



*Publication of this book was made  
possible by a grant from PRM,  
US State Department*

# ཆེད་བརྗོད།

༦༡། རྒྱ་ཁོར་ ཡལོང་ས་ ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་  
 བས་འཛམ་གླིང་ཁྲོན་ཡོངས་ལ་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་  
 བཟང་སྲོད་སྲོབ་སྲེལ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་རྒྱ་ཆེར་  
 གནང་བཞིན་པ་དང་། བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་  
 ལྷན་ཚོགས་དང་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་སྟོན་ཚོགས་རྒྱུད་གཅིག་  
 ལྷོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་གསུམ་པའི་ཐོག་”རང་རེའི་སྲོབ་འག་  
 བར་ ཡལོང་ས་ ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་བཀའ་  
 དཔོངས་ལག་བརྟར་གནང་ཐབས་སུ་གཞི་རིམ་བར་མ་དང་  
 ལོང་མའི་སྲོབ་སྐྱུག་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་«ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་  
 བའི་བཟང་སྲོད།» ལྷག་དེབ་ལས་བཀའ་སྲོབ་བྱར་འདོན་  
 གྱིས་དེབ་རྒྱུད་གཉིས་འདོན་སྲེལ་ཞུ་དགོས།”ཀྱི་ཕྱོས་ཆེད་  
 སེབས་པ་བཞིན། ལོང་གསལ་ལྷག་དཔེ་བོད་སྐྱུར་ཞུས་པོ་  
 ཚེ་རིང་ལོར་བུ་ལགས་སུ་འདི་ལས་ནས་ཚོམ་སྐྱུལ་ཞུས་ཏེ།  
 བཀའ་སྲོབ་བྱར་འདོན་གྱིས་དེབ་རྒྱུད་འདི་གཉིས་སྐྱོགས་  
 བརྒྱུགས་ཞུས་པ་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདི་དཔར་འགྲེམས་ཞུ་  
 འཐུས་ཚོག་པར་དཔལ་ལྷན་དགའ་ལྷན་སོ་བྱང་ཡིག་ཚང་  
 ལ་གསོལ་འདེབས་ཞུས་པ་ལྟར་བཀའ་འཁྲོལ་སྐྱུལ་གནང་



## དཀར་ཆག

1.	སྒོ་སྐྱོད། .....	1
2.	སྒོ་སྐྱོད་གི་ཕན་ཡོན་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ། .....	3
3.	ཕྱི་བཤེལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ། .....	5
4.	སྒོ་མ། .....	7
5.	སྒོ་མ་རྒྱལ་མཉེ་གནས། .....	10
6.	ལུས་ཀྱི་འདུག་སྟངས། .....	11
7.	སེམས་སྟོད་པོ་བཟོ་བ། .....	14
8.	ཉེན་མོངས་ཀྱི་རྒྱ་རོལ་འཛིན་པ། .....	16
9.	ཁོང་ཁྱོད་མོགས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ། .....	18
10.	ཚོག་ཤེས། .....	20
11.	ནང་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ལུགས། .....	23
12.	བྱམས་བརྩེ་ལེ་རུས་སྟོབས། .....	25
13.	གཞན་བརྟེན་གྱི་གནས་སྐབས། .....	28
14.	སྤྲིང་རྗེ་ནི་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་ཅམ་མིན། .....	32
15.	བསམ་སྒྲིལ་རུས་པ། .....	34
16.	རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒྲོན། .....	37
17.	རང་དོན་རྒྱབ་ཚུལ། .....	39
18.	སྤྲིང་རྗེ་ལེ་མ་པ། .....	41
19.	ཞེན་ཚགས་ཀྱི་སྒྲོན། .....	44
20.	ཀུན་བྱུང་སྤྲིང་རྗེ། .....	46
21.	གདོང་པོད་དང་མིའི་རིགས་ལ་བརྟེ་སེམས། .....	49
22.	གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་དཔེ་མཚོན། .....	53

23. རྩང་བདེན་གྱི་གནད་དོན། .....	56
24. ཉེས་ཚད་ཀྱི་སྐོར། .....	58
25. མིའི་རང་གཤིས། .....	61
26. ལས་དང་བྱེད་པོ་སོ་སོར་འབྱེད་པ། .....	63
27. ཉེས་ཅན་པར་ལྟ་ཚུལ། .....	65
28. དགོངས་ཡངས། .....	68
29. དགོངས་ཡངས་ཀྱི་རྒྱས་པ། .....	70
30. བཟང་སྦྱོད་ཀྱི་ཁྱབ་ཚད། .....	73
31. ཅད་གི་རིན་ཐང་སྐྱེན་པ། .....	75
32. རྣམ་དཔྱོད། .....	78
33. ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ཀྱི་གནས་སྐྱངས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ། .....	80
34. ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་འཛིན་པ། .....	83
35. ལྟ་ཚུལ་བཞེ་བ། .....	85
36. བྱ་དོག་པའི་ལྟ་བ། .....	87
37. ཉེན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་ཕྱགས་ཀྱི་བྱ། .....	90
38. ལོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ། .....	92
39. ལོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་འགན་འཁུ། .....	95
40. མ་འོངས་པའི་རེ་བ། .....	98
41. སྐྱེར་གྱི་རྒྱས་པ། .....	101
42. འབྱུང་འབྱུར་གྱི་མི་རབས། .....	103
43. འབྱུར་འབྱུར་གྱི་དུས་རབས། .....	106

### ལྷོ་སྐྱོད་།

ལྷོ་སྐྱོད་ཞེས་པའི་དོན་ཡང་གདམ་ཀ་བྱས་པའི་ཡུལ་ལམ་  
 བརྗོད་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ང་ཚོའི་སེམས་  
 འདྲིས་པར་བྱེད་པ་དང་སྐྱིག་ལམ་ལྡན་པའི་སེམས་ཀྱི་སྐྱོད་  
 ཚུལ་སློབ་པའི་ཐབས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 འདྲིང་ངོས་ནས་ལེགས་སྐྱར་གྱི་ཐ་སྙད་སྒྲ་བྲ་ན་(Bhavana)  
 ཞེས་པར་བསམ་སློབ་གཏོང་སྐབས། དེས་སྐྱོད་བ་ཞེས་པའི་  
 དོན་སྟོན་ཞིང་། བོད་སྐད་ནང་དེའི་སྐད་དོད་ལ་སློམ་ཞེས་  
 གོམས་འདྲིས་ཀྱི་གོ་དོན་ལྡན་ཡོད། ཐ་སྙད་དེ་གཉིས་ལ་  
 ལྷུན་དུ་དབྱིན་རིའི་ནང་མི་ཁྱེ་ལེ་ཤུན་(meditation)ཞེས་སྐྱར་  
 ཞིང་། སེམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཀུན་ལ་ཁྱབ་པ་ལས། མི་མང་  
 བོས་ཚོད་དཔག་བྱེད་པ་བཞིན། ལྷོད་དལ་དུ་གཏོང་བའི་  
 ཐབས་ལམ་སྐབས་བདེ་ཅུང་ལ་ཟེར་གྱི་མེད། གང་ལྟར་དེ་  
 གོམས་གཤེས་ཤིག་ཡིན་ནའང་འདྲ། ལྷ་སྐྱངས་ཤིག་ཡིན་

ནའང་འབྲ། ཡང་ན་ཡོད་སྟངས་ཤིག་ཡིན་ནའང་འབྲ། ཐ་  
སྟེན་རོ་མ་དེས་གང་ཞིག་ལ་གོམས་འདྲིས་བསྟེན་པའི་བརྗེད་  
རིམ་ཞིག་ཤུགས་ལ་སྟོན་གྱི་ཡོད།

མོ་སྐྱོང་གི་རིགས་འདྲ་མིན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་ཕན་  
ཐོགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་གཅིག་ནི་ཉམས་ལེན་སོ་སོའི་  
དམིགས་ཡུལ་གྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་ལྟ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན། མི་  
ཞིག་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་ཅའི་འདྲ་མཉམ་  
དེ་སྐོམ་གྱི་ཡུལ་དུ་འཛོག་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས། དངོས་སོ་གང་  
ཡང་རུང་བ་ཞིག་སྐོམ་གྱི་དམིགས་ཉེན་དུ་ལེན་པའི་ཉམས་  
ལེན་གྱི་རིགས་གཅིག་དང་། དེ་ནས་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་  
བཟང་པོ་རྣམས་རང་རྗེས་ལ་སྐྱོང་བའི་སྐོམ་གྱི་རིགས་ཤིག་  
ཡོད། ལྷ་མས། ཤེས་རབ་ལྟ་བུ་ཡུལ་འཛིན་པའི་བྱེད་ལས་  
ཅན་གྱི་སེམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་། ལྷ་མས། ལྷིང་རྗེ་  
དང་བྱམས་པ་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་ཉམས་ལེན་གྱི་ཡུལ་  
ལྟ་བུར་མ་མཐོང་བར། རང་གི་རྗེས་སྤྱོད་ཐབས་བྱེད་གྱི་  
ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་ཤེས་རབ་དང་སེམས་རྗེས་ཡར་རྒྱས་  
གཏོང་མཁན་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་གི་ཡོད།





བྱ་བཏང་ནའང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཉེན་ཁ་གཅིག་  
 ཡོད་པ་ནི། ང་ཚོས་འབད་ཚོལ་གྱི་ཕན་ཡོན་མ་ཤེས་པའི་  
 ལྡོན་ལ། སང་འགྲངས་གནངས་འགྲངས་བྱས་ཏེ་དུས་ཚོད་  
 རྫོགས་ཉེན་ཡོད། ཉམས་ལེན་དེ་རིགས་ལ་རྩ་བ་ནས་མི་  
 འདུག་མཁན་ཞིག་ལ། ཉོན་མོངས་དང་མི་དགེ་བའི་སེམས་  
 ཚོར་གང་ཞིག་གིས་རང་རྒྱུད་དབང་དུ་འདུས་པའི་སྐབས།  
 སེམས་ནང་གི་རེ་བ་དང་ཞི་བདེ་ཚང་མ་རྩ་མེད་གཏོང་བར།  
 གནད་ལ་སློན་པོས་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་ཏ་ཅང་  
 ཉུང་ཉུང་ཞིག་ལས་མེད།

### ཕྱི་བཤོལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ།

ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་ལ། སློ་སློང་ཆེད་དགོས་གལ་དང་པོ་  
 བོ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པར་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་ཞིག་དགོས།  
 དམ་བཅའ་དེ་ལྟར་མེད་པར། འགོ་འཇུག་ས་སྐབས་སྐྱུ་ཁག་པོ་  
 ཡིན། ལྡན་པ་རེ་རམ་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་འབྲེལ་  
 བའི་སྐྱུར་འདི་ཤོད་གྱི་ཡོད། ལྡན་པ་ཤིག་ལ་དགེ་ཆེན་ཞིག་  
 ཡོད། ཁོང་གིས་རང་གི་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་སེམས་ཤུགས་སྤར་  
 སྤ། སློབ་སྦྱོང་ཚོ་ཉིན་གཅིག་གི་དུང་ག་གཏོང་བར་འབྲིད་  
 ཚོག་ཅེས་ཁས་ལེན་བྱས། དེར་བརྟེན་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་  
 དགའ་སློ་ཆེན་པོས་རང་རང་གི་སློབ་སློང་ལ་ཞུགས། འོན་  
 གུང་ཁས་ལེན་བྱས་པ་བཞིན་གྲིང་ག་གཏོང་བར་འབྲིད་མེད།  
 དུས་ལྡན་གང་འཚམ་རྗེས་སང་འགྲངས་གནངས་འགྲངས་  
 བྱེད་དུ་འཇུག་མ་འདོད་པར། སློབ་སྦྱོང་ཚུང་ཤོས་དེས་དགེ་  
 ཆེན་ལ་བརྟེན་སྦྱོང་ཞུས། དགེ་ཆེན་གྱིས་ད་ལྟ་ང་བྲེལ་བ་ཚོ་  
 པོ་ཡོད་པས་རེ་ཞིག་སྦྱོང་ཅེས་བཀའ་གནང། ལྷན་རིང་པོ་  
 སོང་བ་དང་དབྱར་ཁ་རྫོགས་ཏེ་དགུན་ཁ་ཤར། བསྐྱར་དུ་

སློབ་སྤྱི་ལ་དེས་སྐྱོད་གྲགས་ཆེ་བའི་གླིང་ག་དེ་ག་དུས་གཏོང་  
 ལུ་བམ་ཞེས་དགོ་ཆུང་ལ་བྱ་སྤྱི་ལ་ཞུས། ཡང་བསྐྱུར་དགོ་  
 ཆུང་གིས། ད་ལྟ་མ་དེད། ང་དངོས་གནས་གེལ་བ་ཆ་པོ་  
 ཡོད་ཅེས་ལན་བཏབ། ཉིན་གཅིག་སློབ་སྤྱི་ལ་ཆུང་གི་ཁྱོད་  
 དུ་ཅུར་ཐིང་བྱུང་བ་དགོ་ཆུང་དེས་དོ་སྦྱང་བྱུང་སྟེ། ག་དེ་བྱས་  
 སོང་ཞེས་སྐྱོད་ཆ་དེས་སྐྱབས། ལུང་པོ་ཞིག་སློབ་སྤྱི་ལ་  
 བས་ཐིང་ཁྱོད་པོང་བས། མི་སྤྱི་པོ་དེ་གླིང་ག་གཏོང་བར་  
 འགོ་གི་འདུག་ཅེས་སློབ་སྤྱི་ལ་ཆུང་པོས་དེས་ལན་བཏབ།

ལུང་དེའི་བསྐྱུར་དོན་ནི་ང་ཚོས་ངང་ཉིད་དང་གཞན་ལ་བྱ་བ་  
 གང་ཞིག་སྤྱི་ལ་གི་ཡིན་ཞེས་ཁས་ལེན་པ་བཞིན་དེའི་ཆེད་  
 དུས་ཚོད་ལུང་འདོན་དང་ཚུལ་མཐུན་གྱི་དམ་བཅའ་ཞིག་  
 ལུས་ན་མ་གཏོགས། ཉིན་ཞིག་འཆི་བས་ང་ཚོར་དེས་མེད་དུ་  
 གོགས་བྱེད་སྲིད་ཅེས་པའོ། །

### མྱེས་ལ།

འགོ་སྟོན་དུ་སྒོམ་རྒྱལ་མཁན་གྱིས་སེམས་ནི་རྟ་མོད་ཅིག་  
 དང་འབྲ་བ་འབྲལ་མར་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། རྟ་མོད་ཅིག་དང་  
 འབྲ་བར། མྱིང་མ་འཇགས་པ་དང་ཁ་ལ་མ་ཉན་བར་དུ། དེ་  
 འདུལ་བར་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་བ་མ་ཟད་འདུལ་བ་པོ་  
 གང་ཟག་ལ་གོམས་འདྲིས་ཡོང་བ་ལའང་དུས་ལུག་རིང་  
 པོ་འགོར་གྱི་ཡོད། དེ་ག་ནང་བཞིན། རང་རྒྱུད་རིང་པོས་  
 འབད་བཅོལ་བསྟེན་པ་བརྒྱུད་སྒོམ་གྱི་ཁེ་སན་ངོ་མ་དེ་མངོན་  
 གསལ་དོད་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད། ལྷོ་སྤྱོད་གི་ཉམས་ལེན་རླང་  
 རླང་ཞིག་གི་ཆེད་ཉིན་ཁ་ཤས་རླང་འཛོག་བྱེད་པ་ནི་སྤྱང་པོ་  
 ཡིན། འོན་ཀྱང་རང་ངོས་ནས་དེར་དངོས་སུ་འབད་ཚོལ་མ་  
 བསྟེན་པའི་སྡོན་དུ་དེའི་མཇུག་འབྲས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་  
 བྱི་ལོར་འབྲལ་རང་ཡིན། དེའི་མཇུག་འབྲས་ཆ་ཚང་མངོན་  
 འགྱུར་ཡོང་བར། ལྷ་ཤས་འགོར་སྲིད་ལ། ལོ་ཤས་ཀྱང་  
 འགོར་སྲིད། ཉམས་ལེན་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་གཞིགས་ན།  
 སྤྱིར་བཏང་ཉིན་གཅིག་གི་ནང་ནས་ཞོགས་པ་སྡེ་པོའི་དུས་

ཚོད་དེ་ཡག་ཤོས་ཡིན། སྐབས་དེར། སེམས་ཉ་ཅང་གྲང་  
 སོ་དང་གསལ་སོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་གལ་ཉེ་རང་ཉིད་ཞོགས་  
 བ་སྲ་སོར་ཉམས་ལེན་ཡག་སོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ན། སྲོན་  
 ལ་མཚན་མོ་དེར་གཉིད་ཉག་ཉག་ཁྲག་དགོས་པ་ཡིད་ལ་  
 འཛོག་རྒྱ་གལ་ཆེན་སོ་ཡིན། རོས་ལ་ཆ་མཚོན། གཉིད་ཀྱི་  
 རོག་ལ་སྐྱབས་སྐབས། ང་རང་ཉ་ཅང་རྒྱང་ཉ་ཆེན་སོ་འདྲག་  
 ཅས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཉིན་ལྟར་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་ ༣ ༣༠ ལ་  
 ལང་ཞིང་། ཆ་སྐྱེས་རྒྱ་ཚོད་བརྒྱད་དམ་དགུ་གཉིད་ཡག་  
 སོ་ཁྲག་སྐབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་མང་སོ་ཞིག་ལ། དེ་ལྟར་  
 ལོ་རིམ་སྐྱིག་རྒྱ་ཁག་སོ་ཡོད་སྲིད། དཔེར་ན། གལ་སྲིད་  
 ཁྲིམ་ཚང་ནང་སྲུ་གུ་རྒྱང་རྒྱང་ཡོད་ཆོ། ཞོགས་པ་སྲ་སོ་སྐྱོམ་  
 རྒྱག་སྐབ་རྒྱ་པལ་ཆེར་མི་སྲིད་པ་ཡིན། གལ་ཉེ་གནད་དོན་  
 དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ། བྱང་ན་གཉིད་ཡུན་སྲུང་སྲུང་ཞིག་ཁྲག་པའི་  
 རྗེས་སམ་ཡང་ན་སྲུ་གུ་རྣམས་ཁང་པའི་སྲིར་འགོ་བ་ལྟ་བུའི་  
 སྐབས། ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་གཞན་ཞིག་འཚོལ་  
 སྐབ་བྱས་ན་པལ་ཆེར་ལེགས། ད་དུང་སྐོམ་ཀྱི་སྲོན་དུ་ཁ་  
 ལག་རྒྱགས་ཚད་བཟས་པ་ཡིན་ན་སེམས་སྐྱིད་ལ་ངན་སོ་  
 ཆགས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་སོ་ཡོད། གལ་སྲིད་སང་ཉིན་ཞོགས་  
 བ་སྐོམ་ཉམས་ལེན་ཡག་སོ་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད་ན། རབ་

ལྷུང་ན་དེ་རིང་དགོང་རྫོ་ཁ་ལག་ཏུ་ཅང་མང་པོ་བ་རྒྱ་མེད།  
 ལྷོ་མ་གྱི་ཆེད་དུས་ཚོད་མང་ཉུང་རི་ཅམ་ཞིག་ཆ་བཤོས་  
 ལྷེད་ལྷོགས་ལ་གཞིགས་ན། འགོ་སྟོད་དུ་ཐུན་དེ་རིང་སྐར་  
 མ་བརྒྱ་ནས་བཙོ་ལྷ་བར་བཞག་ན་མད་དེ་འགྲིགས་དེས་  
 ཡིན། གཞན་ཡང་སྟོ་མ་གྱི་ཐུན་གཙོ་པོ་དེའི་སྟེང་དུ་ཉིན་དེ་  
 གར་སྐར་མ་ཁ་ཤས་བྱས་བའི་ཉམས་ལེན་མེད་ས་འགའ་བྱ་  
 ལྷུའི་འཆར་གཞི་བསྐྱིགས་ན་པན་རྒྱབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། སྐབས་  
 སྐབས་སུ་རང་ངོས་ནས་མེ་ལ་བྱད་རྗས་རྒྱགས་ཏེ་མ་ཤི་  
 བར་ཉར་བ་བཞིན། ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཁ་སྟོན་བརྒྱབ་སྟེ་སོ་  
 སོའི་སྟོ་མ་གྱི་རྒྱན་སོ་སོས་སྐྱོང་ཐུབ། དེ་ལ་བཞེན་ནས་རང་  
 གི་སྟོན་ཚུད་ནས་གང་སྐྱེས་པ་ཡོངས་རྫོགས་མ་བརྟེན་  
 བར་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྟོ་མ་གྱི་ཐུན་རྗས་མ་རྣམས་འགོ་འཇུགས་  
 ཐུབ།

## སྒྲིམ་རྒྱལ་སའི་གནས།

གནས་ལ་མཚོན་ན། ཚང་ལྡན་ཉམས་ལེན་གྱི་སྲོང་ཁྲིད་  
 བར། ལྷ་ལོ་སེམས་ནང་གི་ཚེར་མ་ཞིག་དང་འབྲ་བར་  
 གསུངས། དེས་ན་མི་མང་ཆེ་བར། ལྷ་ཚེར་གྱི་བར་ཆད་  
 མེད་པའི་དཔེན་གནས་ཤིག་འཚོལ་སྐྱབ་བྱ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་པན་  
 ཐོགས་ཆེ་ཞིང། འགོ་མ་བཅུ་གས་སྟོན་ཁ་བར་གསོད་  
 རྒྱུའི་བསམ་ཚུལ་དེའང་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་  
 ལྟར་བརྗོད་དུས་ས་ཆ་གང་དུའམ་ཉིན་གཅིག་གི་དུས་ལུན་  
 གང་དུའང་སྒྲིམ་ཉམས་ལེན་གྱེད་མི་སྲུབ་ཅེས་ཟེར་གྱི་མེད།  
 འདིར་ངོས་ནས་སོ་སོའི་མངོན་འདོད་སྐྱབ་སྤངས་གྱི་སྒྲོར་  
 ཅམ་ཤོད་གྱི་ཡོད། ང་རང་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས། བར་རྒྱུར་  
 འགྲུལ་བཞུད་གྱེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནམས་སྒྲོམ་  
 ཉམས་ལེན་ཆེད་དུ་བེད་སྟོད་གཏོང་བ་ནི་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་  
 མཐོང་གི་འདུག།



