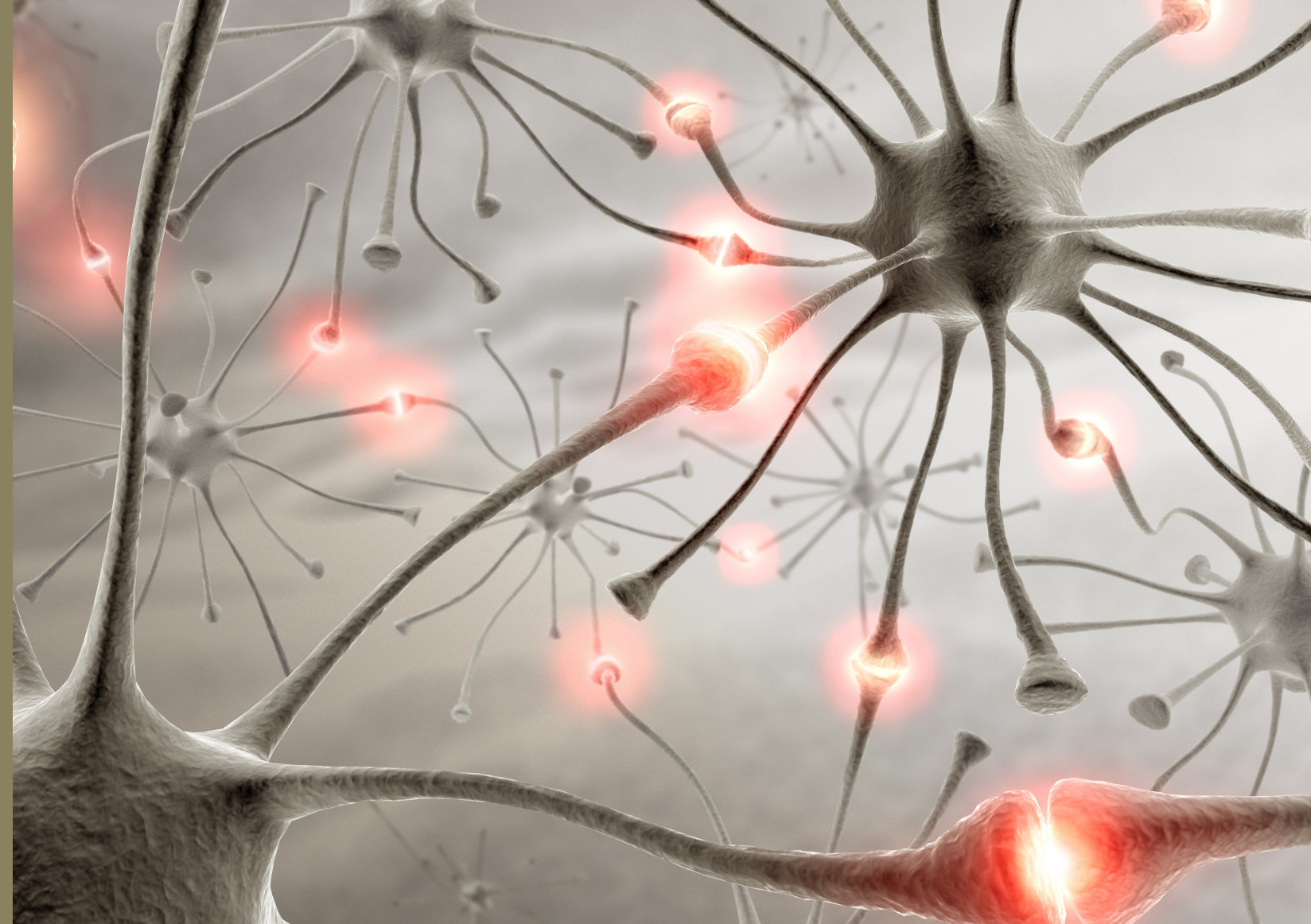




དབང་ཕྱི་ཆན་རིག་གི་ངོ་སྟོན་སྟོབ་དེབ།

An Introduction to Neuroscience

རྒྱ་ཆ་འདེམ་སྒྲུག་དང་ཕྱོགས་སྒྲིག་ ངག་དབང་འོར་ཁུ་དང་། སྟོ་གྲོས་བཟང་པོ།
བསྐྱར་ཞིབ་དང་བསྐྱར་སྒྲིག་ དགེ་བཤེས་དག་འདུལ་ནམ་རྒྱལ།

ཨེ་ཝོ་རི་དང་བོད་གྱི་ཆན་རིག་ལས་རིམ་གྱིས་པར་སྐྱན་ཞུས།
Published by Emory-Tibet Science Initiative



དབང་ཕྱེ་ཚན་རིག་གི་ངོ་སྤྲོད་སློབ་དཔུང་།

An Introduction to Neuroscience



ཨ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱིས་པར་སྐྱོན་བྱས།

Published by Emory-Tibet Science Initiative

དཔེ་དེབ་ཁ་བྱང་།	དབང་ཚ་ཚན་རིག་གི་རོ་སྒྲིག་སྒྲིབ་དེབ།
Title	An Introduction to Neuroscience
པར་དབང་།	© ཨ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ།
	© Emory-Tibet Science Initiative

སློབ་སྟོན་པ།	ཁེ་རོལ་ལོ་ཐི་མན།
རྒྱ་ཆ་འདེམ་སྒྲུག་དང་ཕྱོགས་སྒྲིག་	བཀའ་དབང་ལོ་ར་བུ་དང་། སློ་བྲིས་བཟང་པོ།
བསྐྱར་ཞིབ་དང་བསྐྱར་སྒྲིག་	དགེ་བཤེས་དབང་འདུལ་རྣམ་རྒྱལ།
ཁུས་དག	དགེ་བཤེས་ལྷག་རྟོག་པ།
རྒྱུ་ཤོག་དང་རྩིས་འགོད།	བསྟན་འཛིན་མིག་དམར།
པར་སྒྲུག་	ཨ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ།

Advisor	Dr. Carol Worthman
Compiled & composed by	Ngawang Norbu and Lodoe Sangpo
Revised & edited by	Geshe Dadul Namgyal
Reviewed by	Geshe Lhakdor
Cover & layout design	Tenzin Migmar

དཔར་ཐངས།	དང་པོ།
དཔར་ལོ།	༢༠༡༩
དཔར་གྲངས།	༣༥༠༠

ISBN: 978-93-84244-02-6

Published by Emory-Tibet Science Initiative, Emory University
Printed at Norbu Graphics, New Delhi, India

དབང་ཕྱི་ཚན་རིག་གི་ངོ་སྤྲོད་སློབ་དེབ།
An Introduction to Neuroscience



EMORY
UNIVERSITY



LIBRARY
of Tibetan Works & Archives

An Introduction to Neuroscience

Compiled & composed by Ngawang Norbu & Lodoe Sangpo

Revised & edited by Geshe Dadul Namgyal

An introductory textbook for Emory-Tibet Science
Initiative's monastic science education program.

དབང་ཕྱི་ཚན་རིག་གི་ ངོ་སྤྲོད་སློབ་དེབ།

རྒྱ་ཆ་འདེམ་སྒྲུག་དང་ཕྱོགས་སྒྲིག་ ངག་དབང་ལོ་རྒྱ་དང་། གློ་བྲིས་བཟང་པོ།
བསྐྱར་ཞིབ་དང་བསྐྱར་སྒྲིག་ དགེ་བཤེས་དག་འདུལ་ནམ་རྒྱལ།

ཨ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱིས་བཀོད་སྒྲིག་བཅིས་པའི་བོད་ཀྱི་
དགོན་སྡེ་ཁག་ནང་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་ཚན་རིག་ངོ་སྤྲོད་སློབ་དེབ།



THE DALAI LAMA

FOREWORD

Despite their obvious differences, science and Buddhism share several key features in common. Both are committed to empirical observation, the testing of hypotheses, avoiding blind adherence to dogma, and cultivating a spirit of openness and exploration. Most importantly, Buddhism and science share as a fundamental aim the contribution they can make to humanity's well-being. While science has developed a deep and sophisticated understanding of the material world, the Buddhist tradition has evolved a profound understanding of the inner world of the mind and emotions and ways to transform them. I have no doubt that improving collaboration, dialogue and shared research between these two traditions will help to foster a more enlightened, compassionate, and peaceful world.

I have long supported the introduction of a comprehensive science education into the curriculum of the traditional Tibetan monastic educational system. When I first heard that Emory University proposed to develop and implement such a science education program for Tibetan monks and nuns in collaboration with the Library of Tibetan Works and Archives, I thought it would take many years. When I visited Emory University in October 2007, I was genuinely surprised to be presented with the first edition of a science textbook for Tibetan monks and nuns, the result of more than a year's work by a team of dedicated scientists and translators at Emory.

By extending the opportunities for genuine dialogue between science and spirituality, and by training individuals well versed in both scientific and Buddhist traditions, the Emory-Tibet Science Initiative has the potential to be of great meaning and significance to the world at large. Once more, the creation of this primer series, presented in both Tibetan and English, is a clear tribute to the commitment and dedication of all those involved in this project. With the preparation having been done with such care, I am confident that the long-term prospects for this project are bright.

I congratulate my friend Dr. James Wagner, President of Emory University, the science faculty and translators of the Emory-Tibet Science Initiative, and everyone who has lent their support to this project for achieving so much in such a short time and offer you all my sincere thanks.

4 October 2010



THE DALAI LAMA

१५५१

[illegible][illegible][illegible][illegible]

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

३०१० अदि'॥'१० केस'९ १५।



EMORY

Office of the President

Education is one of the most potent tools we have for ensuring a better world for ourselves and for generations to come. To be truly effective, however, education must be used responsibly and in service to others. This ideal of an education that molds character as well as intellect is the vision on which Emory University was founded, and the challenges of our time show that the need for such education is as great as ever.

This vision is one that His Holiness the Dalai Lama shares deeply, and it is the reason for the close relationship that has emerged between His Holiness and Emory over the past two decades. On October 22, 2007, it was my pleasure and privilege to welcome His Holiness to Emory to be installed as Presidential Distinguished Professor and to join our community as a most distinguished member of our faculty.

The interdisciplinary and international nature of the Emory-Tibet Science Initiative, the most recent and ambitious project of the Emory-Tibet Partnership, is an example of Emory University's commitment to courageous leadership for positive transformation in the world. This far-reaching initiative seeks to effect a quiet revolution in education. By introducing comprehensive science instruction into the Tibetan monastic curriculum, it will lay a solid foundation for integrating insights of the Tibetan tradition with modern science and modern teaching, through genuine collaboration and mutual respect. The result, we trust, will be a more robust education of both heart and mind and a better life for coming generations.

The Emory-Tibet Partnership was established at Emory in 1998 to bring together the western and Tibetan traditions of knowledge for their cross-fertilization and the discovery of new knowledge for the benefit of humanity. This primer and the other companion primers are splendid examples of what can be accomplished by the interface of these two rich traditions. We at Emory University remain deeply committed to the Emory-Tibet Science Initiative and to our collaboration with His Holiness and Tibetan institutions of higher learning.

