

བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེའི་འདུ་ཤིང་གི་བཞུགས་སྐྱོད་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སློབ་ལོ་གསར་པའི་དུས་
འགོ་ནས་བཟུང་། ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བཀའ་དགོངས་ལྟར་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་
དང་དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་ཚན་རིག་ཤེས་བྱ་ཁྲུབ་སྦྲེལ་གཏོང་ཆེད་དུ་བར་སྐྱབས་འདོན་སྦྲེལ་གྱི་དཔེ་བཞུགས་པའི་
ལོ་སྟེང་དུས་དེའི་ཅིག་ཡིན། དུས་དེའི་འདུའི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་ནི། འཛམ་གླིང་ནང་སྐྱབས་གྲགས་
ཆེ་བའི་མཁས་དབང་ཁག་གིས་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཐད་ལ་འཛིན་པའི་དགོངས་ཚུལ་འབྲེལ་མེན་པའི་བསྐྱུར་
བྱས་པ་བརྒྱུད། ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱབས་པན་ཚུན་གཤེན་བསྐྱུར་དང་། བཟོ་སྦྲེང་བརྒྱུད་ཚོགས་
གཉིས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་འཚོལ་རྒྱ་དང་། དགོན་སྡེ་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་གཉེན་བ་རྣམས་ལ་ཚོས་
ཚན་སློབ་ཀྱི་དབྱུང་ཚོམ་དང་འགྲུར་ཚོམ་སྦྲེལ་སའི་སྦྲེང་སྦྲེགས་ཤིག་གྱེད་རྒྱ། རང་གི་ཚོས་ལུགས་རིག་
གནས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་དང་སློབ་ཐོན་མི་རིགས་ཁག་གི་རིགས་པ་དང་མཐུན་པའི་རིག་གནས་མ་ལག་
ཟུང་འབྲེལ་སློབ་བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་དང་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་གཞོགས་
འདེགས་གྱེད་རྒྱ་བཅས་ཡིན།

གོང་གསལ་གྱི་དགོས་དམིགས་གཞིར་བཟུང་ནས་དཔྱོད་ཀྱི་འཇུག་པ་ཡངས་པའི་སྐྱ་མེར་
ཀྱན་གྱིས་རིང་ལུང་འཚམས་པའི་དབྱུང་ཚོམ་དང་འགྲུར་ཚོམ་གང་མང་ཞལ་འདེབས་གནང་སྟོང་ཡོང་
བར་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཚོས་ཡིག་དུས་དེའི་སྦྲེང་འགོད་སྐབས་མིན་གྱི་གནད་དོན་ཚང་མ་ཚོམ་སྦྲིག་ཚོགས་ཚུང་
རང་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། མ་ཚོམ་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་མི་ཚོགས་ཆེ་དེ་ལུགས་ཀྱིས་གསལ་བསྐད་
གནང་རོགས།

མཚན་འཁོད་དབྱུང་ཚོམ་དང་འགྲུར་ཚོམ་ཁག་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ཚོམ་སྦྲིག་ཚོགས་ཚུང་གི་ལྷ་
བ་ཡིན་པའི་ཁྲུབ་པ་མེད།

མངགས་ཉོ་དང་ཚོམ་ཡིག་བསྐྱུར་ལུལ།

Managing Editor (Sc. Journal)
Science Department
Library of Tibetan Works & Ar-
chives
Gangchen Kyishong
Dharamsala- 176215
H.P India

Tel: 09882255047
Email: nyimgyaltse@gmail.
com
Web: www.ltwa.net

བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ།

སྤྱི་འདོན་ཐེངས་༡༦་པའི་དུས་དེབ།

16th Volume

2015

སྐྱོབ་ལྟོན་པ།

Advisor

སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཏེ་མི་ཏེ། ཐིན་གེ་ལ་སི་ཏེན།

Prof. David Finklestein

འོག་འཇ་སླེ་ར་ཡི་ས། རྫོན་སུན།

Dr. Bryce E. Johnson

དགེ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་སྐྱིན་པ།

Geshe Thupten Jinpa

དགེ་བཤེས་ལྷོ་བཟང་བསྟན་འཛིན།

Geshe Lobsang Tenzin Negi

ཚོམ་སྐྱོབ་ཚོགས་ཚུངས།

Editorial Board

སྤྱི་ཁྲབ་ཚོམ་སྐྱོབ་པ།

Editor-in-Chief

དགེ་བཤེས་ལྷ་ག་འོ་ར།

Geshe Lhakdor

ཚོམ་སྐྱོབ་པ།

Managing Editor

ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།

Nyima Gyaltzen

དཀར་ཆག

ཚོམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ། ༡

ནང་པ་དང་ཚན་རིག་ནས་བཤད་པའི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ། ༥
སློ་སྒྲིང་དགོ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་ཚོས་འཕེལ།

ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར། ༡༨
གནས་ཚུང་དགོ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་མཁས་དབང་།

ཚན་རིག་སློབ་གཉེར་མཁས་ཀྱི་བྲ་བུའི་ཚོའི་ལས་འགན། ༣༡
འཇམ་དབྱངས་ཚོས་སྒྲིང་བསྟན་འཛིན་ལྟ་སློབ།

མིའི་མི་ཚེའི་ནང་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བའི་སྐོར། ༤༥
འཇམ་དབྱངས་ཚོས་སྒྲིང་སློབ་མ་ཚེ་རིང་།

རྒྱལ་མཉམ་གྱི་རི་བོ་ལ་དབྱེད་པ་རིག་པའི་སྐོར་མེ། ༥༣
སེར་བྲེས་དགོ་འདུན་བཟོད་པ།

རྒྱལ་སྐོག་ཚན་རིག་སློབ་པའི་ལན་ལོན། ༦༥
སེར་བྲེས་བྱམས་པ་མཁས་མཚོག

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉེས་ཀྱི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ། ༧༥
སེར་བྲེས་བྱམས་པ་སློ་བཟང་།

ཚན་རིག་སྐྱེས་ན་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁེ་སྒན་ཡོད་དམ། ༤༡

སེར་སྐད་འཇམ་དབྱེས་རྒྱལ་ཁྲིམས།

གསར་གཏོད་ཀྱི་ཁ་སྐྱོགས་བཟང་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་འགའ། ༤༤

འབྲས་སྐོ་མང་ལེགས་བ་རྒྱ་མཚོ།

ར་ཚོར་འཕྲད་བཞིན་པའི་གནས་གཤིས་འཕྱུར་སློབ་གྲོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་ལྟ་བ། ༡༠༧

འབྲས་སྐོ་མང་ཉར་གཏོད་སློ་བཟང་ཚོས་འབྱོར།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ ༡༡༩

འབྲས་སྐོ་མང་སློ་བཟང་མགོན་པོ།

གསར་གཏོད་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་ལ་འགག་ལེན། ༡༡༧

འབྲས་སྐོ་མང་སློ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

སྤྱི་དོན་རིག་པ་ལས་འཕྲོས་པའི་འཕེལ་འཕྱུར་ཀྱི་ཁ་སྐྱོགས། ༡༢༥

སེར་བྱེས་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉེས་ནས་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་སློར་ཚུད་ཟད་སླེད་བ། ༡༩༤

བགྲིས་ལྷན་དཀའ་ཚེན་སློ་བཟང་སྐྱགས་ཇ།

ཚན་རིག་གི་བྱ་བ་དོན་དང་འགྲོ་བའི་བདེ་སྤྱི་གལ་ལ་བལྟ་བ། ༡༩༤

སེར་བྱེས་བསྟན་འཛིན་བྱང་རྒྱ།

རྣམས་བྱ་བ། ༡༥༧

ལྷན་སྐད་བསྟན་འཛིན་ཟེལ་གཞོན།

ཚན་རིག་གིས་ནང་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་གཞོན་རི་ལྟར་འབྱུང་། ༡༤༣
ར་སྟོན་གྱི་ཐུབ་བསྟན་ཚོས་རྒྱལ།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་འགོ་བའི་བདེ་སྤྱིད་སྤྱོད་པ། ༡༤༤
རྫོང་ཚོས་ཐུབ་བསྟན་དག་དབང་།

བདེ་སྤྱིད། ༡༤༥
དགའ་བྱུང་གསེར་གོང་ཡེ་ཤེས་རྗོ་རྗེ།

སྤྲ་ར་མཐོ་སྟོན་ཏུ་ཚོས་ཚན་བཟོ་སྐྱེད་ལ་ཞུགས་པའི་ཚོར་སྣང་། ༡༤༦
དགའ་ཤར་སྟོ་བཟང་ཐུན་ཚོགས།

སྐར་དབྱེད་རིག་པའི་སྟོན་ཚོག་རང་སྟོའི་བཞེད་བྱ་ཞེས་བྱ་བ། ༡༤༧
འབྲས་སྟོ་མང་ལེགས་པ་རྒྱ་མཚོ།



THE DALAI LAMA

༡༣། ཉེ་བའི་དུས་རབས་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་ནང་འདྲིའི་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་གཙོ་བོ་
 ཏུ་ལ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་རྣམ་པར་ཞིབ་དཔུང་གིས་དངོས་པོ་ཡང་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་
 རྫོད་བཅུད་ཀྱི་རྒྱད་པའང་གང་འཚམས་བསལ་སྐབས་སུ། འཛམ་གླིང་གང་ལུང་གང་སར་ཚན་
 རིག་ལ་སྐབས་སུ་འཆར་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཤུགས་ཆེ་ཡོད་ན་ཡང་། ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་སེལ་
 མི་སྐབས་འདི་ནང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་ལྷ་མཚན་གནས་ཡོད། རང་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་
 སེལ་བའི་ཐབས་ཚུལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཚོས་ཚུལ་
 བས་རང་རང་གི་བདེ་སྤྱད་སེམས་དུམ་དང་མ་དུམ་ལས་བྱུང་བ་དང་། སེམས་འདུལ་ཐབས་
 །ཀྱང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། རྫོ་མི་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་རྣམ་པ་རྗེ་བཞིན་ཤེས་པའི་རྫོ་
 བས་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་རྫོ་རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་རྫོ་ཡིས་སེལ་ཐབས་ཤེད་དགོས། དེ་ཡང་
 རྫོ་དེས་རྗེ་ལྷར་བཟུང་བ་ལྷར་དོན་ལ་གནས་ཡོད་མེད་སོགས་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་
 རྗེ་ལྷར་ཡིན་ཉམས་ཞིབ་ཤེད་པའི་ཚུལ་ལུགས་འདི་དག་ཚན་རིག་པའི་ལྷ་ཕྱོགས་དང་ཤིན་ཏུ་
 མཐུན་པས་ན། སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་བདེན་དོན་གཞི་འོད་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག
 ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཚུང་དང་། སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་བྱུང་ཉམས་ཚུང་གཅིག་པན་གཅིག་ཕྱོགས་
 ལྷ་འགྲུང་དེས་ཤིང་། རྫོ་ཚད་རང་ཅག་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ལ་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་
 ལམ་རྫོ་མ་ཕྱེ་བར་ལུས་ཉེ་བོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་ཐོག་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་བཀོད་ཚོན་མེད་ཏུང་།
 ད་ཆ་ཡུལ་དུས་འཛམ་གླིང་གི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་མཐུན་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་བོད་ཀྱི་མི་
 རབས་གསར་པ་རྣམས་ནས་རྫོད་ཐབས་ཤེད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེ་བར་བརྟེན། ད་ལས་
 བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ་ཅེས་པ་ཚོམ་སྐྱིག་པར་སྐྱུན་བཞེས་
 པར་བསྐྱབས་བརྗོད་ཡོད། འབྲུང་འབྲུང་ལོ་རེ་བཞིན་མིང་ཚིག་གསར་བཙུགས་སོགས་རྫོ་གང་
 ས་ནས་ཡང་རྒྱས་ཐམ་མི་ཆད་པར་ཡོང་བའི་འབད་བཙོན་མི་རྫོད་པ་དང་། རང་རིགས་ཤེས་
 ལྷན་ཚང་མས་སྐབས་བབ་འགན་འཁུར་མཉམ་ལེན་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་བཅས། ཏུ་ལའི་ལྷ་མ།
 ལྷ་ལའི་དགེ་རྫོད་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༠ ལོའི་ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༩ ལ།

ཚུམ་སྐྱིག་པ་ལི་གཏམ།

༡༡། །ཅིའི་ཕྱིར་དགོ་འདུན་པས་ཚན་རིག་སྐྱོང་དགོས་སམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་འདྲིར་བསམ་གཞིགས་ཏེ་
བྱས་ན། གང་ཟག་ལ་ལའི་སྣང་ངོར་གནའ་རབས་འཕགས་ལུལ་ནས་མཆེད་པའི་བོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་དང་།
དེང་སྐབས་རིག་གསར་ཚན་རིག་དེ་གཉིས་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞེག་ཡོད་དམ་སྟུང་པའི་ངོ་མཚར་
བསྐྱེད་སྲིད། ནང་པའི་བསམ་སྒྲོམ་གྱི་ལམ་ལུགས་དང་དེང་སྐབས་ཚན་རིག་གཉིས་ནི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་རྒྱབ་
སྐྱོངས་དང་། རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཅུལ་བཏོན། རིག་གཞུང་གི་ཅ་བ་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་ནང་ཐོན་སྐྱེད་འཕེལ་
རྒྱས་བྱུང་ནས་གཞུང་ལུགས་གཉིས་པོའི་གཞི་རྒྱ་དང་། རྒྱབ་ཚད། འབྲས་བུ་སོགས་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་
པོ་ཡོད་ཀྱང་། གཞུང་ལུགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་གཞི་ཅིའི་ལྟ་བུ་གྱི་འཛིན་སྲུངས་དང་དབྱེད་ཐབས་ཐོག་
ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཚོས་མང་དུ་མཐོང་། ལྟ་བུ་གྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་
ཀས་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཅི་རིགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་དོགས་སྐྱོང་དང་དབྱེད་བ་གཉིང་རིང་
དུ་བྱེད་པ་ནི་གཅིག་མཚུངས་ལྟ་དང་། གྲུབ་དོན་གཉིས་ཀས་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་དང་རྒྱ་དང་འབྲས་
བུའི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ནས་མཐའ་ཡས་པའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་འདིའི་གསང་བའི་གནས་ལུགས་དང་།
ཚེ་སློག་ལ་འགྲུང་ལྷོག་གོང་འབེལ་རི་ལྟར་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་རྒྱ་མཚན་གསལ་བཤད་བྱེད།

དབྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀས་དངོས་
ཐོག་སྐྱོང་འདྲིས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་འཇུག་པ་ནི། དཔེར་ན། ནང་པའི་རྟོག་དཔྱད་ལམ་ལུགས་ནང་སྐྱོང་བ་
དང་། རྒྱ་མཚན། བདེན་པ་བཅས་ནི་ཤེས་བྱའི་ཁྱད་ཚུངས་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་རྒྱ་གསུམ་དང་། དེ་ཡང་སྐྱོང་བ་
སྐྱོན་སོང་དང་དེ་ནས་རྒྱ་མཚན་དང་བདེན་པ་བཅས་རིམ་གྱིས་འཛོགས་ཡིན། ནང་པའི་བདེན་དངོས་གཏན་ལ་
འབེབས་པའི་དབྱེད་ཐབས་ནང་སྐྱོང་བ་ནི་གསུང་རབ་ཀྱི་དགོངས་འབྲེལ་ལས་གཅིགས་ཆེན་དུ་འཛིན་ཅིང་།
རྒྱ་མཚན་དང་རྗེས་དབག་ལས་བྱངས་པའི་ཤེས་བྱ་དེ་རིགས་ཀྱང་དེས་པར་དུ་སྐྱོང་བར་དེས་པའི་རྟོག་
ཞེས་ཀྱི་བདེན་དངོས་ཤིག་ནས་བྱངས་དགོས་པ་ནི་དོན་དུ་གནས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེ་རིགས་ལ་བརྟེན་

ནས་ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་ནང་པའི་རྗེས་འབྲངས་པ་རྣམས་ལ་དེང་གི་གནམ་རིག་སྐར་དབྱེད་དང་
འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་གསར་འདི་ནས་སྲར་གྱི་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་གསལ་བའི་འཛིག་རྟེན་
ཆགས་རབས་དང་ཡང་སློབ་རང་རིགས་གནས་འཆའ་སའི་གོ་ལ་རྒྱལ་གཞུགས་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་
འབྲེལ་བ་འདྲ་ཁག་གཅིག་ལ་སྐྱར་བཅོས་དང་འདོད་ལེན་དགོས་ཚུལ་གསུངས་པ་ནི་མགོན་པོ་གང་ཉིད་
ཀྱིས་ཁྱ་ཅག་རྣམས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་པ་སྟེ། རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དང་པ་རྟེད་
ཐུབ་པའི་ནང་པ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་པའི་རྒྱ་དུ་གསུངས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་སྲིད།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལྷག་གཅིག་དང་བྱེད་ཅམ་རིང་བོད་ཀྱི་བྱ་བཅུན་ཚོའི་བསྐྱབ་པ་སློབ་
གཉེར་གྱི་ཞོར་དུ་ཚན་རིག་སློབ་དགོས་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་བཀའ་སློབ་མེད་པས་པ་ནས། ཤེས་ཡོན་གྱི་
སྒྲིག་འཇུགས་དང་རོགས་ཚོགས་ཁག་གིས་མི་རྒྱ་གཉིས་ཀའི་མཐུན་ཚུན་རོགས་རམ་ལ་བརྟེན་ནས་ད་
ཆ་བོད་ཀྱི་བྱ་བཅུན་ཚོའི་དགོན་སྡེའི་ནང་ཚན་རིག་སློབ་གཉེར་གྱི་ཤེས་བྱ་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ། ཡོད་
པ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ནས་ཉེ་དུས་དགེ་འདུན་པས་དགེ་འདུན་པ་གཞན་ལ་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་དང་
སྟེ་ཁྲིད་ཐུབ་པ། ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པའི་དབར་གྱི་བརྒྱ་སྐྱོང་ནང་ཆ་ཤས་ལེན་པ། དབར་བོ་ཡུལ་ལ་
འཇུག་ཚུལ་དང་། དེང་གི་གནམ་གཤིས་འཇུག་ལྗོག་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེམས་སྟོན་གྱི་བརྗོད་གཞི་ཁག་
གཅིག་ལ་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་ལྷ་ཚུལ་ཐོག་འབྲེལ་བ་འདྲ་འབྲས་ཚང་གིས་དབྱེད་པ་མཉམ་
གཤིབས་སུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་ནི་དགོན་སྡེའི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནང་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཐུབ་འབྲས་
རྒྱབ་སྐྱོར་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་ཚོས་བྱེད་དགེ་བཅུན་རྣམས་ནི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཚོ་ལོ་འདི་ཡིན་མི་མངོན་པའི་མི་སྡེའི་
སྤྱི་ཚོགས་བདེ་ནས་བདེ་ལ་འཁྲིད་པའི་བསམ་སློབ་དབྱེད་འཇུག་ལ་སྐྱབ་ཡིན་སྐབས། རང་ཉིད་ལ་ནང་
དོན་རིག་པའི་གཞུང་ཚེད་པོའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཀྱི་མ་ཙམ་སྤུག་པའི་ཐོག་དེང་སྐབས་འཇམ་སྐྱོང་འདིའི་མི་ཁྱ་
པལ་མོ་ཆེས་ཡིད་རྟོན་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་དཔྱད་རྗེ་ཆེད་བཀོལ་སའི་རིག་གསར་ཚན་རིག་ལ་སློབ་
གཉེར་དང་དོ་སྣང་བྱས་ན། གཅིག་ནས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་
འདི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་ལྷག་པར་གཞི་བརྗོད་ཆེ་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་དང་། གཉིས་ནས་བདེན་དོན་
རྟོགས་པར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ། གསུམ་ནས་སེམས་གཙོ་དང་དོན་གཙོ་སྤྱི་བའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་གཉིས་
དབར་ལ་ཚད་མ་ལོངས་པ་ཁ་སྐོང་ཐུབ་པ། བཞི་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱབ་རྒྱུར་
གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ། ལྷ་ནས་དགེ་བཅུན་རྣམས་ཀྱིས་ཤར་ལུབ་ཀྱི་ལྷ་སྐྱབ་དང་

རིག་གཞུང་མི་འདྲ་བའི་དབར་ལ་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཟམ་སྟེགས་དང་སློབ་སྦྱོང་ཐོན་ལུགས་ཀྱི་ལུས་བ་སྦྱིན་
བའི་སློབ་ནས་རང་རྩེ་ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཉམ་དམས་སུ་འགྲོ་བཞིན་བའི་སྐབས་འདིར། དེང་གི་ཚན་རིག་
ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འགྲོས་དང་བསྟུན་ནས་ཚན་རིག་གི་བྱུང་དོན་དང་བརྟེན་ཆད་ནམས་ཐོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་
བཀོལ་སྦྱོང་དང་སློབ་གཉེར་བྱུང་བ་ནི་སྐད་ཡིག་སྦྱོང་གི་ཞབས་ཞུའི་ནང་ལྔ་མེད་གསར་སློབ་ཀྱི་
ཞབས་འདེགས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་ཞིག་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ས་རིས་ཐང་གསལ་ཏུ་མངོན།

མཐའ་དོན། སྐབས་བབ་ཐོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ་འདོན་ཐངས་བཅུ་དྲུག་བའི་ནང་འཁོད་
བའི་ཚོམ་ཡིག་ལལ་ཆེ་བ་ལུན་རིང་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་སྟེང་བའི་སེ་རྟེན་ཚན་
རིག་སྟེ་མིང་ཅུ་ཁག་གཉིས་བའི་དགེ་བཅུན་སྟེ་ཁག་གཅིག་དང་། ཨེ་མོ་རི་དང་ཐོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་
འཆར་ནང་གཏོགས་བའི་དགེ་འདུན་པ་སློང་ཞིག་ནས་གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལོ་ག་དང་། ཚན་རིག་གིས་
བདེ་སྦྱིང་རི་ལྟར་བསྐྱུན་ཚུལ། གསར་གཏོད་ཀྱི་མཚུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་རི་ལྟར་དགོས་ཚུལ། དགེ་
འདུན་པས་ཚན་རིག་སྦྱོང་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་སོགས་བརྗོད་གཞི་ཁག་གཅིག་འདེམས་སྐྱབ་གིས་བཅད་
སྟེ་སྟེ་ལ་མའི་ཚོམ་ཡིག་རིང་བྱང་ལྷ་ཚོགས་ལིག་ལག་སོན་བྱང་བ་ནས་ཁག་གཅིག་འདོན་ཐངས་རྗེས་
མའི་ནང་སུ་མཐུད་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་སྦྱོན་ལམ་ཏུ་བསྟར་བྱུང་བའི་འབད་འབྱུང་ཆེ་སྦྱོང་ཞུ་
བཅས།།

ཚོམ་སྦྱིག་བསམ། ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༩ ཉིན།

ནང་པ་དང་ཚེན་རིག་ནས་བཤད་པའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ།

མོ་མྱིང་དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་ཚོས་འཕེལ།

དང་པོ་ནང་པའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ།

མངོན་པ་མཛོད་གསུང་མཁུ་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་ཁོང་འཛམ་བུ་སྤིང་བུ་མེགས་པའི་སྐབས་དང་
དེའི་དུས་ཀྱི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་ལས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་ལ་བསམ་ན། དེའི་
གནས་སྐབས་ཀྱི་འདིག་རྟེན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་འགྲུང་བ་མེད་པར་སློང་མི་སྐབ་པ་ཡིན། སེམས་ཅན་སོ་
སོའི་སྤྱི་མཐུན་ཀྱི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ལོངས་སུ་སྤོང་བུ་འདིག་རྟེན་མི་འདྲ་བ་ཡོད་
མིད།

རྟེན་འབྱུང་གཏམ་གྱི་སྲ་མེད་འགོ་བ་ཀུན།
གཏན་བདེ་ལ་འགོད་མཉམ་མེད་ཟས་གཙང་སྲས།
མགོན་དེའི་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་མའི་ཁྱོན་ཀུན་ལ།
སྤེལ་མངོད་གངས་ཅན་མགོན་དེས་ཉག་སློངས་མཛོད།

གནའ་དེང་གྲུབ་མཐའ་དག་གི་རང་རང་ལུགས།
ཤེས་བྱའི་རྣམ་གངས་མང་པོའི་རྣམ་གཞག་ལས།
བཛོད་བུ་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རབ་དབྱེ་སོགས།
གོ་བདེའི་ཚིག་གི་ལམ་ནས་འདིར་འགོད་བྱ།

འདིག་རྟེན་ཁམས་གངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཀྱང་ནང་བ་པལ་ཆེ་བའི་འདོད་པའི་མི་མཐེད་འདིག་རྟེན་
ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཚུང་ཟད་བཛོད་ན། དེ་ལ་ཚོས་མངོན་པ་བ་དག་གིས་སློང་གི་འདིག་རྟེན་གནས་
པར་འདོད་པའི་མཁས་པའི་གསུངས་ཚུལ་ནི། མི་མཐེད་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་མ་ཆགས་སློན་ལ་

སོགས་བཅས་རིགས། དེ་ར་བ་ཁང་ཁྲིམ་ནགས་ཚལ་ལ་སོགས་པ་གང་ཡང་མེད་པ་སྟོང་སང་བར་སྤང་
བ་འབའ་ཞིག་ཡོད་ལ། འདིག་རྟེན་ཆགས་པའི་སྡོན་རྟགས་སུ་རྒྱུད་འཇམ་བུ་ལྟར་བ་ལོ་གྲངས་དུ་མའི་
བར་དུ་རྒྱུད་འགྲིགས་པ་ལས། རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཚན་པོ་ཆེའི་དོ་རྗེ་དང་ཚོན་སོགས་ཀྱི་འདིག་བར་
མི་བྱས་པ་ཞིག་ཆགས་སོ། རྒྱུད་དེའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྩམས་སུ་ནི་དབག་ཚད་ས་ཡ་གཅིག་དང་དུག་
འབྱུང་དང་། རྒྱུད་དབག་ཚད་གྲངས་མེད་གཅིག་ཡོད། དེ་ལ་དང་པོ་དབག་ཚད་ཀྱི་དོན་ནི། མཚོད་ནས་
བཤའ་ཚུལ་རྒྱལ་ནི། རྒྱལ་མཉམ་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། ལྷགས་རྒྱ་དེ་བོད་ལྷག་དང་སྤང་། ཉི་ཟེར་རྒྱལ་
དང་སྲོ་མ་དང་། དེ་ལས་བྱུང་དང་དེ་བཞིན་དུ། སོར་ཆིག་ཅེས་བྱ་གོང་བདུན་འགྲུང་། སོར་མོ་ཉི་ཤུ་
བཞི་ལ་སྟུ། ལྷ་བཞི་ལ་ནི་གཞུ་གང་རོ། གཞུ་འདོམ་ལྷ་བརྒྱ་དག་ལ་ནི། རྒྱུད་ཐོགས་དེ་ལ་དཔོན་པ་
འདོད། དེ་བརྒྱུད་དབག་ཚད་ཅེས་བྱ་གསུངས། ཅ་བར་དུག་འགྲུང་དུ་བསྐྱེ་བ། ཚེ་ལོ་མར་འབྲིའི་དུས་
ཀྱི་ཚེ། མི་མཉམ་རྒྱུད་བའི་སོར་ཀྱི་དང་། མཚོན་བར་བདུན་འགྲུང་བསྐྱེ་བ་ནི། ལྷལ་བ་དང་པོའི་མི་
ཉམ་ཆེའི། སོར་གྱིས་རྣམ་པར་བཞག་གོ་ཞེས། རྣམ་འབྲེད་འབྲེལ་བྱེད་ས་མཚོ་ལྷོ་གསུངས། རྒྱུད་
གི་དཀྱིལ་འཁོར་དེའི་སྟེང་དུ་ཆར་གྱི་རྒྱུན་ཤིང་རྟེན་སྟོག་ཤིང་ཅམ་བབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་
འཁོར་གྱི་སྟེང་དུ་གསེར་གྱི་སྟེང་པོ་ཅན་གྱི་རྒྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྩམས་སུ་དབག་ཚད་འབྱུང་ཐོག་བཅུ་
གཅིག་དང་། རྒྱུད་དབག་ཚད་སྟོང་ཐོག་དག་ནི་ཉི་ཤུ་ཡོད་པ་ཆགས་སོ། རྒྱ་རྣམས་ཐང་ཁར་མི་འཕོ་
བ་ནི། ཁ་ཅིག་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། བས་མ་ལྷ་བར་ལོང་དུ་མི་ལྟར་བ་
བཞིན་ཡིན་ཟེར། ཁ་ཅིག་རྒྱུད་གིས་སྤྱངས་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་འདྲིན་པ་ཡིན་གསུངས། དེའི་སྟེང་དུ་རྒྱུད་གིས་རྒྱ་
དེ་དག་བསྐྱབས་ཤིང་། གུན་ཏུ་འཇམ་པར་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཆགས་སོ། གསེར་
གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དེའི་ཕྱིས་ནི་རྒྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་རྩམས་སུ་དབག་ཚད་འབྱུང་ཐོག་བརྒྱུད་དང་། ལྷག་
མ་གསུམ་འབྱུང་ཉི་ཞེ་དག་ནི་གསེར་དུ་འགྲུང་། འོ་ན་རྒྱ་དང་གསེར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཐང་གར་རི་
ཅམ་ཞེ་ན། དབག་ཚད་འབྱུང་ཐོག་བཅུ་གཉིས་དང་སྟོང་ཐོག་གསུམ་དང་བརྒྱ་ཐོག་དག་ནི་བྱེད་དང་ལྷ་
རྣམས་ཁོ་ནའོ། འཁོར་ལུག་ཏུ་ནི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པས་གསུམ་འགྲུང་རོ། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ས་གཞི་
བཤོད་པ་རིམ་བཞིན་ཆགས་རྒྱུ་ལོ། དེ་ནས་རྒྱ་དང་གསེར་གྱི་ས་གཞིའི་སྟེང་དུ་སྤང་སྤང་ཆར་རྒྱུན་ཏེ་
ཅང་ཆེན་པོ་བབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཁམས་སྤྱ་ཚོགས་པ་ཅན་གྱི་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆགས། དེའི་ཁམས་རབ་
རྒྱུད་གིས་བསྐྱབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། མི་མཚེད་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ནང་གི་རི་ཆེ་པོས། རི་གཞན་
ལས་ལྷུན་ཅིང་བརྒྱུད་ཆགས་པའི་རིའི་རྒྱལ་པོ་འཇམ་ལྷུན་པོ་ཆགས། ཁམས་འབྲིང་རྒྱུད་གིས་བསྐྱབས་པ་

ལ་བརྟེན་ནས། རིའི་ཚེ་མོ་དབྱིབས་ལེགས་ཤིང་བལྟ་ན་སྤྲུག་པ། ཤིང་རྟའི་གཉའ་ཤིང་ལྟ་བུའི་མཛེས་
བ་ཡོད་པས་གཉའ་ཤིང་འཛིན་དང་། གསེར་གྱི་ཤོལ་མདའ་ལྟ་བུའི་མཛེས་བ་ཡོད་པས་ཤོལ་མདའ་
འཛིན་དང་། སེང་ལྗེང་གི་ནགས་གྱིས་མཛེས་པས་སེང་ལྗེང་ཅན་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རིའི་ཚེ་མོ་ན་བལྟ་
ན་སྤྲུག་པའི་མཛེས་བ་ཡོད་པས་བལྟ་ན་སྤྲུག་མཛེས་དང་། རྟའི་རྣ་བ་ལྟ་བུའི་མཛེས་བ་ཡོད་པས་རྣ་རྣ་
དང་། རིའི་ཚེ་མོ་རྣམ་པར་འདུད་པ་ལྟ་བུའི་མཛེས་བ་ཡོད་པས་རྣམ་འདུད་དང་། རིའི་ཚེ་མོ་འཁོར་ལོའི་
སྤྲ་ལྷུད་ལྟ་བུར་མཛེས་པར་ཡོད་པས་སྤྲ་ལྷུད་འཛིན་རི་སྟེ་དེ་དག་གིས་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་བསྐྱར་རྟེ་
གནས་སོ།། ཁམས་ཐ་མ་བསྐྱབས་པ་ལ་བརྟེན། དེ་ནས་སྤིང་རྣམས་ཆགས་བ་ཡིན་ལོ།། དེ་དག་གི་སྤྱི་
རོལ་ན་ནི་ཁོར་ཡུག་གི་རི་སྟེ། འདིས་སྤིང་བཞི་འཁོར་བའི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱར་པར་ན་འཁོར་ཡུག་གི་རིའོ།།
འོ་ན་རི་དགུ་པོའི་རོ་པོ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཉའ་ཤིང་འཛིན་ནས་སྤྲ་ལྷུད་འཛིན་གྱི་བར་བདུན་ནི་གསེར་
ཡིན། ཁོར་ཡུག་གི་རི་དེ་ལྷགས་སོ།། རིའི་རྒྱལ་པོ་འཕམ་སྐྱེན་པོ་ནི་རིན་ཆེན་བཞིའི་རང་བཞིན་རྟེ། ཤར་
དཔུལ། ལྟོ་བོ་རྒྱུ། ལུབ་བརྒྱ་ར་ག་བྱང་གསེར་ལས་བྱས་སོ།། གདག་བ་ལས་ཤར་བརྒྱར་ག་དང་ལུབ་
དཔུལ་ཡོད་པར་བཤད་དོ། རི་རབ་གྱི་རོས་རིན་པོ་ཆེ་གང་གི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་མཐུས་དེའི་སྤྱོད་པས་
གྱི་ནམ་མཁའ་ཡང་དེའི་ཁ་མདོག་ཏུ་སྤང་བས་ལྟོ་འཇམ་བུ་སྤིང་གི་ནམ་མཁའ་ཡང་སྤོན་པོར་སྤང་རོ་
།། དེ་རྣམས་གྱི་ཚད་ཀྱང་ཡོད་དེ། དེ་དགུ་པོ་རྒྱའི་ནང་དུ་དཔག་ཚད་བརྒྱད་ཁྲི་དག་ལུབ་པོ།། རིའི་རྒྱལ་
པོ་རི་རབ་ནི་རྒྱའི་སྟེང་དུ་ཡང་དཔག་ཚད་དག་ནི་བརྒྱད་ཁྲི་འཕགས་སོ།། ལྷག་མ་བརྒྱད་པའི་འཕང་
དུ་སྤྱེད་སྤྱེད་དབྱི་བས་བཞི་ཁྲི། ཉེས་ཁྲི། ཆེག་ཁྲི། ལྷ་སྟོང་། ཉེས་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ། ཆེག་སྟོང་ཉེས་བརྒྱ་ལྷ་
བཅུ། ལྷག་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལ། གསུམ་བརྒྱ་བཅུ་གཉིས་དང་། ལྷ་བཅས་ཡིན། དེ་དག་རྩམས་སུ་སྟེ་རྒྱར་
ཡང་འཕང་མཉམ་སོ།། རིའི་རྒྱལ་པོ་ནས་སྤྲ་ལྷུད་འཛིན་དེ་དག་གི་བར་གྱི་མཚོ་བདུན་ནི་རོལ་མཚོ་ཡིན།
རྒྱ་མཚོ་ནི། ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྷན་གྱི་རྒྱས་གང་ཞིང་། ལྷའི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཅེ་ཞིང་རོལ་པའི་མཚོ་ཡིན་
པས་ན་དེ་རྒྱད་ཅེས་བཤད། ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་གང་ཞེ་ན། བསིལ་བ་དང་། ཞེས་བ་དང་། ཡང་བ་དང་།
འཇམ་བ་དང་། དྲངས་བ་དང་། ཁི་མི་ང་བ། འཕྱང་ན་ལྟོ་བ་ལ་མན་བ། མགྱིན་བར་མི་གཞོད་པའོ། མཚོ་
དང་པོ་ལ་དཔག་ཚད་སྟོང་ལྷག་བརྒྱད་བཅུའོ། མཚོ་དེ་ནི་སྤྱི་ནང་གཉེས་གྱི་ནང་ནས་ནང་གི་རྒྱ་མཚོ་
ཡིན་ལ། དེའི་རོས་ལ་ཞིང་གི་གསུམ་འཕྱར་རོ།། རོལ་མཚོ་ལྷག་མ་རྣམས་ནི་དེ་ལས་སྤྱེད་སྤྱེད་འབྲིའོ།།
དེའི་ལྷག་མ་སྤྲ་ལྷུད་འཛིན་ནས་འཁོར་ཡུག་གི་བར་གྱི་མཚོ་ནི་སྤྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡིན། མཚོ་དེའི་
ཚད་ནི་ཉི་ཤུ་གཉིས་སོ།། རི་དང་མཚོ་ཆགས་རིམ་བཤད་ནས། སྤིང་དང་དང་སྤིང་སྤྲན་ཆགས་རྒྱལ་ནི།

སྲིད་རྣམས་གང་ཞེ་ན། སྲིད་བཞི་ཡོད་པ་དེ་ལ་ནི་རི་རབ་ཀྱི་སྟོ་ན་ཡོད་ཅིང་། སྲིད་འཛམ་བུའི་འབྲས་
བུ་མཚོའི་ནང་དུ་སྤངས་པ་ན་འཛམ་བུ་ཞེས་པའི་སྐད་འབྲིན་པས་ན་འཛམ་བུ་དང་། མཐའ་རྒྱུས་འཁོར་
བའི་སྲིད་ཡིན་པས་ན། སྟོ་འཛམ་བུའི་སྲིད་སྟེ་ངོས་གསུམ་ལ་དབག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་གཉིས་སོ། ། སྲིད་
རྟའི་དབྱིབས་འདྲ་བའི་ངོས་གཅིག་ལ་དབག་ཚད་བྱེད་དང་བཞིའོ། ། འདིའི་ཤར་ན་ཡོད་ཅིང་འདི་དག་
ལས་ལུས་ཉེས་འགྲུར་གྱིས་འཕགས་པས་ན་ལུས་འཕགས་སོ། དབྱིབས་རྒྱ་གམ་འདྲ་བའི་ངོས་གསུམ་
འཛམ་བུའི་སྲིད་འདི་དང་འདྲ་བས། དབག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་གཉིས་གཉིས་དང་། ངོས་གཅིག་ལ་དབག་
ཚད་གསུམ་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱའོ། ། འདི་ལྷན་ན་ཡོད་ཅིང་བ་ཡང་དང་ནོར་བུ་ལ་ལོངས་སྟོན་པ་དང་། མཐའ་
རྒྱུས་འཁོར་བའི་སྲིད་སྟེ་ལྷན་བ་ལོངས་སྟོན་གྱི་སྲིད་རོ། ། དབྱིབས་རྒྱུམ་པོ་སྟེ་མཐའ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་ན་
དབག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་བྱེད་དང་བརྒྱད་ཡིན་འོ། ། དེའི་དབྱུས་བྲང་སོ་ནས་གཞལ་ན་དབག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་
བྱེད་དང་གསུམ་སོ། ། འདིའི་བྱང་ན་ཡོད་ཅིང་འཆི་བའི་ཆེ་ཞག་བདུན་གྱི་གོང་དུ་སྐྱ་མི་སྟེན་པ་འབྱུང་བས་
ན་བྱང་སྐྱ་མི་སྟེན་ཏེ་མཐའ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་ན་དབག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད། དབྱིབས་བྲུ་བཞི་ཕྱོགས་རེ་
རེ་ལ་དབག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་གཉིས་གཉིས་ཡོད་པར་མཉམ་མོ། སྲིད་གཡོག་བརྒྱད་ཆགས་རྒྱལ་ནི་སྲིད་
བཞི་པོ་སོ་སོའི་མཚམས་སུ་སྲིད་གཡོག་གཉིས་གཉིས་ཆགས་ཡོད། ལུས་དང་ལུས་འཕགས་ཤར་གྱི་
སྲིད་གཡོག་རྩ་ཡབ་དང་ནི་རྩ་ཡབ་སྟེའི་སྲིད་གཡོག་གཡོ་ལྡན་དང་། ལམ་མཚོག་འགོ། ལུབ་ཀྱི་སྲིད་
གཡོག་ ལྷ་མི་སྟེན་དང་ལྷ་མི་སྟེན་བྱང་གི་སྲིད་གཡོག་སྟེ་སྲིད་ཕྲག་བརྒྱད་འོ། ། རྩ་ཡབ་མ་གཏོགས་པའི་
སྲིད་ཕྲན་ནས་སྲིད་གཡོག་ན་མི་གནས་སོ། ། རྩ་ཡབ་ན་སྲིད་པོ་གནས་སོ། ། ད་ནི་སྟོ་འཛམ་བུ་སྲིད་གི་
ཁྲད་ཚོས་བྱེ་བྲག་པའམ་ཁྲད་པར་བཤད་པ་ནི། འཛམ་བུ་སྲིད་གི་དབྱུས་རྒྱ་གར་རྩོ་རྩོ་གདན་འདི་ནས།
བྱང་དུ་རི་ནག་སོ་དགུ་འདས་པ་ན་གངས་རི་དཔལ་དང་ལྡན་པ་ཡོད། དེ་ནས་བྱང་ན་ནི་རི་སྟོས་ཀྱི་དང་
ལྡང་བ་ཡོད། དེ་ནས་དབག་ཚད་བརྒྱའི་རྒྱུར་རོལ་ན་སྐྱའི་རྒྱལ་པོ་མ་རྩོས་པ་གནས་པས་མཚོ་མ་རྩོས་
པ་ཞེས་བྲུ་བ། ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་རྒྱུས་གང་བ། མེ་ཏོག་ལྷན་ལ་དང་། བརྒྱ་དང་། ཀུ་སྐྱ་ཏ་ལ་
སོགས་པས་ཁེབས་བ། རྒྱ་ཞེང་ལ་དབག་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་ཡོད་པའི་མཚོ་བྲུ་བཞི་བ། མཐའ་ཉེས་བརྒྱུས་
འཁོར་བ། མཚོ་དེའི་ཤར་ཕྱོགས་སྐང་པོ་ཆེའི་ཁ་འདྲ་བ་ནས་རྒྱ་པོ་གདྲ་དང་། མཚོ་དེའི་སྟོ་རྒྱ་མཚོག་
གི་ཁ་འདྲ་བ་ནས་སིན་རྒྱ་དང་། མཚོ་དེའི་ལུབ་རྟའི་ཁ་འདྲ་བ་ནས་བསྐྱུ་དང་། བྱང་སེང་གའི་ཁ་འདྲ་ནས་
རྒྱ་པོ་སི་ཏ་ཞེས་བྲུ་བ་འབབ་ཅིང་། མཚོ་མ་རྩོས་པ་ལ་གཡལ་ཕྱོགས་སུ་ལན་བདུན་བསྐྱོར་ཏེ་རྒྱ་སྐྱུང་
ལྔ་བརྒྱ་དང་ལྡན་ཅིག་ཕྱོགས་ནས་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་འབབ་སྟེ། འདིག་རྟེན་གདགས་པར། རྒྱ་པོ་

གཤམ་སིན་རྒྱ་པུ་དང་། སི་ཉི་དབའ་རྒྱལ་སྤྱི་བའི་འབྲེང་བ་ཅན། བབ་ཅིང་ཐམས་ཅད་བསིལ་བའི་རྒྱ་
ཡིན་ཏེ། རྒྱ་གསུམ་བཞི་ཁྲི་དྲུག་ཡུག་དག་ནས་འབྱུང་། གཤམ་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོར་འགོ་བ་སྟེ། སིན་
རྒྱ་ཕྱོ་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོར་འགོ་བ་ཡིན། བུ་ཡང་ནི་རྒྱ་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོར་འགོ། དེ་ཡི་བྱང་ཕྱོགས་རྒྱ་
མཚོར་སི་ཉི་འགོ། རྒྱ་སྤྱི་རབ་མཚོག་བཞི་པོ་འདི་དག་ནི། རྒྱ་པོ་རྒྱ་ནམས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འགོ།
ཞེས་སོ། སྤར་བཤད་པ་བཞིན་ཆགས་པའི་བསྐལ་བ་ནི་དང་པོ་རྒྱང་འཇམ་བུ་ལྟ་བུ་བ་ནས་བཟུང་ནས་
ནི་མནར་མེད་པའི་དམུལ་བའི་སེམས་ཅན་གཅིག་སྲིད་པའི་བར་དུ་ཤོ། དང་པོ་ནམ་མཁའ་རྫོང་བ་ཡོད་
པ་ལ་འདྲིལ་རྟེན་ཆགས་པའི་སྤྱི་ལྟས་སྤྱི་ལྟས་པའི་རྒྱང་འཇམ་པོ་ལངས། དེ་ཅམ་གྱིས་སྤོད་ཀྱི་འདྲིལ་
རྟེན་འཆགས་པར་མི་རྒྱས་པས་ཚངས་རིས་ནས་བཟུང་སྟེ་འཐབ་བུལ་པའི་བར་རྣམས་ཆགས། དེ་ནས་
སྤར་གྱི་རྒྱང་དེ་ཉིད་ལོ་གངས་དུ་མའི་བར་དུ་འཁྲིལ་ནས་འོག་གཞི་རྒྱང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ནས་སྤམ་
རྒྱ་རྒྱ་གསུམ་པའི་བར་མས་རིམ་ནས་འཆགས། དེ་དག་བར་བསྐལ་གཅིག་དང་དེ་ནས་འོད་གསལ་པའི་
སེམས་ཅན་ཆེ་དང་བསོད་ནམས་དང་ལས་ཟད་པ་ཞིག་ཚངས་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་རྫོང་བར་སྤྱི་སྟེ་ཐ་
མར་ཞིག་དེ་དང་པོར་ཆགས་པ་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནས་འཇམ་བུ་སྤྱིད་པའི་བར་རྣམས་རྒྱས་ཏེ་
སྤྱིས་བ་དང་། དགའ་བ་ཟས་སྤྱི་བ་དང་། ལུས་ལ་འོད་འབྱུང་བ་དང་། རྒྱ་འབྱུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་
འགོ་བ་དང་། ཆེ་ལོ་དབལ་ཏུ་མེད་པ་ཐོབ་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་མནར་མེད་དུ་སེམས་ཅན་གཅིག་སྤྱིས་
བའི་བར་ལ་བར་བསྐལ་བཏུ་དགའོ། དེའི་ཆེ་ལོ་དབལ་མེད་ནས་བརྒྱུད་ཁྲིའི་བར་མར་འགྲིལ་བ་དང་།
མཐར་མནར་མེད་དུ་སེམས་ཅན་གཅིག་སྤྱིས་བ་དང་། འཆགས་པའི་མཇུག་རྫོགས་བ་དང་། གནས་
པའི་མགོ་རྩམ་བ་དུས་མཉམ་སོ།

གནས་པའི་རྒྱལ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཉོན་མོངས་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། ལས་ཚབས་ཆེ་བ་
རྣམས་དམུལ་བར་སྤྱི་བ་དང་། ཉོན་མོངས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཉོན་མོངས་འབྲིང་དང་། ལས་ཚབས་འབྲིང་
བ་རྣམས་ཡིད་དུགས་སྤྱི་བ་དང་། ཉོན་མོངས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཉོན་མོངས་རྒྱང་བ་དང་། ལས་ཚབས་
རྒྱང་བ་རྣམས་དུང་འགོར་སྤྱི་བ་དང་། ཆེ་འདིའི་སྤར་ཞེན་ལྟོག་པ་ཅམ་གྱིས་མཛོན་མཛོ་ལྷ་མིའི་གོ་འཕང་
གྲུབ་རྒྱལ་ནི། མི་དགེ་བཏུ་རྫོང་གི་རྒྱལ་ཁྲིམས་སྤར་བ་རྣམས་བདེ་འགོ་སྤྱི་བ་དང་། ཉན་གསེས་ཀྱི་ཁྱད་
བར་ནི། བསོད་ནམས་གྱིས་ལས་བསགས་པ་པོ་རྣམས། འདོད་པའི་ལྷ་མི་སྤྱི་བ་དང་། ཁམས་གོང་མའི་
མི་གཡོ་བའི་ལས་བསགས་པ་པོ་རྣམས་ཁམས་གོང་མར་སོ་སོར་སྤྱི་བ་ཡིན། ཁྱད་བར་ནི་དལ་འབྱོར་རྟེན་
དགའ་ཆེ་ལ་ཡོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཆེ་འདིའི་སྤར་གས་ལྟོག །མཛོན་མཛོ་ལྷ་མིའི་གོ་འཕང་ཁྱད་

པར་ཅན་གྱུ་ཚུལ་ནི། མི་དགོ་བཅུ་སྲོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་དང་། སློན་ལམ་རྗེ་མ་མེད་པའི་མཚན་སྲོང་བ། པར་ཕྱིན་དུག་གིས་སྲོགས་བྱས་ནས་ཁྲུང་པར་བསོད་ནམས་ཀྱི་ལས་བསགས་པ་པོ་རྣམས་དལ་བ་བརྒྱད་དང་འབྲོང་བ་བཅུ་ཚང་པའི་ལུས་རྟེན་ལུས་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཐོབ་པ་ཡིན། དལ་བ་བརྒྱད་ནི། དམུལ་བ། ཡི་དུགས། དུད་འགྲོ། ལྷ་ཚེ་རིང་པོ། དུལ་མཐའ་འཁོབ་ཏུ་སྐྱེས་པ། དབང་པོ་མ་ཚང་བ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པའི་དུལ་དུ་སྐྱེས་པ། ལོག་ལྷ་ཅན་རྣམས་དེ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བའི་ལུས་རྟེན་ཁྲུང་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན་ནོ།། འབྲོང་བ་བཅུ་ཡོད་དེ། དང་པོ་རང་འབྲོང་ལྷ་ནི་མི་ཡིན་པ། དུལ་དམུལ་སྲུ་སྐྱེས་པ། དབང་པོ་ཚང་བ། ལས་ཀྱི་མཐའ་མ་ལོག་པ། གནས་ལ་དད་པའོ།། གཞན་འབྲོང་ལྷ་ནི། སངས་རྒྱལ་འཛིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པ། དེས་དམ་པའི་ཚོས་སྟོན་པ། བསྟན་བ་གནས་པ། དེ་རྗེས་སྲུ་འཇུག་པ། གཞན་གྱིས་སྤོང་བཅེ་བ་རྣམས་སོ།། མི་དགོ་བཅུ་སྲོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། ལུས་ཀྱི་སློན་ནས་སྲོག་གཙོད་སྲོང་བ་དང་། མ་བྱིན་པ་ལེན་པ་སྲོང་བ་དང་། མི་ཚངས་སྲོད་སྲོང་བ་དང་། སྐྱ་གི་སློན་ནས་རྒྱན་སྲོང་བ་དང་། སྤ་མ་དང་ཚིག་རྒྱབ། སྐྱ་འབྲུལ་སྲོང་བ་བཅས་ཡིན། ཡིད་ཀྱི་སློན་ནས་བརྒྱབ་སེམས། གཞོད་སེམས། ལོག་ལྷ་བཅས་སྲོང་བ་རྣམས་མི་དགོ་བཅུ་སྲོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་ཚུལ་ཡིན། སློན་ལམ་རྗེ་མ་མེད་པའི་མཚན་སྲོང་ཚུལ་ནི། སྐྱབས་འགྲོའི་རྒྱ་འཛིགས་པ་དང་ཡིད་ཆེས་གཉིས་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་སློན་ནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྐྱབས་སྲུ་འགྲོ་བ། མ་མཐའ་ཆེ་འདྲིའི་སྤང་ཞེན་སྲོག་པ་ནས་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བའི་བྱི་མའི་སྤང་ཞེན་སྲོག་པ་དང་། འཁོར་བ་ལ་དེས་འབྱུང་དང་རབ་དང་ལུས་དུ་བྱུང་ན་ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ་དང་སྤྲིང་རྗེ་དང་བྱང་རྒྱབ་སེམས་ལ་གོམས་པ་རྒྱན་དུ་བརྒྱན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་འཆི་སྲིད་སྤ་རགས་ཀྱི་གནས་སྐབས་སྲུ་ཡང་དེ་རྣམས་མཛོད་དུ་བྱུང་ནས་བྱི་མ་མའི་ལུས་རྟེན་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་པ་གཏན་འཁེལ་བ་ཡིན། སྐྱིན་སོགས་པར་བྱིན་དུག་གི་སྲོགས་བྱེད་ཚུལ་ནི། རང་གི་བྱི་ནང་གི་ཡོ་བྱད་རྣམས་ཆགས་སེམས་སེར་སྤྲ་མེད་པའི་རང་ནས་པ་རོལ་པོ་ལ་གཏོང་སེམས་སྤེལ་བ་རྣམས་སྐྱིན་པའི་པར་བྱིན་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་དང་། རང་གི་མི་དགོ་བཅུ་སྲོང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཁས་སྲུང་པའི་དམ་ཚིག་སྲོམ་པ་རྣམས་མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་སྲུང་བ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་པར་བྱིན་ཉམས་ལེན་བྱེད་དང་། པ་རོལ་པོས་གཞོད་པ་གང་བྱེད་ཀྱང་སེམས་གཏོང་ནས་ཁོ་སེམས་མེད་པར་པ་རོལ་པོ་ལ་གཞོད་ལན་མི་བྱེད་པ་བཟོད་པའི་པར་བྱིན་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་དང་། སློན་གསུམ་དགོ་བ་གང་བྱེད་ཀྱང་ལུས་རྒྱུ་ཡིད་གསུམ་མི་འཁྲུགས་པར་དགོ་བ་ལ་སློོ་སེམས་འཕེལ་བའི་བྱེད་ལས་ཅན་ནི་བཙོན་འབྲས་པར་བྱིན་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་དང་། སློན་གསུམ་དགོ་བ་ལ་གཏོང་

པའི་སྐབས་སུ་རྣམ་གཤིང་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་དགེ་བ་སོགས་ལ་དམིགས་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏང་
བ་ནི་བསམ་གཏན་པར་བྱིན་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ་དང་། འགོ་ཁ་དོག་དཀར་མར་ཚོད་པ་ནས་བསྐྱེད་
འབྲས་བུ་བདེན་གཉིས་ལྷུང་འཇུག་གི་བར་ཤེས་རབ་གྱིས་དབྱེད་ཚུལ་ནི་ཤེས་རབ་པར་བྱིན་གྱི་ཉམས་
ལེན་བྱེད་ཚུལ་ཡིན། ལྷན་དུ་དེ་རྣམས་ལ་སློབ་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ནས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཚུལ་ཞིག་
བརྗོད་ན། དེ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེད་བྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག་པའམ། ཉེན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་རྫོ་
སྐྱེ་བ་རྣམས་སྐྱེས་བུ་འབྲིང་དང་། དེས་འབྲུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་གྱིས་ཐེན་པ་ཞིག་བྱུང་ན་
སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལས་བརྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ནས་སོ་སོའི་འདོད་པ་བཞིན་མངོན་མཐོ་ལྷ་མིའི་གོ་འཕང་དང་།
ཉོན་མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་གཉིས་སྤང་བའི་ཐར་པ་མཐར་ཐུག་མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
གྱི་དོན་དུ་འཛོལ་བུ་སྐྱ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཚུབ་མཐར་ཐུག་སྐྱ་བཞིའི་གོ་འཕང་མངོན་དུ་བྱས་ནས་མཐར་
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མི་གནས་པའི་སྤང་འདས་ལ་བཀོད་པ་ཡིན།

འཇིག་པའི་བསྐལ་བ་ནི། འཇིག་པའི་བསྐལ་བ་སོགས་གང་ཞེ་ན། འཇིག་པའི་བསྐལ་བ་
ནི་མནར་མེད་པའི་དཔྱལ་བའི་སྲིད་པ་སེམས་ཅན་སྐྱེ་འཕྲོ་ཆད་པ་དང་། འཛམ་བུ་གླིང་གི་མི་རྣམས་
ཆེ་མོ་བརྒྱུད་ཁྲི་བར་འཕེལ་བ་དང་གནས་པའི་མཇུག་ཇོགས་པ་དང་། འཇིག་པའི་མགོ་ཚེས་པ་རྣམས་
དུས་མཉམ། དེའི་ཆེ་མནར་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཆེ་མཐར་བྱིན་ནས་འཆི་འཕོ་བར་འགྱུར། མནར་
མེད་དུ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་བསལས་ནའང་། འཇིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་གཞན་གྱི་དཔྱལ་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར།
དཔྱལ་བ་གཞན་རྣམས་དང་བྱིངས་ན་གནས་པའི་དུད་འཕྲོ་རྣམས་དང་། ཡི་དུགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་
དུ་འགྱུར། དེ་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་གི་མི་ཞིག་གིས་ཚོས་ཉིད་གྱིས་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་
གཏན་དང་པོར་སྐྱེས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཤར་དང་ལུ་བ་དང་བ་ལང་སྟོན་པས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དང་། བྱང་
སྐྱ་མི་སྟོན་པ་རྣམས་སྐྱིབ་པ་ཅན་ཡིན་པས། ཆེ་དེ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་མི་སྲིད་པས་བྱི་མ་ལ་
འདོད་ལྡར་སྐྱེས་ལ། འདོད་ལྡན་བྱུག་ཀྱང་རིམ་བཞིན་དུ་ཚོས་ཉིད་གྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་
སྟེ། དེ་ལས་ལངས་ནས་ཨེ་མ་རྟོ་དབེན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་འདི་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ནོ་
ཞེས་བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས་ཚོས་ཉིད་གྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་སྟེ་ཆངས་རིས་
སུ་སྐྱེ། དེ་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོ་བཞིག་གིས་ཚོས་ཉིད་གྱིས་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཐོབ། དེ་ལས་
ལངས་ནས་ཨེ་མ་རྟོ། ཉིང་ངེ་འཇིན་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་འདི་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས་
བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས། ཚོས་ཉིད་གྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་

གཉིས་པར་སྐྱེ། དེ་དག་ལ་བར་གྱི་བསྐྱེད་པ་བརྒྱ་དགུ་དེའི་ཚེ་རྒྱ་རྒྱུན་མ་ཚང་བའི་དབང་གིས་སྐྱ་རྣམས་
 གྱི་དུས་སུ་ཚར་འབབ་བ་མེད་པས། འཇམ་བུ་སྤིང་གི་ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་རྣམས་སྐྱམ་པར་འགྱུར། རྒྱ་
 བུ་དང་ལྷིང་ཀ་རྣམས་སྐྱམ་པར་འགྱུར་ཉེ། དེ་ནས་ཉི་མ་གསུམ་པ་ཤར་ནས། རྒྱ་རྒྱུང་རྒྱུང་བུ་དང་ཚེན་
 བོ་དག་སྐྱམ་པར་འགྱུར་དེ་ནས་ཉི་མ་བཞི་པ་ཤར་ནས་མཚོ་མ་ངོས་པ་ཡང་སྐྱམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉི་
 མ་ལྔ་པ་ཤར་ནས་སྤྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཚེན་པོ་ཡང་སྐྱམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉི་མ་དྲུག་པ་ཤར་ནས་སྤིང་བཞི་
 རི་རབ་དང་བཅས་པ་དུ་བར་འཕུལ་བར་འགྱུར། དེ་ནས་ཚེས་ཚ་བའི་ཉི་མ་བདུན་པ་ཤར་ནས། མེ་ལྷེ་
 གཅིག་ཏུ་འབར་ཞིང་བསྐྱེད་པར་འགྱུར། དེས་རྒྱུན་གྲུས་ནས་བསམ་གཏན་དང་བོའི་སམ་བསྐྱེད་གྱི་
 མེས། བསམ་གཏན་དང་བོའི་གཞལ་མེད་ཁང་སྟོང་པ་དེ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར། འདོད་བའི་མེ་མ་ཡིན་ཉེ།
 ས་ཐ་དད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་དག་ལ་བར་བསྐྱེད་གཅིག་སྟེ་འཛིག་རྟེན་འཛིག་པ་ལ་བར་བསྐྱེད་ཉི་ཤུའོ།
 དེ་ཡང་མེས་འཛིག་པའི་དབང་དུ་གྲུས་གྱི། རྒྱས་འཛིག་ན་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་བསམ། ཚོས་ཉིང་གིས་
 ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་གསུམ་པར་སྐྱེ་ལ། རྒྱུང་གིས་འཛིག་ན་བསམ་
 གཏན་གསུམ་པ་བསམ་ཚོས་ཉིང་གིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་བཞི་པར་
 སྐྱེའོ།།

གཉིས་པ་ཚན་རིག་པའི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ།

གསལ་འཛོམ་ཚེན་པོ། (Big Bang)

དང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འགྲེལ་བཤད་བརྗོད་པ་ལྟར་ན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ཡར་སྔོན་ནས་
 སྤྱི་ལོ་༡༩༡༠ ཡི་ཉི་སྟོར་ནས་བཟུང་ལོ་མང་གི་རིང་ལ་གཟའ་སྐར་བརྟག་དབུང་རིག་པ་ཚོས་རྒྱ་སྐར་
 ཐོག་སློབ་སྟོན་དང་ཉམས་ཞིབ་གྲུས་པའམ་བརྟག་དབུང་གྲུས་པ་སོགས་རལ་བའི་འབད་བ་གང་མང་
 ཞིག་བགྱིས་པའི་མཐར་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་སྟོར་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ངོ་མཚར་བའི་གནས་ཚུལ་མང་
 བོ་འགྲེལ་བརྗོད་དང་གསལ་བཤད་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་གཟའ་སྐར་བརྟག་དབུང་རིག་པ་པ་ཚོས་
 འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་སྟོར་ལྷ་གྲུབ་དང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཚུལ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ནའང་། ད་ལྟའི་
 ཚར་ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྱུ་ཁག་གིས་ཐུན་མོང་དུ་ཁས་ལེན་དང་ཚད་འཛིན་རྒྱུན་གཏན་ཡོད་པའི་ལྷ་གྲུབ་ནི་
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༩ རང་ཨེཌ་མིན་ཉུབ་བལ་ (Edwin Hubble) ཟེར་བའི་གནས་རིག་པ་གྲགས་ཅན་དེས་
 སོལ་གཏོང་གྲུས་པའམ་འགྲེལ་བརྗོད་གྲུས་པའི་གསལ་འཛོམ་ཚེན་པོའི་ (Big Bang) སྐབས་སུ་ཚོ་བོད་

ཉ་ཅང་ཆེ་ཞིང་ཚགས་དམ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཏུ་འདོད། དོན་དངོས་ལ་དེ་ཡང་གསལ་འཛོལ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་འབྲུམ་གསུམ་ཙམ་གྱི་རྗེས་ལ་མ་གཏོགས་སློབ་ཁྲིམ་གྱི་ལུས་པ་དང་མཉམ་པའི་རྒྱལ་མཉམ་ཞིག་ལེགས་ལུབ་བྱུང་ལུབ་མེད། དེའི་སྡོན་གྱི་ལོ་ངོ་འབྲུམ་གསུམ་ཙམ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་སྣོང་སང་གི་དུས་རབས་ཟེར་གྱི་ཡོད། དེ་འབྲུའི་སྣོང་ཆ་ཞིག་ལ་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདི་འཆར་ལོངས་སམ་འཕེལ་རྒྱས་སོང་བར་འདོད།

གསལ་འཛོལ་ཆེན་པོའི་སྐབས་ལུས་རྒྱང་མ་གཏོགས་འབྲུགས་གཞན་གྲུབ་མེད། གསལ་འཛོལ་ཆེན་པོ་བྱུང་མ་ཐག་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྣོང་སང་འདི་ཆེས་བཟང་མཉམ་ཆེ་བའི་ལུས་འབྲུགས་ཀྱིས་ཁེངས་པ་དང་ཉ་ཅང་སྣུར་བའི་རྒྱ་བསྐྱེད་སྲུ་མཐུད་ནས་འགོ་དང་འགོ་སྲུས་ཡིན། རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དེ་དག་གསལ་འཛོལ་ཆེན་པོ་བྱུང་ནས་སྐར་ཆ་ 10 བརྟེན་མ་ 33 ཙམ་ལ་མགོ་བཅུགས་ནས་དུས་ལུན་སྐར་ཆ་ 10 བརྟེན་མ་ 32 ཙམ་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་ལེུ་མཐུག་སྐྱིལ་བ་བཤད། ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ན་གསལ་འཛོལ་ཆེན་མོའི་བྱུང་རིམ་ར་སྣོད་འཕེར་བའི་གསལ་བཤད་བྲས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་ཁོ་བསལ་ལུན་རིང་ཉམས་ཞིབ་བརྟུག་དབྱེད་བྲས་པའི་བྲུབ་དོན་ལ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཉིད་རྒྱ་བསྐྱེད་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་རྗེས་ཁོ་བསལ་འདས་པའི་དུས་ལུན་ནང་དེ་ནི་ཉ་ཅང་གཞོན་བཙོར་ཆེ་བའི་གོང་བུ་རྒྱང་རྒྱང་སྣོ་ལོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པའི་བསམ་འཆར་བཏོན་པ་མ་ཟད། དེ་ལྟ་བུའི་གོང་བུ་རྒྱང་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་དེར་སྣོ་བྱུང་དུ་འབྲུགས་དྲག་ཆེ་བའི་གསལ་འཛོལ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་བཅུ་གཉིས་ནས་བཅུ་བཞིའི་སྡོན་ནས་གསལ་འཛོལ་བྱུང་བ་བཤད་ཡོད། གསལ་འཛོལ་ཆེན་པོའི་ལུས་འབྲུགས་ནི་ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་མང་པོའི་རྗེས་སུ་སྟེ་ད་དུང་ཡང་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་གི་ཡོད། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ནི་ད་དུང་ཡང་རྒྱ་བསྐྱེད་སྲུ་མཐུད་ནས་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་དང་། འོན་ཀྱང་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་དུས་ལུན་ཉ་ཅང་ཐུང་ལ་མགྲོགས་ཚད་འོད་ལས་ཀྱང་མགྲོགས་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། གསལ་འཛོལ་ཆེན་པོའི་རྗེས་སུ་འཛིག་རྟེན་མཐུང་དག་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་འབྲུགས་རིགས་བཞི་སྟེ། དང་པོ། སའི་འཕྲེན་འབྲུགས་ (Gravity force) དང་། བཞིན་པ། དྲག་པོའི་སྟེ་འབྲུགས། (Strong nuclear force) བསུམ་པ། རློག་ཁབ་ལེན་གྱི་འབྲུགས། (Electromagnetic force) བཞིན་པ། ཞན་པའི་སྟེ་འབྲུགས། (Nuclear weak force) བཅས་བཞི་ལོགས་སུ་བྱུང་།

ལྷ་ཚོགས་ལན་ཚུན་བར་ཐག་རིང་ནས་རིང་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་རྒྱ་
 བསྐྱེད་འགོ་བ་དེས་ང་ཚོའི་ཉི་མའི་བྱིས་རྒྱུད་ནང་གི་ཉི་ཟླ་གཟའ་ལྷན་ལྷན་སྐར་ལྷན་སྐར་སྐར་སྐར་ཚང་ཆེ་ལྷན་འགོ་བ་
 དང་ལན་ཚུན་བར་ཐག་རིང་དུ་སོང་བའི་དོན་མིན། གང་ལགས་ཞེ་ན། གཟའ་ལྷན་དེ་ལྷན་ལྷན་ལ་རང་
 རྒྱ་འཕེར་བའི་འཕེན་ལྷགས་ཡོད་པར་བརྟེན་གྱི་ཡོད། འཕེན་ལྷགས་དེ་དག་གི་རྒྱུ་ལས་ང་ཚོའི་དགྲ་
 ཚོགས་རྒྱ་མོའི་ (Milky way galaxy) ལྷན་གནས་པའི་གཟའ་ལྷན་ལྷན་སྐར་སྐར་སྐར་གནས་ལྷན་གྱི་ཡོད།
 དེ་ལྟ་ནའང་ཕོན་ཆེ་བའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་སོ་སོ་ལན་ཚུན་བར་ཐག་རིང་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་མ་
 བད། ལྷན་ཚོགས་དེ་ལྷན་ལྷན་འོད་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་གྱི་དུས་ལུན་ནང་དུའང་སྟོབ་དཀའ་བ་ནི་རྒྱ་ཁྲིལ་དང་བར་
 ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན། འོད་ཀྱི་མཚོགས་ཚད་ནི་ལྷན་ཆ་གཅིག་ནང་སྟེ་ལེ་ ༣༠༠༠༠༠
 ཡིན། བར་སྟོང་དང་བར་ཐག་ཏུ་ཅང་རིང་དགས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་འཕེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་འདང་ལེས་ཤིག་
 ཡོང་མི་ལྷན་ཅེས་འབྲེལ་བརྟེན་གྱི་དེའི་རྗེས་སུ་ཚོང་ཆེ་ཆུང་ཆེ་ཆུང་དུ་སོང་བ་དང་། རིམ་བུ་དང་ཕོར་
 རྒྱས་པ་ལས་ཆ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་སྒོ་མོ་ཁོ་ལྷན་ (Quark) དང་ལེབ་ལོན་ (Lepton) ཞེས་པ་གྲུབ་ལ། དེའི་ནང་
 རིམ་བུ་གཉིས་པར་ཁོ་ལྷན་ (Quark) ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་སྒོ་མོ་ལས་སོ་རྒྱུ་ (Proton) ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་གྱི་
 རིགས་གཉིས་གྲུབ་པ་དང་། དེ་བཞེན་ལེབ་ལོན་ (Lepton) ཞེས་པ་ལས་སྟོག་རྒྱུ་ Electron ཞེས་པ་
 གྲུབ་ཐོན་གྲུབ་ལ། ལྷན་པུ་དེར་ཆ་རྒྱུ་དེ་དག་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཁ་འཐོར་དུ་གནས་པ་ལས་ཚོགས་སྡེ་
 གཅིག་ཏུ་གནས་པས་གནས་ལྷན་སྐབས་མངོན་དུ་གྱུར་མེད། རིམ་བུ་གསུམ་པར་གོང་སྟེ་ཆ་རྒྱུ་ལྷན་སྐབས་
 སྡེ་གཅིག་ཏུ་འཛིན་པའི་ལྷེ་རྒྱུ་ (Nucleus) ཞེས་པའི་རྒྱས་པ་གྲུབ་དོན་གྲུབ་ནས་ལྷེ་རྒྱུ་གྱི་རྒྱས་པ་
 ལས་སོ་རྒྱུ་དང་བར་རྒྱུ་ (Neutron) ཞེས་པའི་ཆ་རྒྱུ་གཉིས་དབྱས་སུ་འདབས་ཉེར་ཚོགས་སྡེ་
 གཅིག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་། སྟོག་རྒྱུ་ནི་ལྷེ་རྒྱུ་གྱི་རྒྱས་པ་དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་འཁོར་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་
 རྒྱུ་སྒོ་རབ་བམ་ཨེ་ཏམ་ (Atom) གྱི་བཞོན་བཞོག་མར་གྲུབ་ཐོན་གྲུབ་ཚུལ་འབྲེལ་བརྟེན་གྱི་དེ་ལ་
 ལྷན་པུ་དེར་ཐོག་མར་གྲུབ་ཐོན་གྲུབ་པའི་ཨེ་ཏམ་རྒྱུ་རིགས་ནི། ཨེ་ཏམ་གྱི་རྒྱུ་སྐྱེན་ནང་ནས་ཡང་
 ཤོས་ནི་ཡང་རྒྱུ་ (Hydrogen) ཞེས་པའི་རྒྱུ་སྐྱེན་དེ་ཡིན་ལ། རྒྱུ་སྐྱེན་དེའི་དབྱས་སུ་སོ་རྒྱུ་གྱི་ཆ་
 རྒྱུ་གཅིག་རང་དང་འཁོར་ལྷག་ཏུ་མོ་རྒྱུ་གཅིག་ཁོ་ལས་མེད་པའི་རྒྱུ་རིགས་ཡིན་ལ། དེ་ནས་དེ་
 དག་འདུས་པ་ལས་ཉི་རྒྱུ་ (Helium) ཞེས་པའི་ཨེ་ཏམ་གྱི་རྒྱུ་རིགས་གྲུབ་ཐོན་གྲུབ་ཞིང་། ཨེ་ཏམ་གྱི་
 རྒྱུ་རིགས་དེ་གཉིས་མཐའ་ཡས་པ་འདུས་པ་ལས་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གང་སར་རྒྱུང་རྗེས་ཀྱི་སྐུང་ཕོའི་
 སྡེ་ཚན་སོ་སོར་གྲུབ་ཐོན་གྲུབ། དེ་དག་སོ་སོའི་དབྱས་སུ་འཕེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པས་རྒྱུ་རྗེས་ཚོགས་

རྗེ་དམ་ཏུ་སོང་བ་ལས་ཚ་རྒྱུད་འཕེལ་བའི་འོད་རླབས་འཕྲུང་བ་ཕྱིར་ཐོན་པ་ལས་འོད་མདངས་འབར་
བའི་སྐར་མ་སོ་སོའི་བཀོད་པ་ཆགས་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྐར་མ་དེ་དག་དོན་ལ་རང་རེའི་ཉི་མ་ལྟར་
ནང་ཏུ་ཡང་རྒྱང་དང་ཉི་རྒྱང་གཉིས་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱོད་སྲུག་འཕྲད་ཀྱི་རྒྱུན་བས་འབར་གས་ཀྱི་མི་རྒྱལ་འཕྲུང་
བཞིན་གནས་པའི་ཉི་མ་ལྟ་བུ་ཡིན།

སའི་གོ་ལའི་སྟེང་ཏུ་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་སྐྱེ་ལྡན་ནམ་སྟོག་ལྡན་དངོས་སོ་ལ་རིག་གསར་
ནམ་དཔྱོད་པས། ཅ་བའི་རིགས་ལཱའི་དབྱེ་བ་བྱས་ཡོད། རིག་གསར་ནམ་དཔྱོད་པས་འདོད་པའི་སྐྱེས་
ལྡན་ནམ་སྟོག་ལྡན་ལ་ཁྲུང་ཚོས་བདུན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། ༡ ཟས་བཅུད་ལེན་པ། ༢ དབུགས་
གཉོང་ལེན་བྱེད་པ། ༣ མི་གཙང་བ་ཕྱིར་འདོད་པ། ༤ ཚོར་བ་སྐྱེན་སོ། ༥ འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ། ༦
སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པ། ༧ འཚར་ལོངས་བྱེད་པ་བཅས་ཁྲུང་ཚོས་བདུན་ཚང་པ་ལ་རིག་གསར་ནམ་དཔྱོད་
པས་སྐྱེས་ལྡན་ནམ་ཚེ་སྟོག་གི་སྐྱབ་བྱེད་ཏུ་འཛོག་གི་ཡོད། ཚེ་སྟོག་ལ་དབྱེ་ན། སྟོག་ཆགས་དང་ཅི་
ཤིང་ལ་སོགས་པ་དངོས་རིགས་ཉམ་འབྲུ་རིགས་འདྲ་མིན་དང་། ལྷོ་ཕྱལ་ཕྱ་ཕྱུང་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱ་ཕྱུང་
རྒྱང་པའི་སྟོག་ཆགས་དང་ལྷོ་ལྡན་ཕྱ་ཕྱུང་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱ་ཕྱུང་ཏུ་མའི་སྟོག་ཆགས་བཅས་སུ་དབྱེ་
ཡོད། ད་དུང་སྟོག་ཆགས་ལ་སྐྱལ་ཚེགས་ཡོད་པ་དང་སྐྱལ་ཚེགས་མེད་པའི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་འབྲུང་
ཁྲུངས་སོ་སོར་འབྲེལ་བའདུག་བྱེད། སྐྱལ་ཚེགས་མེད་པའི་ཁོངས་སུ་རིགས་འདྲ་མིན་ས་ཡ་གཉིས་ཅམ་
དང་སྐྱལ་ཚེགས་ཅན་གྱི་འབྲུང་ཁྲུངས་མི་འདྲ་བ་གྲངས་ ༤༢༠༠༠ ཡོད། ཅི་ཤིང་ལའང་རིགས་མི་འདྲ་
བ་ ༡༥༠༠༠༠ ཉམས་ ༤༠༠༠༠༠ ཡོད་པ་དེ་དག་གི་ཁོངས་སུ་ཉམས་སྐྱུ་དང་། སྤང་ཤ། ཤིང་ཤ། ཤ་མོ་
ལ་སོགས་པའི་རིགས་སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་གཉོགས་ཡོད། འབྲུང་ཁྲུངས་རིག་གསར་ནམ་དཔྱོད་པ་ནམས་
ཀྱིས་སའི་གོ་ལ་ཚེན་སོ་འདྲི་ཆགས་པ་ནས་འགོ་བ་མི་རིགས་ཆགས་པའི་ལུས་ཀྱི་རྒྱུང་རིམ་བའདུག་
སྐབས། བསྐྱལ་རབས་བཞི་ཏུ་དབྱེ་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་བསྐྱལ་རབས་དང་པོ་
གསུམ་གྱི་འིང་དུས་ལུན་མི་ལོ་དུང་འཕྲུང་བཞི་ཅམ་ཡོད་པ་དང་། མི་ལོ་དུང་འཕྲུང་བཞི་ཡི་སྤྲད་ཆར་
འཛམ་གླིང་འདྲིའི་སྟེང་ཕྱ་ཕྱུང་གཅིག་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱ་སྟོན་སོག་མར་གྲུབ་སོན་བྱུང་བ་ཡོད། དེ་དག་གི་
ལུལ་རོའི་འཇུང་རྩོམ་འོག་ནས་རྗེ་སོན་བྱུང་བ་ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱས་པ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་།
བསྐྱལ་རབས་འདྲི་རྣམས་མི་ལོ་ས་ཡ་ལྷ་བརྒྱ་བཞི་བཅུའི་སྟོན་ལ་མགོ་བཅུགས་ཡོད་ཅིང་། མི་ལོ་ས་ཡ་
བདུན་བརྒྱའི་གོང་དུ་གོང་བརྗོད་ལྟར་ཕྱ་ཕྱུང་གཅིག་ལས་གྲུབ་པའི་ཕྱ་སྟོན་དེ་རིགས་རྒྱན་གཤེར་ནང་གྲུབ་
སོན་བྱུང་ཡང་། ད་དུང་མཐོ་སྐྱེས་སྟོག་ཆགས་རིགས་དངོས་སུ་སོན་སྐྱེད་བྱུང་མེད། ད་ནས་བཅུས་པའི་མི་

ལོ་ས་ཡ་བདུན་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སྡོན་སྲོག་ཆགས་དངོས་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ཉ་རིགས་
 འབྲེལ་བའི་རྣམས་ཐོག་མར་རྒྱ་མཚོའི་མཐིལ་དུ་སྡོད་རིགས་ནང་ཐོག་མར་གྲུབ་ཐོན་བྱུང་ཚུལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད།
 སའི་གོ་ལ་ཆེན་པོ་འདིའི་སྤྱི་མི་ལོ་ས་ཡ་ཉེས་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་གོང་དུ་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་གླིང་ཆེན་ནང་འགྲོ་བ་
 མི་རིགས་ཐོག་མར་བྱུང་ཚུལ་བཤད་ཡོད། དེ་ནི་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་གླིང་གི་ས་འོག་ནས་རྟེན་པའི་མིའི་དུས་
 བར་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་ལས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། ས་དབྱེད་ཚབ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཅི་ཤིང་དང་
 སྲོག་ལྡན་ཤི་བའི་ལུས་ལྷན་རིང་པོ་ས་འོག་ཏུ་གནས་པས་རིམ་གྱིས་འཇུག་རྩོལ་ལ་རིག་གསར་
 རྣམ་དཔྱད་པས་འབྲུལ་ཆས་ཤེད་སྲུང་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་རྒྱུད་རིམ་ལས་དངོས་པོ་དེ་དག་གི་
 གྲུབ་རིམ་དང་ཆགས་འཛིག་གི་དུས་ལུན་དང་། དངོས་པོ་སོ་སོའི་གྲུབ་ཆ་དང་རྩལ་རྣམས་སོགས་ཀྱི་ལོ་
 དུས་ཚོད་ཅིས་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་བྱུང་ནས་དུས་ཚོད་རི་ཙམ་སོང་བ་བཤད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་
 མིའི་འགྲོ་བ་ཐོག་མར་ཆགས་འགོ་རྒྱགས་ས་ནི་ཨ་ཕི་རི་ཀའི་གླིང་ཆེན་ཐོག་ཏུ་ཡིན་པ་བཤད་ཐེན་ཅིང་།
 ཐོག་མར་མི་རྣམས་ཤིང་འབྲས་དང་ཤིང་ལོ་སོགས་སྲུང་དེ་ལོ་མང་རིང་གནས། རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་
 འབྱེད་ནས་ས་ཞིང་འདེབས་ལས་སོགས་མི་ཟས་ལོངས་སུ་སྡོད་ཚུལ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་གྲལ་རིམ་ཡོད་
 པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་གཞི་བཅུགས་ཏེ་ཤེས་ཡོན་དང་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོའི་ལྷ་གྲུབ་སོགས་དེད་གི་རིག་
 གསར་ཚབ་རིག་དར་བ་ནས་ནས་སློབ་དང་། གནམ་གྲུ། མི་འཁོར། ལྷུ་མ་འཁོར། སྤུ་བཅོས། བ་རྒྱ།
 དེ་བཞིན་ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་འབྲེལ་མིན་དང་། རྩལ་སྤུ་མ་མཚོན་ཆ་སོགས་དམག་དོན་གྱི་འབྲུལ་ཆས་
 ལྷ་ཚོགས་བཅོས་ནས་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉེས་དང་དམག་འཁྲུག་རྒྱུང་
 དུའི་རིགས་ད་དུང་ཡང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་བའི་ནང་དམག་འཁྲུག་ཉུང་དུ་
 སོང་ནས་སྤྱི་འཛུགས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་ཉིང་རྩལ་དང་རྩལ་སྤུ་མ་མཚོན་ཆ་སོགས་
 བར་མཚམས་མེད་པར་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད།

མཐའ་དོན། འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་འཛིག་རྩལ་རིགས་འདོད་རྩལ་མདོར་བསྐྱེད་ཤིག་བརྗོད་
 བ། ཉེ་མ་ནི་ལོ་ངོ་ས་ཡ་ལྔ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སྡོན་ལ་ཉེ་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟའ་སྐར་གཞན་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་
 བྱུང་བ་ནས་ད་བར་འོད་མདངས་འཚོར་བཞིན་སྲིད་པའི་སྡོན་མེར་གནས་ཡོད། ད་ནས་བརྗེས་པའི་མི་
 ལོ་ས་ཡ་ ༥༠༠ ཡི་ནང་རྒྱུད་ལ་ད་ལྟའི་ཉེ་མའི་བོངས་ཚད་དང་ཚ་དོད་རྒྱས་ཏེ་རྒྱ་མཚོ་ཐམས་ཅད་འཁོལ་
 ཞིང་སྲོག་ཆགས་ཡོངས་རྫོགས་དང་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་འདི་ཡང་བསྐྲེགས་ནས་གོ་ཐལ་དུ་བསྐྱར་སྲིད་
 པ་དང་། བམ་ཞིག་ཉེ་མའི་སྤྱི་གནས་འཛིག་གསུམ་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ཞིན་ཉེ་མ་ཆེན་པོ་དེ་སྤར་རྗེ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་

རྒྱ་དང་། མཐར་དེ་ཉིད་སའི་གོ་ལའི་ཆ་ཚད་དང་མཉམ་སའི་སྐར་ཚུང་དཀར་པོར་འགྱུར་ཉེ་འོད་མདངས་
ཉམས་རྒྱ་ཡིན་སའི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དོ།།

སྐར་སྐྱས་པ། ལོ་མང་དགོན་སྡེའི་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་ནང་འཇུག་སྦྱོང་བའི་ཚན་རིག་སའི་གྲལ་མཐར་
གནས་སའི་ནང་སའི་ཚན་རིག་པ་འབྲས་སློ་སྦྱང་ཉེ་ཉོར་དགེ་བ་ཤེས་མིང་འཛིན་དགེ་སྦྱོང་ཡེ་ཤེས་ཚོས་
འཕེལ་གྱིས་སྟོགས་སྦྱིག་བྱས་པ་འདིའི་ནང་བརྗོད་བྱ་རྗོད་བྱེད་ལ་ཞོར་འཇུག་ཆད་ལྷག་དང་ཚིག་དོན་
སྲ་བྱིའི་གོ་རིམ་འཛོལ་བ་སོགས་བྱུང་ཡོད་ན་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱང་ཐག་པ་ནས་བཟོད་གསལ་ལྷུ་རྒྱ་
ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ཁོར་ཡུག་དང་ནང་མེ་མས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར།

གནས་ཚུང་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་མཁས་དབང་།

ཐོག་མེད་སེམས་ཀྱི་གཤིས་ལྷགས་རྗེན་པ་རུ་སྟོན་ཅིང་། །
ཐབས་མཁས་མཛད་པས་རྣམ་དག་ལམ་བཟང་རྒྱ་འཁྲིད་མཁས། །
བཏན་མཁས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་པ་རོལ་རྒྱ་སོན་པ། །
གཏན་གྱི་སྐྱབས་གནས་རིན་ཆེན་གླ་མ་ལ་བརྟུང་ནས། །

རྣམ་ཤེས་བྱ་དང་ཁོར་ཡུག་མ་མ་ཡི་ཆགས་ཚུལ། །
དེ་གཉིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་མཛའ་བརྩེ་ཡི་རང་བཞིན། །
རི་ལྗར་དོན་ལ་གནས་པ་གསང་གཏམ་གྱི་དབྱུང་ཚོམ། །
རང་སྐོས་གང་སྐོབས་ཉུང་བསྐྱས་འབྲི་བ་ལ་ཅོམ་མོ། །

དེ་རིང་རང་ཉིད་ཀྱི་བྲན་འཛིན་དབང་པོའི་མེ་ལོང་དོས་ལ་འཆར་བའི་ཀྱའ་རྟོག་གི་གཏམ་བཤད་རི་མོ་
རྣམས་མདོར་ཙམ་ཞིག་འབྲི་འདོད་བྱུང་། ངའི་དབྱུང་ཚོམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ནི་ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཛིན་རྟེན་དང་ནང་
སེམས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་མའི་བྱང་ཚུལ་དང་། དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་འབྲི་རྒྱ་ཡིན། དང་ལོ་ངས་
ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཛིན་རྟེན་དང་ནང་སེམས་ཞེས་པ་དེ་གཉིས་ཐོག་མ་རི་ལྗར་བྱང་ཚུལ་སྐོར་ལ་ཚན་རིག་
པ་དང་ནང་བས་ལྟ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བརྗོད་རི་ལྗར་བྱེད་ཚུལ་སྐོར་རྒྱས་པར་བརྗོད་མི་དགོས་པར་སྟེང་
བསྐྱས་ལེ་བརྗོད་པར་བྱའོ། དེ་ཡང་ནང་བས་ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཛིན་རྟེན་ལས་ནང་སེམས་ཀྱི་ལྟ་སྲུབ་ཀྱི་སྐོར་
ལ་སྐོས་གཞི་རྟ་ཅང་ཐབ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྐོར་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་རྟ་ལས་པ་ཞིག་བྱེད་ལ། ཚན་རིག་པས་

ནང་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་ད་ལྟ་འབྲེལ་བ་མཛོད་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱས་མེད་ནའང་། དེའི་དོན་སྲིད་ཅའི་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམས་པའམ་རྗེས་ཀྱི་འགྲུལ་བའི་ཐོག་ནས་སྤོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱེད། དེ་བཞིན་སྤྱི་སྣོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཐོག་ལ་ཉ་ཅང་ངོ་མཚར་བསྐྱེད་འོས་པའི་འབྲེལ་བ་མཛོད་ཞིབ་ཚགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངས་སྤོགས་གཉིས་ཀའི་ལེགས་ཆ་བརྒྱས་ཏེ་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

དེས་ན་འགྲོ་བ་མིའི་མཚོན་པའི་སློབ་ལྡན་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་འཚོ་གནས་དང་རྟེན་གཞི་བྱེད་ས་ཆེས་ཡིད་དུ་འོང་བ་ང་ཚོའི་བྱིས་རྒྱུད་ཆེན་པོ་སའི་གོ་ལ་འདི་ཐོག་མར་རི་ལྟར་བྱས་ཏེ་བྱུང་ཚུལ་ཚན་རིག་པས་བཤད་སློབ་ནི་འདི་ལྟར། ལམ་མཁའ་སྣོད་པའི་དབྱིངས་སུ་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་གཉིས་ནས་བཙོ་ལུང་སློབ། ཚ་བོ་ཉ་ཅང་ཆེ་ལ་ཚགས་དམ་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཏུ། ཆེས་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་འབར་གས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བར་གྲགས་པ་དེ་ནས་བཟུང་། འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་རིམ་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་འགོ་རྒྱགས་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་ཆ་འཛོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེའི་གོང་གི་གནས་སྐབས་ལ་བྱ་ག་ལག་པོ་ཞེས་བམོན་པ་ཡིན། དེའི་དུས་སུ་དུས་དང་ནམ་མཁའ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཚོད་དབལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་གི་ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་འབར་གས་དེ་བྱུང་ནས་སྐར་ཆ་ཁ་གས་ཕྱིན་པ་དང་། ཚ་གང་གི་ཚད་མར་འགྲིབ་པའམ་ཉུང་དུ་སོང་སྟེ་ཚད་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྐྱེ་བས་མཚམས་ནས། རྗེས་སུ་རྒྱུ་འབྲས་ནས་རྩ་བའི་རྗེས་ཡང་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྟེ་དབྱུས་བྱུབ་འགོ་རྒྱགས་པ་དང་། དེ་ནས་ཕྱིས་སུ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བེམ་རྗེས་ཡོད་དོ་ཚོག་བྱུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་རྗེས་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཞི་ཅམ་ལ་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འཛམ་གླིང་འདི་ཚགས་པ་དང་། དེ་ནས་ལོ་ས་ལ་དུག་བརྒྱ་ཡས་མས་སུ་སློབ་ཚགས་ཀྱི་ཐོག་མར་སྤྱི་སྣོད་ (bacteria) བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་མཚོའི་ནང་གི་རྒྱན་གཤེད་ཀྱི་འབྲུ་སྤྱིན་པ་ལོ་རྣམས་བརྒྱུད་ལོ་ས་ལ་གཉིས་ཅམ་ལ་འགྲོ་བ་མི་ཚགས་པ་ཡིན། ང་རང་གིས་དེ་ཐོག་མར་ཐོས་སྐབས་ང་ཚོ་ཚང་མ་མེས་པོ་གཅིག་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་སྤྱན་མཚེད་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་འབྱུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེར་བརྟེན་སྐྱེ་བ་སྤྱི་ཁས་མ་སྲོངས་ཀྱང་རུང་རང་ཉིད་དངོས་སུ་པ་མ་གཉིས་དང་བརྒྱུད་ནས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་མ་ཟད། རིགས་རྗེས་གོ་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ནའང་དེ་དག་ང་ཚོའི་མེས་པོ་ཡིན་པས་གྲས་བཙེ་དང་གཞོན་པ་བྱེད་མི་རུང་བའི་ཚོར་བ་འབྱུགས་ཆེ་བྱུང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བང་ཚོས་ནས་རང་གི་བརྒྱུད་པའི་སྐྱེ་མ་རྣམས་བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བསམ་དགོས་པ་དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་རིགས་བརྒྱུད་སྤྱི་མའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལའང་གཅིག་མཚུངས་དགོས་སོ། འོ་ན། ཐོག་མའི་འབར་གས་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་བྱུང་།

བའི་རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ནམ་རྒྱལ་གྲེང་གང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ལོ་རབས་ལྷག་
ཅུའི་ནང་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྒྱལ་ལྗོངས་སུ་ཡོད་པའི་གྲུས་འཕྲོའི་སྤྲོ་བས་དེ་འབྲེལ་འདིག་རྟེན་ཀྱི་
ལ་ཁེངས་ནས་ཡོད་པའི་ཅད་ཚོད་བྱུང་བ་དེ་འབར་གས་ཚན་པོའི་བྱུང་བ་དེའི་བྲག་ཅའམ་ལྷག་ལུས་མེ་
སྟག་ཙམ་ཞིག་ལ་ངོས་འདོན་བྱས་པ་རེད་འདུག། དེ་འབྲེལ་རྒྱལ་ལྗོངས་ཀྱི་གྲུས་འཕྲོ་དེའི་འོད་འལ་དང་།
ཁ་སྲོགས། ལོ་སའི་བྲལ་ཚད་སོགས་ཉག་ཉག་འཇལ་རྒྱ་ཡོད་པ་དེས་འབར་གས་ཚན་མོ་ཞིག་བྱུང་བའི་
མཐའ་མའི་བདེན་ཁ་སྲིན་པའི་ངོས་འདོན་དང་ཡིད་ཚེས་གཉིང་ཕྱིན་པ་ཞིག་གྲེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེར།
རང་ངོས་ནས་བཤད་སྲོལ་དེ་དག་ལ་ཆེས་ངོ་མཚར་མད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འདོན་གྲེད་བཞིན་ཡོད།

༥ བར་པས་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་འདི་ཆགས་རྩལ་གྱི་རིམ་པ་ལྟར་ན། ང་ཚོའི་བྲིམ་ཚན་པོ་
འདི་འབྱུང་བ་ལྡེལ་ས་ལྷུ་བར་འདོད། འབྱུང་བ་ལྡེལ་ཉེན་ནམ་མཁའི་ཁམས་གཅིག་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་
པ་ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུད་གི་ཁམས་བཅས་བཞི་ཡིན། དུས་འཁོར་ལུགས་ལྟར་ན་ནམ་མཁའི་ཁམས་དེ་ཅི་ཡང་
མེད་ལ་སྣོད་སང་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་མིན་པར་དེར་སྣོད་པའི་རྩལ་ལས་ནམ་མཁའི་རྩལ་ཞེས་པ་ཤིན་ཏུ་
སྤ་བའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་རྩལ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི་ཡིན་པར་གསུངས། དེ་དག་བྱུང་བའི་རིམ་པ་ཡང་ང་
ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདིའི་མཚོན་པའི་འདིག་རྟེན་གཞན་རྣམས་མ་ཆགས་གོང་དུ་ནམ་མཁའ་སྣོད་སང་ཅན་
གང་ཞིག་ལ། དུས་དེའི་གནས་སྐབས་སུ་བེམ་པོ་ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའི་རྩལ་ཞེས་པ་འདིའི་རུས་པའི་
རྣམ་པར་གནས་ཡོད་པ་གསུངས། དེ་ནས་དུས་ཚོད་གང་འཚམ་ཞིག་ནས་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་
སྐྱེ་བར་འབྱུང་བའི་སེམས་ཅན་སྤྱིའི་ལས་ཀྱི་རུས་པ་ཡོངས་སུ་སྐྱེན་པ་ན། ཐོག་མར་རྒྱུད་རྩལ་པན་རྩོན་
འདུ་བའི་འགོ་བཅུགས་ཉེ་འདིག་རྟེན་གྱི་རྒྱུད་ཚན་པོ་ཞིག་ལྷང་བར་གྱུར། དེ་རྗེས་མའི་རྩལ་རྣམས་ཀྱང་
དེ་བཞིན་དུ་འདུས་ཉེ་ཤོད་ཀྱི་རུས་པ་སྣོད་པས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རྒྱུད་གི་གསེབ་ཏུ་རྒྱག་པར་གྲེད། དེ་རྗེས་
རྩུ་རྩལ་རྣམས་འདུས་ཉེ་ཆར་ཚན་པོ་ཞིག་འབབ། མཐར་ས་ཡི་རྩལ་རྣམས་འདུས་ཉེ་འབྱུང་བ་གཞན་
རྣམས་ཀྱང་ཚོགས་ཉེ་སྤ་བའི་རྣམ་པ་འབྱུང་བའི་འགོ་བཅུགས། མངོན་པ་མངོད་ལས། ཆགས་པ་དང་
པོ་རྒྱུད་ནས་ནི། །དུལ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུའོ། །ཞེས་དང། ལྷག་ཚང་ལོ་རྒྱ་བས། སྣོད་བཅུད་བརྟན་
གཡོའི་དངོས་པོ་ཀྱང། །ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུད་ནམ་མཁའ་བཅས། །དེ་དག་ལ་བརྟེན་འབྱུང་བའི་སྤྱིར། །འབྱུང་
བ་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། །ཞེས་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཀྱང་འབྱུང་བ་ལྡེལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་
གསུངས། དུས་ལུན་རིང་པོ་ཞིག་འདས་རྗེས་ཁམས་ལྡེལ་པོ་དེ་རིམ་བར་རྒྱས་ཉེ། ད་ལྟ་ང་ཚོས་མཐོང་
ཚོས་སྣོད་ཚོས་སུ་ཡོད་པའི་གཟུགས་ཅན་རགས་པའི་འདིག་རྟེན་འདི་སྐྱེ་འཕྲའི་བྲིམ་རྒྱུད་ཚན་པོ་ཞིག་

ཏུ་ཆགས་པའི་རྣམ་གཞག་བསྟན་ཡོད།

༄ གཉེས་པ་སེམས་སམ་ཤེས་པ་ཟེར་བ་འདི་གང་ཡིན་བརྗོད་པ་ལ། མོག་མར་གསལ་ཞིང་
རིག་པ་ཤེས་པའི་མཚན་ཉིད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། རྒྱ་ཚོས་གཉེས་ཀྱི་སྐོར་ནས་སེམས་ཀྱི་མཚན་
ཉིད་གསུངས་པ་ནི། གསལ་བ་ཞེས་པ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་རིག་པ་ཞེས་པ་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སྟོན་པ་
ཡིན། གསང་སྟགས་རྗེ་རྗེ་མེག་པའི་གཞུང་ནས་ལུས་སེམས་སྤྱི་བཤེས་སྐོར་སྤྱི་མང་གསུངས་པ་ལས།
ལུས་སེམས་སྤྱི་བཤེས་མཛོད་ཅམ་བརྗོད་པ་ལ། ལུས་སེམས་རགས་པ་དང་། སྤྱི་བཤེས་ཏུ་སྤྱི་
བཤེས་པ་གསུམ་དུ་དབྱེ་ཚུལ་དང་། གཞན་རགས་པ་གནས་སྐབས་པའི་ལུས་སེམས་དང་། སྤྱི་བཤེས་གཞུག་མའི་
ལུས་སེམས་གཉེས་བཅས་དབྱེ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉེས་ཡོད་པ་ལས། སྤྱི་བཤེས་ལྟར་བཤེས་ན་དང་མོ་རགས་
པ་གནས་སྐབས་པའི་ལུས་ཤི་ལ་ལུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་སྤྱི་བཤེས་སྤྱི་བཤེས་དང་། སྐོར་ལྗོངས་ཤིས་
དང་ཅ་ཉོན་བྱུག། ཉེ་ཉོན་ཉེ་ལྷ་སྟེ་རང་བཞིན་བརྒྱུད་ཅུའི་རྟོག་པ་དང་མཚུངས་ལྡན་ཀྱི་སེམས་རྣམས་
ནི་རགས་པ་གནས་སྐབས་པའི་སེམས་ཡིན་ལ། ལྷང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་རགས་པ་གནས་སྐབས་པའི་
སེམས་ཡིན་ཀྱང་སྤྱི་བཤེས་སེམས་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་གསུམ་སྤྱི་བཤེས་སེམས་ཡིན་ཀྱང་སྤྱི་བཤེས་གཞུག་
མའི་སེམས་མིན་པ་ལྟར་དེ་གསུམ་ཀྱི་ཞོན་པར་གྱུར་བའི་རྒྱུད་ཡང་སྤྱི་བཤེས་ལུས་ཡིན་ཀྱང་གཞུག་མའི་
ལུས་མིན་ནོ། ལུས་དེ་གསུམ་ལ་ཡི་ཤེས་ཀྱི་ལུས་ཞེས་བརྗོད།

སྤྱི་བཤེས་ཀྱི་སེམས་ནི་འོད་གསལ་ཉིད་དོ། །སྤྱི་བཤེས་ཀྱི་སེམས་ནི་འོད་གསལ་དེ་
དང་ཉག་ཏུ་ལྷན་ཅིག་གམ་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་འོད་གསལ་དེའི་ཞོན་པར་གྱུར་བའི་རྒྱུད་དེ་
ཡིན། དེ་འདྲ་བའི་རྒྱུད་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་སྤྱི་བཤེས་སྐོར་གྱི་རྒྱུད་ཡིན་ལ་དེ་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་བཤེས་གནས་པ་
ཡིན། །དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་སྤྱི་བཤེས་རྒྱུད་སེམས་ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་རྒྱུད་གིས་གཞིའི་དུས་སུ་
འཁོར་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་དང་། ལམ་ཀྱི་དུས་སུ་གཞུགས་སྐྱེའི་རྒྱུད་ཀྱི་དང་། ཤིན་ཏུ་སྤྱི་བཤེས་སེམས་
ངོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པའི་སེམས་སམ་གཞུག་མའི་སེམས་དེ་ནི་ཚོས་སྤྱི་བཤེས་ཀྱི་རྒྱུད་ཡིན་པ་
དང་། སྤྱི་བཤེས་སྤྱི་བཤེས་བཅས་ཅད་དེའི་རོལ་བ་ལས་ཤིག་པ་ཡིན། གཞུག་མའི་ལུས་ཀྱང་ཡི་ཤེས་
ཀྱི་ལུས་སམ་རྒྱུད་སེམས་ཅམ་ཀྱི་ལུས་ཡིན་པ་བརྗོད་མི་དགོས།

གོང་དུ་བརྗོད་པའི་སྤྱི་བཤེས་སྤྱི་བཤེས་སྤྱི་བཤེས་ཐོབ་གསུམ་རྗེ་ལྟར་ཡིན་བཤེས་པ་ལ། གཞི་
དུས་དང་སྤྱི་བཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་ལྷན་པའི་རྒྱུད་ལ་སྤྱི་བཤེས་སེམས་འཁོར་བའི་རྒྱུད་ལ་རྣམས་རིམ་གྱིས་ཐེམ། མཐར་རྒྱུད་
དེ་ཡང་སྤྱི་བཤེས་དང་། ལྷང་བཤེས་དང་། མཆེད་པ་ཉེར་ཐོབ་དང་། ཉེར་ཐོབ་དེ་ཡང་མཐར་འོད་གསལ་

དུ་ཐེམ་པ་དང་མི་དེ་ལེ་བ་ཡིན་ཏེ། མི་དེའི་ལེན་ཏུ་སྲ་བའི་སློབ་འཛིན་གྱི་རྒྱུད་ལྷན་རགས་པ་ལས་
ལོགས་སུ་ལྷན་གྱི་སྡེད་གནས་སྲིར་ཐོན་པ་ན་དེ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གནས་པའི་སེམས་དེ་ཡང་བྲལ་མི་
རུང་བའི་རྒྱལ་གྱི་ཐོན་པ་ན་ལེ་བ་ཞེས་པ་སྤྲད་གྲགས་པ་ཡིན་ཏེ། འཕགས་པ་ལྟའི་བདག་བྱིན་བརྒྱབས་
ལས། ས་ཡི་ཁམས་ནི་རྩ་ལ་ཐེམ། །རྩ་ནི་མེ་ལ་ཐེམ་བར་འགྱུར། །མེ་ནི་ས་ཡི་ཁམས་ལ་འོ། །རྒྱུད་ནི་
སེམས་ལ་ཐེམ་བར་འགྱུར། །སེམས་ནི་སེམས་ལས་བྱུང་ལ་ཐེམ། །སེམས་ལས་བྱུང་བ་མ་རིག་བར།
།དེ་ཡང་འོད་གསལ་བར་འགྲོའོ། །སྲིད་པ་གསུམ་པོ་འདི་ལྟར་འགག། ཞེས་སྤང་བ་ལ་སེམས་དང་
མཆེད་པ་ལ་སེམས་ལས་བྱུང་བ་དང་། ཉེར་ཐོབ་ལ་མ་རིག་པའི་མིང་གྲགས།

