



# ༡༡། །དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

ཚོང་མ་དང་ཚན་རིག་དབར་གྱི་གསང་གཏམ།

ཚོམ་བ་པོ་ཨ་མཚོག་ལྷོ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ།

བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

© 2012 Library of Tibetan Works and Archives

Title: Dngos yod gyi 'jig rten

Author: Am Chok Lobsang Namgyal

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

ISBN: 978-93-80359-60-1

Cover design by: Lobsang Yarphel

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





## དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

༡༡། །རྩ་ས་མོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ལམོང་ས་ལ་སྐྱབས་མཐོན་ཆེན་པོའི་སྐྱ་ན་མེད་པའི་  
དཔོངས་གཞི་དང་། ལས་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་སྲ་ལྷིང་ལེབས་དོན་ལྟར་མཐོན་པོ་གང་གི་  
བཀའ་རྒྱུ་ཉིལ་འབྲུ་ཙམ་ཞིག་གཞོ་སྲིང་འདི་གའི་ལས་སྟེ་ཡོངས་ནས་རང་བྱུས་ཅི་སྟོབས་ཀྱིས་  
མོད་ཞིན་ཉིན་གསུམ་གྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་མོད་ཀྱི་ཅ་ཆའི་ཚོས་རིག་དང་། ལྟ་བུའལ། སྐད་ཡིག་ཚོན་  
རིག་ཐོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེའལ་ལྷངས་ ༥༧༠ ཙམ་ཞིག་དབར་དུ་སྐྱོན་ཡོད་ཅིང་། ལྟ་བུའལ་  
དུ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་མི་ཉམས་ཡུན་གནས་ཆེད་མོད་ཀྱི་བྲ་བཅུན་རྣམས་ཀྱིས་འཆད་ཚོད་ཚོས་པ་  
སྟེ་མཁས་རྩལ་གསུམ་གྱི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་མཛོད་པ་རྒྱ་ཆེད་སྟོང་བཞེན་པའི་ཐོག་བར་ལམ་ཞིག་  
ནས་མོད་ཀྱི་དཔོན་སྟེ་ཁག་ལ་ཚོན་རིག་སློབ་བྱིད་དང་། སློབ་ཚན་གོ་སྟོན་གྲུས་ཏེ་བཟང་བུ་བཅུ་  
ལྟ་མོང་བ་དང་། བརྒྱད་རིམ་དེའི་རིང་འདི་གའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་ལྷི་ལོ་ ༡༩༠༤ ནས་ཚོན་  
རིག་སྟེ་ཚོན་འབྲས་ཚང་ཞིག་གསལ་དུ་སྟེས་ཏེ་ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་མཚོ་སློབ་དང་སེ་རྣམ་ཚོན་རིག་  
སྟེ་བྱིད་ཁང་དང་མཉམ་ལས་ཀྱི་སློན་ནས་ད་བར་ཟབ་སྟོང་མངས་ཉི་ཤུ་ལྟ་བུ་རིང་མོད་ཀྱི་བྲ་བཅུན་  
ཞལ་གྲངས་ ༡༡༠ སྟོང་ཞིག་ལ་ཚོན་རིག་སློབ་བྱིད་ལྷུབ་པ་བྱུང་།

གྲ་ཨ་མཚོག་སྟོང་བཟང་རྣམ་རྒྱལ་ལགས་ཉི་ལྷི་ལོ་ ༡༩༠༧ ནས་བཟུང་སེ་རྣམ་ཚོན་རིག་  
སྟེ་བྱིད་ཁང་དང་། ཚོན་རིག་དང་ནང་ཚོས་འཕྲད་པ། ཨེ་མོ་རི་དང་མོད་ཀྱི་ཚོན་རིག་ལས་འཆར་  
སོགས་ཀྱི་འཛིན་བྲ་དང་ཟབ་སྟོང་མང་པོའི་ནང་ཞུགས་སྟོང་བ་དང་། ད་བར་བུབ་སྟོབས་པའི་ཚོན་  
རིག་པ་དང་མཁས་པ་ཉི་ཤུ་ལྟ་བུ་གི་མདུན་ས་ནས་ཚོན་རིག་དང་། ལྟ་བུའལ། གྲངས་ཅིས་བཅས་ལ་  
སྐྱུངས་ཏེ། སྲ་རྩེས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ཟབ་སྟོང་དང་འཛིན་བྲའི་སྐབས་དོ་གལ་ཆེན་པོས་སྟོབ་ཚོན་ཀྱི་  
གསལ་གནད་རྣམས་ཐེན་གྱིས་ལ་བཏབ་ནས་ “དེོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིན་ལྟེན། ཚོན་མ་དང་ཚོན་རིག་  
དབར་གྱི་གསལ་གཏམ།” ཞེས་པའི་དཔེ་དེའལ་འདི་ལེགས་པར་གྲིས་ཏེ་ད་ཆ་དབར་སྐྱོན་སྟུབ་པ་



# ཚུམ་པ་པོའི་གཏམ།

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

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

ཚོན་རིག་གི་གསང་བརྟོན་བྱུང་ནས་མི་ལོ་ 300 མོང་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བར་མཚམས་དེ་  
 འདྲ་ཞིག་ལ་གཞི་ནས་ལུབ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཚོགས་ནང་ལ་ཚོན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་བཞག་སྟེ་  
 གྲུས་ནས་སེམས་ཀྱི་སྐྱོབ་སྐྱོང་འགོ་རྒྱགས་པ་རེད། ལུབ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་ཚོགས་ནང་ལ་དར་བའི་  
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་དེ་ཡང་སྐྱེད་པ་དང་དབང་ཅའི་བརྒྱུད་རིམ། ལྷུ་མཚན་འགོད་ཚུལ། རྐྱེད་  
 ཚོར། བསམ་སྒོ། དབྱེད་པ། དེ་དག་གིས་སྐྱེད་པའི་བྱེད་ལས་དང་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་ལྷུགས་རྒྱུན་རི་རྣམས་  
 ཐེབས་མིན་གསལ་བཤད་བྱེད་པ་ལས་གཞན་སྐྱེད་ཅའི་བྱེད་ལས་རི་རྣམས་བསྐྱེད་ལུབ་པ་དང་། དེས་  
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་དེ་རི་རྣམས་བྱུང་མིན་སོགས་ལ་འབྲེལ་བརྗོད་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མེད།

ཉེ་བའི་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ལོ་རབས་བཅུ་ཅུ་ཙམ་ནས་བཟུང་པོད་ཀྱི་བསམ་སྒོའི་དབུ་ཁྲིད་

གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བྱང་ལོང་དག་སྦྱང་  
བ་དང་དབང་ཅ་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དང་སྒྲ་འབྲེལ་དགོས་པའི་ཐང་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་ལྟ་  
པའི་ཆེད་ལས་མཁས་པའི་བཟོ་སྐྱོད་ཐངས་མང་གནང་བ་དང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ལོག་རོལ་སྲི་  
མཐ་པའི་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ཐུག་པའང་དུ་ཕྱད་བ་བཅས་ཀྱི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐོང་བརླུང་སངས་  
རྒྱས་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་གསོན་ལྷགས་རྒྱས་འགོ་རྒྱགས་པ་རེད།

རྣམ་པར་དུ་སྤོང་པོ་གསར་བ་ནས་བརླུང་ཐོང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་གལ་འགངས་  
ཆེ་བའི་ལས་གཞི་གསར་བ་ཞིག་གི་འགོ་བརྩམས་ཏེ་ཐོང་གི་ཚོས་བརླུང་རིས་མེད་ཀྱི་བྲ་བ་བཞི་  
བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལ་ད་ལྟའི་བར་ཚན་རིག་ཟབ་སྤོང་དང་སྒྲོ་བ་སྤོང་གི་གོ་སྐབས་སྤྱད་ཡོད། ཁོ་ལོ་  
ཡང་དེ་མཚུངས་སུ་ཉེས་སྤོང་བདུན་དང་བརླུང་སོ་སོར་ཐོང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་གོ་སྐྱིག་ལྷན་  
པའི་ཚན་རིག་སྒྲེ་ཁྲིད་གཙོ་སྤོང་ཁང་དང་། ཐོང་གི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་མཚོ་སྤོང་  
ལྱང་འབྲེལ་གྱི་དགོན་སྐྱིག་ལྷན་པའི་ཚན་རིག་གི་ལས་རིམ་ནང་ལ་ལྷགས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་སྟེ་  
སྟོན་ལྷགས་ཙན་གྱི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་མདུན་ནས་ཚན་རིག་གི་སྤོང་ཚན་སྦྱང་ཁམས་  
རིག་པ། དབང་ཅ་རིག་པ། སྤྱི་དངོས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ། ལྷ་བྲུབ་རིག་པ་བཅས་ལ་  
སྤོང་སྤོང་གྱི་དུ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་བ་དེ་ནི་ཁོ་ལོར་མཚོན་ན་མི་ཚེའི་བྲ་བ་ཞིག་གསར་  
པའི་གི་ཡོད། ཉེས་སྤོང་བརླུང་པོ་སྦྱང་ནས་བརླུང་ (དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་) ཞེས་པའི་དཔེ་  
དེབ་དེའི་ནང་དོན་རྣམས་ཐོག་མར་ཐིན་གྲིས་སུ་བཏབ་པ་ཡིན།

ཐབ་གྲིས་དཔེ་དེབ་འདི་བརྩམས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་མཐར་གཏུགས་ན་གནད་  
དོན་གསུམ་ལ་རྒྱག་ཡོད་ཅིང་། གཅིག་ནས་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་ཀྱི་གལ་གནད་ལ་དོ་  
སྤྱད་ཡོད་མཁན་ཚོ་ལ་མན་ཐོགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དང་། གཉིས་ནས་རང་པའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་  
ལྷགས་ཀྱི་གསོན་ལྱུར་སྤར་ལས་རྒྱས་པ། གསུམ་ནས་བདག་ལ་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་ཤེས་  
ཡོན་སྦྱོང་གནང་མཛད་མཁན་གྱི་ཚན་རིག་ཚོའི་བ་དང་དགོ་གན་དབུ་ལས་རྣམ་པའི་རེ་བ་རྒྱན་  
ཚོས་སུ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་བདག་ལ་གནའ་དེང་གི་ཤེས་ཡོན་ཆེར་མེད་ཀྱང་ལྷ་རྒྱགས་མཐར་  
སྐྱེལ་གྲིས་དཔེ་དེབ་འདི་འབྲི་ཚོམ་བྱས་པ་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདིའི་འགོ་ནས་མཇུག་བར་དུ་ཚན་ས་བརྩམས་དབྱེ་ནས་བརྙོག་བྲ་མི་འབྲ་བའི་སྤྲེང་ལ་  
དབྱུང་ཞིབ་བྱས་ཡོད། སྤོང་ཚན་དང་ཐོའི་བསྟན་དོན་ནི་རྒྱབ་སྐྱོགས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཆེས་



ཚོག་མའི་ལོ་རྒྱུས་དང་དངོས་གཙོ་སྤྱོད་ལ། སེམས་གཙོ་སྤྱོད་ལའི་དབྱེ་བ་དང་དེའི་ནང་དོན་ལ་དབྱེ་  
ཞིབ་བྱས་པ་མ་ཟད་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྷ་ལྷུབ་བར་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་  
གསུང་བརྟོག་བྱས་ཡོད།

སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་ལ་འཇམ་སྐྱིད་ཤར་རྒྱུ་གྱི་ལྷ་ལྷུབ་གྱི་འབྲུང་ཁྱད་པར་གྱི་རིག་  
གི་ལྷ་ལྷུབ་སྤྱོད་པ་དང་གནའ་ཐོའི་རྒྱ་ཤར་གྱི་ལྷ་ལྷུབ་སྤྱོད་ལ། གདོད་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་  
བཅས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་བདག་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད་པར་དེ་ནི་རང་རྒྱ་ལྷུབ་  
པའི་བདེན་པའི་གཞི་ལྷུབ་ཅིག་ཏུ་འདོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དེར་རྒྱས་དངོས་ཁམས་རིག་  
པའི་ལེའུ་གསུང་དུ་འཕོས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཚན་རིག་པ་གྲུབ་ཅན་ལྷ་ཡན་སེ་རུན་དང་ལྷ་སེན་སྤྱོད་  
སོའ་གྱི་ལྷ་ལྷུབ་ནང་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ནི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་སྤྱོད་ཞིང་རང་རྒྱུ་  
ལྷུབ་པའི་དབྱེ་བ་གཞིའི་སྤོམ་གཞི་མེད་ལྱིར་རང་དོས་ནས་བདག་ཏུ་བྱུབ་མེད་པ་འདོད་ཚུལ་བརྟོན་  
གཞི་གཙོ་བོར་བྱས་ནས་སྐྱོད་ཡོད།

སློབ་ཚན་གསུམ་པའི་ནང་ཆེས་བཟང་ག་མདངས་ཆེ་བའི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཚོག་  
མར་འཚར་ལོངས་ཇི་ལྷར་བྱུང་མིན་དང་འཕེལ་འབྲུང་ཇི་ལྷར་སོང་མིན་སོགས་བཤའ་ཡོད། ཚན་  
རིག་པས་འཛིག་རྟེན་འདི་མི་པོ་ཐེར་འབྲུམ་བཅུ་བཞི་ཅས་ཀྱི་ཡར་སྤོན་ལ་འགོ་རྒྱུར་བ་ཡིན་པ་དེ་  
ནི་ཚོག་མའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ལྷུབ་རྗེས་ཡང་རྒྱུར་དང་ཉི་རྒྱུད། དེ་བཞིན་འོད་ཀྱི་དམར་སྤོས་ Red  
shift བཅས་ཀྱི་ལྷག་འཕྲོ་རྟེན་སོན་བྱུང་བ་ལས་དཔའ་རྟགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྤོན་གྲུབ་  
ཅན་གྱི་ཚན་རིག་མཁས་ཅན་ལྷ་ཡན་སེ་རུན་གྱིས་བར་སྤྱད་དང་དུས་གཉིས་གསུ་སྤོན་པོའི་  
སྐབས་སུ་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སྤོས་ལྷུབ་རིག་པའི་ལམ་ནས་ཁྱེད་སྤོས་བྱས་པ་དེ་ནི་གསུ་སྤོན་  
པོའི་རྣམ་གཞག་ལ་དཔའ་རྟེན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

སློབ་ཚན་བཞི་པའི་ནང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་པ་དང་དེར་དུས་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་  
བར་ལ་འགལ་སྐྱེ་བྱིན་པ་དེ་ནི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་དམངས་ཁྱོད་དུ་ཚན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཚོས་སྤྱོད་པ་ཡིན་  
མི་སྲིད་པ་དང་། ཚོས་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་པའི་སྤོའ་སྤྱོད་དང་མཁྱེན་པས་འཛིན་  
གྱི་བསམ་སློབ་སྤྱོད་ལྷུབ་པ་ཡིན་པ་སྐྱོད་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཡེ་པོ་རྟོ་རས་དང་སྤེལ་པོ་ལེ་ལོ། འར་སྤོན་  
སོགས་དོན་དངོས་ལ་ཁོང་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་པ་ཡིན་པས་ཡེ་ཤུའི་མཚོན་ཁང་དང་རྒྱུ་  
འགལ་བྱེད་འདོད་མེད་ཀྱང་རིགས་པ་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགོ་བཅའ་གཏོར་ཡེ་ཤུའི་གསུང་  
རབ་ཀྱི་དགོངས་པ་ཇི་བཞིན་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་སྐྱོད་ཡོད།



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

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

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



## དཀར་ཆག

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



# །

## རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ།

ཆེས་ཐོག་མའི་ལོ་རྒྱུས།

།།། རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཐ་སྙད་ལ་དབྱིན་སྐད་དུ་ (philosophy) ཟེར་  
ཞིང་དེ་ནི་མིའི་སྐོལ་བཏོད་པའི་གཏན་ཚིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཡོན། ཚད་མ། མཐོང་ཚོས་  
མིན་པའི་ཚོས་བཅས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་གི་དཀའ་གནད་ལ་གསང་བཏོན་བྱེད་པའི་རིག་པའི་  
གཞུང་ལུས་ཤིག་ཡིན། ཐོག་མའི་སྐོལ་བཏོད་པ་ལོ་ནི་ཕྱི་ལོ་འགོ་མ་ཚུགས་པའི་ཕྱི་ལོ་  
ལོ་ 585 ཅུམ་ལ་སྐྱེས་པའི་ཐ་ལེ་སེ་ (Thales) ཞེས་པའི་ལྟ་བུ་བ་དེས་ཆེས་ཐོག་མའི་  
འདིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ནས་ཚོམ་གཞི་ནི་ཚུ་ཡིན་པར་བསམ་གཞིན་ཀྱངས་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྐོལ་བྱས་པར་བཞག་གོ། རྒྱུང་བཏང་ལོ་རྒྱུས་  
དབྱེད་ཞེས་པ་ཚོས་རྒྱལ་ཕྱོགས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གསུམ་ཡོད་པ་སྤྱི་སྤྱོམ་  
རྒྱག་གི་ཡོད།

བརྒྱུད་རིམ་དང་ལོ་ནི་རྩི་རིག་ (Greek) གི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་ལའི་ཏོ་ (Plato) དང་  
ལྷ་རེ་ས་འོ་འལ་ (Aristotle) གཉིས་ཡིན།

བརྒྱུད་རིམ་གཉིས་པ་ནི་དུས་རབས་བར་མའི་ (Medieval) ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་ཨེ་ཁུ་ལུ་  
(Aquinas) དང་ལྷ་མི་རོ་ས་ (Averroes) ལྷ་མོ་ཉི་ཉི་ས་ (Maimomides) བཅས་  
ཡིན།

བརྒྱུད་རིམ་གསུམ་པ་ནི་དེད་དུས་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་ཉེ་ཀར་ཉེ་ (Descartes) དང་ལོ་ག་  
གི་ (locke) ལྷ་མེན་ (Hamann) ཎན་ཎ་ (Kant) བཅས་ཡིན།

དབྱུང་ཞིབ་པ་མང་བོ་ཞིག་གིས་ལུབ་ཚྲོད་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་གནང་  
 དང་གཉིས་སུ་སྤྱི་ལོ་དང་ལྷན་པར་མཐར་གཏུགས་ན་མི་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྣ་བ་ལེ་ལའི་ཚུ་  
 (Plato) དང་ཨ་རི་ས་ལོ་ལའ་ (Aristotle 384-322) གཉིས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ལ་འཇུག་མོ་  
 འཇུག་གི་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ལོ་ལྔ་ལྷན་གྱི་ལོ་ 427 ལས་ 347 བར་དུ་གྲུང་བ་མི་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྣ་  
 བ་ལེ་ལའི་ཚུ་ (Plato) ལྷ་མི་སེའི་ཡ་ཉེན་ཞེས་པའི་ས་ཆར་འཇུག་པའི་དང་། སེམས་གཙོ་  
 རང་ལུ་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་ཞིག་ཡིན། རྩོད་གིས་མི་རིག་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་  
 སོ་གེར་ལེ་ (Socrates) དང་ཉི་ལྷ་ལེ་ཏུ་ལེ་ (Heraclitus) གཉིས་ཀྱི་ཞབས་ལ་གཏུག་  
 ལས་མཚན་ཉིད་རིག་པར་སྤོང་བཙོན་མཛད། རྩོད་གིས་སུའ་དགོངས་གཏིང་ཟབ་བཞེས་  
 མཐར་འདེགས་སུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་བ་རྣམས་ཆེན་ཚོགས་ལ་མཚན་སྣ་  
 བའི་བཞེད་སློབ་གསུང་བཏོད་བྱས་པས། རྩོད་ལ་དུས་བཞིའི་རྒྱུད་ཞེས་པའི་བསྟུན་བཞེད་  
 གི་ཚུ་ལོ་ཐོབ། རྩོད་གིས་སྤྱི་ལོ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ཉིད་རིག་པའི་གསུང་ཚུ་ལ་ རྩོད་བསམ་རྒྱལ་  
 ལས། ། དང་ རྩོད་ལོ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ རྩོད་ལོ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ རྩོད་ལོ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ རྩོད་ལོ་ལོ་ལྔ་ལྷན་  
 མཛད་ཅིང་ཨ་རི་ས་ལོ་ལའ་ལོ་ལྔ་ལྷན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སློབ་མ་མཚོགས་ལྷ་གྲུང་བ་མང་བོ་  
 གྲུང། རྩོད་གིས་ཆབ་སྤིད་གི་དུས་སྤྱད་ས། རྩོད་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ འཐབ་ཚུང་བཅས་ཙ་མེད་གཏོང་  
 པའི་ཐབས་ལས་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་ལོ་ལྔ་ལྷན་གྱི་ལྷ་ལོ་ལྔ་ལྷན་གྱི་ལྷ་ལོ་ལྔ་ལྷན་གྱི་ལྷ་ལོ་ལྔ་ལྷན་  
 བསམ་མཛོད་དུ་འགྲུང་གིང་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ རྩོད་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ རྩོད་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ རྩོད་ལོ་ལྔ་ལྷན་  
 མཛད་སློབ་གྲུང་ཆེན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་གཙོ་འགན་བཞེས། རྩོད་  
 གིས་བྱས་ཆེས་ཆེ་ཤོས་ལིག་བཞག་པ་ལྷི་བ་ལ་ཉི་འོད་སློབ་ལོ་ལྔ་ལྷན་ལ་ བསམ་འོད་སྤྱད་  
 འགྲུང་བ་ཡིན་ཞེས་ཆོད་དཔག་བྱས་པ་དེ་ཡིན་ལོ།།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། རྩོད་ལོ་ལྔ་ལྷན་གྱི་བསམ་སློབ་དབྱུང་ཞིབ་ལོ་ལྔ་ལྷན་གྱི་ཆོད་  
 རིག་གནས། ཆབ་སྤིད། ལྷ་གྲུང་ཆེན་རིག་བཅས་ལ་དབྱུང་ཞིབ་དང་གསུང་བཏོན་གྱིད་  
 མཁན་གྱི་ལྷ་མི་རིག་གི་རྣམས་ཆེན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།

རྩོད་གི་སློབ་མ་ཨ་རི་ས་ལོ་ལའ་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་དབྱུང་ཆུང་ནང་ཨང་ཅིས་  
 གྱི་རིགས་ལས་བེད་སློབ་བྱས་ཉེ་ལུབ་ཚྲོད་གི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ནང་རྒྱ་ཆེ་བའི་མཚན་



སྒྲིངས་ཀྱི་སྐོར་ལམས་ཡངས་པོར་བྱེས་བ་རེད། ལྷག་པར་དུ་དེས་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་རབ་རྒྱལ་  
 ཁབ་ཁག་གི་ཆབ་སྲིད་དང་དབལ་འབྲོར། རིག་གཞན། ཤེས་ཡོན་བཅས་ལ་ལུར་རྒྱུན་  
 ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད།

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

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

དང་པོ།

གནའ་བབས་ཀྱི་དངོས་གཙོ་རིང་ལུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེས་ཐོག་མའི་འདྲིལ་ཉེན་ཁམས་འདིའི་འབྱུང་  
 གཞི་ནི། རྩལ་ཐུན་དང་འབྱུང་བ་བཞི། ཡང་ན་རྩལ་རྩས་བརྒྱད་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་འདོད་ཀྱི་  
 ཡོད། ཁོང་ཚོའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དེའི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་གནས་སྣངས་ལ་བརྟེན་ནས་འདྲིལ་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་གོ་རྟོག་ནི་ཉ་ཅང་  
 གི་འོད་མདངས་འབར་བའི་བསམ་སྐོར་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་གཞིར་ན་  
 དངོས་ཡོད་ཀྱི་ལུངས་སྐྱེལ་མེད་པར་མ་ཟད་སྤོང་སྤོང་བས་ཅམ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ཆོས་  
 དེ་འདྲའི་དངོས་གཙོའི་ལྷ་རྩལ་དེར་གནའ་བོའི་བབ་ཆུང་དངོས་གཙོའི་རིང་ལུན་ཞེས་ཟེར།





བསམ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མི་ཡི་བསམ་པ་མ་ཡིན་པའི་འདིག་རྟེན་གྱི་བསམ་པ་  
ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ལ་བརྟེན་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་ཟེར་བ་དང་། བརྟེན་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་དེ་ཉིད་  
འཕེལ་རྒྱས་སུ་སྤྱིན་ནས་དུས་རིམ་དེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བས་རྗེས་སུ་སྤྱིར་དང་བྱུང་ཁམས་  
དང་མིའི་རིལ་གྱི་སྤྱི་ཚོལ་བྱུང་བར་འདོད། ཉེ་བའི་ཆར་འཚོལ་བཞིན་པའི་ཨེ་མོ་རི་དང་  
པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་ཞུས་པའི་ཚན་རིག་ཟབ་སྦྱོང་སར་  
ཨེ་མོ་རི་མཚོ་སློབ་གྱི་ལྟ་བུ་དགེ་གནས་སྐུ་རི་སྤོང་། (Mark Risjord) ཡིས་ལྷི་  
རིག་གི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་པེ་ཡའི་ལོ་ལྟ་བུ་སློབ་སློབ་ཀྱི་བཀོད་བཞུགས་ཀྱི་ལོ་ལྟ་བུ་འདོད་  
པའི་སྤྱི་གཙོ་ལོ་ལྟ་བུ་འདོད་པ་འབྲེལ་བའདད་བརྒྱབ་བྱུང་། དེ་འདྲའི་ལོ་ལྟ་བུ་མོད་དུ་བཀོད་  
པའི་པེ་ཡའི་ལོ་ལྟ་བུ་ཡིས་འདིག་རྟེན་ལྟོང་གི་བྱ་དངོས་ཡོད་དོ་ཅོག་འདུ་ཤེས་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་  
ཞེས་པའི་འདུ་ཤེས་སམས་བསམ་པ་དེ་ནི་སྤྱི་གཙོ་ལོ་ལྟ་བུ་དང་དེའི་རྣམ་འགྲུབ་དབང་གིས་  
འདིག་རྟེན་ལྟོང་གི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་བྱུང་བར་ལྟ་བུར་འདོད་དམ་སྙམ་མོ།།

གཉིས་པ།

རང་སྣང་སེམས་གཙོ་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གཞི་  
ནི་བསམ་པ་ཁོ་ན་ཡིན་པར་བརྟེན་བ་ཟེད། དེ་ལྟར་འདོད་པའི་སེམས་གཙོ་རིང་ལུས་པ་  
རྣམས་ཀྱིས་མི་རང་གི་བསམ་པ་དང་ཡང་ན་ཤེས་ཚོར་ཁོ་ན་འདིག་རྟེན་གྱི་འབྱུང་གཞིར་  
འདོད་པའི་དབང་གིས་དེ་འདྲའི་ལྟ་བུ་འདིག་མཁན་གྱི་གསལ་ལ་རང་སྣང་སེམས་གཙོ་  
རིང་ལུས་ཟེད།

གསུམ་པ།

འདིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྤྱི་བ་ནི་འདིག་རྟེན་གྱི་སྣོད་བཅུད་མཐའ་དག་དཀོན་མཚོག་གམ་  
སྙམ་གསར་བཟུན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་དག་ལ་འདིག་རྟེན་གསར་གཏོད་  
སྤྱི་བ་ཟེད།

ཚོན་པ་གསུམ་པ་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཙ་བའི་གནད་  
དོན་བཤད་པ།

བུ་བྱེད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་ནི་ཤེས་ཡོན། ཚད་མ། མཐོང་ཚོས་མིན་པའི་ཚོས་བཅས་  
ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུང་ཤིག་རེད། དེ་འདྲའི་ལྟ་བུ་གྱི་གཞུང་ལུང་  
རྩོམ་པར་ཤེས་པ་ལ་གཏན་ཁྲིམས་དང་རྣམ་བཤད། ལྷན་དོན། རྩེ་བྲག་ལས་སྤྱི་དགོག་པའི་  
གཏན་ཚིན་རྣམས་ངེས་པར་ཤེས་དགོས་པའི་ཚ་རྒྱུན་དག་ཡིན།

དང་པོ། གཏན་ཁྲིམས།

གཏན་ཁྲིམས་ཞེས་པ་ནི་རིག་གཞུང་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་གཏན་ཁྲིམས་ལ་གོ་རྒྱུ་མིན་པར་ཚོས་  
དང་ཚོན་རིག་ལྟ་བུ་སོར་རེར་གཞུང་མང་པོ་ཞིག་གི་གཏན་ཁྲིམས་ལ་གོ་བ་ཡིན། དཔེར་ན་  
ནི་འུ་ལོན་གྱི་འཕེན་ཤུར་གྱི་བྲག་དོན་དང་ལྷ་ཡན་སེ་ཏན་གྱི་ལྟོས་བཅས་སྤྱི་བའི་བྲག་དོན། སངས་  
རྒྱལ་ཚོས་ལུང་གྱི་རྟེན་འལྱུང་རིག་པའི་བྲག་དོན། གཞན་ཡང་རྩ་སེན་སྤྲུག་གི་ཚད་རྒྱལ་རིག་པའི་  
བྲག་དོན་ལྟ་བུ་ཡིན། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན་ཚོན་རིག་དང་མཚན་ཉིད་རིག་པ། སེམས་  
ཁམས་རིག་པ། ཚོས་ལུང་སོར་རིག་པའི་གཞུང་ལུང་གང་ཡིན་ཡང་རང་རང་གི་རིག་གཞུང་གི་  
ཙ་བའི་རྒྱང་གཞི་འཕ་གཞི་བཅོལ་ས་ལྟ་བུ་དེ་ལ་གཏན་ཁྲིམས་ཟེད། རིག་གཞུང་གྱི་བྲག་པ་དེས་  
གཏན་ཁྲིམས་འལྱུང་བ་བཟོ་བྱུང་ན་རིག་གཞུང་དེའི་ཙ་བའི་དམ་བཅའ་འཛོམ་བཞག་ཏུ་སྤྱིན་པར་  
བཅེ་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གཏན་ཁྲིམས་ཡིན་ན་འལྱུང་བ་བསྐྱབ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས་  
སྟེ། ཚོན་རིག་གི་པོ་རྒྱས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱུན་རིང་མོ་འདྲིའི་འཕེལ་རིམ་ལ་གཞིའོན་ཀྱང་སྲ་མ་སྲ་མ་ལས་  
སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་སྤྱི་མ་ཀ་རེ་ལེར་དང་བདེན་དཔང་གི་ཚད་གཞི་མཐོ་རུ་འགྲོ་བཞིན་མཆིས། དཔེར་ན།  
ཚོན་རིག་ཐོག་མ་དང་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྒྱལ་བུ་སྤྱི་བའི་རིང་ལུང་དེ་ཚོན་རིག་པ་ནི་འུ་ལོན་གྱིས་  
ཐམས་ཅད་འཕེན་ཤུར་གྱི་བྲག་དོན་གྱིས་འལྱུང་བར་བསྐྱབས་པ་དང་། འཕེན་ཤུར་སྤྱི་བའི་བྲག་  
དོན་དེ་ལྷ་ཡན་སེ་ཏན་གྱིས་འལྱུང་བར་བསྐྱབས། དེ་ཡང་རྩ་སེན་སྤྲུག་གི་ཚད་རྒྱལ་རིག་པ་དེས་  
ཚ་མ་ཚང་བའི་གཞུང་ལུང་ཞིག་ཡིན་པར་བསྐྱབས་པ་ལྟ་བུ་རེད།

# གཉེས་པ། གླུ་དོན།

གླུ་དོན་ཞེས་པ་ནི་གཞི་གང་ཡང་སུང་བ་ཞིག་ལ་དབྱུང་ཞིབ་བྱས་པའི་ཐ་མའི་གླུ་  
 འབྲས་ལ་ཟེར། ལུབ་ཕྱོཌ་གི་རིག་གཞུང་ནང་ལ་དབྱུང་ཞིབ་བྱས་པའི་བརྗོད་རིམ་ཁོང་སུ་  
 དང་པོ་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པ། (Explore) གཉེས་པ་འབྲེལ་བ་ཤེད་བྱེད་པ། (Explain)  
 གསུམ་པ་ཞིབ་བཞེད་བྱེད་པ། (Elaborate) བཞི་བ་རིན་ཐང་འབེབ་པ། (Evaluate) ལྷ་  
 བ་ལས་ལ་ཞུགས་པ། (Engage) བཅས་གསལ་བྱེད་ཨི་ལཱ་འེ་ཀུམ་པའི་ (5 E models)  
 མོག་ནས་གླུ་དོན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་གི་ཡོད།

གླུ་དོན་གྱི་རང་བཞིན་འབྲེལ་བ་ཚོད་བྱེད་ཚུལ་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད།  
 དེར་རབས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་གིས་རྩ་བའི་ཚན་རིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཤེད་ལེན་པོ་ཞིག་ཡོད་  
 པ་མ་གཏོར་གླུ་དོན་དོན་ཡོད་གི་བདེན་པ་མཐར་ཐུག་མིན་པར་འདོད་གི་ཡོད། ཡིན་  
 རའང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་གཞུང་ལུན་ནང་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྷ་བ་ནི་མཐར་ཐུག་གི་བདེན་  
 པ་ཡིན་པ་འདོད་གི་ཡོད། མདོར་བརྗོད་ནས་བཤེད་ན་གླུ་དོན་ལ་ཡོངས་གྲུབ་ཁས་ལེན་  
 པའི་གླུ་དོན་གཞན་དང་མཉམ་སྦྲིག་བྱེད་བྱས་པ། རང་འགལ་མེད་པ། ཚད་མ་རིག་པ་དང་  
 ཚོས་ཉིད་རིག་པའི་རྩ་བའི་འདོད་ཚུལ་དང་མི་འགལ་བ་སོར་གྱི་འབྲེལ་ཚོས་ཚང་དགོས་སོ།།

## གསུམ་པ། བྱེ་བྲག་ལས་སླེ་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིན།

བྱེ་བྲག་ལས་སླེ་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིགས་ནི་བྱེ་བྲག་རྣམས་གི་ཁྱད་ཚོས་ལས་བྱེ་བྲག་  
 དེར་ཞུབ་པའི་སླེའི་ཁྱད་ཚོས་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིན་ལ་ཟེར། ལུས་རབས་ 19 པའི་ནང་  
 ལུབ་ཕྱོཌ་གི་ལྷ་གྲུབ་སྐྱ་བ་རྣམས་གིས་བྱེ་བྲག་ལས་སླེ་དཔོག་པའི་གཏན་ཚིན་གི་རིག་  
 ལས་ལ་བརྟེན་ནས་གླུ་དོན་རྣམས་བདེན་པ་བརྗོད་བྱས་མིན་ལ་འདོད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་ཁ་  
 འགས་ཡོད། བསམ་བློ་སྐྱོལ་པ་ཀལ་པོ་པར་ (1902-1994) གིས་བྱེ་བྲག་ལས་སླེ་དཔོག་  
 པའི་གཏན་ཚིན་གི་གླུ་དོན་གང་ཡིན་ཡང་བདེན་པ་ཡིན་པའི་ཡིད་ཆེས་རྙེད་མི་ཐུབ་པ་  
 བརྗོད་གི་ཡོད། རྟོན་ཞིབ་མཐར་ཐུག་ནི་འདོད་ཚུལ་གང་ཞིག་ཚན་རིག་གི་འདོད་ཚུལ་སུ་

འགྲུར་བ་ལ་དེས་པར་དུ་འབྲུམ་བ་བསྐྱབ་ཏུང་ཡིན་པ་ཞིག་དགོས་པས་ཡིན། ཡང་དབྱིན་  
རིའི་བསམ་སྒོ་སྒྲ་བ་ལི་ཏུར་སི་རོ་སོན (Peter Strawson) མཚོག་གིས་བྱེ་བྲག་ལས་སྤྱི་  
དཔོག་པའི་གཏན་ཚིན་འགའ་དེ་ཁྲུངས་སྐྱེལ་ལུར་ཚེན་ཡོད་ཅིང་དེ་འགའ་མ་མེད། འདིའི་  
ཁྲུངས་སྐྱེལ་ལུར་ཚེ་བ་དང་ཁྲུངས་སྐྱེལ་རྣམས་མེད་ཡིན་པའི་དཀའ་གནད་གསང་བརྟོག་བྱ་  
རྒྱུ་ལས་སྤྱི་ལོ་མེད་པར་བཤད་ཡོད།

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

བཞི་པ། བྱང་པའི་ལྟ་བུར་གྱི་བྱུང་རིམ།

བྱང་པའི་ལྟ་བུར་བམ་གཏན་ཚིགས་རིག་པ་ཞི་སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་མི་ལོ་ 500 ཅམ་གྱི་སྟོན་  
དུ་སྟོན་པ་སྤྲུལ་སྐབས་པས་གསང་བཏོད་གནང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་མཚན་པའི་ཚོས་  
བཅུ་པའི་མདོ་དང་མདོ་སྤེ་དགོངས་འབྲེལ་སོར་སྤྱི་གཏན་ཚིགས་གྱི་སྟོར་མང་དག་ཅིག་  
གསུངས་འདུག གཞན་ཡང་ཁོང་གི་ལྟ་བུར་རྒྱུན་འཛིན་པ་སྟོན་དཔོན་སྤྲུལ་གྱིས་བདག་  
སྤྱི་དང་གཞན་སྤྱི་མེད་པ་གཏན་ཚིན་གྱི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་གསང་བརྟོག་བྱས་ཡང་།  
དམིའ་བསལ་གྱི་ཚད་མའི་གཞུང་ལུགས་མཚན་པ་མི་སྣང་། བྱང་པ་མངས་རྒྱས་པའི་ཚད་  
མའི་བརྟན་བཅོས་སམ་རྟོག་གའི་སྟོན་མ་ཞི་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་བཞི་བའི་མཇུག་དང་ལྟ་བུའི་  
འགོར་སྟོན་དཔོན་ལྟོན་གྱི་སྐང་པོས་མཚན་པའི་ཚད་མ་ཀུན་ལས་བཏུས་པ་དེ་ཡིན་པར་  
གྲུ། དེའི་རྗེས་སུ་བརྒྱ་ལྷག་བདུན་པའི་བྱང་སྟོན་དཔོན་ཚོས་གྱི་གྲུ་པས་བསྐྱབ་པ་ལ་





ཆེན་པོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་མི་རིགས་ལྟ་བུ་ལྟར་དང་གཞན་ནི་ལྟར་ལྟར་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་གཞོན་མའི་ལྟ་བུ་ལྟར་གཉིས་རེད། རྒྱུ་ལྡན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིགས་པ་དང་ནང་པའི་ལྟ་བུ་ལྟར་བམ་གཏན་ཚིག་རིགས་པ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་སྤྱིའི་རྟེན་བཞོན་སྣངས་དང་ཁྲུངས་སྤྱིའི་བྱེད་སྣངས་སོར་ནང་པའི་ལྟ་བུ་ལྟར་དང་ཆ་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། (p) ཆེ་རིང་འཆི་བ་ཡིན་པ་ལས་ (q) མི་རེད། (p) ཆེ་རིང་མི་རེད། (q) ཆེ་རིང་འཆི་བ་རེད། ཅེས་པ་ལྟ་བུ་དེ་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ནང་སྤྱི་ལས་ཁྲུང་པར་དཔོག་པའི་རྟེན་སྣངས་སྤྱི་བཞོན་ཡོད། འདིས་ག་རེ་སྤྱད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་ན་ཆེ་རིང་མི་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཆེ་རིང་འཆི་བ་ཡིན་པར་སྤྱད་ཀྱིན་ཡོད། ཐབས་ལམ་འདི་ནང་པའི་བསྐྱབས་ངག་གི་རྟེན་དང་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་ཆ་འདྲ་བ་ཡིན། ལྟ་བུ་འདི་གཉིས་བར་མི་འདྲ་ས་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་མཐོ་སྤྱད་བྱེད་སྣངས་དང་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁྲུངས་སོར་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། རྒྱུ་ལྡན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ནང་གཏན་ཚིག་གྱི་རྒྱ་ཆ་མཐོ་སྤྱད་བྱེད་སྣངས་ལ་དང་པོ་མངོན་པའི་མཚོན་རྟེན་ཁྲུངས་སྤྱིའི་བྱེད་སྣངས་ (reliability of marker) གཉིས་པ་དཔེར་མཚོན་གྱི་གྲངས་མང་ཅུང་། (sample size) གསུམ་པ། མཚོན་རྟེན་ལ་མ་སྟོས་བར་དང་འགར་བའི་སྟོན་ནས་འདེམས་སྤྱི་བཞོན་གྱི་ལྟ་བུ་ (randomness of sample) བཞི་པ། འདེམས་སྤྱི་བཞོན་གྱི་པའི་གྲངས་འབོར་ཚང་མའི་འཆོབ་བྱེད་སྣངས་པའི་མཚན་གཞི་འམ་དོད་འཆོབ་བྱེད་སྣངས་པ་ (representativeness of sample) དང་། གཞན་ཡང་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ནང་ལ་ཨང་ཅིས་མེད་སྤྱོད་གཞོན་བ་དང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུན་གྱི་ལྟ་བུ་ལྟར་དེ་ཉིད་མེད་པ་གཉིས་ནང་པའི་གཏན་ཚིག་རིགས་པ་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། མཚན་ཉིད་རིགས་པ་སྤྱི་བ་ (Immanuel kant) མཚོན་གྱིས་རིག་གཞུང་གང་ཡིན་ཡང་ངས་ཅི་ཞིག་ཤེས་སམ། ངས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ། ངས་ཅི་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱེད་ཚོགས་གམ། ཁྲུང་ཚོས་འདི་དག་ཚང་ན་གཞི་ནས་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ཁྲུང་པོངས་སྤྱོད་པར་བཤད། དེ་ཡང་ངས་ཅི་ཞིག་ཤེས་སམ་ཞེ་ན་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ཁྲོད་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཚོས་ལྟར་ན་གཞིའི་རྣམ་གཞག་རེད། ངས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ་ཞེ་ན་མཚན་ཉིད་རིགས་པའི་ཁྲོད་ནས་མི་ཚོས་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཚོས་སྤྱོད་པའི་གྱི་རྣམ་གཞག་རེད།