### ལུས་ཀྱི་འདུག་སྐྱེས་ལ།

ལྷོ་མ་རྒྱལ་པའི་སྐབས་འོས་འཚམ་གྱི་ལུས་པོའི་འདུག་  
 སྐྱེས་ལ་མཚོན་ན། འདུག་སྐྱེས་སྤྱིད་པོ་ཞིག་གྲུང་ན་ལྷོ་མ་  
 ལམ་རྫོང་ཡོང་ཐུབ། འོན་ཀྱང་རང་ཉིད་ཉ་ཅང་སྤྱིད་པོ་གས་  
 བ་ག་ལེར་གཉིད་ལ་ཤོར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེར་བརྟེན། རང་  
 གི་རྒྱུ་པ་གཉིས་དཀྱིལ་གྲུང་བྱས། ལྷོ་མ་དུ་ཐོ་རྗེ་དཀྱིལ་གྲུང་  
 ཞེས་འབོད་པའི་འདུག་སྐྱེས་དེ་པན་ཐོགས་ཚེན་པོ་ཡོང་  
 སྲིད། འདུག་སྐྱེས་དེའི་ཁེ་པན་གཅིག་ཞི། སོ་སོའི་ལུས་  
 པོ་རྫོན་པོར་ཉར་བའི་ཁར། རང་གི་སྐལ་ལ་ཐང་པོར་བྱེད།  
 འགོ་རྫོང་དུ་འདུག་སྐྱེས་དེ་བདེ་པོ་མེད་སྲིད། སྐབས་དེར་  
 དཀྱིལ་གྲུང་བྱས་ཏེ་འབྲུག་ཚམ་བསྐྱེད་ན་འགྲིགས་ལ། གལ་  
 སྲིད་དེའང་ཁག་པོ་འདུག་ན་རྒྱབ་སྐྱོགས་ཐོག་བསྐྱེད་ནའང་  
 འགྲིགས། དེ་ག་ནང་བཞིན། མི་ཁག་ཅིག་གིས་སོ་སོའི་  
 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་པོ་  
 བཅུགས་ཏེ་ལྷོ་མ་རྒྱལ་པར་གདམ་ཀ་བྱེད་པའང་འགྲིགས་ཀྱི་  
 ཡོད། གང་སྐྱེས་ནས་གཡེང་གི་གཞན་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་

འདུག་སྐྱེས་ག་རེ་ཡིན་ཡང་རང་ངོས་ནས་འདམ་ག་བྱེད་  
དགོས།

གལ་ཏེ་དོ་རྗེ་དགྲིལ་གྱུང་བྱས་བསྐྱེད་ནས། ལག་གཡས་པའི་  
རྒྱབ་ངོས་ལག་གཡོན་པའི་ལག་མཐིལ་སྟེང་བཞག་ན། སོ་  
སའི་ལག་གཉིས་སྟོན་སྟོན་ངང་འཛོག་ཐུབ། ལྷ་མོ་གཉིས་  
ལུས་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཚུང་ཟད་ཕྱིར་ཐོན་པ་ལྟར་བདེ་མོར་  
བཞག་པ་ན། སྟོང་ཆ་ཞིག་ཐོན་ནས་རྒྱུང་ཡར་མར་རྒྱག་ཐུབ་  
ཀྱི་ཡོད། རྒྱུན་དུ་རྒྱབ་ངོས་ནས་ཚུང་མཐོ་བའི་འབོལ་གདན་  
ཚུང་ཚུང་ཞིག་གི་སྟེང་བསྐྱེད་ན་པན་ཐོགས་ཆེ། འདིས་  
རང་གི་སྐལ་རུས་སྟོང་པོར་གནས་པར་པན་འདོགས་བྱེད་  
ཅིང་། དེས་བར་དུ་མདའ་ལྟར་བྱང་པོར་གནས་དགོས་པ་དང་  
མཐིང་པ་ཐན་བྱ་ཐུང་དུ་འགྲུགས་དགོས། ལྷེ་ཅེ་ཡ་རྟན་ལ་  
གཏུགས་ནས་སྟོན་པས་སྐྱོམ་པ་སེལ་ངོགས་བྱེད་ཅིང་། དེ་  
ལྷོ་དབུགས་འབྱིན་རྒྱུ་གི་སྟོང་བརྟམ་འགའི་མཚུག་འབྲས་  
སྤྱོད་ཐུབ། མཚུ་དང་སོ་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་རང་སོར་བཞག་  
ན་ཚོག་མིག་ལ་མཚོན་ན། མིག་གི་འཛོག་སྐྱེས་གང་ཞིག་  
རང་ལ་པན་བུས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་མིན་རང་གིས་ཤེས་ཉོགས་  
བྱེད་ཐུབ། མི་འགའ་ཞིག་ལ་མིག་གདངས་ནས་སྐྱོམ་ལ་

གཞིལ་ན་ཕན་རྒྱལ་ས་ཆེ་བ་ཡོད་ཅིང་། གཞན་རྣམས་ཀྱི་ངོར་  
 དེ་སེམས་འཆལ་དུ་འརྱལ་མཁན་ཞིག་ཏུ་སྤང་། སྤྱིར་བཏང་  
 བས་མིག་སྲིད་ཀ་བཅུ་མ་རྒྱ་དེ་མི་མང་ཆེ་བར་ལེགས་ཤོས་  
 ཡིན། འོན་ཀྱང་འགའ་ཞིག་ལ་མིག་རྒྱད་དེ་བཅུ་མས་ན་ཕན་  
 རོགས་ཆེ་བར་མངོན།

### སེམས་རྒྱུད་པོ་བརྒྱ་བ།

རང་གི་སེམས་འཁྲུགས་ནས་ཡོད་པའི་སྐབས། གྲེད་སྐོ་  
 དང་མོ་ནི་དབྱུགས་རིང་ཁ་ཤས་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་རྗེས་  
 བསྐྱར་དུ་རྒྱལ་ལྷན་རྒྱུ་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་བྱས་ནས། རང་  
 གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བའི་ཚོག་དོ་སྣང་སྤྲིམ་ཐབས་བྱས་ཏེ། ལྷ་  
 བྲུག་གཉིས་ནས་རྒྱུར་ནང་དུ་རྒྱབ་པ་དང་སྲིར་འབྲིན་པར་དོ་  
 ལྷར་སྐྱོད་དགོས། རང་ངོས་ནས་གང་ཞིག་སྐྱབ་ཐབས་བྱེད་  
 པ་ནི། དགེ་མི་དགེ་གང་རུང་མ་ཡིན་པར་བཏང་སྐྱོམས་ཀྱི་  
 མོ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་རང་  
 གིས་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱབ་ཐེངས་གཅིག་གཅིག་བྱེད་པ་དང་  
 ཚབས་ཅིག་ཁུ་སིམ་པོར་གཅིག་ནས་ལྷའམ་ཡང་ན་བདུན་  
 བར་གངས་ཀ་རྒྱག་པ་དང་། དེ་ནས་བརྒྱུད་རིམ་དེ་ཐེངས་  
 འགའ་བསྐྱར་སྐྱོས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་ཁུ་སིམ་པོར་གངས་  
 ཀ་རྒྱག་པའི་བན་ཡོན་ནི། ང་ཚོའི་སེམས་ལ་ལས་ཀ་ཞིག་  
 སྤྲད་པས། སེམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་གཡེང་བས་འཁྲེང་བའི་ཉེན་ཁ་  
 རྒྱུར་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། གཞན་ཡང་རང་གི་དབྱུགས་འབྲིན་

རྒྱལ་ལ་དོ་སྣང་གུ་ཕྱིར་སྐྱར་མ་ཁ་ཤས་གཏོང་བ་ནི་རྒྱན་དུ་  
 སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་སྡོད་པོ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་  
 ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོས་སེམས་ཞི་ལྡིང་དུ་སྐྱར་བའི་བརྒྱན་རིམ་འདི་རས་  
 རྩལ་དཀར་པོ་ཞིག་ལ་ཚོས་རྒྱག་པ་དང་མཚུངས་བསྐྱར་  
 བྱས་ན་ཚོག་རས་དཀར་པོ་ཚོན་མདོག་འབྲ་མིན་དུ་སྐྱར་  
 རྒྱུ་ལས་སྤོ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་ནག་པོར་སྐྱར་དགོས་ན་མ་  
 གཏོགས། སྡོན་ཚུད་ནས་ཚོས་བརྒྱབ་ཟིན་པའི་རས་རྩལ་  
 ཅིག་ལ་ང་ཚོས་ཚོས་གཞན་རྒྱག་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། དེ་ག་ནང་  
 བཞིན། སེམས་འཁྲུགས་ནས་ཡོད་པའི་སྐབས། འབྲས་བུ་  
 བཟང་པོ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད།

## ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྒྱ་རོལ་འཛིན་པ།

ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་ཚོད་  
 སེམས་བརྟན་པོ་ཤིག་བསྐྱེད་ནས། དེ་དག་གི་རྒྱ་རྒྱེན་ལ་  
 བསམ་སློའི་ཞེན་ཏུ་གཏོང་དགོས། ཉོན་མོངས་དེ་དག་གང་  
 ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་དག་ནི་ང་ཚོ་འདུག་སའི་  
 འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་ནས་དང་། ང་ཚོར་གཞོན་འཆེ་གཏོང་  
 མཁན་གྱི་མི་གཞན་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་ཅེས་ང་ཚོས་ལན་  
 འདེབས་སྲིད། གལ་ཏེ་མི་གཞན་ལས་དེ་ལྟར་མ་ཡིན་ན།  
 ང་ཚོས་དྲག་སྲོད་དང་། འཁོན་འཛིན་ཡང་ན་སེམས་འཚབ་  
 གྱེད་པར་རྒྱ་མཚན་མི་འདུག་སྟེ་སྲིད།

ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་གནས་  
 ལྟངས་ཁོད་ཡོད་པར་ལྟ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོས་སོ་  
 སོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བྱ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་དོ་སྣང་གྱེད་རྒྱུའི་  
 གོམས་འདྲིས་མེད་པའི་སྐབས། ལྷ་ཚུལ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་  
 ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་དཀའ་ངལ་བཟོ་མཁན་ནི་ང་ཚོའི་ཕྱི་

རོལ་ཏུ་གནས་པ་ཞིག་ཏུ་ལྟ་བུ་རྣམས་ཀྱི་ཡོད། གལ་  
 སྲིད་ང་ཚོས་བསམ་སྒྲོལ་གཏོང་ཟབ་བཏང་ན། དཀའ་ངལ་  
 བཟོ་མཁན་དངོས་གནས་དེ་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པ་དང་། ང་  
 ཚོའི་དགའ་བོ་ངོ་མ་དེ་ང་ཚོ་རང་གི་གཞོན་འཛེ་ཅན་གྱི་འདོད་  
 རྩོལ་ས་རྣམས་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། གལ་ཏེ་སྤྱི་རོལ་གྱི་  
 རྒྱུ་རྣམས་ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ངོ་མ་ཡིན་ན།  
 དཔེར་ན། མི་བརྒྱལ་སྤྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུ་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱང་  
 སྤང་བར་ཆ་ཞོག་སྤྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུ་དེ་སྤང་བའི་ཚེ། ཚང་མར་  
 དཀའ་ངལ་གཅིག་མཚུངས་འབྲུག་དགོས་ངེས་རེད། གནད་  
 དོན་དེ་ལྟར་མིན་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། གནས་སྣངས་  
 གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་ང་ཚོས་སེམས་ཚོར་གྱི་ཐོག་ནས་  
 རྣམ་འགྲུར་སྟོན་སྣངས་ནི་མང་བོ་ཞིག་ང་ཚོ་རང་གི་མཐོང་  
 རྩོལ་ས་དང་། ང་ཚོ་རང་གི་བསམ་སྒྲོལ་འབྲེལ་སོ། ང་ཚོ་རང་  
 གི་སེམས་ཚོར་གྱི་གོམས་པ་བཅས་ལ་རག་ལས་ཡོད།

### ཁོང་ཁོ་མོ་གསལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ།

ལྟམ་ལ་རྩེ་རང་གི་སེམས་ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུ་ལྷགས་པ་གཅི་བའི་  
 སེམས་ཚོར་ཞིག་གིས་མཐོན་བའི་སྐྱེན་གྱིས་རང་རོས་ནས་  
 རིག་པ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་སྦྱིན་སྐྱེད་ཀྱང་ལས་ཁག་པོ་ཡོང་སྲིད།  
 ལྟམ་དེ་དུས་རྒྱུ་ལ་ཚོག་ལགའ་ཁུ་སིམ་པོར་བསྐྱུར་  
 རྒྱོན་ཡང་རྒྱོན་བྱ་སྐྱེད་པ་ཐོགས་ཅེན་པོ་ཡོང་བུལ། དཔེར་  
 བུ། རས་སོ་སོའི་སྐྱེད་གྱི་མི་དགེ་བའི་སེམས་ཚོར་ལས་ལྷན་  
 བར་སྐྱེས་བར་བྱེད་གྱི་ཡིན་ཞེས་པ་དང་། ཡང་ན་ཚོས་དད་  
 ཡོད་མཁན་ཚོས། དད་བའི་གསོལ་འདེབས་སམ་གཟུངས་  
 ལྟགས་ལུང་ལུང་ཞིག་ཐེངས་འགའ་བསྐྱུར་རྒྱོན་བྱེད་པས་  
 སེམས་ཚོར་གྱི་སྐྱེད་བསྐྱེད་ལས་བཟོད་ཡང་དུ་གཏོང་བུལ།  
 ཅི་སྟེ་ཐབས་ལམ་འདིས་པན་ཐོགས་མ་བྱུང་ན། ཡང་བསྐྱུར་  
 ཐབས་ཤེས་མ་བྱས་པོང་། ཡང་ལངས་ནས་འཁྲུག་ཅོམ་རིང་  
 གྱི་ལོགས་སུ་འཆམ་འཆམ་ལ་སོང་ན་པན་ཅེ་བར་སྦྱར།

དམིགས་བསལ་འགོ་སྟོན་དུ་མི་དགེ་བའི་བསམ་རྒྱུ་ལམ་



སེང་ལམ་སེང་བསྐྱར་ཡོག་བརྒྱབ་ནས་སྡོད་པའི་སྐབས་དེ་  
 འདྲ་ཡོང་སྲིད། གནས་སྣངས་དེ་འདྲའི་སྐབས། སེམས་ཞི་  
 འདྲམ་མམ་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱ་སྲིད་ཐུན་ཕིས་པོ་སྡོད་བརྟེན་  
 ཆེད་ཟད་འགོ་བ་རང་གིས་ཤེས་ཚོགས་ཐུབ་སྲིད། དེ་ད་དུང་  
 རྫོང་སྡོད་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འགྲིག་གི་ཡོད། སེམས་ཀྱི་བྱ་  
 བ་རི་སྣང་བྱེད་སྲོགས་ཟད་རང་ལ་ཉམས་སྲོང་འགའ་ཐོབ་  
 ཅིང་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་རང་ཉིད་ལ་པན་སྲོགས་ཆེ་ཤོས་  
 ཡིན་པ་ཤེས་ཚོགས་བྱུང་བ་དང་། རང་ངོས་ནས་རིམ་གྱིས་  
 སེམས་ཀྱི་གནས་སྣངས་བཏང་སྟོམས་ཤིག་ལ་རྒྱས་མངའ་  
 ཆེ་བ་ཆགས་ཐུབ། དེ་ག་རང་ཡང་རྒྱས་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།  
 ཐུན་གྱི་གནས་སྣངས་ཞི་སྡིང་ཞིག་བསྐྱེད་རྒྱ་ལེགས་ཐུབ་  
 བྱུང་བ་ན། དེ་རྗེས་རྫོང་གི་དངོས་གཞིའི་ཉམས་ལེན་འགོ་  
 བརྩམས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད།

### ཚོག་ཤེས།

ང་ཚོས་བདེ་སྲིད་ཀྱི་སློབ་སྐྱད་ཆ་ཤོད་སྐབས། ཚོག་ཤེས་  
 ཀྱི་རིམ་བཞི་འདྲ་བ་གཉིས་ང་ཚོས་རྒྱུན་ཏུ་ཕན་ཚུན་སྤེལ་སྲོལ་  
 གྱུར་བ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད། རྩོགས་གཅིག་ནས། དབང་ཤེས་ཀྱི་  
 རྩོད་བལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་བའི་ཚོར་བ་བདེ་བའི་རིགས་  
 ཤིག་ཡོད། དེ་ལྟའི་ཚོར་བལ་རྒྱ་ལོར་དང་། འཕྲོད་བརྟེན།  
 མཇེའ་འབྲེལ་བཅས་ཀྱིས་མཐུན་ཕྱེན་ལུགས་ཆེ་གྱུར།  
 རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས། ཕྱི་སྐྱེལ་འདེད་ཀྱི་དབང་གིས་མ་  
 ཡིན་པར། ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་  
 ཁྲོད་ནས་ཡོང་དགོས་པའི་གཉིང་ཟབ་པའི་ཚོག་ཤེས་ཀྱི་  
 རིམ་བཞི་ཞིག་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཚོག་ཤེས་ཀྱི་རིམ་བཞི་གཉིས་བ་  
 རྟེན་ང་ཚོའི་སེམས་རྒྱུད་ནས་ཡོང་ཞིང་། རོས་ནས་བཅོས་མ་  
 མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྲིད་སློབ་སྐྱད་ཆ་ཤོད་སྐབས་  
 འདི་དང་བསྐྱུན་ནས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད།

ཚོག་ཤེས་ཀྱི་རིགས་དང་པོ་དེ་དབང་ཤེས་ཀྱི་རྩོད་བལ་

རག་ལས་ཡོད་སྟབས། རང་བཞིན་གྱིས་གོང་སྐྱོན་ཤོར་  
 ཚོག་ཚོག་དང་འགྲུང་སླ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་སྟེང་བདེ་བ་མི་  
 དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་བ་ཡོད་པ་དེ་སྲིད་ཏུ་གནས་ཤིང་། དེ་  
 དང་བཅས་སྐབས། ར་ཚོའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་བའས་ཀྱི་ཚོར་  
 ལྡང་ཐད་མཐུན་སྐྱེན་ཅི་ཡང་སྐྱུན་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། མི་མང་  
 སོ་ཞིག་གིས་ཅིང་རིགས་འགྲན་བསྟུར་ལ་སྟུང་མོ་བལྟ་ཆེད་  
 ཏུས་ཚོད་ཉ་ཅང་མང་སོ་གཏོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་འགྲན་  
 བསྟུར་ཚོར་བའི་རྗེས། ག་རེ་ལྷག་ཡོད་དམ། ལྷགས་ཀྱི་ཁེ་  
 བན་ག་རེ་ཐོབ་ཡོད་དམ།

དབང་ཤེས་ཀྱི་སྤོང་ཡུལ་ལ་གཞི་བཅོམ་བའི་བདེ་བ་ཚང་མ་  
 སྤྱོད་པ་གཅིག་ནས་ཆགས་སྲིད་ལ་འདོད་པ་ཚོམས་པ་ལས་  
 ཡོང་ཞིང་། གལ་སྲིད་ཆགས་སྲིད་དེ་འདོད་སློ་ཚོམ་རྒྱུར་ང་  
 ཚོས་ཐད་དེ་མགོ་འཁོར་ནས་བསྟུང་ན། མཐར་འཇུག་བཞིན་  
 ལྷག་བསྟུང་གི་རིགས་ཤིག་ཏུ་འགྲུང་རྒྱུ་རེད། ཐ་ན་ང་ཚོར་  
 བས་བཟའ་བ་ལས་ཐོབ་པའི་བདེ་བ་རྣམས་ཀྱང་བས་བྲགས་  
 བ་སྟུང་བསྟུང་ཏུ་འགྲུང་གི་ཡོད།

དེ་སྟེང་བདེ་བ་རྣམས་མཐར་གཅིག་ཏུ་ཕན་ཐོགས་མེད་པ་

ཞིག་རེད་ཅེས་ངོས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་མེད། འོན་  
 ། གྲུང་དེ་དག་གིས་བསྐྱུན་པའི་འདོད་སློབ་ཚེ་མས་པ་དེ་བཟུང་པོ་  
 མེད་ཅིང་། མྱེད་པའི་རྒྱན་མཐའ་མེད་དུ་སྤེལ་བ་ཞིག་ཆགས་  
 ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་ཁ་འདོན་ཀྱི་ཡོད། དེར་སང་གི་དངོས་  
 གཙམ་སྤྱི་བའི་འཇམ་གླིང་ནང་། བླ་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་  
 ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྤྲང་ཚུང་གཏོང་ཞིང་། ཉག་ཏུ་དབང་ཤེས་  
 ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་བ་འཚོལ་བའི་གོམས་གཤེས་ཤིག་ཏུ་  
 ཅང་འཇགས་ལས་སྤོ་པོ་ཡོད། ངས་ཡང་ཡང་དོ་སྣང་བྱུང་  
 བར་གལ་ཉེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱོད་གཞས་མི་ཉན་པ་དང་། སློབ་  
 བརྟེན་མི་ལྟ་བུ། ཁ་པར་ཐོག་སྐྱད་ཆ་མ་བཤད་པ་བྱས་ཉེ་  
 བསྣང་ན། ལམ་སང་ཁོང་ཚོ་ཉོབ་བའམ་ཚ་གི་ཚེ་གི་ཆགས་  
 ཉེ། ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་ངང་ལྷག་གི་ཡོད། དེས་ཁོང་ཚོའི་བདེ་  
 ཐབས་ཀྱི་ཚོར་བ་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཚོགས་ཤེས་ཀྱི་  
 ཐོག་ལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བརྟེན་ནས་ཡོད་པ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

### ནང་སེམས་ཀྱི་སྒྲོབས་བྱུང་པ།

ནང་སེམས་ཀྱི་ཚོག་ཤེས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། དེ་  
 ག་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་དམ། ཇི་ལྟར་སྐྱབ་སྐྱབ་བམ་ཞེ་ན།  
 རོག་མར་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་བདེ་སྲིད་ཆེད་སེམས་ཀྱི་  
 ཞི་བདེའམ་བསམ་སྒྲོའི་ནང་སྡིང་འཇགས་ཤིག་དགོས་ཀྱི་  
 ཡོད། དེ་ཡོད་ན་དཀའ་སྲུག་ནམས་རྩུང་རྩུང་མ་གཏོགས་  
 མཐོང་གི་མེད། ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲོབས་  
 །ལྷགས་དང་སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཆ་ལྡན་ན། ད་ཚོས་རྒྱུན་དུ་  
 ཀྱི་རིགས་མཐའ་དག་ལ་བཞོན་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། ད་ཚོར་བདེ་  
 སྲིད་གང་འདྲ་ཞིག་འཛོལ་མིན་ཐད་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་འབྲེར་  
 སོར་རག་ལས་རྩོལ་དཔེ་མཚོན་དང་བཅས་ལས་སྤྱོད་  
 བཤད་སྐྱབ། དཔེར་ན། ཆེས་གསར་ཤོས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་  
 མེད་པའི་སྐྱོན་ནད་ལྟ་བུའི་སློག་ལ་སྐྱབ་པའི་ན་ཚ་གཅིག་  
 བ་གཅིག་རྒྱུང་ཞིག་མི་གཉིས་ལ་ཕོག་སྟེ་ནད་དོ་ཚོད་པར་  
 ཆ་བཞག་ན། གཅིག་གིས་བྲང་བདེན་མི་འདུག་ཅེས་འཇུག་  
 ལྡང་གིས་གནས་སྐྱངས་དེ་ལ་སློབ་སྦྱོང་མས་ཏེ། ཁོང་ཁོ་བྱེད་

