ཆེ་མོ་གཅིག་གམ་རྒྱལ་གཅིག་གི་སྤེལ་ཏུ་རྒྱལ་སྤེལ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཡོད་ཅུང་བ་དང་། རྒྱལ་གསུམ་གྱིས་ཚད་གྱི་ཕྱི་བའི་བསྐྱེད་པ་དེ་ཉིད་སྐྱེད་ཅིག་གཅིག་གམ་སྐྱེད་ཅིག་གཅིག་གི་ཆ་ཤས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་འཇུག་ནས་པ་སྤྱིད་པ་སོགས་ཡིན་དགོས་ཀྱང་། དེ་འདྲའི་བསམ་གྱིས་མི་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་ནི་ཚོས་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལོ་ན་ལས་འབྱུང་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཚན་རིག་གི་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་འདི་རིགས་དོན་ལ་ཁས་ལེན་དགོས་ཚུར་འདུག་པ་མཐོང་སྟེ། ཚན་རིག་པ་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་ནང་ནས་མིང་གྲགས་ཆེ་ཤོས་ཨ་ཡིན་སི་ཏན་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་རིག་པ་དེ་མ་དོར་མ་འཇུགས་པའི་དབང་ཏུ་བཏང་ན། རྒྱལ་ཞེས་པ་རང་དབང་པའི་ཚུལ་ཏུ་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་མིན་པར་རིང་ལུང་དང་སྤྱི་ལོ་གི་རིམ་སོགས་ཉེན་གྱི་འགྲུགས་ལྷན་གསུང་གི་བྱང་པར་དང་བཞེན་པའི་དངོས་པོ་རང་ཉིད་བཞོན་པ་སྐྱེད་པའི་སོགས་ཀྱི་བྱང་པར་ལས་འཇུག་ལྷོག་བྱེད་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འོད་གྱི་སྐྱེད་ཚད་ལ་ཉེ་བའི་འགྲོས་གྱིས་མཁའ་སྐྱོད་ལྷན་མོར་བྱིན་པའི་སྤྱི་ལོ་འོད་ཚོད་སྐྱོས་ན་ལོ་གསུམ་གྱི་ལྷན་ལས་མ་འགོར་ཡང་། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཡོད་པའི་རྒྱ་བོ་དེའི་དོར་སྐྱོས་ན་མི་ལོ་ཉེ་སྤྱི་ལོ་ཚང་བས། སྤྱི་ལོ་དེ་སྐོག་ཏུ་བྱིར་ལོག་པའི་ཆེ་རྒྱ་བོ་དང་ན་མཉམ་མ་ཡིན་པར་ལོ་བཅུ་བདུན་གྱི་བྱང་ལྷན་ལས་ཞིག་འོང་བ་དང་། ལྷན་ཚད་དང་འབྲུ་མའི་ལྷན་ལྷན་གྲགས་པའི་བཞོན་ལམ་སོགས་ལ་བཞེན་ནས་རྒྱལ་གྱི་བཞོན་ཚུན་སྐྱེད་སྐྱེད་རམ་གྱི་སྐྱེད་ཀྱིས་བྱང་ཐག་རིང་པོས་བསྐྱེད་པའི་འདས་པའམ་མ་འོངས་པའི་རྒྱལ་ལ་འཇུག་ཏུ་ཅུང་ཚུལ་དང་། ལྷོགས་ཚད་ཞེས་བྱ་བའང་སྐྱོས་མེད་ཚུགས་སྐབ་གྱི་ཚུལ་ཏུ་གྲུབ་པ་ཞིག་མིན་པར་བོད་ས་ཚད་ལ་དོག་སོགས་ཉེན་གྱི་དངོས་པོ་སྐྱེད་བྱུང་གྱི་བྱང་གྱིས་འཇུག་བ་དང་བཅས་པས་རང་གི་དོ་བོ་སྐྱོས་པའི་སྐོ་ནས་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རང་ཅག་ལ་ཆེན་པོར་སྐྱེད་བ་དེ་ལྷུ་ལྷན་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཚུང་ཅུང་སྐྱེད་བ་སོགས་མང་ཞིག་བཤད་འདུག་པས། འདི་དག་ཀྱང་བསམ་གྱིས་མི་བྱེད་པའི་གནས་ཤིག་ཏུ་སྐྱེད་པའི་བྱིར་རྟོ། །ལྷུ་ལྷན་དང་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཚོས་ཚུལ་སྐྱོས་པ་དང་བཅས་

པའི་རྒྱ་མཚན་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཚུལ་ལ་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལས་བཤད་པ་དང་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལས་བཤད་པ་གཉིས་མཐའ་གཅིག་དུ་མི་མཚུངས་མོད། དེ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་གཅིག་ནི་བསམ་གྱིས་ཁྱབ་པ་དང་ཅིག་ཤོས་ནི་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའོ་ཞེས་རྣམ་དབྱེ་འབྱེད་དགོས་ན་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བའི་ཚོད་དུ་སྒྲུང་བས། ཚན་རིག་མི་ཤེས་པའི་དངོས་གཙོ་སྣ་བ་རྣམས་པ་དག་གིས་ཉོས་གྲུབ་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་བྱུང་བའི་བཤད་ཚུལ་འདི་དག་ཁོང་དུ་ཚུད་དཀའོ།

ཉེ་ཆར་༡༠༠༥ལྷ་ཧཱེས་ལ་ཉེན་ཚན་རིག་གསར་བ་ཞེས་པའི་ཚགས་པར་ནང་བཞེད་པའི་གནས་ཚུལ་གསར་བ་ཞིག་ནི། ཨ་རིའི་མཁའ་དམག་དང་NASAགཉིས་ཀྱིས་དེ་སྔ་བྱུང་ཕྱོད་མེད་པའི་མཁའ་སྐོད་སྐུལ་ཤུགས་འདུལ་ཆས་ཤིག་སྟེ། རྩོགས་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སྐུལ་ཆས་ཞེས་པ་ཞིག་སྐྱབ་འཆར་གྱིས་གསང་བའི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པ་སྟེ། ལོ་ལྔའི་ནང་ཚུན་ཚད་ལ་ཚོད་ལྷ་རྣམས་རྫོགས་པར་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཕྱི་བརྒྱུ་ལོད། གལ་ཏེ་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་མིའི་རིགས་མཁའ་སྐོད་འདུལ་ཆས་དེ་ལ་ཞུགས་ཏེ་ལྷ་ཚད་མཐོན་པོས་འཕྲུར་སྐོད་བྱེད་ཀྱིས་པས། སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ནས་གཟུང་མིག་དམར་གྱི་སྟེང་དུ་བཞོད་པ་ལ་ཚུ་ཚོད་གསུམ་ལས་མི་ཐོགས་ཤིང་། འོད་ལོ་བརྒྱ་གཅིག་བརྒལ་བའི་སར་གནས་པའི་སྐར་མའི་གོ་ལར་བཞོད་པ་ལའང་ཉེན་བརྒྱད་ཅུ་ལས་མི་དགོས་ཟེར།

དེ་ཡང་ཐོག་མར་འདུལ་ཆ་འདི་བཟོ་འཆར་གྱི་གོས་གཞི་འདོན་པ་པ་པོ་ནི་འཇར་མན་གྱི་ཏཱ་ཅི་ལེན་ཏ་ (Deutschland) ཞོང་ཁྱེར་གྱི་ཉེར་སྐྱོད་ཚན་རིག་སློབ་གྲྭའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་པ་དེ་སྟོན་ཡོ་རོབ་གནམ་རིག་ལས་ཁུངས་མཁའ་རླུང་སྐུལ་ཤུགས་རིག་པའི་མཁའ་དབང་དེ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ན་རེ། རྩོགས་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སྐུལ་སྐོད་འདུལ་ཆས་ཞེས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྐར་མའི་ཕྱི་རྒྱུད་མི་འདྲ་བའི་བར་ལྷ་ཚད་མཐོན་པོས་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱིས་ཟེར། འདིའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མང་གཞི་ནི། དུས་རབས་སྔ་མའི་ལོ་རབས་ལྔ་བརྒྱའི་ནང་འཇར་མན་གྱི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཞིག་གིས་བཏོན་པའི་འཇིག་རྟེན་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཚོད་གཞི་ཅན་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལས་གལ་ཏེ་རྩོགས་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སྐུལ་ཆས་ཤིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་ཁབ་ལེན་ནམ་ལུས་ཤུགས་ར་བ་ཞིག་སྐྱབ་ཐུབ་ན། དེའི་ནང་གི་དངོས་པོ་དེ་རྩོགས་ཚད་གཞན་པ་ཞིག་སྟེ་ཚད་མང་རྩོགས་ཚད་ལ་འཇུག་ཐུབ། ཚད་མང་རྩོགས་ཚད་ཁོད་དུ་འོད་ཀྱི་ལྷ་ཚད་དེ་དཀྱིས་མ་ལས་ལྡབ་མང་པོས་ལྷ་ཚད་ཞིང་། མཁའ་སྐོད་འཕྲུར་གྲུའང་ཡིད་ཆེས་

དཀའ་བའི་ལྷ་མོ་ཚོ་གྱིས་འཕུར་བསྐྱོད་བྱེད་ཅུས་པ་འབྱུང་། བཅ་འཕུར་སྐྱོད་བྱེད་མཚམས་བཞག་
པ་དང་། རྩོགས་ཚད་བཀལ་བའི་སྐལ་ཆས་གྱིས་བསྐྱུན་པའི་ཁབ་ལེན་ར་བའི་ཅུས་པ་འགགས་ནས་
ད་ལྟ་ང་ཚོ་གནས་སའི་རྩོགས་ཚད་སྟེ་ངོས་གསུམ་རྩོགས་ཚད་དུ་ཕྱིར་ལྡོག་པ་ཡིན། ཉེ་མོ་༢༠༠༡ལོར་
ཚེ་ལས་འདས་པའི་རྗེས། དགེ་ལྡན་ཆེན་མོ་ལྟོ་སི་དང་། ཨོ་ཉིས་ལིས་ཀྱི་འོར་མི་ཉེ་ལོ་སི་ཆེ་གཉིས་
མཉམ་འབྲེལ་གྱིས། ཉེ་མོའི་ཉིང་རུལ་གཞུང་ལུགས་ལ་བརྟེན་པའི་མཁའ་སྐྱོད་སྐུལ་འདེད་རྒྱིག་
ཆས་རྩ་གནད་ཅེས་པའི་དཔུང་ཚོམ་ཞིག་བྲིས་ཏེ། རྩོགས་ཚད་ལས་བཀལ་བའི་སྐལ་ཆས་ཀྱི་གཞུང་
ལུགས་ཉིད་ཞིབ་རྒྱས་སུ་བཀྲལ། ཚོམ་ཡིག་འདི་ལ་༢༠༠༥ལོར་ཨ་རིའི་མཁའ་སྐྱོད་འཕུར་འགྲུལ་
མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་ཨང་དང་པོའི་དཔུང་ཚོམ་གྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་པ་དང་། འཕུལ་མ་ཉིད་དུ་ཨ་རི་གྲིད་
གཞུང་གི་NASAདང་ཨ་རིའི་མཁའ་དམག་ལས་ཁུངས་གཉིས་ནས་དོ་སྣང་ཚད་མཐོན་པོ་བྱས་
པར་མ་ཟད། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འགོ་བརྩམས་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཚོད་ལྟ་ལམ་ལོངས་བྱུང་ན་ད་ལྟའི་
དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་བུ་ལ་འགྱུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་འདུག་གོ། །

ཚན་རིག་པའི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ།

འབྲས་སློབྱིང་ཉེ་ཉོར་དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་ཚོས་འཕེལ།

དེང་རབས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པ་ལྟར་ན་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ཡར་སྐྱོན་ནམ་གྱི་

ལོ་ 1910 ཡི་གཡས་གཡོན་ནས་བཟུང་ལོ་མང་རིང་ལ་གཟའ་སྐར་བརྟག་དཔུང་རིག་པ་བཙུག་ཅིང་སྐར་མོག་སྒོ་བ་སྒྲོང་དང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའམ་བརྟག་དཔུང་བྱས་པ་སོགས་ལ་འབད་པ་གང་མང་ཞིག་བཅིས་པའི་མཐར་འཇིག་རྟེན་ཚགས་ཚུལ་སྐོར་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་འགྲེལ་བཟོན་དང་གསལ་བཤད་བྱབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་གཟའ་སྐར་བརྟག་དཔུང་རིག་པ་བཙུག་ཅིང་སྐར་མོག་སྒོ་བ་སྒྲོང་དང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་གསལ་བཤད་བྱབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོ་པས་ཡུན་རིང་ཉམས་ཞིབ་དང་བརྟག་དཔུང་བྱས་པའི་གྲུབ་དོན་ལ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཉིད་རྒྱ་བསྐྱེད་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་རྗེས་ཁོ་པས་འདས་པའི་དུས་ཡུན་ནང་དེ་ནི་ཉ་ཅང་གི་གཞོན་བཅོར་ཆེ་བའི་གོང་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྒོ་ལོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་བརྟོན་པ་མ་ཟད། འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་དེ་ལྟ་བུའི་གོང་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་སྒོ་བྱུང་དུ་འགྲུགས་དག་ཆེ་བའི་གསལ་བཤད་ཆེན་པོ་ (Big Bang) ཞིག་བྱུང་བ་ནས་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད། དེ་ཡང་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་གཉིས་ནས་བཅོ་ལྔའི་ཉེ་སྔོན་ནས་གསལ་བཤད་བྱུང་བར་བཤད་པ་རེད། གསལ་བཤད་ཆེན་པོའི་རྣམ་འགྲུབ་ནི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་སྟེ་ད་དུང་ཡང་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་གི་ཡོད། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ནི་ད་དུང་ཡང་སྐྱེ་མཐུན་ནས་རྒྱ་འབྲེད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། སྐར་མོགས་ཕན་ཚུན་གྱི་བར་ཐག་རིང་ནས་རིང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདི་རྒྱ་འབྲེད་བཞིན་ཡོད་ཟེར་བ་ནི་ང་ཚོའི་ཉེ་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ནང་གི་ཉེ་ལྷག་གཟར་སྐར་རྣམས་ཀྱི་བོང་ཚད་དང་དེ་དག་ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་བར་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བར་གོ་བ་མིན། གང་ལགས་ཞེ་ན་གཟའ་སྐར་དེ་རྣམས་ལ་རང་རྒྱ་འཕེར་བའི་འཕེན་འགྲུགས་ཡོད་པར་བཟོན་གྱི་ཡོད། འཕེན་འགྲུགས་དེ་དག་གི་རྒྱུ་རྒྱས་ང་ཚོའི་དགུ་ཚིགས་སྐུ་མོའི་ (Milky way) ནང་གསལ་བའི་གཟའ་སྐར་རྣམས་རང་སར་གནས་བྱུང་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་ཕོན་ཆེ་བའི་དགུ་ཚིགས་ཀྱི་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོའི་ཕན་ཚུན་བར་ཐག་རིང་དུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། རྒྱ་འབྲེད་དང་བར་ཐག་ཉ་ཅང་རིང་བའི་རྒྱུ་རྒྱས་དགུ་ཚིགས་དེ་རྣམས་འོད་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་ལྟ་བུའི་རིང་སར་ཕན་ཚུན་གྱིས་ནས་ཡོད། འོད་ཀྱི་མཁོ་གསལ་ཚད་ནི་སྐར་མོག་གཅིག་གི་ནང་སྤྱི་ལོ་

30,000 ཡིན། དགུ་ཚིགས་པན་ཚུན་དབར་གྱི་བར་ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་དྲགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་འཐེན་
ཤུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་འདྲང་ངེས་ཤིག་ཡོང་བྱུང་གྱི་མེད་ཅེས་ཟེར། ཚན་རིག་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་སྐོར་
རང་གི་རྣམ་རྟོག་ལ་འཆར་ཚུལ་ཅམ་མོ།

ནང་པའི་རྟེན་འབྲེལ་རྣམ་གཞག་དང་ཚན་རིག་པའི་
སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་མཐུན་ཚུལ།

ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་གས་ཐོར་ཆེན་པོའི་སྡོན་གྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་ཏུ་མི་གོ་ཟེར། གས་ཐོར་
ཆེན་པོ་རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་རྒྱུ་རྒྱུན་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན། རྒྱ་མེད་རྒྱུན་མེད་
ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཉག་ཏུ་འབྱུང་དགོས་པ་དང་། རྒྱུ་རྒྱུན་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་གས་ཐོར་ཆེན་
པོའི་སྡོན་དུ་རྒྱུ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་དགོས་ལ། རྒྱུ་བྱུང་པའི་དུས་དང་། རྒྱུ་གནས་པའི་བར་སྤང་བཅས་
བྱུང་དགོས་ཤིང་། དཔེར་ན་རླངས་ཐབས་ (Gas Cylinder) ནང་གི་མེ་འབར་རྣམས་པ་ཇི་བཞིན་
གས་ཐོར་ཆེན་པོ་འཛིག་པའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན་པ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡིན།
གས་ཐོར་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་ཁ་ཤས་རྗེས་སུ་རི་རུ་བ་དང་། ཅི་ཤིང་ནགས་
ཚལ། ལེམས་ཅན་དུང་འགོ། མི་རྣམས་དང་རིམ་པའི་དེ་དག་ལ་བརྟེན་པའི་གོམས་གཤིས་བཟང་
ངན་སོགས་བྱུང་བ་ཡིན། ཡང་ན་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལ་གས་ཐོར་ཆེན་པོའི་སྡོན་གྱི་བྱུང་རབས་
གང་ཡང་མི་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ཤེས་པར་བྱ་བ་ལ་ཐབས་ལམ་གང་ཡོད་དམ། ལྷན་པ་ནང་པའི་ཚན་
རིག་པ་ཐབས་ཆག་ཅིག་གི་བསམ་ཚུལ་ལམ་ཚོད་དཔག་བྱས་ནས་བཤད་ན་ཚན་རིག་པའི་ཐབས་
ལམ་ཨང་རྗེས་སྲིལ་བྱངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཏུ་གོ་བྱུང་གྱི་རེད་དམ་གྱི་འདུག འདི་ནི་ཚན་རིག་པ་དང་
ནང་པ་གཉིས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ཐད་བཤད་སོལ་མི་མཐུན་པ་ཞིག་ཏུ་བསམ་བཞིན་ཡོད།

ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བཤད་རྣམས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བྱུང་
བའི་རྒྱུ་རྒྱུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་དང་མཐུན་པ་ཡིན། སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་གིས་ཨ་མའི་མངལ་དུ་
སྤུ་གུ་ཆགས་རིམ་དང་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་མངལ་དུ་སྤུ་གུ་ཆགས་རིམ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་
ནས་མཐུན། ཡིན་ནའང་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱི་དངོས་པོའི་རྣལ་ཕྲན་སྐོར་དང་། རྗེས་འགྱུར་
དང་། ཉེ་མའི་བྱིམ་རྒྱུད། འཕྲུལ་ཆས་སོགས་བཟོ་བའི་སྐོར་ལ་དཔྱད་པ་ཤུགས་ཆེན་པོར་གནང་
བ་དང་གཙོ་བོ་བྱི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་པའི་ཞི་བདེའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་བསྐྱུན་པའི་

ཐབས་ལམ་ལ་འབད་པ་གཙོ་བོར་གནང་བ་མངོན། རང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་ཆུན་དུག་
མཚོག་གཉིས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་སེམས་ལ་བརྟེན་པའི་ཞི་བདེ་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་ནང་
སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཉིད་མེད་ན་མི་རུང་བར་གཞིགས་ནས་དེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་སུ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྩ་བ་
བདག་འཛིན་དང་དེས་བྲངས་པའི་འདོད་ཆགས་སོགས་ཀྱི་སྐྱེ་རིམ་དང་ལྡོག་རིམ་སོགས་ལ་ལུང་
རིགས་ཀྱིས་དབྱད་པ་ལན་མང་གནང་བས་དེ་དག་གི་སྐྱབ་དོན་ཡང་སྐྱེ་བ་སྐྱ་ཕྱི་སོགས་གཏན་ལ་
ཕབ་ཀྱིན་ཡོད།

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀས་དབྱད་པ་བྱེད་པར་དགའ་བོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱས་ཀྱི་
བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་བཀོད་ན། ཚན་རིག་པ་གཞོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་
པའི་རིགས་པའི་ལམ་ལ་སྐྱབ་ནས་ནང་པའི་རིག་པ་བརྟེན་པ་བྱེད་ཚུལ་དང་ནང་པའི་སྐྱེ་བ་སྐྱ་ཕྱི་
དང་ཤེས་པའི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་པར་ར་སྐྱོད་པའི་ཐོགས་ནས་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པ་གཉིས་པན་
ཚུན་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་སུ་འབྱེད་ཤེས་པ་ཅིག་ཡོང་ན་ཉེན་ཁས་འཛིག་ལ་ཉེ་བའི་འཛིག་
ཉེན་འདིར་ཉ་ཅང་གི་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད་དེ་དུག་ཀྱི་འདུག། གཞན་ཡང་ནང་པའི་དགེ་
འདུན་གཞོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚན་རིག་པའི་འདོད་ཚུལ་དང་དབྱད་པ་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ལ་མ་ཚོངས་
པའི་ཐོག་ནས་རང་ལུགས་ཀྱི་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་ཐེག་པ་སོ་སོ་དང་གྲུབ་
མཐའ་སོ་སོའི་འདོད་ཚུལ་རྣམས་རང་རྒྱ་འཕེར་བ་ཞིག་བྱུང་ན་དེ་ནི་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རྟག་
ཏུ་རང་ཅག་རྣམས་ལ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་འབད་
བཙོན་གནང་དགོས་ཅེས་གསུངས་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དགེ་འདུན་གྱི་གོ་དོན་ཡང་
དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་དགོས་པ་ལས་སྐྱད་ཡིག་འབྲ་མིན་ཤེས་ཤིང་ལུས་ལ་གྲུ་ཆས་
གཡོགས་པ་ཙམ་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ཚུལ་མེད་སྟུང་།

བྱས་པའི་རང་གི་རྣམ་རྟོག་ལ་འཆར་ཚུལ་ཙམ་ཞིག་བྲིས་པར་ལོར་བ་དང་ཆད་པ་སོགས་
ཡོད་ན་གཟུར་གནས་སློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་སྐྱུན་ངར་བཟོད་གསོལ་བཞུ་རྒྱ་བཅས་བྱས་པ་ཚན་རིག་པ་
རྣམས་ཀྱི་གལ་མཐར་གཏོགས་པ་འབྲས་སློ་སྤིང་ཉེ་དོར་དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་ཚོས་འཕེལ་ནས་ཕྱི་ལྷོ་
༡༧ པའི་ཚེས་ ༡༠ ཉིན།

ཚན་རིག་སྣེ་བྲིད་ཟབ་སྐྱོང་ལ་སྦྱར་བ་ལྷན་ཐེངས་གཅིག་།

མེར་བྱེས་ཐབས་མཁས་སློ་གྲོ་ས།

སྤར་སོང་ལོ་རྒྱུ་རབ་རིབ་དྲན་པའི་མོད། དེ་ཡི་ནང་དུ་དགའ་སྦྱོར་ཅི་ཡང་མཆིས། ཞེས་ཟེར་བ་ལྟར་
ལས་དོན་གང་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་དེར་བྱི་མིག་བལྟ་སྐབས་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པའི་ཡིད་རངས་པའི་
གནས་དང་ཡིད་མི་ཆེ་མ་པའི་དོན་གནད་གང་མང་ཞིག་ཡོང་བ་ནི་ཚོས་ཉིད་ལས་མ་འདས་པ་ཞིག་
ཡིན་པ་ལྟར། ཐོག་མའི་གོ་མ་ལྟབས་སུ་ཞུགས་པའི་ཚན་རིག་སྣེ་བྲིད་ཟབ་སྐྱོང་གི་གོ་སྐབས་བཟང་
པོ་ཐོབ་པའི་གྲ་རྒྱ་ཁོ་བོའི་ཚྱོད་ཚོར་ཡང་དེ་འདྲ་རང་རེད་འདུག། འོན་ཀྱང་བྱི་སྤོང་བའི་གཏམ་
དཔེ་ཞིག་དུ་མི་ཡི་དྲན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཤུགས་ལྡན་པའི་དཔེ་བཞིན་རང་གི་ཚྱོད་ཚོར་མང་པོ་ཞིག་ནི་
ཟབ་སྐྱོང་ཚར་བ་དང་མཉམ་འདྲེན་ཚར་འདུག། གང་ལྟར་ཡང་ད་ལྟ་རང་གི་དྲན་པ་ལམ་དུ་གང་
ཡོད་པ་རྣམས་ཟར་བེར་ཞིག་ཡོ་ཞྭ་མེད་པའི་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་ཏེ་འགོད་པར་འདོད་དོ།

སྦྱར་བ་ཏང་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ཤུགས་ཆེའི་འབོད་བསྐྱེད་འོག་དཔེ་འདུན་པའི་ཚན་རིག་
སློབ་སྦྱོང་ཆེད་མཐུན་ཞུན་སྦྱོར་མཁན་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་ལས་ཁོ་བོར་མཚོན་ན་
རིགས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ལ་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཡོད།དེ་དག་ལས་ཐོག་མར་སྣེ་བྲིད་
མཁན་ལྟ་བུ་ནི་སྤུ་གར་བྱི་མ་ཚང་གི་མཐུན་འགྱུར་འོག་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོན་ཁང་གི་གོ་བོ་བསྐྱིག་བྱས་
པའི་ལས་རིམ་འདི་ཡིན་འདུག་ཅིང་། དེ་ནི་ཐོག་མར་ ༡༠༠༠ ལོ་ནས་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན་
འདུག་ཀྱང་ང་ལ་ཐོག་མའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་དུས་ནི་ ༡༠༠༥ ལོ་ཡིན།

ཆུང་དུས་ནས་སློབ་ཚན་འདིའི་ཐོག་མོས་པ་ཆེ་ཡང་གོ་སྐབས་ཀྱི་ཐོངས་ནས་ད་བར་སློབ་
རྒྱུན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ཁོ་ནའི་ནང་བསྐྱེད་པའི་གང་ཟག་ཁོ་བོ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་དངོས་ལྟར་
དེར་དགའ་བ་ཆེན་པོ་མི་སྤྱེ་བ་གཤམ་གྱིན། དེར་བརྟེན་འགལ་ཞུན་ཆུང་རིགས་རྣམས་ལས་
བཀལ་ནས་ཆད་མེད་དུ་འཇུག་བཞུགས་སྐབས་བུང་། ༡༠༠༥ ལོའི་སྤྱི་ཟླ་ ༦ པའི་ནང་དེ་སྤྱིའི་
ས་གར་བྱི་མ་ཚང་གི་མཐུན་འགྱུར་སྦྱོར་བཞིན་པའི་ཟབ་སྐྱོང་དེ་འགྱུར་བ་སྤུན་ཅམ་བཏང་
ནས་ཚན་རིག་སྣེ་བྲིད་ཟབ་སྐྱོང་ཞེས་མིང་འདོགས་བྱས་པ་ཅམ་མ་ཟད་སློབ་སྦྱོང་གི་ནང་
དོན་དང་ཐབས་ལམ་སོགས་ཁ་ཕྱོགས་གསར་པ་ཞིག་དུ་བསྐྱོད་འགོ་ཚུགས་ཡོད། དེ་ཡང་

ཟབ་སློབ་ཐེངས་ལྔ་ཙམ་གྱི་འཆར་གཞི་སྟེ་དེ་བར་ཟབ་སློབ་ཐེངས་བཞི་ཚོགས་ཟེན་པ་དང་
ཚོགས་ཐེངས་ཐ་མ་དེ་ཡང་ཚོགས་ཉེར་ཡོད། དེ་དག་ལས་ཐོག་མར་ཟབ་སློབ་དེ་དག་གི་
སྐབས་སུ་སློབ་ཚན་གང་ཞིག་སྤྱངས་མིན་དང་དེ་ལྟར་སྤྱངས་ཚུལ་ལ་འོག་ཙམ་སྤོང་བར་བྱ།

ཐེངས་དང་པོ།

ཐེངས་དང་པོ་སྐབས་དེ་གི་མཐོ་སློབ་ཏུ་ཚོགས་པ་དང་དེ་ནི་ཟབ་སློབ་ཀྱི་མ་ཚུལ་དང་བསྐྱར་བ་
དུས་ཡུན་ཅུང་རིང་ཙམ་ཡིན་ལ། སློབ་ཚན་ཡང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་
རིག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་བསྐབ་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྐབས་དེར་ཀློང་ཁི་རི་སི་ (Chris) ཡིས་བསྐབ་པའི་
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པའི་སློབ་བྱིན་དང་། སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན། སློབ་བྱིན་གྱི་བབས་ལམ་
འགའ་ཞིག་ད་ལྟོ་འགས་ལ་ཐོར་ལྷང་ལྷང་དུ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ཅིང་། ཁོ་ཐོར་མཚོན་ན་དེ་དག་
གིས་སྐྱེ་སྐྱེ་རིག་པའི་ཐོག་མར་གཞི་ལེགས་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ཚོར་སྣང་བའོ་ཞིག་བྱུང་སོང་།
གཅིག་བྱས་ན་དེ་ནི་དེ་བར་རང་ཉིད་ཚན་རིག་གི་ཟབ་སློབ་སྐྱོད་ཚོགས་སུ་ཞུགས་པའི་ཁོངས་ནས་
ཡིད་རངས་ཆེ་ཤོས་སྡེ་ས་དེའང་ཡིན་པར་སྟེ། སྐབས་དེར་བསྐབ་པའི་སློབ་ཚན་གཞན་ནི་དབང་
ཅའི་ཚན་རིག་དང་གཙོ་བོ་དེ་ཡི་སློབ་ཡིན་ཅུང་། ད་ལྟོ་བྱེད་ལམ་དུ་གང་ཡང་ལྷག་མེད་ཚོད་འདུག་
དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཚུ་ཁག་དེ་ཡི་སློབ་ལ་འགྲེམས་སྟོན་གྱི་སྤྱི་བྱེད་པར་ཞུགས་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་དེའི་
སློབ་བཤད་རྒྱ་མེད་པ་ཤེས་སོང་། དེ་ཡང་ཞོགས་པའི་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་ནི་སློབ་ཚན་དངོས་
གཞི་ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་དྲེད་སློབ་ཚན་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསྐྱར་སློབ་བྱེད་རྒྱ་ཚམ་མ་ཡིན་པར་ད་
བར་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་ཤེས་ཟེན་པ་རྣམས་གཞན་ལ་དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་བསྐབ་དགོས་པའི་སློབ་བཤད་
ཀྱི་དོན་གནད་གཙོ་བོ་ཡིན། དཔེར་ན་གསལ་བྱེད་ཨི་ལཱའི་རྣམ་པའི་ (5 E Models) ཐོག་ནས་
སློབ་བྱིན་བྱེད་སྐྱངས་སོགས་ཡིན། དེ་དག་ནི་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པ། (Explore)དང་། འགྲེམ་བཤད་
བྱེད་པ། (Explain) ཞིབ་བཞེད་བྱེད་པ། (Elaborate) རིན་ཐང་འབེབ་པ། (Evaluate) ལས་
ལ་ཞུགས་པ། (Engage) བཅས་ཡིན། དེ་ནི་དངོས་གནས་ངོ་མཚར་སྡེ་དགོས་པ་ཞིག་རེད་འདུག།
འོན་ཀྱང་དེ་ལས་ཀྱང་ལེགས་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ནི་དེ་སྟེ་དང་མི་འདྲ་བར་ཟབ་སློབ་གྲུབ་པའི་རྗེས་
སུ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་རང་གི་དགོན་པར་སྤོངས་རྗེས་སུ་མཐུན་དེ་ཚན་རིག་སྤྱང་བཅོན་ཆེད་དགོན་སྡེ་
སོ་སོའི་གནས་བབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་དགོ་འདུན་པ་ཚུ་ཁག་སོ་སོར་བཞོས་ཏེ་ལམ་སྟོན་དང་མཐུན་