ངས་ཅེ་ཞིག་ལ་རེ་བ་བྱེད་ཚོག་གམ་ཞེ་ན་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ཁྲིད་ནས་དམིགས་འབྲས་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་ཚོས་ལྷང་ན་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་རེད། གཞི་ལས་འབྲས་གསུམ་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ལྷ་བུའི་སྤེང་ནས་མཚན་ཉིད་རིགས་པ་ཡིན་ནའང་རེད་ནང་ཚོས་ཀྱི་  
ལྷ་བུ་བས་གཏན་ཚིན་རིགས་པ་ཡིན་ན་རེད་གཞི་གང་དང་གང་ལ་དབྱུང་བྱང་བྱུང་བ་དོན་  
ལང་དག་པ་ཞིག་རྙེད་ཐུབ་པར་སྐུམ་མོ།།

བྱུག་པ། སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱན་དེ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་  
གཙོ་གང་ཡིན་ནམ།

བྱུག་ཕྱོགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་ལྷ་བུ་ཀྱི་གཤམ་གནད་རྣམས་སྤྱོད་གཅིག་ཏུ་སྐྱིམ་  
ན་དངོས་གཙོ་སྐྱ་བ་དང་སེམས་གཙོ་སྐྱ་བའི་ལྷ་བུ་བ་གཉིས་སུ་འདུ་གི་ཡོད། མཚན་ཉིད་  
རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞིགས་ན་དངོས་གཙོ་སྐྱ་བས་དངོས་པོ་ནི་འདིག་རྙེན་ཀྱི་འབྱུང་  
གཞི་ཡིན་ཞིང་སྤྲ་མར་གནས་པས་དངོས་པོ་ཨང་དང་པོ་ཡིན་པ་དང་། བསམ་པ་ནི་དངོས་  
པོའི་འདིག་རྙེན་ལས་བྱུང་ཞིང་སྤྱི་མར་ཐོན་པ་ཡིན་པས་བསམ་པ་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན་པ་  
ཁས་ལེན་པའི་བྱུག་མཐའ་ནི་དངོས་གཙོ་རིང་སྤྱན་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྷོག་པར་  
ཁས་ལེན་པའི་བྱུག་མཐའ་ནི་སེམས་གཙོ་རིང་སྤྱགས་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡིན། བྱུག་ཕྱོག་ཀྱི་མཚན་  
ཉིད་རིགས་པ་བས་བཤད་ཚུལ་ཞིག་ལ་དཀར་པོ་དཀར་རྒྱང་དང་ནག་པོ་ནག་རྒྱང་ཡིན་པ་  
ལས་དེ་གཉིས་འདྲེས་མའམ་སྤྱང་གསུམ་པ་མེད་ཅེས་བཤད་ཡོད། འདིས་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་  
ཡོད་ཅེ་ན། དངོས་གཙོ་ཡིན་ན་སེམས་གཙོ་མིན་དགོས་པ་དང་སེམས་གཙོ་ཡིན་ན་དངོས་  
གཙོ་མིན་དགོས་པའི་འགའ་བ་རྟག་ཁྲིད་ཏུ་གནས་པའི་ལྷ་བུ་གཉིས་ཡིན་པ་འདོད་ཀྱི་  
ཡོད། དེས་ན་རང་རེ་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱན་དེ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་གང་ཡིན་ཞེ་  
ན་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱན་ཀྱི་ལྷ་བའི་གནད་འགག་དང་། ཚ་བའི་གནད་དོན་བཅས་ལ་དབྱེ་  
ཞིབ་དང་བསམ་གཞིགས་བྱེད་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱན་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་སྤྱགས་  
ཀྱི་བྱུག་ཆ་དང་དེའི་ཁྲུབ་ཁོངས་དངོས་གཙོ་རིང་སྤྱན་ཡིན་པ་ལེས་སྐྱབ།

དང་པོ། སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱོད་དངོས་གཙོ་ཡིན་པའི་སྐྱབ་བྱེད་བཤད་པ།

༡༽ སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱོད་པའི་གང་ཟེན་དང་ཚོས་གཉིས་ལས་ཚོས་གཙོ་བོ་  
འཛིན་པ་སྐྱབ་བྱེད་ཡང་དངོས་གཙོ་རེད། གནད་དོན་འདིས་གང་བཤད་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན་གཞི་  
གང་དང་གང་ཡིན་ན་བདེན་དོན་ནས་གནས་སྤྱོད་ཡོད་མེད་ནི་བཤད་མཁན་གྱི་གང་ཟེན་  
ལ་ལྟ་རྒྱ་མིན་པར་གཙོ་བོ་བཤད་པའི་སྐྱད་ཆའི་གནད་དོན་ལ་ཚད་ལྡན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ས་  
དང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་མིན་བསམ་གཞིན་བྱེད་གྱི་ཡོད།

༢༽ སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་སྤྱོད་ཀྱི་ཙ་པའི་མང་གཞི་གཏན་ལ་  
འབེབས་པའི་ཆེ་དངོས་པོའི་གནས་སྤྱོད་ནི་འཆད་སའི་རྩ་བ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཞིའི་རྣམ་  
གཞག་དང་། བསམ་སྐྱོའི་འཁོར་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་གི་སྐོ་ནས་ལས་གྱི་རྣམ་གཞག། བསམ་སྐྱོའི་  
སྐྱུ་གུ་སྐྱོན་པའི་སྐོ་ནས་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པ་དེ་ཡང་དངོས་གཙོ་སྐྱབ་བྱེད།

༣༽ སངས་རྒྱས་ལྷན་སྐྱབ་བསམ་དགེ་སྐྱོང་དག་གས་མཁས་རྣམས་ཀྱིས།། བསྐྱེད་  
བཅད་བཅར་པའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེན་པར་བརྟེན་ལ་ང་ཡི་བཀའ།། གླང་བར་བྱ་ཡི་  
གུས་སྤོར་མིན། །ཞེས་ངའི་སྐོ་བ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ངས་བཤད་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་རྟོག་  
དཔྱད་ཞིབ་མོར་བྱས་ཏེ་བདེན་པ་མཐོང་བ་ན་དེ་ལྟར་ལག་དུ་ལོངས། །ཁྱོད་ཚོས་ང་སྐྱོན་  
པ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་བརྒྱུ་མས་ནས་མ་དབྱེད་པར་ཉམས་སྤྱོད་བར་བྱ་བ་མ་ཡིན་  
ཞེས་སྐོ་བ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་གསུངས་པ་དེ་ཡང་དངོས་གཙོ་རེད།

༤༽ སངས་རྒྱས་ལྷན་སྐྱབ་བསམ་ལོ་རོ་ཉེས་སྐྱོང་ལྟ་བུའི་ཡར་སྐོན་ལ་བྱ་རྒྱུ་དུ་  
པོའི་རི་བོར་སྐོང་བ་རྟེན་འབྱུང་དང་རྟེན་འབྱུང་སྐོང་བའི་དོན་དུ་སོང་བའི་ལྟོས་གྲུབ་གྱི་ལྟ་  
བ་གསུངས་པ་འདི་དང་སྤྱང་རྒྱལ་དང་གནས་རྒྱལ་མི་མཐུན་ཞེས་བཤད་པ་འདི་གཉིས་  
ཀྱང་དངོས་གཙོ་ཡིན་པར་བསྐྱོན་དུ་མེད། དེ་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། དངོས་གཙོ་ཞེས་  
པ་མངོན་སུམ་ཁོ་ནའི་ཡུལ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་སྤྱི་རོལ་བ་རྒྱང་འཕེན་པ་ནང་བཞིན་མ་མཐོང་  
ན་མེད་པ་ཁས་ལེན་པའི་ལྟ་བུ་བཞིག་རྩ་བ་ནས་མ་རེད། ལྟ་བའི་རང་བཞིན་གནད་ལ་



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

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

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

གསུམ་པ། འདིག་རྟེན་གསར་གཏོད་སྐྱོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་ནི་ལྟོས་གསར་  
བསྐྱུན་གནང་བར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འཇམ་སྐྱིང་ཤར་བུ་བ་ཀྱི་ཚོས་ལུང་སོ་སོ་འདི་ལྟ་  
ལུབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟོངས་དག་ལ་སྤྱི་སྒོམ་ཞིག་བརྒྱུ་ན་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་འདོད་མཁའ་  
དང་མི་འདོད་པའི་རིཌ་གཉེས་སུ་སྤྱེ་དགོས་པར་སྣང་། ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས། གངས་ཅན་  
ལྟ་ཡོད་སྐྱོ་བ། ཞ་ཆེ། ཉིན་རུ་བཅས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་འདི་རྣམ་གཞག་བཞེད་ཀྱི་  
ཡོད། གཅེར་བྱ་བ་དང་། གངས་ཅན་ལྟ་མེད་སྐྱོ་བ། བང་བ་རྣམས་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་བཀོད་  
པ་སོ་འདོད་ཀྱི་མེད། ལྷག་པར་དུ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུང་ཀྱིས་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་  
རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བཏེན་ནས་ལུབ་པར་མ་གཏོར་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོ་འདི་རྣམ་གཞག་གཏན་  
ནས་མི་འདོད་པ་མ་བཟད་ནང་པའི་བསམ་གློ་སྐྱོ་བ་སྒོམ་དཔོན་སྐྱོ་སྐྱོབ་ཀྱིས་གང་ལྱིར་རྟེན་  
འབྱུང་མ་ཡིན་པའི། །ཚོས་འགའ་དག་ནི་ཡོད་མ་ཡིན་ཞེས་སྒོམ་ཚིག་འདི་ལྟར་གསུངས་  
ཡོད། སྒོམ་ཚིག་འདིས་རང་འདི་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུང་ཀྱི་འདིག་རྟེན་གསར་གཏོད་ཆེན་  
སོ་འདི་རྣམ་གཞག་མི་འདོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་སོ་དང་ཞིབ་ཚེཌ་སོ་རྟོགས་ལུབ།།



### དང་པོ།

བདས་པའི་བཟོས་སྒྲིང་གི་ཚོས་ལྷན་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་གཞིགས་ན་ཁ་ཆེ། ཡི་  
 རྒྱ། གཅེར་བྱ་བ། ཉིན་རྒྱ། བྲངས་ཅན་བ། གྲེ་བྲག་པ་སོའ་བཟོས་སྒྲིང་ལ་ར་བུ་བ་ཉི་ཚོས་  
 ལུགས་མང་བོ་ཞིག་གིས་ལྷན་པོ་ལས་དོན་གཞན་པའི་བདག་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་  
 ཚོན་རིག་གི་སྟེ་ཁག་ཐོག་མང་འཕོས་སའི་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་ལྷན་སྐྱོ་བ་ཚོས་ཚོད་ལྷན་རིག་  
 པའི་ནང་ལ་བདག་ཏུ་ལྷན་མ་ལྷན་གྱི་སྟེ་ལྷ་སྐྱོས་འདི་ལོ་བཟོད་གཞི་གསུམ་ཚེན་ཞིག་ཚེན་ཡོད།  
 ལྷུ་མོའི་སྟོན་གྱི་མོ་རོ་བཞི་བརྒྱ་ཡས་མས་ཅམ་པ་འཁོར་པའི་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་ལྷན་གྱི་  
 མེས་པོ་ལྷ་ལྷན་གྲགས་པའི་པེ་ལའི་རྩ་ཡིས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་བཟོད་བྱ་ཉི་  
 བྲངས་རིག་དང་ཆབ་སྲིད། ཚོས་ལུགས། ལྷ་ཅལ། ལྷན་དག་མི་ཚོས། ཤེས་ཉོན།  
 གཏན་ཚེན་སོའ་རིགས་པའི་གནས་མང་པོ་དང་འགྲེལ་ཞིང་། ཁོང་གིས་རང་བྱུང་  
 ཁམས་ཉི་མི་རྟག་པའི་གདོས་བཅས་ཤིག་ཏུ་མི་འདོད་པར་དེ་ཉི་རྟག་པ་དང་བདེན་པའི་  
 གཞི་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འདོད་པར་མཛོལ། ཡང་སྟན་ལྷན་ཅན་གྱི་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་ལྷན་སྐྱོ་བ་སྐྱོ་  
 རེ་ས་འོ་འོ་ལ་གྱིས་ཚོས་མམས་ཅད་ལྷན་པའི་སྲང་གཞི་རོ་མ་དེ་དངོས་ལྷན་ཡིན་པ་དང་  
 དེར་དངོས་པོ་སོ་སོའི་རང་དོས་ནས་ལྷན་པའི་ཁྲད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་པར་བཤད། གཞི་  
 ཚའི་ཤེས་བྱ་དོས་འཕྲིན་ལྷན་མང་ནས་ལྷན་སྟེ་རིག་གི་ལྷ་ལྷན་སྐྱོ་བ་ཚོས་གཞི་ཚའི་  
 རྒྱལ་སྐྱ་རབ་དེ་དག་ཉི་ཤེས་ཉེན་ཁམས་གྱི་དངོས་གསུང་མམས་ཅད་ཀྱི་ཅ་བ་ཡིན་པ་  
 མ་ཟད་གཞི་ཚའི་རྒྱལ་དེ་དག་གི་རང་དོས་ནས་འཕྲིན་ཉེན་ཁམས་ལྷན་གྲེད་གྱི་དངོས་  
 གསུགས་དེ་དག་ལྷན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད། བད་པའི་ལྷ་ལྷན་སྐྱོ་བ་ཚོས་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་  
 རྒྱལ་སྐྱ་རབ་ཆ་མེད་གཉེས་སྟན་ཏུ་ཚོའ་ན་རྒྱལ་སྐྱ་རབ་གཅིག་གི་བྱེད་དོས་དེ་རྒྱལ་སྐྱ་  
 རབ་གཞན་དེའི་ཤར་དོས་ལ་ལྷན་སྐྱོ་མེད། འོན་ལྷན་རྒྱལ་སྐྱ་རབ་འདི་དག་ལ་བུལ་དོས་  
 དང་ཤར་དོས་ཡོད་ཆེ་ཁོང་ཚོ་ཆ་ཤས་ལས་ལྷན་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་ཆ་ཤས་ལས་ལྷན་  
 པ་ཡིན་ན་ཡུལ་གྱི་དོས་ནས་ཆ་རྒྱང་དུ་བཤོ་མི་ལྷན་པའི་རང་རྒྱ་པའི་བདག་ཅིག་ཏུ་  
 འལྷར་གྱི་ཡོད། ལྷ་མཚན་དེའི་ལྷན་ནང་པའི་ཚད་མའི་སྟོན་དཔོན་ཚོས་རྒྱལ་སྐྱ་རབ་ཆ་  
 རྒྱང་དུ་བཤོ་མི་ལྷན་པའི་རྒྱལ་སྐྱ་གྱི་དོན་སྟེ་རྒྱས་པར་བཀག་པ་ཡིན་པར་སྟམ་མོ།།





པོའི་ངང་གོ་བ་ལོན་དགའ་བ་ཞིག་ཡིན། མཁས་པ་ལ་ལའི་བཤམ་སྲོལ་ལ་ལྷ་ཡེན་སེཌ་ལྷ་  
གྱི་མི་ཚེའི་རིང་ལ་ལྷོ་ས་བཅས་སྦྱ་བའི་ལྷ་བ་དམི་ས་ཕྱིན་བ་ཤེས་མཁན་མི་བརྟ་གཉིས་  
ལས་མེད་པ་བཤམ་འདུག སྤྱི་ལོ་ 1905 ཁོང་གིས་དམིགས་བསལ་ལྷོ་ས་གྲུབ་རྣམ་གཞག་  
གཏན་ལ་བབ་བས་ཉི་ཉེ་འདུག་གི་ཐུག་པའི་དམིགས་ལྷོ་ས་བཅས་ཀྱི་གྲུབ་དོན་སོགས་དོན་  
ཁམས་རིག་བའི་ལྷ་རྩལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དག་ཐེར་བྱས་ནས། ཚོན་རིག་གི་མདུན་ལྷོ་ས་  
ནང་དུ་སྲོའི་ཆ་དང་དུས་ཚོད། གཏོས་ཚད། གཏོས་འཁྲུག། དམིགས་ལྷོ་ས་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་  
བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་འགྲོགས་གསལ་བ་ཞིག་བརྟན་པ་རེད། ལྷ་ཡེན་སེཌ་ལྷ་གྱི་ཕྱོད་མོངས་མ་  
ཡིན་པའི་ལྷོ་ས་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གི་ནང་དོན་གཅོ་མོ་ཞིག་ཉི་འདུག་གི་མཛོགས་ཚད་ལ་  
འགྲུབ་ལྡོག་མེད་ཅིང་། ཕྱོད་མོངས་མ་ཡིན་པའི་གནས་རིམ་ལྷན་ཞིང་རང་རྒྱལ་གྲུབ་པའི་  
དབུད་གཞིའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་མེད་པ་དང་། དུས་དང་བར་སྐྱང་ཐེ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་  
བྱ་དོན་ཡོད་ཚད་མཐར་གཏུགས་ན་ལྷོ་ས་གྲུབ་ཡིན་ཕྱིར་རང་དོན་ནས་གྲུབ་པའི་བདག་  
མི་འདོད་པ་དེ་ཁོང་གིས་ཚོད་སྡུག་རིག་པའི་ནང་ལ་གསལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།

བཞེ་བ།

སྤྱོད་གཞུགས་ཅན་གྱི་ཚོན་རིག་པ་ལྷ་ཡེན་སེཌ་ལྷ་གྱིས་གཏན་ལ་བབ་པའི་ལྷོ་ས་གྲུབ་རིག་  
བས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཡོངས་ལ་འགྲེལ་བའི་གཏན་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་གསལ་གནད་ཆེ་  
བའི་དབུད་ཞིབ་དང་གསལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད་ནའང་གཞི་རྒྱུ་སྤེལ་བྱས་མོའི་གནས་སྡེར་  
ངས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤེལ་བའི་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ཡང་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་རྟོགས་རྒྱུ་ལས་  
ཞོག་ཆ་རྣམས་སྤེལ་བའི་གནས་སྡེར་ཅི་ཡིན་ཐོན་དཔག་འབྲུལ་མེད་ཅིག་གེད་མི་ཕྱབ་པར་  
བརྗོད་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དུས་རབས་བརྟུ་དགུ་བའི་སྤྱད་ཅམ་ལ་ཕྱོད་པའི་ཚོན་རིག་པ་གྲགས་  
ཅན་ལྷ་སེན་རྟེན་སོགས་ཚོན་རིག་པ་མཁས་པ་འགྲུབ་པས་ཀྱིས་རྣམས་སྤེལ་བའི་རང་  
གཤིས་དོ་ས་རྟོགས་ཕྱིར་ངས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ཤིག་གི་ལས་ནས་སྤྱོད་དཔག་གེད་  
རྒྱལ་གསལ་དུ་སྒོལ་གཏོད་པ་རེད།

ངས་མེད་གཏན་ཚིགས་འདིས་སྒོལ་གཞིའི་ནང་ཆ་རྣམས་ཞིག་གི་གནས་གཞིའི་ཚད་  
འཇཉག་རྒྱུད་ཞིབ་སྒྲིག་ཆལ་གསལ་བ་དེ་ཅམ་དུ་རྣམས་དེའི་རང་བཞིན་དང་འགྲུལ་བསྐྱོད་



པའི་གནས་རིམ་ལྟན་ཞིང་རང་ཚུགས་སྐབ་པའི་དབྱེད་གཞིའི་སྒོམ་གཞི་མེད་ཅིང་སྒོམ་  
སྐབ་ཀྱི་རིག་པ་གཏན་ལ་མཐོང་བ་ལ་འདི་ལྟེན་འདིའི་སྒོམ་བཅུད་ཡོད་ཚད་བདེན་སྐབ་ཀྱི་  
རང་འོས་ནས་སྐབ་མེད་པའི་དབང་རྟགས་བསྟན་པ་རེད།

སྐབ་པར་དུ་རྒྱ་སེན་སྐབ་སོགས་ཀྱིས་སྒོམ་གཏོད་པའི་རེས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་  
ནང་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་སོའི་ཆ་འདི་དབྱེད་ལུལ་ཀྱི་སྐབ་ཆ་ཞིག་ཏུ་བཅུས་པ་དེས་ཚོད་  
སྐབ་རིག་པ་འདིས་དངོས་གསུགས་ནམས་ལུལ་ཀྱི་ངོས་ནས་བདག་ཏུ་སྐབ་པ་མི་འདོད་  
པ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། ལོང་གི་ཚོམ་སྐབ་འདིས་བཅུད་རིམ་དངོས་ལ་གཞིགས་ན་རྩི་  
རིག་སྐབ་སྐབ་བ་དང་གཏོད་མའི་དངོས་ཁམས་རིག་བ། དེང་དུས་དངོས་ཁམས་རིག་པ་  
བཅས་ཀྱི་(བདག་ལ་)ལྟ་ཚུལ་ཇི་ཡིན་གསལ་རྟོགས་བྱེད་སྐབ་པར་སྐབ་སོ།།



### དངོས་ཡོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན།

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

དེའི་ཕྱིར་ཁོ་ཐོས་གཤམ་དུ་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་གྲུབ་རྩལ་དང་འདིག་རྟེན་རྒྱ་བསྐྱེད་  
 འགྲོ་རྩལ། གཟའ་སྐྱར་ཆགས་རིམ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤམ་དང་ཞུ་བྱུང་དུ་ཁོ་  
 ཐོས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལྟར་གྱི་འདིག་རྟེན་སྣ་རྩལ་འགའ་ཞིག་རིག་གསུང་ཚན་རིག་གི་སྣ་  
 རྩལ་དང་སྐྱར་ཉེ་དཔེར་ཞིབ་བྱེད་བ་སོའ་གོ་སྐོར་རྩལ་དུ་སྐེལ་རྒྱ་ཡིན།

### ལེའུ་དང་པོ་ཐོག་མའི་འདིག་རྟེན་ཁམས།

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

ལ་ཚེས་ཚོགས་ནས་འགོ་རྒྱུགས་པའི་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྟེན་ཁམས་འདི་དང་མཉམ་དུ་བར་  
སྐྱབ་དང་དུས་ཀྱི་བྱུ་བ་འགོ་རྒྱུ་བ་དེ་ད་ཟེང་། འདི་ནི་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་བཤད་པའི་གསལ་  
སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་སྒྲུབ་ལ་ (Big Bang) གསལ་  
སྐྱ་ཚེན་པོ་ནི་སྒོ་བྱུར་དུ་ཚོན་དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་གསལ་འཛོལ་རམ་འབར་གསལ་  
བྱུར་ནས་དེ་ལ་ཏུ་ཅང་གི་སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞིག་གྱུར་ཡོད་པ་བསམ་བཞིན་ཡོད།

དོན་དངོས་ལ་གསལ་སྐྱ་ཚེན་པོ་ནི་རིམ་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ལས་གཞན་སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞིག་  
གང་ཡང་མེད། གང་ཡིན་ཞེན་སྐྱ་ནི་རྒྱུར་ལ་བརྟེན་དགོས་སྲིད་ཚོགས་པའི་འཛིན་སྟེན་གྱི་  
སྐབས་ལ་རྒྱུར་མེད་པས་དེ་འདྲའི་སྐྱ་ཚེན་པོ་བྱགས་པ་གང་ཡང་མེད། དོན་གྱི་ཚོགས་པའི་  
འཛིན་སྟེན་ལ་གསལ་སྐྱ་ཚེན་པོ་ཞེས་བརྟགས་པ་དེ་ནི་ཉུང་སྐྱུ་བ་ཞིག་གིས་མི་འདོད་  
པའི་རྣམ་འཛུར་གྱི་དང་ནས་བརྟགས་པ་དེ་ད་ཟེང་། དེ་འདྲའི་གསལ་འཛོལ་ཚོགས་པའི་འཛིན་  
སྟེན་ནས་གསལ་འཛོལ་རྣམ་བཞག་དེ་མི་ལོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱའི་ཕྱོད་ལ་བྱུར་བ་ཡིན་པའི་རྒྱ་  
རྒྱལ་དེ་ནི་ཚོན་རིག་པ་ཚོས་མིག་མེད་རྒྱ་མཚོར་བྱེད་པ་རྣམས་མིན་པར་བརྟགས་དུབྱེད་ཀྱི་  
ལམ་ནས་ཁྲུངས་སྐྱེལ་སྐྱ་ཚོན་གིག་བྱེད་པའི་བྱུ་བ་འགྲམ་ཡིན། དཔེར་མཚོན་ཅམ་ཞུས་ན།

དང་པོ་ནི། ང་ཚོའི་འཛིན་སྟེན་ཁམས་འདི་སྐྱ་མཉུན་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་བཞིན་པ་གསལ་  
བརྟོགས་བྱུང་བ།

གཉིས་པ་ནི། ཚོགས་པའི་འཛིན་སྟེན་གྱི་བྱུ་བ་རྣམས་ཡང་རྒྱུར་ Hydrogen དང་ཉི་རྒྱུར་  
Helium རྟེན་འཛིན་བྱུང་བ།

གསུམ་པ་ནི། ཚོགས་པའི་འཛིན་སྟེན་སྐབས་ཀྱི་ཚ་ཞིང་འཕྲེལ་གསལ་པ་དེའི་ཤོད་ཚད་ཀེལ་  
མིན་ $10^{-33}$  འོད་ཀྱི་དམར་སྟོན་ Redshift ཀྱི་ལྷག་མ་རྟེན་འཛིན་བྱུང་བ།

བཞི་པ་ནི། ལྷ་ཡིན་སེ་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་བྱུ་བ་ཀྱི་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བར་སྐྱབ་དང་དུས་  
གཉིས་ནི་གསལ་སྐྱ་ཚེན་པོ་ལས་བྱུར་བ་ཡིན་པར་ཕྱོད་དཔག་བྲས་པ།

དཔེར་རྟགས་དང་པོའི་སྐབས་སུ་འཛིན་སྟེན་འདི་སྐྱ་མཉུན་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱེད་ཅེས་  
པ་དེ་ནི་འཚོ་རྟེན་སའི་གོ་ལ་འདི་དང་པོ་ཚོགས་དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་སྐྱ་མཉུན་རྒྱ་  
བསྐྱེད་པ་ལ་ཟེང་གྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་དཔེར་རྟགས་གསུམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་དམར་སྟོན་  
སམ་འོད་ཀྱི་ལྷག་མ་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཀྱི་ལོ་ 1964 ལོར་ཨེར་ལོ་ལོ་པོ་ལ་དང་རྫོ་རྟེན་ཏེང་ཏེང་

མིའི་སོན་ཟེར་པའི་ཨ་རིའི་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲེས་དབང་གིས་རྙེད་པ་ཞིག་ཤིང།  
ཡུལ་དོན་འདིའི་ངོ་ཚོད་འདི་གཉིས་འདི་ལ་འོད་ཚད་ཀའི་མིའི་ 10 X33 འོད་པའི་སྐབས་  
ཕྱི་གལ་མི་མོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་སོང་འོད་པ་བའི་དབང་གིས་སྤྲེས་པ་སྤྲེས་པ་ལ། །ཡང་  
གཅིག་བཤད་ན། ངོ་ཚོད་འདི་གཉིས་འདི་ཚོག་མར་ལྷུང་བའི་དུས་དེར་ཚོད་དབང་གིས་པ་  
རྒྱར་བ་སྐབས་དེར་ལྷུང་རྒྱུ་ཞིག་གིས་དུས་ལུན་ (སྐར་ཆ་ 10<sup>-43</sup>) ལྷུང་དུའི་ནང་དངོས་  
པོ་པའི་རྩོད་སྤྲོད་ཤིང་པ་ཡིན། དེ་ལ་པའི་མི་རྒྱ་ (Planck Era) གི་དུས་རབས་ཟེར་གྱི་  
འོད།

ཁོ་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་པའི་མི་རྒྱ་གི་དུས་རབས་ཞེས་པ་ནི་ཚོག་མའི་འདི་གཉིས་  
ཀྱི་ཡུལ་རྒྱལ་དང་པའི་ཆེད་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤྲེས་པ། གལ་ཏེ་དེ་རྒྱར་ཡིན་ན་ཚོག་མའི་  
འདི་གཉིས་ཡུལ་རྒྱལ་གྱི་དུས་ལུན་ཡང་སྐར་ཆ་ 10<sup>-43</sup> ཅས་ཡིན་དགོས་པར་སེམས། ང་  
ཚོའི་གསུང་འཛུལ་ཚེ་པའི་འདི་གཉིས་ལྟ་ཚུལ་གྱི་སྐོར་ལ་དེ་བཙུན་དང་བསམ་གཞིགས་སྒྲ་  
ཚོན་ཕྱི་གལ་ལྷུང་གི་འོད།

དཔེར་ན། འབར་གསུང་ཚེ་མོ་གཅིག་གསུང་ལྷུང་བཤ། ཡང་ལྷ་རྒྱ་རྒྱུ་གང་ཡང་  
མེད་པར་རང་རྒྱ་ལྷུང་བའི་སྐོར་ནས་ཡུལ་པ་སོགས་ད་དུང་ཡང་འདི་གཉིས་ཡུལ་གྱི་ཚོག་  
མའི་རྒྱ་རྒྱུ་གྱི་རོ་ཅེ་འདྲ་ཡིན་མིན་སོགས་ཁོ་ཚོ་གཙོ་དུ་གཏེར་བའི་དེ་བཙུན་པོ་ཞིག་  
ལྟ་གྱི་འོད། ཡང་ཚོན་རིག་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་འདི་གཉིས་ཀྱི་ཚོག་མའི་གསུང་ཚེ་པའི་ཡུལ་  
རྒྱུ་འཛོལ་སྐབས་ཤིང་པ་དེ་ནི་ལྷ་ཡུལ་སྐྱེ་བ་ཚོས་ལྷ་རྒྱུ་ཞིག་ལས་གཞན་ཚོན་རིག་པ་  
ཚོས་གསུང་ཚེ་པའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་དབང་ཉགས་ཅེ་ཡང་མི་ཤེས་པ་འགྲེལ་  
བཤད་ཤིང་གྱི་འོད།

མོན་ནེད་པའི་ཚོག་མའི་འདི་གཉིས་ཆགས་ཚུལ་ནང་ལ་ངོ་ཚོད་སུ་མཐའ་མེད་པའི་  
འདི་གཉིས་འདིའི་ཚོག་མའི་ཡུལ་རྒྱུ་ནི་འདི་གཉིས་བཞོད་པ་པོའི་ལྷུང་དུ་འབར་པའི་རྩོ་  
རིག་ཅིག་ལས་བསྐྱེད་པ་དང་རྒྱ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པར་རང་རྒྱ་ལྷུང་བའི་སྐོར་ནས་ཡུལ་  
ལྷུང་གཉིས་ཀྱི་རིན་པའི་འགོ་ལྷུང་གང་ཡང་མིན་པར་འདི་གཉིས་ཁམས་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱུ་དེ་  
ནི་རྒྱ་སེམས་ཅན་སྐྱེ་བ་ལྷུང་གྱི་ལས་དང་སེམས་ཀྱི་མཐུ་ལ་བཞེན་ནས་འདི་གཉིས་སྒྲ་ཚོན་  
ཡུལ་པར་ལྷུང་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་དག་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལི་རྒྱལ་པོའི་ལྷུང་པས་ལས་མཁའ་ལ་

སྨྱོན་གྱི་ཕུང་པོ་ཚེ་བ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྨྱོན་ཕུང་སེམས་ཀྱི་དུས་སྨྱོན་ལམ་བཏབ་  
 པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཞིང་སྤྲོ་ཚོའ་སྨྱུ་ལྷུ་བ་པའི་རྟོག་མའི་འདིག་རྟེན་ལྷུ་བ་པར་བཤད་པ་འདིའི་  
 སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཅན་སྨྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཞེས་བ་འགྲེལ་བཤད་ཅུང་ཙམ་བགྱིས་ན་དེ་ནི་ཉ་  
 ཅང་གི་གཉེར་མཐའ་བཤམ་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྒོ་སྤེལ་བ་དང་གཉེས་སྨྱུ་མེད། ཡིན་  
 བཤད་དེའི་སྐོར་ལ་ཁོ་བོའི་སྒོངས་སྐོར་འཆར་ཚུལ་འགའ་ཞུས་ན་སྨྱིར་ལས་ཀྱི་དེས་ཚིག་  
 ལ་ཡེན་སྨྱར་སྐད་དུ་(ཀམ)ཟེར་གྱི་ཡོད། ཀམ་འི་དོན་ནི་བྱ་བའི་ལས་བྱེད་པ་ལ་གོ་གི་ཡོད།  
 ང་ཚོ་མི་ལམ་བའི་ཚིག་གི་ལས་གསོག་ཚུལ་གྱི་ཚན་པ་བཤད་ན། དག་གིས་ལས་སམ་  
 ཀམ་གསོག་གི་ཡོད། ལུས་པོས་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་ན་ལུས་ཀྱི་ལས་ཀྱང་གསོག་གི་ཡོད།  
 ད་དུང་མི་ལ་བསམ་བ་རྣམ་དག་དང་། ལྷས་བཅི། གཞན་ལ་བཅེ་བའི་ཀུན་སྨོར་བཟང་བོ་  
 བཅས་ཀྱི་རྟོག་ལས་བཤད་པ་ཡིན་ན་ལས་རྣམས་བཟང་བོ་དང་དགེ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་  
 ལས་སྨོག་སྟེ་ང་རྒྱལ་དང་ཞེན་སྦྲང་། གཞན་ལ་སྨྱོན་བརྗོད་སོར་བྱེད་པ་ཡིན་ན་ལུས་དག་  
 གི་ལས་རྣམས་མི་དགེ་བའི་རྣམ་བའི་དོ་བོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་སྨྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཅེས་བ་དེ་ཡང་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་  
 བླ་བཞིན་མིན་པར་སེམས་ཅན་སྨྱིའི་ཡོངས་སྨྱོད་པའི་གཞིར་གྱུར་པའམ་ཁོར་ཡུག་གི་  
 རོས་ནས་མཐུན་རྒྱུན་ལུན་སྨྱུ་ཚོར་པ་ལ་ཟེད། ང་ཚོ་མི་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ང་ཚོའི་ཉི་  
 མའི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཟའ་སྐྱར་དཀྱའི་ནང་གསེས་འདྲ་མ་སྨིང་ལ་ང་ཚོ་འཚོ་སྤུབ་པའི་རྣམ་  
 བ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཁོར་ཡུག་གི་རོས་ནས་ཀྱང་ང་ཚོ་ལ་མཁོ་བའི་འཚོ་རྒྱུད་དང་། རྒྱ་ཚ་  
 རྫོང་མཉམ་པ། ཟས་སོར་མཐུན་རྒྱུན་ལུན་སྨྱུ་ཚོར་བ་ཡོད་པས་ང་ཚོའི་སྨྱི་མཐུན་གྱི་ལས་  
 ལྷུ་བ་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ས་པོན་ལ་སྨྱུ་གྲུ་སྨྱེ་བའི་རྣམ་བ་ཡོད་པ་དང་ཁོར་ཡུག་གི་རོས་  
 ལས་རྒྱ་ལུད། རྫོང་། གཞེར་སོར་གྱི་རྟེན་འགྲེལ་ཀུན་ཚང་ན་སྨྱུ་གྲུ་སྨྱེ་བའི་ལས་བསགས་  
 པ་བཞིན་ཡིན།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། སེམས་ཅན་གྱི་སྨྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཞེས་བ་དེ་ཡང་  
 སེམས་ཅན་སྨྱིའི་རོས་ནས་འདིག་རྟེན་འདི་ཡོངས་སྨྱོད་པའི་རྣམ་བ་ཡོད་པའམ་ཁོར་ཡུག་  
 འདིག་རྟེན་གྱི་རོས་ནས་སེམས་ཅན་འཚོ་བའི་མཐུན་རྒྱུན་ལུན་ཚོར་བའི་རྟེན་འགྲེལ་  
 ཀུན་ཚང་པ་ལ་བཞག་ན་གོ་རྒྱ་སྟོན་པོ་ཞིག་མེད་དམ་སྙམ་པོ།



འདིག་རྟེན་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེན་པོའི་དུས་རབས།

གས་སྐྱ་ཆེན་པོའི་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་དེར་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་འདི་ཚ་རྟོད་ཉ་ཅང་  
མཐོ་ཞིང་ཚེད་དམ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན། འཚར་ལོངས་བྱུང་མ་ཐག་པའི་འདིག་  
རྟེན་གྱི་ཁང་ཚུང་འདི་ཆེས་བཟའ་མདངས་ཆེ་བའི་རྒྱས་ལྷན་གྱི་ཁེངས་བ་དང་ཉ་ཅང་སྐྱར་  
བའི་རྒྱ་བསྐྱེད་སྲུ་མཐུད་ནས་འགོ་བཞེན་ཡོད། རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་དེ་གས་སྐྱ་ཆེན་པོ་བྱུང་  
ནས་སྐར་ཆ 10<sup>-33</sup> ཅམ་ལ་འགོ་བཅུའ་ནས་དུས་ལུན་སྐར་ཆ་ 10<sup>-24</sup> ཅམ་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་  
ལྷེད་པའི་ལེའུ་མཐུག་སྐྱིལ་པར་བཤད།

ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་ན། ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདི་ད་དུང་ཡང་སྲུ་མཐུད་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་ལྷེད་  
བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་འདིག་རྟེན་འདི་མི་ལོ་ས་ཡ་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་གྱི་སྡོན་ལ་དང་པོ་ཚེད་  
དམ་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ནས་འགོ་ཚུའ་པའི་ཁུངས་སྐྱེལ་སྐྱ་ཚོའ་ལིག་ལྷེད་བཞིན་ཡོད་  
མོད། འོན་ཀྱང་འདིག་རྟེན་རྒྱ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་དུས་ལུན་ཉ་ཅང་སྐར་ལ་མཐུའ་  
ཚད་འོད་ལས་ཀྱང་མཐོ་གས་པའི་རྒྱ་བསྐྱེད་ལྷེད་པ་ལ་གོ་དགོས། སྡོན་མ་ངས་དངོས་པོ་  
ཆེས་མཐུའ་ལོས་དེ་འོད་དེད་བསམ་གྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་འོད་དེ་སྐར་ཆ་གཅིག་ལ་ལེ་  
དབར་འབྲམ་གསུམ་ཅམ་ལ་བསྐྱེད་སྐབ་གྱི་ཡོད་ལྱིར་འོད་དེ་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདིའི་ནང་  
གི་དངོས་པོ་མཐུའ་ལོས་སྲུ་བཅི་གི་ཡོད།

ལོ་ལས་སྡོན་ལ་པོན་གཞིས་སྤིན་དེ་སྤིང་ཚོས་སྐར་དུ་འཚོའ་པའི་ཚན་དིག་ཟབ་སྤྱོད་  
སྐབས་སྲུ་ཨེ་དེ་རྫོ་ན་གཙུག་ལག་སྤོབ་གཉེར་ཁང་ནས་ལེབས་པའི་གནམ་དིག་མཁས་  
ཅན་ཀུ་ཁི་དེ་ས་ཨེན་པེ་ (Chris Impey) ཡིས་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་ལུན་ཚད་ལ་འོད་  
པོ་བརྒྱ་བཞི་ཡོད་ནའང་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་ཚངས་སྤིག་ལ་འོད་པོ་༧༠བཤད་པ་དེ་རྒྱ་  
བསྐྱེད་པ་དེ་འོད་ལས་མཐུའ་ལྱིར་ཡིན་ཞེས་བཤད་བྱུང་།

ཡང་ཁོང་གིས་བཤད་རྒྱུར་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་མཐའི་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་སྐབས་དེ་འོད་  
གྱི་མཐུའ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་འདིག་རྟེན་འདི་མཐའ་མེད་དུ་འདོད་ཅེས་ང་ཚོའི་འདིག་  
རྟེན་འདི་སྲུ་མཐུའ་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་པ་དེ་དང་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུར་གྱིས་