བར་དོ་ནས་མའི་མངལ་དུ་སྐྱེ་བ་ལེན་རྒྱལ་ནི། སྡིང་གནས་སྲིར་ཐོན་པའི་ལེན་ཏུ་སྲ་བའི་རྒྱུད་
སེམས་དོ་བོ་དབྱེར་མེད་དེ་བར་དོའི་ལྷན་གྲུབ་པ་དང་བར་དོའི་ལྷན་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་གྱི་ལྷན་ཡིན། བར་
དོ་ནས་མའི་མངལ་དུ་སྐྱེ་བ་ནི་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་དུ་བྱུང་བ་ནི། བར་དོ་ལེ་བའི་འོད་གསལ་ལས་བྱུང་
བའི་ཉེར་ཐོབ་ནི་སྐྱེ་བའི་སྲིད་པ་ཞེས་བྱ། བསྐྱེ་གནས་སུ་དང་པོ་ཉིང་མཚམས་སྐྱོར་བའི་སེམས་སོ། དེ་
ཡང་བར་དོ་གང་དུ་ཞུགས་པའི་ཁྲ་ཁྲག་འབྲེས་པའི་གནས་དེ་ལྷན་གྱི་སྡེད་ག་ཡིན་ལ། དེ་ནས་རིམ་
བཞིན་མཆེད་པ་དང་། སྤང་བ། འགྱུར་བ་བཞི་སོགས་གོ་རིམ་ལྟོགས་སྡེ་བྱུང་བ་ནི། རོ་རྩེ་ཐོང་བ་ལས། ས་
ཡི་ཁམས་དང་རྩ་ཉིད་དང་། །དེ་བཞིན་མེ་དང་རྒྱུད་དག་ནི། །རྩ་བར་ལེས་བས་རྒྱངས་ནས་ནི། །སྲིད་
གསུམ་གནས་སུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས། སྤང་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་དབར་གྱི་ཁྲད་བར་ནི། རྒྱུད་
གི་གཡོ་བ་སྲ་རགས་གྱི་ཁྲད་བར་ཡོད་པ་ནི་སྤང་བའི་ཞོན་བར་གྱུར་བའི་རྒྱུད་ནི་ཆེས་རགས་པ་དང་།
མཆེད་པའི་ཞོན་བར་གྱུར་བའི་རྒྱུད་ནི་རགས་པ་དང་། ཉེར་ཐོབ་གྱི་ཞོན་བར་གྱུར་བའི་རྒྱུད་གི་གཡོ་བ་ནི་
དེ་གཉིས་ལས་ཞན་པའོ།།

དེ་ཡང་དབང་ཤེས་ལྡོ་སོ་སོ་ལ་སྤང་བའི་ལྷན་ལྡོ་སོ་དེ་དབང་ཤེས་རང་རང་གི་ཞོན་པའི་རྒྱུད་
གིས་གོགས་བྱེད་པའི་སྐྱོ་ནས་ལྷན་འཛིན་པར་བྱེད་པས་རྣམ་ཤེས་གྱིས་ལྷན་འཛིན་པ་ལ་རྒྱུད་དེས་
བར་དུ་གོགས་སུ་དགོས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ལེན་ཏུ་སྲ་བའི་རྒྱུད་སེམས་དོ་བོ་དབྱེར་མེད་དུ་གནས་པ་
ཡིན་ཏེ། རུལ་སྡེད་འཛིག་རྟེན་ལས། །ནང་བའི་གསང་སྤྲུགས་རོ་རྩེ་རྟེན་པའི་གཙོ་བོ་གསང་བ་འདུས་
པའི་རྒྱུད་ལྟར་ན། གཞི་རྩའི་རིམ་པ་མཐར་སྐྱབ་དེར་སེམས་དང་བཅས་རྩས་གཉིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དབྱེ་
བ་འབྲེད་མི་སྐབ་ཏེ་བཅས་རྩས་གྱི་རྣམ་པ་སྲ་ཤོས་དེ་རྒྱུད་ཡིན་ལ་དེ་ནི་སེམས་དང་དབྱེར་མེད་ཡིན། དེ་
གཉིས་དབྱེ་འབྲེད་མི་སྐབ་པའི་གནས་ལྷན་གཅིག་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་དེ་རེད། རྒྱུད་ནི་རྒྱ་ཞིང་གཡོ་

ལ་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་ཡུལ་འཛིན་པ་དང་། སོ་སོར་དཔྱོད་ལུས་
པའི་རྣམ་པ་ཅན་དེ་ཡིན། དེས་ན་གསང་བ་འདུས་པའི་རྒྱུད་ལྟར་ན་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆགས་པའི་
སྐབས་སུ་རྒྱུད་སེམས་དེའི་རོལ་པ་དེ་ང་ཚོས་མངོན་དུ་རྒྱུར་བ་རེད། ཅེས་གསུངས། གཞན་ཡང་དུས་
འཁོར་འགྲེལ་ཆེན་ལས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་རྒྱུ་ཆད་མ་སྟོང་པའི་མི་
ཤིགས་པའི་ཁམས་དཀར་དམར་རྒྱུད་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བ་རྣམས་ཚོགས་པ་གཅིག་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་
པར་གསུངས་ཤིང་། མི་ཤིགས་པ་ཞེས་པ་ཡང་གང་གིས་ཀྱང་གཞོན་དུ་མེད་པའི་དོན་ཡིན། ཤེས་
པའམ་སེམས་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་གང་ཡིན་ཅད་གཅོད་གྱིས་ན། དེ་ནི་ཉ་ཅང་རྫོག་འཛིང་ཆེ་པའི་
རང་བཞིན་ཡིན་པ་ལས་ཐོག་མར་འདི་ནས་བྱུང་ཞེས་གསུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལྟར་ཁ་ཚོན་བཅད་ནས་
སྤྲ་མི་སྲུབ། དེས་ན་ང་ཚོའི་སེམས་འདི་ཡི་རྒྱུན་ལ་ཐོག་མཐའ་སྲུབ་མེད་དུ་དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས་
ཆད་མ་རྣམ་འགྲེལ་དུ་ཡུང་རིགས་གཉིས་ཀྱིས་སྲུབ་པས་འདིར་ཡིག་ཚོགས་ལ་འཛིགས་ཏེ་མ་གྲིས་
སོ།།

སེམས་མཐ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་སྲུབ་པམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་སེམས་
ཀྱིས་པར་ཡུལ་ལ་བལྟ་བ་ལྟར་མིན་པར། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཡུལ་ཅན་རང་གིས་རང་ལ་ཚུར་བལྟས་ཏེ་
ལེགས་པར་རྟོག་དཔྱོད་གྱིས་ན། རང་རང་སོ་སོའི་སྟོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་ལ་སྦངས་
འཛིན་བྱེད་སྲུབ་མཁན་གྱི་གསུགས་ཅན་དངོས་པོ་ལས་འདས་པའི་རྒྱས་པ་སྟོབས་ལྡན་ཅན་གྱི་སེམས་
ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་སྲུབ། གཤམ་སྲིད་དེ་འདྲ་པའི་རྒྱས་པ་སྟོབས་ལྡན་ཅན་གྱི་སེམས་ཞེས་པ་ཞིག་
མེད་པ་དང་ཁས་མི་ལེན་ན། རྟོགས་གང་ཐད་ནས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་དང་ལན་
འདེབས་བྱ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འཕྲད་ཅིང་། དེ་ཉིད་ཡོད་པར་ཁས་སྐྱོངས་ཆེ་གོང་གི་དཀའ་
ངལ་དེ་དག་སེལ་སྲུབ་པའི་རང་བཞིན་དུ་རྒྱུར་བ་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་མར་བརྟེན་ནས་གསུགས་ཅན་
ལས་འདས་པའི་རྒྱས་པ་སྟོབས་ལྡན་ཅན་གྱི་སེམས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་བྱས་ན་ལེགས་པ་
ཡོད། དེ་ཡང་སེམས་ཀྱི་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ལ་ནང་བ་རང་གི་ལྟ་སྲུབ་མི་འདྲ་པའི་དབང་གིས་མང་ཉུང་
མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང་། མདོར་བསྟན་ན་གཙོ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་སུ་མ་བསྟན་པ་མེད། གཙོ་
སེམས་ཞེས་པ་ནི་དོན་གྱི་དོ་བོ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རིག་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། སེམས་བྱུང་ཞེས་པ་ནི་དོན་གྱི་
ཁྱད་པར་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རིག་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གཉིས་རྟོག་ཏུ་རྗོལ་ལྟ་བུར་
གནས་པ་ཡིན། དེས་ན་སེམས་ཞེས་པ་དེ་ནི་ལོ་ངོ་སྟོང་སྲུབ་མང་པོའི་སྟོན་ནས་མཁས་པ་དག་གིས་

སྲིད་བ་ཚད་མ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་སློབ་མཉམ་བཟླ་བ་དབྱུང་ནས་པོར་གནང་སྟེ། གཏན་ལ་པ་བ་པའི་ལྷ་སྐྱབ་
ལྷན་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། ད་ལྟ་འདྲིལ་རྟེན་འདྲིལ་སྟེང་འཚོ་གནས་བྱེད་བཞིན་པའི་སེམས་
ཀྱི་ལྷ་སྐྱབ་འཛིན་མཁན་དག་ནས་ཡིད་ཆེས་ལོས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་གྱི་དེང་དུས་རིག་
གསར་བ་དག་གིས་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་དུ་མ་མཐོང་ནས་ཡ་མཚན་ཆེན་པོས་དོ་སྣང་དང་བཤུད་སྲོལ་དེའི་
ཐོག་ནས་ལེགས་ཆ་ལེན་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ཡིན།

༥ གཉིས་པ་བྱི་སྟོན་གྱི་འདྲིལ་རྟེན་དང་ནང་སེམས་གཉིས་དབར་འབྲེལ་བ་དེ་ལྟར་ཡོད་དམ་
ཞེ་ན། བེམ་ཤེས་གཉིས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་བརྗོད་པ་ལ། ཚན་རིག་པས་སྲིད་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཁ་ཤས་
ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན་སྲིད་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཡིད་བདེ་བས་ཆོམ་པ། གཞན་ཡང་
སེམས་དལ་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱལ་སྲིད་བ་ལ་བཟླ་བ་དབྱུང་བའི་འབྲས་བུར་འཚོ་བ་བདེ་བ་དེ་སྐྱེད་པའི་
ནང་གི་ཇུས་འོ་བ་མིན་ (dopamine) དང་ཨོའ་སི་ལོ་སིན་ (oxytocin) སོགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པ་རྙེད་སོན་བྱུང་བ་དང་སེམས་དལ་གྱི་སྐྱབ་བསྐྱལ་སྲིད་བའི་སྐབས་ཁྲག་ནང་གི་ཇུས་འོར་འོ་སོལ་
(cortisol) དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྙེད་སོན་བྱུང་ཡོད། དེས་གང་བསྟན་པ་ཡིན་ཞེ་ན། མིའི་སྐྱེད་ཇུས་
དང་ཁྲག་ཇུས་གཉིས་མིའི་སྲིད་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་བསྟན་ཅིང་། གནས་ཚུལ་དེ་ཐོག་མར་རང་གིས་
ཐོས་སྐབས་སྲིད་བས་རྒྱ་བྱས་ཏེ་ཇུས་དེ་སྐྱོད་གྱི་ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། ཆུན་ལགས་སུ་ཐེ་བ་བཏོན་
རྗེས་དེ་གཉིས་དབར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ལས། སུ་སྟོན་ལ་བྱུང་མིན་གསལ་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་གསུངས་
བྱུང་། གཞན་ཡང་། ཅི་ཅིའི་སྐྱ་གུ་རྒྱུད་དུས་མས་གསོ་སྐྱོད་བྱས་པ་དེར་རྗེས་སོར་སེམས་དལ་གྱི་མེན་
གཤེར་ཉུང་བ་དང་དངངས་སྐྱག་ཉུང་བ་ཡོད་པ་རྙེད་སོན་བྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་གསོ་སྐྱོད་མ་བྱུང་བའི་ཅི་
སྐྱག་དེ་དག་ལ་སེམས་དལ་གྱི་མེན་གཤེར་མང་བ་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད། གསོ་སྐྱོད་ཆད་ལྡན་བྱུང་མིན་ནི་
ཅི་ཅི་གཉིས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལྷན་པར་དེ་མའི་གཤེས་སྐྱོད་ལ་སྐྱབ་པ་དེ་རྙེད་ཡོད། ཅི་ཅིའི་བཟླ་
དབྱུང་གྱི་རྙེད་དོན་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིའི་ནང་དུ་ཡང་རྙེད་ཡོད་དེ། རང་གི་རྒྱག་མཁན་མི་དེ་ཚོར་རྒྱུད་དུས་
སྐྱབ་སྐྱོད་སྲིད་བ་བྱེད་ཡོད་མེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སུ་བྱེ་ནས་བཟླ་བ་དབྱུང་བའི་འབྲས་བུར་
རྒྱུད་དུས་སྐྱབ་སྐྱོད་སྲིད་བ་ཚོའི་སྐྱེད་པའི་ཆ་ཤས་མཚོ་རྩ་མའི་ལུལ་དུ་སྐྱུ་ལུ་ཀོ་ཀོར་ལེ་ཀོ་ར་
ཡི་སྟེ་ལེན་སྲ་སྐྱེད་གཞན་ལས་ཉུང་བ་དང་སྲ་སྐྱེད་དེའི་རིགས་ཇུས་ལ་མི་སྐྱལ་ (methyl) ཀྱིས་གཤོགས་
ཚད་མཐུག་པ་ཡོད་པ་རྙེད་ཡོད། རྒྱུད་དུས་སྐྱབ་སྐྱོད་མ་སྲིད་བ་དང་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱེན་འོག་གི་བའི་མི་
ཚོའི་སྐྱེད་པའི་ནང་དེ་འབྲེལ་ལྷན་པར་གང་ཡང་རྙེད་མེད། དེས་ན། བྱིས་དུས་སྐྱབ་སྐྱོད་སྲིད་མཁན་དེ་

དག་གིས་རྗེས་སོར་སེམས་ངལ་གྱི་ཡ་ལན་ལ་སྦྲངས་འཛིན་སྐྱབ་ཀྱི་མེད་པའི་ལན་པ་ཡིན་པ་གསལ་
 མོ་ཡིན། དེས་གང་བསྟན་པ་ཡིན་ཞེ་ན། བྱམས་སྦྱོང་གིས་ལུས་སེའི་ནང་གི་སྤྲེ་ལེན་མ་སྤང་དང་། མེན་
 གཤེད། རིགས་རྗེས་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་མངོན་པས། བྱམས་བཅེ་དང་རིགས་རྗེས་སོགས་ཀྱི་
 དབར་པན་གཞོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྟེན་སོན་བྱུང་ཞིང་། དེས་ལེས་ཤེས་དབར་པན་གཞོན་གྱི་འབྲེལ་
 བ་ཞིག་བསྟན་ཡོད། བྱང་ཚེས་སྦྲུང་ན་དབྱེ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལ་ནང་སེམས་དང་བྱི་སྦྱོང་ཅམ་
 མ་ཟད་ཚེས་ཐམས་ཅད་པན་ཚུན་སྦྱོས་བྱུང་ཡིན་པ་གསུངས་ཡོད། མགོན་པོ་སྐྱུ་སྐྱབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་
 དབྱེ་མ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་ལས། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚེས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་
 གསུངས་སོ། །དེ་ལ་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་དང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་ལས་གོང་
 ཏུ་བརྗོད་པ་ནི་གཙོ་བོ་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བསམ་ནས་བཤད་པ་ཡིན། དེས་བྱི་སྦྱོང་གྱི་འཛིག་རྟེན་
 དང་ནང་སེམས་གཉིས་དབར་མེད་ན་མི་འབྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་སྐྱེ་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡོད། དེ་གཉིས་
 ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཚུལ་ལ་ཚན་རིག་དང་ནང་བ་གཉིས་ཚུགས་མཐུན་ལྟ་བུ་ཡིན། དཔེར་ན། ད་ལྟའི་
 འཛིག་རྟེན་འདི་ལ་བསམ་ན་ཐོག་མར་སྦྱོང་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས། དེ་ནས་རིམ་བར་ཆེ་སློག་དང་ལྡན་
 པའི་འགྲོ་བ་མིས་མཚོན་པའི་སློག་ལྡན་རྣམས་བྱུང་འགོ་ཚུགས་པའི་ཐད་ལ་སློགས་གཉིས་མཐུན་ཀྱང་།
 བྱང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རིམ་བར་སློགས་གཉིས་མི་མཐུན་པ་ཆགས་ཡོད། གང་ཡིན་
 ཞེ་ན། བྱང་བས་བསྐྱལ་བ་ཡར་འབྲེལ་དང་མར་འབྲིབ་ཅེས་ལུགས་འབྱུང་ལུགས་སློག་གི་རྣམ་གཞག་
 གཉིས་ཀྱི་སློག་ནས་འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུའི་ཆེ་སློག་ཆགས་སྦྲངས་གསུངས་ཡོད། དཔེར་ན། །ཁམས་གོང་
 མར་གནས་པའི་ལྷ་ཞིག་དགེ་བའི་ལས་ཟད་ནས་འཛམ་བུ་སྤིང་དུ་འགྲོ་བ་མིར་ཆགས་ཚུལ་བཤད་ཡོད།
 དེ་དག་འཛམ་སྤིང་དུ་སློག་མར་ཆགས་སྐབས་ད་དུང་སྡོན་མའི་ལྷ་ཡི་ལོངས་སྦྱོང་ལྷག་མ་ཡོད་པས།
 བསྐྱལ་བ་དང་མོའི་མི་ཚོར་ལྷ་སྦྱོང་ཡོན་ཏན་ཡོད་པ་སྟེ། མཛེས་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ། འོད་དང་ལྡན་པ།
 འཕྱར་ལྡོང་སྐབ་པ་ལྷ་བུའི་རྗེ་འབྲུལ་གྱི་རུས་པ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པར་གསུངས། ཟས་ཀྱང་ཉིང་དེ་འཛིན་
 ཀྱིས་འཚོ་བ་དང་མོ་མོའི་རྟགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་རྗེས་སྐྱེས་སུ་གྲགས་སོ། །དེས་ན་ད་ལྟའི་བསྐྱལ་བ་
 འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་ལྟར་ན། ཆེས་ཡ་རབས་ཀུན་སྦྱོང་དང་ལྡན་ཞིང་ཆེ་ལོ་བརྒྱུད་ཁྱི་འཚོ་གནས་སྐབ་པའི་
 བསྐྱལ་བ་བཟང་པོའི་འགྲོ་བ་མི་དེ་རིམ་གྱིས་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ཉམས་ནས། འདོད་པའི་དབང་གིས་ཟས་
 རགས་པར་འཚོ་རྟེན་བྱས་པས་ལུས་ཀྱི་རྒྱལ་ཐུན་འབྲེལ་ནས་མི་གཅོང་བ་བྱིར་དོར་ཆེད་མོ་མོའི་དབང་
 མོ་དོད་པ་སོགས། ངན་པ་ཞིག་ཏུ་རིམ་བར་ཆགས་ཚུལ་བཤད་པ་དང་། ཚན་རིག་པས་འགྲོ་བ་མིའི་

རོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་སྤྱི་ལོ་ལྷན་ལས་བྱུང་ཚུལ་གྱིས་ཆེས་དན་ས་ཞིག་ནས་ཆེས་
 བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཚུལ་བཤད་ཡོད། བཤད་ཚུལ་གཉིས་ཆེས་མི་མཐུན་པའི་འགལ་ཕྱུང་ཞིག་ཏུ་གྱུར།
 གང་ལྟར་ཡང་སྡོད་བཅུད་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ད་ཆོས་སློབ་ནང་དུ་གཏད་ནས་ཉོན་ཏྲུང་ལེགས་
 བར་བྱ་དགོས་པར་སྐྱེས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་ཞི་བདེ་
 སྤོང་འཇགས་རོག་སྤྱིད་པོ་ཡོང་དང་མི་འོང་ནི་སྤྱིའི་ཁོར་ལུག་བཟང་དན་དག་ལ་ཡང་རག་ལས་པ་ཞིག་
 ཡིན། དེ་ཡང་རང་ཉིད་སེམས་སྤྱིད་པོ་མེད་པའི་སྐབས་སྤངས་སྡོངས་དང་མི་ཉོག་ ཅི་ཤིང་དང་རྒྱ་གཙང་
 མོགས་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཁོར་ལུག་དེ་རིགས་ནང་འཆམ་འཆམ་དུ་བསྐྱོད་པའི་སྐབས། ཁོར་ལུག་བཟང་
 པོ་དེ་མཚོང་མ་ཐག་རང་གི་སེམས་ལ་ལམ་སེང་བདེ་ཚོར་རྒྱོན་པོ་བརྗོད་དུ་མེད་པ་དེ་འདྲ་སྤྱིར་གྱི་ཡོད།
 ཡང་། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་སེམས་ནང་སྡོད་སྤྱང་དང་སྤྱིད་པོ་ཚོར་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། ཁོར་ལུག་བཙོག་
 ཅིང་མི་གཙང་བ་དེ་འདྲ་མཚོང་ཆེ་ད་ཆོའི་སེམས་ལ་ཆེས་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་རྒྱོན་པོ་དེ་འདྲ་ཡང་ཡོང་
 གི་ཡོད། གཞན་ཡང་། ད་ཆོས་སྤོང་ཚོར་སྐབ་པའི་གཟུགས་མཛེས་པ་དང་། སྐྱ་སྐྱུན་པ། སྤེལ་པ། རོ་
 མངར་པ། རེག་བྱ་འཇམ་པ་དེ་དག་ལ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཆགས་དགོས་དོན་ཅི་ཡིན་ནས་ཞེ་ན། དེ་ནི་སེམས་
 ལ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་སྤོང་ཆེད་དུ་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ངས་སྤྱིའི་ཁོར་ལུག་ལ་སྤྱང་སྡོད་དང་གཅེས་སྐྱས་ཀྱིས་ཉར་ཆགས་བྱེད་དགོས་
 པ་ནི་ཉ་ཅང་གི་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་ལ་དོན་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལའང་
 དེ་ལྟར་ཡིན། གཞན་ཡང་། འཇམ་སྤྱིང་འདྲིའི་སྤྱིང་འཚོ་གནས་བྱེད་བཞིན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་
 མཚོན་ན། འཇམ་སྤྱིང་འདྲིའི་ཁོར་ལུག་བཟང་པོས་དང་ཡག་ཤོས་ཉེ། ཆོ་བོད་མཉམ་པ་དང་མཛེས་
 སུག་ལྡན་པའི་ཁོར་ལུག་གཅིག་འདེམས་སྐྱུག་གིས་དེར་འཆམ་འཆམ་དུ་འགྲོ་བསྐྱོད་བྱེད་དགོས་དོན་
 ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་ད་ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་ཞི་བདེ་དང་སྡོད་སྤྱང་གི་ཚོར་
 པ་སྤོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཅིང་། ཁོར་ལུག་མཛེས་པོ་དེ་དག་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་མོས་ལྟར་སྡོད་འཆམ་
 དུ་བསྐྱོད་པ་ལས། སེམས་ནང་འཚོ་བའི་སྡོད་སྤྱང་སྤོང་བྱིར་ཁོར་ལུག་མི་མཛེས་པ་དེ་དག་ལ་ཅི་དགར་
 རོལ་མཁན་སུ་ཞིག་ཡོད། ཅི་སྟེ་ཁོར་ལུག་དན་པ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོད་ཀྱང་སེམས་ནང་སྡོད་སྤྱང་དང་སྤྱིད་སྤྱང་
 གི་ཚོར་བ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་སྐྱུག་བསུལ་གྱི་ཚོར་བ་རྒྱོན་པ་ཞིག་སྟེར་བ་ནི་བརྗོད་མི་
 དགོས། འོན་ཀྱང་ཁོར་ལུག་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་དང་མི་ཆགས་རྒྱ་རྒྱེན་གང་ལ་རག་ལས་སམ་ཞེ་ན།
 རྒྱ་རྒྱེན་ནི་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ལས་ལས་བྱུང་བ་དང་། ལས་དེ་ལ་ཡང་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ལས་

ལུས་དག་གི་ལས་གཉིས་ནི་ཡིད་ཀྱི་ལས་དེའི་བྱེད་པར་གསུངས་པས། གཙོ་བོ་སེམས་ཀྱི་སྡོད་པ་ལ་
རག་ལས་པ་ཡིན་ཏེ་ཐམས་ཅད་སེམས་ལས་བྱུང་བ་དང་སེམས་ནི་ཀུན་གྱི་བྱེད་པོ་ལྟ་བུར་གནས་ཏེ།
རྣམ་བཤད་ལས། སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་སྤུལ་བ་མོ་ནི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ཡང་ཡིན་ལ། བདག་པོ་ཡང་
ཡིན་པ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཏེ་མ་དག་པའི་སེམས་ཅན་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའོ། །ཞེས་དང་།
འདིས་ཐུན་མོང་གི་ལས་བསགས་ནས་སྡོད་བརྟུང་གི་འཇིག་རྟེན་བསྐྱེད་པ་ལ་དབང་བར་བྱས་པས་
ན་བདག་པོ་འཇུག་བྱེད་པ་མོ། །དབྱ་མ་འཇུག་པ་ལས། རྒྱལ་བས་སེམས་ཅན་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོར་
གསུངས། །ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། སེམས་ཉིད་ཀྱིས་ནི་སེམས་ཅན་འཇིག་རྟེན་དང་། །སྡོད་ཀྱི་
འཇིག་རྟེན་ཤིན་ཏུ་སྣ་ཚོགས་བཞོན། །འགོ་བ་མ་ལུས་ལས་ལས་སྐྱེས་པར་གསུངས། །སེམས་སྤངས་
ནས་ནི་ལས་ཀྱང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་སེམས་མེད་ན་ལས་མེད་པར་གསུངས། །ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་བཟང་
དན་ནི་དེར་གནས་སྡོད་བྱེད་མཁན་གྱི་སྐྱེ་འགྲོའི་ལས་བཟང་དན་ལས་བྱུང་བར་གསུངས། །ནང་བརྟུང་གི་
སེམས་ཅན་ཚོས་ལས་བཟང་པོ་བསགས་པའི་སྡོད་པས་ལས། །ཕྱི་སྡོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འདི་བཟང་པོ་ཆགས་
པ་དང་། ལས་དན་པ་བསགས་ན་དེའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་འདི་དན་པར་ཆགས་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་
གསུངས་ཡོད། ལས་འབྲས་ཞེས་པ་འདིའི་སྐོར་ཉ་ཅང་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བས། དེའི་དོན་དེ་ད་ལྟའི་གནས་
སྐབས་དང་སྡོད་བསྐྱེད་ནས་གོ་བདེ་བོར་བྱས་ནས་བརྗོད་ན།

ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་བཟང་པོ་ཞེས་པ་ནི། ཁོར་ལུག་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་
བའི་ལས་འདོད་ཚུང་ཚོག་ཤེས་ཀྱིས་ཁོར་ལུག་ལ་དོ་སྣང་དང་གཅེས་སྤྲུས་བྱེད་པ་ལ་གོ་བ་དང་། འོ་
ན་དོ་སྣང་ཇི་ལྟར་བྱ་ཚུལ་ནི། སྤྱིར་སྡོད་བརྟུང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས། གཞན་སེམས་
ཅན་རྣམས་ལ་བཅེ་སེམས་དང་། ཀུན་གྱིས་ཐུན་མོང་དུ་ལོངས་སྡོད་བྱར་བྱུང་བའི་རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་
རྣམས་ཉར་ཆགས་བྱེད་རྒྱའི་འགན་ཁུང་བསམ་སྒོ་ཡོད་པ་ནི་བཟང་སྡོད་ཀྱི་ལས་གཙོ་བོ་ཡིན། བསམ་
སྒོ་དེའི་དང་གནས་ཆེ་ཁོར་ལུག་ལ་གཅེས་སྤྲུས་དང་བདག་སྤང་བྱས་ན་དེར་གནས་སྡོད་བྱེད་མཁན་གྱི་
འགོ་བ་མིས་མཚོན་པའི་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་ཞི་བདེ་དང་བག་ཤེས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡིད་དུ་ལོང་བ་ཞིག་སྟེར་
ལ། བྱེ་བྲག་ཏུ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་གང་དུ་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་ཁོར་ལུག་དེར་གང་སྟེགས་སོགས་གང་
བྱུང་དུ་མི་གཞུག་པར་གང་སྟེགས་སྐྱབས་སྐྱོད་རྣམས་བེད་སྡོད་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཁོར་ལུག་གཅོང་མར་
ཉར་ཆགས་བྱེད་དགོས། གཞན་ཡང་རྒྱུན་དུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཅི་ཤིང་འདྲ་མིན་དང་། སྤངས་སྡོངས།
མཚོ་དང་ཆེ་ལུ། མཁའ་རྒྱུང་སོགས་ལ་སྐྱབས་བཙུག་དང་དན་བསྐྱེད་མི་བྱེད་པར་བདག་བསྐྱེད་བྱེད་དགོས་

པ་ཙམ་དུ་མ་བཟང་། ལྷ་ལོད་ཀྱི་ཚེ་ཤིང་ཅ་མེད་དུ་འགྲོ་ལ་ཉེ་བ་རྣམས་སྤང་སྤྱོད་དང་། ཡང་ན་སྤང་ཚེ་
ཤིང་མ་སྤྱེས་པའི་ཁྱེད་དུ་ཚེ་ཤིང་རིགས་གང་མང་འདེབས་འཇུགས་ཀྱི་བྱེད་སློབ་མང་དུ་སྐྱེས་དགོས་པ་ནི་
ལས་བཟང་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལས་ལྡོག་སྤྱེ་འདོད་རྣམས་དང་། ཚོགས་ཤེས་པ། བག་མེད་ཀྱི་འཚོ་
བ་སོགས་ལས་དན་བསགས་པའི་འབྲས་བུར་ད་ལྷ་ཚང་མས་མཐོང་ཚོས་སུ་སྤོང་བཞིན་པ་དེ་ཡིན། དེ་
དག་གྲང་མཐར་ཐུག་གི་ཅ་བ་སྤོང་བཅུད་ཁོར་ཡུག་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་ལན་པ་དང་།
ཀུན་སྤོང་མི་རྒྱུད་པའི་དབང་གིས་དེ་དང་མཚུངས་པའི་ལུས་རག་གི་བྱ་སྤོང་གྲང་དེ་དང་མཐུན་པས།
དེར་བརྟེན་ཁོར་ཡུག་ལ་གཅེས་སྤྲུལ་དང་བདག་བཟུང་མེད་པར་གང་བྱུང་གི་སློབ་ནས་གཙོད་འབྲེལ་དང་
དན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱད་དེ་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོད་སྤོང་ཚབས་ཆེ་འཕོག་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་འགྲོ་སྤྱི་འེ་
སེམས་ནང་ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་འབྱུགས་ཆེན་པོ་ཞེས་རང་བཞིན་གྱིས་སྤྱིར་དེས་ཤིང་། ལྷག་དོན་
འགྲོ་བ་མིས་མཚོན་པའི་སློབ་ལྡན་སྤྱི་འགྲོ་ཀུན་གྱི་ཆེ་སློབ་ནི་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་གནས་
བྱས་ཏེ་ཡོད་པ་དང་ཚོས་ཤེས་དགོས། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་དང་ཚོའི་ཆེ་སློབ་གནས་
དང་མི་གནས་ནི་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་རག་ལས་པ་ཞེས་ཡིན་ཏེ། སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་གཞོད་ཆེན་ནམ་དོ་
སོག་ཚབས་ཆེ་བྱུང་བ་ལས། འབྲུ་རིགས་དང་སྤོང་ཚལ་རིགས། ཚེ་ཤིང་དང་ཤིང་འབྲས་སོགས་མེད་པ་
ཆགས་སོང་བ་ཡིན་ན་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱི་འགྲོའི་ཆེ་སློབ་ཇི་ལྟར་བྱས་ཏེ་གནས་ཐུབ་བཅ། གཞན་ཡང་།
དཔེར་ན། དེར་དུས་བོད་ནང་མཚོན་ན་རྒྱ་མིས་བོད་ཀྱི་ཤིང་ནགས་གཙོད་འབྲེལ་ཉེ་ལས་པ་ཞེས་བྱས་
པའི་ཆེན་ལས། སྤོང་བྱུང་དུ་ཚུ་ལོག་རྒྱབས་ཆེན་དེ་འདྲ་རྣམས་པའི་དབང་གིས་འགྲོ་བ་མིས་མཚོན་པའི་
སློབ་ལྡན་ཀུན་གྱི་ཆེ་སློབ་ཤོར་བ་སོགས་དཀའ་ངལ་སྤང་བ་ནི་ལོ་རྒྱུས་དངོས་བྱུང་ལྟར་དང་། དེ་བཞིན་
དེར་གི་ཆར་འཛམ་གླིང་ནང་བཟོ་བྱ་དང་སྤྲུལ་འཁོར་སོགས་ཉེ་ཅང་མང་དུགས་པའི་ཆེན་གྱིས་རང་བྱུང་
ཁོར་ཡུག་དང་རྒྱུད་ཁམས་ནང་སྤྲུལ་བཅོལ་ཤོར་ཏེ་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་ཁྲབ་བཅས་དུ་སོང་ནས་སྤྱི་
འགྲོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞེས་སྤང་བཞིན་པར་བརྟེན། འགྲོད་བསྐྱེད་ལ་དོ་སྤང་
དང་སྤྱི་འགྲོ་ཡོངས་ལ་སེམས་ཁྲུང་དང་འགྲོ་ཆེ་བའི་ཚོན་རིག་མཁས་དབང་སོགས་གནད་ཡོད་མི་སྣ་
ཁག་ནས། དེ་དག་ལ་དོ་སྤོང་དང་། ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་བྱེད་དགོས་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
དེར་དུས་སྤོངས་གང་སར་ཁྲབ་བཞིན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེས་ན་ནང་སེམས་དང་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་གཉིས་
ལ་པན་ཚུན་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཞེས་ཡོད་པ་དང་ཚོས་ཇི་ལྟར་ཤེས་པ་ལྟར་ལག་ལེན་བསྟར་
དགོས་པ་ཉེ་ཅང་གས་ཆེན་པོར་མཐོང་། དེར་བརྟེན་དང་ཚོའི་བྱིས་གཞི་ཆེན་པོ་འདི་ཆགས་རྒྱུད་ཀྱི་སྤོ་

ནས་བདག་གཉེར་གནང་འོགས་ཞེས་སྐབས་འདིར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཡོངས་ལ་འཕོད་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་
 ཡིན། མདོར་ན་མི་ལོ་ཉེ་སྟོང་ལྟ་བུ་ལྷག་གི་སྟོན་ནས་སྟོན་པ་སངས་རྒྱལ་ལྷན་ཐུབ་པས་དམ་ཚེས་
 འདུལ་བའི་ནང་དུ། དགེ་སློང་རང་ཉིད་ནས་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཕྱག་ནང་དུ་འཚོ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་
 སྟོན་གཙོ་བོ་མི་ཚོགས་པ་ཅམ་དུ་མ་བཟང་། ཅི་ཤིང་རིགས་གཙོ་བོ་མི་ཚོགས་པ་དང་། ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་སྟོན་
 ལ་ཉེན་ཁ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་གང་བྱུང་ཅི་ཤིང་གི་སྟེང་འདྲིམས་མི་ཚོགས་པ་གསུངས་ཤིང་། དེར་མ་
 བཟང་ཅ་སྟོན་ཁོང་དུ་གཅེན་པ་གཏང་མི་ཚོགས་པ་དང་། ཐ་ན་ཁ་ལུང་ལྱང་ཁོར་ཕྱག་གང་བྱུང་དུ་རང་གར་
 འོར་མི་ཚོགས་པ། གཞན་ཡང་། འཇུག་ཚུའི་རིགས་བཅད་སྟོན་བྱེད་དགོས་ཆེ་ངེས་པར་དུ་དེར་གནས་པའི་
 སྟོན་ཆགས་རྣམས་སྲུང་སྟོན་བྲུང་། ཚུ་ཚོགས་བཅད་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཚུ་བཙོག་པ་བཟོ་མི་རུང་
 བ་སོགས་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཁོར་ཕྱག་སྲུང་སྟོན་ཐང་ལ། སྟོན་པ་བཀའ་དྲིན་ཅན་
 དེས་རང་གི་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ལ་བཅས་ཁྲིམས་སམ་བཟང་པོའི་བསྐྱབ་བྱ་ཉ་ཅང་མང་པོ་ནན་གྱིས་་
 མཛད་ཡོད་པ་བཅས། བུ་སེམས་དང་སྤྱིའི་ཁོར་ཕྱག་གི་གནས་སྣངས་དང་དེ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་
 སྟོར་ལ་རང་སྟོན་གང་སྟོན་ཚུང་བཟང་དཔུང་ཞུལ་བའི་སྤྱིས་པ་རེ་ཞིག་མཐའ་གྲུབ་པོ། །

མཐའ་དོན། ཅི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་འདུ་སྲིན་རྣམས་ལ་འགྲོ་བ་མི་ལྟ་བུའི་བསམ་ཤེས་རྒྱ་
 ཚེན་པོ་མེད་ལྱང་། ཁོང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་འགྲོ་ཕྱགས་དང་མཐུན་པའི་འཚོ་བར་རོལ་
 བཞིན་ཡོད། འགྲོ་བ་མིར་སྐྱ་ན་མེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཅིག་ཡོད་བཞིན་དུ་མི་རུང་བའི་བྱ་བར་མདོན་དུ་
 མྱོགས་ཉེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་དང་རྒྱབ་འགལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཆེས་སྐོ་མམ་གྱི་གནས་
 སུ་གྱུར་ཉོ། །

ཀུན་གྱི་བྱེད་པོ་གསལ་རིག་རྣམས་ཤེས་དང་། །
 ཀུན་གྱི་ཉེན་གཞི་གོ་ལའི་ཁོར་ཕྱག་གཉིས། །
 ཇི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་བྱང་པོ་རུ། །
 བཛོད་པའི་དགེ་བས་མ་རྣམས་བདེ་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་པ་འདི་ནི་རྟ་ས་གནས་ཚུང་དོ་རྗེ་སྐྱ་དཔུངས་སྤིང་གི་དགེ་བ་ཤེས་བསྟན་འདྲིན་མཁས་དབང་གིས་
 བྲིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ་བར་གྱུར་ཅིག །

ཚན་དེ་གི་སྐོར་གཉེན་མཁན་གྱི་བྲུ་བུ་ཚོའི་ལས་འགན།

འཇམ་དབྱངས་ཚོས་སྲིད་བསྟན་འཛིན་ལྟ་སྟོན།

ལྗུས་ཀྱི་སྲིད་ཚུལ་རང་གཟུགས་པད་དཀར་འཆང་། །
འཛིག་ཉེན་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཁྱེད་ཉིད་གྱིས། །
དེས་མེད་སྲུ་འགྲོར་ཅེ་གཅིག་ཉེད་དགོངས་པ། །
ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག་པོར་གྱུས་བྱལ་འཆོལ། །

ཅེས་སྐོ་གསུམ་རབ་གྱུས་དང་བ་ཚེན་པོའི་མཚོད་སྲིད་མེ་ཉོག་གིས་སྟོན་བསུས་ཉེ་བྲུ་བུ་ཚོ་མི་དེ་དོ་དེ་
དང་། རང་ཉིད་གྱི་སྲི་ཚོགས། ལྗུས་ཁབ་དང་མི་རིགས། ལྷག་པར་དེད་དུས་ཚོན་རིག་དང་གཞུང་ཚེན་
ལ་ཚོས་བསམ་བྱེད་བཞིན་པའི་བྲུ་བུ་ཚོས་འཇམ་སྲིད་འདིའི་སྲིད་ལས་འགན་དང་མན་བ་གང་བསྐྱབ་
དགོས་སམ་ཞེ་ན། བསམ་སྐོ་ཞིབ་མོ་ཞིག་བཏང་ན་བརྗོད་གཞི་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེ་ཞིང་དེད་
སྐབས་སྲི་ཚོགས་ནང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་མང་དག་ཅིག་འཛོན་བཞིན་འདུག་ན། དེར་དགག་དགོས་
ལ་གཞིག་པའི་ལན་འདེབས་དེས་བར་དགོས་པ་གལ་ཆེར་སྣང་། དྲི་བ་དེར་ཐང་ཀར་འདི་ཡིན་ཞེས་ལན་
བྱེ་བྲེག་པ་མང་པོ་འདེབས་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྲིད་བཏང་བྲུ་བུ་ཚོས་རང་ལུས་ཅི་ལྟོགས་ཀྱིས་ལས་
འགན་ཆེ་སྲ་མང་དག་འཁུར་བཞིན་པ་ནི་མཐོང་ཚོས་སྲུ་ཡིན། རང་རང་ཚོའི་སྲི་ཚོགས་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་
ན་ཏེ་ལས་བྲུ་བུ་ཚོ་གྱིས་ཆ་ཤས་མ་སྲུངས་ན་ལས་དོན་གང་ཡང་ཚགས་རྩོད་ཡོང་ཁག་པོ་ལྟ་བུ་སྣང་བ་
འབྲེལ་བརྗོད་དགོས་དོན་མེད། དམ་ཚོས་འདུལ་བ་ནས་གསུངས་བ་རི་བཞིན་ཁ་ཞེ་གཉེས་མེད་ཀྱི་ལན་
འདེབས་ཤིག་རང་དོས་ནས་བྲུ་སྲུ་བྲུ་བྲུ་དཀའ་བར་མངོན། འོན་ཀྱང་དུས་རྒྱུན་སེམས་ཀྱི་མེ་ལོང་དུ་
འཆང་བ་དག་དེ་མོའི་གཟུགས་སུ་འགོད་པར་བྱའོ།།

དེ་ཡང་སྤྱིར་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བསྐྱལ་བ་བཟང་ལྡན་གྱི་དུས་སུ་གྲ་བཅུན་ཞེས་པ་ནི་
 སྟོན་པ་བཀའ་ཟིན་ཅན་གྱིས་གསུངས་པའི་དམ་ཚཱ་ལ་འདུལ་བའི་དགོངས་དོན་དོ་སྐྱོན་མེད་པར་ཚུལ་
 བཞིན་བསྐྱབས་བ་དང་། ཚེ་འདིའི་བྱ་གཞག་ཐམས་ཅད་སྐོས་བཏང་གིས་རྒྱལ་བའི་ཕུང་རྩོགས་གྱི་
 བསྟན་པར་སྐྱབ་བ་ཉམས་ལེན་གྱི་ལུ་ལོ་ལུ་འཛིན་གྱི་ཡོད་ལ། གྲ་བཅུན་པལ་མོ་ཚེ་དོན་དམ་
 པའི་དགོ་ཚུལ་སྐོར་ཆགས་ཡོད་སྟབས་ཁོང་ཚོར་ལས་འགན་གང་ཡོད་ཅེས་པའི་དེ་བ་ཏ་ལམ་ཡོང་
 དགོས་དོན་མེད། མ་ཟད་དེའི་སྐབས་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་ན་འཛེམ་སྤིང་ཡུལ་གྲ་གང་སར་ཕྱིའི་མཐུན་
 རྒྱུན་ནས་འཇུག་ཆ་དོན་པོ་དེ་ཅམ་མེད་མོད། བྱམས་སྤྱིང་ཇེ། གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས། བཟོད་བསྟན་
 དང་གྲ་ཡངས། དེ་བཞིན་མཐུན་སྤིལ་གྱི་བྱ་བར་མ་སྐྱལ་དང་བས་འཇུག་བཞིན་པའི་འཁོར་ཡུག་བཟང་
 པོ་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེར་སྐབས་སྤྱིགས་མ་ལུའི་རང་མདངས་མངོན་པར་སྤྱར་བཞིན་པའི་དུས་རབས་
 ཉེར་གཅིག་པའི་འདུ་འཛིའི་འཇུག་ཆ་མཐོན་པོར་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་འདིར། ལྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མཐུན་
 བས་བཀའ་ཡང་ཡང་མེད་པའི་དོན་གཅིག་སུ་ནི་བོད་རིགས་སམ། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འཇུག་
 བ་རྣམས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ཚོས་པ་ཞིག་གྱི་དགོས་ཞེས་པའི་འགྲན་ཆེ་བྱལ་བའི་གསུང་གི་
 བདུན་ཅིའི་སྤྱིར་དོན་བསྐྱེད་ན། དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་འདུ་འཛིའི་དབང་དུ་མ་ཤོར་བར་དེད་དུས་
 རིག་གསར་སོགས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་སྤེང་གནའ་རབས་གྱི་རིག་གཞུང་གཅོ་མོ་ནང་དོན་རིག་པའི་
 དབྱེད་པ་གསུམ་སྟེ། མཐོང་བ་མངོན་གྱུར་བསྟན་པའི་ཆ་ལ་མངོན་སུམ་ཚད་མས་གཞོད་པ་མེད་པ་དང་།
 མ་མཐོང་བ་ཅུང་ཟད་སྐོག་འཇུར་བསྟན་པའི་ཆ་ལ་དངོས་སྟོབས་རྗེས་དབག་གིས་གཞོད་པ་མེད་པ།
 ཤིན་ཏུ་སྐོག་གྱུར་བསྟན་པའི་ཆ་ལ་ཡིད་ཆེས་རྗེས་དབག་གིས་གཞོད་པ་མེད་པ་སྟེ། དབྱེད་པ་གསུམ་
 གྱིས་དག་པའི་སྐོ་ནས་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་གནང་བུབ་པའི་འདབ་ཆགས་གཤོག་པ་གཉིས་ལྡན་གྱི་
 སྤྱིས་བྱ་ཞིག་གྱི་དགོས་པ་ནི་ཚང་མས་མ་གོ་མ་ཐོས་པ་མེད། དེ་ཡང་ང་ཚོས་ནང་ཚོས་སྤེལ་བའི་སྐད་
 ཆ་མིན་ཡང་། སྤྱིར་ནང་པའི་གསུང་རབ་ནས་གསུངས་པའི་བསྐབ་བྱ་ལ་རབས་སྤོད་བཟང་དང་།
 ལྷག་པར་ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་ནི་ཀུན་ཁུབ་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡིན་པ་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་
 ཚོས་མ་གཏོགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཤེས་གྱི་མེད། དེ་ཡང་ལགོར་ས་ལྷན་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་
 གསོལ་འདབས་སྟོན་ཆོག་བདེན་པའི་རྩ་སྤྱོད་ལས། ཁྱོད་བསྟན་བྱང་ནས་བྱང་དུ་དར་འཇུར་ཞེས། །རི་
 ལྟར་དབལ་གྱི་མགྱུར་ནས་དབྱུགས་དབྱུང་ལྟར། །ཁ་བའི་ལྗོངས་སུ་རྒྱལ་བསྟན་ཡོངས་ཁུབ་སྟེ། །འཛེམ་
 སྤིང་རྒྱན་དུ་གྱུར་བ་སྐལ་བ་བཟང་། ཅེས་འཛེམ་སྤིང་རྒྱན་དུ་གསུངས་པར་བསམ་ཞིབ་བྱས་ན་དཔལ་ཏ་

ལ་རྒྱ་ནས་བརྒྱན་པའི་པོད་བརྒྱན་ནང་བསྟན་པའི་ཉིད་འཛམ་གླིང་རྒྱན་ཏུ་ཡུར་བ་དང་། འཇུག་བར་དེས་
 བར་བརྟེན་སྐྱོད་གངས་ཅན་སྐྱོད་སྤྱི་མཚོན་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་སྐྱལ་བ་བཟང་ལྷན་ཞེས་འཆར་བའི་
 དེ་བ་བཙེལ་མི་ཚོགས་པ་མིན། ཡོན་ཀྱང་རང་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེ་ས་འཛམ་གླིང་ཤར་བུ་བ་ཡོངས་
 ཀྱི་འཇུག་བཟོས་ལ་ཞེས་མོར་དོ་སྤྱང་མི་བྱེད་པར་སྤྱིར་བོད་རིགས་སྲུ་གཏོགས་པ་དང་། ལྷག་པར་གྲུ་
 བཅུན་ཚོས་སྐྱོད་པ་མཁའ་གསལ་བཟུང་གིས་འདྲ་ཆགས་པོའི་བསམ་པ་དེ་སྲུང་བསྟན་ན་ནམ་ཞེས་བྱིས་
 དགས་དུས་ལྱི་བཞོལ་རང་ཡིན་ཅིང་སྤྱིང་ནས་འགྲོད་པ་སྤྱི་གཞི་ཞེས་ཆགས་ཉན་ཡོང་མིད། རྒྱ་མཚོན་
 དེར་བརྟེན། གཏམ་མ་བྱུང་གོང་ལ་གྲོས་དང་། རྒྱ་མ་ཡོང་གོང་ལ་རགས་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར། པོད་
 བརྒྱན་ནང་བསྟན་པ་དང་པ་ཡོད་མེད་རི་ལྟར་ཡང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་འགོ་ཀུན་ལ་སྐྱལ་བ་ཞེས་བྱེད་འདོད་
 བ། དེར་དུས་རིག་གསར་ལ་རྒྱས་ཡོད་མ་བུས་པར་ཐབས་གཞན་ཡོད་ཀྱང་མན་པ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བསྐྱབ་
 མི་སྲུབ་པ་ལྟ་བུ་སྤྱང་ལ། དགག་བྱ་དང་དགོས་པ་བྱུང་བར་ཅན་ལ་མཁའ་གསལ་བཟུང་དང་དམ་འཛིན་བྱེད་
 དགོས་ཀྱང་། ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་དགོས་སར་མཐོ་དམན་ཀུན་གྱིས་དོ་སྤྱང་གནང་དགོས་པ་ཕེན་
 ཏུ་གལ་ཆེ།

ཡང་དེ་ཉིད་ལས། དེ་ལྟར་ཡང་དཀར་མེན་ལས་དབང་གིས། །དེར་འདྲིར་རྒྱལ་བསྟན་ཉམས་
 ཤིང་སྐྱོད་བཅུད་ཀུན། ལྷག་ཟད་འཇིག་ཉེའི་ཉམ་ངའི་ངང་རྩལ་འདི། །བཙེ་ཆེན་སྲུགས་རྗེས་སྐྱོབ་པའི་
 དུས་ལ་བབས། ཅེས་དཀར་མཚོག་སྐྱོད་པའི་ལྟའི་སྲུགས་རྗེས་སྐྱོབ་པའི་གསོལ་འདེབས་གནང་བ་
 བཞེན་དོན་ཚོགས་ཏུ་སྤྱིན་པ་ཞེས་དགོས་ན། དེ་ཉིད་སྐྱབ་ཐབས་གཞིས་བྱེས་གང་ལ་ཡིན་ཡང་སྤྱིར་བོད་
 རིགས་དང་ལྷག་པར་གྲུ་བཅུན་ཚོས་ཐབས་ཤེས་ཡོད་དགུ་སྐྱལ་སྐྱལ་གིས་བསྟན་པའི་མེ་རོ་གསོ་བའི་
 ཐབས་མཚོག་ཏུ་མངའ་བ་ནི་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་འགོ་ལྷགས་དང་བསྟན་ནས་ལྟ་བུ་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱོད་པ་ཡོད་
 པའི་ཤེས་ཡོན་དང་དེར་དུས་རིག་གསར་སྐྱོད་དགོས་རྒྱ་དང་། ད་བར་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་འགོ་ལྷགས་དང་
 མཐུན་པའི་ཤེས་ཡོན་སྐྱོད་སྤྱངས་རང་རའི་དགོན་སྤེ་ཚོའི་ནང་ལག་བསྟར་འགོ་བཞེན་ཡོད་ནའང་།
 དེའི་དགེ་མཚན་སྐྱོད་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཤེས་ཚོགས་སྲུབ་རྒྱ་ཡང་གལ་ཆེན་ཆགས་ཡོད། དེ་
 ཡང་འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱན་ཀྱི་རི་མས་མ་འགོས་པར་ཀུན་སྐྱོད་རྣམ་དག་གི་སྐོ་ནས་ནང་པའི་ཚན་
 རིག་སྐོབ་གྲུ་ཁག་གི་སྐོབ་ཚན་ནང་བཞོད་སྲུབ་པ་དགོས་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ལྟར་ཉེ་བའི་འཆར་ཨ་
 རིས་མཚོན་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞེས་གི་མཐོ་སྐོབ་ཚོའི་ནང་བོད་ཀྱི་སྐྱོད་ཡིག་དང་། མཚན་ཉིད་རིག་པའི་
 གཞུང་ལྷགས། དེ་བཞེན་སྐོས་ཉམས་ལེན་གྱི་ལས་འཆར་མང་པོ་ཞེས་དགུ་འཇུགས་བྱེད་བཞེན་ཡོད་

སྒྲུབ་སྒྲུབ་ དེ་དག་དམིགས་ལྷུང་བཞིན་བསྐྱབ་སྐྱབ་པའི་ཆ་ལས་གྲུ་བཅུན་ཚོས་སྒྲུབ་དགོས་པ་དང་ལེན་
སྐྱབ་པའི་གྲུ་སྐྱིག་ལྷུ་དགོས་གསལ་ཆེ།

རྣམ་དཔྱད་ཡངས་པའི་འཛམ་གླིང་ཤར་ལུ་བ་ཀྱི་མི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་མོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་
གྲུ་ཚང་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་གི་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་ལེགས་པོ་ཡོད་པར་འཕྲོད་ཡོད་གི་
ཡོད་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེའི་སྐོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་གི་མེད། ལྷག་པར་དུ་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
ནང་ལ་འདུག་གྲུ་བཅུན་ཟེར་དུས། སྐྱ་སྤེལ་སྤེལ་སྤེལ་སྤེལ་གྲུ་ཆས་ཞིག་གྲུ་མོད་ཚོགས་འདྲུས་ཏེ་བསྐྱད་
ན་འགྲིག་པ་ལས་གྲུ་བཅུན་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འདྲུལ་ལྷུགས་དང་ལས་ཀ་བྱས་ན་མི་རན་པ་ཞིག་ཏུ་
བཅུ་པའི་ལྷ་སྤངས་འདི་ལྷ་བྱས་སྤྱི་པའི་ལས་དོན་ལ་འགོག་ཆེན་ཡང་བྱེད་མི་དུ། དེས་ན་དགོས་པ་ལྷུང་
པར་ཅན་ཡོད་པའི་དབང་གིས་དེང་སྐྱབས་གྲུ་བཅུན་ཀྱི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བསྐྱབ་པའི་
བྱ་བ་བསྐྱབ་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་གསལ་དང་། གང་ཟག་སོ་སོའ་ཁམས་དང་མོས་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་
པ་བཞིན། དཔེན་པའི་གནས་སུ་བྱ་བུ་ཅེ་གཅིག་པའི་བརྟུལ་ལྷུགས་བཟུང་སྟེ་སྤྱི་པའི་དོན་ལ་མཐའ་
གཅིག་ཏུ་གཞོལ་མཁན་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་རིག་གསུང་དང་སྐད་ཡིག་འདྲེས་སྤྱད་ན་རྣམ་རྟོག་འཕེལ་
བ་དང་སྐོས་པ་རྒྱས་པའི་གནས་འདི་དག་སྤོང་བར་དགོས་པ་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཀྱན་གྱིས་
སྐྱབ་སྐྱབ་པ་དང་དོན་དངོས་ལ་ཡོང་མིན་ཡང་བསམ་སྡོ་ཞིབ་མོར་གཏོང་དགོས་པ་ནི་དོ་བདག་སོ་སོའི་
ལས་འགན་ཡིན། དགོན་སྡེ་གྲུ་ཚང་ཚོའི་ནང་མི་ཆེ་སྤྱེལ་ས་ལྷ་བྱ་བྱས་ནས་སྤོང་མཁན་ཡོད་ལ་སྤོང་
ཀྱང་ཚོགས་གི་ཡོད་མོད། ལྷུགས་ཡོངས་ནས་བསམ་སྡོ་བསྐྱར་མ་ཞིག་གཏོང་སྐྱབས་དེ་འདྲའི་མི་ཆེ་སྤྱེལ་
སྤངས་ལ་དགོས་པ་དེ་ཅུ་མེད་པ་ཡང་མཚོང་མི་ཚོགས་པ་མིན་ཅིང་། དེ་ཡང་། མ་དམིགས་པའི་ལྷུགས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་བསྐྱབ་པའི་མདོ་ལས། དཔམ་ང་འདྲེས་པའི་གང་ཟག་གིས་ཚོད་བཟུང་གི། གང་ཟག་གིས་
གང་ཟག་ཚོད་མི་བཟུང་དེ། ཉམས་པར་འགྱུར་ལྷ་རེ། ཞེས་གསུངས་པའི་མདོ་དོན་དང་ཡང་མ་འགལ་
པ་བྱེད་དགོས་སྐྱབས་སོ་སོས་མཚོང་སྤོང་ཤོད་པ་མ་གཏོགས་ཁ་སྤྱིར་གསྐྱབ་གཏང་ན་རང་ཉིད་ཉམས་
པའི་རྒྱར་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པའི་ལས་གསོག་པའི་གནས་ཡིན་སྐྱབས་ཤོད་ཚིག་དེ་དག་ཐལ་ཆ་ཆེ་
འགས་ན་བཟོད་གསོལ་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན།

གཞན་ཡང་གྲུ་བཅུན་ཚུད་པའི་སྤྱེས་སྤྱེན་སོག་ཆགས་སུ་ཡིན་ཏུང་སྤེས་སེམས་བདེ་ཐང་
འདོད་པ་འདྲེས་ལེན་པས་དེ་བསྐྱབ་ཐབས་སུ་སྤྱིའི་སྤོང་གི་ཆ་ནས་བལྟས་ན། དངོས་གཙོ་སྤྱི་པའི་
ཤེས་བྱ་གསུང་པ་ནི་དེང་དུས་རིག་གསུང་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་གཙོ་བོ་སྤེས་ཀྱི་སྐྱབ་བསྐྱལ་སེམས་

ཐབས་དང་། སེམས་གཙོ་སྤྱོད་པ་གོ་ལ་འདྲི་སྤྲོད་དང་པའི་ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་བརྒྱུད་ཆེ་ཁག་སྤྱི་དང་། ལྷག་
 པར་སྟོན་པ་ལྟར་སྤྱོད་པའི་བསྟན་པ་རིག་པོ་ཆེ་ནི་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཉེར་ཟབ་པའི་རིག་གཞུང་རྣམས་ཆེན་ཞིག་
 ཡིན། རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་སྤྱོད་པོ་སྤྱི་ཡོན་རྒྱུད་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་མདོ་སྤྱོད་ལྟར་བྱུང་འགྲེལ་
 རྣམས་དང་། དཔལ་ཁ་ལ་རྒྱ་ནས་བརྒྱུད་པའི་པོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་འདི་དག་ནི་ཆེས་མཚོགས་ཏུ་མངའ་
 པའི་རིག་གཞུང་ཡོན་པར་སྤོ་ཚོམ་མེད་ལ། དེ་འདྲི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཉེར་ཟབ་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
 འདི་དག་ལོ་དང་རྒྱ་བ་ཞག་འགའི་ནང་སྤྱངས་ནས་འགྲུས་བྱ་བོན་སྤྱོད་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་མིན། སྤྱི་
 བ་སྤྱི་ཡོད་པའི་དབང་ཉགས་དབང་ཤེས་ཀྱི་ལམ་དུ་དངོས་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོད་མིན་ལ་མ་སྟོན་པར་ཆེ་
 རབས་ནས་ཆེ་རབས་བརྒྱུད་ཉམས་སྤྱོད་སྤྱངས་པ་ལས་མཐར་འགྲུས་བྱ་སྤྱོད་པ་དགོས་པ་དང་། དུས་
 དུས་བྱུང་བྱུ་ཞིག་གི་ནང་འགྲུས་བྱ་དེ་འདྲི་བ་ཞིག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅེས་བཤད་དཀའ་ནའང་། གང་ཟག་སོ་སོའི་
 དབང་པོའི་རིམ་པ་ལ་དཔལ་པའི་ཚོས་བསམ་སྤྱོད་གསུམ་ཡ་མ་བྲལ་བའི་ཚོག་ནས་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་
 བོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་དང་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་ནི་བྱ་བཅུན་ཆའི་ལས་
 འགན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ལྟར་ལས་འགན་འདི་དག་གྲ་བཅུན་ཚོས་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པ་ཡང་ཡིན། སྤྱི་
 ཚོགས་ཡོངས་ནས་བྱ་བཅུན་ཚོ་ལྟར་བསྐྱབ་པ་སྤྱོད་གཉེར་བྱེད་འདོད་ཡོད་ནའང་དུས་ཚོད་ཁོམ་མིན་
 སོགས་ཀྱིས་སྤོང་ཐབས་བྲལ་བར་བརྟེན་ཚོས་བྱེད་དག་བཅུན་རྣམས་ཀྱིས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་དང་
 མོས་པ་སྤྱོད་ཚོགས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཞོས་དང་བསྟན་ནས་ཡིག་ངག་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ནས་འགྲེལ་
 བརྗོད། དཔེ་རིམ་སྤོག་བརྟན་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་སྤོང་སྤོན་གནང་དགོས། བར་པའི་ཚན་
 རིག་དང་དེད་དུས་ཚན་རིག་གཉིས་བྱུང་འགྲེལ་གྱིས་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་མིས་མཚོན་པའི་སེམས་ཅན་
 ཡོངས་ལ་སྤོང་པའི་ལས་དོན་ལ་འབད་དགོས་པའི་གནས་སྤྱངས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་
 ཡང་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྟའི་སྤྱོད་འཇུག་ལས། རྒྱལ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱིས་མི་བསྐྱབ་པ། །དེ་ནི་གང་
 ཡང་ཡོད་མིན་ཉེ། དེ་ལྟར་གནས་པའི་མཁས་པ་ལ། །བསོད་ནམས་མི་འགྱུར་གང་ཡང་མེད། དངོས་
 སམ་ཡང་ན་བརྒྱུད་ཀྱང་རུང་། །སེམས་ཅན་དོན་ལས་གཞན་མི་སྤྱོད། སེམས་ཅན་ཁོ་ནའི་དོན་ཀྱི་
 ཕྱིར། །ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱུད་ཕྱིར་བསྟོལ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱང་རྒྱུད་སེམས་དཔའི་ལྷ་
 སྤྱོད་ལ་ཡི་རང་དང་དེ་དག་རང་རྒྱུད་ལ་བག་ཆགས་འཛོག་སྤྱོད་པ་དང་ལག་བསྟར་སྤྱོད་པའི་སྤོན་ལམ་
 འདེབས་དགོས།

སྤྱིར་དེང་དུས་རིག་གསུམ་གྱི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཚོས་ལུགས་ནང་འཇུག་ལུགས་མི་བྱེད་པ་དང་ཁོང་
 ཚོར་རྒྱ་མཚོ་ཡང་རྣམ་དག་བཤད་རྒྱ་ཡོད་དེ། ཚན་རིག་གི་ལྷ་ཚུལ་ནི་བདེན་པ་འཚོལ་ཞིབ་དང་།
 གང་ཟག་སོ་སོའི་རྣམ་དཔྱོད་ལེད་སྤྱིད་ཀྱིས་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ལ་ཤེས་ཐབས་དང་། དེ་
 ཅུམ་མིན་པར་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ནས་དཔང་རྟགས་མང་ཅུམ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་དོགས་གནས་སུ་
 འཛོག་པ། མཐོང་བ་མངོན་གྱུར་གྱི་རྟོག་ཞིབ་དང་མང་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་དོན་གཏན་འབེབ་བྱེད་
 པ་སོགས་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་སློབ་གྲུར་དཔོག་བྱེད་ཀྱི་རིག་པའི་རྣམ་
 གཞག་རྣམས་པལ་ཆེན་ཚན་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་གཞིའི་ནང་ཚུད་མེད་པ་ལྷ་བུ་ཡིན། དཔྱད་པ་བྱེད་
 ཚུལ་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པ་གཉིས་མཐུན་པ་ལྟར་སྤྲང་ལ། ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་གཙོ་བོ་ནི་
 ཐུབ་པ་ཉིད་ཀྱིས་མདོ་ལས། དགེ་སློང་དག་གས་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །བསྐྱེད་པ་བཅད་བརྟན་པའི་
 གསེར་བཞེན་དུ། ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། རྒྱང་བར་བྱ་ཡི་གྲུས་སྤྱིར་མིན། ཞེས་གསུངས་
 པ་བཞིན། ནང་པའི་བཀའ་བསྟན་གང་ནས་གསུངས་ཀྱང་གང་ཟག་སོ་སོས་དཔྱད་པ་རྣམ་དག་གིས་
 གཏན་ལ་འབེབ་དགོས་པ་ལས་སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཞེས་ལུང་འདྲན་ལ་གཙོ་བོ་ཆ་འཛོག་བྱ་
 རྒྱ་མེད། དེ་མཚུངས་མཉམ་མེད་ཚོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་དྲང་བ་དང་དེས་པའི་དོན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་
 ལྷིང་པོ་ལས་ཀྱང་། རིགས་པ་དང་འགལ་བའི་བྱུང་མཐའ་ཁས་ལེན་ན་སྤྱི་བ་སོ་ཚད་མའི་སྤྱིས་བྱར་མི་
 རུང་བའི་ཕྱིར་དང་། དངོས་པོའི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱང་འཐད་པས་སྤྱི་བ་པའི་རིགས་པའི་སྤྱི་བ་བྱེད་དང་ལྟན་
 པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་རྒྱ་མཚོ་རིག་པ་གཙོ་བོ་འཛོན་བྱེད་པ་ལས་སློངས་དང་འགྲོ་ས་མེད། དེང་སྐབས་
 བསྟན་པ་གཏན་འཇགས་འདྲའ་གི་དུས་ཚོད་ལ་སྤེལ་ས་ཡོད་ལྟམས། ཚོས་བྱེད་དགེ་བཅུན་ཚོས་སེམས་བག་
 ཡོད་དང་བཅས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་སློབ་ནས་གང་ཐུབ་ལག་བསྟར་བྱས་ན་ལུགས་རྒྱང་རིང་པོ་ནས་
 བཤད་ན་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་རྒྱབས་སོ་ཆེ་གསོག་པ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་པན་གྱི་བྱ་བ་བསྐྱུ་བ་
 པའི་ཐབས་མཚོག་དེ་ཡིན་པས། དེང་དུས་ཚན་རིག་དང་ནང་པའི་རིག་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་ནང་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ལ་གོ་བསྟོན་གསེད་འབྲེལ་ཐུབ་པར་འབད་བརྩོན་དགོས་རྒྱ་དེ་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ཡིན་
 པར་སྣམ་ དེ་ལྟར་ཡང་མཁས་མཚོག་དབྱིག་གཉེན་གྱིས། སྟོན་པ་འདི་ག་ཉེན་མིག་ནི་ལུས་གྱུར་ཅིང་།
 །དབང་གྱུར་སྤྱི་བོ་པལ་ཆེར་ཟད་པ་ན། །དེ་ཉིད་མ་མཐོང་རང་དགར་གྱུར་པ་ཡི། །ངན་རྟོག་རྣམས་ཀྱིས་
 བསྟན་པ་འདི་དཀྱུགས་སོ། ཞེས་དང་། དེ་ལྟར་ཐུབ་པ་དག་གི་བསྟན་པ་ནི། །སློབ་མར་སྟོག་བྱིན་འབྲ་
 དང་མི་མ་རྣམས། །སྟོབས་དང་ལྟན་པའི་དུས་སུ་རིགས་ནས་ནི། །ཐར་པ་འདོད་པ་དག་གིས་བག་ཡོད་

བཀྲིས། ཞེས་དུས་རབས་དུ་མའི་སྤྱོད་ལ་ནས་བསྐྱེད་པ་གཉེན་འཕྲུང་ཅན་དུ་གྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་དང་།
རིན་ཐང་བྲལ་བའི་བསྐྱེད་བྱ་རྣམས་ཡང་ཡང་དུན་པའི་ཚོག་ནས་ལག་ལེན་ལ་འབད་ཐུབ་ན་ཅི་ནས་ཀྱང་
མི་ལེགས་སམ། དེ་ཡང་། ཚུ་དང་ཤིང་གི་བསྐྱེད་བཅོས་ལས། དཀའ་སྤྱད་འཁྱུར་དུ་འཁྱེད་ཀྱིས་ན། །བྱ་
བ་གང་ཡང་དཀའ་བ་མེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སེམས་སློབ་དང་བཅས་པའི་རང་དཀའ་བ་སྤྱད་ཐུབ་
ན་བསྐྱེད་མི་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་གང་ཡང་མེད་པ་དེ་དག་ཤེས་ཏེ་གས་དགོས་སོ།།

གོང་དུ་བརྗོད་པ་བཞིན་སྤྱིར་རང་འཕྲི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གྲ་བཅུན་ཚོས་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་ལས་
འགན་ཉ་ལས་བ་འཁྱེད་བཞིན་ཡོད་པ། དཔེར་ན། བོད་དོན་བདེན་མཐའ་སེམ་ཐབས་དང་། འཛམ་གླིང་
ཤར་བུ་བ་གང་སར་བོད་ཀྱི་གཞན་དོན་ཁུབ་སྤེལ། ལྷག་པར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་ལ་སློབ་འཕྲོགས་པའི་
སྤྱི་ནང་མི་རིགས་གྲངས་ལས་འདས་པའི་རེ་བ་སློང་བཞིན་པ་ནི་མཐོང་ཚོས་སྤྱི་གྲུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་
སྐབས་འགར་སྤར་བ་དག་ནས་དེ་སྤར་བསྤར་ན་འཕྱུས་ཤོར་ཡོང་མི་སྲིད་པ་མིན་ན། གོང་དུ་བཟངས་བ་
བཞིན། ཚུ་མ་ཡོང་གོང་ལ་རགས་ཞེས་པའི་དཔེ་ལ་བསམ་ཞིབ་གྱིས་སངས་རྒྱུས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནི་
དགོན་སྡེ་གྲུ་ཚང་གཅིག་སུ་ཅམ་མིན་པར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་རེ་རོ་རེས་ཀྱིས་བ་གཅིག་ཏུ་སྤྱི་ལ་ནས་དོན་
གཉེར་ལ་འབད་དགོས་པ་ནི་རང་དབང་གི་དོན་དུ་ལུས་སློབ་གཏོང་བ་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་གལ་ཆེ་བར་སྐྱེས།
དེང་དུས་ཚན་རིག་དང་བསྐྱེད་བའམ་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ནང་དོན་རིག་པའི་ནང་མ་ཚང་བའི་ཆ་ཚན་རིག་
ནང་ཡོད་ན་ཚུར་ལེན་དགོས་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ནང་མ་ཚང་བ་དེ་འབྲེད་དུས་
ཚན་རིག་གི་འཕྲོ་ལུགས་ནས་ལེན་དགོས་པ་ལས་ཆེར་མེད་སྐྱེས། འོན་ཀྱང་འཆད་ཚུལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཐད་
ཚན་རིག་གི་འཕྲོ་ལུགས་ནས་ལེགས་ཆ་ལེན་རྒྱ་མང་པོ་ཉན་ཉན་ཡོད་པར་སྤྲང་། ཚོས་ལ་དད་པ་དང་
ཡིད་ཆེས་ཡོད་མེད་ཅི་ལྟར་ཡིན་དུང་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ནི་གང་ཟག་ཀྱང་གྱུན་གྱིས་འདོད་ཀྱི་ཡོད་སྐབས།
སློབ་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚན་རིག་གས་ནང་པའི་ཚན་རིག། སེམས་ཁམས་རིག་པ། ཡང་ན་
སེམས་དོན་རིག་པ་མ་ཞོར་བ་དང་མ་ཚང་བ་མེད་པར་ལས་ལུགས་སློབ་ལྟར་གྱི་གཤིས་སྤྱོད་སྤངས་
ནས་དོན་ཚོག་སྤོན་པའི་དབྱེད་པ་གསུམ་ལྟན་གྱི་སློབ་ནས་འཆད་ཚུལ་ཤེས་དགོས།

འཕྲོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་ན། འཛམ་གླིང་འདྲིའི་སྤྲེང་ཚན་རིག་པ་སློབ་གཟུ་ལོར་གནས་
པའི་མཁས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་གིས་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་ལ་ཡིད་དབང་ཤོར་ནས་ཉམས་
སུ་ལེན་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ། ཚོས་ཡིག་སྤེལ་བ། མཐོ་སློབ་ཁག་གི་དགོ་གན་ཚོས་རང་ཉིད་
ཀྱི་སློབ་གླིང་ནང་ཐ་སྤྱད་གང་འབྲེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མིན་ལ་མ་སློབ་པར་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་ཐབས་

བྱེད་པའི་གཏམ་བཤད་མང་དག་ཅིག་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་པར་བསྐྱབས་བརྩོན་བྱ་ཡུལ་དུ་ལྷུང་ཡོད། དཔེ་
 མཚོན་ཞིག་ཞུས་ན། སྤྱི་ལོ་ ༡༠༡༠ ལོར་རྒྱལ་ས་ལྷི་ཡིར་ཡོད་པའི་མཚོག་དང་སྤྱི་རྒྱལ་བ་ཚོན་རིག་
 མཁས་དབང་འགས་དབུ་བཅུགས་གནང་བའི་སེམས་དང་སྲོག་གི་ཚོགས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་
 ལྷན་པའི་ཚོགས་འདུ་ཐངས་ཉེར་གཅིག་པ་དེ་ཚོགས་སྐབས། ཨ་རི་ནས་ཡིན་པའི་དབང་ཅུ་ཚོན་རིག་
 གཤམ་ཅན་སྲོག་དཔོན་ཆེན་མོ་རི་ཆེ་ཏེ་ཤེ་ཏེ་སུན་ (Richi Davidson) དང་། ཏེ་ཞི་ལ་སྲོལ་མཁན། (Daniel
 Goleman) སྤེ་རི་སི་ནས་ཡིན་པའི་དགེ་སྲོང་སྤེ་ལུའི་རི་ཀར་ཏེ་ (Matthieu Ricard) གཞན་ཡང་རྒྱ་
 གར་བའི་དེད་དུས་ཚོན་རིག་དང་ནང་རིག་ཐོག་བྱང་རྒྱལ་བའི་མཁས་དབང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་བའི་
 གཞུང་ནས་བཤད་པའི་སྐོམ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་ལ་ཡིད་དབང་ཤོར་སྤངས་སྐོར་གཏམ་བཤད་སྤེལ་བ་ཚོས་
 སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མ་མེས་ནས་དར་བའི་རིག་གཞུང་འདི་ཉིད་སྤར་དར་མ་སྲོང་བའི་
 འཛམ་གླིང་ཤར་ཤར་བྱ་བ་ཀྱི་ཤེས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རིན་ཐང་བྲམ་བའི་ཤེས་བྱའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་
 ཏུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་དེར་དགའ་སྲོུ་འདྲེས་མའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཤར་བྱུང་བ་དང་། སྤྱིར་བཏོན་ནས་ཞུས་
 མེད་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཐོས་དོན་རྒྱུད་ལ་སྲོར་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་རྗེ་ཐམས་
 ཅད་མཁྱེན་པས་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས། རང་མ་འདུལ་བར་གཞན་འདུལ་བའི་ཐབས་མེད་པས། ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་དུལ་བ་ཞིག་དགོས། ཐོས་དོན་རྒྱུད་ལ་སྲོར་བའི་སྤྱིར་སྤྱོད་
 རབ་བྱུང་ན་དགོན་པ་སོ་སོའི་ནང་དགེ་ཆེན་ལྟ་བུའི་ལས་འགན་འཁུར་རྒྱུ་དང་། དུས་ནས་དུས་སུ་མང་
 ཚོགས་ལ་ནང་རིག་ཐོག་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ། ལྷག་པར་དུ་འཛམ་གླིང་ཤར་ཤར་བྱ་བ་
 ཀྱི་གཞིན་སྲུང་དོན་གཉེར་ཅན་ཚོར་དེད་དུས་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པའི་སྤྱིར་སྤྱོད་རྒྱུན་ཀྱི་ལེགས་བྱང་ཅ་ཆེན་
 རྣམས་མ་ཉམས་རྒྱུད་འཛིན་དགོས་རྒྱུལ་སྲོུ་སྤྱོད་དང་། ལ་རབས་བཟང་སྲོུད་ལྷན་པའི་ཁོར་ལུག་ཞིག་
 བསྐྱབ་རྒྱུའི་ལས་འགན་ནི་གྲ་བཅུན་ཚོས་བསྐྱབ་རྒྱུ་ནི་འོས་བབ་ཡིན།

རྒྱལ་སྤེལ་ཆེན་ཀྱི་ལས་དོན་འདི་དག་སྐྱབ་སྐྱོ་བ་དང་སྐྱབ་ཚོག་ཚོག་མིན་ནའང་། རྒྱལ་སྤེལ་
 ཆེན་པོ་ཞི་བ་སྤེལ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དབའི་སྲོུད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། གོམས་ན་སྐྱ་བར་མི་འགྱུར་བའི།
 །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཆ་རྒྱུན་ཚང་མིན་དང་འགལ་རྒྱུན་སྤར་མིན་ལ་
 མ་ལྟོས་པར་ལས་དོན་འདི་དག་སེམས་སྲོུབས་དང་སྲོུ་སྤར་གིས་བསྐྱབ་དགོས་པར་སྐྱམ། གྲ་བཅུན་ཚོ་
 ཚོན་རིག་ཐབས་སྲོུང་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པ་དེར་ཚོན་རིག་པའི་གོ་མིང་ཐོབ་བྱེད་དང་དམིགས་ཡུལ་
 གཞན་མེད། དེ་ནི་གོང་གི་ལས་དོན་ཁག་བསྐྱབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་བྱུང་བའི་རེ་བའི་ས་ཐོན་ཞིག་

ལ་བསམ་ན་ལེགས་སྣང། དེད་སྐབས་འཛམ་གླིང་གར་ལུས་གང་ཏུ་ལྷོས་ཀྱང་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་
ཚད་མཐོན་པོར་སོན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ཡིད་སྣང་དང་། སེམས་ངལ། སེམས་འཚབ་
སོགས་ནང་ལ་ངོས་འཛིན་བ་དང་། དེ་དག་ཚོག་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་ནང་ནང་རིག་ནས་གསུངས་པའི་
སློམ་ཉམས་ལེན་གྱིས་གོལ་ཐབས་མེད་དམ་སྣང་པའི་བརྟག་དབྱེད་འགོ་འཇུགས་བྱས་ཡོད་སྟབས་
བསམ་སློབ་གཏོང་སྟོགས་གཅིག་ནས་ནང་རིག་པའི་མངོས་རྒྱུ་ཏུ་འགྱུར་རྒྱ་དང་། རེ་འདུན་དེ་དག་
དམིགས་ལུལ་བཞིན་བསྐྱབ་སྐྱབ་པར་བྱ། བཙུན་ཚོས་ཆ་གས་ལེན་དགོས་པ་ལེན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེ།

ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་རྣམ་གཞག་རྣམས་དེད་ཏུས་ཚན་
རིག་པས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚད་འཇུག་སྐབ་ཐབས་མེད་ལ། མ་འོངས་པར་ཡང་སེམས་སྤྲོ་མའི་
གནས་ལུགས་དེ་དག་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཚད་འཇུག་བྱས་ཏེ་འགྲེལ་བརྗོད་སྐབ་ཁག་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་།
རགས་པ་སློབ་ཏུ་བའམ་སློབ་མའི་དབང་ཤེས་པ་དང་ལྷག་པར་ལུས་ཚོར་ཀྱི་བྱ་བྱེད་ལས་ཆེར་ཚན་རིག་
པས་འཚོལ་སྟེན་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། ཕྱིའི་སྐལ་སྤྱོད་དེ་དག་བརྗོད་སྐབ་ལེན་སྤྱད་བརྒྱུད་སློབ་དང་རྣམ་
ཀྱི་ངོ་མོར་འགྱུར་བའི་སྤྱད་གང་རུང་གིས་སྐད་པར་བརྗོད་སྐབ་ལུགས་དང་། སྐད་པའི་ཡ་ལན་བྱེད་
ལུགས་རྗེ་འབྲུ་ཡིན་མེད་རྣམས་ཚན་རིག་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་སྐྱབ་བྱ་རྒྱ་ཡོད། ནང་པའི་གཞུང་ནང་
དབང་ཤེས་རྣམས་ལུལ་དབང་སྤྱད་སྟབས་ཀྱིས་སྤྱི་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་པལ་ཆེར་ནམ་ཞིག་ཚན་
རིག་དང་ནང་པ་གཉིས་བབ་ས་གཅིག་ལྟར་འབྱུང་མིན། གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་ནང་རིག་དང་དེད་སྐབས་
ཚན་རིག་གཉིས་ཀས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་ནི་མཚུངས་པ་ཡིན། ཚན་རིག་
པས་སྐད་པར་བརྗོད་སྐབ་ལེན་ཏེ། ཕྱིའི་སྤྱོད་ཏེ། གཞུགས་དང་། སྤྱི་ལོ། རོ། རིག་བྱ་སོགས་ནི་དབང་
པོ་དང་། ལྷན་ལ། ལྷན་སོགས་བརྒྱུད། མཐོང་བྱེད། ཐོས་བྱེད། ལྷོས་བྱེད། ལྷོང་བྱེད། དེ་བཞིན་
ཚོར་བྱེད་དབང་རྣམས་དང་། གཞི་འགྲུལ་དབང་རྣམས་དབང་རྣམས་ལ་སྤྱད་ནས་སྐད་པར་བརྗོད་སྐབ་
བ་དང་། སྐད་པས་བརྗོད་གཏོང་བའམ་ཡ་ལེན་བྱེད་པ་སོགས་འགྲེལ་བརྗོད་ཁག་ལ་ཞིབ་སྐྱབ་ཡོད་ཀྱང་།
ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་སམ་རྣམ་ཤེས་ལེན་སྤྱད་པའི་མངོན་ཐོན་གྱི་བྱེད་ལས་ (Emergent
properties) ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དེ་ནི་རང་ཉིད་ལ་མཚོན་ན་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ་སྣང་པའི་དོགས་གནས་
ཆེན་པོ་བྱུང་། མ་ཟད་དེད་ཏུས་ཚན་རིག་པའི་སྤྱི་ལྷན་སོག་ཆགས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ཐམས་ཅད་
སྐད་པའི་བྱ་བྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱ་དགོས་ན་བྱ། བཙུན་ཚོའི་སློབ་སྤྱད་བྱ་ཤོད་དཀའ་བའི་
གནས་ཞིག་ཀྱང་རེད། འོན་ཀྱང་ཚོས་རྗེ་ས་པཎ་གྱིས་ །མ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཤེས་པར་བྱ། །ཤེས་པ་

ཐམས་ཅད་སྤྱད་མི་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པ་འཇམ་ཐོས་པ་ཐམས་ཅད་ལག་ལེན་དང་ཁས་ལེན་
 དགོས་དོན་མེད། གནད་དོན་འདྲིའི་ཐད་མཁས་དབང་ཨེ་ལེན་ ཨེ་ལེ་སེ་ B. Alan Wallace ལགས་ཀྱིས་
 མཛད་པའི་སྐུ་སྤྱོད་ཆ་ཞེས་པའི་བྱ་བ་དེ་བཞུགས་ཆོས་རིག་པས་བདེན་པ་འཚོལ་ཞིབ་ཀྱི་ཁས་
 ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་ཤོད་སྐབས་སེམས་དང་རྒྱ་འབྲེལ་གྱི་དབང་ཅའི་ཐོག་
 ལས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པ་ལས། སེམས་ཞེས་པ་གང་ཡིན་འཚོལ་ཞིབ་ལ་ཡ་ལན་མི་བྱེད་པར་འདོད་
 པ་དེ་ནི་ཚོན་རིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡོད་གནས་ཤིག་ཡིན་པར་གསུངས་འདུག་ལ། དབང་ཅ་ཚོན་རིག་
 པ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡོད་པ་ཁོ་ན་ལ་ལྟོས་མི་དགོས་པར་བརྟུག་ཐབས་གཞན་ཞིག་
 གུང་འཚོལ་ཞིབ་དགོས་པར་སྐྱེ། མ་གཞི་ནས་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཁག་ང་ཚོས་ཤུ་ཚུགས་ཀྱིས་
 ཚོན་རིག་པའི་བརྟུག་དབྱེད་ཀྱི་ཁྲུ་ཁོངས་ནང་བརྟུག་དགོས་དོན་མེད་ཀྱང་སེམས་ལ་སྤོང་བརྟུག་བྱ་
 སྤྱོད་དང་། སེམས་མ་ཞི་བ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་དབང་རྟུགས་སམ་རྟོགས་ཐབས་ཡོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཁོ་
 ལའི་ཐོག་དབྱེད་པ་བྱས་ན་བྱུང་བྲམས་མ་ལོར་བ་ཞིག་འཐོབ་རྒྱ་དང་། དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ཉག་
 ཉག་ཅིག་གནས་མིན་ནི་ནང་པའི་དོས་ནས་ཚོན་རིག་པར་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚང་བ་
 ཞིག་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱའི་ལས་འགན་ནི་བྱ་བཅུན་ཚོར་ཡོད།

གཞན་ཡང་རང་ཉིད་བཅུན་མའི་མིང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལས་འགན་གང་ཡོད་སྐོར་
 ལ་གོ་སྐབས་འདི་བརྒྱུད་ཚིག་འགའ་འབྲི་བར་འདོད་ཅིང་། སྤྱིར་བཏུན་ཞེས་སེར་མོ་བ་སྤྱི་མཚུངས་
 ཀྱི་ལས་འགན་གཅིག་མཚུངས་མ་གཏོགས་མོ་མོ་དབྱེ་བ་བྱས་ནས་བརྗོད་འདོད་རྒྱུ་ཏུ་རང་ཉིད་ཀྱི་
 གཤེས་ཀར་མེད་མོད་སྐབས་དེ་དམིགས་བཀའ་བརྗོད་ན་མི་འོས་པ་རང་ཨེ་ཡོད་སྐྱེ། འདས་པའི་མི་
 ལོ་བརྟུ་ཐག་འགའི་ནང་འཛམ་གླིང་འདྲིའི་སྤྱིང་མི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱེད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་རྩོད་
 འགན་གྱི་ལས་གཞི་མང་དག་ཅིག་མཐོང་ཐོས་ཡོད། སྤྱིར་ཅ་བའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་དགོས་པ་ལས་
 སྤྱི་པའི་སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཀའ་འགོག་ཡོད་ན་ང་ཚོས་དེའི་ཐོབ་ཐང་ལ་རྩོད་དགོས་པ་མེད།
 དེ་དང་མཉམ་ཏུ་ཐོབ་ཐང་རྩོད་ཤེས་པ་ཅོམ་མ་ཚད་ཐོབ་ཐང་ལེན་ཤེས་པ་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པ་
 དགོས། རང་ཉིད་ཅོམ་མིན་པར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལས་འགན་འབྲེད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་གལ་
 ཚེན་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་འགའི་ནང་སྤྱི་སྤྱིར་མང་པོར་བྱེད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཞེས་པའི་འབོད་རྒྱ་ཚེན་པོ་
 འདིས་མཛད་དཀའ་དེ་འདྲ་ཡང་བཟོས་ཡོད་པ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་ལ་དེ་དག་ལ་ཡིད་ཐབ་མ་བྱས་ན་མང་
 པོར་སྤོ་ཐམ་འོང་གཞིར་འགྱུར་སྲིད། རང་དེ་ཐོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འཇུག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་

བྱུང་མེད་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་བཅུན་མ་ཚོས་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པ། བེད་སྤྱོད་བཟང་ཕྱོགས་སུ་
གཏོང་ཐུབ་པའི་འབད་བཅོན་ལ་གཙོ་བོར་འཇུག་དགོས་པ་ལས་ཐོབ་ཐང་ཚོད་རྒྱའི་གནས་སྟངས་རང་
མིན་པ་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་འདེད། དེ་ལ་བསམ་སྒོ་དང་ཞིབ་འཇུག་ཉལ་མཇུག་གི་དགོས་དོན་མེད། འོན་
ཀྱང་སྐབས་གནས་རིས་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེན་དང་མཁའ་པོ་གཙོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཚན་གཙོ་རྣམ་པས་བཅུན་
མ་ཚོའི་གནས་སྟངས་དང་། ལྷག་པར་སློབ་གཉེན་གནང་ཕྱོགས། བཅུན་མ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་
གཏོང་ཕྱོགས་ཀྱི་བསྐྱབས་ཅན་ལ་ཆ་འཇོག་མི་བྱ་བར་དངོས་ཡིད་ཞིབ་འཇུག་གིས་རྒྱས་ལོན་གནང་
དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་མི་སྲིད་པ་མིན།

ཡུལ་སློབ་གོམ་གཤིས་དང་ནང་བའི་རིག་གཞུང་གཉིས་དབྱེ་འབྱེད་ཤེ་ཤེས་དགོས་པ་ཡང་
གལ་ཆེན་ཡིན། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཚོས་ས་དང་རྡོ་དང་ཡོད་སའི་ཡུལ་ཡུང་དེ་ཚོའི་ནང་པོ་མོའི་ཐོབ་ཐང་
དབྱེ་འབྱེད་གཏོང་བཞི་ཤེས་བྱ་ལ་མི་སྲིད་པ་རེད་ལ་དེ་འདྲ་ཅ་བ་ནས་མེད་པ་མཐོང་ཚོས་སུ་ཡོད། རང་
རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱུང་མེད་ཚོས་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སྤྱོད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་ཡོང་བའི་འབད་བཅོན་
གཙོ་བོར་མ་བསྟེན་པར་གལ་མ་བཤད་ལ་རྗེས་བསྟེགས་བྱས་ན་སྤྱགས་རྒྱང་རིང་པོའི་དམིགས་ཡུལ་
སྐྱབ་དཀའ་བ་མ་ཟད། ཉ་རྒྱུག་ས་གཞན་དང་སྲབ་ཁ་འཐེན་ས་གཞན་ཏུ་བསྐྱར་བ་དེ་འདྲ་ཆགས་ན་
དགོས་དོན་མེད་ཅིང་། རང་ཉིད་ནས་གང་འཇོན་བ་དང་རུས་པས་སྤོགས་པ་ཡོད་ན་ཐོབ་ཐང་ག་ཚོད་
དགོས་ཀྱང་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། ཞེད་བྱུང་མེད་ཚོ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མི་ཚོགས། །དཔེ་ཆ་ལྷ་མི་ཚོགས། འཕྲལ་
ཕྱགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱབ་མི་ཚོགས་པ་སོགས་དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་གཞུང་གང་ཏུ་ཡང་གསུངས་
མེད། ལྷག་པར་དེ་དག་གི་བྱ་དང་དགོས་པ་དམིགས་གསལ་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་གྱི་བྲག་པ་དེ་དག་ནི་ཐ་
དད་ཡིན། རྫོང་གཟུ་བོར་གནས་ནས་བསམ་ཞིབ་བྱས་ན་གནད་དགག་ཤེས་དཀའ་བ་གང་ཡང་མེད།
སྤྱིར་རང་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གལ་མ་བཤད་ཀྱི་རྗེས་བསྟེགས་བྱེད་མཁའ་སྲུང་བྱུང་སྤོང་མེད་ལ་
ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་ཡོད་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་སྐབས་རེར་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཉན་གྱི་ཚུལ་ཏུ་བརྗོད་ན་ཐོབ་ཐོག་
འདྲ་ཡོད་སྲིད། ལྷག་པར་སྐབས་རེ་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་མང་པོ་རྒྱུད་ཐོས་སུ་བཏང་
དང་གཏོང་བཞིན་པ་དེ་འདྲ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཐོབ་ཐང་ཚོད་ཤེས་པ་དང་མཉམ་ཏུ་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་འདྲི་
དག་པེད་སྤྱོད་བྱ་ཐུབ་མཁའ་དང་བྱེད་པར་འབད་བཅོན་བསྟེན་མཁའ་ཚོར་སེམས་སྤྱགས་སྤེལ་བ་དང་
རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོས་པ་ཡང་ང་ཚོའི་ལས་འགན་ཡིན། ལྷག་པར་མགོན་ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱའི་ཡང་
དག་པའི་དབུ་འཁྲིད་ལོག་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འཇུག་བཅུན་མ་ཚོར་མཐུན་ཞུན་ལེགས་སྤྱོར་

དང་གོ་སྐབས་བཟང་སྦྱེས་གནང་བ་ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ང་ཚོས་མིག་མཚོང་ལག་ཟེན་ཡིན།
ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་ཤོད་རིགས་ཅམ་མེན་པར་འཇམ་སླིང་འདྲིའི་སླེང་གི་བུད་མེད། ལྷག་པར་བཅུན་
མ་ཚོར་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་གནང་བཞིན་པ་ཤེས་དགོས་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ནང་མི་རིགས་ཞིབ་
འཇུག་པ་ཚོར་ཡང་གོ་སྐབས་ནམ་ཚོའ་ལ་དངོས་ཡོད་འགྲེལ་བཤད་གནས་ཚུལ་ཤེས་པའི་ཚོག་ནས་
གནང་དགོས་པ་ཡང་ང་ཚོ་ལས་འགན་རེད།

ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་ཤོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་རྗེས་འཇུག་བཅུན་མ་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་གོང་
མཚོར་འོང་སླང་ལོ་བསྟུན་མར་གཟིགས་པ་ཆེན་པོས་བཀའ་སློབ་གནང་བཞིན་པ་མ་ཟད། དགོན་པ་
འཇུགས་སྐྱབ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་མཐུན་སྦྱེན་གནང་བ་སོགས་བསམ་ཡུལ་ལ་མི་གོང་བའི་གཟིགས་སྦྱོང་
གནང་བཞིན་པ་འགྲེལ་བཤད་བྱ་མི་དགོས་པར་མཚོང་ཚོས་སྤྱི་ལོ་དང་། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ཡང་
དག་པའི་དབུ་འཁྲིད་འོག་དཔལ་ལྷན་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་། གཞན་ཡང་འགྲེལ་ཡོད་ཚོགས་པ་
ཁག་ནས་བཅུན་མ་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དེང་སྐབས་ཚོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་གོང་མཚོར་གཏོང་
བའི་ཁོར་ལུག་བཟང་པོ་སྐྱབ་བཞིན་པའི་འདི་དག་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས། འདིར་ནན་གྱིས་བརྗོད་འདོད་པ་
ཞིག་ནི་བཅུན་མ་ཚོས་ཚོབ་ཐང་ལོངས་སྤོང་གྲུབ་པར་འབད་བཅོན་དགོས་གལ་ཆེ། བཅུན་མ་ཚོས་ཤེས་
ཡོན་གོ་སྐབས་ལེགས་སྐྱབ་འདྲིའི་ནང་ཆ་ཤས་ལེན་མཁན་རང་རིགས་ཅམ་མེན་པར་སྤྱི་སླིང་གནང་
ཡོད་མི་རིགས་ལྷག་བསམ་གྱིས་སྤྱུག་པ་དེ་འདྲ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། ཁོར་ནམ་པའི་ལྷག་
བསམ་གྱིས་བསྐྱབ་པའི་གོ་སྐབས་འདི་དག་ར་འཚོད་པའི་ཚོག་ནས་སྤྱི་སླེང་གི་ལས་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་
བསྐྱབ་པའི་ཆ་ཤས་སྲང་གྲུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་བཅུན་མ་ཚོའི་སྤྱུག་པར་བབ་པའི་ལས་འགན་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།
འདི་ལྟར་གྲུབ་ན་ཡརྒྱལ་བ་དབྱེས་པའི་མཚོན་སྤྱིན་དང་། རང་ཉིད་ཚོགས་གསོག་པའི་གོ་སྐབས་རྒྱབས་
པོ་ཆེ་ཡིན་པར་སེམས།

གཞན་ཡང་ནང་རིག་ཅམ་མེན་པར་གྲུ་བཅུན་ཚོས་འཁུར་དགོས་པའི་ལས་འགན་ཤིན་ཏུ་
གལ་ཆེན་གཞན་ཞིག་ནི། ནང་བཅུད་གྱི་སེམས་ཅན་འཚོ་གནས་བྱ་སའི་ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་ལ་སྤུབ་སྦྱོབ་
བྱ་རྒྱུ་དེ་ཆགས་ཡོད། མིས་མཚོན་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་རྣམས་རང་བྱུང་ཁམས་ནང་ཞི་བདེ་བག་སེབས་
དང་གནས་སྤུབ་མིན་ནི་ཕྱིའི་ཁོར་ལུག་ལ་ཉ་ཅང་ལྷོས་འགྲེལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཅིང་། ནང་པའི་གཞུང་མང་
པོའི་ནང་། ཉམས་ལེན་རྣལ་མ་བྱེད་མཁན་ཚོ་མཐུན་པར་གྱུར་བའི་ལུལ་ན་གནས་དགོས་ཞེས་དང་།
དམ་ཚོས་འདུལ་བའི་ནང་དགོ་སློང་རྣམས་གྱིས་སྤོན་ཤིང་གཙོད་འགྲེལ་མི་ཚོག་པ་དང་། འབྲས་ལྡན་

སྒྲོན་ཤིང་གིས་མཚོན་སྒྲོང་ཤིང་གི་རིགས་ལ་ལ་ཅ་ཚེན་དུ་བཅི་དགོས་པ། ལུབ་པ་བཙེམ་ལྡན་འདས་
ཉིད་སྒྲོན་ཤིང་དུ་སྐྱ་བལྟམས་པ། བྱང་རྒྱལ་ཤིང་དུ་འོག་ཏུ་དཀའ་བ་སྐྱུད་པ་དང་སངས་རྒྱས་པའི་
མཛད་པ་བལྟན་པར་གཞིགས་ན། ལུབ་པ་བཙེམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྒྲོན་ཤིང་ལ་ཤིག་དུ་བཅིགས་ཆེན་
དུ་བཅིས་པ་དེ་རྟོགས་ལུག། ལྷག་པར་དེར་སྐབས་མཐོ་སྐྱད་མོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྐྱུང་སྐྱོབ་དང་འབྲེལ་བའི་
ལས་གཞི་སྤེལ་དགོས་ཤིང་། མོད་དང་། རི་མོ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཁུལ། བལ་ཡུལ། འབྲུག་ཡུལ་སོགས་
ཀྱི་གངས་རི་དང་འབྲུག་རོམ་རྒྱུན་ལྡན་ཀྱི་ཚད་ལས་བཀལ་ནས་བཞུར་བཞེན་པའི་རྒྱུན་གང་ནས་ཡིན་
པ་ཅད་གཙོད་དགོས་པ་དང་། ཁ་འབབ་རྒྱ་མོ་བཞེའི་འབྲུང་ཁུངས་གང་ནས་ཡིན་མིན་དང་དེ་དག་ལ་
སྐྱགས་བཙོག་མོར་ན་ཏ་ལམ་སྤྱིར་ཆེན་མི་ཤི་ཡའི་རྒྱལ་ཁབ་པལ་མོ་ཆེར་རྒྱུད་དཀའ་ངལ་འབྲས་རྒྱ་
ཡིན་པའི་དབང་རྟགས་སྟོན་རྒྱ་དང་། མང་ཚོགས་ནང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུད་ལས་གཞི་སྤེལ་དགོས། རྒྱ་
ཆེ་ས་ནས་དེ་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་གལ་དང་ལས་དོན་རྒྱུར་ཅོག་རིགས་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་ཡུལ་
དགོན་པའི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཤིང་སྐྱ་དང་མེ་རྟོག་འདྲ་མིན་འདེབས་འཇུགས་ཤེད་པ་བརྒྱུད་ཉེ་འཁོར་གྱི་
རྒྱ་དང་ཁོར་ཡུག་སྐྱགས་བཙོག་བཙོ་མི་རུང་། སྒྲོན་ཤིང་སྐྱ་ཚོགས་ཀྱིས་མཚོན་ཅི་ཤིང་དང་མེ་རྟོག་
ལ་བདག་གཅེས་གནང་རྒྱ་སོགས་དང་། ཐ་ན་གང་སྤྱིགས་རྒྱུན་ཚད་གང་སར་གཞུག་མི་རུང་བ་བཙེམ་
ལས་འགན་ཆེ་བྲ་འདྲ་མིན་དེ་རིགས་ལག་ལེན་བྱ་མི་ལུབ་པ་མེད། རྒྱུན་དུ་བྲབ་པ་དང་ཤེས་བཞེན་བརྟན་
པོས་བསྐྱབ་ན་མི་གཅིག་གིས་ཡུང་འབྲུང་བ་གང་འཚམས་གཏོང་ལུག་གི་ཡོད། རྒྱལ་སྐྱས་ཆེན་པོ་ཞི་
བ་ལྷས། རྒྱུང་རྒྱུད་ལྱིར་དུ་ཆེ་མི་གཏང་། །གཙོ་ཆེར་གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ། ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་
སེམས་དབང་ཆེན་པོ་དབྱལ་རྒྱ་ཚོགས་མེད་བཟང་པོས། །མདོར་ན་གང་དུ་སྐྱོད་ལམ་ཅེ་བྱེད་ཡང་། །རང་
གི་སེམས་གྱི་གནས་སྐབས་ཅེ་འདྲ་ཞེས། །རྒྱུན་དུ་བྲབ་དང་ཤེས་བཞེན་ལྡན་པ་ཡིས། །གཞན་དོན་
བསྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། ཞེས་པ་ལྟར་ལྷག་བསམ་དག་པའི་སྐོ་ནས་རང་གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱིད་
བསྐྱབ་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་ཤེས་བྱ་གསར་པ་སྐྱོང་དགོས་པ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ་ལ། ཚོན་རིག་ཅེས་པའི་ཤེས་བྱ་
འདི་སྟོབས་ཆེ་ལ་རྣམ་ཡངས་མང་བ། འགྲོ་བ་མི་ལ་མན་པ་ཡང་ཏ་ཅང་མང་པོ་སྐྱབ་བཞེན་པ་ཞི་ཀུན་
གསལ་དང་། རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྐྱོད་དང་འགལ་བའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་
ཞི་ཕྱགས་རྒྱུན་གང་གིས་སྐྱོད་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་འབྲས་བཞེན་ཡོད། དེས་ན་གྲུ་བརྟན་རྣམས་ཀྱིས་
ཚོན་རིག་དང་སེམས་དོན་རིག་པ་གཉིས་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་རྟོག་ནས་གོ་ལ་སྤེལ་པོ་འདིའི་རྟེན་ལུས་སེམས་
གཉིས་གྱི་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱབ་བྱིང་འབད་རྒྱ་ཞི་ལོས་བབ་ཡིན་ལོ།

མིའི་མི་ཚེའི་ནང་ཚན་རྩལ་གྱི་འུགས་རྒྱུན་རྒྱུ་བ།

འཇམ་དབྱངས་ཚོས་གྲོང་རྫོང་མ་ཚེ་རིང་།

མི་ཚེ་ནི་ང་ཚོར་རྗེ་ལྟར་སྒྲུབ་བ་བཞིན་འཛིན་བ་ལྟར་ཚོས་ཀུན་དེ་བཞིན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་
བཤད་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་བདེན་དངོས་དེ་ནས་ང་ཚོས་ཚན་རྩལ་གྱི་འུགས་རྒྱུན་དེ་དག་རྗེ་ལྟར་ལོགས་སུ་
འཛོག་སྟེ་བཅུ་དེང་སྐབས་ཚན་རྩལ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་བྲུབ་ཁྲིའི་སྟེང་འུགས་དང་། དེས་ཉ་ལམ་ང་ཚོའི་
མི་ཚེའི་ཆ་ཤས་ཡོངས་སུ་འུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པ་མེད། ཚན་རྩལ་ནི་ཚན་རིག་ཡར་རྒྱས་གྱི་ངོ་གཤོང་
ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། དེ་ནས་ང་ཚོས་ཚན་རིག་ནང་ཡར་རྒྱས་རྗེ་ཅམ་ཕྱིན་པ་ཤེས་རྟོགས་སྟེ་བཅུ་བ་ཡིན།
ཚན་རྩལ་ནི་རྟོག་ཏུ་ཚན་རིག་ཡར་རྒྱས་གྱི་ཆ་ཤས་ངོ་མཚར་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད་ཅིང་། དེས་ཐེ་
ཚོས་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་མི་རྣམས་ལ་བརྒྱུད་སྐྱུལ་བྱས་ཡོད། དེང་སྐབས་མི་རྣམས་ལ་སྡོམ་ཐོན་
གསར་ཤོས་གྱི་ཚན་རྩལ་དགོས་པ་དང་། དེའི་ཡར་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ལེས་པར་
ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་རུང་། ང་ཚོས་ཚན་རྩལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་མཉམ་ཁུངས་དེར་གཞོན་སྡོམ་
ཡོད་པ་དོ་སྣང་མ་བྱས་པའི་དབང་གིས་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་སྟེན། ཚན་རྩལ་གྱི་འུགས་རྒྱུན་ངན་པ་དེ་དག་
ང་ཚོས་འཛོལ་བསྟེན་དང་། སྤྱི་ཚོགས། ཁོར་ཡུག་སྤོང་རྩལ་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་བཞིའི་
ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་སྟེ། ཚན་རྩལ་གྱི་དགོས་མཚན་དེ་དག་ང་ཚོའི་ཉེན་འཕྲིའི་འཚོ་བའི་ནང་མཐོང་
ཚོས་སུ་ཡོད་པས་དེར་དམིགས་བསམ་ལ་གསལ་བཤད་མི་བྱ་ཞིང་། འདིར་ཚན་རྩལ་གྱི་འུགས་རྒྱུན་ངན་
པ་ཁག་ཅིག་བཤད་པར་བྱའོ།།

འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་འུགས་རྒྱུན།

དང་པོ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚན་རྩལ་གྱི་འུགས་རྒྱུན་ངན་པ་དེ་ལ་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་ཚོགས་