To the monastic students who will benefit from these books, I wish you great success in your studies and future endeavors.

James W. Wagner
President

གཙུ་འཁོར།

PROLOGUE

It is most fulfilling to be able to bring out this primer as part of the complete series of core science textbooks along with reference materials for a six-year program in modern science developed for Tibetan monks and nuns. This collaborative undertaking between Emory University and the Library of Tibetan Works and Archives, which is both unprecedented and highly challenging, took birth under the aegis of His Holiness the Dalai Lama and is known as the Robert A. Paul Emory-Tibet Science Initiative (ETSI). To ensure the successful implementation of the ETSI, we have been working to create bilingual materials catered to the Tibetan monastic community and make them available in print forms.

It is a great honor for the two of us to play a part in overseeing this project. While each of us finds great inspiration for this project and the promise it holds, the full scope of its vision lies with His Holiness the Dalai Lama. For several decades, His Holiness has had the dream of introducing science education as a crucial component of the Tibetan monastic curriculum. While this is a bold step, His Holiness sees far-reaching benefits in such an undertaking. The integration of science into Tibetan monastic study will serve as a model and a trailblazer for constructive collaborations between religious and scientific traditions. It will help to inspire a paradigm shift in modern education as we know it, by providing resources for integrating the training of both heart and intellect to create a balanced education of the whole person. Furthermore, it will create a new science literature in the Tibetan language, thereby enriching the already extensive Tibetan literary tradition and helping to preserve the endangered Tibetan culture. This project represents a significant step towards a genuine convergence of science and spirituality. This convergence, which would enable us to tap into the combined resources of knowledge of the external world and knowledge of the inner world of the mind, could prove crucial for our future survival.

We are deeply honored, grateful, and humbled by the trust and confidence His Holiness has shown in us by entrusting us with this project, so dear to his heart. We thank him for his constant guidance, vision, and support at every step of the way. Furthermore, we thank all those who have made the Emory-Tibet Science Initiative possible. In particular, Dr. James W. Wagner, President of Emory University, has provided critical institutional support, without which none of this would be possible. Our role has simply been to oversee ETSI, but its actualization is due to many others, most notably the tireless and selfless ETSI faculty, our dedicated team of translators both at Emory University and at the Library of Tibetan Works and Archives, and the administrators and staff of Emory and LTWA, who have supported this ambitious undertaking in countless ways. Crucially, this project has depended upon generous financial support from Emory University, the Dalai Lama Trust, the Joni Winston Fund, the John Templeton Foundation, and a number of key donors: including the Judith McBean Foundation, the Lostand Foundation, Jaynn Kushner, and Drepung Loseling Monastery, Inc. Atlanta. To all these supporters, we would like to express humbly our deepest gratitude and thanks.

Geshe Lhakdor

Director, Library of Tibetan Works and Archives

Geshe Lobsang Tenzin Negi

Director, Emory-Tibet Science Initiative

॥५॥

བད་ཀྱི་དཔོན་ཤེ་ལག་ཏུ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་འདི་མི་མ་དུག་གི་དང་རབས་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་ལས་གཞི་དེ་ཁོངས་སུ་ཚན་རིག་གི་མ་གཞི་སློབ་དེབ་མེད་པ་ཆ་ཆར་དར་བུར་བསྟུང་དེབ་
 དེབ་ལག་ཅིག་དཔར་སྟུང་ཞུ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཁོངས་ནས་སྟོན་འགྲོའི་རྩོད་སློབ་དེའི་དེ་ལམ་དཔར་སྟུང་ཞུས་བྱེད་པར་ཡིད་ཆེས་ཤིང་སློབ་རྒྱུ། རྩོད་ཀྱི་ཨེ་ཡེ་ཨེ་ཨེ་
 དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་མི་མ་ཞེས་མིང་གིས་བསྟུང་པའི་ཨེ་ཨེ་ལུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དབར་གྱི་བྱང་འབྲེལ་ལས་གཞི་འདི་ནི་ལྷ་མོ་ལོ་ལོ་
 ས་ལྷ་ལས་མཁོན་ཏུ་ལའི་ལྷ་མ་མཆོག་གི་རྒྱལ་ཆེན་དགོངས་གཞི་དང་ལམ་སྟོན་གཟིགས་སྟོང་འོག་འགོ་རྒྱལ་ས་པ་ཞིག་ཡིན། ལས་གཞི་འདི་ནི་དཔེ་མཛོད་ལོ་རྒྱུས་ནང་བྱང་མཚོར་ཞིང་
 དཀའ་བྱུང་དང་དུ་མངས་ཏེ་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་དངོས་གཞི་ལག་བསྟར་བྱ་བ་ནམས་ལམ་སྟོང་དོན་འཁྲུལ་ཡོང་སྟངས་ཆོས་བོད་ཀྱི་ལྷ་བཙུན་རྣམས་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་ཏེ་
 རྒྱད་གཉིས་གན་སྐྱར་གྱི་སློབ་གཉེར་རྒྱ་ཆ་གཞན་ཡང་རི་སྟེང་ཅིག་བཟོ་སྟུང་འབྲེམས་སྡེ་ལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

འདས་པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ལྷག་འགའི་རིང་ཡགོང་ས་ཡུལ་པས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཆོན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དེ་བོད་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་གི་རྒྱན་ལྗན་སློབ་ཆོན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་འདོག་རྒྱུ་ནི་སྤྲུལ་འདུན་ཆེན་པོ་བཅངས་ལ། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ལས་གཞི་འདིར་སྤྱིར་སློབ་སྦྱང་ཆེན་པོས་མཁུན་བསྐྱོད་དགོས་པ་ཞིག་དང་སྤྲུགས་རྒྱང་རིང་པོར་ཁེ་སན་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་གཟིགས་ཡོད།

དགོན་སྡེ་ཁག་གི་སློབ་ཆོན་ནང་ཆོན་རིག་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཆོས་ལུགས་དང་ཆོན་རིག་སློབ་རྒྱུན་གཉིས་དབར་རྒྱབ་བྱོགས་ཀྱི་མཉམ་ལས་བྱེད་རྒྱུ་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ཞིག་ཡིན་པར་མ་ཟད་དངོས་སུ་མཉམ་ལས་བྱེད་པའི་ལམ་སློབ་གསལ་པ་ཞིག་ཏུ་འདྲ་འགྱུར་ངེས། ལས་གཞི་འདིས་དཔོན་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ལ་ཁ་བྱོགས་གསལ་པའི་རྒྱས་སྟོན་བྱེད་པ་བརྒྱད་བྱམས་བཅེ་དང་རྣམ་དཔྱད་གཉིས་འདུས་ཀྱི་སྦྱོར་བདར་རྒྱད་པའི་སྟོན་ནས་མི་བྱ་གང་པོ་ཞིག་ཏུ་ཆ་སྟོན་མཁུང་འཆར་ལོངས་བསྐྱེད་པར་དགེ་མཚན་འབྱུང་གི། དེར་མ་ཟད། ལས་གཞི་འདིས་བོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁོང་བོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ནང་ཆོན་རིག་ཤེས་བྱའི་ལེགས་སྒྲིལ་གསར་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ཆེ་བའི་བོད་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་བར་མཛོད་ཀྱི་མངའ་དབང་སྤར་ཡང་གོང་མཐོར་འདེགས་ཏེ་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་མི་ཉམས་རྒྱན་འདྲིན་གྱི་བར་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ངེས། ལས་གཞི་འདིས་ཆོན་རིག་དང་སེམས་ཁེམས་ཁེམས་གཉིས་དབར་བཅོས་མིན་མཉམ་འདུས་ཡོང་རྒྱུར་གོ་མ་གང་མཁུན་སློབ་ཀྱི་གལ་ཆའི་རྣམ་པ་ཞིག་མཆོན་ལ། དེ་འདྲའི་མཉམ་འདུས་ཀྱི་བྱེད་རིམ་བརྒྱུད་མིའི་འདིག་རྟེན་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་ང་ཆོའི་འབྱུང་འགྱུར་འཆོ་གནས་ས་སྤྲན་པའི་རྩ་ཆའི་ལེགས་སྒྲིལ་ཀྱང་འཐོབ་གི།

ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོས་རང་ཉིད་གང་ལ་སྤྲུགས་མོས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ལས་གཞི་འདི་རང་ཆོར་བསྐབས་སྐྱའི་སྤྲུགས་གཏང་གནང་བར་ཆེས་དགའ་སྟོང་དང་བསྐྱལ་བ་ཟང་གི་གནས་སྤྱུ་ལྟར་ཅིང་། རང་ནུས་གང་ལྟོགས་ལྟ་སྐྱའི་སྤྲུག་ལྟ་གི་སྤྲུག་དུ་འདར་གྱུར་ལ། དེར་མ་ཟད་དུས་དང་ཆས་པ་ཀུན་ཏུ་སྤྲུགས་བསྐྱེད་ཆེན་པོས་ལས་གཞི་འདིར་ལམ་སྟོན་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སྒྲུབས་ཆེའི་གཟིགས་སྟོང་གནང་བར་བཀའ་བློན་སྤྲུ་མེད་དུ་ཆེ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལས་རིམ་འདི་ངེས་པ་དོན་འཁྲུལ་དུ་སྤྲུག་རྟོགས་གནང་མཁན་ཡོངས་ལ་སྤྲུགས་ཆེ་ལྟ་ལ། ལྷན་པར་དུ་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་ཤོག་ཤར་ཤེས་མེད་གནས་མཆོག་གིས་རང་ཆོར་སྤྱིག་འཇུགས་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་འགག་ཙ་ཅན་འདི་འདྲ་གནང་མེད་ཆེ་ལས་གཞི་འདི་འབྲུབ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། རང་ཆའི་ངོས་ནས་ལས་རིམ་འདིར་ཡོངས་ལྷན་ལྟོག་ཀྱི་དུ་ཅམ་ལས་དོན་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་དོན་འཁྲུལ་འབྱུང་བ་ནི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལས་སྡེ་བ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཀྱི་དུ་ཅམ་པ། རྟག་དུ་ལས་ལ་བསྟོན་ཞིང་གཞན་པ་ན་གྱི་བསམ་པས་བརྒྱན་པའི་ཨེ་མོ་རི་ཆོན་རིག་སློབ་དཔོན་གྱི་སྤྱི་ཆོགས། དེ་བཞིན་དུ་ཡིག་སྐྱར་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཙོས་ཚུགས་མང་པོའི་མཐུན་འགྱུར་རྟོགས་རམ་སྦྲེལ་མང་ལ་རག་ལས་པར་ངོས་འཛིན་ལྟ་བཞིན་ཡོད། གཞན་ཡང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ། ལས་གཞི་འདི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་། རྒྱ་ལའི་སྤྲུ་མའི་ཐེབས་ཆ། རོ་ནི་མི་ན་མེ་ཤོན་ཐེབས་ཆ། འཛོན་ཤེམ་པ་ལ་ཤོན་དགེ་ཆ་རྣམས་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རྟེ་ཐེ་མེག་སྤྱི་དགེ་ཆ། ལོ་མི་ཤན་དགེ་ཆ། འཛོན་ཀུམི་ནར། ཨེ་ཤེ་ལན་ཤར་ཆགས་པའི་འབྲས་སྤྱངས་སློབ་གསལ་སྤྱི་དཔེ་ཆོས་ཆོགས་བཅས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་དཔལ་འབྱོར་མཐུན་འགྱུར་གཙོ་བོར་གནང་མཁན་མང་པོའི་གཏོང་ཤོད་ཆེ་བའི་དཔལ་འབྱོར་མཐུན་སྤྱི་ལ་རྒྱ་ཆེར་བརྟེན་པས། གོང་གསལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་ཆང་མར་དང་ཆོས་སྤྱི་དགའ་པ་ནས་སྤྲུགས་ཆེ་ལྟ་བ་ཡིན།