ནས་ལེ་མ་གཞུགས་ཀྱི་དུས་རབས་ཟུམ་འགྲོ་རྩེ་མ་ཡིན། ང་ཚོའི་མ་ཚེ་མ་ལྷ་བའི་ཉི་མའི་  
 བྱིས་སྐད་ཡང་གས་སྲུ་ལྟར་ནས་ལོ་ལོ་མེད་འབྲམ་བསྐྱད་དགྱའི་རྗེས་སྲུ་ལྟར་བ་བཤད།

གཞན་ཡང་། བུ་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ལེ་མ་གཞུགས་ཀྱི་དུས་རབས་ནི་སྤོང་བ་དང་ཟུམ་པ། གནས་  
 པ། འདིག་པ་སྤེ་དུས་འཛིན་བུ་གསེས་ཟུམ་པའི་གནས་སྐབས་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྲ་  
 བ་ ཉིས་ ། རྒྱན་ ཉིས་ ། རྩོད། ཁི་ ། ། འགྲུལ་ལུར་ ཉིས་ ། ། མ་བ་ནམ་མཁའི་རྩལ་དེ་  
 དག་གིས་ཟུམ་པར་གསུངས། འདིག་རྩོད་འདིའི་མཐར་སྒྲག་གི་རྩུ་ཚན་རིག་པའི་བཤད་  
 རྩལ་དང་ཡེ་ནས་མི་འདྲ་བར་བུ་པའི་བར་སྐྱད་གི་རྩལ་ལམ་ནམ་མཁའི་རྩལ་གྱིས་ཆེས་  
 མཐའ་ལས་བའི་ནམ་མཁའི་རྩུ་སྐྱར་དང་། སྐྱར་མ་དེ་བཞིན་གཞུར་ཅན་གྱི་ཚོས་ཐམས་  
 ཅད་བསྐྱབ་བ་མ་བཤད་འདིག་རྩོད་འདིའི་དངོས་གཞུར་ཐམས་ཅད་གྱི་མཐར་སྒྲག་གི་རྩུ་ཡར་  
 བཅོལ་ཆེ་ནམ་མཁའི་རྩལ་སྲ་རབ་ནི་ཆེས་ཐོག་མ་ཡིན། བུ་པའི་རྩལ་གྱི་སྤོང་ལ་ཨ་  
 དིའི་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་ཟུར་ཅན་ལེན་ཀལ་སེ་ཏུ་ (David Finkelstein) གྱིས་  
 སྲ་ར་མཐོ་སྤོང་ཏུ་ཚོར་པའི་ཚན་རིག་བུ་སྤོང་སྐབས་ཁོང་གིས་གསུངས་དོན་ལགོང་ས་  
 མཚོག་དང་ལྷན་དུ་ཚོས་ཚན་སྤོང་ལ་བཞོ་སྤོང་བྱས་པའི་སྤོང་སྤོང་ཆེ་ཞོས་དེ་ནི་བུ་པས་  
 འདོད་པའི་ནམ་མཁའི་རྩལ་གྱི་གཏིང་ཟབ་པའི་འགྲུལ་བཤད་དེ་ཤེད། རྩུ་མཚན་གང་ཡིན་  
 ཞེ་ན་ནམ་མཁའ་དང་དུས་གཉིས་མན་རྩོད་འབྲེལ་ཡིན་པས་ནམ་མཁའི་རྩལ་འདོག་  
 ཟུམ་ན་དུས་ཀྱི་རྩལ་འདོག་མི་ཟུམ་པ་གང་ཡང་མེད། ཡིན་ནའང་ཚན་རིག་པས་ད་རྟའི་  
 བར་དུ་དུས་ཀྱི་རྩལ་རྙེད་སོན་ལྷན་མེད་ལ། དའི་མི་ཆེ་ལྷག་མ་ཚད་རྩལ་རིག་པའི་ལམ་  
 བུ་པའི་རྩལ་ཀྱི་རྩལ་འཚོལ་རྩུའི་རྙེད་སྤྲེལ་གྱི་ཡིན་རྩལ་གསུངས་ལྟར་།

ཚན་རིག་པ་ཁོང་ནི་ཤོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གིས་སྤོང་ལོ་གསར་བ་ནས་བཞོད་  
 བསྐྱེད་སྲིལ་ལའི་ ཉིད་ལོ་འདུན་པའི་ཆེད་དུ་ཚན་རིག་ ། ཅེས་པའི་བུ་སྤོང་སྤོང་མཁའ་  
 གྱི་དཔེ་རྒྱན་ཞེས་ཡིན་པ་མ་བཤད་ནོལ་སྐལ་ཚན་རིག་གི་རྟགས་མའི་འོས་ཁོངས་སུ་ཞུགས་  
 རྩོད་པའི་སྐྱབ་ཟུར་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཞེས་གྲང་ཡིན།

ལེལ་གཉིས་པ་དུས་བཞིའི་འལུར་ལྗོག་དང་གནས་གཤིས།

ར་ཚོའི་འཚོ་བ་རོལ་བཞིན་པའི་བོད་མངོ་སྐྱར་གི་ཡུལ་གྱ་འདི་ལ་མཚོན་ན་དབྱར་ཁ་མེ་  
 ཏོག་བཞད་ཅིང་ལོ་ཏོག་རྒྱས་པ་དང་། དགུན་དུས་ཁ་བ་འབབ་ཅིང་གང་ངར་ཆེ། དམིད་  
 ཀ་འབྱུང་རིགས་གྱི་ས་བོན་རྒྱས་འགོ་ཚུལ་བ་དང་མཉམ་དུ་འདབ་ཆགས་མང་མོ་རིམ་གྱིས་  
 སྤེལ་བ། ལྗོན་ཁ་རྒྱུན་ཤིང་གི་མགོ་བོ་དུད་ཅིང་ཅ་མདོག་འལུར་བ་སོགས་དུས་བཞིའི་  
 འལུར་ལྗོག་གི་ནམ་དུས་ཏུ་ཅང་མངོན་གསལ་ཆེ། དེ་འདྲའི་དུས་བཞིའི་འལུར་ལྗོག་དེ་  
 ཡང་དང་བྱུང་ཚུས་ཉིད་གྱི་སྒྲུབ་བ་ཞིག་མིན་པར་དོན་དངོས་ལ་ར་ཚོ་འཚོ་སློད་བྱེད་སའི་  
 ས་སྐྱར་དམ་མོ་ལའི་ཚངས་སྤེལ་འཁྲོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དམིད་ཀ། དབྱར་ཁ། ལྗོན་ཁ།  
 དགུན་ཁ་བཅས་མི་འབྲ་བ་འབྱུང་གིན་ཡོད། དམུད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ནང་གསལ་བར་  
 གཞིགས་ན་མོ་ལའི་ཚངས་སྤེལ་གི་འཁྲོགས་སྲུང་དེ་ལྷོ་དེ་ degree 23 ཚམ་འཁྲོགས་  
 བ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་སྐྱར་འདིའི་ཆ་ཤས་མི་འབྲ་བ་རྣམས་ལ་ནམ་དུས་མི་འབྲ་བར་ཉི་མར་  
 ཁ་གཏད་དེ་དུས་བཞི་འབྱུང་བ་བཤད། ཡང་ཚོན་རིག་བ་ཁག་ཅིག་གིས་ཉིན་མཚན་རིང་  
 སྲུང་དང་ཉི་མའི་མཚོ་ཚད་མི་འབྲ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་བཞིའི་འལུར་ལྗོག་འཚོག་བ་ལ་  
 གཞིགས་ན། དབྱར་དུས་ནི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཉིན་མོ་རིང་ཤོས་དང་། ཉི་མ་མཚོ་ཤོས་  
 གྱི་དུས་ཚིགས་དང་། དགུན་དུས་ནི་ཉིན་མོ་སྲུང་ཤོས་དང་ཉི་མ་ཆེས་དམའ་ཤོས། ལྗོན་  
 དམིད་གཉིས་ནི་དབྱར་དགུན་གཉིས་གྱི་བར་བརྒལ་གྱི་དུས་ཚུགས་སུ་འཛོག་པར་བཤད།  
 དམ་ལྗོན་མ་ཉི་མ་ཅི་ཚམ་གྱི་ར་ཚོ་དང་ཐག་ཉེ་ན་དེ་ཚམ་གྱི་ཚ་འོད་ཆེ་དུ་འགོ་གི་ཡོད་པ་  
 བསམ་གྱི་ཡོད། རེས་ནས་ཚོན་རིག་དངོས་སུ་སློང་པའི་སྐབས་ལ་དའི་སྣོན་མའི་བསམ་  
 ཚུལ་ལས་མོ་ལྗོག་སྤེལ་འཛིན་སྤྱོད་ལས་ལྡོག་པར་མིན་ལ་ཆ་བ་ཆེ་མིན་ནི་ཉི་འོད་ཐད་ཀར་  
 ས་སྣོན་དེར་སོག་མིན་ལ་རག་ལས་བ་བརྟེན་དམུད་གྱི་ལམ་ནས་ར་སློད་བྱས་འདུག

སའི་གོ་ལའི་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་བར་དེའི་མཐུག་ཚད།

ར་ཚོའི་ཉི་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་ཀྱི་གསལ་སྐར་ནང་ནས་སའི་གོ་ལ་ནི་སྣོག་ལྗོན་འཚོ་གནས་སྤྱབ་  
 རྒྱུར་ཁོང་ཡུག་གི་མཐུན་རྐྱེན་ཡོངས་སུ་རྫོལ་པའི་གོ་ལ་གཅིག་བུ་དེ་རེད། སའི་གོ་ལ་ནས་

མཐོ་ཚད་སྤྱི་ལེ་ 300 ནས་ 800 བར་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་བར་དེམ་གྱིས་བཏུམས་ཡོད་  
པ་དེ་ལ་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོ་ Atmosphere ཟེད། དེ་འདྲའི་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོ་དེས་རང་  
རྒྱང་ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་ངོས་སྤྱོད་འཕེལ་བྱེད་པ་དང་། ལྷི་ལོ་ལ་གྱི་ཉི་མ་ལས་འཕྲོས་པའི་གཞོན་  
རྩས་ནམས་ཕྱོག་པར་བྱེད་པའི་སྤྱང་གཏུགས་ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་པོའི་ནང་ལ་བར་དེམ་མི་འདུ་བ་མང་པོ་ཡོད་པར་བཤགས།  
ས་རོས་ནས་མཐོ་ཚད་སྤྱི་ལེ་ 0 ནས་ 10 ཡང་ན་ 12 བར་གྱི་མཁའ་རྒྱང་བར་དེམ་དེ་ལ་  
བསྟོས་རྒྱལ་གྱི་ Troposphere བར་དེམ་ཟེད། བར་དེམ་དེའི་ཁོད་དུ་སྤྱིན་པ་དང་། ཚར་བ།  
གངས། འབྲུག་སྐྱུ་སོའ་རྒྱང་དེའི་ནང་དུ་མཁའ་རྒྱང་གཏུགས་རྒྱལ་ནས་འབྲུང་གི་  
ཡོད། ར་ཚོས་རྒྱང་དེའི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་སྟེ་བ་དེ་ཡང་རྒྱང་དེའི་  
དེའི་ནང་རྒྱ་རྒྱུ་བསྐྱུ་བྱས་པ་དང་རྒྱལ་ཉ་ཅང་མང་པས་སྐྱེན་གྱིས་ཡིན།

བསྟོས་རྒྱལ་བར་དེམ་གྱི་སྤྱི་ལེ་ 50 བར་གྱི་རྒྱང་དེམ་དེ་ལ་སྟོམས་རྒྱལ་  
Stratosphere བར་དེམ་ཟེད། སྟོམས་རྒྱལ་བར་དེའི་ནང་སྐར་མདའ་དང་མཚན་  
མཐོང་སྤྱིན་པ་མངོན་པ་ལས་གཞན་གནས་གཤིས་ཀྱི་སྤྱང་རྒྱལ་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་དཀོན་པོ་  
ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བར་དེམ་དེའི་ནང་གི་མཁའ་རྒྱང་མཐུག་ཚད་དེ་བསྟོས་རྒྱལ་བར་  
དེམ་ལས་སྐབ་པ་དང་། རྒྱ་རྒྱང་དང་རྒྱལ་འདུས་པ་ཉུང་བས་ཡིན། གཞན་ཡང་སྟོམས་  
རྒྱལ་བར་དེམ་ནི་འཛུམ་སྤྱིང་འདི་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་མཁའ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་  
ནས་ཁུབ་ཡོང་བའི་རྒྱང་བཟང་ Ozone གིས་ཉི་མ་ལས་མར་བབས་པའི་སྤྱུག་ཕྱིད་འོད་  
ཟེར་ Ultra-Violet Rays ཀྱི་འོད་རླབས་བཀག་འཁོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མདོར་བསྟུས་  
ནས་བཤགས་ན་ས་རོས་དང་བར་ཐག་མཐོ་ཚད་སྤྱི་ལེ་ 700 ཡན་ཚད་ལ་རྒྱང་ཁམས་ཆེན་  
པོའི་བར་སྤྱང་དང་བཀལ་བ་མ་ཟད་རྒྱང་ཁམས་ཉ་ཅང་སྐབ་སྤྱིར་སེམས་ཅན་གྱི་ཆེ་སྟོག་  
གནས་ཐབས་བྲལ་བ་ཡིན་ནོ།།

ནམ་མཁའ་སྟོན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་བཤགས་པ།

དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གཞིགས་ན་འོད་དེ་རྒྱབས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་རྒྱལ་  
ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པའི་འོད་རླབས་གཉིས་ཡོད། ཁ་དོག་དམར་པོའི་འོད་དང་སྟོན་པོའི་

འོད་སོགས་རྒྱལ་ལ་ཐག་རིང་སྤང་གི་སྐོར་ནས་འོད་གསལ་མིན་དང་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་  
བརྒྱུད་ལ་ཁྲུབ་མ་ཁྲུབ་བཅས་འདོག་གིན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཉི་འོད་ནི་ཁ་དོག་དམར་སེར་  
དང་། རྩོ། ལྷང་། ལི། རྩུ་ལོ། མཐིང་སོགས་ཀྱི་འོད་སྐྱོ་ཚོགས་ལས་ལྷུབ་པ་ཡིན། ཁ་དོག་  
སྐོར་པོ་རྒྱལ་ལ་ཐག་རིང་སྤང་བ་དང་འོད་འཕྲོ་ལྷུགས་རྒྱང་བས་མཁའ་རྒྱང་ནང་གི་རྩུལ་སྤོབ་  
དང་མཉམ་དུ་འདྲེས་ནས་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱུད་ལ་འཕོར་འཕྲོ་བྱེད་པས་དེ་སྟར་ནས་  
མཁའ་སྐོར་པོར་མངོན་གྱི་ཡོད།

ནང་པའི་འདྲིལ་རྟེན་ཚན་རྩལ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་ཤུལ་གྱི་ལྷུན་པོ་ནི་དུལ་  
གྱི་མདོག་ཅན་དང་། ལྷོ་ཡི་ལྷུན་པོ་ནི་ལྷོ་རྒྱུའི་མདོག་ཀྱུབ་གྱི་ལྷུན་པོ་ནི་ཤེལ་གྱི་  
མདོག་ཀྱུབ་གྱི་ལྷུན་པོ་ནི་གསེར་གྱི་རང་བཞིན་ལས་ལྷུབ་པར་གསུངས། དེའི་རྒྱ་མཚན་  
ཀྱིས་སྤྱིར་སོ་སོའི་ནམ་མཁའ་རི་རབ་གྱི་ཁ་དོག་ཅིག་ཏུ་སྤང་བ་བརྟེན། ལྷོ་འཛམ་བུ་སྤྱིར་  
གི་དོས་ལྷོ་ལྷུ་ཡིན་པས་དེའི་འོད་ཀྱིས་འདྲིའི་ནམ་མཁའ་ལེུ་རྒྱའི་མདོག་སྐྱོ་སྐོར་པོར་  
སྤང་བར་བཤད་དོ།

སྤྱིན་པ་རི་སྟར་ཆགས་རྒྱལ་བཤད་པ།

ར་ཚོའི་གོ་ལ་འདྲིའི་རྒྱ་ཚོན་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་རྒྱ་སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་པ་  
མ་ཟད་དེ་དག་གི་ནང་ནས་གཤེར་རྒྱ་ནི་མཚོ་རྒྱ་དང་། ས་སྟེང་གི་རྒྱ། ས་འོག་གི་རྒྱ། སྤྱིན་  
པའི་ནང་གི་རྒྱ། ཆར་རྒྱ། དེ་བཞིན་ས་སྤྱང་འདྲིའི་ཅི་ཤིང་དང་ནགས་ཚལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱས་  
ལྷུབ་ཡོད་ལ། སྤྱི་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱ་ནི་གངས་རིའི་སྟེང་གི་འབྲུགས་པ་དང་སྤྱིན་པའི་ནང་གི་  
འབྲུགས་ཟེལ། ཁ་བའི་འདབ་མ། སེར་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་ལྷུབ་པར་བཤད། རྒྱ་མཚོའི་  
རྒྱ་དང་སྤྱི་གཟུགས། གཤེར་རྒྱ་བཅས་རྒྱ་རྒྱངས་སུ་ལྷུང་བས་ཚད་གཞི་ལས་བརྒལ་ཆེ་  
རྒྱ་རྒྱངས་ལྷག་མ་དེ་དག་སྤྱིན་ཟེལས་སམ་འབྲུགས་ཟེལ་ཆགས་གྱི་ཡོད། འབྲུགས་ཟེལ་  
དེ་དག་རྒྱང་ཁམས་ཚེན་པོའི་ནང་གི་གངས་ཀྱི་མི་ལང་པའི་རྩུལ་སྤོབ་རྣམས་དང་མཉམ་  
འདྲེས་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ར་ཚོས་མཚོར་བའི་སྤྱིན་པ་ཆགས་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆེས་  
ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནམ་མཁའ་སྤྱིན་པའི་ཚོམ་བུ་སྐྱོ་ཚོགས་བཅོ་ལྷ་མི་འདྲ་བ་དང་  
དབྱིབས་མི་འདྲ་བ་མཉམ་འདྲེས་བྱེད་པ་དེ་ནི་ལྷོ་ལྷུང་རྒྱང་རྒྱུན་གྱི་འབྲུང་ལྷོག་འཕྲོ་བ་

ལ་བརྟེན་པས་ཡིན། གྲེན་འབྲུང་རླུང་རླུང་ནི་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་ཉི་མའི་འཚོང་  
འབྲེད་གྲིས་ས་ངོས་ཆ་མོ་ཆགས་ནས་ཐོན་པའི་རླུང་རླུང་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ།།

མཁའ་དབྱིངས་སྐྱ་འཇུག་ཚོན་རི་སྟར་ཤར་བ་བཤད་པ།

ང་ཚོ་བོད་མཐོ་སྐར་གི་ཡུལ་གྱ་འདིར་དུས་བཞིའི་འབྲུར་ལྗོད་ཏེ་ཅང་མངོན་གསལ་ཆེ་སྟེ་  
དབྱར་ཁ་ས་ལ་མེ་རྟོག་སྣ་ཚོགས་གྱི་ཁེངས་ཤིང་མཁའ་ལ་འཇུག་གི་གྲུང་ཁང་ཡང་  
ལུག་བཞིན་ཡོད། བོད་མའི་ཁ་རླུང་ལ་འཇུག་ཚོན་ནི་བག་ཤིས་པའི་རྟོགས་མཚན་ཞིག་  
ཏུ་བརྩི་སྟོན་ཡོད། འོ་ན་འཇུག་ཚོན་ནི་མཁའ་ལ་རི་འབྲ་བྱས་ཏེ་ཤར་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་  
ན། སྤྱིར་བཏང་ཐད་ཀར་བལྟས་ཆེ་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ལས་སྐར་མི་ལྷབ། ཡིན་ནའང་དབྱེད་  
གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་འོད་ཉི་དམར། སེར། རྩོ། ལྗང། ཡི། རྒྱ་བོ། མཐོང་སོགས་ཁ་དོག་  
མི་འབྲ་བ་བདུན་གྱི་འོད་མཉམ་འདྲིས་བྱས་ཏེ་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

ཆར་བ་འབབ་སྐབས་དང་། ཆར་བ་བབས་ཟླ་མཁའ་རླུང་ནང་ཉི་འོད་འཁྲུག་འཕྲོ་  
བྱེད་པ་དང་། ཉི་འོད་གྱི་ཁ་དོག་དམར། སེར། རྩོ། ལྗང། ཡི། རྒྱ་བོ། མཐོང་སོགས་སྐྱ་དབྱེ་  
བས་དེ་ལྟར་ང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པའི་འཇུག་བརླུང་གྱི་ཡོད།

མདོར་ན་འཇུག་ཚོན་ནི་འོད་ལ་འཁྲུག་འཕྲོ་བྱུབ་པའི་རྒྱ་བོའི་གྲིས་འོད་འཁྲུགས་འཕྲོ་  
བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཟར་གྱི་ཡོད། སྐབས་འགར་ད་དུང་མཁའ་དབྱིངས་སྐྱ་འཇུག་ཚོན་  
གསུམ་མམ་ལྷ་ཅམ་མཉམ་དུ་ཡང་ཤར་གྱི་ཡོད།

སྟོག་འཁྲུག་པ་དང་སོག་རྒྱག་བཤད་པ།

དབྱར་ཁའི་ཆར་ཞོད་གྱི་དུས་སུ་ནམ་མཁའ་སྟོག་འཁྲུགས་པ་དང་སོག་རྒྱག་པ་སོགས་  
བྱེད་གྱི་ཡོད། བོད་མའི་དམངས་ཁྲིད་དུ་སོག་རྒྱག་པ་ནི་གཏུམ་དྲག་ཆེ་བའི་སྟོག་ཆགས་  
འབྲུག་གིས་འབངས་པ་ཡིན་ཚུལ་བཤད་གྱི་ཡོད། ཁག་ཅིག་གིས་སྐྱགས་ལས་གུབ་པའི་  
སོག་རྩས་དེ་སོག་མི་རྒྱག་པའི་ཆེད་དུ་སྟེེ་ལ་འདོགས་གྱིན་ཡོད། ལ་ལས་སྐྱ་འབྲུག་མི་བརྩི་



བའི་མི་ལ་ཚད་པ་གཙོ་བོ་ལྷན་འཇུག་གིས་རྒྱ་ལྷན་ལ་བཞུགས་ཞུགས་ཡིན་པ་འདོད་  
མཁུ་ཡང་ཡོད། རོན་དངོས་ལ་སློབ་འཇུག་པ་དང་སློབ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་ཅི་ལྟར་ཡིན་  
ནམ་ཟེར་ན། དེ་ལྟར་ཁོ་སློབ་ལ་ལང་ལོང་འཇུག་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་པའི་ནང་དུ་  
སློབ་གནས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད།

དང་པོ། སློབ་ཅེར་གནས་བའི་འཇུག་ཟིལ་ལ་ཕོ་སློབ་གི་རང་བཞིན་ལྡན་ཡོད་པ།  
གཉིས་པ། སློབ་པའི་བར་དུ་ཕོ་སློབ་གནས་ཡོད། གསུམ་པ། སློབ་པའི་མཐིལ་དུ་ཕོ་སློབ་  
གནས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་སློབ་པའི་སྤྲེང་མཐིལ་གཉིས་ལ་མཚོ་རྒྱལ་རྒྱལ་འབྲུག་ཆེ་  
བས་ཕོ་སློབ་འཇུག་གི་ཡོད། བར་དུ་རྒྱལ་རྒྱལ་འབྲུག་ཆུང་བས་ཕོ་སློབ་འཇུག་གི་ཡོད།  
སློབ་པའི་ནང་གི་རྒྱལ་རྒྱལ་བར་མ་ཚད་བར་མཐོ་སར་རྒྱལ་བ་དང་སློབ་འབྲེད་འབྲུག་གུང་  
རི་ཆེར་སོང་སྟེ་ཕོ་སློབ་དང་ཕོ་སློབ་མཉམ་དུ་ཆེག་སྦྲིལ་གྱི་ཡོད། ཕོ་སློབ་དང་ཕོ་  
སློབ་པའི་ཚུན་ལྷན་དུ་ས་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་འཐེན་འབྲུག་ཆེན་པོ་དང་སློབ་འབྲུག་ཆེན་པོ་  
ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ར་ཚོས་མཚོར་བཞེན་པའི་སློབ་འཇུག་པ་རེད། སློབ་འཇུག་པ་དེ་  
མ་ཐག་སློབ་གནས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་ནས་སློབ་པ་ལ་ཐད་ཀར་སླེབས་པ་དེ་  
ལ་སློབ་བརྒྱལ་བ་ཟེར། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ཉལ་བར་མི་ཤི་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། ཨ་མི་རི་  
ཁོའི་གནས་གཤིས་བཟག་དཔུང་པས་བསྐྱོམས་བཅིས་ལུས་བར་གཞིགས་ན་འཛམ་གླིང་  
ནང་ལོ་རེར་མི་གངས་ 400 ཅམ་དང་ཨ་རིའི་ནང་ལོ་རེར་མི་ 100 ཅམ་ལ་སློབ་བརྒྱལ་  
ནས་ཤི་གི་ཡོད་པར་བཤད།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ར་ཚོས་ཕོས་བཞེན་པའི་འབྲུག་སྐད་དམ་སྐད་ཆེན་པོ་དེ་  
ནི་རྩི་ལྟར་གྲུ་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་སློབ་འབྲུག་ཆེན་པོ་  
འཇུགས་སྐབས་ཆ་རྒྱུད་འབྲོར་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་མཁུང་རྒྱུད་ལྱུང་ཆེན་པོ་འཕེལ་སྐབས་དེ་  
ལྷན་ལྷན་དུ་འབྲེད་ཚད་ཆུང་དུ་སོང་སྟེ་སྤྱིར་སྐྱོན་པ་དེ་ལ་འབྲུག་སྐད་ཟེར། ཡང་སློབ་པ་  
ལྟར་ཤི་བར་ Peter གྱིས་བཤད་པར་གཞིགས་ན་འབྲུག་སྐད་ནི་ཆ་གང་དེ་མི་མཉམ་པའི་  
རྒྱུ་རྐྱེས་སློབ་པ་པའི་ཚུན་འཐེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ལྟར་པ་དེ་ལ་འབྲུག་སྐད་རེད་ཟེར།  
མདོར་ན་སློབ་འཇུག་པ་དང་། འབྲུག་སྐད་གྲུ་པ། སློབ་ཚུལ་པ་བཅས་སློབ་པའི་གསེབ་  
ནས་འབྲུད་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་སློབ་ཚུལ་མང་ཤོས་ལྷན་ས་དེ་ཉ་ཅང་མདོན་གསལ་ཆེ་



གྱིས་རྒྱ་མཚོའི་ཚ་རྒྱན་རྣམས་ཡང་ནམ་མཁའ་རྒྱ་བ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ཀྱི་རྒྱན་  
རྒྱན་ལྷགས་རྒྱན་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། རྣམས་དེར་རྣམས་སར་དགལ་གྱི་གྲང་ངར་འབྲུང་གི་  
ཡོད།

མེད་གསུམ་བ་ས་གཤིས་རིག་པའི་དུས་རིམ་གྱི་འཕེལ་འབྱུང།

ང་ཚོ་སྔོན་བཞིན་པའི་སའི་གོ་ལ་མིལ་པོ་འདིའི་འགོ་ཁུངས་ལ་བསམ་གཞིར་བྱེད་རྣམས་  
མི་ཚོ་ས་ཡ་བརྒྱ་ལྷག་གི་སྔོན་གྱི་ཚོ་རྒྱས་དངོས་ཉོགས་པར་རི་བོར་རུའི་མཆེད་རྒྱ་ལྷ་འུར་  
ལྟར་མོད། འོན་ཀྱང་དུས་རབས་བཅོ་ལྔ་བ་དང་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་ནས་བཟུང་ཚན་རིག་པ་  
དང་ཞིབ་འཇུག་པ་མང་པོས་ཚོ་རྒྱས་འདི་ཉོགས་པར་ཐབས་ལམ་གསར་གཏོང་དང་དབང་  
ཉལས་མང་པོ་ཞིག་འཚོལ་བརླུ་བྱས་ཡོད།

གཞིག་ཅི། འོད་རླབས་གྱི་གྲེད་འགྲོས་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་བརྒྱད་ནས་  
གོ་ལའི་ཚོ་རྒྱས་གསར་བཙོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོད་རླབས་གྱི་འགྲེད་འགྲོའི་རང་བཞིན་ཅན་  
ཞེས་པ་ནི་རྩལ་སྐྱོན་རྗེ་ལུང་གི་རྗེ་རྩལ་བརྟན་པོ་མིན་པའི་རྒྱན་གྱིས་རྩལ་རྗེ་ལུང་དོར་ནས་  
ལུབ་རྩམ་གཞན་གྱི་དོར་འབྲུང་གྱི་ཡོད། བརྒྱད་རིམ་འདི་འོད་རླབས་གྱི་འགྲེད་འགྲོའི་  
རང་བཞིན་ཟེར་གྱི་ཡོད། དམ་རྒོད་དང་། སའི་རིམས་པ། ལ་པའི་བཅེགས་མ་སོག་གྱི་ནང་  
ལ་དུས་ནས་ཞིག་རྩལ་སྐྱོན་ཟད་འགྲུང་ཚ་ཚང་ལྟར་བ་བཤད་མི་སྲུབ་ཀྱང་། མ་ཉས་སམ་  
གྲེད་ཅམ་ཞིག་དུས་ནས་ཞིག་གི་ཆེ་ཟད་འགྲུང་ལྟར་བ་བཤད་སྲུབ། ཐབས་འདི་བརྒྱད་ནས་  
ས་རྒྱང་འདི་དུས་རིམ་ཞིག་ལ་ལྷང་མིན་དང་རི་རྩམ་ལྷང་མིན་བཅས་ཉོགས་སྲུབ། ཡང་  
ཁུངས་སྐྱེལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི་སྒྲིགས་བསགས་འབྲུག་རྩི་ (sedimentary  
rock) རིགས་ཡིན་ཞིང་།

འབྲུག་རྩི་དེའི་རིགས་ནི་མཚོ་གཏོང་གི་བྱེ་མའི་རིམ་བ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིགས་འདམ་  
གྱི་རིམ་པ་ཆགས་དུས་ལྷན་བཞིག་ཡིན། ཐབས་ལམ་འདི་གཉིས་ཀས་ང་ཚོའི་སའི་གོ་  
ལའི་ཚོ་རྒྱས་ནང་གི་དུས་རབས་མི་འདྲ་བ་རེ་རེའི་ཁོར་ལུག་གི་རྒྱབ་སྐྱོདས་གསལ་སྟོན་  
བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྐམ་ས་དང་མཚོ་མཐེལ་པོངས་བསྐྱེད།

འདས་ཐེན་པའི་མི་ལོ་ཐེར་འབྲུམ་བཞི་དང་སྐྱེད་ཀའི་སྡོན་ལ་ས་སྐྱང་ནི་རང་འཁོར་རྒྱག་  
བཞིན་པའི་རྒྱམ་གཟུར་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེའི་ངོས་སུ་དོ་ལྷན་ཁོལ་མ་  
(lava) དང་ཚ་རྒྱངས་གྱིས་ཁེངས་ནས་ཡོད། ཚ་རྒྱངས་དེ་དག་རིམ་བཞིན་ཚ་བོད་ཉམས་  
པ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུ་འོ་པོར་འགྱུར་གྱི་ཡོད། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་དེ་དག་རིམ་བཞིན་སར་སྐྱང་  
ནས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཆགས་པར་བཤད།

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

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

སྤིང་ཆེན་དང་ཉེ་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་གྲུབ་རྩུལ།

ར་ཚོ་གཞི་རྟེན་སྤེད་སའི་གོ་ལ་འདྲིའི་ལྗེ་དབྱས་སུ་དོ་བཞུན་ཁོལ་ (lava) བས་ཡོད་ཅིང་། སྤྱི་  
ངོས་སུ་ས་ཤུན་རིམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ཁང་བཟང་གི་བཞོད་པ་ལྷ་བུར་གྲུབ་ཡོད། དེ་རི་ལྷུང་

ལྷ་བ་ཅེ་ན་ས་སྐྱུང་འདིའི་ས་ལྷན་སྐྱུང་སྐྱུང་ལོ་འདི་ནི་ཨིལ་པོ་ལྷ་མཚན་ནས་མེད་པར་  
གང་སར་གླིང་སྐྱུང་སོ་སོར་ཆགས་སའི་གཞི་གདན་སྤེར་མ་ tectonic plates  
དག་དུམ་ལྷ་ཆད་ནས་ཡོད་ཅིང་། ལྷ་བ་ས་འགར་གླིང་སྐྱུང་འདེགས་པའི་སྤེར་མ་དེ་ཆོ་  
ཕན་ཚུན་གདོང་ལྷག་ཐེབ་པ་དང་། དེ་བ་ལྷག་གི་བཅོར་བའི་ས་ལྷན་ལ་དུམ་ལྷན་དུ་རི་རྒྱུད་  
ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ས་སྐྱུང་ཨིལ་པོའི་ཁྱོན་འདིར་གླིང་ཆེན་པོ་མང་པོ་ལྷ་བ་པ་ཡིན་  
པར་བཤད། གཞན་ཡང་། མཚོ་ལོག་གི་ལྷོག་རོང་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ལྷན་གྱི་ཆེས་གཉིང་ཟམ་  
ལོས་སྤྱ་ལྷུང་བ་དེ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གླིང་དུམ་དང་སྐྱམ་ས་ཆེན་པོའི་གླིང་དུམ་གཉིས་དེ་བ་  
ལྷག་ལྷེད་དུས་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གླིང་དུམ་མཚུག་ཅིང་རྒྱུད་དམར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡིན།

མཚོ་ལོག་གི་ལྷོག་རོང་དང་སྐྱམ་ས་ཆེན་པོའི་གླིང་དུམ་གཉིས་དེ་བ་ལྷག་ལྷེད་པ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ད་ལྟའི་འབྲུག་དུ་ཐོན་པའི་གླིང་ཆེན་དང་མཚོ་འབྲས་གྱི་རི་རྒྱུད་ཆགས་ཤིང་།  
དེ་འབྲའི་གླིང་དུམ་དེ་བ་ལྷག་ལྷེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རི་པོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཚོ་  
ཆེན་པོའི་རྒྱུད་མཐར་ལྷན་གྱི་རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་གི་ལྷོག་རོང་ལྷ་བ་པ་ཡིན། ལོ་རྒྱུད་  
རྒྱུང་མང་པོའི་གོང་ལ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ནི་ཨེ་ཤ་ཡ་དང་ཡོ་རོབ་གླིང་ཆེན་དེ་བ་ལྷག་  
རྒྱུང་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་དུ་ཡོད་པའི་ས་གཞི་དེ་ཡང་མཐོ་རུ་བཏང་སྟེ་  
མཐར་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་འདི་ཆགས་པ་དེད། ཡང་ཅིག་བཤད་ན། ཉིས་ལྷོང་བརྒྱུད་  
པོའི་ཆོན་རིག་ཟབ་སྤོང་སྐྱབས་སྤྱ་ཆོན་རིག་དགེ་ཅན་ཞིག་གིས་རི་པོ་ཉི་མ་ལ་ཡ་ནི་རྒྱ་  
མཚོའི་རོས་ནས་ལེ་དབར་ལྷ་སྤོང་ངམ་བརྒྱུད་སྤོང་ཅམ་གྱི་མཐོ་ཆད་ཡོད་པའི་སར་འདམ་  
སྟེགས་གྱི་རི་མ་པའི་ནང་ལ་སྤོག་ཆེན་རྒྱུད་ལྷེད་སོན་རྒྱུང་བ་ནི་སྤར་ཤིན་ཏུ་དམར་བའི་  
ལྷག་རོང་ཞིག་དེ་བ་ལྷག་རྒྱུང་བའི་ལྷན་གྱིས་མཐོ་སར་ཆགས་པ་ཡིན་པ་བདེན་དམར་ལྷེད་  
ལྷག་ཟེན་སོ་འདི་དག་གིས་ཆོན་རིག་པ་ཆོས་འདས་ཟེན་པའི་བཟང་བུ་མང་པོའི་བྱ་དངོས་  
ལ་གྱི་མིག་ལྷ་སྤུང་བ་ལྷུང་རོ།།





ལྷན་སྦྲེག་གི་ཚོས་ཚན་དབང་གི་འགའ་ལྷན།

༄༅། །དུས་རབས་གཉིས་པའི་ནང་ཕྱོད་པའི་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་མགོན་པོ་  
ལྷན་སྦྲེག་གིས།

བརྟག་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་བར།།

དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཛིན་མ་ཡིན།།

ཞེས་པའི་ཕྱོད་ཚིག་འདིས་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ན་དེའི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་ཞིག་  
འཚོལ་སྦྲེག་བྱེད་ཐུབ་མིན་དེ་དེའི་ཕྱོད་སྦྲེག་གི་དངོས་པོ་དེའི་གནས་སྐབས་ལ་ཞིབ་  
འཇུག་དང་གསང་བརྟོག་བྱེད་ཐུབ་མིན་ལ་རག་ལས་ཚུལ་གསུངས་ཡོད།

གཅིག

ལུས་སྦྲེག་སུ་ཚན་རིག་གི་སྤུ་གུ་གསར་དུ་འཚར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཡི་ཤུའི་  
ཚོས་ལུགས་པ་དང་ཚན་རིག་པའི་བར་ལ་འགའ་ལྷན་ལྷོ་རྫོང་རྗེ་མེ་རུ་བྱིན་ཉེ་ཚན་རིག་པ་  
དེ་ཚོས་ལུགས་ཅུ་མེད་བཟོ་མཁན་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་འདི་བྱུང་བ་རེད། དེའི་ལུགས་  
རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་བཞིན་ལུས་སྦྲེག་གི་དམངས་ཁོང་དུ་ཚན་རིག་པ་ཡིན་ན་ཚོས་  
ལུན་པ་ཡིན་མི་སྲིད་དང་ཚོས་ལུན་པ་ཡིན་ན་ཚན་རིག་པ་ཡིན་མི་སྲིད་སྐྱེས་པའི་འགའ་  
བ་ལྷག་སྡོད་དུ་གནས་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདི་བྱུང་བ་རེད།

ད་དུང་དེའི་བག་ཚུལ་གི་སྦྲེག་སྡོད་ལྷོ་རྫོང་རྗེ་མེ་དེ་ཚོས་ལུགས་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་སེམས་  
ཁོངས་སུ་སིམ་འཇུག་བྱས་ཡོད། དས་གོང་དུ་བཤད་པའི་འགའ་ལྷན་ཚན་གི་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་

འོང་དོན་ནི་དུས་རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་ཕྱོད་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་  
ཡོན་ཏན་ཞེས་པ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྐྱོད་བ་མེད་པར་བཤད་པའི་མཁྲིགས་  
འཛིན་གྱི་ལྟ་བའི་གྲུ་དོག་པའི་བསམ་སློབ་དེ་ལས་ཐོག་མར་སྐྱོད་གཞི་ཚེད་པ་ཞིག་རེད་  
སྟེ།

གང་ཡིན་ཞེ་ན་སྐྱོན་ཚད་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་ལུ་བ་ཕྱོགས་སུ་སྲིད་དབང་  
བཟུང་བའི་སྐབས་སུ་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་ཞིག་གིས་ཡོན་ཏན་ཞེས་པ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་  
པར་སྐྱོད་ཚོགས་པར་བཤད་པས་རྒྱུན་གྱིས་ཁོང་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པས་གསོན་པོར་  
མེ་བསྐྱེགས་བཏང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན་དེའི་སྐབས་ཀྱི་ལྟ་བུ་བའི་ཚོར་རིག་  
པའི་དཀའ་ངལ་དང་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པའི་བསམ་སློབ་ཀྱི་ཁྲུ་ཁོངས་ཅི་ཡིན་གསལ་  
པོ་ཉོགས་ཐུབ།

གཉིས་པ།

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

རྩལ་སྐྱོན་རང་ལུགས་ནི་ཐོག་མར་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་འཕེལ་མེད་པ་སིས (Leucippus) གསར་གཏོད་  
མཛད་པ་ཡིན་པ་གྲུ་ཡུང་གཙོ་བོ་ཁོང་གི་སློབ་མ་ཏེ་མོ་གི་རེ་ཉེ་སི (Democritus)  
ཡིས་དངོས་ཡོད་གནས་ལུན་གྱི་ལུ་བ་ཆ་མཐར་ཐུག་པ་དེ་ནི་རྒྱུ་དུ་ཆ་བཞོ་བྱེད་མི་ལུ་བ་  
པའི་རྩལ་སྐྱོན་རང་རྣམས་ཡིན་པའི་བསམ་སློབ་བཞོན་པ་དེས་རྩལ་སྐྱོན་སྐྱེ་བའི་ལེུ་གསར་  
པའི་དབུ་བརྟེན་པ་རེད། ཏེ་མོ་གི་རེ་ཉེ་སིའི་སློབ་མ་ཨི་མེ་གོ་ར་སི (Epicurus) ཡིས་  
ཁོང་གི་ལྟ་བུ་དང་དུ་རྒྱུང་ནས་འཕེལ་རྒྱས་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་  
ཨི་མེ་གོ་ར་སི་ཡི་ལྟ་བུ་ལ་མཁྲིགས་འཛིན་ཆེ་བའི་སྐྱོ་རེ་སིའི་དབུས་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་