ལྷོ། དེ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་སོ། ཚན་ཅུལ་གྱིས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་
 ཚེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དེར་སྐབས་འཕྲོད་བརྟེན་ལྟ་རྟོག་ལམ་ལུགས་ནས་འཕྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་
 བ་ཚའི་ཐོག་དཀའ་ངལ་ཚེན་པོ་ཞིག་སེལ་ཐབས་བྱས་ཡོད། ཚན་ཅུལ་གྱིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་རིང་དུ་དང་
 ལུས་ཁམས་བདེ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྲོད་གསར་བ་དང་སྤྲོ་སྣང་སོགས་བརྒྱད་ཚན་
 ཅུལ་གྱིས་ང་ཚོར་བག་ཐེབས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་ཀྱང་། དེས་ང་ཚོར་ཉམས་དགའ་བའི་འདོད་
 ཡོན་ལོངས་སྤྲོད་དང་མཉམ་དུ་འབྲུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུང་བ་དག་ཀྱང་བསྐྱེད་ཡོད། དཔེར་ན། ལྷུ་འཁོར་དང་།
 འབྲུལ་འཁོར། ལྷིམ་གྱི་མཁོ་ཆས་སོགས་ལ་གཞན་རྟེན་མང་བྲགས་པས་ལུས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་སོས་དལ་
 དུ་བཏང་བ་དེས་ང་ཚོར་དཔེར་ན། གཅེན་སྦྱིའི་ནད་དང་། ལྷག་ཤེད་ཀྱི་ནད། ལྷུ་ནད། ལྷིང་གི་ནད།
 ལྷན་ནད་སོགས་ན་ཚ་གཞན་མང་སོ་ཞིག་སྤོང་གི་ཡོད། ཞིང་ལས་དང་། འགྲིམ་འབྲུལ། ནང་ལས། བཟོ་
 བྲལ་ལྟ་བུའི་ཕྱེ་ཚན་ཅི་ཞིག་གི་ནད་འབྲུལ་རིག་གི་བེད་སྤྲོད་གོང་འཕེལ་སོང་བས་ལུས་ཀྱི་རུས་ཚོལ་བེད་
 སྤོང་བྱ་རྒྱ་དེ་རྗེས་དུ་སྤྱིན་ཡོད། ལྷོག་དཔེར་དང་། ཨི་སི་རི། (ECG) ཨེམ་ཨར་ཨ་ཡི། (MRI) སོ་ལོ་
 ལྷ་རམ། (sonogram) ལྷ་བུའི་ནད་རྩི་འཚོལ་བུའི་མཁོ་ཆས་དེ་དག་གིས་ནད་གཞི་དོ་རྟོགས་ཚོད་ཀྱི་
 ཡོད། རོ་རྟོགས་རི་ཅམ་གྱི་མཚུགས་པ་ཚོད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ནད་གཞི་དེ་དག་པལ་ཆེ་བ་བྲག་སྤྲོད་ཡོང་
 བར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། མཁོ་ཆས་དེ་དག་བེད་སྤྲོད་བྲས་ཆེ་དེ་དག་གི་འབྲེད་འཕྲོད་བྱེད་
 ཚུལ་ལས་འབྲས་ནད་ལྟ་བུའི་ནད་གཞིའི་རྒྱ་བྲེད། དེར་བརྟེན་གལ་སྲིད་གནས་ཚུལ་དེ་དག་ཤེས་རྟོགས་
 ཡོད་ན་ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མིན་བེད་སྤྲོད་དེ་སྤོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ། མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ལག་ཐོགས་
 ཁ་བར་སོགས་ཀྱིས་འབྲེད་འཕྲོད་བསྐྱེད་པ་དེས་ང་ཚོའི་ལུས་ལ་འབྲུགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལུང་གི་ཡོད་པར་
 བཞད་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བདེན་ན་དེར་གི་ཆར་འཇམ་སྤིང་གི་མི་འཁོར་ཕལ་ཆེ་བའི་ལག་ཐོགས་ཁ་
 བར་དུས་ཚོད་མང་ཆེ་བ་ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་པས་དེས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་འབྲུགས་ཀྱི་བཟོ་དེས་
 ཡིན། དེར་བརྟེན་གནད་དོན་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་དང་ཡིད་གཟབ་བྱ་དགོས་སོ།།

སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲུགས་རྒྱུན།

གཉིས་པ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་ནས་བརྗོད་ན། སེམས་ནད་འབྲུགས་པའི་ནད་
 རིགས་ཐོག་གི་ཞིབ་འཇུག་ཁ་ཤས་ལས་ང་ཚོས་འབྲུལ་རིག་གོང་འཕེལ་སྤྱིན་པའི་ས་ཁུལ་དེ་ཚོའི་ནང་
 སེམས་ཁམས་འབྲུགས་པའི་ནད་གཞི་སོག་པའི་ནད་པ་མང་བ་ཡོད་པ་བཞད་ཐུབ། འབྲུལ་རིག་གོང་

འཕེལ་ཇི་ཙམ་གྱི་ཆེ་རུ་སོང་བ་དེའི་ཚོང་གྱིས་སེམས་ཁམས་འཇུགས་པའི་ནད་གཞི་འཕོག་མཁན་གྱི་
ནད་པའི་གྲངས་འཛོལ་མང་བ་ཡོད། དཔེར་ན། ཉེ་ཉོང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་ཐོན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གྲས་ཤིག་
ཡིན་རུང་དེའི་ནད་རང་ཤི་རྒྱག་མཁན་མང་ཤོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ཀྱང་ཡིན། དེས་ན་གལ་ཏེ་ང་ཚོས་
མོང་ཁྲེར་དང་མོང་གསེབ་ནད་དང་ས་སྐྱག་དང་། སེམས་འཚབ། གཉིད་འཇུགས་པའི་ནད་གཞི་འཕོག་
མཁན་གྱི་མིའི་གྲངས་འཛོལ་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་འཇུག་ནད་དེ་དག་མོང་གསེབ་ལས་མོང་
ཁྲེར་ནད་མང་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། རྟེན་དོན་དེས་འབྲུལ་རིག་གསར་པ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཆེ་
སྙམས་བདེ་པོ་བཟོས་ཡོད་ནའང་དེས་ནད་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་བསྐྱབ་རྒྱུར་གོ་མ་ཚོང་བ་ཞིག་ཏུ་ཁྲེར་ས་
སྐྱེལ་བྱེད། དེ་ལྟར་དེར་གི་ཚར་མི་རྣམས་རང་རང་གི་ལས་ཀའི་ནད་བྱེལ་འཚུབ་རང་གནས་པའི་རྒྱ་
མཚན་ནི་རང་གི་མི་ཆེའི་སྤོང་པོ་དང་སེམས་ལ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུ་མ་བྱུང་བས་ཡིན་སྲིད། ང་རང་ཚོའི་
སེམས་ལ་ཞི་བདེ་དང་དོན་ཕན་ཡོང་བར་སེམས་ལ་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
གཅིག་བྱས་ན་ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་བརྟུག་རང་དབྱུང་དང་རང་ཉིད་ཡར་རྒྱས་རྒྱུ་
མ་བྱུང་ཡོང་ཐུབ།

ལྷི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་འཇུག་རྒྱུ་

དམིགས་བཀའ་ཚན་ཅུལ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་རིག་གྱིས་ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ནད་དེས་བར་དུ་སྙམས་བདེ་
དང་ལུས་ལ་བན་ཐོགས་མང་པོ་ཞིག་སྤྲད་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོར་ཐེ་བ་མང་པོ་སྤེལ་བའི་ཡོད་པ་ནི།
དེ་དག་གིས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན། དེ་དག་གིས་མི་བཟང་དུ་གཏོང་བར་
ཕན་གྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན། དེ་དག་གིས་ཚན་རིག་གི་ཁོར་ལུག་ཏུ་ཚུད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཚོས་སྤྲོགས་
ཀྱི་བསམ་སྒོ་དང་སེམས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ལ་གོགས་བར་བྱས་ཡོད་དམ། གལ་ཏེ་ལུང་ལུག་མོང་གསེབ་ཀྱི་
མི་ཆེ་ནས་དེར་དུས་མཉེན་མཐུན་རྒྱུ་མཚོས་པའི་མོང་ཁྲེར་གྱི་མི་ཆེའི་གནས་སྟངས་རང་གིས་དངོས་
སྲུ་སྤྲངས་པའམ། ཡང་ན། མི་གཞན་གྱིས་སྤོང་བ་སོགས་མཐོང་ཐོས་རིག་ཚོར་བྱུང་ཡོད་ན། མོང་གི་
བྱི་བ་དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་ལན་འདེབས་ཁ་གསལ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྲིད་མི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་
རྒྱུ་གཙོ་བོ་རང་རྒྱུད་ལ་རྒྱ་ལུས་བར་བརྟེན། ང་ཚོས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཚན་རིག་གོང་འཕེལ་གྱིས་
བསྐྱབ་ཐུབ་པའི་ཁག་ཐེག་བྱེད་མི་ཐུབ། དེས་ན་གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཉོན་མོངས་
བ་རྣམས་ཅ་མེད་དུ་གཏོང་ཐུབ་ཚེ། རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེའི་ནད་འབྲུལ་རིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་མ་

ལྷོས་པར་མི་ཚེ་བདེ་སྤྱིད་དང་ཞི་བདེའི་ངང་ནས་གནས་སྐབས་ཡིན། འབྲུལ་རིག་གིས་ཞིང་ལས་དང་
 ལས་རིགས་གཞན་གྱི་ཚེད་ཇིས་སྤྱོད་དང་མཁོ་ཆས་གསར་བའི་རིགས་གསར་གཏོད་བྱས་པར་བརྟེན།
 སོ་ནམ་ཞིང་ལས་ནང་འབྲུགས་སྤྱིད་སྤྱོད་ཡོད། དེ་ཚོས་ཐོན་སྤྱིད་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད་
 བཤད། ལྷོས་ཚང་ལ་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་པར་འཕོར་ཚད་གཅིག་ཕྱི་མང་དུ་གཏོང་བ་དེས་གོ་ཚང་
 གྱི་མེད། དངོས་ཐོག་གི་སྤྱོད་ཚང་ལ་བལྟས་ནས་དེང་སྐབས་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤོལ་རྒྱུན་ནམ་སྤྱི་ལྷན་གྱི་
 ཟས་རིགས་ལ་ཁ་སྤོགས་བ་དེས་ང་ཚོར་གངས་འཕོར་ལས་དགོས་དེས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚང་ལ་འབྲུས་ཤོར་
 ཕྱིན་པ་བསྟན་ཡོད། བཟོ་ལས་རིག་པའི་ལས་གཞི་འགའ་ཤས་ནང་སྤོལ་ཚེའི་གཏོར་བའི་གཏོར་བྱས་
 བའི་གོ་མཚོན་དང་། སྤྱི་དངོས་མཚོན་ཆ། རུལ་ལྷན་མཚོན་ཆ་སོགས་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་ཡོད། ལས་
 གཞི་འདིས་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་འདི་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་འཕྱོང་རྒྱུར་བ་འདི་ནི་ཚོན་ཅལ་རིག་
 བའི་གཏོར་སྤོལ་ཆེ་ཤོས་འཕྱི་ཡིན། ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར་སྤྱི་ཚོགས་ནི་མི་རིགས་མང་པོ་འདུས་
 བ་ལས་བྱུང་བ་དང་མི་རིགས་ཚང་མ་གང་ཟག་སྤེར་དེ་དེ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། སྤྱི་པོ་སོ་སོའི་བསམ་
 ཚོའི་འཁྲེང་སོ་དང་གཤེས་སྤྱོད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁྱད་པར་བཟོ་ཡི་ཡོད། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་ནི་དེང་སང་བརྒྱན་འཕྲིན་ལེ་ཚོན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མི་རེ་རྒྱུད་གི་བསམ་སྤོལ་དང་གཤེས་
 སྤྱོད་ལ་འབྲུགས་སྤྱིད་བཟོ་བཞིན་ཡོད། གནད་དོན་འདི་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་སྤོགས་ཚང་མའི་ནང་གི་མི་
 ཚང་མར་དེ་ལྟར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་། ལྷོས་སྤྱོད་ཚང་ཚོས་སྤོལ་བརྒྱུན་ནང་གང་
 མཚོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དང་དེའི་གཤེས་སྤྱོད་མང་པོ་འཛམ་གླིང་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན་བརྒྱན་འཕྲིན་གྱི་
 འབྲུགས་སྤྱིད་དན་ལ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཨ་རིའི་ནང་སྤོལ་སྤྱོད་གིས་མེ་མདའ་འཁྲེང་ནས་དོན་མེད་མི་བསམ་
 དང་གསོད་བཞིན་ཡོད་པའི་སྤོལ་ཚང་སྤྱི་དགོས་པའི་གནས་སྤོལ་བྱུང་དང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། ཚོན་ཅལ་
 ཀྱིས་རྒྱུང་བཞིན་སྐབས་པའི་མ་ལག་སྤྱི། དཔེར་ན། ལག་ཐོགས་ཁ་བར་དང་། ཚོགས་སྤྱོད་དུ་རྒྱ། མི་བཟོས་
 སྤང་སྐར་སོགས་ལས་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་འདི་རྗེ་རྒྱུང་ནས་རྗེ་རྒྱུང་དུ་བཏང་ཡོད། ང་ཚོས་དེང་སང་སྤྱི་
 ཚོགས་ཀྱི་དུ་གནས་དོ་དམ་དང་རྒྱ་ལམ་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་ལམ་སངས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་སྤོགས་པོ་ཚོ་
 དང་། ཐད་ཀར་སྤོགས་པའི་མཐུན་ཚོགས་ནང་མེད་པའི་སྤོགས་པོ་གཞན་ཚོར་ལས་སྤོལ་པའི་དང་འབྲེལ་
 མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། རིག་གསར་འབྲུལ་ཆས་རིགས་བཞོལ་སྤྱོད་བྱེད་དུས་འདུམ་བདེ་པོ་
 ཡོད་པ་མ་གཏོགས། དངོས་སུ་སྤྱོད་པ་ལྟར་མི་དང་མིའི་བར་དང་སེམས་དང་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཟང་
 པོ་འདི་རྒྱུང་རིང་དུ་འབྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་འབྲུལ་རིག་གིས་ང་ཚོར་འབྲེལ་བ་འབྲུས་ཚང་ཞིག་བསྐྱུན་སྐྱབ་

ཀྱི་མེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་པ་མ་དང་མཛའ་སྲོག་པ་བར་ལ་ཁ་པར་དང་སློབ་ཤིན་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་
འབྲེལ་བུ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཅུང་། ད་དུང་ཁོང་ཚོའི་ལུས་དག་གི་གཤིས་སློབ་དང་སེམས་ཀྱི་བྲན་གསོ་
སོགས་ཚན་ཅུལ་འབྲུལ་རིག་གིས་དངོས་སུ་འབྲན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དེ་སློབ་མི་སྤྲུལ། ཚན་ཅུལ་
འབྲུལ་རིག་ལས་ང་ཚོར་སློབ་སྦྱང་འཕེལ་བྱིར་བརྟན་འཕྲིན་དང་། ཅེད་རིགས་འབྲེལ་བ། དེང་སྐབས་ཀྱང་ལུ་
རྟགས་ཅན་གྱི་ཁ་པར་སོགས་མཁོ་ཆས་མང་པོ་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ཡོད། དེས་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་
ཀྱི་སོས་དལ་དང་རྒྱས་བ་ཐོན་པའི་བྱ་གཞག་ལ་འཇུག་པར་བཅོམ་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་དེ་དུས་ཚོད་
སྤྲུལ་ཟད་དུ་འགྲོ་བ་དང་སྲིད་པ་འཕེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་ཡོད། གལ་ཏེ་སྤྱི་ལུ་རྒྱང་རྒྱང་ཚོས་
བརྟན་འཕྲིན་བཟུ་བ་དང་སློབ་སྦྱང་ནང་ཅེད་མའི་རིགས་ལ་སྣངས་འཛིན་ལེགས་པོ་མ་བྱས་ན་རྒྱང་དུས་
ཀྱི་དུས་ཚོད་གལ་ཆེན་དེ་རྒྱུད་ཐོས་སུ་འགྲོ་བྱུང་ཉེན་ཁ་ཡོད། བརྟན་འཕྲིན་དང་སློབ་ཤིན་གྱིས་ང་ཚོར་
གནས་སྐབས་བདེ་བ་སློབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་གཤིས་སློབ་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་བཟོ་གི་ཡོད།
ང་ཚོའི་མི་ཚའི་ནང་རྒྱས་བ་ཐོན་པའི་བྱ་གཞག་བཞོན་འདོམས་བྱེད་པར་འགོག་རྒྱུན་བཟོ་བཞིན་ཡོད།

ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱགས་རྒྱུན།

བཟོ་ལས་ཀྱི་ལས་གཞི་དང་། འགྲིམ་འགྲུལ་སྤྲུལ་འཁོར། དེ་བཞིན་འབྲུལ་རིག་འབྲེལ་མིན་དག་གི་ཁོར་
ལུག་འབབ་བཅོག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོར་བཤད་ཡོད། དེ་དག་གིས་ས་འོག་གི་རྩོ་སྤྲུལ་ཁོར་བེད་སློབ་
བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོ་ལྷར་རྒྱང་ཁམས་ནང་དུག་རྒྱངས་ཉིས་འགྲུར་ས་ཡ་སྟོང་ཐལ་མང་པོ་བྱིར་
གཏོང་བྱེད། དཔེར་ན་གནས་བྱུའི་དུག་རྒྱངས་སློབ་ཚད་ནི་རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ལ་སྤྱི་རྒྱ་ལེ་དང་། རྒྱངས་
འཁོར་གྱིས་སྤྱི་ལེ་རེ་ལ་སྤྱི་རྒྱ་རེ། མིའི་རིགས་ཀྱིས་རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ནང་ནག་རྒྱངས་ཉིས་འགྲུར་རྒྱ་མ་
རེ་བཅས་རྒྱང་ཁམས་ནང་སློབ་ཀྱི་ཡོད། སྤྲུལ་འཁོར་དང་གནས་བྱུ་རི་ཅམ་མང་བ་དེའི་ཚོད་གྱིས་རྒྱང་
ཁམས་ནང་དུག་རྒྱངས་མང་བ་སློབ་པ་དང་དེའི་ཚོད་གྱིས་འཛམ་གླིང་གི་ཚོད་རིམ་འཕེལ་བ་དེས་
ང་ཚོའི་འཚོ་ཐབས་ལ་ཉེན་ཁ་སློབ་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། འབྲུལ་ཆས་ཡར་རྒྱས་རི་ཅམ་སྤྱིན་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་རྩོ་
སྤྲུལ་དང་བྱུང་རྗེས་མང་བ་བཞོན་སློབ་བྱེད། དེང་སྐབས་ཆབ་སྲིད་པ་དང་། ཚན་རིག་ལ། སྤྱི་ཚོགས་
ལས་འགུལ་བ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་ལ་སེམས་འཇུག་ཡོད་མདོག་བྱེད་ཀྱང་།
དོན་དངོས་སོགས་ཁོར་ཚོས་གཞན་ལས་འགྲུལ་བཞུད་དང་འགྲིམ་འགྲུལ་མང་བ་བྱེད་པ་དེས་རྒྱང་ཁམས་
ནང་ལྡར་ལས་སྤྲུལ་པའི་འབབ་བཅོག་གཏོང་བ་ནི་སྐད་ཆ་དང་ལག་ལེག་གཉིས་མི་མཐུན་པ་ལྟ་བུ་རེད།

དཔེར་ན། མི་བཞོས་སྤང་རྒྱུ་ནས་དཀྱིལ་གྱི་ཁེ་མི་ལོ་ཡན་ (Caspian sea) མཚོ་འགྲམ་ནས་
༡༠༡༡ ལོའི་ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༣ ཉིན་སྤངས་པའི་བརྟན་པར་ཞིག་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པར་གཞིགས་ན།
སློན་མ་དང་བསྐྱར་ན་ད་ལྟ་སྤངས་རྗེས་དང་དོ་སྣང་བཞིན་མང་བྲགས་པས་ས་ཆ་ཁ་གསལ་སྐྱམ་སར་
འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་མཚོང་བྱུང་བ་སོགས་ཡིན།

སྤྱི་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུགས་རྒྱུན།

སྤང་སྤོང་གསེབ་ཁུལ་དུ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་བཞོལ་སྤོང་ཆེས་ཉུང་བས་མི་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་
བའི་ལས་རིགས་ལལ་ཆེ་བའོ་དེས་ནས་སྤོང་གི་བར་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོར་འབྲུལ་
ཆས་ཀྱི་རམ་འདེགས་བྱུང་ན་མི་ཆེ་ལས་སྤྱོད་དང་འདུལ་བའི་ཕྱི་ལོ་འགོ་དཔེ་ཡང་། སྤོང་ཆ་གཙོ་བོ་ནི་
འབྲུལ་ཆས་བཞོལ་སྤོང་གི་རྒྱུན་པས་རང་ཉིད་སྤྱིད་ལ་ངན་དུ་སྤྱིན་ཏེ་དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤོང་གས་
སྤྱི་ཁ་ལོ་སྤྱིར་བར་བྱེད། འདིར་མཐའ་འཁོབ་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་འབྲུལ་ཆས་ཡར་རྒྱས་ཅ་བ་ནས་གཏོང་རྒྱ་
མེད་ཟེར་བའི་དོན་མ་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཡར་རྒྱས་དེ་དག་གི་མཚུགས་འབྲས་དང་མ་འོངས་པའི་ཁ་སྤོང་གས་
གང་དུ་འབྲིད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཀྱི་དགོས་ཤིང་མི་ཆེ་སྤོང་གི་ལེས་པའི་སྤོང་གས་སྤོང་གི་བཟང་བར་མཐོང་། ཡར་རྒྱས་ཞེས་བ་
ནི་འགྱུར་བ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་དང་། འགྱུར་བ་དེས་འབྲུང་འགྱུར་ཁ་སྤོང་གས་གང་དུ་འབྲིད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལེས་
པའི་སྤོང་གས་འགྱུར་བ་བཏང་ན་པལ་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོང་དེས་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ནས་བཤད་ན། འབྲུལ་ཆས་
ནི་དེ་སྤོང་མཁའ་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་ཏུ་བརྗེས་ནས་འབྲུལ་རིག་གསར་བ་དེ་དག་ལས་
རང་ལ་བདེ་སྤྱིད་དང་རྒྱས་སྤོང་གི་ལེས་པའི་མི་ཆེ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ཁོ་ན་གྱེད། སྤོང་གས་གཞན་ཞིག་ནས་
བཤད་ན། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱས་སྤོང་གས་ལོངས་སྤོང་མཁའ་རྣམས་ཉམ་ཏུ་སྤྱིད་པོ་ཡོང་རྒྱ་པར་ཟད། དེ་ལས་
སྤོང་གས་སྤོང་ཁོང་ཚོར་ཡིད་ལྷན་དང་དངོས་གཙོའི་བསམ་སློབ་ནང་ཁོང་རྒྱུད་དུ་ལུས་པའི་ཚོར་སྤང་མང་བ་
ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱིས་བདེ་སྤྱིད་འཚོལ་གྱི་ཡོད་ཀྱང་གྱི་དངོས་པོའི་འཇམ་སྤོང་གི་
བཟང་ཞིག་ནང་མགོ་འཁོར་ཏེ་ལྷག་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་གནས་སྤངས་དེ་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་སྤོང་གས་
མཚམས་ཡིན་མིན་གང་ལྟར་ཡང་དེ་ནི་སྤོང་གས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། གང་གིས་བདེ་སྤྱིད་ནི་
ནང་མེས་ནས་བསྐྱུང་དགོས་པ་ལེས་ན། དེས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་བསྐྱུང་ཐབས་ལེས་དེས་ཀྱང་གང་
ཟག་པལ་སོ་ཆེས་དེ་ལྟར་ལེས་རྒྱུ་གས་སྤོང་དཀའ་བ་ཡིན། ང་ཚོས་རི་སྤོང་གནས་ལུགས་མ་ལེས་བ་དེ་
སྤོང་རང་གི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ནི་རྒྱས་སྤོང་དང་སྤོང་གས་ཡིན་པར་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤོང་གས་

བཅོས་དང་། འགྲིམ་འགྲུལ། ཁོར་ཡུག་གཙང་སྐྱ་ལ་སོགས་པ་འདི་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་སྙམས་པ་དེ་
 ཅུ་བཏང་ནས་དམིགས་ཡུལ་འགའ་ཞིག་ལས་སྐྱ་པོའི་ངང་སྐྱབ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འབྲུལ་ཆས་
 རིགས་འགའ་ཞིག་སྟེ། དཔེར་ན། འགྲིམ་འགྲུལ། གནས་རྒྱལ་སྐྱེལ་འདྲེན། སྐན་བཅོས་སོགས་ནི་སྤང་
 མེད་དུ་སྦྱར་མི་རུང་ལ། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་སྙམས་པ་དེ་ཅུ་གཏོང་བར་གཤམ་ཆེན་ཆགས་ཡོད། འོ་
 བ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་མི་རྣམས་གཞན་ལ་རྟེན་དགོས་པ་བཅོས་ཡོད་དམ། ཡང་ན། འབྲུལ་ཆས་ལ་རྟེན་མི་
 དགོས་པར་རང་རྒྱ་འཕེར་སྐྱབ་པ་ཞིག་བཅོས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། མིའི་རིགས་ལ་རྟེན་ས་གཞན་ཡོད་ནའང་
 རང་གི་འགན་ཁུར་ཆ་ཚང་འཁུར་ཀྱི་མེད་ཅེས་བརྗོད་སྐྱབ་པ་དང་། དེས་རྒྱུན་པས་རང་ཉིད་ལུས་མེད་ལྟ་
 བུ་ཞིག་དུ་འགྱུར་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་བྱ་བ་མང་པོ་ལས་སྐྱ་པོའི་ངང་བསྐྱབ་
 རྒྱུའི་ལང་ཤོར་ཐེབས་ནས་མ་མེས་ཀྱི་གོམས་གཤེས་དང་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་བརྒྱལ་ཉེན་ཡོད།

མཐའ་དོན། བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས། ཉེར་བར་འཁོར་ཀྱི་ལྷས་
 པའི་མདོ་ལས། །སྐྱ་ཚོགས་ཡིད་དགའ་མེ་ཉོག་ཁ་སྟེ་ཞིང་། །གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་བར་བ་ཡིད་འོང་
 བ། །དེ་ན་དེ་དག་གྲེད་པོ་ག་མེད་དེ། །དེ་དག་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན། རྟོག་པའི་དབང་
 གིས་འཛིག་རྟེན་རྣམས་བཏགས་ཏེ། ཞེས་ཡིད་དུ་འོང་མི་འོང་གི་ཚོས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནང་སེམས་
 ཀྱི་པར་བཏགས་ཅན་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། འདིའི་ཕྱིར་བདེ་བ་རྣམས་དག་ཞིག་ཐོབ་པར་འདོད་ན་
 བར་སེམས་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་བཅས་ལ་འབད་དགོས་པ་ལས་ཕྱིའི་འབྲུལ་ཆས་ཁོ་ན་
 ལས་བདེ་སྦྱིད་ཐམས་ཅད་འཛོལ་ཐབས་མེད། དེ་ལྟར་ནའང་གཤམ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ཁྱེད་རང་འབྲུལ་ཆས་
 ཀྱི་འཛམ་གྲིང་ནང་སྤོང་གི་ཡིན་ནམ་འབྲུལ་ཆས་མེད་པའི་འཛམ་གྲིང་ནང་སྤོང་གི་ཡིན་ཅེས་དེས་ཚེ།
 གོང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཤེས་པའི་བྱུ་བ་ཐོབ་ཅེ་རྒྱང་མ་གཏོགས་ཚང་མས་
 འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་འཛམ་གྲིང་ནང་སྤོང་གི་ཡིན་ཟེར་རྒྱ་ཡིན། འབྲུལ་ཆས་མེད་སྦྱོད་བྱས་པ་ལས་ང་ཚོའི་སྤྱི་
 ཚོགས་ནང་དན་སྤོང་གི་འབྲས་བུ་ཡང་ཡོད། ཡིན་ནའང་སྟོས་ས་སྟོས་འཛོག་གི་བཟང་སྤོང་གས་ལས་
 ཉུང་བ་ཡིན་ཡང་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་མི་ཉན། ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲེད་དུ་བཟང་སྤོང་གས་དང་དན་སྤོང་གས་
 རེ་ཡོད་པ་རེད། རི་སྤྲེད་འཛོལ་བ་མིའི་སྐོ་ལཱའི་དབང་པོ་ལ་རྟེན་པའི་བདེ་བ་ཁོ་ན་བསྟེན་པ་དེ་སྤྲེད་དུ་
 འབྲུལ་ཆས་མེད་སྦྱོད་ལོགས་པ་བཏང་བ་ལས་མཇུག་འབྲས་གཞོད་ཚབ་ཅན་ཡོང་སྤིད། དེར་བརྟེན་
 རྒྱས་སྐྱོས་ཀྱི་ཚེད་དུ་འབྲུལ་ཆས་མེད་སྦྱོད་གྲེད་རྒྱ་དེ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།

རྗེ་ཚོང་ཁ་པའི་ཞལ་ནས་ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་ནང་དོན་སེམས་བ་མེད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ནི་འཁོར་བའི་སྐྱུག་
བསྐྱེལ་ཞིག་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་ཉེ་བར་བལྟས་པ་ཡིན་ན།
སྤྱིར་འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱུད་ལ་ཚོགས་ཤིང་ཤེས་པའི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་དེ་རྟོག་གྲུབ་བ་དང་། དེ་ནི་ང་ཚོའི་འདོད་
བ་ལ་ཚེས་པའི་མཐའ་མེད་པའི་དོན་ཡིན། ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་ལ་འདོད་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་དེ་རང་ཉིད་
ལ་ཐོབ་པའི་དུས་སུ་ཡུན་ཙམ་རིང་སེམས་ལ་དགའ་ཚོར་ཡོང་གི་ཡོད་ནའང་། དེ་དང་མི་འབྲལ་བར་
འདོད་པའི་བསམ་པའི་དབང་ལས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འཕམ་མ་ཞིག་སྤོང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་ཚོས་སུ་ཡོད། མ་
ཟད་ང་ཚོས་ད་དུང་ཡང་སེམས་ནང་དེའི་རྗེས་དངོས་པོ་གཞན་ཞིག་ཐོབ་ན་སྐྱམ་གྱི་ཡོད། འོགས་གཅིག་
ནས་དངོས་གཅིང་འཛིག་རྟེན་འདིས་ང་ཚོ་སྤི་དངོས་པོའི་སྤྱིང་འདོད་ཆགས་མང་དུ་སྐྱེ་བུ་འབྱུག་བ་དང་།
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་མ་རིག་པའི་སྐོ་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་ང་ཚོས་ཚན་ཅལ་ལེད་
སྤོང་གཏོང་བྱ་མཚམས་འདོག་དགོས་པའི་དོན་མ་ཡིན་པར་དེ་དག་གི་དགོ་སྤོང་ཤེས་རྟོགས་གྲུབ་པའི་
སྐོ་ནས་ལོངས་སྤོང་དགོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ང་ཚོས་དེའི་གྲངས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་འདོར་བྱའི་
སྤོང་གཉེས་ཤེས་རྟོགས་གྲུབ་པ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

རྒྱལ་ཕྱོད་གྱི་ཁོ་བོ་ལ་དབྱུང་བ་རིག་པ་འདི་སྒྲོན་མེ།

མེར་བྲེས་དགེ་འདུན་བསོད་ནམས།

གཉིང་ཟབ་གནའ་པོའི་རིག་པ་འདི་མཚོ་སྒྲིང་དུ།
བསོད་ནམས་ལེགས་སྒྲོན་ཚོས་དང་བསམ་པ་འདི་གྲུ།
བསོད་ནམས་ལུང་གིས་ཁྲག་པའི་དཔྱོད་ལྡན་ཚོགས།
དབྱུང་གསུམ་ལུང་རིགས་འཇུག་པས་མགྲོན་དུ་བསྟུ།

གཞིའི་རྣམ་གཞག་གི་ངོ་བོ་གཉན་ལ་ལབ་པའི་དགོས་དོན།

དེ་ཡང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྟར་གྱི་ནང་དོན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་སུ་ཅ་བའི་མདོ་རྒྱུད་གྱི་
དགོངས་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་ལ་ཤེན་ཏུ་མང་བོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་ཚིང་ནས་གཞིའི་རྣམ་
གཞག་གི་ཆ་སལ་ཆེ་བ་ནི་འཕགས་ལུལ་དུ་གྲགས་པའི་རང་སྤེལ་གྲུབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་གཞིའི་འདོད་ཚུལ་ལས་
བྱེད་པ་ལྟར་བཀལ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་སྒྲོན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ནས་གདུལ་བྱ་ལ་གཞི་ལམ་འབྲས་
གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་རི་སྟེང་ཅིག་གསུངས་པ་མཐའ་དག་ནི་སྒྲོན་པ་ཉིད་ཀྱི་དགོངས་ཚུལ་དབང་བཅོན་
བར་མི་བྱེད་པར་གང་ལ་ཚོས་སྒྲོན་པའི་གང་ཟག་པ་རོལ་བོའི་ཤེས་རྒྱུད་ཚོད་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པ་དང་མ་
སྒྲིན་པ་ལ་རྗེས་སུ་འབྲེལ་ཏེ་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་གཙོ་ཆེ་བ་ནི་སྒྲོན་བྱའི་ལམ་དང་ཚོབ་
བྱའི་འབྲས་བུའི་ཆ་ནས་མི་འཛོག་པར་ལམ་འབྲས་གཉན་ལ་འབེབ་བྱེད་ཀྱི་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གི་སྟེང་
ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེའི་བྱིར་གྲུབ་མཐའ་སྐྱེ་བ་གཞིས་ནང་པན་ཚུན་ལ་རྩོད་སྐྱབ་གཉིང་ཟབ་མཚན་
པ་མཐའ་དག་ཀྱང་ལམ་དང་འབྲས་བུའི་ཕྱོགས་ལ་དེ་ཅམ་གཙོ་བོར་མིན་པར་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གི་
སྟེང་ནས་མི་མཐུན་པ་འབྱུང་གི་ཡོད། གཞིའི་རྣམ་གཞག་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་མཁས་པ་སོ་སོར་བཞེད་
ཚུལ་མི་མཐུན་པའི་འགོ་རྒྱགས་པ་ནས་མཁས་པ་རང་རང་གི་ལུགས་ལ་རྒྱལ་གསུམ་པའི་གཉན་ཚིག་

ཅམ་མིན་པར་མྱོང་བ་མངོན་སུམ་ལ་སྤྱུག་གི་བར་དུ་གལ་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྤྱབ་མཐའི་རྒྱབ་སྐྱོད་ས་
རེའང་ངེས་ཅན་དུ་བརྒྱང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གྲེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་
འདོད་པ་མི་མཐུན་པ་བྱུང་བའི་སྐབས་དེ་དང་དེར་ཅེ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འདོད་ཚུལ་དེ་དག་བྱུང་བའི་
ཚུལ་ལ་གཏོང་དཔོག་པའི་ཞིབ་འཇུག་ངེས་ཅན་ཞིག་གྲེད་སྤྱབ་ཆེ་སྤྱབ་མཐའི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་
དཀའ་གནད་མང་དག་ཅེག་ངེས་བརྒྱང་སྤྱབ་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་སྟོན་པས་
ཐོག་མ་ཉིད་ནས་གང་ཟག་གི་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གཞིའི་དངོས་པོ་དེ་དང་དེའི་
ངོ་བོ་འདི་དང་གཤིས་ལུགས་འདི་ཁོ་ན་ཡིན་ཞེས་རྣམ་གཞག་ཉི་ཆེ་བ་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་ཐག་གཅོད་མི་
མཚན་པར་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་འདྲ་ངོ་བོ་དང་ཁྱད་ཆོས་སོགས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་
སྟོན་པས་གསུངས་པའི་ནང་པའི་ལྟ་སྤྱབ་ཀྱི་ནང་དུ་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་ཡོད་ཚད་བརྗོད་བྱར་གྲངས་
མེད་ལ། དེ་ཡང་སྟོན་པ་རང་ངོས་ནས་ཆོས་གང་ཞིག་བརྟན་པ་མཐའ་དག་གང་ཟག་པ་རོལ་བོའི་སློང་རྩེ་
ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་གསོག་པའི་ཆེད་དུ་མིན་པར་ཐོག་མའི་དགོངས་བཞེད་ལྟར་གང་ཟག་དེ་དངོས་
སུ་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ལམ་དང་། བརྒྱད་ནས་དེའི་འབྲས་བུ་ལ་ཁྲིད་པའི་ཆེད་དུ་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་
པས། ལམ་འབྲས་ཀྱི་གནད་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཤེས་བྱའི་རབ་དབྱེ་རྣམས་གང་ཟག་དེའི་སློང་རྩེ་ལ་
ལ་དབག་ནས་སྟོན་པར་བྱས་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་རྟགས་དང་མངོན་སུམ་གྱིས་གཏན་ལ་འབེབས་སྤྱབ་པའི་
གཞིའི་རྣམ་གཞག་ལ་ངེས་ཤིང་ཉེ་བར་དེ་དང་། དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་པལ་མོ་ཆེར་སློག་ཏུ་གྱུར་པའི་ལམ་དང་
འབྲས་བུ་ལ་ངེས་ཤིང་ནས་དེ་དག་ལ་འཇུག་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གཏན་
ལ་འབེབས་རྒྱ་ནི་སྟོན་པ་རང་ཉིད་ནས་ཀྱང་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་དུ་དགོངས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་
དེ་དང་མཚུངས་པར་འཕགས་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་དག་གིས་ཀྱང་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གི་སློང་ལ་ལུང་དང་
རིགས་པའི་དགག་སྐྱབ་ཀྱི་སྟོས་པ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་རྒྱ་ཆེར་མཚན་ཡོད། ངེས་ན་སྤྱབ་པའི་རྟེན་ལྷགས་
ཀྱིས་དབེན་པར་བསམ་གཏན་ལ་བརྟེན་པའི་རྣམ་འབྱོར་པ་དག་གིས་ཀྱང་གཞིའི་གནས་ལུགས་དུ་མ་
ལ་སློང་འདོགས་ནང་ནས་བཅད་དེ་ལམ་སྐྱབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་རང་རང་གི་སྟོང་བ་ལ་དབག་ནས་ཤེས་
བྱའི་གནས་ལུགས་སྤྱ་རགས་ལ་བཞེད་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་ཅེས་ཀྱང་འོང་ངེས་པ་ཞིག་མོད། རྣམ་འབྱོར་
པ་དེ་དག་གི་བཞེད་པ་ནི་སྟོགས་ཅམ་ཡང་རྩོམ་ཐོག་སྤྱུགས། འོན་ཀྱང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ལྟར་གྱི་སྟེ་བ་
བཞིའི་མཁན་སློབ་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་པའི་བཞེད་པ་ནི་རང་རང་གི་གཞུང་ལུགས་ཁྱད་མ་དག་
ལས་གསལ་བར་ཐོན་ཡོད། དེས་ན་ཆེས་ཟབ་ཅིང་བརྗོད་པའི་ལྟ་སྤྱབ་ཁག་ལ་འཕགས་ལུལ་མཁན་པོ་

དག་ལ་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་གྲུབ་མཐའ་ལོག་མའི་རྣམ་གཞག་བརྗེད་པོ་དག་གྲང་གྲུབ་
མཐའ་གོང་མར་བཞོད་པའི་ལྷ་བའི་ཐེམ་སྐྱེས་དང་འབབ་སྟེགས་ལྷ་བྱུང་གསུངས་པས་དེ་དག་ཞིབ་ཏུ་
ཤེས་པ་གཤམ་ཆེ། ལྷག་དོན་ལོག་མའི་ལྷ་བ་རྣམས་གོང་མར་འཇུག་པའི་ཐབས་སུ་འབྱེད་ཚུལ་ཤེས་རྒྱུ་ནི་
ཅེས་གྲང་གཤམ་གནད་ཆེ་སྟེ། གཞན་དུ་ན་ལམ་ཉམས་ལེན་པ་དངོས་ཀྱི་སྐབས་གྲུབ་མཐའ་ལོག་མའི་ལྷ་
བ་ལ་སྤར་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་བྱས་པ་མཐའ་དག་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་བསགས་པའི་དགོས་པ་ཅམ་
ལས་པན་ཆེ་བ་ཞིག་འོང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་སྟེ་འཕྲོས་བཤད་ཅམ་ལོ།།

ཉན་ཐོས་སྟེ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤྱན་ཆ་མེད་གཉན་ལ་ཕབ་པའི་རྒྱལ།

དེས་ན་འདྲིར་འཆད་པར་འགྱུར་པ་ནི་རང་སྡེ་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་དག་གིས་རང་རང་གི་ལྷ་གྲུབ་གཞི་ལ་
བཞག་སྟེ་རྒྱལ་སྤྲོ་བ་ལ་གྱི་དོ་མོ་ལ་འདོད་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བའི་རྒྱལ་སོགས་ཡིན་པས་དེའི་རྒྱལ་
ཅུང་ཟད་འགོད་པ་ལ། སྤྱིར་བྱེ་མདོ་དང་། དབུ་སེམས་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་ཤེས་བྱ་ཡུལ་
ཀྱི་དོ་མོ་དང་། དེ་འཛོག་བྱེད་ཀྱི་ཡུལ་ཅན་རྒྱུད་པའི་དོ་མོ་འཛོག་རྒྱལ་ནས་བརྒྱུད་ལྷ་བ་ལ་སྤར་པགས་ཀྱི་
གཞི་རྒྱགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་དབེར་ན་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་ཡུལ་དང་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཡུལ་
ཅན་ལ་པན་རྒྱན་སྟོས་འཛོག་རང་ལུགས་སུ་མི་སྤྲོ་བར་སྟོས་མེད་གདོད་ལུགས་ཀྱི་གཤིས་རེ་རེ་ཡུལ་
དང་ཡུལ་ཅན་ཀྱི་དངོས་པོ་རང་རང་གི་ཁྲུང་ཚོས་སུ་སྤྱན་སྟེས་སམ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་ཡོད་པ་ཞིག་
དུ་འདོད། འོན་ཀྱང་ཐེག་ཆེན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་འཛིན་པ་རྣམ་རེག་སྤྲོ་བ་ལ་ཆ་མཚོན་ན་དེ་ལས་ཅུང་ཟད་
བཞག་ཏེ་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་པན་རྒྱན་འབྲེལ་བ་དམ་ཐབ་ཞིག་ཡོད་པར་འདོད། དེ་
ཡང་བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་སྤྲེ་འཛིག་མེད་པའི་རྟག་པ་ནི་གདོད་ནས་མི་འཛིག་པའི་གཤིས་སམ་
ཚོས་སུ་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་ཅི་ལྟར་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་ལ་དེ་ཅམ་གྱིས་རྩོད་སྤྱོད་གྲང་གྲུས་མེད་ལ་
དོགས་པ་ཡང་དེ་ཅམ་སྤྲེས་མེད། འོན་ཀྱང་འདུས་བྱས་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྲོ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་
ཡིན་པས་དེ་ཉིད་ཅི་ཞིག་ལྟར་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་ལ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་དང་ཆ་ཤེས་སོགས་ལ་དཔྱོད་པ་རྒྱ་ཆེར་
བྱས་ཤིང་། གྲུབ་མཐའ་གོང་མ་རྣམ་རེག་པ་སོགས་དང་སྤྱན་དུ་རྩོད་སྤྱོད་གྲང་རྒྱ་ཆེར་མཛད་ཡོད། དེའི་
ཆེ་རང་གི་ལུགས་ལ་གཞིའི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐག་གཅོད་གྲང་མང་པོ་ཞིག་མཛད་ཞིང་། གཤམ་གནད་ཆེ་
བའི་གཞིའི་འདོད་རྒྱལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟོན་པའི་ལུང་ཁྲུངས་སུ་འཛིན་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་སྤོགས་མང་པོ་ཞིག་
ལ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་མཛད་པ་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ནི་རང་སྡེ་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ་

གཅིག་མཚུངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་གྲེ་བྲག་སྐྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཡུལ་ལ་དཔྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ལྷན་
མིན་འདུ་བྱེད་ནི་གཟུགས་དང་ཤེས་པ་གང་རུང་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་ཅི་
ལྟར་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་ཡང་དེ་ཙམ་གྱིས་ཚོད་སྐྱབ་ཤིང་ཆེད་ཀྱིས་མེད་ཀྱིས་མེད། འོན་ཀྱང་གཟུགས་དང་རྣམ་
ཤེས་གཉིས་ནི་ཚོད་སྐྱབ་བྱེད་སའི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་གཟུགས་དང་། ཤེས་པ་གཉིས་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་
ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་ཅེས་པ་ཙམ་གྱིས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅི་ཞིག་ལྟར་གྲུབ་ཚུལ་ལ་ད་དུང་དོགས་པ་མི་
ཚོད་པས་དེའི་ཕྱོགས་སུ་བསམ་ཞིབ་མང་དུ་མཛད་པའི་མཐར་ཉེག་སྐབས་དཀའ་བའི་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་
འགལ་འདུ་ཡང་སྐྱ་དགོས་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་གྲེ་བྲག་སྐྱ་བའི་སྐོར་དཔོན་དེ་དག་ནི་རིགས་པའི་མངོན་
ལ་མངའ་བརྟེན་པ་ཤིང་སྐྱ་གཞི་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་འདོད་པ་ལ་ཚོལ་བ་གང་བྱུང་ཞིག་གིས་སུན་འཕྲིན་
མཛད་ཐུབ་པའི་གནས་མེད་པ་ཡང་རང་རང་གཞུང་ལ་ཞིབ་ཏུ་གཟིགས་ན་གསལ་བོར་ཉེགས་ཐུབ། དེའི་
ཕྱིར་མཁས་པ་དེ་དག་གིས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་སྐྱུ་ལའི་ལྷ་གྲུབ་ཁག་ལ་གཞན་ལ་ཡིད་ཆེས་སྟེར་པའི་
གནས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་རང་སྟེ་གྲེ་བྲག་ཏུ་སྐྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་ལ་དངོས་
བོ་ལ་བརྟེན་དཔུང་ཡང་ཡང་གྲུས་པའི་མཐར་འཇུག་པོ་དང་སྟོན་ཤིང་ལ་སོགས་པའི་གཟུགས་ཅན་དགས་
པ་ནི་ཚོམ་བྱེད་ཤིན་ཏུ་སྐྱ་བའི་རྒྱལ་གྱི་ཡ་མཐའ་ཐུག་པ་ཞིག་གིས་ཚོམ་གཞི་གྲུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་
ཅིང་། སེམས་སམ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་རྒྱུན་བྱུང་བའི་མཐར་ཐུག་པའི་གསལ་རིག་ཞིག་གིས་ཚོམ་གཞི་
གྲུས་ཏེ་གྲུབ་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་བོངས་ཚོད་རྒྱུང་བའི་མཐར་ཐུག་པའི་རྒྱལ་ཐུན་དང་། རྒྱུན་གྱི་ཆ་བམིལ་
ཏུ་མེད་པའི་སྟོང་བོར་གྱུར་བ་ཤེས་པ་གསལ་རིག་ཙམ་འདི་གཉིས་ནི་འཁོར་འདས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་
ཚོས་ཐམས་ཅད་ཚོམ་བྱེད་ཀྱི་སྟོང་བོ་དེ་ཡིན་ལ། འདི་གཉིས་ལ་གཟུགས་ཅན་གཞན་གྱིས་གཞོམ་ཞིག་
བལ་བས་དོན་དམ་བདེན་པ་ཞེས་ཀྱང་སྐྱོད། དེས་ན་དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱ་རྒྱལ་དེ་ནི་འོས་མེད་ཀྱི་རིགས་པའམ་
མཐའ་གཞན་འགོག་པའི་རིགས་པ་ལྟ་བུས་གཏན་ལ་ཐབ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། ཚོལ་བ་གཞན་གྱིས་
དངོས་སྟོབས་ཀྱི་རིགས་པའི་སྐོར་ནས་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་གཏིང་ཕྱིན་
པ་ཞིག་རྟེན་རྒྱུ་ཡང་ཤིན་ཏུ་དཀའ། དེའི་ཕྱིར་དེ་ལྟ་བུའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཐུན་མེད་པ་ལ་ཚད་
མའི་སྐོར་ནས་ངེས་ཤེས་རྟེན་པའི་ཚེ་མཁས་པ་ཁ་ཅིག་གིས་རྣམ་རིག་པའི་འཕགས་ཀྱི་ཚོས་ལ་བདག་མེད་
པའི་ལྷ་བ་མཐར་ཐུག་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ཅེས་ཀྱང་ཟེར་ལ། གང་ལྟར་ཡང་ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བདག་
ཉིད་ཙམ་དུ་སྐྱ་བའི་རྣམ་རིག་པའི་ལྷ་བ་གཏན་ལ་འབེབ་པ་ལ་ཙམ་པའི་རིགས་སྐོར་རྟེན་པ་ཞིག་ནི་ཅེས་
ཀྱང་ཡིན་ངེས། དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཙམ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཐུན་ནི་རང་གིས་

གཏན་ལ་ཕབ་པའི་ལྷ་བ་སྤྲོ་མོའི་དགག་བྱ་ཡིན་པར་འདོད་ལ། འདིའི་སྐོར་ལ་ལྷང་རིགས་སྤྲོ་བ་རྣམས་
ཀྱི་ཁོད་ན་ཚོད་པའི་རིགས་སྤོ་ཡང་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་རྙེད་རྒྱ་ཡོད། དེས་ན་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་
ཐབས་སྤོགས་ཀྱི་ཆ་མེད་དང་། ཤེས་བ་རྒྱས་ཀྱི་ཆ་མེད་གཉིས་ཀྱིས་རིམ་བ་བཞེན་གཞུགས་རེག་བ་དང་།
ཤེས་བ་རེག་པའི་ཚོམ་གཞི་བྱེད་པར་འདོད་པ་སྤོགས་མ་ཐུན་པས་འདིར་བྱེ་བྲག་སྤྲོ་བའི་འདོད་རྣམས་
བཤད་ན་མདོ་སྤྲོ་བའི་འདོད་རྣམས་ཞི་དེ་ལས་རྒྱར་ཏུ་བཤད་མི་དགོས། འདིར་ཤེས་པའི་སྐོར་ལ་སྤྲར་
ཉེ་བཤད་ན་བརྗོད་དོན་ཤིན་ཏུ་སྤྲོ་ས་ནས་སྤོང་སྤོང་བཤད་རྒྱ་ཡོད་མོད་ཀྱང་རེ་ཞིག་གཞུགས་ལ་སྤྲར་ཉེ་
བཤད་རྒྱར། དེ་ཡང་ཐོག་མར་སྤྲོ་བ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་རང་རེའི་དབང་པོའི་མདོན་སྤྲོ་བ་ཀྱི་འཆར་སྤོང་འདི་
ལ་འཇུག་བ་གཏན་མེད་ཏུ་བརྒྱུད་སྤྲོ། དེ་ལྟར་བྱུབ་མཐས་ཐག་བཅད་ཅིང་། རིགས་པའི་སྤྲོ་བ་བྱེད་བཞོད།
དེའི་ཆེ་སྤྲོ་བ་རང་རེའི་མིག་དང་རྣ་བའི་ཤེས་བ་སོགས་ལ་ཁ་དོག་དང་སྤྲོ་བ་སོགས་པ་སྤྲར་བའི་ཆེ་པར་
ངོས་ནས་རྒྱར་ཤེས་བ་ལ་གཏན་པའི་འཆར་སྤྲར་ཞིག་འོང་བ་ལས་ནང་གི་རྣམ་རྟོག་གི་རང་མདངས་
སམ་ཤེས་པའི་རང་མདངས་སྤྲོ་རོལ་ཡུལ་ཁ་དོག་དང་སྤྲོ་བ་སོགས་པའི་རྣམ་པར་སྤྲར་བའི་སྤོང་ཆོར་
ཞིག་གཏན་ནས་མེད། འདི་ནི་རང་ཅག་རྣམས་ལ་ཡང་སྤོང་སྤྲར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འདི་ལྟ་བུའི་སྤོང་
ཆོར་འདི་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱི་ཡང་དག་པར་འཛིན་ཞིང་། ཆོལ་བ་གཞུག་ཀྱིས་འདི་ལ་སྤྲོ་བ་འབྱེད་མཚུངས་
ཆེ་མདོན་སྤྲོ་བ་ལ་བསྤོང་ལོ་ཞེས་སྤོང་བར་ཡང་བྱེད། དེ་ནས་བྱེ་མདོའི་བསམ་བཤེས་གཞུགས་དང་སྤྲོ་
ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་འདི་དག་ནི་དབང་ཤེས་ལ་སྤྲར་བ་ལྟར་ཚད་མར་བརྒྱུད་སྤྲོ། ལྷོ་རོལ་ཡུལ་ཀྱི་
ངོས་ནས་བྱུབ་རྒྱལ་འཛོལ་བ་ལ་ཞུགས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བཏག་བ་མང་ཏུ་མཚུངས་པའི་མཐར་རྒྱལ་སྤྲོ་མོ་
བསམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུབ་པར་ཁས་སྤྲངས། འདི་ནི་ལྷུགས་འདི་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་སྤོང་ཆ་མེད་
བསམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུགས་ཅན་རེག་བ་བྱུབ་སྤྲོ་བའི་ཐོག་མའི་བསམ་རྒྱལ་ལམ་དམ་བཅད་དེ་
ཡིན། དེ་ཡང་འདི་ལྟར་ཐོག་མའི་དམ་བཅད་ལ་གཞིགས་ནས་མཐར་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱིས་ཤར་སྤོང་བྱུབ་
བྱང་ཀྱི་སྤོགས་ཀྱི་ཆ་ཡེ་ནས་འབྱེད་ཏུ་མེད་པའི་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོང་ལན་གར་བ་ཞིག་ཅིའི་སྤྲོ་བ་འདོད་
དགོས་བྱུང་བའི་རྒྱལ་དེ་ཤེས་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ནས་གནད་ཆེ་བས་དེའི་རྒྱལ་ཞི། བྱེ་མདོ་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པར་
སྤྲར་བཤད་བ་བཞེན་དབང་པོའི་མདོན་སྤྲོ་བ་ཞི་འཇུག་པ་མེད་བ་ཞིག་ཡིན་པས་དཔེར་ན་གཞི་ཁ་
དོག་སྤོང་པོ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དེད་ཆོ་ལ་སྤྲར་བ་ལྟར་ཁ་དོག་གང་ཏུ་མཚོན་པའི་ས་སྤོགས་དེ་ག་
ཁོ་ནར་ཁ་དོག་ཡོད་པའམ་ནང་ཤེས་པའི་བྱས་བ་སོགས་ལ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་ཡུལ་ཀྱི་རྣམ་པ་
རང་ལ་གཏན་སྤོང་བས་ཀྱིས་གཞུགས་སྤྲོ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དབང་ཤེས་ལ་སྤྲར་བར་བསམ་ཞིང་། དེ་ནས་

ཁ་དོག་སྒྲོན་པོ་དེ་ཚོམ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱང་ཁ་དོག་དང་མཚུངས་པར་ཡུལ་རྒྱུད་པའི་སྤྲོད་ནས་ཡན་
ལག་གི་རྒྱལ་དེ་གྲུབ་དགོས་པ་ཁ་དོག་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་རིགས་པས་བྱུང་ཡོད། དེ་ནས་ཚོམ་བྱེད་
རེ་རེ་བསགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐར་སྒྲོན་པོ་རགས་པ་གྲུབ་པ་ལྟར་སྒོ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཚོམ་
བྱེད་ནི་སྒྲོན་པོ་ལྟར་ཡུལ་གྱི་སྤྲོད་ནས་དེས་པར་དུ་སྤྲོད་དགོས་ལྟམ་སྟེ། མོག་མར་སྒོ་རྒྱལ་ཚོམ་བྱེད་ཀྱི་
རྒྱལ་རྒྱུད་ཟད་རགས་པ་ཞིག་སྒྲོའི་ངོས་ལ་འཆར་དུ་བཅུག་སྟེ། དེ་ལ་སྒྲོན་པོ་ལྟར་རང་གི་གཡམས་གཡོན་
དུ་རྒྱལ་སྤོ་མོ་གཞན་འདབ་འབྱར་གྱི་ཚུལ་གྱིས་རང་ཉིད་གྲུབ་པར་བྱས་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་བྱས། དེ་ལྟར་
བྱས་ཆེ་མོག་མའི་རྒྱལ་དེ་ལ་ནི་སྒྲོ་ངོར་བཟུང་ཆེ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་རགས་པའི་རྒྱལ་ཞིག་སྒྲོ་ངོར་བཟུང་ཡོད་
བས་སྒྲོན་པོ་ལྟར་རང་ཉིད་ཚོམ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོ་མོ་གཞན་ཡང་འདོག་སྤུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་རྒྱལ་གྱི་
ཆ་གས་སྒོས་ཡང་ཡང་བསལ་བའི་མཐར་རྒྱལ་རང་གི་བོངས་ཚོད་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་གང་སྤྲོ་སོགས་ཕྱོགས་
ཀྱི་ཆ་ཅི་ཡང་འབྲེད་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཞིག་སྒྲོ་ངོར་སྟག་ཅིང། དེ་ལྟར་སྟག་དགོས་པ་ཡང་སྒྲོ་ངོར་རྒྱལ་
དེ་ཅི་ཙམ་བསལ་ཡང་མཐར་སྤྱལ་རྒྱ་མེད་ཆེ་རྒྱ་རིམ་གྱིས་བསགས་པ་ལས་གོང་བུ་ཆེན་པོ་ཆགས་
པ་དེ་གནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་ཡོད། འདིའི་མཚམས་ནས་རང་སྤྲེ་གྲུབ་མཐའ་སྤྲོ་བ་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་ལ་སྒྲོན་སྤྲོད་སོགས་སྤྲོ་ཆོགས་མཚད་ཡོད་པས་དོན་དངོས་སུ་གང་ཞིག་ཡང་དག་པ་
ཡིན་མིན་གྱི་རྣམ་དབྱེ་འབྲེད་སའི་འགག་ཅ་ཡང་འདིའི་མཚམས་ནས་གསལ་བོར་ཐོན་དགོས་པ་ཞིག་
ཡིན་ནོ།།

ཉན་བོས་སྤྲེ་བའི་ལུགས་ལ་ཆ་མེད་ཀྱིས་གཟུགས་རགས་པ་ཚོམ་རྒྱལ་གྱི་རྒྱོད།

དེ་ལྟར་རྒྱལ་རྒྱུད་དུ་ཞིག་སྒྲོའི་ཅེ་མོར་སྤངས་ཏེ་བཅད་གཉིབ་ཡང་ཡང་བྱས་པའི་མཐར་འོས་མེད་ཀྱི་
རིགས་པས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་སོགས་གང་ཡང་སྒོས་འབྲེད་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱལ་ཆ་མེད་ཟེར་བ་ཞིག་རང་གི་
ལུགས་ལ་དམ་བཅས་ཏེ་བསྐྱབས་པར་བྱས་ཟེན་ཡང་། ད་དུང་གཟུགས་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་དབྱེད་པ་ཡོངས་
སྤྲོ་གས་པ་ཞིག་བྱུང་མེད། དེ་ཡང་བཤད་མ་ཐག་པ་འདི་ནི་ཡུལ་རྒྱུད་པའི་ངོས་ནས་ཚོམ་བྱེད་མེད་
པར་འདོད་པའི་ལན་དུ་འོས་ཀྱང་། འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པའི་དབང་གིས་གཟུགས་རགས་པ་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཚོམ་སྤུབ་མིན་ནི་ད་དུང་ཡང་དབྱེད་གཞིར་ལྟ་བུར་གནས་ཡོད། དེས་ན་རྒྱལ་འདི་ནི་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་
འཚོས་བྱེ་མདོ་གཉིས་ཀྱི་འདོད་པ་རྣམས་འགོག་པའི་ཐོག་མར་སྤྲེ་བ་དེ་གཉིས་ཀྱི་རང་ལུགས་གསལ་
བོར་བཞོད་ཡོད་པ་ལྟར། དེ་ཡང་བྱེ་བག་སྤྲོ་བའི་ལུགས་ལ་རྒྱལ་སྤོ་མོ་རྒྱུད་པ་མཐར་སྤྱལ་བས་རགས་

པའི་གཞུགས་ཅན་བརྩམས་ཡོད་ཀྱང་དེས་ཅི་ལྟར་བརྩམས་ཚུལ་ལ་བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བའི་མཁས་པའི་འདོད་
ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་བྱེ་བྲག་ཏུ་སྐྱེ་བ་ཁ་ཅིག་གིས། རྒྱལ་ཆ་མེད་དུ་མ་བར་སྟོང་མེད་
པའི་ཚུལ་གྱིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འདུས་ཏེ་གཞུགས་རགས་པ་བརྩམས་ཞེས་དང་། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་རྒྱལ་
ཆ་མེད་དེ་དག་ལ་བར་སྟོང་ཡོད་ཀྱང་ཕན་ཚུན་འདབ་མི་འབྱར་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་ན་ཡང་
ཕན་ཚུན་མི་འབྲལ་བ་ནི་རྒྱང་རྒྱལ་ལ་འདྲིལ་རྟེན་འདྲིལ་བར་བྱེད་པའི་ཐོར་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་དང་། འདྲིལ་
རྟེན་གསར་དུ་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱང་སོགས་ཡོད་པ་ལྟར། ཆ་མེད་ཀྱི་སྤྱུ་རྒྱལ་དེ་དག་
གི་བར་དུ་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱང་ཁམས་ཤིན་ཏུ་སྤོ་མོ་ཞིག་རྒྱ་བཞིན་ཡོད་པས་དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་རྒྱལ་རྩམས་
ཕྱོགས་གཅིག་དུ་སྐྱེལ་ཞེས་ཟེར། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་རྒྱལ་སྤོ་མོ་དེ་དག་ལ་བར་སྟོང་ཡེ་ནས་མེད་ལ་ཕན་
ཚུན་འབྱར་ནས་ཡོད་ཟེར། འདོད་ཚུལ་འདི་གསུམ་ནི་བྱེ་བྲག་སྐྱེ་བའི་སྟོབས་དཔོན་ཆེན་པོ་དག་གིས་
འདོད་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཐེག་ཆེན་གྱི་གྲུབ་མཐའ་འདྲིན་པ་ལས་མོ་ཆེས་འདོད་ཚུལ་འདི་
གསུམ་འདི་ཅལ་ཏུ་བཏོན་ནས་འགོག་པར་བྱས་ཡོད།

རྒྱལ་ཕྱན་ཆ་མེད་འགོག་པའི་སྟོབས་དཔོན་གྱི་བཞེད་པ་འགོད་པ།

སྤྱིར་རྒྱལ་སྤོ་མོ་བརྟག་པ་མཛད་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྤྱེ་སྟོན་ཤིན་ཏུ་མང་སྟེ། འབགས་པ་ལྟས་མཛད་
པའི་ཡེ་ཤེས་སྟོང་པོ་ཀུན་ལས་བཏུས་དང་། དེའི་བཤའ་སྤྱད། ཡང་སྟོབས་དཔོན་ཞི་བ་འཚོ་ཡབ་སྲས་ཀྱི་
གཞུང་དང་། ཐོགས་མེད་ཀྱི་ཐེག་བསྐྱས་དང་བསྐྱབ། དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཉི་ཤུ་པའི་ཅ་འགྲེལ། ཕྱོགས་སྒྲང་
ཆོས་གཤམ་གྱི་ཚད་མའི་གཞུང་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཅ་གཞུང་དེ་དག་ལས་འགའ་ཤས་
ལ་རིགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་འགོས་མ་འདྲ་བ་ཡོད་པས་འདིའི་སྟོར་ལ་ཞིབ་ཏུ་དབྱུང་འདོད་པ་རྣམས་
ཀྱིས་གཞུང་དེ་དག་ལ་གཟིགས་ན་སྤོ་མོ་འདི་ལོན་པའི་གོ་རྒྱུ་ལྷག་པོ་རེ་རྙེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།
འོན་ཀྱང་དབུ་སེམས་ཀྱི་གཞུང་ལས་མོ་ཆེར་གཤམ་ཆེ་བ་ནི་སྟོབས་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཉི་ཤུ་པའི་
ཅ་འགྲེལ་གྱི་ནང་དུ་བཏོད་པའི་རིགས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་ལོ། དེས་ན་རི་སྤྱིད་རང་གི་སྤྱེ་བ་འདི་དག་གིས་
ཚོད་པའི་གཞིར་གྱུར་པའི་རྒྱལ་འདི་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་ཚུལ་ལ་གཞུང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་མིན་གྱི་དེས་
ཤེས་གཏོང་ཚུགས་པ་ཞིག་མ་རྙེད་བར་དུ་བྱེ་མདོ་སེམས་ཅོམ་སོགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལ་སྤྱར་གསུམ་གྱི་ཁྱད་
པར་འབྱེད་པའི་གནས་མེད་ལ་རང་ཉིད་ནས་ཀྱང་འདྲིལ་རྟེན་སོགས་གྲུབ་ཚུལ་ལ་དེས་ཤེས་བརྟག་གྲུབ་
པ་ཞིག་རྙེད་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དགའ། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྤོ་མོ་འདིའི་རོ་བོ་ཅི་ཞིག་ལྟར་གྲུབ་པའི་ཚུལ་ལ་དེས་ཤེས་

ཀྱི་རྒྱ་ལྷན་པའི་ཆེ་བུ་མཐའི་དཀའ་བཞུགས་མཐའ་དག་ལ་སློབ་འདོགས་ལྷན་མཉམ་དུ་ཚོད་པར་འགྲུར་
བར་མ་ཟད། དག་དང་མ་དག་པའི་འཛིག་ཉེན་གྱི་རྩོམ་བཤམའ་དག་ལ་ཡང་བྱ་བརྒྱ་ལྷན་ལྷན་དོ་གཅིག་གིས་
དེད་པ་བཞེན་དུ་སློབ་འདོགས་ཀྱི་ལྷན་མ་གཏན་དུ་ཚོད་པར་འགྲུར་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ཞི་སློབ་གཉིས་པ་མཉམ་
བ་ལྟ་བུར་སྲུགས་ཡོད། དེས་ན་དེ་འགོག་པའི་ཚུལ་ལ་རྣམ་རིག་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུ་མཉམ་
ཆ་མཉམ་བཀག་ཆེ་རང་ཉིད་ནས་རེས་དོན་གྱི་བཀར་ཁས་ལེན་པའི་མདོ་སྡེ་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བརྗོད་
དོན་གཙོ་བོ་གཉིས་སྟོང་གི་ལྷན་པ་ལེགས་པར་གཏན་ལ་འབབས་སུ་བར་མ་ཟད། རྩོགས་སྲ་ཉན་མོས་
སྡེ་བས་ཀྱི་དོན་ཡོད་པའི་དམ་བཅའ་སྣང་སྣང་ཉེ་སྲུབ་བྱེད་ཅི་སྟེད་ཅིག་སྡེལ་བ་མཐའ་དག་ཀྱང་ཅིག་
མང་ཞིག་པའི་ཁང་རྒྱལ་ལྷན་མང་ནས་འཛིག་པར་འགྲུར་སྲུགས་ནས་དེ་འགོག་པ་གཏན་དུ་བརྒྱུད་ཞིང་།
གཞན་དུ་ན་མདོ་སྡེ་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་དོན་གཏན་ལ་མཐའ་དཀའ་བར་མ་ཟད། རྩོགས་སྲ་ཉན་མོས་སྡེ་བ་
ལྷན་ཆ་མཉམ་རང་ལུགས་སུ་ཡང་འདོད་དགོས་པར་སྲུགས་ཡོད། དེ་ལྷན་མདོ་ཡི་བརྗོད་དོན་ལ་གཞིགས་
ནས་རང་གི་བྱ་བ་མཐའི་རྒྱུ་ལེགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཆེད་གཞན་རྩོགས་སུ་འབྱེན་གྱི་རིགས་པ་བརྒྱ་
མཉམ་ཅིག་མཐའ་དོད་ཀྱང་སྲུག་མོང་ལ་རེས་ཤེས་ཆེ་ཞིང་། ཐད་ཀར་རྩོགས་སུ་འདོད་པ་བཅའ་འཛིག་
པར་བྱེད་པའི་རིགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ལྷན་པའི་དབུ་སེམས་ཀྱི་མཁས་པ་མཉམ་ཆེ་བས་བཞེད་པ་ལྷན་དུས་
རབས་བཞི་པའི་ནང་ལྷན་པའི་སློབ་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཉི་ཤུ་པའི་ཅ་འགྲེལ་གྱི་སྐབས་སུ་གསུངས་པའི་
རྒྱལ་ཆ་མཉམ་འགོག་པའི་རིགས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན་པས་འདིར་ཡང་དེའི་རྒྱལ་ཅུང་ཟད་དཔོལ་ན། སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཉི་ཤུ་པའི་ཅ་བ་ལས། འདི་ལྷན་རྒྱལ་མཉམ་མི་འགྲུབ་ཕྱིར། དུག་གིས་ཅིག་ཅར་སྲུང་པ་
ན། སྲ་རབ་རྒྱལ་ཆ་རྒྱག་དུ་འགྲུར། དུག་པོ་དག་ནི་གོ་གཅིག་ན། བོང་བུའང་རྒྱལ་མཉམ་ཅམ་དུ་འགྲུར།
ཞེས་དང་། དེའི་ཐད་ཀྱི་རང་འགྲེལ་ལས། རྩོགས་དུག་ནས་རྒྱལ་མཉམ་རབ་དུག་གིས་ཅིག་ཅར་སྲུང་ན་
ནི། རྒྱལ་མཉམ་རབ་ཆ་རྒྱག་དུ་འགྲུར་ཉེ། གཅིག་གི་གོ་གང་ཡིན་པ་དེར་གཞན་མི་འགྲུང་བའི་ཕྱིར། ཅི་
སྟེ། རྒྱལ་མཉམ་རབ་གཅིག་གི་གོ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་རྒྱག་པོ་རྣམས་ཀྱི་གོ་ཡང་ཡིན་ན། དེས་ན་མཐའ་ཅད་
གོ་གཅིག་པའི་ཕྱིར། བོང་བུ་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་མཉམ་ཅམ་དུ་འགྲུར་ཉེ། ཞེས་དང་། རྒྱལ་མཉམ་རབ་ཀྱི་ཤར་
རྩོགས་ཀྱི་ཆའང་གཞན་པ་ནས་འོག་གི་ཆའི་བར་ཡང་གཞན་ཉེ། རྩོགས་ཀྱི་ཆ་ཐ་དད་ན་དེའི་བདག་ཉིད་
ཀྱི་རྒྱལ་མཉམ་རབ་གཅིག་ལྷན་དུང་། སྐྱིབ་པ་དང་། མ་སྐྱིབ་པ་ཅི་ལྷན་འགྲུར། གལ་ཏེ་རྒྱལ་མཉམ་རབ་
རེ་རེ་ལ་རྩོགས་ཀྱི་ཆ་ཐ་དད་མཉམ་ན་ནི། ཉེ་མ་ཤར་བའི་དོས་ལ་གྱིབ་མ་གཞན་ཅི་ལྷན་འགྲུར་ཉེ། དེ་ལ་
གང་དུ་ཉེ་མ་མི་འབབ་པའི་རྩོགས་གཞན་མཉམ་པའི་ཕྱིར། གལ་ཏེ་རྩོགས་ཆ་ཐ་དད་པར་མི་འདོད་ན།

རྒྱལ་མཁའ་ལ་རྒྱལ་མཁའ་རབ་གཞན་གྱིས་སྦྱིབ་པའང་ཅི་ལྟར་འཕྲུང་ཞེས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་འཕྲུང་། དེས་ན་
སྦྱོར་དཔོན་གྱི་རིགས་པ་སྡེ་མས་ནི་སྦྱོགས་གྱི་ཆ་མེད་པའི་རྒྱུ་མཐའི་རྒྱལ་གྱིས་རི་བོ་དང་ཁང་བྲིམ་ལ་
སོགས་པའི་གོང་བུའི་གཞུགས་ཅན་རགས་པ་ཙམ་རྒྱལ་དེ་གཙོ་བོར་འགོག་པ་ཞིག་ཡིན། རིགས་པ་སྦྱི་
མས་ནི་གཞུགས་ཅན་གཞན་གྱིས་གཞུགས་ཅན་གཞན་སྦྱིབ་པ་མི་འཐད་པ་དང་། ཡང་སྡོན་ཤིང་ལྟ་བུའི་
གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་ཉི་གྲིབ་གྱིས་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བྲུབ་པར་ཁས་ལེན་དགོས་པ་སོགས་གྱི་
སྲུང་འབྲེན་མཛད་ཡོད།

སྦྱོགས་བྲུག་གི་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱོར་བའི་རྒྱལ་འགོག་པ།

དེ་ཡང་འདི་ལྟར་སྟེ། སྦྱོགས་བཞི་དང་རྒྱ་ལོག་གི་སྡེ་རྒྱལ་གྱིས་དུས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོར་བའི་ཆ་མེད་གྱི་
དབྱུས་རྒྱལ་སྡེ་མོ་དེ་ལའང་རང་གི་གོ་སོ་མཚོན་པའི་བྱས་པའི་བྱུང་ཚོས་ལྷན་དགོས་ཤིང་། རང་དང་
ཐ་དད་པའི་སྡེ་རྒྱལ་གཞན་དང་མ་འདྲེས་པའི་རང་རྒྱ་བའི་བྱུང་ཚོས་དང་སྡེ་མཐའི་གསུམ་གྱི་སྦྱིར་པོ་ལྷན་པ་
ནི་སྦྱོགས་སྡེ་མས་ཁས་ལེན་ལ། ཉན་ཐོས་སྡེ་བ་དག་གི་ལུགས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་མཐའི་རྒྱལ་སྡེ་དེ་
ལ་སྦྱང་ནས་བོངས་ཚོད་རྒྱུ་བུའི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་སྦྱུབ་མི་དགོས། དེའི་སྦྱིར་སེམས་ཅན་པ་རྣམས་
གྱིས་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་ཚོས་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་བུའི་གཙོ་བོར་བརྱུང་སྟེ། དེ་ཡང་
སེམས་ཅན་པས་འདི་ལྟར་སྦྱོན་བཞེད་དེ་སྦྱར་བཤད་པ་བཞིན་ཉན་ཐོས་སྡེ་བས་བཤད་པའི་སྦྱོགས་གྱི་
ཆ་མེད་གྱི་རྒྱལ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་ལྟ་བུའི་ཆ་མེད་གྱི་རྒྱལ་སྡེ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཚོགས་པའི་དབང་
གིས་གཞུགས་ཅན་རིག་པའི་གོང་བུ་འདི་སྦྱབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ཐོག་མར་དབྱུས་གྱི་རྒྱལ་སྡེ་སྡེ་མོ་དེ་ལ་
རང་དང་བོངས་ཚོད་འདྲ་བའི་ཆ་མེད་གྱི་རྒྱལ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོར་བའི་ཆེ་དབྱུས་རྒྱལ་དེ་ལ་ཤར་དང་སྡོ་
སོགས་གྱི་དོས་མི་འདྲ་བ་རང་སྦྱིང་དུ་ཡོད་དམ་མེད། གལ་ཏེ་དབྱུས་མའི་རྒྱལ་དེ་ལ་ཤར་སོགས་གྱི་ཆ་
རང་སྦྱིང་དུ་འབྱེད་རྒྱ་མེད་ཆེ་མཐའ་ནས་རིམ་གྱིས་བསྐྱོར་བའི་སྦྱོགས་བཞི་དང་སྦྱིང་ལོག་གི་རྒྱལ་བྲུག་
ལ་རང་ཉིད་གྱིས་དོས་གཏད་པའི་དོས་ཀྱང་གཅིག་ཏུ་འདོད་དགོས་ཟེད། དེ་ལྟར་འདོད་དགོས་པའི་རྒྱ་
མཚན་ཡང་རང་ཉིད་ནས་ཤར་ལ་གཏད་པ་དང་བྱས་ལ་གཏད་པའི་དོས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་བར་ཡོད་
ན་རྒྱལ་རང་སྦྱིང་དུ་དོས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ཤས་འབྱེད་རྒྱ་ཡོད་པར་སོང་བས་རང་གིས་རྩ་བའི་རྒྱལ་སྡེ་དེ་
ལ་སྦྱོགས་གྱི་ཆ་འབྱེད་རྒྱ་མེད་ཅེས་པའི་རྩ་བའི་བྲུབ་མཐའ་དེ་འདྲིག་པར་འཕྲུང་ལ། དེའི་སྦྱིར་དབྱུས་
རྒྱལ་ལ་སྦྱོགས་བཞི་དང་སྦྱིང་ལོག་གིས་བསྐྱོར་བའི་མཐའི་རྒྱལ་དག་ལ་གཏད་པའི་དོས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་

བར་ཁས་མི་ལེན། དེ་ལྟར་དབྱུང་རྩལ་སྤོ་མོ་དེ་ལ་ཕྱོགས་བཞི་དང་སྟེང་ལོག་ལ་གཏད་པའི་ངོས་སོ་སོར་
འབྲེད་རྒྱ་མེད་ན་དབྱུང་རྩལ་དེས་ཤར་གྱི་རྩལ་ལ་གཏད་པའི་ངོས་གང་ཡིན་པ་དེས་བྱུབ་གྱི་རྩལ་ལ་ཡང་
གཏད་བར་ཁས་ལེན་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་འདོད་ན་གང་ལ་ངོས་གཏད་སའི་ཕྱོགས་རྒྱག་གི་རྩལ་རྣམས་
ཡང་གོ་ས་ཐ་དད་འོང་བའི་གནས་མེད་པར་གོ་ས་གཅིག་གི་ནང་དུ་ཡོད་དགོས་ཟེར། འདི་ནི་སེམས་
ཅམ་པའི་སློབ་དཔོན་དག་གིས་རིགས་པའི་འབྲུལ་ངོ་མཚར་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ཤིན་ཏུ་ཟབ། དེ་ལྟར་
དབྱུང་རྩལ་གྱི་ངོས་ཀྱང་འདྲེས་ཤིང་། རང་ལ་བསྐྱོར་བའི་ཕྱོགས་རྒྱག་གི་རྩལ་དག་ཀྱང་གོ་ས་འདྲེས་
བར་འདོད་ཆེ་བྱེ་གསེབ་ཏུ་རྒྱ་མོ་སེམས་པ་བཞིན་བོངས་ཚོད་ཆེ་རུ་ནམ་ཡང་འགོ་མི་སྲབ་པ་ནི་སློབ་དཔོན་
དབྱིག་གཞན་གྱིས་བཤད་པའི་རིགས་པ་སྣ་མའི་བྱུབ་དོན་ཡིན་ལ། རིགས་པ་འདིས་ནི་ཆ་མེད་གྱི་རྩལ་
གྱི་ངོ་སོ་དང་འདབ་འབྱར་ཉེ་གོང་བུ་རགས་པ་ལྟུང་བར་སྣ་བའི་རྩ་བའི་ལྷུང་མཐའ་གཉིས་ཀ་འཕོག་པར་
བྱས་ཡོད།

གཞུགས་ཚན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་སྦྱོང་བྱེད་མི་འབྲང་པའི་རྩལ་སྟོན།

རིགས་པ་གྲི་མ་སྐྱིབ་མ་སྐྱིབ་དང་། ཉེ་འོད་དང་། གྲིབ་མའི་འགལ་འདུ་རྣམས་ཀྱང་། སྐྱིར་ཉན་ཐོས་སྡེ་
བ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷགས་ལ་ཉེ་མའི་འོད་ཟེར་དང་། གྲིབ་མའི་གཞུགས་ཀྱིས་ལྷན་ཅིག་དུ་ཁྲབ་པའི་ངོས་
མི་འདྲ་བ་ཅན་གྱི་ཆ་མེད་གྱི་རྩལ་སྟེན་ཞིག་རང་གི་ལྷགས་སྤོ་མི་བཞེད་པས་སློབ་དཔོན་གྱི་རང་འགྲེལ་
གྱི་ཐད་དུ་ཉེ་མ་ཤར་པའི་ངོས་གཞན་ལ་གྲིབ་མ་ཅི་ལྟར་མངའ་ཞེས་པ་ནི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་སྐྱས་ཟིན་པ་
ནི་ཕྱོགས་སྣ་མ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ལྟ་བུར་སྣང་ན་ཡང་། དེ་ལ་གང་དུ་ཉེ་མ་མི་འབབ་པའི་ཕྱོགས་གཞན་མེད་
པའི་སྤྱིར་ཞེས་འབྱུང་བ་ལྟར། སེམས་ཅམ་པའི་སློབ་དཔོན་དག་གིས་དབྱུང་པའི་ཆེ་ཉེ་འོད་དང་སྤང་
པའི་རྩལ་སྤོ་མ་ལ་ཡང་རང་ཉིད་ལ་དབག་པའི་བོངས་ཚོད་ཅིག་ནི་ངེས་ཅན་དུ་ཡོད་དགོས་པས་ཉེ་
མའི་འོད་ཟེར་གྱི་སྣང་བ་སྤོ་མོ་ཞིག་རྩལ་སྟེན་རང་སྟེང་དུ་བབས་ཆེ་དེ་ལས་སྤོ་མ་གྱི་རྒྱབ་ངོས་ལྟ་བུ་ལ་
གྲིབ་གཞུགས་ཤིག་ཀྱང་ངེས་པར་འབྱུང་དགོས་ཉེ། ངོས་ཀྱང་ལ་ཉེ་འོད་ཀྱིས་ཁྲབ་པའི་རྩལ་ལ་གྲིབ་མ་
འབྱུང་བའི་གནས་ལེན་མེད་པའི་སྤྱིར། རང་གི་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ཉེ་འོད་ཀྱིས་འཕགས་ཀྱིས་
ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་གྲིབ་སོ་འབྱུང་བ་འདོད་ན། རི་སྤིད་རྩལ་གྱི་བོངས་ཚོད་མ་དོར་བ་དེ་སྤིད་དུ་འོད་
དང་གྲིབ་མས་ཁྲབ་པའི་ངོས་རེ་རེ་འདོད་པར་སོང་བས་དེ་མི་འཐད། དེས་ན་རྩ་བའི་རྩལ་ནི་ཆ་མེད་ཡིན་
པས་ཡང་ན་འོད་ཀྱིས་ཁྲབ་པ་དེར་གྲིབ་མས་ཀྱང་ཁྲབ་པར་འདོད་དགོས་པ་ལ། ཡང་ན་གྲིབ་མས་ཁྲབ་

བ་དེར་ཡོད་ཀྱིས་ཀྱང་ཁྲུབ་པར་འདོད་དགོས་པ་ནི་སློབ་དཔོན་གྱིས་བཞོན་པའི་རིགས་པ་གྱི་མའི་སྲུང་
འབྲིན་གྱི་སློང་པོ་ཡིན་ནོ།།

གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་སྐྱིབ་བྱེད་མི་འཐད་པ།

ཡང་གཞུགས་ཅན་གཞན་གྱིས་གཞུགས་ཅན་གཞན་སྐྱིབ་པ་དང་མ་སྐྱིབ་པའི་ཚུལ་འཛོག་མི་བྱུང་པའི་
སྲུང་འབྲིན་ཡང་། རྩལ་ཐོན་གཞན་གྱིས་རྩལ་ཐོན་གཞན་སྐྱིབ་པ་ཡང་མི་འཐད་པར་འགྱུར་ཉེ། དཔེར་
ན་རྩལ་ཐོན་གཞན་གྱི་སྲུང་ཐོན་ཅན་རང་ཉིད་ལ་སྐྱིབ་བྱེད་ནི། རྩལ་ཐོན་གཞན་གྱིས་རང་ལ་ངོས་ལྟན་
པའི་ངོས་ཀྱི་ཆ་དེ་མི་འཛོག་པར་རང་ལ་རྒྱུ་གིས་ཕྱོགས་པའི་མདུན་གྱི་ངོས་དེ་འཛོག་དགོས་ལ། རྩལ་
ཐོན་ཆ་མེད་སྐྱོ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ཆ་མེད་ཀྱི་རྩལ་ཐོན་དེ་ལ་རྒྱུ་འདོད་དང་མདུན་གྱི་ངོས་འཛོག་
མི་བྱུང་པས་རྩལ་ཐོན་གཞན་གྱིས་རྩལ་ཐོན་སྐྱིབ་ཅེས་པ་ཡང་ཅི་ལྟར་འཐད་དེ་མི་འཐད་དོ་ཞེས་ཟེར།
དེས་ན་ཐབ་ཅེད་བརྒྱུད་པའི་རིགས་པ་སྤྱོད་དག་ནི་རྣམ་རིག་སྐྱོ་བའི་གྲུབ་མཐའི་རྟེན་འཛིན་པའི་
སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་ལས་སྲས་ཀྱི་དགོངས་པ་མཐར་ཐུག་ཡིན་ལ། ད་དུང་ལུགས་འདི་ལ་མདུན་
དང་ཉེ་ཟེར་གྱི་རྒྱ་བའི་འགྲོམ་ལ་བརྟགས་པ་དང་། སྤྱི་རྩལ་བསལས་པའི་ཁྱོད་དང་འིང་གྲུང་ལ་བརྟགས་
པ་སོགས་རྩལ་ཆ་མེད་འགོག་པ་ལ་རིགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་མི་འབྲེལ་བ་འིན་ཏུ་མང་ཡང་མང་དུ་དོགས་
ཉེ་སྐྱབས་གཞན་དུ་བྲིས་ཡོད། ཡང་ཁྲུངས་ལ་གནས་པའི་དོན་ཅམ་ལས་ཤེས་བྱེད་གཞན་མ་རྙེད་ཀྱང་
སྲུང་གྱི་མདོ་གཉེས་ཀྱིས་སྤྱི་རྩལ་ལྷན་ཅིག་དུ་ཚོགས་ཀྱང་པན་ཚན་ཡི་ནས་མི་འབྲུང་བར་ཚུགས་
བྱུང་གྱི་སློབ་པ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱོགས་སོ་སོར་མི་འབྲེལ་བ་ནི་རྒྱུ་འཁམས་ཀྱི་ལུས་པ་དང་དེའི་ལུགས་ཀྱིས་
སྤྱི་ལ་བར་འདོད་པ་ལ་ཡང་རྩལ་སྤྱོད་པ་དེ་དག་གི་བར་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་འཁམས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ཡོད་པ་བཞིན་སྲུང་བ་
དང་སྲུང་པའི་གཞུགས་ཅན་གཞན་གྱི་རྒྱ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སློབ་པ་ཀྱང་བརྟགས་པ་མཚན་དེ་མཐར་སློང་
གསུམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཤོད་བར་ཐལ་བའི་སྲུང་འབྲིན་བརྒྱུད་པོ་ཞིག་ཀྱང་སྤྱོད་པས་ཀྱི་མཁས་པའི་གསུང་
ལས་འབྲུང་ཡོད།

ལུགས་གཉེས་ལ་དོགས་པའི་གནས་འགོད་པ།

ད་ནི་འདི་ལྟར་བརྟགས་པར་བྱ་སྟེ། རྩལ་འགྲོམ་སློང་པའི་གཞུང་ལུགས་དུ་མའི་སྐབས་སུ་རྣམ་རིག་ཅམ་
དུ་འཇུག་པའི་དངོས་པོ་སློབ་པ་ལུགས་ཀྱི་རིགས་པའི་སློབ་པ་སྲུང་བཤད་པ་ལྟར་གྱི་ཕྱོགས་ཆ་བྲལ་བའི་

ལྷུལ་འགོག་པའི་རིགས་པ་དེ་ནི་རིགས་ཚུལ་གཞན་ལས་ཟབ་པའི་ཚུལ་ཡང་ཡང་གསུངས་ཤིང་། ལྷུངས་
 ཐུབ་ཀྱི་གཞུང་གཞན་ལས་ཀྱང་ཕྱོགས་མེད་ཀྱི་གཞུགས་ཀྱིས་ཉེ་བར་བཅམས་པའི་བྱས་གཞུགས་
 སོགས་དང་། ལྷུན་གྱི་ཆ་ཤས་མེད་པའི་གསལ་རིག་གིས་བཅམས་པའི་རྣམ་རྟོག་གི་མཚན་མ་ཡོད་
 པར་འཛིན་པའི་སློ་སོགས་ནི་རྣམ་རིག་སྐྱེ་བའི་ལུགས་ལ་ཚོས་ཀྱི་བདག་འཛིན་དང་། དེ་དག་གི་ཞེན་
 ལུལ་སྐྱབ་སྐྱང་བས་ལྷ་བ་མཐར་ཐུག་གི་དོ་བོ་ལ་དེས་ཤེས་རྟེན་ཐུབ་པ་སོགས་གསུངས་ཡོད་ལ། ཕྱི་
 རོལ་ཁས་ལེན་པའི་ཉན་ཐོས་སྡེ་བས་ཀྱང་མཐའ་གཞན་འགོག་པའི་རིགས་པས་བྱར་བརྒྱན་ཉེ་ཅི་སྟེ་ཆ་
 མེད་ཀྱི་རྣལ་རང་ལུགས་སུ་བསྐྱབས་སུ་བ་ཆེ་ད་གཞོད་ཕྱི་དོན་ཡོད་པར་སྐྱེ་བའི་བྱབ་མཐའི་རང་རྐང་
 ཚུགས་པར་བཞེད་ཡོད། དེས་ན་སྟེ་བ་སོ་སོའི་ལུགས་གཞིར་མཛད་ཀྱང་འདི་ལྟར་བཞོད་དེ། སེམས་
 ཅན་པ་རང་གི་ལུགས་ལ་སྐྱབ་ཕྱོགས་ནས་རྩས་དང་། བག་ཆགས་ཀྱིས་ཚོམ་གཞི་བྱས་པའི་ཚུལ་ལ་
 གོ་རྟོགས་ལེ་ནས་མེད་པར་རྩས་གཞན་ཀྱིས་སྟོང་བའི་ཚུལ་ལ་ཡང་དེས་ཤེས་ཡམ་མེ་བ་ཅན་ལས་སྟོ་
 ལ་གཤེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཤིན་ཏུ་དགའ་ཞིང་། དེས་ན་ཆ་མེད་བཀག་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་དུ་དགའ་
 རྟེ། སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན་པ་ལས་འདས་ཀྱང་ཆ་མེད་བཀག་ཚོག་པའི་ཕྱིར་དོ། དེ་མཚུངས་བྱེ་
 མདོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གོང་བུའི་གཞུགས་རགས་པ་ལ་བཅད་གཉིབ་ཡང་ཡང་བྱས་པའི་མཐར་ཤིན་ཏུ་
 ཚུང་བའི་རྣལ་ཐུན་ཞིག་བསྐྱབས་པ་ཐོག་མའི་རྣལ་གྱི་བོངས་ཚོད་ཚུང་དུ་བཏང་བ་ཅན་ལས་སེམས་ཀྱི་
 བདག་ཉིད་ཡིན་པ་ལ་ཅི་ལྟར་གཞོད་སྐྱམ་དུ་དོགས་མཐན་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཞུང་ལུགས་ཆེ་བ་དག་ལས་
 འདི་ལྟར་དོགས་པའི་ཚུལ་བསྐྱངས་ཉེ་དེ་ལ་ཚོད་ལན་མཛད་པ་མ་མཐོང་ཡང་། སྟེ་བ་གོང་འོག་འདོད་པ་
 དབང་བཅན་པར་བྱས་ནས་འདི་ལྟར་བཞོད་པར་འདོད་དེ། སྤྱིར་ཕྱི་དོན་ཐུབ་ཚུལ་ལ་སྤང་གསུམ་པ་ཞིག་
 འོང་བའི་གནས་མེད་པས་ཐོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་ཀྱི་གཞུང་དང་། རྣམ་རིག་ཅན་དུ་སྟོན་པའི་དབྱུ་མའི་
 གཞུང་ལུགས་རྣམས་སུ་ཆ་མེད་ཀྱི་གཞུགས་ཀྱིས་ཕྱི་དོན་ཚོམ་ཚུལ་འགོག་པ་ལ་དམིགས་ཀྱིས་བསལ་
 བའི་དགག་པ་ནི་སྤར་བཞོད་པ་ལྟར་ཚོམ་བྱེད་ཐུག་མེད་དུ་ཐལ་བའི་རིགས་པ་ལས་གཞན་དངོས་སུ་
 གསུངས་མེད། ད་དུང་སྟོབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་མཛད་པའི་ཐེག་བསྐྱུས་དང་། དབྱིག་གཉེན་ཀྱིས་
 མཛད་པའི་ཉེ་ལུ་པའི་ཅ་འབྲེལ་དང་། སྤང་བོ་ལྷའི་རབ་བཤད་སོགས་ལས། ཆ་མེད་འགོག་པའི་རིགས་
 པ་ཅལ་ཏུ་བཏོན་ཉེ་འཆད་པ་འདི་གཙོ་བོར་བཟུང་ཡོད། དེས་ན་སྟེ་བ་ལོ་ཕྱོགས་སུ་ཉན་ཐོས་སྡེ་བའི་
 སྟོབ་དཔོན་དག་དང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་རྣམ་རིག་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་སྟོབ་དཔོན་དག་གིས་རྣལ་ཐུན་ལ་
 བོངས་ཚོད་ཚུང་དུ་བཏང་སྟེ་བརྟག་པ་མཛད་པ་འདི་ནི་རང་དགར་སོར་སོས་སྐལ་མ་བསལ་བ་ལྟར་

ལྷོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོར་བཤོས་པ་ཞིག་མིན་གྱིས་སྤང་ཞིང་གཡོ་བའི་རང་རྩལ་ཅན་གྱི་ཚོས་འདི་
དག་ཐམས་ཅད་གཞི་ཅ་ཅི་ཞིག་ལྟར་གྲུབ་པའི་སྤྱིང་པོའི་ཞོག་འཚོལ་བར་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེའི་
ཚེ་ཡུལ་རྒྱང་པའི་ངོས་ནས་གྲུབ་ཚེ་ཡན་ལག་ཅན་ལ་ཚོམ་བྱེད་ཡུལ་ཁོ་ནས་སྤྱིང་ནས་འཛོག་དགོས་
པ་ལྟར། ཡན་ལག་ལ་ཡང་ཚོམ་བྱེད་ཡུལ་ཁོ་ནའི་སྤྱིང་ནས་རྙེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཆ་མེད་ལ་ཐུག་
གི་བར་དུ་ཚོམ་བྱེད་ངེས་པར་འཚོལ་ཏེ་གཞན་དུ་ན་ཅི་ལྟར་གྲུབ་ཚུལ་ནི་རང་བྱུང་ཡིན་པར་སྒྲི་རྒྱ་ལས་
གཞན་པའི་ལན་རྙེད་རྒྱ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེ་ལྟར་ཅི་ཚམ་བསལ་ཡང་མཐར་ཆ་མེད་ཞིག་མ་རྙེད་ཚེ་སོག་མ་
འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཚོམ་གཞིའི་ཅ་བ་བྱས་ཏེ་ད་ལྟ་གོང་བུ་རགས་པ་འདི་གྲུབ་པ་ཡིན་ཞེས་སྒྲི་མི་རུས།
དེའི་ཕྱིར་ཉན་སོས་སྡེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཞུགས་རགས་པ་ལ་བཅད་གཏོབ་ཡང་ཡང་བྱས་པའི་མཐར་ཆ་
མེད་བཞག་པ་ཡང་རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་བཞིན་སེམས་ཚམ་བ་རྣམས་
ཀྱིས་ཀྱང་ཉན་སོས་སྡེ་བའི་འདོད་པའི་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་དེ་ལྟག་མེད་དུ་བཀག་པའི་རྗེས་སུ་གཞུགས་ཅན་
རགས་པ་དག་གི་གྲུབ་ཚུལ་ནི་ཡུལ་རྒྱང་པའི་ངོས་ནས་གྲུབ་མི་སྲུབ་པ་ལ་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་རྙེད་ཅིང་།
དེའི་ཚེ་ཡུལ་རྒྱང་པའི་ངོས་ནས་གྲུབ་ཚུལ་ཡེ་ནས་འཛོག་མ་སྲུབ་པར་བརྟེན། ད་ལྟར་ང་ཚོར་སྟོན་མེད་
དུ་སྤང་ཞིང་བྱ་བ་བྱེད་པའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་དངོས་སོ་འདི་དག་ནི་ཡུལ་རྒྱང་པའི་ངོས་ནས་འཛོག་མ་
སྲུབ་ཚེ་ཡུལ་ཅན་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འོས་མེད་ཀྱི་རིགས་པས་འགྲུབ་པར་དགོངས་པ་ཞིག་
ཞིག་ཡིན་ནོ། ད་དུང་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་དཔེར་ན་མི་ལམ་གྱི་ཤེས་པ་ལ་རྟ་དང་སྤང་པོའི་ལྷ་སྤང་བ་
ཡང་ཕྱི་རོལ་ནས་རྟ་དང་སྤང་པོ་རང་མཚན་པ་རེ་མེད་པ་དང་། འོན་ཀྱང་མི་ལམ་གྱི་སེམས་ལ་སྤང་
ཞིང་། སེམས་དེའི་རོང་འགྲོ་འོང་སོགས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱིས་པ་སོགས་དཔེར་སྤངས་ཏེ་རང་རེ་ལ་ཉེན་
མོའི་གནས་སྐབས་སུ་རེ་རྒྱ་བ་ཁར་བྱིས་སོགས་སྤང་བ་འདི་ཡང་མི་ལམ་དང་སྟོ་ཀུན་ནས་མཚུངས་
པར་རིགས་པས་ཐག་གཅོད་མཚན་ཅིང་། འདིའི་སྤྱིང་ནས་དགེ་མི་དགེ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱ་འབྲས་མི་སྲུ་
པའི་རྩལ་ཡང་བདེ་སྲུག་དུ་འཛོག་སྲུབ་པ་ཞིག་ཡོད་པས་ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་
དུ་སྒྲི་བའི་དངོས་སོ་སྟོབས་ལྷགས་ཀྱི་རིགས་པའི་སྟོན་ནས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གཞག་འཛོག་རྩལ་འདི་ནི་
ཚེས་ཤིན་ཏུ་ནས་ངོ་མཚར་པ་ཞིག་ཡིན། རམ་ཞིག་ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་ལས་
ཕྱི་རོལ་གྱི་ངོས་ནས་མེད་པ་ལ་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་རྙེད་པའི་ཚེ་དཔེར་ན་གཉིད་སང་པའི་གང་ཐག་གིས་
མི་ལམ་དུ་འཛིགས་སྒྲུབ་དང་དགའ་སྲུག་གི་ཚོར་བ་འབྱུང་བ་མཐའ་དག་རང་འགག་སུ་འགྲོ་བ་ལྟར་
ཉེན་མོའི་གནས་སྐབས་སུ་ཆགས་སྤང་གི་རྒྱ་བ་རྒྱུན་ཆགས་སུ་འབྱུང་བ་འདི་ཡང་སྤང་ནས་འགག་པར་

འགྲུང་པའི་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་སྤྱིར་འཕགས་ཡུལ་གྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་སོགས་མེད་སྐྱེ་མཆེད་
སོགས་མཁུན་རབ་གྱི་ཅལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་བརྗེ་ཏེ་འདི་དག་གིས་འཁོར་འདས་གྱི་ཚོས་མཐའ་
དག་སྐྱེ་མ་དང་མི་ལམ་ལྟ་བུར་སེམས་གྱི་སྤང་ཆ་ཙམ་དུ་བསྐྱབས་བ་ནི། བྱི་རོལ་དོན་དུ་བྱལ་ན་ཆ་མེད་
གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་རང་ལུགས་ལ་ཁས་ལེན་དགོས་པ་ཙམ་ལ་དོགས་ཏེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་སེམས་གྱི་སྤང་ཆ་
ཙམ་དུ་བསྐྱབས་པར་འདོད་པ་ནི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་མོའི་སྤྱིའི་ཁོག་ལེ་ནས་མ་གོ་བའི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཏུ་
བཏོན་པ་ཡིན་ལ། འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་ཆེན་པོ་འདི་དག་གིས་ལྟ་མི་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་གཅིག་གི་སྤང་བ་
ཉི་ཆེ་བ་ལ་ཡིད་རྟོན་པར་མི་བྱེད་པར་ལས་གྱི་གཞིའི་བྲངས་པའི་ཚུལ་གསུངས་པའི་གཏན་ཚིགས་གྱིས་
འགོ་བ་རིགས་དུག་གི་སྤང་བ་མགོ་སློམ་དུ་མཛད་དེ། དཔེར་ན་འུ་ཅག་ལ་རི་བོའི་ཕྱོགས་སོ་སོ་ནས་
ཚུ་ཕན་གྱི་རྒྱན་འབབ་པའི་སྤང་ལ་བྲངས་ཤིང་བསིལ་བའི་རྒྱར་སྤང་ཞིང་གང་ཟག་དེ་དག་གི་རོ་ལ་རྒྱ་
དངོས་གནས་ཡིན་ཀྱང་། ལས་གྱི་རྒྱ་བ་གཞན་ལས་བདུད་ཅི་དང་། རྣལ་ཞག་གི་སྤང་དུ་སྟོ་སོགས་འགོ་
བ་གཞན་ལ་འགོག་མེད་དུ་འཆར་བས་དེ་དག་ལ་རིམ་བ་བཞིན་བདུད་ཅི་དང་རྣལ་ཞག་གི་བྱ་བ་མཐའ་
དག་བྱེད་ཅུས་པས་འགོ་བ་དེ་དག་ལ་སྟོས་ཏེ་བདུད་ཅི་དང་རྣལ་ཞག་དངོས་མེན་པར་སུ་ཞིག་གིས་ཐག་
གཅོད་ཅེས་མཚུངས་ཚོས་གྱི་རིགས་པ་འགོད་ཅིང་། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སོགས་མ་ནས་གཞི་དེ་གར་
བྲངས་ཤིང་བསིལ་བའི་རྒྱ་དང་བདུད་ཅི་སོགས་མེར་གྱིས་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཞིག་མིན་གྱིས་ནང་སེམས་
གྱི་ལུས་པའི་དབང་གིས་ལས་དང་བག་ཆགས་གྱི་འབྲས་བུ་སྤྱིན་པའི་རང་མདངས་ལ་ཟ་བ་པོས་ལོངས་
སྟོང་པ་ཙམ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། དེའི་ཕྱིར་ཐངས་ལུན་ཁོལ་བའི་རྒྱན་འབབ་པ་དང་། གངས་རིའི་སྐྱབས་སུ་
ལུབ་པ་དང་། ལུགས་གྱི་རི་བོ་ཉིལ་བ་དང་། ཁྱི་དང་བྱ་ཚོད་གྱི་རྣམ་པ་སྟོན་མེད་དུ་འཆར་ཏེ། དཔྱལ་
སྐྱལ་རང་མཚན་པ་སྟོང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྟོང་བ་པོའི་ལས་སྤང་ཙམ་ལས་བྱི་རོལ་གྱི་རོས་ནས་ཡོད་
པ་ཞིག་གཏན་མིན་ལ། ལས་གཤེན་སོགས་འགོ་བའི་རྣམ་པར་སྤང་བ་དེ་དག་ཀྱང་མི་དགོ་བའི་སེམས་
གྱི་ཚོ་འབྲལ་ཙམ་ལས་འགོ་བ་དངོས་གནས་པ་ཞིག་མིན་ཏེ་དཔྱལ་སྐྱལ་རང་མཚན་པ་རྒྱན་ཆད་མེད་
པར་སྟོང་བ་ལ་གཞོན་ཆེའི་བསམ་པ་ཙམ་ཡང་སྐྱེ་དཀའ་བའི་ཕྱིར་ཞེས་སོགས་ཟེར་རོ། ད་དུང་འདི་དག་
གི་བསྐོར་ལ་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་དབང་ཐོབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པའི་སེམས་གྱི་འབྲལ་ལ་བརྗེན་ནས་བཤད་པ་
མཐའ་ཡས་བ་ཞིག་རྟེན་དུ་ཡོད་ཀྱང་རེ་ཞིག་མ་གྱིས།

རྩམ་གནག་འཇིག་རྒྱུ་སྲིད་པའི་གདུང་ཚོར་ཆེ།།

འཕྲོག་བྱེད་ལྟ་བུ་གངས་ཀྱི་རི་སྐུལ་དུ།།

མཆེད་པའི་རིགས་ཚུལ་ཅེ་མོ་བརྒྱ་བའི་ཆབ།།

འགོ་བའི་ཡིད་མཁར་བདུད་ཅི་ལས་ཀྱང་བསིལ།།

ཞེས་ནང་དོན་རིག་པའི་ངོས་ནས་རྒྱལ་ཕྱན་ལ་ཅེ་ལྟར་དབྱེད་པའི་ཚུལ་འདི་ནི་སྤར་ཡི་གེར་བཀོད་ཟེན་