དགེ་བཤེས་ལྷན་རྒྱུ་། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན།

ཁུ་ཁུ་དག་པའི་སྒོ་བཟང་བསྟན་འདིན། ཞེ་མ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་འགན་འདིན།

ACKNOWLEDGEMENTS

The Robert A. Paul Emory-Tibet Science Initiative (ETSI) grew out of the longstanding vision of His Holiness the Dalai Lama and is sustained by His Holiness's continued guidance and support at every step of the way. Not only has His Holiness provided annual operational funds, but he has also provided \$1 million towards the ETSI endowment fund thereby ensuring the long-term sustainability of the program. The ETSI also owes its existence to the patronage of Dr. James W. Wagner, President of Emory University, who has allocated considerable funding on behalf of Emory University and from his personal discretionary fund.

The Emory-Tibet Partnership (ETP) was established in 1998 in the presence of His Holiness the Dalai Lama through the collaborative vision and work of Dr. Robert Paul and Geshe Lobsang Tenzin Negi. ETSI is the most ambitious project to grow out of the Emory-Tibet Partnership, and in 2010 ETSI was renamed the Robert A. Paul Emory-Tibet Science Initiative in honor of Dr. Paul's visionary leadership and guidance. We express our heartfelt thanks to both these individuals for helping to establish the many programs of the Emory-Tibet Partnership, including ETSI.

We gratefully acknowledge Geshe Lhakdor, Director of the Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, India, and Dr. Preetha Ram, former Associate Dean of Science Education at Emory University, both of whose leadership has been invaluable to the establishment and development of this initiative.

The project would also not have been possible without the support of Dr. Gary Hauk, Vice President and Deputy to the President at Emory University, who has guided ETP from the beginning and continues to be one of ETSI's strongest supporters. Additionally, ETSI is greatly indebted to Dr. Robin Forman, Dean of Emory College of Arts and Sciences, for providing critical resources and faculty of Emory College, which houses this initiative, towards the ongoing development and implementation of the ETSI.

We thank also the ETSI science faculty, who have worked tirelessly to develop the science textbooks and who have traveled to India each summer to teach the science intensives, and the ETSI science translators who have given of their skills and time to contribute an entirely new scientific vocabulary to the Tibetan literary tradition and lexicon. In particular, Drs. Carol Worthman, Arri Eisen, and John Malko, team leaders for neuroscience, biology, and physics, respectively, oversee all of the curricular aspects of the ETSI and have been integral to any success experienced by the ETSI. Additionally, the principal ETSI translators, Geshe Dadul Namgyal and Tsondue Samphel oversee the entire translation and production of all ETSI printed materials and video lectures. Without this dedicated team of exceptional faculty and translators, the ETSI would not be where it is today.

ལེགས་གསོལ།

རོ་སྤར་ཁྱི་ཨེ་ཤོལ་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདི་ནི་ལ་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་སྤྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་ཕྱགས་ལྷན་རིང་པོའི་འཆར་སྤྱང་ཕྱིར་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གོམ་སྤྱབས་རེ་རེར་ཡང་ཁོང་གི་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་ལམ་སྟོན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚན་ཁས་བརྒྱན་ཡོད། ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་ལས་རིམ་འདིའི་ལོ་རེའི་འགོ་གྲོན་ཐང་རོགས་དངུལ་གསོལ་སྤུལ་གནང་ཡོད་པར་མ་ཟད་ལས་རིམ་གྱི་ཐེབས་རྒྱ་དམིགས་ཏེ་ཉེ་ལམ་ཨ་སྟོར་ས་ཡ་གཅིག་གསོལ་སྤུལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བས་ལས་གཞི་འདི་ཡུན་རིང་དོན་འཁྱོལ་ཡོང་བར་ངེས་གཏན་གནང་ཡོད། ལས་རིམ་འདིར་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་སློབ་དཔོན་ཇེམ་སེ་མེག་ནར་མཆོག་གིས་ཀྱང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོས་རོགས་མགོན་གནང་ཡོད་པ་ནི། ཁོང་གིས་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ངོ་ཚབ་ཀྱི་ངོས་ནས་དང་། ཡང་ཁོང་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཀྱང་རང་གི་ཐུགས་འདོད་ལྟར་སྤྱད་ཆོག་པའི་མ་དངུལ་གྱི་ཁོངས་ནས་ད་བར་རོགས་དངུལ་ཕོན་ཆེན་གནང་ཡོད།

དེ་ཡང་སློབ་དཔོན་རོ་སྤར་ཁྱི་ཨེ་ཤོལ་དང་ཁྱ་ཁྱ་དགེ་བཤེས་སློབ་ཟུང་བསྟན་འཛིན་ནམ་གཉིས་ནས་ལོ་མང་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་འཆར་འགོད་དང་ཕྱག་ལས་གནང་བ་བརྒྱུད་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ལ་གོང་ས་མཆོག་གི་མཉམ་སྦྲེལ་ལྷན་ཁང་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཐུན་ཆོགས་ཞེས་པའི་ལེའུ་གསར་པ་ཞིག་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་འགོ་འབྱེད་གནང་ཞིང་། ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདི་ཉིད་ཐུན་ཆོགས་དེའི་ལས་འཆར་སྤྱང་ཁྱ་མང་ཁྲོད་ནས་དམིགས་འདུན་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ལས་རིམ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་སློབ་དཔོན་ཤོལ་གྱི་གཟིགས་རྒྱུ་རིང་བའི་དབུ་ཁྲིད་དང་ཞལ་ཏ་གནང་བ་བཅས་ལ་ཆེ་མཐོང་འབུལ་ཆེད་ཚན་རིག་གི་ལས་རིམ་འདིར་རོ་སྤར་ཁྱི་ཨེ་ཤོལ་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་ཞེས་པའི་མིང་གསར་དུ་བདགས། ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདི་ཐེ་བའི་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ལས་འཆར་མང་དག་ཅིག་གསར་འདུགས་གནང་བར་ང་ཚོས་སྤྱི་ལོ་འདི་གཉིས་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན།

ང་ཚོས་རྩ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལགས་དང་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཚན་རིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལས་རོགས་བྱུར་པ་ལེར་ཐ་རྒྱུ་ཆུ་གཉིས་ལ་འང་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་ཆེན་པོས་ཡི་རངས་ལྷོ་རྒྱ་ཡིན་ལ། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་དབུ་ཁྲིད་ལམ་སྟོན་ནི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདི་བརྒྱགས་པ་དང་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་སྤྱབས་ཆེ་བྱུང་ཡོད།

ཐོག་མར་འགོ་བརྒྱུགས་པ་ནས་བརྒྱུད་ཐུན་ཆོགས་དེར་ལམ་སྟོན་གནང་བར་མ་ཟད། ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདིར་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ལྷགས་ཆེ་ཤོས་གནང་མཐན་གས་ཀྱི་གཅིག་ནི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་གཞོན་པ་དང་གཙོ་འཛིན་ངོ་ཚབ་གཅིག་སྟོགས་སློབ་དཔོན་སྟེ་རི་རྟོག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་རོགས་འདེགས་མེད་པར་ལས་འཆར་འདི་བསྐབ་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ཨེ་མོ་རི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཚན་རིག་དང་སྤྱི་ཚུལ་སློབ་ཆེན་གྱི་འགན་འཛིན་རོ་སྤར་ཁྱི་ཨེ་མོ་མན་གྱིས་ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདིའི་རྒྱན་ཆགས་པའི་མཉམ་སྦྲེལ་ལག་ལེན་གྱི་རིམ་པ་བཅས་ལ་ཨེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ངོས་ནས་འགངས་ཆེའི་ཆ་རྒྱུན་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་མཐུན་རྒྱུར་ཏེ་ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདིར་དྲིན་གྱིས་སྐྱོང་བཞིན་ཡོད།

ཚན་རིག་གི་སློབ་དེབ་ཐུང་བའི་ཚུམ་སྤྱབ་བྱ་བར་ང་ལ་བ་ལྟོས་མེད་ཀྱིས་འབད་ཚུལ་གནང་དང་གནང་ལུས་ཐོག་ལོ་རེ་བཞིན་དབྱར་དུས་སུ་ཚན་རིག་སློབ་ཁྲིད་ཆེད་རྒྱ་གར་ལ་ཕེབས་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་སློབ་དཔོན་རྣམས་དང་། རྣམ་དཔྱད་དང་དུས་ཀྱི་འགོ་གྲོན་བཏང་སྟེ་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་སྟོལ་ལུགས་དང་ཐ་སྣད་ཀྱི་ཆོགས་ལ་ཚན་རིག་གི་བརྗེ་ཆད་གསར་པའི་ཞབས་འདེགས་ལྷོ་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ལ་འང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷོ་རྒྱ་ཡིད་མཆིས། བྱད་པར་དུ་རིམ་པ་བཞིན་དབང་ཅད་ཚན་རིག་དང་། རྒྱ་དངོས་རིག་པ། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཅས་ཀྱི་སྟེ་ཚན་འགན་འཛིན་རྟོག་རྟོར་ཁེ་རྟོ་མོ་ཐོ་མན་དང་། ཨ་ལི་ཨ་ཡི་སོན། རྟོན་སྤུལ་གོ་བཅས་ནས་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་བསྐྱབ་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཀུན་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་གཟིགས་རྟོག་གནང་ཞིང་། ལས་རིམ་འདིར་གྲུབ་འབྲས་གང་སོན་མཐའ་དག་ལ་ཁོང་རྣམས་པའི་ཕྱག་རྒྱེས་ཀྱིས་ཁྱབ་ཡོད། དེའི་ཐོག་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་གཙོ་བོ་བཙུན་འབྲས་བསམ་འཕེལ་དང་དགེ་བཤེས་དབྱེ་འདུལ་རྣམས་རྒྱལ་གཉིས་ནས་ཚན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་དཔལ་སྤྱན་རྒྱ་ཆ་དང་སློབ་ཁྲིད་བརྟན་འཕྲིན་ཆ་ཆང་གི་ཐབས་རྒྱུར་བྱ་བ་དང་དཔལ་སྤྱན་གྱི་ལས་གཞི་ཆང་མར་ཡོངས་ཁྱབ་ལྟོག་གནང་བཞིན་ཡོད་པས། ལས་རིམ་འདིར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཞོལ་ཞིང་རྣམ་དཔྱད་བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་སློབ་དཔོན་དང་ལོ་རྒྱུ་བའི་བྱ་ཁག་འདི་འདྲ་ཞིག་མེད་ན་ལས་རིམ་འདི་ད་ཆ་གང་དུ་སོན་པའི་གནས་བབ་འདིར་སྤེབས་ཐབས་བྲལ།

We also thank the hard-working staff of the Emory-Tibet Partnership, who have labored far beyond the call of duty, showing time and again that their efforts are not only work, but also an act of love.