བ་དང་རང་གིས་རང་ལ་སེམས་སྐྱུག་གུས་ཉེ་ལ་ལན་གྱེད།  
 དུས་མཚུངས་གཞན་གཅིག་དེས་ཞི་འཇམ་རང་ངོས་མེན་གྱི་  
 བས་འགྱུར་སྟོན་གྱི་ཡོད། གནད་དོན་གཉིས་ཀའི་ནང་ལུས་  
 གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་ཐོག་ནས་གཅིག་པ་  
 གཅིག་རྒྱུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མི་དང་པོ་དེས་སེམས་ཁམས་  
 དང་སེམས་ཚོར་གྱི་ཁྱད་པར་ཐོག་ནས་སྐྱུག་བསྐྱེད་འཕར་  
 མ་སྟོང་བ་དང་། ཆབས་ཅིག་སེམས་ཞི་འཇམ་ཡོད་པའི་  
 གང་ཟག་དེས་པལ་ཆེར་སོ་སོའི་བྱིམ་ཚང་ངམ་གནད་དོན་  
 གྱེ་བྲག་གཅིག་ལ་དམིགས་པ། ཡང་ན་དཔེ་དེབ་ལྟ་སྟོག་  
 གྱེད་པ་སོགས་སྟོ་སེམས་འཁོལ་བའི་བྱ་དངོས་རྣམས་ལ་མུ་  
 མཐུད་འཇུག་པ་དང་། རང་གི་མི་ཚེ་མཇུག་སྟོན་གྱེད་པར་  
 ཆ་རྒྱུན་ལེགས་པ་ཚང་ཡོད། དེ་གཉིས་དབར་གྱི་ཁྱད་པར་  
 གཅིག་ལུ་དེ་ནི་ཁོང་ཚོའི་སེམས་གྱི་གནས་སྣངས་ཡིན། རང་  
 སེམས་གྱི་སྤར་སོར་འཆུད་པའི་རུས་པ་ཡོད་ན། ཐ་ན་ཉེན་  
 ཆབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་གནས་སྣངས་ཁོད་དུའང་། བདེ་  
 སྐྱིད་གྱི་ཚད་གང་འཚམ་ཞིག་ཉར་ཚགས་གྱེད་ཐུབ་སྲིད་པ་  
 ཡིན། འོན་ཀྱང་ནང་གི་སྟོབས་ལྷགས་དེ་མེད་པར། དབང་  
 ལེས་གྱི་ཐོག་ནས་འདོད་སྟོ་ཚེམ་པ་ཇི་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོ་  
 བས་ཡང་སྐྱིད་པོ་བཟོ་མི་ཐུབ།

### བྱམས་བཅའི་རྒྱས་ལྟོབས།

འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ལ། དུས་ལྷན་རིང་པོ་གསོ་སྐྱོད་བྱེད་པ་  
 དང་མཉམ་དུ་ར་ཚོའི་འཚོ་གནས་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་  
 གཞན་གྱི་སེམས་ཁུར་དང་བཅེ་བ་འཛོལ་རྒྱ་གཤམ་ཆེན་པོ་  
 ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ཉེ་དུས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཉམས་  
 ཞིབ་ཀྱིས། བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་འགོ་སྟོན་དུ་རང་  
 གི་ཨ་མ་འཕམ་གཅེས་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ལུས་ཀྱིས་དངོས་སུ་སྤྱ་  
 ལུང་རེག་ཐུག་བྱེད་པ་འདིས་སྤྱ་ལུང་པའི་ཕྱི་གཟུགས་  
 ཆེ་རུ་འགྲོ་བའི་གཤམ་ཆེའི་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྟོན་བྱུང་།  
 དེད་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁུར་རིག་པས། བྱིས་པའམ་སྤྱ་ལུང་  
 གནས་སྐབས་སུ་ཐོབ་པའི་བྱམས་སྐྱོད་གིས་ར་ཚོའི་ཚོར་བ་  
 དང་སེམས་ཁུར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བའི་ཐད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་  
 གཏོང་ཐབ་པོ་ཞིག་སྤྱིན་སྟོར་ཁུངས་སྤྱིལ་གནང་བ་མ་ཟད།  
 ཉམས་ཞིབ་འདིས་ད་དུང་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱམས་  
 སྐྱོད་མ་ཐོབ་པའི་མི་རྣམས་ཕྱིས་སུ་རང་གི་མི་ཆེའི་ནང་  
 བརྟན་ཆ་མེད་པའི་ཚོར་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད་ཚུལ་ཡང་བསྟན་

ཡོད།

ལོ་ཁ་ཤས་སྟོན་ངོས་ནས་ཤེས་ཚོགས་ལྷན་པུང་བའི་ལས་གཞི་  
 ཞིག་ལོ། ལེ་ལོ་ལ་མེ་རི་ཁའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་དཀའ་སྟོན་ཆེ་  
 བའི་ལུང་པ་ཁ་ཤས་ནང་དུ་སྤྲུག་གཅེས་སྟོང་ཁང་གིས་མཁོ་  
 སྟོན་བྲས་བའི་ལྷ་སྟོང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ལས་དོན་དེ་  
 ཡིན། ལས་གཞི་དེས་གོང་འཕེལ་བཏང་བའི་ཐབས་ལམ་  
 རྣམས་ཚན་རིག་དང་སེམས་ཁམས་རིག་བའི་ཉམས་ཞིབ་  
 མི་ཅུང་བ་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་རེད། མ་གཞི་དེ་དག་ཅུང་ལས་  
 གྲུ་ལོ་ཡིན་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་སེམས་དང་ལུས་  
 ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཐད་འགོ་བ་མིའི་བྲམས་པ་དང་བཅེ་བའི་རིན་  
 ཐང་མངོན་པས། དོན་དངོས་སུ་བསམ་ཤེས་བྱ་དགོས་པའི་  
 གནད་དོན་ཞིག་ཏུ་སྤང་། དེ་དག་གི་ཐབས་ལམ་ཁོད། དཔེར་  
 བཤུ་སྤྲུ་རྣམས་ཅུང་རྒྱ་ཆུང་ཞིང་མཛུ་མཛུན་ཆེ་བའི་སྟོང་  
 ལྷག་སྟོན་ཁང་ནང་བཞག་པ་དང་། སྤེ་ཚན་ཆུང་ཆུང་རེ་  
 བཅོས་ཏེ་ལྷ་སྟོང་གྲེད་པོ་སོ་སོར་ལས་འགན་བསྐྱར་བ་ལ་  
 བརྟེན། རང་བཞིན་གྱིས་བྱིས་ཚང་གཅིག་གི་འབྲེལ་ལམ་  
 ལྷར་ཁོང་ཚོར་ཡར་རྒྱས་འགོ་བའི་གོ་སྐབས་ཆེན་པོ་ལྷན་  
 ཡོད། ལྷ་གྲུ་མ་འབྲུང་ལ་མཚོན་ན། ལྷ་སྟོང་གྲེད་པོ་རྣམས་



གྱིས་སྤྱ་གྲུ་ཚོར་ལུས་གྱི་འབྲེལ་བ་མང་ཙམ་གྱུ་དགོས་པ་  
 དང་། ལྷན་ཆ་ཤོད་དགོས་པ། ཆབ་གདམ་སོགས་བརྗེ་ལེན་  
 གྱེད་སྐབས་སྤྱ་གྲུའི་མིག་ལ་ལྟ་དགོས་པའི་སྤྱལ་མ་བཏང་  
 ཡོད། ཐབས་ལམ་དེ་རིགས་ཚུང་ལས་སྐྱོ་ཤོ་ཡོང་ཡང་། མི་  
 ཚོ་གང་ཤོར་གནས་པའི་ཤུགས་སྐྱེན་སྐྱིན་གྱིད།

### གཞན་བརྟེན་གྱི་གནས་སྐབས།

ང་ཚོ་གཞན་ལ་བརྟེན་པ་ནི་སྤུ་གྲུའི་གནས་སྐབས་སུ་མངོན་གསལ་དོན་ལོས་ཡིན། རོན་ཀྱང་གནས་སྐབས་དེར་མཚུགས་ཡོད་པའི་མེད། ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་དཀའ་ངལ་ག་དུས་སྤང་ཀྱང་། ང་ཚོས་གཞན་གྱི་རོགས་པ་འཚོལ་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཚོ་ན་བའི་ཚེ། སློན་པ་བརྟེན་པར་འགྲོ་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་མགོ་ནས་མཚུགས་པར། འགྲོ་བ་མིའི་བཙེ་བ་དང་མངོན་མཚུན་གྱིས་ཐ་ན་ང་ཚོའི་ལུས་གྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ལའང་ཕན་འདོགས་ཡིང་། དཔེས་ཀྱིས་སློན་བཙེས་ལེགས་པོ་ཞིག་ཐོབ་པའམ་ང་ཚོའི་ཁྲིམས་སྲོལ་ནང་སློན་རྣམས་ཉག་ཉག་ཞིག་སྤྲོད་ཡོད་མེད་ཀྱི་གནད་དོན་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར། ང་ཚོར་ད་དུང་འགྲོ་བ་མིའི་བྱམས་སྐྱོང་གི་ཚམས་ཐོབ་མིན་ལའང་རག་ལས་ཡོད།

གནད་དོན་དེ་ནི་ཉེ་ཆར་ངོས་གྱི་མཁྲིས་སྐྱོད་གཤམ་བཙེས་ཆེད་ལྡི་ལིར་སྐྱོད་སྐབས་གསལ་དུ་བྱིན་སོང་། སྤྱིར་བཏང་

གཤམ་བཅོས་དེ་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། རྫོག་འཛིངས་  
 སྐྱེ་བུ་བྱུང་སོང་། དུས་ལུན་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་འགོར་རྒྱུའི་  
 བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཚུ་ཚོད་བཞི་བཞོར་བ་དང་། རྒྱ་སྐྱེད་  
 ཡོང་ཆེད་ཉིན་གསུམ་རིང་ང་རང་སྐྱོན་ཁང་ནང་སྡོད་དགོས་  
 བྱུང་། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ། དེར་སྐྱོན་པ་དང་སྐྱོན་  
 འབས་རྣམས་སེམས་པ་བཟང་ཞིང་ང་རང་ལ་ཕྱགས་ཁུར་  
 གནང་བར་བརྟེན། དགའ་ཚོར་དང་བཅས་དགོད་སྐྱས་  
 ཁེངས་པ་ངས་བྱ་གྱི་འདུག། ཁོང་ཚོས་འགོ་བ་མིའི་བྱམས་  
 རྒྱུད་དང་བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཁོར་ལུག་གཅིག་སྐྱོན་རོགས་  
 བྱས་པ་དེས་ང་རང་གི་ནད་གཞི་སྤུར་དུ་བྱ་སྐྱེད་སྐྱིན་པར་  
 སན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། ང་ཚོའི་མི་  
 ཚོ་མཐའ་མཇུག་དུ་སྐྱེ་བས་སྐབས། ང་ཚོས་ད་དུང་གཞན་གྱི་  
 བརྗེ་སེམས་དང་བཀའ་འདྲིན་ལ་ལྷུགས་ཆེན་པོ་བརྟེན་དགོས་  
 གྱི་ཡོད།

གཞན་གྱི་སེམས་བཟང་དང་བརྗེ་བར་བརྟེན་མཁན་འགོ་བ་  
 མི་གཅིག་ལྷུག་ལ་ཡིན། ལུ་གསོ་སེམས་ཅན་གཞན་འདྲ་  
 མིན་དེ་དག་ལའང་གསོ་སྐྱོང་དགོས་སྐྱོར་ཐད་ཚལ་རིག་གི་  
 ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་མཇུག་སྐྱོམ་གཅིག་མཚུངས་



ཀྱི་རྟོག་མེན་ཉུང་བུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད།

### སྒྲིབ་རྗེ་ཚེས་ཀྱི་གནད་དོན་ཙམ་མིན།

མི་མང་པོས་སྒྲིབ་རྗེ་ཚེས་ཚུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཞིག་  
 ཡིན་ཤིང་གྲུང་གི་འདུག གནད་དོན་དོ་མ་དེ་འདྲ་མ་རེད།  
 སྒྲིབ་རྗེ་ཚེས་ཚུགས་ཆེ་ཁག་ཚང་མའི་ཡ་རབས་བཟང་  
 ཚུང་གི་བསྐྱབ་བྱའི་སྒྲིབ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་བདེན་པ་རེད། འོན་  
 །ཀྱང་སྒྲིབ་རྗེ་ཙམ་ཚེས་ཚུགས་ཀྱི་རིན་ཐང་མ་ཡིན། ལོང་དུ་  
 བརྗོད་པ་བཞིན། སེམས་ཅན་མང་པོས་དེ་ལ་བརྩི་མཐོང་  
 གྲུང་སྐྱབ་པ་དང་། ཉན་ཉན་བུ་གསོ་སེམས་ཅན་ཚོར་ཡང་དེ་  
 ལྟའི་བུས་པ་ཡོད།

ད་དུང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་གཞན་ལ་སྒྲིབ་རྗེ་གྲུང་པ་དེ་  
 གཞན་འབབ་ཞིག་ལ་མ་གཏོགས་རང་ལ་སན་ཐོགས་མེད་  
 བར་བསམ་གྱི་ཡོད། འདིའང་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་  
 སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱས་པ་དེས་གཞན་ལ་སན་ཐོགས་ཡོང་  
 གི་ཡོད་མེད་ཅེ་རྒྱལ་ཆེ་བའི་རྒྱན་མང་པོར་བརྟེན་པའི་ཁྲོད་  
 བས། ཁ་ཤིང་ང་ཚོའི་བསམ་པའི་ཡུལ་ལས་འདས། ང་ཚོས་

གཞན་ལ་པན་ཐོགས་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོང་འབྱུང་མེན་གང་སྟར་  
 ཡང་། སྟིང་རྗེའི་ཁེ་པན་དང་པོ་དེ་རྟག་ཏུ་རང་ཉིད་ལ་ཡོང་  
 གི་ཡོད། ར་ཚོའི་སེམས་ནང་སྟིང་རྗེའམ་སེམས་པ་བཟང་པོ་  
 མངོན་ཏུ་འབྱུང་བའི་ཚེ། རང་གི་སྐྱོ་སྐྱོ་བྱེས་པ་སྟར། ར་ཚོའི་  
 རོ་སྟར་དེ་གྲུ་དོག་པའི་རང་དོན་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པ་  
 ལས་སྒྲོག་པར་བྱེད་པ་དང་། སྟིང་རྗེས་ར་ཚོའི་འཛིགས་སྟར་  
 ཉུང་ཏུ་གཏོང་བ། གདེང་ཚོད་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་སོགས་  
 བྱང་གི་སྟོབས་ལྷགས་སྦྱིན་གྱི་ཡོད། དོགས་འཆར་ཉུང་ཏུ་  
 བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་དང་མཉམ་ཏུ་སྐྱོ་རྒྱ་གསང་  
 པོ་ཆགས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་ཏུ་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཚོར་  
 བ་སྦྱིན་པ། མི་ཚེའི་ནང་དམིགས་ལུལ་དང་དོན་སྟིང་ལྷན་  
 པའི་ཚོར་བ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད། སྟིང་རྗེས་རང་ཉིད་དཀའ་  
 ཚོགས་ཆེ་བའི་སྐབས་ངལ་གསོའང་སྦྱིན་གྱི་ཡོད།

### བསམ་སྒྲིབ་ཀྱི་ལུས་པ།

ཉེ་སྔོན། རྒྱ་གར་ནང་གི་གལ་ཆེའི་ནང་པའི་གནས་མཚོགས་རྒྱ་  
 རྒྱ་གར་དུ་གནས་སྐྱོད་ལ་བསྐྱོད་སྐབས། རོས་ལ་ཕོ་རྒྱའི་  
 གཉན་ནང་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཕོག་བྱུང་། བ་རྒྱལ་ཉ་ཅང་ཆེ་  
 པའི་རྒྱུ་གྱིས། དེ་གར་གཉན་ཁེལ་བྱས་པའི་བཀའ་ཚོས་གྱི་  
 རིམ་པ་ཁག་ཆ་ཚང་མེད་པ་བཟོ་དགོས་བྱུང་། སྐབས་དེར་  
 མི་མང་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་བཀའ་ཚོས་ལ་ཕེབས་པ་དང་། ས་  
 ཐག་རིང་པོ་ནས་ཡོང་བའི་མི་མང་པོར་སྒོ་ཕམ་ཉ་ཅང་ཆེན་  
 པོ་བཟོས་པར་རོས་ནས་དགོངས་སེལ་ཞུ་དགོས་བྱུང་། གང་  
 ལགས་ཤེ་ན། རོས་རང་རྩ་བའི་སྐྱོན་ཁང་ཞིག་ལ་སྐྱོད་  
 དགོས་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་གྲོང་གསེབ་གྱི་ས་ཁུལ་  
 སྐྱོ་ཕོས་མང་པོ་བརྒྱུད་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་དགོས་བྱུང་།

རོས་གྱི་ཁོག་སྐད་ནང་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་ཉ་ཅང་ཤུགས་  
 ཆེ་ཞིང་། ལམ་ཁར་ས་རོ་རྩོམ་འབར་འབྱར་ཕྱད་དེ་མོ་ལ་  
 འཕར་སྐབས། བ་རྒྱལ་གིས་ལུས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་མཉན་པ་



ལྷ་བྱ་ཆགས་ཀྱི་འདུག མོ་འའི་སྐྱེའུ་ཁུང་ནས་སྲིར་བལྟས་  
 བ་དང་། དུལ་མི་ཉམ་ཐག་རྒྱ་ཁྲབ་ཏུ་ཡོད་པའི་མཐོང་སྣང་  
 ལྷུང་། ལྷོ་ཆག་ཤོར་བའི་སྐྱ་བྱ་དམར་ཉེང་མར་གད་སྡིགས་  
 ཁོད་པར་ཚུར་རྒྱག་བ་དང་། ལམ་རྒྱར་དུ་ཉལ་ཁྲི་ཞིག་གི་  
 སྡེར་གས་པོ་གཅིག་ཉལ་བསྐྱད་བ་མཐོང་བས། ཁོར་ནི་ཁེར་  
 རྒྱང་ཡིན་ཞིང་ལྷ་ཉོག་གྲེད་མཁའ་སྤྱ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་བཟོ་  
 མི་འདུག མོ་འ་སྤྱ་མཐུད་ནས་འགོ་བའི་ཚེ། ཉམ་ཐག་གི་  
 ཡིད་སྐྱེའི་གནས་སྣངས་དང་མིའི་སྤུལ་བསྐྱལ་ཐད་དོས་ནས་  
 བསམ་མཐོ་གཏོང་མཚམས་འདོག་ཐུབ་མ་བྱུང་། ཕྱིས་སྤྱངས་  
 དོ་སྣང་བྱུང་བ་ནི། དང་གི་བསམ་མཐོ་སོ་སོའི་སྤུལ་བསྐྱལ་  
 ལས་ཁ་སྐོས་ཏེ་གཞན་གྱི་དཀའ་སྤུག་གི་ཐད་ལ་བསམ་མཐོ་  
 བཏང་བ་དང་། བ་རྒྱག་རྒྱང་དུ་སྤྱོད་འདུག ད་ཚོས་གཞན་ལ་  
 སེམས་ཁུར་གྲེད་བ་དེས་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ལ་མཐུན་སྦྱོར་  
 གྲེད་སྐྱོར་ཞིབ་ཉོག་བྱུང་བ་ཚན་རིག་གིས་ཀྱང་ཉམས་ཞིབ་  
 ཐོག་ནས་ར་སྐྱོད་བྱས་ཡོད། བརྟེ་བ་དང་། སེམས་པ་བཟང་  
 པོ། ཡིད་ཆེས་སོགས་ལས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཅམ་  
 མ་ཡིན་པར་སྤྱིའི་ལུས་ཀྱི་འགོད་བསྐྱེན་ལའང་མདོན་གསལ་  
 དོད་པའི་ཁེ་སན་ཡོད་སྐྱོར་ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་གི་སྤུལ་  
 གྲེད་མང་པོ་ཡོད། ཉེ་དུས་ཞིབ་འཇུག་གཅིག་གིས། བསམ་

བཞིན་ཏུ་བཅེ་བ་དང་སྒྲིང་རྗེ་སྒྲིང་བར་བྱེད་བས་ཐ་ན་ང་ཚོའི་  
 རིགས་རྣམ་གྱི་གཞི་རྒྱུན་ཏེ་ཨིན་ཨེ་(DNA)ལ་ཤུགས་རྒྱུན་  
 རྒྱུན་སྐྱོར་ཁུངས་སྒྲིལ་ར་སྐྱོད་བྱས་ཡོད། ཤུགས་རྒྱུན་ཞིག་  
 ང་ཚོའི་རིགས་རྣམ་གྱི་གཞི་རྒྱུན་དེའི་ཆ་ཤས་ཚོས་མུང་གི་  
 རྗེའི་(telomeres)སྒྲིང་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་འདུག

### རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན།

ལོ་ཤས་གོང་། ང་རང་ཉེ་ལུ་ཡོག་ཏུ་གཏམ་བཤད་ཅིག་ལ་  
 བཅར་སྐབས་། དཔེར་ན། ང་། ང་ལ། ང་འི་ཞེས་པའི་གང་ཟག་  
 དང་པོའི་མིང་ཚབ་ཚད་ལས་བཟུལ་བ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བེད་  
 སྐྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་དེ་ལྟར་མི་བྱེད་མཁན་རྣམས་  
 ལས་སྣོད་ཁྲག་འགག་པའི་ནད་གཞི་འཕྲོག་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད་  
 སྐོར་གསོ་བ་རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་གིས་དགོངས་ཚུལ་  
 གསུངས་སོང་། སྐབས་དེ་དུས་འགྲེལ་བཤད་གནང་མ་སོང་།  
 འོན་ཀྱང་ངོས་གྱི་བསམ་བར་དོན་གསལ་པོ་རེད་འདུག གང་  
 ཟག་དང་པོའི་མིང་ཚབ་ཡང་ཡང་བེད་སྐྱོད་བྱེད་པ་དེས་པལ་  
 ཆེར་རང་གཅེས་འཛིན་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད།  
 དེ་ལྟའི་མི་རྣམས་ལ་རང་གཅེས་འཛིན་དང་མཉམ་དུ། གཞོན་  
 ལྷགས་དང་སེམས་སྦྱག་ཡོང་ཉེན་ཆེ་བ་འདྲ་པོ་ཡོད། གཞོན་  
 ལྷགས་དང་སེམས་སྦྱག་ནི་སྣོད་ལ་གཞོན་པོ་ཡོད་པ་ཡོངས་  
 གྲགས་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་བརྗོད་རྒྱུར། ང་དང་ང་ཞེས་  
 རང་ཉིད་སྐོར་ཡང་ཡང་རྗོད་མཁན་རྣམས་ཤང་པོ་རེད། དེ་