བ་ལ་ཕྱིས་སུ་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་དབེ་མཛོད་ཁང་དུ་འབྲུ་སློབ་ཅུང་ཟད་དང་བཅས་སུལ།།

བྱུང་སྐྱོད་ལ་ཚན་རིག་སྦྱོང་བའི་ལན་ཡོན།

སེར་གྲེས་བྱམས་པ་མཁས་མཚོ་ག

སྦྱིང་བྱུང་སྐྱོད་ལ་འདི་རིག་གསལ་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྱིང་འགོ་བ་མའི་
སྦྱི་ཚོགས་ནང་གང་ཅིའི་ཐད་འཇུགས་བསྐྱུན་དང་པན་རྒྱལ་ཚེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ནའང་། སྐྱོད་ལ་གཞན་
ནས་བལྟས་ན་དེ་ལས་ལྡོག་སྤེ་དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་ནང་བྱུང་སྐྱོད་ལ་རིག་གསལ་ཚན་རིག་
གི་འབྲུགས་རྒྱུན་ལོག་བཟོ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་གསལ་བཟེ་དང་བ་ནས་བརྒྱུད་། རང་རེའི་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་
རང་བྱུང་སྦོད་ཀྱི་འཕྲིག་རྟེན་གྱི་ཚེ་སོག་འབྱུང་བའི་ཁམས་ལ་གཏོར་བ་ཤིག་དང་བརྟེན་གསལ་ཚན་
མེད་བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱང་ཁམས་ནང་དུག་རྒྱུངས་ཉེས་འགྱུར་གྱི་ཁེངས་ཏེ་སའི་གོ་ལའི་ཚ་རྩོད་
འཕེལ་བ་དང་དྲངས་བསམ་ལ་རྒྱ་ལོ་རྒྱལ་ལ་འབྲུགས་ལ་འབྲུགས་ལ་འབྲུགས་ལ་འབྲུགས་ལ་འབྲུགས་ལ་འབྲུགས་
ལས་ལྷུལ་གྱུ་དུ་མར་རྒྱ་ལོག་དང་། རྒྱང་འཚུབ། ཚར་རྒྱ་དུས་སུ་མ་བབས་པས་ཐན་པ་དང་སྐྱ་གཉེན་སུ་
ཡོད། དེ་བཞིན་རང་རེའི་སྦྱི་ཚོགས་ནང་སྤར་ན་མེད་པའི་ཉེན་ཚབས་ཚེ་བའི་ནད་ན་ཚ་མང་པོ་ཁྱབ་
གདལ་དུ་གྱུར་ཡོད་པས་སྦྱི་འགོའི་འཚོ་གནས་ལ་དཀའ་ངལ་ཚེན་པོ་ཞིག་སྤར་དང་འབྲུད་བཞིན་ཡོད།
འདི་ནི་ཚན་རིག་གཅིག་ལུ་སྦྱོན་མེད་པས་པལ་ཚེ་བ་མའི་ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་
དབང་གིས་ཚན་རིག་དང་རྒྱུ་དུས་སུ་བཞུགས་སྦྱོད་ལོག་བ་བྱས་པའི་ཉེར་འབྲས་ཤིག་ཡིན། འོ་ན་ཚན་
རིག་ཅེས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་ཞེ་ན། འདི་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱིའི་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་དང་དེ་འབྲེལ་
སེམས་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོའི་གནས་ལྷགས་རྣམས་རྗེས་རིག་དང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ལམ་ནས་དབྱུང་ཞིབ་
ལས་བྱུང་བའི་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ལ་ཚན་
རིག་ཟེར། བྱུང་སྐྱོད་ལ་ཚན་རིག་ནང་ལྷུལ་གང་ཞིག་ལ་དབྱུང་བ་བྱེད་པའི་སྐྱབས་ཐོག་མར་འེས་པར་
དུ་མངོན་སུམ་ཚད་མས་རྗེ་ལྟར་གཞལ་བའི་ལྷུལ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད། དེ་ནས་དེ་རྗེ་ལྟར་བྱུང་མེན་ཚོད་

དཔག་དང་སློན་དཔག་བྱེད། ཇི་ལྟར་དཔག་ས་པའི་གནད་ཀྱི་དོན་ལ་གནས་མིན་ཅིས་རིག་གསུང་འགྲུལ་
རིག་གིས་བརྟུག་དབྱེད་ལག་ལེན་ལ་གཏུགས་ཉེ་ར་སློན་ཐུབ་པའི་བྱུང་དོན་ནམ་ནམ་གཞག་གཏེན་ལ་
འབེབས་པར་བྱེད་པས་ནང་ཚོས་ནང་དང་པ་དང་ཡིད་ཆེས་གཙོ་བོ་མ་བཟུན་པར་གཞལ་བུའི་གནས་
གསུམ་ལ་ཚད་མ་གསུམ་གྱིས་གཞོད་པ་ཡོད་མེད་རྒྱ་མཚན་དང་རིག་པ་ཡང་དག་གི་སློ་ནས་ལེགས་
པར་བརྟུག་ནས་གཞོད་པ་མེད་པར་མཐོང་བ་ན་གསུང་རབ་ཀྱི་དོན་ཁས་ལེན་དགོས་ཞེས་བཙམ་ལྟན་
འདས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ནས། །ངས་ནི་ཁྱོད་ལ་ཐར་པའི་ལམ་བཟུན་གྱི། ཐར་པ་རང་ལ་རག་ལས་ཤེས་
པར་བྱ། ཞེས་གསུངས་པས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་དབྱེད་པ་འཇུག་ཚུལ་ཐོག་མཐུན་
ཆ་ཆེན་བོ་ཡོད། རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ནི་འཇམ་སྐྱིད་ཡོངས་སུ་རོས་ལེན་ཐོབ་པའི་ཤེས་
བྱ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པས་དེ་ཤེས་པ་དང་དེར་འཇུག་པར་བྱ་རྒྱ་ནི་ད་ལྟའི་དུས་རབས་
ཉེར་གཅིག་ནང་རང་རིགས་ན་གཞོན་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་ཤོད་བརྒྱད་ནང་བཟུན་གཞུང་ཆེན་ཁག་ལ་ཐོས་
བསམ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་དང་ལྟན་པའི་ཚོས་བྱེད་དགོ་འདུན་པའི་ཕྱག་པར་འབབ་པའི་གལ་གནད་ཆེ་བའི་
ལས་འགན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། དེ་སྐྱ་རྒྱ་གར་ནང་རིག་བྱེད་པའི་ལྟ་བུའང་མིན་ཡོད་པས་ནང་པ་དང་པན་
ཚུན་ཚོད་པ་བྱས་པས་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་དང་ལྟ་བུའང་རྣམས་སྤྱི་བརྟུག་དུ་གནས་ཐུབ་པ་བཞིན་ཚན་
རིག་གི་ཤེས་བྱའི་གོ་རྟོགས་ཡོད་ན་ནང་དོན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་གཞུང་པར་ཕྱིན་དང་། དབྱ་ཚད།
མཛོན་པ་མཛོད་བཅས་གཞུང་ཆེན་ཁག་ལ་བསམ་སློ་གཏོང་ཚོགས་དང་སློ་རྒྱ་བསྐྱེད་པར་ཉ་ཅང་པན་
ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་དེར་རབས་ཚན་རིག་གི་ལམ་ནས་ཤོད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་
གནས་ཐུབ་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་
གོང་འཕེལ། བྱད་དང་ན་ཆ་སློན་འགོག་དང་བཙོས་ཐབས་ལ་པན་ཐོགས་ཐུབ་པ་སོགས་གཤམ་དུ་དོན་
ཚན་འགའ་བཤད་པར་བྱའོ།།

དང་ལོ།

ཚན་རིག་སྐྱེད་སྲིལ་ནས་ནང་དོན་རིག་པར་སློ་རྒྱ་བསྐྱེད་པར་རི་ལྟར་པན་པ། འཇམ་སྐྱིད་འདིའི་སྤྱི་མིའི་
འགོ་བ་ཆགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་དང་དུས་མཚུངས་རང་ཉིད་འཛིགས་པ་ལས་སློབ་པ་དང་
འདོད་དོན་འགྲུབ་ཆེད་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་ལ་ལྷའམ་དགོན་མཚོག་ཏུ་སྐབས་སུ་བཙོས་ནས་རང་སོ་སོའི་
ཚོས་ལུགས་དང་ལྟ་བུའང་རྣམས་དང་འགོ་རྒྱགས་ནས་ལོ་རྒྱུད་ཕྱག་གསུམ་ལྟག་བཞལ་ཡོད། རིམ་

པར་དུས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་དབང་གིས་རྒྱལ་མཉམས་གནང་བའི་ཕྱི་རྒྱུ་ལ་སོགས་ས་ཁུལ་མང་པོར་གནང་བའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ལྷུ་བ་རྣམས་ལ་སྐར་དབྱེད་རིག་སྐྱེ་བ་དང་དེང་རབས་ཀྱི་བསམ་བློ་སྐྱེ་བ་དག་གིས་དགག་བ་བྱས་ནས་ཚོས་ལུགས་དང་ཚན་རིག་དབར་ལ་འགལ་ལྷོ་གྲུར་བསམ་ཚན་རིག་བཅས་ཡང་ཐོན་གྱི་བསམ་བློ་བ་མང་པོ་བཙོན་འཇུག་དང་བསམ་བཞིན་རང་དབང་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་མནར་གཅོད་མང་པོ་སྤངས་ཡོད་པ་ནི་ལོ་རྒྱུས་དེབ་ཐེང་ཁག་ལས་ཤེས་ཐུབ། དེ་ལྟར་ནའང་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་གཤོང་ལེན་འོག་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚན་རིག་ཅེས་པ་རྣམས་རྟོག་གི་སྐྱོས་བསམ་བྱལ་ཞིང་རིག་པ་དང་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ལས་ནས་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་འབེབས་མཁན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་དང་ཆེ་མཐོང་ཐོབ་ཡོད། གནང་བའི་ཕྱི་རྒྱུ་གི་དངོས་གཙོ་སྐྱེ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་དངོས་སུ་མ་ཀྱི་སྤོང་བའི་འཆར་རྟོག་དང་ཅེས་རིག་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཡོད། ཨི་ཀྲི་ལིའི་སྐར་དབྱེད་ཚན་རིག་པ་ཟླེ་ལི་ལིའོ་ (Galileo) ཡིས་གང་ཚད་འཇུག་ཐུབ་པ་འདི་དག་ཚད་འཇུག་དགོས་པ་དང་ཚད་འཇུག་མ་ཐུབ་པ་རྣམས་ཀྱང་ཚད་འཇུག་ཐུབ་པ་བཟོ་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནས་ལོ་ 1600 ཙམ་རྗེས་ཨི་ལུལ་གྱི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཀེ་ཏུ་ཏན་ (Isaac Newton) ཀྱིས་རྟོག་ཞིབ་དང་ཚད་འཇུག་བརྟག་དབྱེད་ཀྱིས་སའི་གོ་ལ་འདིའི་སྤེང་གི་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་གཡོ་འགུལ་འགྲོ་སྤངས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་མིན་གསར་རྟོག་བྱས་འབྲས་སུ་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་གཡོ་འགུལ་གྱི་གཏན་ཁྲིམས་གསུམ་གཏན་ལ་བབ་ཡོད། སའི་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ནི་དངོས་པོ་སོ་སོའི་བོངས་ཚད་དམ་དེའི་རྩོམ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་མནར་མང་ཉུང་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱས་ལྷགས་ཤིག་ཡིན། ང་ཚོའི་སའི་གོ་ལའི་སྤེང་གི་སའི་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ནི་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་ལྷ་བའི་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལས་ཆེས་མཐོ་བ་ཡོད། དེར་བརྟེན་དངོས་པོ་གང་ཞིག་བར་སྤང་ནང་གཡུག་ན་མར་ལྷུང་བ་ནི་སའི་གོ་ལའི་སྤེང་གི་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་རང་གཤེས་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཞིན་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་འདུས་རྒྱལ་ཇི་ཅམ་སྤྲོ་མོ་ཡོད་ནའང་དེའི་ནང་གི་རྩོམ་བྱེད་སྤེང་ལས་ཉུང་དང་བཞོད་པ་ཆགས་སྤངས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་སྤེང་གི་སྤེང་པོ་རང་ཆས་སུ་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རེ་རེ་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲའི་འོག་ང་ཚོའི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཟུང་སྐར་ཀྱི་བཞོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཉི་མའི་འཕེལ་འགྲིབ་ནས་དུས་ཀྱི་འགྲུར་ལྷོག་རྣམས་ཉི་མ་དང་གཟུང་སྐར་པན་ཚུན་དབར་གྱི་འཐེན་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་བབ་ཡོད། གནང་བའི་ཕྱི་རྒྱུ་རིག་བྱེད་གཞུང་དང་ལྷག་པར་རང་ཅག་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་

ལས་སྐྱོད་སྐྱུ་གི་སྐྱོད་ཚེན་མོའི་འདིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཆགས་གནས་འདིག་པ་དང་མཐར་སྐྱོད་པའི་
 རིམ་པ་རྣམས་མདོ་བྲན་པ་ཉེར་གཞག་དང་། མདོན་པ་མཛོད། དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་བརྒྱུད་ལས་རི་རབ་
 མྱིང་བཞི་དང་བཅས་ཁ་གསལ་གསུངས་ཡོད་ཅིང་གཞུང་དེ་དག་པན་ཚུན་ནང་གསུམ་བུའི་ཁམས་མོས་
 དབང་གིས་གསུང་རྒྱལ་མི་འདྲ་ཡོད། རིག་གསར་ཚན་རིག་གིས་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ལོ་ངོ་ཐེང་
 འབྲུམ་༡༩༥༩ལོར་གསར་འཛུགས་ཚེན་མོ་ (Big Bang) ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་གཞག་གཅིག་དང་འདིག་
 རྟེན་འདིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་གནས་ཡོད་པའི་བརྟན་གནས་རྣམ་གཞག་ཅིས་རྣམ་གཞག་
 གཉིས་གསུངས་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་ལས་གོང་གི་རྣམ་གཞག་ད་ལྟའི་ཆར་འདིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་
 པ་སྐྱུ་བའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་འཐད་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། གསར་ཚེན་མོ་མ་བྱུང་གོང་གི་གནས་སྐབས་
 བོ་རྒྱལ་འདྲ་ཡོད་མེད་དོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཚོར་ད་ལྟའི་འགྲེལ་བཤེས་བཞིན་པུས་པའི་ཐབས་དབེན། འོན་ཀྱང་
 དེའི་གོང་སྐྱོད་སང་གི་རྣམ་མཁའ་དང་འདིག་རྟེན་ཁམས་གཞན་སོགས་གང་ཡང་མེད་པར་འདོད་ཀྱི་
 མེད། གསར་ཚེན་མོའི་སྐབས་ཀྱིས་འབྲུག་ཏུ་ཅང་ཚགས་དམ་པས་སྐྱེན་གྱིས་ཀྱིས་ཀྱིས་པའི་གོང་བུ་ཚ་
 རོད་རྒྱས་ཉེ་སྔ་མ་ལྟ་བུར་རྒྱུང་དུར་གྱུར་ནས་རིམ་བཞིན་རྒྱ་བསྐྱེད་དུ་ཕྱིན་ཉེ་སྐོ་བུར་འབར་གས་སོང་
 བ་དང་འདིག་རྟེན་འདི་ཁམས་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྐྱེན་པའི་རྣམས་འབྲུག་དེ་རྗེས་ཚ་རོད་རྗེ་རྒྱུད་དུ་
 མོང་ནས་རྩོམ་གཞི་ཆ་རྒྱལ་མོ་འཕམ་གཞི་རྒྱལ་རྣམས་གྲུབ་ནས་ནས་མཁའ་དང་ཡངས་པའི་འདིག་རྟེན་
 ཁམས་འདི་གྲུབ་པར་འདོད། ད་ལྟའི་ཆར་ཚད་རྒྱལ་དོས་ཁམས་ཚན་རིག་ནང་གཞི་རྒྱལ་གྲངས་༤༩དང་
 འབྲུགས་བཞི་བཤད་ཡོད། འབྲུགས་བཞི་ནི་ཐག་འབྲུགས་དང་། ཞན་འབྲུགས། འཕེན་འབྲུགས། མྱོག་སྐྱུད་
 ཁབ་ལེན་འབྲུགས་བཅས་ཡིན། གཞི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚེད་ལྷན་ (Up Quark) གཉིས་དང་འོག་ཚེད་ལྷན་ (Down
 Quark) བན་ཚུན་དབང་གི་རྣམས་འཕས་སོ་རྒྱལ་དང་མ་ཞིང་ངམ་བར་རྒྱལ་བཅས་གྲུབ། དེ་ནས་
 ཉིང་རྒྱལ་དང་མོ་རྒྱལ་ལས་རྒྱལ་སྐྱབ་གྲུབ་པ་ཡིན། རིམ་བཞིན་ཡང་རྒྱུད་ལ་སོགས་ཁམས་རྣམས་
 གྲུབ་ནས་བཅས་གཞུགས་དང་གཞུང་སྐར་མ་ཉི་མའི་ཁྱིམ་བརྒྱུད་རྣམས་གྲུབ། འདིག་རྟེན་འདི་ཆགས་
 པ་ནས་བརྒྱུད་ལྷན་གི་གྲངས་མང་ཉུང་ལ་འགྱུར་བ་ནམ་ཡང་མེད། དེས་ན་རྣམས་འབྲུགས་ཉར་ཚགས་
 གཉན་ཁྱིམས་ནང་རྣམས་པ་ནི་ངོ་མོ་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་འཕོ་བ་ལས་ནམ་ཡང་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་
 དང་གསར་དུ་བསྐྱུབ་པའང་མེད་པ་བཞིན་ཡོད། དེ་ནས་༡༩༠༥ལོའི་ནང་སྤྱན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་
 པ་ཨ་ཡཀ་སེ་རྟ་ (Einstein) གིས་འོད་ཀྱི་རྣམས་སྐྱུང་དང་། བཅས་གཞུགས། རྣམས་པ་དོ་མཉམ་པ། རྟེན་
 འབྲེལ་སྐྱོས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཅས་ཚད་རྒྱལ་གྱི་གནས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་གཞག་འགའ་

གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། ཁོང་གིས་ལྷོ་མ་རྒྱལ་ཁབ་ལ་འཕེལ་འདེགས་བྱས་པའི་མཐོན་པོ་སྐྱེས་ལྷན་ལྷན་གྱིས་མཚན་པའི་རྟེན་
 འབྲེལ་ལྷན་དང་ཉ་ལམ་འདྲ་མོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནང་པའི་གཞུང་ནང་རྒྱ་ལྷན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་དང་བརྟེན་
 བས་བཏགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལམ་ཐ་སྐད་རྣམས་འཛོག་གི་རྟེན་འབྲེལ་གསུངས་པ་བཞིན་མི་འདོད། ཨ་
 ཡན་སེ་ཁེ་བུ་གྱི་ལྷོ་མ་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱིར་བཏང་དང་དམིགས་བསལ་ལྷོ་མ་རྒྱལ་བཙས་གཉིས་ཡོད། དམིགས་
 བསལ་ལྷོ་མ་རྒྱལ་བཙས་དང་ནུས་དང་ནམ་མཁའ་འཕེལ་གོ་ས། འགྲུལ་སྐྱོད་དང་འཕེལ་གསོ་རྣམས་ལྷོ་མ་ནམ་
 ལྷན་པ་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། དཔེར་ན་འགྲུལ་སྐྱོད་ནི་ལྷོ་མ་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་ཅིང་ཚུགས་སུ་བ་པའམ་གང་ལ་
 ལྷོ་མ་མེད་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་གཅིག་གཏན་ནས་མེད། མཚོ་གསེང་ཆོད་དེ་ཡང་ལྷོ་མ་གཞི་གཞན་ཁོ་ན་ལས་
 འཇམ་དགོས་པ་ལས་ལྷོ་མ་མེད་ཀྱི་མཚོ་གསེང་ཆོད་ཅིག་འཇམ་མི་སུབ་པ་ཡིན། འོད་ཀྱི་མཚོ་གསེང་ཆོད་
 བེ་བརྟན་པའི་ལྷོ་མ་གཞི་གང་འདྲ་ཞིག་ནང་ཐམས་ཅད་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ལྷོ་མ་གཞི་ཞེས་པ་དངོས་
 མོའམ་བྱུང་བ་ཞིག་གི་གནས་གཞི་དང་དུས་ཡུན་འཇམ་སའི་མ་ལག་གམ་སྐྱོན་གཞི་ཞིག་ལ་ཟེར། དེར་
 རྒྱབས་ར་ཚོས་གཞན་ལ་ནང་ཚོས་འཆད་བའམ་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་རྒྱབས་ནང་པའི་ལྷ་རྒྱལ་དང་ཆོན་རིག་
 གི་རྣམ་གཞག་རྣམས་བྱུང་འབྲེལ་ཐོག་འབྲེལ་བརྗོད་སུབ་ན་པ་འོལ་པོའི་ཡིད་སེམས་ཚིམས་པར་བྱེད་
 སུབ་པའི་དགོ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་ལྷོ་ཨ་མི་རི་ཁའི་སྲིད་འཛིན་བྱུང་བ་ནེལ་སེན་མཚན་ལ་ཡིས་
 (Nelson Mandela) གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་སྐྱེ་བོ་གང་ཞིག་ལ་ཁོས་ཤེས་པའི་རྒྱད་ཡིག་ཅིག་ནང་སྐྱེད་མོལ་
 བྱས་ན། དེས་ཁོ་པོའི་སེམས་ནང་ཚོར་བ་ཞིག་སྤྱིན་སུབ། གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་སྐྱེ་བོ་དེ་ལ་ཁོའི་མ་རྒྱུད་ནང་
 སྐྱེད་མོལ་བྱས་ན། དེས་བྱིད་དང་སེམས་ཐག་ཉེ་བའི་ཚོར་བའི་བསམ་བ་ཞིག་སྐྱེ་སུབ་པ་ཡིན་ཞེས་
 གསུངས་ཡོད། དེས་ན་པ་འོལ་པོའི་སེམས་ཁམས་དང་མཐུན་པའི་རྒྱུད་ཆ་ཤོད་སུབ་པ་དང་དུས་དང་
 མཐུན་པའི་མཐུན་བསྐྱོད་བྱེད་སུབ་ན་ང་ཚོའི་བྱམས་བཅེའི་རིན་ཐང་དང་ལྷན་པའི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་
 འདིས་གཞན་ལ་དངོས་འབྲེལ་པེན་བདེ་སྐྱེད་པ་དང་འཇམ་སྐྱིད་འདིའི་སྐྱེད་རིག་གནས་གཞན་ལྷན་ཆེ་
 མཚོང་ཡང་ཐོབ་པ་ཡིན།

གཉིས་པ།

རྒྱད་ཡིག་མི་ཉམས་སྐྱེན་འཛིན་གནས་སུབ་པ་དང་སུན་སུམ་ཚོགས་སུ་འགོ་བ། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོར་
 འགོ་བ་ཀུན་ལ་ཐན་ཐོགས་ཡོད་པའི་བྱམས་བཅེས་ཐོན་དུ་ཡོད་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཚུལ་
 འདིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་རིགས་གཞན་དང་དབྱེད་པ་མཉམ་གཤིབ་དང་བསྐྱོད་སུབ་པ་དང་། མི་རིགས་

གཞན་རྣམས་པོད་ཀྱི་ནང་པའི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་འདིར་ཡིད་དབང་འཕྲོག་བཞེན་ཡོད།
གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་འདི་ཡུན་རིང་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་གནས་སྐབས་པ་
དང་གཞན་ལའང་ཕན་ཐོགས་སྐབས་པར་བྱེད་པ་ལ་ངེས་པར་ཐབས་གང་ཞིག་གི་སློ་ནས་བྱ་དགོས་པའི་
ཐབས་ལམ་འཚོལ་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བར་མཐོང་། དེ་ཡང་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ཞལ་
ནས། རྒྱུ་ཆད་རང་ཅག་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ལ་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་ལམ་སློ་མ་སྤེ་བར་ལུས་ཏེ་
པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་བཞོད་ཐོན་མེད་རྒྱད། ད་ཆ་ཡུལ་དུ་ས་འཛམ་གླིང་གི་འཕེལ་
ཕྱོགས་དང་མཐུན་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་པོད་ཀྱི་མི་རབས་གསར་པ་རྣམས་ནས་སྤོང་ཐབས་བྱེད་
རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་འགངས་ཆེ། ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་རང་ངེས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་
ལྟར་ཚན་རིག་གཙོས་དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་གསར་པ་རྣམས་པོད་སྐད་དུ་ཕབ་སྦྱར་དང་སྤྱིའི་སྐད་ཡིག་
གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་སྐད་སློབ་སློབ་འབྲིད་སྐབས་ལ་ཡིན་ན། རང་གི་མ་མེས་སྐད་ཡིག་འདི་རང་
བཞིན་གྱིས་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་སྤྱི་འཕྲོ་བ་དང་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་སྐབས་ལ་ཡིན། དེ་ནི་རང་གི་མ་
སྐད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུན་བརྟན་པོ་ཡོད་ན་དེའི་སྤྱིའི་སྐད་ཡིག་གཞན་སྤྱངས་ན་བདེ་མཁལ་ཏུ་ཤེས་སྐབས་པའི་སྐད་
ཡིག་ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་རྒྱོད་བྱས་ཡོད། ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་འཕྲོ་སྤྱི་དང་། སྤྱད་སྤི། རར་མ་ནི། ལྷ་
རུ་སྤ། ཉི་རྟོང་བཅས་སྤྱི་གཞུག་ལག་མཐོ་སློབ་དང་སློབ་བྱ་ཁག་ནང་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཚན་རིག་
དང་འབྲུལ་རིག་ཚོང་ལས་དང་ཅེས་རིག་ལ་སོགས་དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་རྣམས་སློབ་
སློང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤར་པོད་ཀྱི་ཚོས་རྒྱལ་རྣམས་དང་འཕགས་པོད་ལོ་བཞུ་སྤེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་
ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་དཀའ་ཚེགས་དུ་མ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་ལེགས་སྦྱར་
དུ་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འཇུག་དང་བསྟན་འཇུག་གསོ་བ་རིག་པ་དང་ཅེས་རིག་པའི་གཞུང་
ལུགས་རྣམས་པོད་སྐད་དུ་ཕབ་བསྦྱར་མཛད་ནས་གངས་ལྗོངས་སྤུན་པའི་གླིང་དུ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བསྟན་
པའི་འོད་སྤྲེང་ཁབ་པར་མཛད་པའི་བཀའ་བྲིན་གྱི་སྤྱང་པོ་ནི་ཁོང་རྣམས་ལ་པོད་ཀྱི་སློང་བཅུད་ཡོངས་
རྫོགས་སྤུལ་ནའང་ད་དུང་གཞལ་དཀའ་བ་ཡིན་ཞེས་པོད་ཀྱི་མཁས་དབང་ཚོས་ཡང་ཡང་གསུང་གི་
ཡོད། ད་ཆ་ཚན་རིག་དང་འབྲུལ་རིག་ཚོང་མཐོ་པོར་སོན་པའི་དུས་རབས་འདིར་ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་འདི་
འབྲུག་ཆ་དོད་པོ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་འགྲན་ཆེན་ཅན་དུ་སྤྱར་ཡོད་ནའང་དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་
དང་བྱ་རྒྱའི་ནང་གནའ་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་འབྲ་མིན་སྤོང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་
ཡོད། ད་ལྟའི་གོ་ལ་གཅིག་འཇུག་གྱི་ང་ཚོའི་འཛམ་བྱ་གླིང་འདིའི་ནང་གར་ཕྱོགས་པའི་གནའ་རབས་

ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་འདི་དང་ལུས་སྤྱོད་ལས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་པན་ཚུན་བརྗེ་
ལེན་དང་སློབ་སྦྱོང་ལེན་རེས་བྱེད་པའི་དུས་ཤིག་འགོ་བརྩེགས་བྱས་པ་ནས་བརྗེད། ལུས་སྤྱོད་ལས་པའི་
མི་སྣ་དང་ལྷག་པར་བྱུང་གནས་ཚན་རིག་མང་པོ་ཡགོང་ས་མཚོག་དང་ལྷན་དུ་ནང་པའི་ཚོས་ཚན་དང་
ལུས་སྤྱོད་ལས་པའི་ཚན་རིག་བར་བསྐྱོད་ཐེངས་མང་གནང་བར་བརྟེན། ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་ཚན་
རིག་ཤེས་བྱ་འདི་གལ་གནད་ཅན་དུ་གཟེགས་ནས་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་དགེ་བཅུན་རྣམས་ནས་
ལུས་སྤྱོད་ལས་པའི་ཚན་རིག་སྦྱོང་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་བཀའ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ལོད།
ཚན་རིག་གི་ལས་གཞི་འདིའི་ནང་ཨ་རི་ཨེ་མོ་རི་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་རྟ་ས་བོད་ཀྱི་བོད་ཀྱི་
དཔེ་མཛོད་ཁང་གཉེས་མཉམ་སྦྲེལ་ཐོག་རིས་མེད་ནང་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་དགེ་བཅུན་མང་པོར་
ཚན་རིག་གི་ཐབས་སྦྱོར་སྤྱད་དང་སྤྱོད་སྤྲུལ་ཡིན། ཚན་རིག་སློབ་འཁུན་ཆེད་བོད་སྐད་ནང་ཚན་རིག་གི་ཐ་
སྤྱད་དང་སློབ་དེབ་སོགས་བསྐྱུར་གཞི་ཉུང་བའི་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འཕྲད་ཡོད་ནའང་། དེ་དག་ལ་
གདོང་ལེན་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ཉེ་ད་ཆ་ཨེ་མོ་རི་བོད་ཀྱི་ཐུན་ཚོགས་དང་རྟ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་
ཚན་རིག་གི་ཐ་སྤྱད་ཆེག་སྟོང་ལྡན་བརྒྱུད་གཏན་འབེབས་གནང་ཐོག་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་
དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ། སྤྱི་དངོས་རིག་པ། འཕེལ་འགྲུལ་རྣམ་གཞག་སོགས་བོད་ཀྱི་བྱ་བཅུན་
ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚན་རིག་གི་སློབ་དེབ་ཁག་ཅིག་བོད་སྐད་དུ་བཅུར་མཛད་པ་སོགས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་
འདི་མི་ཉམས་གཅེས་འཛིན་དང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་གཏོང་བའི་ཞབས་འདེགས་ཆེན་མོ་ཞིག་བསྐྱུར་ས་
ཡོད།

གསུམ་པ།

ལུས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཁོར་ལུག་གཙང་སྤྱ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་པ་ནི་ནད་མེད་པ་
ཅམ་མ་ཡིན་པར་དེའི་ནང་གནས་པའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ལུས་དང་། སེམས་ཁམས། སྤྱི་ཚོགས་འཆམ་
མཐུན་དང་བདེ་སྦྱིད་འཇུག་ཚང་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞེས་ཟེད། ནང་པ་སངས་
རྒྱལ་པའི་རིག་གཞུང་བཟང་པོའི་ལུས་མཐུས་དེ་སྤྱོད་གངས་ཅན་ལྡོངས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྡིག་པ་མི་
དགེ་བའི་ལས་ལ་འཛེམས་ཐོན་དང་། རང་གི་རྟེན་གཞི་སྦྱོང་གི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཞོན་
འཆེ་མེད་པར་གཅེས་སྤྲས་བྱས་པར་བརྟེན་མཐོ་སྐང་གི་བོད་དུ་ནད་རིགས་ཤིན་ཏུ་དགོན་པོ་ཡིན་པས་
མི་རྣམས་བདེ་སྦྱིད་ངང་འཚོ་བ་བསྐྱེད་ཡོད། ད་ཆ་འཛེམ་གྱིད་ནད་བཟོ་ལས་གསར་བརྗེ་ཆེན་མོ་དང་

བ་ནས་བརླང་འཇོམ་སྤྱིང་ས་ཕྱོགས་གང་སར་སྡོམ་ཚད་མ་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་ཁྲབ་གདལ་
 དུ་སྡོམ་ཡོད། ལུག་ཕྱོགས་ཚན་རིག་པས་ལྟ་ཚུལ་ལྟར་བྱས་ན། རྣམ་གཞི་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁྲུངས་ནི་མི་
 གཙང་བའི་ས་དང་། ལྷ། སྐལ་ལྡན་སོགས་ཡིན། དེའི་ནད་མིག་ལ་མི་མངོན་པའི་སྤྱིང་ཕྱིང་རྒྱུང་བའི་
 བ་སྤོང་དང་། ལུག་སྤོང་། གཞན་རྟེན་སྤོང་བྱ་རྣམས་རེ་ཚོའི་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་གི་མ་ལག་ཁ་དང་སྤྱི་
 སོགས་དང་ལུས་གི་བྱ་བ་བརྒྱུད་མ་བྱུང་ནད་དུ་འཇོམ་ནས་དེའི་སྤོང་དབྱུག་རྣམས་སྤོང་ནས་མ་བྱུང་ཉམས་
 དམས་སུ་བཏང་ནས་ཕྱིའི་ནད་རྟེན་ལུས་ལ་ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་སྤོང་ཁོག་བཤུག་བ་སོགས་ན་ཚ་འདྲ་
 མིན་གྱིས་ཟེན་གྱི་ཡོད། ལུག་སྤོང་གིས་རེ་ཚོའི་སྤོང་ནད་བཙན་འཇོམ་དབང་བརྒྱུར་བྱས་ནས་ལུག་
 སྤོང་དེའི་རིགས་སྤོང་འཕེལ་བྱེད་པས་རིམ་བཞིན་ལུས་གི་བྱུངས་སམ་ནད་འགོག་མ་ལག་གི་ལུས་བ་
 ཉམས་པར་བྱེད། རྣམ་འགོག་མ་ལག་ནི་རེ་ཚོའི་ལུས་པོའི་ནད་ཕྱིའི་ནད་འབྱུང་སོགས་ལ་འཕེལ་རྒྱུ་དང་
 ལུས་བྱུངས་སྤྱིང་བར་བྱེད་མཁའ་གི་སྤོང་སྤོང་མ་བྱུང་ཁྲུངས་གཅིག་ཡིན། འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ནད་
 གི་དམག་མི་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་བཞིན་སྤོང་ཅ་དང་མིའི་རིགས་རྣམས་ཀྱི་སྤོང་ནས་ཚན་རིག་གིས་མིའི་ཚེ་
 རིང་སྤྱིང་དང་རིགས་རྣམས་སྤོང་གི་སྤོང་མིའི་རིང་ཚད་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་
 ཡོད། དེ་ཡང་སོ་སོའི་མི་ཚོའི་ནད་རི་ཅན་གྱི་དཔངས་སྤྱིང་དང་ཞེད་སྤོང་སེམས་དཔངས་དང་སེམས་སྤྱིང་གི་
 ཚན་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་དེ་གི་སོ་སོའི་རིགས་རྣམས་སྤོང་གི་སྤོང་མེད་ཅིང་སྤྱིང་དུ་བྱུང་ནས་མ་བྱུང་
 ཉེས་གྱུས་སུ་འབྱུང་མི་སྤྱིང་བས་ན་ཚོད་རྣམས་པ་དང་ལུས་མིན་འཚེ་བ་སོགས་བཤུག་ཡོད། རིགས་རྣམས་
 ཚོས་སྤོང་གི་སྤོང་མི་སྤོང་སྤོང་གི་སྤོང་ཁོ་ཁོར་དུ་མི་སོང་བར་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུས་པར་སྤྱིང་བའི་འགྲེལ་
 ཁེབས་སྤོང་རིགས་རྣམས་སྤོང་མེད་དུ་མི་གཏོང་བར་སྤོང་མོས་མེད་སྤོང་བྱེད། དེས་ན་སེམས་ཁེབས་གྱུ་
 ཡངས་པོ་དང་བདེ་སྤོང་བྱམས་བཅེ་ཅན་གྱི་བསམ་སྤོང་འདི་རིགས་ནི་ལུས་གི་འགོད་བསྤོང་ལའང་ཤིན་
 ཏུ་བཞན་པ་ཡིན་པས། དེར་སྐྱབས་གྲེལ་ཟེང་ཚེ་བའི་ལུག་ཕྱོགས་ལུལ་གྱུ་ཁྲུང་ཕྱིང་གཞན་པར་སྤོང་གི་ཡོ་
 གའི་ལུས་སྤོང་དང་བྱུང་མ་ཉེར་བཞག་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཚུལ་གྱི་བྱམས་བཅེའི་སྤོང་ཉམས་ལེན་
 སོགས་ལ་དམིགས་བསམ་འདོད་གཉེར་དང་སྤོང་སྤོང་བྱེད་གི་ཡོད། ཕྱིའི་འགོད་བསྤོང་ནི་གཙོ་བོ་སྤོང་
 ཚོགས་སེག་ནད་གི་ཁོར་ལུག་ལ་གཅེས་སྤོང་དང་གཙང་སྤོང་ཕྱིང་ཕྱིང་ཡིན། དེ་སྤོང་ཚོ་ཁོར་ལུག་དང་
 གཙང་སྤོང་སྤོང་ལ་གོ་རྟོགས་དམན་པའི་རྒྱུ་གིས་རང་གི་མཚེལ་མ་དང་སྤོང་ལུག་ས་གཙང་དུ་དོར་བ།
 ལྷིན་གྱི་གད་སྤོངས་སྤོང་ལ་དུ་གཞུག་པ། བཙོག་གཅིན་གད་བྱུང་ལ་གཏོང་བ། ལུས་ལ་ཟས་བཅུད་མ་
 འདེང་བ་སོགས་རྒྱུ་སྤོང་ཚོགས་སེག་ལ་བརྟེན་ནས་མི་མང་པོ་ནད་གིས་མཉམ་ཡོད། ད་ཆ་ནད་མང་པོ་

ཞིག་མི་གཙང་བའི་ཟས་དང་ཚུ་དང་ཁོར་ལུག་བཅས་བརྒྱད་ནས་ཡོང་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་བརྟེན་
སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་ཁོར་ལུག་ཚན་པ་སོ་སོའི་མང་ཚོགས་དང་ནད་པར་
འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་སློབ་གསོ་དང་ལམ་སྟོན། གད་སྤྱིགས་སྐྱམ་ཚོན་གྱི་དབྱེ་འབྲེད་བྱེད་པ་སོགས་ཟས་
སྤྱོད་འཕྲོད་བརྟེན་ཚུད་པའི་གང་ཅིའི་ཐད་ལ་དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སན་
སོགས་རྒྱ་ཆེ་བསྐྱབས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་དེང་རབས་ཚན་རིག་དང་ནད་པའི་ཚན་
རིག་གི་སེམས་དང་རིགས་ལམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བྱས་ན་ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་ནང་སྤྱི་
བོ་མང་པོར་སན་པ་རྒྱ་ཆེ་བསྐྱབ་སྐྱབ་པ་དང་། ང་ཚོ་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་འཛམ་གླིང་འདིར་ཞི་བདེ་དང་
བདེ་སྤྱིད་བསྐྱབ་པའི་ཞབས་འདེགས་གང་འཚམ་ཞིག་བསྐྱབ་སྐྱབ་པ་ཡིན་ནོ།།

ནང་ཚོས་དང་ཚེན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ།

སེར་བྲེས་བྲམས་པ་སློབ་མཚན།

མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པ་ལྷན་པོ་ལྟ་བུའི་སྐྱེ།
དོན་ཐབ་འཇམ་སྟོན་ཚངས་པའི་དབྱངས་ལྟར་གསུང་།།
མཁེན་རྒྱ་ཡངས་པ་རྒྱ་མཚོའི་སློང་ལྟར་བྱགས།།
དགེ་སློང་གོ་ཉམ་དེ་ལ་སྤྱི་བོས་བཏུང།།

ཅེས་ཞིང་དམ་པར་མཚོད་པར་བརྗོད་པ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་འདིར་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་གཞག་རི་ལྟར་འཛོག་ཚུལ་ཐད་རགས་བསྐྱེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ལ་གཉིས་ཏེ། རང་ཚོས་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་བཤུན། རྩེ་བྲག་ཁ་དོག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའོ། དང་པོ་ནང་ཚོས་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་བཤུན་ལ་གསུམ། རང་བ་སངས་རྒྱས་པས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དབྱུང་ཚུལ། རིག་གསར་ཚན་རིག་པས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དབྱུང་ཚུལ། དེ་གཉིས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དབྱུང་བའི་དགོས་པ་བཤད་པའོ།།

དང་པོ།

ནང་བ་སངས་རྒྱས་པས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དབྱུང་ཚུལ་ནི། བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ལྡན་སེར་གེ་ནི་སྟོན་བསྐྱེད་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་སྤྱི་བོས་ནས་བདག་ཅག་ཉམ་ཐག་པའི་སྤྱི་བོ་ལོངས་ཀྱི་སླད་དུ་སྤྲོ་མེད་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་མཚོག་ཏུ་བྱགས་བསྐྱེད་དེ་བསྐྱེད་ཚེན་གངས་མེད་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་བྱ་དགའ་བ་རྒྱལ་སྤེལ་གྱི་སློང་པར་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་པས་ནས་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་སྐྱེ་

གཉིས་མངོན་དུ་བྱས་ནས་སྒྲོ་དོར་གྱི་གནད་རྣམས་རང་གི་ཇི་ལྟར་གཞིགས་པ་ལྟར་གཏུལ་བྱ་རྣམས་
ལ་འདོམས་པར་མཛད། འོན་ཀྱང་། །ཟབ་ཞི་སྒྲོམ་བྱལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས། །བདུད་ཅི་ལྟ་བུའི་
ཚོས་ཤིག་ཁོ་བོས་རྟེན། །སྤྱི་ལ་བསྟན་ཀྱང་གོ་བར་མི་རུས་པས། །མི་སྤྱོད་གསུང་འདབ་གནས་སུ་གནས་
པར་བྱ། །ཞེས་ཇི་ལྟར་གསུངས་པ་ལྟར། །གཏུལ་བྱ་རྣམས་ལ་སྟོན་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་མཁའི་པ་དང་
གང་བསྟན་འདོད་པ་ལྟར་མ་བསྟན་པར། །ནད་པར་སྟོན་པས་ནད་པའི་ནད་དང་བསྟན་ནས་སྟོན་གཏོང་བ་
ལྟར། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་གཏུལ་བྱ་རྣམས་རང་རང་གི་བསམ་པ་དང་བསྟན་ནས་ཁམས་
དང་མོས་པ་བག་ལ་ཉལ་ཇི་ལྟ་བུ་བཞེན་ཚོས་རྣམས་པ་སྤྱོད་ཚོགས་བསྟན་པར་གནད་ཡོད་པས་གསུངས་
ཚད་སྤྱོད་ཇི་བཞེན་དུ་འཛིན་མི་རིགས། །འདིའི་ཕྱིར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རྒྱུ་སྤྱོད་པོ་བཏོད་པའི་མདོ་
ལས། །དགོ་སྒོར་དག་གསུངས་མཁས་རྣམས་ཀྱིས། །སྤྱོད་བཅད་བརྟེན་པའི་གསེར་བཞེན་དུ། །ལེགས་པར་
བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །སྒྲུང་བར་བྱ་ཡི་གུས་ཕྱིར་མེན། །ཞེས་གསེར་མགར་མཁས་པས་གསེར་དེ་
དག་སྤྱོད་བཅད་བརྟེན་གསུངས་ཀྱིས་དབྱེད་པ་ཞིབ་མོས་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པ་ལྟར། །བཅོམ་ལྡན་འདས་
རང་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ལའང་བདེན་མིན་ཐད་གཙོ་བོ་རིགས་པས་དབྱེད་པ་བྱེད་ནས་སྒྲུང་
དོར་གྱི་གནད་རྣམས་ཉམས་སུ་སྒྲུང་དགོས་པ་ལས་གུས་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ནད་དོན་ཉམས་
སུ་སྒྲུང་བར་བྱ་བ་མིན་པར་གསུངས། །དེའི་ཕྱིར་ཕྱི་རབས་ཀྱི་ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བཅོམ་ལྡན་
འདས་ཀྱི་བཀའ་དགོངས་དང་མཐུན་པར་རང་རུས་ཀྱིས་རིགས་པ་གཙོ་བོ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་
དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གཏན་ལ་པལ། །དེ་ཡང་ཡ་རྒྱལ་བས་གསུངས་ཚད་སྤྱོད་ཇི་བཞེན་དུ་མི་བཞེད་
པར་རིགས་པས་གཞོན་བྱེད་ཡོད་མེད་ལས་གསུང་དེ་དག་ལ་བྱང་དེས་གཉིས་སུ་བྱེད་གནད་མཛད་ཡོད།
ནད་པའམ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འབྲུག་པ་ཚོས་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་གནས་ལུགས་དབྱེད་པ་ལ་
འབྲུག་པར་ཐོག་མར་ཉམས་སྒྲིང་དང་། །དེ་ནས་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། །གནད་དོན་འགའ་
ཞིག་གི་ཐད་རང་ལ་སྒྲོག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཤིན་ཏུ་རྩོགས་དཀའ་བར་གྱུར་ཆེ་དེས་པར་ཚད་མའི་སྤྱིས་བུའི་
གསུང་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དག་ཀྱང་ཡོད་དེ། །དཔེར་ན། །ལས་འབྲས་མ་ཞིང་མ་བ། །ཆེ་འདིར་སྤྱོད་པ་
བཏང་བའི་འབྲས་བུ་དེ། །དུས་ནམ་ཞིག་གི་ཆེ། །གནས་གང་དུ། །འབྲས་བུ་མོངས་སྤོད་ཆེ་ཆུང་། །དུས་ལུན་
རིང་སྤང་ཇི་ཅམ་བར་འབྲུང་བ་སོགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལྟ་བུའི་སྤོན་ཀུན་ཟད་ཡོན་ཏུན་ཀུན་ལྡན་གྱི་སངས་
རྒྱས་ཉག་གཅིག་གི་མངོན་སུམ་ཀྱི་སྤོད་ལུལ་ཡིན་པ་ལས་གང་ཟག་རང་ག་བ་ཞིག་གི་བསམས་ལུལ་
ལས་འདས་པ་ཡིན་པ་དེ་ཡང་། །རྗེ་ཚོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས། །ཚུལ་འདི་རྒྱལ་སྤྱོད་རང་རྒྱལ་ཉན་ཐོས་ཀྱིས། །རྗེ་

ཚམ་བརྟག་ཀྱང་སློ་ཡི་ཡུལ་མིན་ན། །ཚངས་དང་དབང་པོ་སོགས་ཀྱིས་སློས་ཅི་འཚལ། །ཞེས་སྐྱབས་ལས་སུ་གསུང་
སྤྲུགས་གསུམ་གྱི་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་སློ་ནས་སངས་རྒྱལ་ལ་བསྟོན་པ་མངོན་གནང་བ་
ལས་ཤེས་སོ།།

གཉིས་པ།

རིག་གསར་ཚན་རིག་པས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱད་ཚུལ་ནི། རིག་གསར་ཚན་རིག་པས་
ཡུལ་གང་ཞིག་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ཐོག་མར་རང་གི་ཉམས་སྲོང་ངམ་མངོན་སུམ་གྱིས་གང་མཐོང་
བ་དེ་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་འབྱུང་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེར་ཚོད་དཔག་དང་སྟོན་
དཔག་ (Hypothesis and prediction) བྱེད། དེ་ནས་ཚེས་རིག་དང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལས་
དཔེ་མཚོན་འདྲ་མིན་གྱིས་ལན་གྲངས་དུ་མར་ཞིབ་ཚགས་པོས་སློ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་ཐོག་ནས་ལོ་
དང་ཟླ་བ་མང་པོའི་རིང་བསྟུན་མར་བརྟག་དབྱེད་ (Experiment) བྱེད། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་དེ་
དག་སྣར་གྱི་སྟོན་དཔག་ (Prediction) དང་མཐུན་ཆེ་བརྟག་དབྱེད་དེས་སྟོན་དཔག་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་
པར་མཚོན་པས་མཐའ་སྟོན་དེར་གྲུབ་དོན་ (Theory) ཞིག་ཚན་རིག་གི་ཚོགས་སྡེའི་མཁས་པ་དུ་མས་
ཡོངས་གྲགས་སུ་འདོད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གྲུབ་དོན་དེར་སྣང་ཡང་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་འོས་པར་འདོད་
པས་དེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གང་ཟག་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེས་པར་ཚད་མར་ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་ཁྱབ་
བ་འདོད་ཀྱི་མེད། གྲགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་ལྟ་སྟེན་སྐབས་ལ་ཁྲུལ་བོ་པར་ (Karl popper) ཀྱིས་ལྟ་ཚུལ་
ཐོག་ནས་བཤད་ན་རྣམ་གཞག་གསུམ་དོན་ཞིག་འཁྲུལ་བ་སྐྱུ་བ་རུང་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ཚན་རིག་གི་
རྣམ་གཞག་གསུམ་དོན་དུ་འགྱུར་མི་སྲུབ་པ་དང་། གྲུབ་དོན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་དེ་ནི་རྩུབ་པར་བསྐྱུ་བ་
རུང་ (falsifiable) ཡིན་ཞེས་འདོད་ཡོད། གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་ཚན་རིག་གིས་ལམ་ནས་རྣམ་གཞག་
ཞིག་འཁྲུལ་བ་ཡིན་པར་ཚོད་ལྷ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་བདེན་པ་ཡིན་པར་སྐྱུ་བ་
མི་སྲུབ་པ་ཡང་གསུངས་ཡོད། གྲུབ་དོན་གང་ཞིག་གི་ཐོག་གྲོས་བསྟུར་དང་རྟོག་ཞིབ་གནང་སྐབས་རྒྱ་
མཚན་དང་ཉམས་སྲོང་གཙོ་བོ་བྱེད་པ་ལས་མཁས་དབང་གོང་མ་ཚོའི་གསུང་ལུང་འབྲེན་བྱས་ནས་དོན་
དེ་སྐྱུ་བ་པའི་ཡུགས་སློལ་ཞིག་རིག་གསར་ཚན་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ར་བའི་ནང་དུ་མེད། མདོར་ན།
འདས་པའི་ལོ་ངོ་དུ་མའི་སྟོན་ནས་རིག་གསར་ཚན་རིག་པའི་མཁས་དབང་དུ་མས་གཏུན་ལ་ཕབ་ཐེན་
པའི་གནད་དོན་ཞིག་ལ་གང་ཟག་དཔྱད་མ་ཞིག་གིས་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་ར་སྟོན་ཐུབ་པའི་ཐོག་ནས་སྣར་

གྲི་གནད་དོན་དེར་སློབ་བརྗོད་སྐབས་ལ་ཞིག་བྱུང་ན་སྤར་གྱི་སྐབས་དོན་དེ་འདོར་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་ཨང་གསར་
ཡིན། དེས་གང་མཚོན་པ་ཡིན་ཟེར་ན། བང་ཚོས་ནས་རྟོན་པ་བཞི་སྟེ། གང་ཟག་ལ་མི་རྟོན་ཚོས་ལ་རྟོན།
ཚོག་ལ་མི་རྟོན་དོན་ལ་རྟོན། རྣམ་ཤེས་ལ་མི་རྟོན་ཡི་ཤེས་ལ་རྟོན། དང་དོན་ལ་མི་རྟོན་དེས་དོན་ལ་རྟོན་
བའོ། ། ཞེས་གསུངས་ནས་གང་ཟག་གཙོ་བོར་མི་འཛིན་པ་ལྟར་རིག་གནས་འདིའི་ནང་དུའང་གང་ཟག་
གཙོ་བོར་མི་འཛིན་པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་གསལ་བོ་ཡིན་ནོ། །

གསུམ་པ།

དེ་གཉིས་གྱིས་དངོས་བོའི་གནས་ལུགས་ལ་དཔྱོད་པའི་དགོས་པ་བཤད་པ་ནི། རང་གཞན་ཀྱང་གདོད་
མ་ནས་སྐྱབས་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་དང་བདེ་བ་འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་མ་ཟད་མཐར་སྐྱབས་གི་
བདེ་བ་བསྐྱེད་རྒྱུའི་རྣམས་ལ་ཡོད་པ་ཡང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་། བདག་ཉིད་ཚེན་པོ་རྒྱལ་སྐྱེས་
ཞི་བ་སྐྱེས། སྲོད་འཇུག་ཏུ། སྐྱབས་བསྐྱེད་འདོད་འདོད་མེམས་ཡོད་ཀྱང་། །སྐྱབས་བསྐྱེད་ལ་མངོན་
བར་རྒྱུག། །བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉི་སྐྱབས་པས། །རང་གི་བདེ་བ་དབྱ་ལྟར་བཅོམ། །ཞེས་རི་རྒྱུད་གསུངས་
པ་ལྟར། ང་ཚོས་ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཚོགས་གྱིས་བདེ་བ་ཞིག་ཐོབ་པའི་ཚེད་དུ་འབད་ཀྱང་ལེགས་ཉེས་སྤང་
དོར་འབྱེད་པའི་མཐུ་མེད་པས་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་མངོན་བར་རྒྱུག་ནས་མཚུག་འབྲས་དེར་མི་འདོད་
བཞིན་དུ་སྐྱབས་བསྐྱེད་མྱོང་བཞིན་པ་ནི་དེར་སང་གི་འཛམ་གྲ་སྒྲིང་འདིའི་ཚོག་མཚོན་ཚོས་སུ་ལྟར་ཡོད།
དེ་དག་གི་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་རྒྱལ་མ་རིག་པའམ་མི་ཤེས་པའི་དབང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན།
དེའི་ཕྱིར་སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཡོངས་ཐུགས་སུ་ཡུལ་སྐྱ་རྩ་ཤིང་འཁོར་ལྷ་སྟེ་བཟང་བོར་བདེན་
པ་བཞིའི་སྐོ་ནས་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་སྤང་དོར་གྱི་གནད་རྣམས་བསྟན་པ་གནད་སྐབས། ཚོག་མར་
འཁོར་བ་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་གྱི་ཉེས་དམིགས་ལེགས་པར་བསམས་པའི་སྐོ་ནས་རང་གཞན་ཐམས་ཅད།
སྐྱབས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད། འགྲུང་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེད། འབྲུང་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཉེ་སྐྱབས་བསྐྱེད་
གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཚད་མེད་པར་མནར་རྒྱལ་སོགས་ལེགས་པར་ངོ་འཕྲོད་པའི་སྐོ་ནས་སྐྱབས་བསྐྱེད་
ལས་འབྲུལ་འདོད་ཀྱི་སྐོ་སྤྱེད་དགོས་པས། སྐྱབས་བསྐྱེད་ཤེས་པར་བྱ་ཞེས་སྐྱབས་བདེན་ཚོག་མར་བསྟན།
སྐྱབས་བསྐྱེད་དེ་ཡང་ཚེར་མ་འདོན་པ་ལྟར་མིན་པར་གཉེན་བོའི་སྐོ་བས་གྱིས་སྐྱབས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མེད་པར་
བཅོས་པའི་ཚོག་ནས་སྐྱབས་བསྐྱེད་དང་འབྲུལ་བར་བྱེད་དགོས་པས། རེས་དེ་མ་ཐག་ཀྱང་འབྲུང་སྤང་
བར་བྱ་ཞེས་དེའི་རྒྱ་ཀྱང་འབྲུང་བདེན་པ་བསྟན། རྒྱ་དེ་ཡང་ཉག་གམ་མི་རྟོག་དང་། སྲོད་རྣམས་སམ་མི་

ལྷ་སྐྱེས་པ་དེ་མངོན་དུ་བྱེད་ལུས་མི་ལྷ་སྐྱེས་སོགས་དབྱེད་ནས་དེ་མངོན་དུ་བྱ་བྱས་སྐྱེ་མཐོང་དགོས་
 བས། དེ་རྗེས་འགོག་པ་མངོན་དུ་བྱ་བྱས་འགོག་བདེན་བསྟན། འགོག་བདེན་དེ་ཡང་རྒྱ་མེད་རྒྱེན་མེད་
 ལས་འབྱུང་བ་མིན་པར་དེ་འཕྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་སྒྲོམ་པ་ལས་འཕྲོད་དགོས་བས། ལམ་བསྒྲོམ་པར་བྱ་
 ཞེས་ལམ་བདེན་བསྟན་པ་གནང་ཡོད། མདོར་ན། འཁོར་བར་འཇུག་པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་ལྡོག་
 པའི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རིམ་པའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་བདེན་པ་བཞི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོར་བྱེད་པའི་བདེན་བཞིའི་
 ཚོས་འཁོར་སྐྱོར་གནང་མཛད་ཡོད། ངས་ཤེས་ཚོད་ལྟར་བྱས་ན་རིག་གསར་ཚན་རིག་པས་ཡུལ་གང་
 ཞིག་ལ་དབྱེད་པ་འཇུག་པའི་དགོས་པ་ནི། ཡུལ་དེའི་གནད་དོན་གསར་བ་བརྟོག་ནས་གསར་གཏོད་བྱ་
 རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་བདེ་སྤྱད་དང་འབྲེལ་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་ཚན་རིག་པའི་མཁུལ་དབང་དེ་
 དག་གིས་བཟུང་གི་མེད་པ་དང་མཇུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན། རྩལ་སྤན་གྱི་
 རྣམ་གཞག་ (Atomic Theory) ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། ང་ཚོའི་མིག་རྗེན་བས་མཐོང་སྟབས་འདི་གཟུགས་ཅན་
 རགས་པ་དེ་དག་སྤྱི་བཏང་སྟེ་ཚོས་གཞི་མཐར་སྟེན་པ་དེའི་རོ་བོ་རྗེ་འབྲེལ་བྱ་བཞུགས་ཡོད་མེད་དང་།
 རྩལ་སྤན་པ་ལ་རྩལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས། རྩལ་སྤན་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་ལས་ལུས་པ་སྐྱེན་སྦྱངས་སོགས་ལ་
 ཞིབ་ཚགས་པོས་བལྟས་ནས་འབྲུལ་ཆས་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་། རིགས་རྗེས་རིག་
 པ་ (Genetics) ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ནའང་། ང་ཚོའི་མིག་རྗེན་བས་མཐོང་སྟབས་འདི་སྐྱེ་དངོས་ཡོད་དོ་ཚོག་གི་
 ཚོས་གཞི་ཁྲད་པར་ཅན་སྤྱང་ (cell) དེའི་རོ་བོ་རྗེ་འབྲེལ་བྱ་བཞུགས་ཡོད་མེད་དང་། ང་ཚོའི་བ་མས་
 ལས་བརྒྱུད་དེ་འོང་བའི་སྤྱང་ནང་གི་རིགས་རྗེས་ (Genes) བན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས། རིགས་
 རྗེས་ནང་གི་གཞི་རྒྱུན་ཁེའི་ཨེན་ཨེ་ (DNA) དེ་དག་གི་མཇུག་ཁ་མི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ལས་ཁྲད་ཚོས་མི་འབྲེལ་
 བ་བྱུང་རྩལ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་བལྟས་ནས། རིགས་རྗེས་འབྲེལ་དོ་འབྲེལ་རིགས་བསྐྱེན་ (Clone) ལྟ་
 བུ་སྐྱེ་དངོས་གསར་དུ་བཟོ་བ་སོགས་གསར་གཏོད་བྱེད་པར་གཙོ་བོར་དམིགས་པ་ལས་འདིའི་མཇུག་
 འབྲས་པན་གོད་རྗེ་ལྟར་འབྱུང་མིན་གྱི་ཐད་རིགས་གསར་ཚན་རིག་པའི་མཁུལ་དབང་དེ་དག་གིས་
 འགན་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་མེད། མདོར་ན། རིག་གསར་ཚན་རིག་དང་ཀུན་སྦྱོང་རིག་པའི་བར་དུ་སྦྲོང་ཆ་ཆེན་
 པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་མངོན་གསལ་ཡིན། བར་སྦྲོང་དེ་དག་ལ་སྦྲོང་མ་སྟབས་པ་འདི་སྦྲིད་དུ་རིག་གསར་ཚན་
 རིག་འདི་བཞིན་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་པན་བ་སྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཞེས་བརྒྱ་བཤད་སྦྲོང་
 བཤད་བྱས་ཀྱང་སྤྱི་བཏོན་མེད་དུ་ཟེན། དེ་བས་ན་བར་སྦྲོང་དེ་ལ་སྦྲོང་བྱ་རྒྱུའི་འགན་ལེན་ནི་འདིག་རྟེན་
 འདིར་འཚོ་གནས་བྱེད་བཞིན་པའི་འགྲོ་བ་མི་ཡོངས་རྗེས་ལ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བྱམས་བཅའི་

གཞི་ཅ་ཅན་གྱི་ཚོས་པ་ཚོར་འཁྲི་པའི་འགན་བསྐྱབ་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས་སོ། ། ཡགོང་ས་
 མཚོག་གི་བཀའ་ཚེས། རྒྱལ་སྡེད་འཛིག་རྟེན་ (The Universe In A Single Atom) ལས། འཛོམས་སྒྲིང་
 འདྲིར་ཁེ་བྱོང་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལྟ་བུས། ང་ཚོས་རང་གི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་
 དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དེས་ཅེ་ཞིག་བྱ་དགོས་མིན། འབྲུལ་རིག་གིས་འབྲུབ་ཐུབ་པ་ཅེ་འདྲ་ཞིག་
 ལོང་འཕེལ་གཏོང་མིན་དེ་དག་ཚན་རིག་པ་དང་། ཚོང་གི་ཁེ་བན་ནམ་གཞུང་གི་ལས་སྡེ་བ་རྣམས་ཀྱི་
 ལག་ཏུ་བཞག་ན་མི་འགྲིག་སྟེ་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོས་ས་མཚམས་ཤིག་འཛིན་དགོས་པ་
 གསལ་པོ་ཡིན། ལོ་བསྐྱར་འདི་དག་ཅེ་ཅམ་གྱི་མཐོང་ཆེན་དང་། ལོ་བསྐྱར་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཇི་འདྲའི་
 མཁས་པ་ཡིན་ཏུ་དེ་ཚོ་ལྷན་ཚོགས་རྒྱང་རྒྱང་ལ་སྟག་ཡིན་སྟབས་དེ་དག་ཁོ་ན་ལས་ཡོང་ཐབས་མེད།
 ང་ཚོས་མང་ཚོགས་གང་མང་རྒྱུད་པའི་རིམ་པ་ཏ་ཅང་མཐོ་བ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱུད་ལམ་
 ཁག་དང་མི་མང་དབར་འབྲེལ་གཏུགས། ཡང་ན་རྒྱང་གཞིར་གཞོན་ལུགས་ཡོད་པའི་སྡེ་ཚན་བཅས་
 བརྒྱུད་བསྐྱོང་དང་གོ་བསྐྱར་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་འགོ་དགོས། དེར་དུས་ཀྱི་དཀའ་ཚོད་ཀེ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་
 དང་། འབྲུལ་རིག་བོད་སྟོན་ལོག་པར་བཏང་བའི་ཉེན་ཁ་ནི་འཛོམས་སྒྲིང་ཁོར་ཡོངས་ཀྱི་གནས་རྒྱུ་ཞིག་
 ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འགོ་བ་མའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་གོད་ཆག་གཏོང་བའི་བྱས་པ་ཚང་ནས་
 ཡོད་པར་སོང་། རོས་ཀྱི་བསམ་བར་ང་ཚོ་ལྟ་བུའི་མི་འདྲ་བའི་འདམ་དུ་མ་བྱིངས་པའི་སློན་ནས་མཉམ་
 ཏུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུ། བཟང་སྟོན་གྱི་ཁ་ཕྱོགས་ཤིག་དགོས་པར་སེམས། ཞེས། ཡགོང་
 ས་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་ལས་བྱུང་བའི་འབྲུལ་རིག་དེ་དག་ལོག་པར་བཀོལ་སྟོན་བྱས་
 ཉེ་སྟེ་འགོ་སྟེ་དང་ལྷག་པར་འགོ་བ་མི་ལ་འབྱུང་དེས་པའི་ཉེན་ཁ་དེ་དག་ལས་ཐོལ་ཆེད་འབྲུལ་ལས་དེ་
 དག་ཀུན་སྟོན་རིགས་པ་དང་མཐུན་པར་འགོ་བ་སྟེ་ལ་པན་པ་བསྐྱུན་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་འབྲུལ་བ་མེད་
 པ་ང་ཚོའི་མིག་ལས་དུ་ཉེ་མ་ཤར་བ་ལྟར་མ་འོངས་ལམ་སྟོན་དང་ཤ་ཆའི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་ཡོད་འདུག་
 པ་དང་། མ་ཟད་གསུང་འདི་ཅམ་ལས་ཀྱང་ང་ཚོ་བདག་ལས་གཞན་གཅེས་པར་ལྟ་བའི་རྒྱང་གཞི་ཅན་
 གྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པའི་རྗེས་འཇུག་པ་ཞིག་གི་རོས་ནས་དེས་པར་རིག་གནས་འདྲིར་ཐེ་གཏོགས་
 དང་སྐྱེངས་པ་གནང་དགོས་པར་གསལ་འདུག་སྟེ། འདྲིར་བརྗོད་འདོད་པ་ནི། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་
 དགོངས་དོན་བཞིན་ནང་པའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ནང་དུ་རིགས་གསར་ཚན་རིག་གི་སྟོབ་གསོ་སྟོན་པའི་
 རྒྱལ་སྟོལ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་གནས་ཚད་མཐོ་ཏུ་བཏང་ནས་རིགས་གསར་དང་ནང་པའི་
 ཚན་རིག་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ལ་སྐྱེངས་པ་མཐར་སོན་པའི་སྟེན་ཆེན་དམ་པ་མང་པོ་སྟེད་བསྐྱུན་བྱེད་

དགོས་པ་ནི་ཁ་ཚད་གོས་གཏུགས་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རིགས་གསར་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལས་ལས་
བྱུང་བའི་འཕྲུལ་ཆས་དེ་དག་བཞོལ་སྡོད་ལོགས་པར་བཏང་བ་ལས་འགོ་བ་མིར་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་
བཟོད་ཐུགས་མེད་པར་བཟོ་བ་ནི་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་གཅིག་མཐུད་གཉིས་མཐུད་ཀྱི་ཚུའི་གཉེར་
མ་ལྟར་འཛོན་བཞིན་པའི་དུས་རབས་འདིར་རིགས་གསར་ཚན་རིག་པའི་མཁས་དབང་རྣམ་པས་ཀྱང་
གསར་གཏོང་ཁོ་ནར་གཙོ་བོར་འབད་བ་མིན་པར། ལྷོན་ཚད་གསར་གཏོང་ཟེན་པའི་གནད་དོན་དེ་དག་
ལ་བསྐྱར་ཞིབ་འཚོལ་བོ་བྱས་ཏེ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་འཛིག་ཏེན་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་
ནས་བེད་སྡོད་བཟང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ལས། ཚོས་ལུགས་ཁག་ནས་གསུངས་པའི་འགོ་བ་མིའི་རང་
བཞིན་གྱི་བྱམས་བཅའི་རུས་སྟོབས་དང་བཟང་སྡོད་ཀྱི་གནད་དོན་རྣམས་སྣང་མེད་དུ་གཏང་ན་ག་ལ་
འགྲིགས།

གཉིས་པ་གྲེ་བཀའ་ཁྲོན་གྱི་རྣམ་བཞག་བཤད་པ་ལ་གསུམ་སྟེ། རན་པའི་ཚན་རིག་ནས་
གསུངས་ཚུལ། རིག་གསར་ཚན་རིག་ནས་གསུངས་ཚུལ། གསུངས་ཚུལ་དེ་གཉིས་མི་འགལ་བའི་ཚུལ་
དང་ཞར་ལ་དྲོགས་འདི་བཞོད་པའོ།།

དང་ལོ།

ནང་པའི་ཚན་རིག་ནས་གསུངས་ཚུལ་ནི། རང་གི་ངོ་བོ་འཛིན་པ་ཚོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དུ་གསུངས་པས་
ཚོས་རྣམས་རང་དང་མཚན་ཉིད་མི་མཐུན་པའི་རིགས་དུ་མ་ལས་སྟོབས་སྟེ། རང་རང་གི་ངོ་བོ་འཛིན་པ་
ཡིན་ཅིང་། ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་རང་རང་གི་ངོ་བོ་འཛོག་ཏུ་ཡོད་ལ། འདིར་ཡང་མདོག་ཏུ་རུང་བ་ཁྲོན་
གི་ངོ་བོ་འཛོག་ཏུ་འཛོག། དེ་ལ་དབྱེ་ན་གཙོ་ཆེར་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ། ལྷོ་མེར་དཀར་དམར་བཞི་
ཅ་བའི་ཁྲོན་དང་། དེ་དག་ལས་བཞག་པའི་སྤྲིན་དང་རྒྱལ་སོགས་ཀྱི་ཁྲོན་རྣམས་ཡན་ལག་གི་ཁ་
དོག་ཡིན། ལྷོ་མེར་སོགས་བཞི་པོ་དེ་དག་ལ་ཅ་བའི་ཁྲོན་ཅེས་བྱ་སྟེ། དེ་རྣམས་གང་རུང་ནང་པན་
ཚུན་མ་བསྐྱེས་པར་ཡན་ལག་གི་ཁྲོན་རྣམས་འབྱུང་བ་མེད་པའམ་ཡན་ལག་ཁྲོན་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་
ཁུངས་སམ་ཅ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། ལྷོ་མེར་འདྲེས་པ་ལས་ལྷང་ཁ་
དང་། དམར་མེར་འདྲེས་པ་ལས་ལེ་ཞི། དམར་སྟོན་འདྲེས་པ་ལས་ནག་པོར་འཛོག་པ་བཞིན་ནོ། དེ་
ལྟར་ཡང་མཆིམས་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས་ཀྱི་མཛོད་འགྲེལ་མཛོན་པའི་རྒྱུ་ལས། དེ་ལ་ཁྲོན་ལ་ནི་ཅ་
བའི་ཁྲོན་སྟོན་པོ་དང་མེར་པོ་དང་དམར་པོ་དང་དཀར་པོ་བཞི་དང་། དེ་དག་གི་གྲེ་བཀའ་སྤྲིན་དང་། དུ་

བ། རྩལ་དང་། ལྷག་རྩ་དང་། གྲིབ་མ་དང་། ཉི་མ་དང་། ལྷང་བ་དང་། ལྷན་བ་ལྷེ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་
 བརྒྱད། ཞེས་གསུངས། དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་ཁ་དོག་དག་ལ་ཡན་ལག་ཁ་དོག་ཅེས་པའི་རྒྱ་མཚན་
 ཡོད་དེ། དེ་རྣམས་ཙམ་པའི་ཁ་དོག་དེ་དག་པན་ཚུན་བསྐྱེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཡན་ལག་ལྷ་བྱ་ཡིན་པས་ན་
 དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། སེར་པོ་དང་སྔོན་པོ་འདུས་པའི་སྔོན་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ནི་ལྷང་ལྷང་དང་།
 དམར་པོ་དང་སྔོན་པོ་འདུས་པའི་སྔོན་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ནི་ནག་པོར་འཛོགས་པ་བཞིན་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་ཡང་
 དེ་ཉིད་ལས། རོ་ན་ལྷང་ལྷང་ནག་པོ་དང་དུར་ཁ་དང་སྐྱ་ཁ་ལ་སོགས་པའང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན།
 སེར་པོ་དང་འདུས་པའི་སྔོན་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ནི་ལྷང་ལྷང་དང་། དམར་པོ་དང་འདུས་པའི་སྔོན་པོ་ཤས་ཆེ་བ་
 ལ་ནག་པོ་དང་། དམར་པོ་དང་འདུས་པའི་སེར་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ལ་དུར་ཁ་དང་། དཀར་པོ་དང་འདུས་པའི་
 སེར་པོ་ཤས་ཆེ་བ་ལ་སྐྱ་ཁ་དང་། དཀར་པོ་དང་འདྲེས་པའི་སྔོན་པོ་ལ་སྔོ་སྐྱ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པའི་
 ཕྱིར་དོ། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།།

གཉེས་པ།

རིག་གསར་ཚན་རིག་ནས་གསུངས་པའི་ཚུལ་ནི། རླེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་འཚོ་བཞིན་པའི་འཇིག་རྟེན་འདི་
 ཁ་དོག་མེད་པའི་ལྷན་ནག་ཅིག་ལ་སོམས་དང་། དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྣང་སྲིད་དམ། དེ་ནི་ནག་པོར་ལོང་
 དང་ཉོབ་སྣང་སྣང་ཞིག་ཡིན་སྲིད། ཁ་དོག་ནི་དགའ་མོས་ཅན་དང་སྔོ་ཉམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལ་ང་ཚོའི་
 རྒྱན་ལྷན་འཚོ་བའི་ཁྲོད་ཏུ་ཅང་འདྲེལ་བ་ཤུགས་ཆེར་ཡོད་ཀྱང་དོ་སྣང་དེ་ཅམ་མི་བྱེད་པར་སྣང་མེད་
 དུ་འཛོགས་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་མིག་ལམ་དུ་འགྱུར་བ་དང་མི་གྱུར་པའི་ཁ་དོག་སྣ་མང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་
 ཐམས་ཅད་དབྱེ་སྒྲོ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་ལ་དབྱེ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི། ཙམ་པའི་ཁ་དོག་ (Primary Colors)
 དང་། ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ (Secondary Colors) ཉིང་ལག་གི་ཁ་དོག་ (Tertiary colors) བཅས་དང་།
 གཞན་ཡང་། རྫོན་མོ་དང་བསིལ་བའི་ཁ་དོག་ (warm and cool colors) བར་གཞན་གྱི་ཁ་དོག་ (Neu-
 tral colors) ལྷགས་རིགས་གྱི་ཁ་དོག་ (Metallic colors) བཅས་ཀྱང་དབྱེ་སྒོལ་ཡོད། དེ་དག་ལས་
 འདིར་བརྗོད་པར་བྱ་བ་ནི་རྩ་བའི་ཁ་དོག་སོགས་དང་པོ་གསུམ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་རྩ་བའི་ཁ་དོག་ལ་
 དམར་སྔོན་ལྷང་གསུམ་དང་། རྩ་བའི་ཁ་དོག་དེ་དག་ལས་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གཉིས་ནང་པན་
 ཚུན་ཆ་སྒྲིམས་སུ་བསྐྱེས་པ། དཔེར་ན། (Blue+Red=Magenta) སྔོན་པོ་དང་དམར་པོ་འདྲེས་པས་མེ་
 རེན་ཅ་དང་། (Blue+Green=Cyan) སྔོན་པོ་དང་ལྷང་ལྷང་འདྲེས་པས་སཉེལ་ཡིན། (Red +Green=Yellow)

དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་འབྲེས་པས་སེར་པོ་བཅས་གསུམ་ལ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་དང་། དེ་དག་ལས་
 གཞན་པའི་ཁ་དོག་ལྷག་མ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉིང་ལག་གི་ཁ་དོག་ཅེས་བརྗོད་དོ། དམར་པོ་ལྗང་གསུམ་
 པོ་དེ་དག་ནང་པན་ཚུན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་གཉིས་ཆ་སྟོམས་སུ་བསྐྱེས་པ་ལས་ཁ་དོག་གི་མ་དེ་དག་སོ་
 སོར་འབྱུང་བའམ་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ན་ཅ་བའི་ཁ་དོག་ཅེས་བརྗོད་པ་དང་།
 ཅ་བའི་ཁ་དོག་དེ་དག་གཉིས་གཉིས་ནང་པན་ཚུན་ཆ་སྟོམས་སུ་བསྐྱེས་པ་ལས་འབྱུང་བའི་ཁ་དོག་
 གསུམ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ། འོན་ཀྱང་དམིགས་བསལ་དཀར་པོ་ནི་
 ཁ་དོག་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྐྱུན་པའམ་ཅ་བའི་ཁ་དོག་དམར་པོ་ལྗང་གསུམ་ཆ་སྟོམས་སུ་བསྐྱེས་པ་
 ལས་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ཡིན་ཚུལ་བཤད། དེའི་ཁུངས་སྐྱེལ་ནི། དཔེར་ན། ཡིད་དུ་འོང་བའི་འཇའ་ཚོན་
 དེ་གང་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན་ལ་སོམས་དང་། འཇའ་ཚོན་གི་ཅ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཁ་དོག་ཐམས་ཅད་
 ལྡན་པའི་ཉི་འོད་དཀར་པོ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ཡོད་པའི་ཆུ་ཐེགས་དེ་དག་གི་སྤྲེང་དུ་སོག་
 གྲུབས། འོད་ཟེར་ཁ་འགྲེང་ནས་ཁ་དོག་སོ་སོར་སྣང་བ་ཡིན། འཇའ་ཚོན་ནི་དུས་རྒྱུན་ཆར་བ་སེམ་སེམ་
 བབ་པ་དང་ཉི་འོད་འཕྲོ་བ་གཉིས་ཚོགས་བྱུང་སྐབས་མ་གཏོགས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་།
 བྲག་པོ་དེར་ཁ་དོག་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་བཞེད་པ་ཡིན་པས་འདི་ལ་ཁ་དོག་གསོད་མཁན་ (Color Kill-
 er) ཞེས་པའི་ཐ་སྣང་ཀྱང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་འདུག །སྐབས་འདིར་རིག་གསར་ཚན་རིག་པས་ཁ་དོག་གི་
 རྣམ་གཞག་དེ་དག་འོད་ (Light) དང་འབྲེལ་བ་ཏུ་ཅང་ཤུགས་ཚེན་པོ་ཡོད་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད་དེ། འོད་མེད་ན་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་གང་ལའང་ཁ་དོག་མེད་པར་འདོད་པ་དང་། མིག་གིས་ཁ་
 དོག་དང་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་མཐོང་བར་ངེས་པར་འོད་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཚོན་ཅི་
 འཚོར་མཁན་གྱི་ཚོར་ཁང་ཞིག་གི་ནང་ཉིན་པར་ཚོན་རིགས་སྣ་འཛོམས་དེ་དག་ཡོད་ཀྱང་མཚན་མོར་
 ལུན་ནག་གི་སྐབས་སུ་ཚོན་མདོག་དེ་དག་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། དུས་
 རྒྱུན་ཚོས་རའི་ནང་རྣམ་འབྲེལ་ཚོད་པའི་སྐབས་ལུན་ཁུང་གི་བྱམ་གཟུགས་དེ་མིག་ཤེས་ཀྱིས་བརྒྱུང་བུ་
 ཡིན་མིན་གྱི་དྲོགས་དཔྱོད་གནང་སོལ་ཡོད་པ་བཞིན། ལུན་པའི་ནང་གི་བྱམ་པའི་གཟུགས་དེ་མིག་གི་
 ལས་དུ་གསལ་བར་བྱེད་པར་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྟོན་འོད་ལ་ལྟོས་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཚད་མའི་
 བསྟན་བཅོས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་བརྗོད་ཀྱིན་ཡོད་ཀྱང་གནད་དོན་ཁ་གསལ་དེ་ཅམ་མ་མཐོང་། གནད་དོན་
 དེའི་ཐོག་རིག་གསར་ཚན་རིག་ཀྱིས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པ་ལྟར་ན། དེ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་
 པོ་དེར་སོག་པའི་འོད་དེ་དག་ལྡོག་འཕྲོ་ (Reflection) བྱེད་སྐྱེད་ལས་དངོས་པོ་དེ་མཐོང་བར་འཕྲོག་

བ་དང་། དངོས་པོ་དེ་དང་དེའི་ཁ་དོག་སོགས་ཀྱང་འོད་ཀྱི་ལྷོག་འཕྲོ་བྱེད་སྐྱེས་ལས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ནང་གི་ཤིང་སྤོང་ཞེས་ལ་བལྟས་ན་དེ་ལྡང་ཐིང་
 ཐིང་ཞེས་ཏུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ནི་ཉི་མ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་དེར་ཅ་བའི་ཁ་དོག་དཔར་
 སྤོན་ལྡང་གསུམ་ཀ་དང་ལྗན་པས་འོད་ཟེར་དེ་ཤིང་སྤོང་གི་ལོ་མ་དེར་སོག་ནས་དེ་ལས་ལྷོག་འཕྲོ་བྱེད་
 སྐབས་ཅ་བའི་ཁ་དོག་གསུམ་ལས་དཔར་སྤོན་གཉིས་དངོས་པོ་དེའི་ནང་གི་རྩས་ལྷོ་མོ་དེ་དག་དང་རྩས་
 འགྲུང་ཕྱིན་ཉེ། ལྡང་ཁུ་གཅིག་པོ་ཕྱིར་འཕྲོས་ནས་ང་ཚོའི་མིག་ལམ་དུ་ཤར་བ་ཡིན་པས་སྐབས་དེར་
 ང་ཚོས་ལོ་མ་དེ་ལྡང་ཁུར་མཐོང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དངོས་གཞུགས་དཔར་པོ་དང་སྤོན་པོ་རྩི་འབྲེལ་
 ལ་བལྟས་ཀྱང་དེ་མཚུངས་སུ་མཐོང་བ་ལྟར་རོ། མདོར་ན། དཀར་པོ་ནས་ལྡང་ཁུ་དང་སྤོན་པོ་འཐེན་
 བས་དཔར་པོ་ (White-Green & Blue=Red) དང་། དཀར་པོ་ནས་ལྡང་ཁུ་དང་དཔར་པོ་འཐེན་པས་
 སྤོན་པོ། (White-Green & Red=Blue) དཀར་པོ་ནས་དཔར་སྤོན་གཉིས་འཐེན་པས་ལྡང་ཁུ། (White-
 Red & Blue=Green) ཡིན་པ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཡང་ན། དཀར་པོ་ནས་ལྡང་ཁུ་འཐེན་པས་མེ་ཐེན་ཀྱི།
 (White-Green=Magenta) དང་། དཀར་པོ་ནས་དཔར་པོ་འཐེན་པས་སཉེ་ཡིན། (White-Red=Cyan)
 དཀར་པོ་ནས་སྤོན་པོ་འཐེན་པས་སེར་པོ། (White-Blue=Yellow) ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་། བཤད་སྲོལ་
 གཞན་ཞེས་ལས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ན། ལོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་སྤོན་པོ་དང་དཔར་པོ། (Blue+Red=Ma-
 genta) འབྲེལ་བ་ལས་མེ་ཐེན་ཀྱི། སྤོན་པོ་དང་ལྡང་ཁུ། (Blue+Green=Cyan) འབྲེལ་བ་ལས་
 སཉེ་ཡིན། དཔར་པོ་དང་ལྡང་ཁུ་ལྷུ་འབྲེལ་བ་ལས་སེར་པོ། (Red +Green=Yellow) བཅས་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ།

གསུངས་ཚུལ་དེ་གཉིས་མི་འགལ་བའི་ཚུལ་དང་ཞར་ལ་དྲོགས་འདྲི་བཞོད་པ་ནི། རང་ཚོས་ཀྱི་ཚན་རིག་
 རས་གསུངས་པའི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་གཞག་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་ནས་བཤད་པའི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་
 གཞག་གཉིས་ལ་ཅ་བའི་ཁ་དོག་དང་ཡན་ལག་གི་ཁ་དོག་ངོས་འཛིན་ཚུལ་ཐད་སོ་སོ་ནས་ཡོད་ཀྱང་
 འགལ་བར་མི་སེམས་ཉེ། སྤྱི་མ་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཚན་རིག་ནས་གསུངས་པའི་ཁ་དོག་དེ་དག་གཙོ་བོ་ཚོན་
 རྩས་ (pigment) ཀྱི་སྤྱིང་ནས་འཛོག་པ་དང་། སྤྱི་མ་རིག་གསར་ཚན་རིག་ནས་གསུངས་པ་དེ་དག་
 རྩས་སྤོང་དངོས་རིགས་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་གཙོ་བོ་མིན་པར་གོང་དུ་གསལ་བ་ལྟར་འོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱིང་
 རྩས་འཛོག་པ་ཡིན་པས་སྐྱམ་མོ། རིག་གསར་ཚན་རིག་ནས་གསུངས་ཚོད་ལྟར་བྱས་ན། འོད་དེ་དངོས་

གཟུགས་ནག་པོའི་ (black matter) སྤྱི་དུ་ཕོག་སྐབས་དེ་ལས་འོད་གཅིག་ཀྱང་ལྗོག་འཕྲོ་མི་བྱེད་པའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོའི་མིག་གིས་དངོས་གཟུགས་དེ་མཐོང་གི་མེད། འོན་ཀྱང་གཞི་དེར་དངོས་གཟུགས་
ནག་པོ་དེ་ཡོད་པ་ནི་འདིའི་མཐའ་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ལས་དེ་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་པ་འགྲེལ་བརྗོད་
བྱེད་དོ།

འདིར་གྲུས་པས་སྐྱེད་བར་འདོད་པའི་དྲོགས་འདྲི་འགའ་ནི། འོ་ན་དངོས་གཟུགས་ནག་པོ་
ལས་གཞན་པའི་དངོས་གཟུགས་དེ་དག་ལས་འོད་ལྗོག་འཕྲོ་བྱེད་སྐབས་འོད་རླུ་པ་ (photon) དེ་དག་
དངོས་གཟུགས་འདིའི་ནང་གི་རྒྱལ་ཤུན་ནས་རླུ་པ་ལ་ (Atom or Particle) ཞིག་ལ་ཕོག་ནས་སྐྱེད་
ལྗོག་པ་ཡིན་ནམ། དེ་ལས་གཞན་སྤངས་གཞན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན། དངོས་གཟུགས་ནག་
པོ་དེ་དག་ལ་འོད་ལྗོག་འཕྲོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱེད་ཚོས་མི་ལྡན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། ལོ་སྐབས་
འདི་དང་བསྐྱེད་ནས་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་དོན་བཞིན་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཚན་རིག་སྡེ་
ཚོན་གྱི་ལས་བྱེད་རྣམས་པས་ང་ཚོར་ལོ་མང་རིང་གི་ཚན་རིག་སློབ་འཁུན་དང་ལས་གཞི་སོགས་ཀྱི་
མཐུན་འགྱུར་རོགས་རམ་གནང་བར་སྙིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། གཞན་ཡང་ལས་གཞི་
འདིའི་རིགས་ལ་ཉ་ཅང་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དབལ་འབྱོར་གྱི་རོགས་སྐྱོར་གནང་མཁན་སྤྱི་བདག་རྣམས་
པ་དང་། བཀའ་བྲིན་ལྷན་ཁྲུང་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་དགོ་ཆུང་ལུ་བ་ཕྱོགས་པའི་སློབ་དཔོན་རྣམས་པར་
དམིགས་གསལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོད་ཀྱི་ཡིན།

མཐའ་དོན། ཁོ་བོ་ནི་ཤེས་རྒྱ་དང་ཐོས་རྒྱ་དཔལ་པས་འདིར་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་རིག་
གསར་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་ཁ་དོག་གི་རྣམ་གཞག་ཐད་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་ཐིགས་ཙམ་ལས་མི་གསལ་བ་དང་།
བརྗོད་བྱ་དང་རྗོད་བྱེད་གཉིས་ཀའི་ཐད་ནས་ལོར་འཁྲུལ་ཅི་སྟེད་མཆིས་པ་དེ་དག་ལ་དོན་གཉེར་ཅན་
རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་གསོལ་དང་བསྐྱར་བཅོས་ཡོད་རེ་བཅས་ཞེས་པའི་གནད་དོན་རྣམས་ནང་ཚོས་ཀྱི་
གཞུང་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་སློབ་དཔེ་དེ་དག་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

ཚུན་རིག་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁེ་བཞག་ཡོད་དམ།

སེར་སྐྱེད་འཇམ་དབྱེད་སྐྱེད་ཚུལ་ཁྲིམས།

བརྒྱུད་ལུགས་འོག་གི་བརྒྱུད།

སྤྱི་ན་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་རིག་གི་དབུ་ལོན་དང་འཚོ་བའི་ཁེ་བཞག་གང་ཞིག་བརྒྱུད་པ་ལ་
ལུས་པ་དང་སྐྱེད་ཚང་ལྟ་བུ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་པའི་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་
ཡིན་ནམ་ཅང་ཅང་། དེ་མིན་རིག་གསལ་དང་སློལ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རུང་དུས་རབས་དེ་དང་ཁ་
སྤོགས་མཐུན་པའི་ཤེས་རིག་རྒྱུད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་འགོ་བ་མི་ཡིས་མཚོན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དེས་དང་ལེན་
ཐུབ་ན་དེ་ལ་ཁེ་བཞག་དང་། མངོན་འདོད་བརྒྱུད་ཐུབ་མིན་དགག་སྐྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་གཉིས་ལས་སྐྱབ་ཕྱོགས་
ཀྱི་དམ་བཅའ་བཙན་པར་དེས། རིག་གསལ་ཚན་རིག་གྲང་དེ་བཞིན་རེད། འདི་ནི་སྐབས་འདིར་བའི་
བརྗོད་གཞིའི་སྤྱི་དོན་དང་བརྒྱུད་བྱ་ཟེར་ནའང་ཚོགས་པ་ཡིན།

འགོག་སྤྱོད།

ལོན་གྲང་། གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་གིས་ཤེས་རིག་དེ་ལྟ་བུ་དུང་དང་ལེན་མ་ཐུབ་པ་དང་། དར་
ཁྲུང་དང་འབྲེལ་རྒྱུ་སུ་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་ནི་སྐོག་ཏུ་གྱུར་བའི་སྐྱེད་ལུས་མ་རྟོགས་པ་དང་། རྟོགས་གྲང་
རང་ལྟ་མཚོག་འཛོན་དང་། རྣམ་རྟོག་གི་བཀག་རྒྱ་ལས་བཀལ་མ་ཐུབ་པ་སྟེ། གོ་བདེའི་ལམ་ནས་བཤད་
ན་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་ལྟར་མིན་གང་ལྟར་ཡང་ད་ལྟའི་རང་གི་བསམ་ཚུལ་གྱི་ཟུར་ཁ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་
དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོགས་རྒྱུད་མ་མཐོང་བ་དང་། རང་གི་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ཁབ་མིག་ཏུ་རྒྱུས་པའི་སློལ་
རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་དེ་དང་མ་སློལ་དང་རྒྱུ་ཚའི་ཕྱོགས་ལ་ཚ་གང་ལྟ་བུའི་འགལ་བ་ལྟག་སློད་ཏུ་
བསམ་པ་འཇམ། དེར་ཉམས་ཉེས་འབྱུང་དོགས་ཀྱི་ཨ་མཐས་ཀྱི་བསམ་སློབ་འདུ་ཤེས་འོག་ནས་ལྟན་སྐྱེས་

གྱིས་གྲུབ་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཤིས་ཀ་དང་། ལུགས་འདུན་གཅིགས་སུ་འཛིན་པའི་སློབ་སྦྱོར་གྱིས་མ་
འདེད་པར་ལམ་དང་ལུགས་སློབ་ཅམ་གྱིས་དབང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད།

འགོག་རྒྱུན་གྱི་མཚུག་འབྲས།

འོ་ན་དེ་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དགེ་སློན་དང་ཁེ་རུང་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན། སྤྱིར་ན་ཀུན་སྲོད་རང་བཞིན་ལྡན་
ཞིང་། གཞི་ཅའི་ལུགས་འདུན་མ་བརྒྱལ་བ་པར་དུས་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བསྐྱེད་པའི་རྣམས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་
ཅིན། སློབ་རྒྱུན་དུ་གྱུར་པའི་ཤེས་རིག་དེ་ཅི་ཅམ་རྙིང་ནའང་མཁའ་གསལ་བརྒྱུན་དང་རྒྱུན་གནས་ཀྱི་ཐབས་
ལམ་བཅའ་ཀྱང་དགོས་ལ་བཅའ་ན་འོས་པར་ཡང་སེམས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱ་མཚན་ནི་འཛིག་རྟེན་
འདིར་སྤྱི་ལོ་འཚོ་བ་འདི་ཁེ་སན་དང་དམིགས་ལུལ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་ལས་གསར་རྙིང་མང་
དོར་ཆེད་དུ་སྤྱིས་པ་མ་རེད་ལ། དེ་ཅམ་གྱི་ཆེད་དུ་འཚོ་བ་ཡང་མ་རེད། དེས་ན་གསར་བ་གང་ཡིན་དང་
ལེན་དགོས་དོན་མེད་ལ། རྙིང་བ་གང་ཡིན་དོར་རྒྱུད་དུ་དོན་ཡང་མེད། དེ་མིན་རང་ལྟ་མཚོག་འཛིན་
གྱིས། རྙིང་ཞེན་གྱི་ལྷག་རི་སློར་ཞིང་། ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་རྣམས་དཔྱད་གྱིས་ཐོངས་པའི་སློབ་ཆེན་ལ།
གསར་སྤེལ་སློབ་འགོག་མཁའ་གསལ་འཛིན་གྱི་ལུགས་ཟམ་རྒྱག་རྒྱུད་ལྲས་ན། ཅི་འདྲ་བའི་མཛེས་སྤྱུག་དང་
དོན་སྤྱིང་ལྡན་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་དེ་དང་། དེའི་རིག་གཞུང་ལ་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་གང་ཐད་ནས་འཕེལ་
རྒྱས་ཀྱི་ཁ་ཟས་ཆད་དེ་རྒྱུན་རིང་གནས་པའི་རྣམས་པ་མེད་པར་ཉམས་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་རེས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་
ནི། བང་པའི་གཞུང་ལུགས་ནས་གསུངས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་བཞག་དང་། སྤྱིས་ཀྱི་དེད་རབས་
དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་མཁས་ཆེན་ཨ་ཡེན་སི་ཏན་གྱིས་དམིགས་བསལ་ལྟོས་གྲུབ་དང་། སྤྱི་དངོས་
ཚན་རིག་མཁས་ཆེན་ཏར་ཙན་གྱིས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་བཞག་སོགས་གྲགས་ཤིང་གྲུབ་པའི་
ཚད་ལྡན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཚད་ཐིག་གིས་གཞལ་སྐབས་འགྱུར་ལྡོག་གི་གཞུང་ལམ་འདི་མ་
བརྒྱུད་པའི་བྱ་དངོས་ཤིག་མེད་པར་སེམས། དེ་ཡང་མི་རབས་ཤིག་གི་ཆ་ཤེས་སུ་གྲུབ་པའི་རྩོམ་
དཔེར་བཞག་ནས་བཤད་ན་ཡང་། ང་རང་ཚོ་ཚོགས་མར་ཨ་མའི་མངལ་གནས་སུ་སྤྱིས་པ་ནས་བརྒྱུད་
ད་ལྟའི་བར་ལེགས་ཉེས་དང་སྤྱིད་སྤྱུག་ཇི་ཞིག་བྱུང་ཡང་རུང་གང་ལྟར་འཕེལ་རྒྱས་ཤིག་དང་། འགྱུར་བ་
ཞིག་གི་ཁྲོད་ནས་ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་འདིར་བསྐྱེད་པས་པ་ལྟ་བུ་རེད།

བསྐྱུལ་གཞིའི་དགེ་སློན།

དེས་ན་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་སྒོར་བཅུད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་འདི་ཚོགས་མང་ཆགས་པ་ནས་བརྒྱུད་དུ་ལྷའི་
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་ཚོས་ཉིད་དང་གཞན་དབང་སྐབས་བསྐྱེད་ཀྱིས་འགྲུར་ལྷོག་ཁོང་ཡོད་པ་
ནས་མེད་པ་དང་། མེད་པ་ནས་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་དར་རྒྱུད་ཀྱིས་
མནར་གཅོད་སྤངས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོང་། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་
ཀྱི་དོན་སྤྱོད་ལྡན་པའི་ཤེས་རིག་དང་། ལེགས་བྱང་ལྡན་པའི་སྐོལ་རྒྱུན་སྐྱད་དང་ཡི་གེ་ཆེས་མང་
པོ་ཞིག་མེད་པ་ནས་གསར་གཏོད་དང་། འཕེལ་རྒྱས་ནས་སྐོལ་རྒྱུན་དུ་ཆགས་ན་ཡང་ལེགས་སྤེལ་
ཉེས་འགོག་གི་བཅོས་བསྐྱར་དང་རྒྱུན་འདྲིན་མ་སྐབ་པས་དབང་གིས་ཅ་བརྒྱག་ཏུ་སོང་ཡོད་པ་སྐོས་
མ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཏེ་འདྲའི་དོན་སྤྱོད་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཅའི་ཕྱིར་ཅ་མེད་དུ་སྤྱིན་པ་ཡིན་
ནམ་ཞེས་པའི་ངེ་བ་འདི་རང་བཞིན་ཀྱིས་མདུན་དུ་མི་ཚོན་ཀ་མེད་རེད། ཚོགས་མང་ངེ་བ་དེའི་སྐོལ་པ་
ཞིག་སེལ་ཆེད། ལན་མདོ་སྤེལ་ཞིག་ལོ། སྤར་ཅ་མེད་དུ་མ་སྤྱིན་སྤོན་དུ་ཤེས་རིག་དེར་དུས་རབས་དང་
བསྐྱེད་ནས་ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་གི་ཁ་གསོ་དང་དར་སྤེལ་དུ་གཏོང་མ་སྐབ་པས་རེད་ཅེས་གཙའ་
ཆབ་པོར་བ་གང་འབྲུལ་འདོད་བྱུང་། འོན་ཀྱང་སྐོག་པ་པོ་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་བྱུང་ངམ།
གང་ལྟར་གཤེགས་ཟེན་པའི་ཤེས་རིག་དེའི་ལུས་པར་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དེའི་ཡབ་མེས་ལ་སྐོས་སྤང་
དང་གཟེ་བརྟེན། རང་ལོ་རང་ཚོགས་ཀྱི་ད་རྒྱལ་ཉེ་དོན་དངོས་ཀྱི་མི་རིགས་ཤིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་གི་
ཁོ་མན་དང་ར་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ནི་གོར་མ་ཆག་ཡིན་ཡང་ཤེས་རིག་དེས་གང་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ཕྱུན་
མེན་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ནི་རྒྱ་འབྲས་འཇུག་ལྷོག་གི་རང་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད་ངེས། དེར་བརྟེན་དུ་ལྷའི་དུས་
རབས་དང་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཡང་ཚོན་ཅལ་རིག་པའི་དུས་རབས་ཤིག་དང་། ལྷག་དོན་དུ་བརྟེན་དང་
འབྲུལ་ལས་ཅན་ཀྱི་དུས་སྐབས་དང་ཁྱིམ་ཚང་ཆེན་མོ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་སྤྱུར་ཡོད། དེས་སྐབས་ཀྱིས་རང་དང་
ངས་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཡང་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱ་འདི་ལས་བཟལ་ག་ལ་རུས། བཟལ་མི་འདོད་པའི་ཁོར་ཡུག་
དེ་དང་གཟེ་བརྟེན་དང་རང་གི་སྐྱད་ཡིག་རིག་གཞུང་དང་བཅས་པ་མཉམ་གཤམ་རྒྱུ་ཆགས་དང་སྤེལ་
ནས་དུས་རབས་ཤིག་གི་འཁོར་སྐྱོད་འོག་ནས་མི་རབས་ཀྱི་མར་བརྒྱུད་སྐྱོད་དང་། ལས་འགན་དོན་
མཐུན་ཞིག་བསྐྱབ་འདོད་ན་རིག་གསར་ཚོན་རིག་གིས་མཚོན་དུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་རིག་
འཆད་སྤུང་དང་། ལེགས་བྱང་བསྐྱེད་པའི་ཀྱི་ལས་ལ་གཡོལ་ཐབས་མེད། གཞན་དུ་ན། བས་ཞིག་བཞུད་
ཟེན་པའི་དུ་ལྷའི་འབྲེམ་སྐྱོན་དང་པོ་རྒྱས་ཅན་དུ་གནས་པའི་མི་རིགས་གཞན་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཞིན་དུ་
འགྲུར་ངེས། ལྷག་དོན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་ན། བད་བསམ་སྐྱོད་དཔལ་ཡོན་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་

དེའི་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་མི་བྱུང་བར་བྱིའི་དཔལ་འཕྲོར་ཡང་རྒྱས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་
བསྟེན་སོགས་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་སློབ་མེད་ཡིན་ཅོན། དེ་དག་ནི་དེད་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ལག་
ཅུལ་དང་རྒྱས་ལ་རགས་ལས་པ་དེ་རེད། རྒྱ་མཚན་ནི། རྒྱལ་ཁབ་དང་སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་དུ་ཚན་རིག་
ལག་ཅུལ་དང་རྒྱས་སུ་ཅི་ཅམ་བྱིན་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་བྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་འབེལ་རྒྱས་དང་།
སྣངས་བདེའི་ངང་ལས་དོན་ཆེ་མ་རྒྱུད་གསུམ། འཕྲོད་བསྟེན་སྒྲིབ་བཅོས་སོགས། མདོར་ན་ཉིན་རེའི་
འཚོ་བ་ཚུན་ཆད་ནས་སྤྱི་ཚོགས་གཞན་དང་དབྱེད་བ་མཉམ་གཤམ་གྱིས་ལུས་པ་མེད་པར་དང་རྒྱས་
ཆེ་བ་ཡོད་པ་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་རེད། ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མཐའ་ན་ང་ཚོའི་ཉིན་
རེའི་འཚོ་བའི་འཁོར་སྐྱོད་ལ་བསམ་ཡང་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་མ་ཐེབས་པ་དང་། ཚན་
རིག་ལག་ཅུལ་གྱིས་བསྐྱུར་བའི་བྱུང་འབྲས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་དང་མཛེས་སྤྱད་ལ་ཆགས་ཞེན་ཅི་ཅམ་ཡོད་
མེད་རང་གི་མཚུབ་མོ་རང་སྟེང་དུ་བཀྲུག་ན་གསལ་བ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཏེ་ལྟོང་ཚན་རིག་གི་སློབ་ཚན་
དང་བཟོ་སྐྱེད་སོགས་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་གཞི་ཁག་ལ་གཡོལ་གང་བྱུང་བྱེད་དོན་ཅི་རེད།
འདི་རྒྱུ་བ་འདིའི་ནང་དུ་འདི་མི་རིགས་ཀྱི་སོན་རྒྱུར་བའི་མཐོ་འབྲིང་སློབ་མ་རྣམས་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ།
གཞན་དོན་ཁྱུང་དུ་ལེན་པའི་སྣང་སྟོབས་ཀྱི་ས་སོན་སྐྱུན་པའི་རང་རེའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་གནད་ཡོད་མི་
སྣ་དག་གྲང་ཚུད་ཡོད། ད་སྐབས་ཀྱི་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིས་ཚན་རིག་ལ་ཕྱོགས་བའི་ལག་བསྐྱར་དང་
འདུ་ཤེས་ལ་མཚོན་ན་ཚན་རིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་རྩ་རྒྱུགས་པའི་རྒྱུད་གཞི་བཞེད་བ་ཅམ་ཞིག་ལས།
ད་དུང་དེའི་རོ་སྐྱོད་དང་རྒྱས་ལོན་ཚད་ལྡན་ཞིག་མེད་པར་སེམས། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་ཡང་ས་གཞི་ཆེན་
པོ་འདི་དང་དུས་རབས་འདིའི་བྱུང་ཆ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་ལས་
ཐོན་པའི་འཕྲུལ་རིག་ལ་མིག་རྣ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད་ལ། ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་དགོ་སྤྱོད་གང་
མང་ཞིག་ཁ་ཡིས་སྐྱེད་བཞིན་ཡོད་མོད། གནད་ཀྱི་དམ་བུ་ནི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་དང་རྒྱས་སུ་བྱིན་ནས་
ད་ལྟའི་བར་ང་ཚོར་མེད་པ་ནི་ད་ལྟོང་ད་དུང་རང་གི་ཐོན་ཁུངས་དང་རང་གི་ཚན་རིག་ཤེས་རིག་གིས་
བསྐྱུར་བའི་རིག་ཐོག་གི་དེད་རབས་ཅན་གྱི་རྒྱ་བསྐྱེད་མངར་མོ་ཞིག་དང་། རོ་བཅུད་སྣ་འཛོམས་ཞིག་
མེད་པ་འདིས་ང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་དབང་པོ་ལྡ་པོའང་གཞན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་དང་བཀོལ་བདེ་རུ་གྱུར་བ་
རེད། གཅིག་བྱས་ན་ཁོར་ལུག་སོགས་རྒྱུན་རྒྱུང་ཅག་རེ་ཡོད་སྲིད་མོད་གཙོ་བོ་དོ་བདག་རང་ཉིད་ཀྱིས་
བག་འཁུམ་དང་ཅོལ་རྒྱུད་གི་བསམ་སྐྱོའི་འབྲེལ་ཕྱོགས་དང་། ཡང་དག་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་རྒྱུལ་ལ་གཤག་
བཅོས་ཡང་དག་ཅིག་མ་བྱུང་བ་རེད། དཔེར་ན་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་གྱི་དགོ་སྤྱོད་སྐྱེད་ཞོར་དུ་ཚན་རིག་