We thank all those who have contributed the financial support needed to operate ETSI and ensure its long-term sustainability. We are particularly indebted to Joni Winston for her long-term generous support to ETSI and for her unwavering conviction in the worth of this endeavor. Funding for ETSI has also come from Emory University and Emory College, including the Science and Society Program and the Office of International Affairs.

Generous support has also come from:

- The Dalai Lama Trust
- The Joni Winston Fund
- The John Templeton Foundation
- Judith McBean Foundation
- Lostand Foundation
- Jaynn Kushner
- Drepung Loseling Monastery, Inc., Atlanta, Georgia

We also thank the Advisory Board of the Emory-Tibet Science Initiative for their guidance and advice:

- Dr. Gary Hauk, Vice President and Deputy to the President, Emory University
- Geshe Thupten Jinpa, Principal English Language Translator for H.H. the Dalai Lama and President, Institute of Tibetan Classics
- Geshe Lhakdor, Director, Library of Tibetan Works and Archives
- Dr. Alan Wallace, President, Santa Barbara Institute
- Dr. Preetha Ram, former Associate Dean for Pre-Health and Science Education, Emory University
- Dr. Arthur Zajonc, President, Mind and Life Institute
- Dr. Richard Davidson, Director, Center for Investigating Healthy Minds, University of Wisconsin, Madison
- Dr. Robert A. Paul, Charles Howard Candler Professor of Anthropology and Interdisciplinary, Emory University
- Geshe Lobsang Tenzin Negi, Director of Emory-Tibet Partnership, Emory University

We would like to thank the venerable abbots and the administration of the Tibetan monastic institutions for embracing the ETSI curriculum and incorporating this material into the Tibetan monastic core curriculum. Lastly, we thank the highly dedicated monastic students of the Emory-Tibet Science Initiative, who are not only beneficiaries, but also essential collaborators in the success of this program. May the knowledge that they gain through this program and these materials benefit them greatly, and through them, all of humankind.

གཞན་ཡང་ཨ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་བྱུང་ཆོགས་ཀྱི་ལས་ཁུར་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་སོ་སོའི་ལས་བབ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ཕྱག་ལས་གནང་བ་དང་། ལྷན་ལྷན་རང་གི་ཚོལ་བ་
དེ་ཉིད་ལས་ཀའི་ངོ་བོ་ཅམ་ཞིག་མིན་པར་བྱམས་བཞིའི་ཉམས་ལེན་དུ་བརྒྱུང་བ་རྣམས་ལའང་ཡི་རངས་ཆད་མེད་ཀྱ།

ཚན་རིག་གི་ལས་རིམ་ཁག་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་དང་། ལས་འཁར་འདི་ཉིད་ཡུན་གནས་རྒྱུ་འབྱོར་ས་ཡོང་བར་མེད་ཐབས་མེད་པའི་རོགས་དདུལ་གྱི་མཐུན་ཐུང་གནང་མཁན་ཡོངས་ལ་ང་ཚོས་བཀའ་ངེད་ཆེ་བའི་ལེགས་གསོལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་ལྷམ་ངོ་རྒྱུ་མེན་མི་ཏོག་གིས་ཡུན་རིང་གཏོང་བོད་ཆེན་པོས་ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདིར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བ་དང་། ལས་དོན་གྱི་རིན་ཐང་ལ་གཡོ་བ་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་གནང་བའི་བཀའ་ངེད་ནམས་ང་ཚོས་རྟག་ཏུ་དྲན་བཞིན་ཡོད། ཨོ་མོ་རིད་བོད་ཀྱི་ཚན་རིག་ལས་རིམ་འདིར་ཨོ་མོ་རིག་ཚུགས་ལག་སྐོང་གཉེན་ཁང་དང་། དེའི་ཚན་རིག་དང་གྱི་ཚོགས་ལས་བྱ་རྒྱུ་དའི་ཨོ་མོ་རིད་མཐོ་སྤྱོད། དེའི་རྒྱལ་ཁྱིམ་གནས་དོན་ལས་ཁུངས་བཅས་ནས་ཀྱང་རོགས་དདུལ་ཐོབ་ཡོད།

གཞན་ཡང་ལས་རིམ་འདིར་གཏོང་ཐོང་ཆེ་བའི་རོགས་སྐྱོར་གང་ལས་ཐོབ་པའི་མ་འཛུགས་ཁག་ནི།

- ཏཱ་ལའི་སྒྲ་མའི་ཐེབས་ཅན།
- རོ་ནི་མིན་སི་ཏོན་ཐེབས་ཅན།
- རོན་ཏེམ་པལ་ཏོན་དགེ་ཅན།
- ཇི་ཏུ་ཐེ་མེག་སྟེན་དགེ་ཅན།
- ལོ་སི་ཏན་གྱི་དགེ་ཅན།
- ལངེན་ཀུ་ཤི་ནར།
- རྩོམ་ཡ་མངའ་སྡེའི་ཨེ་ཏེ་ལ་ན་ཏུ་ཁོང་ཁྱོད་ཏུ་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་འགྲམ་སྤྱངས་སྟོོགས་ལ་གླིང་ཤུ་ཆང་གི་ཆོས་ཆོགས་བཅས་ཡིན།

གཤམ་གསལ་ཨོཾ་ཏི་དང་པོ་དཀྱི་ཚེ་རིག་ལས་རིམ་གྱི་སྒོ་བ་སྟོན་ལྟ་བུ་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་རྣམས་ནས་དཀོར་ལམ་སྟོན་དང་སྒོ་བ་གོ་བ་ནང་བར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་བུ་ལྟ་སྟེ།

- ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་གཞིན་པ་དང་གཙོ་འཛིན་དོ་ཆབ་གཅིག་ཚུགས་སློབ་དཔོན་སྤེལ།
- ལྷ་མོ་རི་ལག་ཁ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དབྱིན་སྐད་གསུང་རྒྱུར་གཙོ་བོ་དང་། བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁིབ་དཔྱོད་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་དགེ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་ལྷིན་པ།
- ར་ལ་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛད་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྟོན།
- སན་ཏ་སྐར་སྐར་རའི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་སློབ་དཔོན་ཨ་ལན་མ་ལེ་སི།
- ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་འབྲོད་བསྟེན་སྟོན་འབྲོད་ཆན་རིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་འགན་འཛིན་ལས་རོགས་བྱུང་པ་ཤོག་ཏུར་ཕིར་མ་རྒྱམ།
- སེམས་དང་ཕྱོག་གི་བསྟི་གནས་ཁང་གི་གཙོ་འཛིན་ཤོག་ཏུར་ཨར་ཇ་ཡོང་།
- མེ་ཤེ་མོན་དུ་ཡོད་པའི་མེ་སི་ཁོན་སིན་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་བདེ་ཐང་སེམས་ལ་ཁིབ་དཔྱོད་བསྟི་གནས་ཁང་གི་དབུ་འཛིན་རི་ཆར་ཤི། ཤེ་མེ་ཤེ་མོན།
- ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་མི་རིགས་རིག་པ་དང་། བསྐབ་གཞི་འདྲེས་མའི་སློབ་གཉེར་ཆན་པའི་ཆར་ལི་སི། ཏ་མ་ཤི། ཁེན་ཤི་ལར་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ཤོག་ཏུར་རོ་བྱུང་ཤི། ཞེ། སྤྱལ།
- ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཞེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་བྱུང་ཆོག་ས་ཀྱི་དབུ་འཛིན་ཁུ་ནུ་དགེ་བཤེས་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་བཅས་ཡིན།

གཞན་ཡང་དགོན་སྡེ་ལག་གི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་དང་འདིན་སྤྱོད་ལས་སྡེ་རྣམ་པས་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་བསྐྱབ་གཞི་དང་ལེན་གྱིས་དགོན་སྡེ་གྲ་ཚང་སོ་སོའི་
རྒྱན་ལྷག་བསྐྱབ་གཞིའི་གསུམ་འཛོག་གནང་མཛད་པར་ང་ཆོས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། མཐའ་དོན་དུ་ལྷག་བསམ་ཤིན་དུ་ཆེ་བའི་ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཆོན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་སློབ་གཉེན་
བ་གྲ་བཅུན་རྣམས་ལ་ང་ཆོས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཁོང་རྣམས་ལས་རིམ་འདིའི་སཐ་ཐོགས་བྱ་ཡུལ་ཙམ་མིན་པར། ལས་འཆར་འདི་ལམ་སྟོང་ཡོང་བར་ཁོང་རྣམས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་
མཉམ་ལས་པའང་ཡིན། ལས་འཆར་འདི་དང་སློབ་ཆས་འདི་དག་ལས་ཤེས་ཡོན་གང་ཐོབ་པ་དེས་ཁོང་རྣམས་ལ་ཐུགས་སཐ་རེ་ཆེར་གསོ་ཞིང་། ཁོང་རྣམས་བརྒྱད་ནས་མིའི་རིགས་སྤྱི་ལ་
སྒྲན་པའི་སློབ་འདུན་ཤུགས་དག་ལྟ།

TRANSLATOR’S NOTE

Guided by His Holiness the Dalai Lama’s far-reaching vision to better the humanity through close collaboration between science and religion, and inspired by his constant emphasis on the importance of introducing modern science education in the monastic institutions, Emory-Tibet Science Initiative (ETSI), since its inception in 2006, has undertaken a 3-step strategy of planning, developing, and implementing a comprehensive and sustainable monastic science education program. Initially, for a period of two years, its faculty—in consultation with experts conversant in both traditions—discussed, planned and developed science curriculum and teaching programs tailored for monastics. Following that, for the next six years, during the development phase, numerous bilingual science textbooks and teaching materials were developed and distributed, six-week summer science intensives were organized annually where faculty from various universities, prominently from Emory, taught science to select groups of monastic students from different schools of Tibetan Buddhism. Two cohorts of more than 90 monastics, both monks and nuns, participated in the six-year program and graduated in 2012 and 2013 respectively. Each cohort was awarded certificates of completion at what could be considered history making ceremonies. This allowed monastic institutions opportunities to have future indigenous monastic science teachers.