ཞུན་བསྐྱབ་པ་ནི་གནད་ལ་འཕྲིན་གཤམ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཐབས་ལམ་དེས་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐོར་སྐོར་ཅི་ཙམ་སྐབ་མིན་ལ་མ་བཟོས་པར་རང་ངོས་ནས་དོན་གཉེར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྤར་བྱས་ཀྱི་ཉམས་ཚུལ་། རྗེས་སུ་ཟབ་སློབ་སྦྱོང་རྒྱུ་རྗེས་སུ་ཡང་ཚན་རིག་སློབ་སློབ་དང་ལས་དོན་ཐོག་མུ་མཐུད་ཞུགས་སྐབས་པའི་མང་གཞི་ལེགས་པོ་ཞིག་གཏོང་སྐབས་ལ་བྱུང་སོང་སྟེ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་སྐབས་དེར་ཀུན་རི་ཚར་ཉི་ (Richard) དང་མག་(Mark) གཉིས་ནས་འབྲི་སློབ་གི་སློབ་ལ་སློབ་བདར་སྤྲད་དང་། དེའི་དགེ་མཚན་དང་ཇི་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་ནི། དཔེར་ན་འབྲི་དེབ་ཀྱི་ཤོག་སྤྱི་སྤྱི་ལྡོག་ཐོག་བཏབ་ནས་ཆ་གཉིས་སུ་བཤོས་ཏེ་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཙམ་སྤྲོད་སྐབས་བབ་གང་འཆད་པའི་དོན་དེ་ཉིད་འགོད་དགོས་པ་དང་། གསུམ་ཆ་ལྟག་མ་དེར་དོན་གནད་གལ་ཆེ་དང་དོགས་གནད་རྣམས་འགོད་ཚུལ་སོགས་བསྐྱབ་གནང་བ་རེད། ཐབས་ལམ་དེ་དག་ནི་སློབ་ཤོག་གང་ཐད་ནས་གསར་པ་ལྟ་བུ་རེད་འདུག་ཀྱང་སྐབས་དེར་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མ་སྐྱེས་པ་མ་ཟད་ཉོབ་སྤྲང་ཚུང་ཞིག་སྐྱེས་སོང་།

ཐབས་ལམ་གཉིས་པ།

ཟབ་སློབ་ཐབས་ལམ་གཉིས་པ་དེ་ ༡༠༠༥ ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ པར་སྤྱི་ཚེས་མཚོའི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ཚོགས་ཡོད། སྐབས་དེའི་སློབ་ཚན་ནི་སྤར་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་ཞོགས་པའི་སློབ་ཚན་ནི་ཨ་རིའི་བཤམས་མཛོད་ཁང་(Exploratorium) ནས་ཡོང་བའི་དགེ་ཀུན་སུ་ཡི་ཇི་(Luigi) སོགས་གསུམ་གྱིས་བཟོ་བསྐྱབ་ལས་རིགས་དང་འབྲེལ་ནས་མེ་ལོང་འདྲ་བའི་ཤོག་སྤྱི་སྤྱི་ལྡོག་གི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་སོགས་བསྐྱབས་སོང་། དེ་ནི་དངོས་གནས་ཡིད་དབང་འབྲོག་དགོས་པ་ཞིག་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ནི་མཚོང་སྤྲང་ལ་བྱིས་པའི་ཚེད་མོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་དེ་ལས་འཕྲུལ་རིག་གི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཏུས་པ་མ་ཟད། རང་ཉིད་དངོས་སུ་བཟོ་བསྐྱབ་ཀྱི་ལས་ལ་ཞུགས་དགོས་པ་དེས་ཚོར་སྤྲང་དང་ཉམས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་སྐྱིན་སྐྱབ་ཀྱི་འདུག། ཟབ་སློབ་དེའི་ཕྱི་རྒྱའི་ཚོགས་ཐབས་པའི་ཆེ་བ་ཞོགས་པ་གང་སྤྲངས་པ་རྣམས་ཟིན་བྱིས་སུ་འགོད་དགོས་པ་སོགས་ཡིན། ལྷིར་བཏང་ཟིན་བྱིས་འགོད་རྒྱ་དེ་སྐབས་དེར་ང་ཚོར་གསར་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཞིང་། དེ་སྤྱི་ཟབ་སློབ་སྐབས་སུ་དོ་སྣང་བྱས་ཟིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་སྐབས་དེར་ང་ཚོས་འབྲི་སློབ་གི་སློབ་བདར་དེ་སྤར་ལས་ཚུང་བྱུགས་ཆེ་ཙམ་བྱས་ཡོད། སྐབས་རེ་ཀུན་མག་ (Mark) ལགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་འགོ་འཇུགས་སྐབས་སྤྲད་ཆ་འདྲི་འདྲ་ཞིག་ཉག་ཏུ་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། “བྱེད་ཚོས་ལྟ་

མོ་གཉིས་ཀྱི་དགོས་པ་རེད། ལྷ་རྩོམ་སྤྲུག་གི་ལྷ་མོ་དང་ཕྱི་རྩོམ་དགེ་ལྷ་མོ་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཀྱི་དགོས་པ་རེད།” ཅེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་དངོས་གནས་སྐབས་དེའི་ཚོགས་ཏུས་ཅམ་མ་ཟད་ང་ཚོའི་ཟབ་རྒྱུ་ལོངས་ལ་དམིགས་པའི་སྣམ་ཚིག་ཅིག་ཡིན་པར་བཤད་ཚོགས་ དེ་དང་བསྟུན་ཏེ་ང་ཚོའི་ཟིན་བྲིས་བྱེད་སྐབས་སོགས་རྒྱུ་གཏན་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། སྐབས་རེ་ང་ཚོས་རྒྱ་སྐར་རིག་པའི་སྐོར་གྱི་བརྟན་འཕྲིན་ལ་བཏུས་ཏེ་ཟིན་བྲིས་བྱེད་པ་དང་། ཚོགས་ཚུང་ཁག་བཞགས་གྱིས་གོས་བསྐྱར་བྱེད་པ་སོགས་སྐོ་ཀུན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་པ་ཤེས་རྒྱ་དེ་གཙོ་གནད་སུ་མི་འཛིན་པར་རང་ཉིད་དགེ་ལྷ་མོ་གནས་བབས་སུ་ཞུགས་པའི་འདུ་ཤེས་བཟུང་ཐབས་ཤིག་བྱས་ཡོད། དེ་དང་མཉམ་ཏུ་ང་ཚོས་ཚོམ་ཡིག་སློབ་འདོན་དང་ཚོམ་གྱི་ནང་དོན་ལ་གོས་བསྐྱར་བྱེད་སློབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སོགས་ལ་སྐྱུང་བཅོམ་དང་དེའི་གཙོ་གནད་ཀྱང་གལ་ཆེར་བཟུང་ཡོད། དེ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཟབ་རྒྱུ་ཀྱི་མིང་དོན་དང་ཡོངས་སུ་མཚུངས་པ་བྱུང་འདུག་སྟེ།

ཐེངས་གསུམ་པ།

དེ་ནས་ཟབ་རྒྱུ་ཐེངས་གསུམ་པ་དེ་སེམ་ལའི་ཉེ་འགམ་ཏུ་ཆགས་པའི་བོན་དགོན་སྐྱབ་རི་རྒྱང་ཏུ་ཚོགས་ཡོད། སྐབས་དེར་ཚོགས་ཡུལ་གྱི་ཆ་ནས་ང་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཚོར་སྣང་ངམ་ཤེས་རྟོགས་གསར་པ་འགའ་བྱུང་བ་ནི་དཔེར་ན་གནའ་དེང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལྷག་ཅིང་རྒྱལ་ཆེད་ཚོད་སྐྱོད་བཟང་ལྡན་པའི་སྐྱབས་རྗེ་ཁྲི་འཛིན་རིན་པོ་མངལ་པའི་སྐལ་བཟང་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་གོ་སྐབས་ཀྱང་ཐོབ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཁོང་གི་རྣམ་དཔྱོད་ལས་ཐོན་པའི་དགོན་སྐྱབས་སྐོབ་གཉེར་ཁང་དེའི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དང་། རོ་མཚར་ཆེ་བའི་སྐྱབ་རིའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་བྱུང་ཡོན། ཆེད་ལས་ཉམས་ཞིབ་པ་རྣམས་ལ་སྡེ་ལེན་དང་མཐུན་ཀྱེན་རྒྱུར་ཚུལ་སོགས་ནི་ཡིད་དབང་འགྲུགས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་རེད། སྐྱིར་བཏང་ང་ཚོའི་ཟབ་རྒྱུ་ས་གནས་འདྲ་མིན་ཏུ་ཚོགས་གྱི་ཡོད་པ་དེར་གོ་སྐྱོབ་བྱེད་སྐབས་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ཏུང་དེ་ལས་ང་ཚོར་གྲུབ་འབྲས་འཕར་མ་ཞིག་ཀྱང་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་དཔེ་མཚོན་གཉིས་ཅམ་ཞུས་ན། གཅིག་ནི་རང་ཉིད་གཙོས་པའི་སྐོབ་གྲོགས་རྣམས་ལ་ཁོར་ལུག་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་ལས་མཐོང་ཐོས་གསར་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་རེ་སྐྱི་ཚོགས་དེ་དག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཅན་རྣམས་དང་ལྷག་འཕྲད་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་གྱི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་

འདྲའི་ཁྲིད་ནས་ཁོ་བོར་མཚོན་ན་ལྷ་ཤ་དང་ས་ར་བོད་ཀྱི་མཐོ་སློབ་སོགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་གསར་པ་འགའ་ཞིག་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་དང་། ས་གནས་དེ་གའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱུ་དང་ལྷན་དུ་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་རེས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་ལྷ་སུ་ནི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་སྐྱེ། དེ་ལས་ཀྱང་གལ་གནད་ཆེ་བའི་དགེ་མཚན་གཞན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནི་ཁོར་ལུག་དེ་དག་ཏུ་ཡོད་པའི་མི་སྣ་གང་མང་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་ཚན་རིག་སྣེ་འཁྲིད་ཀྱི་ལས་རིམ་འདིའི་ཐོག་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན། ཟབ་སློང་ཐངས་གསུམ་པའི་སྐོར་ལུན་ཙམ་གྱི་སྐབས་དེར་སྐོར་ཡང་ང་ཚོར་བར་སྣང་གྱི་རོལ་ནས་སླེབས་པའི་མི་དང་། ཟན་ཁེ་རེ་མི་ (Chris) ལགས་ནས་བསྐྱེད་པའི་འདྲི་ག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པའི་སྐོར་ལ་སླུང་བཅོམ་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཡོད། དེ་ནི་ཁོ་བོར་མཚོན་ན་ཆེས་དགའ་བ་དང་སློབ་ལྗོངས་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན། སལ་ཆེར་སློབ་གྲོགས་གཞན་པ་ཚོར་ཡང་དེ་འདྲའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་ཡོད་ཚེ་ད་འདུག དེ་སྐབས་ཀྱི་དོ་ཚོགས་ཐངས་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་དང་པོའི་སྐབས་སུ་ཟན་རི་ཆར་ཉི་ (Richard) ལགས་ནས་ཟབ་སློང་ཁྲོན་ཡོངས་ཀྱི་འཆར་འགོད་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲི་སློང་ཐོག་སློང་བརྗེས་བྱེད་དུ་བཅུག་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཟབ་སློང་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་སློབ་སྦྱོང་པ་ལ་ཆེ་བ་ཉོབ་སྣང་སྦྱེ་ས་དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ང་ཚོ་དགོན་ལྗོངས་སློབ་ཚན་ནང་བཤད་རྒྱ་མ་གཏོགས་འབྲི་རྒྱར་གོམས་གཤིས་དེ་ཙམ་མེད་པའི་རྒྱུ་ལས་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་ང་ཚོས་འབྲི་སློང་བྱ་རྒྱུ་དེར་རིན་ཐང་དང་དགེ་མཚན་གཉིད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་དོས་འདྲིན་བྱུང་བ་བྱུང་ཞིང་། ང་ཚོའི་དོ་སྣང་ཡང་རྗེ་ཆེར་ཕྱིན་སོང་བ་རེད།

སྐབས་དེར་ཟན་ལགས་ཀྱིས་ང་ཚོར་རང་གི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་དུ་ཞིག་འབྲི་བཅུག་པ་རེད། དེས་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་རྒྱ་ནི་ཆེས་དགའ་ཆེགས་ཅན་ཞིག་ཏུ་བལྟ་བའི་ངའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་སོང་། ཁོར་གིས་ང་ཚོར་ཚན་རིག་པ་གོ་བ་

ནི་གས་ (Copernicus) ཡི་འདྲ་པར་རྟིང་པ་ཞིག་ལ་བལྟ་བུ་བཅུག་ནས་དེར་འབྲེལ་བརྗེས་ཀྱི་ཚོམ་ཡིག་འབྲི་ཐབས་སོགས་བསྐྱེད་སོང་བ་དང་། དེ་དག་ལས་སྦྱ་སྦྱུལ་དང་ཚན་རིག་སོགས་གཞི་གཅིག་ཏུ་སྦྱེལ་ཡོད་པ་ལྷ་སུའི་མཐོང་སྣང་ཞིག་བྱུང་ལ། ཁོ་བོར་མཚོན་ན་དེར་ཕྱོགས་གང་སྦྱིར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་སྦྱེས་བྱུང་།

རྒྱུག་གཏན་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ནང་གསལ་བའི་དོན་གནད་འགའ་ཞིག་དེང་དུས་ཀྱི་གཞིན་སྦྱེས་ཚོར་ར་འཕྲོད་བདེ་པོའམ་སློ་ལུལ་དུ་འཆར་སྐྱེ་བའི་ཆེད་དེས་པར་དུ་དཔེ་རིས་ཀྱི་ལམ་

ནས་སྟོན་ཐབས་སོགས་ལ་འབད་དགོས་པའི་ཚོར་སྣང་ལུགས་ཆེ་བུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱ་ཅུལ་གྱི་རྣམ་
པ་འདྲ་མིན་དེ་དག་ལ་མི་རྣམས་གྱི་མཐོང་བ་ཙམ་གྱི་དང་བ་འདྲེན་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད།
ལྷུང་པོ་དང་། གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ་པའི་དགེ་མཚན་ལྟར་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ལྟན་ཡོད་འདུག དེ་
བཞིན་ང་ཚོས་རྩོམ་ཡིག་གསུམ་དཔེ་དེབ་ལྟར་པར་བ་ལ་ཤས་མཉམ་འདུས་གྱིས་སྟོག་འདོན་བྱས་པ་
དང་། མི་སོ་སོའི་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་སོགས་གྱི་སོག་གྲོས་བསྟར་ཡང་ཡང་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན་རུལ་
གཅིག་འོ་ནའི་སྟེང་གི་འཛིག་རྟེན་ཞེས་པ་དང་ལུན་(Khun)གྱིས་བྲིས་པའི་ཚན་རིག་གི་གསར་
རྒྱུ་གྲུབ་གོད་ (The structure of scientific revolution) ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་དེ་གཉིས་
ལས་ཚན་པ་རེ་རེའི་སོག་མཉམ་འདུས་སུ་གྲོས་བསྟར་བྱེད་པ་དེས་འབྲི་བུའི་ནང་དོན་ལ་གོ་བ་
གཏོང་བའོན་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་རྟེན་ཐུབ་པ་བུང་སོང་།

འགྲེམས་སྟོན།

སྐབས་རེ་ང་ཚོས་བྱི་དྲོའི་ཚོགས་དུས་གཅིག་ཨ་རིའི་སྟན་གྲགས་ཆེ་བའི་ བི་མི་ཐ་སོ་ནི་ཡའི་
འགྲེམས་སྟོན་ཁང་ (Smithsonian museum) ལས་ཐེངས་པའི་ཀན་ སེ་ཏེ་མི་ནི་ (Steph-
anie) དང་མཉམ་དུ་འགྲེམས་སྟོན་རི་ལྗང་བྱེད་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སོག་རྒྱུང་བདར་བྱས་
ཡོད། འགྲེམས་སྟོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་སོག་ནས་བཤད་ན། ཟབ་རྒྱུང་ཐེངས་སྔ་མའི་སྐབས་སུ་
ཕན་རང་ཉིད་ཀྱི་གང་སྐྱུངས་ཟིན་པ་ལས་རྒྱུང་བུ་ཅིག་མི་གཞན་གྱི་མིག་ལམ་དུ་སྟོན་རྒྱ་དང་
། བརྗོད་བྱ་གང་ཞིག་སྟོན་དགོས་མིན་དང་། རུ་ལག་སྟུག་བརྗོད་བྱ་གང་སྟོན་རྒྱ་སོགས་ནི་གཏན་
འབེབས་བྱས་ཟིན་པ་རེད། ཐེངས་དེའི་ཟབ་རྒྱུང་མ་ཚོགས་གོང་ནས་རང་ཉིད་སོ་སོའི་དགོན་སྡེའི་
ནང་འགྲེམས་སྟོན་གྱི་བརྗོད་གཞིའི་སོག་ག་སྒྲིག་གང་སྐབ་བྱས་ཟིན་བྱས་ལུལ་དང་། དེ་ཉིད་ཡར་
རྒྱས་དང་འཕུས་སྟོན་རི་ཚང་དུ་གཏོང་ཆེད་ཟབ་རྒྱུང་སྐབས་སྔ་དགོང་གི་ངལ་གསོའི་དུས་ཚོད་
བཙལ་ནས་འབད་བཙོན་བྱས་ཡོད་ལ། ཚོད་ལྷ་ལྷ་བུའི་ཆེད་བོན་དགོན་སྟན་རི་སྒྲིང་དུ་སོག་མར་
རྒྱུང་བདར་རྒྱུང་བུ་ཞིག་བྱས་ཡོད། ང་ཚོའི་ཀན་ལགས་གཙོས་པའི་དགེ་ཀན་གཞན་རྣམས་དང་
འཛིན་རྒྱུང་ལས་བྱེད་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་དེའི་སོག་འབད་བཙོན་སྟོན་མེད་གནང་བ་དེ་དག་རྗེས་
འབྲས་གཏོང་བའོས་དང་གཞི་ལྷོན་ཆེ་རྒྱུང་ལ་མ་རྟོས་པར་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བུང་མ་རྒྱུང་
བའི་གསར་གཏོང་ཅིག་དང་། དགེ་འདུན་པའི་དོན་ནས་ཚན་རིག་གི་འགྲེམས་སྟོན་སོག་མ་དེ་

ཉིད་བཅའ་བྱོལ་བོད་གཞུང་གི་བརྟེན་གནས་གངས་ཅན་སྐྱིད་གཤོངས་སུ་བདེ་སླག་ངང་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་། འགྲེམས་སྟོན་ཉིན་གསུམ་མཇུག་སྐྱིལ་བའི་བའི་དགོང་མོ་དེ་ནི་ཚན་རིག་ཟབ་སྐྱོང་སྐབས་སུ་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་ཤོས་བྱུང་བའི་དགོང་མོ་ཞིག་ཡིན། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། འགྲེམས་སྟོན་མ་བྱས་གོང་གི་ཉིན་འགའི་རིང་ང་ཚོའི་འཆར་གཞི་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་སྐྱེམ་པའི་དངངས་ཚབས་དང་། མི་གཞན་ལ་ངོ་ཚ་མི་ཡོང་སྐྱེམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ནམ་རྟོག་དང་སེམས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་དག་ལས་ད་ཆ་ཡོངས་སུ་གྲོལ་ཞིང་། འགྲེམས་སྟོན་དེར་གྲུབ་འབྲས་གཙོ་བོ་གཉིས་བྱུང་ཡོད་པ་ནི། གཅིག་ནི་སློབ་སྲླག་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་སློབ་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་སློབ་སྐྱོང་གཉིད་ཟབ་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་ནི་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་ཐོས་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན་ནང་ཚོས་དང་དེང་སྐབས་ཚན་རིག་བར་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་མེད་དང་། ད་བར་ང་ཚོས་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་འོག་ཏུ་གནས་པའི་དོན་གནད་གང་མང་དེ་དག་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ར་སྐྱོད་རི་ཅམ་ཡོད་མེད། གཟུགས་མེད་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས་པ་རྣམས་དེང་དུས་ཚན་རིག་པས་གཟུགས་ཅན་དངོས་པོའི་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་རི་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་དྲི་རྟགས་དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནས་མ་མཐར་ཡང་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློ་ཞིག་བསྐྱུན་སྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད་སྟེ།

ཐེངས་བཞི་པ།

ཟབ་སྐྱོང་ཐེངས་བཞི་པ་དེ་གདན་ས་ཆེན་པོ་འབྲས་སྐྱངས་སུ་ཚོགས་ཡོད། སྐབས་དེར་ང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ཐོག་ཅུང་ཟུངས་ཡོད་རུང་། དགེ་ཆུན་རྣམ་པས་ང་ཚོར་སློབ་འབྲིད་བྱེད་པའི་ཐབས་ཚུལ་དེ་སྣ་ལས་ཤུགས་ཆེར་སོང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཡུན་སྐར་ཏུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་འང་ངོ་སྤྲོད་གང་ལེགས་ཡོང་སྲུབ་པའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཐབས་བྱས་ཡོད། སྐབས་དེར་མཐོང་བྱེད་དབང་ཅའི་ཐོག་སྐྱུངས་པ་དང་དུས་མཚུངས་ཨ་རིའི་བཤམས་མཛོད་ཁང་ (Exploratorium) ནས་སེབས་པའི་དགེ་ཆུན་ཁོང་གིས་ང་ཚོར་མིག་གི་མཐོང་སྐྱང་དང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་བར་འགལ་འདུ་རི་ལྟར་ཡོད་ཚུལ་མཚོན་སྲུབ་པའི་བཟོ་བཞོལ་མང་པོ་ཞིག་མིག་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་དཔེར་ན་རྗེས་གཟུགས་ཀྱི་འཆར་སྐྱང་ (After image) བྱུང་ཚུལ་དང་གཟུགས་བརྟན་ཐོག་ལྷན་པས་འཆར་སྐྱང་རི་ལྟར་བསྐྱུན་ཚུལ་སོགས་ཡིན། དེ་དང་

ཕྱོགས་མཚུངས་ང་ཚོ་རང་ངོས་ནས་བཟོ་བཀོད་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་དུ་བརྟུག་ཡོད། བཟོ་བཀོད་
 བྱེད་ཚུལ་དེ་དག་ལས་གང་ཤེས་ནུས་ཟེར་ན། འོན་ཀུན་དུ་ཅིག་འགྲེལ་བཤེས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་
 སློབ་སྲུག་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ཏེ་གོ་སྐབས་གལ་ཆེར་འཛིན་དགོས་པ་མ་ཟད། ཡོ་བྱད་ཚུང་རིགས་
 རྣམས་བེད་སྤྱད་དེ་གནས་ལུགས་མིག་སྟོན་དགོས་པའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་བྱུང་། ཡང་སྐབས་དེར་
 ང་ཚོས་འགྲེམས་སྟོན་ཐེངས་གཉིས་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད། ཐེངས་དེའི་འགྲེམས་སྟོན་སྟོན་མ་དང་
 བསྐྱར་ན་ཅུང་ལས་སླ་ཅམ་ཡིན། དེ་ནི་བཤེས་བྱ་སོགས་ཕྱོགས་གང་གྱིར་མལ་ཆེར་སྟོན་མའི་འགྲོ་
 ལུགས་བསྐྱར་སྒྲོམ་བྱེད་རྒྱ་ཅམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཐེངས་དེར་ང་ཚོས་བཤེས་གཞིའི་འགྲེལ་བཤེས་
 ཐོག་གཏོང་བའ་ཅམ་འགྲོ་རྒྱུའི་འབད་བཅོལ་བྱས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཐེངས་དེའི་ཁོར་ལུག་སྟོན་མ་
 དང་བསྐྱར་ན་འཆད་ཚོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་གོམས་པ་ཆེ་བའི་གདན་སའི་ཁོར་ལུག་ནང་འགྲེམས་
 སྟོན་བྱེད་དགོས་པས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེའི་སྐབས་སུ་དགེ་འདུན་པ་མང་པོ་ཞིག་འཇང་དགུན་ཚོས་
 ཆེད་ཕྱོགས་བསྐྱོད་དུ་སོང་བ་ཡིན་པས་ཁོ་བོར་མཚོན་ན་འདོད་སློབེ་ཁེངས་པ་ཞིག་བྱུང་མ་སོང་
 ལྷན། ཟབ་རྒྱུང་དེའི་སྐབས་ཡིད་རངས་ཆེ་ཤོས་བྱེད་འོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི་གདན་
 ས་དེའི་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་འཕྲད་པ་ (Science meets Dharma) ཞེས་པའི་ཚོགས་པ་
 དེའི་གོ་སྐྱོད་འོག་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་དང་གདན་སའི་གནད་ཡོད་
 མི་སྣ་ཚོའི་བར་བཤོ་སྐྱོང་ཞིག་ཚོགས་སྐབས་པ་དེ་ཡིན། དེར་འདུས་པའི་ཚོགས་བཅར་བ་རྣམས་
 ལ་གོ་རྟོགས་ཅི་ཅམ་སྤེལ་སྐབས་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་དེར་ཞུགས་དགེ་འདུན་པ་གཞན་སལ་ཆེ་བ་
 དགེ་ལུགས་རྒྱགས་སྤོང་ཆེ་མོ་འགྲེམས་བཞེན་པ་རྣམས་ཡིན་ཞིང་། མ་མཐར་ཡང་ཁོང་ཚོར་ཡང་
 ལྷིང་ཚན་རིག་ཅེས་པ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ་སྟམ་པའི་ཚོར་སྣང་རེ་བསྐྱུན་སྐབས་པ་བྱུང་ཡོད་
 ལྷན། སྐབས་དེར་ཚོགས་སྐབས་རེ་གོལ་ཁར་གང་སྐྱུངས་ཟེན་པ་རྣམས་ཟེན་བྲིས་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད། དེ་ནི་ད་ཆ་གོམས་གཤིས་ལྷ་བྱ་ཆགས་འདུག། དེ་ནས་བཤེས་དཀའ་བའི་སློབ་སྐབས་ཞིག་ནི་
 ཟབ་རྒྱུང་གི་བར་སེང་སྐབས་ནང་རྒྱུང་བསྐྱར་བའི་ཚོམ་ཡིག་བསྐྱུ་རུབ་བྱེད་རྒྱ་དང་། ད་བར་ལས་
 འོན་ཅི་ཅམ་ཞིག་བསྐྱུ་བའོད་མིན་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་སྤྱིར་བཏང་ང་
 ཚོའི་འུ་ཁག་དེ་ཚོགས་ཚུང་ཅམ་ཡོད་ཅུང་། ཁོ་བོར་མཚོན་ན་ཟབ་རྒྱུང་གི་བར་སེང་སྐབས་རང་
 རྒྱུང་བསྐྱར་བ་ཁག་སློབ་ཁེངས་པོ་བྱེད་མ་སྐབས་པ་རེད། སྐབས་རེ་ཟབ་རྒྱུང་ཚོགས་པའི་སྐབས་
 སུ་དགོང་མོ་ཐད་ཀར་བྲིས་པ་འགའ་ཞིག་ཀྱང་བར་སེང་གི་སྐབས་སུ་བྲིས་ཁུལ་བྱེད་དགོས་བྱུང་

། དེ་ནི་རང་གི་ཞལ་ཆ་ཞིག་ཡིན་སོང་བས་སྐབས་རེ་དོ་གཞོན་དགོས་པ་བྱུང་། འོན་ཀྱང་དེར་རྒྱ་
 མཚན་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཟབ་སྦྱོང་ཚར་རྗེས་རང་གི་དགོན་སྡེར་སློབ་མཚམས་དགོན་
 སྡེའི་སློབ་ཚན་ལྟར་རྒྱན་བཞིན་འགོ་དགོས་པ་སློབ་མེད་དང་། ད་དུང་ལས་དོན་འཕར་མ་ཞིག་
 ལྟག་ཡོད་པ་ནི་རྗེས་ལུས་ཤོར་བའི་སློབ་ཚན་རྣམས་སློབ་མ་གཞན་དང་རྗེས་ཟེན་ཆེད་ཁ་གསལ་
 བྱེད་དགོས་པ་དེ་རེད། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། དེ་སློབ་འབྲི་རྒྱུར་གོམས་གཤིས་མེད་
 པས་དཀའ་སྤང་ཆེན་པོ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གོམས་གཤིས་
 འོག་ལེ་ལོ་ཡང་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཏུ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་སློབ་མེད་རེད། འོན་ཀྱང་རང་སྦྱོང་འགའ་
 ཞིག་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་འགྲེམས་སྟོན་གྱི་སྟུག་ཤོན་དང་། མཉམ་འདུས་བཤོ་
 སྡེང་། སློབ་ཚན་སྟོག་བདའ། གནམ་རིག་སྐར་དབུང་སོགས་ལ་སྦྱོང་བདའ་བྱས་པ་མ་ཟད། རང་
 ལ་ཚན་རིག་སྣེ་བྲིད་ཀྱི་འགན་ལེན་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཉམས་སྦྱོང་ཐོབ་ཆེད་སློབ་བྲིད་དངོས་ཀྱི་
 བར་ཞུགས་པ་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་ཡིད་རངས་སྦྱེ་དགོས་པ་དང་དགེ་མཚན་
 ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་འབྲི་སྦྱོང་དང་ནང་སྦྱོང་གཉིས་ཀར་གྲུབ་འབྲས་མི་དམན་ཅམ་བྱུང་ཡོད་སྟེ།
 མདོར་ན། བོང་གསལ་གྱི་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་བརྒྱུད་ནས་ཁོ་བོར་གང་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་པ་
 བྱི། དང་པོ། ཚན་རིག་སྦྱི་དང་། ལྟག་པར་གནམ་རིག་དང་དབང་ཚའི་ཚན་རིག་ཐོག་རང་ཉིད་ཀྱི་
 ཤེས་ཚད་བོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་ནང་ཞུགས་ཐུབ་པས་ཡིན།
 གཉིས་པ། ལུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྦྱི་ཚོགས་ནང་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་གྱི་སྟོན་ནས་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་རྒྱུའི་
 བརྒྱུད་རིམ་ཁག་དང་། དེ་བཞིན་མཐོ་སློབ་ཁག་གི་ནང་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་པའི་
 ཐབས་ལམ་དོ་མཚར་ཅན་འགའ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དེ་ནི་ཚན་རིག་སྣེ་བྲིད་ཟབ་སྦྱོང་ནང་
 ཞུགས་པའི་མིང་དོན་མཚུངས་པ་བྱུང་སོང་སྟེ། གསུམ་པ། ཆེད་ལས་མི་སྣེ་དང་ཁོར་ཡུག་གསར་
 པ་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་སྟོན་སྦྱེད་སྟུ་ཚོགས་བྱུང་། བཞི་པ། རང་དོས་ནས་ཟིན་བྲིས་བྱེད་ཕྱོགས་དང་། ཚོམ་
 ཡིག་གི་འབྲི་བྱའི་ནང་དོན་སྟེང་བཤོ་སྡེང་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ། གལ་ཏེ་བོ་སྐབས་བྱུང་ཆེ་གཞན་
 དང་མཉམ་དུ་རི་ལྟར་གོས་བསྟར་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་ཀྱི་སྦྱོག་གང་ཅམ་བྱུང་ཡོད་པ་སོགས་ཡིན།
 སྦྱིའི་ཆ་ནས་དུས་ལུན་དེ་ཅམ་རིང་པོ་མིན་ཡང་རང་སྡེར་གི་དོས་ནས་འགོ་གོན་གཏོང་མི་
 དགོས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་རིན་ཐང་ལྡན་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཐོབ་པར་དགའ་བ་ཆེན་པོ་སྦྱེ་བཞིན་འདུག་ལ།
 ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་སྦྱིན་བདག་གི་འགོ་གོན་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་

ཚད། རང་གི་རྒྱན་གཏན་དགོན་པའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྒྱ་ཚད། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚུགས་
གྱི་བཞེད་དགོངས་སོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཚད་གང་ཞིག་ལ་སླེབས་ཡོད་དམ་སྟེ་མ་པའི་དངངས་ཚབས་
ཀྱང་སྐྱེ་གིན་འདུག། ད་ནི་ཚན་རིག་སྣེ་བྲིད་ཟབ་སྦྱོང་ཚར་ལ་ཉེ་ཞིང་། རང་སྐྱེར་ངོས་ནས་སྣེ་
བྲིད་གྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་འགོ་རྗེ་ཉེར་སླེབས་བཞིན་ཡོད། རེ་བར་ད་བར་སློབ་སྦྱོང་གང་བྱས་ཟིན་པ་
ནམས་ཚུད་ཟོས་སུ་མི་འགོ་བའི་རེ་སློན་བྱེད་བཞིན་མཆིས། གང་ལྟར་ཡང་གོ་སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་
ཤིན་ཏུ་འཕྲོག་པར་དཀའ་བས་མ་འོངས་པའི་སློབ་སྦྱོང་རྒྱུ་ནམས་ཀྱིས་འདི་འདྲའི་གོ་སྐབས་བཙོན་
ལེན་བྱེད་རྒྱ་དང་། གལ་ཏེ་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཆེན་མ་ཡང་རྒྱུད་ཟོས་སུ་མི་གཏོང་བ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བར་
སྤང་།