ལ་ཉེས་རྒྱུ་དང་སྤྲོད་གཅོད་གང་མང་རག་བ་སྤྱི་བཏང་བ་ཞིག་རེད་འདུག་མོད་འདི་ལ་བསམ་དགོས་པ་
སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་མི་སེམས། འདི་ནི་རིག་གཞུང་དང་གང་ཟག་གཉིས་ལ་དབྱེ་འབྲེད་མ་བྱས་
པར་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་བཟུང་བའི་ལན་བ་རེད། ལྷ་ཚུལ་འདི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་གཅིས་ཤིང་སྤྱོད་བའི་
རིག་གཞུང་ཅི་ཙམ་གྱི་ཆེ་སློག་འཆི་ལམ་དུ་དེད་པ་དང་། གསར་གཏོད་དང་འཕེལ་རྒྱས་གྱིས་ཆེ་སློག་
ཅི་ཙམ་བཅད་ཡོད་དམ། ལྷག་དོན་དུ་ཡིད་གཟབ་མ་བྱས་ན་མེ་སྟག་གཅིག་གིས་རྒྱལ་ཁབས་གྱི་དཔེར་
དུ་འགྲོ་ངེས་པ་ནི་ཞོར་འགྲོས་ཙམ་མོ། དཔེ་མཚོན་ཙམ་ཞིག་བཤད་ན་ངས་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཁ་བྱང་
དེ་ག་དོ་དེབ་སྐད་དུ་བཞག་ནས་འགྲོགས་ཚོར་དེ་བ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བཀོད་པ་ཡིན་མོད། ཡིད་པངས་
པ་ཞིག་ལ་འགྲོགས་གཅིག་གིས་མ་གཏོགས་ལ་ལན་བྱས་མ་སོང་། ཁོས་བཤད་རྒྱུར། ཚན་རིག་པ་
ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་མི་མང་ལ་རིག་པ་མེད་པ་བཟོ་ཡི་རེད། མི་མང་ལེ་ལོ་ཆེན་པོ་ཆགས་གྱི་རེད་ཅེས་
དང་། ཡང་...ཨོ་...དེ་བ་དེ་པན་ཐོགས་ག་རེ་ཡོད་མེད་དེས་འདུག ལས་ཀ་ཚང་མ་སྟབས་བདེ་བོ་དང་།
མ་གྲོགས་པོ་ཚོར་རྒྱུར་བན་ཐོགས་ཡོད་རེད་ཅེས་བཤད། ངས་ཁོའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཤིག་མི་
བཅའ་མཐུ་མེད་རེད། དེ་དང་ལྷན་དུ་སེམས་གྱི་རང་གཤིས་སྤྱི་དུ་མ་དོན་ཆེད་བསམ་ཚུལ་བཤད་པར་
བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་འདི་ཞོར་དུ་དེ་བའི་གནད་ལ་བབས་ཏེ་ཚན་རིག་སྤྱངས་ན་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞིག་གིས་
མི་མང་ལ་རིག་པ་མེད་པ་དང་། ལེ་ལོ་ཆེན་པོར་ཆགས་སམ། ལྷག་དོན་དུ་རིག་པ་མེད་པར་འགྱུར་བའི་
བསམ་ཚུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཤིག་བཤད་ན་ཨོ་འགྲིག་ཅེས་དེས་སྐབས་འདི་འགྲོགས་ཁོང་གིས་གཟབ་
ནན་གྱི་སློན་ནས་དེ་ལན་དོན་ཚན་གཉིས་སུ་བགོས་ཏེ་དཔེ་དང་བཅས་པ་བཤད་བྱང་། དང་པོ། ཚན་རིག་
དར་ཁྲབ་སོང་བ་ན་ཚན་རིག་པ་ཁག་ཅིག་ལས་མི་མང་ལ་རིག་པ་མེད་པ་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་གང་
ཞིག་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཀྱང་། མང་པོ་ཞིག་འབྲུལ་ཆས་གྱི་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སྟབས་བདེའི་དང་བྱེད་
པ་ལས། སོ་སོའི་རྣམ་དཔྱད་དེ་ཙམ་འདོན་སྟབས་གྱི་མ་རེད། དཔེར་ན་དེད་སྐབས་སློག་སྐད་ནང་ནས་
དབྱིན་ཡིག་གི་དག་ཆ་བཅས་ཡི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་ཡིག་གཟུགས་ཀྱང་སྤྱང་དགོས་པ་མ་རེད། དེ་བཞིན་
ཅིས་གྱི་སློར་སོགས་ཚང་མ་འབྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་པ་ལས་སོ་སོས་ཤེས་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། གཉིས་
པ། མི་མང་ལེ་ལོ་ཆེན་པོ་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་འབྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་
བྱེད་གྱི་རེད། དེར་བརྟེན་མི་ལས་ཀ་བྱེད་འདོད་མེད་པ་ཆགས་པ་དང་། སློས་སུ་ཤུགས་ལས་བྱེད་མི་
སྟབས་མཁན་དང་བྱེད་འདོད་མེད་མཁན་ཆགས་གྱི་རེད། གཙོ་བོ་མིར་ངེས་པར་དུ་དགོས་པའི་ལས་དོན་
མང་པོ་ཞིག་སློབ་མ་མཐུན་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་། མི་སྐྱེད་སོ་སོའི་ལག་རྩལ་དང་རིག་པར་བརྟེན་ནས་བྱེད་གྱི་

ཡོད་མོད། དེར་སྐབས་ཚན་རིག་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་མི་ཞིག་མཐུན་ཆེན་དེ་དག་
མེད་སར་ཉེན་གཅིག་སྐྱེ་བས་ཀྱང་སོ་སོས་རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་གང་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་
ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོན་བཅོས་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་བཤད་བྱུང་། སོམས་དང་སྐྱོག་མཁན་
ལགས། དེ་འདྲི་བྲོགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ལྟར་སོ་སྐྱི་ཚོགས་ལ་ལྟག་བསམ་ཀྱི་དོ་ཁོལ་ཅི་ཅམ་མི་འདུག་
གས། ད་དུང་ཁོས་བཤད་རྒྱུར་མདོར་བསྡུས་ན་ལེ་ལོ་ཅན་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་པ་དེ་མི་དེ་མཆོགས་པོ་
མེད་པ་དང་བཟོད་བསྐྱར་མེད་པ། དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་མི་རུས་པར་འགྱུར་བ་ལས། འཚོ་བ་
སྲིད་པོ་སྐྱེལ་མཁན་ཡིན་པར་བརྟུན་ན་ཁྱད་པར་མི་འདུག་ རིག་པ་མེད་པ་ཟེར་བ་ཡང་ལམ་ལུགས་སྐོལ་
ཞིག་ཁོ་ན་བྱས་ཏེ་འགྲོ་བ་ལས། སོ་སོར་རྣམ་དཔྱད་འདོན་ས་མེད་པར་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་རེད། ཚང་མ་ཆེད་
ལས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད། ཅེས་བཤད་བྱུང་།

བསམ་ཚུལ་འདི་འདོན་མཁན་ཀྱི་འགྲོགས་དང་རེད་གཉེས་པན་ཚུན་དོ་མི་ཤེས་ཀྱང་ཁོང་ལ་
རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་ཅེ་ཡོད་པ་རས་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་ཁོང་གི་བསམ་
ཚུལ་གཞི་ཅར་བརྒྱབ་སྟེ་སྐོས་མ་བྱས་པའི་གཤེས་ལུགས་ཤིག་བསྟན་འདོད་པ་ཅམ་ཡིན། དེས་ན་རིག་
གཞུང་དང་ལྟ་བུའི་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་གཞི་ཅའི་དམིགས་ལུལ་ཐན་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་
ཡིན་པ་ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། རིག་གསར་ཚན་རིག་ཡང་དེ་བཞིན་རེད། དེ་ཡང་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་
རྒྱལ་ཐན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྟེང་གི་འདིག་ཉེན་ལས། བདག་གི་མཚོང་རྒྱལ་ལ། ཚན་རིག་ནི་འཚོ་བཞིན་
པའི་འདམ་སྐྱིང་འདི་དང་དེའི་དངོས་ཁམས་རང་བཞིན་རྟོགས་པར་བཅོལ་པའི་མངོན་སུམ་རིག་པའི་
འདུག་སྐོ་ཞིག་རེད་ཅེས་དང་། དགོ་ཆན་ཆེན་མོ་སྤི་ཨེ་ལེན་ཤེ་ལེ་སེས་སྐྱས་དོན་གྱི་ཕྱོགས་ཚར་བཤད་
དོན་ལ། སྤྱིར་བཏང་ཚན་རིག་ནི་བྱངས་ཚད་དང་ལུལ་གྱི་རྟོག་ཞིབ་ལ་གཞིར་བཞག་བྱས་པ་ཞིག་དང་
ཞེས་བཤད་ཡོད། དེ་གཉེས་ཀྱིས་གསུངས་དོན་ནི་ཚན་རིག་ནི་བསམ་སྒྲུབ་རྒྱུ་དཔྱད་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་
གནས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དུ་བལྟས་པར་སེམས། དེ་ཡང་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་
ཀུན་སྲིད་རིག་པ་ལ་གོ་གནས་ཤིག་ཡོད་དམ་ཞེས་དེ་བཞིག་གི་རྒྱལ་བཏོན་ནས་དེའི་ལན་དུ། དས་ཡིད་
ཆེས་བྱས་པ་ལྟར་ན་ཡོད་དེ། དང་པོ། ཡོ་བྱད་གང་དུང་ཞིག་དང་མཚུངས་པར་ཚན་རིག་ནི་ལེགས་ཉེས་
གང་ལའང་བཀོལ་སྲིད་བྱེད་ཚོག་ ཡོ་བྱད་ཅིག་ལེགས་ཉེས་གང་ལ་བེད་སྲིད་བྱེད་མིན་ནི་བྱེད་པ་པོའི་
སེམས་ཀྱི་འདོན་སྐྱེད་ལ་རག་ལས་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དས་འདི་ལྟར་ལུང་འདེན་བྱེད་དོན་ནི་ལུང་
ཅམ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་པར་མ་ཡིན་པར་ཁྱེད་ཅག་ཆེན་པོ་དག་གིས་ཚན་རིག་ལ་བལྟ་སྐྱེད་སྐྱེད་

བཅོས་ལེག་བཏོང་དགོས་པའི་སྐྱལ་མ་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་རེག་གསར་ཚན་རིག་ལ་བཟང་ངན་མེད་
ལ་ཚོས་དང་ཚབ་སྲིད་ཀྱི་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱང་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་རང་གཞན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྲིད་ཁེ་
པན་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་མཚོག་ཅིག་ལས་གཞན་གང་ཡང་མ་རེད། གཙོ་བོ་བཞོལ་སྦྱོང་མཁན་ལ་རག་
ལས་པ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟའི་ཚན་རིག་པ་སྤྱི་ལ་སྦྱོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་སྙན་གྲགས་དང་དཔལ་
འབྱོར་གྱིས་ཁེ་པན་ལས་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གསར་རྗེས་ཤེས་བྱའི་འཇུག་འབྲས་ལ་འགན་འཁུར་མི་
བྱེད་པ་འདི་རེད། གནད་དོན་འདི་ནི་ཁོང་ཚོར་ཀུན་སྦྱོང་གིས་མ་འདང་པ་ཅན་མ་ཡིན་པར་བྱམས་པ་
དང་ལྷག་བསམ་གྱིས་ཐོངས་པས་རེད་སྙམ། དེའི་སྐབས་ཀྱིས་གལ་ཉེ་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་གྱི་འཕེལ་
རྒྱས་ཕྱོགས་ལ་བྱམས་པ་དང་ལྷག་བསམ་ལྟ་བུའི་ལས་སྦྱོན་མཁན་ཞིག་མེད་ཆེ་ཉ་ཅང་གི་ཉེན་ཚབས་
ཆེ་བར་མཐོང་། འདི་ནི་ངས་གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་གཞན་དོན་ཁུར་དུ་ལེན་པའི་སྤྱི་སྦྱོབས་ཀྱི་ས་བོན་
སྐྱབ་པའི་རང་རེའི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་ལས་འགན་དང་། ལྷ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་ཚན་རིག་སྦྱང་དགོས་
པའི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་གཅིག་ཡིན། གཞན་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། དཔལ་འབྱོར་ཁེ་པན་
སོགས་གང་ལ་ཡང་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་བྱུབ་པར་སྦྱོས་མེད་རེད། དེས་ན་གང་དུ་ཚན་རིག་གི་རྩ་ཁམས་
རྒྱས་ན་དེ་དུ་ཡང་རྒྱས་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཆེ་སྲོག་ལ་གསོན་ལྷགས་ཀྱི་བླ་བས་མངོན་པར་ངེས་
སོ།།

གསར་གཏོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་བཟང་སློད་དང་འབྲེལ་དགོས་པའི་བསམ་ ཚུལ་འགའ།

འབྲས་སྐྱོ་མང་ལེགས་པ་རྒྱ་མཚོ།

ཇས་སྐྱོར་གྱི་རྒྱུ་པ་དང་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོན་སྐྱེད་ཆེས་ཆེར་དང་བའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་བའི་དུས་
འདིར། ར་ཚོ་གསར་གཏོད་དང་གསར་ཉེད་གཅིག་སྤེལ་རྒྱུ་མི་འབྲངས་པར་འགོ་བཅི་གཙོ་བོར་
གྱུར་བའི་སྐྱེ་འགོ་ཡོངས་ཀྱི་འབྲེལ་སྤྲུལ་གྱི་བདེ་སྤྲུལ་དང་། མ་ཡུམ་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་སྐྱོད་
བརྒྱུད་ཀྱི་ཆགས་འཇིག་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས་པ་ནི་གཡོལ་དུ་མེད་བའི་གནད་དོན་གསུམ་ཆེན་
ཞིག་ཏུ་མཐོང་།

སྤྱིར་མ་འོངས་པ་ལ་ཁ་ཕྱོགས་མེད་ཅེས་བའི་དཔེ་ལྟར། འདི་སྤིད་དང་དེ་མི་སྤིད་ཅེས་ཁ་
ཚོན་གཅོད་པར་གྱིན་ཏུ་དཀའ་མོད། འོན་ཀྱང་སྐྱེད་དང་ཇས་ཀྱི་སྤེལ་སྐྱོར་དང་སྐྱོག་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱུ་པ་
ལ་བརྟེན་ནས་སྤི་ནང་གི་དངོས་པོ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱུ་ལྟར་འཕྲུར་བཞེན་བའི་སྐབས་འདིར་
གསར་གཏོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་བཟང་སློད་དང་འབྲེལ་དགོས་པ་ནི་སྐོས་ཅི་ལ་དགོས། དེའི་སྤྱིར་དེར་གྱི་དུས་
འདིར་ཚན་རིག་པ་དང་བསམ་སྐྱོ་བ་མང་པོའི་དབར་ལ་ལྷག་བའི་རྣམས་འཇོམ་ཅན་གྱི་དེ་བཅས་པོ་ཡོད་
བའི་ནང་ནས་ཁག་ཅིག་འདིར་དཔེ་རུ་བཀོད་ན། ཇས་སྐྱོར་གྱི་སྐྱུ་མ་ལས་བརྒྱུད་དབང་སོ་གང་ཡང་རུང་
བ་ཞིག་འདེབས་འཇུགས་བྱས་ན་ཚོས་སྤིད་ཀྱི་ལུགས་དང་མཐུན་ནམ། སྤྱི་དངོས་ཚན་ཅུལ་དང་རིགས་
ཇས་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་ཚད་མཐོ་བའི་རྒྱུ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟོ་བསྐྱུན་བྱས་པའི་ཡོ་ཆས་དེ་དག་མིའི་ནད་
བཅོས་ཐབས་སོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལ་གང་འདོད་འདོད་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་འགྲིག་གམ། མ་འོངས་
པའི་ཕོ་རྒྱའི་ནད་ཇས་དང་སྐྱེད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་སྐྱོར་ཚོར་རྟོགས་སྐབ་པ་བྱུང་ན་བཟང་སློད་དང་
མཐུན་ནམ་ཞེས་སོགས་ལྟ་བུའོ། དེ་བའདི་དག་ནི་དེད་སྐབས་མི་མང་པོས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ལུལ་
ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་སྟབས། ཨ་རིའི་སེ་ལྷར་བྱིམ་ཚང་དང་རྟ་ས་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གཉིས་ཀྱི་གོ་

སྤྲིག་ལོག་ཚོགས་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་སྡེ་འབྲིད་ཟབ་སྐོར་ཐངས་གཉིས་པའི་སྐབས་ཨ་རི་ནས་ཆེད་དུ་
 དག་གན་ལ་ཕེབས་པའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་འདྲ་ཅག་སློབ་མ་ཚོ་ལ། ལོང་གསལ་འི་བ་དེ་
 དག་གི་མཚོན་པའི་དེ་བ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཉིན་ཁ་ཤས་རིང་རྟགས་གསལ་དང་འབྲེལ་དེ་བ་དེས་ལན་དང་
 བསམ་ཚུལ་བཞེ་ལེན་བྱེད་དུ་བཅུག་ཡོད། དེར་བརྟེན་འདིར་ངས་དེ་བ་དེ་དག་དེ་དེ་ལ་ཆེད་དམིགས་
 གིས་ལན་འབྲི་བའི་ངལ་བ་བསྟེན་མི་དགོས་པར་དེ་བ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་
 རྒྱང་ཚམ་བརྗོད་འདོད་བྱུང་། འུ་ལས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་འགྲིག་དང་མི་འགྲིག་ནི་ཁ་ནས་བཤད་བ་
 ཅམ་དང་། ཚོད་བ་རྒྱབ་བསྐྱད་བ་གཅིག་སུའི་མི་མན་པར་དེ་དག་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་
 མིན་དང་དེ་དག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་ཐོག་གི་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་རྒྱ་ནི་
 ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་སྟེ། དེའི་ཕྱིར་ངས་འདིར་འདས་པའི་དུས་སུ་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ་བ་རི་ལྟར་བསྐྱངས་
 པའི་ཉམས་སྐྱོང་དང་། ད་ལྟའི་དངོས་ཡོད་གནས་སྐྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ལྷོག་མ་འོངས་པའི་ལོ་
 ལྗེའི་ནང་མཇུག་འབྲས་རི་ཡོང་སྐོར་ལ་སློབ་དཔལ་དང་བཅས་ཕྱོགས་གསུམ་ནས་རྒྱང་ཚམ་འབྲི་ཁུལ་
 བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ཡང་ལ་ཐོག་བསྐལ་བ་རིང་མོའི་དུས་ནས་བཟུང་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཟས་སུ་མ་ཚོས་ལོ་རྟོག་
 དང་། ལོས་སུ་ཤིང་ལོ་བྱོན་པའི་དུས་རབས་ནས་བཟུང་རིམ་གྱིས་མི་རྣམས་སློ་རིག་རྗེ་བཟང་དུ་སོང་
 སྟེ། རྫོང་བོ་དང་འཛིན་བོའི་ལག་རྩལ་དར་རྒྱས་བྱུང་སྟེ་རྫོང་ཆས་ཀྱི་ཅ་དངོས་སྤྲོ་ཚོགས་བཀོལ་སྤྱོད་
 བྱེད་པའི་རྫོང་དུས་རབས་དང་། གཞུང་ཤིང་བརྟེན་བ་ལས་མེ་བོ་འའི་ལག་རྩལ་ཤེས་པ་ནས་
 བཟུང་སྐབས་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་ཐོན་སྐྱེད་ལ་ཉ་ཅང་གི་འགྲུར་ལྡོག་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་
 བ། མའི་རུས་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཁའ་གསལ་གཟུགས་བཞུ་སྐྱེད་སྤྱི་ལྷན་ཆ་ལི་ལས་བྱས་པའི་ཅ་
 དངོས་སྤྲོ་ཚོགས་དང་མཚོན་ཆ་སོགས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལི་ཆས་དུས་རབས། རང་བྱུང་གི་གཉེར་
 ཁ་ལས་བཏོན་པའི་ལྷགས་རིགས་སྤྲོ་ཚོགས་བཞུ་སྐྱེད་སྤྱི་ལྷན་དེས་བཟོས་པའི་ཅ་དངོས་བཀོལ་སྤྱོད་
 བྱེད་པའི་ལྷགས་ཆས་དུས་རབས་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་རང་རང་གི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཐབས་ལམ་
 ལ་བརྟེན་ནས་ཡུལ་དུས་དང་མཐུན་པའི་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་ཉག་ཉག་བསྐྱེད་ཐུབ་ཡོད། དེའི་སྐབས་
 སུ་དེད་དུས་ཀྱི་ཚད་མཐོ་བའི་འབྲུལ་འཁོར་དག་གིས་རྫོང་སྤྲོ་བ་སྟེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ནག་
 རྩས་འཚོ་རྒྱུད་ཉེས་ལྷན་སྤྱི་ལྷན་འཁོར་ཡུག་འབག་བཅོག་བྱེད་པའི་རྩས་རན་གྱིས་དཔེན་པས་རྒྱུང་ཁམས་
 དང་ས་གཤིས་གཙང་བ་དང་། ས་ཞིང་འདེབས་ལས་ཤེས་པ་ནས་བཟུང་མི་རྣམས་ཀྱིས་གནོད་བ་ཆེ་

བའི་ཇུས་ལུང་མེད་པའི་གནའ་པོའི་སྲོལ་རྒྱན་སོ་ནམ་འདེབས་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་པའི་
བཟའ་བརྟུང་ལ་རྩོལ་བའི་བཟུང་འཛོམས་པས་དེ་ལ་ལུས་རྒྱུད་གསོ་བའི་རྣམས་ལ་ཁྲུང་བར་བཞེག་ལྡན་ཡོད།
སྤྱིར་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆག་སློང་དཔེར་ན་ས་ཡོམ་དང་རྩ་ལོག་ཐན་བ་དང་མེ་རི་འཕྲུང་བ་སོགས་ཀྱི་
དཀའ་ངལ་ནི་སྤྱིར་ཀྱང་བརྒྱུག་དཀའ། དེ་དག་པར་ལུང་པའི་འགྲོ་བ་མིས་བཟོས་པའི་ཁོར་ལུག་དང་
འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་དང་། རྣལ་ཡམས་སོགས་ནི་དེད་དུས་དང་བསྐྱུར་ན་ཉན་ཉན་ལུགས་རྒྱུད་སྣམ།
ད་དུང་ཡང་དེའི་སྐབས་ཀྱི་མི་རྣམས་ལ་དེད་དུས་ཀྱི་ཐོག་བཅེགས་མང་པོ་ཅན་གྱི་སྤོང་ཤག་དང་འཕྲུལ་
རིག་གི་ཁྲིམ་ཆས་སྣ་ཚོགས་མེད་ཀྱང་། ཞིང་ལས་དང་འགྲོག་ལས་སོགས་ཁོ་ཚོ་ལ་མཁོ་བའི་འཚོ་བའི་
དགོས་མཁོ་ཉག་ཉག་ཡོད་པས་ཁོང་ཚོས་སྤྱིར་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ནང་དུ་འཚོ་བ་སྐབས་བདེ་པོའི་
ངང་སྐྱེལ་བྱུང་གི་ཡོད།

སློག་གི་རྣམས་ལ་གསར་རྟེན་བྱུང་བ་ནས་བརྒྱུད་འཕྲུལ་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟོ་ལས་བསམ་
ལུལ་ལས་འདས་པའི་འབྲེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་
པའི་དུས་དཀྱིལ་ནས་བརྒྱུད་དེར་གྱི་བརྟེན་དུས་རབས་ལ་ཐུག་གི་བར་འཕྲུལ་ལས་དང་། བཟོ་ལས།
བྱ་རྒྱུ་རིག་ལ་སོགས་ཉ་ཅང་གི་ཆོད་མཐོན་པོར་བྱིན་ཉེ་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་ཅན་དུ་བསྐྱུར་ཉེ་ས་སྐྱེད་
འདྲིར་གནས་བཅས་པའི་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ལ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་འདུ་ཤེས་ལ་དེས་
ཤེས་གསར་བ་ཞིག་སྐྱེན་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ལེ་དབར་ཁྱི་སྐྱེག་མང་པོས་ཆོད་པའི་ཤར་ལུབ་ཀྱི་སྤྱིར་སྐྱེད་
མང་པོའི་དབར་རྩ་ཚོད་ཁ་ཤས་ནང་བསྐྱོར་བྱུང་བའི་མཁའ་འགྲུལ་གྱི་འཕྲུལ་ཅལ་དང་། སྐྱམ་སའི་ཐོག་
བསྐྱོད་པའི་རྒྱུད་འཁོར་དང་མེ་འཁོར། རྒྱ་མཚོའི་རྩ་རྒྱུས་འབྲེད་ཀྱིས་གཅོད་པའི་གྲུ་གཟིངས་སོགས་
འབྲིམ་འགྲུལ་གྱི་ཉེར་མཁོ་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འཇམ་སྤྱིར་ཤར་ལུབ་ཀྱི་ཁ་ཐག་ཉེ་དུ་བཏང་ཡོད།
ལུས་ཀྱི་འགྲོད་བསྐྱེན་ལ་སྐྱེན་པའི་ཉེར་མཁོ་དང་ནད་ཡམས་སྣ་མང་བཅོས་བྱུང་བའི་སྐབས་དེ་དུང་དང་
བཤམ་བཅོས་ཀྱི་ལག་ཅུལ། མི་རྣམས་ཀྱི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་བཟའ་བཅའ་བརྟུང་བ་སོགས་
ཀྱིས་མཚོན་པའི་འཚོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་དག་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་ཡར་རྒྱས་བྱིན་ཡོད་པ་ནི་ང་
ཚོས་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་ལྟར་ཡིན་པས་དེ་ལ་གཟུར་གནས་སྤྱིར་བསྐྱེད་དུ་མེད། རྫོང་པོར་ཤོང་
དཀའ་བའི་འཕྲུལ་རིག་གི་ཐོན་ཇུས་འདི་དག་ཀྱང་ཇུས་དང་སྐྱེན་ལ་མ་བརྟེན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་སྤྱེས་
ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སྤོངས་མ་དགོས། འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་དཔྱད་དང་རྣམ་པ་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་རིག་གཞུང་དང་བཟོ་ཅལ་རང་འགའ་བ་ཞིག་དུས་གསུམ་གང་གི་བྱུང་རབས་ནང་འབྱུང་མི་

མིང། འབྲུལ་རིག་དང་རྗེས་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་ལ་མཐུན་སྲིད་དང་། འཚོ་བའི་དགོས་
མཁོ་འཕེལ་འཕེལ་ལྷན་སྐྱོད་ཏུ་བསྐྱུན་ཡོད་པ་ནི་ཚོད་མེད་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ལ་དེ་ནི་མེགས་པའི་ཆ་
ཡིན། མེགས་པའི་ཆ་ལ་མཐུན་མེད་པ་ནི་ཀུན་གྱིས་མཐུན་གསལ་ལྟར་ཡིན་པས་འདྲིར་གསལ་བཤད་
བྱེད་རྒྱ་མིན།

དགག་ཕྱོགས་ནས་ཞུས་ན་འབྲུལ་རིག་ཆེས་ཆེར་དར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་
པོ་ལ་གཤོད་སྐྱོན་མང་པོ་བཏང་ཡོད། དཔེར་ན། བཟོ་ལས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བཟོ་བྱའི་
རྩོ་སོལ་བསྐྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནག་རྗེས་འཚོ་རྒྱུད་ཉེས་ལྡན་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུད་དང་རྒྱ་འབག་བཅོམ་
བཟོས་ཏེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཚོ་གནས་ལ་སྤར་མེད་པའི་འབྱུང་སྐྱོད་དང་གཤོད་སྐྱོན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་
པ་མ་ཟད་སྐྱས་དང་གཤེར་ལ་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས་གངས་མེད་པ་ཞིག་གི་འཚོ་གནས་ལ་དངོས་
ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་གཤོད་སྐྱོན་ཚད་མེད་ཐེབས་ཡོད། ཚད་ལས་བརྒྱལ་བའི་ཤིང་ནགས་འབྲེག་
གཙོད་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཙན་གཙན་དང་དང་རི་དྲགས་མང་པོའི་འཚོ་གནས་ཅ་སྟོང་སོང་ཡོད་
པ་མ་ཟད་ཤིང་སྟོང་གི་ཅ་བས་བཟུང་བའི་རྒྱ་མང་པོ་ཞིག་ཤོར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་ཁོར་ཕུག་ལ་
དོ་སོག་ཆེན་པོ་བཏང་ཡོད། སྤྱིར་ཁོར་ཕུག་རིག་པ་བ་ཚོས་སྐྱེད་བཞེན་པའི་རང་བྱུང་གཉེར་ཁ་གང་
ཡིན་ཐམས་ཅད་གཉན་དུ་ཅ་སྟོང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་མེད་པར་བསྐྱུར་གསོ་ཏུག་ཏུག་བྱེད་ཐུབ་རབས་བཤད་པ་
དེ་བདེན་དུ་རྒྱག་གྲང་། ཚད་ལས་བརྒྱལ་བའི་གཉེར་ཁ་བསྐྱོག་འདོན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བྱུང་
ཁོར་ཕུག་ལ་ཉམས་ཆག་ཆེན་པོ་སོང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཚད་བརྒྱལ་གཉེར་ཁ་བསྐྱོག་འདོན་དང་རང་བྱུང་
གཉེར་ཁ་བསྐྱུར་གསོ་གཉིས་ཆ་མ་སྟོམས་པའི་དབང་གིས་གོ་ལ་ཉེལ་བའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དར་རྒྱུད་
ལའང་ཤུགས་སྲིད་ཆེན་པོ་ཐེབས་བཞེན་ཡོད། རྒྱུད་ཁམས་ནང་གི་རྒྱུད་ཁང་གི་རྒྱུད་སྐྱེས་རྗེས་ལྡངས་
འཚོ་རྒྱུད་ཉེས་ལྡན་དང་། ཉག་རྒྱུད་སྤྱི་བཏུངས། རྒྱུ་རྒྱུད་སྤྱི་བཏུངས་ཀྱི་ཚད་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བ་
ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་སྤེལ་དང་སྤེལ་སྤེལ་འབྲུགས་རོམ་གྱི་འཛོར་ཚད་ལོ་རེ་བཞེན་གྱི་སྤེལ་རྒྱུ་འབྲོ་བར་
བརྟེན་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱ་ཁ་འཕེལ་བ་སོགས་གོ་ལ་ཆ་འབྱུར་གྱི་རྒྱ་སྲིད་དུ་མ་ནས་འཕེལ་བ། དེའི་ཕྱིར་
ང་ཚོས་མཐུན་སྲིད་དུ་རྫོངས་པའི་འབྲུལ་ཆས་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་སྤྱིང་འཇགས་ཀྱི་འཚོ་བ་དཔོགས་ཏེ་
མི་རྣམས་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་བཅོམ་གཡོག་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད་པ་ནི་རྣམ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཤུགས་ཆེར་
སོང་བའི་ལུང་པའི་གནས་སྤངས་ལས་དཔོག་ཐུབ། ད་དུང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་བཟོ་རྩལ་རྒྱ་ཆེར་དར་བ་ལ་
བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་མེས་པོ་གང་མང་ཞིག་གི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་ལས་ཐོན་པའི་ལག་ཤེས་མང་པོ་ཞིག་

མིང་གི་ལྷག་མེད་དུ་བཅོས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། མི་མང་པོའི་འཚོ་བའི་རྟེན་གཞི་ཤོར་ཉེ་ལས་མེད་གི་
 གངས་ཀ་ལོ་རེ་འཕེལ་བཞེན་པ་ད་ཚོའི་མཐོང་ཚོས་སུ་གྲུང་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་མོའི་རྣམ་བཞག་
 དང་རྣམ་པ་བཅས་ལེགས་པར་ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛེམ་སྤྱིང་རྒྱུ་ལོ་འདིའི་སྡོད་བཅུད་མ་ལག་
 དང་བཅས་པ་རྒྱང་ཅམ་རིང་སྐྱེག་མེད་དུ་འཛོམས་སུ་བའི་ཉིང་རྒྱལ་མཚོན་ཆ་དང་། ཉེན་ཁ་ཏ་ཅང་
 ཆེ་བའི་རྣམ་འགྲུར་གོ་མཚོན་སྡུ་ཚོགས། འབྲུ་མའི་རྣམ་སྡོད་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོས་པའི་སྐྱེ་ལྷན་ཀུན་
 གི་ཆེ་སྡོག་གཅོད་པར་བྱེད་པའི་སྐྱེ་དངོས་རྣམ་འགྲུར་མཚོན་ཆ་སོགས་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཞིང་རྣམ་པ་རྒྱས་
 པའི་གོ་མཚོན་གངས་མེད་པ་ཞིག་བཅོས་དང་བཅོ་བཞེན་པ། གོ་མཚོན་དེ་དག་སྡོད་བཅུད་ཚོག་པར་
 བྱེད་པ་ལ་ཕན་ཚུན་འགྲན་པ་བཞེན་དུ་གནས་ཡོད། དེ་བཞེན་དུ་རིགས་རྣམ་བསྐྱར་བཅོས་དང་རིགས་
 རྣམ་རོ་འབྲུ་རིགས་བསྐྱུན་སོགས་གི་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་པོ་རྗེ་ཚབ་གསར་བརྗེ་བྱེད་པ།
 མཛེས་བཅོ་བྱེད་པ། ཤེས་སྤྱབས་སུ་གྲུ་ཞེས་པ་མ་མ་ཕན་ཚུན་དངོས་སུ་འཁྲིག་སྡོད་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་
 མི་དགོས་པར་པ་མ་གང་ཡང་རུང་བ་ལས་ཁྲ་ཁྲག་བཏོན་ཉེ་དེ་དག་བསྐྱོར་བྱས་པ་སྤྱི་རོལ་དུ་མངལ་
 གི་རྟོག་ཚད་དང་མཉམ་པའི་ཤེས་སྤྱབས་ནང་དུ་བདུན་སྟག་ཁ་ཤས་རིང་བཞག་རྗེས་བྱུང་མེད་སུ་ཡང་
 རུང་བའི་མངལ་དུ་བཅུག་སྐྱེ་རིགས་རྒྱུད་སྐྱེལ་ཐབས་བྱེད་བཞེན་ཡོད་པ་སོགས་ནི་གནས་སྐབས་རིང་
 རྒྱང་ཅམ་ཕན་པ་ལྟ་བུར་མངོན་མོད། མི་རིང་བར་ཉེན་ཁ་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས་ཁ་ཤས་ཤིག་དཔེ་མཚོན་
 ཅམ་དུ་བཀོད་ན། རིགས་རྣམ་ལ་བརྟེན་པའི་མཛེས་བཅོ་བྱེད་སྤངས་དེ་བེད་སྡོད་ལོག་པར་གཏོང་བའི་
 ཉེན་ཁ། རིགས་རྣམ་རིགས་འབྲུ་ཆགས་པའི་སྡོན། བཅོས་ཐབས་གི་རྒྱ་ལས་བཞུལ་ཉེ་བེད་སྡོད་ལོག་
 པར་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ། འཕེལ་འགྲུར་རིག་པ་ལྟར་ན་ཤེས་སྤྱབས་སུ་གྲུ་སྐྱེལ་ཐབས་ལྟ་བུ་སུ་མཐུད་དེ་
 རྒྱན་བསྐྱངས་ན་མའི་མངལ་དུ་སུ་གྲུ་ཆགས་མི་སུ་བའི་སྡོན་བཅས་ཡིན། རིགས་རྣམ་རོ་འབྲུ་རིགས་
 བསྐྱུན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་པོ་བརྗེ་མེན་བྱེད་པ་དང་རྣམ་འགྲུར་གི་སྐྱེན་བཅོས།
 རྒྱབས་སྐྱོ་ལ་བརྟེན་པའི་གཤམ་བཅོས་བྱེད་རྒྱ་སོགས་ནི་རིན་པོང་ཏ་ཅང་ཆེ་སྤྱབས་སུ་གྲུ་བདག་ཚོ་
 མ་གཏོགས་དབུལ་ཞིང་ཐོངས་པའི་འབངས་མི་དགུས་མ་ཚོ་ལ་ཁེ་བན་ཤིན་ཏུ་ཚུང་།

ལྷག་པར་དུ་བཅོས་ཐབས་དེ་དག་ལ་གཞན་ཕན་དང་ལྷག་བསམ་གི་ཀུན་སྡོང་ཞིག་མེད་ན་
 ཚོང་ལས་གི་མཐུན་ཚུན་ལྟ་བུར་གྲུར་པ་ལས་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཅ་བ་ནས་འབྲུང་མི་སྲིད། དེར་
 བརྟེན་རྣོག་འཛིང་ཅན་གི་བྱེད་ཐབས་དེ་དག་གི་སྡོད་ལ་སྐྱར་དོར་གི་རྣམ་དཔྱོད་མངའ་བའི་མི་མང་པོ་
 ཞིག་གིས་སེམས་ཁལ་བྱེད་བཞེན་པའི་སྤང་ཡིན། ཤོང་བརྗོད་གི་དཀའ་རྣོག་དེ་དག་ནི་གསར་གཏོང་

དང་གསར་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་མགོ་འཁོར་ནས་མཇུག་འགྲམ་ལ་འགན་ལེན་དང་བཟང་སྲོད་ལ་བསམ་
གཞིགས་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་ལན་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། དེར་བརྟེན་འདི་དག་ལས་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་
འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་དང་རྗེས་སྲོད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་གཏན་གྱི་བདེ་སྲིད་བསྐྱུན་མི་ཐུབ་
པ་དེ་རེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་གཏན་གྱི་བདེ་སྲིད་རྣམས་མ་ཞིག་འདོད་ན་ནང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ལ་
ཞིབ་འཇུག་གནད་སློན་བྱས་པ་བརྒྱད། སེམས་རྒྱད་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་དག་
འགོ་བ་མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཐབས་བྱས་ན་དགོ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་།
སེམས་པོ་གོང་མ་ཚོའི་དག་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་གཏན་དཔེ་དེ་སེམས་ནད་སེམས་ཀྱིས་བཅོས་ཞེས་པའང་
རྒྱ་མཚན་མེད་པ་དང་སྣང་མེད་དུ་གཏུག་གྱུར་བྱེད་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན། མྱོག་དང་རྗེས་ཀྱི་ཐོན་ལུངས་
ཉམས་པའི་དཀའ་ངལ་གང་མཚོ་གསུམ་འབྲས་མ་སོང་ན་འབྱུང་འབྱུང་ལོ་རྒྱ་ལྷོ་ལོ་མོའི་རྒྱུན་ཐག་ཁྲིད་དུ་
བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་འབྲུལ་རིག་གི་ཐོན་རྗེས་དང་གསར་ཉིད་ཀྱི་རྒྱས་པ་གང་མང་ཞིག་ཆར་
རྗེས་ཀྱི་ཤ་མོ་བརྗོད་པ་བཞེན་དུ་བཞེན་ཚུན་འགན་པའི་དང་འབྱུང་རྒྱ་ཡིན་པ་སློས་ཅི་ལ་དགོས། འོན་ཀྱང་
འབྲུལ་རིག་དང་སློན་རྗེས་གཅིག་ཤུ་ལ་སྐྱབས་སུ་རེ་ན་དེའི་མཇུག་འགྲམ་ལ་བསམ་ལུལ་འདས་པའི་
དཀའ་ངལ་དང་རྟོག་ཅ་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ནི་སློས་མེད་ཡིན་ཏེ། གཅིག་ལ་པན་པའི་ཞོར་
ལ་གཞན་ལ་གཞོན་པ་ནི་རྗེས་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུར་སྣང་། མ་འོངས་པར་རྗེས་དང་སློན་ལ་བརྟེན་ནས་
མིའི་སེམས་ཚོར་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་། མི་ཚབ་བཟོ་བ། མིའི་ངོ་འབྲེད་རིགས་བསྐྱུན་བཟོ་བ་སོགས་ཚད་
ལས་བརྒྱལ་བའི་ལེམ་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་གསར་བསྐྱུན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ག་ལ་ཡིན། ལྷན་པས་དེར་
དེ་དག་བེད་སྲོད་གཏོང་ཕྱོགས་དང་། མཇུག་འགྲམ་བཅས་ལ་ཁྲིམས་དང་མཐུན་པའི་འགན་ལེན་པའི་
པར་དུ་འཇུག་དགོས་སྟེ། དེ་ཡང་དེ་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་དེ་གནས་སྣངས་ག་འབྲེད་ཞིག་གི་འོག་དུ་བེད་
སྲོད་གཏོང་དགོས་མིན་དང་། རྗེས་དེ་དག་གིས་གཟུགས་ཁམས་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འཕེལ་འགྱུར་
ཀྱི་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་གཞོན་མིན། རྗེས་ཀྱི་རྒྱས་པའི་དུས་ལུན་དང་འཕྱགས་རྒྱུན་སོགས་ཀྱི་གསལ་ནད་
གསལ་བཟོ་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ཆེ་ཐབས་ལམ་དེས་ང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་རྒྱུན་
ཉག་ཉག་བསྐྱང་ཐུབ་པ་པར་ཟད། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་གཞན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དང་གསལ་བ་མང་པོ་ཞིག་
ཤེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་མེད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་དཀའ་ངལ་ལྷག་མ་མང་པོ་ཞིག་བཟོ་སྲིད། མདོར་
ན་མ་འོངས་པའི་དུས་རབས་གསར་པའི་ནད་རྗེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་
པའི་གསར་གཏོང་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་གོང་དུ་བསྐྱར་ཐུབ་ཡང་

ལྷུ་བྱས་པ་ལྟར་གསར་གཏོང་གཅིག་ཤུས་མི་འགྲིག་པར་འདས་པའི་ཉམས་སྲོང་གཞི་ལ་བཞག་ནས་
གསར་གཏོང་དང་འབྲེལ་བའི་བཅའ་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་དང་། མཚུག་འབྲས་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་
དགོས་པ་ནི་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་གསར་པ་ཚོའི་འཚོ་གནས་དང་བདེ་སྲིད་ཀྱི་གཞི་མ་ཉག་གཅིག་
ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་ཚོ་ཡང་དེ་ཅག་དང་མཚུངས་པར་དག་གཅོད་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཅིག་ཏུ་
འཚོ་གནས་བྱེད་འདོད་པ་ལས་ཁ་ཆག་ན་རལ་གྱི་གནས་ཤིག་ཏུ་འཚོ་འདོད་ག་ལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་
འགྲོ་བ་མིའི་མཚོན་པའི་སྤྱེ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅིག་གི་འབྲུང་འགྲུང་གྱི་འཚོ་གནས་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་
དགོས་པ་ནི་གལ་འགངས་ཉ་ཅང་ཆེ་ཞིང་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་གནས་སུ་གྲུང་ཡོད།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། ཚན་རིག་པ་དང་བཟོ་ལས་པ་ཚོས་རབ་བྱུང་ན་རྩས་དང་སྤུན་
ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཀྱི་ཁ་ལོ་བསྐྱར་ཐབས་མ་བྱས་ན་ལེགས། རྒྱ་མཚན་ནི་སྤར་གྱི་བྱུང་རབས་ནང་
འགྲོ་བ་མིའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཅལ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཉག་ཉག་བསྐྱུན་ཐུབ་ཡོད།
དམིགས་བསལ་དང་དགོས་དབང་གིས་བེད་སྲོལ་མ་གཏོང་རང་གཏོང་བྱུང་ཆེ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་མ་
བཞག་བར་བེད་སྲོལ་གཏོང་ཕྱོགས་དང་། སྤོན་ཡོན། མཚུག་འབྲས་བཅས་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་འདུ་ཤེས་
ཚོག་ནས་འགན་ལེན་དེས་པར་བྱེད་དགོས།

སྤོན་ཚོན་ཚན་ཚན་རིག་པའི་གསར་གཏོང་ཆེ།
བྱས་སྤང་བཅེ་བའི་འོད་དང་རབ་འགོགས་ཉེ།
འབྲུང་འགྲུང་དུས་རབས་གསར་པའི་སྤྱེ་འགྲོ་ཀུན།
ཕྱི་དང་ནང་གི་མཐུན་ཆེན་ལྷན་འབྲུབ་ཤོག།

ཨ་རིའི་སེ་རྟུར་ཁྲིམ་ཚང་དང་རྟ་ས་ལོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་སྤྲིད་བྱས་པའི་ཚན་
རིག་སྤྱི་འཐུན་གཙོ་སྲོང་ཅེས་པའི་ཐབས་སྲོང་ཐེངས་དང་པོ་དེ་རྟུར་གཞིས་ཆགས་སུ་ཚོགས་སྐབས་རྫོང་
གསར་བཤད་ལྷའི་རི་དྲགས་ཚལ་དུ་གང་བྱུང་དུ་བྲིས་པའོ།

བརྗེས་འཕྲད་བཞིན་པའི་གནམ་གཤིས་འགྲུབ་རྫོག་གི་དཀའ་ངལ་ལ་ལྟེན།

འགྲུབ་རྫོག་མང་ཉར་གདོང་སློབ་བཟང་ཚོས་འབྲོང་།

འགྲོ་བ་མིའི་འཕེལ་རིམ་དང་གོ་ལ་ཚ་འགྲུབ་རྫོག་གྲེང་བ།

དང་པོ་ནི་སྲོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཁག་དང་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ཁག་མདོར་བསྟུན་ན། འཛམ་གླིང་འདི་ཚོགས་མང་པོའི་འགྲུབ་པའི་རྩོད་གྲངས་སོགས་ཆ་སྟོན་པའི་རྒྱུ་ཉེ་དེམ་པས་སྲོག་ཆགས་འདྲ་མིན་དང་འགྲོ་བ་མི་བཅས་རྒྱུ་ལ། དེ་ཡང་འཛམ་གླིང་གི་གནམ་གཤིས་རྩོད་གྲངས་སོགས་ཀྱི་ཚད་གཞི་རན་པོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཅན་སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་དང་རན་པའི་བན་ཚུན་སྟོན་ཐུབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བས་བརྟུང་འདྲ་མིན་དང་། རང་གི་ལུས་སྲོག་སྲུང་སྟོབ་ཐུབ་ཐབས་སུ་ཉམས་སྲུང་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་ནས་གོ་ལ་འདིའི་སྐྱད་ལ་འཚོ་ཐབས་བྱས་ཡོད། འགྲོ་བ་མི་ནི་ལོ་ངོ་ཁྱི་སྟག་སུམ་བརྒྱ་ལྷ་བརྟེན་ཡང་སྲོན་དུ་ཨ་ཟླ་རི་ཁའི་གླིང་ཆེན་སོགས་སུ་གདོད་མའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྗོ་བརྟེན་ཆེས་གདོད་མའི་དུས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་བཟོས།

སལ་ཆེར་ལོ་ཆེག་ཁྲིའི་སྲོན་དུ་རྗོ་ཆས་དུས་རབས་ཀྱི་འགོ་བརྟེན་ཡོད། དུས་དེ་ནས་བཟུང་མིའི་དེགས་ཀྱིས་ཞིང་རྫོང་བ་དང་སྤྲུགས་ཚོགས་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་འགོ་བརྟེན་པ། དེ་ཡང་རྗོ་ལི་སྟ་རེ་བཟོ་ཤེས་པ་ནས་ད་ལྟའི་གཟུང་སྐྱབ་མིག་དམར་སོགས་ཀྱི་སྐྱད་ལ་དངོས་སུ་འགྲོ་བ་དང་རྟོག་ཞིབ་འཕུལ་ཆས་སོགས་གཏོང་ཐུབ་པའི་བར་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་འགྲོ་བ་མི་ལ་མཚོན་ན་འདྲ་ཚོགས་མའི་རྣམ་དཔྱད་སོགས་ཅི་དུ་ལྟའི་དུས་ལས་ཞན་པ་དང་ཉམས་སྲུང་སོགས་མེད་སྟབས། སྐབས་དེར་སྐྱམས་མའི་སྟེང་གི་མི་རྣོད་དང་སྟེང་དེགས་ལྟར་རང་བྱུང་ཁམས་སུ་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བའི་ཤིང་རྟོག་སོགས་བས་བརྟུང་དེགས་ལ་ལོངས་སྤྱད་པའི་སྲོན་པོ་ལོ་འདིའི་སྐྱད་སྟེང་ཐབས་བྱས་པ་རེད། དེ་ནས་དུས་ལྟན་གང་འཚམས་སོང་རྗེས་རྣམ་དཔྱད་ལྟན་པའི་འགྲོ་བ་མི་ནི་སེམས་ཅན་གཞན་ལས་ཁྱེད་དུ་འཕགས་པར་གྱུར་ཡོད།

རིམ་གྱིས་རང་གི་སློབ་ཆུང་དང་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་བསལ་གསལ་བའི་ཉམས་སྲོལ་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་
གསལ་རྒྱུད་དང་གསལ་གཏོང་གི་རྣམ་པ་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབ་སྟེང་རྒྱས་པར་གྲུར་བ་འདི་ནི་དོ་མཚན་སྐྱེད་
འོས་པ་ཞིག་རེད། ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་བ་ནས་བཟུང་སློ་ཡུལ་དུ་མི་ཤོང་བའི་ཚན་རིག་
ལག་ཅུལ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་སྟེ་འཛམ་གླིང་གི་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་འགྲུལ་རིག་གཙོ་བོར་གྲུས་པའི་འགྲིམ་འགྲུལ་
སོགས་ཡར་རྒྱས་སྤར་བྱུང་མ་སྟེང་བའི་གོང་མཚོར་སོང་ཡོད། དཔེར་ན། ཚན་རིག་ལག་ཅུལ། འཕྲོད་
བསྟེན་དང་ཤེས་ཡོན། དཔེར་འབྲེན། འགྲུལ་རིག །བར་འཕྲིན། རྒྱུ་མཁའི་འཚོ་བ་སོགས་ནི་ཉིན་
རེ་ནས་ཉིན་རེ་དང་སྐར་ཆ་ནས་སྐར་ཆ་རེར་གོང་འཕེལ་འགྲུང་བཞིན་པ་ནི་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཚུད་
མེད་དུ་གྲུར་ཡོད། ཕྱི་ལོ་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་འདི་ནི་གོ་ལ་འདྲིར་གནས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྲིད་གི་
མ་གྲུབ་རྒྱུ་དུ་སོང་བ་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་དགའ་འོས་པ་དང་བསྟོན་འོས་པའི་གནས་སོ།།

སྐབས་འདིའི་ཡར་རྒྱས་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་ལུ་ཆེད་ཡིན་པ་ལས་གཞན་ཚུད་མེད།
ཡར་རྒྱས་འདི་ཡིས་འགྲོ་བ་མིའི་དཀའ་སྤྲུག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སེལ་ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ཡིན། ཡིན་
ནའང་ད་དུང་སེལ་རྒྱ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། བར་བསམ་སློབ་འཕེལ་འགྲུང་དང་སོལ་རྒྱུ་ནས་
བརྒྱུད་པའི་ཡ་རབས་སློབ་བཟང་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ། ཉིང་རེ་འདྲིན། ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། ཞི་
བདེ། བག་ཡོད། མཛེས་བཞུ། ཚོགས་ཤེས། ཀུན་ལ་གཅེས་པའི་མན་སེམས། ལྷིང་ཇ། འཛམ་གླིང་ཡོངས་
ལ་ཐུགས་ཁུར་གྱི་སྤྱི་སེམས། རང་ཉིད་ལས་གཞན་གཙོ་བོར་འདྲིན་གྱི་བྱུང་སེམས། དེ་ཡང་འགྲོ་བ་མི་
གཅིག་ལུ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་སྤྱིར་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བདེ་སྤྲུག་ལ་ཐུགས་ཁུར་བྱེད་པའི་འགན་འཁུར། ཅང་
བདེན། གནས་སྐབས་གྱི་བདེ་སྲིད་ལས་མིག་རྒྱུད་རིང་པོའི་བདེ་སྲིད་སོགས་ལ་གཙོ་བོར་བྱེད་ཐུབ་
པའི་སློ་སློལ་བཅས་ཤེས་བྱའི་གནས་དུ་མ་ཞིག་སློབ་རྒྱ་སྤྲུག་ཡོད་པས། བར་སྟོང་འདི་ད་དུང་རྒྱུད་རིང་
དུ་སྤྲུག་ཡོད། གལ་ཏེ་ད་ཚོ་གནའ་རབས་ལས་བརྒྱུད་པའི་ཡ་རབས་བཟང་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་
རིག་དེ་དག་དང་ཁ་བྲལ་ཆོ། ང་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་འཕེལ་རྒྱས་དེ་ནི་བཤའ་དཀའ་ཞིང་ཆེས་འདྲིན་ས་
རུང་གི་འཕེལ་རྒྱས་ཤིག་ཏུ་འགྲོ་མི་སྲིད་པ་མིན་སྟེ། དཔེར་ན། ལུས་ལྷན་གྱི་སྒོར་ཁུངས། ཁོར་
ཡུག་དང་གོ་ལ་ཚ་འགྲུར་ལ་མཚོན་ན། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སློབ་དཔེ་བ་འདི་ལ་
བརྟེན་ནས་ད་ལྟོ་ཚར་ལོ་རེ་བཞིན་ཁོར་ཡུག་ཉམས་ཆག་དང་གནམ་གཤིས་འགྲུར་ལྡོག་གི་རྒྱུ་པས་
དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འགྲུང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཚན་རིག་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་ཉམས་ཞིབ་པ། གནམ་
གཤིས་རྟོག་ཞིབ་པ་སོགས་མཁས་པ་དུ་མ་དང་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གཙོ་བོར་ཤེས་ཡོན་པ་ཁག་ཅིག་

གིས་ཉེན་ཁ་འདི་མཐོང་ནས་སེམས་འཚབ་དང་འདྲིམས་སྤང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལས། གོ་ལའི་གནས་གཤིས་དེ་དག་གིས་བརྟེན་པའི་དབང་རྟགས་སུ་ལོ་རེ་བཞིན་རྒྱ་མཚོའི་འཕར་ཚད་མཐོ་རུ་འགྲོ་བཞིན་བ་དང་། འཛམ་གླིང་ལྗོངས་ཀྱི་སྤེལ་གཉིས་གཙོ་བོ་ལོ་དང་ཉེ་མ་ལ་ཡ་སོགས་ཀྱི་འབྲུགས་རོམ་ཞུ་བཞིན་པའི་དབང་རིས་དང་ཐིག་རིས་སོགས་སྤྲོད་པའི་ལཱ་ལོ་སྤྱད་མར་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་ཤེས་བྱའཕེད། མི་སོ་སོའི་སྤོང་བའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་གང་འཚམ་མཐོང་ཚོས་སུ་གྲུབ་ཡོད།

གལ་སྲིད་མ་འོངས་པར་སུ་མཐུན་ནས་དཀའ་ངལ་འདི་སེལ་མ་བྱུང་ཚེ། རིམ་གྱིས་རྒྱ་མཚོའི་འགམ་རྒྱུད་དུ་ཆགས་པའི་ཡུལ་གྲུ་པལ་ཆེ་བ་ནི་མཚོ་འོག་དུ་བྱུང་བའོ་ཞིང་། སྐམ་སར་གནས་པའི་འབྲུགས་རོམ་དང་གངས་རི་ཁག་ཀྱང་མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་གིས་མཐོང་ཡུལ་ནས་མེད་པར་འགྱུར་རེས། སྐབས་དེར་སློབ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ལྷོགས་སྐོམ་དང་ནད་ཡམས་འཐབ་འཛིང་སོགས་སྤར་བྱུང་མ་སྔོང་བའི་སྤྱད་བཟུམ་ཚད་མེད་པ་ཞིག་སྔོང་དགོས་བ་དང་། འགྲོད་པ་ཚད་མེད་ཅིག་སྤྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་རིང་མོ་ཞིག་འཛམ་གླིང་གི་ཐེན་ཐོའི་ནང་དུ་བསྐྱར་དུ་བཀོད་རེས་ལ། དེ་ཡང་སྤོན་བྱུང་བོད་ཀྱི་མཁས་བ་ཚོས་རྒྱ་མགོ་གངས་ལ་བྱུག་པ་ཞེས་གསུངས་བ་ལྟར། བོད་ཀྱི་རྒྱ་མོ་ཆེན་པོ་བཞི་གཙོ་བོ་ལའི་འཛམ་གླིང་ལྗོངས་སོགས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱུག་རྒྱུ་དང་འབབ་རྒྱ་སོགས་འབྲུགས་རོམ་གྱི་བཞུར་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུག་རྒྱ་པལ་ཆེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཚད་འགོ་བ་ནི་རིགས་པས་མ་བསྐྱབས་ཀྱང་ཤེས་སྤྲོད་པས་འདིར་མ་གྲིས་སོ།།

སྐབས་འདིར་བཤད་པའི་གནས་གཤིས་འགྱུར་སྤོག་གི་དཀའ་ངལ་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་ང་ཚོ་འགོ་བ་མིའི་ལུས་ངག་གི་བྱ་སྤོང་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། འདོད་རྗེས་དང་འགམ་སེམས་མ་རིག་པ་སོགས་ལས་བྱུང་བ་ནི་ཐེ་ཚོམ་མེད། དེ་ཡང་གནས་གཤིས་སྐྱོར་སོགས་ལ་རྟོག་ཞིབ་ཡུན་རིང་གུས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་མཁས་བ་ཚོའི་བཤད་ཚུལ་ནི། ད་ལྟའི་ཆར་འཛམ་གླིང་གི་ས་ལྗོགས་གང་སར་ཡོད་པའི་བཟོ་བྱ་ཁག་དང་། རྒྱུལ་ཉ། གནས་གྲུ། རྩོ་སོལ་སོལ་རྒྱུངས་སོགས་ནས་ཐོན་པའི་ནག་རྒྱུངས་ཉེས་འགྱུར་གྱི་དུག་རྒྱུང་འབོར་ཆེན་རྒྱུང་ཁམས་ནང་སོང་བའི་རྒྱུན་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་སོགས་ཚབས་ཆེ་གཙོ་བོ་འབྲེག་དང་ཉེ་འོད་སྤྱིར་སྤོག་བྱེད་པའི་གངས་རི་དང་འབྲུག་རོམ་གཙོ་བོ་ལའི་བཟུག་མདངས་ཅན་སོགས་ལོ་རེ་བཞིན་ཉུང་དུ་འགོ་བཞིན་པར་བརྟེན། མ་བཙོས་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་སོ་འདི་དང་འདིའི་སྤྱང་དུ་འཚོ་ཞིང་གནས་པའི་སྤྱི་དངོས་སྤོག་ཆགས་ཡོངས་ཀྱི་ཆེ་སྤོག་འདི་མ་འོངས་པར་འཚོ་དཀའ་བའི་དུས་ཤིག་གི་སྤོགས་སུ་འགོ་བཞིན་ཡོད། འདི་

ཅི་མི་བྱེད་དག་བྱེད་ཀྱི་འགོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་རན་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། མདོ་མཛངས་སྐྱོན་ལས།
བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྐྱེལ་བ། སེམས་ཅན་དག་གི་སྤྱོད་པ་བཞིན་དུ་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནུམ་
བར་སྤྱིན་པར་འགྱུར་རོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། གོང་གི་ལུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ང་ཚོ་འགོ་བ་
མིའི་བྱ་སྤྱོད་རན་པའི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་མཛེས་སྤྱད་ལྷན་པའི་རང་བྱུང་གི་གོ་ལ་འདིའི་སྤོང་བཅུད་
ཡོངས་ལ་ཉེན་རེ་བཞིན་ཉེན་ཁའི་ཕྱོགས་སུ་འགོ་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་སྤྱོད་སྤོང་བ་དང་སྤོང་འགོག་
བྱེད་མ་བྱུང་ཚེ། མ་འོངས་པར་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྐང་ནས་ང་ཚོ་གནས་དཀའ་ཞིང་ཆེས་འདིགས་སྐང་
ཅན་གྱི་གོ་ལ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མི་སྲིད་པ་མིན། རྒྱ་མཚན་ནི་གོ་ལའི་རྒྱང་ཁམས་སྐོར་གོང་ནས་བཤད་ཅིན་
པས་འདིར་བསྐྱར་རྒྱུ་མི་བྱེད།

གཞན་ཞུ་འདོད་པ་ཞིག་ནི། གོ་ལ་འདིའི་སྐང་གི་ཁོང་ཡུག་ཉམས་ཆག་དང་རང་བྱུང་གི་ཐོན་
ཁུངས་སྐོར་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་འབྲུལ་ཆས་དང་དཔལ་འབྱོར་འགྲིམ་འབྲུལ་སོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཆད་
མཐོན་པོར་འགོ་བཞིན་པ་འདི་ལ་བརྟེན། གོ་ལ་ཕྱིལ་པོའི་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ཁུངས་མང་པོ་རྫོགས་ལ་ཉེ་
བའི་མཚམས་སུ་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། རྩོམ་དང་། རྩོམ་པོ། སོ་སོ་སྐྱེད་པ། སེམས་ལྡན་ལ། སེམས་ལྡན་
རང་བྱུང་སྐྱོན་རྣམས་ལྟེན་པ། གཞན་ཡང་རང་བྱུང་གི་གཏེར་རྗེས་ལ་མཚོན་ནའང་། བ་ལམ་དང་། གསེར་
དུལ། ཟངས་ལྷགས། སེམས་འགྲིག་སོགས་གཙོ་བོ་པའི་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ཁུངས་རྣམས་ལོ་རེ་བཞིན་ཉུང་
དུ་འགོང་བ་ནི་འཛམ་གླིང་འགར་ཏུ་བཅོགས་ཀྱིན་པ་ཡོད་པའི་ཉམས་ཞིབ་མཁས་པ་ཚོས་གྲིས་པའི་ཐེན་
ཐོ་དང་ཐེག་རིས་ཁག་ཏུ་གསལ་ལ། དེ་མིན་མི་སོ་སོའི་མཛོང་ཐོས་སྤོང་གསུམ་ལ་བྱུང་ཡོད་པས། རང་
ཉིད་ལ་དུས་ཚོད་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་བས་མང་པོ་འབྲི་མ་བྱུང། གང་ལྟར་སྐབས་འདིར་ངས་བཤད་འདོད་པ་
གཙོ་བོ་ནི། མདོར་བསྐྱེད་ན། གོང་གི་ལུང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་གོང་ཆག་འབྱུང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་གཙོ་བོ་
ནི་འགོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་རག་ལས་ཡོད་སྟབས། འདིར་གཏན་ནས་བརྒྱུག་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་མིན་སྟེ།
དཔེར་ན། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཞོན་ཆབས་ཆེ་བའི་འཛམ་གླིང་གི་བཟོ་བྱ་ཁག་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་།
སྤྱི་དངོས་རྩི་ཤིང་རིགས་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་ལེགས་སོ་བྱེད་པ། རང་བྱུང་གི་སྤོང་བཅུད་ཀྱིན་ལ་ཉེན་ཆབས་ཆེ་
བའི་འབྲུལ་ཆས་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་སྐྱས་ཡག་ཏུ་གཏོང་བ། གོ་ལ་ཕྱིལ་པོའི་རྩལ་ལྷན་མཚོན་ཆའི་རིགས་ཉུང་
དུ་གཏོང་རྒྱ་དང་མེད་པར་བཟོ་བ། རྩོམ་དང་རྩོམ་པོ་སོགས་ཀྱི་རྩལ་ལྷགས་པེད་སྤོང་བྱེད་བཞིན་
པའི་རྒྱངས་འཁོར་སོགས་ཀྱི་གངས་ཀ་ཉུང་དུ་དང་སྐྱས་ཀ་ཡག་ཏུ་གཏོང་བ། ས་དང་རྒྱ་མཚོའི་འོག་ཏུ་
ཡོད་པའི་རིན་ཆེན་གཏེར་རྗེས་སོགས་བརྒྱུ་ཉུང་དུ་གཏོང་བ། འཛམ་གླིང་སྐང་གི་མི་འཕོར་ཉུང་དུ་

གཏོང་བ་སོགས་དང་། མི་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་བྱེད་ཐབས་འདྲ་མིན་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། རང་ཉིད་སྤོང་སའི་ཉེ་འཁོར་རྣམས་སྤུང་སྡོམ་དང་གཅོད་བཅོལ་བྱེད་པ། རྒྱ་དང་སྡོག་སོགས་ཤེད་སྡོམ་ཚུལ་མཐུན་བྱེད་པ། རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོང་གནས་སོགས་གང་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་བདེ་དང་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཞོན་པ་མེད་པ། མཐའ་ན་ཁང་པ་སོགས་ཀྱི་ཁ་མདོག་ཀྱང་དཀར་བོ་དང་ཉེ་འོད་ཤིར་སྡོག་སྐབས་པའི་མཚོན་མདོག་གཏོང་དགོས་པ། གང་སྡོགས་གཙོས་པའི་དུག་རྒྱུས་རིགས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་དངོས་རྒྱས་གང་བྱུང་མེར་བསྐྱེད་མི་གཏོང་བ། རང་ཉིད་ཞིང་ལས་གཉེར་མཁུན་གྱི་ཞིང་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེ། ས་ཞིང་ནང་གང་སྐབས་སོལ་རྒྱུན་གྱི་རྗེས་ལྷན་ཤེད་སྡོམ་མང་དུ་གཏོང་བ། འབྲོག་ལས་གཉེར་མཁུན་ཞིག་ཡིན་ཆེ། རང་ཉིད་ཀྱི་ཁོང་ཕྱུག་དང་རན་བེའི་སྡོམ་རྣམས་རིགས་གསོ་སྡོམ་བྱེད་པ་ལས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཞོན་པ་ཆེ་བའི་སྡོམ་རྣམས་མང་བོ་མི་ཉར་བ། མདོར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་བཟང་བུ་དང་གྲོན་གོས་སོགས་གང་ཡིན་ཡང་ཚུལ་མཐུན་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་རན་བེའི་ལོངས་སྡོམ་བྱེད་བྱེད་དགོས་པ་ལས། བག་མེད་ལོངས་སྡོམ་དང་འཛམ་གླིང་གླིང་བདེ་སྐྱབས་ལ་སྤྱང་མེད་ཀྱི་བསམ་སྡོམ་སོགས་ནི་འདོར་བུ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས། ད་དུང་ཤེས་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནི། རང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་དངོས་པོ་མང་བོ་ཞིག་བསྐྱར་སྡོར་རྒྱག་པའམ་བསྐྱར་བཅོལ་དང་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་སྐབས་པའི་རིགས་མང་བོ་ཞིག་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ལྷགས་རིགས་དང་། འབྲིག་གི་རིགས། ཤོག་སྤེའི་རིགས། ཤེས་དམ་གྱི་རིགས་སོགས་དངོས་རྒྱས་མང་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི། དེས་པར་དུ་བསྐྱར་སྡོར་རྒྱག་གང་སྐབས་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་གཤམ་ཆེ་བར་སྤྱང་སྡེ། གཤམ་ཉེ་འཛམ་གླིང་གི་མི་ཚོས་གོང་གི་ཐབས་ལམ་འདི་བརྒྱུད་སྐབས་ཆེ། རང་བྱུང་གི་སོན་ཁུངས་མང་བོ་ཞིག་གསོག་འཛོག་སྐབས་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཀྱང་འདི་ཡིན་པས། མི་སྐྱེར་སོ་སོས་མི་ཚེའི་ནང་ལག་ལེན་གྱི་ཆ་ཤས་གཤམ་ཆེན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་རྒྱ་ནི་ཐོན་པའི་རེ་སྡེར་ཡང་ཡིན།

མཐའ་དོན། འཛམ་གླིང་འདི་གཙོས་པའི་མཐའ་མེད་པའི་སྡོག་ལྷན་ཀུན་གྱི་བདེ་སྐྱབས་འབའ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པས་སྐབས་ཁུངས་ཁུང་གནང་མཁུན་གྱི་སྡེས་དུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་ཆེ་བརྟན་ཞིང་སྐབས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་མཐའ་དག་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་སྡོན་འདུན་དང་བཅས།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག

འབྲས་རྫོང་མང་སྐོར་བཟང་མགོན་པོ།

བདག་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི། བླ་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་བླ་ཚོས་སྤྱི་ལ་གོ་བ་གཞིར་བཞག་གི་ཚོགས་ནས་རང་ཅག་གི་ཉེན་རེའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་རྗེས་སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་མེད་དང་། དེ་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་གིས་རྒྱབ་རྒྱུ་ཉེ་ཚོད་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དེ་བླ་ཚོས་སམ་སྤྱིར་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སུ་འབྱེད་ཤེས་པ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་འདྲིར་ཚོགས་མང་བླ་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱིང་པོར་གྱུར་པ། ཐེག་པ་ཆེ་རྒྱུར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱུང་མོང་གི་ལམ། ལྟ་བུ་བཀར་བཏགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ་ལ། བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ། །ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྤྲོག་བསྐྱེད་པ། །ཚོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་པ། །སྤྲོད་ལས་འདས་པ་ནི་ཞི་བའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཕྱག་རྒྱ་བཞིའི་ནང་དུ་འདུ་སྤྱོད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཀའ་རི་སྤྲོད་ཅིག་བསྐྱེད་པ་ཐམས་ཅད་གཉིས་ཕྱག་མ་རིག་པ་བརྗོད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། དེ་བརྗོད་པ་ལ་བདག་མེད་པ་དང་ཞི་བ་སྤང་འདས་ལ་གོ་བ་ལེགས་པར་ཆགས་དགོས་པའི་སྤྱིར་རོ།།

དེ་ཡང་བདག་མེད་ལ་གོ་བ་ཆགས་པ་ལ། མི་རྟག་པར་གོ་བ་ཆགས་པ་སྤོན་དུ་འགྲོ་དགོས་ཏེ། དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས། དེའི་སྤྱིར་མི་རྟག་ལས་སྤྲོག་བསྐྱེད། །སྤྲོག་བསྐྱེད་ལས་ནི་བདག་མེད་གསུངས། །ཞེས་གསུངས་སོ།། དེའི་སྤྱིར་མི་རྟག་པའི་ཉམས་ལེན་ནི། བླ་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚོགས་མ་ཡིན་པས། དེ་བརྗོད་པ་ལ། བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་མདོ་ལས། གང་སྤྱོད་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན་པ་དེ་ནི་འགག་པའི་བདག་ཉིད་དོ། །ཞེས་གསུངས། མི་རྟག་པ་དེ་ཡང་ཚོགས་མང་སོ་སོ་རང་གི་སྤྲོད་དུ་ཉམས་སུ་སྤང་དགོས། །བྱུང་པར་སོ་སོ་རང་གི་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤྱིང་པོའི་སྤྲོད་དུ་ཉམས་སུ་སྤང་དགོས་སོ།།

དེ་ལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤང་པོ་འདིའི་ངོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་
 མཚན་གཞིའི་སྤྲོད་ཏུ་ལེགས་པར་ངོས་འཛིན་དགོས་པས། དེ་ལ་ཚན་རིག་ནས་བཤད་པའི་སྨྲ་བའི་སྤྱི་
 དངོས་རིག་པ་དང་། རིགས་རྣམས་རིག་པ། དབང་ཅ་ཚན་རིག་། རྩོད་རྒྱུ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་རྣམས་
 ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་སྟེ། རྣམ་གཞག་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་གི་དབང་པོ་ལྡེད་བྱེད་ལས་དང་།
 དབང་ཐོན་། དབང་ཅ། སྤང་གྲུབ། སྨྲ་སྤང་གི་མ་ལག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་སྤངས་སྨྲ་ཞིང་སྨྲ་བ་རོ་སྤོད་སྤྲུབ་
 པའི་སྤྱིར་རོ།།

དེ་ཡང་ཚན་རིག་གིས། སྤྱི་ལྡན་ཐབས་ཅན་ཚོགས་མར་ཚོམ་གཞི་སྨྲ་སྤང་ནས་འགོ་རྒྱགས་པར་
 འདོད་ལ། སྨྲ་སྤང་ནི་སྤྱི་ལྡན་སྨྲ་སྤང་སྤྲུམས་ལ། བྱང་ཏུ་གཤེར་རྣམས་ཀྱིས་གང་། དེའི་ནང་ཏུ་སྨྲ་སྤང་གི་
 སྤྱི་རྒྱུ་ཡོད། སྤྱི་རྒྱུ་འདི་སྨྲ་སྤང་གི་སྤྱིར་པོ་འདྲ་བོ་ཡིན། སྤྱི་རྒྱུ་གྱི་ནང་ཏུ་སྤྲུབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཐབས་ཅན་
 ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་སྤྱི་ལྡན་པའི་རིགས་རྣམས་གནས་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་དབང་བལྟས་བརྒྱབ་སྤྱི་སྤྱི་རྣམས་ཀྱིས།
 སྤྱི་རྣམས་ལས་སྨྲ་སྤང་གྲུབ། སྨྲ་སྤང་ལས་སྤང་གྲུབ་གྲུབ། སྤང་གྲུབ་ལས་དབང་པོ་གྲུབ། དབང་པོ་ལས་
 དབང་པོའི་མ་ལག་གྲུབ། དབང་པོའི་མ་ལག་ལས་སྤྱི་ལྡན་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་ལྡན་གྲུབ་ཀྱི་ཡོད། འདི་སྤྱིར་བརྟགས་
 ཤིང་དབྱེད་ན། བཅོམ་སྤྱོད་འདས་ཀྱིས། གཞུགས་སེལ་འཛིན་གྱི་ཚོངས་པ་བརྒྱུག་པའི་ཆེད་ཏུ་གཞུགས་
 ཀྱི་སྤང་བོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སོ་སོའི་སྤྲུབ་འདི་ཉིད་ཆ་ཤས་ཏུ་མ་ཚོགས་པའི་སྤང་བོ་ཡིན་པར་
 ངོས་འཛིན་སྤྲུབ་པོ།།

ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤང་པོ་མི་རྟག་པ་དང་རྒྱུ་བཟུལ་བ་ཡིན་ཚུལ།

རང་གི་སྤྲུབ་འདི་ཉིད་སྤང་བོ་ཡིན་པ་ངོས་བརྒྱུང་བ་ན། སྤྲུབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྤྱི་ལྡན་པའི་སྨྲ་སྤང་རྣམས་རི་
 ལྟར་གྲུ་བ་གྲུས་ཉེ་འཚོ་ཞིང་གནས་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟག་དགོས། དེ་ཡང་སྨྲ་སྤང་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་ལ་
 བརྟུན་རྣམས་དང་། ཏུས་པ། ཆ་རྩོད་སྤྱོམས་པོ་བཅས་མཐུན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་འཛོམས་དགོས། དཔེར་ན།
 བརྟུན་རྣམས་སྤྱི་དཀར་མེད་ན་སྨྲ་སྤང་གྲུབ་མི་སྤྲུབ་ལ། མངར་རྣམས་ (Carbohydrates) མེད་ན་ཏུས་པ་
 བསྐྱུར་མི་སྤྲུབ། ཏུས་པ་མ་བསྐྱུར་ན་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གྲུ་བ་བྱེད་མི་ཏུས་པས་སོ།། དེ་ལ་སྤྱིའི་ཁོར་
 ཡུལ་གི་ཆ་རྩོད་དོ་མཉམ་པ་ཞིག་མེད་ན། ཉ་ཅང་ཆ་རྟགས་ཉེ་སྨྲ་སྤང་གི་གཤེར་རྣམས་ཟད་པ་དང་། ཉ་
 ཅང་གང་རྟགས་ཉེ་དབང་ཐོན་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་འགག་པ་སོགས་འབྲུང་བ་ཡིན་ལོ། དེའི་སྤྱིར་མཐུན་
 པའི་རྐྱེན་རྣམས་མ་ཚང་ན་རིགས་འདྲ་འདྲིག་པ་ནི། མི་རྟག་པ་རགས་པ་དང་། མཐུན་པའི་རྐྱེན་དེ་དག་

།ཡང་རྟུག་ཅིང་བརྟན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཚེད་དུ་སྐྱེ་ལྡན་གཞན་ལ་གཞོན་སྐྱོན་གྱི་དུང་པ་དང་།
 རང་ལ་ཡང་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྣ་ཚོ་གསུམ་འབྱུང་བ་ཤེས་ན། སྐྱུག་བསྐྱེད་བའོ་སྐྱོད་སྐབ། མི་རྟུག་པ་ལྷ་བ་ལྷི།
 རྒྱུད་ཅིག་རྒྱུད་ཅིག་གིས་འཇིག་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྐྱེ་ལྡན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཙ་བ་ལྷ་སྐྱུང་དེ་ཡང་ནག་
 རྩས་སམ་ཀར་བོན་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཙ་རྩས་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ། ཙ་རྩས་རྣམས་ཡང་བརྟུག་ཅིང་
 དབྱེད་ན། མོ་རྩལ་དང་མོ་རྩལ་དང་བར་རྩལ་རྣམས་ལས་གྲུབ་ལ། མོ་རྩལ་དང་བར་རྩལ་ཚོ་གསུམ་པ་ལས་
 ཉེ་རྩལ་གྲུབ། ཉེ་རྩལ་གྱི་མཐའ་སྐོར་དུ་མོ་རྩལ་རྣམས་གཡོ་ཞིང་གནས་པ་ཡིན་ལ། མོ་རྩལ་དང་བར་
 རྩལ་རྣམས་ཁུ་ཨག་ (Quarks) ཞེས་པའི་ཆ་མེད་པའི་རྩལ་ལས་གྲུབ་པར་འདོད་ལ། ཆ་མེད་པའི་རྩལ་
 དེ་རྣམས་ལ་གཞི་ཅིའི་རྩལ་ (Fundamental Particles) ཟེར་གྱི་ཡོད། གཞི་རྩལ་དེ་ལའང་ནང་གསེས་
 ཀྱིས་གསུམ་དུ་དབྱེད་ཡོད་པ་ལྷི། མཚམས་སྦྱོར་རྩལ་ (Mediators) དང་། ལེབ་འོན་ (Leptons) ཁུ་
 ཨག་ (Quarks) བཅས་སོ། མཚམས་སྦྱོར་རྩལ་ནི་ལེབ་འོན་དང་ཁུ་ཨག་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་བར་འདུམ་
 གྱིད་མཁན་གྱི་རྩལ་ཡིན་ལ། དེ་ལ་དབྱེད་ན། རྒྱ་མི་ཨོན་རྩལ། (gluons) དང་། འོད་རྩལ། (photons)
 འཐེན་རྩལ། (gravitons) W^+, W^-, Z^0 རྣམས་སུ་ཡོད། འོད་རྩལ་ནི། མྱོག་ཁབ་ལེན་གྱི་འབྲུགས་ལ་བར་
 འདུམ་གྱི་དུང་།

ཆ་མེད་བཤད་པ།

གཞི་ཅིའི་རྩལ་རྣམས་ཚན་རིག་པས་ད་བར་ཆ་སྤྲུལ་མེད་པ་དང་། ཆེ་རྒྱུད་གི་ཚེད་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་
 འདོད་ལ། འདི་དང་གྲེ་བྲག་སྐྱེ་བའི་འདོད་པའི་རྩལ་ལྷ་རབ་ཆ་མེད་གཉིས་ཞིབ་ཏུ་བསྐྱར་དགོས་པར་
 ལྷང་། མཚམས་སྦྱོར་གྱི་དུང་རྩལ་རྣམས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཙ་བའི་འབྲུགས་བཞི་ལ་བར་འདུམ་གྱི་དུང་
 ལ། ཙ་བའི་འབྲུགས་བཞི་ནི། དྲག་འབྲུགས་དང་། (Strong Force) མྱོག་ཁབ་ལེན་འབྲུགས། (Electromag-
 netic Force) ཞན་འབྲུགས། (Weak Force) འཐེན་འབྲུགས། (Gravitational Force) བཅས་སོ། དེ་
 ཡང་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་མཚམས་སྦྱོར་རྩལ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་བར་འདུམ་གྲུས་ཏེ། བན་ཚུན་
 ཏུས་འབྲུགས་པར་སྦྱོང་རྒྱུ་ལེན་གྲུས་ཏེ་རྟུག་ཏུ་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་རོ་བོར་གནས་ཡོད། འདིའི་སྐྱེད་ནས་མི་
 རྟུག་པ་ལྷ་བའོ་སྐྱོད་སྐབ་པར་སྐྱེས། ལྷང་རྒྱུ་ལ་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོས་རྣམས་གོང་དུ་དོག་དོག་རིལ་
 ཏུ་ལྷ་སྐྱུང་སྐྱེད་ཡང་། ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་གྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཆར་གྱེ་ནས་བརྟུགས་ཤིང་དབྱེད་ན།
 རྟུག་ཅིང་བརྟུག་པ་དང་མཐུགས་པ་རིལ་གྱུ་ལྷ་སྐྱུང་ཚོས་ཅི་ཡང་མེད་པར། ཐམས་ཅད་ཏུས་པ་དང་ཏུས་

ལུགས། རྩལ་མ་རབ་ཙམ་ལས་མེད་པའི་ངེས་པ་རྙེད་ཐུབ།

འདིའི་རྙེད་ནས་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་པ་དང་། བདེན་པར་མེད་པ་རྟོག་པས་བཏགས་
ཙམ་ལ་ཡང་ངེས་པ་འདྲེན་ཐུབ་སྐྱམ་སྟེ། སྐད་ཅིག་ཀྱང་རྟག་ཅིང་བརྟན་པར་མི་གནས་པའི་སྤང་སོ་ལྟ་
སོ་འདིའི་རྙེད་ན་དབང་སྐྱུར་བ་སོའི་བདག་རྙེད་དཀའ་བའི་ཕྱིར་དང་། བོང་དུ་བཤད་པའི་གཞི་ཅིའི་རྩལ་
རྣམས་ལ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་ཀྱང་མེད་ན་རང་ངོས་ནས་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་རྩལ་འཛོག་དཀའ་བའི་ཕྱིར་
རོ། དེས་ན་འོད་རྩལ་ལྟ་བུའི་ཆེ་ཆུང་གི་ཆད་མེད་པའི་རྩལ་ནི་རྟོག་པས་པར་བཏགས་ཙམ་ལས་དོན་
དམ་པར་རྩལ་དུ་མ་གྲུབ་པ་ལས་འོས་མེད་དོ་སྐྱམ་སོ། །གཞན་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་གཞི་ཅིའི་རྩལ་རྣམས་ཆ་
མེད་ཡིན་ན། འད་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ཆ་འཛོག་མི་རུས་པས་གཞུགས་ཙམ་གཞན་གྱི་གོ་འབྲེད་མི་རུས་ལ།
རང་གི་གནས་ས་ངེས་ཙམ་ཞིག་མེད་པར་འགྱུར་བའི་རིགས་པས་བཞོན། སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་
སོས། རྩལ་གིས་ཅིག་ཆར་འབྱར་བ་ན། །མ་རབ་རྩལ་ཆ་རྩལ་ཏུ་འགྱུར། །རྩལ་སོ་དག་ཀྱང་གོ་གཅིག་
ན། །གོང་བུའང་རྩལ་ཐུབ་ཙམ་དུ་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས། གཞུགས་ཀྱི་ཆུང་བའི་མཐར་ཐུག་པ་ཞེས་པ་
ཡང་ཁོ་ལས་ཆུང་བའི་གཞུགས་ཙམ་གྱི་ཆོས་མེད་པ་ཡིན་གྱི། ད་དུང་རྟོག་པས་ཆར་བྱེ་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་།
རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་གྱི་ཆ་ལས་གྲུབ་པའི་ཆ་ཙམ་དེ་ཡང་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་ཡིན་པ་དང་། རྟོག་
པས་བཏགས་ཙམ་གྱི་གཞུགས་ཀྱི་ཆུང་བའི་མཐར་ཐུག་པ་ལ་ཁྱེད་ལས་གྲུབ་པའི་སོ་རྩལ་སོ་རྩལ་པན་
ཚུན་འཐེན་ངེས་བྱེད་པ་དང་། སོ་རྩལ་སོ་རྩལ་པན་ཚུན་འབྲེད་ངེས་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱང་བདེན་པར་གྲུབ་
པ་མེད་པའི་བསམ་སྒོ་འཁོར། དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་ཅ་ཁྲིམས་སོ་རྩལ་གྱིས་སོ་རྩལ་འཐེན་པ་དང་།
སོ་རྩལ་གྱིས་སོ་རྩལ་འབྲེད་པ། འོད་རྩལ་རྣམས་སྐབས་དེ་རྩལ་གྱི་རྣམ་པ་རྟོན་པ། སྐབས་དེ་རྣམས་
ཀྱི་རྣམ་པ་རྟོན་པ་སོགས་ནི་ནང་གི་ཡིད་སློབ་རྟོག་པས་རང་གཤངས་པར་འཕྲོ་རྒྱལ་ལ་རི་ལྷར་རག་ལས་
པ་རྟོན་པ་ལྟ་བུར་སྤང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་པ་རྟོག་པས་བཏགས་ཙམ་ལ་ངེས་པ་རྙེད་དེ་
ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱོན་ན། གཉི་ལྷག་བདེན་འཛིན་བསྐྱོག་པ་དང་། གཉི་ལྷག་བདེན་འཛིན་བསྐྱོག་ན་
དེའི་དབང་གིས་བྱུང་བའི་ཆགས་སྤང་ཚོངས་གསུམ་དང་སྤྱེ་ག་ན་འཆིའི་སྐྱག་བསྐྱེད་རྣམས་བསྐྱོག་པར་
འགྱུར་བ་རྟོན་པ་བཙུན་ལྟ་བུར་འདས་ཀྱི་དགོངས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའོ། །

གསར་གཏོད་ཀྱི་མཚན་འབྲས་ལ་འགན་ལེན།

འབྲས་སྐྱོ་མང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

ལྷན་བཅས་འགྲོ་བའི་གཙུག་རྒྱན་ཤུག་ཤུག་ལྟེན་ལྟེན།

དགེ་ལྷན་བསྟན་པའི་སྲོལ་འབྲེད་ཚོང་ཁ་བ།

སྟིགས་དུས་འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་སྤྱན་རས་གཟིགས།

བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་བཅས་ལ་གྲུས་པས་འདུད།

རིག་གསར་ཤིང་རྟེན་སྲོལ་འབྲེད་རྒྱ་མེད་པ།

སྤྱི་ལུ་རིགས་ལྷུང་ལི་ལུ་ལོ་ལྟེ་ལེ་ལོ།

རིག་གསར་མཚོད་འཛིན་ཨ་ཡན་སེ་འན་སྲོགས།

བྱུང་རྒྱུད་མཁས་དབང་རྣམ་པ་གྲུས་པའི་ཡུལ།

ཚོན་རིག་ནི་མི་ཚང་མའི་དོ་སྣང་དང་དགའ་བོ་བྱེད་ཡུལ་གྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡིན། འདས་པའི་དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་བ་ནས་ང་ཚོ་ཚོན་རིག་དང་འབྲུལ་ལས་ཀྱི་སྟིགས་སུ་མཚོགས་སྤྱད་དང་བསྐྱོད་དང་སྐྱོད་
བཞིན་པ་མ་ཟད་གྲུབ་འབྲས་ཀྱང་མི་དམན་པ་ཐོབ་ཡོད། མ་ཟད་ཚོན་རིག་གི་དོན་སྤྱིང་ལྷན་བའི་གསར་
གཏོད་གང་མང་ཞིག་གིས་ང་ཚོར་པན་ཐོགས་དང་གྲུབ་འབྲས་བྱུང་ཡོད་པ་མཚོན་གསལ་ཡིན། འོན་
ཀྱང་བཅེ་སེམས་ཀྱི་བྲི་མས་པོངས་ཤིང་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་བཅར་ཤ་མ་བཅད་སར་འདོད་ཇམ་དང་གསར་
གཏོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཁོ་ན་ལས། སྤྱགས་རྒྱུང་གི་འབྲས་བུ་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་འགན་ལེན་མ་གྲུས་
པའི་ཚོན་རིག་གི་གྲུབ་འབྲས་འགའ་ཞིག་གིས། ང་ཚོའི་སྤོང་བཅུད་གཉིས་ཀར་གཏོར་བཅོམ་ཚད་མེད་
བཅུང་བ་དང་འབྲེལ་ད་དུང་ཆེས་རྒྱ་བྱེད་གི་གནས་སྤངས་ལ་བསྐྱེད་ཡོད། དཔེར་ན། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་

བའི་ནང་གི་ཉེ་རོ་ལི་མའི་རྩལ་ཕྱན་མཚོན་ཚའི་མཁུག་འབྲས་དང་། ད་ལྟ་དེ་ལྟ་བུའི་རྩལ་ལྷགས་གིས་
ཀྱང་འགྲན་རྒྱལ་བའི་མཚོན་ཆ་གང་མང་ཞིག་གི་ཉེན་ཁའི་དཀྱིལ་དུ་འཚོ་དགོས་བྱུང་ཡོད། གལ་སྲིད་
མི་ཞིག་གི་ཞེ་སྤང་གི་མི་ལྟེ་འབར་ཐེངས་གཅིག་གིས་མཛེས་སྤྲུལ་དང་ཆེ་སློག་གིས་ཁེངས་པའི་སྡེ་
མདངས་ཅན་གྱི་གོ་ལ་རྒྱུ་ལོ་འདི་ནི། སྐར་ཆ་གཅིག་ལ་ལྷལ་མེད་བཟོ་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་དང་རྩལ་ལྷགས་
ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་གྲུབ་འབྲས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྲུལ་བསྐྱེད་མི་འདོད་པའི་སྡེ་
འགྲོ་ཚང་མ་ཉེན་ཁའི་གནས་སུ་བསྐྱེད་ཡོད། ང་ཚོ་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་མན་ཐོགས་མེད་
ལ་འདོད་པ་ཡང་མེད། དེས་ན་སྤྲུལ་བསྐྱེད་ལ་སྤྲུལ་བསྐྱེད་དུ་ཤེས་ནས་དེ་ཉིད་སེལ་ཐབས་ལ་འབད་བ་
ནི་མཁས་པའི་སྡོད་རྒྱུ་ཡིན་པས། དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ནམ། རིག་གསར་གྱི་གོམ་སྤྲུབས་ཉ་ཅང་
རྒྱུར་བའི་དུས་འདིར་ང་ཚོས་ཀྱང་དེར་མཐུན་གྱི་ཀུན་སྡོད་ཀྱི་རིག་སྡོད་སྤྲུལ་ལེགས་སུ་གཏོང་ཐབས་
ལ་འབད་དགོས་པ་ནི་གཡོལ་དུ་མེད་པའི་ལས་འགན་ཞིག་དང་མ་འོངས་བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཚོ་སྤྲུལ་ཅིག་
རེད་སྟེ།

དེ་ཡང་ལ་གོང་ས་སྤྲུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས། དེང་རབས་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གི་
འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་གོམ་འགྲོས་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱུར་བས། ང་ཚོའི་ཀུན་སྡོད་ཀྱི་རིགས་སྡོད་སྤྲུལ་ལེགས་
སུ་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེས་ན་ང་ཚོས་ཀྱང་འདས་པའི་
ཀུན་སྡོད་ཀྱི་ལོར་འཇུག་དང་མ་འོངས་པའི་ཀུན་སྡོད་ཀྱི་ཁ་སྤྲུལ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཉེ་ནོར་འཇུག་ཅན་
ཀྱི་ཀུན་སྡོད་རིགས་བཅོས་བསྐྱུར་གཏོང་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་སྟེ། ངས་བསམ་ན་ང་ཚོའི་མི་རབས་
སྲ་མ་དག་གིས་གསར་གཏོང་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཅིག་ལྷན་དུ་བསྐྱེད་པ་མ་གཏོགས། དེ་དང་
མཉམ་དུ་བཅེ་སེམས་དང་། གཞན་པའ། ད་དུང་མ་འོངས་འགན་ལེན་བཅས་ཀྱི་བསམ་སྡོའི་སྐོར་ལ་ལྟོད་
གཡེང་ཤོར་འདུག་སྟེ། ང་ཚོས་གནད་དོན་གལ་ཆེན་དག་ལ་འདི་ལྟ་བུའི་སྡོད་གཡེང་དང་སྤང་མེད་དུ་
འཛོག་དོན་ནི། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་མཛོན་འདོད་དང་ཕྱི་ནང་གི་བདེ་སྲིད་ཚང་མ་རིག་གསར་
རམ་ཡང་ན་ཚན་རིག་གཅིག་ལྷན་བསྐྱེད་ཐུབ་པའི་ནོར་འཇུག་དང་སྤྲུལ་ལེན་གྱི་བསམ་སྡོའི་མང་པོ་
ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་མཛོན་གསལ་རེད། དེ་ལས་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་རང་གཅེས་འཛོན་དང་
འདོད་རམ་ཆ་འགས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་མཁུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་གཞན་
མན་དང་བཅེ་སེམས་ཀྱི་བཟང་པོའི་ཁྱད་ཚོས་སྤྲུལ་བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སོགས་མེད་པ་ག་ལ་
ཡིན།

ངའི་བསམ་པར་འདས་པའི་བྱུང་རིམ་ནང་རྒྱ་གར་གཙོ་བོ་པའི་ཨེ་ཤ་ཡའི་ཡུལ་ལྷང་མང་པོའི་ནང་གཏན་
ཚིགས་རིགས་པ་ལ་གཞི་བཅོལ་བའི་ནང་བསམ་པའི་སྤྲོད་ནས་ཞི་བདེ་འབྱུང་ཐབས་སྐོར་ལ་གསར་
གཏོང་དང་འཚོལ་ཞིབ་མེ་རྒྱུང་བ་ཞིག་བྱས་ཡོད། མ་ཟད་མཚུག་འབྲས་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་འགན་
ལེན་བྱས་ཡོད། དེ་མཚུངས་སྤྱི་རི་སི་གཙོ་བོ་པའི་རྒྱབ་སྟོན་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་མངོན་སྲིད་
རིགས་པ་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་སྤྱི་དངོས་པོའི་སྐར་ལ་གསར་གཏོང་དང་འཚོལ་ཞིབ་མང་པོ་བྱས་ཡོད།
འོན་ཀྱང་སྤྱི་རི་སི་གཙོ་བོ་པའི་རྒྱབ་སྟོན་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་དུ་གསར་གཏོང་ཁོ་ན་གཙོ་བོ་བྱས་
བྱས་པ་ལས་མཚུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་དེ་ཅུ་བྱས་མེད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་གླིང་
ཤར་རྒྱབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་སོ་སོའི་ཁྲད་ཚོས་དང་ངོ་མོ་མཚོན་པའི་གྲུབ་འབྲས་མི་འདྲ་བ་དེ་ཚོ་ལོད།
དཔེར་ན་རྒྱབ་སྟོན་པ་ཚོས་རིག་གསར་རམ་ཡང་ན་ཚན་རིག་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་མཚུག་འབྲས་ཅི་
འབྱུང་སྐོར་ལ་དེ་ཅུ་མི་བསམ་པར། གཙོ་ཆེ་ཤོས་གསར་གཏོང་དང་གྲུབ་འབྲས། དེ་བཞིན་གནས་
སྐབས་ཀྱི་དབུ་འབྲུལ་འབྲུལ་ཁོ་ལ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འབད་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་རྒྱབ་སྟོན་ཀྱི་དབུ་
འབྲུལ་ཚད་གཞི་ཤར་སྟོན་ལས་མཐོ་བ་ཡོད། ད་དུང་རྒྱབ་སྟོན་པ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་ཚང་
མ་སྤྱི་དངོས་པོ་གཅིག་སུ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན།

རྒྱ་གར་གཙོ་བོ་པའི་ཤར་སྟོན་པ་ཚོས་བྱས་སྤྱོད་ཆེ་དང་གཞན་པུ་སོགས་བརྗོད་བྱས་
བྱས་པའི་ཚོས་ལུགས་དང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལ་གཞི་བཅོལ་ནས་འདས་པ་ད་གསུམ་ཀྱི་གནད་དོན་
གང་མང་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན་སོ་སོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་སྲུབ་དང་མཐུན་པའི་བསྐྱེད་
བྱ་གང་མང་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟར་ཡིན། བསྐྱེད་བྱ་དེ་ཚོས་ཀུན་སྲོད་གང་མང་ཞིག་ཚོད་འཛིན་བྱ་སྲུབ་པར་
བརྟེན་མི་འདོད་པའི་མཚུག་འབྲས་གང་མང་ཞིག་ལ་ཡང་ཚོད་འཛིན་དང་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད། འདི་
དག་གིས་ཤར་རྒྱབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་རྒྱབ་སྟོན་པའི་འདྲ་བ་མ་ཟད། མཚུག་
འབྲས་ལ་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྲད་པར་ཡང་མི་འདྲ་བར་གྱུར་ཡོད། རས་ཤར་རྒྱབ་ཀྱི་རིག་
གཞུང་གཉིས་ལ་འདི་ལྷ་སྲུབ་ཁྲད་པར་ཡོད་པ་བཤད་པ་ཅུ་ལས་བཟང་ངན་ཀྱི་ཁྲད་པར་བཤད་ཀྱི་
མེད། ད་ལྟོ་ཆར་ཚོས་ལུགས་ཁབ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཤར་རྒྱབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཉིས་སམ། ཡང་ན་
རིག་གསར་དང་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་རང་རང་གི་མཐོང་ཚུལ་དང་གྲུབ་དོན་ཀྱི་ཆ་
ནས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ངའི་བསམ་པར་ཐན་ཚུན་བརྟེན་བཀུར་དང་ཟུང་འབྲེལ་སྐོར་མཐུན་
སྲོད་བྱེད་སྲུབ་ཆེ་ང་ཚོ་ལ་ཆ་ཚང་བའི་གནས་ལུགས་ཤིག་དང་ཉེན་ཁ་དང་གྲུབ་པའི་འཚོ་གནས་ཤིག་

ཉེན་སྲུབ། འདི་ནི་ངའི་རེ་བའི་མངོན་འདོད་དང་མི་ཚེ་ཡི་སྡི་ལམ་ཡིན།
 དུས་རབས་བརྟུ་དགུ་བ་ནས་ད་ལྟའི་བར་ང་ཚོ་ལ་ཚན་རིག་གིས་སློབ་པ་ཡོངས་ནས་ལེགས་སླེས་དང་
 བན་ཚོགས་གང་མང་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད། མ་ཟད་ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདི་ནི་ཆེས་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་སླེ་
 དངོས་རིག་པ་སླེ་བའི་དུས་རབས་ཤིག་ཡིན། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ནི། ད་ལྟའི་སླེ་དངོས་རིག་པ་
 སླེ་བ་ཚོས་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་སློབ་པ་གང་ཐད་ནས་ལེགས་སླེས་མང་དག་ཅིག་སྤུལ་ཡོད་པ་ནི་དངོས་
 འབྲེལ་ཡིན། མ་འོངས་དུས་རབས་ནང་དུའང་སླེ་དངོས་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁ་སློབ་པ་ལ་
 ལྷན་སྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་རྒྱ་དང་ཐེབས་རྒྱ་གཏན་འཁེལ་རེད། གང་ལ་ཞེ་ན། ད་ལྟའི་སླེ་དངོས་
 ཚན་རིག་པ་ཚོས། ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་རིམ་གྱིས་རང་བྱུང་གི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབེལ་འགྱུར་བྱུང་
 བའི་འགྲོ་བ་མི་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་ཚོགས་སྡེ་ཁག་གི་སྐྱད་པ་དང་རིགས་རྒྱན་གྱི་འགྱུར་བ་ལ་གང་བྱུང་
 གིས་ཚོད་འཛིན་དང་བསྐྱར་བཅོས་བཏང་དང་གཏོང་བ་ཞིན་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་ལས་རིགས་ལ་ཚོང་ལས་
 གྱི་ཁེ་བན་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དཔེར་ན་རྒྱ་གཅིག་གི་དུས་ཡུན་ནང་འཚར་ལོངས་བྱེད་དགོས་པའི་ཤིང་
 ཏོག་གི་རིགས་བསུན་སྐྱེད་གཅིག་གི་ནང་འཚར་ལོངས་བྱེད་སྲབ་པ་ཡོད་གི་ཡོད། ངས་བསམ་ན་འདི་ལྟ་བུའི་
 བསྐྱར་བཅོས་དང་གང་འདོད་བྱེད་པ་ནི་ཉ་ཅང་གི་ཉེན་ཁ་ཞིག་དང་མི་འོས་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། དེ་ཡང་ལགོང་
 ས་མཚོག་གིས། ང་ཚོས་འབད་བཅོམ་བྱས་ཏེ་རིགས་རྩིས་ལ་བཞོན་འདོམས་བྱེད་དུས། ཅི་ཤིང་དང་དུང་
 འགོ་ཐ་ན་མའི་རིགས་བཅས་ཀྱི་འབེལ་འགྱུར་ལ་རང་བྱུང་མ་ཡིན་པའི་འབེལ་ཚད་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་
 མསློབ་པ་ལོ་ཞིག་བཅོན་དབང་དུ་སྒྲོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

སླེར་བཏང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་སློབ་པ་ཚང་མར་གོ་གནས་
 ཚེན་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཡོད་པ་མ་ཟད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་རི་ཅམ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དེ་ཅམ་
 གྱིས་ང་ཚོ་ལ་བདེ་སླེད་དང་འཚོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་རི་ལེགས་སུ་འགྲོ་བའི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་ངའི་བསམ་པར་འདི་ནི་འོར་འཁྲུལ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། གལ་སྲིད་ད་ལྟའི་ཚན་རིག་གི་ཡར་
 རྒྱས་འདི་ལ་མཚུགས་འགན་ལེན་དང་བཟང་སློབ་ཀྱི་སྡེ་ཁོང་ཅིག་བྱེད་མ་སྲབ་ཆེ། མི་རིང་བར་ང་
 ཚོར་སློ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཞིག་དང་འབྲུད་རྒྱ་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་རབས་རྗེས་
 མ་དག་ལ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་མེད་པར་འགྱུར་སྲིད། དཔེར་ན་ད་ལྟའི་ང་ཚོ་ལ་ཐོབ་པའི་རང་བྱུང་གི་
 ཆག་འཛིག་མང་བ་དང་རྒྱས་བརྟུད་ཉམས་པའི་འཚོ་གནས་འདིས། མི་རབས་སྐྱེ་དག་གི་བྱ་སློབ་ཀྱི་ནང་
 དུ་འདོད་རྩིས་ཆེ་བྲགས་པ་དང་། བཟང་སློབ་དང་འགན་ལེན་གྱི་སྡེ་ཁོང་ཅིག་བྲགས་པ་བསྐྱེད་ཡོད་ལ། མ་

འོངས་པའི་ང་ཚོའི་བྱེད་ཚུགས་ལ་འདོད་རྗེས་ཉུང་དུ་གཏོང་རྒྱ་དང་། མཚུགས་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་དང་
བཟང་སྲོལ་གྱི་སྡེ་ཁྲིད་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་བརྟེན་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་ཀྱང་བསྟན་ཡོད་སྟེ། བརྟེན་ལན་
འདི་དག་གསལ་པོར་ངེས་རྒྱ་ནི་ང་ཚོ་དང་མི་རབས་རྗེས་མའི་ཆེད་དུ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་སྟོན་
མེད་པེད། དེ་ཡང་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས། ངས་བཤའ་བཞེན་པའི་དོན་སྤྱིར་ནི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་
འདིའི་ནང་དུ་འབྲུང་བཞེན་པའི་དར་རྒྱས་རྣམས་ངེས་པར་དུ་བཀག་འགོག་གྱེད་དགོས་ཚུལ་མ་ཡིན་
པར། ང་ཚོས་རིགས་རྒྱན་ཚན་རིག་གསལ་བ་འདིའི་འབྲུགས་བསྟན་གྱི་འབྲུགས་རྒྱེན་འགའ་ཤས་ལོག་
ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་དེ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

ད་ཆར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རིགས་རྗེས་འབྲུལ་ལས་དང་སྤྱོད་རྗེས་སོགས་
ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་བསམ་སློབ་གསལ་བ་རྟོགས་ཐབས་དང་ཀྱན་སྲོལ་བསྐྱར་བཅོས་བྱེད་ཐབས། ད་དུང་
སྐད་པའི་རུས་པ་ཡང་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་། བད་རིགས་བཅོས་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་མཚུགས་
ལ་འགན་ལེན་མི་སྲུབ་པའི་རྗེས་སྲོལ་འདྲ་མིན་ཞིག་བྱས་དང་བྱེད་བཞེན་ཡོད། འདི་བསམ་པར་ང་ཚོས་
མིག་སྲུང་གི་དཀའ་ངལ་དང་མིག་སྲུང་གི་ཁེ་བན་གཅིག་ཤུ་གཙོར་བཟུང་མི་བྱེད་པར་མ་འོངས་པའི་
མཚུགས་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་གྱི་རང་ཚུགས་བརྟན་པོ་འཛིན་རྒྱ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཁག་
ལ་གདོང་ལེན་གྱི་བསམ་སློབ་རྒྱ་བསྐྱེད། འགན་ལེན་མི་སྲུབ་པའི་འོར་འཁྲུལ་ཅན་གྱི་བྱ་སྲོལ་རིགས་ལ་
ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སློབས་པ་དང་སྤྱིར་སྟོབས། ཤེས་རབ་བཅས་ངེས་པར་དུ་ཡོད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་
ཡང་ཡགོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས། ཀྱན་སྲོལ་རིག་པའི་ཐང་གི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་ལ་
གདོང་ལེན་བྱེད་པར་རང་ཚུགས་མི་འཚོར་བའི་ཀྱན་ཁུབ་རང་བཞེན་གྱི་ཅ་འཛིན་ཁག་ཅིག་གོས་གཞི་དུ་
འདོན་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