With the successful completion of the planning and the development phases the monastic institutions are now poised to introduce modern science into their core monastic curriculum and implementing long-term sustainable science education programs. To assist in these efforts and to help lay a firm foundation of science education, ETSI has been developing 19 primers and several reference books, which would be made available to all monastic institutions that wish to start science education and use its materials. From the summer of 2014 ETSI will additionally organize and fund visiting teachers from the west to lead summer intensives at various monastic locations in India, subject to availability of resources.

This introductory book, one of the 19 primers, is the textbook for the first year neuroscience course. The initial manuscript was compiled and composed by two of the first batch of six Tenzin Gyatso Science Scholars—Ngawang Norbu from Sera Jey Monastery and Lodoe Sangpo from Gaden Jangtse Monastery, with guidance and advice from Prof. Carol Worthman of Emory University. During the 2013 summer intensive, a group of monastic scholars consisting of the above six Tenzin Gyatso Science Scholars, a few past graduates of the ETSI summer program which included Gomang Geshe Dadul, Sera Jey Geshe Nyima Tashi, Gaden Shartse Geshe Kalsang, Loseling monk Sonam Choephel, Loseling monk Thupten Tsering, Loseling monk Tsering Phuntsok and Loseling monk Tenzin Choegyal, and the two of us formed a team to review the whole manuscript. After the completion of the summer intensive, the ETSI translator Geshe Dadul Namgyal revised and edited the entire book. Final review was done by Geshe Lhakdor, the Director of the Library of Tibetan Works and Archives. We would like to thank everyone who has contributed in making this book possible. We extend our greetings to all.

Tsondue Samphel

Geshe Dadul Namgyal

Emory-Tibet Science Initiative

ཡིག་ལྟར་ཆན་པའི་མཆམས་ལྟར།

[illegible]

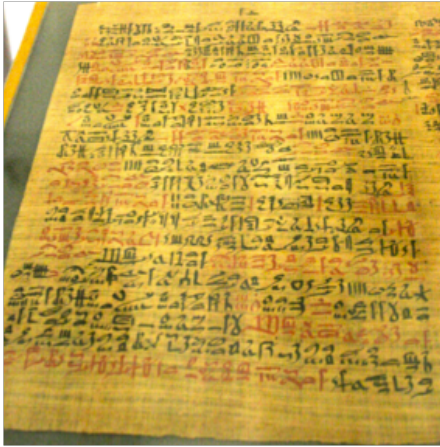
དེ་ལྟར་སྐྱབས་པའི་འཆར་འགོད་སྟོན་འགྲེལ་གྱི་ཨུམ་འབྲེལ་བའི་ལས་རིམ་ནམས་ལེགས་པར་བྱུང་། ད་ཆ་ཆོས་བརྒྱད་དགོན་ཕྱེ་མོ་མོར་རྒྱ་བྱུང་ཏུ་ཕུན་ཕིང་སློབ་ཁྲིད་ལག་བརྟར་གྱི་ལས་
རིམ་སྒྲེལ་བའི་མཆམས་འདིར། རིས་མེད་གདན་ས་ཆོས་སྒྲར་ཁྱེད་ས་མོ་མོ་ནས་རྒྱན་ལྟར་ཏུ་ཆོན་རིག་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་འཆར་དང་། དེར་ཡང་འདི་གའི་ཆོན་རིག་ལས་རིམ་གྱིས་འདོན་སྒྲུབ་
བཞིས་པའི་སློབ་ཁྲིད་རྒྱ་ཆ་ནམས་ཆེད་གཉེར་གནང་རྒྱུའི་མོས་འདུན་མཆིས་རིགས་ལ། ཁྱེད་ས་མོ་མོར་ལས་རིམ་རྒྱང་གཞི་གསར་འདིར་དང་སྔ་བརྟན་ཕྱགས་འཕེར་ཡོང་བའི་ཞབས་
འདེགས་སུ་འདི་གའི་ལས་རིམ་ནས་ལོ་རིམ་བྱུག་གི་ཆོན་རིག་མ་གཞིའི་སློབ་དེབ་བྲངས་ཀྱི་དང་གཞན་ཡང་བྱུར་བཞུགས་སློབ་དེབ་ལག་པར་སྒྲན་ཁྱེད་རྒྱ་བྱུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལོ་ལོ་
བཅམས་ཏེ་ལོ་རེའི་དབྱར་དུས་སུ་ཕུབ་ཕྱོགས་ནས་སློབ་དོན་གདན་དྲངས་ཏེ་རྒྱ་ལེའི་བཟུང་བཅས་གོ་སྒྲིག་རམ་འདེགས་གང་ལོས་ཁྱེད་འཆར་ལགས།

གོང་ཁག་ལ་མ་གཞི་འོས་དེ་བ་ཀྱི་ཁོངས་ནས་ལོ་རིམ་དང་པོའི་སྐུ་དངོས་རིག་པའི་དོ་སྤྲོད་སློབ་དེ་བ་འདི་ཨ་མོ་རི་ལུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་དབང་ཆའི་ཆེན་རིག་གི་སློབ་དཔོན་ཁོ་ལ་
མོ་མེ་མན་གྱི་ཆེད་མཁས་ལམ་སྟོན་འོག་ལ་བསྟན་འདིན་རྒྱ་མཚོའི་ཆེན་རིག་སློབ་ཡོན་མོན་པའི་དགེ་འདུན་དྲུག་ཅན་གྱི་སྡེ་དང་པོའི་གས་ནས་མེར་བྱས་དག་དབང་ནོར་བུ་དང་། དག་ལ་
བྱང་སྡེ་གོ་ས་བཟང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་སྟོག་མའི་རྒྱ་ཆ་འདེམ་རྒྱག་དང་སྟོགས་སྒྲིག་བགྱིས་ཤིང་། ལྷུ་ལོ་ ༡༠༡༡ པའི་རྟ་མར་དབྱར་ཁའི་ཆེན་རིག་ཟབ་སྤྱོད་དང་སྟབས་བསྟུན་ཏེ་སྤར་པོ་དཀྱི་
རིག་ཁག་ནས་མཐོ་སློབ་ཏུ་རྒྱ་གཅིག་རིང་སྟོག་མའི་རྟགས་ཐེན་ཤིལ་པོར་ཁྱད་དག་བྱས། རྟགས་དེར་ཁྱད་དག་པའི་ཁོངས་སུ་ལ་བསྟན་འདིན་རྒྱ་མཚོའི་ཆེན་རིག་སློབ་ཡོན་མོན་པའི་དགེ་འདུན་
དྲུག་པོའི་སྡེ་དང་དེ་ལོ་སྤར་པ་གཉིས་དང་། ལོ་ལྔའི་ཟབ་སྤྱོད་མཐར་ཕྱིན་པའི་སློ་མང་དགེ་བཤེས་དག་འདུལ་དང་། མེར་བྱས་དགེ་བཤེས་ཉི་མ་བཟའི་གས། དག་འཤར་དགེ་བཤེས་རྟལ་བཟང་།
སློ་སྤྱིར་བཏོད་ནམས་ཚོས་འཕེལ། སློ་སྤྱིར་བྱུང་བསྟན་ཆེ་རིང་། སློ་སྤྱིར་ཆེ་རིང་བུན་ཚོགས། སློ་སྤྱིར་བསྟན་འདིན་ཚོས་རྒྱལ་བཅས་ཡོད། གཞན་ཡང་རྟགས་དེར་ཟབ་སྤྱོད་སློབ་དཔོན་ཁོང་
ནས་དབང་ཆའི་ཆེན་རིག་གི་སློབ་དཔོན་ཁོ་ལ་མོ་མེ་མན་ཆེད་མཁས་ཀྱིས་དོགས་གཙོད་གསལ་བཀོལ་གནང་། གོང་ཁག་ལ་ཟབ་སྤྱོད་བྱུང་རྗེས་ཡིག་རྒྱུར་བ་དགེ་བཤེས་དག་འདུལ་ནས་
རྒྱལ་ནས་སྤར་ཡང་འབེལ་ཡོད་སློབ་དཔོན་རྣམས་ལ་དགོངས་སྒྲོལ་གསུང་གིས་བསྐྱར་གྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་བསྐྱར་སྒྲིག་ཅི་རུས་བྱས་མཐར། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འདིན་དགེ་བཤེས་རྟག་
རྟོར་ལགས་ནས་མཐའ་མའི་ཁྱབ་དག་འཕུས་ཆང་བགྱིས་ཏེ་རེ་ཞིག་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་དོ་སྤྲོད་དུ། འབེལ་ཡོད་ཀྱན་ལ་བཀྱིན་ལེགས་གསོལ་དང་འཚམས་འདི་བགྱིས་བདེ་ལེགས་བཅས།
ཨ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཆེན་རིག་ལས་རིམ་གྱི་ལོ་སྤར་པའི་མིང་འདིན་པ་བཙོན་འགྲུམ་བསམ་འཕེལ་དང་། དགེ་བཤེས་དག་འདུལ་རྣམ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱིས། ༡༠༡༤ ལྷ་ ༩ ཚེས་ ༡༥ དགེ་བས།

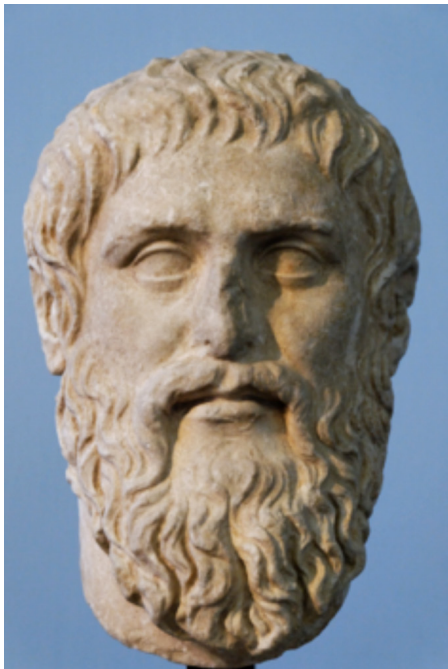
དཀར་ཆག

ལེ་ཚན། ༡	དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་བྱང་ལྷོ་མདོར་བསྟུན།	༡
ལེ་ཚན། ༢	དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ།	༤
ལེ་ཚན། ༣	དབང་ཚའི་ཚན་རིག་གི་དབྱེ་བའི་མ་ལག་དང་དེའི་ཆ་ལག་རགས་བསྟུན།	༤
ལེ་ཚན། ༤	མིའི་ལྷན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེན་དངོས།	༩
ལེ་ཚན། ༥	མིའི་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་རགས་རིམ་ནས་བཤད་པ།	༡༠
ལེ་ཚན། ༦	དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགོས་ཚད་མིའི་ལྷན་པར་ཕྱོགས་བཞོས་རྒྱུ་ཚུལ་དང་ངོས་གཤག་གི་ཚུལ།	༡༤
ལེ་ཚན། ༧	ལྷན་པ་འདྲ་མིན་གྱི་སྒྲོར་རྒྱུ་ཟད་སྤང་བ།	༢༡
ལེ་ཚན། ༨	མིའི་རྒྱུ་ཤུགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེན་དངོས།	༢༦
ལེ་ཚན། ༩	མཐའ་འཁོར་དབང་ཚུ་མ་ལག་བཤད་པ།	༣༠
ལེ་ཚན། ༡༠	དབང་ཚུ་མ་ལག་གི་གཞི་ཚའི་སྡེ་ཚན་དབང་ཚུ་ཕྲ་གཟུགས་ལྷན་ཏུ་བཤད་པ།	༣༣
ལེ་ཚན། ༡༡	མིའི་ཚོར་བྱེད་དབང་པོ་ནམས་ཀྱི་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།	༤༠
ལེ་ཚན། ༡༢	ནམ་ཤེས་དང་ལྷན་པའི་འབྲེལ་བ་རོལ་ཅམ་སྤང་བ།	༥༤
ལེ་ཚན། ༡༣	མིའི་ལྷན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་དང་འཁྲུག་སྐྱོན་སྒྲོར་སྤང་བ།	༤༠
བོད་དབྱིན་ཤན་སྐྱར་གྱི་ཐ་སྙད་རིུ་མིག		༤༤
དབྱིན་བོད་ཤན་སྐྱར་གྱི་ཐ་སྙད་རིུ་མིག		༥༠