མཐའ་དོན། ཟབ་སྦྱོང་གི་ཐུན་མཚམས་གང་ཡིན་ལ་རྣ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་
གི་འགན་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷག་ཚོར་ལགས་དང་། ད་བར་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་ཀྱིན་
ཐོག་བཀྱིན་ཆེ་བའི་སྐྱེན་བདག་སོ་སྣེ་མེ་ཁར་ (Bobby sager) མཚོག་དང་། ད་བར་
ལོ་མང་རིང་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་གི་ལས་དོན་ཐོག་ཆད་མེད་ཏུ་ཞུགས་པའི་འབྲེལ་མཐུད་
པ་ལེ་རེ་མེ་ཇན་སོན་ (Bryce Johnson) དང་། གསུང་བསྐྱར་བ་ནམས་དང་འབྲེལ་
ཡོད་སློབ་གྲོགས་ཚོའི་བཀའ་དྲིན་དང་མཛའ་བཅེ་སྟོང་དབུས་ནས་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཚོན་རིག་སྤྱངས་ནས་ཚོས་ཀྱི་གོ་དོན་ལེགས་པར་རྟོགས་པ།

སློབ་
ལས་གཞིའི་

རྩོམ་ཡིག་འདི་ནི་ཨེ་མོ་རེ་གཙོག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྱི་དངོས་ཚོན་རིག་གི་
དཔེ་ཚན་ཚོན་མོ་དོད་། ཨེ་མོ་རེ་མཚོ་སློབ་ཀྱི་ཚོན་རིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་
འགན་འཛིན་འབམ་རམས་པ་ལྷུ་རེ་ཨའི་ཟན་གྱིས་བརྒྱམས།

“འབྲུ་ཕ་རྒྱལ་ལ་འོད་དགོས་སམ། ” རྒྱ་གར་རྒྱ་རམ་ས་ལར་གནས་མྱོད་བྱེད་ཀྱིན་པའི་ངའི་སློབ་
སྤྱུག་ཡག་ཤོས་ཤིག་སྟེ། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཤེས་འདོད་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་བྲིས། ཁོ་ཡང་རང་གི་སློབ་
གྲོགས་སྲུ་པ་གཞན་དག་དང་འབྲུ་བར་དམར་སྤྱུག་གི་གཟན་ཤམ་གོན་ཞིང་། ཁེལ་སྒྲོར་ནི་ཡ་ལུ་
བརྒྱུད་ནས་ཡོང་བའི་ཤ་མདོག་དཀར་པའི་རྩེ་ཤི་མི་གཟུགས་རིང་དེའི་མདུན་དུ་ཉིན་རེར་ཚུ་
ཚོད་དུག་རིང་དཀྱིལ་གྲུང་གིས་བསྐྱད་ནས་ཚོན་རིག་སྤྱང་བཞིན་ཡོད།

ཚོས་ལུགས་ལ་ནམ་རྒྱུན་ནས་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་ལ། དམིགས་བསལ་གྱིས་
ཤེས་ཡོན་པའི་སྡེ་དང་ཚོན་རིག་པའི་སྡེའི་ཁྲོད་དུ་དེ་ལ་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།
ཤེས་ཡོན་པའི་སྡེ་ལ་མཚོན་ན་ཚོས་ལུགས་ལ་སློབ་གཉེར་བྱ་བ་དང་། དེ་ལ་ཞེན་འདོད་ཆེ་བའི་སློབ་
གཉེར་ཁང་དང་། ལྷོ་གནས་ཁང་། དེ་བཞིན་ཕོགས་ཐོབ་མཐོ་བའི་ལས་གནས་བརྒྱན་པ་བཅས་ཀྱི་
ཆེད་དུ་མ་དདུལ་བསྐྱེད་བར་དཀའ་ཁག་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་ནས་ཚོས་ལུགས་པ་
ཞིག་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེ་བས་ཀྱང་མི་སྣེར་གྱི་དང་པའམ་ཚོས་སེམས་སྐྱོར་ལ་བཀོ་སྐྱེད་བྱ་བ་ནི་ཚོས་
དཀོན་ཞིང་། གལ་སྲིད་དེ་ལྟའི་བཀོ་སྐྱེད་ཞིག་བྱ་བར་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་ནི་སེམས་ལུགས་
ཉམས་པའི་རྒྱ་ལས་མ་འདས་པ་ཞིག་རེད། ང་ལ་མཚོན་ན་དེ་ནི་སྤྱིར་བཏང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་
། དེས་བདག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་མགོ་རྟོག་དུ་གཏོང་གིན་འདུག ང་ཚོའི་ཚེས་ལུས་བྱུང་གི་
བསམ་སློབ་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་པ། གཏན་ཚིགས་འགོད་པ་པོ་དང་ཆབ་སྲིད་རྩུས་འགོད་པ་ཚོ་ནི་

ཁོང་ཚོའི་གཞུང་འབྲེལ་གྲོས་མོལ་གྱི་ཁྲོད་ནས་མི་སྐྱེར་གྱི་དད་པ་དང་། ཚོས་ལུགས། ཚོས་སེམས་
བཅས་ཀྱི་སྐྱོར་སྲིང་རྒྱ་ཅ་བ་ནས་བཀའ་རྒྱ་བྱས་ཡོད།

དེར་བརྟེན། ཤེས་ཡོན་པའི་སྡེ་ཡིས་རྩོམ་སྐབས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་དང་
དད་པར་གདོང་ལྷག་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་བ་ནི་ང་ལ་མཚོན་ན་སྟོབས་ལེན་དང་
དགའ་ངམ་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། དེ་བས་ཀྱང་ལེགས་པ་ཞིག་དང་དགོད་སྲོབ་ཞིག་ནི་ལས་གཞི་འདི་
རྩོམ་མཁན་ཚན་རིག་པ་ཚོ་སྟེ། མཐའ་ན་རུབ་ཕྱོགས་སུ་ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཤེས་ཡོན་ནས་
རིགས་པའི་ལམ་ནས་མི་སྐྱེར་གྱི་དད་མོས་ལ་གཏོར་བཅོམ་གཏོར་མཁན་དུ་བསྟན་འདོགས་བྱེད་ས་
ཚོ་ཡིན་པ་དེ་རེད།

ལོ་ཤས་སྟོན་དུ། ཡགོང་ས་ །།ལའི་སླ་མ་མཚོག་གིས་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་གི་
དགོ་ཞན་ཚོར། རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ལག་གི་དུས་རབས་མང་པོ་འགོར་བའི་སྟོབ་
གསེའི་ལམ་ལུགས་དེའི་ཆ་ཤས་སུ་འགྲོ་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་སྟོབ་ཚན་ཞིག་གསར་སྐྱིག་དགོས་པའི་
རེ་སྐུལ་གནང་། སྤྱི་ལོ་ 1959 ལོར་ །།ལའི་སླ་མ་རྒྱ་ནག་ནས་བཅོན་ཤུགས་ཀྱིས་བཅོན་བྱོལ་དུ་སྐྱད་
པ་ནས་བཟུང་། རྒྱ་གར་གྱིས་བྱམས་བཅེ་ཚེན་པོས་ཁོང་དང་། བཅོན་བྱོལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་གཞུང་
། དགོན་སྡེ་དང་བཅུན་དགོན་དུ་མ་འདུས་པའི་བཅོན་བྱོལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་སྣོང་ཕྱག་དུ་མར་
གནས་ཚང་གཡར། རུབ་ཕྱོགས་དང་མི་འདྲ་བར་བོད་མི་ཚོར་མཚོན་ན་གྲུབ་བྱེད་པ་ནི་ཅུང་རྒྱུན་
ལྡན་ཞིག་ཡིན། (དེང་གི་དུས་སུ་ཡང་བོད་མི་བཅུའི་ཁྲོད་ནས་གཅིག་གྲུབ་བྱེད་པ་རེད།)

ང་ཚོས་གྲུབ་པ་དང་བཅུན་མ་གྲངས་91དང་མཉམ་དུ་ལོ་ལྗེའི་ལས་འཆར་གྱི་ལོ་གཉིས་པའི་
ལས་གཞི་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པར་བྱས་པ་ཡིན། ལས་འཆར་འདི་ནི་གྲུབ་པ་དང་བཅུན་མ་ཚོར་ཚན་རིག་
འཆད་བྲིད་བྱ་རྒྱུ་དང་། ང་ཚོར་མཚོན་ན་ནང་ཚོས་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྟོབ་པའི་ཆེད་དུ་སྐུབ་
པ་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། ད་དུང་ང་ཚོར་མཚོན་ན་དེ་དང་དུས་མཉམ་དུ་བོད་མི་ཚོར་རང་ངོས་
ནས་རིམ་བཞིན་ཚན་རིག་འཆད་བྲིད་བྱ་བུ་པའི་རུས་པ་སྐྱེད་སྲིངས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡང་རེད།

གལ་སྲིད་ཚུད་རང་ངའི་འཛིན་སྟོབ་ལས་བྱེད་ཚོ་དང་ཡང་ན་ལས་རོགས་གཞན་དག་ཚོ་
དང་འདྲ་བ་ཡིན་ན་ཚུད་ཀྱིས་ཀྱང་། འཛམ་སྐྱིང་གི་ངོས་གཞན་ཞིག་དུ་སོང་ནས་གྲུབ་སྟོབ་ཞིག་ལ་
ཚན་རིག་བྲིད་པའི་དགོས་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲི་བ་འགོད་ངེས་པ་རེད། ཚུད་ཀྱིས་དེ་ལ་གོ་
ལ་གཅིག་གྱུར་དང་། ཚོས་ལུགས། ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཞེས་ཟེར་བུ་བཅས།

ང་ཚོར་འདོད་པ་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་རུང་། འཇིག་རྟེན་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་ཁོད་ཇི་སྟོན་མས་
སྲུ་འགོ་བཞིན་འདུག འདི་ཉིད་གོད་ཆགས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པའི་ལ། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་རང་བྱུང་
ཁོར་ལུག་གི་ཉམས་མས་དང་། མི་རིགས་རིང་ལུགས། དབུལ་འཕོང་སོགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་འཇིག་
རྟེན་གྱི་དཀའ་རྙོག་དག་བསལ་ཆེད་སྲུལ་བྱུང་གི་རིག་གནས་བརྗེ་རེས་དང་འབྲ་མཉམ་གྱི་ལམ་བུ་
ཞིག་བརྒྱུད་ནས་བཙོན་པ་ཆེན་པོས་དཔེར་མཚོན་འདྲ་མིན་བསྐྱུན་པ་ཡིན་ན་གཅིག་བྱས་ན་འདི་
ཉིད་དག་པའི་ཚེ་པོ་ཞིག་ཏུ་ཡང་འཇུག་སྲིད་དོ། ། ལོ་ལ་གཅིག་གྱུར་འདིའི་ཁྲོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་
ཤོས་ཀྱི་(ཨ་རིའི་མི་འབོར་ནང་གི་ས་ཡ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཚུད་པའི་)མང་ཚོགས་ནི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དང་
པས་བཅིངས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ལ། དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ནང་དོན་རིག་པ་ནི་ཚོན་རིག་ལས་
ལོགས་སུ་གྱུས་རྒྱ་མེད་པར་འདོད་པའི་འཇིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཡོད་པ་རེད།

ང་ཚོས་བརྗེ་མེད་དུ་མ་གཏོང་བ། ཉུང་འཕྲི་བྱ་བའམ་ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་དང་ཚོས་ལུགས་པ་
ཡ་མེད་དུ་མ་བཏང་བར་འབྲ་མཉམ་གྱི་སྟོན་ན། ང་ཚོའི་ཆེས་ཆེ་བའི་དཀའ་རྙོག་བསལ་བའི་རུས་
པ་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་སྐྱུན་པའི་ཕྱོགས་སུ་གོམ་པ་ཇི་ལྟར་སྟོན་དགོས་པམ། མཐའ་དོན་དེས། ང་ཚོ་
ཚང་མ་རྒྱབས་ཆེ་ཞིང་འགོག་ཐབས་མེད་པའི་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཚ་རྒྱབས་འདིའི་ཁྲོད་དུ་མཉམ་
ཞུགས་བྱེད་ཀྱིན་པས་ན། ཤེས་ཡོན་པ་དང་སྟོབ་གཉེར་བ་ཚོའི་ཁྲོད་དུ་དཀའ་གནད་ཆེ་ཞིང་གནད་
འགག་ཆེ་བའི་དྲི་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་བཞིན་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ནི། ང་ཚོས་གནད་ལ་འཁལ་བའི་སྟོ་
ནས་སྣ་མང་རིག་གཞུང་དང་ཤེས་རྟོགས་ཀྱི་དབར་བྱུང་འདི་ཇི་ལྟར་འཆད་ཁྲིད་དང་སྟོབ་ཁྲིད་བྱེད་
དགོས་པམ་ཞེས་པ་དེ་རེད།

རང་ཉིད་ལ་དཔག་ཚོད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལས་གཞི་འདི་ཡང་དཔེར་མཚོན་ཞིག་དང་། འདི་
འདྲའི་དྲི་བ་ཆེན་པོ་དག་ལ་ལན་འདེབས་པར་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ས་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ།
ཚོད་ལྷ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་ལ་གྲུབ་ཆ་ཚང་མ་ཚང་ཡོད་པ་སྟེ། ང་ཚོར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་
ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབུ་བྲིད་ཅིག་དང་ཚོས་ལུགས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། དེས་སྦྱར་བཏང་ལས་འདས་པ་
ཞིག་གི་སྟོན་སྟེན་བཀོ་སྐྱོང་གི་སྟོན་འབྲེད་ནས་འབྲ་མཉམ་གྱིས་བཀོ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ལ། ཚོན་རིག་
པ་ཚོའི་ངོས་ནས་དེ་ལ་སྟོབ་འདོད་དང་སྦྱོང་འདོད་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། མ་ཟད་དེ་དག་ཚང་
མས་རིག་པ་གསར་བ་དང་ཤེས་རྟོགས་གསར་བ་ཐོན་པར་སྟོ་ཀྱན་ནས་བྱས་ཡོད།

འབྲུ་ཕྱ་དང་འོད་ཀྱི་སྟོར་ལ་དྲིས་པའི་བཀའ་ཤིས་ཀྱི་དྲི་བ་དེ་བེད་སྦྱུད་ནས། ང་ཚོས་བདུན་

ཕྱག་གཅིག་མིལ་པོ་བེད་སྐྱེད་ནས་ལྷ་བཅུན་ཚོར་སྲ་སྲུང་དང་འདུས་ཇུས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་
བསྐྱབ་པ་ཡིན། འདུ་སྲ་རྣམས་ལ་ཚོར་བ་ཡོད་དམ། དེ་བཤད་ལ་འཛིན་ཏེ་མེད་ལ་ནང་པ་སངས་
རྒྱལ་པའི་ཚོད་དུ་དེ་བཤད་ནི་རིན་ཐང་མེད་པ་ཞིག་མ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི། གལ་སྲིད་འདུ་སྲ་
རྣམས་འགོ་བའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་གསོད་དུ་མི་རུང་བ་དང་། འཆི་བའི་རྗེས་སུ་
ཡང་བསྐྱར་སྐྱེ་བ་གཞན་ལེན་པ་རེད། ད་ལྟོ་ཀྱིས་ཤུགས་ཀྱི་བསྟན་དོན་གོ་སོང་ངམ།

“དགོས་པ་རེད།” ངས་དེ་ལྟར་ལན་བཏབ། “ འདུ་སྲ་ཁ་ཤས་ལ་མཚོན་ན་འོད་ཀྱི་ཕྱེབ་སྐྱོར་
བརྒྱད་ནས་ལྷན་སྐྱབས་སྐྱེལ་བ་ལ་འོད་དགོས་པ་རེད། ” བཏུ་ཤིས་ཀྱི་དེ་བཤད་ནི་སྐྱེ་བ་ཚོའི་
ཚོད་ཀྱི་དཔེར་མཚོན་འོས་པའི་དེ་བཤད་ཀྱི་ཟབ་ཅིག་རེད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་དེ་ལ་”གོ་བ་གཉིས་
ལྟན་”ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟན་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་འདུར་དུ་ཐོན་པ་ཞིག་རེད། ལྷན་པའི་རང་ལའདི་
ནི་ཚན་རིག་གི་དེ་བཞིན་གནད་འགག་ཅིག་རེད་འདུག་བསམ་སོང་ལ། འདིས་ང་ཚོའི་བསྐོ་
སྐྱོང་འདི་བཞིན་སྐོ་ཀུན་ནས་ཕྱིས་སོང་། འོན་ཀྱང་། ལྷན་པའི་རང་ལའདི་འོད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་
དོན་ཅི་ཡིན་སྐོར་ལ་དེས་དུས། ཁོས་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ཤེས་
པ་ནི་འོད་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་རེད། དེར་བརྟེན། གལ་སྲིད་འདུ་སྲ་རྣམས་འགོ་བའི་རིགས་སུ་
གཏོགས་པ་དང་ཁོང་ཚོར་ཤེས་པ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོར་འོད་དགོས་པ་རེད་ཟེར། ངས་གོང་
དུ་གོ་བ་གཉིས་ལྟན་དང་རིག་གཞུང་བརྗེ་རེས་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་མཐོང་སོང་ངམ།

ཚོས་ལུགས་ནི་གཏིང་ཟབ་ཅིང་རིན་ཐང་ལྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་འདི་བཞིན་དུ་ཚན་རིག་གི་
དོས་ནས་ཀྱང་དེ་ལ་ལེགས་སྐྱེལ་འདུལ་རྒྱ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། མིས་བསྐྱབ་པ་ཞིག་ཡིན་
པའི་དོས་ནས་རིག་ཚན་འདི་གཉིས་ཀར་ཞན་ཆ་དང་མི་འདད་ས་ཡོད་དེས་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། དེ་
གཉིས་ཀས་ལེགས་སྐྱེལ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེལ་ཡོད་ལ་ད་དུང་མང་པོ་ཞིག་འདུལ་སྐྱབ་རྒྱ་རེད། དོན་
ལྟར་ནི་ཚན་རིག་སྐྱོང་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བ་གཞན་ཞིག་རེད། ངས་ཁོ་ལ་ལྟོད་རང་ཅིའི་ཕྱིར་ཚན་རིག་
གི་ལས་གཞི་འདིར་ལྷན་པ་ཡིན་ནས་ཞེས་དེས་པའི་ལན་དུ་ཁོས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ལན་འདི་འདྲ་
ཞིག་བཏབ་སོང་། “ང་རང་ཚན་རིག་ལས་གཞི་འདིར་ལྷན་པ་ཡིན་ནས་ཚན་རིག་སྐྱོང་བའི་དགོས་པ་
ནི། ཚན་རིག་སྐྱོང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ལ་ནང་པའི་ཚོས་ལ་དེས་ཤེས་འཕམ་མ་ཞིག་སྐྱེན་བཞིན་
པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པས་ཡིན་” ཟེར། ཁོའི་ལན་དེས་ངའི་འདིག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་ལྷོག་ཆེན་
པོ་ཞིག་སྐྱེད་སོང་ལ་དེར་མཐུན་ནས་ངས་རིག་གཞུང་བརྗེ་རེས་བྱ་བ་འདིས་ལྟོད་པར་འདྲ་ཞིག་

བཟོ་མིན་ཐད་ལ་ཚིས་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་དགོས་བྱུང་སོང་།

སེམས་དང་སློབ་གེ་ལོ་རྒྱུ་སྒྲུབ།

དགེ་བཤེས་ལྷག་རྫོང་གྲིས་བསྐྱུར།

ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཏུ་ལའི་སྐྱ་མ་དང་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་བར་སེམས་དང་སློབ་གེ་བཟོ་སྐྱེད་དེའི་བྱུང་ཚུ་ནི། བྱང་ཨ་མེ་རི་ཀའི་ཚོང་པ། ཨ་ལ། ཨེ་ཏམ་ཨེན་གལ་ (R. Adam Engle) དང་ཅི་ལིར་འཕུངས་ཤིང་བེ་རི་སིར་ཕུག་ལས་གནང་ནས་བཞུགས་གནང་པའི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་མཁས་དབང་སྐུ་གཤེགས་འོག་ཏུ་ཤེས་ལོ་ལ། (Francisco varela) 1946-2001 རྣམ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བུ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། 1983 ལོར་ཁོང་གཉིས་ཀར་ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་དང་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་བར་པན་ཚུན་རིག་གཞུང་བརྗེ་རེས་ཀྱི་ལས་རིམ་ཞིག་བཟོ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་རེད།

ཨེན་གལ་ནི་ 1974 ལོ་ནས་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཚེན་པོར་དུས་ལུན་རིང་མོ་ཞིག་ནས་ཚན་རིག་ལ་ཐུགས་སྐྱོང་ཚེན་པོ་ཡོད་པ་མ་ཚད། རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་མཁུན་རྟོགས་ཟབ་ཏུ་གཏོང་གནང་འདོད་དང་ཆབས་ཅིག་རྒྱལ་ཕྱོགས་པ་ཚོར་ཁོང་གི་མཁུན་རྟོགས་ཡོད་པའི་ཤར་ཕྱོགས་པའི་ནང་བསམ་སློབ་ཚན་རིག་གི་འགྲོ་ཚུལ་རྣམས་མར་སྐྱོད་རྒྱུའི་ཐུགས་འདོད་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་གིས་ཤེས་པ་རེད། 1983ལོར་ཨེ་ཏམ་

འབྲས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཐོབ་སྲིད་པ་རེད། ཤེས་རྟོགས་དེས་ལས་གཞི་དེ་ཉིད་ཀྱི་མིང་སེམས་དང་སྲོག་
ཅེས་པ་དེ་ཐོབ་པ་དང་རིམ་པས་སེམས་དང་སྲོག་གི་སློབ་གཉེར་ཁང་ (Mind and Life Insti-
tute) དེ་ཉིད་ཀྱང་བྱུང་བ་རེད།

འོན་ཀྱང་ 1987 ཟ෍་ལྷ་བཅུ་པའི་ནང་རྒྱ་རམ་ས་ལར་ཚོགས་འདུ་དང་པོ་དེ་མ་ཚུགས་གོང་
སྐྱ་སྒེར་ཡིག་ཚང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ལས་དོན་སོགས་མ་ཚར་བར་ལོ་གཉིས་ཅམ་སྐར་ཡང་འགོར།
དུས་ཚོད་དེའི་རིང་གོ་སྒྲིགས་གནང་མཁན་རྣམས་ཚོགས་འདུའི་བཀོད་པ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་
ཞིག་བཟོ་ཐུབ་སྲིད་འབྲེལ་བ་ཉེ་བོའི་ཐོག་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་ལས་ཀ་བྱས། ཟ෍་རི་ལ་ཁོང་ཚོ་རིག་གི་
འབྲེལ་མཐུད་གནང་མཁན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཚོན་རིག་པ་རྣམས་མགོན་འབོད་བྱ་རྒྱུ་དང་ཚོགས་
འདུའི་གསུང་བཤད་ཕབ་བཞག་པ་རྣམས་དེབ་ཀྱི་ངོ་བོར་སྲོགས་སྒྲིགས་བྱ་རྒྱུ་སོགས་ཚོགས་འདུ་
དེའི་ཚོན་རིག་གི་ནང་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དེ་བཞེས་ཡོད་པ་དང་། ཨེན་གཤམ་
ལགས་ལྷི་བཏང་འབྲེལ་མཐུད་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འགྲོ་གྲོན་བཟོ་རྒྱ། ཡགོང་ས་མཚོག་དང་ཁོང་
གི་ཡིག་ཚང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་གཞན་ཡང་ལས་གཞི་དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལས་རིགས་ལྷག་
མ་མཐའ་དག་གི་འགན་བཞེས་ཡོད། དེ་ལྟར་སྐྱི་བཏང་དང་ཚོན་རིག་གི་འབྲེལ་མཐུད་བར་གྱི་ལས་
འགན་བཟོ་བཤའ་རྒྱབ་པ་དེ་ཕྱིས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་ཚང་མའི་བཀོད་སྒྲིགས་བྱ་རྒྱུ་ཆ་ཤས་ཤིག་
ཡིན། རྟོག་ཁར་མ་རི་ལ་ནས་ཚོགས་འདུ་ཚང་མའི་ཚོན་རིག་གི་འབྲེལ་མཐུད་པ་གནང་མེད་ཀྱང་
ཁོང་ཕྱི་ལོ་ 2001 ལོར་དགོངས་པ་མ་ཚོགས་བར་སེམས་དང་སྲོག་གི་སློབ་གཉེར་ཁང་དེའི་ལམ་
སྟོན་པ་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ངོ་བོར་བཞུགས་གནང་ཅིང་། 1990 ལོར་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་དངོས་
སུ་སྐྱེལ་བྱས་ཏེ་ཨེན་གཤམ་དེའི་ཚོགས་གཙོ་ཆགས།

དམིགས་བསལ་གྱི་སྐྱེད་སྐྱེགས།

ཚོགས་པ་འདིའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཚོས་འགའ་ཤས་ལྟས་ན། གནའ་རབས་ཀྱི་སྒྲོམ་སྐྱབ་
ལམ་ལུགས་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་མི་ཚའི་ཚོན་རིག་བར་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀར་སློབ་སྦྱོང་སྐྱེར་བའི་
འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཟམ་པ་ཞིག་འཇུགས་པར་ཆེས་དཀའ་བ་ཞིག་རེད། དེའི་དཀའ་ངལ་གྱི་ཕྱོད་པ་
མ་རེ་ལ་ནས་ན་རོ་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཚོན་རིག་གི་འཆར་གཞི་ཞིག་འཇུགས་པར་རོགས་
བྱེད་སྐྱབས་ཐོག་མར་སྦྱངས་བྱེད་པ་རེད། ན་རོ་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་སྒྲོམ་སྐྱབ་སློབ་

དཔོན་ཚོས་རྒྱལ་གྲང་པ་ནས་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་སློབ་རྒྱུན་དང་སློབ་སྦྱོར་སློབ་གཉེར་གཉིས་མཉམ་
 འཛུམས་བྱ་ཡུལ་ཆེད་བཙུགས་གནང་བའི་ཚན་རིག་མིན་པའི་ལྷེ་ཚན་གྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཞིག་
 དེ། 1979 ལོར་ལས་འཆར་དེར་སེ་ལོ་ཨན་ཐེབས་ཅུ་(Sloan Foundation)ནས་རྒྱལ་
 ཕྱོགས་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་གྱི་ཡུལ་རྟོགས་རྒྱུ་སྐོར་པའི་ཚུན་མཉམ་བསྐྱེད་ཞེས་པའི་ཚོགས་
 འདུ་ཞིག་གོ་སྐྱོད་བྱེད་པར་རོགས་དཔུལ་འབྲོར། ཚོགས་འདུ་དེ་ལྟ་བུ་ཚུགས་པ་ལས་ཆེར་དང་
 པོ་ཡིན། དེར་བྱང་ཨ་མེ་རི་ཀའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གཅི་བོ་ལག་ནས་སློབ་གཉེར་བ་གྲངས་ཉེ་བྱ་ཅ་
 ལྷ་སྐོར་འདུ་འཛུམས་བྱུང་། ཁོང་ཚོ་རང་རང་གི་སློབ་གཉེར་ལྷེ་ཚན་ཐད་གཅི་བོའི་གསལ་ལྟ་བུ་
 ཡུལ་རྟོག་རིག་པ། འདིའི་ཁོངས་སུ་ལྷན་ཁམས་རིག་པ། བསམ་སློབ་དཔུང་ཞིབ་རིག་པ། རྒྱ་རིག་
 པ། བཅོས་མའི་རྣམ་དཔྱད་སོགས་ཡོད། ནང་ཚོས་སློབ་གཉེར་ཡོད་པ་ནི་བརྗོད་མི་དགོས་པ་རེད།
 འདུ་ཚོགས་དེའི་དཀའ་ངལ་རོ་མ་རང་གི་ཐོག་ནས་རིག་གཞུང་འདྲ་མིན་བར་བཤོ་སྤང་ཚོགས་
 ཚུད་ཡོང་བར་གོ་སྐྱོད་ཞིབ་ཚགས་སྐྱུས་དག་རི་འདྲ་དགོས་མིན་གྱི་སློབ་སྦྱོང་གྲ་མ་ཞིག་ཐོབ་པ་
 རེད། དེས་ན་ 1987 ལོར་ན་རོ་པའི་ཉམས་སྤོང་སྐབས་རྒྱུད་ཆ་ག་རེ་འཕྲད་མིན་དེ་དག་སྤོངས་
 ཐབས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་གྱི་ཅ་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལག་བསྟར་བྱས་ཞིང་། དེ་དག་གིས་
 སེམས་དང་སློབ་གྲིབ་ལས་རིམ་ལམ་སྤོངས་ཡོང་བར་གལ་གནད་ཆེ་བའི་ཞབས་འདེགས་སྦྱོར་བྱུང་
 ཡོད། དེ་ཡང་། བསམ་སློབ་ལྷན་ཡངས་དང་འབྲོན་ཐང་ཆེ་ཞིང་། ལྷ་རབ་བྱུང་ན་གནང་རབས་གྱི་སློབ་
 སྦྱོར་ལམ་སློབ་ལ་རྒྱུས་མང་འཕྲོད་པའི་ཚན་རིག་པ་དག་བདམས་རྒྱ། བཤོ་བྱེད་མཉམ་ཞུགས་ཆ་
 ཚང་བ་སྦྱོར་བའི་ཚོགས་འདུ་བཅོས་སྤེལ་དེར་གོ་བསྟར་འགོ་འཇུགས་མ་བྱས་གོང་ཡགོང་ས་མཚོག་
 ལ་ཚན་རིག་གི་རྒྱལ་སྤོངས་སྤྱིའི་སྐོར་ཕྱོགས་རིས་མེད་པའི་ལྷ་སྤངས་གྱི་ཐོག་ནས་ཡུན་མེད་ལྷ་རྒྱ།
 རྣམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་སྐད་བསྟར་བ་རྟོག་ཁར་སྦྱོར་བསྟར་བྱིན་པ་དང་། རྟོག་ཁར་ཨེ་ལེ་ལེ།
 (Dr. Alan Wallace) རྟོག་ཁར་ཉོ་སྤོལ་ ཀེ་སྤི་སན་ (Dr. Jose Cabezon) ལྷ་བུ་བོད་སྐད་དང་
 དབྱིན་སྐད་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ཚན་རིག་གི་ཐ་སྐད་ལ་གོ་མས་འདྲིས་ཡོད་པ་ལག་ཟུ་ མཐའ་མིག་
 སྤྱིམས་སྤེལ་བསྟར་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་གསར་འགོད་པ་དག་ལས་ཐག་རིང་ཞིང་། ལྷོད་ལྷོད་
 ཐོག་འབད་མེད་བཤོ་བྱེད་བྱེད་སྦྱོར་སའི་ས་ཁུལ་བྱུར་དུ་བསྟར་སློབ་ལྷན་པ་ཞིག་བཅོ་རྒྱ་བཅས་
 དེ།

སློབས། ཚོགས་ལྷགས་པ་རྣམས་ནས་རྒྱན་རིང་སློམ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཚོར་སློམ་གྱིས་ཅ་ཁམས་དང་
ལུས་ལ་འཕྱར་བ་དེ་ཕྱིན་དབྱེད་པ་བྱ་སྐྱོད་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་གཞི་གསར་པ་ཞིག་འགོ་བཙུགས།
ཉམས་ཞིབ་དེ་ལྟ་བུར་མཐུན་ཆེན་རྒྱུར་སྐྱོད་སེམས་དང་སྲོག་གི་བྱ་རྒྱ་ཞིག་བཟོས། དེ་ནི་ཤར་
ཕྱོགས་ཀྱི་སློམ་སྤྱོད་ཉམས་ཕྱོད་དང་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་གཉིས་ཚར་དོན་གཉེར་ཡོད་པའི་ཚན་
རིག་པ་གཞན་རྣམས་འབྲེལ་མཐུད་སྐད་ཡིན། ཉེར་ཤི་བྱིས་ཚང་གི་ཐེབས་ཅའི་ (Berry Hersh
Family Foundation) མ་དདུལ་ལས་སེམས་དང་ཚེའི་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་བུང་། བེ་ཇར་སློབ་
གཉེར་ཁང་ནས་ལོ་གཉིས་རིང་གི་བྱ་རྒྱའི་འགོ་སོང་དང་། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་གཞིའི་འགོ་འཇུགས་
ཀྱི་རིམ་པའི་འགོ་སོང་ཁག་བཏང་། ད་ལྟའང་ཡིད་བྱེད་དང་ཕྱོད་ཚོར་གྱི་ལན་འདེབས་ལྟ་བུའི་
བརྗོད་གཞི་འདྲ་མིན་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་འགོ་བཞེན་པ་རེད།

རྣ་རམ་ས་ལ་དེ་སྐར་ཡང་1992ཕྱི་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་ཚུགས་པའི་སེམས་དང་སྲོག་གི་ཚོགས་
འདུ་བཞི་པ་དེའི་ཚུགས་ལུལ་ཀྱང་ཆགས། སི་རན་སིས་ཀོ། ཐེ་རི་ལས་སྐར་ཡང་ཚན་རིག་གི་
འབྲེལ་མཐུད་པ་གནང་། བཏོ་སྐྱོང་དེའི་རིག་པ་སྐྱིམས་ས་ནི། གཉིད། མི་ལམ། འཆི་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་
སློར་ཡིན་ཞིང་། ཕྱིས་སུ་དེ་གཉིད་དང་མི་ལམ། འཆི་བ་ (Sleeping, Dreaming and Dying)
ལྟེ། རྒྱ་ལའི་སྐུ་མ་དང་ལྟན་དུ་རྣམ་ཤེས་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་པ་ཞེས་པའི་དེབ་ཀྱི་ངོ་བོར་པར་སྤྲོན་ཞུས།