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

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

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

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

གཞན་ཡང་ཁོང་གིས་སྤྱི་ལོ་ 1609 ལོར་རྒྱུང་ཤེལ་ (Dutch spyglass)ཞེས་པ་  
གསར་གཏོད་མཛད་པས་གནམ་དབྱུང་ཆོན་རིག་གི་མཐུན་སྦྱོངས་ལ་སྐོ་འཕར་ཡངས་

པོར་སྤེལ་བ་རེད། ཁོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་ལ་གཞིགས་ན་ཚོགས་མཐར་ཡི་གེ་ལྷོ་གློ་དེ་ཡང་  
ལུ་སེམས་པའི་ཡེ་ཤུའི་དགོན་པ་ཞིག་གི་ནང་ཚོགས་མཐར་སྐྱེས་ཡིང་། རྗེས་སུ་དགོན་པ་དེའི་  
ཁོར་ཕྱག་ལ་ཡིད་ཚེ་ཉེ་གྲ་བ་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་ཡང་གྱི་བཀའ་བཞུགས་མཁྱེད་མཐར་མི་  
ཅེ་མཚོ་སློབ་ཏུ་འགྲོ་དགོས་བྱུང་འདུག འདིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོད་སུ་བསམ་མཚོ་སློབ་  
ཁོར་ནི་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་བ་ཡིན་པས་ཡེ་ཤུའི་མཚོན་ཁང་དང་རྒྱབ་འགལ་བྱེད་འདོད་མེད་ཀྱང་  
རིག་པ་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བ་མ་གཉོན་ཡེ་ཤུའི་གསུང་རབ་ (Bible) ཀྱི་ནང་  
གང་གསུངས་པའི་ཚིག་རྗེ་དོན་བཞིན་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོ་ཤེས་  
ཐུབ།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། དེའི་སྐབས་སུ་ཡེ་ཤུའི་བཀའ་ལྟར་དང་འགལ་བའི་  
བསམ་ཚུལ་དང་དབྱུང་ཞིབ་སོལ་སྤེལ་ཆེ་ལྷན་ངན་ཞིག་ཏུ་བཅོས་ནས་བཙོན་ཁང་ཏུ་  
བཅུག་སོལ་ཡོད་པས་ཚན་རིག་པ་ལྷན་ལི་ལེ་ལོ་ཡིས་ཉི་དྲུའི་སྤྱི་བའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ནི་  
ཡེ་ཤུའི་གསུང་རབ་ (Bible) ནང་ཏུ་འཇོམ་སྤིང་འགལ་མེད་ཏུ་གནས་པ་དང་འཇིག་རྟེན་  
ཁམས་ཀྱི་ལྟེ་དབུས་ཡིན་པ་བཤད་པ་དང་འགལ་བས་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོར་ཕྱ་  
སེ་ཁལ་ཀེའི་ (Tuscany) རྒྱལ་པོའི་ཅེས་དཔོན་ཡིན་ཡང་ཆེ་མཁྱེད་བཙོན་ཁང་ཏུ་སྤེལ་  
དགོས་བྱུང་བ་རེད།

གསུམ་པ།

ལུ་བ་སྟོགས་ཀྱི་ཚོས་སྤྱགས་པས་དགག་གཞག་གཙོ་བོ་བྱེད་པའི་འཕེལ་འགྱུར་སྤྱི་བའི་  
ལྟ་བུ་ནི་སྤྱི་ལུན་རིག་པའི་སྟོལ་འབྲེད་པ་ཅལ་སི་ཏར་སེན་གྱིས་དུས་རབས་བཙོན་བཟུང་  
པའི་ལོ་རབས་སུམ་བཅུ་བའི་ནང་ལ་གསར་གཏོད་མཚན་པ་ཞིག་ཡིན། ཅལ་སི་ཏར་སེན་  
Charles Darwin ཁོར་ནི་སྤྱི་ལོ་ 1859 ཟླ་བ་ 2 ཚེས་ 12 ཉིན་དབྱིན་ཡུལ་ཏུ་འབྲུངས།  
སྤྱི་ལོ་ 1831 ལས 1836 བར་ཏུ་དབྱིན་རིའི་ཚན་རིག་བརྟག་དབྱུང་ཏུ་ཁག་ (H.M.S  
Beagle) ཟེར་བའི་ནང་ཏུ་སྤྱི་ཁམས་རིག་

པ་བའི་འགན་ཁུར་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་། སྐབས་དེར་སྤྱི་དངོས་ཚན་རིག་པ་སྤྱི་  
ཁབས་རྫོན་སིའེན་མེན་ཉིན་སིལོ་མཚོག་གིས་ཅལ་སི་ཏར་སེན་ལ་དམིགས་བསམ་ཀྱི་

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

སྤྱི་ལོ་ 1836 ལོའི་ཟླ 12 ཚེས་ 27 ལས་འགྲུལ་འགོ་བརྩམས་ཏེ་ལོ་ལྔའི་རིང་ལ་  
རྩེའི་རྩལ་འཕྲིན་སྟེལ་དུ་ཁག་ནང་ཞུགས་ཏེ་འཇམ་སྒྲིང་ས་སྟོན་གང་སར་ཅི་ཤིང་དང་  
སྟོག་ཆགས་འདྲ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོ་འགོད་བྱས་པ་མ་ཟད་སྟོག་ཆགས་ནང་ཁུལ་གྱི་  
འབྲེལ་བ་དང་སའི་ཚན་རིམ་ཁོང་ལུག་སོར་གྱི་འགྲུར་བ་ལ་བསམ་གཞིར་དང་དབྱེད་ཞིབ་  
མང་པོ་བྱས།

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

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

སོང་བས་ཡིན་ནམ། ལྷོ་ལྷོ་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་སྐབས་དེར་ཚན་རིག་པ་  
དང་ལྷོ་བུ་སྐྱེ་བའི་དབྱེ་འབྲེལ་རྩེ་མཚོ་བས་ཡིན་སྲིད། གང་ལྷོ་བསམ་སྒོ་སྐྱེ་བ་སྣེ་མེ་  
ཡིའོ་ཡི་སྐབས་ནང་བཞིན་ཚོས་ལུགས་དབང་འཛིན་པའི་ལྷོ་བ་མཁེལ་པོ་མེད་པ་གསལ་  
པོ་རེད།

བཞི་པ།

ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འགལ་ལྷོ་གཞན་ཞིག་ནི་ལྷོ་དངོས་པོའི་བདེན་དོན་ཚོད་མཁན་དང་གང་  
ཟག་གི་སྲོང་བ་ཚོད་མཁན་བར་གྱི་འཐབ་ཚོད་དེ་རེད། སྐྱེན་གྲུ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་མང་  
པོ་ཞིག་གིས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་པའི་འཛིན་ཉེན་བཞོད་པ་པོ་འདོད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་  
ཡིད་ཆེས་དང་ལྷོ་བུ་དང་རྒྱ་མཚན་གྱི་རྗེས་དཔལ། དབང་ཤེས་ལྡེ་ཡི་སྲོང་བ་བཅས་ཀྱི་  
སྣོ་ནས་བདེན་དོན་ནམ་གནས་སྲོལ་བསྐྱབ་སྐྱབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དེར་རོ་ཚོལ་  
བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཚན་རིག་པས་སྲོང་བའི་སྣོ་ནས་ལུགས་གཏུན་  
ལ་འབེབ་སྐྱབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྣོ་ལ་ཤར་བ་ནང་བཞིན་པ་རོལ་བོ་  
ལ་འབྲེལ་བ་ཤད་རྒྱལ་མི་རུས་པས་ཡིན། ཚོས་ལུགས་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཤུང་ཚན་རིག་  
གི་ཐབས་ལམ་དང་མཛུགས་ལྟར་སྲུབ་ཁོངས་བཅས་ལ་ཞན་ཆ་དང་སྣོ་ནས་མང་པོ་མཚོང་གི་  
ཡོད་པ་རེད།

དཔེ་མཚན་ཅིམ་ཞུས་ན། ཚོས་སྲོལ་པའི་ལྷོ་སྐྱབས་སྐྱབ་ན་ཚན་རིག་གི་སྲུབ་ཁོངས་  
ནང་ལ་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་མང་གཞི་མེད་པ་དང་བྱ་བ་གང་དང་གང་ཡིན་ན་མཛུགས་ལྟར་ལ་དོ་  
ལུང་རམ་འགན་ལེན་མི་བྱེད་པ་གཉིས་ཚན་རིག་པའི་ཞན་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་བཙུག་གི་ཡོད།  
རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་གཞིགས་ན་གོང་དུ་བཞོད་པའི་ལྷོ་སྐྱབ་དེ་ཚོས་ཚན་བར་གྱི་འགལ་ལྷོ་རེད་  
ཅེས་བརྗོད་ཚོགས།

# ༥

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

༡༡། །ཕྱི་ལོ་ 2008 ཕྱི་ཟླ་ 2 ཚེས་ 19 ཉིན་བཞུགས་སྐྱེད་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་  
བཀོད་སྡོམ་ལོ་གསུམ་གྱི་དེང་པ་ཚན་རིག་དགེ་ལྡན་ལོ་སྤྲོད་གི་ཟབ་སྤྲོད་ནང་ཁོ་ལོ་  
འདེམས་ཐོན་བྱུང་བའི་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་འབྲོར་བྱུང་། འཕྲིན་ཡིག་དེའི་ནང་ལ་ཟབ་ཞུགས་པ་  
སོ་སོའི་དོན་ནས་ཀྱང་སྤོ་བ་ཚོན་གང་ཞིག་ལ་ཆེད་སྤྲོད་བྱེད་འདོད་ཡོད་མེད་དང་། ལས་གཞི་  
འདི་ཉིད་འཕུས་སྡོ་རྗེ་ཚང་ཡོང་བར་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བསམ་འཆར་འགའ་དེ་སྐྱེད་འདོད་བྱུང་།

### ཚན་ཉི་གུ་དགེ་ལྡན་ལོ་སྤྲོད་གི་རྒྱུ་གཞིའི་སྤྲོ་བ་ཚན།

དང་པོ། ཚན་རིག་ནི་ཕྱི་དོན་པོའི་ཚོས་ལ་ཚོད་ལྷ་དང་འཚོལ་ཞིབ་ཟབ་ནན་བྱེད་པའི་  
རྒྱལ་ཆེན་གྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་དང་། མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོའི་གི་འདུ་ཤེས་  
བརྗེ་དེས་བྱ་སའི་སྐྱེད་སྤྲེགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ལ་སྤྱི་བྱེད་ས་ཀྱི་ཆ་ནས་མི་འབྲ་  
བ་དུ་མ་དཔེ་ཚོགས་སྤྱེ། དཔེར་ན། སྤྲེལ་དོན། རྣམ་འགྲུལ། བྱང་ས་རིག་དོན་ཁམས།  
ལོ་རྒྱུས། ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྲོལ། ཚོམ་རིག་སྐད་ཡིག་མཚན་ཉིད་རིག་པ་སོགས་རང་  
བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་སྤྲེགས་ལ་འབྲེལ་བའི་དོན་པོའི་ཚོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་གཏན་  
འབེབས་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་བྱང་ས་མཐུན་ཡས་པ་ཞིག་འདིའི་ནང་དུ་  
ཚུད་ཡོད།

གཉིས་པ། ད་ལྟོ་ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་རྟུམ་ལུན་ལོ་གསུམ་གྱི་ནང་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་  
མ་གཏོགས་མེད་སྟབས་ཤིང་སྟོས་ཀྱི་ཚན་རིག་སྟེ་ཚན་ཚང་མ་ལ་སྐྱེས་ལྷན་གྱི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོན་མི་སྲིད་ལ། དེ་ལས་ཚན་རིག་སྟེ་ཚན་ལག་ལ་ཤས་ལ་ཆེད་སྟོངས་  
སམ་རིགས་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་ལྟེ་སྟབས་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་མི་དཔལ་བ་ཞིག་ཐོན་ཏེས། ཟུང་  
སྟོང་སྟོང་ལུལ་གྱི་མི་སྣ་ནི་བོད་ཀྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་མི་སྣ་ཤིག་སྟེ་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་  
བརྒྱུད་ནང་བརྟན་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཚན་རིག་སྟེ་ཚན་ལྷན་ཁག་སམ་རིག་  
པ། དཔེར་ན་ཚན་རིག་ །ཚོད་རྒྱུས་ལྷན་ལྷན་པའི་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ལག་  
འབྲེལ། ཚན་རིག་འབྲེལ་རིམ་ལོ་རྒྱུས་བཅས་ལ་ཆེད་སྟོང་དགོས་གལ་ཆེ་བར་སྐྱོད།

གསུམ་པ། ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་ཁྲིད་གཞིའི་སྟོན་ཚན་ཁོད་དུ་ཚན་རིག་སྟེ་ཚན་  
ལག་བདམས་པ་ཅམ་ལས་ཚན་རིག་གི་སྟེ་གྱི་རས་ཀྱི་མ་སྟེང་ལ་མི་སྟོངས་པ་ཞིག་དགོས་  
སྟེ། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མ་སྟེང་བཀོལ་སྟོང་ལྟེ་པའི་ཁོད་དུ་ཚན་རིག་  
གི་བད་ཆད་ཉ་ཅང་ཉུང་བས་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཚོས་ལུགས་ལས་དོན་གོང་དུ་སྟེལ་  
བར་ཐད་ཀར་འགོག་སྟེན་ཏེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོའི་གནས་ཚུལ་  
འདིའི་རིགས་མཚུགས་སྟེལ་ཡོད་པར་ཤེས་སྟེན་མི་སྟེ་དང་། ཚོས་སྟེལ་པ། ལོ་རྒྱུས་བཅས་  
ཆེད་གཏོང་གནང་སྟེ་བོད་ཡིག་ནང་ཚན་རིག་གི་མ་སྟེང་གཏན་འབེབས་དང་ཚོས་སྟེལ་  
ལས་དོན་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་པར་ལྟེ་དགོས།

ལས་གཞི་འདི་དག་འཇམ་གཏུང་སྟོན་ཆེད་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་གནད་དོན་འགྲུབ།

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

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

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

གཉེས་པ། ཚོས་ཚན་གཉེས་ཀྱི་འགལ་འབྲེལ་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཟབ་ནན་གནང་ཐུབ་པ།  
གསུམ་པ། ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་སྤྱི་གྲོལ་ལས་ལུགས་རྒྱན་སྤྱོད་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་  
ཚན་རིག་དགེ་འོས་སྤྱོད་བརྒྱུད་ལུལ་གྱི་མི་སྡེའི་ཁྲུང་ཚོས་གཙོ་བོར་འཇོན་ཐུབ་པ་བྱ་  
དགོས།

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

སྤེའི་མི་སྣ་ས་མེས་སུ་དང་འོས་འགན་དེ་དེས་པར་བྱ་བ་ཞེས་ཞིག་ཏུ་བཅི་  
དགོས་པར་སེམས།

མཚུག་གི་གཏམ།

འདས་པའི་དུས་རབས་བཙོ་བཙུན་པ་དང་བཙུན་པའི་ནང་ལ་དེང་རབས་ཚན་ཅམ་རིག་  
པའི་ལེ་ལུ་གསར་དུ་འཕོས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཛིན་སྲིད་འདུག་གི་ཚོས་ལུགས་པ་སོ་  
སོས་རང་གི་ཚོས་ལུགས་རིག་གསར་ཚན་རིག་དང་དཔུང་པ་མཉམ་གཤིབ་བྱས་ནས་  
འགོ་བའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཁ་སྤོགས་འཚོལ་བཞིན་པ་མཛོད། དཔེར་ན། ཡེ་ཤུའི་གནམ་  
བདག་ཚོས་ལུགས་གྱི་བྱ་བ་རིགས་རྒྱད་གཤིས་ལུག་གྱི་གཞི་ཅིའི་སློབ་ལུགས་  
བརྟེན་གྱི་མཚན་མཛད་ལས་ (G.J. Mendel 1822-1884) ལགས་ཀྱིས་རང་བྱུང་ཚན་  
རིག་དང་གྲངས་རིག་སོགས་ལ་ཆེད་སྦྲུངས་གནང་སྟེ་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཚན་རིག་དང་  
མཚུག་པའི་བསམ་ཚུལ་བརྟོན་པ་མ་ཟད་ལུགས་གྱི་ཚོས་ཚན་བར་བྱུང་བའི་འགལ་ལྡོག་  
སེལ་བར་ལེགས་སྦྱོར་ཆེན་པོ་སྤུལ་ཡོད། དེ་མཚུངས་ཁ་ཆེའི་ཚོས་ལུགས་ཚན་རིག་དང་  
མཚུག་ལུགས་གྱི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་དུས་དེབ་ཅིག་གི་སྟེང་བཀོད་པ་མཚོང་བྱང། ལྟར་མཚར་  
བ་ཞིག་ལ་མིའི་གཟུགས་པོའི་ཚོགས་གྱི་གྲངས་ཀ་ཚན་རིག་གི་བཅི་ཚུལ་དང་མཚུག་པའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚན་རིག་དང་མཚུག་པ་བསྐྱབས་འདུག།

ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་གྱི་ཁོད་ཚན་རིག་དང་ཚོས་ལུགས་མཚུག་པའི་བསམ་ཚུལ་  
ཐོག་མར་སློང་མཚན་ཞི་རྒྱ་གར་གྱི་ཅ་ཁྲིམས་ཚོམ་མཚན་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རྒྱུ་ཏར་  
ཨམ་པེེ་ཀར་དང་། ལྷའི་ཚན་རིག་མཚན་པ་དབྱིག་གི་པོའོ། པོད་ཀྱི་མཚན་དབང་དགེ་  
འདུན་ཚོས་འཕེལ་བཅས་ཡིན། ང་ཚོའི་ནང་པའི་ཚོས་དེ་ཚན་རིག་དང་མཚུག་པའི་ཚོས་  
ཡིན་ཞེས་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིབ་དེ་ཡང་ཚན་རིག་དང་མཉམ་དུ་འགོ་  
བྱས་མིན་ལ་རག་ལས་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་འདི་དག་ཚོས་ལུགས་པའི་སྤོགས་གྱི་  
ལྷ་ཚུལ་ལས་གཞན་ཚན་རིག་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལྟར་ན་ནང་པའི་ཚོས་ལུགས་ཚན་རིག་དང་མི་  
མཚུག་པའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་ཤམ་འདུག། དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཞུས་ན།

༡ ཚོས་ལུགས་ཚང་མ་ལ་རི་ལོ་རྫོན་ཟེད། དེ་ལོ་རྫོངས་དད་ཀྱི་རྒྱུ་ལོན་པས་མཚུག་ཐབས་མེད།



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

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

༣ ཚོས་ལུགས་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་ཚོད་དཔག་ཅེས་ལས་ཁྲུངས་སྐྱེལ་  
ཡང་དག་མེད་པ་བཅས་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་དེ་ཚོས་ལུན་  
ཚང་མ་ཉ་དང་ཉུང་མ་ལྟ་བུར་བསྐྱེས་ནས་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་བཟུང་འདུག  
འདིའི་རྒྱ་མཚན་བཀོད་སྟངས་ལ་གཞིགས་ན། འདོད་པ་དེ་དག་བརྗོད་མཁན་དག་ཚན་  
རིག་པ་ཡང་དག་ཅིག་མ་རེད་སྟེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚན་རིག་པ་ཡང་དག་ཡིན་ན་དངོས་  
པོའི་གནས་རྒྱལ་དང་དངོས་མཐོང་གཏན་ལ་འབེབས་པ་ལས་གཞན་འོལ་ཚོད་ཀྱི་སྟུན་  
ཁྲུང་ནང་ལ་ལག་སྟོབ་བྱེད་མི་སྲིད། ཁོ་བོའི་སྐབས་འདིར་བརྗོད་འདོད་པ་ཞིག་ནི། ཚོས་  
ལུགས་ཚང་མ་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་ལྷ་རྒྱལ་ཁག་ཅིག་ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྟག་  
བརྟན་འབྲུང་མེད་རང་གནས་ཡོད། ང་ཚོས་ལྷ་རྒྱལ་དེར་ཡོ་བསྐྱེད་དང་གསར་གཏོད་བྱ་  
དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ནི།

ལྷ་རྒྱལ། ཉམས་ལེན། སེམས་ཁམས་རིག་བ། གུན་སྤོད་རིག་བ་སོལ་གྱི་ཆ་གས་  
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན། དེའི་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་ཚོས་  
ལུགས་ནི་ཚོས་ལུགས་གཞན་ལས་ཁྲུང་བར་དུ་འཕགས་པའི་མིང་དོན་མཐུན་པའི་ཚན་  
རིག་ཅིག་རེད་ཅེས་བཤད་ཚོག།





### ཚོས་ཚེན་དབར་གྱི་སྤྱི་བོ་ལ།

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

།༡༡། ཨ་ཡེ་སླེ་ག་ 03:13pm རྩོགས་པོ་སློབ་བཟང་ལགས་དེ་རིང་དུ་ཚིགས་ཀྱི་བརྒྱུད་  
ལས་ནང་ལ་དེད་གཉིས་ཡང་བསྐྱུར་འཛོལ་བ་དགའ་བོ་བྱུང་། རྩོགས་པོ་ལྷོ་ལ་འཚོམས་  
འདྲི་ལྷོ་བ་དང་མཉམ་དུ་བཟོ་སྤོང་སྤྱུག་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ལྷོ་བ་ཞིག་ཡོད། རྩོགས་པོ་སློབ་  
བཟང་ལྷོ་ནི་གཞན་པོའི་པོད་ཀྱི་སློབ་རྒྱུ་ཚོས་སྤྱུགས་ལ་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་  
ཟད་པོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཀྱང་རེད། ལྷོ་ལ་དེད་དུས་རིག་གསར་ཚོན་རིག་ལ་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་  
བསམ་སློབ་ཅི་ལྟར་སྤྱེས་པ་གསལ་བཤད་ཅིག་བྱས་ན་རི་འབྲེལ་གསལ།

།༡༡། རྩོབ་བཟང་། 03:14pm ལྷོ་ལྱིས་འཛོལ་སྤྱི་བོ་ལ་དབར་བྱུང་བ་ཀུན་ནས་པོ་སྤྱོད་དང་  
གསལ་ཚེན་བཅི་བཞིན་པའི་ནང་བསྐྱུར་ཚོས་སྤྱོད་དང་ཚོན་རིག་གཉིས་ཀྱི་འགའ་འབྲེལ་ལ་  
སྤོང་སྤོང་གྱི་དུང་བའི་གོ་སྐབས་སྤྱོད་པ་ལ་ངས་ཀྱང་བཀའ་རྒྱུ་ཚེ་ལྷོ་ལྱི་ཡིན། ལྱི་དང་  
ཁོ་པོར་མཚོན་ན་མི་ལོ་ཉིས་སྤོང་གོང་གི་གཞན་པོའི་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྱུགས་སྤྱོད་པའི་  
བྱ་བ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཁོ་པོའི་ཚོན་རིག་སྤྱོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་སྤྱེས་པ་ལ་འགྲུགས་  
རྒྱུན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་ལ་གོང་ས་མཚོགས་གིས་རྒྱུན་དུ་ནང་བསྐྱུར་ཡང་རྒྱས་  
ནི་རིག་གསར་ཚོན་རིག་དང་དཔུང་བ་མཉམ་གཤམ་བྱས་ནས་གཅིག་པམ་གཅིག་གོགས་  
ལྱེད་པ་ལ་རྩོགས་སྤྱོད་ལ་གསུངས་པ་དེ་རེད། གཉིས་པ་དེ་ཚོན་རིག་ནི་སྤྱི་དངོས་པོའི་

ཚོས་ལ་ཞིབ་ཚགས་དང་གསུང་བརྗོད་བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་གསུང་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས་ཆ་  
ནས་ཚན་རིག་རྒྱུང་འདོད་ཀྱི་ཐོག་མའི་བསམ་སློབ་སྐྱེས་པ་རེད།

།།༣།། ཨ་ཡེ་སྤེལ་ 03:14pm སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་པའི་གྲུ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ཉིན་  
ཞག་སྤུག་གཅིག་གི་ནང་ལ་སློབ་རྒྱལ་བ། སློབ་རྒྱུང་བྱེད་བ། སློབ་ལམ་རྒྱལ་བ་སོགས་བྱ་  
བཞག་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། བྱེད་ཀྱིས་ཚན་རིག་རྒྱུངས་པས་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་  
གཞོན་ཀྱི་མི་འདུག་གས།

།།༣།། རྒྱུ་བ་མཚན་། 03:14pm བྱ་བཞག་གང་ཡིན་ན་དེའི་ཕན་གཞོན་ཤེས་པ་ལ་  
རྒྱ་མཚན་དང་གནས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བལྟ་དགོས་ཀྱི་འདུག རྒྱུ་བཞག་གཅིག་ནས་  
བསམ་སློབ་བྱེད་ན་གྲུ་བས་ཚན་རིག་རྒྱུང་ན་ཉམས་ལེན་ལ་གཞོན་ཀྱི་འདུག་བསམ་མཁན་  
སྤྱི་ཚོགས་ནང་མ་ཟང་དགོན་པའི་ནང་ལ་དེ་འདྲའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་རྒྱུ་བཞག་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སློབ་བྱེད་ན་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་ཚགས་  
དབྱེད་ཐབས་དང་དུས་ཚོད་སྟངས་འཛིན་བྱེད་སྟངས་བཅས་ནང་ཚོས་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་  
ཡོངས་སུ་སློབ་ཐུབ་ན་ནང་ཚོས་ཀྱི་སློབ་རྒྱུང་དང་ནང་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་ཕན་པ་མ་  
གཏོགས་གཞོན་ཀྱི་རེད་བསམ་ཀྱི་མེད།

།།༣།། ཨ་ཡེ་སྤེལ་ 03:16pm ལུ་བ་ཕྱོད་རྒྱལ་ཁབ་ཁབ་གི་ནང་ལ་ད་དུང་ཡང་ཚོས་  
ཚན་དབར་ཀྱི་འགལ་རྒྱུ་འོ་རྣམས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེས་ན་ཐོད་ཀྱི་དགོ་འདུན་པའི་  
ཚན་རིག་རྒྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་རེད།

།།༣།། རྒྱུ་བ་མཚན་། 03:17pm བྱེད་ཀྱི་འོ་བ་འདི་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། བྱི་  
རྒྱལ་ཀྱི་ཚན་རིག་མཁས་ཅན་དང་ཚོས་ལུགས་པ། ལྷག་པར་དུ་གཞི་སྟོན་ཐོད་མི་  
བསམ་སློབ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་འདིའི་སློབ་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་དྲོགས་འདི་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། ཐོད་ཀྱི་དགོ་འདུན་པས་ཚན་རིག་རྒྱུངས་ན་ཕན་ཚུབས་གསུང་ཆེན་གསུམ་ཡོད། དུས་  
རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་ནང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཞི་བདེའི་ལམ་དུ་བརྒྱོད་རྒྱ་སྤུལ་  
འདོད་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ཚན་རིག་རྒྱུངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་པའི་ཚོས་ལ་དེས་ཤེས་  
འཕར་མ་སྐྱེས་པ། སློབ་རྒྱུན་ཚོས་ལུགས་ལ་དུས་རབས་དང་འཚམས་པའི་བརྒྱུང་ཞིབ་  
བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་གསུམ་དེ་རེད། ངས་དགོ་འདུན་པས་ཚན་རིག་རྒྱུང་བས་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཞི་

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

།།ཨ་ལེ་སྐྱེལ། 03: 18pm རིག་གསར་ཚན་རིག་ནི་དངོས་དོན་བདེན་འཚོལ་  
བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་སྤྲུགས་ལོག་རེད། ཚོས་སྤྲུགས་ནི་དེ་ལས་སྐྱོག་དེ་རྟོག་བཟོའི་  
སྐྱ་སྐྱུང་གི་བཟེ་སྐྱུང་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཅང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚན་རིག་སྐྱུང་ན་ནང་བསྐྱབ་ཚོས་  
སྐྱུང་ལ་དད་པ་འཕམ་ཡིད་ཆེས་ཉུང་བུ་མི་འགོ་འཕམ།

།།སྐྱོ་བཟང་། 03:18pm འཇམ་སྐྱིང་འར་བུ་བ་ཀྱི་ཚོས་སྐྱུང་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་  
རིག་གསར་ཚན་རིག་པ་ཚོས་སྐྱུང་ཅ་མེད་བཟོ་མཁན་གྱི་ལག་དམར་ཞིག་ཏུ་བཅིས་ནས་  
འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད། དེད་ཅག་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྐྱུང་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་  
ན་ཚན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བ་མི་བྱེད་པ་དང་ཚན་རིག་མི་སྐྱོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་  
ཡང་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བདེ་བའི་རིག་པའི་གཞུང་སྐྱུང་ནང་ལ་དཔྱད་པ་གཏོང་བ་དང་  
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མི་ཉན་པའི་སྐྱེལ་སྐྱོང་གི་གསང་ཚིག་གང་ཡང་མེད། བདེ་བསྐྱབ་གསར་  
གཏོད་གནང་མཁན་གྱི་སྐྱོན་པ་ལྡུ་ཐུབ་པའི་གསུང་ཡིན་ན་འདྲར་ཤར་དོན་དེས་དོན་སྐྱེ་བ་  
དང་རིགས་པ་དང་འགམ་ན་ལྟ་ཚུལ་དེ་འདོར་དགོས་ཚུལ་བཤད་པ་འདིས་ནང་བསྐྱབ་ཀྱི་  
ཚོས་སྐྱུང་དེ་རིགས་པའི་རྗེས་སུ་འབྱང་པའི་ཚོས་སྐྱུང་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར། བདེ་བའི་ལྷ་ལྷུ་བ་ཀྱི་གོ་རྟོག་ལེན་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་གིས་ཚན་རིག་  
རི་ཅམ་གྱིས་སྐྱོང་བ་ཡིན་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ནང་པའི་ལྷ་ལྷུ་བ་དང་གཞུང་སྐྱུང་ལ་གོ་རྟོག་ཟབ་  
ཏུ་དང་དད་པ་བརྟན་དུ་འགོ་གི་ཡོད། ཁོ་པོར་མཚོན་ན་ཚན་རིག་སྐྱུངས་པའི་བརྒྱད་རིམ་  
དེའི་ནང་དུ་ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་འཕམ་ཡིད་ཆེས་ཆེ་བུ་འགོ་བ་ལས་རྒྱུང་དུ་སོང་མེད།

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

ཚེ་སོང་། གཅིག་གུས་ན་བདག་ཉིད་ཚེ་བོ་རྟུན་རྟེན་གསུངས་བ་ལྟར་ཚིམ་པ་མེད་པ་  
དེ་ཡང་རྒྱས་གྱི་གཞི་ཡིན་སྲིད། ཡང་ཕྱོད་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏར་ན་ཚིམ་པ་  
མེད་དེ་རྩོ་བོད་པའི་ཁ་དབེར་རི་བོར་རི་བོར་ཤོར་སྒོམ་པ་སྒོམ་པ་ཤོར་བེར་བའི་དབེ་  
ལྟར་གཞི་འཛིན་ས་གང་ཡང་མེད་པར་འགྱུར་སྲིད། གང་ལྟར་གང་ཡིན་ཁ་ཚོན་བཅད་ནས་  
བཤད་དགའ།

།༥༽ ཨཡེ་སྟེག 03:20pm རིགས་གསར་ཚན་རིག་ཐོག་མར་རི་ལྟར་བྱང་བ་ཡིན་  
ནམ།

།༥༽ རྫོ་བཟང་། 03:20pm ལྷན་གྲུབ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཐོ་མ་སེ་ཁུན་ (Thomas  
Kuhn) གྱིས་བརྗམས་པའི་ཚན་རིག་གི་གསར་བརྗེ་སྒོམ་གཞི་ཞེས་པའི་གྲགས་ཅན་  
དཔེ་དེབ་དེའི་ནང་ལ་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་ལག་ཅུལ་ཁག་ནི་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་  
གཅིག་བྱ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་ཆ་ཤས་མང་པོ་དེ་དེ་ནས་མཉམ་སྡེཔ་དང་ཁ་སྒོན་  
བརྒྱབ་སྟེ་འཕེལ་རྒྱས་སུ་སོང་བ་ཅིག་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། ར་སྟེད་དེའི་མིང་ལ་དཔེ་དེབ་  
དེའི་ནང་ལ་དཔེ་གཞི་ (Paradigm) ཞེས་བཏུར་འདུག །དེ་ནི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཚོར་བ་  
ལས་གྲུབ་པའི་དོན་ཡིན། ཡང་ཅིག་བཤད་ན། ཚན་རིག་ (Science) ཅེས་པའི་ར་སྟེད་  
འདི་ནི་ལེ་ལོན་ (latin) རྟན་གྱི་སན་ཤི་ཡ་ (Scientia) ཞེས་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་།

དེའི་གོ་དོན་ནི་ཤེས་ཡོན་ནམ་གོ་རྫོད་ (knowledge) ཞེས་པར་འདུག་གི་ཡོད།  
མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། ཚན་རིག་ནི་ཐོག་མ་ནས་ཞིབ་ཚེར་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རིག་  
གཞུང་ཞིག་མིན་པར་ཤེས་ཡོན་ནམ་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་ཚུ་བླན་མང་པོ་འདུས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་  
ཡིན། ལྷ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་འདུང་ཁུངས་ནི་ལུབ་ཕྱོད་ཀྱི་  
རྟེ་རིག་གི་ལྟ་གྲུབ་ཡིན་པ་ཤེས་རུབ།

།༦༽ ཨཡེ་སྟེག 03:21pm ཅི་ཞིག་ལ་རིག་གསར་ཚན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད་  
དམ།

།༦༽ རྫོ་བཟང་། 03:21pm ཚན་རིག་ཅེས་པའི་གོ་དོན་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་འགྲེལ་  
བཤད་ཅིག་མེད། བསམ་སྒོ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་མ་བྱུང་བའི་སྒོན་གྱི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་  
ལྔ་བརྒྱ་ཅུ་ལ་བྱུང་བའི་ལུབ་ཕྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ནམ་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་འཚོལ་

ཞིབ་ཐབ་ནལ་བྱེད་པའི་སྐོ་ནས་ཚན་པ་སོ་སོ་བྱེས་ཏེ་རིའ་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་བྱེད་པའི་  
རིག་པའི་གཞུང་ལུན་དེ་ལ་ཚན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཡང་མཁམས་པ་འགའ་ཤམ་གྱིས་ཚན་  
རིག་ཅེས་པ་ནི་སྤར་ཡོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དེ་ལ་བསྐྱལ་བ་བསྐྱལ་བུང་གི་གསར་གཏོད་རང་  
བཞིན་ཅན་གྱི་རིག་གཞུང་དེ་ལ་ཚན་རིག་ཟེར་གྱི་ཡོད།

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

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

།༡༧། ཨལེ་སྤེལ 03:23pm ལུ་བ་སྤོགས་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་ཚན་རིག་ཐོག་མར་  
དར་སྤངས་དང་དེའི་ལོ་རྒྱུས་ཅི་ལྟར་ཡིན།

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

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

ནམ་ཞིག་ལ་འབྲུང་ངེས་པ་སོའི་ལ་སློན་དཔག་བྱེད་ཐབས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དཔུང་གཞིའི་  
 ཡིག་ཆའི་ནང་བཤད་འདུག ཡང་ཅིག་བཤད་ན། གདོད་མའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཚན་  
 རིག་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་དཔེ་མཚོན་གཞན་ཞིག་གི་སློན་དཔུང་གི་སྐོར་རེད། མི་ལ་ན་ཚ་  
 བྱུང་སྐབས་དེ་སློན་འགོག་བྱེད་ཆེད་ལག་ཐབས་དང་རྩ་སློན་འཕུ་སླིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཕྱིར་  
 དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སློན་དཔུང་རིག་པ་དེ་བྱུང་བ་རེད། སྐབས་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སོ་ནམ་  
 འདེབས་ལས་དུས་རྒྱུས་ལ་མ་སློན་པ་དང་མིའི་ན་ཚ་སློན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ལ་བསམ་  
 གཞིགས་དང་དཔུང་ཞིབ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་དཔུང་རིག་པ་དང་ཨང་ཅིས་གསོ་  
 རིག་གསུམ་གྱི་ཚན་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ཐོག་མར་བྱུང་བ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་རིམ་བཞིན་  
 ༡༧༽ དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་ ༡༨༽ སྐྱེས་དངོས་ཚན་རིག་ ༡༩༽ སྐྱེ་ཚོགས་ཚན་རིག་  
 བཅས་བྱུང་བ་རེད།

༡༤༽ ཨ་ཡེ་སློག་ 03:26pm འོ་ན་ཟླེ་རིག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་ཚན་རིག་ཐོག་མར་  
 དར་བ་མ་ཡིན་ནམ།

༡༥༽ ལྷོ་བཟང་། 03:26 བྱེད་ཀྱིས་བཤད་པ་བདེན་པ་རེད། ཟླེ་རིག་གི་ཚན་རིག་  
 ཐོག་མ་དང་སའི་མི་རིགས་དང་པོ་དེ་རེད། སྐྱེ་ཡོའི་སློན་གྱི་མི་ལོ་ 585 -584 ཅམ་  
 སྐྱེས་པའི་ཐེ་ལེ་མེ་ཡིས་འདིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་ནམ་རྩོམ་གཞི་རྒྱ་ཡིན་པའི་བསམ་རྩལ་  
 བཏོན་པ་རེད། སྐྱེར་བཏང་འདིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་རྒྱ་ཡིན་པ་མི་འཐད་མོད། འོན་ཀྱང་  
 འདིག་རྟེན་གྱི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱས་པས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྐོལ་  
 འབྱེད་པར་བཞག་ལོ། དེའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བའི་མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་སོ་གེ་རསེ་དང་པེ་ལའི་  
 འོ་ལྷ་རེ་ས་འོ་འལ་སོའི་ཀྱིས་ལུབ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཚོའི་རིག་པ། ཆབ་སྲིད། ཀུན་སྲོད་རིག་པ་  
 འོའི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་གཏོད་བྱས་ཏེ་བྱས་རྗེས་སྐོན་མེད་པ་མང་པོ་  
 ཞིག་བཞག་པ་རེད།

སྟག་པར་དུ་ཨ་རབ་སྤོའི་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ནང་ལ་ལྷ་རེ་ས་འོ་འལ་གྱི་རྟ་བུའི་  
 ཀྱིས་འབྲུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད། ཟླེ་རིག་གི་བསམ་སློང་རེ་བྱུང་གིས་ལག་ལེན་དངོས་  
 ཀྱི་བྱ་བར་འཇུག་གྱི་ཡོད། དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཞུས་ན། ཟླེ་རི་སའི་ཅིས་རིག་པ་དང་གསར་  
 གཏོད་བྱེད་པ་པོ་ཨར་ཁི་མེ་ཏི་ས (Archimedes) ཡིས་འཇོན་འཁོར་ (pulley) གསར་



གཏོང་བྱས་ཏེ་འདྲེན་འཁོར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དོ་བོ་ལྷི་མོའི་རིཌ་ལས་སྐྱོ་བོའི་ངང་འཁོར་  
འདྲེན་སྲུབ་པའི་འཇུག་འཁོར་གསར་བསྐྱུན་བྱ་རྒྱུའི་བྱ་བཞག་དེ་མདོན་གྱུར་གྱུར་བ་ལྟ་བུ་  
རེད།