ལེ་ཚན། ༡ དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་བྱང་རིམ་མདོར་བསྟུས།



དཔེ་རིས། ༡ ཏུས་རབས་མ་ཤར་གོང་གི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་
ཕྱག་ ༡༧ ཡན་མན་ནས་པ་པལི་རམི་ཤིང་བྱན་སྟེང་དུ་
བྲིས་པའི་ཨི་འི་བ་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུད་དག་གི་ནང་ཁྲད་པའི་
སྒྲོར་འབྲེལ་བརྒྱུད་ཞིབ་ནན་དེ་འདྲ་གསལ་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༢ རྒྱུ་ལོ་མ་ཆོས་གོང་གི་ལོ་ངོ་ ༡༡༧ ཅམ་
ལ་རྒྱུ་རིག་གི་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་ལྷ་ཞབས་པུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་འི་
ཕྱོད་གི་ལོ་གྲངས་ ༤༡༧-༤༤༧ བར་འཆོ་བཞུགས་
གནང་། ཡིས་ཁྲད་པ་དེ་ཉིད་སེམས་ཁམས་དང་
འབྲེལ་བའི་བྱེད་རིམ་གི་བསྟེན་གནས་སུ་ཡིད་ཆེས་
ཁས་ལེན་གནང་ཡོད།

༤༡༧ དེ་ལ་ཐོག་མར་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་བྱང་རིམ་མདོར་ཅམ་སྟེང་བ་ནི། མིའི་བྱང་རབས་ལོ་རྒྱུས་
ཁྲོད་ཆེས་སྤྲུམ་ནས་མི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ངོ་ཐོག་དུ་ཡོད་འཆོལ་རྟོག་གི་བྱ་བར་ཞུགས་ལ། ལྷག་
པར་ལུས་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་ལྷ་ཚུལ་ཐད་ཀྱི་གྲོག་གི་ལམ་ཤུལ་རིང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད། དེ་ལྷ་
ནའང་། ལུས་ཀྱི་དབང་པོའི་ནང་ནས་ཁྲད་པ་དང་དེ་འབྲེལ་གྱི་དབང་ཅའི་མ་ལག་དག་གི་བཀོད་པ་
དང་། བྱེད་ལས། རྒྱུད་རིམ་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་དང་། ལྷག་པར་ཁྲད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་གོ་
རྟོགས་རྒྱས་ལོན་གྱི་ལུ་འགོ་ཚུགས་ནས་དུས་ཡུན་དེ་ཅམ་སོང་མེད།

དེ་ཡང་རྒྱུ་ལོ་མ་ཆོས་གོང་གི་ལོ་ངོ་ ༡༠༠༠ ཡན་མན་ཅམ་ལ་གནའ་བོའི་ཨི་འི་བ་ལུལ་མི་རྣམས་ཀྱིས་
ཁྲད་པར་གཅིགས་ཆེར་མི་བབྱང་བའི་ཁར་གཤེན་པོའི་བྱར་གདུང་ཉར་ཆགས་མ་བྱས་སྟོན་རྒྱུ་དུ་
སྤྲུམ་བརྒྱུད་ཁྲད་པ་བྱིར་བཏོན་ཏེ་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་གཤེན་པོའི་སྟོན་ཤ་དང་ནང་ཁྲོལ་
གཞན་རྣམས་ཡིད་གཟབ་ཆེན་པོས་བདག་གཉེར་བྱེད་པ་རེད། དེ་ལྷ་ནའང་ཨི་འི་བ་ཀྱི་སྟོན་པ་ལག་
ཅིག་གིས་ཁྲད་པའི་གལ་གནད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་ཆོད་དེ། རང་གི་ལག་ལེན་ནང་ཁྲད་པ་དང་དེའི་
ཆ་ཤས་རེ་བྱང་གི་ཐ་སྟོང་བཀོལ་སྟོང་བྱས་པའི་དཔང་རྟགས་རྟེན་སོན་བྱུང་བ་དང་། སེམས་ནད་བཅོས་
པའི་ཐབས་སུ་ཁྲད་པར་བཅོས་ཐབས་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཐོག་དང་པོར་ཨི་འི་བ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་གསལ་རྟེན་པ་
ཞིག་གི་ནང་རྟེན་ཡོད་ཅིང་། ཡིག་རྒྱུད་དེ་ནི་ཡེ་ཤུའི་སྟོན་པ་མ་འབྲས་གོང་ལོ་ཆོགས་ ༡༧༠༠ ནང་
བཅམས་པར་ཆོད་ཅིས་བྱེད་གྱི་ཡོད། (དཔེ་རིས། ༡)

དེ་བཞིན་དུ་རྒྱུ་རིག་གི་ཅིས་རིག་དང་ལྷ་གྲུབ་སྤྱོད་པ་མཁའ་དབང་པུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་འི་སྟོན་གྱི་ལོ་གྲངས་
༤༡༧-༤༤༧ བར་འཆོ་བཞུགས་གནང་། ཡིས་ཀྱང་བྲན་པ་དང་ཆོར་བ་ལྷ་བྱ་ནང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་
ཀྱན་གྱི་གནས་གཞི་གཙོ་བོ་ཁྲད་པ་ཡིན་པར་བབྱང་ལ། (དཔེ་རིས། ༢) བྱིས་སུ་རྒྱུ་རིག་ལུལ་གྱི་གསོ་
དབྱེད་པ་དང་གསོ་རིག་ཚོམ་འབྲི་བ་སྟེ་ལེན་ (རྒྱུ་ལོ་ ༡༡༠-༡༠༠ བར་འཆོ་བཞུགས་གནང་།) བྱིས་ཀྱང་
ཁྲད་པ་ལ་འབྲུག་སྟོན་བྱུང་བས་སེམས་ལ་འབྱུར་བ་ཐེབས་པར་འདོད་པ་མ་ཟད། བུ་ལོ་རྒྱུ་ལོ་འི་རྒྱུ་སུ་
འབྲས་ཏེ་སེམས་ཅན་གྱི་བདག་གམ་རྣམ་ཤེས་ནི་ཁྲད་པར་གནས་ཡོད་པའི་སྟོན་ཆོག་བརྒྱབ་ཡོད།
དེ་ལྷ་ནའང་རྒྱུ་ལོ་མ་ཆོས་གོང་གི་ལོ་ངོ་ ༡༡༥ ཅམ་གྱི་ནང་རྒྱུ་རིག་ལུལ་གྱི་སྟོན་གྲགས་ཅན་གྱི་ལྷ་
གྲུབ་སྤྱོད་པ་མཁའ་དབང་ཨི་འི་སེ་རྟོ་ཤལ་ (རྒྱུ་ལོ་འི་སྟོན་གྱི་ལོ་གྲངས་ ༡༡༤-༡༡༡ བར་འཆོ་བཞུགས་
གནང་།) བྱིས་མིའི་ཁྲད་པ་དང་སྟོང་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་སྟོང་དེ་ཉིད་གལ་ཆེ་བར་བབྱང་བའི་གནའ་
པོའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་ཉིད་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱས་ལ། (དཔེ་རིས། ༣) དེར་གསལ་བཤད་གྱི་ཚུལ་དུ་ཁོང་གིས་ཁྲད་པ་

ནི་ལུས་ཀྱི་དོན་ཚད་སྟོན་སྒྲིག་བྱེད་པའི་དབང་པོ་ཙམ་ཞིག་ལས། དོན་དངོས་སུ་སྤྲོད་ཉིད་མཐོ་བསམ་དང་། རྣམ་དཔྱད། འཆར་སྣང་སོགས་ཀྱི་བསྟེན་གནས་ཡིན་པར་བཤད།

དེ་ནས་དུས་རབས་དྲུག་པའི་མའི་ལྷ་གྲུབ་སྤྲེལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཡུན་པ་ནི་ཆུན་གཤེར་གྱིས་ཁེངས་པའི་ཤག་ཁུང་དག་གིས་གྲུབ་པར་བཞུགས་ཤིང་། ཤག་ཁུང་དེ་དག་གི་ནང་རྣམ་ཤེས་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ལས་ལུས་ཚར་དང་། སེམས་ཐྱོང་། དུན་པ་བཅས་སྦྱེ་བར་འདོད། ལྷ་ཚུལ་དེས་སྤར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་རྟིང་པར་བསྐྱར་བཅོས་དགོས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཀྱང་པར་མ་ཟད། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ལ་འདུག་འགྲོ་དང་མའི་ཡུན་པ་ལ་དངོས་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པའི་རིག་པ་གསར་པ་ཞིག་ཀྱང་མཁོ་སྟོན་བྱས་ཡོད་ཟིན།