སེམས་དང་སྲོག་གི་ཚོགས་འདུ་ལྟ་བུ་ལ་དེ་རྣ་རམ་ས་ལར་1995ཕྱི་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་ཚུགས།
བརྗོད་གཞི་ནི་གཞན་པལ། ལྷང་དོར། ལྷིང་ཇེ་བཅས་དང་། དེའི་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་མཐུད་པ་ནི་
རི་ཅར་ཏེ་ཤེ་སུན་ (Richard Davidson) ཡིན། བཏོ་སྐྱོང་དེ་ཨོ་ཀའེ་མོར་ཏེ་གཙུག་ལག་སློབ་
གཉེར་ཁང་གི་པར་ཁང་ནས་སྤིང་ཇེའི་འཆར་སྤང་སྟེ། ལུབ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་བོད་ཀྱི་
ནང་ཚོས་ཀྱིས་འགོ་བ་མའི་རང་བཞིན་ལ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་པ་ཞེས་པའི་ཐོག་དཔར་སྤྲོན་བྱས།

སེམས་དང་སྲོག་གི་ཚོགས་འདུ་བྱུག་པ་དེས་དེ་སྣོན་སློ་ཅེ་སྐྱིམས་སའི་ཚེའི་ཚན་རིག་གི་རྒྱ་
ཁྲོན་ལས་བརྒལ་བའི་བྱུག་ལས་པ་ཞིག་གི་ལམ་སློ་བྱིས་ཏེ་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གསར་པ་
དང་འཛིག་ཉེན་རིག་པའི་ནང་གོམ་བཏོད་བྱས། ཚོགས་འདུ་དེ་རྣ་རམ་ས་ལར་ 1997 ཕྱི་ཟླ་བཅུ་
པའི་ནང་ཚུགས། ལྷ་བས་དེའི་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་མཐུད་པ་ཨར་ལུར་ཇ་ཞོང་ (Arthur Zajonc)
ལགས་ཡིན། ཚོགས་འདུ་དེར་བུང་བ་རྣམས་འཁོད་པའི་དཔེ་དེབ་དེ་ད་ལྟ་བུ་སྐྱིམས་བྱེད་བཞིན་པ་
ཡིན།

སེམས་དང་སློབ་གྲི་ཚོགས་འདུ་དུག་པར་ཐེབས་པའི་ཨེན་ཏོན་ཇོ་ལིན་གར་ (Anton Zeilinger) གྱིས་མགོན་འབོད་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྣ་རམ་ས་ལར་ཁོན་ཏམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་བཞོ་སྐྱེང་འགོ་འདྲུགས་བྱས་པ་དེ་ཚོགས་འདུ་རྒྱུ་བ་ཞིག་ནང་མཐུན་དེ་ཚུགས། སེམས་དང་སློབ་གྲི་ཚོགས་འདུ་བདུན་པ་དེ་ཨོ་སེ་ཏི་རི་ཡའི་ས་གནས་དབྱིན་སེ་སྤུ་རུ་ག་ (Innsbruck) ཏུ་ཡོད་པའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་དབྱུང་ཞིབ་ཚེད་ཀྱི་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ 1998 ཕྱི་ལོ་དུག་པའི་ནང་ཚུགས། ཚོགས་འདུ་དེ་ 1999 ཕྱི་ལོ་དང་པོའི་ཇར་མན་གྱི་དུས་དེབ་ཇིའོ་ཞེས་པའི་འདོན་ཐེངས་ནང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

སེམས་དང་སློབ་གྲི་ཚོགས་འདུ་བརྒྱུད་པ་དེ་སྤར་ཡང་རྣ་རམ་ས་ལར་ ༡༠༠༠ ལོའི་ཕྱི་ལོ་གསུམ་པར་ཚུགས། ཚོགས་འདུ་དེའི་བརྗོད་གཞི་ནི་གཞོན་ཚབས་ཆེ་བའི་ཚྱོང་ཚོར་ (Destructive Emotion) ཞེས་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་མཐུན་པ་ཏེ་ནི་ཡལ་སྐོལ་མན་ཡིན། ཚོགས་འདུ་དེའི་སྐོར་གྱི་དཔེ་དེབ་དེ་གྲ་སྐྱིགས་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན།

སེམས་དང་སློབ་གྲི་ཚོགས་འདུ་དགུ་པ་དེ་2001ལོའི་ཕྱི་ལོ་ལྷ་པར་མི་སེ་ཀོན་སེན་གྱི་ས་གནས་མེ་ཏེ་སན་ (Madison) ཏུ་ཉེན་གཉིས་རིང་ཚུགས། དེ་ཡང་མི་སེ་ཀོན་སེན་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ལ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཚྱོང་ཚོར་ཉམས་ཞིབ་ཁང་དང་ལུས་སེམས་པན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་ལྟེ་གནས་ཁང་གཉིས་རྒྱུང་འབྲེལ་ཐོག་གོ་སྐྱིགས་ལུས་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཚན་རིག་འབྲེལ་མཐུན་པ་ནི་ཏོག་ཏུ་རི་ཅར་ཏེ་མི་སན་ཡིན། ཚོགས་ལུགས་པ་རྣམས་ནས་མིའི་ལྡན་པས་ལས་ཀ་བྱེད་ཚུལ་ཐང་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པར་དེང་དུས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྐོར་སྐྱེ་བཤད་ཞིག་བྱས་རྗེས་སྐོམ་སྐྱབ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲུར་བ་ཇི་བྱུང་རྣམས་ལ་དམིགས་པའི་ཉམས་ཞིབ་གསར་པ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་བྱ་ཚུལ་སྐོར་ཡགོང་ས་མཚོག་དང་གོ་བསྐྱར་ལུགས་ཚོགས་འདུ་དེ་འཆར་བཀོད་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ཏོག་ཏུ་རི་ཅར་སེས་ཀོ། ལ་རི་ལ་བསྐྱེད་གཞིའི་ལྱེན་པས་ཚོགས་ལུགས་མ་ཐུབ། ཁོང་བདུན་པུག་གཅིག་རྗེས་ 2001 ཕྱི་ལོ་ལྷ་པར་མི་སེ་ཀོན་སེན་ཚེ་མ་ཟིན། ང་ཚོ་བསོད་ནམས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ཁོང་གི་ཉི་མ་མཐའ་མ་དེ་དག་སྐབས་མི་ཏོ་བརྒྱུད་ཁོང་གིས་ཚོགས་འདུ་ཉན་བཞུ་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་དང་ཡགོང་ས་མཚོག་དང་བཀའ་ཚོལ་ཡང་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། དུས་དེར་ཏོག་ཏུ་རི་ཅར་མི་སེ་ཀོན་སེན་ཚོའི་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ནི་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་བར་གྱི་བཞོ་སྐྱེང་ལ་ཁོང་གིས་ཚད་མེད་པའི་ཞབས་འདེགས་ཇི་ལུས་ཀྱི་དྲན་གསོ་ཡིད་འགྲུལ་ཐེབས་པ་ཞིག་བཅོས་

པ་དང་། ཁོང་གི་སྐོར་ལ་མཚོན་པའི་སྐོར་གྱི་སྐོར་གཉེན་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་
གཉིད་ཟབ་ཡོད་པ་དེ་བསྟན་པ་རེད།

- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་གི་ཚོགས་འདུ་བརྒྱ་པ་དེ་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ཚེའི་རང་
བཞིན་ཐོག་ 2002 ལོར་ཚུགས།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་གཅིག་པ་དེ་ 2003 ལོར་སེམས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་བཅས་པའི་
ཐོག་ཚོགས།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་གཉིས་པ་དེ་ 2004 ལོར་ཚེ་མཉེན་ཆ་ཞེས་པའི་སྤྲོད་འཚོགས།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་གསུམ་པ་དེ་ 2005 ལོར་ཚན་རིག་དང་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་སློམ་
ལག་བསྟར་བྱས་པ་ཞེས་པའི་སྤྲོད་འཚོགས།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་བཞི་པ་དེ་ 2007 ལོར་རྒྱལ་གཅིག་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་ཞེས་པའི་
སྤྲོད་འཚོགས།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་བཅོ་ལྔ་པ་དེ་ 2007 ལོར་བྲན་པ་དང་སྤྲོད་ཆེ་དང་། སེམས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་
པའི་ནད་བཅོས་ཐབས་སྐོར་ཡིན།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་དྲུག་པ་དེ་ 2008 ལོར་ལྷུས་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་དབྱེད་པ་སྟེ།
ཚན་རིག་དང་བརྟག་དབྱེད་ཁང་དུ་སློམ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ཞེས་པའི་སྤྲོད་འཚོགས།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་བདུན་པ་དེ་ 2008 ལོར་བདག་དང་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་རང་དབང་
ཅན་གྱི་འདོད་པ་སྟེ། འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་སྐོར་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་
སྐོར་ཡིན།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་བཅོ་བརྒྱད་པ་དེ་ 2009 ལོར་ཡིད་ལ་བྱེད་པ། དྲན་པ། སེམས་བཅས་པ་
སྟེ། སེམས་དོན་རིག་པ་དང་། དབང་ཅ་ཚན་རིག་སློམ་སྐྱབ་བཅས་ཀྱི་ལྷ་སྤངས་ཞེས་པའི་
སྐོར་ཡིན།
- སེམས་དང་སློབ་གྲྭ་དགུ་པ་དེ་ 2009 ལོར་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་པའི་ཆེད་དུ་
འཛམ་གླིང་མི་འབངས་ལ་སློབ་གསོ་སྤྲོད་པ་སྟེ། སེམས་དང་། ལྷན་པ། སྤྲོད་བདེ་ཐང་ཡོད་
པ་ཞིག་བཟོ་བར་སློབ་གསོ་གནང་མཁན་དང་། ཚན་རིག་པ། སློམ་སྐྱབ་པ་རྣམས་ཀྱི་བགོ་
སྤྲོད་ཞེས་པའི་སྐོར་ཡིན།

- སེམས་དང་སློབ་ཉེ་ལུ་པ་དེ་ 2010 ཕྱི་ལྷོ་བཞི་པའི་ཚེས་ 9 རྣམ་ 11 བར་དཔལ་འབྱོར་ལམ་ལུགས་ནང་གཞན་པན་དང་སྣོང་རྗེ་སྟེ། དཔལ་འབྱོར་དང་། དབང་ཚ་ཚན་རིག་སློམ་སྐབ་ཞན་རིག་བཅས་ཀྱི་དབར་གྱི་པན་ཚུན་འབྲེལ་ལམ་ཐད་ཀྱི་བཤོ་སྐྱོང་ཞིག་ཡིན།
- སེམས་དང་སློབ་ཉེ་ལུ་ཚ་གཅིག་པ་དེ་ 2010 ཕྱི་ལྷོ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚེས་ 19 རྣམ་ 21 བར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་ལྷོ་ལིར་སློམ་སྐབ་ཀྱི་ཚན་རིག་རྣམས་སྟེ། འགོ་བ་མིའི་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་སློབ་ཚུལ་ཐོག་སློམ་སྐབ་ཚན་རིག་ཁག་གི་པན་ཅུས་ཐད་ཚན་རིག་པའི་དབྱུང་པ་ཞེས་པའི་སྟེང་ཚུགས་རྒྱ་ཡིན།

དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་འདས་དམ་འོངས་གསུམ།

སློ་དམར་སངས་རྒྱས་བཟླ་གིས་ཀྱིས་བསྐྱུར།

དོ་སློབ།

མི་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་བ་དང་། སློ་བ། དགོད་ཕོ་བ་དང་ཅེད་རིགས། སྐྱུག་བསྐྱེལ། ལྷ་དབ། ཤིན་ཏུ་མི་སྐྱེད་པ་དང་དམ་པའི་གསུང་རབས་སོགས་ཐམས་ཅད་ནི་གཞན་གང་ལས་ཀྱང་བྱུང་བ་མ་ཡིན་

པར་ལྟར་པ་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་དང་འབྱུང་བའི་དོན་དངོས་འདི་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། དོན་དངོས་
འདི་བརྒྱན་ནས་ང་ཚོས་བྱེད་ཐབས་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་གི་སློབ་ནས་ཤེས་རབ་དང་གོ་རྟོགས་
འཚོལ་རྟེན་བྱེད་པ་དང་། གཡོ་དང་བྱང་ཚུགས། ལེགས་པ་དང་ཉེས་པ། ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་
མི་འོང་བའི་བྱ་དངོས་གང་ཡིན་ནམས་མཐོང་ཐོས་སྦྱོང་གསུམ་བྱེད་པ་རེད། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད།
དབང་པོ་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་དེ་ཉིད་ལས་ང་ཚོ་སློབ་པ་དང་རིག་འཚོ་མ་ཟིན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་
། སྐྱལ་སྤང་དང་འདིགས་སྤང་བཅས་ཀྱིས་དཔུང་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བདེ་ཐང་མིན་པའི་སྐབས་
ང་ཚོས་འདི་མཐའ་དག་ལ་བཟོད་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་
ལྟར་པ་འདིས་མིའི་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་ལས་དོན་སྟོབས་ཆེ་ཤོས་དེ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་པའི་འདོད་ཚུལ་
འདི་ན་གྱིན་ཡོད།“¹

ང་ཚོས་ཇི་ལྟར་མཐོང་བ་དང་གོ་བ། བྱ་དངོས་རེ་བྱུང་གིས་བདེ་སྤང་སྟེར་བ་དང་གཞན་
དག་གིས་ཅིའི་ཕྱིར་གཞོད་པ། ང་ཚོ་ཇི་ལྟར་འགྲུལ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་། ཇི་ལྟར་རྒྱ་མཚན་འགོད་
པ། ཇི་ལྟར་སྦྱོང་བ་དང་། དྲན་གསོ་བ། བརྗེད་པ། ཁོང་ཁྱོད་དང་རིག་འཚོ་མི་ཟིན་པའི་རང་བཞིན་
བཅས་ཇི་ལྟར་ཡོང་མིན་སོགས་ལ་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་བ་ནི་འགོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་
རེད། རྟོག་རྒྱར་གྱི་གནད་དོན་འདི་དག་ད་ཆ་གཞི་རྒྱའི་དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་
གིས་གསང་བརྟོག་བྱེད་འགོ་ཚུགས་ཡོད་ལ། ཞིབ་འཇུག་འདི་དག་གི་གྲུབ་དོན་ནི་དེབ་འདིའི་
བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཡིན།

“དབང་ཚའི་ཚན་རིག”ཅེས་པའི་ཐ་སྟོན་འདི་ན་ཚོད་གཞོན་ཞིང་། དབང་ཚའི་ཚན་རིག་
གི་ཚོགས་སྡེ་སྡེ། དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་ཆེད་ལས་མཁས་པའི་ལྷན་ཚོགས་འདི་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠
ཙམ་ལ་གཞི་ནས་དབུ་བརྟེས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ལྟར་པའི་སློབ་ཀྱི་སློབ་གཉེར་ནི་ཚན་རིག་དང་དུས་
ཡུན་མཉམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། དབང་ཚའི་མ་ལག་གི་གནས་
ལུགས་རྟོགས་ཕྱིར་འབད་འབྱུངས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ནི་གསོ་རིག་དང་། རྒྱ་དངོས་རིག་
པ། ལེགས་ཁམས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ། རྩམ་འཇུག་རིག་པ། ཨང་རྩིས་སོགས་ཚན་རིག་
གི་མ་ལག་འདྲ་མིན་ནས་ཐོན་ཡོད། དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་ནི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་

1 ཉིམ་ཁི་འཁྲི་ཡི། ཕྱིན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་ན་ཚ་ཞེས་པ་ལས་བཏོན། ཕྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་དུས་རབས་བཞི་པ།

ཀྱིས་ལྷན་པའི་བྱེད་ལས་ཚ་ཚང་བ་ཞིག་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་པར་རེ་བ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་མ་ལག་ལག་མཉམ་རྒྱུ་དང་། སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རིགས་ལམ་ལག་དང་མཉམ་འབྲེལ་སློབ་ཐོན་རྒྱུ་དགས་པ་ཞིག་དང་། ལྷ་རྒྱལ་གསར་པ་ཞིག་རྟེན་དགོས་པའི་དོན་དངོས་འདི་དོས་ཟིན་པ་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེ་དག་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བར་གཏོགས་སོ་ཙོག་གིས་རང་ཉིད་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་བཞིན་ཡོད་ལ། དོན་དངོས་སྤྱི་བྱེད་ཀྱིས་ད་ལྟ་ལེན་བཞིན་པའི་སློབ་ཚན་འདི་བྱེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དམ་སློབ་བྱ་ཆེན་མོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའམ་ཡང་ན་རྒྱུ་དངོས་རིག་པའི་སྡེ་ལག་གིས་སྦྱིན་བདག་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་ཅིང་དེར་རྒྱུ་དངོས་སེམས་ཁམས་རིག་པའམ་རྒྱུ་དངོས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་སྡེ་ལག་ཅེས་ཀྱང་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་སྲིད། བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སློབ་སྦྱོན་པ་དེ་ཡང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་བྱེད་ཀྱིས་ཐག་བཅད་ཚོགས་



དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེ་ནི་སྡེ་བ་སྦྱོར་རྒྱུ་དངོས་རིག་པའི་² རྒྱབ་ཁོངས་ཡོངས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཆེད་ལས་པའི་མཐུན་ཚོགས་ཆེས་ཆེ་ཤོས་དང་འབེལ་རྒྱས་རྒྱར་ཤོས་དེ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། འཇུག་ཡུལ་འདིར་ཚད་ལས་འདས་པའི་ཆེད་ལས་བྱེད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། འདིའི་རྒྱབ་ཡུལ་ནི་རང་བྱུང་ཚན་རིག་གི་རྒྱབ་ཡུལ་དང་ཉ་ལམ་གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུར་གྱུར་དེ་ཅིང་། དེར་དབང་ཅའི་མ་ལག་གིས་དེ་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་འདུན་འདིའི་སྤྱོད་མོང་གི་འབབ་སྟེགས་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད། ལྷན་པ་འདི་རི་ལྟར་ལས་ལ་འཇུག་མིན་རྟོགས་པ་ལ་རྒྱུ་དངོས་རྒྱལ་གྱི་ཆགས་དབྱིབས་ནས་ལྷན་པའི་སློབ་དུང་རྩལ་གྱི་བྱེད་ཚོས་དང་། བོ་སྤྱོད་ལོ་ལྷན་ལི་ཁྱི་ཡིས་ཅིའི་ཕྱིར་དེའི་བཟང་གཏོང་བ་དང་ཁ་རྒྱ་འབྱེད་མིན་བར་གྱི་ཤེས་བྱའི་རྣམས་གངས་མང་པོ་ཞིག་གི་སློབ་ལ་གོ་རྟོགས་དགོས། དེ་བཞིན་དེ་ཚོས་

2 Experimental biology: གསར་བཅོས་(སྡེ་བ་སྦྱོར་རྒྱུ་དངོས་རིག་པ། འདིར་རྒྱུ་དངོས་དག་གི་གཤིས་ལུགས་སམ་རིགས་རྩལ་གྱི་བྱེད་པར་དབྱེད་སློབ། རིགས་རྩལ་འདྲ་མིན་མཉམ་བཅུས་ཀྱིས་ཐོན་རྒྱུ་དགས་པ་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་མ་ལག་ཅིག་ཡིན། དེའི་ན་transplantation ལྟ་བུ་ཡིན། Developmental biology: རྒྱུ་དངོས་རྒྱུ་དངོས་རིག་པ། འདིར་རྒྱུ་དངོས་དག་གི་འཚོར་ལོངས་སམ། རྒྱུ་དངོས་གང་ཞིག་གི་འཚོ་གནས་ཀྱི་དུས་ལུན་ནང་གི་འགྱུར་ལྡོག་སོགས་དངོས་པོའི་གཤིས་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད།

གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཤིང་པའི་གསང་བ་བརྟེན་བར་བྱའོ། །

ང་ཚོས་འགྲུལ་བཞུགས་འདི་བཞིན་དབང་ཚའི་ཚན་རིག་ལ་བལྟ་སྐོར་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་འགོ་
འཇུགས་རྒྱ་ཡིན། འདས་པའི་དུས་ལྷན་ནང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཤིང་པའི་སྐོར་ལ་བསམ་སློབ་ཅི་ཞིག་
བཏང་ཡོད་དམ། དེང་གི་དབང་ཚའི་ཚན་རིག་པ་ཚོ་ནི་སུ་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཚོས་ཤིང་པར་ཞིབ་
འཇུག་བྱ་བར་ཐབས་ཤེས་ཅི་ཞིག་བཀོལ་བཞིན་ཡོད་དམ།

དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས།

དབང་ཚའི་མ་ལག་དང་། ཤིང་པ། རྒྱུ་ལྡན་པ། ལུས་ཀྱི་ཚ་སྤྲན་བཅས་ནི་ཆེ་སློག་གི་ཆེས་གལ་ཆེ་
བའི་སྲུབ་ཆ་དང་། དེས་ཞུང་ལ་ཚོར་བྱས་དང་། འགྲུལ་སྐྱོད། བསམ་སློབ་གཏོང་བ་བཅས་བྱེད་ཐུབ་
པར་བྱེད་པའི་དོན་དངོས་འདི་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཡོད་ཚོད་རེད། ལྷ་ཚུལ་འདི་རི་ལྷ་ར་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ།

མིག་སྒྲའི་དབང་ས་རྟགས་ལག་གིས་བལྟན་པ་ལྷ་ར་ན། ལོ་རྒྱུས་སློབ་གྲི་དེད་ཅག་གི་པ་མེས་
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཤིང་པ་ནི་ཆེ་སློག་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་དེ་རེད།
འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཡོད་པ་དེ་རེད། གནའ་རྗེས་རྟོགས་ཞིབ་རིག་པའི་ཡིག་
ཆ་ལག་དུ་ལོ་ངོ་ས་ཡ་གཅིག་ལས་ལྷག་པའི་ཡར་སློབ་ཀྱི་གདོད་མའི་མིའི་ཉེ་རིགས་ཀྱི་ཤིང་པ་རྩ་
ལ་མས་སྐྱོན་ཚབ་ཆེན་སོགས་ཡོད་པའི་དཔེ་མཚོན་གྱ་ལོ་པ་ཡོད་པ་དང་། མས་སྐྱོན་དེ་དག་
ནི་མིའི་ཉེ་རིགས་གཞན་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ཡིན་པར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ན་གཏན་ཚིགས་དང་མཐུན་པ་
ཞིག་རེད། ལོ་ངོ་བདུན་སྟོང་ལྷག་གི་ཡར་སློབ་དུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་པན་ཚུན་ཀྱི་ཤིང་པ་རྩ་སུ་བྱ་ག་
གཏོད་རེས་བྱེད་ (བརྒྱུད་རིམ་འདི་ལ་ trepanation ཟེད།) ཀྱིན་ཡོད། དབང་ས་རྟགས་དངོས་ཀྱིས་
ར་འཕྲོད་པ་ལྷ་ར་ན་དེ་ནི་པན་ཚུན་གསོད་རེས་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་ནད་སོགས་བཅོས་པའི་
ཆེད་དུ་རེད། དཔེ་རིས་༡༡ ལ་གཟེགས། ཤིང་པ་རྩ་དག་གིས་བཤགས་བཅོས་དེའི་རྗེས་ཀྱི་དྲགས་
སྐྱེད་བྱུང་བའི་རྟགས་བལྟན་འདུག་པ་དེར་བལྟས་ན། བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི་འཚོ་གནས་བྱེད་བཞིན་
པ་ཞིག་ལ་ལག་ལེན་བྱས་པ་ཞིག་ལས་མི་འདས་ཟེན་པའི་རྗེས་ཀྱི་ཚོས་སུགས་ཀྱི་ཚོག་ཅམ་ཡིན་
མི་འདུག མི་རེ་རྒྱང་ནི་ཤིང་པ་རྩ་བཤགས་བཅོས་ཐེངས་མང་བྱས་ནས་ད་དུང་གསོན་གནས་ཐུབ་
པ་བྱུང་འདུག གནའ་དུས་ཀྱི་བཤགས་བཅོས་བྱེད་མཁན་དེ་དག་གིས་ཅི་ཞིག་ལེགས་སྲུབ་བྱ་བར་
རེ་བ་བྱས་ཡོད་མེད་དེ་དུང་གསལ་སོ་མི་འདུག་པ་དེ་ལྷ་ར་ཡང་། འགའ་ཤས་ཀྱིས་བཤགས་བཅོས་

ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་ནི་མགོ་ན་བ་དང་། རིག་འཚོ་མ་ཟེན་པའི་རིགས། ད་དུང་གཅིག་བྱས་ན་གདོན་
དང་གོགས་ཀྱི་རིགས་ཕྱིར་འདོན་པའི་བརྒྱུད་ལམ་བཏོད་པའི་ཚེད་དུ་ཡིན་པར་ཚོད་དཔགས་བྱེད་
ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད།

ལོ་ངོ་ལྔ་སྟོང་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པའི་ཨི་རེ་བ་ཏི་ཡི་དངོས་ལུགས་གསོ་རིག་པ་རྣམས་
ཀྱི་གསར་རྟེན་ཟིན་ཐོ་དག་གིས་བསྟན་པ་ལྟར་ན་ཡང་དེ་མས་སྟོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ནད་ཉགས་
ཐད་ཁོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཉུང་པོ་ཡོད་འདུག གང་
ལྟར། དེ་ཚམ་དུ་མ་ཟད། ཁོང་ཚོས་མི་རྣམས་ཀྱི་བདག་
གམ་སྒྲིལ་གནས་ལྟུང་དང་། དྲན་པའི་གནས་གཞི་ནི་ཡང་
པ་མ་ཡིན་པར་སྟེ་ཡིན་པར་འདོད་ཡོད་པ་ཡང་ཉུང་
གསལ་པོ་རེད། དོན་དངོས་ཐོག། མི་རྣམས་འདས་ཤོངས་
སུ་བྱེན་པ་ན་ཁོང་ཚོས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་མཐའ་དག་
ཉར་ཚགས་ཉུང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། གཤིན་པའི་ཡང་
པ་ནི་སྣ་ཡི་བྱ་བ་བརྒྱུད་ནས་ཕྱུངས་ཀྱི་ཡོད་འདུག རྗེར་
ནི་སེམས་དང་བསམ་པའི་གནས་གཞི་ཡིན་པར་འདོད་
པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་ལ་ཉི་ཤོ་ཁི་རེ་ཏི་(Hippocrates)⁴ཡི་དུས་
སུ་མ་གཏོགས་ཞིབ་ཚགས་པོས་དོགས་སྟོང་བྱས་མི་འདུག

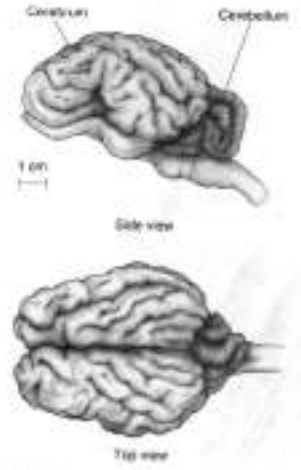


FIGURE 1.2. The brain of a sheep. Notice the location and appearance of the cerebrum and the cerebellum.

གནའ་བོའི་རྗེ་རིག་ཡི་དུས་ཀྱི་ཡང་དང་འཛིན་པའི་ལུ་བ།

བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་ཁག་གིས་ལས་ཀ་སྟན་མིན་པ་རེ་བྱེད་ཀྱིན་པའི་རྒྱ་མཚོན་
གྱིས་དེ་དག་ལ་སྤང་ཚུལ་ཡང་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པ་རེ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེར་བསམ་
གཞིགས་བྱོས་དང་། ལག་པ་དང་རྐང་པ་གཉིས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་ལ་བྱད་པར་ཚེན་པོ་ཡོད་པ་དང་།
དེ་བཞིན་དུ་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་ལ་ཡང་བྱད་པར་ཚེན་པོ་རེད། ང་ཚོས་རྐང་པར་བརྟེན་ནས་གོམ་
པ་སྟོ་བ་དང་ལག་པར་བརྟེན་ནས་ལག་ཀ་གཞན་བྱེད་པ་རེད། དེར་བརྟེན། ང་ཚོས་ཆགས་ཚུལ་

4 Hippocrates རྗེ་སྟོ་མ་བྱུང་གོང་གི་ལོ་ལྔ་ཅུ་ནང་འཇུག་པའི་རྗེ་རིག་ཡི་དངོས་ལུགས་གསོ་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོས་དངོས་ལུགས་
གསོ་རིག་གསར་བཏོད་བྱས་ཤིང་དུས་རབས་དེའི་ནང་གི་དངོས་ལུགས་གསོ་རིག་གི་ཡབ་ཚེ་དུ་འབོད། ཁོའི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བ་ནི་
ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མེའི་ལུས་སུང་བཞགས་འབྱེད་ཀྱིས་བྱེད་པར་གཞི་བཙུག་ཡོད། ལྷོ་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་༡༢༢༥ པར་སྐུ་འདས། (རྒྱུར་མཁའ་
གྱི་མཚན།)

དང་བྱེད་ལས་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་གསལ་ཡོད་པ་བཤད་ཐུབ་ལ། ལྷང་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་
པར་ཐོག་ནས་བྱེད་ལས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོད་པའི་ཚོད་དཔག་ས་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད།

མགོའི་ཚགས་དབྱིབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེའི་བྱེད་ལས་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་རྒྱས་ལོན་ཅི་ཞིག་བྱེད་
ཐུབ་བཅ། ལྷབས་བདེ་བའི་ཉོག་ཞིབ་དང་བཀོལ་བདེ་བའི་ཚོད་ལྷ་ (བྱེད་ཀྱིས་མིག་གཉིས་
བརྩམས་པ་ལྷ་བྱའི་)རེ་བྱང་གིས་མགོ་བོ་ནི་ཁོར་ཡུག་གི་གནས་ཚུལ་ཚོར་བར་ཆེད་ལས་པ་ཡིན་པ་
གསལ་འབྱེད་བྱེད་ཐུབ། མགོ་བོའི་ནང་དུ་བྱེད་ཀྱི་མིག་དང་། རྩ་བ། ལྷ། ལྷེ་བཅས་ཚུད་ཡོད་ལ། དེ་
ཅམ་དུ་མ་ཟད་བཤགས་འབྱེད་རགས་པ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དབང་བོ་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བའི་དབང་ཅ་
ནམས་ནི་ལྷང་རུས་བརྒྱད་དེ་ལྷང་པའི་ནང་འཐེན་ཡོད་པའི་རྗེས་སུ་ལྷེད་ཐུབ། ཉམས་ཞིབ་འདི་
དག་བརྒྱད་རྗེས་བྱེད་ཀྱིས་ལྷང་པར་སྐོམ་ཚོག་ཅི་ཞིག་འགོད་རྒྱ་ཡིན་ནམ།

གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱི་བྱིས་ལན་ནི་ལྷང་པ་ཚོར་བྱེད་དབང་བོ་ཡིན་པར་འདོད་པ་དེ་ཡིན་ན། དེ་
ནི་རྩེ་ལོ་སྐྱོན་གྱི་དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་གི་རྩེ་རིག་ཡི་མཁས་པ་རེ་བྱང་གིས་བཀོད་པའི་སྐོམ་
ཚོག་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཀྱང་པ་རེད། ལྷབས་དེའི་ཤུགས་ཀྱི་ཆེས་ཆེ་བའི་མཁས་པ་ནི་ཉིལ་
འི་རེའ་(རྩེ་ལོ་སྐྱོན་གྱི་ལོ་༤༦༠-༥༧༩) ལྷ། ལུབ་ཕྱོགས་གསོ་རིག་གི་ཡབ་ཆེན་དུ་འབོད་པ་ཁོང་ཡིན་
ཞིང་ཁོང་གིས་ལྷང་པ་ནི་ཚོར་བྱེད་དབང་བོ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་དེ་ནི་
རིག་སྐོབས་ཀྱི་བརྟེན་གནས་ཀྱང་ཡིན་པའི་རང་གི་ལྷ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད།