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

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

།༡༠༽ ཚོལ་བཟང་། 03:30pm ངས་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཚན་རིག་གི་ཚོག་  
མའི་སྲུ་གྱུ་འཕོ་ས་ནི་ལྷི་རིག་གི་ལྟ་བུ་རེད། དེ་རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་དང་རིགས་  
གཅིག་རྗེས་འདྲིན་བྱས་པ་ལས་ད་ལྟའི་ཚད་རྒྱལ་འགྲུལ་ལུར་རིག་པ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན་པ་  
དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་བལྟས་ན་ཤེས་སྲིབ། སངས་རྒྱས་ཚོས་སྲུ་ནི་དེ་དང་མི་  
འདྲ་བར་སྲུར་ཡོད་ཀྱི་རྒྱ་གར་གྱི་གདོན་མའི་རིག་པའི་གཞུང་སྲུར་དག་མང་གཞི་བྱས་ཏེ་  
འཕེལ་རྒྱས་སོང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་ཐོག་མའི་འཇུག་མོ་འཇུགས་ས་དེ་བཙོམ་སྐྱུན་  
འདས་གྱིས་ཡུལ་ལྗང་ན་སེར་འཁོར་ལྷ་སྟེ་བཟང་མོ་ལ་དགེ་བའི་ཕྱོར་གྱི་བདེན་པ་གཉིས་  
དང་མི་དགེ་བའི་ཕྱོགས་ཀྱི་བདེན་པ་གཉིས་ཏེ་བདེན་པའི་གྲུབ་དོན་བཞི་གཏན་ལ་པབ་པ་  
དེ་ནས་བསྐྱུང་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྲུར་གྱི་དབུ་བརྟེས་པར་འདྲོག་གི་ཡོད།

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

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



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

།༣༽ བང་པའི་ལྷ་ལྷ་བ་ལ་རིགས་པའི་རི་ཙམ་དབྱད་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་གོ་རྟོག་ཟབ་ཏུ་  
འགོ་བ་དང་ལུབ་དོན་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་གནད་ལ་ཞེལ་བ།

།༤༽ སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུའ་གྱི་ལྷ་སྤོད་གང་ཡིན་ཅུང་རྟོག་ཞིབ་དང་བརྟེན་དབྱེད་  
གྱི་ལམ་ནས་གསང་བརྟོལ་བྱེད་པ་ན་གལ་ཏེ་རིགས་པ་དང་འགལ་ཆེ་འགོག་འོས་པ་  
ཡིན་པས་ཚོད་ལྷ་འོས་པ་ཡིན། རྒྱུ་ཚོས་དེ་དག་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུའ་ལ་ཚང་བའི་  
རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚན་རིག་གི་ཚོས་ལུའ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད།

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

།༦༽ རྒྱུ་བཟང་། 03:41pm རྒྱུ་བཟང་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུའ་ཡིན་ན་འབྲེལ་རིག་  
གཞུང་གང་ཡིན་ན་སོ་སོ་ལ་སྟན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་ཚོས་དང་དམིག་ཡུལ་དེས་ཅན་རེ་  
ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ཚང་མ་ཚན་རིག་ལ་མཁོ་བའི་ཡོད་བྱུང་མ་རེད་ལ་ཚང་མ་མི་མཁོ་བ་  
དེ་འབྲེལ་ལང་མ་རེད། དམེར་ན། བང་བསྟན་ཚོས་ལུའ་ལྷ་བུ་ལ་མཚོན་ན་དེའི་བང་ལ་ཚན་  
རིག་པའི་ལེན་ཆ་ལེན་འོས་པའི་རིམ་ལོ་རྟེན་འབྱུང་རྣམས་ལྱུ་ལྱུ་ལྱུ་གཞུག་དང་བཤེས་  
པའི་སློབ་། གུབ་སྤོད་གྱི་རྣམ་གཞུག་། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སློབ་། རྣོམ་སྐབ་གྱི་ལམ་  
ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་འགྲུང་བ་བྱུང་སྟངས་རྣམས་རེད།

།༧༽ ཨལེ་སྤེལ 03:43pm དེས་ན་རིག་གསང་ཚན་རིག་གི་བང་ལ་བང་པའི་  
ལེན་ཆ་ལེན་རྒྱ་དེ་འབྲེལ་ཡོད།

།༨༽ རྒྱུ་བཟང་། 03:44pm སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུའ་གྱིས་བང་སེམས་གྱི་རྣམ་  
གཞུག་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསང་བརྟོལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་འདིས་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཚོས་ལ་  
དེ་ཙམ་གྱི་གོ་རྟོགས་ཕྱིན་ལུབ་གྱི་མེད། དེ་བས་ངས་བལྟས་ན་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ནས་  
བཤད་པའི་ལྟ་དམིགས་རྣམས་གཞུག་དང་དབང་ཅ། དབང་པོ་ལྷ་ཡི་སློབ་། ཚད་རྒྱུ་འགྲུལ་ལྷུ་  
རིག་པ་བཅས་གྱི་འགྲེལ་བཤད་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནང་བསྟན་རྣམས་འཇིན་པ་དག་གིས་  
དེས་པར་བསྟན་དགོས་པའི་རིག་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད་སྟེ།

།༡༥། ཨལ་སྐབས་ 03:46pm ལུབ་ཕྱོག་གི་སྤྱི་ཚོར་ནང་ལ་ཚོས་ལུའ་པ་དང་ཚོན་  
རིག་པའི་དབར་ལ་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་ལ་འགལ་སྐྱེའི་ཚོར་ཆད་སྤོང་མེད་པ་མ་  
ཟད་དུང་ཡང་ཚོས་ལུའ་པ་ཡིན་ན་རི་ལེ་ཚོན་ཞེས་ཚོངས་དད་གི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་བཅི་  
མཁན་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུའ་དེའང་རི་ལེ་ཚོན་ཞེས་པའི་ཐ་  
སྟན་གི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་འདུ་བ་མ་ཡིན་ནམ།

།༡༥། ཚོ་བཟང་། 03:48pm འཛམ་གླིང་སྤེའ་གི་ཚོས་ལུའ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་  
གིས་མཁའ་འཛིན་གི་བསམ་ཚོ་དང་པོ་པོའི་སྟོན་པའི་གསུང་དེ་བདེན་དོན་མཐར་ཐུག་  
ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་འདིས་སྐྱབ་པས་ཚོན་རིག་གི་གཞི་ཅིའི་བསམ་ཚོ་དང་འགལ་སྐྱེ་བྱུང་  
བ་རེད། ཚོན་རིག་པའི་ངོས་ནས་ཀྱང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུའ་སོར་གིས་དངོས་ཡོད་ཁས་མི་  
ལེན་པའི་རྒྱ་མཚན་གིས་ཚོངས་དད་གི་ཚོས་ལུའ་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་གྱེད་པ་མ་ཟད་ཚོས་  
ལུའ་ཚང་མ་ལ་རི་ལེ་ཚོན་ཞེས་ཚོངས་དད་རང་བཞིན་ཅན་གི་ཚོས་ལུགས་ཡིན་པ་གཅིག་  
མཚུངས་གི་རྒྱལ་པ་ལེ་བ་རྒྱུད་གི་ལྟ་ཚུལ་འདི་ཁྲབ་བརྒྱུད་དུ་སྤོན་པ་རེད། ཉེ་བའི་དུས་  
རབས་ནས་བརྒྱུད་སྐྱབ་གི་ལྟ་ཚུལ་ལས་བཞོག་སྟེ་ཚོན་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཅལ་བ། བསམ་ཚོ་  
བ། མཚན་ཉིད་རིག་པ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུའ་གི་ལྟ་བུ་བ་དང་སེམས་  
ཁས་པའི་བ།

ཀུན་སྤོང་རིག་བ། ཚོས་སྤྱི་བའི་སྤྱི་ལམ་ནས་གུ་དོག་པའི་སེམས་ནད་བཅོས་ཐབས་  
བཅས་ལ་ཡིད་སྟོན་སྤྱི་ས་ཉེ་དོར་འདི་དང་སྟོབ་སྟོང་གྱེད་མཁན་འཛམ་གླིང་གར་ལུབ་ཀུན་  
ནས་ཚར་རྗེས་གི་ཤེས་ཚོལ་བ་བཞིན་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པར་བསྟན་ན་ནང་  
བསྟན་ཚོས་ལུའ་དེ་རི་ལེ་ཚོན་ཞེས་པའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཡོད་ནའང་ཚོངས་དད་གི་ཚོས་  
ལུའ་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱེད་གི་མེད་པ་ཤེས་ཐུབ།

།༡༦། ཨལ་སྐབས་ 03:51pm ལུབ་ཕྱོག་གི་སྤྱི་ཚོར་ནང་གི་ཚོས་ཚོན་དབར་ལ་  
འགལ་སྐྱེའི་ཚོར་ཆད་བྱུང་བ་ནང་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུའ་དང་ཚོན་རིག་དབར་ལ་དེ་  
ལྟར་འགལ་སྐྱེ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་རེད།

།༡༦། ཚོ་བཟང་། 03:52pm ངས་གོང་དུ་བཤད་པ་ནང་བཞིན་རེད། ཚོས་ཚོན་  
དབར་འགལ་སྐྱེ་འབྱུང་ས་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་མཁའ་འཛིན་གྱེད་པ་དེ་རེད། སངས་རྒྱས་ཚོས་

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

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

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

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

རིང་ལྷག་པ་དང་ཚོན་རིག་གི་གཞུང་ལུང་ལུང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་ཚོན་རིག་ནང་ཚོས་དང་  
བསྐྱེད་ཐབས་མེད་པ་བཤད་འདུག །ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་བཤད་དོན་ཡང་ཚོན་རིག་སྤོང་མི་  
དགོས་པ་དང་ཉེ་བར་མི་མཁོ་ཟེར་གྱི་མེད་པ་དེ་ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་  
ཁང་གཉིས་གྱིས་བཀོད་སྤྲིན་གྲུས་བའི་ཚོན་རིག་ཟབ་སྤོང་སར་ཚོན་རིག་མ་སྤོང་བར་  
བྱུང་སྤོང་སྤོང་ལོན་ལོན་མི་གཉིས་དུ་རྒྱུད་ཁག་པོ་དེ། ཡིན་ནའང་མི་གཅིག་མི་གཉིས་དུ་  
མ་རྒྱུད་བར་ཉར་སང་རྒྱ་མེད། མི་རིམ་གཅིག་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་མ་རྒྱུད་པ་དེ་པངས་པོ་  
རེད་ཅེས་བཤད་པ་དེས་ཁོང་གི་ཚོས་ཚོན་དབར་གྱི་ལྷ་རྒྱལ་ཅི་ཡིན་རྟོགས་སྤྲུལ།

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

།༡༩། 04:2pm ལྷ་ཞབས་ཞོགས་དུང་གིས་བོད་མི་རིམ་གྱི་འབྲེལ་སྤྲུལ་ལ་བསམ་  
གཞིར་བྱས་པས་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ལ་གདེང་འཛོག་དང་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ཁོང་  
གིས་ནང་བསྟན་གྱི་དོན་དངོས་ཀྱི་གཞུང་ལུང་དང་ཚོས་བའི་སྤོང་རྒྱལ་གཉིས་སོ་སོར་  
མ་སྤོང་བར་གཅིག་མཚུངས་སྤྲུལ་བ་ལེབ་རྒྱུད་གི་ལྷ་རྒྱལ་དེ་ནི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་  
ཞིག་མ་རེད། དས་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤོང་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པར་བཤད་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་  
བརྒྱ་མཐུན་གྱི་རེད་ཟེར་གྱི་མེད་ལ་མཐུན་དགོས་པ་གང་ཡང་མི་འདུག །ཚོས་སྤོང་ཡིན་  
ན་འདྲ་རིག་གཞུང་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་སོ་སོ་ལ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྲེད་ཚོས་དང་  
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཤིས་ཀ་ཞིག་ཡོད་དེས་ཡིན་ལ། དེ་མ་ཡིས་བའི་སྤོང་ནས་སྤོང་རིག་  
ནང་འཛིན་དང་བསམ་སྣོད་བརྒྱུད་དེས་བྱེད་པ་ཡིན་ན་རིག་གཞུང་དེ་ལ་གསོན་ལུགས་རྒྱས་  
པར་པན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། མ་གཞི་ནས་ནང་བསྟན་གྱི་གྲུབ་ཆ་ལ་ལྷ་སྤྲུལ། ཉམས་  
ལེན། རྟོག་སྤྲུལ། ཚོན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྲེད་ཚོས་ཡོད་པ་དག་འཛིན་སྤོང་ལེས་རིག་གི་གར་  
རྒྱུར་རྒྱུང་ལ་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་ནི་མཐུན་ཐབས་སྤྲོ་བ་གང་ཡང་མིན།

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

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

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

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

།༢༢། ལམ་ལྷི་ག 04:8pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་འགྲུར་གྱི་བརྒྱད་  
རིམ་ཁོད་ནས་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་མི་སྣ་བཞི་འཛོག་དགོས་ན་ཁྱེད་ཀྱི་བལྟས་ན་དེ་དག་གང་  
ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།

།༢༣། ལྷོ་བཟང་། 04:9pm དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་འབྲས་གལུར་དུ་ཟ་བ་  
འདི་སྐྱེར་བཏང་མི་ཁག་གི་སྣོན་མེད་གསར་གཏོད་བྱས་བ་ཞིག་མ་ཟེད། གནམ་དང་གི་  
རིག་གནས་མཁས་དབང་མང་པོའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་ལས་  
ལྷུང་བ་ཡིན་པ་སྣེ་གྲུབ་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཐོ་མ་ས་ཁུན་གྱིས་བརྩམས་པའི་ །༢༤། ཚན་  
རིག་གི་གསར་བཟུང་ལྷོ་ལམ་ལའི་དཔེ་དབུ་ནང་བལྟས་ན་ཤིས་ལྷུབ། དངོས་ཁམས་ཚན་  
རིག་གི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་འབྲུར་དུ་ཐོན་པའི་མི་སྣ་དག་ནི་ཨི་ཏི་ཡིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནམ་  
དབྱུང་རིག་པ་དང་དངོས་ལྷུང་སྐྱེ་བ་པོ་ །༢༥། ལྷོ་ལམ་ལའི་དང་འཇར་མན་དུ་འབྲུངས་པའི་  
དངོས་ལྷུང་རིག་པ་བ་ །༢༦། ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ཚན་རིག་པ་ །༢༧། ལྷོ་ལམ་  
ནི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ །༢༨། ལྷོ་ལམ་  
ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ །༢༩། ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་  
ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ །༣༠། ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་  
ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ །༣༡། ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་ལའི་ལྷོ་ལམ་

།༣༢། ལམ་ལྷི་ག 04:12pm མཚན་འཛིན་དངོས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་བརྒྱུད་





ཤི་ཅུ་བའི་དེས་སློལ་གསུམ་དང་། ལ་དོག་དང་འོད་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ཤི་རིག་པ་  
གསལ་རྟེན་བྱུང་བ་རེད། ཚན་རིག་པ་ཁོང་མ་སྐྱེས་པའི་སློན་དུ་ཡོངས་གྲུབ་སྤྲུལ་ལེན་  
པའི་འཕེན་ཕྱུར་གྱི་གཏན་ཁུགས་མེད་ནའང་ཁོང་གིས་རྩལ་བརྩོན་ཚེན་པོའི་རང་ནས་ཚན་  
རིག་པ་གོང་མ་ཚོའི་རྟེན་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཚེན་པོའི་སློབས་ཕྱུར་  
ཐད་ཤི་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་ལྟར་བཅོས་བ་རེད། སྤྱི་ལོ་ 1687 ལོར་བཙུན་པའི་ཁོང་གི་ཅ་  
འཛིན་ <<principia>> ཅེས་པའི་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ཀུན་ཁྲབ་གྱི་འཕེན་ཕྱུར་གཏན་སློལ་  
ཞིག་གཏན་འབེབས་བྱས་ནས་སའི་གོ་ལ་དང་མཁའ་དབྱིངས་ཤི་དངོས་གཞུར་ཡོད་ཚད་  
གཅིག་མཚུངས་སྤྲུལ་ཁྲིམས་ལྟར་འདིའི་ཁྲབ་ཚུལ་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱས་བ་རེད།

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

།༡༩༩། སློབ་ཐབས་། 04:20pm བསམ་སློབ་ལོ་ཉུ་ལོན་ནི་ཚན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཤི་ཚུ་  
མོ་ཚེན་པོ་འདིའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་གི་དབུ་འཇུག་ཐོག་མ་འཕྲི་མཁའ་གྱི་གལ་དུ་བཙུག་  
ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གིས་གསལ་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རྣམས་ཕྱུར་གྱི་སློབ་དེ་དགའ་ངལ་  
མང་པོ་གཏོད་ལེན་བྱས་ནས་བྱུང་བ་དོན་བཞག་པ་མ་རེད་ཟེར་ན་མི་སྤྲུལ་ཡིན་ཅུང་ཡིད་ཆེས་  
བྱེད་འོས་པ་ཞིག་མ་རེད།

སྤྱིར་བཏང་ལེས་ཡོན་གྱི་ཚད་གཞི་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་བྱུང་དོན་དེ་  
སློབ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་སློབ་ཤི་སྐྱུང་ཞིག་བཤད་ན། བའི་ལོན་ཉེན་ཞིག་ལུས་  
ཁམས་མ་བདེ་བའི་སྐྱེན་གྱིས་སློབ་བྱུང་འགྲོ་མ་སྐྱུང་བར་དགོངས་པ་ཞུས་ནས་ཀུ་ཕུའི་  
སློབ་ཤི་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་འོག་ལ་ངལ་གསོ་རྒྱལ་ཏུ་སྐྱེན་སྐྱབས་སློབ་བྱུང་དུ་ཀུ་ཕུ་ཞིག་མགོ་  
ཐོག་ཏུ་སྐྱུང་བ་རེད། སྐྱབས་དེར་ཁོང་གིས་ཀུ་ཕུ་སྐྱུང་ཚུལ་སློབ་ལ་བསམ་གཞིའི་ཐབ་ལོན་  
བྱས་ཏེ་།༡༩། ཀུ་ཕུའི་ཕྱུར་ལ་རང་དང་གཅིག་མཚུངས་ཤི་ལྷོག་སྤྱོད་ཤི་ཕུགས་ཡོད་པ་  
དང་། །༡༩། ཀུ་ཕུ་ལ་སྤྱིའི་ཕྱུར་སྐྱེན་སློབ་སྐྱབས་དེའི་སྐྱུང་སྐྱོན་གྱི་ཚད་དེ་དངོས་པོ་རང་  
གི་གདོས་ཚད་དང་སྤྱིའི་ཕྱུར་ཚད་གཉིས་ལ་རག་ལས་པ། །༡༩། ཀུ་ཕུ་ལ་སྤྱིའི་ཕྱུར་སྐྱེན་



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

།༢༧། ཤམ་ལོ། 04:32pm འོ་ན་སྟོན་གྲུ་ཅན་གྱི་ཚོན་རིག་པ་ལྷ་ཡན་སེ་ཏེན་  
གྱིས་མཚེ་མའི་འགལ་འདུའི་ Twin Paradox དཔེ་མཚོན་གྱི་ལམ་ནས་ལྷོས་གྲུབ་རིག་  
པའི་གྲུབ་དོན་རི་ལྷར་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱེད་གྱི་ཡོད་དམ།

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

ཁོར་གི་བརྟེན་དཔྱད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ལ་གལ་ཏེ་བཟ་ཤིས་དང་དོན་འགྲུབ་གཉིས་  
པ་མ་གཅིག་པའི་མཚེ་མ་སྟོན་གཉིས་ཡིན་ན་བཟ་ཤིས་དེའི་འོད་གྱི་མཚོཏ་ཚད་དང་  
མཚུངས་པའི་འཕྱར་གྲུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལྷཏ་ནས་བར་སྤང་དུ་མི་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལ་བསྐྱོད་

ཅིང། རོན་འགྲུབ་ས་ངོས་སུ་བསྡད་དེ། སྒྲིབ་ནས་གཉིས་ཀ་མངལ་འཛོལ་སྤང་བ་ཡིན་  
ན་བར་སྐྱང་དུ་སོང་བ་དེ་ས་ངོས་སུ་བསྡད་བ་ལས་ན་ཚོད་གཞོན་བ་ལྟར་བ་རེད། དེའི་རྒྱ་  
རྒྱུ་ལོ་ས་ཏེ་དུས་ནི་གཞན་ལ་རྩོམ་མེད་ཚུར་ལུབ་ཏུ་གནས་པ་ཞིག་ལ་ཡིན་པར་གོ་ས་ལ་  
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དངོས་པོ་དེས་སྤྱིར་ཚད་གྱིས་དུས་གྱི་འགྲུར་  
བའི་རྗེས་ཟིན་པའམ་ཐག་ཉེ་བ་ཡོད་ན་བརྟེན་པའི་ས་ཏེ་དོན་འགྲུབ་ལས་ལོ་ན་གཞོན་དུ་ལྟར་  
བ་ཡིན་པ་གསལ་བརྗོད་བྱེད་མཁན།

མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་ན། ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་རྩ་བུ་འདིའི་ནང་དུ་ཡོད་ཀྱི་མཚོར་  
ཚད་དང་མཉམ་པའི་མཚོར་ཚད་བརྟན་པོ་དགོས་པར་གཞིར་ན་མཚེ་མའི་འགལ་འདུའི་  
བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་དུ་གཅིག་ལོ་ན་གཞོན་པ་དང་གཅིག་ཤོས་ལོ་ན་ཚེན་པོ་འགྲུར་བའི་གནད་  
དོན་འདི་ལ་ཡོད་ཀྱི་མཚོར་ཚད་དང་མཉམ་པའི་མཚོར་ཚད་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤིས་ལུབ།  
དེའི་ཕྱིར་ཁོ་བོས་མཚེ་མའི་འགལ་འདུ་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཅི་པོ་ཞིག་ནི་ཨ་ཡེན་སི་ཏན་  
གྱི་རྩོམ་གྱུབ་རིག་པའི་ནང་ལ་འགྲུལ་བྱུར་གྱི་རུས་བས་མཁའ་རྒྱུང་མེད་པའི་ཕྱོར་ཚད་གྱི་  
ཁོད་དུ་ཡོད་ཟེར་འཕྲོལ་པོར་འགྲུར་བ་དང་དུས་ཚོད་དལ་དུ་འགོ་བའི་ཕྱིར་ཡིན་པར་སྙམ།

། ༡༩༩།

ཨ་ཡེ་སྟེག 04:36pm ལྷ་ཡེན་སེ་ཏན་གྱི་རྩོམ་གྱུབ་རིག་པའི་  
མཚེ་མའི་འགལ་འདུ་དེ་ཏུ་ཅང་གི་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་དང་ལས་སྒྲུ་བོར་རྫོང་དང་འཚར་  
མི་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་བསྟོན་ན་ནང་པའི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་སྒྲུབ་ཁོངས་ནང་ལ་  
མཚེ་མའི་དཔེ་དེ་ཁས་ལེན་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད་དམ།

། ༡༩༩།

རྩོམ་བཟང་བ། 04:37pm རྩོམ་གྱུབ་སྲུ་བའི་རྗེས་འབྲང་གི་ཚན་རིག་པས་  
མཚེ་མའི་དཔེ་མཚོན་དེ་ཨང་ཅིས་དང་དབྱེད་ཞིབ་གྱི་ལམ་ནས་གསལ་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། བར་པའི་རིག་པའི་གཞུང་སྲུང་ནང་ཅིས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲངས་སྐྱེལ་བྱེད་པ་མེད་ཀྱང་  
མཚེ་མའི་དཔེ་དང་གནད་དོན་གཅིག་པའི་རྒྱུད་གི་ལམ་ནས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། དེ་སྟོན་འཕའ་  
པ་ཚོགས་མེད་དཀའ་ལྷན་དུ་སོང་སྟེ་རྗེ་ལྷ་འབྲུང་བའི་བར་གསལ་ཞིག་གི་དུས་ལུན་ཅམ་ལ་  
རྒྱལ་བ་བུམས་པའི་དྲུང་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་བརྟན་བཅོས་གལ་ཆེན་ཁག་ཅིག་སྟེ་བུམས་  
ཚོས་སྟེ་བྲ་གསན་ནས་ཕྱིར་འཇོམ་སྤྱིང་དུ་བེབས་སྐབས་ལོ་ངོ་ལྷ་བརྩུ་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་  
རྒྱས་དེ་རེད། བར་པའི་རྩ་བུ་སྲུ་བ་འཕའ་པ་ཚོགས་མེད་དུས་རབས་ལྷ་བ་ཅམ་ལ་བྱོན་པ་

ཞིག་རེད། ཚན་རིག་པ་ལྷ་ཡན་སེ་ཏན་དུས་རབས་བཅུ་དགུ་བའི་ནང་གྲོན་པའི་གྲ་ཅན་  
ཚན་རིག་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་སློབ་སྦྱོར་གྱི་རིག་པའི་དཔེ་མཚན་མཚེ་མའི་འགལ་འདུ་དང་  
གཞན་དོན་གཅིག་པའི་སྐྱེད་ཞིག་འཕམ་པ་ཐོན་མེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གསལ་བ་འདི་ནི་དོན་  
དངོས་ལ་ཡ་མཚར་བའི་གནས་ཤིག་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་བསམ་གཞིན་ཅིག་བྱས་ན་འཕམ་  
པ་ཐོན་མེད་དགའ་ལྷན་དུ་སོང་བའི་གནས་ཚུལ་འགྲེལ་བཤེད་བྱེད་མཁན་དེ་ལྷ་ཡན་སེ་ཏན་  
ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་སྲིད། ལྷོན་གཞན་པ་ཞིག་ནས་བསམ་སློབ་  
བཏང་ན་འཕམ་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ལྷ་ཡན་སེ་ཏན་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་བའི་གལ་གཞན་  
གཅིག་པ་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་ཀྱི་དབང་ཉགས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད། མདོར་བསྡུས་ནས་བཤད་  
ན་དེ་དྲོན་འཚར་ཅམ་བཤོད་པ་མ་གཏོགས་མེད་ཐག་བཅད་ན་མི་བཟང་གི་དེ་ལས་ཞིབ་  
འདུག་མང་པོ་བྱས་ཏེ་ཐག་བཅད་ན་བསམ་གྱི་འདུག།

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

།༣༥༽ རྒྱ་བཟང་། 04:41pm ཚད་རྒྱུ་ Quantum ཀྱི་ཙ་བའི་ཤུབ་དོན་ཐད་ལ་ལྷ་  
ཡན་སེ་ཏན་གྱི་ཆ་ཚད་དེས་པའི་གཏན་ཁྲིམས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་  
སེན་ཤྲག་ Heisenberg སོལ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་རྒྱལ་གྱི་སྤྱོད་རྒྱལ་ནང་ལ་ཚད་རྒྱལ་གྱི་འགྲུ་  
ཤུར་རིག་པས་དེས་མི་སྤུབ་པའི་སྤོན་མང་པོ་བསྟན་དེ་ཚད་རྒྱལ་ཆ་ཚད་དེས་མེད་ཀྱི་གཏན་  
ཁྲིམས་གྲངས་ཅིས་ཀྱི་ལམ་ནས་གསལ་གཏོད་བྱས་པ་རེད། ལྷ་ཡན་སེ་ཏན་གྱིས་ཚད་རྒྱལ་ཆ་  
ཚད་དེས་པའི་ཁྲིམས་སྲོལ་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་འགོ་སྟོན་དུ་གསལ་གཏོད་བྱས་ནས་དེང་  
དུས་ཚན་རིག་གི་གསལ་བཟེ་དངོས་སུ་དབྱ་བརྟེན་པ་རེད། རྣམ་གཞག་དེས་སྲོལ་རྒྱན་དངོས་  
ཁམས་རིལ་པའི་ནང་ལ་འགྲེལ་བཟོན་བྱེད་མི་སྤུབ་པའི་ཡོད་ཀྱི་ཁྱབ་འགྲེད་དང་འགྲེད་འགྲོའི་རང་  
བཞིན། རྒྱལ་སྟན་གྱི་སྤྲེད་གི་བེམ་རྩས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཇི་ཡིན་སོལ་གསལ་སྟོན་བྱས་མོད།

འོན་ཀྱང་རྩལ་སྐྱོན་དེ་དག་དུས་ཚོད་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་འགྲུང་འཕྲོའི་རང་བཞིན་ཡོང་གི་ཡོད་མེད་ཆ་ཚད་དེས་པའི་གཏུག་ཁྲིམས་ནང་ལ་འགྲུང་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེའི་སྐོར་ཉན་སེན་སྐབས་གི་ཆ་ཚད་མ་དེས་པའི་གཏུག་ཁྲིམས་རིག་པའི་ལམ་ནས་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ཚོགས་རྩལ་སྐྱོན་ལ་འགྲུང་འཕྲོའི་རང་བཞིན་ཡོང་སྲིད་མི་སྲིད་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་གསུང་གཏོང་བྱས་ཏེ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཐུན་གྱི་རྩ་བའི་ཆ་ཚད་དེས་པའི་གཏུག་ཁྲིམས་ཡང་མཐར་ཐུག་གི་གཏུག་ཁྲིམས་མེན་པ་བསྟན་པ་རེད། ལྷ་མཚར་བ་ཞིག་ལ་ལྷ་ཡེན་སེ་ཐུན་གྱིས་ཉན་སེན་སྐབས་གི་བྱུང་དོན་ཁས་ལེན་བྱས་མེད་པ་མ་ཟད་འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་སོས་དོན་དངོས་ཚོགས་ཤོད་མོ་རྗེས་ཀྱི་ཡོད་པ་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་ཡིད་མ་རངས་བའི་སྐད་ཆ་ཡང་བཤད་ཡོད།

།༣༠༽ ཨལ་སྐྱོན་ 04:45pm ཚན་རིག་པ་ཉན་སེན་སྐབས་སོཏ་གྱིས་ལྷ་ཡེན་སེ་ཐུན་གྱི་ཆ་ཚད་རྩལ་དམུང་རྒྱལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ནང་ལ་རང་དབང་མི་འདུག་ཟེར་གྱིན་ཡོད་པ་དམུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ནང་མཛོན་གྱི་འདུག།

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

།༣༠༽ རྫོ་བཟང་། 04:46pm ཆ་ཚད་དེད་མེད་ཀྱི་གཏུག་ཚེཏ་ནང་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་ལོ་བརྟག་དམུང་གྱི་རྫོ་མ་གཞིའི་ཡོགས་སུ་མེད་ན་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ་ལོ་ལ་རང་དབང་མེད་པ་མ་ཟད་གྱི་ལ་དུས་གཅིག་རྒྱུ་གི་གསོན་གཉིས་ཀར་འགྲུར་སྲིད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དཀའ་གནད་དེ་གྲོལ་བ་ལ་རྟོག་ཞིབ་པ་གཞན་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་རྟོག་ཞིབ་པ་གཞན་ཞིག་ཡོད་ན་རྩལ་སྐྱོན་ཡིན་ན་འདྲ་གཞི་གང་དང་གང་ཡིན་ནའང་གནས་སུ་གསུངས་དེ་ཐམས་ཆོད་བྱེད་པ་ལ་གངས་ག་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་འདམ་ཀ་དེས་རང་དབང་ངམ་གྱ་ཡངས་སོའི་བསམ་སློབ་སྐོ་འཕར་འགྲུང་གྱི་ཡོད། མདོར་བསྟན་ནས་བཤད་ན་ལྷ་ཡེན་སེ་ཐུན་གྱིས་འུན་རྩ་བའི་རྩལ་སྐྱོན་གྱི་རང་གཤིས་རྟོཏ་པ་ལ་དེས་གཏུག་ཡོད་པའི་སྐོར་ནས་བྱུང་དོན་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ཉན་སེན་སྐབས་གིས་དེ་ལས་རྫོགས་སྟེ་རང་དབང་ཡོད་པའི་གངས་ཀ་ཅན་གྱི་བྱུང་དོན་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

།༣༡༽ ཨལ་སྐྱོན་ 04:50pm ལྷ་ཡེན་སེ་ཐུན་གྱི་སུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྟོས་བྱུང་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་འོད་ཀྱི་མཚོཏ་ཆད་ལ་འགྲུར་རྫོགས་མེད་ནའང་སུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་

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

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

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





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

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

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

། ༣༣ ། ཨ་ཡེ་སྤུ་ག 05:2pm རྟོན་པོ་སྐྱོ་བཟང་ལའ་བྱེད་ཀྱིས་གོང་དུ་ནང་པའི་  
ཚོད་སྡུབ་རིག་པ་དང་ཚོད་རྩལ་རིག་པ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལ་མཐུན་ཚོས་ངོ་མཚར་བ་མང་  
པོ་ཡོད་པ་བཤད་བྱུང། དེ་དང་རབས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་ཤེད་དམ།

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

རྒྱུ་འགྲུལ་འཕྲུལ་ཤིག་པའི་སྐོལ་བའི་འཕྲུང་བ་ལྷན་འཇུག་སེ་སྒྲིག་ Werner Heisenberg  
 དང་རྒྱ་གར་གྱི་སྐོལ་རྒྱུན་ཤིག་གཞུང་ལ་མཁས་བའི་གྲར་ཅན་ཚོམ་པ་པོ་འེ་ཚྱོར་ Tagore  
 གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་བའི་བསོ་སྲུང་སྐབས་སུ་འེ་ཚྱོར་གྱིས་སྐོས་བྲུབ་ལྷ་བ་དང་། ཚད་  
 ལས་འདས་ཚུལ། ཉེན་ཉམས་འབྲེལ་ཚུལ། མི་ཉལ་པ་སོར་ཉམས་གཞག་སྐོར་རོ་སྐྱོད་བྱས་  
 པ་དེས་རྒྱ་སེ་སྒྲིག་དང་ཁོང་གི་རྗེས་འབྲང་གི་གཞིན་སྦྲེས་ཚོས་ཆ་ཚད་དེས་མེད་ཀྱི་  
 འགྲུལ་འཕྲུལ་ཤིག་པའི་ཉམས་གཞག་ཁ་གསལ་ཉོན་པ་ལ་བན་མོགས་དེས་ཅན་ཞིག་འབྱུང་  
 ཚུས་བཤད་པ་དེས་གྲར་ཅན་ཚོམ་ཤིག་པ་ཚོས་རྩུབ་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྲུལ་གྱི་ཤིག་པའི་  
 གཞུང་སྤྲུལ་ལ་ལྷ་སྤྲངས་ཅི་ཞིག་ཡོད་པ་གསལ་སྟོན་གྱིད་ཤུབ། འདིས་སྐབས་སུ་གསལ་  
 བཤད་ཀྱིད་དཔོན་པ་ཞིག་ནི་ཚོམ་པ་པོ་འེ་ཚྱོར་ཉིན་རྒྱུད་ཚོས་སྤྲུལ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་  
 ཁོང་ནི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཤིག་གཞུང་ལ་བྱང་ཚུབ་པ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་སངས་  
 རྒྱས་བཅོམ་སྒྲུབ་འདས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོད་ལ་ཚད་མར་འདྲིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་མེ་ལོར་གྱིས་  
 བརྩམས་པའི་(མི་ཚེའི་མངོན་ཉོན་རྫོང་གྲུབ)ཅེས་བའི་དབེ་དེལ་དེའི་ནང་ལ་ཁོང་གིས་འདི་  
 ལྟར་བཤད་ཡོད་པ་ཚོས་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལས་བུམས་སྟིང་རྗེ་འབབ་ཞིག་  
 ལ་བརྟེན་ནས་ད་གཟོད་ལྱང་འདས་མོབ་པར་བྱེད་པ་ཤེས་པའི་ཚེ། ད་ཚོས་ལྱང་འདས་ནི་  
 བུམས་བརྟེན་མོབ་འབྲས་མཐར་ཐུག་ཡིན་པར་དེས་པར་གོ་ཡོང་། རྒྱ་མཚན་ནི་བུམས་  
 བརྟེན་དམིགས་བྱ་རུ་ཉིད་ཡིན་པའི་སྱིད་རོ། །ཞེས་དང་། ཡང་ཁོང་གིས་ལེན་སྐྱར་སྤྲད་ཀྱི་  
 རྣམ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཡིག་གི་ནང་དུ་རྒྱུན་དུ་ཚོས་སྤྲུལ་ཞེས་བསྐྱུར་གྱིན་འདུག །ཡིན་ནའང་  
 རྒྱ་གར་རང་གི་སྤྲད་ཚེའི་ཁོང་དེ་ལ་ནང་དོན་ཚེས་ཟབ་མོ་ཞིག་མཚིས་ཏེ། ཚོས་ཅེས་པ་  
 ནི་ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་གི་རོ་རོ་འདྲིན་པ་སྟེ་སྟོས་མེད་ཀྱི་བདེན་དོན་དུ་འདོད་པ་ཞེས་  
 སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤྲུལ་གྱི་ལྷ་སྐྱོད་གཉིས་ནི་མི་ཚེའི་མངོན་ཉོན་རྫོང་གྲུབ་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་  
 གསལ་འགའས་ཚེན་སོ་ཞིག་ཡིན་པ་བཤད་འདུག

།། ༩༨ །། ཨ་ཕེ་སྤོལ 05:8pm ཚོམ་པ་པོ་འེ་ཚྱོར་དང་རྒྱ་སེ་སྒྲིག་དབར་ལ་བྱུང་བའི་  
 བསོ་སྲུང་འདིས་རྒྱ་སེན་སྒྲིག་ལ་དེས་མེད་ཀྱི་གཏན་ཚིགས་ཀྱི་གོ་དཀའ་བ་ཁ་གསལ་སྟོ་བྱུར་  
 དུ་གོ་སྐོ་བ་ཚན་ཚུལ་བཤད་ཡོད། དེས་ན་འེ་ཚྱོར་དང་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤེན་གཉིས་ཀྱི་བསོ་སྲུང་  
 དེས་ལྷ་ཡེན་སེ་ཤེན་ཀྱི་སྐོས་བྲུབ་ཀྱི་ལྷ་བ་ལ་ཁ་གསལ་ཅི་ཞིག་བུམས་ཡོད།

། ༣༤ ། ལྷོ་བཟང་། 05:9pm ཚམས་པ་ལོ་ལྷན་དང་ལྷོ་སྐྱོད་ལྷན་གྱི་ལྷ་པོའི་སྐོར་  
འབྲེལ་པ་ལོ་ལྷན་ལོན་སེ་ལོན་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱི་ལོ་ 1930 ལྷ་ 8 ཚེས་ 19 ཉིན་འཇར་མ་  
ལིར་ཅ་ཇས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམས་གཞུག་སོལ་བཅོད་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱི་དཀའ་བཅའ་ལ་  
བཟོ་སྐྱོད་དང་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱས་པ་རེད། བཟོ་སྐྱོད་བྱས་པའི་སྐབས་དེར་ལྷ་པོན་  
སེ་ལོན་གྱིས་དམིག་བསམ་ལྷོ་སྐྱོད་དང་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་སྐྱོད་ལྷན་གཉིས་ཀ་གཏན་ལ་སའ་ཐེན་  
ནས་ལོ་བཙོ་ལྷ་ཚམས་འགོར་བའི་དུས་སྐབས་ཅིག་ལ་ཁོའི་ལོད་པ་རེད། བཟོ་སྐྱོད་དེས་ལྷ་  
པོན་སེ་ལོན་གྱི་ལྷོ་སྐྱོད་ཀྱི་ལྷ་པོ་ལ་ཁ་གསལ་ཅི་ཞིག་གཏེད་ལོད་མེད་ཁ་ཚོན་བཅད་ནས་  
བཤད་བྱས་ཀྱི་མི་འདུག།

། ༣༥ ། ལམ་སྤོག 05:10pm ཚན་རིག་པ་གཏེ་ཚན་ལྷ་པོན་སེ་ལོན་དང་ཚམས་པ་ལོ་  
ལྷན་གཉིས་ཀྱི་དབང་ལ་བྱུང་བའི་བཟོ་སྐྱོད་དེ་དག་གང་དང་གང་རེད།

། ༣༥ ། ལྷོ་བཟང་། 05:11pm སྤྱི་ལོ་ 1930 ལྷ་ 8 ཚེས་ 19 ཉིན་འཇར་མ་ལིར་  
ཚམས་པ་ལོ་ལྷན་དང་ལྷ་པོན་སེ་ལོན་དབང་བྱུང་བའི་སྐྱོད་མོལ་ཞིག་གཤམ་དུ་འགོད་རྒྱ་  
ལོན།

། རྩི་རྫོང་། དེ་རིང་ངས་འབྲམ་རམས་པ་མན་ལམ་ Dr.Mendel དང་ལྷན་དུ་གངས་  
ཅིས་ཐོག་གང་གསར་ཉེད་བྱང་བའི་སྐོར་ལ་ལྷོ་སྐྱོད་ལྷན་གྱི་སྐྱོད་ལྷན་པ་ལོན། གསར་དུ་འཚོལ་  
ཉེད་བྱང་བ་དེ་དག་གིས་ལིན་ཏུ་ལྷ་པོའི་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་ལྷན་གྱི་སྤྱི་ལོ་ལྷ་པོ་དང་དེ་དག་གི་  
གནས་སྐབས་ཀྱི་རོ་བོ་ལོངས་སུ་སྤོན་ཚུད་ནས་ཐག་བཅད་པ་ཞིག་མིན་པ་དང་དེ་  
དག་སོ་སོར་གོ་སྐབས་ལོག་ལོད་པ་བརྟན་ལོད།