སྤྱིར་ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདིར་སྤྱི་དངོས་དབང་ཅའི་རིག་པ་གཙོས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཡར་
རྒྱས་ཉ་ཅང་ཚད་མཐོ་བོར་སླེབས་ཡོད་པ་བདེན། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་མིག་མཚན་དུ་སྟོན་པའི་དཀའ་ངལ་
ཚང་མ་ཚན་རིག་ཁོ་ནས་སེལ་སྲུབ་པ་དང་། དེ་འདོད་ཚང་མ་ཚན་རིག་ཁོ་ནས་སྐྱོང་སྲུབ་སྟེ་པའི་
བསམ་སློབ་ནི་འོར་འཁྲུལ་དང་ཚུགས་ཞེན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཆ་ཤས་ཚང་
མ་ཚན་རིག་གི་ཁུབ་ཁོངས་སུ་འདུས་མེད། ངས་འདི་ལྟར་བཤའ་དོན་ནི་འཛིན་རྟེན་འདི་རྒྱལ་སྟོན་ཁོ་
ན་ལས་སྲུབ་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་དང་། འགོ་བ་མིའི་ཀྱན་སྲོལ་ཚང་མ་རིགས་རྗེས་ཀྱི་འབྲུང་བ་ཁོ་ན་ལས་
བྱུང་བའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་གཉིས་ལ་སོས་མཐུན་མེད་པས་ཡིན། འོན་ཀྱང་རིགས་རྗེས་དང་རྒྱལ་སྟོན་ལ་

འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་མེད། ཉ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ནི་ད་ཆར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་
 གྱིས་སྐྱོད་པའི་དཔར་ལེན་དང་། རིགས་རྗེས་ཚགས་གཤེར་ཐབས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བོའི་སྲོད་ཚུལ་
 དང་། རང་གཤིས། རྣམ་གཞི་བཙུག་ཐབས་སོགས་ཀྱི་བྱ་བྱེད་འདི་དག་ལ་བཟང་སྲོད་དང་གཞན་པན་གྱི་
 འདུན་པ་དགོས་ཚུ་ལས། གསར་གཏོད་དང་ཚོང་སྐྱར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ཁོ་ན་བཟུང་ནས་འབྲུལ་ལས་
 བཀོལ་སྲོད་ལོག་པར་བཏང་དང་གཏོང་བཞིན་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སྤྱི་ལ་ཆགསློ་འབྱུང་བའི་ཆེས་
 རྗེས་ཤིག་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། དེ་ཡང་ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས། ད་ལྟའི་དཀའ་
 ལས་ནི་ཆེས་ཚབས་ཆེན་དང་། འབྲུལ་ལས་བཀོལ་སྲོད་ལོག་པར་བྱས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་སྤྱི་ལ་
 ཆགསློ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ནི་ཆེས་རྗེས་ཤིག་ཡིན་པའི་སྐབས་འདིར། བདག་གི་བསམ་བར་ཚོས་
 ལུགས་དང་ལྷན་མཐུན། དེ་བཞིན་ཆབ་སྲིད་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སྐྱུང་གི་ལྷ་བའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་ང་
 ཚོ་ཚང་མས་མཉམ་དུ་བེད་སྲོད་ཚོགས་པའི་ཀུན་སྲོད་རིག་པའི་ཕྱོགས་སློན་འཁོར་ལོ་ཞིག་དགོས། ཞེས་
 གསུངས་ཡོད།

ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདི་ནི་སྤྱིའི་ཆ་ནས་ཚོང་ལས་ཀྱི་དུས་རབས་ལྷ་བུ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་
 ཚོས་འདི་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས། ང་ཚོས་གསར་དུ་བཙོས་པའི་སྐྱེན་རྗེས་དང་འབྲུལ་ལས་འདི་
 དག་སྤྱིའི་ཁོར་ཡུག་དང་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གནོད་པ་མེད་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་མི་སྲུབ་པར་
 འབྲུལ་གྱི་ཁེ་བན་ཙམ་ལ་བསྐྱེད་ནས་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ནི་ཉ་ཅང་གི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། དཔེར་
 ཅན། ད་ལྟའི་ཚོས་སྲོད་བཞིན་པའི་ཟས་རིགས་འདྲ་མིན་དང་། བཀོལ་བཞིན་པའི་འབྲུལ་རིགས་འདྲ་མིན་
 གྱིས་ང་ཚོའི་གཟུགས་སྐྱུང་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་འཚེ་མང་པོ་སྐྱེལ་བཞིན་པའི་དབང་གིས། ང་ཚོ་ལ་
 ཉེན་རེ་ནས་ཉེན་རེར་ནད་རིགས་གསར་བ་དང་རང་བྱུང་གི་ཆག་འཛིག་མང་དུ་ཡོང་བཞིན་པ་གསལ་
 བོ་རེད། དེས་ན་དཀའ་ལས་གསར་བ་འདི་དག་རྒྱུ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་འཚོལ་དགོས་ཚུ་ནི་ཆེན་
 རིག་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་པ། ཚོས་ལུགས་པ་བཅས་ཚང་མར་འཁྲི་བའི་གཡོལ་དུ་མེད་པའི་འགན་འཁྲི་
 ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་བརྟེན་སེམས་དང་སྤྱིར་རྗེས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་པའི་ལུགས་རྒྱུང་རིང་བའི་བསམ་སྲོའི་ཞིག་
 ཡིན་དགོས་པ་མ་ཟད། འདོད་རྗེས་དང་ཚོང་ལས་སོགས་ཀྱི་དབང་འོག་ཏུ་མ་སོང་བར་མཇུག་འབྲས་
 ལ་འགན་ལེན་སྲུབ་པའི་ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཞིག་
 དེས་བར་ཡིན་དགོས། དེ་ཡང་ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས། གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི་ང་
 ཚོའི་ལས་དོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་གཙོ་བོ་ནི་སྤྱིར་རྗེས་ཡིན་ལ། སྤྱིར་རྗེས་དེ་ཡང་ལུགས་རྒྱུང་གི་མཇུག་

འབྲས་རྫོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡང་དག་ཅིག་དང་ཟུང་དུ་འབྲེལ་དགོས་པ་བཅས་ནི་གཞི་རྒྱའི་རྩ་འཛིན་
ཁག་གི་ནང་དུ་འཚུངས་ཤིང་། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

གལ་སྲིད་ཚུན་རིག་པས་དཀའ་ངལ་ཚང་མ་རིགས་རྣམས་དང་འབྲུལ་ལས་གྱིས་སེལ་ཐུབ་
པའི་ཡིད་ཆེས་དང་། ཚོས་ལུགས་པས་ཚོས་ལུགས་ཁོ་ནས་སེལ་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་གྱིས་སོ་སོའི་
རང་རྣམས་གྱི་ལྟ་བུའི་དབང་དུ་སོང་ན་ང་ཚོ་ལ་ཕན་པ་མེད། དའི་བསམ་པར་ད་ལྟ་ང་ཚོས་གང་ཞིག་གྱེད་
དགོས་མིན་དང་། གང་ཞིག་བྱས་ན་འགྲིག་མིན་གྱི་གནད་གཤེད་ནི་ད་ལྟའི་མི་གངས་དུང་སྤྱར་མང་
སོ་དང་། མ་འོངས་པའི་མི་གངས་དུང་སྤྱར་མང་སོའི་ལས་དབང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་
མཚུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས། གལ་སྲིད་ང་ཚོ་ད་དུང་རང་ཉིད་གྱི་འདོད་པ་ཁོ་
ནའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་གསར་གཏོད་ཁོ་ན་ལས་མཚུག་འབྲས་ལ་འགན་ལེན་པ་བྱས་ཆེ་རང་ཉིད་གྱི་
འཚོ་གནས་མེད་པ་བཟོ་སྲིད།

དེང་དུས་དབང་རྒྱའི་ཚུན་རིག་པ་ཚོས་ཉ་ཅང་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་གསར་གཏོད་ཀྱི་རིགས་ཁ་
གས་ཤིག་གི་སྐོར་ལ་བཟོ་སྲིད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དང་པོ། དེང་དུས་འབྲུལ་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་
བསམ་སྲོའི་གསར་བ་རྫོགས་ཐབས་བྱེད་པ། གཉིས་པ། དེང་དུས་སྤྱན་རླུང་གསར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
མིའི་སྲིད་པའི་རྣམས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་ཐབས་བྱེད་པ། གསུམ་པ། རིགས་རྣམས་གསར་བཟོ་བརྒྱུད་
ནས་རིགས་རྒྱན་འདེམས་སྲིག་དང་རྣམ་པ་མཛེས་བཟོ་བྱེད་པ་བཅས་ལེད། དང་པོ། མིའི་བསམ་
སྲོའི་གསར་བ་རྫོགས་བྱེད་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་གསར་གཏོད་བྱས་ན། སྲིད་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་
འཇགས་ལ་ཕན་ཐོགས་འདུག་སྟེ་མི་མང་པོར་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་། དོན་དངོས་འདི་ལྟ་བུའི་འབྲུལ་ཆས་
གྱིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་མེད་ནི་བཞོལ་སྲོད་བྱེད་མཁན་ལ་རག་ལས་ཡོད།

མཚུག་མཐར་ཐོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལགས་གཙོས་
པའི་དགེ་ལས་ལྷན་ཚོགས་ལོ་མང་འིང་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་གནང་བར་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་ཞིང་། ལྷག་དོན་དང་རྒྱུད་རིང་ཞིང་གཤིས་རྒྱུད་དང་བའི་སྐད་རྒྱུར་བ་རྣམས་ལ་སྤྱིང་
ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་ཞིང་། བྱེད་རྣམས་པའི་སྐད་རྒྱུར་གྱི་སྐོན་མེ་མེད་ན་དེའི་ཚོངས་པ་བདག་ལ་རིག་
གསར་གྱི་སྤྱང་བའི་ལམ་བུ་ལ་མོ་ཙམ་ཡང་རྟེན་མི་སྲིད་དོ།

ཕྱེད་དོན་སྲིག་པ་ལས་འཕྲོས་པ་འི་འབྲེལ་འགྲུར་གྱི་ཁ་ཕྱོགས།

སེར་གྲེས་ལྗོངས་བཟང་བསྟན་འཛིན།

དེང་གོ་ལ་འདིའི་སྟེང་ཚན་འབྲུལ་གྱི་དབུ་ལོན་རྣམས་པར་རབ་ཏུ་རྒྱས་ཏེ་འགྲོ་བ་མིར་གཏོགས་པ་ལས་མོ་ཆེ་དེ་དག་གིས་ཡིད་དབང་འཕྲོགས་ནས། ཚན་འབྲུལ་ཁོ་ན་ལས་མི་ཆེའི་འདོད་དོན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་བསྐྱབ་ཐུབ་པར་དོས་འཛིན་གྱིས་དང་ཚན་འབྲུལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དེ་དག་མཐོང་དུས་བསམ་ཡུལ་འདས་པའི་སྲོང་ཚོར་དང་། ཡང་ན་འདི་དག་ནི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་མངོན་བསྟོད་ལས་ཀྱང་ཆེས་མངོན་བསྟོད་ཞིག་ཏུ་དོས་འཛིན་གྱིས། ཚན་འབྲུལ་གྱིས་ཅལ་ལ་བརྟེན་ནས་མཁའ་གྲུ་སོགས་གསར་དུ་བཟོས་པ་དེ་དག་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་གྱིས་མཁའ་ཚོས་ང་ཚོས་སྡོན་ནམ་མཁའ་འབྲུང་བའི་མིན་ལས་བཏང་བ་མ་གཏོགས་ནམ་མཁའ་འབྲུང་སྲོང་ནམ་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་ཚན་འབྲུལ་གྱི་ཅལ་ལ་བརྟེན་ནས་མཁའ་གྲུའི་ནང་དངོས་སུ་འགྲིམ་འབྲུལ་གྱིས་སྐབས་གསལ་གྲོག་ལྡན་གྱི་ཐང་དཀར་གློད་པོ་བཞིན་དུ་གསོག་ཅལ་རབ་ཏུ་རྒྱས་ཏེ་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོ་དང་། སུག་པོའི་ནགས་ཚལ། བསྟོད་དཀར་བའི་རི་སྐྱང་སོགས་ལེ་དབར་སྟོང་ཐུག་དུ་མས་ཚོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་དུས་ཡུན་སྲིད་ནང་བཞུགས་ཐུབ་པ་ནི། སྲར་གྱི་མི་ལས་ལས་ལྷག་པའི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྲོང་ཚོར་ལྷ་ཚོགས་སེག་ལོངས་སྟོད་ཀྱི་ཡུལ་ཏུ་གྲུར་བར་བརྟེན་ཚན་འབྲུལ་གྱི་མངོན་བསྟོད་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རེ་བ་བཙོལ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་གྱིད་བཞིན་ཡོད།

དེ་སྟོན་ཚན་རིག་དང་རྒྱས་བྱུང་ནས་དུས་ཡུན་གང་ཅམ་སོང་རྗེས་ཚན་རིག་པ་ལས་ཆེ་བའི་བསམ་ལྗོངས་བཙོས་འགྲུར་གྱིན་ནས་གནའ་རབས་ཀྱི་སྣ་གྲུབ་དང་སྣ་གྲུབ་པར་ཚོས་ལུགས་ཚང་མ་དང་བའི་རྗེས་འབྲངས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས། བརྟེན་དབྱེད་དང་རྒྱ་མཚོ་ཡང་དག་གི་སྟོན་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་གྱིས་རྒྱ་མཚོ་ལེད་པར་དོས་འཛིན་གྲུས་ཡོད་ཀྱང་། ད་ཆ་ཚན་རིག་གི་ཡར་རྒྱས་ནི་འིན་ཏུ་སྲུང་བ་དང་ཉ་ཅང་

གནས་ཚད་མཐོ་པོའི་ཐོག་བསྐྱབས་ཡོད་པའི་སྐབས་འདིར་ཚན་རིག་པ་མེད་པའི་འགན་པ་མང་
པོ་ཞིག་གིས་ནང་ཚོས་ལ་དོ་སྣང་དང་། ནང་ཚོས་ནས་ལེགས་ཆ་ལེན་ཐབས་བྱེད་པའི་དུས་འདིར་རང་
རེ་ནང་པའི་ཚོས་བྱེད་སློབ་གཉེར་བ་ཚོས་ཀྱང་ད་ཆ་འཇམ་སྒྲིང་འདིར་དར་བྱེད་ལྷག་པར་ཆེ་ཞིང་མི་
མང་པོས་དགའ་ལོས་བྱེད་ས་ཚན་རིག་ཟེར་བ་དེ་རི་འབྲུ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཤེས་རྟོགས་དང་། དེ་དག་ནས་
ལེགས་ཆ་གང་ལྟར་ལེན་དགོས་པ་ནི་གལ་གནད་ཡིན། དེ་ཡང་ཚོས་རྗེ་ས་པའི་གྲིས། ལེགས་བབས་
གྲིས་པ་དག་ལས་ཀྱང་། །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་ལེན། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ལེགས་ཆ་
ལེན་པ་ནི་སྤྱི་ལོ་མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་ལས་སྤོན་གལ་ཡིན། ཚན་རིག་གི་འཇུག་འབྲས་རན་པ་
འགའ་ཞིག་བྱུང་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བསྐྱབས་ནས་རྒྱང་རིང་དུ་མ་བསྐྱད་པར་ཚན་རིག་ཤེས་བྱའི་ལྷན་རེ་ནང་
འཇུག་ནས་སྣ་ཚོགས་པའི་ལྷོན་ཤིང་མཛེས་པའི་ཁོར་ལུག་ཡིད་འོང་གི་མེ་རྟོག་འདི་རིགས་མཐོང་དུས་
སྤོང་གི་བསམ་བར་ཚོར་སྣང་གསར་བ་ཞིག་སྤོང་ལེན་ན། ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལ་དོ་སྣང་ཅུང་
ཅམ་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེ་དང་ཚན་རིག་སྐྱད་ས་ན་ཁེ་མཉམ་གཏོགས་རྒྱང་གུང་ག་ལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་།
དོན་དམ་པའི་སྐབས་པ་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་ཚན་རིག་སྐྱད་ས་ནས་དུས་འདའ་བ་ནི་དགོས་
པ་མེད་པ་མ་ཟད་ཤིན་ཏུ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་ཚུད་ཚོས་སུ་འགྲོ་བ་ལས་ཉེ་མཐོ་མེད་པར་སྐྱད་།
དེ་ཡང་དཔལ་ཚོས་གྲགས་པས། །འདིས་ནི་སློབ་འབྲུའི་གངས་མཚུན་པ། །དེད་ལ་འགའ་ཡང་ཉེ་མཐོ་
མེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དགོས་པ་མེད་ཀྱང་མི་རིགས་ཤིག་གི་གནས་བབས་ཀྱི་ཆ་དང་། ཤེས་ཡོན་
གྱི་སྡེ་ཚན་དུ་གཏོགས་པའི་ལྷ་སྐབས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཏུ་ཅང་གཏོང་ཟབ་ལ་སློབ་གཉེར་གནང་མཁན་རྣམས་
ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱ་འོས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདིར་ཤིན་ཏུ་སྣང་གྲགས་ཆེ་
བའི་ཚན་རིག་ཅེས་པ་དེ་རི་འབྲུ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་དང་། དེའི་བྱུང་རིམ་སློབ་མཉམ་གྱི་ཉམས་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་
ཉེ་མཐོང་བསྐྱས་ཤིག་བབས་པར་བྱའོ།།

༡༽ ཚན་རིག་ཅེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

༢༽ ཚན་རིག་གི་བྱེད་ལས་དང་དམིགས་ལུལ་གང་ཡིན།

ཚན་རིག་ཅེས་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་རྒྱའི་འདུན་པའམ་ཤེས་ཡོན་
ཞིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། ཚན་རིག་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིག་གཞུང་གཉིས་འགྲོ་ཚུགས་མཉམ་ཡིན། ཚན་རིག་
གི་བྱེད་སློབ་དང་དམིགས་ལུལ་ནི། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་། དེའི་གོ་རིམ་
ལ་འབྲེལ་བརྗོད་དང་དབྱུང་བ་གཏོང་བ། གོ་རིམ་དེའི་འབྱུང་ཁུངས་འཚོལ་བ། ཡང་རྗེས་ཀྱི་ཐབས་ལས་

ནས་གོ་རིམ་ལ་ངེས་སྲོལ་འཚོལ་ཐབས་བྱེད་པ་བཅས་སོ། སྤྱིར་བཏང་ཚན་རིག་ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་འདི་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ནང་སཡན་སེ་ (science) ཟེར་བ་དང་། དེ་ཡང་ལེ་འེན་གྱི་བདེ་སྤྱིང་ནང་སཡན་གེ་ཡ་ (scientia) ཞེས་ཚིག་འདིའི་གོ་དོན་ནི་ཤེས་བྱ་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན། འགའ་ཤས་ཀྱི་བསམ་བཤམ་ཚན་རིག་ཟེར་ན་སྤྱིང་ཆེ་ཤེས་བརྒྱད་དེ་སྤྱིང་བའི་དངོས་པོ་ལ་ལྟ་བུ་དང་། སྤྱིང་རྣམས་བཟོ་བ། རྒྱུད་ཤེས་བརྒྱད་དེ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ལྟ་བ། རྣམས་སྤྱིང་བྱས་ཏེ་འབར་རྣམས་དང་རྒྱལ་མཚོན་ཆ་བཟོ་བ་སོགས་ལ་གོ་བ་ལེན་པ་ནི་ཆེས་ལོངས་ཤོད་འབྲུག་ཁོ་ན་ལས་མ་འདས་ཤིང་། དེ་དག་ནི་ཚན་རིག་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་བྱེད་སྐྱོན་ཅན་ཡིན། ཚན་རིག་ནི་ཤེས་བྱ་ཡིན་པ་མ་ཟད་ཤེས་བྱ་འདིས་འཛིན་ཏེན་ཁམས་ཀྱི་གོ་རིམ་སོགས་ལ་འགྲེལ་བཟོ་བྱེད། མདོར་ན་རྒྱུད་བརྒྱལ་སྤྱིང་ནས་ཆེ་བ་འཛིན་ཏེན་ཁམས་བར་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རོ་བོ་དང་། དེ་དག་ནི་ལྟར་གྲུབ་ནས་གནས་སྤངས་ཅི་ལྟར་གྲུབ་ཀྱིས་ཡོད་པ་བཅས་སུ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་སྐོ་ནས་འགྲེལ་བཟོ་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གཅིག་ཡིན།

ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་འཛམ་གླིང་འདྲིའདྲི་རྒྱས་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཞིག་ཐོབ་ཡོད་ལ་སྤོགས་གཞན་ཞིག་ནས་གྲོང་གུང་གི་བྱས་ཉེས་ཞིག་གྱུང་སོགས་ཡོད། དཔེར་ན། ཚན་རིག་གི་དཔལ་ཡོན་དར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོན་བཅོས་བྱེད་ཚུལ་ཡར་རྒྱས་བྱེད་ཏེ་མི་ས་ཡ་མང་པོའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཆེ་སྐོག་གི་འཛིན་པ་ལས་སྤོབ་སྤུབ་བ་བྱུང་ཡོད། དེ་བཞིན་འགྲིམ་འགྲུལ་དང་། འབྲེལ་ལམ། ཟས་གོས་མཐུན་ཆུན་སོགས་སྤོབ་སྤུབ་བའི་རང་བསྐྱུབ་ནས་དགའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་སེལ་སྤུབ་པ་ནི་ང་ཚོར་ལེགས་སྐྱེས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ལྟ་བུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་གྲོང་གུང་ཆེན་པོ་སོགས་ཡོད་པ་ནི། ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་བེད་སྤྱོད་དེ་རྒྱལ་མཚན་མཚོན་ཆ་བཟོས་ཏེ་འདས་པའི་དུས་རབས་ནང་གཏོར་སྐྱོན་ཆེན་པོ་བཏང་ཡོད། དེ་ཡང་ ༡༩༤༥ ལོར་ཉེ་རྟོང་གི་གྲོང་ཁྲེང་ན་གས་ཀི་ (Nagasaki) དང་ཉེ་རྟོ་འེ་མ་ (Hiroshima) གཉིས་ལ་ཨ་རིས་རྒྱལ་མཚོན་ཆ་ (Atomic bomb) བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ཉ་ཅང་གི་གཏོར་སྐྱོན་ཚབས་ཆེན་བཏང་ཡོད། མ་ཟད་ད་ཆ་ཡང་འགྲོར་ལྷན་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རྒྱལ་མཚོན་ཆ་འདྲ་མཉམ་པོ་བཟོ་སྐྱོན་བྱས་པར་བརྟེན། འབྲུང་འབྲུང་གྱི་དུས་སུ་རྒྱལ་མཚོན་ཆ་དེ་དག་གིས་གཏོར་སྐྱོན་རྒྱུ་ཅི་ཅན་གཏང་མི་ཡོང་སྐྱེས་པའི་ཞེད་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ཡིན། དེ་བཞིན་ཚན་རིག་ལས་ཡར་རྒྱས་བྱེད་ཏེ་བཟོ་ལས་གསར་བཞེ་ལངས་པ་དང་སྤྱིང་འཁོར་མང་དུ་བྱེད་པ། དེ་དག་གིས་དུག་རྐངས་མང་པོ་སའི་གོ་ལའི་རྒྱུད་ཁམས་ནང་སྤོང་བར་བརྟེན་སའི་གོ་ལའི་གནས་གཤེས་ལ་འགྲུང་བ་

ཕྱིན་ཏེ་དཀའ་ངལ་ལྷན་ཆོག་ལ་འབྲུག་བཞིན་ཡོད། མདོར་ན་གོ་ལ་འདིའི་སྤྱིང་ཚན་རིག་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་བར་བརྟེན་ལྷན་ཡུལ་དང་དཔྱལ་བར་འགྲོ་སའི་སློབ་གཉེས་བྱེ་ཡོད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་དངོས་མཚན་གྱི་གཏམ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་སློབ་མི་དགོས་སོ།།

ཚན་རིག་ཅེས་པའི་མིང་ཆོག་འདི་བོད་སྐད་ནང་ཆ་ཚང་གིས་ན་ཚན་ཚན་རིག་པ་དང་། ཚན་རིག་གི་སློབ་ཚན་ལ་ཚན་ཚན་རིག་པ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འདིའི་བསྐྱབ་གཞི་རྣམས་ལ་སྡེ་ཚན་སྡེ་ཚན་དུ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྡེ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པས་ན་ཚན་ཚན་རིག་པ་ཞེས་ཟེར། ཚན་རིག་ལ་སྡེ་ཚན་དུ་མ་ཞེས་ཞིག་ཏུ་བྱེ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་གཙོ་བོའི་སྡེ་ཚན་གསུམ་དུ་བྲེས་པ་རྣམས་ནི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་དང་། རྩལ་སྤྱོད་རིག་པ། སྤྱི་དངོས་རིག་པ་བཅས་སོ། དེ་ཡང་ཁོ་བོས་རྒྱུ་མངའ་དང་ཤེས་རྟོགས་རྩེད་ཟད་བྱས་པའི་སྤྱི་དངོས་རིག་པ་ལའང་ཅི་ཤིང་རིག་པ་དང་། སློབ་ཆགས་རིག་པ། རིགས་རྩལ་རིག་པ་སོགས་ནང་གསེས་མང་དུ་ཡོད་པ་གཤམ་དུ་ཆེ་ལོང་ཅིམ་ཞིག་སློབ་པར་བྱའོ།།

སྤྱི་དངོས་རིག་པ་འཕེལ་སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་ (Biology)

སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་ཟེར་ན་སྤྱི་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། སྤྱི་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་འཚོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་རིམ་བཟུང་ལྡན་པར་བཤད་ཡོད། རྒྱུ་རིམ་བཟུང་ནི། ༡) སྤྱི་འབྲེལ་བྱེད་པ། (reproduction) ༢) ཚར་ལོངས་བྱེད་པ། (growth) ༣) དབྱུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ། (respiration) ༤) ཟས་བཟུང་ལེན་པ། (nutrition) ༥) སྤྲིགས་འདོར་བྱེད་པ། (excretion) ༦) ཚོར་བའི་ཡ་ལན། (sensitivity) ༧) འགུལ་སློབ་བྱེད་པ། (movement) བཅས་སྤྱི་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུ་རིམ་འདི་དག་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་བྱ་བ་བྱེད། སྤྱིར་བཏང་གི་ཆ་ནས་བྱས་ན་སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་གི་སློབ་ཚན་ནང་སྤྱི་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་བོང་གི་རྒྱུ་རིམ་བཟུང་པོ་དེ་དག་བཞག་ཡོད་ཀྱང་། འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྒྱུ་རིམ་མཐའ་མ་གཉིས་པོ་མི་དགོས་པར་བཤད། ང་ཚོས་སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་ཐོག་མར་སྤོང་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་ཁས་ལེན་མི་བྱས་པའི་སྤོང་ཚོར་ཁག་གཅིག་འབྲུག་གི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཅི་ཤིང་ལ་ཚོར་བའི་ཡ་ལན་ (sensitivity) ཡོད་ཟེར་དུས་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་གལ་ཏེ་ཅི་ཤིང་ལ་ཚོར་བ་ཡོད་ན་ཅི་ཤིང་ལ་སེམས་ཡོད་དགོས་ལ་དེ་ལྟར་ན་ཅི་ཤིང་དེ་དག་སེམས་ལྡན་ཡིན་དགོས། འོན་ཀྱང་དེ་དག་སེམས་ལྡན་དུ་ཁས་ལེན་མི་བྱས་པ་མ་ཟད་ཁས་ལེན་མི་རུང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དབྱིན་རིའི་ཆོག་སེན་སི་ཉི་མི་ཉི་ (sensitivity) ཞེས་

བ་འདི་འོད་སྐད་ནང་ཚོར་བ་ལ་བསྐྱར་ཡོད་ཀྱང་། ཚན་རིག་གིས་བཤད་པའི་སྐྱེ་ལྗན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་
 ཚོར་བ་ཡོད་ཟེར་བའི་ཚོར་བ་དེ་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་པའི་བདེ་སྐྱབས་ལྷ་སུའི་ཚོར་བ་ལ་གོ་རྒྱ་མིན། འོ་
 བ་ཅི་ཤིང་ལ་ཚོར་བ་ཡོད་ཟེར་བ་དེ་རྗེས་སུ་ཞིག་ལ་གོ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ན། དེ་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན་ཏེ་ཅི་ཤིང་
 རྣམས་ལ་བདེ་སྐྱབས་གི་ཚོར་བ་མེད་ཀྱང་། ཅི་ཤིང་རྣམས་ཀྱིས་ཉི་འོད་གང་དུ་ཡོད་པ་ཚོར་ནས་དེའི་
 རྫོགས་སུ་ལོ་མ་དང་ཡལ་ག་རྣམས་ཀྱགས་པ་དང་། ཉི་འོད་ཀྱི་རྫོགས་སུ་འཚར་སྐྱེད་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་
 ཅི་ཤིང་གིས་ཚུ་གང་དུ་ཡོད་པ་ཚོར་ནས་དེའི་རྫོགས་སུ་བར་ཐག་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད། ཅི་ཤིང་
 འགའ་ཤས་ཀྱིས་བྱེད་ལས་ལ་བལྟས་ན་དོན་དངོས་ཐོག་ལ་མཚན་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་
 ཡོད། དཔེར་ན་ཅི་ཤིང་རིགས་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ལོ་མ་ཁ་བྱེ་སྟེ་དེའི་སྟེང་འབྲུ་སྲིན་བབས་པ་ན་རང་གི་
 ལོ་མ་ཁ་བྱུམ་ནས་འབྲུ་སྲིན་དེ་དག་གི་ལུས་ནས་ཟས་ཅུད་ལེན་པ་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བར་བེ་ཤིང་ (Oak
 tree) གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལོ་མ་ཟ་མ་ཁན་གྱི་འབྲུ་སྲིན་སོགས་སྐྱབས་སྐྱོད་ནས་སྐྱར་སྐྱོད་བྱེད་
 ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཅི་ཤིང་འགའ་ཤས་ལ་ང་ཚོའི་ལག་བ་སོགས་རྒྱུ་བ་ཅམ་གྱིས་ལོ་མ་འཁྲུམ་པ་སོགས་
 བྱེད།

ཅི་ཤིང་དེ་དག་གི་སྐྱོད་ཚུལ་དང་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་སྟངས་སམ་ཡང་ན་ཕྱིའི་གནས་ཚུལ་ལ་
 ཡ་ལན་སྟོག་སྟངས་སོགས་ལ་བསམ་སྟོ་ཞིག་གཏོང་དུས་སེམས་ཡོད་པ་འདྲ་བའི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་གྱི་
 ཡོད། དེ་ལྟར་འདྲ། ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ཅི་ཤིང་དེ་དག་ལ་སེམས་ཡོད་པར་མི་འདོད་ཀྱང་
 གོང་གི་རྒྱད་རིམ་བདུན་གྱི་ནང་ཚན་ཚོར་བ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རྣམ་འགྲུར་དེ་ལྟར་སྟོན་པ་ཡིན། རྒྱད་
 རིམ་འདི་དག་དང་ལྡན་པའི་སྐྱེ་ལྗན་གྱི་དངོས་པོ་རྒྱང་ཤོས་སམ་དེ་དག་གི་ཚོམ་གཞི་དེར་སྤ་སྤར་ (cell)
 ཞེས་ཟེར་བ་དེ་ལས་སྟོག་ཆགས་རི་ལྟར་གྲུབ་པའི་རིམ་པ་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན། ༡) སྤ་སྤར། (Cell) ༢)
 སྤར་གྲུབ། (Tissue) ༣) དབང་པོ། (Organ) ༤) དབང་པོའི་མ་ལག (Organ system) ༥) སྟོག་
 ཆགས། (Organism) བཅས་རྣམས་སོ། །དེ་ཡང་སྤ་སྤར་དུ་མ་བསྐྱས་ཤིང་དེ་དག་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་
 བྱེད་པའི་སྤ་སྤར་གི་གོང་ལུ་དེ་ལ་སྤར་གྲུབ་ཅེས་ཟེར། སྤར་གྲུབ་དུ་མ་འདུས་ཤིང་ལས་ཀ་མཉམ་དུ་བྱེད་
 པའི་སྤར་གྲུབ་ཀྱི་གོང་ལུ་ཞིག་ལ་དབང་པོ་ཟེར། དཔེར་ན་ཅི་ཤིང་ལ་མཚོན་ན་ཅི་ཤིང་གི་ལོ་མ་ལྷ་སུ་
 དང་། སེམས་ཅན་ལ་ཚོན་ན་སྟིང་དང་སྟོ་བ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་སུའོ། དེ་བཞིན་དབང་པོ་དུ་མ་འདུས་ཤིང་
 ལས་ཀ་མཉམ་དུ་བྱེད་པའི་མ་ལག་ཅིག་ལ་དབང་པོའི་མ་ལག་ཟེར། ང་ཚོའི་གཞུགས་པོར་མཚོན་ན་མ་
 ལག་དུ་མ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་དང་དབྱགས་གཏོང་ལེན་གྱི་མ་ལག་ལ་སོགས་

པའོ། དེ་བཞིན་དབང་པོའི་མ་ལག་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་སློབ་ཆགས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ།།

ཕྱ་ཕྱུང་ནི་སླེ་ལྷན་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་འགོ་བརྩུགས་སའི་གཞི་ཅ་དེ་ཡིན། ཕྱ་ཕྱུང་ཚོག་མར་གསར་རྙེད་བྱུང་དུས་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་དབྱིན་ཇིའི་མི་རིགས་ཡིན་པ་རྣམས་ཀྱི་རྟེན་གཞི། (Robert Hook) ཟེར་བ་ཁོང་གིས་གསར་རྙེད་བྱུང་ཡོད། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་ཕྱ་ཕྱུང་ཆེ་ཆེ་ཤེས་གསར་རྙེད་བྱས་ཏེ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པས་ཁོང་གིས་ཕྱ་ཕྱུང་རྣམས་ཚོག་མར་མཐོང་དུས་ཕྱ་ཕྱུང་གི་དབྱིབས་ནི་ཕྱ་ཕྱུང་གི་ཕྱ་ཕྱུང་ལས་ཕྱི་ལོ་ལྷན་སྐྱེས་པ་ལྟ་བུ་སྣང་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དབྱིན་ཇིའི་རྒྱུ་ནང་གྲ་ཤིག་ལ་ (Cell) ཞེས་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པར་བརྟེན་ཁོང་གིས་ཤེས་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་དེ་བོད་རྒྱུ་ནང་རྒྱ་ཁྲི་བ་ཏུ་ཕྱ་ཕྱུང་ཞེས་བརྒྱུར་ཡོད། ཡོངས་གྲགས་སུ་ཕྱ་ཕྱུང་འདི་ལ་ཅེ་ཤིང་གི་ཕྱ་ཕྱུང་དང་མེམས་ཅན་གྱི་ཕྱ་ཕྱུང་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་བྱེ་ཡོད་ཅིང་། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲོད་གི་ཚོག་མའི་ཕྱ་ཕྱུང་གི་བྱུང་དུས་སོགས་གཤམ་དུ་བཤད་པར་བྱའོ།།

འཕེལ་འགྱུར་རིག་ལ། (Evolution)

འཕེལ་འགྱུར་ཟེར་བ་འདིའི་གོ་དོན་ནི་ཚོག་མའི་ཕྱ་ཕྱུང་རྒྱུ་བ་གཅིག་ནས་རིམ་བཞིན་འགྱུར་བ་ལྟེན་ཏེ་ད་ལྟོ་སྐབས་སུ་ཅེ་ཤིང་དང་སློབ་ཆགས་རིགས་འབྲེལ་བ་སྣ་ཚོགས་པ་འདི་དག་ནི་ལྟར་བྱུང་རྒྱུ་ལྟེན་གྱི་རྒྱུ་རིམ་ལ་སླེ་དངོས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་འཕེལ་འགྱུར་ཞེས་བརྗོད། གྲགས་ཆེ་བའི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་འདི་ནི་སླེ་དངོས་ཚན་རིག་ཚོག་སྤྱན་གྲགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་པ་ཆར་མི་ལི་ཏར་མེན་ (Charles Darwin 1809-1882) ཀྱིས་གཏན་ལ་ཐབ་བ་ཞིག་རེད། དེ་ཡང་ 1859 ལོར་དབང་སྐྱེན་བྱས་པའི་ཁོང་གི་སླེ་ལྷན་ཉེ་རིགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ (The Origin of Species) ཟེར་བའི་བརྗོད་སྟེན་ཆོས་དེའི་ནང་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེའི་ཚོག་ནས་སླེ་ལྷན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་ལུགས་བཤད་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཚན་རིག་གི་ཚོག་ནས་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཆགས་ནས་ལོ་ངོ་ཐེང་འདུམ་བརྒྱ་བཞི་ཅན་ (14 billion) སོང་བ་དང་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲོད་ཚོག་མའི་ཆེ་སློབ་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ཐེང་འདུམ་བཞི་མ་ཟེན་ཅན་སོང་བའི་ཕྱི་ལོ་ལྷན་པ་བཤད་ཡོད། འོན་ཀྱང་འདི་དང་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲོད་ཆེ་སློབ་ཚོག་མ་བྱུང་བའི་དུས་དང་བྱུང་རྒྱུ་གཉིས་ཚན་རིག་ནས་བཤད་པ་དང་ཡོངས་སུ་མི་མཐུན་པ་ཡིན། རོན་དངོས་ཚོག་ཚན་རིག་ནས་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་ནང་ཚོས་དང་མཐུན་མི་དགོས་ལ། རང་ཚོས་ནས་བཤད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་དགོས་པ་མ་ཡིན།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཐུན་པ་དང་མི་མཐུན་པ་གཉིས་ཀ་ཡོད། སྤྱིར་ནང་ཚོས་
ནས་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་དངོས་ཡོད་གང་ཡིན་དེ་གཞི་གཞག་ཐོག་ནས་གསུངས་པའི་ངེས་པ་མེད།
དཔེར་ན་གྲུབ་མཐའ་ལོག་མའི་ལྷ་གྲུབ་མང་པོ་ཞིག་དངོས་ཡོད་དང་མི་མཐུན་གྲང་གཏུལ་གྲུ་གང་གི་
བསམ་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་འདི་གཉེན་ཆགས་ཚུལ་དང་ཆེ་སློག་གྲུབ་ཚུལ་
སོགས་འགའ་ཤམ་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ནང་ཚོས་རྗེས་ལུས་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་
རིན་ཐང་ཉམས་སྦྱང་དུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡང་མེད། དེ་ཡང་ནང་ཚོས་ནས་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མ་མེད་པ་
དང་དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་དང་ཆེ་སློག་ལ་ཡང་ཐོག་མ་འདོག་རྒྱ་མེད་ཅིང་། དུས་ཚོད་འདི་ཡན་ནས་
སེམས་ཅན་དང་ཆེ་སློག་མེད་ལ་དུས་འདི་ནས་བཟུང་ཆེ་སློག་འགོ་རྒྱུགས་པ་རེད་ཅེས་པའི་དུས་ཚོད་
ངོས་བཟུང་རྒྱ་མེད་པར་འདོད།

ཚན་རིག་གིས་བཤད་ཚུལ་ལ་ཆེ་སློག་ལ་ཐོག་མ་ཡོད་པ་མ་ཟད་འདི་གཉེན་ཁམས་ལ་ཡང་
ཐོག་མ་ཡོད་པར་འདོད། དེ་ཡང་འདི་གཉེན་ཁམས་ཐོག་མ་འགོ་རྒྱུགས་དུས་ནི་གས་ཐོར་ཆེན་པོ་ (big
bang) ཟེར་བ་དེ་ནས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ད་ལྟོ་ནས་བཅུ་ཉི་ལྔ་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་བཅུ་བཞི་ཅམ་གྱི་སྡོན་དུ་
ད་ལྟོའི་འདི་གཉེན་ཁམས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཐ་ན་ནམ་མཁའ་དང་བཅས་པ་ཤིན་ཏུ་ཆགས་དམ་པའི་
རུས་པའི་གོང་གྲུ་རྒྱ་རྒྱ་ཞིག་གི་ནང་བསྐྱེད་ཏེ་ཡོད་པ་ལ་སློ་བུར་དུ་གས་ཐོར་ཕྱིན་པ་ལ་འབར་གས་
ཆེན་པོ་འམ་གས་ཐོར་ཆེན་པོ་ཞེས་ཟེད། འོན་ཀྱང་། འདྲམ་གྱིང་འདིའི་སྤྱིང་ཆེ་སློག་གྲུང་ནས་ལོ་ངོ་ཐེང་
འབྲུམ་གསུམ་དང་ཆེ་ག་བརྒྱད་ (3.8 billions) སོང་བ་དང་། པ་མ་གཉིས་འཁྲིག་སྤོད་གྱིས་སྤྱི་འཕེལ་
གྲུང་ནས་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གཅིག་དང་གྲངས་རྒྱུང་གཉིས་ (1.2 billions) ཅམ་སོང་བར་འདོད། ད་ལྟོའི་
སྤྱི་ལྗན་གྱི་དངོས་པོ་སྤྱི་ཚོགས་པ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་གདོད་མའི་ཟླ་ལྷང་གཅིག་ལས་བྱུང་ཞིང་།
དེ་འདྲའི་ཟླ་ལྷང་དེ་སྤྱི་ལྗན་གྱི་དངོས་པོ་ཚེ་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གདོད་མའི་མེས་པོ་
(Ancestor) དེ་ཡིན། མདོར་ན་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་བཤད་སྐད་ལྟར་ལྟར་གྲུས་ན་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་དང་
བཅས་པའི་དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་དང་སེམས་མེད་ཚེ་ཤིང་གི་རིགས་གང་ཡིན་གྱང་། གང་
ལྟར་ང་ཚོ་ཚང་མ་སྐྱེན་མོང་གི་མེས་པོ་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་སྐྱེན་ཉེ་ལྷ་བུ་ཡིན། དཔེར་ན་ཤིང་སྤོང་
གཅིག་ལས་སྤྱི་ལྗན་པའི་ཡལ་ག་ལྷ་བུ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་རང་བཞིན་ཡོད་གྲང་ཅ་བ་ནི་གཅིག་ལས་བྱུང་བ་
ལྟར་གདོད་མའི་ཟླ་ལྷང་དེ་ནི་ཆེ་སློག་གི་སྤོང་པོའི་ཅ་བ་ལྷ་བུ་ཆགས་ཡོད།

ཚེ་སློབ་གྲི་སྤྲོད་པོ་འདིའི་ཚོག་ནས་སྐྱེ་སྤྲོད་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོད་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་སྐབས་དུས་ཀྱི་
བསྐོད་པ་མཉམ་དུ་ལེན་དགོས། དུས་ཀྱི་བསྐོད་པ་མཉམ་དུ་ལེན་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ཡང་ཚེ་སློབ་སྤྲོད་
པོའི་ཡལ་ག་གཅིག་ཁ་དབྱག་གཅིག་སམ་གཉིས་སུ་གྲེས་པ་ལ་རྗེ་ཙམ་འགོར་བའི་དུས་ཤིག་ལ་གོ་རྒྱ་
ཡིན། དཔེར་ན་པ་མ་གཅིག་ལས་སྐྱེས་པའི་བྱ་བུ་གཉིས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། སྐྱེས་པུ་གཉིས་
པོས་རང་ཉིད་སོ་སོའི་རྒྱུད་པ་བསྐྱུན་པ་ནས་བཅིས་པའི་མི་ཚོག་བརྒྱ་ཐལ་ཁ་ཤས་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་
ཡང་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་ཐ་དད་དུ་བར་མ་བཅད་བར་རིམ་བཞིན་འབྱུང་གིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་
གནས་སྐབས་སུ་སོ་སོར་གནས་པའི་རྒྱུད་པ་ཐ་དད་པ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་སྤར་གྱི་བུ་
སྐྱུན་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་ལྟོས་ན་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་མེད་བར་གནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་
ཆགས་ཡོད། སྤར་གྱི་བུ་སྐྱུན་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ད་ཆ་རྒྱུད་པ་ཐ་དད་པ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་
སུ་བསྐྱེབས་དུས་འབྲེལ་མེད་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཆགས་པ་ལ་ཆ་རྒྱུན་ཅི་དགོས་ཞེས་ན། དེ་
ལ་དུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་འམ་བསྐོད་པ་མི་ཐུང་བ་ཞིག་དགོས་དེ་ཡང་དུས་ཀྱི་རིམ་འགོས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འབྲེལ་
འགྲུར་འགོ་བཞེན་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཁ་ཤས་བན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བའི་རྣམ་པ་དེ་དག་རིམ་བཞིན་མཛོན་པར་
མི་གསལ་བར་འགྲུར་བ་ནི་རང་བྱུང་གི་འགོ་སྤངས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་དེ་དག་གི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་མེད་པ་
མིན་ནོ། དེ་བཞིན་དུ་འགོ་བ་མི་དང་། སྤུལ། དེ་བཞིན་མི་ཚོད་བཅས་ཀྱི་བར་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད།
ཡང་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཚན་རིག་པས་ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་རྣམས་སྤུལ་ལས་བྱུང་བ་དེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱིན་འདུག དེ་
ལྟར་དོན་དངོས་ཚོག་ཚན་རིག་པས་མི་སྤུལ་ལས་བྱུང་བ་དེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་མེད། འོ་ན་ཚན་རིག་པས་
རྗེ་ལྟར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཟེར་ན། དེའི་ཚོག་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བཤད་ནི་ཚན་རིག་གི་སྤེ་ཚན་འབྲེལ་
འགྲུར་རིག་པའི་ཚོག་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ཚུལ་ནི་གོང་དུ་བྱ་སྐྱུན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུད་
པ་སོ་སོར་གྲེས་པའི་འབྲེལ་བ་དཔེར་སྐད་ནས་བཤད་ན། སྤུལ་དང་མི་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་
ལྟར་ཡིན་པ་སྤོ་དོར་འཆར་བའི་ཆེད་མི་དང་མི་ཚོད་གཉིས་སྐྱུན་མཆེད་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་དགོས།
སྐྱུན་མཆེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་མི་ཚོག་བརྒྱ་ཐལ་མང་པོའི་སྤོན་དུ་མི་ཚོད་དང་མི་གཉིས་པ་མ་གཅིག་
ལས་སྐྱེས་པའི་བུ་སྐྱུག་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ད་ཆ་བན་ཚུན་བར་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བཞིན་དུ་གནས་ཡོད། དེ་
བཞིན་སྤུལ་དང་མི་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་ཡང་སྤུལ་དང་མི་གཉིས་སྐྱུན་མཆེད་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་།
སྐྱུན་མཆེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་མི་ཚོད་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལྟོས་ན་དེ་ལས་ཀྱང་ཐག་རིང་བ་ཡོད།
མཛོན་ན། སྤུལ་དང་མིའི་བར་གྱི་སྐྱུན་མཆེད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་མི་ཚོད་དང་མིའི་བར་གྱི་སྐྱུན་མཆེད་ཀྱི་

འབྲེལ་བ་ལས་ཐག་རིང་བ་ཡོད་ཞེས་བཤད་ཚོག་བ་ཡིན། བྱིས་རྒྱུད་སྤོང་པོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གོ་
ལ་འདྲིའི་སྤྲོད་གནས་པའི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཅ་ཅའི་སྤོང་པོ་གཅིག་ལས་སྐྱེས་པ་ལ་ཡལ་
ག་སོ་སོར་གནས་བ་ལྟར་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱི་ལུ་དང་མིའི་བར་གྱི་ཡལ་ག་གྲུས་མཚམས་དེ་ནི་མི་ཚོད་དང་
མིའི་བར་གྱི་ཡལ་ག་གྲུས་མཚམས་ལ་ལྟོས་ན་སྤྱི་བ་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ལུ་དང་མིའི་
འབྲེལ་བ་ནི་མི་ཚོད་ལ་ལྟོས་ཏེ་ཐག་རིང་བ་ཡོད་དོ།

སྣ་ཚོགས་པའི་རང་བཞིན་འདི་དག་རྗེ་ལྟར་བྱུང།

འོ་ན་ཅ་ཅའི་མེས་པོ་གཅིག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཅི་ཤིང་དང་སློབ་ཆགས་རིགས་སྣ་ཚོགས་པ་འདི་དག་
རྗེ་ལྟར་ཆགས་སམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་ཞིག་བསྐྱེབ་གྱི་ཡོད་ལ་དྲི་བ་འདི་ལ་ལན་ཞིག་ཀྱང་བསམ་ཞིག་བྱ་
དགོས། དྲི་བ་འདི་ལ་ལན་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་འདེབས་དགོས་ན་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་འགོ་ལུགས་གྱི་རྣམ་
གཞག་མ་ལུས་པར་ཆ་ཚང་བའི་སློབ་ནས་འབྲེལ་བ་རྗེད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཚོག་འགའ་ཤས་གྱི་ཐོག་
ནས་བཤད་ཐུབ་པར་དཀའ། འོན་ཏེ། ལོང་དུ་གསལ་བའི་སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་པ་ཆར་ལེ་མེ་རྟེན་མེན་
གྲིས་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱབ་ (Natural Selection) གི་རྣམ་གཞག་གི་ཐོག་ནས་ཐོག་མའི་སྤྱི་ལུ་གཅིག་
ནས་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་སྣ་ཚོགས་པའི་རང་བཞིན་འདི་དག་རྗེ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་འགོ་
ལུགས་གསལ་སློབ་བྱས་ཡོད།

རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱབ་

རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱབ་གི་གོ་དོན་ནི་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་བྱུང་གི་ཁོར་
ལུག་ལ་བསྐྱེན་ཐུབ་མཁན་དེ་དག་ནི་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གིས་བདམས་ཐོན་དང་། རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་
ལ་བསྐྱེན་མ་ཐུབ་མཁན་རྣམས་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གིས་མ་བདམས་པར་ཅི་ཤིང་དང་སློབ་ཆགས་ཀྱི་
རིགས་རྒྱུད་འགའ་ཤས་ཅ་སྤོངས་སུ་འགོ་བ་ཡང་ཡོད། རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གིས་བདམས་མ་བདམས་
གྱི་དོན་ཡང་རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གི་འགྱུར་ལྡོག་འགོ་རྒྱུད་དང་བསྐྱེན་ཐུབ་མི་ཐུབ་ལ་གོ་ན་ཚོག་བ་ཡིན།
དཔེར་ན། རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གནས་གཤིས་ཚོད་ཆེ་ས་ལ་གནས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཁོར་ལུག་
དེ་ལ་བསྐྱེན་གནས་ཐུབ་གྱི་ཡོད་པ་སོང་། རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གིས་སློབ་ཆགས་འདི་རིགས་བདམས་
ཐོན་བྱས་ཀྱང་འཕེལ་སྐྱེད་གྱིས་སྤྱི་ལུ་དང་གནས་གཤིས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་བྱིན་ནས་གནས་གཤིས་ཏ་

ཅང་གང་བར་འགྲུར་ན། རྩེ་དངོས་སྲོག་ཆགས་དེ་དག་ལས་མང་ཆེ་བ་གནས་གཤིས་ཀྱི་འགྲུར་ལྡོག་ལ་
 བརྒྱན་གནས་མ་སྲུབ་པར་འཆེ་འགོ་བའི་གནས་སྣངས་བྱུང་གི་ཡོད། སྲར་གྱི་སའི་གོ་ལའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་
 སྐབས་དེ་རྩེ་དངོས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་འགའ་ཤས་སྡེབ་སྡོངས་སུ་སྲིབ་བའང་བྱུང་ཡོད། རང་བྱུང་
 འདེམས་སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་དུས་གནས་དོན་ཁག་བཞི་བཤད་ཡོད། ༡) གཤིས་སྲོད་ལ་འགྲུར་
 བ་འགོ་བ། ༢) རྩེ་འཕེལ་ལ་ཁུད་པར་ཡོང་བ། ༣) རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་རང་གཤིས་ཡོད་པ། ༤) མཐའ་མའི་
 འབྲས་བུ་བཅས་སོ།།

རྒྱ་མེན་གྱིས་བྱ་བྱེའུ་ལ་སོགས་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་དུ་མའི་ཐོག་ལོ་མང་རིང་དོན་
 ལྡིང་ལྡན་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཞིབ་འཇུག་མང་པོ་བྱས་པའི་མཐར་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་
 འདི་གཏན་ལ་ཕབ་པ་མེད། ཁོང་གི་རྣམ་གཞག་འདིའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གོ་ལ་འདིའི་སྡེང་རྩེ་ལྡན་གྱི་
 དངོས་པོའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཙམ་སྡོངས་སུ་སྲིབ་ཡོད་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་རེ་ཆོས་མཐོང་ཆོས་
 སུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གིས་ཁོང་ལུག་གི་འགྲུར་བར་ལ་འབྱ་ཐངས་མང་སྲོག་སྡེ་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་རྒྱུད་
 བདག་ཉར་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེ་དག་གི་གདོད་མའི་མེས་པོ་དག་ལ་སྡོན་ན་ཉ་ཅང་གི་འགྲུར་བ་ཆེན་
 པོ་བྱེད་ཡོད། རང་ཉིད་ཁོང་ལུག་འདི་ལྟའི་ནང་གནས་པ་ལ་འགལ་རྒྱུན་མང་བ་དང་མཐུན་རྒྱུན་ཉུང་བའི་
 སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ན་འཆོ་གནས་མི་སྲུབ། གལ་སྲིད་དེའི་འཆོ་གནས་སྲུབ་པར་གངས་
 འབོར་ཉུང་བ་ཡིན་དགོས་པའི་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱུག་གི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་
 མེན་གྱིས་རྟོག་ཞིག་བྱེད་ལུག་ཁ་སྐོས་ནས་མ་བྱ་ལ་རྟོག་ཞིག་བྱེད་སྐབས་རང་གིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་
 རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་དེས་རང་ཉིད་འཆོ་གནས་སྲུབ་རྒྱུར་མཐུན་རྒྱུན་མང་བ་ཡོད་ན་
 དེའི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་དགོས་པ་དང་། རང་ཉིད་འཆོ་གནས་སྲུབ་རྒྱུར་འགལ་རྒྱུན་མང་བ་ཡོད་ན་དེའི་
 རིགས་ཉུང་བ་ཡོད་དགོས་པར་བཤད་ཀྱང་མ་བྱའི་གནས་སྣངས་ལ་ལྟ་དུས་དེ་ལས་སྡོག་སྡེ་གནས་ཡོད་
 པར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། ཁོང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་རྣམ་གཞག་འདིས་འགྲེལ་བཤད་
 རྒྱུ་མ་སྲུབ་པའི་གནས་སྣངས་ཞིག་མཐོང་དུས་ཁོང་ཉར་སང་ནས་མ་བྱ་འདིས་ང་མགོ་འཐོམ་དུ་བརྟུག་
 མོང་ཞེས་གསུངས་དགོས་བྱུང་ཡོད། མདོར་ན་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་འདིས་འཕེལ་
 འགྲུར་རིག་པའི་གནད་དོན་ཆ་ཚང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མ་སྲུབ་པར་བརྟེན། ཁོང་གིས་རང་བྱུང་འདེམས་
 སྐྱུག་གི་རྣམ་གཞག་འདིའི་སྡེང་དུ་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་ལུས་སྲོད་འདེམས་སྐྱུག་ (Sexual Selection)
 ཟེར་བའི་རྣམ་གཞག་རྒྱུད་དུ་ཞིག་ཁ་སྐོང་མ་བྱེད་ཐབས་མེད་སྲུག་ཡོད། གཞན་ཡང་རྒྱ་མེན་གྱི་རང་

བྱུང་འདེམས་སྐྱབས་དང་ལུས་སྦྱོར་འདེམས་སྐྱབས་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཕེལ་འགྲུར་འགོ་རྩལ་བཤད་ཡོད་
 བ་མ་ཟད། བ་མ་ནས་སྐྱབས་ཀྱི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་པའང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། འོན་
 །ཀྱང་རྒྱུད་པའི་ནང་རྣམ་དངོས་དེ་གང་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་མིན་ཁོང་གིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་མེད་སྟབས།
 རྒྱུད་པའི་རྒྱུ་ལུས་ལེན་པའི་ལྷན་པུ་མཚན་ཆ་ཚང་གཙང་མ་ཞིག་བརྒྱབ་ཐུབ་
 ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་འཕེལ་འགྲུར་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་ནམ་འགྲེལ་བཤད་ཡོངས་སུ་ཚང་བ་ལ་རྒྱུ་ལེན་གྱི་རྣམ་
 གཞག་འདིའི་སྤྱི་ལོ་ཞིག་ལ་སློང་དགོས་པའི་ཞེས་པའི་དེ་བཞིན་དང་། བ་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་རིགས་
 རྒྱུད་སྐྱུ་གུ་སོ་སོར་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་ཀྱང་དེ་རྒྱུ་ལེན་གྱིས་གང་ཡིན་ཤེས་རྟོགས་མེད་ན་རྒྱུད་པའི་རྣམ་
 དངོས་དེ་གང་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་དམ་ཞེས་པའི་དེ་བཞིན་གཉིས་ཀྱི་ལན་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྤྲངས་ནས་
 བརྒྱབ་ན། རྒྱུ་ལེན་གྱིས་མ་ཤེས་པ་དེ་ནི་མེན་པའི་གྱིས་གསལ་རྟོག་བྱུང་བའི་རིགས་རྣམས་ (Gene)
 ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ལ། རྒྱུ་ལེན་གྱིས་བརྟོན་པའི་རང་བྱུང་འདེམས་སྐྱབས་གྱི་རྣམ་གཞག་དེའི་སྤྱི་ལོ་རིགས་
 རྣམ་རིག་པའི་ལ་སློང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

རིགས་རྣམས་རིག་པ། (Genetics)

རིགས་རྣམས་རིག་པ་ (genetics) ཟེར་བ་ནི་མིར་ལྷོ་ལོ་མེན་པའ་ (Gregor Mendel 1822-1884)
 ཀྱིས་གཏན་ལ་པབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཁོང་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༢༢ ལོར་སྐྱུ་འབྱུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༨༤
 ལོར་འདས། ཁོང་ཡི་ཤུའི་གྲ་བཞིག་ཡིན་པ་དང་དགོན་པའི་ཚལ་ཞིང་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་ཞོར་དུ་སྲན་
 མའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟུན་དཔུང་བེདས་མང་བྱས་པས། མཐའ་མའི་བྱུ་བ་འབྲས་ལ་སྲན་མ་རིང་
 བ་དང་། ལུང་བ། དེ་བཞིན་སྲན་མའི་མེ་ཏོག་གི་ཚོན་མདོག་སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་རང་རང་གི་
 རིགས་རྒྱུད་ཕྱི་མར་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་པ་དེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཞིང་། དེ་འདྲའི་རིགས་རྒྱུད་བརྒྱུད་གཏོང་
 བྱེད་མཁུ་གྱི་དངོས་པོ་དེར་རིགས་རྣམས་ཞེས་ཟེད། དཔེར་ན། སྲན་མའི་མེ་ཏོག་གི་ཚོན་མདོག་སྐྱ་
 པོ་ཡིན་ན་མེ་ཏོག་དེའི་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མའི་མེ་ཏོག་གི་ཚོན་མདོག་སྐྱ་པོ་བྱུང་གི་ཡོད་པ་སོགས་ཁོང་གིས་
 འཚོལ་རྟོག་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་གསལ་རྟོག་བྱུང་བའི་བརྟུན་དཔུང་དེར་སྐབས་དེའི་མི་རྣམས་
 ཀྱིས་དོ་སྣང་བྱེད་མཁུ་མ་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་དོ་སྣང་བྱེད་མཁུ་ཡོད་ཀྱང་དེའི་ནང་དོན་ཆེས་ཆེར་ཤེས་
 རྟོགས་མ་བྱུང་བའང་ཡིན་སྲིད། གང་ལྟར་ཁོང་སྐྱ་ཚོ་འཚོ་བཞུགས་རིང་རང་ཉིད་ཀྱིས་བརྟུན་པའི་
 རིགས་རྣམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེར་རིན་ཐང་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད།

སྤྱི་སྲུ་དབྱིན་ཡུལ་ནས་ཡིན་པའི་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་མན་ཏེལ་གྱིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་རིགས་
 རྩས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་ཞིབ་ཚགས་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པ་ལས། མེན་ཏེལ་གྱིས་བསྟན་པ་དེ་དངོས་
 ཡོད་དང་མཐུན་པར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་དུས་ཁོང་གཉིས་ཡིད་དབང་རབ་ཏུ་འཕྲོགས་ནས་མེན་ཏེལ་གྱིས་
 བཤད་པ་དེའི་རྩིས་སྲུ་འབྲངས་ཡོད། དེ་ནས་བཟུང་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་གི་ར་བའི་ནང་མེན་ཏེལ་གྱིས་
 གསར་གཏོང་གནང་བའི་རིགས་རྩས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ལོད་སྟངས་ལྡན་པའི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་བྱས་
 རྩས་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དུས་ད་ལྟའི་བར་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་གི་ཐོག་ནས་གཏོང་
 མའི་སྲ་སྲུང་རྒྱུང་པ་གཅིག་ནས་ད་ཡོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མི་ལ་སོགས་པའི་སྲོག་ཆགས་མཐའ་ཡས་པ་འདི་
 དག་གི་བར་འཕེལ་འགྱུར་འགྲོ་རྒྱུ་འགྲེལ་བ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ལྟེན་ལ་མེད་དུ་མེད་མི་དུང་བའི་སྲུང་བྱུང་གི་ལག་
 རྩས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་ཐོབ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ལ་རིགས་རྩས་རིག་པའི་རྒྱལ་པོ་འཕེལ་རིགས་
 རྩས་རིག་པའི་ཡབ་ཚེན་ཞེས་མཚན་བསྟོད་སྲུང་ཡོད། མདོར་ན་ཏེལ་མེན་ཏེལ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་
 གཞག་དེ་གཉིས་ཟུན་མོང་གི་ཐོག་ནས་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་བཤད་ན། འཕེལ་འགྱུར་
 རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཆགས་སྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་སྟོན་དུ་བཏང་སྟེ་ད་སྐབས་
 འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་བཤད་དུས་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་
 གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱེས་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་བཞེན་ཡོད།

རིགས་རྩས་ཟེར་བ་འདི་ནི་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོའི་སྲ་སྲུང་གི་ལྷ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་ཅིང་།

སྤྱིར་ང་ཚོའི་གཟུགས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་སྲ་སྲུང་ལས་སྲུབ་ཡིན་པ་ནི་གོང་དུ་བཤད་ཟིན། ང་ཚོའི་
 གཟུགས་པོའི་སྲ་སྲུང་དེ་དེའི་ནང་རིགས་རྩས་ཚོན་སྲུང་ (Chromosomes) ཆ་ཉེར་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་
 ཆ་ཉེར་གཉིས་ཀྱིས་གཟུགས་པོའི་བཞོད་དབྱིབས་དང་མདོག་ལ་སོགས་པ་རི་འདྲ་ཞིག་ཏུ་སྲུབ་པར་
 གཏན་ཁེལ་བའི་བྱ་བ་སྐྱུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་འགྲོས་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་པོ་མོའི་དབང་པོ་གཏན་ཁེལ་བར་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། དེ་ཡང་པ་ལས་ཡ་ ༢༣ དང་མ་ལས་ཡ་ ༢༣ བཅས་ཁྲོན་བསྟོས་ཡ་ ༤༦ དང་ཆ་ ༢༣ ཡོད།
 རིགས་རྩས་རྣམས་ཤིའི་ཨེན་ཨེ (DNA=Deoxyribonucleic Acid) ཟེར་བ་སྐྱས་འཛིགས་ཀྱི་དབྱིབས་
 ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་པ་འདིའི་ལོགས་སྲུ་རིམ་བསྟར་དུ་གནས་ཡོད། ཤིའི་ཨེན་ཨེ་ཟེར་བ་འདིའི་བྱེད་ལས་ནི་
 སྤྱི་རྩས་མཁོ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། སྤྱི་རྩས་རིགས་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་རྣམས་
 ཀྱི་གཟུགས་བཞོད་སོགས་རི་ལྟར་སྲུབ་དགོས་པ་སོགས་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་ཆགས་
 ཡོད། སྤྱི་ལྟར་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་ཕྱི་མ་རི་ལྟར་བྱུང་མིན་ནི་སྤྱི་རྩས་ལ་དག་ལས་

ཡོད། སྤྱིར་ང་ཚོའི་གཞུགས་སའི་མ་ཕྱང་རེ་རེའི་ནང་རིགས་རྗེས་གངས་ ༣༠༠༠༠ ཚམ་ཡོད། མདོར་ན་
པ་མ་སོ་སོ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་བར་མ་ཆད་པར་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དག་རི་ལྷོང་གཏོང་
ཚུལ་རྒྱས་པར་བཤད་དགོས་ན་རིགས་རྗེས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་དེའི་བྱེད་ལས་སོགས་རྒྱས་པར་ཤེས་དགོས་
པས་མུ་མཐུད་རྗེས་སུ་འགོད་པར་བྱའོ།།

ནང་ཚོས་དང་ཚན་ཅིག་གཉིས་ནས་འདྲི་གཏེན་ཆགས་ཚུལ་སྐོར་ཅུད་
བྱེད་ལྟེན་པ།

བགྲིས་ལྷན་དཀའ་ཚེན་སློབ་བཟང་ལྷགས་མེ།

རྗེ་བཙུན་ལྷ་ས་ཆས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། ཞེས་མཚོད་པར་བརྗོད་པ་དེ་ཙམ་ཞིག་སྡོན་ཏུ་བཏང་ནས་
གང་སྐོང་བར་བྱ་བ་ནི་ནང་ཚོས་དང་དེར་དུས་ཚོན་ཅིག་གཉིས་ནས་འདྲི་གཏེན་ཆགས་ཚུལ་སྐོར་ལོ།
དེ་ཡང་མངོན་པ་མཚོད་ལས། །ལས་ལས་འདྲི་གཏེན་སྡོན་ཚོགས་སྐྱེས། །དེ་ནི་སེམས་པ་དང་དེས་
བྱས། །ཞེས་གསུངས་པ་སྣང་སྡོད་བཙུན་གྱི་འདྲི་གཏེན་ཐམས་ཅད་རང་རྒྱ་སེམས་པའི་ལས་ལ་བརྟེན་
ནས་བྱང་བར་གསུངས། སྤྱིར་འདྲི་གཏེན་ལ་སྡོད་བཙུན་གྱི་འདྲི་གཏེན་གཉིས་ལས་སྡོད་གྱི་འདྲི་གཏེན་
ཆགས་ཚུལ་ནི། དང་པོ་བར་སྣང་སྡོད་པར་ཡོད་པ་ལ། འདྲི་གཏེན་ཆགས་པའི་སྣ་ལྷན་སྲུ་འགྱུར་པའི་
རྒྱུད་འཇམ་བྱ་ལྡང་བ་ལོ་གངས་དུ་མའི་བར་དུ་འགྲིགས་པ་ལས་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཆགས་ཤིང་།
དེ་ནས་རྒྱུད་གི་དཀྱིལ་འཁོར་དེའི་སྐྱེད་དུ་རྒྱུད་དཀྱིལ་འཁོར་ཆགས། དེའི་སྐྱེད་དུ་རྒྱུད་གིས་རྒྱ་དེ་དག་
བསྐྱབས་ཤིང་། ཀུན་ཏུ་འཐམས་པར་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཆགས་སོ། དེ་ནས་རྒྱ་དང་
གསེར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དེའི་སྐྱེད་དུ་ཆར་གྱི་རྒྱུན་ཡུན་རིང་བབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆགས།
དེའི་ཁམས་རབ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱབས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རི་རབ་སྐུན་པོ་ཆགས་སོ། དེའི་མཐའ་སྐོར་དུ་རི་
ཧེ་གཉའ་ཤིང་འདྲིན། ཧེ་གཉའ་ཤིང་མདའ་འདྲིན། ཧེ་སེང་ལྗེད་ཅན། ལེ་བཟླ་བ་སྐྱུག་རི་དང་། ཡེ་ཏྲ་
ན་དང་། ལེ་རྣམ་སར་འདུད། ཡེ་ལྷ་ལྷུང་འདྲིན་བཅས་རི་བདུན་གྱི་སྐོར་ཏེ་གནས་སོ། དེ་ནས་ཁམས་
མཐའ་མ་བསྐྱབས་པ་ལས་སྤིང་རྣམས་ཆགས་པ་ཡིན། དེ་དག་གི་ཕྱི་རོལ་ན་ནི་ཁོར་ཡུག་གི་རི་ཡོད་
ངོ། རི་དེ་དག་གི་རོལ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། གཉའ་ཤིང་འདྲིན་ནས་སྐྱུང་འདྲིན་གྱི་བར་རི་བདུན་ནི་གསེར་
ཡིན། ཁོར་ཡུག་གི་རི་དེ་ལྷགས་སོ།

གཉིས་པ་སྲིང་བཤད་པ་ལ། སྲིང་བཞི་དང་སྲིང་གཡོག་བརྒྱད་བཤད་པ། དང་པོ་སྲིང་བཞི་ནི། ཤར་
 ལུས་འཕགས་སྲིང་། ལྗོ་འཛམ་བུ་སྲིང་། ལུབ་བ་སྲིང་སྲོད། བྱང་སྐྱེ་མི་སྣུན་བཅས་ཡིན། ལུས་འཕགས་
 སྲིང་ནི་རི་རབ་ཀྱི་ཤར་ན་ཡོད་ཅིང་འཛམ་བུ་སྲིང་བའི་མི་ལས་ལུས་གཉིས་འགྲུང་གིས་འཕགས་པས་
 བ་ལུས་འཕགས་ཅེས་བརྗོད། དེའི་དབྱིབས་རྣམས་འབྲེལ་ཡོད། འཛམ་བུ་སྲིང་ནི་རི་རབ་ཀྱི་སྣོན་
 ཡོད་ཅིང་ཤིང་འཛམ་བུ་ཕྱི་ལྷའི་འབྲས་བུ་མཚོ་མ་རྫོས་པར་ལྷུང་བ་ན་འཛམ་བུ་ཞེས་པའི་སྐྱེ་ལྷུང་བས་ན་
 འཛམ་བུ་སྲིང་ཞེས་བརྗོད། དེའི་དབྱིབས་ནི་ཤིང་རྩ་དང་འབྲེལ་ཡོད། བ་སྲིང་སྲོད་ནི་རི་རབ་ཀྱི་ལུབ་ན་
 ཡོད་ཅིང་བ་སྲིང་དང་ནོར་བུ་ཡོངས་སྲོད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པས་ན་བ་སྲིང་སྲོད་ཅེས་བྲོ། དེའི་དབྱིབས་
 བྱི་རྒྱུ་པོ་ཡོད། སྐྱེ་མི་སྣུན་ནི་རི་རབ་ཀྱི་བྱང་ན་ཡོད་ཅིང་མཚེ་བའི་ཞག་བདུན་ཀྱི་གོང་དུ་སྐྱེ་མི་སྣུན་བ་
 ལྷུང་བས་ན་སྐྱེ་མི་སྣུན་ཞེས་བརྗོད། དེའི་དབྱིབས་ནི་བྱ་བཞི་ཡིན། གཉིས་པ་སྲིང་གཡོག་བཤད་པ་ནི།
 སྲིང་བཞི་པོ་དེའི་བར་ཀྱི་སྲིང་གཡོག་བརྒྱད་དེ་ལུས་དང་ལུས་འཕགས་ཤར་ཀྱི་སྲིང་གཡོག་སྐྱེ་མི་སྣུན་
 དང་སྐྱེ་མི་སྣུན་གྱི་རྒྱ་བྱང་གི་སྲིང་གཡོག་རྩ་ཡབ་དང་ནི་རྩ་ཡབ་གཞན་གྱི་སྲིང་གཡོག། གཡོ་ལྡན་དང་
 བྱི་ལས་མཚོག་འགོ་ལུབ་ཀྱི་སྲིང་གཡོག་སྐྱེ་སྲིང་གཡོག་བརྒྱད་དོ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་མཐའ་རྒྱས་སྐྱོར་
 བས་ན་སྲིང་ཞེས་བརྗོད། སྲིང་གང་གི་དབྱིབས་ཅི་འབྲེལ་བ་དེ་ནས་གནས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་གདོང་གི་
 དབྱིབས་དང་བྱང་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་གནས་ཀྱང་དེ་དང་འབྲེལ། སྲིང་དེ་དག་ལས་རྩ་ཡབ་མ་གཏོགས་གཞན་
 ཐམས་ཅད་ན་མི་གནས་ལ་རྩ་ཡབ་ན་སྲིན་པོ་གནས་པོ། གཉིས་པ་འཛམ་བུ་སྲིང་གི་བྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་
 ལ་རྒྱ་གང་རྣོ་རྩེ་གདན་དུས་སུ་བྱས་ནས་དེའི་བྱང་དུ་རི་ནག་པོ་དགུས་འདས་པ་ན་གང་རི་དཔལ་དང་
 ལྡན་བ་ཡོད། དེ་ནས་བྱང་ན་ནི་རི་སྐྱོས་ཀྱི་དང་ལྡང་བ་ཡོད། དེ་ནས་དཔལ་ཚད་བཅུ་རྩེ་ལྷ་རོལ་ན་མཚོ་
 མ་རྫོས་པ་ཞེས་བྲེ་བ་ཡོད། དེའི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་སྲིང་པོ་ཆེ་ཁ་འབྲེལ་བ་རྒྱ་པོ་གརྒྱ་དང་། ལྗོར་ལྷུ་མཚོག་
 གི་ཁ་འབྲེལ་བ་རྒྱ་པོ་སིན་རྒྱ་ཞེས་བྲེ་བ་དང་། ལུབ་ཏུ་རྩེ་ཁ་འབྲེལ་བ་བུལ་དང་། བྱང་དུ་སྐྱེ་ལྷའི་ཁ་འབྲེལ་བ་རྒྱ་
 པོ་སི་ཉ་ཞེས་བྲེ་བ་འབབ་ཅིང་། མཚོ་མ་རྫོས་པ་ལ་གཡམས་ཕྱོགས་སུ་ལན་བདུན་བརྒྱུད་ཉེ། རྒྱ་སྲིང་ལྷ་
 བརྒྱ་དང་ལྡན་ཅིག་འགོགས་པ་ནས། ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་འབབ་པར་གྱུར་རོ།།

འཛམ་བུ་སྲིང་དུ་བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱེ་ལས་ཅན་གནས་ཚུལ་ནི། དེ་ཡང་འདོད་ཁམས་ཀྱི་དབང་དུ་
 བྱས་ན། དེར་གནས་པ་པོ་རིག་གཉིས་ཉེ་བཞུགས་དང་། བདེ་འགོ་བཤོ། དང་པོ་བརྒྱ་འགོ་བ་ལ་དལལ་
 བ་དང་། ཡི་དུགས་དུད་འགོ་དང་གསུམ་ཡོད། བདེ་འགོ་བ་ནི་མི་དང་འདོད་པའི་ལྷ་བྲག་བཅས་བདུན་
 ཡོད། གསུགས་ཁམས་ན་གནས་རིས་བརྒྱ་བདུན་དང་། གསུགས་མེད་ཁམས་ན་ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་

སོགས་བཞི་ཡོད། འོ་ན་ཉི་ལྔ་གཉིས་གང་ཙམ་ན་ཡོད་ཅེས་ན། ལོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་རི་རབ་ལྟན་
 སོ་ལ་དཔག་ཚད་ཆེག་འབྲུམ་དུག་ཁྲི་ཡོད་པ་ནས་དཔག་ཚད་བརྒྱད་ཁྲི་ཚུའི་ནང་དུ་དང་། དཔག་ཚད་
 བརྒྱད་ཁྲི་ཚུའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པར་བཤད། ཚུའི་སྟེང་ནས་བཙུག་པའི་དཔག་ཚད་བཞི་ཁྲི་མཚམས་སུ་ཉི་
 ལྔ་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན། ཉི་ལྔ་འཛིན་ནི། ལྔ་བ་ལ་ཐད་ཀར་དཔག་ཚད་ལྔ་བཅུ་དང་། ཉི་མ་ལ་ཐད་ཀར་
 དཔག་ཚད་ལྔ་བཅུ་དང་གཅིག་ཡོད། ལྔ་བ་ནི་ཚུ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། རྗེད་ལས་བསེལ་བ་དང་། མིག་ལ་
 བན་པ་དང་། ལོ་ཉོག་སློན་པ་དང་། ལྷང་བ་སྟེར་བར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ཡིན་ལ། ཉི་མ་ནི་མེ་ཤེལ་ལས་
 གྲུབ་ཅིང་། རྗེད་ལས་ཚ་བ་དང་། མིག་ལ་གཞོན་པ་དང་། ལོ་ཉོག་སློན་པ་དང་། ལྷང་བ་སྟེར་བར་བྱེད་
 པའི་ལས་ཅན་ལོ། །སྐར་མ་ནི་ཚུ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། སྐར་མའི་ཚད་ནི། སྐར་མ་ཆེ་བ་རྒྱང་གྲགས་
 བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཚུང་བ་རྣམས་ལ་རྒྱང་གྲགས་གསུམ་དང་། བལ་ཆེ་བ་རྒྱང་གྲགས་བཅུ་དང་བཅུ་
 གཉིས་ཡོད། ཉི་མས་སྒྲིང་བཞི་ལ་བྱ་བ་བྱེད་ཚུལ་ནི། ཉི་མས་སྒྲིང་བཞི་ལ་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་འཁོར་
 བར་བྱེད། དེ་ཡང་བྱང་དུ་ནམ་བྱེད་པ་དང་། ཤར་དུ་ཉི་མ་ལྷུང་བ་དང་། ལྷོར་ཉི་མ་བྱེད་པ་དང་། ལུབ་
 ཉུ་ཉི་མ་འཆར་བ་དུས་གཅིག་པའི་ཚུལ་གྱི་བྱེད། དེས་མཚོན་ནས་ལུབ་ཉུ་ནམ་བྱེད་པ་དང་། བྱང་དུ་ཉི་
 མ་ལྷུང་བ་དང་། ཤར་དུ་ཉི་མ་བྱེད་པ་དང་། ལྷོར་ཉི་མ་འཆར་བ་རྣམས་དུས་གཅིག་པ་ལའང་ཤེས་པར་
 བྱའོ། །དབྱར་དགུན་གྱི་ཉི་མ་ལྷོག་དུས་ནི། དབྱར་གྱི་ལྔ་བ་གཉིས་པ་དབྱར་ལྔ་བ་ཆུང་གི་མར་རོ་སྟོན་དུ་
 སོང་ནས་ཐ་མ་ཡང་རོའི་ཆེས་བརྒྱད་ལ་ཉིན་མོ་ཡུད་ཙམ་བཅོ་བརྒྱད་མཚན་མོ་ཡུད་ཙམ་བཅུ་གཉིས་
 ཡོད་ལ། དེའི་ཉིན་དབྱར་ཉི་ལོག་ནས་ཆེས་དགུ་ནས་མཚན་མོ་རིང་དུ་འགྱུར་ཞིང་ཉི་མོ་ལྷང་དུ་འགྱུར་
 རོ། །དགུན་རྣམས་ཀྱི་ལྔ་བ་བཞི་པ་དགུན་ལྔ་བ་ཆུང་གི་མར་རོ་སྟོན་དུ་སོང་ནས་ཐ་མ་ཡང་རོའི་ཆེས་
 བརྒྱད་ལ་ཉི་མོ་ཡུད་ཙམ་བཅུ་གཉིས་མཚན་མོ་ཡུད་ཙམ་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་ལ། དེའི་ཉིན་དགུན་ཉི་ལོག་
 ནས་ཆེས་དགུ་ནས་མཚན་མོ་ལྷང་དུ་འགྱུར་ཞིང་ཉིན་མོ་དེ་ལས་བརྒྱུག་པ་རིང་དུ་འགྱུར་རོ། །འདི་དག་ནི་
 མའོན་པ་མཚོན་ནས་འཛིག་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་སྐོར་བརྗོད་ཞིན་པའི་དབང་དུ་བཏང་བའོ། །

གཉིས་པ་དེར་དུས་ཚན་རིག་པའི་འཛིག་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་ནི། འཛིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་
 པའི་དགོ་ཆུན་རྗེ་ཉི་ལྔ་ཉི་ལྔ་ (Jed Brody) ལགས་ཀྱི་བརྗོད་པ་ལྷང་ན་དེར་སྟོན་མི་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་
 བཅོ་ལྷའི་ཡར་སྟོན་དུ་གོང་གུ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་དེ་ཉིད་འབར་གས་སོང་བ་ལས་འཛིག་ཉེན་ཁམས་
 ཆེན་པོ་འདི་རིམ་བཞིན་ཆགས་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་དེར་དུས་ཚན་རིག་པས་གས་འཛོར་ཆེན་མོ་ཞེས་
 བརྗོད་ཚུལ་གསུངས་བྱུང་། དེ་བཞིན་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚན་རིག་དགོ་ཆུན་རྣམས་ལྷུང་བྱོལ་ས་

ལུལ་དུ་དེ་སྟོན་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་གྲགས་སུ་འཛིན་རྟེན་ཁམས་འདི་ཆགས་ནས་ལོ་ངོ་སྟོང་སྟོང་གི་ཁ་
 འགས་ཅམ་ལས་མ་འདས་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ཆོའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་འདི་ཉིད་
 ཆགས་ནས་མ་མཐར་ཡང་ལོ་ངོ་དུང་ལྷུར་ཁ་འགས་སོང་བེན་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་ཉོགས་བྱུང་ཡོད་པ་
 གསུངས་བྱུང་། དེ་བཞིན་གནས་རིག་སྐར་དབྱེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུང་མཐོང་ཆེ་ཤེས་བརྒྱུད་འཛིན་རྟེན་
 ཁམས་འདིར་ཆེས་གཏིང་ཟབ་ཞིབ་ལྷ་བྱས་ཡོད། ང་ཆོའི་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་འདི་ནི་ང་ཆོའི་དགུ་ཆེགས་
 རྒྱ་མའི་ནང་གི་ཆ་འགས་ཤིག་ཡིན་ཅིང་། དེ་ནི་ང་ཆོའི་དགུ་ཆེགས་རྒྱ་མའི་མཐའ་མཚམས་སུ་གནས་
 ཡོད་པ་དང་། འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ནང་དགུ་ཆེགས་དེ་འབྲེ་ཐེར་འབྲུམ་བརྒྱ་སྟོན་གསལ་འདོད་པ་ཤེས་
 ཉོགས་བྱུང་ཡོད། དགུ་ཆེགས་འདི་དག་གྲང་ཉ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་། བཅ་ཚུན་བར་རྒྱུང་ཐག་ཉ་ཅང་རིང་
 བོས་ཚོད་པའི་སྟོན་ནས་ནམ་མཁའི་ཁྱོན་ལ་གདལ་ཅིང་ཁྱབ་ནས་ཡོད། ང་ཆོའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱིས་
 བསྐྱུས་པའི་དགུ་ཆེགས་དེ་དག་མཚོགས་ཚད་ཉ་ཅང་མཐོན་པོའི་སྟོན་ནས་པན་ཚུན་གཅིག་ལས་གཅིག་
 རྒྱུང་ཐག་རིང་སར་གྲེས་རྒྱ་བྱེད་བཞིན་གནས་ཡོད། རིག་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་ཁམས་རིགས་པའི་
 ཚོན་རིག་མཁས་དབང་ཆོས་འཛིན་རྟེན་ཁམས་འདིར་འགྲུལ་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་གཅིག་གྲང་མེད་པར་
 འདོད། ང་ཆོའི་ཐག་ཉེ་སར་ཡོད་པའི་དགུ་ཆེགས་དེ་ཆོ་ཐག་རིང་སར་འཁོད་པའི་དགུ་ཆེགས་དེ་དག་ལ་
 ལྷོས་ཉེ་དལ་བར་གྲེས་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འདིས་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་པ་བཞིན་ཆེས་སྣ་བའི་དུས་སུ་འབར་གས་ཚེན་པོར་འབོད་པའི་ཉ་
 ཅང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གས་འཐོར་གྱི་རིམ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལས་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་
 དངོས་གཞུགས་ཀྱི་བྱུང་བར་འདོད། ཚོན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཆོའི་དགུ་ཆེགས་མ་ལག་དེ་དག་
 གི་རྒྱུར་ཚད་སྟོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་། དགུ་ཆེགས་མ་ལག་གཞན་གྱི་རྒྱུང་ཚད། གཞན་ཡང་འབྲེལ་
 ཡོད་གནས་ཚུལ་མང་དག་གཅིག་མཉམ་སྡེ་བ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ང་ཆོའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་འདི་
 ཉིད་ཆགས་ནས་པལ་ཆེར་ལོ་ངོ་ཐེར་འབྲུམ་ ༡༣་༥ སོང་བེན་པའི་ཆོད་ཅིས་བྱེད། པལ་ཆེར་ལོ་ངོ་
 ཐེར་འབྲུམ་བཅུའི་ཡར་སྟོན་ཅམ་དུ་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་བེམ་གཞུགས་རྣམས་དགུ་ཆེགས་ཀྱི་ངོ་པོར་
 བྱུང་ཅིང་། ང་ཆོའི་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་དེ་ཡང་དེའི་དཔེ་མཚོན་གཅིག་ཡིན། རང་དེའི་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་
 ཀྱི་ཆགས་རིམ་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་མང་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་བྱུང་བའི་གསལ་ལུགས་སྟེ་བ་
 ཁམས་གཅིག་གིས་ང་ཆོའི་སའི་གོ་ལ་འདི་ཉིད་ང་ཆོའི་འཛིན་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དབྱུས་སུ་ཡོད་པ་དང་།
 གཞུང་སྐར་གཞན་རྣམས་དེའི་མཐའ་སྟོར་དུ་རིམ་བཞིན་གནས་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྟོན་ཡོད། དེ་

བཞིན་ཚན་རིག་མཁས་དབང་ཨ་རེ་ས་ཨོ་ཏེལ་ཉེ་འཕུངས་ལོ་ཡེ་ལུ་སྡོན་ལོ་ ༣༤༧ ཉེད་ཚན་རིག་
 མཁས་དབང་ལོ་མེ་ཉེ་འཕུངས་ལོ་ཡེ་ལུ་སྡོན་ལོ་ ༡༠༠ ཉེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་འཛམ་གྲུ་གླིང་འཛིག་རྟེན་
 ཁམས་ཀྱི་དབུས་སུ་གནས་པ་དང་། གཟའ་སྐར་གཞན་རྣམས་དེའི་མཐའ་སྐོར་དུ་རིམ་བཞིན་འཁོར་
 བཞིན་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལོ་མེ་ཡིས་གཟའ་འགྲུལ་སྐོར་འཕུལ་མེད་དུ་རྩིས་
 སྐོར་བྱ་རྒྱུ་དེད་དུས་འཕུལ་ཆས་བཀོལ་ཐབས་བྱས་ཏེ་ཤེས་ཐབས་བྱས་ཡོད། ལོ་མེ་ཡིས་གཟུགས་
 སུ་བཀོད་པའི་གཟའ་སྐར་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་ནི་རིམ་བཤེན་ལྷང་ཡིན། ༡ ཉེ་འཛམ་གྲུ་གླིང་། ༢ ཉེ་ལྷ་བ། ༣ ཉེ་
 ལྷག་བ། ༤ ཉེ་ས་སངས། ༥ ཉེ་ཉི་མ། ༦ ཉེ་མིག་དམར། ༧ ཉེ་ཕུར་བ། ༨ ཉེ་སྤོན་པ་བཅས་རིམ་བཞིན་གནས་
 སོ།།

བསམ་ཚུལ་འདི་ནི་རྒྱ་བ་མྱོགས་ཁུལ་དུ་ལོ་ངོ་སྟོང་པ་ལྟ་བུ་འཁོར་མཁོན་གཅིག་ཏུ་གནས་
 པ་ཞིག་ཡིན་འདུག དེ་རྗེས་ཚན་རིག་མཁས་དབང་ཁོ་པར་ནི་ཁ་ས་ཡིས་གོང་གི་འཛམ་གྲུ་གླིང་འཛིག་
 རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དབུས་སུ་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ལ་དབྱིབས་རྩིས་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གཞོད་པ་ཡོད་
 པར་མཐོང་ནས་ཉི་མ་དབུས་སུ་གནས་པའི་བསམ་ཚུལ་བཏོན། དེའི་དཔེ་གཟུགས་ནི་རིམ་བཤེན་
 ཡིན། ༡ ཉེ་མ། ༢ ཉེ་ལྷག་བ། ༣ ཉེ་ས་སངས། ༤ ཉེ་འཛམ་གྲུ་གླིང་། ༥ ཉེ་ལྷ་བ། ༦ ཉེ་མིག་དམར། ༧ ཉེ་ཕུར་
 བ། ༨ ཉེ་སྤོན་པ་བཅས་རིམ་བཞིན་གནས། དེ་ལ་ཉི་དཀྱིལ་སྐྱ་བའི་དཔེ་གཟུགས་ཞེས་མིང་དུ་བཏགས།
 འོན་ཀྱང་སྐབས་དེར་དཔེ་གཟུགས་དེ་བཞིན་ཡོད་པའི་གཟུགས་སུ་ཁྱབ་སྤུལ་བ་བྱུང་མེད། དེ་ནས་དུས་
 ཚན་རིག་མཁས་དབང་སྟེ་ལེ་ལོ་ལོ་ཉེ་འཕུངས་ལོ་སྟེ་ལོ་༡༥༧༧ ཉེ་བུ་ཤེས་པའི་བཟོས་བྱས་པ་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཁོ་པར་ནི་ཁ་ས་ཡི་ཉི་དཀྱིལ་སྐྱ་བའི་བསམ་ཚུལ་དེའི་བདེན་དཔང་རྒྱུར་གཞོད་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་བདེན་དོན་གཏན་ལ་པའ་པའི་ཉེས་མེད་ཀྱི་མཁས་དབང་སྟེ་ལེ་ལོ་ལོ་ཉི་དཀྱིལ་སྐྱ་བའི་དཔེ་
 གཟུགས་བསྐྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལེ་ལུ་མཚོན་ཁང་ནས་ཁུངས་མེད་འཆལ་གཏམ་བཤད་ནས་ཉེས་
 མེད་ཉེས་འདོགས་བྱས་པ་མ་ཟད་བཙོན་ཁང་དུ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་བ་མེད་ཅེས་ཚན་རིག་དགེ་ལྡན་རྣམས་
 པའི་ཞལ་རྒྱན་ལས་གོ་ཐོས་བྱུང།

ད་ནི་ཉི་མ་དང་དེའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟའ་སྐར་རྣམས་ངོ་སྟོང་བྱུང་ཅམ་རེ་བྱས་ན། ང་ཚོའི་ཉི་མ་
 བྱི་སྐར་མ་གཅིག་ཡིན་ཞིང་སྐར་མ་གཞན་རྣམས་ཀྱང་ཉི་མ་ཡིན། ང་ཚོའི་ཉི་མ་ནི་གཙོ་བོ་རྩ་རྗེས་གཉིས་
 ལས་བྱུབ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་རྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་ཡང་རྒྱུད་དང་རྒྱ་ཆ་བཅུ་ཉེ་མི་ཡམས་ལས་བྱུབ་པ་ཡིན་ཅིང་།
 ཉི་མའི་ནང་བྱུང་རྗེས་སོགས་རྩ་རྗེས་གཞན་ཡང་ཡོད། ཉི་མའི་བྱི་རོས་ཀྱི་ཆ་ཚད་ཤིག་རི་བྱེ་བ་གཅིག་

དང་ས་ཡ་དུག་ཙམ་ཡིན་པ་དང་། ཉི་མའི་ཚངས་ཐིག་ལ་རིང་ཚད་སྟེ་ལེ་ ༡༠༩༠༠༠༠ ཙམ་ཡོད་པ་
 བཟོད་ཀྱི་འདུག ང་ཚོའི་ཉི་མ་ནི་སལ་ཆེར་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་བཞི་དང་དྲུང་སྐྱར་ལྗེའི་སྟོན་ལ་གྲུབ་པ་ཡིན། ད་
 དྲུང་འབྲུང་འགྲུར་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་ལྔ་ཙམ་སྟེ་མཐུན་གནས་སྟབས་ལེ་ཚོད་དབག་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་
 སྐར་མ་དེ་རྣམས་དུས་ཡུན་ཉ་ཅང་རིང་སོང་གནས་པའི་མཐར་ཐིག་ལྟར་འཛིན་ཆུང་ལ་ནི་རང་རེའི་ཉི་མ་
 གཙོས་པའི་སྐར་མ་རྣམས་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་མང་སོ་གནས་རྗེས་རིམ་བས་དེ་དག་སོ་སོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་
 འབར་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་ཐང་ལ་འགྲོ་བ་དང་། སྐར་མ་དེ་དག་སོངས་ཚད་རྒྱ་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་
 ཅིག་ཚོད་རྒྱུང་དུ་འགྲོ་བ་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྐར་མ་དེ་དག་ལ་དམར་ཆེན་ (Red Giant)
 ཞེས་བཟོད། དེ་ནས་ལོ་ངོ་ས་ཡ་འགའ་ཤས་སོང་བ་དང་སྐར་མ་དེ་ཚོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་འཐེན་ཤུགས་
 ཀྱིས་རྒྱལ་རྣམས་ནང་དུ་ཚགས་དམ་སོང་བསྐྱས་པས་སོང་བུ་རྒྱུང་དུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་དུས་སྐར་མ་དེ་དག་
 གི་མིང་ལ་དཀར་རྒྱུང་ (White Dwarf) ཞེས་བཟོད། དེ་ནས་བསྐྱར་དུ་ལོ་ས་ཡ་འགའ་ཤས་སོང་བའི་
 རྗེས་སུ་སྐར་མ་དེ་དག་སྐར་ཡང་རྗེ་རྒྱུང་དུ་སོང་ནས་འོད་མདངས་ཉམས་པ་ན་མིང་ལ་ནག་རྒྱུང་ (Black
 Dwarf) ཞེས་བཟོད། མཐར་སྐར་མ་དེ་དག་འཛིན་ཆུང་ལ་རིགས་གཉིས་ཉེ། སྐར་མའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་
 འཐེན་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱལ་རྣམས་རྒྱུང་ནང་དུ་ཉ་ཅང་ཚགས་དམ་སོང་བསྐྱས་པས་སྟོང་བུ་དུ་འབར་
 གས་བྱུང་ནས་འཛིན་པ་དེར་ཚན་རིག་པས་སྐར་ཆེན་གས་འཐོར་ (Supernova) ཞེས་བཟོད་ཀྱི་འདུག
 གཞན་སྐར་མ་རྒྱུང་བ་རྣམས་ནི་སོ་སོའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་རྣམས་འཐེན་ཤུགས་ཀྱིས་ནང་དུ་
 ཚགས་དམ་སོང་བུ་ཉེ་འོད་མདངས་ཉམས་པ་དང་མཐར་བུ་ག་ནག་སོའི་ (Black Hole) དབྱིངས་སུ་
 འཐིམ་ནས་འཛིན་ཆུང་བའོད་ཡོད།

ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་ནང་དང་སོ་གཟའ་ལྷག་པ་ (Mercury) ནི་ཉི་མ་དང་ཐག་ཉེ་
 སོས་ཀྱི་གཟའ་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ལྷགས་རིགས་འཕམ་དུ་ཞུ་བུ་པའི་ཚོད་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་ཀྱང་།
 ཁོར་ཡུག་ནང་རྒྱང་ཁམས་ (Atmosphere) སྲབ་པས་མཚན་མོ་ལམ་སེང་གང་མོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཆུང་
 བའད། དེའི་ཚངས་ཐིག་ལ་སྟེ་ལེ་ ༧༩༠ ཡོད། གཉིས་པ་གཟའ་བ་སངས་ (Venus) ནི་ཁ་དོག་རྒྱ་
 དམར་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་ཡུག་ཏུ་རྒྱུང་རྣམས་མཐུག་སོས་བརྒྱམས་ནས་ཡོད་པར་བའད། དེའི་ཚངས་
 ཐིག་ལ་གེ་ལོ་མི་ཏར་ ༡༢༡༠༠ ཐམ་པ་ཡོད་པ་ཡིན། གཟའ་སྐར་གསུམ་པ་འཛམ་བུ་སྤྱིང་སྟོར་འོག་
 ཏུ་བའད་པར་འགྲུར། གཟའ་སྐར་མིག་མར་ (Mars) ནི་ཁ་དོག་དམར་ཤས་ཆེ་ལ་སྤྱི་ངོས་སུ་ལྷགས་
 རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་རྣམས་མང་སོས་བྱུང་ནས་ཡོད་པ་ཡིན། དེའི་ཚངས་ཐིག་ལ་གེ་ལོ་མི་ཏར་ ༤༩༠༠ ཐམ་པ་

ཡོད། (Jupiter) གཟའ་ཕུར་བུ་ནི་གཟའ་སྐར་དེ་དག་གི་ནང་ནས་གཟའ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་དེའི་
 ཚངས་ཐིག་ལ་ཀེ་ལོ་མི་ཏཱ་ ༡༧༧༠༠༠ ཐམས་པ་ཡོད་པར་བཤད། གཟའ་སྟེན་པ་ (Saturn) ནི་མཇེས་
 སྤྱལ་ལྗོན་པའི་ཚོན་མདངས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་གཟའ་ཕུར་བུ་གཏུག་བསྐྱོར་ནས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཚངས་
 ཐིག་ལ་སྤྱི་ལེ་ ༡༩༠༠༠༠ ཐམས་པ་ཡོད། དེ་ནི་ད་ཚོ་གནས་སའི་སའི་གོ་ལའི་སྐོར་ལ་ཅུང་ཟད་སྐྱོས་ཏེ་
 བཤད་རྒྱ་ཡིན། ད་ཚོའི་གོ་ལ་འདི་ལོ་ས་ཡ་ ༧༥༥ གོང་དུ་ཆགས་འགོ་རྒྱགས་པ་ནས་ཐོག་མར་སའི་
 གོ་ལ་འདི་ཉིད་མེ་ལྷན་གྱི་གོང་དུ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དེའི་ཆ་སྐོང་མར་ཆག་ནས་ཕྱི་ངོས་
 གྱི་ས་རྒྱ་ས་པོ་དེ་གྲུབ། དེ་ནས་ལོ་ངོ་མར་པོའི་རིང་ཆར་རྒྱན་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་བབས་པ་ལས་སའི་གོ་
 ལའི་སྤྲིང་དུ་ད་ལྟ་ད་ཚོའི་མཐོང་ཚོས་སྤྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་དང་རྒྱའི་གོང་དུ་གཞན་རྣམས་གྲུབ་པ་ཡིན།
 གནས་སྐབས་དེ་དག་ཏུ་ད་ཚོའི་གོ་ལའི་གྲུབ་ཆའི་དངོས་རྣམས་པལ་མོ་ཆེ་ཆ་ཚང་བར་གྲུབ་ཡོད་ཀྱང་། ད་
 དུང་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་གཅིག་ཙམ་རིང་སའི་གོ་ལའི་སྤྲིང་དུ་ཆེ་སློག་གཏན་ནས་མེད་པར་གནས་ཏེ་རིམ་
 གྱིས་ད་ལྟ་ནས་བཅའ་སའི་ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲུམ་ ༣.༩ ཙམ་སྟེན་ལ་ཆེ་སློག་གྲུབ་འགོ་རྒྱགས་ཡོད། སའི་
 གོ་ལའི་ཚངས་ཐིག་ལ་སྤྱི་ལེ་ ༡༩༩༠ ཡོད་ཅིང་། དེའི་གདོས་ཚད་སྤྱི་རྒྱ་བཅུ་བཅེགས་ཉེར་བཞི་ཡིན།
 ད་ཚོ་གནས་སའི་གོ་ལ་འདིའི་ཁོར་ལུག་གི་མཁའ་དབྱིངས་ཁྱོན་དུ་རྒྱུང་ཁམས་ (Atmosphere) གྱིས་
 བརྒྱམས་ནས་ཡོད། དེའི་རྒྱུང་ཁམས་ལའང་རིམ་བུ་ཙམ་བཤད་པ་ལས་རིམ་བུ་མཐོ་ཤོས་དེར་ཞེག་
 རྩོ་སེ་མི་ཡར་ (Exosphere) ཞེས་བརྗོད། འདིས་ད་ཚོའི་འཛམ་གླིང་འདི་ཉི་མ་ནས་འཕྲོས་པའི་གཞོན་
 ཉེན་ཅན་གྱི་ཆ་རྒྱབས་ལས་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད། རིམ་བུ་གཉིས་པ་ལ་ཐར་མོ་སེ་མི་ཡར་ (Thermosphere)
 ཞེས་བརྗོད། རིམ་བུ་གསུམ་པ་ལ་མི་རྩོ་སེ་མི་ཡར་ (Mesosphere) ཞེས་དང་། རིམ་བུ་བཞི་པ་ལ་སེ་
 རེར་ལོ་སེ་མི་ཡར་ (Stratosphere) དང་རིམ་བུ་ལྔ་པ་ལ་ལོར་ལོ་སེ་མི་ཡར་ (Troposphere) ཞེས་
 བརྗོད། གོང་གི་རྒྱུང་ཁམས་རིམ་བུ་ལོ་ལས་རིམ་བུ་བཞི་པ་སེ་རེར་ལོ་སེ་མི་ཡར་ཞེས་པ་འདིས་སའི་
 གོ་ལའི་སྤྲིང་བཅུད་གཉིས་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་མཁའ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། དེའི་ནང་རྒྱུང་སྤྱི་ལེ་
 ཅན་རྒྱུང་བཟང་ (Ozone) ཞེས་པ་ཞིག་ལྲབ་ནས་ཡོད་པ་འདིས་ཉི་མ་ནས་བྱུང་བའི་སྤྱུག་ཕྱིའི་འོད་ཟེར་
 (Ultra-Violet Rays) གྱི་འོད་རྒྱབས་ལས་འགོག་སྤང་བྱེད།

ད་ཚོ་གནས་སའི་འཛམ་གླིང་གིས་འཐེན་ལྷགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉི་མར་གཞན་འཁོར་གཅིག་
 བྱེད་པ་ལ་ཉིན་ཞག་ ༣༦༥ དང་། འཛམ་གླིང་གིས་རང་འཁོར་གཅིག་བྱེད་པར་རྒྱ་ཚོད་ཉི་ལུ་ཙམ་
 འགོར་གྱི་ཡོད། འཛམ་གླིང་དང་ཉི་མའི་བར་གྱི་རྒྱུང་ཚད་ནི་ཉི་མའི་ཚད་གཞི་བརྒྱ་ཙམ་ཡོད་ཅིང་ཉི་

མའི་ཚད་གཞི་ནི་ཤོང་དུ་བརྗོད་ཟིན། ཉེ་མའི་འོད་འཛམ་གྱི་མིང་དུ་སླེབས་པ་ལ་སྐར་ཆ་བརྒྱད་འགོར་
 གྱི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་བའི་འོད་འཛམ་གྱི་མིང་དུ་སླེབས་པ་ལ་སྐར་ཆ་གཅིག་དང་བྱེད་ཀ་འགོར་གྱི་ཡོད།
 སྐར་མ་གཞན་ཚམས་ཀྱི་འོད་འཛམ་གྱི་མིང་དུ་སླེབས་པ་ལ་འོད་ལོ་ (Light year) བཞི་ཙམ་འགོར་གྱི་
 ཡོད། འོད་ལོ་ཅེས་པ་ནི་གནམ་རིག་སྐར་དབྱུང་པའི་ཚད་གཞི་གཅིག་ཡིན་ལ། དེའི་དོན་ནི་འོད་ཀྱིས་
 དུས་ཡུན་ལོ་གཅིག་ནང་རྒྱུད་ཐག་རྗེ་ཙམ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་པའི་དོན་ཡིན། རྒྱ་བ་ནི་སའི་གོ་ལའི་རང་
 རྒྱུད་གི་འགོར་སྐར་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་བས་སའི་གོ་ལར་སྐོར་བ་གཅིག་བརྒྱབ་པ་ལ་ཞག་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བརྒྱད་
 འགོར་བ་དང་། ང་ཚོའི་འཛམ་གླིང་ནས་ཉུ་རྒྱ་བའི་གཞོགས་གཅིག་མ་གཏོགས་མཐོང་མི་ཐུབ། རྒྱ་
 བ་ལ་རང་ངོས་ནས་ལྷུང་བའི་འོད་མེད་ཀྱང་རྒྱ་འོད་ཉི་ཉེ་འོད་ལོག་པའི་ལྗོངས་འཕྲོ་ཞིག་ཡིན། སའི་གོ་ལ་
 བས་རྒྱ་བ་བར་རྒྱུད་ཐག་སྟེ་ལེ་ ༣༡༠༠༠༠ ཙམ་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་བ་ནི་སའི་གོ་ལ་དང་བསྐྱར་ན་ཚད་གཞི་
 ཉ་ཙམ་རྒྱུད་ཅུང་དང་། དེའི་ཤོངས་ཚད་ཀྱང་སའི་གོ་ལའི་ཤོངས་ཚད་ཀྱི་བཞི་ཆ་གཅིག་ཙམ་ཟིན་གྱི་
 ཡོད། རྒྱ་བའི་ཚངས་ཐེག་ལ་སྟེ་ལེ་ ༣༠༠༡༠ ཙམ་ཡིན། རྒྱ་བའི་འཐེན་ཕྱགས་ཀྱི་བྱས་པ་ཤིན་ཏུ་ཉུང་
 བའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་བའི་སྟེང་དུ་རྒྱུད་ཁམས་འཛིན་པའི་བྱས་ཕྱགས་ལྡང་ངེས་ཤིག་མེད།