བེ་རང་དོན་ཁོག་བརྟུག་ཡིན་བཞིན་དུ་སྒྲིང་རྩེ་ཆེ་མདོག་བྱེད་  
 མཁལ་གྱི་གང་ཟག་ལས་ལེགས་པ་ཡིན།

### རང་དོན་ལྷན་སྐྱབ་ཚུལ།

ཚང་མས་སོ་སོའི་ཁེ་སན་ཆེད་འབད་འབྲངས་བྱེད་པར་མ་  
 འགྲིགས་པ་གང་ཡང་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། དེ་ལྟར་བྱེད་  
 པ་ནི། བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བ་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྤོང་ཐབས་  
 བྱེད་པར་ང་ཚོའི་གཞི་རྩའི་རང་གཞིས་ཀྱི་རང་ཆས་སུ་ཡོད་  
 པའི་ནམ་འགྲུང་ཞིག་ཡིན། དོན་དངོས་ཐོག་དེ་ནི་ང་ཚོས་  
 རང་ཉིད་ཀྱི་དགོས་མཁོར་དོ་ཁུར་བྱེད་པ་བཞིན། གཞན་ཀྱི་  
 བཀའ་བྲིན་དང་བྱམས་པར་བཅི་མཐོང་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་  
 ཀྱི་རྣམ་པ་ལྡན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན། རང་དོན་ཆེད་དེ་  
 ལྟའི་ལྟར་སྐྱེས་ཀྱི་བག་ཆགས་དེ་རང་དོན་འབའ་ཞིག་གི་  
 སྲིད་ཏེ་ཅང་བསྐྱེམས་བྲགས་ན་མི་དགེ་བ་ཁོ་ནར་འགྲུང་གི་  
 ཡོད། དེ་ལྟར་བྱུང་སྐབས། ཚོས་ནམས་ལ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་  
 ལྟ་བའི་ང་ཚོའི་རྣམ་པ་ལྡན་གས་རྒྱུད་དུ་བཏང་སྟེ། རང་ཚོའི་  
 དམིགས་ལྷུང་གུ་དོག་པོ་ཆགས་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་གུ་དོག་  
 པའི་ལྟ་ཚུལ་ཁོོད། ཐ་ན་དཀའ་ངལ་རྒྱུང་རྒྱུང་ནམས་གྱིས་  
 ཏེ་ལས་པའི་སྤྲུག་གཙུག་ཆེན་པོ་བཟོ་བ་དང་བཟོད་ཐབས་

བལ་བ་ལྷ་བྱུང་སྣང་སྲིད། དེ་ལྟའི་གནས་སྣངས་འོག་དངོས་  
 གནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་ན། ང་ཚོའི་རེ་བ་ཡོངས་  
 རྫོགས་བརྒྱགས་ཏེ། འ་ཆད་ཉུ་སྟུག་དང་ཁེར་རྒྱུང་གི་ཚོར་  
 བ་སླེབས་ནས་རང་གིས་རང་ལ་སློ་ཤི་བའི་བསམ་སློ་འཁོར་  
 ཉེན་ཡོད།

ག་རེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཟེར་ན། ང་ཚོས་རང་དོན་ལ་འབད་  
 བའི་ཚོ། དེས་བར་དུ་སྐྱུང་བའི་རང་འདོད་བྱེད་དགོས་པ་  
 ལས་སྐྱབས་པའི་རང་འདོད་བྱེད་མི་ཉན། སྐྱབས་པའི་རང་  
 འདོད་ཟེར་བའང་། ང་ཚོས་གུ་དོག་པོས་མིག་རྒྱུང་སྐྱུང་དུའི་  
 ཐོག་ནས་རང་དོན་ལ་འབད་བར་ཟེར། སྐྱུང་བའི་རང་འདོད་  
 བོ། རྒྱ་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་བརྒྱུང་ནས་ང་ཚོས་སོ་སོའི་  
 སྟུགས་ཀྱི་ཁེ་སན་དེ་མི་ཚང་མའི་བདེ་དོན་ལ་སྟུག་ཡོད་པ་  
 འོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། སྐྱུང་རྗེ་ཅན་ཞིག་བྱེད་པ་ལ་ཟེར།

## སྒྲིབ་རྒྱུ་ལོ་ལྟ་བུ་ལ།

སྒྲིབ་བཏང་ངོས་ཀྱིས་སྒྲིབ་རྒྱུ་ལོ་ལྟ་བུ་གཉིས་འབྲེད་ཀྱི་  
 ཡོད། དང་པོ་དེ་ཨ་མ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྐྱ་གུར་བཅངས་  
 བའི་བཙེ་དུང་དཔེ་ལ་བཞོན་དེ་གོང་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་  
 བ་བཞིན་ལུས་པོའི་གྲུབ་སྐྱངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡོང་བའི་རིམ་བ་  
 གཅིག་དང་། གཉིས་བ་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་བའི་རིམ་བ་སྟེ་ཆེད་དུ་  
 མངགས་ནས་སྐྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཨ་མས་རང་གི་སྐྱ་གུར་ལ་བཅངས་པའི་བཙེ་དུང་བཞིན།  
 ལུས་པོའི་གྲུབ་སྐྱངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡོང་བའི་སྒྲིབ་རྒྱུ་དེ་ཆ་རྒྱུན་  
 མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད་དེ་ནི་ད་དུང་སྐྱོགས་སྐྱང་ཅན་  
 ཞིག་དང་དམིགས་ལུས་ཚད་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་སྐྱར་ནའང་།  
 དེ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་  
 བ། དེ་ནི་སྐྱོགས་སྐྱང་བྱལ་བའི་སྒྲིབ་རྒྱུ་སྐྱབ་པའི་ས་བོན་  
 ཡིན། ང་ཚོས་སེམས་བཟང་པོ་བྱ་སྤྱིར་སོ་སོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་  
 ལུས་བ་དེ་བེད་སྐྱོད་གཏོང་སྐྱབ་པ་དང་། རང་གི་སྐྱོ་གོས་དང་

ཡིད་ཆེས་བེད་སྲུང་ནས་དེ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་དགོས།

སྐྱེད་བཏང་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོས་སོ་སོའི་གཉེན་ཉེ་རྣམས་ལ་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་སྤྱོད་ལྷན་སྐྱེས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྷན་འཛོགས་བྱས་ཡོད། དེ་རྗེས་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་གང་རྒྱ་ཆེ་ས་སྟེ། དཔེར་ན། རྒྱ་དམིག་དང་། ས་གནས། ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་གཅིག་གྲུར་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཅན་དེ་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་དང་སྟོབས་ལྷན་སྐྱེས་ཆེན་པོ་ཡིན། གནད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་དམིགས་བཤམ་ཡང་ན་སྡེ་ཚན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཉེ་བའི་ཚོར་བ་སྐྱེབས་ཉེ་མི་རྣམས་ལ་ཀུན་སྲོལ་ལྷན་སྐྱེས་ཆེན་པོ་གྱེད་སྐྱབས། བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱབ་པའི་བྱས་པ་ལྡན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བས་མི་རྣམས་ཀྱི་དབར་མཛའ་མཐུན་སྦྲུག་སྲིད་པ་དང་ཁོང་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲུ་དོག་པའི་རང་ཁེ་དོན་གཉེར་གྱི་ལྟ་བུ་ལས་འདའ་བར་རོགས་རམ་གྱེད། གནད་དོན་དེའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་ཚོར་བ་དེ་དག་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟ་འཛའ་འབྲེལ་དེ། བྱིས་ཚང་དང་། སྤྱི་ཚོགས། རྒྱལ་ཁབ། རྒྱ་དམིག་ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་བཅས་གང་ལའང་གཞི་བཞག་གྱང་། ལྷན་བྱུང་ཚོ་



དང་ཁོང་ཚོ་ཞེས་དབྱེ་འབྱེད་གྱི་གནས་སྐབས་ལྷགས་ཆེན་  
 མོ་ཞེས་དང་མཉམ་དུ་གནས། དཀའ་ངལ་ནི་ང་ཚོས་སྡེ་ཆེན་  
 འདི་དང་དེ་ཞེས་པ་གཅིག་ལུའི་ཚོག་ནས་སོ་སོར་སྐྱ་བའི་  
 ལྷགས། ལྷ་ཆེ་ས་ནས་འགོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ང་ཚོའི་འོ་པོ་དེ་  
 ངན་པ་བརྗེད་ཉེན་ཆེ།

## ཞིན་ཆགས་ཀྱི་སྒྲིབ།

རྒྱ་གསུང་གི་ཚོར་བའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ར་ཚོས་  
 ཞིན་ཆགས་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཚོགས་སྐྱོད་གཅིག་ཨར་རྒྱ་  
 འི་ནང་(Argentina)ཚོར་རིག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཚོགས་  
 བའི་སྐབས། རོས་ཀྱི་སྒྲོབ་སྟོན་པ་དང་རྒྱ་གསུང་གི་པ་རན་སི་  
 སེ་ཁོ་ ལཱ་རི་ལ་(Francisco Varela)ལགས་ཀྱིས། ཚོར་རིག་  
 བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཁོ་རང་གིས་སོ་སོའི་ཉམས་ཞིབ་  
 གུ་ལུལ་གཅིག་ལུང་ཉ་ཅང་ཆགས་ནས་སྟོད་ཀྱི་མེད། གང་  
 ཡིན་ཞེ་ན། དེས་བདེན་དཔང་རི་མ་རི་བཞིན་འཚོལ་ཞིབ་  
 གུང་བའི་ཁོ་རང་གི་བྱས་པར་འགོག་རྒྱུ་གུང་སྟོད་ཅེས་  
 གསུངས་བྱུང་། སྐད་ཆ་དེ་དག་ཐོས་མ་ཐག་ངའི་སེམས་  
 བང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ནང་དུའང་ཁོང་ཚོས་ངེས་  
 བར་དུ་དེ་བཞིན་ལག་བསྟར་གུང་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པའི་  
 བསམ་སྒོ་འཁོར་བྱུང་། དཔེར་ན། བུ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
 ཆ་ནས། ངས་ནང་ཚོས་ལ་ཞིན་ཆགས་ཆེན་པོ་ཡོང་སྟེད་  
 འབད་བཙོན་ནམ་ཡང་བསྟེན་རྒྱུ་མེད། དེ་ལྟར་བྱས་ན། ཚོས་

ལུགས་གཞན་གྱི་རིན་ཐང་མཐོང་བའི་ངའི་བུ་ས་པར་འགོག་  
རྒྱུ་བཟོ་སྲིད།

ཞེན་ཆགས་ཡོད་པའི་སྐབས། ང་ཚོས་གཞན་ལ་བརྟེན་བ་དང་  
སེམས་ཁུང་བྱ་རྒྱ་དེ་རྒྱུན་དུ་གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་ཚུར་འབྲེལ་  
བ་བྱེད་སྐྱབས་ལ་རག་ལས་ཏེ། སུས་ང་ཚོར་ལྟ་སྐྱོད་དང་  
ཡག་པོ་བྱེད་པ་དེ་ལ་ང་ཚོས་ཐར་སེམས་ཁུང་གི་ཚོར་བ་  
སླེབས་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་གཞན་སྤེད་དུ་དམིགས་  
བའི་བརྟེན་བ་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་གྱི་དམིགས་ལྷུལ་དང་རེ་བ་  
འགྲུབ་མིན་ལ་རག་ལས་བའི་དབང་གིས། དེ་རྟག་དུ་སྐྱོན་  
ཅན་ཞིག་དུ་འགྱུར་གྱི་རེད། གཞན་གྱིས་ང་ཚོའི་རེ་བ་སྐྱབ་  
བ་དེ་སྲིད་དུ། ཚང་མ་བཟང་གིས་ལོ་ལེགས་ངང་འགོ་གི་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་སྐྱབ་ཆེ། ང་ཚོའི་བརྟེན་བའི་སེམས་བ་དེ་  
འཁོན་འཛིན་དང་ཐ་ན་ཞེ་སྤང་དུ་ལས་སྐྱོད་པོར་འགྱུར་སྲིད།

## ཀུན་བྱུང་སྣོད་རྒྱུ།

འགའ་ཞིག་ལ་ཀུན་བྱུང་སྣོད་རྒྱུ་ལྡི་ལེ་བསམ་ཚུལ་འདི་གཅིག་  
 བྱས་ན་ཆེས་སེམས་གཙོ་སྤྲོ་བ་དང་ཐ་ན་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་  
 ཡིན་པ་ལྟ་བུར་མངོན་སྲིད། རོས་ནས་དེ་ཆེས་སེམས་གཙོ་  
 སྤྲོ་བ་དེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟར་ཚོས་  
 ཡིན་ཤིང་ཤིང་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཀུན་བྱུང་ཤེས་  
 ཡོན་ཞེས་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡང་སྤྲོ་བ་ཆེས་སེམས་གཙོ་  
 སྤྲོ་བ་ལྟ་བུར་སྤྲོད་ཡོད་ཤིང་ཆེ། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་བསམ་ཚུལ་  
 དེ་དག་སྤྱོད་པས་ཡོངས་ནས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་དང་དངོས་  
 གནས་དགོས་གཤམ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། ཀུན་བྱུང་སྣོད་རྒྱུ་  
 དེ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་དེར། རོས་ནས་  
 མོས་མཐུན་གྲེད་ཀྱི་མེད། མི་འགའ་ཞིག་ལ་རང་ཤེད་མེད་པ་  
 དང་གཞན་ལ་སྤྲོ་བ་ལྟ་བུར་པ་དེ་ཁོང་ཚོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དང་  
 པས་མང་གཞི་བྱས་ནས་ཡོང་བ་བརྗོད་མི་དགོས། དཔེར་ན།  
 དགོན་མཚོག་ལ་བསྐྱེན་བཀུར་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ། འོན་ཀྱང་དེ་དང་  
 ཆབས་ཅིག དེང་སང་འཇམ་སྤྱིང་ནང་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མར་

སེམས་ཁུར་བྱེད་མཁན་གཞན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་  
 གྲང་། ཁོང་ཚོར་ཚོས་ལུགས་མེད། རྟ་པར་(Darfur)དང་ཉེ་ལེ་  
 (Haiti)ཡང་ན་དཀའ་རྙོག་དང་རང་བྱུང་གོད་ཆག་གང་དུ་བྱུང་  
 ཡང་། ས་ཁུལ་དེ་དག་ནང་དང་གླངས་སྤོང་བ་དང་རོགས་པ་  
 བྱེད་མཁན་ཚང་མར་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དུས། སལ་ཆེར་ཁོང་  
 ཚོ་འགའ་ཤས་ཚོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ཡིན་གྲང་མང་པོ་  
 ཞིག་ཚོས་ལ་དད་པ་མེད། ཁོང་ཚོའི་སེམས་ཁུར་ནི་སྡེ་ཚོན་  
 འདིམ་དེ་ལ་མིན་པར་འགྲོ་བ་མི་རང་ལ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་  
 ཚོར་གང་ཞིག་གིས་སྐུལ་འདེད་བྱས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གཞན་  
 གྱི་སྐུག་བསྐུལ་གྱི་འཁུར་བཟོད་ཡང་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཚོད་  
 སེམས་ཉེ་བཙོས་མིན་གྱི་སྒྲིང་རྗེའི་དབང་གིས་ཡིན།

དེར་བརྟེན་ཀུན་ཁྲུབ་སྤྱིར་རྗེ་ཅ་བ་ནས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་  
 བའི་སྐྱོམ་གཞི་ཞིག་གི་ནང་རྒྱན་གནས་སྐབས་པར་ངོས་ལ་  
 བེ་ཚོམ་མེད། ངོས་གྱི་གྲོགས་པོ་རྙིང་པ་སེམས་ཚོར་ཚོན་  
 རིག་གསར་གཏོང་བྱེད་པོ་སློབ་དཔོན་པོལ་ ཞིག་མན་(Paul  
 Ekman)ལགས་ཀྱིས་ཐེངས་གཅིག་ང་ལ། ཐ་ན་དེང་དུས་གྱི་  
 འཕེལ་འགྲུར་རྣམ་གཞག་སྐོལ་འབྱེད་ཆར་ལི་སི་ ཏར་སྤོན་  
 (Charles Darwin)ལགས་ཀྱིས་གྲང་། འཚོ་བཞིན་པའི་ལུས་

ཅན་ཀུན་ལ་བཅེ་བ་སྒྲོད་པ་ནི་ཆེས་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་  
 མིའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པར་ཆ་འཇོག་གནང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུང་  
 བོ་འདུག།

### གཏོང་པོད་དང་མིའི་རིགས་ལ་བརྩེ་སེམས།

ལོ་ཤས་སྟོན། བེའུ་ཡོག་ཏུ་མིའི་རིགས་ལ་བརྩེ་སེམས་  
 ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་སྟོ་ལ་འམད་པའི་བཞུགས་མོལ་  
 ཚོགས་འདུ་ཞིག་ནང་དོས་ཀྱིས་ཆ་ཤས་སྒྲངས་པ་ཡིན།  
 གཏོང་པོད་ལ་གཞིགས་ན། དོས་ཀྱི་མཚོང་སྒྲུང་ལ། ཁ་ཆ་  
 དགོས་གཏུགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཆེ་ཤོས་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་  
 དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱ་བ་ཁོངས་རྟེན་འདུག འཕྲོད་བསྟེན་ནི་  
 འཕྲོ་བ་མིའི་ཆེ་མཚོང་དང་བདེ་ཐབས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་  
 ཞིག་ཡིན།

དགོན་མཚོག་གཅིག་རྒྱང་འདོད་པའི་(Abrahamic)ཚོས་  
 ལུགས་ནང་དམིགས་བསལ་གཏོང་པོད་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་  
 ཅིང་། དབུལ་པོ་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་ནི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་  
 ལས་འགན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་ཆ་འདོག་བྱེད་ཀྱི་  
 ཡོད། ཡར་རྒྱས་འཕྲོ་བ་ཞིན་པའི་ལུང་པའི་ནང་། གཏོང་  
 པོད་ཅན་གྱི་བྱ་བ་སྦྱུང་བ་དང་། མང་པོ་ཞིག་ཡི་ཤུའི་དགོ་

ཅ་ཚོགས་པས་སྐྱབ་བཞིན་པར་ངོས་རང་རྒྱན་ཏུ་ཡིད་སློན་  
 རྒྱུ་གི་འདུག ང་ཚོ་ཤོད་མི་ལ་མཚོན་ན། ལྷག་པར་དུ་དཀའ་  
 ཚོགས་ཏེ་ཅང་ཆེ་བའི་བཅོན་ཕྱོད་ཏུ་གནས་པའི་ང་ཚོའི་  
 འགོ་སྟོད་ཀྱི་ཕོ་ངོ་དེ་དག་རིང་། རེད་ཚོ་ཡང་སྦྱིན་པའི་ཡུལ་  
 ཏུ་གྱུར་ནས་མི་བདེ་བ་ཞེ་བྱུང་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ཁེ་སན་དངོས་  
 སུ་སྤངས་ཡོད། ཁ་ཆེའི་ཚོས་ལུགས་ནང་། བསོད་སྟོམས་  
 སྦྱིན་པའམ་རྩ་ག་ཐ་(Zakaat)ཞེས་པ་ནི་དད་ལྡན་མང་ཚོགས་  
 ཀུན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་ལག་བསྟར་དགོས་པའི་ག་བ་ལྟ་ལས་  
 གཅིག་ཡིན་པར་ཅི་འདོག་བྱེད་པ་དང་། འདིའུ་ཚོས་ལུགས་  
 བང་། གཏོང་ཤོད་ནི་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བསྐྱུང་བའི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་  
 བོ་ཞིག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་གཏོང་ཤོད་ཅན་གྱི་སྦྱིན་པས་སྦྱིན་གནས་གཅིག་  
 ལུང་ཁེ་སན་སྐྱབ་ཀྱི་མེད། སྦྱིན་པ་ཤོ་ལ་གཞིགས་ན། སོ་  
 སོའི་རོགས་སྐྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་དགོས་མཁོ་ཅན་དང་དབུལ་  
 བོ་རྣམས་ལ་སུ་འདོགས་བྱུང་བ་ཤེས་འབྲལ་ཡིད་རབ་ཏུ་  
 ཚིམ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། སྦྱོན་ཚུད་ནས་སྤྱུག་བདག་ཡིན་མཁན་  
 ཚོར། རྒྱ་ལོར་དེ་མེད་སྦྱོད་ཡག་པོ་བཏང་ན་མ་གཏོགས།  
 ཚང་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལས་བཞུགས་པའི་རྒྱ་ལོར་གྱིས་ཁོང་



ཚོར་དོ་ཚོག་གི་རིན་ཐང་གང་ཡང་སྐྱེན་གྱི་མེད། ཐ་ན་ཐེར་  
 འབྲུམ་གྱི་བདག་པོ་ཞིག་ལའང་མི་ཀུན་དང་འབྲ་བར་གྲོད་  
 ཁོག་ཆེ་ཚུང་གཅིག་པ་ཡོད་ཅིང་། ཁང་པ་རི་ཅམ་མང་ནའང་  
 མི་གཅིག་འདུག་སའི་གོ་ས་ནི་ཚད་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཚད་  
 དེས་ཅན་ཞིག་རྗེས། ཏ་ཅང་རྒྱས་སྒྲོམ་དང་འབེལ་སྒྲོད་གྱིས་  
 མི་ཞིག་གི་དགའ་ཚོར་ཐད་དོན་དམ་པའི་ཤུགས་སྐྱེན་  
 མི་སྤུའ། མཐར་རྒྱུ་ནོར་ནི་ཤོག་བུའམ་ཀམ་བུའར་གྱི་ཡོལ་  
 བའི་སྤྲེང་གྱི་རི་མོ་ཅམ་དུ་འགྱུར། དེར་མ་ཐད་གལ་ཉེ་མི་  
 ཞིག་གིས་བཟང་ངན་རྣམ་འབྲེད་གྱི་ཅ་འཛིན་རྣམ་ཡ་རབས་  
 བཟང་སྒྲོད་གྱི་གཞི་ཅུང་དོ་སྣང་མ་བྱས་པར། འཛམ་གླིང་  
 བང་གནས་བཞིན་པའི་ཉམ་ཐག་གི་གནས་སྣངས་ཀུན་གྱི་  
 ཁྲིད་རང་སྣང་གང་འབྲས་བུ་ལ་ཆག་སྒོ་རེད། དེ་ནི་སྒྲོགས་  
 ཤི་ཐེབས་གྲབ་ཡོད་པའི་སྤྲང་པོ་ཞིག་གི་མདུན་དུ་མི་ཞིག་  
 གིས་ཚོད་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་མེད་པར་ཟས་བཟའ་བ་དང་  
 ཟུང་འབྲ་པོ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྐྱེན་པ་ཉམས་ལེན་གྲེད་མཁན་རྣམས་འཕྲོར་སྐྱོན་  
 ཤ་སྐྱལ་ཡིན་མི་དགོས། ཐ་ན་མཐུན་སྐྱེན་ཚད་ཡོད་ཅིག་  
 ལས་མེད་མཁན་རྣམས་ལའང་། སྐྱེན་པའི་སྒྲོད་པ་ནི་སོ་སོའི་