། ལྷ་པོན་སེ་ལོན་། རོན་དངོས་ཐོག་ཚན་རིག་གིས་ལྷ་ལྷན་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱ་  
འབྲས་ཀྱི་རྣམས་གཞུག་ལ་བཙུ་མེད་གཏོང་གི་མེད་པ་རེད།

། རྩི་རྫོང་། ཁྱེད་རང་གི་གསུངས་པ་བཞིན་ཡིན་སྲིད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་  
རྣམས་གཞུག་དེ་ཅ་ཇས་ཀྱི་སྐྱོད་ནས་འཛོག་གི་མེད། དེ་རང་བྱུང་གི་ལུང་གཞན་དང་མཉམ་  
འདུས་ཀྱིས་བཀོད་སྤྱི་བཅའ་ལྷན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་འདི་བཙོས་པ་རེད།

། ལྷ་པོན་སེ་ལོན་། དེ་ཚོས་མཐོ་ས་ནས་གོ་རིམ་ཇི་ལྟར་ཡིན་མིན་བརྟུ་བ་རེད། དེར་  
གོ་རིམ་ཞིག་ལོད་པ་དང་། ཅ་ཇས་རགས་པ་རྣམས་མཉམ་སྡེ་བས་ཀྱིས་ཚོས་ལོད་རྒྱལ་

སྟོན་པ་དང་། ཚ་རྩིས་སྤྲོད་ཀྱི་སྟེང་ནས་གོ་རིམ་དེ་ལྟར་སྤྲོད་གི་མེད།

།འབྲེལ་བའི་དེར་བརྟེན་ཚོས་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་གྱི་ཚ་བ་དེར་དོ་སོ་གཉེས་ཡོད་དེ་  
སྟོན་གཅིག་ནས་རང་དབང་དང་གཞན་ནས་དེའི་ཁ་གཏད་ལྟ་བུ་སྟོན་ནས་དེས་བཟུང་དང་  
འགལ་འདུ་ཅན་གཉེས་བརྒྱུད་གོ་རིམ་དང་བཞེད་པ་ཆེན་པ་རེད།

།སྤྱི་ཡོན་སེ་ལོན་།། དེར་དྲུས་དངོས་ཁམས་རིག་པས་དེར་འགལ་བ་ཞེས་ཤོད་ཀྱི་  
མེད། དཔེར་ན་ཐག་རིང་ནས་བལྟས་ན་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་ལས་གཞན་ལྟ་བུ་སྤྱི་བ་ལོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་།  
གལ་ཏེ་ཐག་ཉེ་ས་ནས་བལྟས་ན་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་ལི་གོ་རིམ་འབྲུག་པའི་རྒྱུ་ལེན་པ་ཡིན།

།འབྲེལ་བའི་དེར་རྒྱུ་མིའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ནང་དེ་དང་ཆ་འདྲ་བ་ཞིག་རྟེན་  
ལྷན་དེ་ཡང་རྒྱུ་མིའི་ཆེན་སེམས་དང་འདོད་པ་སོན་ལི་ཁ་ལོ་བརྒྱུར་མི་ཐུབ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་མིའི་སྤོད་ཚུལ་གྱིས་ཚ་རྩིས་འདི་ཚོ་མཐུན་གཤམ་ཅན་གྱི་གོང་བུ་ཞིག་  
ཏུ་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚ་རྩིས་དེ་དག་སྤེར་སེམས་གྱི་གཤིས་འགྲུལ་དང་འགལ་སྲིད་  
འགྲུལ་ལུག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། སྤྱིའི་འཕྲིག་ཉེན་འདིར་ཚ་རྩིས་འདི་དག་ལ་ཁ་སོ་སྐྱར་  
ནས་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་སྟོན་བཞེད་ལྷན་གྱི་ཚ་བོ་ཞིག་ཡོད་དམ།

།སྤྱི་ཡོན་སེ་ལོན་།། ཚ་རྩིས་སྤྲོད་དག་གྱུར་གྱི་ཐད་ནས་གོ་རིམ་མེད་པ་མིན།  
ཚ་རྩིས་འདི་ཡིས་ Radium ལྟ་བུ་དྲུས་ཉུག་ཏུ་སོ་སོའི་གོ་རིམ་དེས་ཅན་སོར་  
གནས་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་ཡིན་པར་སོང་ཚ་རྩིས་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྡན་ཡོད།

།འབྲེལ་བའི་དེར་མིན་ན། ཡོད་ཚུལ་དེ་ཚུལ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཆེན་ཀྱི་རེད། གོ་སྐབས་  
དང་ཐག་གཅོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེས་ཅན་དེས་མཐའ་མེད་པའི་དྲུས་ཀྱི་རིང་སྤོད་སྟེན་  
གསར་བ་ཞིག་ཆེན་པ་རེད།

།སྤྱི་ཡོན་སེ་ལོན་།། རྒྱུ་མིའི་གནས་སྤོད་སོན་བུ་བའི་འདྲ་ཞིག་གྱེད་ཀྱང་དེ་དག་སོ་  
སོར་རྒྱ་རྒྱུན་ལྡན་ཡོད་པར་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་མིའི་སེམས་དེ་རི་བཞིན་གསལ་སོར་  
མཐོང་མ་ཐུབ་པ་ཡག་སོ་ཞིག་རེད།

།༣༩།། ཨ་ཡེ་སྤུལ་ 05:15pm དེར་སང་ཚོན་རིག་གི་ཐ་སྟོན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ལ་  
རྟེན་འབྱུང་གི་ཆོག་མང་སོ་ཞིག་ཐོན་གྱི་འདུག །དེས་ན་རྟེན་འབྱུང་ཞེས་པའི་ཆོག་  
དེ་རིག་གསར་ཚོན་རིག་གི་རུ་བའི་ནང་ལ་སྤར་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་

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

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

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

།༣༦། ལྷོ་བཟང་། 05:19pm གནའ་པོའི་རྗེ་རིག་གི་ཚོན་རིག་པ་གྲུབ་ཅན་ལྷ་ལེ་  
ས་ལོ་ལམ་ལོ་ཚོན་རིག་གི་ཆེས་ཚོག་མའི་ལེུ་ནང་གི་མི་སྤྱོད་གྲུབ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན།  
ཁོང་གིས་གཏན་ཚིན་རིག་པ་དང་སྤྱོད་ཀྱང་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱོད་སོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་འགྲན་ཆེ་བའ་  
པའི་བྱས་རྗེས་བཞག་ཡོད་པ་མ་ཟད་སྤྱོད་པར་དུ་དེའི་བས་གཞུན་དང་ལེམ་ལོ་གཉིས་སྟོན་  
དུ་བདེན་པའི་དངོས་པོར་གྲུབ་པ་དང་། དངོས་གཞུན་སྤྱི་བ་རྣམས་ཡང་བ་ལས་མར་ས་  
ཚོག་ཏུ་སྤྱང་བ་ཚད་སྤྱང་བ་ཡོད་པ་སོན་ཚད་སྤྱོད་ཀྱི་གྲུབ་དོན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལུབ་སྟོན་  
ཀྱི་སྤྱི་ཚོན་མ་ཟད་ཨ་རབ་སྟོན་སུ་ཡང་དུས་རབས་དང་པོའི་བརྒྱ་སྤྱི་གྲུབ་པའི་ནང་ལ་ཏ་  
ཅང་གི་ཤུན་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། དུས་རབས་བཙོ་སྤྱོད་པའི་དུས་དེའི་ཅམ་ལ་ཏ་ཆེ་  
སྤྱོད་ཞིབ་རྒྱུད་ཤེས་གསུང་གཏོད་གནང་མཁན་གྱི་ལོ་ལོ་ཡིས་ལྷ་ལེ་ས་ལོ་ལམ་གྱི་དངོས་  
གཞུན་སྤྱི་བ་རྣམས་ཡང་བ་ལས་མར་ས་ཚོག་ཏུ་སྤྱང་ཚད་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་རྣམ་གཞག་  
གཏན་འབེབས་བྱས་པ་རེད། དུས་རབས་བརྒྱ་སྤྱི་གྲུབ་པའི་ནང་ལ་འཇུག་ཤུན་སྤྱོད་པའི་སྤོལ་



ཡན་ལག་ཅིག་དེད། གྲུང་པའི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དེ་ཡི་བྱེད་ལས་དང་  
 རྒྱང་ཚོས་སོའུ་ལ་ཞིབ་འདུག་དང་གསང་བརྟོལ་བྱས་སྟེ་མིག་ཤེས་དང་རིག་ཚོར། གཤེས་  
 གྲུང་། ཞེད་སྤང་སོའུ་གྱི་གྲུང་པའི་གནས་དེ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་མཐའ་གཅིག་  
 ཏུ་གནས་ཡིན་པ་ཁྲུངས་སྐྱེལ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། གྲུང་པའི་ཙུ་ཐུན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སྐྱོན་  
 ལོར་བ་ཡིན་ན་གཞན་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ལོར་གྱི་ཡོད་ཅང་གྲུང་  
 པའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དེ་ནས་བཞུགས་སྐྱོན་གྱུབ་དང་  
 ཉེན་འབྲུང་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག །འདིས་ག་དེ་སྐྱོན་གྱི་ཡོད་ཟེར་ན། གྲུང་པའི་གནས་བྱེ་བྲག་  
 པ་ཞིག་ངོས་བཟུང་ནས་འདི་རིག་ཚོར་དང་། གྲུང་པའི་གཞོན་གྱི་ལོ་ལ་སྐྱོན་གྱི་ཡོད། ཡང་ཅིག་བཤད་  
 བ། ཨེ་མོ་དེ་དང་མོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གཉིས་ཀྱི་བཞོན་སྐྱིག་ལུས་པའི་ཚན་རིག་ཟབ་  
 གྲུང་སར་ཨེ་མོ་དེའི་དབང་ཅིའི་ཚན་རིག་པ་ཆལ་སེ་དེ་སོན་ Dr. Charles Raison  
 དང་ཁལ་རོལ་སྐྱོ་ཐེ་མན་ Dr. Carol Worthman གཉིས་དང་མཉམ་དུ་བཞོ་སྐྱེད་བྱེད་  
 གྲུངས་ངས་དཔྱད་ཞིབ་ཡིག་ཆ་འགའ་ཞིག་གི་ནང་ལ་མིའི་གྲུང་ཚེན་མེད་ནའང་མི་དེ་འཚོ་  
 ཐུབ་ཚུལ་བཞོན་འདུག་དེ་བཟེན་པ་རེད་དམ་ཞེས་དྲིས་པའི་ལན་དུ་ཁལ་རོལ་སྐྱོ་ཐེ་མན་  
 ཀྱིས་གྲུང་ཚེན་མེད་ན་མི་དེ་འཚོ་གནས་ཐུབ་ཀྱི་མ་ཤེད་ཅེས་ཚིག་ཐག་ཚོད་པའི་སྐོ་ནས་  
 བཤད་ཀྱི་འདུག ། དབང་ཅིའི་ཚན་རིག་པ་ཆལ་སེ་དེ་སོན་གྱིས་གྲུང་ཚེན་མེད་པ་ཡིན་  
 བ་མི་དེ་འཚོ་གནས་ཅམ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཡིན་ནའང་མི་དེ་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པ་དང་རིག་པ་  
 དྲངས་གསལ་ཞིག་མིན་པ་བརྗོད་བྱུང་། ད་དུང་ཁོང་གིས་བརྗོད་རྒྱུར་མིའི་གྲུང་ཚེན་བཞོག་  
 བའང་མི་དེ་གི་བའི་ངོས་པ་མེད། གལ་ཏེ་གྲུང་རྒྱུད་བཞོག་པ་ཡིན་ན་འཚི་བའེས་པ་ཡིན་  
 ཚུལ་བཤད་བྱུང་། མདོར་བསྐྱུས་ནས་བཤད་ན་གྲུང་པའི་ཙུ་ཐུན་གྱི་རྣམ་གྱི་འགྱུར་པའི་  
 སྐོ་ནས་ཡུལ་གཟུར་སོའུ་མཛོང་བར་བཤད་ཚུལ་དེ་ཉ་ཅང་གི་དཀའ་རྙོག་ཅན་ཞིག་དེད།  
 དེས་ལས་ནང་བས་བཤད་པའི་ཤེས་པའི་ཡུལ་རྟོར་ཚུལ་བཤད་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་འགྲེལ་  
 བཤད་གཉིང་ཟབ་པོ་དང་ཅུང་ཟད་ཁྲུངས་ཐུབ་པའི་རིན་པའི་གཞུང་ལུང་གི་ཤེད། ལྷ་  
 མཚན་དེའི་སྐུར་ད་དུང་ཡུལ་གཟུར་རྟོར་པ་ལ་གྲུང་པ་དང་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཉིས་  
 ལས་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་དེ་གལ་འགངས་ཆེ་བ་བཅི་གི་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུང་

ནང་ལ་ཤེས་པ་གཅིག་སྤེལ་སྐྱོད་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཤེས་པ་དེ་ཡང་རྟེན་སྒྲུབ་  
པ་ལ་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་ལུལ་གཟུར་རྟོག་ཚུལ་བཤད་ཀྱི་ཡོད།

།༣༥། ཨ་ཡེ་སྟེག 05:32pm ཚམ་རིག་པའི་སྐྱོད་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་པས་  
བཤད་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱིས་ལུལ་རྟོག་ཚུལ་བཤད་པ་ལ་ཕན་ཚུན་ལེན་  
ཆ་ལེན་དགོས་པ་གང་ཡོད་དམ།

།༣༥། རྒྱ་བཟང་། 05:33pm འདིའི་སྐྱོད་ལ་ཨ་རིའི་སྣུན་ལྟར་ཅན་གྱི་མཚོ་སྟོང་ཁ་  
མི་མོ་ནི་ཡིད་དབང་ཅ་ཚན་ཁག་གི་དགེ་ཚན་ཁེ་མེ་ཏ་མིར་སི་རའི་ David Presti ཡིས་  
ཚོས་ཚམ་དབང་གི་བཞེས་ཤིང་ཞིག་གི་སར་ཁོང་གིས་ཚམ་རིག་པས་སྐྱོད་པའི་ཅ་མན་གྱི་  
བདེ་འཕྲིན་འགྲོ་མཚམས་གཟུར་མཚོང་བ་དང་། དྲི་ཚོར་སྐྱེས་པ། གཤིས་སྟོན་ལ་འགྲུར་  
བ་སྐྱོན་པ་སོར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་དེའི་སྟོན་ཏུ་ཅི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་ཀྱི་མེད།  
ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་གཞག་དེས་རྒྱུར་སྐྱོད་པའི་འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་  
ལ་ཁ་སྐྱོར་དགོས་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། ཁོང་གིས་བཤད་སྟངས་ལ་གཞིན་ན་ཚམ་རིག་པས་  
བཤད་པའི་སྐྱོད་པའི་རྣམ་གཞག་དང་ནང་པའི་ཤེས་པའི་འགྲེལ་བཤད་གཉིས་མཉམ་ཏུ་  
སྤེབ་ན་ལུལ་གཟུར་སོར་རྟོག་པའི་ལུ་ལག་ཡོངས་སུ་རྟོག་པ་རྟོག་སྟབས་སྣམ་མོ།

།༣༥། ཨ་ཡེ་སྟེག 05:35pm རྒྱ་བཟང་ལྟར་བྱེད་ཀྱིས་གོང་ཏུ་སྐྱོད་པ་དང་ཤེས་  
པའི་རྣམ་གཞག་གཉིས་མཉམ་ཏུ་སྤེབ་ན་ལུལ་གཟུར་སོར་རྟོག་པའི་ལུ་ལག་ཡོངས་སུ་རྟོག་  
པ་རེད་ཅེས་བཤད་བྱུང་། ནང་པའི་གཞུང་ལྟར་ན་རྣམ་ཤེས་གནས་སའི་རྟེན་སྐྱོར་  
ཁམས་ཀྱི་སྐྱོར་དེ་སྐྱོད་པ་ལས་ཀྱང་གལ་འགངས་ཆེ་བ་མ་ཡིན་ནམ།

།༣༥། རྒྱ་བཟང་། 05:36pm ནང་པའི་གཞུང་ལྟར་ན་ཏུ་རྣམ་ཤེས་གནས་ས་  
གཙོ་བོ་དེ་སྐྱོར་ཁམས་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། ཡིན་ནའང་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་ལ་ཁྱབ་  
ཡོད་པ་ཏུས་འཁོར་ནང་ལ་གསལ་བོ་བཞེད་འདུག །ཏུས་འཁོར་ནས་བཤད་པ་ལྟར་ན།  
ཐིག་ལེ་བཞི་བཤད་ཡོད། དཔལ་བར་སད་པའི་གནས་སྐབས་སྐྱེས་པའི་ཐིག་ལེ། མཁྱིན་  
པར་མི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སྐྱེས་པའི་ཐིག་ལེ། སྐྱོར་གང་གཉིད་མཐུག་གི་གནས་སྐབས་  
སྐྱེས་པའི་ཐིག་ལེ། ལྟེ་བར་ཞི་བའི་གནས་སྐབས་སྐྱེས་པའི་ཐིག་ལེ། ཞེས་སད་པའི་གནས་  
སྐབས་དཔལ་བར་རྣམ་ཤེས་བསྐྱེད་པ་དང་། མི་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་མཁྱིན་པར་བསྐྱེད་པ།



གཉིད་མཐུག་གི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྱིང་གར་བལྟ་ཆེ་བ། ཞི་བའི་གནས་སྐབས་སུ་སྤྱི་བར་  
བལྟ་ཆེ་བ་བཅས་ནམ་ཤེས་བསྐྱེད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཚུལ་ལ་གཞིར་ན་ནམ་ཤེས་ལུས་  
ཀྱི་ཆ་ཤས་གཅིག་ལ་རྟག་བརྟག་དུ་གནས་པ་མིན་པར་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
ལྷན་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ།

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

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

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

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

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

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

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

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

།༥༥། རྫོ་བཟང་། 05:47pm ར་ཚོའི་སའི་གོ་ལ་ནི་ལོ་ངོ་བེར་འབྲུམ་གསུམ་དང་  
 དྲུང་སྲུང་དགུ་ཡས་མས་ཤིག་ནས་འགོ་རྒྱལ་ས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་རིང་མོ་ཞིག་གི་སྐབས་སུ་  
 ཚེ་སློག་མེད་པ་ནས་ཡོད་པར་གྲུང་པའི་བར་མཚམས་ནི་པལ་ཚེར་ལོ་ངོ་ས་ལ་བཞི་བརྒྱ་  
 ཅམ་ཞིག་མེད། སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཚེ་སློག་གི་སྐྱེ་མང་རྣམས་འཛིངས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་འདོད་  
 ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད། ལུ་ཏུ་སྲུའི་རྩས་འགྲུང་རིག་པ་བ་ཨོ་སྲ་རིན (Alexander  
 Ivanovich oparin) གྱིས་ ༡༩༥༤ ལོར་བརྒྱམས་པའི་ཚེ་སློག་གི་སློག་མ་ཞེས་པའི་དཔེ་  
 དེབ་དེའི་ནང་ལ་སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གི་ཚེ་སློག་ནི་ངོ་བོ་འཛིན་པའི་གྲུབ་རྩས་ཀྱི་སྐྱེ་མང་  
 རྣམས་འཛིངས་ཚེ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཐོལ་བྱུང་གི་རྩས་འགྲུང་གྱི་འགྲུང་སྟོག་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་  
 དེ། སློག་འབྲུགས་མེད་པའི་དངོས་གཞུགས་ལས་བྱུང་པའི་ལྷ་རྩལ་བཏོན་ཡོད། ལྷ་རྩལ་འདི་  
 གཞིར་བྲས་ན། སྐྱེ་ལྷན་མ་ཡིན་པའི་ས་རྩོ་དང་གཏེར་དངོས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། སྐྱེ་ལྷན་  
 ཡིན་པའི་རྩི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་བར་ལ་འབྲེལ་བ་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་  
 དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

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

།༥༥། ཨལེ་སྟེག 05:50pm གོང་དུ་བཤད་པའི་སློག་འབྲུགས་མེད་པའི་དངོས་  
 གཞུགས་ལས་ཚེ་སློག་གྲུབ་རྩལ་འདི་ནི་རྩལ་སྣོན་སྐྱེ་བའི་ལྷ་རྩལ་མ་ཡིན་ནམ།

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

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

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



གི་ཚོགས་པའི་རྒྱ་ཚད་མིང་གཞན་ཞིག་གི་སྟེང་ནས་ལྷུང་མིན་གྱི་ཁྱི་བ་དེ་ཚོན་རིག་པའི་ལྷ་  
ལུབ་གཞིར་བཞག་ན་གོ་རྒྱ་ཆེར་མེད། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཚོན་རིག་པས་ང་ཚོའི་  
ཉེ་མའི་ཁྲིམ་རྒྱུད་མ་གཏོགས་མིང་གཞན་དང་གས་སྐྱ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ལྷོ་ལོ་ལོ་གི་གནས་ཚུལ་  
ཁག་ལ་དབང་ཉལ་ཅེ་ཡང་རྟེན་མེད། ཚོན་རིག་པས་འདིའི་སྐོར་ཚང་མ་དངོས་ཁམས་  
རིག་པ་གཞིར་བཞག་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་གྱི་ཡོད། གས་སྐྱ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་ལྷོ་ལོ་ལོ་དངོས་  
ཁམས་རིག་པའི་གཏན་ཁྲིམས་ཁག་དང་། ཐ་ན་དུས་དང་བར་སྐྱར་གི་སྐོར་སྐྱེད་ན་གོ་རྒྱ་ཅེ་  
ཡང་མེད།

།༥༩། ཞལ་སྤྱི་ག 06:8pm ལོང་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོན་རིག་པའི་ཆེ་སྐོག་གི་ཚོགས་པ་  
སྐོག་ལྷགས་མེད་པའི་དངོས་གཞུགས་ལིག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་གསལ་བཤད་གནང་  
ལྷུང་། འོ་ན་ནང་བསྟན་ཚོས་ལུགས་པའི་ཆེ་སྐོག་གི་འབྲུང་ཁུངས་སྐོར་ལ་ལྷ་སྤངས་དང་  
ཚོན་རིག་པས་ལྷ་རྒྱལ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱེད་པར་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ།

།༥༩། རྒྱ་བཟང་། 06:9pm ཚོན་རིག་པས་ཆེ་སྐོག་གི་ཚོགས་པ་སྐོག་ལྷགས་མེད་  
པའི་དངོས་གཞུགས་ལིག་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པའི་ལྷ་རྒྱལ་འདི་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་  
མོ་ཞིག་ནི་ལོ་ལོ་མེད་འབྲུམ་བརྟུ་གསུམ་ཅམ་གྱི་ཡང་སྟོན་ལ་གས་སྐྱ་ཆེན་པོའི་སྐྱབས་སུ་  
ཚ་མེད་ཉ་ཅང་ཆེ་བས་ཆེ་སྐོག་གཞན་པའི་གོ་སྐྱབས་གྲུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
ཚོན་རིག་པ་ཚོས་ཆེས་ཡངས་པའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་ནང་དུ་ཆེ་སྐོག་ནི་དུས་བྱེ་བྲག་  
པ་ཞིག་གི་བཀག་རྒྱའི་ནང་ཚུད་པར་གྲུས་པ་རེད། དེ་ལས་སྐོག་སྟེ་ནང་པའི་འདིག་རྟེན་གྲུབ་  
རྒྱལ་རིག་པའི་ནང་ལ་མཐའ་ཡས་པའི་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འདིག་རྟེན་ཁམས་མ་  
གཏོགས་ཚད་བཀག་དང་ལྷན་པའི་འདིག་རྟེན་རྒྱུད་དུ་ཞིག་བཤད་གྱི་མེད། བར་པའི་འདིག་  
རྟེན་གྲུབ་རྒྱལ་གྱི་རིགས་པའི་ཁྱེད་ཚོས་གལ་ཆེན་ཞིག་ནི་སྤྱོད་ཀྱི་འདིག་རྟེན་ཡིན་ན་  
འདྲ་ནང་བརྟེན་གྱི་སེམས་ཅན་གང་ཡིན་ནའང་སྐོག་པ་མེད་པ་དེ་རེད། མདོར་བསྐྱུས་ནས་  
བཤད་ན། དུ་སྐབས་རྒྱུད་ལེལ་གྱིས་མཐོང་པའི་ང་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ལ་སྐོག་པ་ཡོད་  
པ་ཅམ་གྱི་སྐོག་པ་ཡོད་པར་བརྟེན་གྱི་མེད། བར་པའི་འདིག་རྟེན་གྲུབ་རྒྱལ་རིག་པ་ལ་མཚོན་  
ན་དུས་དང་བར་སྐྱར་གི་སྐོར་ལ་ལྷ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་ཉ་ལས་པའི་ཡངས་པོ་ཞིག་ཡོད།

།༥༠། ཞལ་སྤྱི་ག 06:13pm ས་སྤུང་གཅིག་ལྷན་གྱི་སྐོག་ཆགས་ཡིན་ནའང་གྲུབ་





ལ་རྩལ་གྱི་བྱུང་བ་ལ་ལྷོད་ཀྱི་མེད་པའི་ལམ་ལ་རིམ་གྱི་འགྲུང་བ་  
 འདི་གྲུང་བ་རེད། སྤྱི་བྱུང་གི་གནས་སྟངས་ལ་སྤྱི་བྱུང་ལས་སྤོག་འཛིངས་རེ་ཆེ་དང་གཉིད་རྗེ་  
 ཟམ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རེད། སྤྱི་བྱུང་གི་སྤོག་འཛིངས་ཀྱི་འགྲུང་སྤོག་དེ་ཡང་སྤོག་དཀར་འགྲུང་བར་  
 གྱུང་བའི་མེ་ཁྱིའི་ནང་དུ་གྲུང་བ་མ་ཡིན་པར་བྱས་པ་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བའི་གྱུང་ལས་  
 ཅན་གྱི་དེའི་ཨེན་ཨེ་ཡི་ལྷ་ཆོགས་ཁག་གི་སྟེང་དུ་སྤོག་དཀར་གྱི་གསང་ཉམས་བཞུགས་པ་གོང་འཕེལ་  
 རིམ་རྩིས་ཀྱི་རིམ་རྒྱུན་འགྲུང་སྤོག་ཡང་ཡང་འགྲུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུང་བར་བཤད།

།།༥༥།། ཨ་ཡེ་སྟེག 06:26pm རྩོད་གསུང་ལོ་སློང་བཟང་ལགས་ཀྱི་འགྲུང་གི་བསམ་ཚུལ་  
 ལ་སྤྱི་ལྟར་དུ་གྲུང་མ་ཞེས་སེམས་སྤྲོད་དུ་གྲུང་བ་ལ་ཚང་གཞི་འཕྲིད་ཚོས་རྗེ་འབྲུག་ཞེས་  
 དགོས་ཀྱི་རེད་པས་མ་གྱི་འདུག་གམ།

།།༥༥།། རྩོད་གསུང་། 06:27pm བརྗོད་གཞི་འདི་ནི་རིག་གསུང་ཚན་རིག་དང་ནང་  
 ཚོས་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་གསུང་གི་སྟེང་སྟེང་སྟེང་གསུང་གསུང་གསུང་ཞེས་ཞེས་ཞེས་ཞེས་ཞེས་  
 སྟེང་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ནང་ལ་གཞིགས་ན་སེམས་སྤྲོད་དང་སེམས་སྤྲོད་མིན་པའི་བར་  
 ལ་ཞེས་སྟེང་ཞུང་བར་སྟེང་སྟེང་གྲུང་སྤྱི་ལྟར་གསུང་བ་དེ་བ་དང་སྤྱི་བྱུང་བསྐྱེད་སྤོང་བ་དེ་  
 དབང་ཅའི་དྲ་བ་ཚུང་དགས་ཆེ་འདི་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་འགྲུང་མི་ལྟར་བར་དབང་ཅའི་སྤོང་གི་  
 གཞི་སྤོང་འཛིངས་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞེས་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུང་བ་བཤད་ཡོད།

།།༥༥།། ཨ་ཡེ་སྟེག 06:29pm རོ་ན་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཚུང་བའི་སྤོང་ཆགས་སྤོང་སྤོང་  
 Bacteria སེམས་སྤྲོད་ཀྱི་སྤོང་ཆགས་མ་ཡིན་གམ།

།།༥༥།། རྩོད་གསུང་། 06:30pm ཚན་རིག་པའི་ཆེ་སྤོང་དང་། ཚོར་ལུགས་། ཤེས་པ་བཅས་  
 འི་དངོས་གསུངས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། སྤོང་སྤོང་མ་དེ་སྤོང་སྤོང་མང་པོ་ཅན་དང་། རིམ་  
 པའི་ཚང་མ་མོའི་སྤོང་གྲུང་བ་མ་ཟང་མཚམས་ཤིག་ཏུ་སྤོང་སྤོང་གི་སྟེང་དུ་ཚོར་ལུགས་དང་ཤེས་  
 པ་གྲུང་བའི་རྩིས་བཞག་ཅིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། རྩིས་བཞག་དེ་སྤོང་བ་སྤོང་སྤོང་འི་ཚོར་ལུགས་  
 དང་བདེ་སྤོང་མེད་པའི་དམའ་རིམ་གྱི་སྤོང་ཆགས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་བཞག་མ་མོའི་རིམ་གྱི་སྤོང་  
 ཆགས་ལ་ཚང་དགོས་པའི་སྤོང་འཛིངས་ཅན་གྱི་དབང་ཅ་མ་ལག་དེ་འབྲུག་ལྟ་བུར་མེད། ལྷ་མཚན་དེའི་  
 སྤོང་སྤོང་ Bacteria དེ་སེམས་སྤོང་གི་སྤོང་ཆགས་ཤིག་ཏུ་འཛོགས་ལྷ་ཏུ་ཅང་དཀའ།

།།༥༥།། ཨ་ཡེ་སྟེག 06:32pm རྩོད་ཀྱིས་གོང་དུ་སྤོང་སྤོང་ལ་ཚོར་ལུགས་དང་བདེ་







# །

## དགེ་འདུན་པ་ས་ཚུན་རིག་ཅི་ལེ་ཕྱིར་སྐྱོད་དགོས་སམ།

།།། །འདས་ཟིན་པའི་བཟང་བུ་བརྒྱ་ལྷག་དུ་མའི་རིང་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྲུར་དང་བསྐྱེད་ནས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་བསམ་ཚམས་ལོང་འཕེལ་རིམ་གྱིས་སོང་སྟེ་གདོད་མའི་ཤེས་རིག་དང་། ཤེས་རིག་ལྗེས་ཤིང་། ཤེས་རིག་དང་རྒྱས་སོཌ་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་དང་ཡོད་པ་ནས་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགོ་བའི་ཤེས་རིག་གི་དབྱ་འཕར་དགོང་ལ་བསྐྱེད་ཏེ་ད་ལྟའི་དུས་རབས་ལ་ཤེས་རིག་གི་དུས་རབས་ཟེར། དེ་ཡང་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་དང་། རིག་གཞུང་སྤེལ་རེས། ལྷི་རིག་ནང་འདྲན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱན་སྤྱོད་རྗེ་ཚོར་སུ་བཏང་བ་ཡིན་པར་སྐྱོས་མ་དགོས། ར་ཚོའི་བཤད་རྒྱུན་ལ་རྒྱབ་ལས་མཁུན་གཙོ་བ་དང་རྒྱུད་དོར་ཆེ་སྐྱོབ་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་ལྟར་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྐྱེད་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་འདས་ཟིན་པའི་ཕོ་རྒྱས་ཁོད་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་ཡར་རྒྱས་བྱུང་ནའང་འདས་པ་ནི་བྱུང་ཟིན་པས་ད་ལྟའི་ཚབ་ལྗེས་ཤིང་མི་སྲུབ་ལ། ལྷར་ཕོའི་ཕོ་རོས་ད་ཕོའི་ཚབ་དེ་བས་ཀྱང་ལྗེས་མི་སྲུབ།

དེའི་ཕྱིར་ར་ཚོའི་མེས་སོགོང་མ་ཚོའི་ལྷི་རིག་ནང་འདྲན་བྱས་པའི་མཛད་རྗེས་ལ་མིག་དཔེར་བྱས་ནས་དུས་རབས་ཀྱི་འགྲུར་འགོས་དང་མིའི་བསམ་ཚམས་སློབ་དགོས་མཁོ་དང་མཁུན་པའི་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་དཔལ་ཡོན་དག་རྒྱུར་བསུས་ཏེ་རང་གི་ཚོས་སུཌ་ཀྱི་གསོས་སུ་སྐྱོད་སྐབས་སྤྱད་ཡོད་ཀྱི་ལྟ་བུར་ལ་བསྐྱུར་ཞིབ་དང་གསར་བཏོད་ཀྱི་རྒྱང་གཞི་བྱས་ནས་མི་རིང་བར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་དཔལ་ཡོན་བསྐྱེད་སྐབས་ལ་མ་ཟད། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་རིག་གི་སྤྲིངས་ཚའི་སྤང་ལ་ནང་ཚོས་ཀྱི་སྤྱན་གྲགས་དབྱར་རྗེ་བཞེན་སྤྱད་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། རང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་པ་དེས་ནང་ཚོས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཚན་རིག་པའི་སྤྱེ་ཚན་ལའང་ངེ་རྒྱད་དང་ལེཌ་སྤྱེས་མང་པོ་འབྲུལ་སྐབས།

དཔེར་ན། བྱང་པའི་ལྷ་སྐྱབ་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུང་ཚུལ་དེས་ཚན་རིག་གི་དངོས་གཙོ་  
སྐྱབ་པའི་བདག་གི་ལྷ་ཚུལ་ལ་དབྱུང་ཞིབ་དང་། བྱང་པའི་སྐོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་  
གིས་རིག་འཚོ་མ་ཟེན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་རིམ་བཅས་ལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རིག་  
པའི་ཉིང་བརྟུང་དུ་མ་འདུས་ཡོད། དེ་འབྲེལ་ལར་བྱུང་གི་ཁྱད་འཕེལ་གྱི་ལྷ་བ་གཉིས་མཉམ་  
འབྲེལ་བྱེད་པའི་ལས་གཞི་དེའི་ནང་ལ་སངས་རྒྱུས་བའི་ཚོས་ལུང་གི་དབྱུང་ཚད་སྐྱོང་མཁུ་  
དག་གིས་དེར་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་སྐོབ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ཡིན་པ་མེས་སྐྱེ་ཞིང་དོན་འཕྲི་ཡང་མང་  
པོ་འབྱུང་བྱིང་དགོ་འདུན་པ་དག་ནི་ཚོས་ཚན་དབང་གི་འབྲེལ་མཐུན་གྱི་ཟམ་པ་ལྷ་སྐྱབ་  
ཅེས་བརྗོད་ཚོགས།

རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་སྐྱོང་པོ་གསར་བ་ནས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་འེ་བའི་གོམ་  
ལྷ་བས་དང་པོ་སྐོས་ཏེ་རིས་མེད་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་མེས་རིག་གི་བསྐྱེ་གནས་སུ་ཚན་  
རིག་ཟབ་སྐྱོང་དང་ཟབ་ཁྲིད་མང་པོ་གནང་སྟེ་ཚོས་ཚན་གྱི་འདབ་གསོལ་གཉིས་ལྷན་གྱི་  
གསར་སྐྱེས་མེས་ཡོན་པ་མང་པོ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་སྲུང་དང་བྱེད་བཞིན་པ་འདྲི་རེད། ལྷག་  
པར་དུ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་སྲུང་ཡོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་གཞི་གྲ་བའི་ཆེད་དུ་ཚན་  
རིག་ཅེས་པའི་མིང་བརྗེ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཚན་རིག་སྐྱེ་ཁྲིད་གཙོ་སྐྱོང་ཁང་ཞེས་བཏུན་ནས་  
བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་དུ་ཚན་རིག་གི་སྐྱེ་ཁྲིད་བྱེད་སྐྱོང་གི་ལས་འཆར་མང་པོ་ཞིག་  
སྐྱེས་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ལས་འཆར་དེའི་ཆ་ཤས་ལ་ནང་སྐྱོང་གི་ཚུལ་དུ་དགོ་འདུན་པས་  
ཚན་རིག་ཅེས་ཕྱིར་སྐྱོང་དགོས་མཁུ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོགས་ཟབ་སྐྱོང་བ་རེ་རེ་ནས་  
ཚོམ་ཡིག་འབྲི་དགོས་པའི་སྐྱུལ་མ་གནང་བུང་། ཁོ་བོར་མཚོན་ན་ཚན་རིག་གི་མེས་ཚད་  
དཔེར་ཡང་ཟབ་སྐྱོང་མང་པོ་ཐོབ་བུང་བ་ཁག་ཅིག་ཁ་སྐོབ་སྲུང་ཏེ་ལྷ་ཚུལ་འགའ་གསལ་  
དུ་འགོད་འཕྲི་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

གཅིག | ཚོས་ཚན་རྒྱང་འབྲེལ་དང་འགོ་བ་མིའི་རིམ་གྱི་ཀུན་སྐྱོང་།

ཀུན་སྐྱོང་ནི་སྤྱི་རྒྱུ་ལྱུལ་ལ་འབྱུང་སྟེན་འཛིན་ལྷན་ལུང་མིན་ལ་མི་སྐོས་ལ། མི་རྣམས་  
གིས་བསྐྱོད་སྐྱོད་ལ་མི་གཞིའི་ལོད། དཔག་ཟེལ་ལ་མི་ཞུས་པ་དང་། དབྱུང་སྐྱུག་གི་བརྒྱུར་  
མི་སྐྱབ་པ་སྐྱེ་གཞོན་གཞིག་མེད་པའི་ངང་སེམས་སྐྱེད་དུ་གནས་པའི་ཚོས་ལོག་ཡིན།

འདིའི་དམིག་ཡུལ་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་རིམ་གྱི་བསམ་སྒོ་སྤྱིའི་རྣམས་པ་མཐོང་འདེལ་གཏོང་རྒྱ་  
དང་བདེན་དོན་ལ་གཞིའི་རྒྱ་དེ་ཡིན་པས་འདི་ལ་མང་ཚོར་གྱི་བསམ་སྒོ་གོང་འཕེལ་གྱི་  
རྣམས་བཤམ་ཐེན་ལ་ཚོགས་པ་མེད། སྤྱིར་བཏང་བཤམ་ན། རིག་པའི་གཞུང་ལུས་གང་ཡིན་  
ཡང་དགེ་བ་དང་ཉེས་བའི་ལས་གང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མིན་ནི་གཙོ་བོ་རང་ཉིད་གྱི་བསམ་  
སྒོ་གཏོང་སྤྱོད་དང་ལག་ལེན་གྱི་ཁ་སྤྱོད་ལ་རག་ལས་གྱི་ཡོད། ཚོན་རིག་ལྟ་བུར་མཚོན་  
ན། འདི་ག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཚོན་ཡོངས་ལ་གསལ་བཟེ་དང་སྤྱིར་འཕྲོང་རིག་གསུམ་གྱི་འཕེལ་  
རྒྱས་ལ་སྤར་ལས་ལྟ་བུ་པའི་གསོན་ལྷན་རྒྱས་པའི་རིག་གཞུང་ལིག་ཡིན་པར་བདེན་དཔང་  
བྱེད་བཞིན་ཡོད་ནའང་དེར་གི་ཚང་དམིག་བསམ་ལ་གྱི་ཚོན་རིག་གི་བྱུང་འབྲས་དག་གིས་ང་  
ཚོར་བདེན་པའི་སྐོར་ལ་ཅི་ཞིག་འཆད་ཀྱིན་ཡོད་དམ་ཞེས་བའི་དྲི་བ་ཞིག་སྟན་གྲོ་ཅན་  
གྱི་བསམ་སྒོ་བ་དང་རིག་གནས་མཁས་ཅན། མང་ཚོར་བཅས་གྱི་ཚོད་དུ་རང་བཞིན་གྱི་  
མེད་སྐོར་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

དྲི་བ་འདི་དག་ནི་གཤམ་གནད་ཆེ་བའི་དྲི་བ་ཅན་ཅིག་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དྲི་ཚིག་  
འདིའི་ཚོན་རིག་གི་ལོ་རྒྱུས་བརྒྱུད་རིམ་ཚོད་དུ་ཚོན་རིག་དང་མང་ཚོར་བར་གྱི་འབྲེལ་  
ལས་དང་མཇུག་འབྲས་རི་བྱུང་བཅས་ལ་གསལ་བཟོལ་བྱེད་བྱུང་བས་ཡིན། ཚོན་རིག་གི་  
ལོ་རྒྱུས་ལ་བྱི་མིག་ཅིག་བལྟས་ན། གདོད་མའི་ཚོན་རིག་གི་སྐོལ་འདྲིན་པ་ལྡེ་རེ་ས་ལོ་  
ལས་རྗེས་འབྲང་དང་བཅས་བའི་སྐབས་སུ་ཚོན་རིག་གི་རྩ་བའི་ལྷན་ཚོད་སུ་རིག་གཞུང་  
གི་ཚོད་བཀག་མེད་པར་མིའི་ཀུན་སྤྱོད་སོར་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་པ་དང་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་དུ་ཚོན་རིག་གི་རིག་ཅལ་བསྐྱར་  
དང་སྐབས་སུ་ཚོད་པ་ཞི་ཁ་སི་དང་། ལྷ་རན་སི་ལྷེ་ཀོན། ལྷེ་ལེ་ཡིའོ། ལེུ་ལོན་སོར་གྱིས་  
གཏན་ཚིགས་གསལ་གཏོང་དང་། བརྟེན་ཞིབ། དྲི་བཅན་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལས་གྱི་ཚོགས་  
འདི་ག་རྟེན་ཁམས་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་འགོ་བཙལ་ས་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་དེང་རབས་  
འབྲུལ་ལས་གྱི་རིག་ཅལ་སྤོར་ཀུན་དུ་དང་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཏེ་ཏ་ལམ་འགྲོ་བ་མི་ཡོངས་ལ་  
ལྷན་སྐྱེན་མ་ཐེབས་པ་མེད་པ་ལྟ་བུར་མཛོད།