དེ་ལྷ་ནའང་། ལྷ་ཚུལ་འདིར་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ཁས་ལེན་ཐོབ་མེད་
པ་སྟེ། ལྷ་རིག་ཡི་སྐྱོན་གྲགས་ཆེ་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བཞེས་སི་
འོ་འེལ་(རྩེ་ལོ་སྐྱོན་གྱི་ལོ་༡༤༤ ལས་༡༦༦)ཀྱིས་སྤོང་ནི་རིག་སྐོབས་
ཀྱི་ལྷ་གནས་ཡིན་པར་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་མཁུགས་བཟུང་བྱས་ཡོད།
ཞེས་སི་འོ་འེལ་གྱིས་ལྷང་པའི་བྱེད་ལས་ལ་ལྷ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་བཟུང་ཡོད་
དམ་ཞེ་ན། ཁོས་ལྷང་པ་ནི་བྲེལ་འཚུབ་ཆེ་བའི་མིའི་སྤིང་གི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་ཚོད་རྒྱས་པའི་ཁྱག་
གི་རྒྱུ་ཚད་གཞིམ་བྱེད་ཀྱི་བསལ་གང་ཁྱབ་འགྲུང་ཡོ་ཆས་ཤིག་ཡིན་པར་འབྲེལ་བཅོང་བྱས། དེར་
བརྟེན། འགོ་བའི་རྩེ་མཚན་ལྷན་པའི་གཤིས་སྤོང་ནི་ང་ཚོའི་ལྷང་པར་བསལ་བྱེད་རུས་པ་གཞི་
རྒྱ་ཆེན་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་རག་ལས་ཡོད་པར་འདོད་པ་རེད།

གནའ་བོའི་ ་ཁྱེད་རྒྱལ་རབས་དུས་ཀྱི་ ་ལྷན་པར་འདྲིན་པའི་ལྷ་བ།

་ཁྱེད་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ཁོད་ཀྱི་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་མི་སྣ་གཅིག་ནི་སྟེ་རིག་ཡི་དངོས་ལུགས་གསོ་
རིག་པ་དང་ཚེས་པ་པོ་གྲགས་ཅན་སྟེ་ལེན་(སྟེ་ལོ་༡༩༠-༡༠༠)ཡིན་ལ། ཁོས་ཉི་ཤེས་ཁི་ལི་ཡི་ལྷན་པའི་
བྱེད་ལས་ཐད་འདྲིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེར་ཁས་ལེན་བྱས། གནའ་བོའི་ ་ཁྱེད་འཐབ་འདྲིན་པ་ཚོའི་
སྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་དོན་ནས་ཁོས་ལམ་འགྲོ་མ་རྒྱུགས་པའི་རྒྱུན་པར་ཉེ། སྤུས་ཚེགས་དང་ལྷན་
པར་རྩལ་སྟོན་ཐབས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་མཐོང་ཡོད་དེས་རེད། གང་ལྟར། ལྷ་ལེན་གྱི་ལྷན་པར་
འདྲིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེར་གཅིག་བྱས་ན་ཁོས་དུད་འགྲོ་མང་བོའི་ལྷན་པར་གཤམས་གཏུབ་ཀྱིས་དབྱེ་
ཞིབ་བྱས་པ་དེས་ཤུགས་རྒྱུན་མང་བ་སྤྱད་ཡོད་དེས།

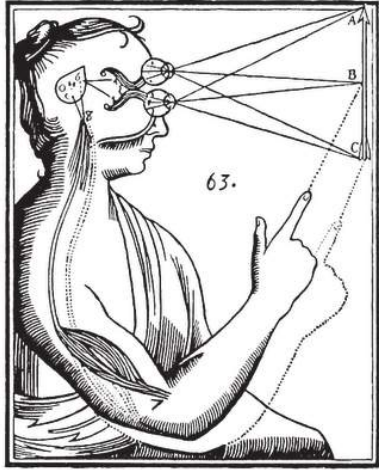
དཔེ་རིས་ ༡་༩ གི་ལུག་ཅིག་གི་ ་ལྷན་པའི་དཔེ་རིས་རི་མོར་
བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སྟེ་ལེན་གྱི་ཆེས་དགའ་བའི་དབྱུང་
གཞི་མང་བོའི་ནང་གི་གཅིག་རེད། ལུབ་ཆ་གཙོ་བོ་གཉིས་གསལ་
པོར་ཆགས་ཡོད། དེ་ནི་ ་ལྷན་པའི་མདུན་དོས་ཀྱི་ ་ལྷན་ཆེན་(Ce-
rebrum) དང་རྒྱབ་དོས་ཀྱི་ ་ལྷན་སྟིང་(Cerebellum)གཉིས་
རེད། (་ལྷན་པའི་ཆགས་དབྱེབས་ནི་སྟོབ་ཚན་བདུན་པའི་བརྗོད་
གཞི་ཡིན།) ང་ཚོའི་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་དང་རྒྱང་པའི་ཆགས་
དབྱེབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེའི་བྱེད་ལས་ལ་མཚུགས་པའི་བརྒྱུ་བརྒྱུ་བྱས་པ་འདྲི་བཞིན་དུ། ལྷ་ལེན་གྱིས་ཀྱང་
ལྷན་ཆེན་དང་ ་ལྷན་སྟིང་གཉིས་ཀྱི་ཆགས་དབྱེབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དེའི་བྱེད་ལས་ལ་མཚུགས་པའི་རྒྱག་
ཐབས་བྱས་པ་རེད། གཤམས་གཏུབས་བྱས་མ་ཐག་པའི་ ་ལྷན་པ་ཞིག་ལ་མཚུབ་མོས་སྟུན་པ་ན་ ་ལྷན་
སྟིང་མཁྲིགས་པོ་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་ ་ལྷན་ཆེན་འཇམ་པོ་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་ལྟར་ལ་བྱུང་བ་རེད།
བརྟག་དབྱུང་འདྲིའི་ཐོག་ནས་སྟེ་ལེན་གྱིས་ ་ལྷན་སྟིང་གི་ཚོར་བའི་བརྟེན་ལེན་པ་ཡིན་པ་དང་ ་ལྷན་
ཆེན་གྱིས་ནི་ཤ་རྒྱུས་ལ་བཀའ་བརྟེན་སྟོད་ཀྱིན་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་པ་རེད། ཁོང་གིས་རྣམ་འབྱེད་



5 Gladiators: གནའ་བོའི་ ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་ཆ་མོག་གི་འཐབ་འདྲིན་པ། གནའ་བོའི་ ་ཁྱེད་དུས་རབས་ལུ་མི་མང་འདུ་འདྲིམས་སར་འཐབ་
འདྲིན་པ་གཞན་ནམ་ཡང་ན་རི་སྟེན་སྟོག་ཆགས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འཐབ་འདྲིན་གིས་ལྷན་པོ་སྟོན་མཁན་ཞིག་ཡིན། འཐབ་འདྲིན་པ་འདྲི་
རྣམས་ནི་སྟེ་ཆ་ནས་ཉེས་ཅན་མི་སྣ་དང་ཡང་ན་བྱན་གཡོག་གི་རིགས་ཡིན་ལ། ང་བ་དང་། ཞགས་པ། རལ་གྱི་སོགས་མཚོན་ཆ་འདྲ་མིན་
འདྲིན་པ་རེད། (སྟེ་མཁན་གྱི་མཚན།)

འདི་ཅིའི་ཕྱིར་བཏོན་པ་ཡིན་ནམ། ཁོང་གིས་དབང་པ་སྐྱེད་པ་ལ་ཚོར་བ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་སྐྱད་པར་
དཔར་བའམ་འགྱུར་དགོས་པའི་དོན་དངོས་དེ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་རེད། སྐྱིར་བཏང་གི་ཚན་མ་འདི་
ནི་ངེས་པར་དུ་སྐྱད་ཆེན་གཤེར་མའི་ནང་དུ་འབྱུང་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།།

སྐྱེ་ལེན་ཁོང་གི་རྒྱ་མཚན་འགོད་ལུགས་དེ་ཅུང་ཡིད་ཆེས་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་ཏུ་སྒྲུབ་བ་དེ་ལྟར་
ཡང་སྣོམ་ཚིག་ལག་ནི་དོན་དངོས་དང་རྒྱང་ཐག་རིང་བ་དེ་འདྲ་ཞིག་མ་རེད། དོན་དངོས་ཐོག་
སྐྱད་ཆེན་ནི་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་སྐོ་ནས་ཚོར་བ་དང་སྐྱོའི་འཛིན་པར་འདྲེས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། སྐྱད་
སྐྱིང་ནི་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུལ་སྐྱོད་ལ་སྒྲུབ་པ་འཛིན་བྱེད་པའི་ལྷོ་གནས་ཤིག་རེད། དེ་ལས་ཀྱང་
ད་དུང་སྐྱད་ཆེན་ནི་དབང་པའི་མཛོད་ཁང་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དེ་རེད། དོན་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་
ལས་ཡོངས་ཁྲུབ་ཀྱི་བདེན་པའི་སྣོམ་ཚིག་ཐོབ་པ་
འདི་ཉིད་དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཁོད་དུ་
བྱུང་བའི་དཔེར་མཚོན་གཅིག་ལྟ་བུ་དེ་མིན་པ་ང་ཚོས་
རྗེས་སུ་ཤེས་སྲུབ།



སྐྱད་པས་ངི་ལྟར་ཚོར་བ་འདྲེན་པ་དང་
ཡན་ལག་ལག་འགྲུལ་གྱི་ལོད་དམ། སྐྱེ་ལེན་
གྱིས་སྐྱད་པ་གཤམས་གཏུབས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པས་
དེ་ཉིད་ཀོང་ཀོང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། (དཔེ་རིས་
༡་༡) ཀོང་ཀོང་དེ་དག་གི་སྐྱོང་ཚའི་ནང་སྐྱེ་སྐྱད་
པའི་ཁྲུང་བུ་ (སྐྱིང་གི་ཁྲུང་བུ་དང་ཆ་འདྲེས་བ་) ཡི་
ནང་དུ་གཤེར་ཁུ་ཡོད་པ་མཐོང་བ་རེད། སྐྱེ་ལེན་ལ་ཆ་མཚོན་ན་གསང་བརྟོལ་འདི་ནི་ལུས་ཀྱི་
བྱེད་ལས་ཐམས་ཅད་ནི་གཤེར་ཁུ་གཙོ་བོ་བཞི་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་
སྐབས་ཐོག་དེའི་རྣམ་གཞག་དང་ཆ་ཡོངས་སུ་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། ལུས་ཀྱི་གཤེར་ཁུའི་རིགས་
ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱིས་ཚོར་བ་རྣམས་བསྐྱེད་ལེན་བྱེད་པ་དང་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་འགོ་བརྒྱུ་ཚུལ་
ཁོག་པ་སྐྱོང་བའི་བྱ་གཞུག་ཚ་ལྟ་བུར་འདོད་པའི་དབང་ཚ་བརྒྱུད་དེ་སྐྱད་པར་རམ་ཡང་ན་
སྐྱད་པའི་ཁྲུང་བུ་དག་བརྒྱུད་ནས་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད།

རིག་ཚལ་བསྐྱར་དར་གྱི་དུས་རབས་ནས་དུས་རབས་བར་
 དགྲུ་པའི་
 དབར་གྱི་ཡང་པར་འཛིན་པའི་ལྷ་ཚུལ།

ལྷོ་ལེན་གྱི་ཡང་པར་འཛིན་པའི་ལྷ་བ་དེ་ཉ་ལམ་ལོ་ངོ་ 1500 ལྷག་ལ་གནས་པ་དང་། རིག་ཚལ་བསྐྱར་དར་དུས་རབས་ཀྱི་ སྤང་གྲུབ་རིག་པ་བ་གྲགས་ཅན་ཞིན་ཎེ་ལི་ (Andreas Vesalius 1514-1564) ཡིས་ཡང་པའི་ཆགས་དབྱིབས་ཀྱི་ཐད་ ལ་ཞིབ་ཆགས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཁ་སློབ་བྱས། (དཔེ་རིས། 1'6) གང་ལྟར་ཡང་། ཡང་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁུངས་ལྷན་ཆགས་ དབྱིབས་རྣམས་ཀྱི་དོན་གྱི་སྤྲིང་པོ་དེ་བཞིན་མཐིལ་བརྟོལ་མ་ སྤུང་པར་ལྷག་ཡོད། དོན་དངོས་ཐོག དུས་རབས་བར་བདུན་པའི་དུས་འགོར་སྐྱོ་རན་སིའི་ གསར་གཏོད་པ་ཞིག་གིས་གཤེར་ཁུངས་འཛིན་བྱེད་པའི་འཕྲུལ་རིགས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ཤིག་ གསར་གཏོད་བྱས་པ་ནས་བརྒྱུད་རིག་པ་འདི་ལྗང་བས་ཀྱང་སྲ་བརྟན་དུ་བཏང་པ་རེད། འཕྲུལ་ ཆས་དེ་དག་གིས་ཡང་པ་ནི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ འཕྲུལ་ཆས་ལྷ་བྱ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེར་ རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ། ཡང་པའི་ཁུངས་བྱ་ བྱས་དབང་ཅ་བརྒྱུད་དེ་ཐོན་པའི་གཤེར་ཁུངས་ལྷགས་ དེས་གཞི་ཅའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་ཞུང་རང་ལ་ཤིང་ ལྷགས་སྟེང་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡན་ལག་ འགྲུལ་བའི་བྱེད་ལས་ཐོན་པ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་། ཤ་ རྒྱས་རྣམས་སྐྱམ་སྐྱབས་འབྱུང་དུ་ཐོན་གྱི་མེད་དམ།

ཡང་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་གཤེར་ཁུངས་འཕྲུལ་རིགས་ རྣམ་གཞག་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གཙོ་པོ་

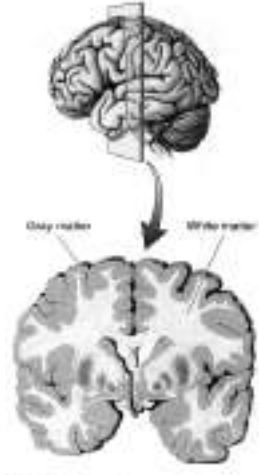
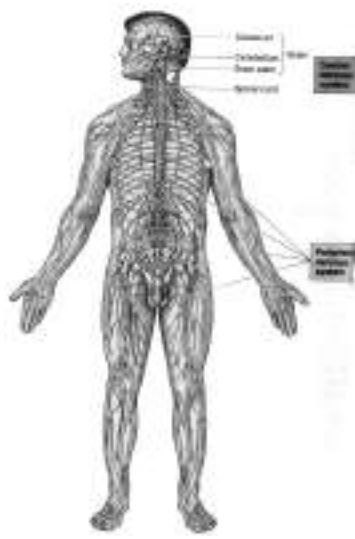


FIGURE 1.6
 White matter and gray matter.
 The brain has been cut open to reveal these two types of tissue.



6 ventricles: ཡང་པའི་ཁུངས་བྱ་སྟེ། ཐོག་གྲངས་ 6 ན་ཐོག་གི་དཔེ་རིས་ 1'6 ལ་གཞིགས།

གཅིག་ནི་རྒྱ་རན་སིའི་ཅིས་རིག་པ་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་རེན་ཏེ་ཁར་ཏེ་(Rene Descartes 1596-1650)རེད། ཁོང་གིས་རྣམ་གཞག་འདིས་དུད་འགོ་གཞན་དག་གི་ལྗང་པ་དང་སྤྱོད་ལམ་ལ་འགྲེལ་བཞེད་ཐུབ་པར་འདོད་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། ཁོང་ལ་མཚན་ན་འདིས་འགོ་བ་མིའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཆ་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྲེལ་ཐུབ་པར་འདོད་པ་ནི་ཅུང་སློ་ཡུལ་ལ་འཁོར་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་རྒྱ་མཚན་ནི་དུད་འགོ་གཞན་དང་མི་འབྲ་བར་མི་རྣམས་ལ་ཤེས་རབ་དང་དཀོན་མཚན་གིས་གནང་བའི་བདག་གམ་སྤོད་པའི་སྐབས་བྱེད་བཀོད། ། དེར་བརྟེན། ཏེ་ཁར་ཏེ་ཡིས་དུད་འགོ་གཞན་དག་གི་སྤྱོད་ལམ་དང་ཆ་འབྲ་བའི་འགོ་བ་མིའི་སྤྱོད་ལམ་ཅམ་ལ་ལྗང་པའི་འགྲེལ་ལུགས་འདིས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་འགོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ཉིད་ལྗང་པ་དང་ལོགས་སུ་གྲེས་པའི་"སེམས"ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་བཏོན་པ་རེད། ཁོང་གིས་སེམས་ནི་ཤེས་པའི་(spiritual)ཚོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་དེས་མདོག་ཟེན་བརྒྱད་ནས་ལྗང་པའི་བྱེད་ལས་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱིས་ཚོར་བ་དང་བཀའ་བཀོད་དང་ལེན་བྱེད་པ་རེད། (དཔེ་རིས་ ༡་༥) དེང་གི་དུས་སུ་ཡང་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ད་དུང་ཡང་"སེམས་དང་ལྗང་པའི་དཀའ་རྙོག་"ཅིག་ཡོད་པར་འདོད་ཀྱིན་པ་དང་སྐབས་རེ་བྱུང་ལ་མིའི་སེམས་པ་ནི་ལྗང་པ་ལས་ལོགས་སུ་གྲེས་པའི་ཚོས་ཤིག་ཏུ་འདོད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར། ང་ཚོས་སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་ནང་དུ་མཐོང་ངེས་པ་ཇི་བཞིན་དེང་རབས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྣམ་ཚིག་གཞན་ཞིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། སེམས་ནི་གཟུགས་རགས་པའི་བྱུང་གཞི་ཞིག་སྟེ། དེ་ནི་ལྗང་པ་རེད།

སྐབས་ལོགས་པ་ཞིག་ལ། དུས་རབས་བཅུ་བདུན་དང་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ནང་གི་ཚན་རིག་པ་གཞན་དག་གིས་སྟེ་ལེན་གྱི་ལྗང་པའི་ཁུང་བྱར་དམིགས་སྟོ་གཏད་པའི་སློལ་རྒྱན་གཏོར་ཏེ་ལྗང་པའི་ཐུབ་རྣམས་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་འགོ་ཚུགས་འདུག་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐུབ་འབྲས་གཅིག་ནི་ལྗང་པའི་སྤུང་ཐུབ་རྣམས་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་སྟེ། ལྗང་ཞོ་སྐྱ་པོ་(gray matter) དང་ལྗང་ཞོ་དཀར་པོ་(white matter)གཉིས་རེད། (དཔེ་རིས་ ༡་༦) ཆགས་དབྱིབས་དང་བྱེད་ལས་གཉིས་དབང་གི་འབྲེལ་བར་ཁོང་ཚོས་འདོད་ཚུལ་ཅི་ཞིག་བཏོན་ཡོད་དམ། ལྗང་ཞོ་དཀར་པོ་ནི་གཟུགས་པའི་ཚ་རྣམས་དང་ལྟན་དུ་རྒྱན་མཐུད་ནས་ཡོད་

པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེར་ཡོད་པའི་རྩ་རྒྱུད་རྩམས་གྱིས་ལྷན་ཞེས་ལྷན་པོར་བར་འཕྲིན་པར་སྐྱེལ་དང་
ཚུར་ལེན་བྱེད་པར་དོན་མཐུན་གྱི་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པ་རེད།

དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་དུས་མཇུག་ཏུ་དབང་ཚའི་མ་ལག་ནི་ཚྭ་ཡོངས་ནས་གཤམ་གས་
གཏུབ་བྱས་ཚར་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེའི་གཞི་ཚྭ་ཆེ་བའི་སྤང་གྲུབ་མ་ལག་ལ་ཡང་འགྲེལ་བརྗོད་
ཞིབ་ཚགས་པོར་བྱས་ཚར་ཡོད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་དབང་ཚའི་མ་ལག་ལ་ལྷན་པ་དང་རྒྱུད་ས་པ་
རྒྱུད་པའི་དབྱས་གནས་གྱི་མ་ལག་ཅིག་དང་། ལུས་ཡོངས་ལ་བྱུང་བའི་དབང་ཚའི་བྱ་བ་རྒྱུད་པའི་
མཐར་གནས་གྱི་མ་ལག་ཅིག་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་སྐབས་པ་རེད། དབང་ཚའི་སྤང་གྲུབ་རིག་
པའི་ནང་གི་གལ་གནད་ཆེ་བའི་གྲུབ་འབྲས་གཅིག་ནི་སྦྱིར་བཏང་གི་དཔེར་མཚན་ལྷན་པའི་ཟེ་
རྒྱུད་ (gyri) དང་ལྷན་ལྷུང་ (sulci and fissures) གཉིས་པོ་ནི་མི་ཀུན་གྱི་ལྷན་པའི་ངོས་སྤོང་
ནས་ངོས་འཛིན་སྐབས་པར་དོ་སྣང་བྱུང་བ་དེ་རེད། (དཔེ་རིས་ ༡་མ) ལྷན་ཆེན་(cerebrum) དེ་
ལྟེབ་མོ་གཉིས་སུ་སྐྱེལ་སྐྱེལ་བའི་དཔེར་མཚན་འདི་ནི། ལྷན་པའི་ནང་གི་ཟེ་རྒྱུད་འདྲ་མིན་གྱི་
ནང་དུ་བྱེད་ལས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོ་གས་པ་ཞིག་གཞི་རྒྱུགས་པར་བྱས་འདུག་སྐྱེལ་བའི་རྩམ་རྟོག་སྤོང་
མཐུན་གྱི་གཞི་དེ་རེད།

ཚན་རིག་གི་དབང་པོ་ལྷ་དང་ལྷན་པའི་སྐྱོར་གྱི་རགས་བཤད།

ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་སྤྱོད་པ་བསྐྱེད་པའི་གྲུས།

ལྷ་ས་གྲུབ་ཚུལ།

འགོ་བ་མིའི་སྐྱེ་འཕེལ་ནི་ལྷ་ས་ཀྱི་གྲུབ་སྲུང་རྒྱུ་ཤོས་ཏེ་སྤྲ་སྲུང་ (cell) ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་
ཡིན། དེ་ནི་སྐྱེར་བཏང་གི་སྤྲ་སྲུང་དང་མི་འདྲ་བར་ཕོ་མོའི་སྐྱེ་འཕེལ་སྤྲ་སྲུང་སྟེ། ལམས་དཀར་ (sperm) དང་ལམས་དམར་ (egg) གཉིས་ཡིན། མི་ཚང་མ་པ་མའི་ལམས་དཀར་དང་ལམས་
དམར་སྤྲ་སྲུང་འབྲེལ་རྗེས། ཐིག་ལེ་བསྐྱུས་སྒོང་ (zygote) ལྷ་ས་རིམ་བཞིན་འཚར་ལོངས་བྱུང་
བ་ཡིན་པས། མི་ཚང་མར་པ་མའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུན་ (DNA) ཡོད་དེ། གཞུགས་བྱུང་དང་
། གཞུགས་དབྱིབས། ག་མདོག་སྒྲ། གཤིས་རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་རྩྭ་གས་ནས་པ་མ་དང་ཐིན་ཏུ་འདྲ་པོ་ཡོད།

ཚེ་སློག་གྲུབ་ཚུལ།

ཚེ་སློག་ནི་ལམས་དཀར་དང་ལམས་དམར་འབྲེས་ནས་ཐིག་ལེ་བསྐྱུས་སྒོང་ (zygote) ཏུ་སྐྱུར་བ་
ནས་མགོ་བརྒྱུས་པ་ཡིན། ལམས་དཀར་དང་ལམས་དམར་འབྲེལ་བ་ལ་ཐིག་ལེ་བསྐྱུས་སྒོང་ཟེར།
ཐིག་ལེ་བསྐྱུས་སྒོང་དེ་སྤྲ་སྲུང་མང་པོར་ཁ་གྲུས་ནས། བུ་སྟོང་ (uterus) ལྷ་སྐྱེ་བས་པའི་རྗེས་
སྐྱ་རྒྱུ་མ་ཉིན་འགའི་ནང་རྒྱུ་ལྷ་ཏུ་འགྱུར། ཉིན་འགའི་རྗེས་རྒྱུ་ལྷ་དེ་རིམ་པ་གཉིས་སུ་འགྱུར་ཏེ།
རིམ་པ་མི་མ་ལྷ་མ་ (Amionic sac) དང་འགོ་རྒྱུ་ཏུ་ (Amionic fluid) འགྱུར་བ་དང་། ལྷ་
གི་རིམ་པ་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་ (Embryo) འགྱུར་བ་ཡིན་པས། ཚེ་སློག་གསར་པ་ཞིག་གི་མགོ་བརྒྱུས་པ་
ཡིན།

ལམས་དམར། (Egg)

ལམས་དམར་ནི་བུད་མེད་ཀྱི་ལྷ་ས་པོའི་ནང་གི་སྤྲ་སྲུང་རྗེ་ཤོས་དེ་ཡིན། དེའི་ཚངས་ཐིག་ལ་ཕལ་
ཆེར་ (micrometer) 100 ཚ་མ་ཡོད། བུ་མོ་རྣམས་སྐྱེས་མ་ཐག་བསམ་སེའུའི་ (ovary) ལྷ་ས་
སྐྱེ་བའི་ལམས་དམར་གྲངས་འབྲུམ་ 5 ལྟག་ཡོད། བུ་མོ་ཕལ་ཆེ་བ་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབས་སྐྱབས་
ལོང་ཚོའི་བསམ་སེའུ་ (ovary) ལྷ་ས་སྐྱེ་ཡོངས་ཉིན་ 28 རེའི་ནང་སྐྱེ་བའི་ལམས་དམར་གྲངས་
གཅིག་རེ་སྟོང་གྱི་ཡོད།

) རོ་བ་(stomach) རྩུ་མ་ (intestine) མཚེན་པ་ (liver) མཁྲིས་པ་ (gall bladder) གཤེར་མ་ (pancreas) སོགས་ཀྱིས་འདུ་བྱེད་མ་ལག་གྲུབ་པ་དང་། སྙིང་(heart) དང་འཕར་ཆ། (pulse) རྫོང་ཆ་ (vein) བྲག་ཆ་སྤོ་མོ་ (blood vessel) བཅས་ཀྱིས་འབྲུག་རྩུབ་འཁོར་ལམ་མ་ལག་གྲུབ་པ་དང་། དེ་མིན་ད་དུང་འབྲིན་རྩུབ་མ་ལག་(respiratory) དང་། དབང་ཚའི་མ་ལག (nervous system) གཅིན་འདོན་མ་ལག་ (urinary system) འགྲུལ་སྐྱོད་མ་ལག (locomotory system) ཉང་གི་ཟགས་ཐོན་མ་ལག (excretory system) ཟེན་བྱའི་མ་ལག (endocrinal system) རིམས་འགོག་མ་ལག (immune system) རྐྱེ་འཕེལ་མ་ལག་(reproductive system) སོགས་ཡོད།

ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་དང་དོན་སྣོད།

ལྗང་པ་དང་ (brain) སྒོ་བ་ (lungs) སྙིང་ (heart) མཚེན་པ་ (live) མཚོར་པ་ (spleen) མཁལ་མ་ (kidney) རོ་བ་ (stomach) རྩུ་མ་ (intestine) རྩ་བ་ (ears) སྣ་ (nose) སྒོ་ཡུ་ (trachea) སོགས་ནི་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དབང་པོ་དང་དོན་སྣོད་རེད། དེ་དག་གིས་ལུས་ཁམས་སུ་རང་འབྲིའི་ལས་འགན་རྒྱབ་ཀྱི་ཡོད།

མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྤྲ་སྤྱད།

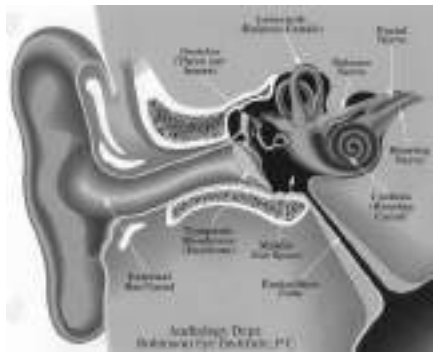
མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཚེ་སློག་གི་སྤང་པོ་རྒྱུ་ཤོས་ནི་སྤྲ་སྤྱད་ཡིན་ལ། དེར་སྤྲ་སྤྱད་དུང་ལྷུར་ཁྲི་ཚོ་ 100 ཅམ་ཡོད། སྤྲ་སྤྱད་དེ་དག་གི་དབྱིབས་དང་ཆེ་རྒྱུ་དང་། བྱེད་ལས་ཚང་མ་མི་འདྲ་བར། སྒོར་སྒོར་ཅན་དང་། ལེབ་ལེབ་ཅན། ལུས་མང་ཅན། གཞེ་དབྱིབས་ཅན། ཀ་དབྱིབས་ཅན། དབྱིབས་རེས་མེད་ཅན་བཅས་ཡོད། སྤྲ་སྤྱད་གི་དབྱིབས་མི་འདྲ་བའི་རྩུ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་དག་མིའི་ལུས་ཁམས་གནས་སའི་ཡུལ་དང་། དེ་དག་གི་འགན་ཁུར་ལ་རག་ལས་པ་རེད།

བྱ་དང་བྱ་མོ།

ཕ་མས་བྱ་དང་བྱ་མོར་སྦྲད་པའི་རྒྱུད་པའི་གཞི་རྒྱུན་ (genes) མ་འདྲ་བས་བྱ་དང་བྱ་མོར་བྱ་དང་བྱ་མོར་བ་རེད། ང་ཚོ་མི་རེ་རེའི་ལུས་སྤྱི་བའི་སྤྲ་སྤྲང་ནང་ཚོས་སྤྲང་ (chromosome) ཚ་ 23 ཡོད་པ་དེ་དག་གི་བྱེད་ཀ་མ་ལས་བྱུང་ཞིང། བྱེད་ཀ་མ་ལས་བྱུང་བ་རེད་ལ། རྒྱུད་པའི་གཞི་རྒྱུན་གི་ཚོས་སྤྲང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་གཤམ་ཡོད། ཚོས་སྤྲང་ཚ་ 23 པོའི་ནང་གི་ཚ་གཅིག་གི་མཚན་མའི་ཚོས་སྤྲང་ (sex chromosome) ཡིན་ཏེ། མོ་ xy ཡིན། མོ་ xx ཡིན། ཕའི་ཁམས་དཀར་སྤྲ་སྤྲང་དང་། ཕའི་ཁམས་དཀར་སྤྲ་སྤྲང་ལྷན་དུ་འཛོམས་ནས། ཚོ་སློབ་གསར་པ་ཞིག་འབྱུང་བའི་སྐབས་སྟེ། གཤམ་ཏེ་ཕ་མ་གཉིས་ནས་ཡོང་བའི་མཚན་མའི་ཚོས་སྤྲང་ཚང་མ་ x ཡིན་ན། ཚོ་སློབ་གསར་པ་དེ་བྱ་མོ་ཡིན་པ་དང། ཕ་ནས་ཡོང་བའི་མཚན་མའི་ཚོས་སྤྲང་ y ཡིན་པ་དང། མ་ནས་ཡོང་བའི་མཚན་མའི་ཚོས་སྤྲང་ x ཡིན་ན། ཚོ་སློབ་གསར་པ་དེ་བྱ་ཡིན།

ལང་ཚོ་དར་སྐབས་ཀྱི་འགྲུང་ལྡོག

དམར་འབྲར་གྱི་དུས་ནས་ལང་ཚོ་མ་དར་བའི་སློབ་ཀྱི་བྱིས་པའི་སྐབས་སྟེ། བྱ་དང་བྱ་མོའི་སྤྱི་འཚར་ལ་བྱུང་བར་མེད། ལང་ཚོ་དར་བའི་སྐབས་ལ་སྤྱི་བས་ཇིས། བྱ་དང་བྱ་མོའི་ལུས་པོར་འགྲུང་ལྡོག་འབྱུང་སྟེ། མོག་མར་མཚན་འོག་དང་མཚན་མའི་ཉེ་འདབས་སུ་སྤྱི་བ་དང་། བྱ་མོའི་ལུ་ཚེན་འཚར་ནས་ལུ་མ་རྒྱས་པ་དང་། དེར་མཐུད་ནས་ལྷ་མཚན་ (menstrual period) ཡོད། བྱའི་སྤྲག་ཞེང་དང་བྲང་ཞེང་རེ་ཆེར་འགྲུང་བ་དང་། རྒྱུ་རི་སློམ་དུ་འགྲོ། དེ་མིན་ཁ་སྤྱི་བ་དང་། མོ་མཚན་སློབ་པའི་ (testis) ལ་དུ་ཁམས་དཀར་འབྱུང་མགོ་ཚུམ།