མོ་སྐོ་འབྱེད་པ་དང་། ལ་ཚ་ཅན་གྱི་དགའ་སྐོ་དང་གཞན་  
 དང་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཚོར་བ་ཡོང་བར་ཉ་ཅང་པན་རྒྱབ་ས་ཚེ།  
 ལྷིའི་དངོས་པོ་སྟེར་བ་དེ་སྦྱིན་པའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་ཡིན། འོན་  
 །ཀྱང་སྦྱིན་པའི་སྐོར་ལམ་དེ་རང་གི་ཀུན་སྐོར་ཐམས་ཅད་ལ་  
 རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བྱུང། མེས་ས་པ་བཟང་པོ་དང་དོ་སྣང་བྱེད་པ།  
 གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་ཏང་པོ་བྱེད་པ། གང་ལ་  
 འོས་པ་དེར་བསྐྱབས་བརྗོད་བྱེད་པ། གཞན་དང་མཉམ་དུ་  
 འགྲོགས་འདྲིས་བྱེད་པ་བཅས་ཚང་མ་སྦྱིན་པའི་རིགས་ཡིན་  
 ཞིང་། དེ་དག་ལ་དམིགས་བསལ་རྒྱ་ལོར་གྱི་གནས་ཚད་  
 གང་ཡང་དགོས་ཀྱི་མེད།

### གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་དཔེ་མཚོན།

གྱི་ལོ་༢༠༠༧ ཟླ་༡༢ རང་ཨེ་ཤི་ཡའི་ནང་མཚོ་ལོག་བྱུང་  
 བའི་སྐབས་དེར་འཛམ་གླིང་རྒྱ་ཁྱབ་ནས་ཡ་ཡན་བྱུང་བ་  
 དུས་གསལ་པོར་བཞུགས་ཀྱི་འདུག བྱུས་ཉེས་དེའི་རྗེས་མི་མང་  
 ལ་སེམས་ཚོར་དག་པོ་བྱུང་བ་དེས་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་  
 གྲིམ་ཚང་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་དཔེ་  
 མཚོན་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་ངའི་ཚོལ་ལ་ཤར་བྱུང་། དེ་ནི་ཁེར་  
 རྒྱུ་དུ་ལུས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཆགས་མེད། དེ་ག་ནང་  
 བཞིན་ཉེ་དུས་ཀྱི་ཡིད་སྐྱེའི་གནས་ཚུལ་དེ་དག་གི་རྗེས་  
 འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཁྱབ་ནས་ལྷ་སྐྱོང་དང་སེམས་ཁུར་བྱུང་  
 བ་དང་། སྐབས་ཤིག་རིང་། འཛམ་གླིང་ནང་གསར་འགྱུར་  
 ཉ་ཅང་མགྲོགས་པོ་ཁྱབ་དུས། ང་ཚོ་དང་རྒྱུང་རིང་དུ་གནས་  
 བ་རྣམས་ལ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་ཁུར་  
 །ལྷགས་ཉ་ཅང་ཆེ་དུ་སྤྱིན་ཡོད། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་འགོ་  
 སྟོན་དུ། མི་རིགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཉ་ཅང་ལྷགས་  
 ཚེན་པོ་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཡོངས་

རྫོགས་ཐད་ལ་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཚུངས་ཕྱོད་པོ་ཡོད། སྐབས་  
 དེ་དུས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ས་ཁུལ་གཞན་དུའམ་སློང་གཞན་དུ་  
 གནས་ཚུལ་ག་རེ་འབྱུང་གི་ཡོད་མེད་ཐུན་བྱ་ལས་ཤེས་ཀྱི་  
 མེད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་གསར་འབྱུང་བརྒྱད་  
 ལམ་ཁག་གི་སྤྱར་ཚད་དེ་དང་བསྟུན་ནས། ས་ཕྱོགས་གང་  
 སར་མི་རྣམས་ཀྱི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་  
 ཐད་ང་ཚོར་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་རྙེད་ཡོད། འདི་དང་མཉམ་  
 དུ་འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་  
 ཁྱུང་དང་། གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་རིན་ཐང་ཐད་  
 ཁོང་ཚོའི་ངོས་འཛིན་ཡང་གཏིང་ཟབ་དུ་སྤྱིན་ཡོད་པར་  
 ལྗང་། ངས་འཕེལ་ཕྱོགས་འདི་ནི་མ་འོངས་པར་རེ་བཟང་  
 ལུགས་བཅོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་པར་  
 བསམ་གྱི་ཡོད།

རང་ཅག་གི་སྤྱན་རླུ་མི་རིགས་རྣམས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་  
 ཁྱུང་ཡོང་བར་ང་ཚོ་དམིགས་བསལ་གྱི་གང་ཟག་གམ་སྤྱེས་  
 བྱ་དམ་ས་གང་ཡང་ཡིན་མི་དགོས། ཀུན་ཁྱབ་སྤྱི་དུང་དེ་ནི་  
 ང་ཚོ་མི་རེ་རེའི་ཤེས་ཚད་ཁྱོད་གནས་ཡོད། བ་ཇི་(Nazi)  
 ཡི་སྲིད་དབང་སྐྱེར་འཛིན་ལམ་ལུགས་སྐབས་སུ། རང་

མི་འདི་ཡུལ་མི་ཁ་གསུངས་ཀྱིས་རང་གི་ཚེ་སློབ་འབྲེན་ལ་  
 བཅུགས་ཏེ་འཛེལ་(Jews)མི་རིགས་སློབ་རྒྱ་དང་སྤྱང་སློབ་  
 ཚེད་རྩལ་ཐག་འབད་ཐག་བྱས། ཁོང་ཚོར་རྒྱ་མཚོན་ཅིའི་  
 རྩལ་དེ་ལྟར་བྱས་སམ་ཞེས་སྐད་ཆ་བྲིས་སྐབས། ཁོང་ཚོ་  
 མང་ཆེ་བས་དབང་མེད་དུ་བྱས་པ་དང་། མི་སྲུ་འདྲ་ཞིག་  
 ཡིན་རུང་རང་གི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲའི་སྐབས་གཅིག་  
 མཚུངས་བྱས་ཡོད་པེ་དེ་ཅེས་ལན་བཏབ། འོན་ཀྱང་ཁོང་  
 ཚོ་ནི་བྱེད་དང་ང་ནང་བཞིན་མི་དགུས་མ་རང་ཡིན། ལྷོང་  
 རེ་སྟེ། སྤྱན་རློང་མི་རིགས་ནམས་ལ་སེམས་ཁུར་ཞིག་དང་  
 མཉམ་དུ། དེ་དང་སློབ་མཚུངས་པའི་དབང་མཛུངས་ལྡན་  
 པའི་བྱ་སློབ་སྟེལ་བར་མི་ཚང་མར་བྱས་པ་ལྡན་ཡོད།

### བྲང་བདེན་གྱི་གནད་དོན།

ལྷིང་རྗེས་བྲས་ཉེས་སམ་བྲང་བདེན་མིན་སའི་གནས་སྟངས་  
 ལྟར་སྐབས་མགོ་སྐྱར་དགོས་སའི་དོན་ཅ་བ་ནས་སྟོན་གྱི་  
 མེད། དཔེར་ན། མི་རིགས་དཀར་ནག་དཔྱེ་འབྱེད་བྱེད་སའི་  
 སྲིད་རྒྱས་གྱི་གནད་དོན་ཁོད་སྟར། བྲང་བདེན་མ་ཡིན་སའི་  
 གནས་སྟངས་ཤིག་ལ་ཡ་ལན་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱེད་  
 སྐབས། ལྷིང་རྗེས་ར་ཚོར་བྲང་བདེན་མ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་  
 དགོས་སྟོར་མ་བརྗོད་པར། ར་ཚོས་དེར་ཁ་གཏད་གཙོག་  
 དགོས་སྟོར་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་གྲོ་ལ་ལན་དེ་ངེས་  
 པར་དུ་འཆེ་མེད་ཞི་བ་ཡིན་དགོས་པ་ཤུགས་གྱིས་སྟོན་གྱི་  
 ཡོད། འོན་ཀྱང་འཆེ་མེད་ཞི་བ་ནི་རྣམས་སྟོབས་དཔེན་སའི་  
 ཏགས་མཚན་ཞིག་མ་ཡིན་པར། རང་གིས་རང་ལ་གདེང་  
 སྟོབས་དང་སྟོ་སྟོབས་ཡོད་སའི་དན་ཏགས་ཤིག་ཡིན། ལྷིང་  
 བཏང་མི་རྣམས་ཚོད་སྲེང་ཤོར་བའི་སྐབས། རྒྱ་མཚན་ཟད་  
 སའི་སྐབས་འབའ་ཞིག་གི་ཚོ། ཁོང་ཁོ་ལང་བ་དང་། རྐྱད་  
 ཚོར་རྒྱག་པ། ཐ་ན་དག་སྟོད་ལ་ཞུགས་སའའང་ཡོང་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཁ་མཚུ་ཐུག་པའི་ཚོགས་པ་དེར།      བདེན་པ་སོ་  
 སའི་སྤྱོད་པ་ལ་ཡོད་པའི་གདེང་ཚོད་རྙེད་ན།      རྒྱུན་ཏུ་ཞི་  
 འཇམ་པོར་གནས་ཏེ་སོ་སའི་གནད་དོན་སོགས་ལ་མཐུན་ཚུན་  
 པ་རྒྱལ་གྱི་ཡོད།      དེར་བརྟེན་དེས་བདེན་པ་དང་བྱང་བདེན་  
 ཡོད་ན།      དེ་ལས་གདེང་སྤོབས་རི་ལྟར་ཡོང་མིན་ར་སྤོད་བྱེད་  
 པ་ཡིན་པས།      ཞི་འཇམ་དང་འཆེ་བ་མེད་པའི་བསམ་སློབ་  
 འབྲེར་སོ་རྒྱུན་སྲིད་བྱེད་པ་ནི་དོ་སོགས་ཏུ་སྤོབས་ལྷགས་ཀྱི་  
 མཚོན་དོན་ཞིག་ཡིན།

### ཉེས་ཆད་ཀྱི་སྐོར།

དང་བདེན་ནི། འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། དགོན་མཚོག་གི་མདུན་ལ་འདྲ་མཉམ་ཟེར་ནའང་འདྲ། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པའི་ང་ཚོའི་གཞི་རྩའི་མདོན་འདོད་ཟེར་ནའང་འདྲ། ཡང་ན་ཆབ་འབངས་མི་སེར་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁྲིམས་སྲུགས་ཀྱི་མདུན་སར་འདྲ་མཉམ་ཟེར་ནའང་འདྲ། གང་སྟར་ཡང་སྡིང་གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ཀུན་བྱུང་གི་ཅ་འཛིན་ཞིག་ཏུ་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་ངོས་འཛིན་གྱིད་པ་བརྗོད་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་ཁྲིམས་འགལ་དང་ཉེས་ཆད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐོག་དངོས་གཞིའི་དྲང་བདེན་གྱི་ལག་བསྟར་ཐད་བསམ་ཚུལ་གཅིག་མཐུན་ཉུང་བ་ལྟ་བུར་མངོན། དཔེར་ན། མི་རྣམས་ཀྱིས་སློག་ཐོག་ཉེས་ཆད་དང་ཉེས་ཆད་ཀྱི་དགོས་དོན་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་མོས་མཐུན་གྱིད་ཀྱི་མེད། འགའ་ཤམ་ཀྱིས་ནག་ཉེས་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཅང་རྩལ་ཆེན་དང་ཏུ་ཅང་ཐབས་རྒྱགས་ཡིན་པས། བྱ་ཉེས་གསོག་མཁན་ལ་སྡིང་རྗེ་ཅ་བ་ནས་གྱིད་མི་དགོས་



བ་བསམ་གྱི་ཡོད།

བཀ་ཉེས་གྱི་ཐོག་ལ་སླེབས་སྐབས། མི་ཚེའི་ནང་ལེགས་  
 བཅོས་སམ་ཡང་ན་ཆ་སྟོམས་སྐར་གསོ་བྱ་རྒྱུའི་བསམ་  
 ཚུལ་འགའ་ཚོས་ལུགས་ཆེ་ཁག་ཚང་མར་ཡོད། འདིག་  
 ཉེན་བཀོད་བ་པོ་འདོད་པའི་སྲོལ་རྒྱན་ཁོད། འདིག་ཉེན་  
 བཀོད་བ་པོའི་ཐག་གཅོད་ལ་བརྟེན་པའི་གོ་ཉོགས་ཤིག་  
 ཡོད། གནའ་རབས་གྱི་ནང་པའི་གཞུང་ནང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་  
 གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་སོ་སོའི་ལས་གྱི་འབྲས་བུ་མཐར་སོ་  
 སོས་སྤོང་དགོས་བ་ངེས་པར་བསྟན། ཡིད་ཆེས་དེ་གཉེས་  
 གས་འགོ་བ་མིའི་ཆེ་འདི་སྤང་གི་ལས་དོན་ཐད་ཡང་སྤྲིང་རྗེ་  
 དགོས་བ་ཁས་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་  
 ལྷ་སྤངས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས། འཆི་བའི་རྗེས་ཉེས་ཚད་དང་  
 ལེགས་སྦྱིས་ཐད་དེ་ལྷའི་ཡིད་ཆེས་མེད་སྟབས། ཉེས་ཚད་  
 བེ་དོན་དངོས་སུ་གང་གི་སྤྲིང་ཡིན་ནམ་ཞེས་བ་དང་། དེའི་  
 དགོས་བ་མི་འཁོན་ལན་དང་དབྱ་ཤིང་སྤངས་ནས་མཐར་བཀ་  
 ཉེས་གསོག་མཁན་ལ་སྐྱབས་བསྐྱེལ་སྤོང་བྱ་འཇུག་རྒྱ་དེ་རང་  
 ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་ལོར་འཇུག་འཕར་མ་བྱེད་བ་ལས་སྒྲིག་  
 ཐབས་གྱི་ཆེད་ཡིན་ནམ་ཞེས་ངེས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཚོས་སོ་སོ་རང་

ཉེད་ལ་སྐྱད་ཆ་འདྲི་དགོས། འདི་བསམ་པར། ཉེས་ཆད་གྱི་  
 དམིགས་ལུལ་ནི་མཐར་གཞན་ལ་སྐྱབ་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་ཁོ་  
 བ་མ་ཡིན་པར། ཉེས་ཆད་གྱིས་མནར་དུ་བརྟུག་པའི་སྐྱབ་  
 བསྐྱེད་ལ་དེ་ལས་སྐྱབ་པའི་དམིགས་ལུལ་ཞིག་དེས་པར་  
 དུ་དགོས། དཔེར་ན། བྱ་ཉེས་གསོག་མཁན་ལ་བྱ་ཉེས་  
 བསྐྱར་དུ་གསོག་པ་ལས་སེམས་ལྷུང་དུ་འཇུག་པ་དང་།  
 གཞན་གྱིས་བྱ་སྐྱེད་དེ་ལྟར་སྤེལ་བར་འདིགས་སྐྱར་བསྐྱེད་  
 བས་འགོག་ཐབས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། དེས་ན་ཉེས་ཆད་ནི་འཁོན་  
 ལན་སྐྱོག་སྤྱིར་མ་ཡིན་པར། འགོག་ཐབས་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན།

### མིའི་རང་གཤིས།

འདྲིར་ངའི་བསམ་བར་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མར་འགྱུར་བ་འགྲོ་  
 བའི་བྱས་པ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གཡ་  
 ཚེན་པོ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་། སློག་སློག་ཉེས་ཆད་ཀྱི་  
 བསམ་ཚུལ་ནི་ངས་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་ཚུབ་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་  
 བྱི་འདུག རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། ལོ་མང་པོའི་རིང་ངོས་  
 བསམ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཉེས་ཡང་སྤང་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་(ལན་གཞིག་ལམ་  
 ལུགས་)ཅུ་གཏོར་གཏོར་བའི་ལས་འགུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་  
 བ་ཡིན། ངོས་ཀྱི་མཐོང་སྣང་ནི་དེ་གྲུ་ཡངས་ཡིན་མིན་གྱི་  
 གནད་དོན་ཞིག་མ་ཡིན་ཡང་གཞན་གྱིས་གང་བྱས་མིན་ལ་  
 མ་སྟོས་པར། འཁོན་ལན་སློག་སྤྱིར། དེ་དག་གི་སློག་གཅོད་  
 བ་ནི་ངའི་བསམ་བར་ཉག་ཉག་བསྡད་ཀྱི་མི་འདུག གང་ཡིན་  
 ཟེར་ན་ཁོང་ཚོའི་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྲིད་པའི་གོ་སྐབས་དེ་མེད་  
 བ་བཟོ་གི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ནང་དེ་ལྟར་འགྱུར་བ་འགྲོ་  
 བའི་ཆ་དེར་གཅེས་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་རྣམ་དཔྱོད་དང་སྣན་པ་  
 ཞིག་ཡིན་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བཅན་ཤེད་ཀྱིས་ཚོལ་རྒྱུ་ལྷུང་བྱེད་པ་སྟེ་དཔེར་ན་གདུག་  
 རྩལ་གྱི་འཁོན་ལན་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རང་ག་ཤིས་སུ་གཏིང་  
 ཚུགས་སུ་གནས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ད་ཆ་ངས་ཤེས་  
 ལྷུང་། དེའི་ཐད་ང་ཚོ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་མི་འདྲ་བ་མེད།  
 དེ་དག་ལ་ཁ་གཏད་གང་ཞིག་ནམ་ཐོན་སྐབས། ཐ་ན་སློག་  
 ཤོར་བའི་འཐབ་འཛིངས་བྱེད་སྲིད། འོན་ཀྱང་འཁོན་ལན་  
 སློག་པ་ནི་རང་ཅག་གི་བྱ་བའི་བྱས་པ་དང་འབྲེལ་ནས་  
 ཡོད་པའི་དམིགས་བསལ་འགྲོ་བ་མིའི་རང་ག་ཤིས་ཤིག་  
 ཡིན་པ་ལྟ་བུར་སྒྲང་། གདོད་མའི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
 བང་། དག་ལ་ལེན་རྒྱ་ནི་པལ་ཆེར་འཚོ་གནས་ཆེད་མེད་དུ་  
 མི་རུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྲིད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་  
 རྒྱས་སྲིན་པ་དང་། མི་རྣམས་ཀྱིས་དག་ལ་ལེན་པའི་ངན་  
 འབྲས་དང་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་  
 ལྷུང་ཡོད། ངའི་བསམ་བཤད། དེ་ནི་རིག་གཞུང་དར་ཁྲབ་ལྷུང་  
 བ་ཞེས་པའི་གོ་དོན་ངོ་མ་དེ་ཡིན།

### ལས་དང་བྱེད་པ་སྐོར་ལྟར་འབྱེད་པ།

དང་བདེན་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་གཞི་རྒྱུ་ལྟེན་ཏུ་སྦྱིང་རྗེས་ཅ་  
 འཛིན་ཐད་གལ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ནི། ལས་ལ་མཚུ་བ་  
 མོ་བཅུགས་རྒྱུ་མ་བྱས་པར་ལས་བྱེད་པོར་འཇུགས་  
 དགོས་པ་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་ལས་ལོར་བ་ལ་ཉེས་འཇུགས་  
 དང་དགོས་ཤེས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཡོད་དོ་ཅོག་པེད་སྤྱད་དེ་  
 ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས་པ་དང་། ཆབས་ཅིག་ལས་དེ་དག་  
 གསོག་མཁན་གྱི་ནག་ཉེས་ཅན་ལ་དགོངས་ཡངས་དང་  
 སེམས་པ་བཟང་བའི་ཀུན་སྲོད་རྒྱན་འཛིན་དགོས་པ་སྦྱིང་  
 རྗེས་སྦྱོན་གྱི་ཡོད། འཛིག་རྒྱུ་བཞུགས་པ་མོ་འདོད་པའི་རྣམ་  
 གཞན་ནང་། དགོན་མཚོག་གིས་སྤྲིག་ལས་འགོག་ཅིང་སྤྲིག་  
 པ་གསོག་མཁན་ལ་བཅེ་བ་སྲོད་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར། ང་ཚོས་  
 གྲང་ལོར་འཇུག་ལ་སྦྱོབས་ཕྱགས་ཆེན་པོས་འགོག་གོལ་  
 བྱེད་པ་དང་མཉམ་ཏུ་ལོར་འཇུག་བྱེད་མཁན་ལ་སེམས་ཁུང་  
 བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ནི་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན། གང་  
 ཡིན་ཞེ་ན། བསྐྱར་ཏུ་བརྗོད་རྒྱུར། འགོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་

འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་བྱས་པ་ཡོད། རོས་ཀྱི་བསམ་བཤམ། དེ་  
 བྱི་ང་ཚོ་རང་གི་ཉམས་སྲོང་ཐོག་ནས་ཚང་མས་ཤེས་ཀྱི་  
 ཡོད། གང་ལྟར་ན་གཞོན་ནས་འགན་ཁུར་སྲུབ་མཁན་ཞིག་  
 ཚགས་པའི་བར་མི་ཚེ་སྣང་མེད་དུ་སྐྱེལ་མཁན་དང་ན་ཚོད་  
 སློན་ཞིང་ཉམས་སྲོང་ཐོབ་སྟེ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་གཉིས་ལ་  
 མི་གཅིག་པ་མེད། ལོ་རྒྱུས་ནང་དུའང་། མི་ཚེའི་འགོ་སྟོད་  
 དུ་ཀུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཆ་ནས་ཉ་ཅང་སྐྱུག་ཅག་ཡོད་ཀྱང་སྤྱིས་སྐྱ་  
 གཞན་ལ་པན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྐྱུན་མཁན་གྱི་མི་དེ་འདྲའི་  
 དཔེ་མཚོན་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན། ཚོས་རྒྱལ་སྤྱ་  
 ངན་མེད་དང་སེན་ལེ་པོལ་(Saint Paul)ཡང་ན་དེ་མིན་གྱི་དཔེ་  
 མང་པོར་ང་ཚོས་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས།