མཐའ་དོན། ཉེ་རྒྱ་གཟའ་འཛིན་སོགས་རྒྱུད་ཚུལ་ནི། དེ་ཡང་ཉེ་མ་དང་སའི་གོ་ལའི་བར་གྱི་
 རྒྱུད་ཐེག་གཅིག་སྟེང་རྒྱ་བ་རྒྱུད་པའི་ཆེ་རྒྱ་བའི་མིལ་མ་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་དུ་ཕོག་སྟེ། ཉེ་མའི་ངོས་ཀྱི་
 གསལ་ཆ་དེ་སའི་གོ་ལ་ནས་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་སྐྱད་ཚུལ་དེར་ཉེ་མ་གཟའ་འཛིན་དང་། དེ་བཞིན་ཉེ་མ་
 དང་རྒྱ་བའི་བར་གྱི་རྒྱུད་ཐེག་གཅིག་སྟེང་རྒྱ་བ་བར་དུ་ཚོད་པ་ན་སའི་གོ་ལའི་མིལ་མ་རྒྱ་བའི་སྟེང་དུ་ཕོག་
 པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་བའི་ངོས་ཀྱི་ཆ་གསལ་པོ་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་སྐྱད་ཚུལ་དེར་རྒྱ་བ་གཟའ་འཛིན་ཞེས་
 བརྗོད། འདི་དག་ནི་དེང་དུས་ཚོན་རིག་པའི་འཛིན་ཉེན་ཆགས་ཚུལ་དང་སྐྱད་ཚུལ་མདོ་ཙམ་ཞིག་བཞོད་
 པའོ།།

སྐར་སྐྱས་པ།

གསེར་གྱི་རི་བདུན་རོལ་བའི་མཚོ་བདུན་དང་།།
 རི་རྒྱལ་ལྷུན་པོ་གང་དུ་ཡོད་མེད་སོགས།།
 རྫོ་རྒྱུད་བདག་གིས་ཤིན་ཏུ་གཞལ་དཀའ་བས།།
 དེ་དག་མེད་ཅེས་བརྗོད་པར་མ་བྱས་སོ།།
 རུལ་ཕྲན་བསགས་ནས་གོ་ལ་རྒྱལ་པོ་ཆགས།།

འོན་ཀྱང་ཤམ་རྩ་ལ་སོགས་མ་རྟེན་མོད།།
འདིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བས།།
མ་མཐོང་ཅམ་གྱིས་དཔྱོད་པར་ག་ལ་བྱས།།
རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་མཁས་དབང་རྣམ་པའི་བྱང་།།
སྤྱིང་ནས་ཅེ་གཅིག་རེ་འདོད་ལུ་རྒྱ་ལ།།
བདེན་དོན་གང་ཡིན་རྣམ་དཔྱོད་ལྡོ་གྲོས་གྱིས།།
རགས་ཅམ་མིན་པར་ཞིབ་མོར་སློས་དཔྱོད་མཛོད།།

ཚན་རིག་གི་བྱུང་བ་དོན་དང་འགྲོ་བའི་བདེ་སྤྱད་ལ་བརྟེན།

སེམས་བྱེས་བསྟན་འཛིན་བྱང་ཚུལ།

སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྟེན་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པས་ན།
 སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་སེམས་ཀྱིས་ཉོགས་པར་བྱ།
 སེམས་ཀྱི་འགལ་རྒྱ་སེམས་ཀྱིས་སེམས་པ་ལས།
 སེམས་ཀྱི་དགའ་བདེ་ཀུན་གྱིས་ཚོང་གྲུང་ཅིག །

མི་མཐེད་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་ཤིང་འཇོམ་བུའི་མིང་གིས་བསྟན་པའི་རྒྱུ་གཞུགས་ཀྱི་
 གོ་ལ་འདྲིའི་སྟེང་དུ་ཆེ་སྟོག་གི་དངོས་པོ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། ཉང་ཆོས་ནས་བཤའ་བ་ལྟར་མིའི་ཤེས་
 རབ་དང་བསོད་ནམས་མངའ་ཐང་སོགས་མར་འགྲིབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འགྱུར་བཞིན་པའོ། ། ཡང་ན་སྤྱི་དངོས་
 ཚན་རིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ལྟར་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་འོག་ཡང་རྒྱས་ཀྱི་
 རྣམ་པའི་ཚུལ་དུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་པ་གང་ལྟར་གྱུར་། ཚོར་ཚོར་ལྡན་པའི་ཆེ་སྟོག་གི་གོང་བུའི་ཁྲིད་
 དུ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་རྒྱ་ཅལ་ལས་བྱུང་བའི་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
 གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་མཆིས་ཞིང་། དེ་དག་གི་ནང་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྤོང་བའི་སྤུལ་བྱུང་གི་བསྟེན་
 བྱ་ཡང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྲུབ་པ་དེ་འདྲ་མང་དུ་ཡོད་ལ་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ནང་སྤོང་གསོ་དེ་དག་
 གིས་བག་ཆགས་གྱུར་གཏོང་བ་བཞག་ཡོད། འདི་ནས་བརྗེས་པའི་མི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མིའི་སྤོང་ལ་ཉེ་
 གཞོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དུས་སུ། མི་རྣམས་འཚོ་གོས་ཀྱི་མཐུན་ཚུན་ཞལ་པར་བྱུང་གི་གཞོད་འཚོ་
 དང་མི་མ་ཡིན་པའི་སྟོག་ཆགས་ཀྱིས་འཚོ་བ་སོགས་དཀའ་ངལ་གང་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པས་ལུས་པོར་
 དཀའ་ཚོགས་ཆེ་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་འཚོ་ཐབས་ཁུ་བསྟེན་ལ་རྣམ་ཉོག་གི་འཇུག་སྟོན་ཅུང་བས་རྒྱུན་གཏན་གྱི་

འཚོ་བའི་ཁྲོད་སེམས་འཕེལ་དེ་ཙམ་ཡོང་དོན་མེད་པས་ནགས་ཁྲོད་དང་བྲག་ལུག། སྤྱིལ་བྱ་དང་། ས་ཁང་
ཚུང་ཚུང་དག་གི་ནང་དུ་ལོ་མ་དང་སྐྱགས་རིགས་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་གོས་སྲོན་ནས་ཁྱ་བསྐྱུས་སོས་
དལ་གྱི་དང་ནས་བག་ཐེབས་པའི་འཚོ་བ་ཞིག་ལ་རོལ་བཞིན་ཡོད་པར་གདོན་མི་ཟེའོ།།

སྤྱི་དངོས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲུར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་སྐོ་བསྐྱུན་ནས་བཤད་ན། རང་བྱུང་
གི་ཁོར་ལུག་ལ་འགྲུར་བ་ཟམ་མ་ཚད་པ་ཕྱིན་པ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཁོར་ལུག་དེར་འཚོ་ཞིང་གནས་པའི་
སྤྱི་དངོས་དག་ལ་ཡང་དེ་བསྐྱུན་གྱི་འགྲུར་བ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་མིའི་སྐྱེད་ཁམས་ཀྱི་ཐང་ལ་
འཕེལ་འགྲུར་གཞན་ལས་ལྷག་པ་བྱུང་སྟབས། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་མིའི་རྣམ་དཔྱོད་ལའང་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་
རྣམ་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ནས་རང་བྱུང་གི་སྣོད་བཅུད་པལ་ཆེ་བ་མིའི་དབང་བསྐྱུར་ལོག་ཏུ་ཚུད་པ་ལྟ་
བུ་བཟོས་ཡོད། དེ་ལྟར་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་སེམས་
གཉིས་ལ་སྐྱབས་རེ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་སྐྱབས་རེ་དན་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲུར་བའང་ཐེབས་ཡོད།

དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ཡས་མས་སུ་རྒྱ་བ་ཕྱོགས་དང་ཡུ་རོབ་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་བོ་མང་པོའི་
བསམ་སློབ་འཆར་སློབ་ནང་དཔལ་འབྱོར་ཡོད་ན་འགྲོ་བ་མིའི་མི་ཆེའི་དཀའ་སྤྲུག་ཡོད་ཚད་སེལ་གྱི་
ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་འདུ་ཤེས་བཟུང་ཡོད་ཚོད་འདུག་ལ། ལྷག་པར་དུ་ཚོན་རིག་ཡར་རྒྱས་ནི་དཔལ་འབྱོར་
འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མཐུན་པ་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་ཚོད་
འདུག། དེར་བརྟེན་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་དང་ཉི་ཤུའི་ནང་དུ་ཡུལ་ཡུང་དེ་དག་གི་ནང་དུ་ཚོན་རིག་དང་
འབྲེལ་བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཡར་ངོའི་རྒྱ་བ་ལྟར་གོང་དུ་འཕེལ་ཞིང་། དེས་སྲུང་བས་དཔལ་
འབྱོར་གྱི་བྱ་གཞག་ཐང་ལའང་ཆར་བ་ཚུ་གོགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འཕེལ་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་དུས་
རབས་བཅོ་བརྒྱུད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་རྩི་ལམ་ཙམ་དུ་ཡང་རྩིན་མ་སྲོང་བའི་ཡ་མཚན་དངོས་བྱུང་ལྟ་བུའི་
འབྲས་བུ་གཡུང་དུ་ཟ་བ་སྤྲིན་ཡོད་པ་ནི་དཔེར་ན། ས་ཁང་དབྱིངས་ཀྱི་འགྲུལ་བཞུད་དང་། བན་འཕྲིན།
བརྟན་འཕྲིན། རྫོག་ཅེས་འབྲུལ་ཆས་སོགས་ཡིན། འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་
མི་རྣམས་ལ་འཚོ་བ་དང་། འབྲོད་བསྟེན། འགྲིམ་འགྲུལ་སོགས་ལ་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་
ཀུན་གྱི་མཚོང་ཚོས་སུ་གྲུར་ཡོད་པས་གསལ་བཤད་ག་ལ་དགོས། ཡིན་ན་ཡང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་
ནས་བཤད་ན། ཚོན་རིག་དང་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་འདིས་འཛིན་ཉེན་སྤྱི་དང་བྲག་གོ་ལ་
འདིའི་སྣོད་དུ་འཚོ་སྣོད་བྲེད་བཞིན་པའི་མི་སྣེའི་ཁྲོད་དུ་སྣོན་ཆད་བྱུང་མ་སྲོང་བའི་དཀའ་ངལ་དང་སྤྲུག་
བསྐྱུལ་ཀྱང་མང་དག་ཅིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དཔེར་ན། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་དོན་སྲུང་དང་། ཚོང་ལས་

དང་དབལ་འབྱོར་ཁྲིའི་འགྲན་ཚོད་དང་གཞོན་ལུགས། ཁོར་ལུག་འབག་བཅོག། རུལ་ཕན་མཚོན་
ཚའི་འདིགས་སྒྲུང་སོགས་ཤིན་ཏུ་མང་བས་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་དབལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་འདིས་
འདས་དུས་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སློབ་འཆར་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱགས་བསམ་སྡོན་ཅིས་ལྷན་མངོན་
དུ་ལྷུང་བ་བྱུང་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་བྱུང་མེད་པ་ནི་དངོས་བྱུང་གི་འཚོ་བའི་རྒྱུད་རིམ་དང་སྲོལ་བའི་
ཁྲིའི་དུ་དུས་རབས་འདིའི་ནང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གསལ་རྟོགས་སྲུབ་ཡོད།

གནས་ཚུལ་འདི་དག་ལ་དགོངས་ནས་ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཏུ་ལའི་སློབ་མ་མཚོག་གིས་
རུལ་ཕན་གཅིག་ཁོ་ནའི་སྤྲེང་གི་འདིག་ཉེན་ཞེས་བའི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚན་རིག་
གིས་གོ་གནས་ཅི་ཞིག་བརྒྱུང་ཡོད་དམ། ཚན་རིག་གིས་དོན་དོ་མར་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ།
ཅི་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དགོས་མིན་བཅས་ང་ཚོས་གསལ་བོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཞེས་
འི་བ་གསུམ་ཐར་ཆགས་སུ་བཞོད་ཡོད་ལ་དེ་དག་ལས་འི་བ་གསུམ་པ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེན་ཡིན་པར་
གསལ་སྟོན་གནང་བ་མ་ཟད། དེ་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་ལན་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཀུན་སྲོད་དང་མཐུན་བའི་ཀུན་སྲོད་ཞིག་
གཤ། ལྷག་པར་དུ་སྤྲིང་རྗེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཆེད་དུ་ཚན་རིག་ལ་ལམ་སྟོན་མ་བྱས་ཆེ་ཚན་རིག་གི་ལྷུབ་
འབྲས་ཀྱིས་ཁེ་ཕན་བསྐྱབས་པ་ལས་དོན་དོ་མར་གཞོད་འཚེ་ཚབས་ཆེན་བྱེད་མྱོད། ཅེས་གསུངས་
ཡོད། བཀའ་སློབ་འདིས་ངས་ལེན་འདེབས་བྱ་ལུལ་ཀྱི་འི་བ་དེ་དག་གི་བཀའ་ལན་སྤྲིང་བསྐྱབས་ལྟ་བུ་
ཞིག་གསུངས་ཡོད། ད་ལྟ་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁྲིའི་དུ་གནས་བབས་འི་འབྲེལ་བརྒྱུང་ཡོད་
དམ་ཞེ་ན། ཁོར་ལུག་གིས་ལུགས་སྡོན་འོག་ཚོང་ལས་དང་། དབལ་འབྱོར། འཕྲོད་བསྟེན་སོགས་གང་
ལ་བསམ་ཀྱང་ང་ཚོ་དང་ཁ་བྲལ་དུ་མེད་པ་ལྟ་བུའི་གནས་བབས་བརྒྱུང་ཡོད། ཚན་རིག་གིས་དོན་དངོས་
ཐོག་ལས་དོན་ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་སམ་ཞེ་ན། མི་སྐྱེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་གང་འབྲེལ་གྱི་ཡིན་ཡང་བདེ་
སྤྱིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་དངོས་པོའི་དབལ་ཡོན་དང་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་ལ། ཚན་རིག་
གིས་དབལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་སོགས་མི་ཚའི་འཚོ་བའི་ནང་ལས་དོན་མང་པོ་ཞིག་དཀའ་ཚེགས་རྒྱང་
ལ་དུས་ལུན་བྱུང་དུའི་ནང་སྤྲོས་ཚད་བཟང་ཞིང་འབོར་ཚད་མང་བའི་བྱ་གཞག་ལེགས་པོ་བསྐྱབ་སྲུབ་པ་
མ་ཟད། ནད་བཅོས་སློག་སློབ་ཀྱི་མཚོན་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་
གནས་ཀྱི་ཐད་སྲུང་མེད་པའི་བྱས་རྗེས་འཛོག་སྲུབ་པས་ཚན་རིག་གིས་ལས་དོན་དེ་དག་བསྐྱབ་དགོས།

ཅི་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ལོང་དུ་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་
སློབ་ལུང་འབྲེན་གྱི་ཐོག་ནས་བྱུང་ཅམ་སྤེན་ཟེན་བ་ལྟར་ཡིན། དེ་ཡང་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསང་བ་

འཚོལ་རྙེད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་སྟེ་རིག་གསར་ཚན་རིག་ཞེས་པའི་གཞུང་ལུགས་འདིའི་རྗེས་འབྲས་
 ལ་བསམ་ན་དགོས་པའི་གཉེན་གཉེས་ཀའི་ཚོམས་ལ་ཉ་ཅང་གི་ཕན་གོད་ཚེན་མོ་འབྲེལ་ཡོད་པ་ནི་དེད་དུས་
 གི་མཁའ་ལྷན་ལམ་མོ་ཆེའི་དགོངས་པར་མངའ་གསལ་བཞེན་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཕན་གོད་གཉེས་ལྷན་
 གི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་བས་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་འདུ་ཤེས་ལ་བག་ཆགས་ཟབ་
 མོ་ཞིག་བཞག་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་དུ་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་སྐར་ཆ་གཅིག་ཀྱང་སྟོད་པར་མི་
 འདོད་པ་གོང་འཕེལ་དང་དར་བྱེད་ཀྱི་ཚོམས་སུ་འགྲོ་བཞེན་པ་འདི་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་འདིར་སུ་དང་
 གང་གིས་ཀྱང་འགོག་དུ་མི་བྱུང་བ་ལྟ་བུའི་ཚད་ལ་སྐྱེ་བས་ཡོད་ཅེས་བཤད་ན་ཉ་ལམ་མི་ཚོགས་གང་
 ཡང་མེད། ཚུལ་འདི་བསམ་ཆེ་ད་ལྟའི་ས་ལྗང་འདི་མིས་མཚོན་པའི་འགྲོ་བ་དག་གིས་ཅི་དགར་ལོངས་
 སུ་སྟོན་རྒྱ་ཡོད་པའི་མི་ཡུལ་དུ་འཕོས་པའི་ལྟའི་ཞིང་ཁམས་ཞིག་དུ་བསྐྱར་རམ་སྲུག་དོག་དང་འགྲན་
 སེམས་ཀྱིས་སེམས་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་བརྒྱུ་ཉེ་སྒྲོག་འབྲུལ་གྱི་བྲན་གཡོག་དུ་ཁོལ་ཞིང་། དམག་མཚོན་
 གིས་ཡམ་ཡོས་གཡོ་བའི་དཔུལ་ཁམས་ཤིག་དུ་འགྱུར་མིན་ནི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཁ་མཚོན་གཅོད་
 དགའ་བ་ཡིན།

གནས་སྐབས་འདི་འདྲ་ཞིག་གི་དུས་སུ་འཛིག་རྟེན་ཡོངས་དང་སྐྱག་པར་དུ་འགྲོ་བ་མི་སྲིད་
 བདེ་སྲུག་ལ་སྐྱག་བསམ་ཐོབ་མེད་ཀྱི་དགོངས་བཞེད་གཙང་མཁན་ཚོའི་དགོངས་པའི་ནང་། ཅི་ཞིག་
 གིས་ཚན་རིག་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དགོས་སམ། །ཞེས་པའི་ཁྱིམ་འདི་སྐོ་བུར་དུ་འཆར་བའི་བྲན་སྐར་ཅམ་
 ཞིག་མ་ཡིན་པར་རྟག་དུ་དགོངས་པར་འཁོར་དགོས་པའི་ལུས་སེམས་གཉེས་ཀ་ལྗིད་ཀྱིས་མཚོན་པའི་
 སེམས་ངལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྱིམ་ཚན་པོ་ཞིག་ལོས་ཡིན། རྒྱ་ཚོའི་མི་སྐར་ཞིག་གས་ཚོགས་བའམ་སྲི་
 ཚོགས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁེ་ཕན་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་འཛིག་རྟེན་སྲི་ཡོངས་ལ་གཞོད་པའི་ལས་དོན་གང་འདྲ་
 ཞིག་ཡིན་ཡང་། དེ་དག་གཉན་ནས་བྱེད་མི་རུང་ལ་གལ་སྲིད་ལས་དོན་དེ་རིགས་བྱེད་མཁན་བྱུང་ཆེ་
 དེས་པར་དུ་འགོག་ཚོལ་ཡང་བྱེད་དགོས། ། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྲུགས་འདུན་ལྟར་རང་བྱུང་ཁམས་
 ཀྱི་གསར་བ་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་སྐབས་འཚོལ་རྙེད་བྱས་དང་བྱེད་བཞེན་པའི་གནད་དོན་གང་འདྲ་ཞིག་
 ཡིན་ཡང་དེའི་མཐུག་འབྲས་ལ་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཡོད་པའི་ཚོགས་ལམ་འཚོལ་ཞིབ་དང་ལག་
 བསྐྱར་དེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་ལ། རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་སའི་སྲི་ཚོགས་གང་འདྲ་ཞིག་
 ཡིན་ཡང་། རང་དང་སྲི་ཚོགས་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་གཅིག་སུའི་ཁེ་ཕན་ལ་མི་བསམ་པར་འཛིག་རྟེན་སྲི་ཡོངས་
 དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པ་དེ་དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། དེས་ན་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་བྱ་

བ་དེ་ལ་འཇུག་སྒོ་དང་རྒྱུད་རིམ་དེས་ཅན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་འཇུག་སྒོ་གྲེད་དགོས་ལ་དེ་ཡང་རང་གི་
བསམ་སྒྲོའི་གནས་བབས་དང་བསྐྱེད་ནས་དུས་དང་སྐབས་ལ་བབས་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་ནས་བྱ་བ་
དེ་དག་བསྐྱེད་དགོས་པ་ལས། བྱེད་སྒོ་བ་ལྷན་པ་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་མཚོང་ཚད་དང་རིག་ཚད་ལག་
ཏུ་ལེན་པའམ་ལག་བསྟར་བྱེད་མི་རུང་ཞེས་པའི་དག་རྒྱུན་འདི་ལ་དོན་སྤྱིང་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་བརྗོད་དོན་
ཞིག་ཡོད་པ་སེམས་ཏེ་ང་ཚོའི་དོན་དངོས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཚོད་དུ་འདོད་དོན་བརྗོད་པས་བསྐྱེད་པས་ཀྱང་།

ཐོབ་དཀའ་ལ་མི་འདོད་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་འབད་པས་འདོད་ཐབས་བྱས་ཀྱང་སྒོ་ག་ཐབས་བྱལ་
བའི་རྒྱལ་གྱི་འབྲུང་གི་ཡོད་པ་ཀྱང་གྲིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ཡིན།

འདི་ལྟར་ཡོད་དོན་རྗེ་ཡིན་གྱི་སྒྲོང་ལ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྤར་བསམ་གསལ་རང་གི་བྱས་ཉེས་ལ་
འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འམ་དཀོན་མཆོག་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཚད་པ་པོ་ག་པ་བསམ་བཞིན་ཡོད་ལ། འགའ་
ཞིག་གིས་སྒྲོན་ཚད་རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་སྒོ་ག་ཏུ་མེད་པ་རང་ལ་སྤྲིན་པ་བསམ་བཞིན་
ཡོད། གསུང་རྒྱལ་དེ་དག་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་འབྲེལ་བ་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཁོ་བོར་ཞུ་སྟོན་པས་
དང་གཤེད་སྒྲོན་གང་ཡང་མེད། དོན་ཀྱང་རང་གི་མཚོང་སྤར་དང་སྤོང་ཚོར་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན།
འདི་ལྟར་བསམ་དོན་འདོད་སྒོ་ག་ཏུ་བབས་པ་མི་ཡོང་བའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་དེ་བསྐྱེད་བྱ་དང་ཐབས་ལམ་
གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འོས་ཤིང་འཚམས་པའི་འབྲེལ་ཐབས་གཅིག་བཟོ་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་གནས་ཚུལ་དེ་དག་
ལྷག་གི་ཡོད་པ་སེམས། དེ་ཡང་བདེ་སྤྱི་གི་ཚོར་བ་ལ་སྤར་ནས་བཤད་ན་སྤོང་ཚོར་ལྷན་པའི་ཚེ་སྟོག་
གི་གོང་བུ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་འདོད་པ་བདེ་བ་དང་མི་འདོད་པ་སྤྱི་བསྐྱེད་ཡིན་པས་བདེ་བ་བསྐྱེད་པ་དང་
སྤྱི་བསྐྱེད་པས་ལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོས་ལས་དོན་དེ་དག་
བསྐྱེད་འོས་པ་ཅུ་མ་ཡིན་པ་དེས་པར་དུ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད།

དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་བདེ་བ་བསྐྱེད་པ་དང་སྤྱི་བསྐྱེད་པས་ལ་བར་དང་བོར་བདེ་སྤྱི་གཉིས་
ཀྱི་གནས་ལུགས་སམ་རང་བཞིན་ཤེས་དགོས་ལ་བདེ་སྤྱི་གཉིས་དེ་དག་གང་ལས་འབྲུང་བའི་ཁྲུང་ས་སམ་
ཙ་བ་གང་ཡིན་དང་། བདེ་སྤྱི་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་པ་དེ་དང་དེ་དག་གིས་འབྲེལ་སྤྱི་བསྐྱེད་པས་ལ་སམ་གཞིན་ཅི་
རིགས་དང་། ལྷག་པར་དུ་འབྲེལ་གྱི་བདེ་སྤྱི་གཉིས་དང་སྤྱི་བསྐྱེད་པས་ལ་སམ་གཉིས་ཀྱི་འདམས་ཀ་མ་ནོར་
བ་ཞིག་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེ། རྒྱ་མཚན་གང་ལགས་ཞུས་ན་བསྐྱེད་བྱ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་
ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའམ་གཏན་ནས་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་ལ། ང་ཚོའི་མིག་མཐུན་གྱི་གནས་
ཚུལ་ལ་བསྟུན་ནས་སྤེལ་གྱི་ཁེ་སན་བསྐྱེད་རྒྱུ་དང་དཀའ་ངལ་ཞི་ཐབས་འབད་ཞིག་ལ་གཞིལ་བ་ཡིན་

ན་འདིས་འདོད་དོན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ལ་ཡང་དག་པའི་ཐག་གཅོད་དང་གྲུབ་འབྲས་གཏན་ནས་ཐོབ་
མི་ཐུབ། ཚན་རིག་ཡར་རྒྱས་སམ་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་འདུ་ཡོང་གི་ཁོད་དུ་སྦྱི་སྦྱིར་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་
འབྲལ་ཕྱགས་ཀྱི་དགོ་སྤོན་སོགས་ལ་དབྱེ་བྱེད་དཀའ་བའི་བྱ་སྤོད་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་
དག་ནི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་དུ་བྱོན་དང་འབྱོན་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་མཁས་དབང་རྣམས་དང་། བཟོ་
ལས་རིག་པ་བ། དབལ་འགྲོའི་རིག་པ་བ། གསོ་རིག་ཉམས་ཞིབ་པ་སོགས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་མ་ཤེས་
བའམ་ཤེས་ཀྱང་མཐུག་འབྲས་ཅི་ཡོང་ལ་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་སྒྲོ་མེད་པའི་གནས་སྟངས་འོག་རྒྱལ་
ཐོན་མཚོན་ཆའི་འདེགས་སྐྱར་འོག་གཡེང་བའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྲུབ་བཞིན་པ་ཡིན།
གཏན་དོན་འདི་དག་ལ་གཙོ་བོ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་མི་རབས་འདིས་སྣོད་བཅུད་ཀུན་ལ་ཕན་
བའི་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

ལྷག་པར་དུ་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་གསར་གཏོང་དང་གསར་རྗེད་ལ་རུལ་སེམས་འགོག་མེད་
དུ་འཕྲུང་ནས་དེ་དག་གི་མཐུག་འབྲས་ལ་འགན་འཁུར་མེད་པའི་བསམ་སྒྲོ་སྣོད་གཡེང་དུ་འོར་ན་ལོག་
ལས་ཀྱི་གཡེང་གཟར་ཆེན་པོར་སྒྲོག་མེད་གྱི་ཚུལ་དུ་འགྲིད་སྲིད་པ་ཡིན། ལྷག་དོན་ལྟར་པ་དང་སྦྱིང་རྗེ་
བརྗེ་སྦྱར་བྱས་ནས་མིའི་བསམ་སྒྲོའི་གནས་བབས་ལ་འཕོ་འགྲུར་གཏོང་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། འཕྲུལ་
ཆས་དང་སྐྱེ་རྒྱས་མེད་སྣོད་བྱས་ནས་མིའི་བསམ་སྒྲོ་འཕྲུང་བའི་བྱེད་ལས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་
ལས་གཞི་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། གང་ཟག་གྲེ་བྲག་པ་རེ་བྱུང་ལ་གནས་སྟངས་བྲེ་བྲག་པའི་ཐོག་ནང་བཙོས་
སྟོག་སྟོབ་ལྟ་བུ་ཇ་ཇ་བྲགས་ཀྱི་གནས་བབས་འོག་ནས་དགོས་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྲིད་ཀྱང་། སྦྱི་ཡོངས་
ནས་བཤད་ན་གནས་ཚུལ་དང་ལག་བསྟར་འདི་རིགས་ཤིན་ཏུ་ནས་ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་
གང་ལགས་ཞེ་ན། བྱམས་བཅེ་དང་ལྷག་བསམ་ལྟ་བུ་ཕན་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་མེད་
མཁན་ཞིག་ལ་སུ་ཞིག་གིས་ཡོད་ཚད་སྒྲོ་གཏོང་བཙོས་དུ་མི་རུང་ན། གང་ཟག་མི་རེ་འོ་རེའི་ཆ་ནས་
ཀྱང་རང་རང་གི་མི་ཚའི་འཚོ་བའི་ཁོད་ཀྱི་དགའ་སྦྱུག་ཆགས་སྐྱར་ལ་སོགས་ཕྱི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་
ཡོད་ཚད་སྒྲོག་འཕྲུལ་དང་སྐྱེ་རྒྱས་ཀྱི་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་མེད་དུ་རྗེས་འབྲུལ་ཞུ་དགོས་པའི་
གནས་བབས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དང་ལེན་དང་མོས་མཐུན་བྱེད་མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཚན་
རིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དོ་བོ་དང་བྱེད་ལས་གསལ་བོ་དགོས་ལ། དེ་དག་གང་ཞིག་
གསར་རྗེད་བྱུང་སྐབས་གནས་ཚུལ་མེད་སྣོད་བྱེད་པོ་དང་དེ་བྲལ་གདལ་གཏོང་སའི་ཁོར་ལུག་དང་སྦྱི་
ཚོགས་ནང་ཀུན་སྣོད་རིག་པའི་སྟོབ་གསའི་ཁ་སྐྱོགས་བརྟན་པོ་ཞིག་དགོས་པེས་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་

ཚོ་ཡོང་ས་མཚོག་གིས་ཚན་རིག་གི་རྒྱབ་འབྲས་ཀྱིས་ཁེ་སན་བསྐྱབས་པ་ལས་དོན་རོམར་གཞོན་
འཚོ་ཚབས་ཚེན་བྱེད་སྲིད་ཅེས་གསུང་བ་ལྟར་ཡིན།

ང་རང་སྒྲིབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལམ་སྲོང་ཚོར་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་གནས་ཚུལ་འདི་འདྲ་གོ་བ་ཅམ་
གྱི་སེམས་ནང་འདིགས་སྣང་གི་ཚོར་བ་ཡང་ཡང་སྐྱེ་བཞིན་འདུག། ང་ཚོ་འདིག་རྟེན་འདིར་སྐྱེབས་བ་དེ་ནི་
ལས་དོན་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བསྐྱབ་ཀྱིར་ཚེད་དུ་གཉེར་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ལམ་ཚེར་མེན་ཡང་། འདིག་རྟེན་
འདིའི་རྟེན་དུ་བདེ་སྲིད་དང་ལྡན་པའི་ངང་ནས་མི་ཚེ་རིང་དུ་འཚོ་འདོད་པ་ནི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་
རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འདི་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱུང་བ་བྱེད་རྒྱ་ནི་ང་རང་ཚོའི་མི་ཚེའི་སྤྱིང་པོ་གལ་
ཚེན་ཞིག་ཡིན། འདི་ལྟར་ཡོང་བ་བྱེད་པ་ལ་ང་ཉིང་གང་དུ་འཚོ་གནས་བྱེད་སའི་ཁོར་ལུག་དང་འཚོ་
གནས་བྱེད་པ་པོའི་བར་དུ་ངེས་པར་དུ་མ་ཐུན་འཕྲོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་དགོས། དེ་ལྟར་ཡོང་བར་མིའི་
སྤྱི་ཚོགས་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་སྣེར་སོ་སོའི་བར་ལ་འཆམ་མཐུན་གྱི་རང་བཞིན་དང་ཁ་
འབྲལ་དུ་མེད་ཅིང་། འཆམ་མཐུན་གྱི་རང་བཞིན་ཞེས་བ་དེ་ཡང་མི་པན་ཚུན་དབར་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་
མཛེས་སེམས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་དགོས་པ་ལས། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཐབས་ལམ་སྟེ། དཔལ་
འབྱོར་གྱི་བསྐྱེད་ཀྱིང་དང་། ལྷོ་བས་འཕྲུགས་ཀྱི་དབྱ་གཞོན། དཔལ་འབྲལ་དང་གོ་མཚོན། ལྷན་རྒྱས་དང་
འབྲུལ་ཆས་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྲོད་ལ་ཚོད་འདྲིན་ཡོང་ཐབས་ཅ་
བ་ནས་མེད། དེ་འདྲའི་ཐབས་ལམ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྲོད་ལ་ཚོད་འདྲིན་ཡོང་
ཐབས་བྱས་ན། མིའི་རང་བཞིན་ལྡན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྲོད་ལ་ཚོད་འདྲིན་ཡོང་
ཐབས་རྒྱ་མ་ཐད། ད་ལྟ་མི་ཞེས་བ་འགོ་བ་ཀྱན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་རྒྱུར་བ་དེ་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་བྱན་གཡོག་
ཏུ་རྒྱུར་ནས་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་མཛེས་སེམས་དང་ཡིད་ཆེས་བརྒྱུག་ནས་ཡོད་ཚད་ཀྱི་སྤོ་གཏད་འབྲུལ་
ཆས་དང་སྐྱན་རྒྱས་ལ་བཅོལ་དགོས་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་མི་དང་གཉེས་སུ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་
རེད།

ད་ལྟ་མི་ཞེས་བ་འདི་འགོ་བ་གཞན་ལས་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཤེས་རབ་བཟ་བ་ཡོད་ནའང་ལ་
རབས་དང་བཟང་སྲོད་ཀྱིས་སོངས་པ་ཡིན་ན། རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་ཤེས་རབ་དེ་དག་
རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་དང་བདེ་སྲིད་བསྐྱབ་པའི་རྒྱུན་དུ་མི་འགོ་བར་རང་གཞན་ཀྱང་སྤང་ལ་སྲོད་པའི་
རྒྱུན་དུ་འགོ་སྲིད་པ་ཡིན། མདོར་བསྐྱབ་ནས་བཤད་ན་ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་འདིར་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཚ་ནས་
དཔལ་འབྱོར་དང་གསར་རྟེན་རིགས་ཀྱིས་སོངས་ནས་དཀའ་སྤྲུག་སྲོང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པར།

མིས་བཟོས་པའི་ཉེན་ཁའི་འཛིགས་སྒྲིང་དང་བསམ་སློབ་ཀྱི་སྒྲིང་གི་མ་འདྲར་བའི་གནས་སྒྲིངས་ཀྱི་
འོག་ནས་དཀའ་སྒྲིང་སྒྲིང་མགོ་རྒྱུགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་འདི་དག་ལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད་དགུ་ཅལ་སྒྲིང་གི་
གི་སྒྲིང་ནས་གཏོང་ལེན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས་ལ། ལྷག་པར་དུ་བྱང་བདེན་དང་ཡ་རབས་བཟང་
སྒྲིང་ཞེས་པ་འདི་རང་ཉིད་མི་བཟང་པོ་ཞིག་ལ་མཚོན་བྱེད་ཅམ་དང་། ཚོས་ལུགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གིས་
ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་ལས་ནས་བཤད་པའི་མཐར་གཏུགས་གི་དམིགས་ལུལ་གཅིག་གི་ཆེད་དུ་ཉམས་སྲུངས་
དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཅམ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་
ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱན་ལྷན་གྱི་འཚོ་བའི་ཁོད་དུ་མི་སྐྱེར་དང་སྐྱེ་ཚོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་
ནའང། འཆམ་མཐུན་དང་བདེ་སྐྱིད་འོང་བའི་རྩ་བ་ཡིན་པ་དེ་འཇམ་སྐྱིང་མི་མང་ཡོངས་ཀྱིས་དེས་བར་
དུ་ཤེས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཚོས་འདས་དོན་
ལ་སྤེལ་བྱེད་པ་ལྷན་ནས་ལེགས་ཆ་ལེན་དགོས་ལ། ད་ལྟའི་དགོས་མཁོ་དང་གནས་བབས་ལ་ལྷོས་ནས་
གསར་གཏོད་དང་ལེགས་སྐྱེལ་ལ་བརྩོན་དགོས། འབྲུང་འབྲུར་ལ་མིག་རྒྱང་བསྐྱིང་ནས་འགན་འཁུར་
དང་ལུགས་བསམ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་བྱ་གཞག་བསྐྱབ་དགོས་པ་ལས་ནང་བསམ་སློབའི་གནས་བབས་
ལ་སྒྲིང་རྒྱུང་ཤོར་ནས་མིའི་རིགས་ཀྱི་རེ་འདུན་དང་མངོན་འདོད་ཆང་མ་རིགས་རྗེས་དང་དུལ་ཐོན་སྒྲིང་གི་
འབྲུལ་སོགས་སྤེལ་དངོས་པོ་ཁོ་ནས་ཐག་གཅོད་དང་ཚོད་འཛིན་གྲུབ་པའི་འདུ་ཤེས་ནམ་ཡང་འཛིན་མི་
རུང་ངོ།།

ལྷོས་གྲུབ།

རྒྱུད་སྐྱོད་པ་སྟོན་འཛིན་ཟེལ་གཞོན།

གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་།།
 འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ།།
 ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ།།
 འོང་བ་མེད་པ་འགྲོ་མེད་པ།།
 ཐ་དང་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན།།
 ལྷོས་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་བ་སྟོན་པ།།
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི།།
 དམ་པ་དེ་ལ་གྲུབ་འཚལ་ལོ།།

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དང་པོ། རང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་ལྷོས་གྲུབ་ཅེས་པ་དེ་ལ་གྲུབ་
 མཐའ་གོང་འོག་གི་ཁྱད་པར་ཡོད། ལྷོས་གྲུབ་ཅེས་པ་ནི་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་བལྟས་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ལ་
 གོ་དགོས། དེ་ལ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལྷོས་གྲུབ། ཆ་དང་ཆ་ཤས་ཀྱི་ལྷོས་གྲུབ། གདགས་གཞི་དང་བཏགས་
 ཚོས་ཀྱི་ལྷོས་གྲུབ་བཙས་གསུམ་ཡོད། གྲུབ་མཐའ་འོག་མས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་གཞན་མི་
 འདོད་དོ། དང་པོ་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་དང་ལྷོས་གྲུབ་འཆད་པ་ལ། རྒྱ་དེ་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་དང་
 ལྟན་ཅིག་གྲེད་རྒྱེན་གྱི་རྒྱ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་པ་དང་། འབྲས་བུ་དེ་ཉིད་རང་གྲུབ་པ་ལ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་
 དང་ལྟན་ཅིག་གྲེད་པའི་རྒྱེན་སོགས་ལ་བལྟས་ནས་འབྲུབ་དགོས། དཔེར་ན་ཅོག་ཅེ་ལྷ་བུ་དེ་རང་གྲུབ་
 པ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཤིང་དང་ལྟན་ཅིག་གྲེད་རྒྱེན་གྱི་རྒྱ་ཤིང་བཟོ་བ་གང་ཟག་ལ་ངས་བར་ལྷོས་དགོས་པ་
 ལྟར་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལྷ་བུ་རང་གྲུབ་བར་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ས་བོད་དང་ལྟན་ཅིག་གྲེད་རྒྱེན་ཚུ་ལུང་
 སོགས་ལ་ལྷོས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་རྟེན་འབྲེལ་བལྟོད་པར། གང་གང་རྒྱེན་ལ་རག་ལས་པ། །དེ་དེ་

རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་ཞེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། དོན་ནི། དངོས་པོ་རྣམས་རང་རང་གི་རྒྱུ་ལ་ལྟོས་
ནས་གྲུབ་པ་ཡིན་པས། དེ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་བ་ཡིན་པར་གསུངས་སོ།།

གཉིས་པ་ཆ་དང་ཆ་ཤས་ཀྱི་ལྟོས་གྲུབ་ནི། ཚོས་གང་ཡིན་ཅུང་རང་གི་ཆ་ཤས་ལ་ངེས་པར་
ལྟོས་དགོས་པ་ནི། དཔེར་ན་རྒྱུ་ལ་འཁོར་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། དེ་གྲུབ་པ་ལ་རང་གི་ཆ་ཤས་འཁོར་ལོ་
དང་། ཁ་ལོའི་ལེ་ལག །སྤྱར་ཚད་སྤོང་ཆས། ཁ་འགོག་སོགས་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་ལྟོས་ནས་གྲུབ་དགོས་
པ་ལྟ་བུ་ཡིན། གང་གས་གཞི་དང་བཏགས་ཚོས་ལ་ལྟོས་ནས་གྲུབ་ཚུལ་ཡོད་དེ། ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་
ཅུང་རང་གི་གང་གས་གཞི་ལ་ལྟོས་ཏེ་གྲུབ་དགོས་ཏེ། དཔེར་ན་གང་ཟག་ལྟ་བུ་རང་གི་གང་གས་གཞི་ལ་
ལྟོས་ནས་གྲུབ་པ་ཡིན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉིད་དང་། སློབ་དཔོན་གྱི་གྲུབ་གཅོས་དཔལ་ན་ལ་རྒྱའི་སློབ་
དཔོན་ཡོད་དོ་ཅོག་གིས་ཚོས་རྣམས་རང་རང་གི་ཆ་ཤས་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་ལྟོས་ནས་གྲུབ་པའི་རྒྱུ་
གྱིས་རང་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་འདོད་པ་ཡིན་ཏེ། གང་གིས་རྟེན་འབྲུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་
མ་ཡིན་སྟེ། །དེ་གིས་སྤོང་བ་མ་ཡིན་པའི། ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཞོ། ། ཞེས་གསུངས་པའི་གྱིང་འོ། །

གཉིས་པ་ནི། དེར་དུས་ཚན་རིག་གི་ནང་དུ་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་ལྟ་བུ་བརྗོད་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་།
དེ་དག་ནང་པའི་ལྟོས་གྲུབ་དང་མི་འབྲ་བ་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་སྤྱང་། ཚན་རིག་གི་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་
གཞག་དེ་གཅོ་པོ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཨ་ཡན་སེ་ཌུ་གྱིས་དམིགས་བསལ་ལྟོས་
གྲུབ་རྣམ་གཞག་དང་ཡོངས་ཁྲབ་ལྟོས་གྲུབ་གཞག་ནང་རྒྱས་པར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད་ལ། དེ་ལྟ་
ལུ་རོབ་ཨི་ཱི་ཡི་ནས་ཡིན་པའི་ཚན་རིག་པ་སྟེ་ཡི་ལེའོ་ནས་ཀྱང་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་གཞག་སྒྲོར་ལ་འབྲེལ་
བརྗོད་བྱས་ཡོད། ཨ་ཡན་སེ་ཌུ་གྱི་འདོད་ཚུལ་ལ་དམིགས་བསལ་ལྟོས་གྲུབ་དང་ཡོངས་ཁྲབ་ལྟོས་
གྲུབ་བཅས་གཉིས་ལས། དམིགས་བསལ་ལྟོས་གྲུབ་ནི་ ༡༩༠༥ ལོར་འཇམ་གླིང་ནང་ཁྲབ་སྟེལ་བྱུང་
བ་དང་། ཡོངས་ཁྲབ་ལྟོས་གྲུབ་ནི་ ༡༩༡༣ ལོར་བཤད་ཡོད། ལྟོས་གྲུབ་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་ཨ་རིའི་
ཨེ་མོ་རི་མཚོ་སློབ་དང་རྟ་ས་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་གི་སློབ་ཁྲིད་
སྐབས་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དགེ་རྒན་ (Jed Brody) དང་བཅོམ་འགྲུས་བསམ་འབྲེལ་ལགས་ཀྱིས་
ང་ཚོར་གཏམ་བཤད་གཙང་བ་དང་། ཨ་ཡན་སེ་ཌུ་གྱིས་ཁོང་གི་ལས་ཁུངས་ནས་ཚོན་གཏོང་མཁུ་
གྱི་མི་ཞིག་ས་ལ་སྤྱད་བ་མཚོང་བས་ཁོང་ལ་ལྟོས་གྲུབ་རྣམ་གཞག་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་བྱུང་བ་རྒྱ་གར་གྱི་
དུས་དེབ་ཞིག་ནང་བཀོད་པ་འདི་མིག་ལམ་དུ་མཚོང་ཡང་། དེ་རི་ལྟར་ཡིན་པ་བདག་གིས་གསལ་པོར་
རྟོགས་མ་ཐུབ། ལུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཤད་ཚུལ་ནི། ཨ་ཡན་སེ་ཌུ་གྱི་མི་ཚེའི་

བྱང་ལྷ་ལ་འབྲས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི། ཁོང་གིས་འོད་ཀྱི་མཚོ་གསུམ་ཚད་རྙེད་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ཅིང་། གཞི་རྟེན་
 འདི་ལ་བཞག་ནས་དམིགས་བསལ་སྟོན་གྱི་གྲུབ་དོན་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཚུལ་བྱུང་
 ཡོད། ཡང་བཤད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་འོད་ཀྱི་སྤྱར་ཚད་ལས་མཚོ་གསུམ་པར་བསྐྱོད་ཐུབ་
 བ། ང་ཚོས་འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་དུས་ལ་ཡང་སྐྱེ་བས་སྐབ་ཅེས་བཤད་ཡོད། དེ་བཞིན་ཚད་རྒྱུ་
 དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ (Quantum Mechanics) བྱང་འོད་དེ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཆེས་
 སྤྱར་ཤོས་དང་དེ་ལས་སྤྱར་བ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བཤད་ཡོད། དེར་བརྟེན་འོད་ཀྱིས་སྐབས་རེ་རྒྱལ་གྱི་
 རྣམ་པ་དང་མཚམས་རེ་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་པ་སྟོན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་ནི་རྒྱལ་རྒྱལ་གཉིས་སྤང་གི་རང་
 བཞིན་ཞིག་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེར་དུས་ཚོན་རིག་པའི་བྱང་འོ་མ་ཚོས་གང་ཡིན་རུང་།
 གཞི་གཅིག་གི་སྟེང་རྒྱལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་རྒྱལ་གྱི་རང་བཞིན་གཉིས་ཀ་འཛོག་གི་མེད་པ་མ་ཟད། དེ་
 གཉིས་འགལ་བ་ལྟ་བུར་འཛོག་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཚན་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བྱང་། འོད་དེ་
 རྒྱལ་དང་རྒྱལ་གཉིས་ཀའི་རང་བཞིན་ཡིན་པར་བརྗོད་པ་མ་ཟད། ཤུར་ཁ་ཉིས་ལྡན་གྱི་བརྟག་དབྱེད་
 (Double Slits Experiment) ལྟ་བུའི་བྱང་། མོ་རྒྱལ་རྣམས་ཤུར་ཁ་གཉིས་ནས་གཅིག་གི་བྱང་དུ་སྤྱོན་
 ཡང་། བརྟག་ས་དེར་ཤུར་ཁ་གཉིས་ནས་འགྲོ་བ་ལྟར་བརྟག་ས་གཉིས་ལ་རྟེན་བཞིན་ཡོད་པ་དངོས་སུ་
 མཐོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་ལ་མཚན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། མོ་རྒྱལ་རྣམས་རྒྱལ་སྐབས་མོའི་རྣམ་པར་
 གནས་ཀྱང་། དེ་དག་ལ་སེམས་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་བྱེད་ལས་ཤིག་སྟེན་ཡོད། སྐབས་ཀྱིས་སློབ་ཚན་དེ་ཐོག་
 མར་ཐོས་དུས་ཡིད་ཆེས་དཀའ་བར་བྱུང་ཡང་། བརྟག་སར་ཁག་ནས་དེ་དག་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཁུངས་
 སྐྱེལ་ར་སྐྱོད་མང་པོ་ཞིག་མིག་ལམ་དུ་དངོས་སུ་བསྟན་དུས་ཏེ་ཅང་ཡིད་འཕྲོག་པོ་ཞིག་བྱུང་། དེ་ནས་
 དམིགས་བསལ་སྟོན་གྱི་གྲུབ་དོན་སྤང་སྟོང་སང་དུ་འོད་ཀྱི་མཚོ་གསུམ་ཚད་ནི་བརྟག་སོ་ཡིན་པ་དང་།
 ཚོས་གང་ཡིན་རུང་འོད་ཀྱི་མཚོ་གསུམ་ཚད་ལྟར་བསྐྱོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལ་སྟོན་པའི་དུས་དང་ཆ་ཤས་
 མོགས་ནར་འགྲངས་དང་བསྐྱེད་འཁུམ་འགྲོ་བ་མོགས་གངས་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་ཐུབ་གྱི་
 ཡོད། དཔེར་ན། མཚེ་སྤྱི་གཉིས་ཡོད་པ་ནས་གཅིག་འཛོམ་སྐྱེད་དུ་བསྐྱེད་པ་དང་གཅིག་ཤོས་དེ་གཟུང་
 སྐར་གཞན་ནས་གནས་གཞན་ཞིག་དུ་འོད་ཀྱི་མཚོ་གསུམ་ཚད་ཐོག་མཁའ་བྱུའི་བྱང་འཕྱར་བསྐྱོད་བྱས་པ་
 རེད། གཟུང་སྐར་གཞན་དུ་བསྐྱོད་པའི་སྤྱོད་དེ་ལོ་ཉི་ཤུའི་རྗེས་རྒྱུར་འཁོར་དུས་འཛོམ་སྐྱེད་སྟེང་གནས་
 མཁའ་ལོ་མཉམ་གྱི་སྤྱོད་དེ་རང་ལས་ལོ་ཉི་ཤུས་ཞན་པར་བྱུང་ཡོད། དེ་ནི་གངས་ཅིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ར་
 སྐྱོད་ཐུབ་པའི་སྟོའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་གྲུབ་དོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གུས་པས་

རྫོག་མར་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོས་དུས་རྒྱུ་ཡུལ་དུ་གཤོང་དགའ་བར་སྤང་ཡང་། དོན་དངོས་ཚོག་དེ་ནི་ཡོང་
 སྲིད་པ་མ་ཟད་གངས་ཚེས་ཀྱི་ཚོག་ནས་འབྲེལ་བའདད་བྱེད་དུས་སེམས་ནང་ཡིད་ཆེས་འཕེར་ཐུབ་པ་
 བྱུང་། ང་ཚོའི་ནང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུའང་། རྫོག་དཔོན་ཚོགས་མེད་ཀྱིས་དགའ་ལྡན་ཡིད་དགའ་ཚོས་
 སྲིད་གི་གནས་སུ་སངས་རྒྱུས་བྱམས་པའི་དུང་ནས་ས་སྡེ་ལྷ་སྡེ་ཡུལ་གྱི་སྤྲོད་དུས་གཅིག་ལ་གསལ་
 བས་ཚུར་མི་ཡུལ་དུ་ཕྱིན་པས་དུས་མི་ཡུལ་གྱི་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་ལོལ་ཟེན་པའི་འབྲེལ་བའདད་བྱེད་ཚུལ་དེ་དང་
 འབྲེལ་མཚུངས་སུ་མངོན། ཡོངས་ཁྲབ་ལྷོས་བྱུབ་ནི་རང་འཕྲིད་དུས་དང་། བར་སྤང་། དངོས་པོ་སོ་སོའི་
 འབོར་ཚད་སོགས་པན་ཚུན་ལྷོས་ནས་བྱུབ་པ་ཡིན་པར་བརྗོད་ཡོད། རྒྱང་ཚད་ལྷ་བྷོས་བྱུབ་ཡིན་
 ཚུལ་ནི། དཔེར་ན་མི་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། གཅིག་ནི་ལྷ་ས་ནས་སྤྱི་ལེ་ ༡༠ ཡི་མཚམས་དང་། གཞན་
 དེ་ལྷ་ས་ནས་སྤྱི་ལེ་ ༣༠ ཡི་སར་གནས་ཡོད། གང་ཟག་གཅིག་དེས་ལྷ་ས་ནི་རང་ཉིད་ནས་སྤྱི་ལེ་ ༡༠
 སར་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ས་ཞིག་ཏུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པ་དང་། ཡང་གཞན་དེས་ལྷ་ས་ནི་སྤྱི་ལེ་ ༣༠ སར་
 ཡོད་པའི་རྒྱལ་ས་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བའདད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ལོ་ན། དོན་དངོས་ཚོག་ལྷ་ས་ནི་སྤྱི་ལེ་ ༡༠
 མཚམས་ན་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ས་དེ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སྤྱི་ལེ་ ༣༠ མཚམས་ན་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་གང་
 ཟག་སོ་སོར་ལྷོས་ནས་བདེན་པ་ཡིན་ཡང་། སྤྱིར་འདི་བདེན་དང་དེ་མི་བདེན་ཞེས་ཁ་ཚོར་གཙོད་མི་
 ཏུས་པ་བཞིན་ལོ།།

བར་སྤང་ལྷ་བྷོས་བྱུབ་ཡིན་ཚུལ་ནི། དཔེར་ན། ཉི་མའི་མཐའ་འཁོར་ལ་འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་
 རྒྱུན་པས་བར་སྤང་གི་ལྷག་ཆ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ནང་རང་འཕྲིད་འཇམ་སྲིད་གཙོས་གཟུང་
 གླུ་གཞན་རྣམས་ཡོད་ཚུལ་བའདད་ཡོད། ད་བར་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་ཨ་ཡན་སེ་ཉན་གྱིས་འོད་
 ཀྱི་སྤྲུང་ཚད་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་དེ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་བྱུབ་དོན་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན། འོད་ཀྱང་ཉེ་ཆར་
 གསར་འགྲུར་ནང་ཚོར་རིག་པས་འོད་ལས་སྤྲུང་བ་ (ནིུ་འེར་ལྷོ) མ་འདྲིང་རྩལ་ (Neutrino) རྙེད་སོན་
 བྱུང་ནས་དེའི་གནས་ཚུལ་དང་བྱུབ་འབྲས་བུར་སོ་ཡིན་པ་བའདད་འདུག། འོད་ཀྱང་ལྷ་ལས་སྤོན་དབྱེན་
 རིའི་རྙེ་རྙེ་སི་དང་འཇམ་སྲིད་གི་གསར་འགོད་རྒྱ་ལམ་གྲགས་ཆེ་བ་གཞན་ནས་གནས་ཚུལ་དེ་བདེན་
 པ་མིན་པའི་གསལ་བའདད་བྱས་ཡོད། བརྟག་དབྱུང་དེ་ནི་ཡུ་རོབ་ལུས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་སུ་སི་དང་སྤ་རན་
 སིའི་ས་མཚམས་སུ་ལག་བརྟུང་བྱས་ཡོད། བརྟག་དབྱུང་དེ་ལག་བརྟུང་བྱེད་པའི་སྐབས་གནས་ཚུལ་
 གཉིས་ཀྱི་ཚོག་ལོར་འཁྲུལ་ཤོར་བ་འབྲེལ་བའདད་ཡོད། དང་པོ་ནི། འོད་ཀྱི་མཚོ་གསལ་ཚད་ལ་ཚད་འཇམ་
 བྱེད་པའི་བརྟག་དབྱུང་ཁང་དེའི་དུས་བཀག་གི་རྒྱ་ཚོད་ཉག་ཉག་བྱུང་མེད་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། བརྟག་

དབྱུང་རིམ་པར་བྱས་པའི་གྲངས་ཐོའི་གྲུབ་འབྲས་དེ་ལེགས་པོ་བྱུང་མེད་པ་དེ་ཡིན། སྐབས་དེ་ཚོན་རིག་
པ་ཚོས་གང་གཟབ་བྱས་ཀྱང་ལོ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་མང་པོ་བཟོ་བཞེན་ཡོད། དེར་བརྟེན་གསར་
འགྱུར་གང་བྱུང་དང་དེབ་འདྲ་མིན་ནང་འཕོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཚང་མར་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པར་ལྟར་
གནས་ཚོལ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་དབྱུང་པ་ལ་འཇུག་པར་བྱའོ།།

ཚོས་གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་རང་ཉིད་གྲུབ་པ་ལ་ཆ་ཤས་དུ་མ་འདུས་པ་ལ་ལྟོས་ནས་གྲུབ་
དགོས་པར་འདོད་པ་མ་ཟད། རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལྟོས་གྲུབ་ལྟ་བུ་རང་གི་རིགས་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་གྲུབ་
དགོས་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་དུས་ཚོན་རིག་པས་ཅི་ཤིང་སོགས་ཀྱི་རིགས་རྩས་སུ་སོག་ཆགས་ཞན་
ཀྱི་རིགས་རྩས་བསྐྱོར་བྱས་ནས་ཅི་ཤིང་གསར་པའི་རིགས་སྐྱུན་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནི་རིགས་
མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱུན་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་བཅོན་སྤུལ་གྱི་བཅོས་
ཐབས་ཞིག་ཏུ་མངོན། དེ་བཞིན་དེར་དུས་རྩས་སྐྱོར་བྱས་པའི་ས་བོན་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ཡོད་པ་
མ་ཟད། ས་བོན་དེ་དག་རྒྱན་ལྡན་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱིན་མཚོགས་པ་དང་དེ་དག་འདེབས་ལས་བྱེད་མཁན་
ཚོས་ལོ་གཅིག་ནང་འབྲས་བུ་ཐེངས་གསུམ་ཙམ་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་པར་བརྟེན། ཁྲིམ་རའི་ནང་དཔལ་འབྱོར་
གྱི་ཁེ་སོགས་སྤྱར་བ་དང་མཚོ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་ནའང་། དེ་དག་ལོངས་སུ་སྐྱོད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་
བསྟེན་ལ་གཞོན་སྐྱོན་ཆེ་བ་དང་། རྩས་སྐྱོར་བྱས་པའི་ས་བོན་ལ་ངན་བསྐྱེད་ཞུགས་པས་ཞིང་བ་ཚོའི་
སོལ་རྒྱན་གྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ལས་ལ་གཞོན་འཚོ་བྱས་ཏེ་ཁམས་གཙང་བའི་སྐྱོན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོན་
སྐྱེད་བྱུང་གི་མེད་པ་སོགས་ཡིན།།

དང་སྐོར་ལྷན་པའི་སྐྱེ་ལོ་དག་ལ་རང་བཞིན་གལ་གནད་ཆེ་བའི་འོ་བ་དུ་མ་ཞིག་སྐྱེ་བས་བཞིན་ཡོད།
ངས་བསམ་ན་ནི་བ་འདི་དག་ལ་ང་ཚོ་འགོ་བ་མིའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་སྐྱེ་ཆེན་དང་། དཔོན་ཆེན།
ལྷན་པོ་དང་དབུལ་པོ། ཚོས་བ་དང་སྲིད་དོན་བ། ཞིང་བ་དང་འབྲོག་བ། རྒྱང་ཁྱེད་དང་རྒྱང་གསེབ་བ།
ཚོང་བ་དང་བཟོ་བ་སོགས་སྐྱེ་ལོ་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཚན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲུང་བའི་འོ་བ་འདི་
དག་ལ་ང་ཚོས་བསམ་སྐྱོན་ནན་པོ་ཞིག་གཏང་དགོས་པ་ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་ཏུ་སྤང་། འདིར་
དཔེ་མཚོན་འགའ་ཞིག་བཀོད་ན། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྲོང་ཚོར་ཐམས་ཅད་རྟོགས་ཐུབ་
པ་བྱུང་ན། དེ་བཟང་སྲོད་དང་མཐུན་ནས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་འདི་འདྲའི་འོ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་བཞིན་ཡོད།
རང་ཉིད་ནང་ཚོས་ལ་སྐྱོབ་གཉེར་ཐོབ་ཐུ་བྱེད་སྲོང་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་འོ་བ་འདི་དག་ལ་ནང་ཚོས་གཞིར་
བབུང་ནས་བསམ་ཚུལ་ལས་འཆར་སྤང་མདོར་བསྐྱེས་འགའ་ལྷོ་བར་བྱའོ།།

དང་པོ། ལོང་གི་འོ་བ་དེ་དག་བཟང་སྲོད་དང་མཐུན་ནས་ཞེན་མཐུན་པར་སྐྱེས་སྤྱེ། འཕྲུལ་
ཆས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་སྲོང་ཚོར་ཐམས་ཅད་རྟོགས་ཞེས་པ་ནི་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་
ཀྱི་སྲོང་ཚོར་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཉ་གོ་བའམ་ཤེས་པ་ལ་གོ་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་
གོ་དགོས་ན་དེ་ལ་དགོ་མཚན་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་མཐོང་། དཔེར་ན། སྲོལ་ལྷན་ཁང་ཞིག་ལ་མཚོན་
ན། ཐོག་མ་མི་སྲོན་པ་དེ་དག་གི་སེམས་ཀྱི་སྲོང་ཚོར་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཤེས་པའམ་དེ་ཚོའི་སེམས་
ལ་དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་འཕྲད་ནས་སྲོན་པ་ཆགས་པ་དེ་ཤེས་དགོས་པ་ནི་སྲོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱན་ཞིག་
ཀྱང་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྲོན་པ་དེ་དག་གི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཤེས་ཐབས་སུ་སྲོན་པར་སྐྱད་ཆ་འདི་
བ་སོགས་བྱས་ནས་དེ་དག་གི་དཀའ་ངལ་ཤེས་ཐབས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཙམ་མ་ཟད་གལ་སྲིད་འཕྲུལ་
ཆས་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ན་སྐྱེ་ལོ་སྲོད་ཐོབ་མང་པོའི་སེམས་ནད་བཙོས་པ་ལ་རམ་འདེགས་བྱ་ཐུབ་པ་མ་
ཟད། གལ་སྐྱེ་ཅན་གྱི་མི་དེ་ཚོའི་རླུང་རྒྱུ་ཀྱང་བརྟོན་ཐུབ་པ་དང་སྐྱེ་ལོ་སྲོད་མང་པོ་གཡོ་འོག་དུ་མི་
ཚུད་པའི་རམ་འདེགས་ཀྱང་བྱ་ཐུབ་པེས་ཡིན་པས། དངོས་རྒྱས་དེ་འདྲ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ལ་མཚན་དངོས་
བྱུང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་རྒྱ་ཡིན་ཅིང་། ཁ་ལ་དཔག་པའི་སོ་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་གཡོ་སྐྱེ་ཅན་གྱི་དུས་
རབས་འདིར་དངོས་པོ་དེ་འདྲ་བ་ཞིག་དགོས་པེས་ཡིན་པར་མཐོང་།

གལ་སྲིད་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་སྐྱོའི་སྲོང་ཚོར་རྟོགས་པ་དེ་བཟང་སྲོད་དང་མི་མཐུན་
ན། གཞན་སེམས་ཤེས་པའི་སྲོན་པེས་ཞེས་པ་དེར་བཟང་སྲོད་དང་མཐུན་པའི་ལན་འདེབས་གསལ་པོ་
ཞིག་གནང་དགོས། སྲིར་བཏང་སྐྱོན་རྒྱས་དང་འཕྲུལ་ཆས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་

པའི་ཕྱོགས་མང་པོ་མཐོང་ཡང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུན་ཡང་མང་པོ་འབྱུང་སྲིད་པས་མཐའ་གཅིག་
དུ་ཡིད་ཆེས་བྱ་ཐབས་ཤིག་མེད། དེ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྤོང་ཇས་འགའ་ཞིག་གིས་ན་ཚ་བྱེ་བྲག་གཅིག་ལ་
ཕན་ནུས་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་ཞོར་སྤོང་སྤྱོད་པ་ནི་མཐོང་ཚོས་སུ་བྱུབ་པ་བཞིན་ལོ།།

གཉིས་པ། གལ་སྲིད་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ཁྲོད་ཀྱི་སེམས་ལ་ནད་གཞི་གང་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་།
གང་འབྱུང་ངེས་པའི་རིགས་སྟོན་དཔག་ཐུབ་ན་དེ་བཟང་སྟོད་དང་མཐུན་ནམ་ཞེ་ན་མཐུན་པར་སྣང་སྟེ།
ནད་གཞི་གང་འབྱུང་སྲིད་པ་དང་གང་འབྱུང་ངེས་པ་དེ་དག་སྟོན་དཔག་བྱ་ཐུབ་ན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གང་
ཟག་སོ་སོར་བསམ་སློབ་གཏོང་ཕྱོགས་དང་བྲ་སྤྲིག་བྱེད་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རམ་གོ་སྐྱབས་ཐོབ་
པ་ཡིན་པས་འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཁ་དཔེ་ལ་བཅོས་ཐབས་ལས་སྟོན་འགོག་བྱས་ན་དགའ་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་
ཡིན། ཡང་དཔེ་གཞན་ཞིག་བཤད་ན། ཐག་རིང་ལ་འགྲོ་བ་ངེས་པའམ་འགྲོ་དགོས་མཁན་གྱི་སྤྲུལ་འཁོར་
ཞིག་ལ་མཚོན་ན་སྟོན་ཤོར་ངེས་པ་དང་། སྟོན་ཤོར་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་སྟོན་དཔག་བྱ་ཐུབ་པ་ན་དགོས་ངེས་
ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་དང་ཡོ་ཆས་དེ་དག་སྟོན་ཚུད་ནས་བྲ་སྤྲིག་ཨང་གསར་བྱས་ཏེ་འགྲོ་ཚོག་ཡིན་པས་ལས་
བར་དུ་དཀའ་ངལ་དེ་རིགས་ལ་སྟོན་འགོག་ཐུབ་པ་མ་ཟད་དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་ལ་སེམས་ཁུལ་རྗེ་
ཚུང་དུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན་པས་ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་སོ་ཡོད་པ་བཞིན་ལོ།།

གསུམ་པ། གལ་སྲིད་རང་བཞིན་རྣམས་པ་དང་མི་གསོད་ཁྲག་སྦྲོར་གྱི་ལས་ལ་དགའ་བའི་སྐྱེ་
བོ་དེ་དག་གི་གཤིས་སྟོད་ལ་སྤོང་ཇས་ཀྱིས་འབྱུར་བ་བཏང་ཐུབ་ན་དེ་བཟང་སྟོད་དང་མཐུན་ནམ་ཞེ་ན་
མཐུན་པར་སྣང་སྟེ། ང་ཚོའི་འཇམ་སྒྲིང་འདྲིའི་སྟེང་གནས་པའི་སྐྱེ་བོ་སུ་དང་སུ་ཡིན་རུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་
མི་ཆེ་ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཕྱུག་ཞིག་ནང་སྐྱེ་ལ་འདོད་ཡོད་ཅིང་། ལྷིང་འཇགས་དང་ཞི་བདེའི་ངང་ནས་
བདེ་སྲིད་ཀྱི་འཚོ་བར་རོལ་འདོད་པ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཚུང་དང་། ཕྱུལ་ལུང་ཆེ་ཚུང་། ཡོང་
དང་ཡོང་ཁྲིལ། ཡོང་བརྒྱལ་དང་ཡོང་གསེབ་སོགས་ཚོགས་པ་ཆེ་ཚུང་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་། གནས་
ཕྱུལ་དེ་དང་དེར་རང་བཞིན་རྣམས་པ་དང་མི་གསོད་ཁྲག་སྦྲོར་གྱི་ལས་ལ་དགའ་བའི་སྐྱེས་བུའི་རིགས་
གནས་ཡོད་ཆེ། སྤྱི་ཚོགས་དེ་དང་དེའི་ནང་ཞི་བདེ་དང་། འཆམ་མཐུན། ལྷིང་འཇགས་ཀྱི་སྟོན་ནས་བདེ་
སྲིད་ཀྱི་འཚོ་བར་རོལ་ཐུབ་པ་ནི་ཁག་སོ་ཡིན། དེས་ན། བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་།
བསམ་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན། ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་ཏེ། ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་
ལྟར། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྐྱེ་བོ་ཚང་མས་ལ་རབས་དང་བཟང་སྟོད་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེན་དུ་
མཐོང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ལ་རབས་དང་བཟང་སྟོད་ནི་རང་རྒྱལ་དང་གཞན་པམ་གྱི་དབང་དུ་སོང་བའི་དེང་གི་སྤྱི་ཚོ

གས་ནང་ཉ་ཅང་དགོས་ལེས་དང། དེ་ནི་འཇིག་རྟེན་འདྲིའི་ཐོག་གི་རྩ་ཆའི་ཁྲུང་ལོ་ཞིག་ཏུ་བཅེ་ཆོག་པ་ཡིན།
དེ་ཙམ་མ་ཟད་སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་རྗེ་སྟེང་ཅེག་
བཀའ་བསྟུན་བ་ཐམས་ཅད་མ་རིག་པ་དང་ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་གྱིས་བཅེངས་པའི་སྐྱེ་བོའི་རྒྱུད་ཀྱི་
བསམ་པ་ངན་པ་དང། སྦྱོར་བ་རྩལ་པ། བྱ་བ་ངན་པ། སྦྱོད་པ་ཅིང་པོ་སོགས་ལ་འགྲུང་བ་གཏོང་ཆེད་
ཁོ་ནར་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང། ང་ཆོའི་གཞུང་ཆེན་ལ་སྟོན་བཀའ་གཉེར་གནང་མཁན་ཆོའི་ཁྲིད་ནས་ནང་
ཆོས་ལ་གོ་བ་གཏོང་ཚུགས་པ་ཞིག་མ་ཡོན་པར་ཚན་རིག་སྦྱང་ན་ལྟ་ལོག་ཏུ་འགྲོ་བར་བརྗོད་མཁན་
འགའ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ལ་རང་ཉིད་ལའང་དེ་འདྲ་དངོས་སུ་བརྗོད་མཁན་ཡང་བྱུང། ཡིན་ཀྱང། ངས་
བསམ་ན་དེ་འདྲ་བརྗོད་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བོ་ཆོས་ཚན་རིག་ལ་རྒྱས་མངའ་གང་ཡང་མེད་མཁན་གྱི་སྟུག་ཡིན་
སྟེ། སྐྱེ་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། གཞུང་ཆེན་མོ་ལ་སྟོན་སྦྱོང་གནང་མཁན་དག་ནི་སྟོ་རྒྱ་ཡངས་
ཤིང་ཁོག་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་རྣམ་དཔྱད་ཡངས་ཤིང་དཔྱད་པ་ལ་དགའ་བ་མ་ཟད། དེ་ཡང་འཇམ་མགོན་ལྷ་
མ་སྟོ་བཟང་གྲགས་པས་རིགས་པ་དང་འགའ་བའི་བྱ་བ་མཐའ་ཁས་ལེན་ན་སྦྱོར་བ་པོ་ཆེད་མའི་སྐྱེས་ཕུ་
མི་རུང་བའི་ཕྱིར་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རིག་པ་དང་རྒྱན་མཚན་ཁོ་ནར་ལ་གཞི་བཙུན་པའི་ཐོག་ནས་
འགོ་མཁན་ནི། ཁྲུང་ཆོས་སློབ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་བསྟུགས་བརྗོད་ལྷུ་ལུག་དུ་གྱུར་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་
ཆོའི་ནང་ཆོས་ལ་སྦྱངས་པ་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་ཆོས་དེང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་མཉམ་དུ་དངོས་ཁམས་
ཚན་རིག་དང། དབང་རྩ་ཚན་རིག །སྐྱེས་དངོས་ཚན་རིག་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ཁ་སྐྱོབས་དང་
གོས་ཁ་གསར་བ་རེ་སྟོན་ཏེ་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀར་རྟོག་ཞིབ་ལེགས་པར་བྱ་ཐུབ་ན། དེ་ནི་རང་རེ་ཀུན་
ལ་ཉེ་མ་མེ་གྲོགས་དང་ཆར་བ་རྩུ་གོགས་སུ་འགྲོ་བ་ལས་འགའ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པ་ནི་ཡགོང་ས་
ཡསྟུབས་མགོན་ཆེན་པོས་བཀའ་སྟོན་ཟབ་མོ་ཡང་ཡང་མེད་པས་པ་ནི་ལྷུ་མ་དགོས་ཤིང།

གུས་པ་སྐྱོངས་རྒྱལ་གཅིག་གི་འཆར་སྣང་ལའང་གོང་གསལ་ལྟར་ནང་ཆོས་ལ་སྦྱངས་པ་
ཆེད་མཐོ་པོ་ཡོད་མཁན་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ནི་སྟོན་མེད་དང། ནང་ཆོས་ལ་
སྦྱངས་པ་དེ་ཙམ་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང། དེང་དུས་ཀྱི་རིག་གསར་ཚན་རིག་ལ་གོ་རྟོགས་མཐོ་པོ་
ཡོད་མཁན་རྣམས་ལྟ་ཅི། སྦྱངས་པ་ཅུང་ཙམ་བཞིན་ནའང་སྤྱི་དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་ཤེས་བྱའི་
གནས་ལ་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་འཇུག་པ་ཡངས་པོ་ཡོད་པ་སོགས་ཕན་ཐོགས་ལས་གཞོད་པ་གང་ཡང་མ་
མཐོང། དེ་བཞིན་གདན་སའི་བྱ་ཆར་ཁག་ལ་ཡང་དེང་སྐབས་ཚན་རིག་སྦྱོང་བཞིན་པ་མ་ཟད། བྱ་ཆར་
སོ་སོར་ཚན་རིག་འཛིན་བྱ་ཚུགས་པ་དང་ཚན་རིག་གི་རྒྱགས་སྦྱོང་ཡང་གཏོང་མགོ་ཚུགས་ཡོད། གཤམ་

སྲིད་ཚན་རིག་སྤྲོད་སྐབས་ལྟ་བུ་ལོག་གི་ཡོད་པ་བཤད་པ་དེ་བཞེན་ན། མ་འོངས་པར་གདན་ས་ཁག་གི་
ནང་ལ་གནས་སྤངས་གང་འདྲ་ཆགས་སམ་ཞེས་པའི་རྗེ་བ་དེར་ལན་འདེབས་དཀའ་བའི་གནས་སུ་སྤྲོད་
ཡོད།

བཞི་པ། ལྷན་པ་ལེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་ཞིང་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་
བའི་གཤེས་སྤྱོད་ལ་མཚན་ཅན་གྱི་མི་རྣམས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པའི་ལམ་ལུགས་འདི་དག་བཟང་སྤྱོད་
དང་མཐུན་ལམ་ཞེ་ན། ཚོས་དང་འཛིག་རྟེན་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་དེ་རིགས་ནི་བཟང་སྤྱོད་དང་
མཐུན་པ་མི་སེམས་ཏེ། དཔེར་ན། དབྱུང་སྤྲུག་གི་ཁྲད་པར་ནི་དེད་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མཐོང་ཚོས་
ཡིན་ཀྱང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐོང་རྒྱུ་དང་། ཁྲད་གསོད། བརྒྱས་བཅོས་བྱེད་པ་སོགས་ནི་འཛིག་རྟེན་
གྱི་བཟང་སྤྱོད་དང་ཅ་བ་ནས་མི་མཐུན་པ་མ་ཟད། མདོར་ན་བྱ་བ་དེ་རིགས་ཚོས་མཁམ་གྱི་སྐྱེ་ལོ་སུ་ཡིན་
རུང་ཚོས་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་གང་ལའང་མི་མཐུན་ཞིང་། ཐལ་ཤལ་དང་ཁྲམ་པའི་བྱེད་སྤྲོད་སྤངས་ལས་
གཞན་གང་ཡང་མ་མཆིས།

ལྷ་པ། གལ་སྲིད་འདྲན་པ་བྱེ་བྲག་གཅིག་གམ་ཡང་ན་འདྲན་པ་ངན་པའི་རིགས་ཤིག་ཕྱིར་བཏོན་
ནས་དེའི་ཚབ་དུ་འདྲན་པ་ཁྲད་པར་བ་ཞིག་ནང་དུ་བཅུག་ན་དེ་བཟང་སྤྱོད་དང་མཐུན་ལམ་ཞེ་ན་མཐུན་
པར་སྦྱར་སྟེ། གང་ཟག་སུ་དང་སུ་ཡིན་ན་ཡང་བཟང་པོའི་རིགས་ལ་འཛོལ་འདོད་སྐྱེ་བ་མ་གཏོགས་ངན་
པའི་རིགས་གང་ཡང་འཛོལ་འདོད་མེད་པ་བཞིན་དུ། ངན་པའི་རིགས་གང་ཡིན་པ་མཐའ་དག་སྤང་བྱ་
དང་བཟང་པོའི་རིགས་གང་ཡང་སྤང་བྱུང་བལྟ་བུ་ནི་སྤྱི་བཏང་གི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད། བཟང་ཚོས་
དང་ཚན་རིག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་བཟང་པོའི་རིགས་ལ་དགའ་ཞེན་དང་ངན་པའི་རིགས་ལ་དོར་
ཐབས་བྱེད་པ་ནི་ཚོས་ཉིད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་པར་སྤང་། འོན་ཀྱང་། མདོར་བསྐྱས་ནས་བཤད་
ན། ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་འཇུག་འབྲས་ལེགས་ཉེས་ཇི་ཡོང་ང་ཚོས་བརྟག་དབྱེད་མཐར་
ཕྱིན་པ་བྱེད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་ཞིབ་ཚགས་ངང་ནས་ཐག་ཚད་དགོས་པ་ནི་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་པའི་མི་རྣམས་ལ་བབ་པའི་འགན་ཁི་སྤྱི་མོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་། འདིར་གསལ་བཤད་བྱ་འདོད་པ་ཞིག་
ལ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལའང་དེ་ལྟར་གཅིག་མཚུངས་སུ་འཛིན་དགོས། ལྷ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རྗེ་
བ་འདི་དག་ནི་དེ་སྟོན་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་གནང་མཁམ་དགེ་རྟེན་རྣམས་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྷན་སྐབས་ཁོང་
རྣམས་ཀྱིས་དོགས་སེལ་གནང་བ་དེའི་ཐོག་ནས་གནས་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་བྱུང་།
ང་ཚོའི་སྐབས་བབ་ཀྱི་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས་པ་ནི། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་ཐུབ་པའི་དབང་

པོས་ཚོས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཇི་སྟེན་ཅིག་བཀའ་བསྟུལ་བ་ལས།

རྒྱབ་ནམས་སྡིག་པ་ཚུ་ཡིས་མི་འཇུ་ཞིང་།།

འཕྲོ་བའི་སྤྱག་བཟུལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ།།

ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་འཕོ་མིན་ཏེ།།

ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་སྟོན་པས་གྲོལ་བ་གྱུར།།

ཞེས་གསུངས་པ་དག་ལ་སྤྱགས་བསམ་མང་ཙམ་བཞེས་དགོས་པར་སྟུམ།

དྲུག་པ། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་སྐབས་རྗེས་དོན་གཙོ་བོ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་

དུས་གང་ཟག་གཞན་ལ་ཤོད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། གལ་སྲིད་ནད་གཞི་དྲག་རྒྱ་ཡོད་པའི་རིགས་མཐའ་

དག་ནད་པ་དེར་གསལ་བཤད་བྱས་ན་ལེགས་པར་སྟུམ་སྟེ། དཔེར་ན། རྩལ་ཤེད་མཐོ་བོ་ཡོད་པའི་གང་

ཟག་གཅིག་ལ་སྟོན་ཀྱི་རྩལ་ཤེད་མཐོ་བོ་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ན་གང་ཟག་དེས་ཟས་སྟོན་བསྟེན་སྦྲངས་དང་

ལུས་ལ་སྟོང་བརྟེན་བྱེད་པ་སོགས་སྦྲང་དང་མི་འདྲ་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་ལྱབ་པའི་ཕན་ཚོགས་

ཡོད་ལ། འཕྲོད་བསྟེན་མི་སྣ་དེ་དག་ལས་བཀའ་སྟོབ་ལམ་སྟོན་ཡང་ཁྱེད་ཚོ་གཞི་གཞི་ཡིན། གལ་སྲིད་སྐྱོན་

ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་སྟེ་སྤྱ་ཡིན་ན། གང་ཟག་དེར་དངོས་སུ་མ་བརྗོད་ན་ལེགས་ཏེ། དཔེར་ན། ཉེ་ཆར་མཐོ་

སྟོབ་ལ་འཕྲོ་མཁན་སྟོབ་མ་ཞིག་པོ་བའི་ནད་ཀྱིས་མནར་བ་ལ་བརྟེན། ཁོང་སྟོན་ཁང་དུ་བརྟག་དབྱེད་

བྱེད་དུ་འཕྲོ་སྐབས་སྟོན་པས་སྟོབ་མ་དེའི་ནད་གཞི་སྟོན་ནད་ཡིན་པ་དངོས་སུ་ཐང་ཀར་བཤད་སྟུངས།

དེ་སྟོན་རང་ཉིད་ལ་ནད་གཞི་དྲག་སྟེད་ཡོང་སྟུམ་པའི་རེ་བ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཡོད་ནའང་། སྟོན་པས་གསལ་

བཤད་བྱས་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་བཟུང་ཉིན་རེ་བཞིན་ནད་གཞི་རེ་སྤྱག་ནས་རེ་སྤྱག་ཏུ་སོང་སྟེ་ཟླ་ཤས་

རྗེས་ཁོང་འཛིན་རྟེན་འདི་ནས་ཁ་བྲལ་བ་རེད། ད་དུང་ཚན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མང་དག་

ཅིག་མཆིས་ཀྱང་ད་ལམ་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་འགོད་མཚམས་རེ་ཞིག་འདིར་བཞག་གོ།

ནང་ཚོས་དང་ཚལ་རིག་རྒྱུད་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བའི་བདེ་སྲིད་རྒྱུད་པ།

རྫོང་ཚོས་སྐབ་བསྟན་པའུ་དབང་།

བདེན་པ་མཐོང་བར་བསྐྱལ་བར་འབད་པའི་མཐུས། །
 བདེན་གཉིས་རི་བཞིན་འཇལ་བས་འགོ་བ་ལ། །
 བདེན་བཞིའི་འཇུག་ལྷོག་མ་ནོར་ལེགས་སྡོམ་པ། །
 བདེན་པའི་ལམ་སྟོན་ལྷུ་ལེ་རྒྱལ་པོར་འདུད། །
 གང་ཞིག་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་ཡིན་ལུགས་ལ། །
 རྩལ་བཞིན་དབྱེད་པས་བྲངས་ནས་འཇུག་དགོས་པའི། །
 བདེ་གཤེགས་གསུང་དང་དེང་རབས་རིག་གསར་གྱི། །
 ལུགས་གཉིས་དགོས་དོན་ཉུང་ཏུ་བདག་གིས་མྱེ། །

ཞེས་ཞིང་དམ་པར་མཚོན་པ་བརྗོད་པ་སྡོན་ཏུ་བཏང་ནས། རྣམས་བབས་ངོས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ནི་ནང་
 རིག་པ་དང་དེང་རབས་རིག་གསར་ཚན་རིག་རྒྱུད་འབྲེལ་གྱིས་འགྲོ་བའི་བདེ་སྲིད་རྒྱུད་པ་ཞེས་པ་འདིའི་
 མོག་མྱེ་བ་ལ་སྡོན་ཏུ་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ལུགས་མདོ་ཙམ་གྲེང་བ་དང་། གྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།
 མཇུག་བསྟུ་བ་གསུམ་ལས། དང་པོ་མི་དེ་ཡང་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྣམ་པ་ཆེས་སྤྱར་བའི་གོ་ལའི་ཁྱོན་གྱི་
 ལུས་ཅན་སྲིད་ཁྱད་པར་འགོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱི་ཤ་མདོག་དང་ལུས་པོངས། འཚར་བསྐྱེད་འབྱུང་བའི་
 ཁོར་ལུག་དང་ལུལ་སྲོལ་གོམས་གཤེས། རྣམ་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་སོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་འབྲ་མིན་
 ལྷ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུབ་ཏུང་། གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རང་གིས་རང་ལ་གཅེས་ཤིང་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་།
 ལྷུག་བསྐྱེལ་ལ་ཞེ་ཐག་པ་ཡིད་སྦྱོར་ཞིང་འབྲལ་འདོད་ཀྱི་སྡོམ་ཡོད་པ་མཚུངས་པ་ཡིན། འོན་ཏུང་གདོད་
 མའི་སྲི་ཚོགས་ནི་ད་ལྟ་བཞིན་རྟོག་འཇིངས་ཆེ་བ་མིན་པས་ཤེས་ཡོན་དང་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་མི་
 འབྲ་བའང་དེ་ཙམ་དགོས་ངེས་སུ་གྱུར་མེད་ལ། རིམ་པས་མི་འཛོར་དང་བསམ་པའི་འཕེལ་རྒྱས་རི་

མཐོང་ཕྱིན་པས་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་དཀའ་ཚེགས་སྣོན་མ་ཞིག་ལྷུང་ལ། དེ་མཚུངས་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་
ལ་གཞོན་པའི་མིའི་བསམ་སྟོན་ཀྱང་དར་འཕེལ་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་དོན་ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ནང་
བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་སྐྱེ་འཕེལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དོ་ཕོ་བཅས་ལ་ངེ་བ་མང་དག་ཅིག་བྱུང་བས།
གཙོ་ཆེར་ཀུན་སྟོན་བཟང་པོར་འཚོས་ཤིང་བསམ་སྟོན་དན་པའི་རིགས་གཙུག་སྟོན་ཐུབ་ཐབས་དང་།
བྱེ་བྲག་སྣ་ཚོགས་པའི་ངེ་བ་དག་ལ་སྐབས་འཚམས་ཀྱི་ལན་བརྗེ་གཏོང་བར་སྐོངས་དང་རང་བཞིན་
དང་། ལྟར་སྤང་ངམ་ཡང་ན་དངོས་སྟོང་གི་གཞི་ཅན་ཅན་གྱི་ཚོས་ལུགས་ཁག་རིམ་གྱིས་བྱུང་ཡང་། བྱེ་
དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་འདད་དཀའ་བའི་གནས་སུ་གྱུར་བས། གཙོ་
ཆེར་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་སྤར་བར་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱར་བའི་ཚད་གཞི་རིམ་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཐུན་བསྟོན་
ཐུབ་པར་དེད་རབས་ཀྱི་ཚན་ཅུམ་དང་། དེ་ལས་བཟོ་ཞིང་འགྲོག་གསུམ་གཙོ་བུར་གྱི་ལས་གཞི་རིམ་
པའི་ནང་ཚན་རིག་གིས་ཚོད་ལྷ་དང་དབྱེད་འབྲས་ལས་མངོན་གསལ་ཅན་གྱི་འགྲུང་ལྗོན་དང་ལྷགས་
རྒྱུན་ཆེ་བའི་ཡོ་ལང་བྲག་ཏུ་འཕྱུར། དུས་སྐབས་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱི་རེ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ནི་འཕྲོར་སྤྲུག་
ཅན་དུ་གྱུར་ན་བདེ་སྤྱིད་གཤམ་མ་ཞིག་ཡོང་བར་དོས་འཛིན་གྱིས་བཟང་སྟོན་དང་བསམ་པའི་དཔལ་
ཡོན་དང་སྟོབ་གསོར་འབྲས་ལོར་བཏང་སྟེ། དངོས་པོའི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་རང་ཉིད་ཀྱང་དཔལ་འཕྲོར་
གྱི་བྱན་ལྟར་བཀོལ་ནས་ཟུང་འབྲུང་ལོང་མེད་པར་འབད་འབྱུངས་བྱས་ཀྱང་བདེ་སྤྱིད་རྣལ་མ་ཞིག་
ཐོབ་མ་ཐུབ་པའི་སྟེང་། གཞོན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་མ་ཕྱུངས་པའི་འགྲན་རྙོག་དང་ཆགས་སྤར་བྲ་རྒྱལ་ས་
ཆེས་ཆེར་གདོ་བས་རང་སོག་ལྟེན་པ་དང་། གཞན་སོག་བཀུམ་པའི་བྱ་སྟོན་གྱི་མཚོན་གནའ་པོའི་
མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་གིས་མཐོང་བར་མི་བཟོད་ཅིང་། རྣ་བས་ཐོས་ན་སྤྱི་གཡམ་བའི་ཚབས་ཆེའི་གནས་
སྤངས་ནི་དེད་སྐབས་རྒྱན་གཏན་ལྟར་དུ་གྱུར། ད་གཞོན་གཞི་ནས་བདེ་སྤྱིད་ནི་བྱེ་ནས་བསྐྱུན་པ་གཅིག་
ལུས་འདད་ཐབས་མེད་པར་སེམས་ཁམས་དང་རྗེས་འབྲེལ་གྱི་སྟོབ་གསོར་དོ་སྤང་དགོས་པ་ཕྱོགས་
མང་པོ་ནས་རེས་རྟེན་བྱུང་བ་དང་དུས་མཚུངས་ཚན་རིག་གི་དབྱེད་གཞི་ཡང་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ། དབང་ཅའི་
ཚན་རིག་ཚན་པས་མཚོན་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་ལ་ཁ་ཕྱོགས་གསར་བ་དང་དོ་སྤང་ཆེན་
པོ་ཞིག་གཏོང་འགོ་རྒྱགས་ཡོད། དེ་ནི་སྟོན་པས་སྤྱི་མོ་ནས་སྟོན་ཆེག་བཀོད་ཐེན་པ་ཞིག་སྟེ། ཁོང་གིས་
ཚོས་ཀྱི་ཚོགས་སུ་བཅད་པའི་མདོར། གཟུང་བར་དཀའ་ཞིང་ཡང་བ་དང་། །ཤར་དུ་དགའ་བར་འགོ་
བ་ཡི། །སེམས་འདུལ་བ་ནི་མཁས་པ་སྟེ། །སེམས་འདུལ་བ་ཡིས་བདེ་བ་འབྲེན། །ཞེས་གསུངས་སོ།།
གཉིས་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་ནི། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་དགོ་བཅུན་པས་ཚན་རིག་སྤྱངས་ནས་དགོན་པའི་

སྤྱི་ཚོགས་ནང་པན་ཇི་ལྟར་ཐོགས་སྐྱབ་བམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་དེར་མནོ་བམམ་ཞིབ་མོས་གཏན་འབེབས་
དགོས་པ་ཞིག་སྟེ། ཅིའི་ཕྱིར་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་རིང་གི་སྤྱིར་བཏོན་ཚོས་གཞུང་གིས་མཚོན་སེམས་
ཁམས་སློབ་གསོ་རྣམས་གཙོ་བོ་ཡིན་པའི་གནད་ཀྱིས་སོ།།

དེ་ཡང་དགོ་འདུན་གྱི་ལས་སྤྱི་བའི་དམིགས་ཚད་མཐོ་ཤོས་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་འཛོལ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ལ། སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་དང་
མོས་པར་འཚམས་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་འཇུག་ལྟོག་གི་ལམ་སྟོན་པའི་སྤྱི་ཡོན་ལས། ཚོས་བྱེད་དགོ་བཅུན་
རྣམས་ཀྱང་གནའ་བོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ར་བ་ལས་ཡོངས་སྤྱི་བརྒྱལ་ཉེ་འགྲོ་བ་མི་སྡེ་གཞན་དང་ཁ་འབྲེ་
ཐབས་མེད་པའི་གནས་སྤྱི་སྤྱོད་བས་ཟང་ཟེང་འདུ་ལོང་འཇུགས་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྡོམ་
འཛིན་སློབ་གསོ་གཏོང་བར་འོས་འགན་ཆེ། མི་ལོ་བརྒྱ་སྟེ་མང་བོའི་རིང་དགོ་འདུན་སྟོག་པ་དང་སྤོང་
བའི་བྱ་བ་གཡེང་བ་མི་འབྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་གནས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་གྲོང་ལས་རྒྱུང་རིང་བའི་གནས་
རི་ཁོད་དང་དགོན་པར་གནས་པ་དང་། རང་གི་བསྐྱབ་སྟོན་གཅེས་སྤྱི་བཏུང་སྤྱི་བཏུང་ཁྲིམ་པའི་སྤྱི་བོ་དང་
འབྲིས་གཤིབས་སྤྱི་བར་ཆེད་དུ་འབད་དགོས་པ། དེ་བཞིན་ལྟ་སྟོན་སོགས་ལ་ལོག་རྟོག་མི་འབྱུང་བའི་
སྤྱི་ཤེས་རབ་ཅན་གྱི་མཚོག་དགོ་སྤོང་ལྟ་སྟོན་ལྟ་སྟོན་ལས་གཞན་གྱིས་སྤྱི་རོལ་སྤྱི་སྟེ་གས་པའི་གཞུང་
ལའང་བཏུར་མི་རུང་བ་འདུལ་བའི་གཞུང་སོགས་ལས་བྱུང་ནའང་། ད་ལྟ་ནི་གོང་དུ་བརྗོད་ཐེན་པ་ལྟར་
རྒྱུ་སྤོང་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ཆ་ཞིག་རྟེན་དཀའ་ཞིང་། ལྷག་དུ་དེང་རབས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
བཟང་སྟོན་དང་ཤེས་བྱའི་གོ་རྟོགས་སྟེལ་པའི་འགན་འཁུར་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྟར་ཡོད། དེས་ན་ད་ལྟའི་སྤྱི་
ཚོགས་འདི་ནི་ཚོས་སྤྱི་གས་དང་མི་རིགས་དབྱེ་བ་མེད་པས་རིག་གསར་ཚན་རིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལོང་ཅ་འཛིན་
བྱེད་པའི་བསྐྱབ་གཞིའི་རོ་བོར་གྱུར་ཅིང་། དེས་སྤྱི་གས་རྒྱུན་མ་འཐེབས་པའི་ཁོར་ལུག་མེད་པ་དང་། དེ་
ནི་བདེན་བཅུན་ཚད་འཇུག་བྱེད་པའི་སྤྱི་མིག་ལྟར་འོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་ན། ང་ཚོས་གཏོང་ཐབས་མཐའ་
རྒྱ་ཆེ་ཞིང་བརྟག་འཕེར་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་རབ་ཁོངས་ཀྱི་ལྟ་སྤྱི་བཏུང་དང་ཚན་རིག་ཀྱང་། རིག་
གསར་ཚན་རིག་སོགས་དེང་རབས་རྒྱ་ཁྲིམ་ཆེ་བའི་ཤེས་བྱའི་སྤྱི་ལག་གཞན་ལྟར་དོ་མཉམ་ཁྲིམ་སྟེལ་
དགོས་པ་ནི་འགྲོ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞིག་དར་སྟེལ་རྒྱུན་གནས་དང་རྒྱུན་ཆེན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་མེད་དུ་མི་རུང་
འོས་འགན་དུ་གྱུར་ཡོད། དེའི་ཁྱད་འཕགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ཤེས་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ནས་མཐོང་
དགོས་ལ། དེ་ཡང་མང་ཆེ་བའི་མིས་སློབ་སྦྱོར་བ་ཞིག་དང་མཚོན་གསལ་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་དེང་རབས་
རིག་གསར་གྱི་ལྟ་སྟོན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱིར་ཚན་རིག་གིས་གསར་གཏོང་དང་

འགོ་བ་མིའི་ལུས་སེམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་མཚོན་གང་སྤྱིའི་ཤེས་རྟོགས་གཏོང་བའི་ཕྱི་གཏོང་བའི་
 ལྷན་འབྲེལ་ལ་ཚོད་བཤེད་ཀྱང་། གསར་གཏོང་བ་དང་བཞེས་སྤོང་བའི་ཀྱན་ལྷན་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་
 ཚོམ་མ་ལྟར་བའི་ལྷན་ཚུལ་དེ་ཡིན། དེ་བས་ང་ཚོས་རིག་གསར་ཚན་རིག་ལ་ཁ་སྐོང་དང་སྡེ་ཤེན་ལྷན་ལྷན་
 བ་དང་རིག་གསར་ཚན་རིག་གིས་ཀྱང་ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྷན་ལྷན་གྱི་འགྲེལ་བརྗོད་ལ་གྲངས་ཚད་
 གྱིས་ཅི་ལྟར་ཚད་འདུལ་བྱས་ཏེ་ཁ་གསལ་གོ་བདེ་ཅན་དུ་ཡོང་བར་འབད་དེ། མཐར་ཐུན་མོང་གིས་སྡེ་
 འགོའི་འགྲེལ་ལྷན་གྱི་བདེ་སྤྱིད་སྡེལ་བར་ཚར་བ་རྒྱ་མོགས་སུ་འགོ་བཞེས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྡེ་
 དངོས་དང་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་རྣམ་གཞག་ནས་རགས་པའི་འདིག་རྟེན་སའི་གོ་ལས་མཚོན་ཉི་
 རྩ་རྒྱ་སྐར་དང་། ལྷན་པའི་འདིག་རྟེན་དེ་དག་གི་ཚོམ་གཞི་འོད་རླུང་སྤོང་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ནང་པའི་
 གཞུང་རབ་སྤྱི་དང་མངོན་པ་གོང་འོག་སོགས་ཀྱི་གཞུང་འགྲེལ་ལྟར་འགྲུང་བར་བྱེད་ཅིང་། ལྷན་དོན་
 སྡེ་དངོས་རིག་པ་ནས་ལུས་ཅན་རྣམས་ཆེས་ཐོག་མའི་འགྲུང་ཅ་གཅིག་ཏུ་དེས་བར་བསྟན་པ་དེས་ང་
 ཚོའི་གསུང་རབ་ནས་འགོ་བ་ཐམས་ཅད་མར་བསྐོས་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་སྐོམ་གཞི་བརྟན་པར་བྱེད་
 བ་ཅམ་མ་ཟད། དེས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་དོན་ལ་གཞོན་ཚབས་ཆེ་བའི་རིགས་དུས་ཀྱི་ལྷ་ཕྱོགས་དན་པ་
 དེར་བཅས་བསྐྱར་ཚེན་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། དེ་བཞིན་སྡེ་དངོས་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ཚན་པས་ནང་ཚོས་
 ཀྱི་སྤྱི་པོ་སེམས་འདུལ་བ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཅ་བར་གསུངས་པའི་གནད་དོན་དེར་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་དེས་
 རྟེན་ཐུབ་པའི་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བས་ནང་པས་རིག་གསར་ཚན་རིག་སྐོབ་པ་དང་།
 དེང་རབས་ཚན་རིག་པས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནང་པའི་ལྷ་སྤྱུ་དང་ཚན་རིག་དེ་མཚུངས་བསམ་པའི་སྐོབ་
 གསོར་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ་ན་ཚན་རིག་གི་གསར་རྟེན་གྱི་མཁུག་འགྲེལ་ལ་དོན་སྤྱིད་ལྷན་ཅིང་། བར་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ཀྱིས་འགོ་བ་མིའི་བཟང་སྤོང་ཉམས་ཞན་དུ་མི་འགྲུང་བའི་འགན་ལེན་བྱེད་ཐུབ། དེ་ནི་
 རང་རེར་གནས་དུས་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་འགན་ཁུར་ཚེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ་མཁུག་བལྟ་བུ་ནི། དེ་ལྟར་དོས་ཀྱིས་གོང་དུ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་བ་དང་། དེས་
 སྤྱི་ཚོགས་ལ་དངོས་བདེན་གྱི་མན་པ་བྱེད་ཚུལ་སོགས་སྐྱེད་ཐེན་ཅིང་། མཐར་ལུ་འདོད་པ་ནི་དེང་རབས་
 ཤེས་ལྷན་པས་སྐོམ་རྒྱན་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཐམས་ཅད་ཉ་ཉུང་མཉམ་བསྐྱེས་ཀྱིས་སྐོངས་དང་ཅན་དུ་ལྷ་བའི་
 རོག་རྟོག་གི་སྐོམ་གྱིས་མ་བཅིངས་པ་ཞིག་དང་། སྐོམ་རྒྱན་གྱི་ཤེས་ལྷན་པ་དག་གིས་སྤྱི་བགས་
 གཏོང་དང་། རྩེ་བྲག་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་དེས་བསྐྱུན་པའི་མཁུག་འགྲེལ་རྣམས་གཏོར་བཟོག་གི་
 རང་བཞིན་ཁོ་ནར་མི་ལྷ་བར་གཅིག་གིས་གཅིག་ནས་ལེགས་ཆ་ལེན་པ་དང་ཁ་སྐོང་སྡེ་ཤེན་ལྷན་ལྷན་ཏེ་

ཕྱིའི་འཇུག་པ་བསྐྱུན་དང་ནང་གི་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་ལྡན་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བརྟེན་
དགོས་པོ་ཞེས་པའི་རྒྱུ་རྗེའི་གཏམ་གྱི་སྒྲིབ་བ་འདི་ནི་གནའ་དེང་ཤེས་རིག་གིས་ཐོང་བ་ཐུབ་བསྐྱུན་
ངག་དབང་དུ་འབོད་པས་གཡར་ཁལ་ཅམ་དུ་གྲིས་པའོ།།

བདེ་སྲིད།

དགའ་བྱུང་གསེར་ཀོང་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ།

བདེ་སྲིད་ཟེར་བའི་ཚིག་འབྲུ་གཉེས་པོ་དེ་ནི་ཚོས་འཇིག་རྟེན་གཉེས་དང་ལྷག་པར་ལོ་ངོ་ཉེས་སྣོང་སྣོན་
ནས་དར་བའི་ནང་ཚོས་དང་། དེར་གི་ཚན་རིག་སོགས་ལྷ་བྱུང་དང་འབྲེལ་བའི་གཞུང་ལུགས་ཀུན་གྱི་
བརྗོད་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་གྱི་རྣ་བར་སྣོན་པའི་འདོད་པ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། འདིར་
གུས་པས་འབྲི་འདོད་པ་ནི་སྲིད་བདེ་སྲིད་ཟེར་བ་དེ་རིམ་འབྲེལ་དང་ལྷག་དོན་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་
གཉེས་གྱི་བདེ་སྲིད་རོས་འཇིག་བྱ་སྤོགས་རིམ་འབྲེལ་ཡིན་པ་དེའི་སྐོར་ལ་ཡིན།

དེས་ན་བདེ་སྲིད་ཅེས་པའི་ཚིག་འབྲུ་སྣོན་པོ་དེ་ནི་སྐྱེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དགོས་མཁོ་དང་
བསྐྱབ་བྱ། དེ་བཞིན་དོན་གཉེར་བྱེད་ས་དང་འཚོ་གནས་གྱི་སྣོད་པོ་ཡིན། རང་རེ་དབུགས་རྒྱ་འོང་བྱ་
མཁན་ཚང་མས་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལས་ཐར་ཐབས་དང་བདེ་སྲིད་ཐོབ་ཐབས་སུ་བྱ་བ་དུ་མ་རྩེ་མ་པ། དཔེར་
ན། མི་བཟང་གིས་བྱ་བཟང་སྐྱབ་པ་དང་མི་ངན་གྱིས་བྱ་ངན་སྐྱེལ་བ་ཚང་མ་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ་
བདེ་སྲིད་དང་བདེ་སྲིད་ལ་རེ་བའི་སྐོར་དེ་ནི་གསོན་གནས་གྱི་སྣོད་པོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། གལ་སྲིད་བདེ་སྲིད་
ལ་རེ་བ་མེད་ན་སྤོག་དང་བྲལ་བའི་བམ་རོ་བཞིན་དུ་གསོན་པོར་འཚོ་བའི་སྣོད་པོ་དང་ཡོངས་སུ་བྲལ་བ་
ཡིན། དེའི་སྲིད་སྐྱེ་འགྲོ་ཀུན་བདེ་སྲིད་ཀྱི་ཉི་མ་ལ་རེ་ཞིང་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྣོན་རུམ་ལས་ཐར་ཐབས་ལ་
རང་རུས་གྱི་རྣམ་དགོད་དང་ལུས་རྩལ་འབྲུག་བཞིན་ཉིན་མཚན་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད། རང་རེ་ཚང་མ་བདེ་
སྲིད་འདོད་པ་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་། འདོད་བྱའི་བདེ་སྲིད་མི་འདྲ་ལ་བདེ་སྲིད་འཚོལ་བའི་ཐབས་ལམ་
ཡང་མི་གཅིག་ཅིང་། ཐབས་ལམ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོབ་བའི་བདེ་སྲིད་ཡང་སོ་སོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ན་
བར་སྣོན་ལ་ཡིད་ལ་འཐད་བའི་བདེ་སྲིད་རོ་མ་དེ་གང་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་སུས་འཇིག་པའི་བདེ་སྲིད་དེ་
དོན་དངོས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ཅིག་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་འདི་ཚིག་ཅིག་རང་བཞིན་འཁོར་གྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་
དོན་དངོས་ཀྱི་ལན་སུས་ཐེབས་ལ་སུས་འཇིག་པའི་བདེ་སྲིད་དེ་བདེ་སྲིད་རོ་མ་ཡིན་པ་ཡང་ཤེས་བར་