མཚོང་བྱེད་མིག་གི་དབང་པོ།

མིག་ལ་"སེམས་ཀྱི་སྤེལ་ཁུང་" ཞེས་པའི་མཚན་སྟོན་ཡོད། མིག་གིས་ང་ཚོར་ཉེ་འཁོར་གྱི་དངོས་

པོ་མཐོང་བར་བྱེད་ལ། མི་རྒྱལ་གྱི་མེམས་གཏིང་གི་དགའ་སྐྱོ་ཚགས་སྤང་ཡང་སྟོན་པར་བྱེད། མིའི་
མིག་དབང་ནི་པར་ཆས་རང་འགྲུལ་ཅན་ཞིག་དང་འདྲ་བ་དེ་ནི་ཚོར་བྱེད་དབང་པོ་ཞིབ་ཚགས་
ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། མིག་གིས་ཐག་རིང་སྤང་གཉིས་ཀའི་དངོས་པོ་གསལ་པོར་མཐོང་སྐབས་པ་ནི་མིག་
འབྲས་སྟེང་གི་སྤང་སྐབས་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་སྟོམ་སྒྲིག་རྒྱས་པར་རག་ལས་པ་རེད་ལ། དེ་མིན་མིག་དབང་
གི་སྤང་སྐབས་ཀྱི་ཚོར་སྟོན་ཡ་མཚར་ཅན་གྱི་བྱེད་ཀྱིན་ཡང་རེད།

མིག་གི་སྤང་སྐབས་ལྗོངས་ལྗོངས་

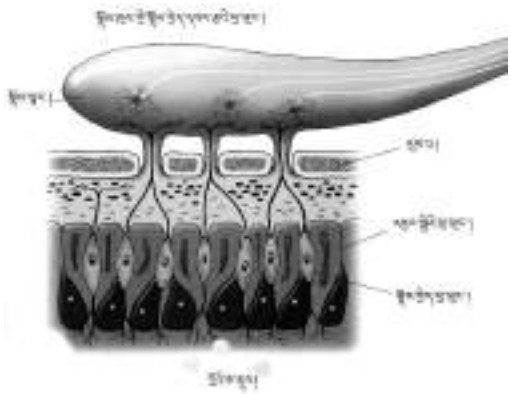
མིའི་མིག་ནི་མིག་འབྲས་དང་མིག་འབྲས་ཀྱི་ཕྱི་འཕྲིམ་གྱིས་སྤང་བ་ཡིན་ཞིང་། མིག་འབྲས་ནི་
མིག་འབྲས་ཕྱི་ཕྱོག་དང་འོད་དཀྱོག་མ་ལག་གིས་སྤང་ཡོད། འོད་དཀྱོག་མ་ལག་མ་ལག་ཁོངས་
སྤྱུ་རྒྱལ་མོ་ (pupil) དང་ཤེལ་གཟུགས་(lens) སོགས་ཡོད། མིག་འབྲས་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོག་ལ་རིམ་པ་
གསུམ་ཡོད་དེ། རང་གི་རིམ་པར་མཐོང་བྱེད་པའི་སྐྱེ་སྐྱེ་(retina) ཟེས། བར་གྱི་རིམ་པ་ནི་མིག་འབྲས་
ཚ་སྐྱེ་(choroid) ཡིན་ཞིང་། ཕྱིའི་རིམ་པ་ནི་འོ་མའི་མདོག་གི་མིག་སྒྲིན་ཏེ་མིག་འབྲས་དཀོར་པོ་
(sclera) ཡིན། མིག་སྒྲིན་དཀོར་པོ་དེ་རྒྱལ་མོའི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་བྱེ་གསལ་ནང་གསལ་གྱི་མིག་སྐྱེ་
(cornea)ཏུ་སྤྱུར་ཡོད། ཤེལ་གཟུགས་ཀྱི་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཨ་ལོང་དབྱིབས་ཀྱི་ཤ་གྲིམ་ལ་འཇལ་སྐྱེ་
(iris)ཟེས། མིག་འབྲས་ཀྱི་ནང་དུ་དྲངས་གསལ་བྱེད་ཅམ་གྱི་གཤེར་ཁུ་འབྲས་བུ་ཅན་གྱིས་གང་
ཡོད་པ་དེ་ལ་ཤེལ་སྤང་ཟེས།

མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་སྐབས་པ་འཕྲིམ་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ལོ་ལོ་

མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་སྐབས་པ་ནི་འོད་དཀྱོག་མ་ལག་གི་རྒྱས་
པ་རེད་ལ། རྒྱང་པར་དུ་ཤེལ་གཟུགས་ལ་རག་སྤྱུས་ཡོད། ཤེལ་
གཟུགས་ཀྱི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་འཇལ་སྐྱེ་སྤྱོད་ཆོགས་བསྐྱོར་ཡོད་པ་
ལ། འོད་ཟེར་རྒྱལ་མོ་བརྒྱད་པའི་སྐབས་སྤྱི་ འཇལ་སྐྱེས་འོད་ཀྱི་
དྲག་ཞན་ལྟར་རྒྱལ་མོའི་ཆེ་ཆུང་སྟོམ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་ཤེལ་གཟུགས་
བརྒྱད་ནས་མིག་མདུན་གྱི་དངོས་གཟུགས་དེ་མཐོང་བྱེད་པ་



སྒྲིའི་སྒྲིང་དུ་བསྐྱས་ཐོག་མགོ་གཞུག་དང་གཡས་གཡོན་ལྗོན་པའི་སྒྲིང་དབྱིབས་སྤྲ་སྒྲིང་(cone cells) དང་ཁ་དོག་དཀར་ནག་འབྲེད་པའི་དབྱུག་དབྱིབས་སྤྲ་སྒྲིང་(rod cells) ཡོད། དབྱུག་དབྱིབས་སྤྲ་སྒྲིང་ཞེས་པ་དེ་ནང་པའི་གཞུང་ལྷགས་ནང་གསལ་བའི་མིག་གི་དབང་པོ་ཟུར་མའི་མེ་ཉོག་དང་འབྲ་བ་དེ་དང་ཉ་ཅང་མཐུན་པོ་ཡོད། མིག་དབང་གི་སྤྲ་སྒྲིང་དེ་དག་གིས་གཞུགས་བརྟན་བར་འཕྲིན་དེ་མིག་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཅ་བརྟུང་དེ་ལྷན་པའི་ནང་དུ་སྒྲིལ་གྱི་ཡོད། ལྷན་པས་མགོ་གཞུག་ཡོག་པའི་གཞུགས་བརྟན་དེ་དང་པོར་བསྐྱར་འགོ་བ་རེད།



མིག་སྒྲིའི་བྱེད་བྱེད་ལས།

སྲབ་ཅིང་དྲངས་པའི་མིག་སྒྲི་ནི་གཞུ་དབྱིབས་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་མིག་འབྲས་ཀྱི་ཕྱི་རུ་ཡོད་ཅིང་། མིག་འབྲས་སྲབ་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ལྷན་ཡོད། དབྱིབས་གཞུ་ལྟར་གྲུག་པའི་མིག་སྒྲིས་ད་དུང་གཞུགས་ཀྱིས་ལྗོན་འཕྲོ་བྱས་པའི་འོད་ཟེར་དཀྲོག་ནས་ཤེལ་གཞུགས་ལ་གནད་ཐིག་ལེན་རོགས་བྱེད་ཐུབ། མིག་སྒྲི་ལ་སྒྲོན་ཤོར་བའམ་རྫོག་པོ་ཆགས་ན་མིག་ལོང་བར་འགྱུར་བ་རེད།

ཐོས་བྱེད་ནའི་དབང་པོ།

ན་ནི་མིའི་ལུས་སྤྲིང་གི་ཚོར་བ་ཆེས་རྣོ་བའི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ནི་རྒྱབས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་སྲབ་ནང་སྒྲོད་པ་ལ། རྣ་བས་རྒྱ་རྒྱབས་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་རྣ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཅ་བརྟུང་དེ་ལྷན་པའི་ནང་སྒྲིལ་བ་དང་། ལྷན་པས་རྒྱ་རྣོགས་སྲ་སྐྱར་གྱི་ཡོད། རྣ་བའི་དབང་པོ་ནི་ནང་ན་དང་བར་ན་དང་ཕྱི་ན་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཡོད།

ཕྱི་ན་ (outer ear)

ཕྱི་ན་ནི་ན་ཚོག་དང་ཕྱིའི་ན་སྲུག་གི་སྲབ་ཡོད། རྣམ་ཚོག་གི་སྲུམ་རུས་མཉེན་པོས་ཉེ་འཁོར་ནས་

ཡོང་བའི་སྐྱེས་སྐྱེད་སྐྱེད་ལ། དེ་ནས་ཕྱི་ན་སྐྱེད་སྐྱེད་དེ་ནང་དུ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། ཕྱི་ན་སྐྱེད་སྐྱེད་གི་
བ་སྐྱེད་དང་པགས་ཚེལ་གྱིས་ཕྱི་ན་སྐྱེད་སྐྱེད་ཡོང་བའི་ཐལ་རྩལ་ཚུ་སོགས་འགོག་སྐྱེད་ཕྱི་ན་སྐྱེད་སྐྱེད་གི་རྟིང་
ཞབས་ནི་ན་བའི་རྩ་སྐྱེད་(tympanic membrane)སྐྱོར་མོ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ཕྱི་ན་སྐྱེད་སྐྱེད་བར་ནའི་དབྱེ་
མཚམས་རེད།

བར་ན་ (middle ear)

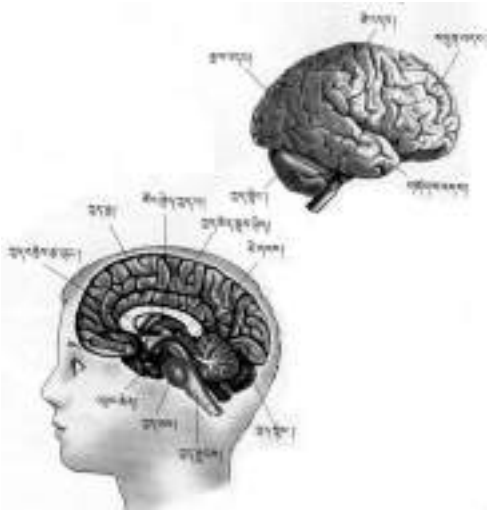
བར་ནའི་ཚེལ་ཐོ་རུས་(malleus) དང་། གདན་རུས་(incus) ཡོབ་རུས་(stapes) བཅས་གོ་
བྱེད་རུས་ཚུང་ 3 ཡོད་པ་དང་། དེ་གསུམ་གྱིས་གོ་བྱེད་རུས་སྐྱེད་(ossicles) གྲུབ་ཡོད། སྐྱེད་ནི་ན་
བའི་རྩ་སྐྱེད་འདྲར་བའི་ཐོག་ནས་ཐོག་མར་ཐོ་རུས་ལ་འབྱོར་བ་དང་། ཐོ་རུས་དང་གདན་རུས་དང་
ཡོབ་རུས་གསུམ་པོ་ཚེལ་མས་འབྲེལ་ཡོད་པས་མཐའ་མར་ཡོབ་རུས་ཀྱིས་སྐྱེད་སྐྱེད་བར་ན་རུ་
སྐྱེལ་གྱི་ཡོད།

ནང་ན་ (inner ear)

ནང་ནས་གོ་ཚོར་བདག་སྐྱོད་བྱེད་ལ། ལུས་པོའི་བཏང་སྐྱོམ་ཡང་བདག་སྐྱོད་བྱེད། དེ་ནི་ན་
འབྲེལ་(cochlea) དང་མདུན་ཁོག་(round window) རྩ་བའི་གཞུ་སྐྱེད་སྐྱེད་(semicir-
cular canals) བཅས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད། རྩ་བའི་གཞུ་སྐྱེད་སྐྱེད་(auditory nerve)
གནས་ས་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཁོག་པ་གཤེར་ཁུས་གང་ཡོད། སྐྱེད་སྐྱེད་བར་ན་རུ་འབྱོར་བ་དང་ན་
འབྲེལ་གྱི་གཤེར་ཁུ་སྐྱེད་སྐྱེད་ནས་ན་འབྲེལ་ནང་གི་དབང་ཚའི་སྐྱེད་སྐྱེད་ལ་ངར་སྐྱོར་བ་དང་ཕྱོགས་
མཚུངས་བར་འཕྲིན་ལྡན་པའི་ནང་དུ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། མདུན་ཁོག་དང་ན་བའི་གཞུ་སྐྱེད་སྐྱེད་
བཏང་སྐྱོམ་དབང་པོ་ཡིན། རྩ་བའི་གཞུ་སྐྱེད་སྐྱེད་དང་དུའང་གཤེར་ཁུས་གང་ཡོད་ལ། མིའི་མགོ་
པོ་ཕྱོགས་གང་རུང་ཞིག་ལ་གཞུག་དུས་ན་བའི་གཞུ་སྐྱེད་སྐྱེད་ནང་གི་གཤེར་ཁུ་སྐྱེད་སྐྱེད་ནས་ན་
སྐྱེད་སྐྱེད་གི་དབང་ཚའི་སྐྱེད་སྐྱེད་ལ་ལྷག་རེག་བཏང་ནས་ལྡན་པར་ཆ་འཕྲིན་གཏོང་གི་ཡོད།

སྐྱེད་དབང་པོ།

སྣ་ཁུང་ནང་གི་འབྲས་སྐྱེའི་ནང་དུ་སྣོམ་
བྱེད་པ་སྣང་(scent cells) ལ་ཡ་ 5
ཁྲུང་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་སྣ་ཤེས་ཀྱི་དབང་
པོ་ཡིན། སྣོམ་བྱེད་པ་སྣང་སྣང་ན་སྣོམ་
བྱེད་ཚོན་སྣ་ 2 ལས་ 6 སྣེས་ཡོད་པ་དེ་
དག་གིས་རྒྱུང་ནང་གི་རྣམས་འཁྲུང་དང་
དངོས་པོའི་བྲག་རེག་སྦྱོང་བྱས། སྣོམ་
བྱེད་པ་སྣང་(olfactory receptor
cells) ལ་བྲག་རེག་གང་རུང་ཐེབས་
པ་དང་དེ་སྣོམ་བྱེད་དབང་པོ་བརྒྱུད་དེ་
ལྷན་པས་སྣེལ་གྱི་ཡོད་ལ། ལྷན་པས་བྲག་རེག་དེ་དེ་ཡི་ངོ་བོར་སྣྡར་གྱི་ཡོད།



སྣ།

སྣ་ནི་མིའི་ལུས་ཀྱི་སྣོམ་བྱེད་དབང་པོ་ཡིན། སྣ་ཁུང་གཉིས་བར་སྣམ་ཞེས་པའི་སྣམ་རུས་(turbi-
nate bone) ཤིག་གི་བར་མཚམས་ཀྱི་ཡོད། སྣ་ཁུང་གི་ནང་ངོས་སུ་འབྲས་སྐྱེ་རིམ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་
དེའི་སྣང་ལས་འབྲས་སྣང་འཇག་སྣང་། སྣ་ཁུང་ནང་དུ་སྣ་སྣ་སྣ་མོ་(nasal hairs) སྣེས་ཡོད་
པ་དེ་དག་དབྱུགས་རྒྱུང་འཚག་པའི་རུས་པ་ཡོད། སྣ་ཁུང་གི་གོང་དུ་སྣ་བྲག་སྣམ་ཞེས་གོང་འོག་
བར་མ་ 3 ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་སྣོག་འཛིན་རྒྱུང་མིའི་ལོག་
ཏུ་འགྲོ་སའི་ལམ་ཡིན།

སྣ་རྒྱུང་ (frontal lobe)

སྣ་ཁུང་ནང་དུ་ཁུང་སྣ་ཚ་བཞི་གསུམ་ཡོད་པ་དང་། ཁུང་
བྲུའི་ནང་རྒྱུང་གིས་གང་ཞིང་། དེའི་ནང་ངོས་སུ་འབྲས་
སྐྱེ་ཡོད། དེ་དག་ནི་སྣ་རྒྱུང་ཡིན། སྣ་རྒྱུང་གིས་མགོའི་ལྗེད་



ཚད་རིམ་ཡང་དུ་གཏོང་བྱས་ལ། ཚ་བ་འགོག་པའི་རྩལ་པ་ཡང་ཡོད་པས། མིག་འབྲས་དང་སྣ་ཁུང་གི་
དོད་ཚད་གཏན་འཇགས་བཟོ་བྱས། དེ་ནི་ང་ཚོས་སྣ་ཁུང་པའི་མཉམ་གཤམ་སྐྲུན་ཡང་ཡིན།

མིའི་ལུས་ཀྱི་སློབ་འཛིན་རྒྱུ་ཚགས་ཚས།

མིས་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་བྱེད་དུས། སློབ་འཛིན་རྒྱུ་སྣ་ཁུང་དུ་སླེབས་ཆེས། སྣ་ཁུང་གསལ་བརྒྱུད་
དེ་ནང་དུ་རྒྱུག་གི་ཡོད། སྐབས་དེར་ཐལ་རྒྱལ་དང་སླེ་དངོས་སྲ་རབ་སྣ་ཁུང་འགོག་གི་རེད། སློབ་
འཛིན་རྒྱུ་སྣ་ཁུང་དུ་སླེབས་འཕྲལ་སྣ་ཁུང་ནང་གི་འབྲས་སྐྱེའི་སྲ་སྲུང་སྣེད་གི་ཚི་སྣ་མཚམས་མི་
འཛོག་པར་སྣ་ཁུང་གི་སློབ་སྣ་གཡོས་ནས། བཙོག་རྩལ་ཚང་མ་གཙང་བྱུགས་བྱེད་པ་དང་ལྷན་དུ་
འབྲས་སྐྱེས་ད་དུང་ང་ཚོས་ནང་དུ་བརྒྱབས་པའི་སློབ་འཛིན་རྒྱུ་བརྒྱན་ཞིང་དོན་པོར་སྦྱར་གྱི་ཡོད།

ལྗེའི་དབང་པོ།

རོ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཤོས་ཀྱི་དབང་པོ་ནི་ལྗེ་ཡིན། ལྗེའི་ངོས་སུ་འབྲས་སྐྱེ་རིམ་པ་ཞིག་ཡོད། ལྗེས་
བཟའ་བཅའ་དབྱུག་རོགས་དང་། ལྡན་རོགས། མིད་རོགས་སོགས་བྱེད་བྱས། ལྗེ་ངོས་སུ་རོ་ཚེན་(
taste bud) ཡོད་པ་དང་། རོ་ཚེན་ནང་དུ་རོ་ཚོར་སྲ་སྲུང་(papillae cells) མང་བོ་ཡོད་པ་དེ་
དག་ལྗེ་ཤེས་དབང་རྩ་དང་འབྲེལ་ཡོད། དེ་ཡང་ལྗེ་ཅེས་རོ་མངར་མོ་(sweet) ཚོར་བ་དང་། ལྗེ་
ཅེ་དང་དེའི་འདབས་ཀྱི་མདུན་སློབ་སྣ་ཁུང་ཚ་བའི་(salty) རོ་ཚོར་བ། ལྗེའི་འདབས་གཉིས་
ཀྱིས་སྦྱར་བའི་རོ་(sour) ཚོར་བ། ལྗེའི་རྩལ་རོ་ཁ་བ་(bitter) ཚོར་བ་བཅས་ཡིན།

མི་ལུས་ཀྱི་བཀོད་འདོམས་ལྗེ་གནས།

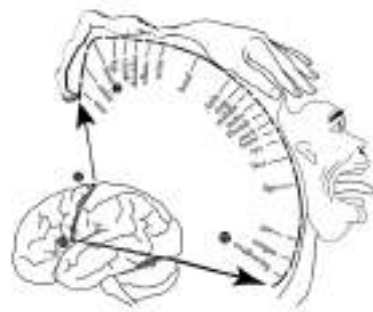
ལྡན་པ།

མིའི་ལྡན་པ་ནི་ཚགས་དམ་པའི་མགོ་རྩལ་གྱི་ནང་ན་ཡོད། ལྡན་པའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་ཆེ་ཤོས་ནི་ལྡན་
ཆེན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ལྡན་ཆེན་བྱེད་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད། ལྡན་ཆེན་གྱི་རྒྱལ་འོག་ནི་ལྡན་
སྣེད་ཡིན་པ་དང་། དེའི་འོག་ཏུ་ལྡན་གཞུང་ཡིན། ལྡན་པ་ནི་མིའི་ལུས་ཀྱི་བཀོད་འདོམས་ལྗེ་གནས་

ཡིན་ཏེ། ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཚང་མ་ལུས་ཀྱི་ཚོར་བའི་དབང་པོ་བརྒྱད་དེ་ལྷན་པའི་ནང་
འབྱོར་དགོས་ཤིང་། གནས་ཚུལ་དེ་དག་ལྷན་པའི་ནང་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཐག་གཅོད་བྱས་རྗེས། བྱེད་
ལས་དབང་པོ་སོ་སོར་བཀོད་འདོམས་བྱས་ནས་བྱ་བ་སྐྱབ་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད།

ལྷན་ཚེན་(cerebrum)

ལྷན་ཚེན་ནི་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་ལ་དེ་ལྷན་ཚེན་བྱེད་ལྷུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱད། ལྷན་ཚེན་
བྱེད་ལྷུ་མ་གཉིས་པོ་ཡང་ཆ་ཤས་བཞིར་བགོས་
ཡོད། དེ་དག་ནི་མདུན་འདབ་(frontal lobe)
དང་། རྩེ་འདབ་(parietal lobe) རྒྱབ་འདབ་ (occipital lobe) གཞོགས་འདབ་(temporal
lobe) བཅས་ཡིན། ལྷན་ཚེན་བྱེད་ལྷུ་མ་གཉིས་པོ་
ལྷན་བམ་གྱིས་སྤྲེལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ལྷན་འབྲེལ་
རྩ་སྤྲེལ་(corpus callosum) ཞེས་པའི་དབང་



རྩེ་ཚོ་ཁུ་རྒྱུན་པོ་ཞིག་ཡིན། ལྷན་ཚེན་བྱེད་ལྷུ་མ་གྱི་ཕྱི་རོལ་ལ་ མི་ལི་མི་ཏར་ 2 ཙམ་མཐུག་པའི་
རྩེ་སྐྱེལ་ཡོད། དེ་ནི་གཉེར་རིས་ཅན་ཡིན་ལ་ལྷན་རྒྱ་(cingulate sulcus) ཟེལ། ལྷན་རྒྱའི་སྤོང་
མིའི་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་བརྒྱོད་མ་ལག་འཁོར་མིག་དང་། ཚོར་བའི་འཁོར་མིག་ ལྷན་བརྗོད་འཁོར་མིག་
མིག་ཤེས་འཁོར་མིག་བཅས་ཁྲབ་ཡོད། མིའི་ལུས་ལ་འབྱོར་བའི་གནས་ཚུལ་ཚང་མ་ལྷན་རྒྱའི་ནང་
ནས་དབྱེ་ཞིབ་ཐག་གཅོད་བྱེད་གི་ཡོད།

ལྷན་པའི་ལྡིང་ཚད།

སློག་ཆགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་རིག་པ་གསལ་ཤོས་མི་ཡིན། དེ་ནི་ལྷན་པ་ལྡིང་ཡང་གི་སྤོང་ནས་ཤེས་སྤྱད་
སྟེ། ལྷན་པའི་ལྡིང་ཚད་དང་ལུས་པོའི་ལྡིང་ཚད་བསྟར་ན། ལྷན་ཚེན་ནི་1/500 ཡིན་པ་དང་། མི་
ནི་1/40-1/50 ཡིན། ལྡིང་ཚད་དེ་དག་གི་ནང་དུ་དབང་རྩེ་རྒྱ་དུང་ལྷུ་300ལྷག་ཡོད་པ་དང་།
དབང་རྩེ་རྒྱུན་རྩེ་སྤྲེལ་དུང་ལྷུ་1500-3000 ཡོད།

འཕྲང་མེན་ (amygdala)

ཡང་པའི་འོག་ན་སྐྱ་ནག་གི་ཆེ་ཆུང་ཙམ་གྱི་སྤང་སྤུབ་དམར་སྐྱ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་འཕྲང་མེན་
ཟེར། དེ་ནི་མི་ལུས་ཀྱི་གསང་རྒྱུད་ཟགས་གཤེར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་བཀོད་འདོམས་པ་ཡིན། འཕྲང་མེན་
ལས་ཟགས་པའི་སྐྱེ་འཚར་སྐྱལ་ཅི་ཉུང་དྲགས་ན་མིའུ་མུང་ཆགས་པ་དང་། མང་དྲགས་ན་གཟུགས་
རིང་པོ་དང་ཡང་ན་རྒྱང་ལག་སྟོམ་པོ་ཆགས་སྲིད་པ་རེད།

ཆེ་སློག་གི་འཁོར་མིག

མིའི་ཡང་པའི་ནང་གི་ཡང་རྒྱུངས་དང་། ཡང་ཟམ། དགྲིལ་
ཡང་བཅས་གྱིས་ཡང་གཞུང་སྤུབ། ཡང་གཞུང་གི་སྟེང་དུ་མིའི་
ལུས་སྤང་གི་གཞི་ཅའི་ཆེ་སློག་འགྲུལ་སྟོང་སྟོམ་སྐྱིག་ཕྱེད་
པའི་འཁོར་མིག་སྟེ། སྟེང་དང་ཁྱབ་ཅའི་འགྲུལ་སྟོང་འཁོར་
མིག་དང་། འབྲིན་རྩབ་འཁོར་མིག་ལུས་འོད་སྟོམ་སྐྱིག་འཁོར་
མིག་བཅས་ཡོད། གལ་ཏེ་འཁོར་མིག་དེ་དག་ལ་སྟོན་ཤོར་ན་
སྟེང་འཕར་མཚམས་འཛོག་པ་དང་། དབྱགས་འབྲིན་རྩབ་ཕྱེད་
མཚམས་འཛོག་པ་རེད།



ཡང་སྟེང་(cerebellum)

ཡང་སྟེང་ནི་ཡང་ཆེན་གྱི་རྒྱབ་དོས་སུ་ཡོད། དེ་སྟོང་དབྱིབས་ཡིན་ཞིང་། ལུས་པ་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་པོ་
བརྟན་པོ་ཡོང་དུ་འཇུག་པ་དེ་རེད། ཡང་སྟེང་ལ་སྟོན་ཤོར་ན་མིའི་ལུས་པོ་ལངས་ཚུགས་མི་སྤུབ་པ་
དང་། ཤ་གནད་གྱི་ཤུགས་ཉམས་པ། བོམ་པ་འཕྱོར་བ། ལག་པས་དངོས་པོ་འཛིན་མི་སྤུབ་པ་སོགས་
འབྱུང་གི་ཡོད།

ཡང་པར་མཁོ་བའི་སློག་འཛིན་རྒྱུད་གི་འཛད་ཚད།

ལྷན་པས་མིའི་ལུས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཀྱི་ 1/40-1/50 མ་གཏོགས་ཟིན་གྱི་མེད་ཀྱང་། ལྷན་པར་མཁོ་བའི་སློག་འཛིན་རླངས་ལྷན་གིས་ལུས་སྤེལ་བོར་མཁོ་བའི་སློག་འཛིན་རླངས་ལྷན་གི་བརྒྱ་ཚད་ 20% ཟིན་པ་དང་། ལྷན་པར་སློག་འཛིན་རླངས་དང་། ད་དུང་འཚོ་བརྟན་སོགས་འདང་ངེས་དགོས། འདི་དག་འདང་ངེས་མེད་ན་མི་མགོ་ཡུ་འཁོར་ནས་འགྲེལ་འགོ་བ་རེད།

ལྷན་པའི་བྱེད་ལས།

ལྷན་པའི་བྱེད་རྒྱུ་གཉིས་ཀར་རེ་རེ་བཞིན་གཡོན་ལྷན་དང་གཡས་ལྷན་ཟེར་ཞིང་། དེར་རང་རང་སོ་སོའི་འགན་ཁུར་ཡོད། གཡོན་ལྷན་གྱིས་གཙོ་བོ་གོ་བརྗེ་ལེན་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་ཅིས་རྒྱག་པ་དང་། འགྲུལ་སྤྱོད་བྱེད་པ། མིག་མངས་ཅེ་བ་སོགས་ལྟ་བུ། གཡས་ལྷན་གྱིས་གཙོ་བོ་གསར་གཏོད་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་དང་། རོལ་མོ། ཞབས་བྲོ་སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན།

དོ་དམ་བཞོད་སླིག་བྱེད་པའི་མིུ་ཚུང་(Brain homunculus)

ལྷན་པས་མིའི་ལུས་པོའི་སྤྱི་དབང་གི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་པོ་ཁུར་ཡོད། དེའི་དོ་དམ་བྱེད་རྣམས་ཉ་ཅང་ཡ་མཚན་ཆེ་སྟེ། བན་ཚུན་བསྡོམ་བ་དང་མགོ་གཞུག་ལྡོག་ཡོད། དེ་ཡང་ལྷན་པ་གཡོན་མས་ལུས་པོའི་གཡས་ལྷན་གི་འགྲུལ་སྤྱོད་དང་། ལྷན་པ་གཡས་པས་ལུས་པོའི་གཡོན་ལྷན་གི་འགྲུལ་སྤྱོད། ལྷན་པའི་སྤྱོད་གྱིས་ལུས་སྤང་དང་། ལྷན་པའི་སྤྱོད་གྱིས་ལུས་སྤོང་བཅས་ལ་དོ་དམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚོར་བའི་འཁོར་མིག་ལ་སློན་ཤོར་ནས་ཚོར་བ་ཉམས་པ་དང་སྡོམ་བའི་སླིག་ལམ་འདི་ལྟར་འབྱུང་གི་ཡོད།

སླེ་དངོས་ཀྱི་འགོས་ཚོགས།

ལྷན་པའི་ཞབས་ན་མཐོང་སྡོམ་སྤྱིང་སྤྱིང་(brain stem) ཟེར་བའི་དབང་ཚད་རྒྱ་ཚོམ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་མིའི་ལུས་ཀྱི་ “སླེ་དངོས་རྒྱ་ཚོད་ཡིན་” ཡིན། དེས་མིའི་ལུས་ཀྱི་སྐྱུ་ཅི་ཟགས་གཤེར་དང་། ལུས་རྩོད་འཕར་འགྲིབ། གཉིད་ལོག་པ་དང་སད་པ་བཅས་ཀྱི་འཁོར་ཡུན་སྡོམ་སླིག་བྱས་ཏེ། རྒྱ་ཚོད་

24 ཡི་ནང་དུ་དེ་དག་གི་འགྲུར་ལྗོངས་ལ་ཚོས་ཉིད་ལྡན་པར་བྱེད། དེ་ནི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་འགྲོས་ཚིགས་ཡིན།

དབང་རྩེ་མ་ལག

ང་ཚོའི་ལུས་པོ་གནས་གཤིས་ཀྱི་ཤོ་གུང་དང་ཁོར་ལུག་གི་འགྲུར་ལྗོངས་གི་བབས་དང་བསྐྱུན་ནས་སྒྲིམ་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ལུས་སྣང་གི་ཤ་གི་མ་དང་རུས་པ་དུས་སྐད་ཅིག་མའི་ནང་དུ་གང་ལ་གང་འཚམ་གྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་སྣ་ཚོགས་བྱེད་ཐུབ་ལ། ལག་པས་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དང་། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་མི་སྒྲིག་པ། ཅིས་འཁོར་བཞོལ་བ་སོགས་བྱེད་ཐུབ། རང་བྱུགས་སམ་དམིགས་གཏད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་སྣང་དུ་བྱུང་བའི་ཚོར་ལྗོངས་འདི་དག་ཚང་མ་དབང་རྩེ་མ་ལག་གིས་བཞོད་འདོམས་བྱས་ནས་ཐུབ་པ་རེད།

དབང་རྩེ་སྲ་སྲུང་(Neuron)

དབང་རྩེ་སྲ་སྲུང་ལ་དབང་རྩེ་རྒྱ་ཡང་ཟེར། དེ་སྲ་སྲུང་གཟུགས་(cell body) དང་འབྲུར་མས་ཐུབ་པ་ཡིན། འབྲུར་མ་དེ་ལ་གེལ་འབྲུར་(dendrite) དང་མདའ་འབྲུར་(axon) གཉིས་ཡོད། དབང་རྩེ་ངར་ལངས་པའམ་ལས་རུང་སྣོབས་ཚད་(action potential) ཅེས་པ་ནི་གེལ་འབྲུར་བརྒྱུད་དེ་སྲ་སྲུང་གཟུགས་ལ་སྐྱེལ་བ་དང་། དེ་ནས་མདའ་འབྲུར་བརྒྱུད་དེ་དབང་རྩེ་སྲ་སྲུང་གཞན་པའམ་ཡང་ན་ལུས་པོའི་གནས་གཞན་པར་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད། དབང་རྩེ་སྲ་སྲུང་ནི་སྐྱུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱེད་ལས་ཡོད་པའི་སྲ་སྲུང་གི་རིགས་ཤིག་ཡིན། དེས་མིའི་ལུས་ཀྱི་དབང་རྩེ་ཏུ་བ་ཐུབ་ཅིང་། རྒྱན་ཚད་མེད་པར་ལུས་འམས་སུ་བརྗེ་འཕྲིན་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད།