### ཉེས་ཅན་པར་རྒྱ་ཚུལ།

འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་རྣམ་པ་ནི་ཐ་ན་ནག་ཉེས་ཚབས་ཆེ་  
 སོས་གསོག་མཁན་རྣམས་ལ་འད་ཡོད་པ་བདེན་པ་ཡིན།  
 རྒྱ་གར་དང་ཨ་རི་གཉེས་ཀའི་ནང་གི་བཙོན་བའི་འབྲུག་མི་  
 དང་། བཙོན་ཁང་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་བ་  
 རྣམས་དང་ང་རང་ལོ་ཤས་རིང་གོས་མོལ་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་  
 བས། ཡིད་ཆེས་དེའི་ཐོག་རང་ཉིད་ལ་སློ་སྟོབས་འཕེལ་  
 སོང་། ལྷང་བ་མང་པོའི་ནང་གི་གངས་ཅིས་རིག་བས་བསྟན་  
 བ་བཞིན། བཙོན་བ་མང་ཆེ་བས་ཕྱིས་སུ་ནག་ཉེས་བསྐྱར་  
 ཏུ་གསོག་གི་ཡོད་པ་ནི་ཏ་ཅང་ཡིད་སྡོད་གོས་པ་ཞིག་ཡིན།  
 ལྷང་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ད་ཆ་བསྐྱར་གསོའི་ལས་གཞི་འགོ་  
 འཛུགས་བཞིན། ཉེས་ཅན་བ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ལ་སྡོང་  
 བརྟན་སྤྲད་དེ་ཁོང་ཚོས་གང་བྱེད་སྲུབ་མིན་ཐད་ལས་སྟོན་  
 གནང་བས། རིམ་བཞིན་ཁོང་ཚོའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གོ་ཉོགས་  
 བསྐྱར་ཏུ་བཙོན་སྤྱིག་སྲུབ་པ་དང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་  
 རྟུན་གསོད་མ་བྱས་པར་ལེགས་སྐྱེས་འབྲུལ་དགོས་སྐོར་

ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། སྤྱང་སྐྱོབ་དམ་པོ་ཡོད་  
 པའི་མྱི་མིའི་ཉི་ཉར་(Tihar)བཙེན་ཁང་ནང་གི་རན་སྐེ་ཉི་  
 (Kiran Bedi)ལགས་ཀྱིས་དབུ་འཇུགས་ཞུས་པའི་ལས་གཞི་  
 ཞིག་གི་འོག་བཙེན་པ་རྣམས་ལ་བྱོན་ཤེས་བསྟེན་པའི་སྐོམ་  
 གྱི་འཛིན་བྱ་གསར་འཇུགས་གནང་ཡོད། གཞན་ལ་སེམས་  
 ཁྱེད་ཀྱི་བ་བརྒྱུད་ཐ་ན་འ་ཆད་ལུ་ཐུག་པའི་བཙེན་པ་རྣམས་  
 ལ་མི་ཚེའི་ནང་སྤྱིང་པོ་ཡོད་པའི་ཚོར་སྤྱང་བྱིན་ཏེ། གཞན་  
 ལ་རོགས་རམ་གྱིས་བར་ལས་གཞི་དེར་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ལྡན་  
 རྒྱུར་རིམ་བཞིན་ར་སྐྱོད་ཐུབ་དེས་ཡིན་པར་ངོས་རང་ལ་  
 ཡིད་ཆེད་བརྟན་པོ་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་གཞི་གཉེར་མཁན་  
 གྱི་མི་སྣ་དང་ཁོང་ཚོའི་བཟང་སྲོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུ་སྤོང་  
 མཁན་གྱི་བཙེན་པ་སྤྱད་ཐུག་འབྲུག་བྱུང་ནའང་ངས་རྟག་  
 ཏུ་ཡི་རངས་བསྐྱུགས་བརྗོད་ཞུ་གི་ཡོད།

མདོར་བསྡུས་ན། ངས་བཞད་རྒྱ་ནི་ཐ་ན་ཉེས་ཅན་པ་ཞིག་  
 ཡིན་ཀྱང་ཁྱེད་རང་དང་འབྲེལ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་  
 འགྲུར་བ་འགྲོ་བའི་རྒྱས་པ་ལྡན་ཡོད་པ་དེ་བྱོན་དགོས། ལས་  
 གྱིས་པོ་དེར་བྱ་བ་ལོག་པ་དེ་དང་ཆ་མཉམ་པའི་ཉེས་ཆད་  
 གཙོད་དགོས། འོན་ཀྱང་འཁོན་ལན་སྐོག་འདོད་ཀྱི་བག་



མེད་བའི་ལས་སྤུ་འབྲུག་མི་ཉན། དེའི་ཚབ་ཏུ་མ་འོངས་བར་  
 བསམ་གློ་བཏང་སྟེ་ནག་ཉེས་བསྐྱར་གློས་མི་ཡོང་སྟེ་དེས་  
 བཟུང་བའོ་སྤྱིར་བསམ་གློ་གཏོང་དགོས།

### དགོངས་ཡངས།

ལས་དང་བྱེད་པོ་གཉིས་ཀྱི་དབར་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱུ་མ་  
 བརྗེད་པ་བྱ་རྒྱུ་གས་ཆེན་པོ་ཡིན། སྐབས་དེ་དེ་ཁག་པོ་ཡོད་  
 སྟེ། ང་ཚོ་རང་ཉིད་དམ་ཡང་ན་སོ་སོར་འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་  
 ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ནག་ཉེས་ཀྱི་གཞོན་འཆེ་པོ་ག་ཡུལ་དུ་གྱུར་  
 སྐབས། ཉེས་དེ་དག་གསོག་མཁན་གྱི་ཉེས་ཅན་པ་དེ་  
 ལ་སྒར་སེམས་མི་སྐྱེ་བ་བྱ་རྒྱུ་ལས་ཆེར་ཁག་པོ་ཡིན། དེ་  
 ལྟ་བུར། གལ་སྟེན་ང་ཚོས་དེའི་སྐོར་ཡུད་ཅེས་བསམ་སྒོ་  
 བཏང་ན། འཇིགས་སྐྱབ་ཆེ་བའི་བྱ་བ་དང་དེ་ཚོམ་མཁན་  
 དབར་དབྱེ་བ་འབྱེད་པ་ནི། རོན་དངོས་སུ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་  
 བྱ་བ་དང་ནོར་འཁྲུལ་ཐད་ལ་སླེབས་སྐབས་རྒྱན་དུ་དེ་ལྟར་  
 དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང། ཁོང་ཁོའམ་  
 ལུན་སྒར་མངོན་དུ་གྱུར་སྐབས། སོ་སོའི་སྤྲིང་དུ་སྤྱུག་པའི་  
 མི་ལ་རྒྱབ་སྐྱོད་བྱེད་པའམ་གཞན་ལ་གདུག་རྒྱབ་བྱེད་སྟེ།  
 ལྷིས་སུ་ང་ཚོར་སྒོ་པམ་མམ་སྒོ་འགྲོད་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། ང་  
 ཚོར་ཐོལ་བྱུང་གི་སྤོང་ཚོར་དག་པོ་བྱུང་བར་བྱིར་ལྟས་སྒོག་

ལྟམས། སོ་སོས་ག་རེ་བྱས་ཡོད་མེད་དང་སོ་སོ་སུ་ཡིན་  
 མིན་ངའོས་དཔྱེ་བ་འབྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་མེད། དེར་  
 བརྟེན་ངའོས་རང་ཉིད་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་དགོངས་ཡངས་  
 ལྟོད་པ་དང་། ལས་དེ་བསྐྱར་རྒྱས་བྱེད་ཀྱི་མིན་ཞེས་ཐག་  
 གཅོད་བྱེད་ཤས་ཆེ། དེ་འབྲ་སོང་ཙང་ངའོས་རང་ཉིད་ལ་  
 དགོངས་ཡངས་ལྟོད་རྒྱུ་ལས་སྤོ་ལོ་མཐོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟའི་  
 བཟང་སྟོད་དེ་ཉན་ཉན་ངའོས་གཞན་ལ་འདར་གཅིག་མཚུངས་  
 རྒྱ་སྟོད་གཏོང་ཐུབ། མི་ཚང་མས་རང་ཉིད་ལ་དགོངས་  
 ཡངས་སྟོད་མ་ཐུབ་པར། དེ་འགོག་རྒྱུ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད།  
 མི་དེ་རིགས་ལ་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་སྤྲེལ་རྒྱུ་དང་  
 དགོངས་ཡངས་སྟོད་པའི་སྐང་གཞི་ལྟ་བུར། གཅིག་བྱས་ན་  
 སོ་སོས་སོ་སོར་སྙིང་རྗེ་བྱེད་རྒྱུ་དང་དགོངས་ཡངས་སྟོད་  
 རྒྱུར་སྟོང་བརྟན་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

### དགོངས་ཡངས་ཀྱི་རྒྱས་པ།

རོས་ལ་མཚོན་ན། དགོངས་ཡངས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ནི་ར་རང་  
 ལྷོར་གྱིས་དབའ་པོ་ཞིག་ཏུ་བཅི་བའི་རི་ཆར་ཁེ་མོའ་རི་  
 (Richard Moore)ལྷོ་བའི་མི་ཞིག་གི་དཔེ་ལས་ཉ་ཅང་མཛོན་  
 གསལ་དོད་པོ་རེད་འདུག། ཟ࿳་མོ་༡༩༧༩ མོར་རི་ཆར་ཁེ་  
 ལགས་དགའ་ལོ་བཅུ་ལ་སོན་བའི་སྐབས། བྱང་ཨར་ལེན་  
 ཁེའི་(Ireland)ནང་དཀྱིན་ཇིའི་དམག་མིའི་མེ་མདའི་འགྲིག་གི་  
 མདེའུ་ཞིག་སོག་སྟེ་ཁོང་གི་མིག་གཉིས་ཀ་ཞུ། ཡང་བའི་  
 དོན་རྐྱེན་དེས་བྱ་དེ་ཁོང་ཁོ་དང་འཁོན་འཛིན་གྱིས་ཁེངས་  
 བའི་མི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་ནའང་། རི་ཆར་ཁེ་ལགས་ཀྱིས་  
 ངན་སེམས་གང་ཡང་མ་བཅངས་པར། ཁོང་གིས་སེམས་  
 ཐག་གཙང་བཅད་གྱིས་འཛུམ་སྐྱིང་ནང་གི་སྤུ་བྱ་གཉེས་  
 རྒྱུང་གཞན་རྣམས་ལ་རོགས་སྐྱོར་དང་སྤུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུའི་  
 དམིགས་ལུལ་བཟང་པོ་དེའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱ་ཆེ་མིལ་  
 པོ་བཏང་། མདོར་ན། ཁོང་གིས་རང་ཉིད་ཞར་བ་བཟོ་མཁན་  
 ཀྱི་མི་དེ་བཙལ་ནས་ཁོ་པར་དགོངས་ཡངས་གནང་སྟེ། ད་

ཆ་ཁོང་གཉིས་ཐོག་ས་པོར་གྱུར་ཡོད། ལྷིང་རྗེ་དང་དགོངས་  
ཡངས་ཀྱི་རུས་པའི་དབེ་མཚོན་དེ་འདྲའི་རོ་མཚར་ཆེ་བ་ལ་  
ཨང་།

མ་གཞི་ང་ཚོ་བོད་མི་ཚོས་དཀའ་སྤྱད་མང་པོ་སྤངས་ཡོད་  
ཀྱང་། ད་དུང་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ང་ཚོས་སྤང་འཛིན་  
དང་དག་ཤིང་ལེན་རྒྱུའི་བསམ་བཤོགས་ཀྱི་གཞན་དབང་  
དུ་གྱུར་བ་ལས་གཞུང་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། ཐ་ན་བོད་མིར་  
མནར་གཅོད་གཏོང་མཁན་རྒྱ་ནག་དམར་པོའི་དམག་མི་  
ཚོར་ཡང་ང་ཚོས་ལྷིང་རྗེ་སྤྱི་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷན་པས་རེ་  
དེས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཀྱི་འདུག  
དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་༡༩༥༠ ང་གངས་ནང་བོད་མིར་སྤྱད་སྤྱོད་  
གཏོང་མཁན་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་མི་མང་བཅིངས་  
གྲོལ་དམག་གི་ཁོངས་མི་རྒྱ་ནག་གི་ཉ་དམག་དཔོན་པོ་ཞིག་  
གི་བུ་ཞིག་ཉེ་ཆར་ངོས་ལ་སྤྱད་བྱུང་། ས་དེ་ད་ཆ་ཆེན་གོག་  
ཡིན་ཞིང་། ཁོ་རང་གི་བུས་ཉེས་ལ་སློང་འགྲོད་དང་བཅས་  
མིན་གྱི་དགོངས་སེལ་ཞུ་བྱིང་བུ་དེ་བརྒྱུད་ངོས་ལ་བད་ལན་  
ཞིག་བསྐྱར་འདུག དེ་ཐོས་པ་དང་སེམས་འགྲུལ་ཆེན་པོ་  
ཐེབས་བྱུང་། འོན་ཀྱང་ངོས་ཀྱི་བསམ་བཤོགས་སྤྱི་ཐབས་དེ་དུས་

འཕྲི་སེམས་ནང་ཞེ་སྒྲུང་ཡོད་ན། དེ་ལྟའི་གནད་དོན་གྱིས་  
 ཞེ་སྒྲུང་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་ཡོད་ཤིང་། དང་བདེན་མ་  
 ཡིན་པའི་འདས་པའི་ཉམས་སྲོང་བཟུང་ནས་མ་བསྐྱད་པ་  
 དང་། བསམ་བཞིན་དུ་རྒྱ་རིགས་གཅེན་གཅུང་ཚོར་སྦྱང་རྗེ་  
 ལོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས་བྱེད་པ་བརྒྱད། དེད་མོད་མི་ཚོས་  
 འདས་དོན་ལ་འཁོན་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་གཡོལ་ཉེ་རང་  
 དབང་གི་ཚོར་བ་ཞིག་རྒྱུན་སྦྱོར་བྱེད་ཐུབ། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་  
 ང་ཚོར་འཕྲད་བཞིན་པའི་དང་བདེན་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ཁ་  
 གཏང་གཅོག་གི་མེད་པའི་དོན་མིན།

དེར་བརྟེན་བཟང་སྦྱོང་གི་རྣམ་གཞག་གང་ཡང་རུང་བའི་ལྟ་  
 བར་སྦྱང་རྗེའི་ཚབ་དུ་དང་བདེན་དགོས་ཞེས་ནན་བརྗོད་བྱེད་  
 མཁན་རྣམས་ལ་ངོས་གྱི་ལན་ནི། དོན་དངོས་སུ་དང་བདེན་  
 གྱི་ཙམ་འཛིན་དང་། སྦྱང་རྗེ་དང་དགོངས་ཡངས་གྱི་ལག་ལེན་  
 དབར་འགལ་འདུ་གང་ཡང་མེད་ཅེས་བསམ་ཚུལ་བརྗོད་རྒྱ་  
 ཡིན། འཕྲི་སྐོར་གསལ་གཞིགས་ན། དང་བདེན་གྱི་སྐྱ་རྒྱུལ་  
 དེ་ཉིད་སྦྱང་རྗེའི་ཚོགས་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད།

### བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཁྲབ་ཚད།

བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཁྲབ་ཚད་ལ་དབྱུང་ཞིབ་མདོར་བསྟུན་  
 ཞིག་བྱས་ན། གལ་སྲིད་བཟང་སྲོད་ནི་རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱོད་  
 འཛུགས་རྒྱུ་སྲོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལེ་ཐབས་ལམ་ཁོ་ནར་གོ་བ་ཡིན་  
 བཤུན། གཞན་ཀྱི་ཐོག་ལ་ཐད་ཀར་དང་མདོན་གསལ་དོད་པའི་  
 རྟུགས་རྒྱུན་ལྡན་པའི་མིའི་ཕྱི་རྒྱུ་ཀྱི་སྲོད་པ་འབབ་ཞིག་ལ་  
 ཁྲབ་ཀྱི་ཡོད། ཅི་སྟེ་དེ་ང་ཚོའི་ཀྱི་སྲོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་སྐྱེན་  
 པའི་རྟུགས་རྒྱུན་ནས་འབྲས་བུ་གཅིག་ཕྱར་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
 བ་ཞིག་ཡིན་ན། ང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཚོར་བ་དང་ཀུན་སྲོད་  
 གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་བཟང་སྲོད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའམ་  
 བཏང་སྟོམས་ཆགས་རྒྱུ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་ངོས་ནས་ཁས་  
 ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག བཟང་སྲོད་ཀྱི་གོ་ཉོགས་དེ་ནི་ཉ་  
 ཅང་གྲུ་དོག་པོ་འདུག

བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསམ་རྒྱུ་དངོས་གནས་དེ་ཀུན་སྲོད་ལ་  
 བསམ་ཞིབ་མ་བྱས་པར་ཡོང་ཐབས་མེད། གལ་སྲིད་ང་

ཚོས་སོ་སོའི་མགོ་ཤིང་སྤྲོད་ཞིག་ལ་བདག་པ་བ་། ང་ཚོས་  
 ཤིང་སྤྲོད་ལ་ཁག་དགེ་བྱེད་དམ། དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པ་བརྗོད་  
 མི་དགོས། གུན་སྤྲོད་ཀྱི་འགན་འཁུའི་བསམ་ཚུལ་གྱིས་ནང་  
 གི་གུན་སྤྲོད་ཚོད་གང་གཏོགས་པ་སྤོན་ཚུད་ནས་ཚོད་དཔག་  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངའི་ངོར། གུན་སྤྲོད་གི་རིམ་པར་སྤོ་  
 མ་བརྟུན་པར་བཟང་སྤྲོད་འགྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཆ་མ་ཚང་བ་  
 ལྟ་བུར་མངོན།

མདོར་ན། བང་གི་གུན་སྤྲོད་ནི་བཟང་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་གལ་  
 ཚེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། ང་ཚོའི་གུན་སྤྲོད་གཙང་མ་ཡོད་པ་དང་།  
 ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་གཞན་གྱི་ཁེ་སན་ལ་སློ་ཁ་སྤྲོ་གས་  
 སྐབས། རང་བཞིན་གྱིས་ང་ཚོའི་བྱ་སྤྲོད་རྣམས་བཟང་སྤྲོད་  
 ཀྱི་ཆ་ནས་ལྷད་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་  
 བརྟེན་ནས། ངོས་ནས་སྤྲོད་རྗེ་ནི་བཟང་སྤྲོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་  
 ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་རྩ་བ་ཚུགས་སའི་གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་ཞིག་  
 ཏུ་བརྟེན་འཛོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་རང་བདེན་ཐེ་བའི་ང་ཚོའི་  
 བཟང་སྤྲོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཡོད་དོ་ཅོག་དང་གཞིའི་རྣམ་གཞག་  
 འབྲུང་ས་སྟེ་སྤྲོད་རྗེ་དང་བཅས་གཞན་གྱི་བདེ་དོན་ལ་སེམས་  
 ཁྱེད་བྱེད་པ་ཞིག་ལས་ཡོང་གི་ཡོད།



### ནང་གི་རིན་ཐང་ལྷན་པ།

ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ཚང་མར་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གི་ས་ཚོགས་ཏུ་མེད་པར་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་ཕྱགས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཚོའི་ནང་སྤང་དོར་གྱི་ཁྱད་ཚོས་འདི་ལྟར་པའི་ཐག་གཅོད་ཚུར་ཅག་དེ་འདྲ་ར་ཚོས་རྒྱུན་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། དེ་ལྟོས་བྱེད་ཡུལ་དུ་གཞི་ཅའི་སྤང་དོར་གྱི་སྒྲིག་གཞི་འཕམ་ཅ་འཛིན་ལས་སྟོན་ཞིག་རྒྱང་ན་པན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། ཐ་ན་ཐོན་ཐོག་གང་ཞིག་ཉོ་དགོས་པའམ་ཟས་གང་ཞིག་ཟ་དགོས་པ་གདམ་ག་བྱེད་པའི་ཁྱོད་དུའང་སྤང་དོར་གྱི་ནམ་དུས་དེ་ལྟོས་འགའ་གཉོགས་ཡོད། གདམ་ག་དེ་འདྲ་བྱེད་པའི་སྐབས། སྤྱིར་བཏང་གདམ་ག་འབེལ་པོ་ཡོད་པ་ཚང་མར་བསམ་སྒོ་གཉོང་རྒྱ་དང་གནད་དོན་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོར་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་སྲིད་པའི་འབྲས་བུ་ཚང་མར་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ལ་ཚོར་མེད། མདོར་ན། ང་ཚོར་འབྲས་བཞིན་པའི་སྤང་དོར་གྱི་གདམ་ག་ཚང་མར་རེ་རེ་བཞིན་བསམ་ཞིབ་གཉོང་ཟབ་



ལྷུང་གིས་འབྲུ་ཞིག་རྟོག་བརྗེས་ཐེབས་པ་ན། ཁོང་ཚོའི་ཁ་  
 བས། ཨ་ཁྲ། སྙིང་རྗེ་ཞེས་སྐྱེ་སྤྲུགས་འདོན་གྱི་ཡོད། རོ་མ་  
 བྱས་ན་སྤ་མོ་བོད་ནང་། མི་རྣམས་ཀྱི་འཚོ་ཐབས་ཆེད་རྫོན་  
 རྒྱག་པ་དང་ཉ་འཛིན་པའི་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་ས་ཁུལ་རྒྱང་  
 ཤམ་ནང་མ་གཏོགས་དེ་མིན་རྫོན་རྒྱག་པ་དང་ཉ་འཛིན་པ་  
 བཀག་སྡོམ་གྱི་དམའ་བའི་ཁུལ་གྱི་ཁྲིམས་བཟོ་ལྟར་ཁང་ཞིག་ཡོད།  
 གཞན་ཡང་བདག་མེད་སྲོག་ཆགས་རྣམས་སྤྲོ་སྤྲོ་བ་གྱེད་  
 པའི་དམིགས་བསལ་ཁྲིམས་ལུགས་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན།  
 གནས་ལུལ་སྲོམ་ནས་མ་ཐམ་གཡུ་མཚོ་དང་དེ་མིན་མཚོ་  
 འགམ་དུ་ཚང་བསགས་ནས་སྡོད་མཁན་གྱི་འདབ་ཆགས་  
 དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲིག་སྲོལ་གཏན་འབེབས་ལྟ་བུ། ཁོང་ཚོའི་  
 སྡོང་ལ་བར་ཆད་མི་ཡོང་ཆེད་སྤྲོ་ལོགས་སྤྲད་དེ་བསྐྱོ་བཞག་  
 གནང་བའི་ནགས་ཚལ་དོ་དམ་པ་ཚོས་ཉན་ཉན་ཉིག་ཉིག་  
 གྱེད་གྱི་ཡོད། སྤྲིག་སྲོལ་དེ་དག་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་  
 ཀུན་སྡོད་ལ་བཟོ་ལྟ་བུ་བར་རོགས་རམ་གྱི་དམའ་བའི་གྱི་ད་  
 ཡོད་གྱི་རིག་གཞུང་གི་དཔེ་མཚོ་ཞིག་ཡིན།