དགའ། དཔེར་ན་རང་རེ་ལས་མོ་ཆེས་ཟ་འཕྲུང་གང་ཞིས་དང་གང་རྒྱས་ལ་ལོངས་སྤྱི་སྤྱད་པ་ཡིན་ན།
བདེ་སྲིད་ལ་རོལ་བའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་གི་འོག་ནས་དགའ་ཉེ་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་འཛོམས་སྐྱབས། ཟ་
འཕྲུང་གང་རྒྱས་རྒྱས་དང་གང་ཞིས་ཞིས་ཞིག་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ནས་བདེ་སྲིད་འཚོལ་བཞིན་ཡོད། ཡང་ཁ་
ལས་ཀྱིས་རྒྱན་གོས་ཁ་ཁ་ཐེང་ཐེང་གོན་ན་བདེ་སྲིད་ལ་འཛིན་ཞིང་། དེའི་ཆེད་དུ་རིན་གོང་གང་ཆེ་
དང་ཚོས་གཞི་གང་ལེགས་ལེགས་ཀྱི་རྒྱན་གོས་མཁོ་སྐྱབ་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ལ་ལས་ས་ཞིང་དང་ཁང་
ཁྲིམ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱུང་ན། དེ་ནི་བདེ་སྲིད་ལ་འཛིན་ཞིང་དེའི་ཆེད་དུ་ཁང་འགྲམ་དང་ཞིང་འགྲམ་ཞེས་
དགའ་ཉེ་སྤྱན་མཆེད་ཀྱི་དབར་ལ་རྫོགས་རྒྱ་མེད་པའི་ཁ་མཚུ་ཚོད་བཞིན་ཡོད།

ཡང་འགས་དབུལ་ཐོན་ཆེན་ཞིག་ཐོབ་ན་བདེ་སྲིད་ལ་འཛིན་ཞིང་། དེའི་ཆེད་དུ་རང་ལ་ཡིད་
ཆེས་སློབ་གཏང་བྱེད་མཁན་གྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན་ཡང་སྤྱི་བཞིན། གདོང་རིས་ལོངས་སྤྱི་སྤྱད་ནས་རང་ལ་
ཐེང་རེས་ཀྱི་རྒྱ་དངོས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་ར་སྐྱོད་དང་ར་སྤྱོད་ཆ་བཤའ་ནས་གཞན་གྱི་ས་ནས་
རྒྱ་དངོས་ཐོབ་ཐབས་བྱེད། ཡང་འགས་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་གཞན་ལ་རེ་མི་དགོས་པར་རང་རྒྱགས་རང་
འཚོ་སྐབ་ལ་དེ་བདེ་སྲིད་ལ་བཟུང་ནས་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་མགོ་རང་གིས་ཐོན་ཐབས་ལ་འབད་
བརྩོན་བྱེད། ཡང་ལ་ལས་གཞན་ནམས་རང་གི་འབངས་དང་རང་གི་གཡོག་ཏུ་བཀྱར་སྐབ་ན་དེ་བདེ་
སྲིད་ལ་བལྟས་ཉེ་ཐབས་བརྒྱ་རྩ་སྟོང་གི་སྒོ་ནས་གཞན་གྱི་ཁ་ལོ་བསྐྱར་མཁན་ནི་ཉ་ཅང་མང་། ཡང་
རེས་འགས་ནི་དེ་ལས་ལྡོག་ནས་རང་ཉིད་གཞན་གྱི་གཡོག་པོའི་འདུ་ཤེས་བཟུང་ནས་གཞན་ནམས་
ཡང་འཕྲོན་སྐབ་ན་བདེ་སྲིད་ལ་འཛིན་ཅིང་སྤྱོད་རྩི་ལྟེ་འཕྲེང་སྐྱོམ་པ་དང་། གཞན་གྱི་བདེ་
སྲིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་སྤྱོད་བསྐྱུ་ལུན་མྱོང་སྐབ་ན་བདེ་སྲིད་ལ་བཟུང་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་
དམྱལ་བའི་གཏོང་རྩི་ཡིད་སློབ་སྟེ་བཞིན་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེད་སྒོ་སྒོམ་པར་བྱེད། ཡང་ལ་ལས་
དགའ་ཉེ་སྒོ་དཀར་གྱི་གྲོགས་པོ་མོ་མཉམ་འཛོམས་ལ་རོལ་བའི་འཚོ་བ་དེ་བདེ་སྲིད་ལ་བརྩིས་ནས་དེའི་
ཆེད་དུ་གཉེན་ཉེ་དུ་དང་དགའ་ཉེ་གྲོགས་པོ་མན་རྩེན་དབར་ལ་བསྐྱུར་གང་སྐབ་བྱེད། ཡང་འགས་ཆང་
རག་བག་མེད་འཕྲུང་བ་དང་རྒྱན་འཇུགས་པངས་མེད་བྱེད་པ། དེབཞིན་བྱས་མ་ཚོག་པ་བྱེད་པ། ལས་
མ་ཚོག་པ་ལས་པ། འཕྲོ་མ་ཚོག་པར་འཕྲོ་བ་སོགས་བྱས་ན་བདེ་སྲིད་ལ་ལོངས་སྤྱི་སྤྱོད་པ་དང་བདེ་
སྲིད་ཐོབ་པར་འཛིན་གྱི་ཡོད། དེས་ན་དེ་དག་ཀུན་གྱི་འདོད་བྱའི་བདེ་སྲིད་དང་བདེ་སྲིད་དེར་བཤོད་
བའི་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བ་ལས་ཐོབ་པའི་བདེ་སྲིད་མི་འདྲ་སོགས་ཡོད་ན། དོན་དངོས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ཅེས་
པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་དག་ཐམས་ཅད་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་བདེ་སྲིད་གཅིག་ཡིན་ནམ།

།གྲིས་སྤྱུག་པའི་མཛེས་སྤྱུག་ལྡན་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་མེ་ཉེག་གི་ཚལ་ལམ་ཉ་ཅང་སྦྱིད་པའི་ནགས་
 ཚལ་ཞིག་ནང་ཞེ་བདེ་བག་ཤེབས་ཀྱི་སློབ་ནས་འཚོ་བའི་བྱ་བྱིའུ་རི་དྲགས་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལོངས་
 ལུ་སྤྱོད་མཁན་མཆེ་སྟེར་ཅན་གྱི་གཅན་གཟན་སྤྱུག་གཟིག་ལ་སོགས་ལྷུ་སྟེ་ཞིག་ཡོད། དུལ་དེའི་རྒྱལ་
 པོ་དང་འབངས་མི་མེར་གྲིས་གཞན་གྱི་ཚེ་སློག་ལ་གཞོན་མ་བྱས་པར་ཅ་དང་ཅི་ཤིང་ཁ་ཟས་སུ་བཞུན་
 བས་གནས་པའི་ཚོད། བགས་དེར་གནས་པའི་སློག་ཆགས་ཤལ་བ་དེ་རིགས་ཉི་ལྟག་གཟིག་གི་ཟས་སུ་
 འགྱུར་བ་མཐོང་ནས། དུལ་དེའི་རྒྱལ་པོ་དང་འབངས་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ་བ་མེད་པའི་རི་དྲགས་ཤལ་བ་
 དེ་དག་སྤྱང་སློབ་བྱ་ཕྱིར། བགས་ཚལ་དེ་ན་གནས་པའི་ཁོ་ཞིང་གཏུམ་ལ་སྟོང་རྗེ་མེད་པའི་སྤྱུག་གཟིག་
 རྣམས་མེག་མེད་དུ་བཅོམ་པས་བགས་ཁོད་དུ་གནས་པའི་སྤྱུག་གཟིག་གི་རིགས་རྣམས་ཅ་བརྒྱག་དུ་
 ཕྱིན། དེས་ནས་རིམ་བཞིན་རི་དྲགས་ཤལ་བ་དེ་དག་འཛིགས་སྤྱུག་དང་བྲལ་ནས་རང་དབང་དང་འཚོ་
 བའི་བསྐྱལ་བ་ཤར་ནས། ཤལ་བའི་རིགས་རྣམས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཕྱིན་ནས། དུལ་རིང་མ་སོང་
 བར་དུལ་དེའི་མཛེས་སྤྱུག་ལྡན་པའི་ཅ་དང་ཅི་ཤིང་། དེ་བཞིན་སྤང་སློངས་དང་ནགས་ཚལ་རྣམས་
 རིམ་ཟང་དུ་སོང་ནས་སློབ་ལྷིང་གི་མཛེས་སྤྱོདས་རྣམས་བརྒྱགས་ཏེ་ཡུལ་དེ་སྐྱུ་མདོག་ཅན་དུ་གྱུར། རིམ་
 བཞིན་ཤལ་བ་དེ་དག་ཀྱང་དུལ་དེར་གནས་མ་ཐུབ་པར་གནས་གཞན་དུ་སློབ་དགོས་བྱུང་བ་རེད། གང་ལྟར་
 བོད་གི་སྤྱང་དཔེ་དེ་ནས་སྤྱུག་གཟིག་ཅ་མེད་དུ་བཏང་བའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་དུལ་དེའི་མཛེས་སྤྱོདས་དང་།
 སྤྱོདས་དེར་གནས་པའི་གཅན་གཟན་རི་དྲགས་གཉིས་ཀ་མེད་པར་གྱུར་བ་ཤེས་ཏོགས་བྱུང་རྗེས་དུལ་
 དེའི་རྒྱལ་འབངས་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱུག་གཟིག་ཁོ་གཏུམ་དེ་དག་ཀྱང་འབྱུང་ཁམས་སློམ་གནས་ཀྱི་ཆེད་དུ་
 འཚོ་གནས་དགོས་གལ་ཡིན་པ་དང་། མཛེས་སྤྱུག་ལྡན་པའི་ཁོར་ཡུག་གཅིག་ལ་སྤྱང་སློབ་དང་རྒྱན་
 གནས་སླ་བརྟན་དགོས་ན། དེས་པར་དུ་སྤྱུག་གཟིག་གཅན་གཟན་དེ་རིགས་ཀྱང་ཟས་ཀྱི་རྒྱུན་འཁོར་དང་
 འབྱུང་ཁམས་སློམ་གནས་ཀྱི་བྱ་བའི་ནང་འཚོ་གནས་དགོས་པ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན།

བོད་གི་དཔེ་བཞིན་གལ་ཏེ་སྤྱུག་གཟིག་སོགས་རིགས་གཅིག་ཅ་སྤྱོདས་སུ་ཕྱིན་ནས་མེད་
 བ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། དེས་ཤུལ་མ་ཐུག་དུ་འགོ་བ་མའི་ཁོར་ཡུག་ལ་འགྱུར་སྟེ་ག་དང་དོ་སོག་ཆེན་པོ་
 ཟེབས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཕྱི་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བའི་གངས་རི། བགས་རི། སྤང་རི་དང་། དེ་བཞིན་
 མཚོ་དང་མཚའུ་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་སྤྱོདས་དང་། སློད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་འབྲེལ་བའི་ནང་གནས་པའི་བཅུད་
 ཀྱི་སློག་ཆགས་དེ་རིགས་ལ་སྤྱང་སློབ་རི་ལྟར་དགོས་པ་དང་ཐན་རྒྱན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟན་གྱི་འབྲེལ་
 བའི་སློར་ལ་ཚན་རིག་གི་ཤེས་རྟོགས་ཉ་ཅང་ཚད་མཐོ་པོ་ཡོད། དེས་ན་ཚན་རིག་བས་བདེ་སྦྱིད་ནི་

ལལ་ཆེར་མིའི་ཁོ་གྲོང་དང་འབྲེལ་ནས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་ན། མིའི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ཅེས་པ་རི་ཡིན་དང་དེ་
རི་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་ཟེར་ན། ཡིད་ལྡོག་ཉོག་པར་བརྟེན་བའི་བདེ་སྲིད་ནི་ཚན་རིག་པས་ཤོད་ཀྱི་མེད་ལ་
དེ་ནི་ཚན་རྩལ་གྱིས་ལམ་ནས་ཤེས་རྒྱུ་ཡང་ཤིན་ཏུ་དཀའ་མོ་ཡིན། མ་ཟད་ཡིད་ལྡོག་ཉོག་པའི་བདེ་སྲིད་
དེ་དངོས་སུ་ཚན་རྩལ་གྱི་ལམ་ནས་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཁག་མོ་ཡིན། དེས་ན་ཚན་རིག་པས་བཤད་
བའི་བདེ་སྲིད་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་སྲིད་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་གཙོ་བོ་འདོད་
ཡོན་ལྷ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེ་སྲིད་དེ་ཁོ་ན་ཡིན། དེ་ཡང་གཟུགས་ཅན་སྐྱད་བའི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་གཤོ་
འགྲུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཚོར་བ་བདེ་སྲིད་སྤྱི་བུ་ཚོགས་དང་། དེ་བཞིན་ལུས་ལ་འཇམ་པའི་གོས། རྩ་བར་
སྤྱན་པའི་སྤྱ། མིག་ལ་མཛེས་པའི་གཟུགས། ལྷ་ལ་ཞེས་པའི་བྱི། རྩོ་བ་ཆེ་བའི་རོའི་ཁྱད་པར་དང་། རྩོ་
ལ་སོགས་པའི་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་བའི་འདོད་ཡོན་དེ་དག་དང་། འགྲོ་སྤྱོད་པའི་ཕྱིར། མཁའ་སྲིད་
གནས་གྲུ་དང་། ས་སྲོད་སྤུམ་འཁོར། རྩ་སྲོད་གྲུ་གཟེངས། དེ་བཞིན་འགྲོ་འདུག་སྲོད་གསུམ་གྱི་དགོས་
མཁོ་སྤྱོད་ཚོགས་པ། དགའ་ཉེའི་འབྲེལ་བ་དང་འཇམ་སྲིད་གི་གནས་ཚུལ་རྣམས་སྤྱབས་བདེ་ཞིང་ལས་སྤྱོད་
པའི་ངང་ལོངས་སུ་སྲོད་བྱེད་ཀྱི་བརྟེན་འཕྲིན་དང་རྒྱུང་འཕྲིན། ཁ་པར་དང་བྲུ་ལམ་སོགས་ཉིན་རེ་བཞིན་
ཡར་རྒྱས་ཚད་མཐོན་པོར་སྤེལ་བ་ཡོད། ད་ཆ་ཆེ་འདི་ལ་བརྟེན་བའི་བདེ་སྲིད་བསྐྱབ་རྒྱུར་རང་ཉིད་ཀྱིས་
འཛོན་ན་ཚན་རྩལ་གྱིས་པོང་བ་མེད་པའི་ཞལ་འདེབས་དང་ལེགས་སྦྱིས་བསྐྱབ་ཡོད།

དེས་ན་ནང་ཚོས་ནས་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་ཞེས་ཏུ་ཅང་ཅ་ཆེ་ལ། རྟེན་དཀའ་བ།
དོན་ཆེ་བའི་རྣམ་གཞག་གཅིག་གསུངས་ཡོད་པ་དེ། ཚན་རིག་པས་རང་དང་གཞན་གྱིས་རྟེན་པའི་མི་
ལུས་དེ། དལ་བརྒྱད་དང་འབྱོར་བརྟེན་སྣོ་ནས་རྟེན་དཀའ་རྩལ་སོགས་སྣོ་མ་མ་དགོས་པར་རིན་པོ་ཆེ་
ཡིན་པའི་རེས་པ་རྟེན་པ་ལྟ་བུ་ཡོད། གཅིག་གྲུས་ན་ནང་ཚོས་ནས་བག་ཆགས་ཁས་ལེན་པ་བཞིན། དེར་
དུས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཆེ་སྲོན་དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་བའི་གནས་ལུགས་སྣོ་མ་པའི་ཉོག་པ་རྒྱུད་ལ་
འཁྱུངས་པའི་སྤྱེས་ཆེན་དམ་པ་ལྟ་བུ་མིན་ནས་སྤུམ་བཞིན་ཡོད། མ་ཟད་ཚོས་ལུགས་སྤྱི་དང་ལྷག་དོན་
ནང་ཚོས་ནས་བདེ་སྲིད་ནི་དགོན་མཚོག་གི་འཕྲིན་ལས་ལ་གསུངས་པ་བཞིན། དེར་གི་ཚན་རིག་པ་ནི་
ལྷ་ལྷ་བུའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་བྱེད་པོ་དང་། མཐུན་སྦྲེན་དེ་དག་ནི་དགོན་མཚོག་གི་འཕྲིན་ལས་ལྷ་བུ་འཇོན་
མེད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བདེ་སྲིད་ཀྱི་གཞི་མ་རེད་ཅེས་བཤད་ནའང་མ་འགྲིག་པ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་
བཞིན་སྐལ་ལྷན་བྱུང་བ་དམ་ཚོས་ཀྱི་མེ་ཉོག་ལ་འཁོར་བ་བཞིན། རྣམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་མི་སྤྲེའི་བྱུང་བ་
རྣམས་ཚན་རྩལ་ལས་བསྐྱབ་པའི་མཐུན་སྦྲེན་གྱི་མེ་ཉོག་ལ་ཅི་གར་ལོངས་སུ་སྲོད་བཞིན་ཡོད། དེས་ན་

ཚོན་རིག་པས་གཏུན་ལ་འབེབ་སའི་གཞིའི་དངོས་པོ་ནི་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པའི་ཁམས་བཙེ་བརྒྱུད་ལས་དམིགས་པ་ཡུལ་གྱི་ཁམས་ལྗེས་ལྷོ། གཞུགས། ལྷ། རྩ། རོ། རྟོ། རྩུ། བཅས་དང་། བརྟེན་དབང་པོའི་ཁམས་ལྗེས་ལྷོ། མིག་ཟ། ལྷ། ལྷོ། ལུས་གྱི་ཁམས་ལྗེས་དང་། ཚོས་ཁམས་གྱི་བྱེ་བ་དུས་དང་། དེ་བཞིན་འཐེན་ལུགས། གཞོན་ལུགས་སོགས་རུས་པ་ཞིག་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱང་སྐོ་ལྗེའི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གཞིའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཤིན་ཏུ་ནས་འཛོག་པར་དགའོ།།

དེའི་ཕྱིར་ཚོན་རིག་པས་དབྱུང་པའི་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་གཞུགས་སོགས་ལྗེས་དང་དེ་དག་སྐྱོང་མཁུན་གྱི་མིག་སོགས་དབང་པོ་ལྗེས་ལས་གཞན་ཚོས་ཁམས་ལས་སེམས་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་དང་འདུས་མ་བྱས་འགོག་བདེན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་ལ། བརྟེན་བ་རྣམ་ཤེས་གྱི་ཁམས་དུག་ཟེར་བ་ཡང་ཁས་ལེན་མི་བྱེད། དེས་བཞིན་ནང་ཚོས་ནས་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་གྱི་སྣངས་འཛིན་འོག་དབང་པོས་ཡུལ་གཞུགས་སོགས་སྐྱོད་ཡུལ་དུ་བྱས་པ་འདོད་ཀྱང་། ཚོན་རིག་པས་སྐྱད་པའི་སྣངས་འཛིན་འོག་སྐོ་ལྗེའི་དབང་པོའི་བྱེད་ལས་འབའ་ཞིག་ལས། ཡུལ་གཞུགས་སོགས་མཐོང་རེག་དང་ཚོར་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་འདོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཚོན་རིག་པས་འདོད་ལ་ནང་ཚོས་ནས་མི་འདོད་པའི་ཚོན་རིག་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་མིན་ལ་ནང་ཚོས་ནས་ཀྱང་སྐྱད་པའི་གཡོ་འགྲུལ་ལས་སྐོ་ལྗེའི་དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཇུག་པ་ཞིག་ལོས་འདོད། དེ་ལྟ་ནའང་གཙོ་བོ་རྣམ་ཤེས་སྐོར་གྱི་རྣམ་གཞག་དེ་གཞན་ལ་མེད་པའི་ནང་ཚོས་ནས་ཅུལ་བཏོན་བྱས་ནས་གསུངས་པ་ཞིག་ཡིན། རྣམ་འགྲུལ་ལས་ཀྱང་། གལ་ཏེ་རིང་མུང་ཚད་ཡིན་ན། ཚུར་འོག་བྱ་ཚོད་བརྟེན་བར་གྱིས། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། རང་ཚོས་ནས་གསུངས་པ་དེ་རྣམ་གྲོལ་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས་སྐྱད་པའི་གཡོ་འགྲུལ་སོགས་རྣམ་གྲོལ་བསྐྱབ་པ་ལ་དེ་ཅོམ་གལ་མི་ཆེ་བས་ཞིབ་ཏུ་གསུངས་མེད།

དེ་བཞིན་ནང་ཚོས་ནས་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་བདེན་པ་བཞི་གསུངས་ཀྱང་། ཚོན་རིག་པས་བཤད་བྱ་དང་དབྱུང་བའི་གཞིའི་དངོས་པོ་ནི་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་པའི་སྐྱག་བསྐྱལ་བདེན་པ་ལས་གཞན་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་དང་འགོག་ལས་གྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ད་ལྟ་དབྱུང་པའི་གཞི་དང་བཤད་བྱའི་ཡུལ་དུ་སྐྱར་མེད། ཚོན་རིག་ནས་བདེན་གཉེས་སུ་བྱེ་བའི་ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་རྣམ་གཞག་རགས་པ་ཞིག་ལས། རོན་དམ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྣམས་ད་ལྟ་དབྱུང་པའི་གཞི་དང་ཡུལ་དུ་མ་མཐོང་ཞིང་། རང་ཚོས་ནས་ཆེ་འདི་བྱི་གཉེས་ལས་གཙོ་བོ་བྱི་མའི་བདེ་སྐྱག་སྐྱེད་བ་ལས་ཆེ་འདི་ཅོམ་མིན་ཡང་། ཚོན་རིག་པས་ཆེ་འདིའི་བདེ་སྐྱག་ཅོམ་ལས་ལུལ་ཐག་རིང་བའི་ཆེ་བྱི་མའི་བདེ་སྐྱག་སྐོར་ལ་སྐྱེད་སྐོར་ཞིབ་གསལ་མི་

བྱེད། འོན་ཀྱང་ནང་ཚོས་ནས་ཆེ་འདིའི་བདེ་སྤྱད་གཤམ་ཆེན་མི་བཅེ་བ་མ་ཡིན་པ་མ་ཟད། མི་ལུས་རིན་
པོ་ཆེ་དེ་ཀུན་ལས་གཤམ་ཆེ་བ་དང་རྩ་ཆེར་འཛིན་ཚུལ་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་གསུངས་མཁས་པ་གཞན་
དང་གཞུང་ལུགས་གཞན་ལ་ཡོད་མི་སྲིད་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེས་ན་ཚོན་རིག་པས་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་
བའི་གཞིའི་དངོས་པོ་ལས་ཟུར་ཅམ་ཞིག་སླེང་བཞིན་ཡོད་པས་ཚོན་རིག་ཞི་ནང་ཚོས་ལས་ཆད་མཐོ་བ་
ཞིག་མིན་པར་སྦྲམ་བཞིན་ཡོད། ནང་ཚོས་ནས་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལས་ཕྱི་མའི་བདེ་སྤྱད་བསྐྱབ་སྤྱངས་
དང་ཚོན་རིག་པས་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལས་ཆེ་འདིའི་བདེ་སྤྱད་བསྐྱབ་ཕྱོགས་ལ་འབད་བཞིན་ཡོད། ནང་
ཚོས་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་སེམས་ལ་བརྟེན་བའི་བདེ་སྤྱད་གཅིག་བསྐྱབ་དགོས་པ་དེ་
ནི་གྱིས་གསུངས་པ་དང་། ཚོན་རིག་པས་གཙོ་བོ་ལུས་ལ་བརྟེན་བའི་བདེ་སྤྱད་བསྐྱབ་ཕྱོགས་ཅམ་
བཏོན་བྱས་ནས་སླེང་བཞིན་ཡོད་སྟབས། དེང་གི་མི་རིགས་སྤྱི་དང་ལྷག་དོན་ཚོན་རིག་པ་དང་ནང་པ་
གཉིས་ཀས་པན་ཚུན་སློང་སྤྱད་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལེན་རེས་བྱས་ན་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་དང་ལུས་སེམས་གཉིས་
ལ་བདེ་སྤྱད་འཛོལ་རྒྱ་དང་། དེས་མི་སྤེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཅམ་མ་ཟད་སྤྱི་འགོ་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱད་བསྐྱབ་ལུབ་
རེས་ཡིན་པར་སྦྲམ། མཐའ་དོན་བདེ་སྤྱད་ནི་ཉེར་ལེན་དགེ་བ་དང་ལྷན་ཅིག་བྱེད་རྒྱུ་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་
གདོང་ལེན་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱད་བསྐྱབ་ནི་རྒྱ་མི་དགེ་བ་དང་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་
མ་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་ཡིན་པས། རྒྱ་དགེ་སྤིག་ལ་སླང་དོར་དང་ལུས་གཡོ་འགུལ་བྱས་ཉེ་རང་རེ་ཀུན་
གྱིས་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་དང་བདེ་སྤྱད་ལ་ཚོད་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ནི་གཤམ་ཆེ་ཡིན་པར་སྦྲམ་མོ།

སྒྲུབ་མཚོ་སྒྲོབ་ཀྱི་ཚོས་ཚུན་བཀོ་སྒྲོབ་ལ་བྱུགས་པའི་ཚོར་རྒྱན་།

དགའ་ཤར་སྒོ་བཟང་སུན་ཚོགས།

པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཁུན་མཚོག།
མཁས་དབང་དགེ་བཤེས་ལྷན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལགས་ཀྱིས་ལི།།
ཟབ་རྒྱས་བདུན་ཅིའི་བཀའ་སྒྲོབ་བསྐྱེད་བཤེས།།
ཚོན་རིག་སྒྲོབ་པའི་འདུན་པ་སྤར་བས་ཆེ།།

ཚོས་བྱེད་མི་ཡིས་ཚོས་ཀྱི་གོ་དོན་རྣམས།།
ཚོས་བཞིན་འཆད་པའི་སྒོ་ཡི་དཔལ་ལྷན་ན།།
ཚོས་ལུགས་འདི་ནི་ཚོས་ཀྱི་དང་མ་དང་།།
ཚོས་ཀྱུན་དབུས་ན་མངོན་པར་འབགས་པར་དེས།།

སྒོན་ཆེ་རྒྱ་གར་འབགས་པའི་ཡུལ་དུ་ནི།།
རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་ལ་འཁུ་བའི་སྐྱ་སྒྲེགས་དབུང་།།
མ་ལུས་འི་མེད་རིགས་པས་ཚར་བཅད་ནས།།
བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་མཚན་དག་པའི་མཁའ་ལ་བསྐྱེདས།།

ཚ་བ་ཆེ་བའི་སྤར་སྒོབ་སྒྲིབ་དུ།།
གང་སྒོག་ཅན་གྱི་སྒོབ་ཁང་ནར་མའི་ནང་།།
ལུབ་སྐྱོགས་ཚོན་རིག་མཁས་དབང་རྣམ་པ་དང་།།
པོད་ཀྱི་བྲུ་བཅུན་རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་བཞུགས།།

ད་ལྟར་དེ་འདྲའི་དོགས་པ་ཆེར་མེད་ཀྱང་།།
གལ་སྲིད་ཚོས་ལ་རྒྱལ་བའི་ལྷ་གྲུབ་ཅིག།
ཡོད་ན་རིག་གསར་ཚོན་རིག་ལས་གཞན་པའི།།
སྤྱི་ཞིག་ཡོད་དམ་སྐྱེས་པའི་ཉམས་སྤང་ཤར།།

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་དེ་ན།།
ཆེས་མཐོའི་མཚོ་སྒོབ་ཨེ་མོ་རེ་ཞེས་པའི།།
སྒོབ་སྒྲི་རྒྱུ་ཤིག་པོ་དེ་ཉིད་ཡར་བཞེངས་ནས།།
ཐོག་མར་མཚམས་འདྲིའི་བཀའ་ཤིས་བའི་ལེགས་གནང་།།

པོན་ཀྱང་ནང་པའི་ཚོས་ཀྱི་འགལ་འདྲའི་མཚང་།།
རིག་གསར་ཚོན་རིག་པ་ཡིས་གཏོར་བྱས་ནས།།
འོ་ཅག་ཚོས་འདི་བེད་མེད་རུས་སྒོར་དུ།།
འགྲུར་རོ་སྐྱེས་པའི་དོགས་པ་བདག་ལ་མེད།།

བྲུ་བཅུན་བརྒྱ་མཁའ་བྱེད་དང་ཉེར་ལྷ་འདུག།
ཆེ་དང་ལྷན་པ་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་དང་།།
རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྣམས་མ་ལུས་པ།།
སྐད་བསྐྱེད་མ་གཏོགས་པའི་ཆེར་མགོ་མེར་མེད།།

གཞན་ཡང་ཁོ་ལོ་སྤོ་མཐོང་དུ་མི་གཏུབ་པའི།
ཚོན་རིག་དགའ་བའི་ཕྱི་ནང་ལྷ་འདྲེ་འགའ།
རང་རང་ལག་ཏུ་སྐྱ་འདུག་འཁོར་ཐག་རེ།
བཟུང་ནས་དེ་བར་ཡོད་མེན་ཅི་ཆ་འཆོལ།

ཚོན་རིག་པ་ཡིས་སྡོན་ཤིང་སྡོག་ལྷན་འདོད།
ཚང་མ་པ་ཡིས་སྡོག་མེད་རིགས་པས་བསྐྱབ།
ཐ་སྐྱད་ཅམ་གྱི་ཚོད་པའི་ལུང་ཟིང་དེས།
ལུབ་སྡོགས་དག་ཀླན་མོའོ་ལ་སྐྱ་རྒྱང་གྱིན།

རྒྱ་མཚན་བདུན་གྱིས་ཆེ་སྡོག་བཏགས་པ་ལ།
རེ་ཞིག་མཚན་ཚོས་ཚོད་བ་ཚོས་སྡོགས་སྟུ།
ཞི་བར་གནས་ཆེ་འདི་གཉིས་རྒྱང་འབྲེལ་ཞེས།
གནས་རྒྱང་དགོ་བཤེས་ལགས་གྱིས་གསུངས་སོང་དྲན།

གལ་ཏེ་ལུས་ལ་ཤེས་པ་མེད་གྱུར་ན།
ཀླན་ལགས་ཁྲིད་དང་པ་གིར་ཤིང་སྡོང་གཉིས།
བདེ་སྐྱབ་འདུ་ཤེས་ཡོད་མེད་འདྲ་བར་ཐལ།
རྒྱལ་གྱི་གོང་བུ་ཅམ་དུ་མཚུངས་པའི་ཕྱིར།

སྡོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཤི་ལ་འདྲིགས་པ་དང་།
ན་ཀླའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་ལུས་གྱིས་སྡོང་བ་སོགས།
འོ་ཅག་ཚང་མས་མཐོང་ཐོང་སྡོང་གསུམ་གྱི།
མངོན་སུམ་གྱུར་བ་དག་དང་མི་འགའ་ལམ།

ཅེས་སོགས་ཀྱི་བ་སྐྱ་ཚོགས་གཏོང་བ་ལས།
ཤེས་པའི་རོ་བོ་གསལ་རིག་ཡིན་ཚུལ་དང་།

སྡོ་རིག་བདུན་གྱི་རྣམ་བཞག་རྡོ་སྡོང་གཉིས།
ཁོ་ཚོར་མན་པའི་རུས་པ་རྒྱང་རྒྱང་རེད།

རྣམ་འབྲེལ་ལས་བཤག་རིག་པ་སྡོན་སོང་དང་།
སྡོད་འདུག་ལས་བཤག་གོམས་པ་སྡོན་སོང་སོགས།
རིགས་པ་འདི་དག་པར་ལ་གཏོང་བ་ན།
རྒྱར་ལ་དེ་ལྟར་རིགས་མཚུངས་བཤག་འོང་འདུག།

ཉེར་ལེན་སྡོན་མ་སོང་བའི་ཤིང་སྡོང་ཞིག།
ཚོན་རིག་པ་ཡིས་ཁས་ལེན་བྱས་གྱི་མེད།
འགའ་ཞིག་ལོ་མ་འཁྲུམ་ནས་ཉལ་བ་འདི།
གོམས་པ་སྡོན་སོང་ཡིན་ན་ཚོག་པ་ཡིན།

ཟེར་ནས་ཚོད་པའི་གཡུལ་འབྲེད་གཏོང་བ་ན།
ཁོ་དང་གྲོང་གི་ཐོབ་ཤིང་མེད་པས་ན།
པམ་དང་རྒྱལ་གྱི་ཐ་སྐྱད་གཞན་ཡོད།
འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་སུ་མཐུད་ཀྱི་ལ་བ་ཡིན།

ཆེ་རབས་སྡོན་མའི་གནས་སྐྱངས་འདི་ཡིན་ཞེས།
མངོན་སུམ་བསྡོན་མེད་ཤོད་མཁན་འདི་དག་ལ།
སྐྱད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤག་གང་ཡིན་ཞེས།
དེས་ཆེ་ཁོང་ཚོ་ཅེ་གཅིག་སྐྱབ་ལ་གཞོལ།

སྡོན་རྒྱང་དམ་པའི་སྐྱེས་བུས་དག་སྐྱང་དང་།
བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་ཡུལ་གྱི་མཐོང་རྒྱལ་ལས།
ནས་མཁའའི་དབྱིངས་སུ་རྒྱ་བའི་རྒྱ་རྒྱར་རྣམས།
ལྷ་དང་ལྷ་མོའི་གར་དུ་རྫོས་པ་མངོན།

ད་ལྟ་ཐ་མལ་མགོ་སེར་པལ་པོ་ཆེས།།
 རྒྱང་ཤེལ་བརྒྱད་ནས་རི་ཅམ་བལྟས་བ་ན།།
 རྟོག་མེད་རྣམ་གྱི་གོང་བུ་ཅམ་ཞིག་ལས།།
 མཚོང་བའི་སྐལ་བ་མེད་འདི་སེམས་པ་སྟོ།།

 ཚོན་རིག་པ་ཡིས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་དག་ནི།།
 གས་འཛེར་ཆེན་པོའི་རྒྱ་ལས་བྱུང་བར་འདོད།།
 ལས་གྱི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོ་གས་པ།།
 བྱང་ཞེས་ནང་བའི་ཚོས་གྱི་ཤོད་སྟོལ་ཞིག།

 ད་ལྟ་མཁའ་ལ་གནས་པའི་རྒྱ་སྐར་རྣམས།།
 རྐང་ཅིག་མི་སྟོད་གྲེས་ནས་འགོ་བ་འདི།།
 སྤིག་ཤང་ཞེས་པའི་གས་སྐྱ་ཆེན་པོ་དང་།།
 ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་གཏུན་ཆེགས་ཡིན་ནོ་ཟེར།།

 གས་སྐྱ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་དང་།།
 དེ་ཡི་སྟོན་དུ་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས།།
 ཁོ་པོའི་ཅག་གིས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་ཞེས།།
 དང་པོ་ཉིད་ནས་ཁས་ལེན་གཙང་མ་འདུག།

 གྲེས་ནས་འགོ་བ་རྒྱ་མཚན་འདི་ཉིད་གྱིས།།
 སྤིག་ཤང་སྐྱ་ལས་བྱུང་བ་བསྐྱབ་ཤུབ་ན།།
 འོ་ཅག་འདི་ནས་གྲེས་ནས་འགོ་བ་ཡང་།།
 སྤིག་ཤང་སྐྱ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་ཅི།།

 ཞེས་སོགས་ཚད་མའི་རིགས་ལམ་སྤྲོ་མོ་ནས།།
 ལུན་ནག་ལག་སྟོབ་ལྟ་བུའི་ཚོད་དཔག་གིས།།

འཇིག་རྟེན་ཆགས་རིམ་བཤད་རྒྱལ་འདི་ཉིད་ནི།།
 བོ་ཚོར་མེད་པའི་ལབ་བརྗོད་ཅམ་དུ་བསྐྱབས།།

 རྟོགས་སྤྲོ་ཚོན་རིག་ནམ་མཁས་ལངས་པ་ལ།།
 དེ་ལ་དགག་པའི་ཉི་ཟེར་སྟོས་པ་ནི།།
 དེར་ཡོད་རིགས་པ་སྐྱ་བའི་གྲ་བཅུན་རྣམས།།
 ལོ་མང་ཚོས་རང་འགྲིམ་པའི་ལག་རྗེས་ཉིད།།

 ས་འདི་རྒྱམ་གཟུགས་ཡིན་པ་བརྟན་འཕྲིན་ལས།།
 བསྟོན་མེད་མངོན་སུམ་ཡུལ་ལ་བསྟན་བ་ན།།
 མཚོད་ལས་བཤད་པའི་རི་གླིང་མ་བདེ་ནས།།
 ཆེག་གི་ལྷན་པ་ཆེ་རྒྱུད་སྣ་ཚོ་གས་བརྒྱབས།།

 དཔེར་ན་ལྟ་མི་ཡི་དུགས་གསུམ་པོ་ནི།།
 གང་གའི་རྒྱལ་ལྷན་དུ་བལྟས་བ་ན།།
 རིམ་བཞིན་བདུད་ཅི་རྒྱུ་དང་རྣག་ཁག་གསུམ།།
 མཚོང་རྒྱལ་ཅམ་ལས་གང་གའི་ངོས་མིན་ལྟར།།

 འུ་ཚོས་མཚོང་བའི་བྲག་གི་རི་པོ་འགའ།།
 སྤེ་བརྒྱད་གཞན་གྱི་ཁང་བཟང་ཡིན་པ་བཞིན།།
 དེའི་ཕྱིར་མི་ཡི་སེམས་གྱི་འཆར་སྣང་ལྟར།།
 རོན་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན་པས་དེས་བ་མེད།།

 འཇོན་གྱིར་གྲུ་བཞི་རྒྱམ་པོ་ཤིང་རྟེན་དབྱིབས།།
 སེམས་ཅན་སོ་སོའི་ལས་གྱིས་སྣང་རྒྱལ་ལས།།
 ས་གཞིའི་ངོས་ལས་གྲུབ་པ་གང་ཡང་མེད།།
 ཅེས་ནས་ཟབ་དོན་འགྲེལ་མཁའ་ཁ་ཤས་འདུག།

རྒྱ་མཚོའི་འོད་ནི་མཁའ་ལ་འཕགས་པ་ལ།
གནམ་ཞེས་བྱ་དང་ས་ཞེས་བྱ་བ་ཡང་།
རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་མྱིང་ཕྱོད་རྣམས་ལ་ཟེར།
ཞེས་པའི་གནམ་སའི་མདོ་ལྷུང་དེ་ཡང་བྲམ།

མཁའ་ལ་རླུང་བརྟེན་དེ་ལ་རྩ་ཁམས་བརྟེན།
དེ་ལ་ས་བརྟེན་འགྲོ་བ་དེ་ལ་བརྟེན།
ཞེས་པའི་མདོ་སྡེ་སྤྱད་པའི་བཀའ་ལུང་དེས།
ཚན་ཚོས་འགལ་མེད་བྱང་འཇུག་ལམ་དུ་འང་བསྐྱབས།

རྣམས་གཞུགས་ས་ཡི་བར་རིས་འདི་དག་ནི།
ཐག་རིང་ལུལ་ལས་མཐོང་ཕྱོགས་ཅམ་ཞིག་ལས།
དོན་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན་མིན་ཐེ་ཚོམ་ཏེ།
ཐག་རིང་མི་གཞུགས་རྣམས་ཐོར་མཐོང་བ་བཞིན།

གཞན་ཡང་རྩེ་རིའི་གཤམ་ལས་པ་རི་ཡི།
ཅེ་རྣམས་གྲི་ཡི་སོ་ལྟར་མཐོང་ན་ཡང་།
རྒྱང་ཐག་རིང་བས་མཐོང་རྩལ་ཅམ་ཞིག་ལས།
མཐོང་བ་ལྟར་དུ་མེད་པ་ཀུན་གྲིས་ཤེས།

འཁའ་ལ་ལྗིང་ནས་སྤར་དུ་བལྟས་པ་ན།
ཤིན་ཏུ་མཐོ་བའི་རྩོ་སྤང་རི་ཡང་།
རྣམས་ཐོར་མཐོང་བ་བཞིན་དུ་དོན་དངོས་ལ།
དེ་ལྟར་འདྲེས་བརྟེན་པ་མི་འགྲིགས་བཞིན།

རྒྱ་མཚོའི་དོས་ནས་བྱེན་དུ་ཅེས་པ་ན།
འཛམ་གླིང་འདི་ན་རི་ཐོ་མཐོ་ཤོས་ནི།

དེ་མ་ལ་ཡ་འདྲེས་ཤིང་སྤོང་སྤོང་དང་།
འགལ་བའི་ཁྱུང་ཚེན་ཐོག་ཏུ་མ་ལུང་ངམ།
གལ་སྲིད་ས་འདི་སྤོང་སྤོང་དེའི་དབྱིབས་ཡིན་ན།
དེ་ལ་མཐོ་དམའི་རྣམ་དབྱེ་ག་ལ་ཡོད།
དེ་མ་ལ་རི་འཛམ་གླིང་ཅེ་ཡིན་ན།
ཅ་བ་རྒྱ་མཚོར་ལྷག་པ་རིགས་པས་བྱུབ།

རྒྱ་མཚོའི་དོས་ནས་ཤར་སྤོང་ས་གཞི་འདི།
བྱེན་དུ་འབྱར་ནས་ཅེ་མོ་ཐོད་ཀྱི་ལུལ།
ཡིན་པ་རྩེ་ཚེན་དག་གི་བབ་འགྲོས་འདི།
རིས་ཤེས་ཚད་མ་སྤྱི་བའི་གཏན་ཚིགས་ཤེས།

ཞེས་ནས་ཚོད་པ་སྤྲོ་ཚོགས་བྱས་ན་ཡང་།
རྩེ་ལ་བྱི་བ་གཅིག་གིས་ལུ་ཚོ་ནི།
ཅི་ལབ་འདི་ལབ་མེད་པ་བཞོས་སོང་བས།
བྱི་བ་དེ་ནི་གང་ཡིན་ཐེག་པར་གྱིས།

ནང་པའི་གཞུང་ལས་མི་ཡི་འགྲོ་བ་འདི།
དང་ཐོར་འོད་དང་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་སོགས།
རྒྱང་པར་འཕགས་པའི་ལུས་དང་ལྗན་ན་ཡང་།
རིམ་བཞིན་ལེ་མའི་དབང་གིས་ཉམས་པར་བཤད།

ཚན་རིག་པ་ཡིས་མི་ཡི་འགྲོ་བ་འདི།
ཐོག་མར་རྒྱ་མཚོའི་ནང་གི་འབྲུ་ཕྱ་དང་།
དེ་ལས་སྤྱོད་དུ་སྤྱེའི་གཞུགས་བརྟེན་ལས།
རིས་བཞིན་མི་ཡི་གཞུགས་སུ་འཕེལ་བར་བཤད།

འདི་ཡི་སྐོར་ལ་བཟོ་སྒྲིབ་བྱས་པ་ན།།
 ཚད་མ་པ་རྣམས་ལུང་ལ་འཆང་བ་ལས།།
 གནས་སྐབས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་བཤད་པ་བཞིན།།
 ཞིབ་བཤད་སློབ་པ་མེད་ནས་ཅུང་ཞིག་ལུས།།
 དེ་ནས་རིམ་བཞིན་སློབ་ཁ་འཕེལ་བ་ན།།
 སྤྲིགས་མ་ལྷ་ཡི་བྱུང་རིམ་ལས་འཇུག་ཏེ།།
 བང་པའི་གཞུང་དང་མཐུན་པའི་འབྲེལ་བཤད་འགའ།།
 ཨ་ཁུ་སློབ་སློབ་ལགས་ཀྱིས་གསལ་བར་བསྟོན།།
 སྤྲིན་ནག་རུམ་ལས་རྒྱ་བའི་ཐོག་སེར་དང་།།
 ལྷན་དུ་རྒྱ་བའི་ཐོ་ཐང་གཡུ་འབྲུག་འདིས།།
 དགའ་བའི་གད་ཀྱངས་ལྷང་ལྷང་སློབ་སློབ་པའི་སྐྱ།།
 མོས་ཆེ་མོ་ཅག་སེམས་ལ་འབྲུག་རིས་བཟ།།
 ལུབ་མྱིང་མགོ་སེར་པ་ཚོས་བཤད་སྟོལ་ལ།།
 སྤྲིན་གྱི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱང་གིས་སྤྲད་པ་ཡིས།།
 ཚ་གྲང་རྒྱལ་གྱི་རང་འགྲོས་འཇུང་བ་ལས།།
 སྐྱ་དང་སྤྲིན་རུམ་མེ་ཆར་འབྱུང་བར་འདོད།།
 མགོ་སེར་བྱ་མོ་ཞིག་གི་དག་སྟོ་ལས།།
 ཚོས་ལས་བཤད་པའི་མི་རིགས་བྱུང་སྐྱངས་དང་།།
 བོད་མིའི་བྱུང་རིམ་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་གཉིས།།
 འགའ་བར་གནས་པས་སྟོན་སྤངས་གང་ཡིན་ཟེར།།
 དེ་ཡི་ལན་ལ་རྗོང་དགར་ཚོས་སྡེ་ཡི།།
 སློབ་སྤྱི་རྒྱུར་བ་དེ་ཡིས་རྒྱབ་ཡོད་ཀྱང་།།

ཅི་ཞིག་གསུངས་མིན་ཁོ་བོས་བརྗོད་འདུག་པས།།
 དེ་དོན་ཡིག་རིས་འཕོད་ཐབས་མ་བྱུང་ལགས།།
 འོན་ཀྱང་ལན་ལ་དོ་སྣང་མ་བྱས་ནས།།
 ཟེན་གྱིས་མ་གཏལ་བཞག་པ་དངོས་གནས་མིན།།
 ས་ར་མཚོ་སློབ་སློབ་པ་ལོ་ངོ་ཤེས་དེས།།
 ཁ་བར་ཨང་གྲངས་གྲིས་ནས་བཀོག་སོང་འདུག།
 ཚོད་པའི་ནང་གི་ལུང་ཟེང་ཆེ་ཤོས་མི།།
 བག་པོ་ཁ་དོག་ཡིན་མིན་སྐོར་ལ་རེད།།
 བག་པོ་ཁ་དོག་མིན་ཞེས་བརྗོད་མཁན་ནི།།
 མི་བྲན་དགུ་བྲན་མགོ་སེར་དེ་ཚོ་རེད།།
 གལ་ཏེ་ནག་པོ་ཁ་དོག་མ་ཡིན་ན།།
 མགོ་ནག་མགོ་སེར་སྐྱ་ཡི་ཚོན་མདོག་དེ།།
 དབང་པོ་མངོན་སུམ་མཐོང་འདི་བསྟོན་རུས་སམ།།
 ཞེས་ནས་སྐྱ་ཞབས་རྒྱ་རི་ལོ་སྤྲིས་གསུངས།།
 མགོ་སེར་རྒན་དེས་ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དེ།།
 ཉ་ཅང་ཡག་པོ་འདུག་ཀྱང་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས།།
 སུན་ཁུང་ནང་དུ་ཁ་དོག་མཐོང་བར་ཐལ།།
 ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ལ་ནག་པོ་མངོན་པའི་ཕྱིར།།
 དེས་ན་གཏན་ལོང་གྲུར་པའི་སྤྱི་བོ་དང་།།
 ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ལ་གཉིས་ཀ་བཅུམ་པའི་ཆེ།།
 ཁ་དོག་ནག་པོ་མངོན་སུམ་མཐོང་བར་ཐལ།།
 བག་པོའི་སྐྱང་བ་ལས་གཞན་ཟང་པའི་ཕྱིར།།

ཞེས་པའི་ཐལ་འགྲུར་ལན་ལ་སློབ་ཞེས་ལས།།
བཀའ་བའི་ལན་འདེབས་སྣ་ཚོགས་བྱས་ན་ཡང་།།
ཁོ་ཡི་དམ་བཅའི་གནད་ལ་སོག་པ་ཞིག །
རིགས་པའི་མདའ་མོ་བསྐྱེད་མཁམ་ཉུང་ཉུང་རེད།།

རྫོང་བྱེད་སྐྱེ་ལ་ཁྱད་བར་མེད་ན་ཡང་།།
མིག་གིས་གདོང་ལ་བཏུ་ནས་ཉན་པ་དང་།།
མིག་ཟུང་བཅུམ་ནས་བརྫོང་པ་ཉན་པ་གཉིས།།
ན་བའི་ཡུལ་དུ་ཁག་ཁག་སོ་སོར་ལོ།

སྐྱ་རྒྱལ་ལ་ཡུལ་དུ་བྱས་པའི་རྣ་ཤེས་ལ།།
མིག་གི་ཤེས་པའི་རམ་འདེགས་དགོས་པ་འདྲ།།
དཔེར་ན་ལྷེ་དབང་ཉམས་པའི་སྐྱགས་པ་དག །
པལ་ཆེར་རྣ་དབང་ཉམས་པ་ཡིན་པ་བཞིན།།

འཁོར་ལོའི་རི་མོས་གང་བའི་ཤོག་ཁ་ལ།།
མིག་གིས་རི་ཅམ་ཞིབ་ཏུ་བཏུས་ན་ཡང་།།
གཟུགས་རིས་ཐམས་ཅད་འཁོར་བར་མཐོང་བ་འདི།།
འཁྲལ་རྒྱ་ཡུལ་ལ་ཡོད་པས་མིན་ནམ་སྟེ།།

འོད་ཀྱི་སྣང་བ་མེད་པའི་སྟེན་ཁུང་དུ།།
ཚོན་མདོག་ལྗང་ཁྱེད་ཀྱི་མིག་ཤེས་དེ།།
སྟོན་ནས་བཏུས་ཆེ་གསལ་བར་མཐོང་བ་འདི།།
རྒྱ་མཚན་ཅི་སྲིད་ཡིན་པ་ཤོད་ཅིག་ཟེར།།

མིག་ཤེས་དེ་ནི་འཇུག་པའི་མིག་དབང་ལ།།
དཔེ་ལྟ་བུས་ནས་བཅོས་པ་མིན་ནམ་ཞེས།།

བརྫོང་ཡུང་འཇུག་པའི་མིག་གིས་མཚན་མོ་དུ།།
མཐོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་དུང་ལྟག །

སྟོག་དང་འོད་ཀྱི་རྣམ་ཏུས་འགའ་ཞིག་ལས།།
སྟེས་དབང་ཞིག་གིས་མཐོང་བ་མིན་ནམ་ཞེས།།
བསམ་ཚུལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་པའི་སྟོས་ཚོད་དེ།།
གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ལན་མོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།།

མིག་ཤེས་ཟེན་དུ་མེད་པའི་རྒྱ་མིགས་ལ།།
གཟུགས་བརྟན་འདྲ་མིན་འདྲ་རིགས་མང་པོ་ཞིག །
སྤ་མཐོང་ཆེ་ཤེས་བརྒྱད་ནས་བརྟན་པ་ན།།
ཨ་མ་དེ་འདྲའི་ཡ་མཚན་ཟེར་མཁན་འདུག །

མདོ་ལས་དགེ་སྲོང་གཅིག་གི་ཕྱག་མེན་ལ།།
མིན་འདྲ་གངས་མེད་ཡོད་པར་གསུངས་པ་ཡི།།
སྐབ་པ་མཚོག་གི་རྫོ་རྗེའི་བཀའ་ལྟར་ལ།།
ཡིད་ཆེས་གང་བས་དད་གསུམ་ངང་གིས་འཕེལ།།

མི་ཡི་ལུས་འདི་སྟོག་ཆགས་སྤིང་ཁ་ཞེས།།
ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀའི་བྱབ་མཐའ་མཐུན་པ་ན།།
རེད་རེད་ཅེས་ནས་བདེན་ཁ་སྦྱིན་པ་ལས།།
མ་རེད་ཟེར་ནས་ཚོད་དགོས་མ་བྱུང་ལགས།།

སྐར་དབྱེད་རིག་པའི་སྐྱེས་ཚུལ་རང་སྐྱོའི་བརྗེད་བྱ་ཞེས་བྱ་བ།

འབྲས་སྐོ་མང་ལེགས་པ་རྒྱ་མཚོ།

ལྷ་མེད་འཇིག་རྟེན་ཁམས།

དགོངས་རྩེ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་ལས།།

སྤྱི་ཡོངས་འདོད་རྩེ་གཞིར་བཞག་ན།།

གཡའ་དག་མཚན་མོའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ།།

ལོ་ངོ་ཐེང་འབྲས་བུ་བཞིའི་སྟོན།།

སྐར་ཚོགས་ཐེང་འབྲས་འོད་ལྷ་མ་ལྷ་མ།།

ཆགས་དམ་ཆེ་བའི་ཤོད་བྱ་ཞིག།

ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་ལྷ་མོ་དེའི།།

ཐོང་བའི་འབར་གས་ཆེན་མོ་དང་།།

མངོན་སྟོན་གནས་རྩེ་འདི་ན་གསལ།།

སྣན་དུ་འཇིག་རྟེན་ཆགས་ཞེས་གྲགས།།

མཐའ་མེད་སྟོང་བའི་དབྱིངས་རིམ་ན།།

དགུ་ཚོགས་ཁྲག་ཁྲིག་མཚམས་ན་ཡང་།།

འཇིག་རྟེན་ཐེང་འབྲས་མང་པོ་མཆིས།།

དེ་ཡི་དབྱིབས་ནི་གསུམ་དུ་ངེས།།

འཇིག་རྟེན་རེ་རེའི་ཁྲག་ཁོངས་སུ།།

འཁྲུལ་བའི་དབྱིབས་དང་འཛོང་དབྱིབས་ཅན།།

དགུ་ཚོགས་ཐེང་འབྲས་ཕྱོགས་སུ་བཀའ་མས།།

ངེས་མེད་དབྱིབས་ཅན་དང་བཅས་སོ།།

སྤྱིར་ན་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཆེན་པོར།།

དགུ་ཚོགས་ཆེན་པོ་རེ་རེའི་ནང་།།

ཆགས་འཇིག་གནས་སྟོང་བསྐྱལ་བ་ཡོད།།

སྐར་ཚོགས་ཐེང་འབྲས་འོད་མདངས་མངོན།།

དེ་ཡི་ཐོག་མཐའི་འདོད་རྩེ་ལ།།

འོད་ལྷན་སྐར་མ་རེ་རེའི་མཐའ།།

ད་དུང་ཚོད་པ་ལུ་གུ་རྒྱུད།།

གཟའ་དང་གཟའ་ཕུན་མང་པོས་བསྐོར།།

སྐོས་སུ་ང་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་འདིའི།།

དཔེར་ན་དགུ་ཚོགས་སྤྱི་མོ་འདིའི།།

ཆགས་འཇིག་རྩེ་ལ་མཁའ་རྣམས་ཀྱི།།

སྐར་ཆེན་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ།།

གཟའ་ཆེན་བརྒྱད་དང་གཟའ་ཐོན་དང་།
སྐར་དོ་སྐར་མདུས་བསྐོར་བ་བཞིན།

དབྱ་ཚེགས་སྐྱ་མོ།

དབྱ་ཚེགས་སྐྱ་མོ་ཞེས་པ་ནི།
ང་ཚོར་དབང་བའི་དབྱ་ཚེགས་ཉེ།
ང་ཚོའི་ཉེ་མ་འཁོར་བཅས་ནི།
དེ་ཡི་ཆ་གསུམ་རྒྱུ་དུ་ཞིག།

ཨོན་སྐད་ཐ་སྐྱད་གཞིར་བཞག་ན།
འོ་མའི་ལམ་ཞེས་བཏགས་ཡོད་ལ།
མོད་གྱི་མེས་མོའི་དག་རྒྱུན་ལ།
གནས་གྱི་སྐར་འགས་ཞེས་ཀྱང་གྲགས།

དེ་ཡི་དབྱིབས་ནི་འཁྲིལ་བའི་དབྱིབས།
དབྱས་ཁུལ་མཐུག་ལ་མཐའ་ཁུལ་སྲབ།
དེ་ཡི་དབྱིལ་ནས་འཛམ་གླིང་བར།
འོད་ལོ་ཉེས་ཁྲི་ལྷ་སྟོང་ཅམ།

དབྱ་ཚེགས་སྐྱ་མོའི་མཐུག་ཆད་ནི།
འོད་གྱི་རྒྱ་ལོ་ཆེག་ཁྲི་ཅམ།
དེས་ན་འོད་ལོ་གཅིག་གི་ཆད།
སྤྱི་ལོ་ག་ཆོད་ཡིན་ཞེ་ན།

ཁག་ཁྲིག་ཆེན་པོ་དབྱ་དང་ནི།
ཁག་ཁྲིག་ལྷ་ཡིན་དེ་ཡང་ནི།

འོད་ལོ་གཅིག་གི་ཆད་དང་མཉམ།
དེ་ནི་རྒྱུ་ཐག་ཅི་གཞི་ཡིན།

གཞན་ཡང་དབྱ་ཚེགས་སྐྱ་མོའི་ནང་།
ང་ཚོའི་ཉེ་མ་འདྲ་བ་ཡི།
སྐར་ཚོགས་ཐེང་འབྲམ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ།
དེ་དག་རགས་ཅིས་དབང་དུ་བྱས།

ཨོན་པོ་ལ་མེ་འ་དབྱ་ཚེགས་ནི།
ང་ཚོའི་ཁྲིམ་མཆེས་དབྱ་ཚེགས་ཡིན།
དབྱ་ཚེགས་དེ་གཉིས་རྒྱུ་ཐག་ནི།
འོད་ལོ་ས་ཡ་གཉིས་ལྷག་གོ།

ཉེ་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད།

ང་ཚོའི་ཉེ་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་འདིའི།
གཟའ་ཆེན་བརྒྱད་པོའི་ཆེ་རྒྱུད་དང་།
དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་རྒྱུད་ཐག་སོགས།
རྩི་ལྟར་རྒྱས་བཞིན་ཚེགས་སུ་བསྐྱེབ།

སྤྱིར་ན་ཉེ་མ་དབྱས་གནས་དང་།
འཛམ་གླིང་དབྱས་གནས་ཞེས་པ་ཡི།
འདོད་རྣམས་གཉིས་སུ་གྲགས་ན་ཡང་།
དེད་སྐབས་སྲ་མ་གཅིགས་སུ་འཛིན།

འཛིག་རྟེན་ཡོངས་གྲགས་བཀའ་མོལ་ནང་།
ཉེ་མར་གཟའ་ཞེས་འཕོད་མོད་ཀྱང་།

ལོན་ཀྱང་དེ་ནི་གཟའ་མ་ཡིན།།
 དེ་ནི་སྐར་མའི་རིགས་སུ་གཏོགས།།
 ལོན་གཟའ་དང་སྐར་མ་གཉིས།།
 ལྷ་མཚན་གང་གིས་འབྲེད་ཅེ་ན།།
 བོངས་ཚོད་དང་ནི་རང་ངོས་ནས།།
 ལོད་ཟེར་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱིས་འབྲེད།།
 ཉི་མ་དེ་ནི་གཟའ་རྣམས་ལས།།
 ལྷན་འགྲུབ་མང་པོའི་ཆེ་བ་ཡོད།།
 དཔེར་ན་བརྗེད་ལྡན་སྐར་ཚེན་བུང་།།
 ཉམས་ཚུང་འདུང་ལྷགས་ལྷོག་མ་བཞེན།།
 ཉི་མའི་འོད་ལྷན་ཆེན་པོ་དེས།།
 ཆེ་སློག་ཡོངས་ལ་རྒྱས་ཤྱགས་སྦྱིན།།
 གཟའ་དང་གཟའ་ཕྱན་བཅས་པ་ལ།།
 རང་གི་ངོས་སུ་འོད་མདངས་མེད།།
 ལུན་ནག་མཚན་མའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ།།
 གཟའ་འོད་འཆར་བ་མཚོང་ཞེ་ན།།
 དེ་ནི་གཟའ་འོད་རང་མིན་པར།།
 ཉི་འོད་ལྷོག་འཕྲོ་བྱས་པ་ཡིན།།
 དེས་ན་ཉིན་བྲེད་དབང་པོ་ནི།།
 ང་ཚོའི་དགུ་ཚེགས་སྐྱ་མའི་ནང་།།
 སྐར་ཚོགས་ཁྲག་ཁྲིག་བཞི་ལྷག་ཙམ།།
 ཡོད་པའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་ཅོ།།

གནའ་པོའི་རྗེ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས།།
 ཉིན་བྲེད་དབང་པོ་ལྷ་རུ་འདོད།།
 དེང་རབས་ཚོན་རིག་མཁས་དབང་ཚོས།།
 ཉི་མ་རྒྱས་པའི་གོང་རྒྱར་འདོད།།
 ཉི་མའི་ཚ་རྒྱུད་པལ་ཆེ་བ།།
 རིས་པ་བྱི་མར་འཕོ་བཞིན་ཡོད།།
 དེའི་ཕྱིར་དེ་ཡི་ཕྱི་ངོས་ལ།།
 འོད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞེས་ཀྱང་འབོད།།
 ང་ཚོའི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་འདིའི།།
 ལོ་ཚང་རི་ཅམ་ཡིན་ཞེ་ན།།
 དེའི་ཚད་ཐེར་འབྲུམ་བཞེད་དང་ནི།།
 དུང་ལྷུང་བུག་ཅེས་ཀྱུན་ལ་གྲགས།།
 བམ་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཀྱུན།།
 མཁྲིགས་གཟུགས་དང་ནི་གཤེར་གཟུགས་དང་།།
 རྒྱངས་གཟུགས་གསུམ་དུ་ངེས་པ་ལྟར།།
 ཉི་དཀྱིལ་རྒྱངས་གཟུགས་ཁོངས་སུ་གཏོགས།།
 དེའི་ཕྱིར་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི།།
 ཕྱི་ནང་རྒྱ་ཁྲོན་པལ་ཆེ་བ།།
 ཉི་ལམ་དང་ནི་ཡང་རྒྱུད་གི།།
 རྩལ་ཕྱན་གཉིས་ཀྱིས་བྲུབ་པ་ཡིན།།
 ཉི་ལམ་དང་ནི་ཡང་རྒྱུད་གི།།
 ཉིང་རྩལ་འབྲེད་འཕྲོའི་རྒྱས་པ་ལ།།

བརྟེན་ནས་ཉི་མར་འོད་འཕོ་བའི།
རུས་ཕྱགས་ཉག་ཉག་སྐྱིན་རུས་སོ།

ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལས་ཐོན་པའི།
ཟེར་སྐྱེད་མི་འབྲ་རིགས་བདུན་ནི།
རྒྱུད་འཕྲིན་རྒྱབས་དང་ལྷ་རྒྱབས་དང་།
དམར་ཕྱིའི་འོད་དང་མཐོང་རུང་འོད།

སྐྱུག་ཕྱིའི་འོད་དང་ཞེག་སིའི་ཟེར།
ཟླ་མ་ཟེར་བཅས་གོ་རིམ་བཞིན།
ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་ལྷ་མ་ལས།
རྒྱབས་ཐག་ཐུང་ཞིང་གཞོན་པའང་ཆེ།

ཉི་མའི་ལྷེ་ཉིང་ཚ་ཚད་ནི།
རྒྱུ་ལེ་ལྷ་ལ་བརྟེན་བཞི་ཅམ།
ཕྱི་ལེ་འོས་ཀྱི་ཚ་ཚད་ནི།
རྒྱུ་ལེ་ལྷ་ལྷོང་ལྷ་བརྟེན་ཅམ།

ཉི་མའི་ཚངས་ཐེག་རིང་ཚད་ནི།
སྐྱི་ལེ་ས་ལ་བརྟེན་བཞི་ཅམ།
དེ་ནི་ས་ལེ་གོ་ལ་ལི།
རང་ལྷ་བ་ས་ལ་གཅིག་གིས་ལྷག།

ཉི་མ་དང་ནི་འཛམ་གླིང་གི།
རྒྱུང་ཐག་ས་ལ་བརྟེན་ལྷ་བརྟེན།
དེར་བརྟེན་ཉི་ཟེར་འཛམ་གླིང་སྟེང་།
སྐྱེད་ས་བར་སྐྱར་མ་བརྟེན་སྟེན་གོ།

འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་ཆེས་མཐོ་གས་པའི།
དངོས་པོ་དེ་ནི་འོད་ཟེར་ཡིན།
འོད་ཀྱི་མཐོ་གས་ཚད་སྐྱར་ཆ་རེར།
སྐྱི་ལེ་སྐྱུམ་འབྲུམ་ཡས་མས་སོ།

སྐྱིར་ན་སྐྱར་མ་གཞོན་ལུ་ཚོའི།
ཁ་དོག་སྤྲོ་ཞིང་དར་མ་ཚོའི།
ཁ་དོག་དམར་ཕྱགས་ཆེ་བ་ཡོད།
འཇིག་རྟེའི་སྐྱར་མ་དངས་དཀར་ཤས་ཆེ།

ལོ་ངོ་ཟེར་འབྲུམ་བརྒྱ་ལི་རྗེས།
ཉི་མ་དེ་ཡང་འོད་མཉམ་སྟེ།
དཀར་ཤས་སྐྱར་མར་སྐྱར་དང་ལྷན།
བུ་ག་ནག་པོའི་ནང་དུ་འབྱུག།

གཟའ་ཆེན་བརྒྱུད།

ཉི་མའི་མཐའ་ལི་འཁོར་ལས་ལ།
རྒྱུ་བའི་མཁའ་གསུགས་མང་ཚོད་ཀྱང་།
གཙོ་བོ་གཟའ་ཆེན་བརྒྱུད་དང་ནི།
སྐྱར་དོའི་སྐྱར་གས་དང་བཅས་སོ།

གཟའ་ཆེན་བརྒྱུད་པོ་དེ་ལ་ནི།
ཉི་མར་རྒྱུང་ཐག་ཉི་རིང་གིས།
ནང་གཟའ་བཞི་དང་ཕྱི་གཟའ་བཞི།
ཞེས་པའི་སྤྲེ་ཚོན་གཉིས་སུ་དབྱེ།

ནང་གཟའ་བཞི་ནི་ལྷག་པ་དང་།
བ་སངས་འཛམ་གླིང་མིག་དམར་རོ།
དེ་དག་རྒྱ་ནི་ཐག་དོས་གྲུབ།
མཁེགས་གཞུགས་གཟའ་བཞི་ཞེས་ཀྱང་འཕོད།

ཉི་མ་དང་ནི་ལྷག་པའི་བར།
སྤྱི་ལེ་བྲེ་བ་ལྷ་དང་ནི།
ས་ཡ་བདུན་དང་དྲུང་ལྷུང་དགྲ།
གཟའ་འདིའི་སྤྱི་ག་ཚད་ཉ་ཅང་ཆེ།

ཕྱི་གཟའ་བཞི་ནི་སྤར་བྲ་དང་།
སྤོན་པ་གནས་རྒྱལ་མཚོ་རྒྱལ་ལོ།
དེ་དག་རྒྱ་ནི་རྒྱངས་གཞུགས་ལས།
གྲུབ་ཕྱིར་རྒྱངས་གཟའ་ཞེས་ཀྱང་གྲགས།

གཟའ་འདིའི་སྤོན་མིན་ཁྲད་ཚོས་ནི།
ཉིན་མོ་ཚ་ཞིང་མཚན་མོ་གྲང་།
རྒྱ་དང་མཁའ་རྒྱུད་མེད་པའི་ཕྱིར།
སྤྱི་དངོས་སྤོག་ཆགས་འཚོ་ཐབས་བྲལ།

གཟའ་ཚེན་བརྒྱད་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་།
དབྱིབས་དང་ཚད་སོགས་ཐ་དད་ཕྱིར།
དེ་དག་ཞིབ་མཐོང་གནས་སྤངས་ནི།
ལོག་ནས་འཕྲི་བཞིན་གྱི་བར་བྲ།

དེ་ཡི་ཉིན་མོའི་ཚ་ཚད་ནི།
རྒྱུ་རི་བཞི་བརྒྱ་སྤུམ་ཅུ་ཡིན།
མཚན་མོའི་དུས་ཀྱི་ཚ་ཚད་ནི།
རྒྱུ་རི་འཐེན་རྟགས་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ།

གཟའ་ལྷག་པ།

ལྷག་པ་ཞེས་པའི་གཟའ་དེ་ནི།
ཉི་མར་རྒྱུད་ཐག་ཉི་ཕོས་དང་།
གཟའ་བརྒྱད་ནང་གི་རྒྱུད་ཕོས་ཡིན།
ད་དུང་ངོས་སུ་དོང་ཁའང་མང་།

ལྷག་པས་ཉི་མའི་མཐའ་འཁོར་དུ།
སྐོར་བ་ལན་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།
འཛམ་གླིང་ཉིན་ཞག་གྲུ་བརྒྱད་ཡིན།
རང་འཁོར་ཉིན་ཞག་དགྲུའི་ཡུན།

རོ་མན་ཐ་སྤྱད་གཞིར་བཞག་ན།
ལྷ་ཡི་ཕོ་ཉ་ཞེས་སུ་གྲགས།
དེ་ཡི་ཚངས་ཐིག་སྤྱི་ལེ་ནི།
བཞི་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་དོན་ལྷ་ཡིན།

སྤྱིར་གཟའ་བརྒྱད་ལས་པལ་ཆེ་བ།
རྒྱ་བ་མང་ཕོས་བསྐོར་མོད་ཀྱང་།
ལྷག་པ་དང་ནི་བ་སངས་ལ།
རྒྱ་བ་མེད་པའི་གཟའ་ཞེས་གྲགས།

གཟུང་པ་སངས།

བ་སངས་དང་ནི་འཛམ་གླིང་བར།
ཆེ་ཆུང་གདོས་ཚད་སྤྲུག་ཚད་སོགས།
འབྲ་མཚུངས་ཆུང་ཅམ་མང་བོ་ཡོད།
དེའི་སྲིད་བུ་མོ་སྤྲུག་ཞེས་གྲགས།

བ་སངས་དེ་ནི་འཛམ་གླིང་ལ།
གཟུང་བརྒྱད་ནང་གི་ཉེ་ཤོས་ཡིན།
རོ་མན་མ་སྤྲད་གཞིར་བཞག་ན།
མཛེས་སྤྲུག་ལྷ་མོ་ཞེས་སྤྱེ་འཛོད།

བ་སངས་ཚངས་ཐིག་རིང་ཚད་ནི།
སྤྱི་ལེ་ཆིག་ཁྲི་ཉིས་སྟོང་བར།
དེ་ཡི་ངོས་ཀྱི་ཆ་ཚད་ནི།
ཤིག་རི་བཞི་བརྒྱ་རེ་ལྷ་ཅམ།

ཉི་མ་དང་ནི་བ་སངས་ཀྱི།
བར་ཁྲུད་རྒྱང་ཐག་རི་ཞེ་ན།
སྤྱི་ལེ་དུང་ལྷུང་བཅུ་དང་ནི།
ས་ཡ་བརྒྱད་དང་བཅས་པའོ།

བ་སངས་ཉི་མའི་མཐའ་འཁོར་དུ།
སྐོར་བ་ལན་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།
ཉིན་ཞག་ཉིས་བརྒྱ་ཉེར་ལྷ་དང་།
རང་འཁོར་ཉིས་བརྒྱ་ཞེ་གསུམ་མོ།

བ་སངས་ཞེས་པའི་གཟུང་འདི་ལ།
རྒྱ་མཚོ་མེད་ཀྱང་རྒྱང་ཁམས་མངའ།
དེ་ཡི་རྒྱངས་གཞུགས་པལ་ཆེ་བ།
ནག་རྩལ་འཚོ་རྒྱུད་ཉིས་ལྷན་ཡིན།

མེ་རི་འབྲུར་བ་ལས་ཐོན་པའི།
སྤྱ་ཐེ་འཚོ་རྒྱུད་ཉིས་ལྷན་དང་།
སྤྱ་ཐེའི་རྒྱུར་གྱི་ཆར་སྤྲིན་བཅས།
རྒྱང་ཁམས་འདི་ཡི་ཕུན་མིན་ཚོས།

འཛམ་གླིང་།

ང་ཚོའི་ཉེ་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི།
གཟུང་ཆེན་བརྒྱད་ལས་ཆེར་འཕགས་པ།
ས་ཡི་གོ་ལ་ཞེས་བ་འདི།
ཆེ་སྤོག་གྲེ་བ་འཚོ་བའི་གནས།

གཟུང་འདིའི་སྤྲུག་མིན་ཁྲུད་ཚོས་ནི།
འཚོ་རྒྱུད་ལྷན་པའི་རྒྱང་ཁམས་མངའ།
ཉིན་མཚན་བསིལ་དྲོད་སྟོ་མས་བ་དང་།
ཅི་ཤིང་སེམས་ཅན་འཚོ་གནས་ལུབ།

ཉི་མ་དང་ནི་འཛམ་གླིང་བར།
རྒྱང་ཐག་སྤྱི་ལེ་དུང་ལྷུང་གཅིག།
གྲེ་བ་བཞི་དང་ས་ཡ་དགུ།
འབྲུམ་ཐག་རྒྱག་དང་བཅས་པའོ།

ཚངས་ཐིག་སྤྱི་ལེ་ཆིག་ཁི་དང་།
ཉེས་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་དང་བུག་གོ།
འཛམ་གླིང་འདི་ནི་ནང་གཟའ་བཞིའི།
ནང་གི་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ཞེས་གྲགས།

གཟའ་འདིའི་ཚ་ཚད་མཚོ་ཤོས་ནི།
རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟར་ལྟར་དང་།
ཚ་ཚད་དམའ་ཤོས་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ།
ལྟར་ལྟར་ལྟར་གྱི་བདུན་ཅུ་འོ།

གཟའ་འདིས་ཉེ་མའི་མཐའ་འཁོར་དུ།
སྟོར་བ་ལན་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།
ཉེན་ཞག་སྤུམ་བརྒྱ་རེ་ལྟར་དང་།
གངས་རྒྱུ་ཉེ་ལྷན་ལྟར་ལོ།

དེར་བཞེན་གངས་རྒྱུ་དེ་ཡིས་རྒྱུ།
ལོ་བཞིའི་མཚམས་རེར་ཉེན་སྤྲེལ་གཅིག།
བཞག་དགོས་ལྷན་བས་ཉེན་སྤྲེལ་དེ།
ཆེ་བ་གཉིས་པའི་སྤྲེལ་དུ་བསྤྲེལ།

གཟའ་འདི་རང་གི་འཁོར་ལམ་དུ།
སྟོར་བ་ལན་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།
རྒྱ་ཚོད་ཉེར་བཞི་དགོས་པ་ནི།
ར་ཚོ་ཚང་མའི་སྤོང་བས་བྲུབ།

གཟའ་འདིའི་སྤྲེལ་མིན་རྒྱུ་ཞེས་ནང་།
ཚ་གྲང་སྟོམ་པའི་ལྷན་ཁང་དང་།

སྤྲེལ་སྤྱིའི་འོད་ཟེར་ལྟོག་སྤྲེལ་པའི།
མཁའ་དབྱིངས་ཆེ་གྲུང་ལྟར་ལུབ།

ལྷན་ཁང་ཞེས་པའི་རྒྱུ་ཞེས་འདིར།
རྒྱུ་ཞེས་མི་འདྲ་བཞི་ཡོད་དེ།
ནག་རྩས་འཚོ་རྒྱུ་ཉེས་སྤྲེལ་དང་།
འཛམ་གླིངས་ན་རྒྱུ་ཞེས་སོ།

ཆེ་བ་ཞེས་པ་གཟའ་རྣམས་ཀྱི།
མཐའ་དུ་རྒྱ་བར་བྱེད་པ་ལི།
མཁའ་གཟུགས་མི་ཆེ་མི་རྒྱུ་བ།
རང་འོད་འཛོལ་བའི་རྩས་པ་མེད།

ར་ཚོ་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར།
འཛམ་གླིང་མཐའ་དུ་ཆེ་བ་གཅིག།
སྤྱི་ལོ་གཅིག་དགུ་རེ་དགུའི་ལོར།
མི་སྤྲེལ་འཕུར་བྲུ་ཆེ་བའམ།

གཟའ་མིག་དམར།

མིག་དམར་ཞེས་པའི་གཟའ་འདི་ལ།
གཟའ་དམར་ཞེས་སྤྱི་འཁོར་བ་དང་།
རོ་མན་མ་སྤྲོད་གཞིར་བཞག་ན།
དམག་སྤྲེལ་སྤྲེལ་གྲགས་པ་ལོ།

ཉེ་མ་དང་ནི་མིག་དམར་གྱི།
རྒྱུ་ཞེས་སྤྲེལ་དུ་བསྤྲེལ།

བྱེ་བ་གཉིས་དང་ས་ཡ་བརྟུན།
འབྲུམ་ཕྲག་དགུ་དང་བཅས་པ་ལོ།

ཚངས་ཐིག་སྤྱི་ལེ་དྲུག་སྟོང་དང་།
བརྟན་བརྒྱ་དགུ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡིན།
གཟའ་དམར་འདི་ཡི་ཚ་གྲང་ཚད།
མཚོ་ཤོས་ཁྲི་གའི་ཉེར་ལྷ་དང་།

དམའ་ཤོས་ཁྲི་གའི་ལྷ་ཀོར་འོག།
བརྒྱ་དང་ཉེ་ལྷ་ཐམ་པ་ལོ།
གཟའ་འདིའི་རང་འཁོར་ཚད་དེ་ཡང་།
འཛམ་གླིང་དང་ནི་ཤིན་ཏུ་འབྲ།

རང་འཁོར་ཚུ་ཚོད་ཉེར་བཞི་དང་།
གྲངས་ཚུང་སྤུམ་ཅུ་སོ་བརྟན་ཡིན
གཞན་འཁོར་ཉེན་ཞག་དྲུག་བརྒྱ་དང་།
བརྒྱད་ཅུ་གྲ་བརྟན་དང་བཅས་སོ།

གཟའ་དམར་འདི་ཡི་མཐའ་འཁོར་དུ།
རྫོ་རྫོ་སི་དང་ལེ་མོ་སི།
ཞེས་པའི་རླ་བ་གཉིས་རྟེན་ཡོད།
རྫོ་རྫོ་སི་ཡི་ཚངས་ཐིག་ཚད།

ཚ་རྫོ་མས་སྤྱི་ལེ་ཉེར་གཉིས་དང་།
ལེ་མོ་སི་ཞེས་རླ་བ་དེའི།
ཚ་རྫོ་མས་ཚངས་ཐིག་རིང་ཚད་ནི།
སྤྱི་ལེ་ཉེ་ལྷ་ཅ་གཉིས་སོ།

གཟའ་དམར་འདི་ཡི་ཡང་སྟེང་དུ།
རྒྱ་དང་འབྲུག་ས་པའི་འབྲུམ་རྟེན་རྒྱུ།
དེའི་ཕྱིར་ས་ཡི་གོ་ལ་ལྟར།
ཚེ་སློག་ཡོད་མེད་དབྱེད་པའི་གཞི།

ད་བར་འབྲུར་གྱུ་མང་པོ་དང་།
མིས་བཞོས་འབྲུལ་སྐར་གང་མང་ཞིག།
གཟའ་དམར་སྟེང་དུ་འཚང་ན་ཡང་།
ད་དུང་གྲུབ་འབྲས་ཤེས་ཅན་མེད།

གཟའ་ཕྲན་རྟེན་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་

མིག་དམར་དང་ནི་གཟའ་ཕྲར་བུའི།
འཁོར་ལམ་བར་དུ་གནས་པ་ཡི།
གྲངས་མང་མཁའ་གཟུགས་དེ་དག་ལ།
གཟའ་ཕྲན་རྟེན་རྒྱུ་རྒྱུ་འཛོད།

ཤེས་གཟུགས་ལྡོ་ཚོགས་ལས་གྲུབ་པའི།
གཟའ་ཕྲན་དེ་དག་ཉེ་མ་ལས།
རྒྱང་ཐག་སྤྱི་ལེ་དུང་ལྷུང་གསུམ།
བྱེ་བ་ལྷ་བརྒྱ་དག་གིས་ཚོད།

དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་དུས་འགོ་དུ།
སེ་ཤེས་ཞེས་པའི་གཟའ་ཕྲན་ཞིག།
ཐོག་མར་གསར་རྟེན་བྱུང་ནས་བརྒྱད་།
ད་བར་ཆིག་ཁྲི་ལྷག་རྟེན་ཡོད།

གཟའ་ཆེན་ཕུར་བུའི་འཐེན་ལྷགས་རྒྱུན།
དེ་དག་གཅིག་ཏུ་མ་འདུས་པར།
རང་རང་གནས་སུ་བཏུན་ཚུགས་ངང་།
རང་འཁོར་དང་བཅས་གནས་སུ་བ་ཡོད།

གཟའ་འདིའི་རྒྱུད་ཁམས་ཚ་ཚད་ནི།
མྱད་ཀོར་འོག་གི་བརྒྱ་ལྡ་བཏུ།
རང་འཁོར་ཚད་ནི་ཚུ་ཚོད་དགུ།
སྐར་མ་ལྡ་བཏུ་བཅས་པ་ལོ།

སེ་རེས་ཞེས་པའི་གཟའ་ཟུན་དེ།
གཟའ་ཟུན་ཚོད་ཀྱི་ཆེ་ཤོས་ཡིན།
དེ་དག་འཚང་ཀ་ཤིག་ཤིག་ངང་།
གཟའ་རྣམས་རྗེ་བཞིན་ཉི་མར་བསྐྱོར།

གཟའ་འདིས་ཉི་མའི་མཐའ་འཁོར་བུ།
སྐྱོར་བ་ལན་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།
མི་ཡི་ལོ་གྲངས་བཏུ་གཅིག་དང་།
གྲངས་རྒྱུད་བརྒྱུད་ཅུ་བུ་བུག་གོ།

གཟའ་ཆེན་ཕུར་བུ།

གཟའ་འདིའི་ཕུན་མིན་ཁྱད་ཚོས་ནི།
ཟླ་བ་བུག་ཏུ་རེ་བུུན་ཡོད།
དེའི་ཕྱིར་ཉི་མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ནང་།
ཟླ་བ་མང་ཤོས་གཟའ་དེ་ཡིན།

གཟའ་ཆེན་ཕུར་བུ་ཞེས་པ་དེ།
གཟའ་ཆེན་བརྒྱད་ལས་ཤོངས་ཚད་དང་།
འཐེན་ལྷགས་གཉིས་ཀ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།
རང་འཁོར་ཚད་ཀྱང་མཚོགས་ཤོས་ཡིན།

ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱའི་གོང་ལོལ་བུ།
སྐར་དབུང་མཁའ་པོ་ལྷ་ལི་ལེས།
གསར་གཏོད་རྒྱུད་མཐོང་ཆེ་ཤེས་བརྒྱད།
ཐོག་མར་ཕུར་བུའི་ཟླ་བ་མཐོང་།

རོ་མན་ཐ་སྙུང་གཞིར་བཞག་ན།
ལྷ་ཡི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་སུ་འཛོད།
ཉི་མ་དང་ནི་གཟའ་ཕུར་བུའི།
རྒྱུད་ཐག་སྐྱེ་ལེ་དུང་སྤར་བུུན།
བྱེ་བ་བུུན་དང་ས་ཡ་བརྒྱད།

ད་དུང་གཟའ་ཆེན་ཕུར་བུའི་མཐར།
རྒྱངས་གཞུགས་གདུབ་ཀོར་མཆིས་མོད་ཀྱང་།
དེ་ནི་སྐབ་ཅིང་བཀའ་མའི་ཕྱིར།
ཤ་ཡི་མིག་གིས་མཐོང་བར་དཀའ།

འབྲམ་ཐུག་གསུམ་དང་བཅས་པ་ལོ།
དེ་བཞིན་ཚངས་ཐིག་རིང་ཚད་ནི།
སྐྱེ་ལེ་ཆེག་འབྲམ་སུམ་ཁྲི་དང་།
དགུ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ཉེར་གཉིས་སོ།

གཡ་སྲིད་གཟའ་ཆེན་ཕུར་བུ་འདི།
ཁོག་སྟོང་དོང་ཞིག་ཡིན་གྱུར་ན།

འཛམ་གླིང་ཆེན་པོ་ལ་བརྒྱུད་ས་པར།
དེ་ནི་ཡོངས་སུ་ཁེངས་མི་མྱོད།

གཟའ་འདིས་ཉི་མའི་མཐའ་འཁོར་དུ།
སྐོར་བ་ལན་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།

གཟའ་ཕྱེན་པ།

མི་ལོ་ཉི་ཤུ་རྩ་དགུ་དང་།
ཉིན་ཞག་བཞི་བཅུ་ཞེ་དུག་གོ།
གཟའ་ཆེན་འདི་ཡི་མཐའ་འཁོར་དུ།
ཟླ་བ་ལྔ་བཅུ་དག་གསུམ་ཡོད།

སློན་པ་ཞེས་བྱའི་གཟའ་འདི་ནི།
གཟའ་ཆེན་ཆེ་ཤོས་གཉིས་པ་དང་།
ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་འདིའི་ནང་གི།
སྤྱག་ཚད་ཆེས་ཆེར་དམའ་ཤོས་ཡིན།

ཐལ་རྒྱལ་དང་ནི་འབྲུག་ས་པ་ལས།
བྱུང་བའི་གདུབ་ཀོར་མཚར་པོ་དེ།
གཟའ་འདིའི་སྤྱན་མིན་ཁྲུང་ཆོས་ཡིན།
དེ་ཡི་བཟོ་ལྷ་སྟེར་མ་འདྲ།

རོ་མན་ཐ་སྙད་གཞིར་བཞག་ན།
ཞིང་ལྷ་ཞེས་པའི་མིང་གིས་འཛོད།
མཚོང་རུང་གདུབ་ཀོར་ལྡན་པའི་བྱིར།
མཛེས་སྤྱག་ལྡན་པའི་གཟའ་ཞེས་ཟེར།

གོང་བརྗོད་བཞིན་དུ་གཟའ་འདིའི་མཐའ།
ཟླ་བ་དག་གསུམ་ཡོད་པ་ལས།
ཆེས་ཆེར་ཆེ་བའི་ཟླ་བ་དེར།
ཉེ་འཁོར་ཞེས་པའི་མིང་གིས་འཛོད།

གཟའ་ཆེན་སློན་པའི་ཚངས་ཐེག་ཚད།
སྤྱི་ལེ་ཆེན་འབྲུམ་ཆེན་པོ་དང་།
དུག་སྐོར་བཞི་བརྒྱ་དུག་ཅུ་བཞི།
ཉི་མ་ནས་བརྗོད་སློན་པའི་བར།

གཟའ་གནས་རྒྱལ།

རྒྱུང་ཐག་སྤྱི་ལེ་ཐེར་འབྲུམ་གཅིག།
དུང་སྤྱར་བཞི་དང་བྱེ་བ་གསུམ།
དེ་ཡི་རྒྱུང་ཁམས་ཚ་ཚད་ནི།
ལྷན་ཀོར་འོག་གི་བརྒྱ་བརྒྱུད་ཅུ།

གནས་རྒྱལ་ཞེས་བྱའི་གཟའ་དེ་ལ།
གཟའ་ལྗང་ཞེས་ཀྱང་འཛོད་འགྲུར་ལ།
དེ་ནི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ནང་།
ཆེས་ཆེར་གྲང་བའི་གཟའ་ཡིན་ནོ།

རང་འཁོར་ཚད་ནི་རྩ་ཚོད་བཅུ།
སྐར་མ་སུམ་ཅུ་སོ་དགུ་འོ།

གནས་རྒྱལ་ཞེས་བྱའི་གཟའ་འདི་ལ།
རོ་མན་ཐ་སྙད་མེད་མོད་ཀྱང་།

ལོན་ཀྱང་ལྷེ་རིག་མ་སྟུང་ལ།
ལྷ་ལས་གནས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གསོལ།

གཟའ་འདིའི་ཚངས་ཐེག་རིང་ཚད་ནི།
སྤྱི་ལེ་ལྷ་ཁྱི་སྟོང་མེད་ཅིང་།
བདུན་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་འོ།
ཉི་མ་དང་ནི་གནས་རྒྱལ་བར།

རྒྱང་ཐག་སྤྱི་ལེ་ཐེར་འབྲུམ་བཞིས།
དུར་ལྷུང་བརྒྱད་དང་གྲེ་བ་བདུན།
ཚ་ཚད་རྟེན་རི་ལྷན་འོར་འོག།
ཉིས་བརྒྱ་དང་ནི་བཅུ་དྲུག་གོ།

ཉིན་མོ་ལས་མཚན་མོའི་རིང་ཚད་ནི།
རྩ་ཚོན་བཅུ་བདུན་དེ་ཡི་སྟེང་།
སྐར་མ་བཅུ་བཞི་དག་གིས་ལྷག།
ལོ་ཚད་མི་ལོ་གྲུ་བཞི་ཡིན།

གཟའ་འདིར་ཅི་ཤིང་མེད་མོད་ཀྱི།
ཅིའི་ཕྱིར་ལྷུང་མདོག་མཛོན་ཞེ་ན།
དེ་ནི་གཟའ་དེའི་རྒྱང་ཁམས་ནང་།
ན་རྒྱངས་སྤྱིན་བ་ཡོད་བའི་རྒྱུན།

གཟའ་འདི་ས་ཡི་གོ་ལ་ལས།
ལྷ་བ་འགྲུར་བཞི་ཡིས་ཆེ་བ་དང་།
རྒྱ་བ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བདུན་ཡོད།
ཞེས་པའི་གནས་རྒྱལ་གཞན་དུ་སྟོས།

གཟའ་མཚོ་རྒྱལ།

ཉི་མར་རྒྱང་ཐག་ཆེས་རིང་བའི།
མཚོ་རྒྱལ་ཞེས་བྱའི་གཟའ་འདི་ནི།
ཁ་དོག་སྟོ་གས་ཆེ་བ་དང་།
རྒྱངས་གཞུགས་ཆེན་པོ་ཞེས་ཀྱང་འབོད།

གཟའ་འདིའི་ཚངས་ཐེག་རིང་ཚད་ནི།
སྤྱི་ལེ་བཞི་ཁྱི་དགུ་སྟོང་དང་།
ཉིས་བརྒྱ་བཞི་བཅུ་ཞེ་བཞི་ཡིན།
ཉི་མ་དང་ནི་མཚོ་རྒྱལ་བར།

རྒྱང་ཐག་སྤྱི་ལེ་ཐེར་འབྲུམ་བཞི།
དུར་ལྷུང་བཞི་དང་གྲེ་བ་དགུ།
གཟའ་འདིའི་ཚ་ཚད་ལྷན་འོར་འོག།
རྟེན་རི་ཉིས་བརྒྱ་བཅུ་བཞི་ཡིན།

རང་འཁོར་རྩ་ཚོན་བཅུ་དྲུག་དང་།
སྐར་མ་བདུན་ནང་ལན་རེར་འཁོར།
གཟའ་འདིས་ཉི་མའི་མཐའ་འཁོར་དུ།
གཞན་སྟོར་ལན་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།

མི་ལོ་བརྒྱ་དང་རེ་བཞི་དང་།
ཉིན་ཞག་དགུ་ཡིས་ལྷག་པ་འོ།
གཟའ་རང་ཉིད་ལ་སྟོར་བ་ཡི།
རྒྱ་བའི་གྲངས་ནི་བཅུ་གསུམ་ཡིན།

མཐའ་ཡི་གཟའ་སྟོན་འདི་ལ་ཡང་།།
དོག་སའི་གདུབ་ཀོར་བཞི་ཡོད་ཀྱང་།།
ཚད་མཐོའི་རྒྱང་མཐོང་མ་གཏོགས་པ།།
ཤ་མིག་རྒྱང་བས་མཐོང་མི་སྲུབ།།

ལུ་རེ་འོན་ནི་གཟའ་འདི་ལ།།
བརྟེན་སའི་རྒྱ་བ་ཆེ་ཤོས་ཡིན།།
ད་དུང་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ནང་།།
གང་བའི་མཐར་སྲུག་སེམ་གཟུགས་ཡིན།།

དེ་ཡི་ཚ་ཚད་ལྡན་ཀོར་འོག།།
རྟེན་སའི་ཉིས་བརྒྱ་སོ་ལྔ་ཡིན།།
དེ་བཞིན་ཚངས་སྤེལ་རིང་ཚད་ནི།།
སྤྱི་ལེ་ཉིས་སྟོང་བདུན་བརྒྱ་འོ།།

གཟའ་ལྷུང་གཤམ་རྒྱལ།

སྟོན་དུས་ཤོང་གསལ་གཟའ་བརྒྱད་སྟེང་།།
གཤམ་རྒྱལ་བསྟོན་ཉེ་གཟའ་དགུར་འདོད།།
དེང་སྐབས་གཟའ་གཉེ་གཤམ་རྒྱལ་དེ།།
གཟའ་ཡི་ཁོངས་ནས་ཕྱིར་བཏོན་ཡོད།།

ཅིའི་ཕྱིར་གཟའ་གཉེ་གཤམ་རྒྱལ་དེ།།
གཟའ་ཡི་ཁོངས་ནས་བཏོན་ཞེ་ན།།
དེ་ལ་གཟའ་ཆེན་གཞན་བརྒྱད་ལ།།
ཡོད་སའི་ཚ་རྒྱུན་མ་ཚང་ཕྱིར།།

སྟོན་གྱི་དུས་སུ་ཚན་རིག་པས།།
གཤམ་རྒྱལ་འཛམ་གླིང་ལས་ཆེ་སྟེ།།
ཚན་རྒྱལ་རྒྱལ་སའི་དེང་གི་དུས།།
ཤོང་གསལ་འདོད་རྒྱལ་ལོར་བར་བསྟུབས།།

དེའི་ཕྱིར་གཟའ་ལྷུང་གཤམ་རྒྱལ་ལ།།
གཟའ་ཡི་ཚད་གཞི་མ་ལོན་ཞིང་།།
འཁོར་ལམ་དེ་ཡང་གཞན་དག་དང་།།
མི་མཐུན་རང་གི་སྤྱིར་ལམ་ཞིག །

དེར་བརྟེན་ཉིས་སྟོང་དུག་གི་འོར།།
རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་རིག་མཐུན་ཚོགས་སྟེང་།།
མང་མོས་འོས་བསྐྱེད་ལས་བརྒྱུད་དེ།།
གཤམ་རྒྱལ་གཟའ་ལས་གནས་དབྱུང་བཏང་།།

གཤམ་རྒྱལ་དེ་ནི་ཉི་མ་ལས།།
རྒྱང་ཐག་སྤྱི་ལེ་ཐེར་འབྲུམ་ལ།།
དུང་སྤྱིར་བརྒྱད་དང་གྲེ་བ་དགུའི།།
མཚམས་སུ་གནས་ཡོད་ཚངས་སྤེལ་གྱི །

རིང་ཚད་སྤྱི་ལེ་ཉིས་སྟོང་དང་།།
སུམ་བརྒྱ་བརྒྱ་མེད་བཞི་ཡིན་ལོ།།
ཚ་ཚད་རྟེན་སའི་རྒྱུད་ཀོར་འོག།།
ཉིས་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་འོ།།

རང་འཁོར་ཚད་ནི་འཛམ་གླིང་གི།།
ཉིན་ཞག་དུག་དང་རྒྱ་ཚོད་དགུ།།

ཉི་མར་སྒོར་གཅིག་བརྒྱག་པ་ལ།
མི་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ཞེ་བདུན་དང་།

ཟླ་འཛིན་བྲངས་ནི་བརྒྱ་ཞེ་བདུན།
དེ་ཀུན་ང་ཚོས་མཛོང་བྲངས་བྲལ།

ཉིན་ཞག་དགུ་ཡིན་དེ་ཡི་མཐར།
བརྟེན་པའི་ཟླ་བ་གཉིས་ཀྱང་ཡོད།
གང་ལྟར་ད་སྐབས་གཤེན་རྒྱལ་ལ།
གཟའ་རྒྱུ་དང་ནི་གཟའ་གཉེ་ཟེར།

ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན་འཇམ་སྲིད་གྱི།
ཕྱོགས་བཞིའི་སྲིད་ཕྱན་སོ་སོ་ལ།
ཉིན་མཚན་དང་ནི་ནམ་དུས་བཞིའི།
གནས་སྐྱེད་མི་འདྲ་མ་དང་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་དུ་བ་མཐུག་རིང་དང་།
སྐར་རྫོང་དང་ནི་སྐར་མདའ་སོགས།
མཁའ་གཟུགས་གཞན་ཡང་མང་མོད་ཀྱང་།
ཡིག་ཚོགས་སྐྱེད་ཕྱིར་འདིར་མི་སྡོམ།

ཉི་འཛིན།
ཉི་འཛིན་ཞེས་པ་ཉི་མ་དང་།
ཟླ་བ་དང་ནི་འཇམ་སྲིད་གསུམ།
ཐེག་གཅིག་སྟེང་དུ་ཁེལ་བའི་དུས།
ཟླ་བས་ཉི་དཀྱིལ་བསྐྱིབས་ལ་ཟེར།

གཟའ་འཛིན།

སྲིད་ན་གཟའ་འཛིན་ཞེས་པ་ནི།
ཉི་མ་དང་བཅས་མཁའ་གཟུགས་གསུམ།
ཚངས་ཐེག་གཅིག་དུ་ཁེལ་བའི་སྐབས།
ཉི་འོད་བསྐྱིབས་ཉེ་དེའི་ཕྱི་མ།

དེ་ཡི་དོན་ནི་ཉི་མ་དང་།
འཇམ་སྲིད་བར་དུ་ཟླ་བའི་གཟུགས།
སྐྱིབས་ཉེ་དེ་ཡིས་ཅུང་ཅམ་རིང་།
ཉི་དཀྱིལ་མི་མངོན་བསྐྱིབས་བྱས་པའོ།

མཁའ་གཟུགས་གཞན་སྟེང་ཕོག་པ་ལོ།
གཟའ་འཛིན་རིགས་ནི་མང་མོད་ཀྱང་།
ང་ཚོས་ཡོངས་ཀྱགས་མཛོང་རྒྱབ་པ།
ཉི་འཛིན་དང་ནི་ཟླ་འཛིན་གྱོ།

དེ་ཡི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཞེ་ན།
གོང་བརྗོད་བཞིན་དུ་འཇམ་སྲིད་དང་།
ཟླ་བར་རང་འོད་མེད་པའི་ཕྱིར།
ཉི་དཀྱིལ་སྐྱིབ་པའི་རྒྱས་པ་ལྟར།

དུས་རབས་ཉི་ལྷ་པའི་ནང་དུ།
ཉི་འཛིན་ཉིས་བརྒྱ་ཉེར་བརྒྱད་དང་།

ཉི་འཛིན་རིགས་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ།
ཉི་དཀྱིལ་ཆ་ཚང་བསྐྱིབས་པ་ལ།

ཉིལ་འཛིན་ཟེར་ཞིང་ཆ་ཤས་འགའ།
སྐྱིབ་བར་བྱེད་པ་ཆ་འཛིན་ཡིན།

དེ་ནི་དམར་བའམ་ནག་པ་ཡི།
འོད་མེད་གོང་བྱ་ཞིག་ཏུ་སྒང་།

ཉི་དཀྱིལ་པལ་ཆེར་བསྐྱིབས་བྱས་ཀྱང་།
མཐའ་དུ་འོད་གོར་སོར་གདུབ་དབྱིབས།
ལྷག་མར་ལུས་ལ་གདུབ་འཛིན་ཟེར།
ཉི་འཛིན་ཉིན་མོ་ཁོ་ནར་འབྱུང་།

ཟླ་འཛིན་འདི་ལའང་རིགས་གཉིས་ཉེ།
ཟླ་གཟུགས་ཆ་ཚང་སྐྱིབ་པ་ཡི།
ཉིལ་འཛིན་དང་ཉི་ཆ་ཤས་ཤིག །
སྐྱིབ་བར་བྱེད་པ་ཆ་འཛིན་ནོ།

ཟླ་འཛིན།

གཟའ་འཛིན་ཡོང་སྐྱེས་མདོར་བསྐྱས་ཅམ།
ཞོར་བྱང་ཚུལ་དུ་བྱིས་པ་ཡིན།
དེ་སྐྱར་སྐྱབས་དོན་བརྗོད་བྱའི་དོན།
རེ་ཞིག་རྫོགས་བར་བྱས་པ་འོ།

ཟླ་འཛིན་ཞེས་བའང་ཉི་མ་དང་།
ཟླ་བ་དང་ནི་འཛམ་གླིང་གསུམ།
ཐིག་གཅིག་སྟེང་དུ་བསྐྱེགས་པའི་དུས།
འཛམ་གླིང་གིས་ནི་ཉི་འོད་བསྐྱིབས།

གཟའ་སྐྱར་ནམ་བཞག་མདོར་བསྐྱས་ཅམ།
རང་གིས་ཅུང་ཅམ་ཤེས་པ་དེ།
མི་བརྗོད་ལུན་ཅམ་བཟུང་བྱིར་དུ།
སྤོམ་གྱི་ཚུལ་དུ་བཀོད་པ་ལགས།

དེ་ཡང་ས་ཡི་གོ་ལ་དེ།
ཉི་མ་དང་ནི་ཟླ་བའི་བར།
འཇུག་ཉེ་དེ་ཡི་གཟུགས་བརྟན་གྱིས།
ཉི་འོད་བསྐྱིབས་བར་བྱས་པ་འོ།

རང་སློའི་ནམ་དཔྱིད་དོག་བྲགས་པས།
ནོར་བུལ་ཡོད་པ་གདོན་མི་ཟ།
དེའི་བྱིར་ལེགས་སྟེལ་ཉེས་འགོག་གི།
དགོངས་འཆར་སྐྱབ་མོར་ཡོང་བར་འཆལ།

དེ་ཡི་སྐྱབས་སུ་འཛམ་གླིང་ནས།
ཟླ་བའི་གོ་ལར་བརྟན་པའི་ཚེ།

བྱུང་མཚན།

གོང་གསལ་གྱི་རྒྱུ་ཐག་དང་པོངས་ཚད་སོགས་ཀྱི་ཚད་ནི་སྤྱི་ལོ་༡༠༡༡ རེ་ལོའི་རྒྱ་བདུན་པའི་ནང་དཔར་
བསྐྱུན་བྱས་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱ་དེབ་ (TELL ME WHY) ཞེས་པར་གཞི་བཙུག་ཏེ་བྲིས་པ་ཡིན་མོད། འོན་
ཀྱང་གངས་ལཱའི་དག་མཐའ་དག་ཏུ་མ་དེས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་ནི་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་གཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོང་
ནམ་བཞག་གསར་བ་ཞིག་རྙེད་ཆེ་ནམ་བཞག་སྔ་མ་དོར་བ་ནི་རྒྱུ་ལྡན་ཡིན་པས་དེ་དོན་ལྷགས་
འཇགས་འཚལ། གཞན་ཡང་དེས་དགོས་པ་ཞིག་ནི་ཆེག་གི་འོག་གི་ཨང་གངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་
ལྟའི་ཡན་ཡིན་ཆེ་(༡༩༥༤་ལང་ན་༡༩༦༠) གངས་གོང་མ་གཙོ་ལ། ཨང་གངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལྟའི་
མན་ཡིན་ཆེ་(༡༩༥༤་ལང་ན་༡༩༥༤) གངས་འོག་མ་གཙོ་པོ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཚན་རིག་གི་གངས་ཐོ་སྤྱི་
ལ་ཁུབ་པའི་འབྲི་སྟངས་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།།

དེ་ཡང་སྐར་དབྱུང་རིག་པའི་སྤོམ་ཆེག་རང་སྤོམ་བརྗེད་བྱང་ཞེས་པ་འདི་ནི་བོད་རྒྱལ་ལོ་
༡༡༩༡ལེང་མོ་ལུག་གི་ལོའི་གནམ་ལོ་གསར་བཞད་ཀྱི་གུང་གསེང་དང་བསྐྱུན་ཏེ། རྒྱ་གར་གྱི་ལྷོ་གསེང་
བཞགས་སྐར་རྟ་རམ་ས་ལའི་གངས་ཅན་སྤྱིད་གཞོངས་ན་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་འབྲས་
སྤྱངས་སློ་མང་སྟུག་ཆ་ལེགས་པ་རྒྱ་མཚོས། བོད་ཀྱི་རྒྱ་ན་མེད་པའི་དབྱུང་འཁྲིད་ལགོང་ས་སྤྱུབས་མགོན་
རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་མཚོག་དགུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ལ་ཕེབས་པའི་གྲ་སྟོན་གྱི་སྟོན་འདུན་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་བྲིས་
པ་དགེ་བར་གྱུར་ཅིག །