དབང་རྩེ་རྒྱག་ལམ།

མི་ལུས་ཀྱིས་རྒྱག་རིག་ཚོར་རྗེས། དེ་ལ་ཡ་ལེན་བྱེད་པའི་གོ་རིམ་ལ་ལྗོངས་འགྲུལ་(reflex action) ཟེར་ཞིང་། ལྗོངས་འགྲུལ་གྱི་བྱ་སྤྱོད་འགྲུབ་ཏུ་འཇུག་བྱེད་ཆགས་ཚུལ་དེར་ལྗོངས་འགྲུལ་གྱི་གྲག་ལམ་(sensorimotor loop) ཟེར། དེའི་ནང་དུ་ཚྱོང་ཚོར་དབང་པོ་དང་། རང་འདྲིན་དབང་རྩེ་དབང་

ཚའི་འཁོར་མིག་ ཕྱིར་གཏོང་དབང་ཟ། ལན་པའི་དབང་པོ་བཅས་རེད། དཔེར་ན། མངུ་གུའི་སྤོང་
དུ་འབྲུ་ཞིག་བབས་པས་སྐྱེ་ལྷན་གྱི་ཕྱོད་ཚོར་དབང་པོ་ངར་ལངས་པ་དང་། ངར་དེ་ནང་འབྲེན་
དབང་ཅ་བརྒྱད་དེ་དབང་ཚའི་འཁོར་མིག་ལ་འབྱོར། དེས་དབང་ཚའི་བརྗེ་འཕྲིན་དང་དབྱེ་ཞིབ་
དང་ཐག་གཅོད་བྱས་ཇེས་བཀའ་བརྗེ་གཏོང་བ་དང་། བཀའ་བརྗེ་དེ་ཕྱིར་གཏོང་དབང་ཅ་བརྒྱད་དེ་
ལན་པའི་དབང་པོར་འབྱོར་བས། མངུ་གུས་འབྲུ་དེ་མར་དབྱུག་པ་རེད།

རྒྱུངས་པ། (spinal cord)

རྒྱུངས་པ་ནི་སྐལ་སྐྱེག་ནང་ཡོད། དེའི་མགོ་ལྷན་པ་དང་འབྲེལ་ཞིང་གཞུག་སྐྱེད་ཚོགས་དང་པོའི་
མས་སྐྱར་སྐྱེབས་ཡོད། རྒྱུངས་པའི་བཅད་ངོས་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་ཕྱེ་ལེབ་དབྱིབས་ཀྱི་ཆ་དེ་ལ་རྩས་སྐྱེ་
(grey matter) ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་དབང་ཚའི་སྤྲ་སྤུང་འདུ་ས་ཡིན། རྩས་སྐྱེའི་མཐའ་འཁོར་ནི་རྩས་
དཀར་(white matter) ཡིན། དེ་ནི་དབང་ཚའི་ཚེ་སྤྲ་འདུ་ས་ཡིན། རྒྱུངས་པའི་གཞོགས་གཉིས་སུ་
གོང་ནས་འོག་ཏུ་སྐལ་པའི་དབང་ཅ་ 31 འབྲེལ་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་སྐྱེའི་དབང་ཅ་ཆ་ 8 དང་། བྲང་
ལའི་དབང་ཅ་ཆ་ 12 ། སྐྱེད་པའི་དབང་ཅ་ཆ་ 5། མཚང་རའི་དབང་ཅ་ཆ་ 5། ར་མའི་དབང་ཅ་ཆ་
1 བཅས་ཡོད། སྐལ་པའི་དབང་ཅ་ཆ་རེ་སྐལ་ཚོགས་ཀྱི་ཉེ་འདབས་སུ་ཡན་ལག་སྤྱི་ཕྱི་གཉིས་སུ་
གྲུས་ཡོད། དེ་དག་གིས་ཐད་ཀར་བྲང་འོག་དང་རྒྱང་ལག་བཞི་པོའི་འབྲུལ་སྐྱོད་སྟོན་སྐྱེག་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད།

དབང་ཚའི་བྲ་རྒྱ།

དབང་ཚའི་མ་ལག་ནི་དབང་ཚའི་འཁོར་མིག་དང་མཐའ་སྐྱོར་དབང་ཅས་གྲུབ་ཡོད། མཐའ་སྐྱོར་
དབང་ཅར་ལྷན་པའི་དབང་ཅ་ཆ་ 12 དང་། སྐལ་པའི་དབང་ཅ་ཆ་ 31། ཅི་ཤིང་རང་བཞིན་གྱི་
དབང་ཅ་བཅས་ཡོད། མཐའ་སྐྱོར་དབང་ཚའི་འགན་ཁུར་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་བརྗེ་འཕྲིན་བསྐྱེད་ལེན་བྱས་
ནས་དབང་ཚའི་འཁོར་མིག་ལ་སྐྱེལ་བ་དང་། དེ་ནས་དབང་ཅ་འཁོར་མིག་གི་བཀའ་བརྗེ་དབང་
པོ་ལག་ལ་སྐྱེ་རྒྱ་དེ་རེད། དབང་ཚའི་འཁོར་མིག་ལ་ལྷན་ཚེན་དང་། ལྷན་སྐྱེང་། ལྷན་གཞུང་། རྒྱུངས་
པ་བཅས་ཡོད། དེའི་འགན་ཁུར་ནི་བརྗེ་འཕྲིན་སྤངས་ནས་དབྱེ་ཞིབ་དང་ཐག་གཅོད་བྱས་ཇེས།

བཀའ་བཅུ་འབེབས་རྒྱ་དེ་རེད། དབང་ཅུ་འཁོར་མིག་ནི་མཐའ་སྐོར་དབང་ཅུ་བརྒྱ་དེ་ལུས་པོའི་
གནས་སོ་སོར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་དྲ་རྒྱ་ཞིག་དང་འདྲ་ལ་ལུས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་སྟོམ་རྒྱིག་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཨ་རི་བ་ཡོངས་ལ་དམིགས་པའི་ཚན་རིག

འགྲུར་སློབ་ཅན་གྱི་མ་འོངས་པར་ཁ་སློབ་གསུང་པའི་སློབ་གསོ།

སློ་དམར་མངས་རྒྱས་བཀའ་ཤིས་ཀྱིས་བསྐྱུར།

ཕན་ལུས་ཅན་གྱི་སློབ་གཉེར་དང་འཆད་ཁྲིད།

ཨ་རི་བ་ཡོངས་ལ་དམིགས་པའི་ཚན་རིག་གིས་གཙོ་བོ་སློབ་སྦྱོང་ཚུལ་ཅི་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འོས་
 མིན་ལ་དམིགས་སློབ་གཏང་ཡོད་པ་དེ་དང་མཉམ་དུ། ཚན་རིག་འཆད་ཁྲིད་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་
 མིན་དེ་ཡང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་འོས་འཛིན་གསལ་བོ་བྱས་ཡོད། བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་
 དགོ་ཚུན་ཚོས་སློབ་ཁྲིད་འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བཙུག་པའི་སློབ་
 གཉེར་བྱ་བའི་རང་བཞིན་སློབ་གྲི་ཞིབ་འཇུག་གི་སྲུབ་དོན་དང་། དུས་ཡུན་རིང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་
 ཁྲིད་དུ་བདེན་སྲབ་ཏུ་གནས་པའི་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་དོ་མའི་ཤེས་བྱ་གཞིར་གཞག་
 གིས་འཆར་འགོད་བྱེད་པ་དང་། སྤྱིར་བཏང་གི་ཆ་ལྡན་ཁོང་ཚོས་རང་གི་སློབ་སྦྱོང་ཚུལ་
 ལྟོངས་དང་། སྤྱད་བྱའི་རྒྱ་ཆ་ལག་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱང་ཚུལ། དེ་བཞིན་གནས་བབ་གང་
 འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ནས་སློབ་ཁྲིད་དང་སློབ་གཉེར་དེ་ཉིད་སྤེལ་བ་བཅས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་རེད།
 སློབ་ཚན་འདིས་ཤོ་རིམ་བསྐྱར་ཆགས་མ་ཡིན་པ་དང་ཆ་ལག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཞིག་མ་བཤད་
 པའི་སློབ་ཅན་དེ་ལྟའི་དགོ་ཚུན་དག་གི་བྱང་ཚུལ་ལྡན་པའི་སློབ་ཁྲིད་དང་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་

ཅ་དོན་རེ་བྱུང་འབྱུང་དུ་བཏོན་ཡོད། ཅ་དོན་དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་ནི་སྦྱིར་བཏང་གི་སློབ་ཁྲིད་
དང་སློབ་གཉེར་བྱེད་ཐབས་སུ་བཀོལ་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། དེ་དག་ལས་རེ་བྱུང་ནི་ཚན་རིག་དང་།
ཅིས་རིག་ འཕྲུལ་ལས་སློབ་སྦྱོང་བཅས་སུ་དམིགས་བསལ་གྱིས་གཤམ་ཆེན་པོར་གྱུར་ཡོད།
སློབ་གཉེར་དང་སློབ་ཁྲིད་གཉིས་དབར་ལ་འབྲེལ་ལམ་ཉ་ཅང་ཉེ་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ཡང་། ལོ་
བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཚྲོམ་ཡིག་འདིར་དེ་གཉིས་ནམ་པ་སོ་སོར་དབྱེ་ནས་བསྟན་ཡོད།

སློབ་གཉེར་གྱི་རྣམ་གཞག

སློབ་གཉེར་ནི་རེས་པར་དུ་སློབ་ཁྲིད་གྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་མི་དགོས།

ཡུལ་རྟོགས་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྟན་པ་ལྟར་ན། ཁྲིད་ཐབས་ཡག་པོར་བཅིས་པ་དག་བེད་སྲུང་ན་
ཡང་གཞུང་ལུགས་ལ་ནམ་དཔྱོད་ཡངས་པའི་སློབ་མ་ནམས་ཚུད་པའི་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་གིས་
ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་ཚད་གཞི་དེ་རྒྱ་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་ལས་ཉུང་བ་ཡིན་པ་དེ་རེད། སློབ་མ་
ཚོས་ཡིག་རྒྱགས་ཤིག་སློབ་ཀྱིན་པ་དེ་བརྒྱད་ནས་སྦྱིར་བཏང་གི་ཆ་ནས་རྒྱ་ཚོད་ཅི་ཞིག་བསྐྲུབས་
ཡོད་མེད་དམ་ཡང་ན་ཁོང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བསྐྲུབས་ཡོད་མེད་དོས་འདྲིན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱིན་ཡོད་པ་
དེ་ལྟར་ཡང་། ཞིབ་ཚགས་པོས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པའི་ཆེ་ན་ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་
དེ་ད་དུང་དམའ་བོ་ཡིན་པའམ། ཡང་ན་ཆ་ཚང་ནོར་འཁྲུལ་ཅན་མིན་ཅུང་གོ་འདྲོལ་བྱུང་ཡོད་
པ་དེ་འདྲ་རེད། ཐུབ་དོན་འདི་དག་གིས་རྒྱ་ཚོད་བཏོན་པའི་སྲུང་བུ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་དུས་ཀྱི་
དམིགས་ཡུལ་གཏན་ལ་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱོད་ཚུང་དང་གི་ཚགས་བྱེད་རྒྱ་ནི་དོན་གྱི་སྦྱིང་པོ་
རེད། སློབ་གྲྭ་ཁག་གིས་ཆེས་གཤམ་ཆེ་བའི་རིགས་པ་དང་ལག་རྩལ་ཁག་བསྟུ་སྦྱིག་གིས་དེ་དག་
གི་ཐོག་དུ་དམིགས་སློབ་གཏང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཁོང་ཚོས་ད་གཞི་དུ་སློབ་མ་ཚོར་སློབ་པའི་
གནས་ཚུལ་གྱི་མང་ཉུང་ལས་མཁོ་སློབ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་གྱི་སྦྱས་ཀར་སློབ་ཅི་སྦྱིས་ཐུབ་པ་རེད།
ཡང་ན་མམ་ཉེས་ཅི་ཞིག་བྱུང་བར་རེ་སྟོས་བྱེད་པ་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་
པས། ས་མ་དང་། སློབ་སྟོན་པ། སློབ་སྦྱི། ལྟགས་པོ་ཐོགས་ཀྱིས་སྟོན་པའི་ལེགས་ཉེས་ཅི་རིགས་
གྱི་རེ་སྟོས་དེ་ཚོར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་རེད། དེ་བས་ཀྱང་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་

གིས་ཁོང་ཚོའི་རེ་ལྟོས་དང་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཚུལ་གཉིས་ཀར་བྱུགས་རྒྱུན་སྦྱོང་གྱིན་ཡོད། དཔེར་
ན། དགེ་ཚུན་ཞིག་གིས་སློབ་ཚན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་ཅིག་གི་གོ་རྟོགས་ཐང་ལ་
གདེང་ཚོད་མེད་པའི་རྣམ་འགྲུར་བསྟན་པ་ཡིན་ན། དེས་སློབ་སྦྱོང་དེར་རང་ཉིད་ཀྱི་འཛོལ་རུས་
ལ་གདེང་ཚོད་མེད་པ་བཟོ་ངེས་པ་མ་ཟད། ཁོས་འཛོལ་ངེས་པའི་ལས་ཀ་དེ་བྱེད་པར་རྩོམ་པའི་
སྐབས་སུ་ཡང་ཞན་ཆ་མང་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། གལ་སྲིད་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཕམ་ཉེས་
འདིས་དགེ་ཚུན་དེའི་ཅ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ལ་བྱུགས་སྦྱོར་ཐེབས་པ་ཡིན་ན། དེས་སློབ་
སྦྱོང་ཚོའི་གདེང་ཚོད་དང་བྱེད་ལས་ལ་ཉམས་རྒྱུན་ཚེན་པོ་སྦྱ་མཐུན་དེ་གཏོང་བ་ཡིན་ལོ། །

ཚན་རིག་དང་། ཅིས་རིག་ འཕྲུལ་ལས་རིག་པ་སློབ་པ།

སློབ་ཁིད་ནི་ཚན་རིག་གི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

ཚན་རིག་དང་། ཅིས་རིག་ འཕྲུལ་ལས་རིག་པ་སོགས་ནི་རང་རང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་འགྲེལ་བརྗོད་
བྱེད་ཀྱིན་པ་རྗེ་བཞིན་དུ་དེ་དག་གིས་ཅི་ཞིག་སྦྱབ་པ་དང་རྗེ་ལྟར་སྦྱབ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱིས་ཀྱང་
འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་དག་ནི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྟེགས་ཤིག་གམ་ཡང་ན་ལས་ཀ་ལས་
སྟེགས་ཤིག་ དེ་བཞིན་དུ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་ལ། སློབ་སྦྱོང་ཚོར་བརྗོད་
གཞི་དེ་དག་གི་ཐང་ལ་དེ་ལྟའི་བསམ་སློབ་དང་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཚུལ་བ་གང་འཚམས་ཡོད་དགོས། དེར་
བརྟེན། དགེ་ཚུན་གྱིས་གཤམ་གྱི་དོན་གནད་ལག་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

སློབ་སྦྱོང་ཚོས་གང་སྦྱངས་པ་དེར་ཁོང་ཚོར་སྲུང་ནས་ཡོད་པའི་བསམ་སློབ་
བྱུགས་རྒྱུན་སྦྱོང་གྱིན་ཡོད།

དགེ་ཚུན་ནམ་ཡང་ན་དཔེ་དེབ་དག་གིས་འགྲེལ་བརྗོད་ཁ་གསལ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱེད་མིན་
ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་རོས་ནས་གོ་དོན་བསྐྱུན་དགོས་པ་རེད། དེ་ཡང་ནམ་
རྒྱུན་མི་རྣམས་ཀྱིས་ད་ལྟ་གསར་དུ་ཐོས་པའི་གནས་ཚུལ་དང་གོ་རྟོགས་དེ་ཉིད་རང་ཉིད་
ཀྱིས་སྲ་མོ་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་དང་འགྲེལ་བ་བཟོ་བའི་སློབ་པ་གོ་
དོན་བསྐྱུན་བཞིན་ཡོད། སློབ་སྦྱོང་ཅིག་གིས་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྐོར་ལ་རྗེ་ལྟར་མེམས་མིན་

དང་འབྲེལ་བ་མང་པོ་མེད་པའི་གོ་རྟོག་སྟེ། མིའི་གཞི་རྒྱའི་བསམ་སྒོའི་ནི་ཉ་ལམ་སྒོ་ངོར་
 མི་འཆར་བ་ཞིག་གསལ་ཡང་ན་བེད་སྤོང་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། གལ་སྲིད་དེ་
 དག་ཅུག་པའི་ནང་ཏུ་གནས་པའི་དབང་ཏུ་བཏང་ན་ཡང་དེ་ནི་< 1995 རྒྱུ་དངོས་རིག་པའི་
 བསྐབ་གཞི > ཞེས་པའི་ཁ་བྱང་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་ཤིང་སྐྱམ་ནང་ཏུ་བཅུག་དེ་འདྲོག་པ་རི་
 བཞིན་འདྲིག་རྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ལྷ་ཚུལ་གཞན་གང་ལ་ཡང་ལུགས་སྐྱེན་ཐེབས་མི་ཐུབ་
 པ་རེད། གོ་རྟོག་དེ་དག་ནི་སྐབས་དོན་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཐབས་ཚུལ་འདྲ་མིན་གྱི་སྒོ་ནས་
 འབྲེལ་བཅོང་བྱེད་ན་ད་གཞོན་དེས་ཤེས་ཟབ་མོ་རྟོན་ཐུབ་པ་དང་། དེས་སློབ་མའི་ཤེས་ཡོན་
 གྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་གཏོང་བའི་མོར་འདུགས་ཐུབ་པར་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་སྤོང་གྱིན་ཡོད་པ་རེད།

འོན་ཀྱང་། སུན་ལུས་ལྡན་པའི་སློབ་སྦྱོང་བྱ་བར་གོ་རྟོགས་གསར་པ་དེ་ཉིད་རིག་པ་རྙིང་པ་
 ཞིག་དང་འབྲེལ་མཐུན་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་པ་དེ་གཅིག་ཤུས་མི་འཕུས་པར། དེ་ལ་མཚམས་ལན་
 རེར་མི་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་བསམ་སྒོ་གཏོང་བྱོགས་ལ་ཡང་ཚ་བ་ནས་འགྱུར་བ་ཞིག་གཏོང་
 དགོས་གྱིན་ཡོད། དེའི་གོ་དོན་ནི་རིག་པ་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱེ་ལེན་བྱ་བར་སྦྱོང་མཁན་གྱིས་རང་
 གིས་སློབ་ཚུད་ནས་ཤེས་ཡོད་པའི་བྱ་དངོས་དག་གི་འབྲེལ་བར་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་མ་
 ཟད། རང་ཉིད་ཀྱིས་སློབ་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད་པའི་འདྲིག་རྟེན་སྐོར་གྱི་འདོད་ཚུལ་གང་ཞིག་
 འདོར་དགོས་པ་ཡང་ཡོང་གིན་ཡོད། དེས་པར་ཏུ་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་མ་བཅོས་ན་གདམ་
 ག་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་རིག་པ་གསར་པ་དེ་ཉིད་རང་གི་བསམ་སྒོ་རྙིང་པ་དེ་དང་མཐུན་ཐབས་
 བྱ་བའམ། ཡང་ན་རིག་པ་གསར་པ་དེ་ཉིད་ཚྲོན་ཡོངས་ནས་དོར་དགོས་པ་དེ་རེད། སློབ་ཤུག་ཚོ་
 སློབ་གྲར་ཡོང་བའི་སྐབས་སུ་འགྲིག་འོར་ཅི་ཡིན་ཡང་སློབ་གྲུའི་ནང་གི་བྲིད་གཞི་ཅེས་ཆེ་བར་
 གོ་རྟོགས་ཐུན་བྱེད་ཡོད་པའི་སྒོ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་སྐབས་ཐོག་དེར་ཁོང་ཚོའི་
 རྟོག་འཆར་(intuition)དང་ལོག་རྟོག་དེ་དག་སྤང་མེད་ཏུ་སྐྱུར་བའམ་རྗེས་མེད་བཞག་པ་ཡིན་
 བ། ཡིག་རྒྱུག་གི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོས་དགེ་རྒྱུ་གྱི་འདོད་ལུས་དང་མཐུན་པའི་དྲིས་ལན་འདེབས་
 སྲིད་ཀྱང་ཏུས་ལུན་རིང་པོའི་ཁྲོད་ཏུ་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གདོད་མའི་འདོད་ཚུལ་དེ་ཉིད་དབང་
 བཅོན་པར་འགྱུར་གྲིད་པ་རེད། དེ་ཡང་འགལ་འདུ་སྐྱིག་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར་སློབ་མ་ཚོར་དེ་
 ལྷ་བུའི་ལྷ་ཚུལ་འདྲ་མིན་དག་གིས་འདྲིག་རྟེན་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཡག་པོ་རྟོན་པར་སུ་ཐུབས་ཅི་
 ཅམ་ཡོད་པ་མཐོང་འདུག་པའི་སྒོ་ནས་ལྷ་ཚུལ་གསར་བ་བསྐྱེད་པར་ཐེམས་ལུགས་སྤར་དགོས།

སྤྱི་ཚན་སློབ་སྦྱོང་གི་འབེལ་སྤྱོད་ཀྱི་མངོན་སྲུང་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་ སྤྱོད་སྲུང་སྤྱོད་དགོས།

ལོ་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ཉིད་རང་གི་མིག་དང་
། རྣ་བ། རིག་བྱ། འགྲུལ་ཚོར་(kinesthetic) མོགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་དབང་ཤེས་ཀྱིས་ཐང་ཀར་
རོལ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ལས་སྤྱོད་སྦྱོར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོད་ལ། ཉམས་སྤྱོད་དེ་བརྒྱུད་ནས་
ཁོང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་གི་རིག་པར་གོ་རྟོགས་རྙེད་པ་དང། བརྗེ་རྟོགས་བཞུགས་པ། རིགས་པ་དང་མཐུན་
པའི་རྒྱ་མཚན་འགོད་པ། རིགས་འགྲུལ་པ་སོགས་བྱེད་པ་རེད། གང་ལྟར། རིག་རྩལ་འདི་དག་གི་
དལ་མོས་རང་འབེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དང། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བསམ་སློབ་གསུངས་པའི་དཔེར་
མཚོན་མངོན་སྲུང་འགྲུལ་འགྲུལ་མི་ཚེ་ཉིལ་པོར་སློབ་འགྲུལ་བྱེད་པ་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་དུ་གནས་པའི་པ་ཞིག་
རེད། ཉམས་སྤྱོད་མངོན་སྲུང་པ་དེ་དག་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་རྟོག་སློབ་བཞུགས་པ་འོས་འཚམས་ཅན་ཞིག་
གི་བརྗོད་གཞིའི་ནང་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོད་གཞོན་སློབ་གཉེར་བྱ་བར་ལུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་པ་དང། སློབ་
སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་དོན་འདྲིན་པར་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་པ་དེ་ཉིད་ཁོང་
ཚོས་གོ་དོན་རྟོགས་མ་ཐུབ་པའི་ཆེད་སྦྱོང་ཐ་སྦྱོང་འགྲུལ་དག་ནས་སྦྱོར་བ་དང་སློབ་འདྲིན་ཐུབ་པ་
དེས་བརྒྱལ་ནས་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་གྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་མཚོན་སྤྱོད་ལས་སློབ་ཆེན་དབང་གི་
དགོ་རྒྱུ་ཚོས་མཚམས་རེར་རང་རང་གི་སློབ་སྤྱོད་ཆོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་དོན་འདྲིན་པའི་ལུས་ཚད་དེ་
ཉིད་ལ་ཚད་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཚད་གཞུག་དེ་སློབ་སྤྱོད་ཚོས་མིང་ཚིག་དག་མོ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་
པ་དེ་ཅི་མ་གྱིས་ཁོང་ཚོས་བརྗོད་གཞིའི་གོ་དོན་རྟོགས་ཡོད་པའི་བདེན་དཔང་དུ་བཅིས་པ་རེད།

གང་ལ་གོ་མས་འདྲིས་ཆེན་དེ་ལ་མཁས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

གལ་སྲིད་སློབ་སྤྱོད་ཚོས་སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབ་ཅིག་ལ་རིག་པ་བཞུགས་པར་
འདོད་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་དེས་པར་དུ་རིག་པ་དེ་དག་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
སྤྱོད་སྤྱོད་མ་ཡིན་པའི་གནས་བབ་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་དགོས་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་

སློན་དཔག་རུང་བའི་སློང་བརྟམ་རམ་ཡང་ན་དོན་དངོས་མ་ཡིན་པའི་ཚིག་གི་དཀའ་
གནད་ལོན་འདི་འཇམ་འཇམ་ལ་བསྐྱེད་ན་ལོང་ཚོས་ཤེས་སྲིད་པ་ཡང་དེ་ཅམ་རེད། དེ་
མཚུངས་སུ་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་གནས་བབ་མང་པོའི་སློང་དུ་གནད་ལ་འཁེལ་བའི་བསམ་སློ་
ཡང་ཡང་གཏོང་བ་དང་། གནས་ཚུལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ། ཚན་རིག་གི་རིག་པ་ཁག་ལ་
སྦྱངས་བཤད་བྱེད་པ། གཏན་ཚིགས་རིག་པའི་ཚོད་པ་བྱེད་པ། མཉམ་རུབ་ཀྱི་ལས་ལ་ཞུགས་
པ། རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་མོས་ཡོད་པའི་ལག་རྩལ་གཞན་དག་བཅས་ལ་གྲུ་ཡངས་པོའི་སློན་ནས་
འཇུག་པ་དང་དེ་དག་ལག་ལེན་ཐོག་འཁྱོལ་བར་བྱེད་པ་བཅས་མ་བྱུང་ན་ཡོང་ཐབས་མེད།

བྱང་ཆ་ལྡན་པའི་སློབ་སློང་ཡོང་བ་ལ་རྒྱབ་བརྟེན་དགོས།

ལག་ལེན་དངོས་སམ་རིག་པའི་རྗེས་དཔག་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་། སློབ་སྦྱོང་ཚོས་དཀའ་གནད་
གང་ཞིག་བསྐྱར་སློབ་ཡང་སློབ་བྱས་པ་ཅམ་གྱིས་རིག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་དང་རྟོགས་པ་རྗེ་གསལ་
དུ་གཏོང་བར་སལ་ཆེར་སན་མི་ཐོགས། སློབ་སྦྱོང་ཚོར་རང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བཤད་པའི་
གོ་སྐབས་དང་། དེ་བཞིན་རང་དང་དོ་མཉམ་པའི་སློབ་སྦྱོང་གཞན་གྱི་ས་ནས་སློབ་སྦྱོང་ཐོབ་
པའི་ཆེན་དུ་གཞོན་སློབ་སློང་ལ་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཤོས་ཐོབ་གྲུབ་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད། འོན་
ཀྱང་། སློབ་གཉེར་བ་ཞིག་ལ་སློབ་སྦྱོང་གིས་སན་ཆེན་པོ་ཐོགས་གྲུབ་པར་དྲིས་ལན་མ་འོར་
བ་ཅམ་ལས་ལྷག་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་འདུས་དགོས་ལ། སློབ་སྦྱོང་དེར་དེས་པར་དུ་
དོགས་དམྱེད་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། བསམ་འཆར་གྱི་རང་བཞིན་ཡོད་པ་བཅས་ཡོད་
དགོས་པ་མ་ཟད། དེ་ཉིད་དུང་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་དང་དོད་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ཞིག་ཏུ་
སློབས་གྲུབ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེས་རྗེས་སུ་སློབ་སྦྱོང་གཞན་གྱི་ས་ནས་ཐོབ་པའི་
སློབ་སྦྱོང་དེ་ཚོར་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། བཅོས་སྐྱིག་དང་བཅས་ཆད་ལྷག་བྱུང་རིགས་ལ་
བསྐྱར་དུ་ཚོལ་སྦྱབ་བྱེད་པ་བཅས་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་དགོས་ཏེ། ཡིག་རྒྱགས་སལ་ཆེ་བ་
དང་དམིགས་བསལ་གྱིས་མཐའ་མའི་ཡིག་རྒྱགས་སུ་བསྐྱར་ཞིབ་ནི་ཆེས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན།

ཞེན་འདོད་གྱིས་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལ་ཕྱགས་རྒྱུན་སློང་ཐུབ།

སློབ་སྤྱད་ཚེས་རང་གིས་ཅི་ཞིག་འདོན་དང་མི་འདོན་གྱི་ཞེན་འདོད་དེར་ཡ་ལན་སློབ་པ་ཡིན་ལ། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་རང་གི་ཅི་ཞིག་སློབ་སྦྱོར་བྱས་པ་ཡིན་ཆེས་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་བཞིན་ལ་ལན་འདེབས་པའམ་ཡང་ན་ལྷགས་ཏེ་ཞོན་པའི་ལས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆ་ནས་ཁོང་ཚོས་དེ་བཞིན་སྦྱབ་སྦྱོར་གྱིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་ཚོར་གདེང་ཚོད་མེད་སྐབས་སུ་སློབ་སློབ་གིས་ཁོང་ཚོར་གཞུང་ལ་འགོ་བ་རེད། སློབ་སྤྱད་ནམས་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་ལེགས་སྤྱོད་མ་བྱུང་བའི་གནས་སྐབས་སུ་རང་གི་གདེང་ཚོད་བསྐྱབ་འགོ་བ་ཇི་བཞིན། སློབ་སློབ་ལ་སྤྱོད་འབྲས་ཐོབ་པ་དང་མཉམ་དུ་རང་ལ་གདེང་ཚོད་རྙེད་གྱིན་ཡོད། དེར་བརྟེན། དགེ་ཆེན་ནམས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་དཀའ་གནད་ཅན་གྱི་ལས་བྱ་སློབ་དགོས་མོད། དེ་ཡང་ཁོང་ཚོས་སེལ་སྤྱོད་པའི་དཀའ་གནད་གྱི་རིགས་ཡིན་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་ལམ་སྟོང་ཡོང་བར་གཞིགས་འདེགས་ཀྱང་བྱེད་དགོས། དེ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ནི། སློབ་སྤྱད་ཚེས་གཞན་གྱིས་ཁོང་ཚོར་ལེགས་སྤྱོད་བམ་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆ་ནས་སྐྱེའི་(sound)སློབ་ཁྲིད་ནི་སློབ་སྤྱད་ཚོར་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའི་དེ་བ་

རང་བྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བའི་སྤྱིང་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས།

དང་དངོས་པོ་གཞན་སྤྱིང་ནས་འགོ་འཇུགས་པ་ལས། སློབ་སྤྱད་ཚོའི་སྤོང་འདིན་སྤངས་དང་། གོ་རྟོགས་སམ་ཤེས་ཚད་ལས་བརྒྱུ་བའི་སློབ་སྤྱད་ཀྱི་ཚོས་ལྟ་བུ་ནས་འགོ་མི་འཇུགས། སློབ་སྤྱད་ཚོས་རང་གི་ཉེ་འཁོར་ལ་ཡོད་པའི་ཡོ་བྱད་སྣ་ཚོགས་པ་དང་། རྒྱུ་དངོས་སྣ་ཚོགས་པ། དངོས་རིགས། དབྱིབས་རིགས། བྱངས་རིགས་སོགས་ཚུད་པའི་བྱ་དངོས་སྣ་ཚོགས་པར་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པར་བྱས་ནས་དེ་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་། བསྐྱེད་སྤྱོད་ བཟོ་བཅོས། འབྲེལ་བརྗོད། དོགས་སློབ་དང་དེ་བའི་འགོད་པ། ཚོད་སྤོང་བྱེད་པ་སོགས་བྱས་ནས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་བའི་ལན་རྙེད་ཐབས་བྱེད་དགོས།

སློབ་སྤྱད་ཚོ་གསོན་ཤུགས་ཡོད་པའི་ལས་ལ་འཇུག་དགོས།

སློབ་སྤྱད་ཚོར་རྒྱ་ཆ་བསྐྱེད་སྤྱོད་བྱ་དང་། རྣམ་དབྱེ་དང་རྣམ་བྱངས་འབྱེད་པ། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་

པ། ཟིན་ཐོ་དང་དཔེ་རིས་འབྲི་བ། གཞན་ལ་བཅར་འདྲི་བྱེད་པ། བསམ་ཤོག་བསྟུ་བ་དང་འགོངས་
ཤོག་འགོང་བ། ཆེ་ཤེལ་དང་ཕྲ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་བཀོལ་བ། ཆ་གང་འངལ་ཆས་བཀོལ་བ། པར་ཆས་
དང་སྦྱར་བཏང་གི་ཡོ་བྱད་གཞན་བཀོལ་བ་སོགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཐོབ་དགོས་ཤིང་
། ཁོང་ཚོས་གཤགས་གཏུབ་དང་། ཚད་གཞལ། གངས་འདྲེན། རིས་བྲིས། ཅིས་རྒྱལ། སྦྱར་བཏང་གི་
དངོས་པོའི་རིགས་ཀྱི་རྩིས་ཀྱི་ཁྱད་གཤིས་བརྟག་པ། ཅི་ཤིང་འདེབས་ལས་བྱེད་པ། འགྲོ་བ་མི་དང་
སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྦྱི་ཚོགས་འཚོ་བར་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སློབ་ནུབ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་སོགས་ལ་
ཞུགས་དགོས། བྱེད་ལས་འདི་དག་གི་ཁོད་ནས་ཚད་འངལ་རྒྱ་ལས་ལྷག་པའི་གལ་ཆེ་བ་གང་ཡང་
མེད་ལ། ཚད་གཞལ་འདིར་སོག་མར་ཅི་ཞིག་གི་ཚད་འངལ་མིན་དང་། དེ་ནས་དེར་ཡོ་བྱད་ཅི་
ཞིག་བཀོལ་མིན། ཡོ་བྱད་དེ་ཉག་ཉག་འགྲིག་མིན། ཇི་ལྟར་བརྟག་མིན་དང་གྲུབ་དོན་དེ་དག་གི་
སོག་ནས་གོ་དོན་ཇི་ལྟར་འཚོལ་མིན་སོགས་ནི་ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་རིག་པའི་སྤྱིང་པོ་ཡིན།