### ལྷན་དུ་བྱེད།

སྤྱོད་ལམ་ཁག་གཅིག་གི་ཕན་འབྲས་དང་ཁག་གཞན་གྱི་ཕན་  
 འབྲས་ཐད་གོ་རྟོགས་རྙེད་ཕྱིར་སོ་སོའི་ལྷན་དུ་བྱེད་པའི་སྤྱོད་  
 བྱེད་དགོས། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ཁྲོད་ལྷན་  
 འབྲུང་སྟོན་སྟོགས་ཐད་དུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་བྱེད་ཆེད་དུ། གཤེས་  
 ལྷན་དུ་འཇགས་པའི་རིན་ཐང་གི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གོང་  
 འཕེལ་གཏོང་ཐུབ།

དེའི་ཕྱིར་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ང་ཚོས་སོ་སོའི་བྱ་  
 སྤྱོད་གང་ཞིག་དང་གཞན་གཉིས་ཀར་གཞོན་ཆབས་ཆེ་  
 ཤོས་ཡིན་པ་དང་གང་ཞིག་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་ཐག་  
 གཙང་བྱ་ཕྱིར་སོ་སོའི་ལྷན་དུ་བྱེད་པའི་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ང་ཚོའི་  
 སྤྱོད་ལམ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱེད་པས། ང་  
 ཚོས་རིམ་བཞིན་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྤྲང་ཚུལ་གང་ཞིག་  
 ལ་ཚོང་འཛིན་དགོས་པ་དང་གང་ཞིག་ལྷན་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་  
 པ་ལོས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

དཔེ་ཆ་བཞག་ན། ང་ཚོས་འཆེ་བའི་རྗེས་འབྲས་ལ་བསམ་  
 ཞིབ་བྱེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷན་དཔྱོད་ལེད་སྤྱད་ན། རིམ་  
 བས་དེའི་གཞོན་འཆེ་དང་ཕན་མེད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་གོ་  
 རྟོགས་གསལ་པོ་དང་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཞིག་རྙེད་ཐུབ།  
 དེ་ག་ནང་བཞིན། ང་ཚོའི་ལྷན་དཔྱོད་ལེད་སྤྱད་དེ་བཟོད་  
 བའམ་སྤྱིན་པའི་འབྲས་བུར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པས། དེ་དག་  
 གི་བཟང་སྤོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལྷན་པའི་ཤེས་རྟོགས་སྤུབ་པ་  
 དང་། གོ་རྟོགས་དེ་རྒྱ་རྒྱུང་བུས་པས་སོ་སོའི་གོ་རྟོགས་  
 ཀྱི་གཉིང་ཟབ་པོ་རྩྭ་གས་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་སྤུབ་པ་  
 ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་སྐབས། ང་རང་ཚོས་སོ་སོའི་ཀུན་སྤྱོད་  
 རང་འགྲུལ་གྱིས་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ཆེད་ཤུགས་ཆེན་  
 པོས་དམིགས་ཡོད་པར་འཕྲོད་ཐུབ།

# ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་གདོང་མེན་ བྱེད་པ།

བཟང་སྤྱོད་གྱི་ཐོག་ནས་མི་ཚེ་སྐྱེལ་བར་གཤིས་རྒྱུད་དུ་  
 འཇགས་པའི་རིན་ཐང་རྣམས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གྱི་ལག་ཆ་  
 ལྟ་བུར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་མོད་ཀྱང་། ལྟ་བུས་མ་  
 ལེགས་པ་ཞིག་ལ། དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་སྤངས་གང་  
 ཞིག་གི་ཁོད་དེ་ལྟའི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཅ་འཛིན་རྣམས་ཚད་ལོང་  
 གི་མེད། ང་ཚོས་གཅིགས་ཆེན་པོར་འཛིན་པའི་ཅ་འཛིན་  
 རྣམས་གྱི་དབང་གདམ་ག་བྱེད་སྤྱོད་ཐང་ཐང་གནས་སྤངས་བྱེ་  
 བྲག་པ་དེ་ཚོས་ང་ཚོར་བཅོམ་སྐྱུལ་བྱེད་སྲིད། གནད་དོན་དེ་  
 འབྲའི་སྐབས་ང་ཚོར་སྤྱིར་ཇེ་ཅ་བར་གྱུར་པའི་ཀུན་སྲོང་ལྡན་  
 པའི་ཐོག་རྣམ་དཔྱོད་མེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནི་ཉ་ཅང་དགོས་གཤམ་  
 ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། དེར་བརྟེན་འབྲུང་སྲིད་པའི་འབྲས་བུར་  
 དབྱེད་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་སྣ་ཚོགས་གྱི་  
 མཐུན་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་སྤྱོད་གྱི་སྐྱེ་ཡང་བཀྲག་པ་ཁོ་

ནའི་ཐོག་ནས་བྱ་སྐྱོད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གང་ཞིག་ལ་ཐོག་ནས་  
ཆེ་ཤོས་ཡིན་མིན་ཐད་ང་ཚོས་ཆ་སྟོན་མས་པའི་མཇུག་སྟོན་  
ཞིག་རྒྱག་ཐུབ།

ང་རང་སྐྱེད་ཀྱི་གཞན་དོན་ཐད་ཐག་གཅོད་ཁག་པོ་ཞིག་བྱེད་  
དགོས་ཚེ། ངའི་སེམས་ནང་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱིས་གཞན་  
ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་དམིགས་འདུག་གཤ། ཡང་ན་ཁོང་ཁོ་  
དང་། བཟོད་བསྐྱོན་མེད་པ། སྤང་སེམས་སོགས་སྤུང་གཅོད་  
ཅན་གྱི་མི་དགོ་བའི་སེམས་ཚོར་གྱི་གཞན་དབང་དུ་འགྲོ་གི་  
འདུག་གཤ་ཞེས་སོ་སོའི་ཀུན་སྐྱོང་ལ་བརྟུན་དབྱེད་བྱས་ཏེ་  
འགོ་འཇུག་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ངོས་ཀྱི་ཀུན་སྐྱོང་རྣམ་དག་  
ཡིན་པར་ཐག་བཅད་ཇེས། ད་གཞོན་ངོས་ནས་སྐབས་ཀྱི་  
གནས་སྐབས་ལ་གཟབ་ཅན་གྱིས་ལྟ་གི་ཡོད། དེ་ཀུན་ནས་  
སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཅ་བའི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་གང་ཡིན་མིན་དང་། ངོས་ལ་  
གདམ་ག་གང་ཞིག་འདུག དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་སྲིད་  
པའི་འབྲས་བུ་གང་ཡིན། བྱ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གང་ཞིག་གིས་  
གཞན་ལ་ཕྱགས་ཀྱི་ཁེ་ལན་སྐྱོན་སྲིད་དམ་ཞེས། གཞན་དོན་  
དེ་དག་ཚང་མར་བསམ་སྟོན་གྱིས་བཏང་ཇེས། གཞི་ནས་  
ཐག་གཅོད་བྱས་ན། ཐག་གཅོད་དེ་དག་གྱིས་སྤུང་འགྲོད་ཀྱི་

བྱང་རྒྱུ་དུ་མི་འགྲུང་བ་ངོས་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱང་།



### ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་ཞིག་འཛིན་པ།

གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་འཚོ་བཞག་སུའེ་སའི་འཛམ་གླིང་  
 འདིར་གོ་རྟོགས་ངོ་མ་ཞིག་ལོན་དགོས་ཆེ་ནམ་དུང་ཞི་ཏེ་  
 ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། འདིར་ང་ཚོས་ཤེས་  
 རྟོགས་དགོས་པའི་བཞག་འགག་ཅན་གྱི་ཅ་འཛིན་གཙོ་པོ་དེ་  
 གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་དེ། ཡོངས་ཁྲུབ་  
 དང་གཉིང་ཟབ་པའི་ཅ་འཛིན་འདིར་རིམ་བཤུ་མིན་དང་  
 རྐབས་དོན་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འཇུག་ཐུབ། དེ་ནི་བསམ་  
 ཞིབ་ནན་པོ་བྱ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་སྡོན་རྒྱུད་ནས་  
 རང་དང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་  
 འབྲེལ་བའི་ཐད་ལ་བསྐོ་སྐྱོང་ཟེན་པ་དེ། དེར་མ་ཟད་གཅིག་  
 ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་(སྡོད་བཅུད)འཛིན་རྟེན་གྱི་ཁྲུང་  
 ཚོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་མངོན་  
 གསལ་དོད་པོ་དེ། ང་ཚོས་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་དུས་  
 རྐབས་ཤིག་གི་ནང་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་དུལ་ཅེས་སམ་དཔལ་  
 འབྱོར་ཡང་ན། འགྲོ་བ་མིའི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་

འབྲེལ་བ། ཡང་ན་རང་བྱུང་འཇམ་གླིང་གི་གཅིག་ལ་གཅིག་  
 བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྲིད་ཅིང་། དེ་  
 བེ་སྐྱེ་དངོས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཚོ་བཞིན་པའི་སྲོག་  
 ལྡན་དབང་གི་ཟས་སྲོད་བསྟར་རིམ་དང་གཅིག་པན་གཅིག་  
 སྲོགས་ཀྱི་འཚོ་སྤངས་ཐོག་ནས་གོ་སྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱིར་ལྟོས་བཅས་དང་ཁོན་ཀྱེད་ལྟོག་འཛིངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་  
 དང་བཅས་ཁོན་ཀྱེད་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་དཀའ་ཚོགས་  
 ཚེ་བའི་ཡུལ་གྱི་ཁོད། ཐ་ན་འཛིག་ཉེན་ཁམས་བྱུང་སྤངས་ཀྱི་  
 རྣམ་གཞག་ནང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་གནས།  
 ང་ཚོས་འཇམ་གླིང་གི་གནས་སྤངས་མང་པོ་ཞིག་པན་ཚུན་  
 ལྟོས་ནས་བྱུབ་པའི་འབྲེལ་བའི་བྱུང་ཚོས་ལྡན་པ་ངོས་འཛིན་  
 བྱེད་པས། འཇམ་གླིང་འདིར་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གོ་  
 ཉོགས་ཤིག་སྟེ། ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཅི་བཞིན་  
 ཉོགས་པའི་གོ་བ་ཞིག་ཆགས་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་  
 ཡོད།

### ལྷ་ཚུལ་བརྗེ་བ།

ང་ངང་ཚོའི་མི་ཚོའི་ནང་འབྲུད་བཞིན་པའི་གནས་སྐབས་  
 ཚང་མ་ལྷན་ཅིག་གྱེད་རྒྱུན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་འདུས་ནས་  
 འབྲུང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གལ་ཏེ་ང་ཚོའི་རྣམ་འགྲུར་དོན་  
 དངོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་དགོས་ན། བྱ་ཡངས་པའི་ལྷ་  
 ཚུལ་ཞིག་འཛིན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གནས་སྐབས་སམ་  
 དཀའ་ངལ་གྱེ་བྲག་པ་གང་དུང་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ལྷ་ཚུལ་  
 ལྷོགས་གཅིག་ཁོ་ནས་བལྟ་བ་ནི་འགྲིག་གི་མེད། ང་ཚོས་  
 དེར་ལྷོགས་འདི་ནས་དང་དེ་ནས་ཞེས་ལྷོགས་ཚང་མ་ནས་  
 ལྷ་དགོས། ངས་རྒྱུན་དུ་བརྗོད་པ་བཞིན། ང་ཚོས་དེས་པར་  
 དུ་མདུན་དང་རྒྱབ་སྟེ་ལྷོགས་གཉིས་དང་། གཡས་ལྷོགས་  
 དང་གཡོན་ལྷོགས་ཏེ་ལྷོགས་གཉིས། ལྷེང་དང་འོག་བཅས་  
 ལྷོགས་དྲུག་ནས་བལྟ་དགོས། ང་ཚོས་དེ་ལྷུང་གྱེད་པ་  
 དང་། དེ་ལྷའི་རྒྱ་ཆེ་ས་ཞིག་གམ་ལྷོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་  
 ཞིག་འཛིན་སྐབས། ང་ཚོའི་རྣམ་འགྲུར་དག་ཉན་ཉན་གནས་  
 ལུགས་ཐད་གོ་ཉོགས་ཆེ་བ་ཡོང་སྐབས་དང་མཉམ་དུ། ང་

ཚོའི་དམིགས་ལུལ་རྣམས་གྲུབ་སྐྱབ་བ་ཡོང་སྲིད།

དཀའ་ངལ་བྱུང་སྐབས། རྒྱུན་དུ་མི་རྣམས་ལ་ཉ་ཅང་གྲུ་དོག་  
 བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལྷ་བའི་སྐབས་མ་ལེགས་  
 བའི་འདོད་སྤྲོགས་ཞིག་ཡོད། དཔེར་ན། རང་གི་མོ་ཁ་མེ་  
 འབར་མི་ཐུབ་བར་བསམ་སློབ་ཐོངས་དང་། ཡིད་མ་བསུན་  
 བར་དང་མེ་རྩོགས་རྩོགས་བར་དུ། ལྡེ་མིག་ཡང་བསྐྱར་ཡང་  
 བསྐྱར་བརྒྱས་ནས་མེ་སྐར་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་སློན་རྟགས་རང་  
 ཡིན། དེ་ལས་ལུང་ཅམ་མཚམས་བཞག་སྟེ་དཀའ་ངལ་དེ་  
 རྒྱུ་རྒྱུན་གང་ཞིག་གིས་བྱས་ཡོད་མེད་བཟག་དབྱེད་བྱེད་པ་  
 བྱི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡིན། ལྷུ་མ་མ་འདང་བའི་  
 རྒྱུན་གྱིས་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་ཆར་དུས་གྱིས་རྒྱུན་བས་ཡིན་  
 བམ་ཞེས། ལུང་ཅམ་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་སྟེ། ལྷ་ཚུལ་རྒྱ་ཆེ་ས་  
 ཞིག་ནས་བལྟས་ན། རང་གི་སེམས་མི་འཇུག་ཅིང་དཀའ་  
 ངལ་དེར་གཤོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ད་དུང་དེས་  
 དཀའ་ངལ་ལ་གཤོང་ལེན་བྱེད་ཆེད་རང་ལ་གནད་ལ་སློན་  
 བའི་གོ་སྐབས་བཟང་བ་ཞིག་སློད་པ་ནི་བརྗོད་མི་དགོས།

### བྱ་དོག་པའི་ལྷ་བ།

ང་ཚོར་རྒྱུན་པའ་ཞིག་ཐོག་ཏུ་བབ་ཆེ། ང་ཚོའི་བསམ་སྤྱོད་གས་  
 བེ་བསྐྱུར་ཏུ་འབྲས་བུ་དེ་རྒྱ་རྒྱར་པ་གཅིག་གི་འབྲས་བུར་  
 བལྟ་འདོད་པ་དང་མི་གཞན་ལ་ཁག་དགེ་བསྐྱོན་འཇུག་གས་  
 གྲུང་པར་ཉོལ་རྒྱུག་གྲུང་འདོད་པ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཚང་  
 ལས་བཀལ་བའི་སེམས་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྲུར་དེ་རིགས་  
 བེ་དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན་ཐད་དེ་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་  
 པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུར་འཁོར་རྗེས་ལུས་ཤོར་བའི་  
 རྐྱབས། ང་རང་ཚོས་ཁ་ལོ་བར་ཁོང་ཁོ་བྱས་པས་ང་ཚོར་  
 ཁེ་སན་ག་རེ་འཐོབ་གྱི་ཡོད། སྤྱིའི་ཆ་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་གི་  
 འཕེལ་རིམ་ནང་གང་ཟག་གྲེ་བྲག་པ་གཅིག་གིས་འབྲས་  
 རྒྱུན་དེ་རྒྱུར་རྒྱུར་ཞིག་ལས་སྤྱིན་གྱི་མེད། མི་གཞན་ནས་  
 རང་ཉིད་སྤུའི་སྤྱོད་ལ་དམིགས་གྲང་། སྤྱོན་འཇུག་ས་དང་  
 ཁག་དགེ་གཡོགས་ཏེ་འཇུས་ཤོར་ལ་ཡ་ལན་གྲུང་པ་ནི་  
 སྤྱིར་བཏང་ནས་ལམ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེས་  
 གནས་སྤངས་ཐབས་རྗེ་སྤྲུག་ཏུ་གཏོང་ཉེན་ཆེ། རོ་ཐོག་ཏུ་ང་

ཚོར་འབྲུག་བཞིན་པའི་དོན་རྐྱེན་ཡོད་དོ་ཅོག་རྒྱ་དང་རྐྱེན་  
 མི་འབྲུ་བ་གངས་མེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་དག་  
 ལས་མང་པོ་ཞིག་གང་ཟག་སྐྱེར་གྱི་ཚོད་འཛིན་ལས་འདས་  
 པ་དང་། འགའ་ཞིག་ཐ་ན་ཕིན་ཏུ་སྐོག་གྱུར་ངང་གནས་ཡོད་  
 སྟེ།

དེར་བརྟེན་ལས་གནས་ཤོར་བ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་  
 ཞིག་སྤང་སྐབས། མི་མ་སྐྱེན་པའི་གནས་སྤངས་ག་རེ་བྱུང་  
 བའི་ཐོག་སློ་ཁ་སྤྲོགས་ཏེ། ལུས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་སེམས་  
 ལྷུག་གིས་མནར་ནས་གཡོ་འགུལ་མི་སྐབ་པ་ཆགས་སྟེད་པ་  
 དང་། ད་ངས་རང་གི་ནང་མིར་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་མི་སྐབ་ཅེས་  
 པ་དང་། ངའི་ཁ་ཐབས་སྐྱོ་བ་ལ། ང་ལ་ལས་ཀ་གཞན་ནམ་  
 ཡང་རག་གི་མ་རེད་ཅེས་བསམ་སློང་ངང་གིས་འཁོར་གྱི་ཡོད།  
 ང་ཚོའི་འབྲུལ་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་ལ་སེམས་སྐྱུག་དོག་པོས་སློ་  
 ལྷེ་བཞུགས་ཏེ་བྱུང་བའི་སྐྱོད་ལམ་དེའི་ཉེན་ཁབ། ང་ཚོས་  
 རང་ཉིད་དེའི་ཐད་གང་ཡང་བྱེད་མི་སྐབ་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་རྒྱ་  
 རེད། དེར་བརྟེན་གནས་སྤངས་དེར་རྒྱ་ཆེ་ས་ཞིག་དང་ལྟ་  
 ཚུལ་མི་འབྲུ་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་ལྟ་བར་ང་ཚོའི་རྣམ་དཔྱད་  
 ལེད་སྤྲུང་ན། དཀའ་ངལ་དེར་སེལ་ཐབས་ཤིག་རྟེན་པར་

རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ།

### ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་དུགས་སྐྱེ་བ།

ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་དུགས་ལས་འཕྲད་པའི་སྐྱབས་སུ།  
 ང་ཚོས་དུས་ནས་དུས་སུ་ལག་བསྟར་གྱུར་བ་བཞིན། ང་  
 ཚོའི་དུགས་ལས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཐོག་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་  
 ལྷ་ཚུལ་ཞིག་རྙེད་པར་བྱས་ཤིང་ཉམས་ལེན་གྱིས་ང་ཚོར་  
 རོགས་རམ་གྱུར་ཐུབ། དཔེར་ན། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་སོ་སོའི་  
 བང་མི་དང་། ལས་རོགས་ཤིག་ཡང་ན་ངོ་མི་ཤེས་པ་ལྷ་  
 ལུང་མི་ཞིག་དང་ཚིག་རྒྱུ་སྐྱེས་བྱས་པ་ན། ཉམས་ལེན་  
 སྐབས་དོན་རྒྱུན་དེ་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་བརླུང་སྟེ་དེར་སོ་  
 སོའི་ནམ་འགྲུང་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཆེད་སྐར་མ་ཁ་ཤིག་བཏང་  
 བ་པར་ཐོགས་ཆེ། དེ་རྗེས་ང་ཚོས་སོ་སོའི་དབྱ་བོ་མཐུན་དུ་  
 བསྐྱོམས་ནས། ཐོ་མོ་སུ་ཡིན་ཅུང་དེར་བཀའ་བྲིན་གྱི་ཚོར་  
 བ་ཞིག་སྐྱེད་ཐབས་གྱུར་དགོས། དང་ཐོག་དེ་ཁྲུང་མཚར་པོ་  
 ཞིག་ཏུ་མཐོང་ཤིང་ཆེ། ངས་གོང་དུ་བརྗོད་ཐེག་པ་ལྟར། འོན་  
 །ཀྱང་གནད་འགག་གཅིག་གི་ཐོག་ནས། ང་ཚོའི་དབྱ་རྣམས་  
 དོན་དངོས་སུ་ང་ཚོའི་རྒྱལ་མེད་ཆེན་གྱི་དགོ་ཆུང་ཡིན། དེས་



བ་བཀའ་འཛིན་གྱི་ཚོར་བ་དེ་དག་ནི་སྤྱོད་ལས་ཡོངས་ནས་འོས་  
 འཛིན་འཚམས་པ་ཞིག་རེད། བསམ་སྒྲོའི་དག་སེམས་ནང་  
 བཅངས་ནས། ང་ཚོས་རང་གི་དག་ལ་གུས་འདུད་ལྷ་རྒྱ་ཡིད་  
 ལ་འཚར་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དེ་ལྟར་  
 བྱེད་པའི་ཚེ། གལ་སྲིད་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲོའི་འབྲེར་སོ་ཡང་  
 དག་པ་དང་གུན་སྒོར་ལྷན་དག་ཡིན་ན། མི་དེ་ལ་མི་དགའ་  
 བ་བྱེད་པ་རིམ་གྱིས་ཡལ་འགོ་བ་དང་། དེའི་ཚབ་ཏུ་སྡིང་རྗེ་  
 དང་ལྷན་པའི་བཅེ་བ་ཞིག་རྒྱད་ལ་བསྐྱེད་ལུག་

### གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ།

རྒྱ་གར་གྲུང་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་སྐྱར་གྲོང་རྫོང་ཞིག་ཏུ་ཆགས་  
 བའི་རྩ་རམ་ས་ལའི་རོས་ཀྱི་སྡོད་གནས་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་  
 ༡༩༦༠ ཟམ་བའི་འགོ་སྟོད་ནས་བཟུང་ངའི་ནང་ཆགས་པ་  
 དང་། འཆར་ཅན་ཞོགས་པ་ཚུ་ཚོ་ད་གསུམ་དང་ཕྱེད་ཀ་ཅེས་  
 ལ་ལར་རྒྱ་ནི་ངའི་ཉིན་རེའི་གོམས་གཤིས་ཡིན། དེ་རྗེས་  
 ཚུ་ཚོ་ད་ཁ་ཤས་རིང་སེམས་ཀྱི་སྡོད་བདར་དང་སྟོམ་སྐྱུ་བ་  
 གྲུབ་རྗེས། སྤྱིར་བཏང་ནས་རྒྱང་འཕྲིན་སྟོན་གནས་འཛུམ་  
 སྤྱིར་གི་གསར་འགྱུར་ཉན་ཞིང་། མང་ཆེ་བ་དབྱིན་རིའི་རྒྱང་  
 བསྐྱགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་(BBC)གསར་འགྱུར་རྒྱང་བསྤིང་  
 ཁག་ཉན་གྱི་ཡོད། འཛུམ་སྤྱིར་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ཁག་ལ་  
 རྒྱས་མངའ་ཡོང་བའི་ལམ་ཞིག་ཏུ། དེ་ནི་ལོ་མང་རིང་རོས་  
 བས་ལག་བསྟར་བྱེད་སྲུང་སུ་ཡོད་བའི་འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་  
 ལོ་ཞིག་ཡིན།

དེའི་དང་དབལ་འགྲོར། དུས་ཀྱི་གཉན་འཕྲང་། དཀའ་

རྩོམ་པ་དམག་འཁྲུག་སྐོར་གྱི་རྒྱུ་ཚད་མེད་པའི་སྟུན་ཐོར་ངོས་  
 བས་ཉན་འཛོག་གྲེད་སྐབས། འཛམ་གླིང་ནང་ང་ཚོར་འབྲང་  
 བཞིན་པའི་སྐོག་ཟ་རུལ་སྲུངས་དང་། ཁོར་ལུག་ཆབ་སྲིད་  
 སོགས་ཀྱི་རྩོམ་པ་འཛིངས་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ནི། བཟང་  
 རྒྱུད་དང་ནང་ལེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཉམས་སྲུང་དུ་བྱིན་པའི་  
 མཚུགས་འབྲས་སུ་ངེས་པའི་བསམ་སྒོ་ཞིག་ངོས་ལ་ཉ་ལམ་  
 རྒྱུན་དུ་འཁོར་གྱི་འདུག རིམ་བཤུང་མའི་ཐོག་རང་སྲིག་རང་  
 སྲུང་གིས་ཐོངས་བ་ང་ཚོས་མཐོང་གི་ཡོད། དཀའ་ངལ་མང་  
 པོ་ཞིག་ནི་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྲོལ་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། མིག་  
 རྒྱང་ཐུང་ཐུང་ངམ་སྒོ་རྒྱ་རྒྱང་བའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ལྷུང་།

དཀའ་ངལ་གྱི་བྲག་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་རྣམས་རྩོམ་པ་འཛིངས་ཏེ་ཅང་  
 ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ནི་སྒྲོས་མ་དགོས། དཔེར་ན། མི་རིགས་ཀྱི་  
 དག་སྲོལ་དང་། རྒྱུན་ལོག་དམག་འཁྲུག་བཅས་ཀྱི་རྒྱུན་རྒྱ  
 བུ། སལ་ཆེར་འགྱུར་བ་མེད་པར་ལོ་ངོ་བརྟུ་སྐབས་གལ་ཐབས་  
 དུས་རབས་ཁ་ཤས་སྲོན་ནས་འགོ་རྒྱགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་  
 ང་ཚོས་འགོ་བ་མིའི་དཀའ་རྩོམ་དང་། དབུལ་ཐོངས། ཡང་  
 བ་ཁོར་ལུག་གཏོར་སྲོལ་བཅས་གང་གི་སྐོར་ལོད་ཀྱི་ཡོད་





ལྷོན་ཚུལ་བསྟན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དགུ་པའི་བརྒྱ་གཅིག་གི་ཚོལ་རྒྱུ་རྗེས། ང་ཚོས་དོ་གལ་ཆེན་པོས་ཚོས་ལུགས་གྱི་ཐལ་སྦྱོང་དེར་ལུགས་དང་མི་བཟོད་པའི་ཉེན་ཁར་ཉེན་འགོག་གྱེད་འགོ་བརྒྱལ་ས་པ་བཞིན། དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ཉེན་མཉམ་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་། ང་ཚོས་དོ་གལ་ཆེན་པོས་འདོད་རུང་དང་མ་དྲང་བའི་ཉེན་ཁར་ཉེན་འགོག་གྱེད་དགོས། འདོད་རུང་ཞི་ཁས་ལེན་རྒྱུ་བ་དང་སྣུལ་པར་དུ་བསྟུགས་པོས་པ་ཞིག་དུ་མཐོང་སྐབས། ང་ཚོའི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་དེན་ཐང་ལ་འོང་འཁྲུལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་དེ།

ལོ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་དུས་སྐབས་འདིར། ང་ཚོའི་མི་ཚེ་གཉིད་ཟབ་པོས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་བྱ་རྒྱའི་དུས་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་དང་ང་ཚོའི་སྦྱོང་ལས་ལ་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་ལྡན་པ་དོས་ལེན་བྱ་རྒྱའི་དུས་ལ་བབས་ཡོད། ང་ཚོས་དེ་ལྟར་གྱེད་སྐབས། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བསྐྱེད་རྒྱུར་བསམ་སྣོ་བཏང་བ་བརྒྱུད་སོ་སོའི་ཁེ་ཕན་ཁར་ལ་ལོགས་བྱུང་བུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང། དེ་ལས་ལྗོན་ལྷོ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་སོ་སོའི་ནང་མེམས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་གཅིག་བྱུར་དེག་

བ་བསྐྱེམས་ཉེ་གྲུ་ཆེ་ས་ནས་འཛམ་གླིང་གི་དཀའ་ངལ་ཆེ་  
 རིགས་ལ་སྣང་ཚུང་བཏང་བའམ། ཡང་ན་གལ་སྲིད་དེ་དག་  
 ལ་གདོང་ལེན་མ་བྱས་ན། དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་ཐབས་  
 ཐད་ང་ཚོར་འགན་འཁུར་གྱི་ཚོར་བ་མེད་བ་གྱུར་ཞིང་། དེས་  
 བ་གཞི་ཅུའི་ཆ་ལ་ང་ཚོས་སྣང་མེད་བཏང་བ་རང་རེད། རོས་  
 གྱི་མཚོང་སྣང་ལ། རོ་དབྱིངས་མེད་བ་དེ་ཉིད་རང་ཤེད་གྱི་  
 རིགས་ཤིག་ཡིན། ང་ཚོའི་བཟང་སློང་ལ་འཇུག་པའི་སྐོ་དེ་  
 དངོས་འབྲེལ་དོན་དང་ལྡན་བ་ཞིག་ཡོང་བར། དེས་པར་དུ་  
 འཛམ་གླིང་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གསལ་པོ་རེད། དེ་  
 བྱི་རོས་གྱིས་གོ་ལ་ཡོངས་གྱི་འགན་འཁུར་ཅ་འཛིན་ཞེས་  
 པའི་དོན་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་ལ་  
 འཇུག་པའི་རོས་གྱི་འཇུག་སྐོའི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

### མ་འོངས་པའི་རྟེན་གཤམ་

འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་ཚོགས་རང་རྟེན་བཟང་  
 ལུགས་བཅོལ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་མིན་ཐད་ངོས་ལ་སྐྱད་  
 ཆ་ལན་མང་འདྲི་གི་འདུག། རོས་ཀྱི་སྟབས་བདེའི་ལན་ནི་  
 ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རྒྱ་དེ་ཡིན། རུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་འགོ་སྟོན་  
 རྟེན་དཔེར་ན། འཇུག་ཚོད་གཞི་སྒྲིབ་པོ་ག་ཚོད་སྟོན་གྲུང་དེ་  
 དག་དཔུང་ལུགས་བེད་སྟུང་དེ་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པར་  
 ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆ་འཇོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྟབས་ལེགས་  
 པ་ཞིག་ལ་ལྟ་ཚུལ་དེ་ད་ལྟ་བུར་གདལ་དུ་སོང་མེད། དེར་  
 སང་མི་རྣམས་དམག་འཇུག་ལ་ཞེན་བ་གཉིང་ནས་ལོག་པ་  
 དང་། མི་མཐུན་པ་རྣམས་སེལ་སྦྱིར་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་  
 འཚོ་བ་མེད་པའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་སྟུབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་  
 ག་ནང་བཞིན་ཅུང་ཉེ་བའི་དུས་བར། ཚན་རིག་དང་སེམས་  
 འོན་རིག་པ་གཉིས་སྦྱིར་མཉམ་གནས་མི་སྟུབ་པར་བརྩེ་གི་  
 ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་ཚན་རིག་ཡར་ཐོན་སྦྱིན་པས་སྟོན་པ་  
 ལས་སྟོན་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་གཉིང་



ཐབ་པོ་ཐུབ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། འགྲོ་མིའི་འབད་བཙོན་
 ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་པམ་གཅིག་རོགས་
 བྱེད་ཐུབ་པ་དང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཤུགས་
 ཆེ་དུ་འགྲོ་བཞིན་མཆིས། འདས་ཟིན་པའི་ཉེ་བའི་ཡོ་ཤུས་
 བར་། ཁོར་ཡུག་ཐོག་འགྲོ་བ་མིའི་སྲོད་ལམ་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་
 རི་ཡོད་སྐྱོར་མི་མང་པོས་ཤེས་ཀྱི་མེད། དེར་གི་ཆར་ཁོར་
 ཡུག་ཐོག་ང་ཚོའི་བྱ་སྲོད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་ང་ཚོས་ཡིད་
 གཟབ་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་
 ཀྱི་ཐོག་ལ་སླེབས་སྐབས། ཡིད་གཟབ་དགོས་པ་ནི་པལ་
 ཆེར་ཡོངས་ཁྱབ་དུ་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མཐར་རང་གི་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཞེན་ཆགས་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་ལ་
 གཞི་བཙོན་པའི་རྒྱལ་ཞེན་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དུས་
 མཚུགས་པར་དུ་དབང་ཤུགས་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་
 ཏུ་མངོན་པ་དང་། ཆབས་ཅིག་དེར་སྐབས་འབྲེལ་ལམ་དང་
 གནས་ལུལ་སློབ་ཤུགས་མང་པོ་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་
 གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་རྗེ་བར་དུ་སྤྱིན་པའི་རྒྱུ་
 གྱིས། དེའི་ཐད་འབོད་སྐྱུལ་བྱེད་མཁན་ཏུ་ཅང་ཉུང་དུ་སྤྱིན་
 ཡོད། དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་
 ཆེག་སྦྱིལ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཉིན་རེ་

ལས་མ་བསྐྱད་པར་ཡིན་ཤིང་གྲེད་གྱི་ཡོད། དེ་དག་ནི་ངོས་  
 གྱིས་ལེ་བཟང་སྤྲུགས་བཅོལ་གྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་འགའ་ཞིག་  
 ཡིན།

### མྱེར་གྱི་བྱུང་པ།

རོས་ནི་ཉལ་ཏུ་གང་ཟག་སྐྱེར་གྱི་བྱུང་པ་ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་  
 གྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། འཁོ་བ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱི་བར་  
 གསུམ་དུ། འཁོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་ཁོད་འགྱུར་  
 ལྡོག་ཡོང་བར་གཞོགས་འདེགས་གྱེད་མཁན་གྱི་རྒྱལ་ས་  
 ཆེ་བའི་ཡར་རྒྱས་དེ་དག་ནི་གང་ཟག་སྐྱེར་གྱི་སྡེ་ཁྲིད་ལས་  
 ལྷུང་། སྡེ་ཁྲིད་དེ་དག་ཚང་མ་དམིགས་ཡུལ་ཞིག་དང་།  
 འཛམ་གླིང་གསར་བ་ཞིག་དང་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་རེ་  
 བའི་ཐོག་ནས་འགོ་བཙུགས་པ་ལ་སྟོག་ཡིན། མདོར་ན། རྣམ་  
 གཡོག་ཉོ་ཚོང་གྱེད་པ་ཅ་མེད་གཏོང་ཆེད་སྤེལ་མ་སྤེལ་བར་  
 མོར་སའི་(William Wilberforce)ལས་འགུལ་ཡིན་ནའང་  
 འདྲ། རྒྱ་གར་ནང་རང་དབང་འཐབ་ཚོད་ཆེད་བདག་ཉིད་ཆེན་  
 པོ་གུན་རླཱའི་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལས་འགུལ་ཡིན་ནའང་འདྲ།  
 སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཚོད་ལེན་ཆེད་མར་འེན་ལུ་ཐར་གིང་  
 གི་ལས་འགུལ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཡང་ན་མི་སྲོད་ལས་འདས་  
 བའི་ས་འོག་འབར་རྗེས་འགོག་ཆེད་ངོས་ཀྱི་སྲུབ་ཐོགས་

ཞི་བདེའི་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་མཁན་རྫོ་ཁྱི་ལེམ་སེའི་  
 (Jody Williams)ལས་འགྲུལ་བཅས་གང་ལྟར་ཡང་། སེམས་  
 །ལྷགས་དེ་དག་ཚང་མ་གང་ཟག་སྒྲིལ་ལས་བྱུང་། དེ་བཞིན་  
 །ལས་འགྲུལ་དེ་དག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་ཡུན་གནས་སྐབ་  
 །པའི་འགྲུར་བ་གཏོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚོགས་  
 །པའང་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ནི་ང་དང་  
 །བྱེད་འདྲ་བའི་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་ཚོགས་པའི་ཚོགས་པ་  
 །ཞིག་ཡིན་སྟབས། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འགྲུར་བ་  
 །ཞིག་གཏོང་འདོད་ཚེ། ང་ཚོ་མི་རེ་རེའི་ཞབས་འདེགས་  
 །སྐྱབ་སྐྱོགས་ལ་རག་ལས་ཡོད།

## འགྲུང་འགྲུང་གྱི་མི་རབས།

དང་དང་མི་རབས་གཅིག་པ་རྣམས་འདས་ཐེན་པའི་དུས་  
 རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་གཏོགས་ཤིང་། དུས་རབས་དེའི་རིང་  
 ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་དམག་འཁྲུག་སོགས་འདྲ་མི་  
 འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོད་རྟུ་བྱས་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་  
 བའི་ཚབས་ཆེའི་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་འབྲས་བུར། ངའི་བསམ་  
 བར་ང་ཚོ་ཡང་རྒྱས་ཐོབ་བྱ་ཕྱིན་པ་དང་ཚུང་སྤྱང་དུ་ཕྱིན་  
 ཡོད། དུས་རབས་དེའི་རིང་གི་དངོས་པོའི་དབལ་འགྲོར་གྱི་  
 ཐད་ནས་ང་ཚོར་གཞེངས་སུ་ཐོན་པའི་བྱུང་འབྲས་སོན་ཡོད་  
 བའང་། དེ་ལྟའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁོད་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འདྲ་  
 མཉམ་མེད་པ་དང་ཁོར་ལུག་ལ་གཞོན་སྡོན་བཏང་སྟེ། ད་ཆ་  
 ང་ཚོས་དེ་གཉིས་ཀ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་  
 ཡོད། ད་ཆ་འཛམ་གླིང་འདི་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་འཛུགས་སྐྱོན་  
 བྱ་རྒྱུ་ནི་གཞོན་སྡོམ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ཏུ་ཡོད་ཅིང་གཙོ་ཆེ་བ་  
 ཁོང་ཚོར་རག་ལས་ཡོད། འོན་དངོས་དེ་ལ་བརྟེན་སྤྱི་ཚོགས་  
 བྱང་པ་ལྟུང་གྲུག་པའི་འགྲུང་བ་ཞིག་འོང་བ་ནི་གང་ཟག་

སྐྱེར་གྱི་འབད་བཅོམ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་བུལ། དཀའ་  
 འཕ་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་ཆེད་ང་ཚོའི་ཐབས་བྱས་གྱི་མེད་  
 དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་ཤས་གཅིག་ནི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མི་རབས་  
 ཚོར་ཤེས་ཡོན་སྟོན་རྒྱ་དེ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་  
 ང་རང་པར་ཚུར་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་པའི་སྐབས། ག་དུས་  
 ཡིན་ཡང་གཞོན་སྐྱེས་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐབས་བྱེད་  
 ཅིང་དུས་ཚོད་གང་འཚམ་ཞིག་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེལ་  
 གྱི་ཡོད། ངའི་རེ་བ་དང་འདོད་དོན་ནི། ཉིན་ཞིག་སྟོབ་ལྷ་  
 སོགས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་གྱིས་ངས་བརྗོད་བཞིན་  
 པའི་སེམས་གྱི་ཡོན་ཏན་ཞེས་པའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་སྟོན་རྒྱ་དེ་  
 ཡིན། གཞི་ཅའི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གཞིའི་ཐད་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་  
 ཞིག་བྱེད་དགོས་པར་ང་ཚོས་ཡིན་ཤིག་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་སྐྱ་  
 གུ་རྣམས་གྱིས་ངང་རང་སོ་སོའི་སྟོབ་ལྷའི་གཏན་འབེབས་  
 སྟོབ་ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་སྟུ། དཔེར་ན། བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེ།  
 བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་ནང་སེམས་གྱི་རིན་ཐང་གི་གལ་ཆའི་རང་  
 བཞིན་སྟོབ་སྦྱང་བུ་རྒྱ་ཡིན་ཤིག་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་  
 འཆར་རྒྱུར་ང་ལ་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད། སྟོབ་ལྷའི་ནང་ཚོད་རྣམས་  
 འདུམ་སྐྱིག་བྱེད་པར་འཆེ་བ་མེད་པ་དང་ཞི་བདེའི་ཅ་འཛིན་  
 གཉིས་རྒྱང་འབྲེལ་བྱས་པའི་འགྲམ་བུར། ཉིན་གཅིག་སྐྱ་གུ་

རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཚོར་སྣང་དང་སེམས་ཚོར་ཐད་རྒྱས་  
 མངའ་ཆེ་བ་དང་། རང་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཇམ་སྒྲིང་གཉིས་  
 ཀའི་ཆེད་འགན་འཁུའི་ཚོར་བ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོང་བྱུང་བའི་  
 དེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་དངོས་གནས་འོ་མཚར་  
 ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ།

## འབྲུང་འབྲུང་གི་དུས་རབས།

འཛམ་གླིང་འདི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བར། རྒྱལ་ཁབ་འདིའམ་  
 དེའི་མི་སེར། ཚོས་ལུགས་འདིའམ་དེའི་ཁོངས་མི་ཡིན་མིན་  
 ལ་མ་སྟོས་པར། གན་གཞོན་སུ་ཡིན་ཏེ་ང་ཚོ་ཚང་མ་མི་  
 འཕོར་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པའི་བྱིམ་ཚང་ཆེན་པོ་འདིའི་  
 ཆབ་འབངས་ཀྱི་བྲག་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། མིག་རྒྱང་  
 དང་སྡིང་སྡོབས་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་དེ་བ་བཟང་སར་བཅོལ་  
 ཉེ་ལུང་བ་ལྷ་འདེགས་ཀྱིས་འབད་བཅོན་སྟེན་དགོས། དེ་ནི་  
 དའི་བཅོས་མིན་གྱི་དེ་སྐུལ་ཡིན།

འདིག་ཉེན་གྱི་ཁམས་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་ཚེ་སྟོག་གངས་  
 མེད་པ་ལས། འགོ་བ་མི་ནི་ཤིན་ཏུ་སྲ་བའི་ཡོད་ཅམ་ལས་  
 མ་འདས། ང་རང་ཚོ་ཚང་མ་རྒྱ་སྐར་འདིའི་སྟེང་འདུག་རྒྱའི་  
 དུས་ཚོད་ལ་ངེས་པ་མེད་ཅིང་ལྷ་སྟོར་བ་ཞིག་དང་མགོན་པོ་  
 ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མེད། དེར་བརྟེན་དུས་ཚོད་སྲུང་སྲུང་དེའི་  
 རིང་ཁེར་རྒྱང་དང་། སྤྱིད་པོ་མེད་པ། ང་ཚོའི་སྐྱབ་ཇུ་ལྷ་སྟོར་



བ་གཞན་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འབྲུག་ཚོད་དང་དུས་ཚོད་སྐྱེལ་བ་  
 ལས་ཞན་པའི་སློན་ཉགས་ཤིག་ག་ལ་ཡོད། དེས་ན་གཞན་  
 དང་འབྲེལ་མཐུད་གྱི་ཚོར་བ་དང་གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་  
 རྒྱུ་རྐྱའི་ཀུན་སློང་དང་བཅས། ང་ཚོའི་དུས་ཚོད་ལྷང་ལྷང་  
 འདི་མི་ཚེ་དོན་ལྡན་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་མེད་སློང་བཏང་ན་དགོ་  
 མཚན་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

ད་བར་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པ་ལས་ལོ་ངོ་བཅུ་སྟག་  
 གཅིག་ལྷག་རྫོགས་ཟིན་ཞིང་། མང་ཆེ་བ་ད་དུང་ཡོང་རྒྱ་  
 བསྐྱད་ཡོད། དུས་རབས་འདི་ཞི་བདེ་དང་གྲོས་མོལ་གྱི་དུས་  
 རབས་ཤིག་དང་། སེམས་ཁུར་དང་། འགན་འཁུན། སྤྱིང་རྗེ་  
 བཅས་ལྡན་པའི་འགོ་བ་མི་གང་མང་འབྱུང་སའི་དུས་རབས་  
 ཤིག་ཏུ་འགྱུར་རྒྱ་ནི་ངའི་རེ་བ་ཡིན་ལ་དེ་ནི་ངའི་སློན་ལམ་  
 ཡང་ཡིན།