སྤྱོད་ལུགས་གཅིག་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་ན་དེ་ཡང་བཅུ་མེས་མེད་པའི་ཚོགས་ནས་ཤེས་  
བྱུང་འཇུག་པའི་མཇུག་འབྲས་ལིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཚོན་རིག་གི་ལྟ་བུའི་བཟོ་བཀོད་གྱི་

ནང་དུ་མི་ཚེའི་སྤྱིང་པོ་དང་དགེ་སྤྲིན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྤོང་སྤོང་བའི་འབྲུང་ཚད་ཆེན་པོ་དུ་གྱུར་སྟེ་ཆོས་རིག་གི་འཕུལ་ལས་དང་གསལ་དག་གི་འདུག་ཅིང་གི་རང་བཞིན་དེ་མིན། དེས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོར་གྱི་དགོས་མཁོ་ལས་བདེ་ཐབས་ལ་ཞབས་འདེལ་བསྟུན་བསྟུན་བྱུང། མི་ཚེའི་སྤྱིང་པོ་སོར་རྒྱུད་མེད་པའི་རྒྱ་མཚོན་ནི། ཆོས་རིག་ནི་རིམ་བསྐྱོད་དངོས་གཙོ་སྤྱི་བའི་བཅའ་འཁུར་གྱི་ཁོངས་སུ་ཚུད་པས་ཡིན། ར་ཚོའི་འདིག་རྟེན་འདིའི་ནང་རི་མིན་མིའི་བསམ་སྣོད་དེ་དངོས་གཙོའི་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་ཆོག་ཤེས་དང་ཚིམ་པ་མེད་པར་རང་བྱུང་གི་སྐོབ་སྐྱེད་ཁོ་ན་ལས་རང་གི་བདེ་སྤྱིད་དང་བདེན་དོན་འཚོལ་དེས་རེད། དེ་འདྲའི་སྤོར་སྤྱུང་གི་ལྷ་རྩལ་དེས་འགྲོ་བ་མིའི་རིལ་གྱི་གནས་བབ་ལ་བརླུང་བའི་འདུ་ཤེས་དམའ་ཏུ་བཏང་སྟེ་དཀའ་ངལ་འཕར་མ་ཞིག་ཚུ་ཤོའི་རྒྱལ་ས་བཞིན་སུ་མཐུན་འབྲུང་བཞིན་པ་འདི་ལ་ཐུག་ཡོད།

- (ག) འཛམ་གླིང་གི་མི་གངས་འཕེལ་ཚད་མཐོར་པོར་སྤྱོད་པ་དང་མཉམ་དུ་རང་བྱུང་གཏོང་མཛོད་གྱི་སྐོབ་སྐྱེད་དེ་མངོན་གསལ་དུ་ཉམས་དམས་སུ་འབྱུང་དེས་པ།
- (ཁ) འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་ཚོ་འོད་གྱི་ཚད་གཞི་མཐོ་དུ་སོང་སྟེ་ཤར་ཏུ་བ་གྱི་སྤོང་གཤམ་ཅན་གྱི་གངས་རི་མང་པོའི་འཁྲུག་རོམ་བཟུང་བ་དང་སྤྱི་ཚོར་མང་པོ་དཀའ་ངལ་གྱི་གནས་སུ་སྤྱུང་བ།
- (ག) རྒྱལ་ཁབ་པན་ཚུན་འབྲུན་ཚོད་གྱི་རྫོང་རྩལ་དུ་རྒྱལ་མཚོན་ཚའི་ལས་གཞི་མངོན་སྲུང་བྱུང་བ་དེས་གོ་ལའི་འདིག་རྟེན་ལ་ལམ་ཐག་རི་ཉེར་འགྲོ་བཞིན་པ་བཅས་ནི་དངོས་གཙོའི་སྤོར་སྤྱུང་གི་ལྷ་བའི་མཐུག་འབྲས་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཆོས་རིག་པ་ཚོས་རུས་ལུར་ཆེ་བའི་འབྲུལ་ལས་དང་གསལ་དག་གི་འདུག་ཅིང་གྱི་མཐུག་འབྲས་ལ་འཚོལ་ཞིབ་དང་དེའི་བཞོལ་སྤོད་གྱི་འོས་འགན་རྣེས་རྒྱ་ནི་གལ་གནད་ཆེ་བའི་བྱ་བཞག་ཅིག་ཡིན།

དེ་ཡང་བཟང་པོའི་བསམ་སྣོད་གོང་འཕེལ་དང་དོན་དམ་གྱི་བདེ་སྤྱིད་དོས་ཟིན་པའི་རྫོགས་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། འགྲོ་བ་མིའི་རིལ་གྱི་བཟང་སྤོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྤོང་ལ་སངས་རྒྱལ་ཚོས་སྤུར་གྱིས་སྟེ་བྱིད་གསལ་བ་བྱེད་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་ནང་ཚོས་དང་ཆོས་རིག་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་ནི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བྱ་བཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འཛམ་གླིང་ཤར་ཏུ་བ་གྱི་ཁྲད་འཕལ་གྱི་ལྷ་བ་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་

བྱེད་པ་དེས་འཕྲོ་བ་མིའི་རེའི་ཤི་འཚོ་ཐབས་དང་དོན་དམ་ཤི་བདེ་སྦྱིད་ལ་བྱུབ་འགྲུས་  
སམ་ཁ་སྐྱོའ་གསར་བ་ཞིག་སྟོན་ཐུབ།

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

དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་སྟོན་པའི་ནང་བའི་མཚོན་ཉིད་རིག་པ་སྐྱ་བ་སྟོན་དཔོན་ཚོས་  
ཤི་གཤམ་བས་རྒྱ་གར་ཤི་སྟོལ་རྒྱུན་ལ་བྱུབ་ཤི་རིགས་པའི་ཉིད་བཅུད་ཀྱང་བདུས་ནས་  
ནང་བའི་ཚོད་སྐྱབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་སྲར་ལས་སྐྱས་ཚད་རྗེ་ལེགས་དང་མཐུན་  
ཆེ་བའི་འདུགས་ཤི་ལྟ་བུའི་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དེ་མཚུངས་ནང་བའི་དགོ་འདུན་  
བས་ཚོན་རིག་གི་ལེགས་ཆ་དག་རྒྱར་རང་གི་བསམ་སྟོན་གསོལ་སྐྱ་སྟོན་ཐུབ་པ་ཡིན་  
ན་ནང་བའི་སྟོལ་རྒྱུན་ཤི་རིག་གཞུང་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དེད་རབས་སྦྱི་ཚོགས་ཤི་འགྲུར་  
འཕྲོས་དང་མཐུན་པའི་གསར་བརྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་ཤི་ལྟ་རྒྱུན་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ།

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

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

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

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

(ག) ཚོས་ལུན་ཤི་ལྟ་བུའི་མཐུན་འཛིན་བྱེད་པ་བཅས་ནི་སྟོངས་ཞེན་དང་སྟོལ་མེས་ས་  
ཤི་ཁེངས་པའི་སྟོན་ལུང་གི་ལྟ་ཞིག་རྒྱུན་ཡིན། འདི་འདྲའི་ལྟ་རྒྱུན་ལྟམས་ཤིས་  
ནང་བསྐྱབ་ཤི་རྒྱ་ཆེ་བའི་འདུན་སྟོངས་ལ་འགོག་སྦྱེན་བཟོ་བ་ལ་གཏོར་རིག་ལམ་  
གསར་བ་ཞིག་ནས་ཡང་བསྐྱབ་མི་སྦྱིད། དེའི་སྦྱིར་དགོ་འདུན་བས་ཚོན་རིག་སྟོན་  
བའི་ལྟ་རྒྱུན་རྟེན་བའི་ཅ་བ་སྟོན་འདོན་དང་གསེད་དགོལ་བྱེད་ཐུབ་ཤི་ཡོད།







# ཚུལ་རིག་དང་ནང་ཚོམ་གཉིས་ལམ་ཀ་གཅིག་ཏུ་ བསྐྱེད་བྱེད་བཅུ།

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

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

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

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



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

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

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

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





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

༄༅། །ཉེ་བའི་དུས་རབས་ནས་བཟུང་འཛམ་གླིང་འདིར་ཚན་རིག་གི་ལས་ནས་སྤྱི་  
ཚོགས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་དབུ་འཁྲུང་། འཕྲོད་བརྟེན། བརྟན་འཛིན་སོར་གྱི་རྣམས་པར་ཞིབ་  
དཔྱད་ཀྱིས་འཛིག་ཉེན་འདིའི་སྡོད་བཅུད་ཀྱི་རྒྱུད་པ་གང་འཚམས་བསལ་ཉེ་ད་ཆ་རིག་  
གསུང་ཚན་རིག་འདི་ཉིད་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཏུ་བརྩིས་ནས་སློབ་བྲུ་ཆེན་མོའི་སློབ་མ་  
དང་ཞིབ་འཇུག་སློབ་མའི་གཞི་ཅིའི་ཤེས་པའི་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་རྒྱུད་གཞི་བྱས་ཉེ་བ་ཞིབ་རིག་  
པའི་ལས་ནས་སློབ་སློང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོད་ལྟ་བུར་སྒྲུང་།

མོད་ཀྱང་འབྲུང་འབྲུང་གི་དུས་རབས་གསུང་བའི་ཁྲོད་དུ་ནང་བརྟན་གྱི་རིག་གསུང་  
དེ་སྤར་གྱི་ཚུ་ཚུད་རང་འབབ་ཁོ་ནར་ཉག་བརྟན་མེད་བྱུག་སྤྱོད་རྒྱ་མིག་པར་ཚན་རིག་  
གི་གཤོག་ཅུལ་ལ་བརྟེན་ནས་འཕྲུང་བསྐྱོད་ཐུབ་ན་སངས་རྒྱས་ཚོས་སྤུལ་གྱི་བདེན་པའི་  
གཞི་ཚོད་ཆེ་དུ་འཕྲོ་བ་དང་ཚོས་ལུགས་མི་སྣའི་རིན་ཐང་ཡང་མངོན་འབྱུང་བྱུང་སྟེ་འདབ་  
གཤོག་གཉིས་ལྡན་གྱི་གསུང་སྟེས་ཤེས་ཡོན་ཅན་མང་པོ་འཚར་ཡོངས་བྱེད་ཐུབ། དེའི་  
ཐད་ལ་ད་ཆ་ལུས་དུས་འཛམ་གླིང་གི་འཕེལ་ཕྱོགས་དང་མཐུན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྣམས་  
གངས་མཐོང་འདེགས་གཏོང་རྒྱ་གལ་འགང་ཆེ་བར་བརྟེན། ཐོན་གྱིས་ཀྱང་བུབ་སྤོར་  
ཚན་རིག་པའི་སེམས་ཁམས་དང་རྣམ་ཤེས་ལ་བལྟ་ཚུལ་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་མདོ་  
སྤྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ལ་བལྟ་ཚུལ་སློབ་ཅུང་བཟང་གི་རྒྱ་  
དེའོ།

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

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

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

ད་བར་བདེ་སྐྱེ་གང་བྱུང་བ་དང་། སེམས་ནང་དུ་དཀའ་ངལ་གཙོ་བོ་གང་ཡོད་སོཌ་ཤིས་  
 བས་ནད་པ་ལ་སྤར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་གནས་ཚུལ་ཚམས་ཤུན་སྲོད་བྱེད་ཅིང་། བད་པར་སྐྱེ་གང་  
 ཡུས་བཤད་བཅུག་ནས་གནས་སྐབས་ཀྱི་སེམས་བདེ་བའི་ཐབས་འཚོལ་བ་དང་། གཞན་  
 ཡང་ནད་པ་ལ་ཡིད་སྲོེ་བའི་སྤྱད་སྐྱེན་ཤོད་པ་དང་། སྲོེ་བ་གསོ་གཏོང་བ་སོཌ་ཉིན་རེའི་  
 སེམས་བདེ་བའི་ཐབས་ལ་བརྩོན་བཞིན་པ་རེད། ལོན་ཀྱང་ནད་པ་དབྱུང་བོ་ཞིག་ལ་མཚོན་  
 བ་བཙོས་ཐབས་དེ་ནི་འཚོ་བོན་ཉ་ཅང་གི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། བཙོས་ཐེངས་རེ་རེ་བཞིན་  
 སྐྱེན་པར་སྲོེ་བ་གསོ་གནང་བའི་དུས་ཡུན་དང་བསྐྱེན་ནས་ཡོན་འབྲུལ་སྲོེད་དགོས་པ་རེད།  
 ཉེ་ཆར་སྐྱེད་དུ་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དག་གིས་འཚོ་བོན་ཉུང་ཞིང་སྐྱེན་དང་  
 ཁབ་སོཌ་བེད་སྲོེད་བྱེད་མི་དགོས་པར་ནང་བའི་སྲོེ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ནད་བཙོས་  
 ཐབས་ལ་དོ་སྤར་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། མེས་ཁྲེན་  
 སེ་ཨིན་ Wisconsin སྲོེ་བ་ལྷ་ཚེན་བོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་ཚན་མི་སི་མན་ལྷེ་  
 གནས་ཀྱི་སྤྱད་ཆེན་སྲོེད་ལམ་རིག་པའི་ཚོད་ལྷ་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་དག་གིས་རང་ལོ་  
 སོ་བཞི་ནས་རེ་བཞིའི་བར་ལོན་པའི་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་པ་བརྒྱུད་གྱིས་ལོ་བཙོ་སྐྱེན་  
 བཞི་བཅུའི་བར་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཚུ་ཚོད་བརྒྱུད་སྐྱེག་པའི་ཡུན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པའི་  
 ལུབ་འབྲས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་མཐར་། ཉིང་འེ་འཛིན་བསྐྱོམས་པས་སྤྱད་པའི་སྲོེ་ག་  
 རྒྱབས་ཀྱི་བྱས་བྱུགས་རེ་བཟང་དུ་གཏོང་བྱས་པ་དངོས་སུ་ར་འཚོད་བྱུང་བ་ཨ་རིའི་ཚོན་  
 རིག་སྲོེ་བ་ལྷའི་དུས་དེབ་སྤེང་བཀོད་སོན་བྱུང་འདུག

དེ་ལྟར་དངོས་སུ་ཚོད་ལྷ་བྱས་པར་གཞིཌ་ན་ཉིང་འེ་འཛིན་བསྐྱོམས་པས་སྤྱད་པའི་  
 འགྲུལ་བསྲོེད་ཀྱི་བྱས་པ་རེ་བཟང་དུ་གཏོང་བ་མ་ཟད། སྤྱད་པའི་ནང་གི་སེམས་ཁ་དྲངས་  
 དུབ་དང་སྲོེད་སྤང་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་དག་ལ་བྱུགས་རྒྱེན་སྲོེད་སྐབ་པ་  
 གསལ་བར་མངོན།

ཡང་སྤྱི་ལོ་ 1998 ལོར་རྒྱ་མཚོ་ནས་མཚོ་ཚད་མི་ལེ་བདུན་བརྒྱུག་ཅམ་ཡོད་པའི་  
 འབྲས་སྲོེད་སུམ་སྤེག་དགོན་ཆེན་དུ་སྐྱེན་གཏེན་ཅན་གྱི་ཚོན་རིག་པ་ཉར་སྤེན་ལེན་སན་  
 (Herbert Benson MD) མཚོག་དང་ཁོང་གི་ཉམས་ཞིབ་ལས་རོགས་སྤེ་མི་སྲོེར་ནི་ལྷ་

གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ལོ་རྒྱུ་གི་སྐོས་སྤྲོད་། ཨར་ཅི་སྐོས་སྤྲོད་  
 བཅས་ནས་དགོ་འདུན་པ་གསུམ་ལ་གཏུམ་མོའི་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་སློ་ནས་ལུས་པོའི་  
 རྩལ་འགྲུར་བསྐྱེད་དང་། བསམ་སློབ་རྒྱལ་པོ་དབྱེད་དུང་རྩལ་པོར་ལ་སློབ་གི་ལོ་བྱུང་  
 བེད་སློབ་དུས་ནས་ཚད་འཇམ་བྱེད་ཐབས་འཚོལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དགོ་འདུན་པ་གསུམ་  
 གྱི་ནང་ནས་གཉེས་གཏུམ་མོའི་སློབ་རྒྱལ་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་སློབ་གྲུབ་པའི་རྗེས་ཀྱི་  
 སྐབས་གཉེས་ཀར་སློབ་ཡོངས་ཀྱི་འཚོ་རྒྱུང་ཡོངས་སུ་སློབ་ཚད་ལས་མངོན་གསལ་འབེལ་  
 བར་མ་ཟད་དགོ་འདུན་པ་གསུམ་པ་དེས་སློབ་དུས་མའི་སྐབས་སུ་འཚོ་རྒྱུང་ཡོངས་སུ་  
 སློབ་པའི་ཚད་ རྒྱུ་ཆ་ 16 ནས་ 17 བར་ ། ལས་བརྒྱ་ཆ་ 64 མངོན་གསལ་  
 རྒྱུ་ལོ་རྒྱུ་དལ་ཏུ་བརྒྱལ་བ་འདི་ནི་ཚན་རིག་པའི་བརྟེན་དབྱུང་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུ་རྩལ་  
 འགྲུར་བསྐྱེད་ལེན་གྱི་ཚད་གཞི་དམངས་ཤོས་ཡིན་པ་གསལ་རྟོགས་བྱུང་འདུག །ཡང་དགོ་  
 འདུན་པ་གསུམ་པ་དེའི་དབྱེད་འགྲུར་རྩལ་གྱི་ཚད་གཞི་དེ་རྒྱུན་ལྡན་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་  
 དབྱེད་ཐེངས་བརྒྱ་བཞི་ལེན་དགོས་ཡོད་པ་དེ་ལས་སྐར་ཆ་གཅིག་ནང་དབྱེད་ཐེངས་ལྔ་ལ་  
 རྒྱལ་ལས་ལེན་མི་དགོས་པ་བཞོད་འདུག །འདིས་ཅི་ཞིག་བསྟན་ཡོད་ཅེ་ན། དུས་ལུན་  
 རིང་ཤོར་ས་ལོག་ཏུ་མཉམ་བར་འཛོག་པའི་རྣམ་འབྱོར་བས་ས་ལོག་རང་ནས་འཚོ་རྒྱུང་  
 ཡོངས་སུ་སློབ་ཚད་འདར་ལེན་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། གཞན་ཡང་། རྒྱལ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་  
 དཔོན་ཆེན་པོ་རེན་པོ་རེན་པོ་སྐོས་སྤྲོད་པས་བརྒྱུ་ཚམས་ལ་ལོ་ཉི་ཤུའི་སློབ་ནས་  
 ཉམས་ཞིབ་གནང་ཞིང་། ལྷིས་ལོ་གངས་ཉི་ཤུའི་རྗེས་སུ་སྐར་ཆ་ཡང་བཟོ་ལས་པ་དེ་དག་ལ་  
 ཞིབ་གཤེར་སྐབས་དེ་དག་གི་ནང་ནས་རྒྱུན་ལྡན་ཁོང་ཁོའི་རང་བཞིན་རྒྱུང་བ་རྣམས་བརྒྱ་  
 ཆ་ ༥༠འདས་ཁོངས་ལྷིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཁོ་རྒྱུང་བྱུང་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་བརྒྱ་  
 ཆ་ ༥༠འདས་ཁོངས་སུ་ལྷིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་རྟོག་བྱུང་བས་ཁོང་ཁོའི་  
 རང་བཞིན་བྱུང་ཆེར་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཁོང་ཁོ་དེ་ཅམ་གྱི་ཆེན་པོ་མེད་པའི་མི་  
 རྣམས་ལས་ལྷན་གཅིག་དང་བྱེད་ཅམ་འདས་ཁོངས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བསྟན་  
 ཡོད།

དེ་བཞིན། ཉར་སྐར་པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་རྟོག་ཞིབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་  
 འདུག་ནན་པོ་བྱས་པའི་མཇུག་འབྲས་ལོག་ལའང་སྤྲིང་གི་ན་ཆ་ཡོད་པའི་ནད་ཅན་རྣམས་



སྤྱིར་གསུངས་པ་ལྟར་དུ་བོད་གི་རྒྱ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་གྱི་སྡོམ་དུ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ནང་  
པ་རྣམས་ཁོང་ཁོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཤེས་པ་འབའ་ཞིག་གིས་ཟིན་པ་དངོས་སུ་གསུང་རྟོག་  
རྒྱུར་ཡོད་པ་རེད། མདོར་ན། དེ་ལྟར་དངོས་སུ་ཚོད་ལྷ་བྱས་པའི་ཉམས་སྲོང་ལ་གཞིགས་  
ན་པོད་ཀྱི་རིས་སུ་མ་མཆིས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
གཅེས་ལོར་དག་གིས་ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྤང་གི་སྤྱོད་སུ་སྤྱིར་བཏོན་པའི་ཆ་ཤས་དེ་ཞི་  
བར་བྱས་ནས་ཚོར་བ་བཟང་པོ་རྣམས་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་  
ཡང་བའི་གནས་རྒྱལ་རྒྱུར་སྐབས་སུ་འདུག་པའི་མེས་པོ་ཞི་བདེ་དང་བཟང་པོ་ལྟེ་ལྟེ་  
ཐུབ་བཞིན་ཡོད་པ་བརྒྱུས་པས་ཡོད། ཐབས་ལམ་དེའི་རིམ་ཞི་བས་མ་ཚོལ་གྱི་དོག་དང་འབྲེལ་  
པའི་ནད་རིམ་དང་རིག་འཚོ་མ་ཟིན་པའི་ནད་རིམ་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྤུལ་དུ་བྱུང་  
བ་ཞིག་ཡིན་པ་དངོས་སུ་ར་འཕྲོད་བྱུང་འདུག །

གཉིས་པ་ཚོན་རིག་པས་རྣམ་ཤེས་ལ་ལྟ་ཚུལ།

ཚོན་རིག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་ལ་གོ་རིམ་ལྡན་པའི་དབྱེ་ཞིབ་དང་། རྟོག་  
དཔྱད་བྱེད་པའི་རིག་གནས་ཀྱི་མ་ལག་ཚོད་དུ་གོ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་པ་མ་  
ཟད། ཚོན་རིག་རིམ་བཞིན་འགོ་བརྒྱུས་པ་དང་མཉམ་དུ་རྣམ་ཤེས་གནས་སའི་གཞི་གང་  
དུ་ཡོད་པ། རྣམ་ཤེས་དང་ལྷན་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་གང་འདྲ་ཡིན་པ་བཅས་  
ལ་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མའི་སྡོམ་ནས་རྟོག་ཞིབ་བྱས་པར་མངོན། དེ་ཡང་དབེར་ན། སེམས་  
ཁམས་ཚོན་རིག་པ་མེ་མེས་རེས་ས་ཡིས་བརྒྱུས་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་  
གཞག་ཅེས་བའི་དབེ་དེབ་དེའི་ནང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི། བསམ་བ་དང་། སྲོང་བཤྩ་ཚོར་  
རྣང་སོལ་གྱི་རྒྱུ་མ་ཆད་པའི་གཞི་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པར་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་  
ཡོད། དེ་བཞིན་ཡུ་རོབ་ཀྱི་ལྷ་བྱུང་སྤྱི་བ་རེན་ཇེ་ཀར་ལི་ (1596-1650) ཁོང་གི་འདོད་  
ཚུལ་ལྟར་ན། སེམས་ཅན་དུད་འགྲོ་དང་འགྲོ་བ་མའི་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་ཆས་ལྷ་བྱུ་ཞིག་  
དང་། རྒྱུད་པར་དུ་སེམས་ཅན་དུད་འགྲོ་དེ་དག་ནང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་བྲལ་ཞིང་ཕྱི་  
ཁོར་སྤུལ་བཟང་རན་ཅི་རིགས་པའི་ནང་རང་འགྲུལ་འབྲུལ་ཆས་སམ་ལས་བཞོད་སྡོམ་

སྤྱི་གཞི་ཅན་གྱི་འབྲུག་ཆས་ལྟ་བུའི་ཁམས་གཤིས་ལྡན་པའི་སྐོ་ནས་འཛོལ་གནས་བྱེད་ཅིང་།  
 མི་རྒྱལ་སྤེལ་བའི་ལྷོ་གཞུང་གི་སེམས་ལྡན་ཡིན་པ་དང་དེ་ནི་སྐད་པའི་ཆ་ལས་མིན་འུའི་ནང་དུ་  
 གནས་ཡོད་པར་འདོད། ལྷོ་གི་ལྷ་ (1817-1895) ཡིས་རྣམ་ཤེས་ནི་མིའི་སྐད་པའི་ནང་  
 གི་ལེ་མ་མོ་ཞིག་གི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་རྣམ་པ་རེད། དེ་ནི་འོད་དང་འོད་དང་རྣམ་འབྲུར་  
 རྣམས་ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་སྤྱི་མཚུངས་ཡིན་ལ། འབྲུག་པར་ནི་རྣམ་ཤེས་འདི་ཉ་ཅང་རྟོག་  
 བར་ཆེ་བའི་མཚོ་རིམ་གྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག་རེད་ཅེས་དང་། ཤོང་གི་སྤྱོད་ལྷོ་གི་སེམས་  
 ཁམས་སྤྱི་བ་རྣམས་ནི་རྣམ་ཤེས་སྐད་ཆེན་གྱི་ཆ་ལས་མས་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ལེ་མ་གཟུགས་  
 ཀྱི་འགྲུལ་བསྐྱོད་དང་རྣམ་པ་ཡིན་པས་ཤིང་འབྲུག་གི་ལྷོ་མའི་མཚོ་རིམ་མཚོ་ལོ་རྒྱུད་  
 མེད། ཤི་བའི་རྗེས་སུ་རྣམ་ཤེས་སྤྱི་མ་ནས་འདི་དང་འདི་ནས་ལྷོ་མར་འགྲོ་བ་མེད་པར་  
 འདོད་མཁན་ཤིང་སྤྱི་ཡིན།

དུས་རབས་དགུ་བ་ནས་བརྒྱུད་ཆོད་རིག་གི་རྣམ་གཞག་མང་པོ་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་  
 ཞིང་དེས་རིག་པའི་གཞུང་ལུ་ཀྱི་སྤྱི་བའི་སེམས་ཁམས་ཆོད་རིག་བལྟ་ཚུལ་ལ་  
 འབྲུག་མེད་ཡང་དག་གིས་དབྱུང་བ་བྱས་པར་མཛོད། དཔེར་ན། 1963 ལོར་ནོ་ལྷེ་ལ་  
 བྱ་དགའ་ཚོའི་མཁན་སྤྱི་འཛོལ་ཞིའོ་ (Sar Johneo Des) ཡི་བྱ་དགའ་ཚོའི་བའི་  
 དབྱུང་རྩལ་ལས། མིའི་ལྷོ་མའི་ནང་དུ་ལེ་མ་མོ་མ་ཡིན་པའི་བསམ་སྐྱོད་སེམས་  
 ལུ་ཀྱི་རའམ་བདག་ཅིག་ཡི་བས་ནས་ཡོད། དེས་སྐད་ཆེན་ལ་དབང་བསྐྱུར་བར་  
 བྱེད་དེ། དཔེར་ན། མིའི་སྐད་པས་སྐོག་གི་སྐད་པ་ལ་བཞོད་འདོམས་བྱེད་པ་བཞིན་  
 རོ། །ཞེས་དང་། སེ་མེ་རོ་འཇར་ (Dr. Roger Sperry) ཞིང་གིས་མིའི་རིམ་གྱི་སྐད་  
 ཆེན་སྤོར་གཉིས་པོའི་རྣམ་པ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བཤད་པས་ 1981 ལོར་ནོ་ལྷེ་ལ་གསོ་  
 རིག་གསར་གཏོང་གྱི་བྱ་དགའ་ཚོའི་བའི་དབྱུང་རྩལ་ལས། མི་རྣམས་ཀྱི་རའམ་བདག་དེ་ནི་  
 འབྲུག་འབྲུག་ཤིང་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་ལེ་མ་མིན་ཞིག་སྟེ། ཆོད་ཚུལ་རིམ་པ་རྟོག་བར་ཆེ་བའི་  
 ལྷོ་མའི་སྐད་ཆེན་ནང་དུ་མཛོད་ཞིང་། སྐད་ཆེན་གྱི་ཆ་ལས་རེ་རེ་བཞིན་དབང་བསྐྱུར་བར་  
 བྱེད། ཅེས་དང་། རོ་ལོ་རོ་ལོ་ལོ་ལོ་ (Dr. John Ron Newmann) ཞིང་གིས་མིའི་ལྷོ་མའི་  
 ལྷོ་མའི་ལེ་མ་མིན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རའམ་བདག་ཅིག་ཡོད་ཆོད་འདུག །དེས་ལྷོ་མའི་སྐད་ཆེན་ལ་  
 དབང་བསྐྱུར་བར་བྱེད་ཅིང་དངོས་པོ་དག་ལའང་རྒྱུ་ནས་ཆོད་འདོད་བྱེད་དོ། །ཞེས་ཟེར་རོ།

ཆེས་ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པ་(ཁོང་རྣམས་)ཀྱིས་མི་ལ་ལོ་མ་མིན་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་  
ལུས་ལྟེན་ཤིག་ཡོད་པ་དང་དེས་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་སྐྱེད་པའམ་ཚོད་འཛིན་  
བྱེད་པར་སྐྱེ་བའི་ལྟ་བུ་དེ་དུས་རབས་འདིའི་ཆེས་རྒྱལ་སྐོར་ཆེ་བའི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་  
པའི་གྲས་ཤིག་རེད། རོན་གྱང་། སེམས་ཁམས་ཞེས་འདུག་གི་ཐབས་ལས་འདི་ལུས་སྟོན་  
སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུན་སྐྱེ་བའི་ཚན་རིག་པ་གྲིངས་ཀྱི་ཆེག་སྒྲིལ་གྱི་གྲུབ་  
དོན་ཞིག་ཆེན་ལུབ་མེད། ཆེག་སྒྲིལ་གྱི་གྲུབ་དོན་ཡོངས་པ་ལ་ཚན་རིག་པ་གཅིག་གིས་  
བརྟོན་པའི་ལྟ་གྲུབ་བམ་རྣམ་གཞག་དེར་སྟོན་གྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ་ཁང་ཅིག་  
གིས་ཁས་ལེན་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་འདུག། དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་འཛམ་གླིང་ས་  
ཁུལ་གང་སར་གནས་པའི་ལུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་གི་ལྟ་གྲུབ་ལ་  
བསམ་གཞིགས་དང་བརྟག་དབྱེད་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱིས་བདེན་པའི་དེས་ཤེས་རྙེད་དགོས། ལུན་  
མིན་གྱི་བྱེད་ཚོས་དེས་ད་གཞོད་ལྟ་གྲུབ་བམ་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་འཛམ་གླིང་གི་ཡོངས་  
གྲགས་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཆེག་སྒྲིལ་གྱི་གྲུབ་དོན་དུ་བྱུང་རྒྱུ་ལ་ཡིན། མདོར་ན། ལུས་  
སྟོན་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་གི་གཞུང་ལུན་སྐྱེ་བའི་ཁོངས་ནས་འགོ་བ་མིའི་ལུས་སྟེང་  
འདི་ཉིད་ཀྱི་ནང་ན་སྤེའི་ལེས་རྒྱལ་གང་གི་ངོ་མོར་གྲུབ་པའི་ལུས་པ་བྱུང་བར་བ་ཞིག་ཡོད་  
པར་འདོད་མཁན་བྱུང་ནའང་ཚན་རིག་པ་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་རྒྱལ་ནི་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཉིད་  
ལེས་གཞུན་གྱི་རྒྱལ་གྲུབ་ཀྱི་ངོ་མོ་གྲུབ་པའི་གྲུང་ཆེན་གྱི་བྱེད་ལས་སམ་བྱུང་ཚོས། ཡང་ན་  
དེའི་ལུས་པ་དང་འགྲུབ་སྟོན་གྱི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་དོ།།

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

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

བཞོན་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུས་མ་བླུང་གོང་གི་ཕྱི་རོལ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་སེམས་  
ཀྱི་དབང་རྟེན་གྱི་ཐོག་མའི་བྱུང་བྱེད་རྩལ་ལྷན་དེས་རྒྱ་བྱས་ནས་སེམས་བྱུང་པ་དང་། དེ་  
བཞིན་དབྱུང་དེ་སེམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཡིན་པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

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

སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུས་ཀྱི་མདོ་ཕྱོད་ཀྱི་གཞུང་ལས། སྟོག་ནི་ཆེ་ཡིན་ཤོད་དང་ནི། ལྷན་  
ཤེས་རྟེན་གང་ཡིན་པའོ། ཞེས་སྟོག་སྟེ་དབྱུང་ནི་ལུས་ཀྱི་ཤོད་དང་རྣམ་ཤེས་གཉིས་ཀའི་  
དབང་རྟེན་ཡིན་པར་འདོད། ཟབ་མོ་སྟེགས་ཀྱི་གཞུང་ལས། སྲིད་ཁར་གནས་པའི་ཅ་ཡི་  
གཚོ་པོ་གསུམ་གྱི་ནང་གསེས་ཅ་དབྱུང་མ་ཞེས་སྟོག་ཅ་དང་འབྲེལ་ནས་གནས་པ་དེའི་ནང་  
རྒྱ་པའི་འཚོ་རྒྱུད་ལྷ་རགས་གཉིས་པོ་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཡིན་པར་འདོད། དེ་  
འདྲའི་གནས་དེར་གི་རིག་པ་སྐྱེ་བའི་ལྷ་མཚོག་དག་གིས་སྐྱེ་ཚོར་ནང་དཔལ་ཡོན་དར་འགོ་  
མ་རྒྱུད་པའི་ལོ་རྒྱུད་ལྷག་ལྷག་གི་ཡར་སྟོན་ནས་བཟུང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་དབང་རྟེན་  
ཐད་གསང་བརྟོག་མང་པོ་ཞིག་དེ་ལྟར་སྐྱེ་མཐུན་བྱས་པ་ལ་གཞིགས་ན་གོང་དུ་རིམ་བཞིན་



དང་། མི་དམངས་ཀྱི་དགའ་གུས་དང་རྒྱལ་སྐོར་གྲེང་བ་ཡིན་ན་ཡུན་རིང་དུ་གནས་སྐབ་  
 ལ། མི་དམངས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་དུས་རབས་དང་འཚམས་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འདུན་མོས་  
 སྐོར་མ་སྐབ་པ་ཡིན་ན་ཡུན་དུ་གནས་མི་སྐབ་པར་ཉམས་དམས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་དུས་རབས་འཕེལ་ཚད་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཚོས་རང་རེའི་སྡོན་ལྷན་ལོ་བཞུགས་མ་ཚོས་  
 སྤྲོད་དོར་བརྒྱན་ལེན་གྱི་སྒོ་ནས་ཕྱི་རིག་ནང་འཕྲེན་གུས་བའི་མཛད་རྗེས་ལས་མིག་དཔེ་  
 རྒྱངས་ནས། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་རིག་གཞུང་དེ་དུས་རབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་སྤྱི་ཚོལ་  
 གྱི་དགོས་མཁོ་ཡང་ན་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པའི་གཙོ་གནད་གཞིར་  
 བརྒྱུད་གིས་ནང་བསམ་སྒྲུབ་འདུན་པའི་ཡོན་དང་སྤྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་རྒྱང་འགྲེལ་གྱི་སྒོ་  
 བས་དེར་རབས་ཀྱི་ཆེས་འཇུག་སྒོ་ཚང་བའི་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་ཁྲུང་ལོར་དག་ནང་  
 འཕྲེན་དང་པབ་སྐྱུར་སོལ་སྤར་གྱི་ཚུ་ཚད་ཚོགས་སྐྱེས་ཚད་མཐོར་འདེགས་གཏོང་བུ་ཡིན་  
 བ་དུས་རབས་འཕེལ་ཚད་ཞིག་གི་ནང་དུ་རང་རེའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱིས་འཛམ་གླིང་  
 སྤྱི་ཚོལ་ཁོད་དུ་གོ་གནས་ཚད་ལྡན་ཞིག་འཛིན་སྐབ་པ་མ་ཟད། དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་  
 དབྱེ་ཞིབ་དང་གདེང་འཛིན་ཡང་ན་དགའ་ལོས་ཀྱི་དཔལ་འཛམ་གླིང་གར་ལུས་ཀྱན་ནས་  
 ཚར་རྗེས་ཀྱི་ཤ་ལོ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་ལོར་མ་ཚེ།

ཉེ་བའི་ལོ་འགའི་རིང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་སྤྱད་སི་རི་དགོན་དགོན་པ་སོལ་  
 ཚོལ་སྤེལ་ཁག་གིས་གོང་ས་མཚོག་གི་རྒྱལ་ས་ཆེའི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་རེ་བའི་གོམ་  
 ལྷན་ས་དང་པོ་སྒོས་ཉེ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་སོལ་གཉེར་ཁང་ཆེན་མོ་རྣམས་ཀྱི་ཁོད་དུ་  
 རྒྱན་གཏན་ཚན་རིག་སྐོབ་ཁྲིད་དང་། ཟབ་སྦྱོང་། ཚན་རིག་དུས་དཔེ་དང་ཚོལ་པར་སོལ་  
 ཚན་རིག་སྐྱུ་ཅལ་གྱི་མཚོང་རྒྱ་དང་ཤེས་རྒྱ་རྗེ་ཆེར་བསྐྱེད་པའི་ཁ་སྐོར་སམ་ལྷ་བ་གསར་  
 དུ་བཏོན་པས། དེར་སང་གཞིས་ཀྱིས་གཉིས་ཀྱི་དགོན་སྤེལ་དང་སྤྱི་ཚོལ་ཤེས་ཡོན་ཅན་  
 གྱི་ནང་ན་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་རིག་པ་དང་ཚན་རིག་དབར་གྱི་འགལ་འགྲེལ་མ་ཞིབ་  
 འདུག་ཀྱི་དང་པོ་སེམས་ཀྱི་འཚར་སྐོ་ཡི་གེར་སྤེལ་བའི་དབྱེད་གཏམ་ཚོམ་འགྲེལ་  
 མཐུན་ཉིན་རེ་བཞིན་རེ་མང་དུ་འགོ་བཞིན་འདུག །འདི་ནི་ཚོས་ཚན་རྒྱང་འགྲེལ་གྱི་རིག་  
 གནས་གོང་འགྲེལ་དུ་འགོ་བའི་དན་ཉལ་ཅིག་ཡིན་པར་སེམས།

འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་གསར་དུ་འཕོས་བཞིན་པའི་ཚོས་ཚན་རྩུང་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་གྲུ་འདི་ལ་  
 ལྷུང་སྐྱོབ་དང་གདེང་འདྲོག་ཡང་ན་སྤར་མེད་པའི་སྐྱེས་སྐྱོབས་གསར་བ་ཞིག་སྐྱོན་རྒྱ་ཉི་  
 དེད་ཅག་གི་སྤྲུག་པར་བབ་པའི་འོས་འགན་གཡོལ་མེད་དུ་མཐོང་ལ། ཡགོང་ས་མཚོག་  
 གིས་ནང་པའི་ཚོས་ཐོབ་ཚོར་ཚན་རིག་སྐྱོང་དགོས་པའི་བསྐྱེལ་མ་གནང་བའི་རྒྱ་མཚན་  
 ཡང་མཐར་གཏུག་ན་གནད་དོན་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་སེམས་སོ།།





# །།

## ཚན་ལྷན་གྱི་ལས་སྐྱོད་ལ་དང་སྐྱོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལྷན་ཁག་གི་ཁ་ཕྱོགས།

།།། །ཚན་འཇུག་དབར་ཆས། སྐྱད་པ། སྐྱོན།

- (1) ཅིས་འཇུག་དབར་ཆས། ( CT )
- (2) བྱེད་འཇུག་དབར་ཆས། (X-ray)
- (3) ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དབར་ཆས། (MRI)
- (4) འཇུག་འཇུགས་དབར་ཆས། (DTI)
- (5) འཇུག་འཇུགས་ཁབ་ལེན་དབར་ཆས། (DTI-mri)
- (6) སྐྱད་སྐྱོན་དབར་ཆས། (EEG)
- (7) སྐྱད་པའི་ཁབ་ལེན་དབར་ཆས། (MEG)

དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་ཅུལ་རིག་གནས་ནི་དངོས་ལུག་གྱེད་དོས། རྒྱུ་དངོས། རྣམ་འགྲུབ། སྐྱོ་ཚོལ་རིག་པ། སྐྱད་པ་དང་དབང་ཅའི་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་ལྷན་ལག་མང་པོས་གྲུབ་པའི་ཤེས་བྱའི་བར་མཚོད་ལྟ་བུ་ཡིན། དེའི་ནང་གསལ་སྐྱད་པ་དང་དབང་ཅའི་རིག་པ་ནི་སྐྱོ་བོད་ཀྱི་མཐོ་སྐྱོབ་ཏུ་འཚོལ་བཞིན་པའི་ཨ་རིའི་ཨེ་ལོ་རི་དང་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་སྐྱོབ་བྱས་པའི་ཚན་ཅུལ་འཇུག་གྲུའི་སྐྱོབ་ཚན་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། 2011 ལོའི་ཟླ་ 6 པ་ནས་བཟུང་དེ་ལོའི་སྐྱོབ་ཚན་སྐྱོན་ཀྱི་སྐབས་སུ་སྐྱད་པའི་ཆ་གས་སོ་སོར་འགྲུབ་པ་རྒྱུ་དང་སྐྱོར་ལ་སྐྱོབ་ཞིན་གནང་བ་དེ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་དང་ཁོ་པོས་དམིགས་བསལ་གྱིས་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་། ལྷན་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚན་རིག་པའི་སྐྱད་པའི་བྱེད་ལས་འཇུག་བྱེད་ཀྱི་ལོ་བྱུང་ཅི་ཞིག་ལེད་སྐྱོད་གཏོང་གི་ལོད་མེད་དོ་སྐྱོད་དང་། ལོ་བྱུང་དེ་ལ་



ཅ། རྒྱ་བའི་སྐྱོན་ནད། སོའ་གསལ་པོར་དཔར་རྒྱལ་ཐུབ་པའི་ཕན་སོའ་དེས་ཅན་ཡོད་པའི་  
དཔར་ཆས་ཤིག་ཡིན། ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དཔར་ཆས་ཀྱི་དམིའ་བསལ་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་  
ནི་ཅིས་འབྲུལ་དུམ་སྒྲིག་དཔར་ཆས་ CT དང་གྲེད་འཕྲོའི་དཔར་ཆས་ x-ray གཉིས་དང་  
མི་འདྲ་བར་ལུས་ལ་གཞོད་འཆེ་མེད་པའི་ཁབ་ལེན་རྩ་བའི་རྒྱབ་སྐྱོན་བེད་སྲོའ་བཏང་སྟེ་  
ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་བརྒྱན་དཔར་མཁོ་སྲོའ་གྲེད་ཀྱི་ཡོད།

(4) གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ཆས་ (DTI)

གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ཆས་ནི་ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་དཔར་ཆས་ MRI ཀྱི་རིགས་མི་འདྲ་  
བ་ཞིག་དང་དེ་ལས་ཤུའ་ཚད་མཐོ་བའི་དཔར་ཆས་ཤིག་ཡིན། དཔུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་  
ན་གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ཆས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདིས་མི་ཞིག་གི་རྒྱ་བའི་ཆ་ཤས་ཕན་ཚུན་  
མཐོང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རྒྱ་བའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་། རྒྱ་བའ་ནད་ལ། སྲོའ་བཏང་། སྐོམ་སོའ་ཀྱི་  
རྒྱ་བ་ལ་འགྱུར་བ་རྗེ་བྱུང་ངོས་འཛིན་གྲེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

(5) གྲེད་འགྲེམས་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་ (DTI-mri)

གྲེད་འགྲེམས་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་ནི་གྲེད་འགྲེམས་དཔར་ཆས་དང་ཁབ་ལེན་མཉམ་  
འདར་དཔར་ཆས་གཉིས་མཉམ་དུ་བསྐྱུན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ཤིག་ལ་ཟེར། བརྒྱན་དཔར་  
འབྲུལ་ཆས་འདིའི་གྲེད་ལས་གཙོ་པོ་ནི་དཀར་རྩེ་ཀྱི་དབྱིབས་དང་དེའི་ཁ་སྲོའ་རི་ཡིན་  
ཀྱི་ས་ཁ་བཞོ་བསྐྱུན་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། ས་ཁ་འདིས་རྒྱ་བའི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་མཐུད་མཚམས་  
དང་སྲོའ་ཆ་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་གྲེད་ཐུབ་པར་བཤད། ལྷག་པར་དུ་གྲེད་  
འགྲེམས་ཁབ་ལེན་དཔར་ཆས་འདི་ནི་དེར་སངས་སྐྱོན་ཁང་ནད་དུ་ནད་པ་གཤམ་བཅོས་གྲེད་  
ཐབས་ལ་བཞོད་སྲོའ་གྲེད་ཀྱི་ཡོད།



རེད། མོག་མར་ཁབ་ལེན་མཉམ་བཟུང་འཇུག་ཆས་ MRI ལོད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་མི་ཉི་ཤུའི་  
སྤང་ལུན་གྱི་མཐུག་ཚད་ལ་ཚད་འཇུག་སྐབས་ལྷག་མཐོང་གི་སྒོམ་ལ་འདྲིས་ཆ་ཆེ་བའི་མི་  
ཞུས་ལྷག་མཐོང་གི་སྒོམ་ལ་ཉམས་སྤྱོད་མེད་པའི་མི་ཞུས་དང་བསྟུང་ན་ལྷག་མཐོང་གི་  
སྒོམ་ལ་སྤྱོད་པ་ཡོད་པའི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཞུས་སྤང་བའི་ཨེན་སུ་ལ insula རོས་གྱི་སྐྱུ་རྩས་  
གྱི་རྒྱ་ཁྲོན་ཆེ་བ་ཡོད་པ་གསལ་རྟོག་བྱུང་ཡོད།

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

(3) སྒོམ་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམས་ལྷོད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་ཨ་རིའི་ཨེ་ལོ་འི་མཐོ་རིམ་སྒོམ་  
བྱའི་ནང་དུ་འཇར་པན་དང་རྒྱ་ནག་ལ་དར་བྱུང་བའི་མེན་ zen ཀྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཞུས་  
གྱི་སྤང་བའི་བྱུང་འབྲས་སུ་འགྱུར་བ་རི་ལྷོད་བྱུང་མིན་ལོ་ཚད་བསྟུན་མར་བསྟུང་ནས་  
དབྱེད་ཞིབ་ཅིག་རྒྱ་ལོ་ 2007 ལོར་བྱས་པའི་རྣམས་ལྷོད་དོན་ལ་གཞིགས་ན་ཉམས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་  
རྫོགས་ཆེན་པ་ཞུས་ཀྱི་སྤང་བའི་ཆེ་བྱུང་ཞོད་ Putamen comparison ནང་གི་  
སྐྱུ་རྩས་བྱུང་ཚད་ལོ་རེར་མི་ལེ་མེ་ལྷན་ 1.8 ཡར་འབྲེལ་བ་དང་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་  
མ་སྤྱོད་མཁན་ཞུས་ཀྱི་སྐྱུ་རྩས་ཆ་སྒོམས་ཀྱི་ལོ་རེར་མི་ལེ་མེ་ལྷན་ 4.7 མར་འབྲིབ་ཀྱི་  
ཡོད་པ་ཤེས་རྟོག་བྱུང་འདུག། ལྷག་པར་དུ་རྫོགས་ཆེན་པ་ཞུས་ཀྱི་ལོ་ན་རི་ལྷོད་ཀྱས་  
བྱུང་སྐྱུ་རྩས་ཀྱི་སྐྱུ་རྩས་ཚད་ཉམས་སྤྱོད་དུ་མི་འགྲོ་བར་རང་སོར་གནས་པ་བཤད།

ཁ། ཉམས་སྤྱོད་ཅན་གྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་ཞུས་ལ་སྤང་བའི་ནང་ལྷ་མ་རྒྱལ་གྱི་ཚད་  
གཞི་མཐོ་བོ་ཡོད་པ།



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

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

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

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

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

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

དང་འགྲེལ་བའི་སེམས་ངམ་བཅོས་ཐབས་འདི་ནི་དེང་སང་འཇོམ་སྒྲིབ་ཤིང་ལུང་གུན་དུ་  
 དར་ཁྲུབ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་སེམས་ངམ་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཏུ་བརྗེ་བཞིན་ཡོད། དཔེར་མཚོན་  
 ཅམ་ཞུས་ན། ཉེ་བའི་ཆར་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ངམ་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་  
 (increased gray matter in hippocampus after (MBSR) training) ལས་  
 གཞི་འདིའི་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་པ་གཞིགས་ན་བྲན་པ་ཉེར་བཞག་སྒོམ་  
 མཐའ་ཀྱི་སྒོམ་ཆེན་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་མྱོད་པའི་སིང་ཚུན་མྱོད་ཤུན་རྒྱབ་མ་  
 དང་། ལྷན་གོང་གི་ལྷག་ངོས་ཀྱི་སྤྱབས། མྱོད་སྤྱིང་བཅས་ཀྱི་ཆེའགས་རྣམས་མངོན་  
 གསལ་དོད་པོའི་སྒོམ་སྤྱི་རྣམས་འབེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ཡོད། འདིས་ཅི་ཞིག་བརྟན་  
 ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ན། སྤྱི་རྣམས་ཅི་ཅམ་འབེལ་རྒྱས་སུ་བྱིན་ན་སྒོམ་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལོགས་  
 བོ་དང་སེམས་ངམ་མེད་པ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།།







གཞག་སོགས་གཙོ་བོར་གྱིས་ཡོད། མཚུགས་ཏུ་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བྱུང་མཐའ་སྐྱེ་བ་  
བཞི་པོ་སོ་སོའི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ངོ་བོ་འདྲི་ལྡན་དང་ཤེས་བ་ལ་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་འཆར་ཚུལ།  
གཞན་ཡང་། བཙམ་ལྟ་བུ་འདས་གྱིས་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་ནས་དེར་དུས་ཚན་  
རིག་པས་རྟེན་པའི་འདྲི་བཞེད་ཀྱི་འགོད་པ་བཀའ་བསྩལ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་ཞིབ་མ་  
བཞེད་འདུག།

འཇམ་གྱིར་ཤར་བུལ་གྱི་གནའ་དེར་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་མདོར་ཙམ་བཞེད་པ།

ཚམ་པ་པོ། མཁས་དབང་རྣལ་ཁྲིམས་སློབ་མོས།

བཞེད་བྱ་རྟེན་བཟུས། ཁོང་གིས་དང་པོ་བུལ་སྟོགས་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་འགྲུབ་ཁུངས་  
སོགས་གསལ་པོ་བཞེད་པ་མ་ཟད་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་རིག་པའི་ནང་དུ་དངོས་གཙོ་  
དང་སེམས་གཉིས་ཆར་འདུས་ཀྱང་རང་གི་ངོ་བོ་དངོས་གཙོ་དང་སེམས་གཙོ་ལས་གང་  
ཡང་མེན་བ་མཚུགས་སྟོམ་བྱས་འདུག །གཉིས་པ་ལྟ་བུའི་རྒྱལ་མཉམ་བ་དང་། དེར་  
རབས་སྟོམ་བྱུང་སྐྱེ་བ། ཚད་རྒྱལ་བུས་རིག་སྐྱེ་བ་བཙམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་དང་བཞེད་དོན་  
དངོས་རྒྱས་པར་བཞེད་འདུག །ཁོང་གིས་འདིས་སྐབས་སུ་དབྱེད་ཞིབ་བྱས་དོན་གནའ་  
རབས་དངོས་ཁམས་པའི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་ལྟ་བུ་ཞི་ནང་པའི་བྱུང་མཐའ་ཆེས་དམའ་ཤོས་ཀྱི་  
བྱུང་སྐྱེ་བའི་ནང་དུ་འདུ་ཞིང་། དུས་དང་རིང་ལྔ་པ་སོགས་པའི་གོ་སའམ་དབྱིབས་སྟོམ་  
ནས་བཞག་པ་ཡིན་པར་འདོད་པ་ནི་མདོ་སྟེ་བའི་ལྟ་བུའི་ཆལས་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་འདུ་བར་  
འགྲུབ། ཚད་རྒྱལ་བུས་རིག་གི་ལྟ་བུ་ཞི་སེམས་ཙམ་པའི་བྱུང་མཐའ་དང་མདོ་སྟེ་བའི་བྱུང་  
མཐའི་འདོད་པ་སྟོགས་རེ་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་འདུས་པར་གྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །འོན་ཀྱང་ནང་པའི་  
བྱུང་མཐའ་ཀྱི་བྱུང་སྐྱེ་བ་ཡན་ཆད་ལ་ཚན་རིག་གིས་སྟོགས་ཙམ་ཡང་གཞལ་མ་བུས་ཤིང་  
མ་འོངས་པར་ཡང་བུས་པར་མི་འགྲུབ་པར་བཤད།



སེམས་དང་ཚེ་སྲོག

ཚམ་བ་ཤོ། ལོ་ཡེ་སེས།

ལྷ་ར་བ་ཤོ། བརྟན་འཛིན་རིག་བཟང་།

བརྗོད་བྱ་སྟོན་བརྟུན། སེམས་དང་ཚེ་སྲོག་ཅེས་བའི་དཔེ་འདི་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་མཉམ་  
ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་། རྣམ་འཕྲུང་ཕྲུང་ལྷན་གྱི་སྡེ་མང་སྟོན་འཛིན་ལ། ཚེ་སྲོག་གི་འཕེལ་  
འཕྲུང་། རྐྱེན་ལྡན་གྱི་རིགས་རྣམས་བཅས་ཀྱི་དེང་རབས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ལས་ལྷན་པ་ཞིག་རེད།  
ལྷག་པར་དུ་བརྗོད་གཞི་གཞན་ཞིག་ནི་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དངོས་གཙུག་རིང་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་  
བའི་སྐྱོམ་གཞི་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚེ་སྲོག་དང་ཤེས་པ་ནི་དངོས་གཞུགས་ཀྱི་སྡེ་མང་སྟོན་  
འཛིན་ས་ལས་ལྷུང་ཚུལ་འབྲེལ་བ་འདྲ་གནང་ཡོད་ཀྱང་། བྱང་བའི་མཁས་པ་ཚོས་ཚེ་སྲོག་  
གི་རྗོགས་དང་ཤེས་པ་འཕྲུང་ཁུངས་སྐྱོར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་བདེན་འཛིན་དེ་དག་རྟེན་  
འབྲེལ་དང་སྐྱོང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་ལྷུང་ནས་དོགས་འཛིན་མཛོད་འདུག

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

ཚམ་བ་ཤོ། ཨ་ལགས་རྗེ་སྐུལ་སློབ་གྲོགས་ཚོས་བཟང་།

བརྗོད་བྱ་གནད་བརྟུན། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་དང་པོ་ནི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར་  
རེད། འདིའི་ནང་དུ་ནང་བས་སེམས་དོས་འཛིན་ཚུལ་དང་། སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་ལས་  
སེམས་ཞེས་པ་སྐྱད་པའི་རྣམ་ལས་ལྷུང་དུ་འདོད་ཚུལ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ་སོགས་  
ཀྱིས་སེམས་དེ་ཉིད་སྐྱད་པའི་རྣམ་ལས་ལྷུང་དུ་མི་འདོད་ཚུལ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་  
ལས་དབང་ཤེས་སོགས་སྐྱད་པའི་ཅ་སྟན་ལ་བརྟེན་ཡུང་ཅ་སྟན་ལས་ལྷུང་དུ་ཡོད་པ་འདོད་  
པའི་ཚུལ། ཚན་རིག་ལས་སེམས་ཞེས་པ་སྐྱད་པའི་རྣམ་ལས་ལྷུང་དུ་མེད་པར་འདོད་ཚུལ་  
སོགས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་དང་དོགས་སྐོང་མཛོད་འདུག

བརྗོད་གཞི་གཉིས་པ་ནི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་རྣམ་གཞག་སྐོར་ལོང་། འདིའི་སྐོར་ལ་ཁོང་གིས་  
ནང་བ་དང་ཚོན་རིག་པས་འདོད་པའི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་རྣམ་གཞག་འོ་སྐོར་དང་། ལྷག་པར་དུ་  
ནང་པའི་རྒྱལ་མཉམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་ཚོན་རིག་པའི་རྒྱལ་མཉམ་རྣམ་གཞག་པར་གྱི་འགའ་  
འབྲེལ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་གནང་འདུག

ལྷ་རྒྱལ་གྱི་རང་གཤིས།

ཚོམ་པ་ཤོ། འཇམ་དབྱངས་ཚོས་དཔལ།

བརྗོད་བྱ་གནད་བསྐྱེས། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་གནམ་རིག་སྐོར་གྱི་དབྱེད་གཏམ་སོར་བུ་དང་། ཚོན་  
རིག་པས་ཚེ་སྐོར་ལོངས་འཛིན་ཚུལ། དབྱས་དབང་ཚའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་སམ་དེའི་ཡན་  
ལག་ ལྷ་པས་ཚོན་རིག་སྐོར་དགོས་པའི་དམིགས་ལུལ་བཅས་བརྗོད་བྱ་སྣ་མང་གིས་ལྷ་བ་  
པ་ཞིག་རེད། ཚོན་རིག་སྐོར་བ་གལ་ཆེན་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་ཁོང་གིས་བཤད་དོན། འདས་  
པའི་མོ་འོ་སྐོར་ལྷག་ལྷག་གི་ཡར་སྐྱོན་པ་ལྟེར་འདར་ཞིག་བརྒྱབ་ན། ང་ཚོའི་མེས་པོ་ཤོང་  
ས་རྣམས་ཀྱིས་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་བཀའ་བསྟན་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་  
བསྟན་བཅོས་དག་ཚང་ལ་མ་ཞོར་བ་ཤོད་སྐད་སྐོར་གྱི་བརྒྱུར་རྒྱའི་མི་ལམ་བཏང་སྐོར་ཡོད་  
ལ། དེ་འདྲའི་མི་ལམ་དེ་ཡང་ད་ལྟ་མདོར་དུ་ལྷུང་ཡོད་པ་བཞིན། ཚོན་རིག་སྐོར་གྱི་ལྷ་  
རང་ལོངས་མི་རིགས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སོགས་སྐོར་སྐོར་གྱི་ལྷ་པའི་རེ་བ་དང་མི་ལམ་དེ་  
ནས་ཞིག་མདོར་ལྷུང་གྱི་སྐད་པ་མིན་པས། ང་ཚོས་བཙོན་པ་བརྒྱ་འདྲུང་གི་སྐོ་  
ནས་རིག་གསུང་ཚོན་རིག་ནང་འབྲེན་ཅི་ལྷོད་ལྷོད་དགོས་པ་དུས་ལ་བབ་ཡོད་པར་  
འདོད་ཅེས་སྐོར་ཚིག་གྱང་བརྒྱབ་འདུག །

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

ཚོམ་པ་ཤོ། མཁས་དབང་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐོར་གྱོས།

བརྗོད་བྱ་གནད་བསྐྱེས། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཚེ་སྐོར་གྱི་མེད་པར་



འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྐྱུས་སུ་བཀོད་པ།

ཚོམ་པ་ཤོ། ཚ་རིས་སྐྱལ་བཟང་ཚོགས་མེད།

བརྗོད་བྱ་རྣམས་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ནང་པའི་ལུགས་ཀྱི་མཚོན་དང་དུས་འཁོར་མདོ་པལ་ཆེན་བཅས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་གང་ནས་བསྟན་པའི་ཁྱད་སྲོལ་བཤད་ནས་དེ་གསུམ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་ཞིབ་སྲ་བཀོད་འདུག ད་དུང་སྐུམ་པ་མཁའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་མཚན་པའི་འཛམ་གླིང་སྤྱི་བཤད་འོ་མཚར་གཏམ་སྟན་ཞེས་པ་དང་མཁའ་དབང་དགོ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས་མཚན་པའི་འཛིག་རྟེན་རིམ་མོའམ་རྒྱུ་མོ་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱང་བཀོད་འདུག མཐུག་ཏུ་ནང་བསྟན་དང་ཚོན་རིག་གི་འཛིག་རྟེན་ཆགས་ཚུལ་བསྐྱུར་ནས་དཔྲད་ཞིབ་གནང་འདུག །

ཚོན་རིག་དང་ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ལས་བརྒམས་པའི་གྲིས་ཚོམ་སེམས་ཀྱི་སྐྱེང་མོའལ།

ཚོམ་པ་ཤོ། དགོ་སྐྱོང་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཆེན།

བརྗོད་བྱ་རྣམས་ལྟར། དཔེ་དེབ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་དང་པོའི་ནང་དུ་ཚོན་རིག་ལུགས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ཅ་བཀོད་དང་། ཚོན་རིག་ལུགས་ཀྱི་སྐྱད་པ་དང་དེ་ལས་གྲུས་པའི་ཅ་གནས་ཆགས་སྟངས། སྐྱད་པའི་ཅ་རྒྱལ་གྱིས་གཞུགས་སྐྱོ་སོགས་མཚོང་མོས་རི་ལྟར་གྲེད་ཚུལ་རྒྱས་པར་བཀོད་འདུག བརྗོད་གཞི་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ནང་པའི་སྟོན་དང་སྐྱུགས་ཀྱི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་ལུས་ཀྱི་ཅ་བཀོད་དང་། སེམས་ཀྱི་རྟེན་རྒྱུང་སྲ་མོ་བཅས་ལ་དཔྲད་ཞིབ་དང་བཀོད་འབྲི་གནང་འདུག བརྗོད་གཞི་གསུམ་པའི་ནང་དུ་ཚོན་རིག་པའི་བརྗོད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་སེམས་རྒྱལ་ལས་རི་ལྟར་གྲུབ་པ་དང་། ནང་བ་སངས་རྒྱས་པའི་སྐྱོད་བརྟན་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ནང་གི་རྟེན་འབྲེལ་གཉིས་འཛོམས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་པ་གསུངས་འདུག །



འཛིན་མེད་འདྲ་བའི་གྱི་ཁྱད་འཕགས་གྱི་ལྟ་བུ་གཉིས་བསྐྱར་བའི་དབྱེད་པ་མེ་སྒྲགས་སྲེང་བ།

ཚུལ་པ་པོ། ལ་མོ་སློ་རྒྱལ།

བརྗོད་བྱ་སྒྱུར་བ་རྒྱུ་ས། དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ནང་བ་སངས་རྒྱལ་བ་དང་ཚུན་རིག་གི་འདོད་  
པའི་རྟུལ་སྒྲན་གྱི་ནམ་གཞག་རྒྱས་པར་བཞོན་པ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་དཔེ་དེབ་འདིའི་  
དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཚུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཞི་ནང་བའི་འཛིན་ཉེན་ལྟ་རྒྱུ་ལ་དེ་རེད། ཁོང་  
གིས་སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་འཛིན་ཉེན་བཞག་པའི་རྒྱལ་སྟོན་པས་སྤྲུགས་བཞེད་  
ཡིན་པ་མ་ཟད་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་བཞེད་པ་ཡིན་རྒྱུ་ཡང་བཤད་འདུག། ཡང་ཁོང་གིས་དཔལ་  
དུས་གྱི་འཁོར་ཁོར་གསུངས་པའི་འཛིན་ཉེན་ཆགས་རྒྱལ་ཡང་དག་པ་ཡིན་པ་དེ་རྒྱུ་འབབ་  
གྱི་རིགས་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཛོང་སྣང་གཅིག་པ་ཡིན་མི་དགོས་པའི་རིགས་པ་སོགས་  
གྱི་སློ་ནས་བསྐྱུ་བས་འདུག།

ནང་ཚུལ་དང་ཚུན་རིག་ལས་བརྒྱུས་པའི་ཆེད་ཚུལ་གཅིག་བཏུས་སྐྱབས་གསུང།

ཚུལ་སྒྲིག་པ། ཉ་ག་སངས་རྒྱལ་བསྟན་དང།

བརྗོད་བྱ་སྒྱུར་བ་རྒྱུ་ས། དཔེ་དེབ་འདི་ནི་མཁས་དབང་མང་པོ་ཞིག་གིས་སངས་རྒྱལ་ཚུལ་  
སྤྲུགས་དང་རིག་གསར་ཚུན་རིག་དབང་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སློར་བརྒྱུས་པའི་དབྱེད་ཚུལ་  
མང་པོ་ལས་བྱུབ་པ་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་ཚུལ་ཡིག་སླེལ་མཁན་དག་ནི་མཁས་  
དབང་མས་གདོང་རིན་པོ་ཆེ། ཨ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། དབྱིག་གི་པོ། རོར་ཞི་གདོང་རྟུག་  
སླེམས་པའི་སློ་ལྟན། རྒྱ་སྐྱེས་དགེ་འདུན་བསམ་གཏན། བྱམས་པ་འཕེལ་རྒྱས། དགེ་འདུན་  
ཚུལ་འཕེལ། བྲགས་པ་ཐོག་མེད། བྱ་འཕུར་ལྷན་འབྲུབ་རྒྱ་མཚོ་བཅས་རེད་འདུག།

པོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེབ།

ཚན་རིག་ལ། འཕན་པོ་ཉི་མ་རྒྱལ་མཚན།

བརྗེན་ཕྱི་རྒྱུ་བརྒྱུ་ རུས་དེབ་འདི་ནི་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་སྣོང་ལོ་གསར་བའི་  
རུས་འགོ་ནས་ནས་བཟུང་པོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་དགོན་སྡེ་ནང་ཚན་རིག་ཤེས་བྱ་ཁྲུབ་  
སྤེལ་གཏོང་ཆེད་དུ་པར་སྐྱབ་འདོན་སྤེལ་བྱེད་བཞིན་པའི་ལོ་ལྟར་རུས་དེབ་ཅིག་ཡིན། ད་  
ལྟའི་བར་རུས་དེབ་འདོན་སྤེལ་བའི་ལུ་ཚུལ་ལྟར་ཟེན།

རུས་དེབ་འདིའི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་ནི། འཛམ་གླིང་ནང་སྐྱབ་བྲགས་ཆེ་བའི་  
མཁས་དབང་ཁག་གིས་ཚོས་ཚན་གཉིས་ཐད་ལ་འཛོན་པའི་དགོངས་ཚུལ་འདྲ་མིན་པའ་  
བརྒྱུད་བྲས་པ་བརྒྱད། ཚོས་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱབ་པན་ཚུན་གཤིབ་བརྒྱུད་དང་། བསོ་  
སྤོང་བརྒྱུད་ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་ལེགས་ཆ་འཚོལ་རྒྱུ་དང་། དགོན་སྡེ་དང་། རྫོང་གྲ་ཁག་  
གི་རྫོང་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་ཚོས་ཚན་རྫོང་གི་དབྱེད་ཚོས་དང་འཕྲུང་ཚོས་སྤེལ་པའི་སྤོང་  
སྤེགས་ཤིག་བྱེད་རྒྱུ་བཅས་ཡིན།

སྐྱབ་བསམ་བཞེགས་ལ།

ཚན་རིག་ལ། རིགས་ལས་སློབ་གཉེར་ཁང་།

བརྗེན་ཕྱི་རྒྱུ་བརྒྱུ་ སྐྱབ་བསམ་བཞེགས་པའི་རུས་དེབ་ནི་སྤྱི་ལོ་ 1979 ལས་བཟུང་ད་  
ལྟའི་བར་འདོན་སྤེལ་བྱས་པའི་ཚོས་ཚན་རྫོང་གི་དབྱེད་ཚོས་དང་འཕྲུང་ཚོས་སྤེལ་པའི་  
སྤོངས་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། རུས་དེབ་འདིའི་དམིགས་ཤུལ་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་གསར་  
འཕྲུང་ལོགས་ཀྱི་ཁྲུབ་སྤེལ་ཆེད་མིན་པར་རང་ལེའི་པོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གསལ་ཆེ་བའི་  
ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཚན་རིག་གི་གནད་དོན་དང་། ལུབ་སྤྱོགས་པའི་ལྷ་སྐྱབ་དབང་གི་གསལ་  
གནད་ཆེ་བའི་རིགས་རང་སྐྱོད་ལོག་པའ་བརྒྱུད་དང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།



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

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

ང་ཚོ་ཤོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་པའི་རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན་རྒྱ་སྐད་འོ་མཚན་  
ཉིད་རིག་པ་སྐྱེ་བ་ཚོ་ནང་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་བུམ་ཟེེ་ཚོས་ལུག་གི་ལྟ་བྱུང་ལོགས་གྱི་རིག་  
ནང་འབྲེན་བུས་པའི་མཚན་རྗེས་ལ་མིག་དཔེར་བུས་ནས་དེང་སང་ཤར་བུམ་གྱི་ལུག་གྱི་  
ལྱུང་བྱུང་དང་ལྷ་ལ་ལྷོ་ཚེ་བའི་རིག་གསར་ཚན་རིག་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལུག་རྣམས་ལ་  
སྟོབ་སྟོར་བྱེད་དགོས།

མཚམས་འདི་ནས་སྟན་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཏེ་མི་ཏེ་སྲིད་ཀལ་ས་ཏུན་ David  
Finkelstein གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པ་སྟོན་ལ་གསལ་ལྟར་དེར་འབྲེན་གྱི་འདུག །ཁོང་གིས་ཤོད་བ་  
རྒྱས་གང་ཚར་བ་ཞིག་གི་ནང་ཡང་བསྐྱར་ཆེར་མི་ཤོད་བ་ངས་ཤེས་གྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་  
ཚོད། འདིས་ཆེས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཉིད་ཟབ་པའི་ནང་བསྟན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སྟོར་མཁན་དག་  
གིས་སྐད་པའི་ནང་ཡང་བསྐྱར་རྣམ་གྲངས་ཤིན་ཏུ་མང་པའི་བུམ་སྟོར་གྱི་ཚན་རིག་སྐྱེད་ས་  
གུང་གཉིད་ཟབ་ཅིག་ཤེས་སྲུབ་གྱི་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེ་དང་སྟོན་མཚུངས་དུས་རྒྱུན་དུ་  
ཁོ་ཤོད་བསམ་ཚུལ་ལ་ང་ཚོ་ནང་པའི་དགོ་འདུན་པས་ཚན་རིག་སྟོར་བ་ལ་ཚན་རིག་གི་  
ལྷ་ལ་ཁོངས་ཡོད་རྒྱུ་ལ་སྟོར་དགོས་ཟེར་བ་ནི་སྟོན་སྟོབས་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད།

ཚན་རིག་པ་གྲུ་ཚེན་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཚན་རིག་གི་དང་མ་ལམ་པར་གྱུར་བ་ནི་  
 ཉེན་མོའི་སྐར་མདའ་བཞིན་ཡིན་དུས་ཅི་ས་རིག་གི་རྒྱ་གཞི་མེད་པའི་དུས་ཚོ་ནང་པའི་གྲུ་བ་  
 རྣམས་ལ་མཚོན་ན་ཚན་རིག་གི་ཁྲུ་ཁོངས་ཡོངས་ལ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་དཔེ་བུ་  
 དེ་ལས་གྲུ་གྲུ་བའམ་ཚོན་ཆུ་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལས་ཁོ་མོའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ནང་པའི་  
 དགེ་འདུན་པས་ཚན་རིག་སྐྱོང་བ་ལ་དོ་སྣང་གུ་དགོས་ས་གཙོ་བོ་ཁག་ནི་ཚན་རིག་གི་  
 ཐབས་ལམ་དང་མོ་རྒྱས། དབང་ཅ་རིག་པ། རྟོག་སྐྱོའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ། ལྟོ་ཁམས་  
 རིག་པ། སློབ་གསོ་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཀའ་གནད་ཁག །འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱོད་  
 ཚུལ་ཚོག་ནང་པའི་སྐོམ་སྤྱུབ་ཀྱིས་པན་ལུས་རི་རྟུང་ཚོབ་མིན་བཅས་ལ་དབྱེ་ཞིབ་དང་  
 སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་པ་དེ་གལ་འགང་ཆེ་བར་མཛོང། འདིའི་ནང་ནས་གྲུ་སྐོ་ཅེ་གཙོ་བོ་  
 གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ནི་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་མཐ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་སྤངས་དེ་ཡིན།

དཔེར་ན། (1) ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་བསྐྱུ་སྤྱིག་དང་དཔེར་རྟགས་བཞག་པར་སྐོ་ཅེ་  
 སྤྱིམ་པ་དང་། (2) མོ་རྒྱས་ཁོང་གི་རྟུ་རྒྱ་རྒྱ་ཚོགས་པ་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་པ། (3) གསར་  
 གཏོང་གི་བསམ་སྐོར་གཟེངས་བཟོད་བྱེད་པ། (4) མཉམ་སྦྱོང་གི་བྱེད་ཐབས་བཞག་  
 པ། (5) རྟོགས་སྦྱོང་དང་འི་བཅད་བྱེད་ཚུལ། (6) གྲུ་བའམ་ཚོན་ཆུ་ཡོད་པའི་གྲུ་བའི་  
 རྟེན་ནས་འགོ་འཇུགས་དགོས་པ། (7) དངོས་གཞིའི་ལས་ལ་འཇུག་སྤངས་སོགས་ཡིན།  
 ཚན་རིག་ཡིན་ནའང་འདྲ་རིག་གཞུང་གང་དང་གང་ཡིན་ན་དབྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་  
 ཡང་དག་པ་ཞིག་མེད་ན་སོག་ཤོར་བའི་མི་ཞིག་དང་འདྲ་བར་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུ་བ་དངོས་  
 སྦྱོག་འདོན་ནམ་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ། ཁོ་མོས་འདྲིར་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པས་ཚན་རིག་  
 སྐྱོང་སྤངས་དང་རྟག་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་རྗེས་འཇུག་གི་གྲུ་བས་ཚན་རིག་སྐྱོང་  
 ཚུལ་སྐོར་ལ་མང་པོ་ཞིག་བཀའ་དགོས་དོན་ནི་མོད་མའི་བསམ་སྐོའི་དུས་མེད་ཡོད་ས་  
 མཚོག་གི་བཀའ་དགོངས་བཞིན་སྐོང་པོ་གསར་བ་ནས་བཟུང་རིས་མེད་ཀྱི་བོད་ཀྱི་དགོན་  
 རྗེ་ཆེ་ཁག་དག་ལུ་ཚན་རིག་ཐབ་སྐྱོང་དང་སྐོབ་ཁྱིད་མང་དག་ཅིག་སྤེལ་གྲུ་ད་རྟུའི་བར་  
 དུ་དགོན་རྗེ་གཅིག་གིས་གྲུ་བསྐྱུ་བ་གཞིའི་ཞིབ་འཇུག་གི་རྣམ་གྲངས་ནང་ལ་ཚན་རིག་  
 བཞག་ཐུབ་མེད། དེའི་རྒྱ་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དགོན་རྗེའི་དུས་མེད་དག་གིས་བསམ་སྐོའི་  
 རོར་གལ་སྤིང་ཚན་རིག་དགོན་པའི་སྐོབ་ཚན་ནང་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཨང་ཅིས་རྒྱང་གཞིར་





- (13) གནས་གཤིས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཚོར་བྱ།  
སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་བསྐྱུན་ནས་བཟུངས།
- (14) བྱང་པ་དང་ཚན་རིག་  
སྐྱེ་ཏེ་མཚོ་སྐོབ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (15) ལྷན་པའི་གནས་ལུགས།  
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (16) རིགས་རྣམས་དང་མ་ལུང་།  
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (17) འཕེལ་འགྱུར།  
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ནས་པར་བསྐྱུན་བྱས།
- (18) ལྷག་བསམ་བཞེགས་པའི་དུས་དེའི་ཁག་  
རིགས་ལས་སྐོབ་གཉེར་ཁང་ནས་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས།
- (19) བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་དུས་དེའི་ཁག་  
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ཚན་རིག་ཕྱི་ཚན་ནས་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས།
- (20) ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་བསྐྱུག་གཞིའི་དཔེ་དེའི་ཁག་
- (21) འཕེལ་རྒྱུན་ཁམས་ཀྱི་རིག་པ།  
ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་མཐུན་ཚོགས་ནས་དཔར་བསྐྱུན་བྱས།
- (22) འཕེལ་རྒྱུན་ཁམས་ཀྱི་རྣམས་གཞུག་མདོར་བསྐྱུག་སྐྱེ་བཞེད་པ་དུས་སྐབས་སེལ་བའི་ཉིན་བྱེད།  
ཚོམ་པ་ལོ། ཚ་རིས་སྐལ་བཟང་ཚོགས་མེད།
- (23) དཔོན་གཙོ་རྒྱུན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས།  
ཚོམ་སྐྱིག་པ། ངང་ཚང་འབྲུམ་སྐྱུག་པ།
- (24) བྱང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་ལས་བཅས་པའི་ཆེད་ཚོམ་གཅེས་བཅུས་ལྷན་གསར།  
ཕྱོགས་སྐྱིག་པ། བྱ་ག་སངས་རྒྱལ་བསྐྱུན་དང།
- (25) ལོག་རྒྱུན་སྐྱིད་སྐྱོབ་པ།  
ཚོམ་པ་ལོ། ཚ་བ་མདའ་སྐྱུག་



དབང་རྒྱུ་སྒྲོལ་ཆོག་།

།། རྣམ་ཐོས་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།།  
 གཞོན་པའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྐྱེད་།།  
 ཆོག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཡུང་དུག་གསུམ་གྱི།།  
 ཅི་མ་ཡོངས་འཁྱུད་ཡེགས་བཤད་བདུད་ཚི་འདི།།  
 དབང་དུ་བསྐྱེད་པའི་རྣམ་དཀར་ཕུང་པོའི་མཐུས།།  
 ཡང་དག་ཚོས་གྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ཐུག་བཟུ།།  
 གདངས་ཉེ་རྒྱུད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ།།  
 དེས་ལེགས་ཚོར་ལྷའི་མཚོར་ལ་དབང་འཁྱེད་ལོག།

ཅེས་པ་འདི་ཡང་དེར་དུས་ཡིད་སྐྱབས་གྱིས་རྒྱུད་བརྒྱུས་པའི་སྐྱོའི་རྒྱུ་སྒྲོལ་མི་  
 བཟད་པས་གངས་སྒྲོངས་ཚོས་ལྷན་གྱི་ཞིང་དུ་སྐབ་པའི་བསྐྱེད་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིན་  
 མོའི་སྐྱེད་པ་ལྟར་འབར་བ་དེ་ནི་མིང་གི་སྐྱེག་མ་ཙམ་དུ་ཉམ་ཉེས་བར་བྱས། རྩོགས་  
 དང་རྩོགས་ན་རྣལ་ལྷན་གྱི་མཚོན་ཆ་སོགས་གདུག་པའི་གཞོན་འཚོ་བྱ་བྱའི་སྒྲོང་བ་  
 བྱི་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་དར་བ་སོགས་སྒོ་ནས་ལྷ་བདོའི་རྒྱུད་ཚོགས་མཚོ་སྐྱར་བཅོལ་བ་  
 འདི་དག་ལྟག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་། ཡུང་རྩོགས་པོར་ཁ་བ་ཅན་དུ་བསྐྱེད་པའི་མེ་རོ་སྐྱར་  
 ཡང་སྐྱར་བཞིན་གསོས་ཉེ་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་སྒྲོངས་འདིར་ཡང་སྐབ་པའི་བཞེད་  
 དགོངས་ཅི་མ་མེད་པ་དར་རྒྱས་སུ་འཕེལ་སྐྱེད་དང་། འཛམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་  
 འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྒྲོན་རྣམ་འབྲེན་ལྷ་ལྷ་སོང་གའི་རིང་ལུགས་སྒོ་ལྱན་ནས་རྒྱས་  
 པ་སོགས་འཕམ་ལུགས་ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། སྐག་ས་ནང་བསྐྱེད་  
 ལེས་རིག་འཛིན་སྒྲོང་སྒོ་བ་གཉེར་ཁང་དུ་ནང་བསྐྱེད་བྱས་མཐའ་རིས་མེད་གྱི་གསུང་  
 རབ་པར་དུ་བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འཕྱུར་གང་ལའང་སྐྱར་ཚོགས་པའི་དགའ་བསྐྱེད་སྒྲོལ་  
 ཆོག་ཏུ། ལྷ་ལྷའི་དགའ་སྒྲོང་ཚོས་སྐྱོ་བ་དག་དབང་སྒོ་བཟང་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་  
 སྐྱར་བཅོ།། །།



## ༣༡ །དངོས་ཡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན།

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

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

ISBN 978-93-80359-60-1

₹ 150