རྒྱ་ཆ་བསྟུ་སྦྱག་དང་དཔང་རྟགས་བཀོལ་བར་སློབ་ཅི་སྦྱོར་པ།

སློབ་སྦྱོང་ཚོར་རང་རང་གི་ན་ཚོད་ལ་དཔག་པའི་སློབ་ནུབ་ཁོང་ཚོ་རང་དོས་ནས་དཔང་རྟགས་
ཅི་ཞིག་འོས་འཚམས་ཡིན་མིན་གྱི་ཐག་གཅོད་དང་། དཔང་རྟགས་དེས་ཅི་ཞིག་མཚོན་མིན་
སོགས་ལ་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་དགོས་པའི་རིགས་ཀྱི་དཀའ་གནད་བསལ་དུ་
འཇུག་དགོས། ཚན་རིག་ཇི་བཞིན། འདིས་ཀྱང་ཞིབ་ཆ་ལྡན་པའི་ཞིབ་འཇུག་དང་བསམ་སློབ་
ཞིབ་ཚགས་པའི་དབྱེ་ཞིབ་བྱ་བར་ལེགས་ཆ་སློབ་མ་ཞིག་སློབ་དེས་རེད། སློབ་སྦྱོང་ཚོར་ལམ་
སྟོན་དང་། སྤྱིང་སྟོབས་སྤེལ་བ། བཅའ་ཁྲུལ་གྱི་སྦྱོང་བརྗོད་བཅས་ཀྱི་སློབ་ནུབ་རྒྱ་ཆ་བསྟུ་སྦྱིག་བྱ་
བ་དང་། རྣམ་དབྱེ་འབྱེད་པ། དཔང་རྟགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་བ། དེ་ལ་གཞིར་བཞག་གིས་ཚོད་
སྤོང་བྱེད་པ་སོགས་དགོས། གང་ལྟར། གལ་སྲིད་བྱེད་ལས་དེ་དག་ཉེས་སྦྱོན་ཆེ་བའི་ཉོབ་
སྤང་སྦྱེད་ཀྱིན་མེད་ན། བྱེད་ལས་དེ་དག་གིས་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་དང་དོད་བྱེད་པའི་རིག་སྟོབས་
ཡིད་ཚིམ་པ་ཞིག་ཐོབ་པའི་ཕྱོགས་སུ་སྡོམ་ཁྲིད་དེས་རེད།

ལོ་རྒྱུས་ཁོད་ཀྱི་ལྷ་རྩུལ་སྣ་ཚོགས་པ་མཁོ་སློབ་བྱེད་པ།

ཁོང་ཚོའི་སློབ་གྲུབ་འཚོ་བའི་རིང་ལ་སློབ་སྤྲུལ་ཚོར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུ་བྱུང་བའི་ཚན་
 རིག་གི་བལྟ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་པར་རྒྱས་ལོན་པ་བྱེད་དགོས། དགེ་ཚུན་གྱིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སློབ་མཚམས་
 གང་ཞིག་འདེམས་མིན་ནི་བདམས་ཟིན་པ་དེས་ཚན་རིག་གི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་ཁྲུང་ཚད་དོ་སློབ་
 བྱེད་པ་ལས་ཀྱང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་མིན། སློབ་སྤྲུལ་ཚོས་ཚན་རིག་གི་ལྷ་བའི་འཕེལ་རིམ་
 དང་། ད་ལྟའི་ང་ཚོའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་འདྲིར་མ་འབྱོར་གོང་གི་སློབ་མཚམས་དང་འཁོར་
 མཚམས། ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ཞིབ་འཇུག་སྟེན་འགོད་པ་མང་པོས་བརྩམས་པའི་ལས་དོན་གྱིས་གོ་
 བབ་ཅི་བཟུང་། དེ་བཞིན་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་རྣམ་གཞག་དང་དཔལ་ཉགས་ནང་
 བན་ཚུན་དཔར་དུ་བྱུང་བའི་བྱ་བ་སོགས་ལ་སྤྱད་ས་པའི་སློབ་ཚན་རིག་འདི་ཇི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་
 གུ་སོང་མིན་གྱི་གོ་རྟོགས་རྟེན་སྤུལ། ལོ་རྒྱུས་ནི་ཚན་རིག་དང་། ཅིས་རིག་འཕྲུལ་ལས་རིག་པ་
 སོགས་ལུས་པ་ཐོན་པའི་སློབ་ཚན་ཁྲིད་ཐབས་ལ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ། དེས་སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་ལྷ་སྟངས་ཏེ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཐེབས་པའི་
 བྱུགས་རྒྱུན་དང་། ཚན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་ངོས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཐེབས་པའི་བྱུགས་རྒྱུན་
 སོགས་སྟོན་གྱིན་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁོང་ཚོར་འགལ་རྒྱུན་ཇི་བཟོ་ལ་
 མ་སྟོས་པར་བུད་མེད་དང་གངས་ཉུང་མི་རིགས་ཁག་གིས་མངོན་གསལ་དོད་པོའི་བྱས་རྗེས་
 མང་པོ་བཞག་ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་དེ་སློབ་སྤྲུལ་ཚོར་མཚོན་ན་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་
 ཏེ། ཚན་རིག་དང་ཅིས་རིག་འཕྲུལ་ལས་རིག་པ་སོགས་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་གདོད་མའི་ཨེ་རི་བ་ཏེ་
 དང་། ལྷི་རི་ཀ། ཨ་རབ། རྒྱ་ནག་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་སོགས་ལ་ཐུག་ཡོད་ཅིང་། ཚན་རིག་པ་
 ཚོས་རང་རང་གི་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བར་རང་གི་སྟོན་གནས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལས་རིག་
 ཐང་ལྡན་པའི་རིག་པ་དང་སྟོན་དཔག་འབྱེད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། །

བརྗོད་པ་གསལ་བར་བྱེད་དགོས།

བྱུགས་རྒྱུན་ཐེབས་པའི་གཏམ་བཤད་དང་འབྲི་རྩལ་ནི་མི་ཚེའི་གནས་བབ་གང་དུ་ཡང་གལ་
 འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ན་སློབ་ཚན་དང་གནས་རིམ་མཐའ་དག་གི་དགེ་ཚུན་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་
 སྤྲུལ་ཚོའི་ཆེད་དུ་འདི་ཉིད་གལ་ཆེ་འགངས་ཆེར་འཛིན་དགོས། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ཚན་རིག་དགེ་
 ཚུན་ཚོས་ངོས་ནས་བརྗོད་པ་ལ་གསལ་བའི་ཕྱོགས་ན་བྱུགས་སྟོན་རྒྱུག་དགོས་པ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ནི་

དཔང་རྟགས་དང་ཚང་ལ་མ་ཞོར་བའི་དཔང་རྟགས་དེ་དག་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་བརྒྱུད་
རིམ་དང་། རྙེན་དོན། རིག་པ་སོགས་ལ་ཁ་གསལ་གཏིང་གསལ་གྱི་འབྲེལ་བཟོད་ཅིག་མ་བྱས་ན་གོ་
དོན་རྟོགས་མི་ཐུབ་ལ། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་བཟོད་པ་དག་ཀྱང་གསལ་བོར་མེད་མི་ཐུབ།

མཉམ་སྦྲེང་གི་བྱེད་ཐབས་བཀོལ་དགོས།

འཛིན་གྲུའི་ནང་ལ་སྡེ་ཚན་གྱི་མཉམ་ལས་ཁག་ཡང་ཡང་ཚོམ་པའི་སློབ་ནམ་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་རིག་
བྱ་བའི་མཉམ་ལས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐད་ཤུགས་སློབ་རྒྱུ་དགོས། ཚན་རིག་པ་དང་བཟོ་ལས་པ་ཚོ་ནི་
ནམ་ཡང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་པ་ལས་ཁེར་རྒྱུ་གིས་བརྟུག་དཔུང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་
ཉ་ལམ་ཉུང་ཉུང་ཡིན། དེ་དང་མཚུངས་པར། སློབ་སྦྱོང་ཚོས་ཀྱང་ཕན་ཚུན་བསམ་སློབ་བཞེ་རེས་ཀྱི་
ཆེད་དུ་འགན་མཉམ་འཇུག་གིས་སློབ་སྦྲེང་བྱེད་དགོས། ཐུན་མོང་གི་གོ་བ་ཞིག་རྙེད་པར་བཞུག་པའི་
བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་སྡེ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་ཕན་ཚུན་ལ་སོ་སོའི་བྱ་བའི་བརྒྱུད་
རིམ་དང་། གོ་དོན། གསར་རྙེད་ཁག་གི་ཚོད་སྲེད། བྱ་གཞག་དེ་ཉིད་རི་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་མིན་
གྱི་སློབ་དཔག་སོགས་ཡང་ཡང་བཤད་རེས་བྱེད་དགོས། སྡེ་ཚན་གྱིས་འགན་མཉམ་འཇུག་བྱ་བའི་
ཁྲོད་དུ་སློབ་སྦྱོང་དང་བཟོ་སྲིད་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་ཆེ་ཞིང་། དེའི་ཁྱད་ཚོས་ཀྱང་
སྦྱིར་བཏང་གི་སྐར་སོ་སོའི་དོས་ནས་སློབ་དེབ་ལྟེང་གི་ནང་སྦྲེང་ཁག་སྦྱིར་སྦྱངས་བྱེད་པའི་ཐབས་
ལམ་ལས་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཤེས་རྟོགས་དང་འཚོལ་རྙེད་ལོགས་སུ་དགར་མི་རུང།

ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་མཇུག་སློམ་དང་མཇུག་སློམ་དེར་སྡེ་ཁྲིད་པའི་ཐབས་ལམ་གཉིས་ནི་
ནམ་ཡང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་ལ། འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་བརྟུག་དཔུང་གང་ཞིག་བྱས་པ་
དེར་རག་ལས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཅི་ཞིག་སྦྱངས་པ་ནི་བེད་སྦྱོད་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་ཅི་
ཞིག་སྦྱང་པ་དེར་རག་ལས་ཡོད་པ་རེད། སློབ་སྦྱོང་ཚོར་སྡེ་ཚན་གང་རུང་ཞིག་གི་སློབ་ལ་
གོ་རྟོགས་རྟོག་རྟོག་ཅིག་སྦྱོང་ཐབས་ཁོ་ནར་དམིགས་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཚན་རིག་ཁྲིད་ཐབས་
དེས་ཁོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མི་ཐོབ་པར་འགྱུར་བའི་རྩོགས་སུ་སྡེ་ཁྲིད་པ་

མ་ཟད། དེས་ད་དུང་ཁོང་ཚོར་རང་དབང་གི་རྣམ་དཔྱད་དང་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱུན་མི་སྲུབ་པ་ནི་
ངེས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་ཡང་། ཚན་རིག་གི་རྒྱ་མཚན་འགོད་སྤངས་དེ་བཞིན་”ཚན་རིག་
གི་ཐབས་ལམ་”ལྟ་བུའི་བརྗོད་གཞི་གང་ཡང་མེད་པར་དེ་ལས་ལོགས་སུ་བརྒྱུད་རིམ་རྒྱང་
རྒྱང་ཅན་དུ་སྐྱེས་ན་དེར་ཡང་སྲུབ་འབྲས་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་རེད། དེར་
བརྟེན། ཚན་རིག་དགེ་ཚུན་ཚོས་སློབ་སྲུག་ཚོར་འཛམ་གླིང་གི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་ཚན་
རིག་གི་སེམས་ཀྱི་གཤེས་ཀ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་འཐོབ་པར་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་དགོས།

ཆེད་སློབ་བརྗོད་ཆད་སློབ་འཛིན་རྒྱ་གལ་རྒྱུ་དུ་འཛིན་དགོས།

མིང་ཚིག་ཅུ་མ་ཡིན་པར་སློབ་ཚན་གྱི་གོ་དོན་རྙེད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཚན་རིག་སློབ་བྱིད་ཀྱི་དགོས་
དམིགས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡང་། ཚིག་དོན་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ཆད་ཁ་གསལ་པོ་
དགོས་པ་ཡང་ཚན་རིག་གི་སློབ་ཚོལ་ཁྲོད་དུ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ་གོ་རྟོགས་རྙེད་རྒྱུ་ཡང་
དེ་མཚུངས་སུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན། ཆེད་སློབ་བརྗོད་ཆད་རེ་བྱུང་ནི་ཀྱང་ལ་སུ་
ཐོགས་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟའི་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་ཆེད་སློབ་ཐ་སྲུང་ནི་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་ཉུང་
དུ་ཞིག་ལས་མེད། གལ་སྲིད་དགེ་ཚུན་གྱིས་བསམ་སློབ་གཏོང་ཚུགས་ཁ་རེ་གསལ་དང་གོ་བ་རྙེད་
པའི་ཐུགས་རྒྱུན་རེ་ཆེར་གཏོང་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་ཆེད་སློབ་བརྗོད་ཆད་རོ་སློབ་བྱེད་པ་ཡིན་
ན། སློབ་སྲུག་ཚོས་གཞི་ནས་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཡང་སེམས་སུ་ཉར་སྲུབ་པའི་སློབ་སློབ་ཡོད་
པའི་བརྗོད་ཆད་ཡིད་ལ་འཛིན་སྲུབ་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཡང་། དགེ་ཚུན་ཚོར་མཚོན་ན་བརྗོད་ཆད་
དག་གི་ཐོག་དུ་སློབ་ཅེ་སློབ་པ་ནི་ཚན་རིག་ནི་བརྒྱུད་རིམ་(བྱེད་ལས་)ཞིག་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་
ལས་འཁྲོག་པར་བྱེད་པ་དང་། སློབ་བྱིད་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནས་བབ་ཉེན་ཁའི་གནས་སུ་སྐྱེལ་
བ། ད་དུང་སློབ་སྲུག་ཚོར་ཐོབ་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཉིད་ལོག་ལམ་དུ་བྱིད་པ་བཅས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

ཚན་རིག་སློབ་བྱིད་ཀྱིས་ཚན་རིག་གི་རིན་ཐང་མཛོན་མཚོན་བྱེད་དགོས།

ཚན་རིག་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གོང་བུ་ཞིག་དང་། ཤེས་ཡོན་བསྐྱུག་དང་དེ་དག་ལ་དག་ཐེར་བྱེད་
མཁན་ཅུ་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་ངེས་ཅན་ཞིག་ཆང་བའི་སྐྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་

ལས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། ཤེས་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། གསར་གཏོད་ཀྱི་རིག་པ། འཆར་སློང་དང་
མངོས་སྤྱད་སོགས་ལ་རིན་ཐང་ཆེན་པོར་བརྗེ་བ་ནི་ནི་ཚན་རིག་དང་། ཚེས་རིག་འཕུལ་ལས་རིག་
པ་སོགས་ཁོ་ནར་ཡོད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་དོགས་དཔྱད་རིང་ལུགས་དང་། དང་པའི་རྗེས་
འབྲངས་རིང་ལུགས་ལ་མི་དགའ་བ་གང་ཡིན་པ་སོགས་ལ་ཡང་དོ། ། གང་ལྟར་ཡང་། གོང་སྐྱོད་དེ་
དག་ཚང་མ་ནི་ཚན་རིག་གི་བྱེད་ཚུལ་གྱི་བྱང་ཚུབ་མངོན་པར་མཚོན་པའི་དཔེར་མཚོན་ལྟ་བུ་རེད།
དེ་བས། ཚན་རིག་སློབ་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་སྤྱད་ཚུལ་རང་རང་གི་ཉམས་ཚུང་གི་ཆ་ཤས་ལྟ་བུར་དེ་
ལྟར་རིན་ཐང་ལག་ལ་ཁ་སློང་ནང་གི་ཚིག་སློང་ཙམ་མིན་པའི་སློབ་པ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། འདིས་
དགེ་ཚུལ་གྱིས་གཤམ་གྱི་དོན་གནད་ལག་ལ་རྒྱར་ཐག་འབད་ཐག་བྱེད་དགོས་པ་དེ་བསྟན་པ་རེད།

ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་པ་དགའ་བསུ་བྱེད་དགོས།

ཚན་རིག་དང་། ཚེས་རིག་འཕུལ་ལས་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་པ་བསྐྱབ་མོད། དེ་དག་
གིས་ཤེས་འདོད་ཀྱི་སློབ་པ་དང་ལེན་དང་། བསྐྱེད་བསྐྱིད་། མཉམ་འབྲེལ། བཟང་ལན་དང་སོལ་སྐྱིག་
བཅས་བྱེད་པ་རྒྱུ་བཞིན། ཚན་རིག་སློབ་པའི་དུས་ལོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ན་ཡང་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་
པ་རེད། དེར་བརྟེན། ཚན་རིག་དགེ་ཚུལ་སློབ་སྤྱད་ཚུལ་བསྐྱབ་བེན་པའི་བརྗོད་བྱ་ལག་གི་
ཐོག་ལ་དེ་བའོད་པར་སེམས་བྱུགས་སྤར་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོར་རང་རང་གི་དེ་བའོད་པ་ལག་ལ་
གསལ་བོ་ཡོང་བར་བྱས་ནས་དེས་ལན་འཚོལ་རྟེན་བྱ་བར་རོགས་རམ་དང་། དེས་ལན་རྟེན་ཐབས་
ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཡང་བོ་སྟོན་པ། དེ་བའོད་མཁན་ལ་ལེགས་གསོལ་དང་བཅས་སྦྱར་བཏང་མ་ཡིན་
པ་གང་ཞིག་ལ་ཁོང་ཚོའི་གནས་བབ་དང་འཚམས་པའི་དེ་བའོད་པ་ལག་ལ་འདྲི་བའི་བཅས་བྱེད་དགོས།
ཚན་རིག་སློབ་པ་ལ་དང་དུ་མཚར་སྣང་འཛིན་པ་ལ་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་དང་དོ་སྣང་པའི་རིན་ཐང་
ཆེན་པོ་སློབ་དགོས།

གསར་གཏོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་གཟེངས་བསྟོད་བྱེད་དགོས།

ཚན་རིག་པ་དང་། ཚེས་རིག་པ། བཟོ་ལས་ལག་རྩལ་པ་སོགས་ཀྱིས་སློབ་པ་སྐྱོད་ཀྱི་བེད་སྤྱོད་
དེ་གསར་གཏོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟར་པ་ཞིག་ཡོང་བྱུ་གལ་ཆེར་འཛིན་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཚན་

རིག་སློབ་ཁང་ནི་སློབ་གཉེར་གྱི་ལེགས་གྲུབ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ངེས་པར་དུ་གསར་གཏོང་གི་རང་
བཞིན་དང་གསར་གཏོང་བྱ་བར་ཆ་འདོག་དང་དེ་ལ་སྐྱེལ་འདེད་བྱེད་སའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཡིན་
དགོས། འོན་ཏེ་དངོས་སུ། དགེ་ཚུན་ཚོས་རང་ངོས་ནས་འདིན་གྲུབ་ནས་དུ་སློབ་སྤྲུལ་ཚོས་རང་རང་
གི་རིག་ཚལ་སྟོན་ཐུབ་པའི་བྱེད་ལས་སྣ་ཚོགས་པ་གསར་གཏོང་བྱས་པའི་སློན་ཏན་རང་ཉིད་གྱི་
རིག་ཚལ་ངོམ་སྟོན་བྱེད་ཚོགས།

ཚན་རིག་དང་། ཅེས་རིག འབྲུལ་ལས་རིག་པ་སོགས་ནི་རང་རང་གི་དོགས་དཔྱད་རིང་
ལུགས་པའི་ཚོགས་སྡེ་འཕེལ་བའོལ་མི་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་དར་རྒྱས་སུ་སྤྲུལ་ཚོགས་པ་ཡོད་པ་
དང་། ཁོང་ཚོའི་ལྟ་གྲུབ་ནི་སོ་སོའི་དཔལ་རྟགས་དང་། གཏན་ཚིགས། ཁས་ལེན་བཅས་ལ་དོགས་
དཔྱད་བྱེད་པ་དང་། རང་གི་བརྟག་དཔྱད་གྱི་གྲུབ་དོན་ནི་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་གཞི་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་
རེད།

ལྷ་གྲུབ་ཨ་འབྲས་སུ་འདིན་བཤམ་གཡོལ་དགོས།

སློབ་སྤྲུལ་ཚོས་ཚན་རིག་ནི་གོ་རྟོགས་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་མཐ་བྱེད་ལས་ཤིག་ཡིན་པའི་
དོན་དངོས་འདི་ཉམས་སུ་ཚྱོང་སྤུབ་དགོས་པ་ལས། དེ་ནི་བསྐྱར་ཏུ་མི་བརྟུབ་པའི་བདེན་པ་ཞིག་
ཏུ་འདིན་རྒྱ་དེ་མ་ཡིན། དེའི་གོ་དོན་ནི་དགེ་ཚུན་ཚོས་ནམ་ཡང་རང་ཉིད་དམ་ཡང་ན་སློབ་དེབ་
ནི་ནམ་ཡང་བདེན་ཐུབ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་གིས་བརྟན་པའི་མཇུག་སློམ་ནི་འོར་འཁྲུལ་མེད་
པ་ཞིག་ཡིན་སྟེ་གྱིན་པ་ལྷ་སྤུའི་ལོག་རྟོག་མི་འབྱུང་བར་བྱེད་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་
ཁས་ལེན་ཁག་ལ་ཡིད་ཆེས་འོས་མིན་དང་། ཁས་སྤངས་ཟེན་པའི་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་དོན་ཁག་ལ་
བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་པའི་གནས་བབ། ཚན་རིག་པ་ནང་ཁུལ་ལ་བལྟ་ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་སྐབས་སུ་ཅི་
ཞིག་བྱེད་མིན་སོགས་ལ་ཐེ་གཏོགས་བྱེད་པའི་སློན་ཏན། དགེ་ཚུན་ཚོས་སློབ་སྤྲུལ་ཚོར་ཚན་རིག་གི་
བརྗོད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གྲུ་ཡངས་པའི་ལྟ་བ་དང་། དེ་ལས་ཚུགས་ཕྱོགས་སུ་གྱུར་བའི་ཡིད་ཆེས་
གྱི་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་གཉིས་དོ་མཉམ་པ་བརྗོད་རྒྱུར་རོགས་འདེགས་བྱེད་དགོས།

མཚོང་སྤང་དོན་པོས་ལན་འདེབས་རྒྱ་ཡར་སྐྱེལ་བྱེད་དགོས།

མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ནི་དུང་སྒྲུང་བྲལ་བ་ཞིག་དང་སྒྲོ་སྒྲུང་མེད་པའི་སློབ་ཚན་ཞིག་ཏུ་
 རོལ་འཛིན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། གང་ལྟར། ཚན་རིག་གི་གོ་དོན་ཐོག་ནས་སྐར་མའི་ཚགས་རིམ་དང་
 ། སློབ་པས་དཔལ་གྱི་གནས་མཁའ་ལ། འགྲོ་བ་མིའི་སྤིང་གི་བཟོ་བཀོད་སོགས་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་དེ་ལྟའི་
 དངོས་པོ་དག་གི་མཛེས་སྟོན་གི་སྤང་རྒྱུ་དང་ཚོས་སེམས་འདྲེས་པའི་ལྟ་བུ་དག་རིང་དུ་དོར་དགོས་
 དོན་མེད། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱས་ལྟེང་གིས་སྤྲུལ་ལོ་ལ་རས་རྒྱབ་ནས་མཐོང་
 བའི་སྲང་ལམ་སློབ་སློན་གྱི་འོད་གྱི་ཟེགས་མ་དང་། རྒྱུ་ལྡན་སྤྲུལ་མའི་ཚོ་སློབ་གི་རྒྱ་བ། དེང་རབས་གྱི་
 ཟམ་པའི་བཟོ་བཀོད། རྒྱུ་ལྡན་སྤྲུལ་ནང་གི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཚད་གཞི། སྤོང་བོ་ཞིག་གསལ་ཡང་ན་བྲག་
 རོ་ཞིག་གིས་འཆད་སྤུབ་པའི་ལོ་རྒྱུས། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཚེས་རིག་གི་སྤུབ་དོན་སོགས་མཛེས་སྟོན་གི་
 སྤང་བ་འཕམ་མ་ཞིག་བསྐྱབ་སྤུབ། ཚན་རིག་དང་། ཚེས་རིག་ འདུལ་ལས་རིག་པ་སོགས་གྱི་དགོ་ཚུན་
 གིས་སློབ་སྤུག་ཚོར་རང་རང་གི་མཛེས་སྟོན་དང་། ཐབས་ལམ། ཡོ་བྱད། བཟོ་དབྱིབས། དངོས་པོ། རྒྱུ་
 ལྡན་སོགས་ལ་འཛིན་པའི་མཛེས་སྟོན་གི་ལྟ་བུའི་གཏིང་ཇི་ཟམ་དང་རྒྱ་རི་ཚེར་གཏོང་སའི་སློབ་སློང་
 གི་ཁོར་ལུག་ཅིག་བསྐྱབ་དགོས།

**ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་ཀྱིས་སློབ་སློང་དཀའ་ཚེགས་ཉུང་འཕྲི་
 བྱ་བར་དམིགས་སློབ་གཏད་དགོས།**

སློབ་སྤུག་མང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཚན་རིག་དང་ཚེས་རིག་སློབ་སློང་བྱ་བར་སེམས་ངལ་ཚེན་པོ་
 དང་ཕམ་ཉེས་འབྱུང་བར་ཞེད་པའི་དངངས་སྐྱབ་ཅིག་དང་མཉམ་དུ་འདུས་ཡོད་པའི་དོན་དངོས་
 འདི་དགོ་ཚུན་ཚོས་ངོས་ཟིན་པ་བྱེད་དགོས། མཚུག་འབྲས་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་དོན་ནི་ཚུགས་
 གཅིག་ནས་དགོ་ཚུན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བསྐྱབས་པ་དང་དེ་ཉིད་སློབ་པའི་ཐབས་ལམ་གྱིས་བསྐྱབ་པ་
 བྱི་ཐེ་ཚོམ་སྤྲུལ་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ལ། ཚུགས་གཞན་ཞིག་ནས་དེ་ནི་ཁོང་ཚོས་ཐེངས་དང་པོར་
 སློབ་སྤུག་འགོ་དུས་ཚན་རིག་དང་ཚེས་རིག་ལ་མི་དགའ་བའི་པ་མ་དང་དགོ་ཚུན་དག་གི་བསམ་
 ཚུགས་དེ་ལས་འགོས་པ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་དང་ཚེས་རིག་གི་སེམས་ཁྲལ་དེ་བཞིན་གཞི་རྩ་མེད་
 པ་ཞིག་ཏུ་བཅེས་ནས་སྤུང་འཛོག་བྱེད་རྒྱུའི་ཚབ་ལ། དགོ་ཚུན་རྣམས་གྱིས་སློབ་སྤུག་དག་ལ་ཁོང་
 ཚོའི་སེམས་ཁྲལ་དེ་དག་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་རྣམ་པར་རྒྱལ་ཆེད་དགོ་ཚུན་རང་ཉིད་ཀྱང་མཉམ་
 ལས་གྱིས་རོགས་འདེགས་བྱེད་ཅེས་རེད་སྟེ་མའི་ཡིད་ཚེས་སྤེབས་སུ་འཚུག་དགོས། དགོ་ཚུན་

ཚོས་གཤམ་དུ་གསལ་བའི་བྱེད་ཐབས་འདི་འདྲ་བཀོལ་ཚོག

ལེགས་ཆ་གཞི་རུ་འཛིན་དགོས།

དགེ་ཆུབ་ཚོས་སློབ་སྲུག་ཚོ་ལ་ཚན་རིག་དང་རྗེས་རིག་སྐྱེད་སྲུང་ས་པའི་ཚོད་དུ་ལེགས་སྲུབ་ཀྱི་ཆ་རེ་
རྟེན་གྱི་ལོ་ཡོད་པའི་ཐད་དོ་སྣང་ངེས་པར་དགོས་པ་མ་ཟད། སློབ་སྲུག་ཚོས་ངོས་ནས་ཡིན་ན་ཡང་
དྲིས་ལན་ཆ་ཚང་འགྲིག་པ་ནི་ལེགས་སྲུབ་འབྱུང་བའི་སློབ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་པར་འདོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་
ཉུང་འཕྲི་བྱེད་དགོས། མདོར་བསྟན་ནས་བཤད་ན། ཨེལ་སྐུ་འུ་འུ་འུ་འུ་(Alfred North White-
head)ཡིས་བཤད་པ་རི་བཞེན་ཚན་རིག་ཁོ་རང་ཉིད་ཀྱང་ཆ་ཡོངས་རྒྱུགས་ནས་འགྲིག་ཡོད་པ་
ཞིག་མ་རེད། བྱ་དངོས་གང་ཞིག་རྟོགས་རུང་དེ་ནི་མཐར་ཐུག་མིན་ཅིང་། དེ་ད་དུང་རྣམ་པ་
གཞན་མང་པོར་འཕྱུར་བ་རེད། དེ་དང་བསྟན་ནས་དགེ་ཆུབ་ཚོས་ངོས་ནས་རང་ཉིད་ལ་གདེང་
ཚོད་རྒྱུང་བའི་སློབ་སྲུག་ཚོ་གཙོར་བཟུང་གིས་སློབ་སྲུག་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡར་
རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ངོས་ཟེན་པ་བྱེད་པའི་སློབ་ནས་ཐུ་མཐུད་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་སེམས་བྱུགས་
བསྐྱེད་དགོས།

ཡོ་བྱེད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བར་ཉམས་སྦྱོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་བསྐྱུན་དགོས།

སློབ་སྲུག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་བརྟག་དཔྱད་ཁང་གི་ཡོ་ཆས་དང་དེ་མིན་གྱི་ཡོ་ཆས་
གཞན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུར་ཞེད་སྣང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། འཇིགས་སྣང་འདི་ནི་གཞི་ཅིང་ཆ་ནས་
ཁོང་ཚོར་དེ་ལྟའི་ཡོ་ཆས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་རག་མེད་པ་དེ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ལ།
དམིགས་བསལ་གྱིས་བུ་མོ་ཚོ་ནི་ཡོ་བྱེད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུར་བུ་རྣམས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་
མཁས་པོ་ཡོད་སྟེ་པའི་ལོག་རྟོག་ཅིག་གིས་མནན་པས་ཡོད་པ་རེད། གཞི་རིམ་སློབ་གྲུའི་
སྐབས་ནས་བཟུང་། སློབ་སྲུག་ཚང་མས་རིམ་བཞིན་ཡོ་བྱེད་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པ་དང་དེ་དག་
གི་སྤྱོད་ཚུལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཞི་རིམ་སློབ་གྲུའི་དུས་ལུན་རྒྱུགས་པ་ན་
སློབ་སྲུག་ཚོས་སྤྱིར་བཏང་གི་ལག་ཆ་དང་། ཚུ་ལའི་ཡོ་ཆས་དང་། རྟོག་བཞུ་ཚད་གཞལ་ཆས།
གཤམ་གསལ་གཏུབས་(བརྗོལ་ཡོ་ཆས། འོད་དང་སྐྱའི་ཡོ་ཆས། རྗེས་ཆས། རྟོག་ལྷན་སོགས་ཚང་ལ་མ་

བྱ་གང་ཞིག་ནོར་བའམ། ཡང་ན་ཆ་མི་ཚང་བ་དང་། གོ་བ་ཡག་པོ་ལོན་མེད་པ། ལོག་རྟོག་བྱུང་ཡོད་
པ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། ལྷོ་བ་གྲུའི་ནང་གི་ལྷོ་བ་རྒྱུང་གིས་ལྷོ་བ་ལྷུག་ཚོར་གོང་གི་ནོར་འཁྲུལ་
དེ་དག་བསྐྱར་གསོ་བྱས་པ་དང་དེ་བརྒྱུད་ནས་ཤེས་བྱ་གསར་པ་གཞན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་བྱས་པ་
ངོས་ཟིན་རྒྱ་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ་དང་འབྲེལ་བའི་མི་རྣམས་ལ་ལྷོད།