དེ་ལྷ་ནའང་ཡུན་པར་དངོས་སུ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ན་རྣམ་ཤེས་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་ཤག་ཁུང་དེ་འདྲ་ཡོད་པའི་ར་སྟོང་མ་བྱུང་བར་མ་ཟད། ཡུན་པའི་ནང་དུ་བདག་གམ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་གཞི་ངེས་ཅན་གང་ཡང་ཆེད་མེད།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་མ་རན་སའི་ལྷ་གྲུབ་སྤྲེལ་བ་རེ་ཤེ་ཤེ་ཀློང་(སྤྱི་ལོ་ ༡༥༩༦-༡༦༥༠ བར་འཆོ་བཞུགས་གནང་།) ཀྱིས་ལུས་སེམས་གཉིས་དོ་བོ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་སྤྲོད་ལ།(དཔེ་རིས། ༤) ཁོང་གིས་ནི་ཡུན་པའི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་ཐང་འབྲུ་ཆེན་བྱ་དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱི་བསྟེན་གནས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱས། འདིའི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་ཐང་འབྲུ་ཆེན་བྱ་དེ་ཉིད་དོ་འདྲའི་ཆ་སྒྲིག་གཉིས་སུ་མ་གྲུབ་པའི་ཡུན་པའི་ཆ་ཤས་ཁེར་རེ་མ་དེ་ཡིན་པར་གོ་དཔྱད་ཡོད། ཁོང་གིས་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ནི་ཐང་འབྲུ་ཆེན་བྱ་ནས་འགོ་བཙམས་ཏེ་ཆའི་བྱ་ག་བརྒྱད་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་རྣམས་སུ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པར་བཤད། དུས་དེ་ནས་བརྒྱུད་ལུས་སེམས་སོ་སོར་འདོད་པའི་ཁོང་གི་ལྷ་གྲུབ་འདིས་ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བཅུའི་རིང་ལུས་སེམས་འབྲེལ་བའི་ཚོད་པ་ལ་ཤུགས་ཆེན་ཆེན་པོ་བཟབ། དེ་ལྷ་ནའང་དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་བསྐྱབས་པའི་བཟླ་དཔྱད་འདྲ་མིན་གྱི་ཁུངས་སྒྲིལ་དང་དབང་ཉགས་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་རབས་དེའི་རྒྱུགས་མཚམས་སུ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡུན་པ་དེ་ཉིད་ཚོར་བ་དང་། བསམ་སྟོན། བདག་ཚུལ་སྟོན་ལྷ་བྱའི་སེམས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་ཡོངས་ཀྱི་བསྟེན་གནས་ཡིན་པར་ཁས་ལེན་བྱས། དེ་ཡང་བཟླ་དཔྱད་ཁང་དུ་ལུས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་ཕྱག་པ་ཞིག་ལ་བཟླ་དཔྱད་བྱས་པའི་མཚན་གཞི་ཙམ་སྟོན་ན། ལུས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་ལྷ་བྱའི་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པོ་ནི་ཡུན་པའི་གནས་ཁུང་པར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ཆེད་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཡུན་པའི་གནས་བྱེད་བྱག་པ་དེར་སྟོག་གིས་སྒྲུལ་མ་གཏོང་སྐབས་རྒྱུ་པ་གཡོ་འགྲུལ་གྱི་བྱ་བར་ཤུགས་ཆེན་འདེབས་པ་མཛད་ནུམ་དུ་མཐོང་བྱུང་བ་བྱུང་ཡོད། འདི་ལྷ་བྱའི་གསར་རྟོག་དང་གསར་རྟོག་གཞན་དག་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་ཆའི་མ་ལག་ནང་དུ་སྟོག་གི་ངར་ཤུགས་དང་། རྩིས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་ཁུང་པར་ཅན་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་ཡང་ཤེས་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡ སྤྱི་ལོ་མ་བྱུང་གོང་ལོ་ངོ་ ༡༡༥ ཙམ་གྱི་ནང་ལྷ་རིག་ལུལ་གྱི་ལྷ་གྲུབ་སྤྲེལ་བ་གྲགས་ཅན་སྤྱི་ཞབས་ཨེ་རི་སི་ཤོ་ཀལ་(སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ལྷ་གྱི་ལོ་གྲངས་ ༡༥-༡༡༡ བར་འཆོ་བཞུགས་གནང་།) ཀྱིས་མའི་ཡུན་པ་དང་སྤྲོད་གཉིས་ལས་སྤྲོད་དེ་ཉིད་གལ་ཆེ་བར་བརྒྱུད་བའི་གནའ་བོའི་ལྷ་ཚུལ་བསྐྱར་སྟོན་གནང་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༤ དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་སྤྲེལ་རན་སའི་ལྷ་གྲུབ་སྤྲེལ་བ་སྤྱི་ཞབས་རེ་ཤེ་ཤེ་ཀློང་(སྤྱི་ལོ་ ༡༥༩༦-༡༦༥༠ བར་འཆོ་བཞུགས་གནང་།) ཀྱིས་ལུས་སེམས་གཉིས་དོ་བོ་ཐ་དད་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་བསྐྱར་དུ་སྤྲོད་ལ། ཁོང་གིས་ནི་ཡུན་པའི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་ཐང་འབྲུ་ཆེན་བྱ་དེ་ཉིད་སེམས་ཀྱི་བསྟེན་གནས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱས།

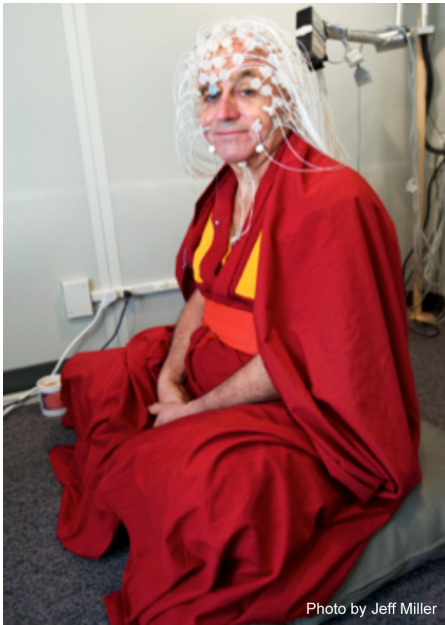
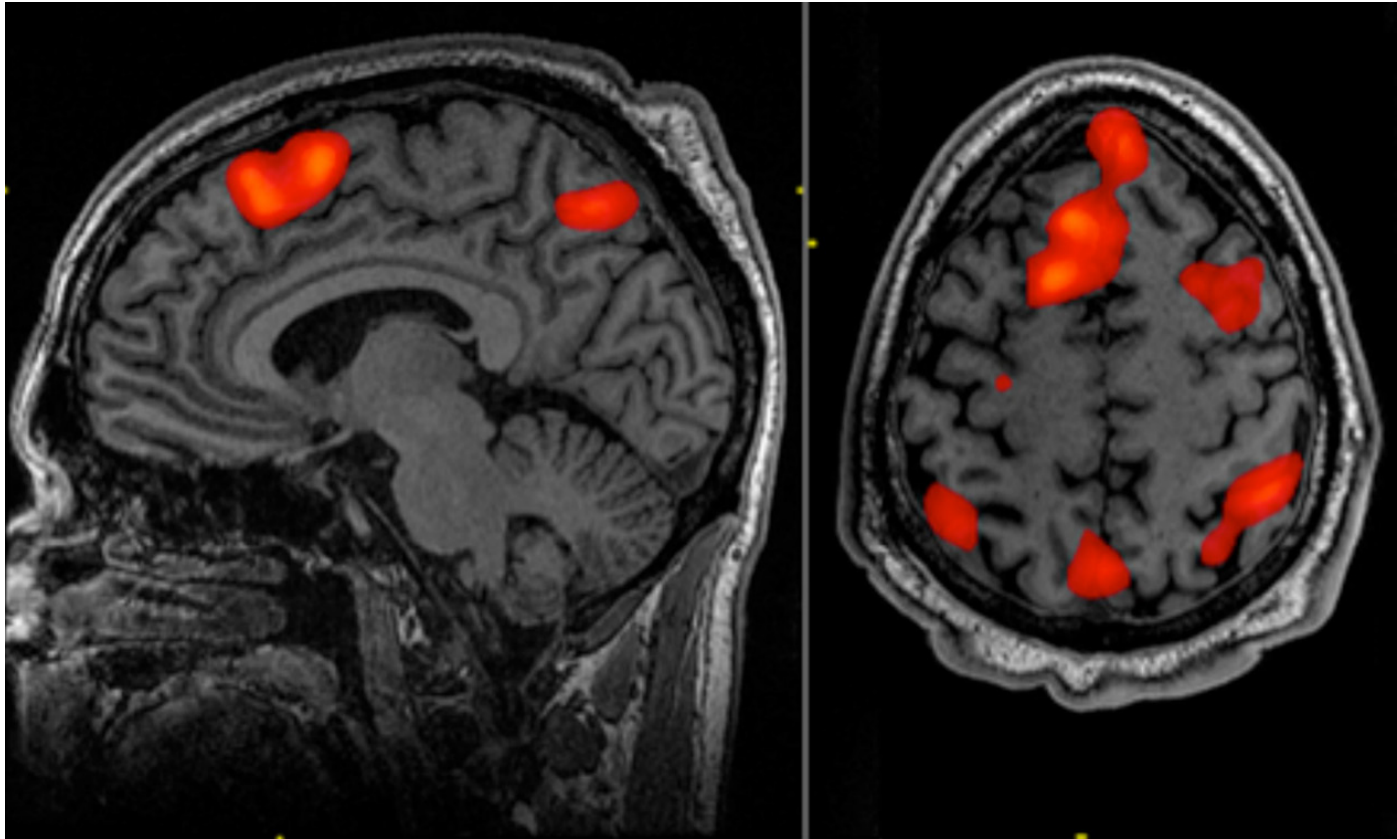


Photo by Jeff Miller

དེ་ལྟར་དུ་བརྟག་དཔྱད་རིམ་པར་བསྐྱབས་པ་དང་འབད་ཚོལ་སྤྱ་མཐུད་བསྐྱབས་པའི་མཐར་དུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དཀྱིལ་སྒྲིག་ཚམ་དུ་ཁྲད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་གོང་འཕེལ་བྱིན་ལ། ལྷག་པར་
དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཐུག་ཚམ་དུ་བརྟན་དཔར་འཕུལ་ཆུང་གི་རིགས་རིམ་གྱིས་གསར་གཏོད་དང་
སྒྲུས་ཀ་དག་གཙང་དུ་ཡུར་པ་ལས་སྤྱི་བོ་གསོན་པོའི་སྤྱི་དུ་བྱེད་ལས་ངེས་ཅན་ལ་ཞུགས་བཞིན་པའི་
ཁྲད་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་བཟུང་ཁྲད་པ་དེ་ཉིད་བསམ་སྒྲིལ་ནམ་རྟེན་དང་ལུས་
གི་གཤེས་སྤྱོད་གཉིས་ཀར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ས་དང་ཁ་ལོ་སྒྱར་སའི་བསྟེ་གནས་ཡིན་པར་ཚན་རིག་
པ་རྣམས་ལ་ངེས་པ་རྟེན་ཡོད། (དཔེ་རིས། ༥ དང་ ༦) དེང་གི་ཆར་ཁྲད་པ་དང་དབང་ཆའི་ཡན་ལག་
གཞན་རྣམས་མའི་འགོ་བའི་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆར་དང་ལུས་ཀྱི་གཤེས་སྤྱོད་ཡོད་ཆད་ཀྱི་རྟེན་གཞིའི་
ཆུལ་དུ་རྟོག་ཞིབ་ཤེས་སྤྱོད་བྱེད་སའི་ཆར་གཞི་ལྟ་བུར་ཡུར་པས། ཁྲད་པ་ཐེ་བའི་ལུས་ཀྱི་དབང་ཆ་མ་
ལག་དག་ལ་དམིགས་བཅུགས་ཏེ་དཔྱད་པ་བྱེད་པའི་དབང་ཆའི་ཆན་རིག་གི་རིག་པའི་སྡེ་ཆན་བྱུར་
གསལ་ཞིག་འབྱས་ཏེ་ད་བར་ལོ་ངོ་ ༤༠ ཡན་མན་ཚམ་ལས་སོང་མེད། །

དཔེ་རིས། ༥ ཁྲད་པར་དཔར་ཁྲད་རྒྱུ་གྱུ་སྤྱི་གྱུ་
སྤྱི་གྱུ་སྤྱི་གྱུ་སྤྱི་གྱུ་སྤྱི་གྱུ་སྤྱི་གྱུ་
པའི་བོད་ཀྱི་ནང་པའི་དགེ་སྤྱོད་ཞིག དུས་རབས་ཉི་
ཤུ་པའི་མཐུག་ཚམ་དུ་བརྟན་དཔར་འཕུལ་ཆུང་ཡར་
རྒྱས་གོང་འཕེལ་བྱིན་པ་ལ་བརྟན་ནས་ཁྲད་པའི་སྤྱོད་
གོ་རྟོགས་གཏོང་ཟབ་འཕེལ།



དཔེ་རིས། ༦ བྱེད་ལས་སྤྱད་དཔར་འཕུལ་ཆས་བརྟུད་ཁྲད་པའི་ཁྲད་པའི་ནང་རྣམ་ཞིག

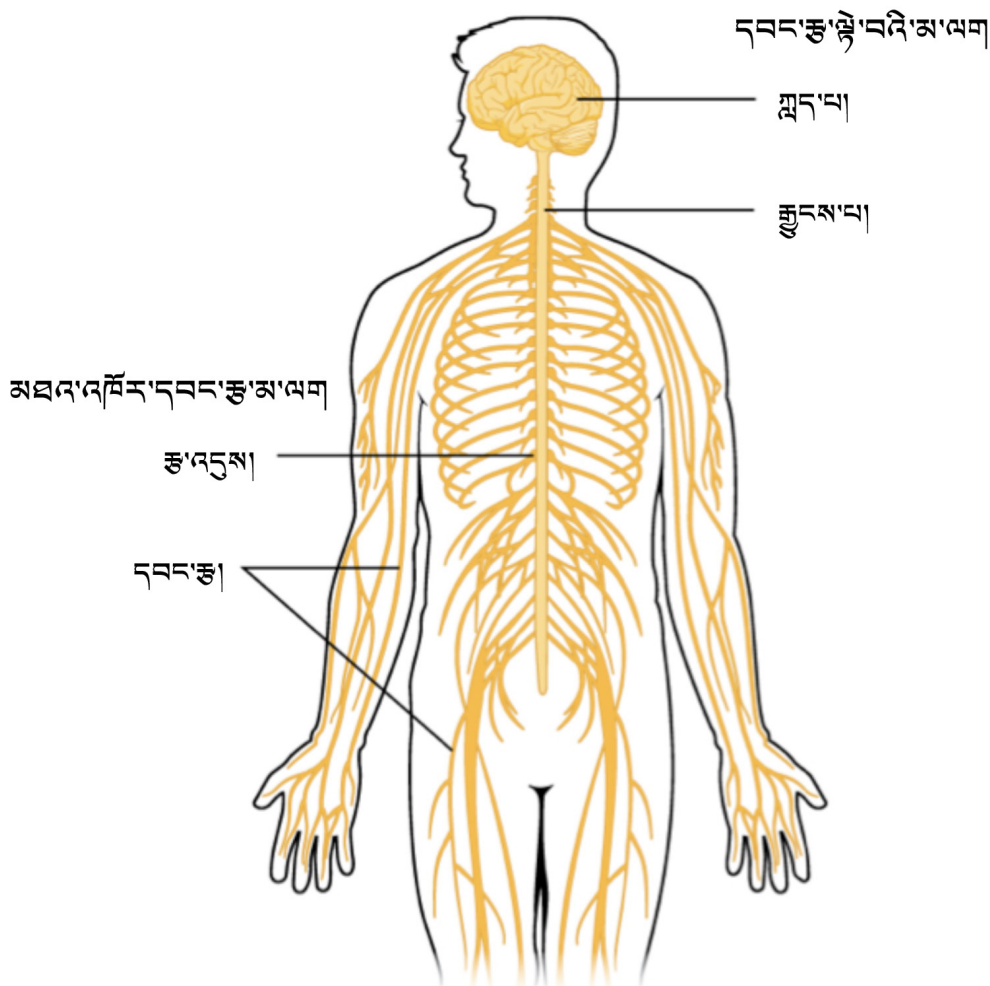
ལེ་ཚན། ༡ དབང་ཆའི་ཚན་རིག་གི་ངོ་བོ་དང་དབྱེ་བ།

དབང་ཆ་ཚན་རིག་ནི་དབང་ཆའི་མ་ལག་སྟེ། མིའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཟད་པ་དང་། རྒྱུ་ལྡན་དེ་དག་ལས་ཀྱིས་པའི་དབང་ཆ་དང་། གཞན་ཡང་དབང་ཆའི་སྒྲིལ་མཚམས་ཀྱི་ཚུད་པའི་ལུས་ཀྱི་དབང་ཆའི་ཆ་ལག་ཆ་ཚང་བའི་གནས་ལུགས་འཛོལ་བར་ཞུགས་པའི་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཡིན། དམིགས་དོན་འདི་འབྲུབ་པར་རིག་པའི་སྡེ་ཚན་འདིས་དབང་ཆ་མ་ལག་གི་ཆ་དང་རིམ་གྱི་ཕྱ་ཕུང་དང་འདུས་རྒྱལ་གནས་ལུགས་འཛོལ་ཞིབ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་དབང་ཆོར་བྱེད་ལས་ལ་འགན་འཁུར་བའི་དབང་ཆ་འབྲེལ་བའི་མ་ལག་དང་། ཡང་ངེས་རྟོག་དང་སེམས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་སྟོན་ཆགས་ཤིག་ལ་ལྡན་པའི་མཐོ་གསུམ་གྱི་བྱེད་རིམ་དག་གི་རྟེན་གཞི་ལའང་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད། དེས་ན་དབང་ཆའི་ཚན་རིག་གིས་བསམ་སྒྲོ་དང་། སེམས་ཚོར། གཤིས་སྦྱོང། ཟད་པ་དང་རྒྱུ་ལྡན་དབང་ཆའི་བྱེད་ལས། དབང་ཆའི་འཕྲུག་སྐྱོན་སྟོན་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་གང་ཡིན་ནམ། འགྲོ་བ་མི་ལ་སེམས་ཚོར་རྟེན་ལྡན་དང་ཅིའི་བྱིར་འབྱུང་ངམ། དབང་ཆའི་ནད་རིགས་དང་སེམས་ནད་ཀྱི་ཆ་བའི་གཞི་རྟེན་གང་ཡིན་ནམ་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་མང་པོར་ཞིབ་འཇུག་བཞག་དཔྱད་བྱེད་པ་རེད།

གཉིས་པ་དབང་ཆ་ཚན་རིག་གི་དབྱེ་བ་ངོས་བཟུང་བ་ལ། འདི་ཐད་དབྱེ་བ་བྱེ་ཚུལ་འགའ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་དབང་ཆ་ཚན་རིག་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་བཤད་ན་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ལྟ་ཡོད་དེ། དབང་ཆའི་ཕུང་གནས་རིག་པ་དང་། འཛར་འཕེལ་དབང་ཆ་ཚན་རིག་ ཡུལ་རྟོག་དབང་ཆ་ཚན་རིག་ གཤིས་སྦྱོང་དབང་ཆ་ཚན་རིག་ གསོ་དཔྱད་དབང་ཆ་ཚན་རིག་བཅས་ཡིན། དང་པོ་དབང་ཆའི་ཕུང་གནས་རིག་པས་ནི་གཙོ་བོ་དབང་ཆའི་མ་ལག་གི་བཀོད་པ་དང་ཆགས་ཚུལ་བཅས་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད། གྲེ་ཚན་འདིའི་ནང་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་ཚན་རིག་དམིགས་བསམ་ལ་དེ་འདྲ་བོད་སྤྱད་ནས་དབང་ཆའི་འཕྲིན་པ་བྱེད་བྱས་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། དབང་ཆ་དང་དབང་ཆའི་སྒྲིལ་མཚམས་གང་ལ་བྱེད་ལས་ཁྱད་པར་བ་གང་ཡོད་འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཉིས་པ་འཛར་འཕེལ་དབང་ཆ་ཚན་རིག་གིས་ཟད་པ་རྟེན་ལྡན་འཛར་འཕེལ་འབྱུང་ཚུལ་དང་། འཁྱར་བ་འགྲོ་ཚུལ། མཐར་ཐིེ་ལྟར་ཉམས་རྒྱུད་འགྲོ་ཚུལ་སྟོན་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད། གྲེ་ཚན་འདིར་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་དབང་ཆ་ཕྱ་གཟུགས་དག་གིས་ཕྱ་གཟུགས་གཞན་ལ་མཐུད་ཁ་འཛོལ་བ་དང་། བསྐྱུན་པ། བསྐྱུན་ཟིན་པ་ཉར་སྤྱད་བྱེད་ཚུལ་བཅས་ལ་རྟེན་འཁྱར་དང་བྱེད་རིམ་གང་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས་མིན་བཅས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དོ། གསུམ་པ་ཡུལ་རྟོག་དབང་ཆ་ཚན་རིག་གིས་གཤིས་སྦྱོང་དང་འདུ་ཤེས་དང་བློ་པའི་བྱེད་ལས་དག་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད་ལ། གྲེ་ཚན་འདིའི་ནང་གཞོན་མེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་དཔེར་ན་པི་ཨི་ཏི་དང་ཁབ་ལེན་མཉམ་འདར་པར་ལེན་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་བརྗོད་ལ་སྦྱོང་པའི་སྐབས་དང་། དཀའ་རྟོག་སེལ་བའི་སྐབས། དེ་བཞིན་དུ་བྱ་བ་གཞན་ལ་འཇུག་སྐབས་སུ་བཀོལ་བའི་དབང་ཆའི་བརྗོད་འཕྲིན་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་དག་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད། བཞི་པ་གཤིས་སྦྱོང་དབང་ཆ་ཚན་རིག་གིས་འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་གཞན་ནམས་ཀྱི་གཤིས་སྦྱོང་གི་གཞི་མར་གྱུར་པའི་བྱེད་རིམ་དག་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད། ཚན་རིག་

ལེ་ཚན། ༡ དབང་ཚུལ་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་བུའི་མ་ལག་དང་དེའི་ཆ་ ལག་རགས་བསྟུས།

དབང་ཚུལ་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་བུའི་ཡུལ་ནི་སློག་ཆགས་སྤྱི་དང་། བྱེ་བྲག་རྒྱ་མིའི་འགྲོ་བའི་དབང་ཚུལ་མ་ལག་གི་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་ཡིན། མིའི་དབང་རྒྱ་བུས་ཏེ་དེར་ནང་གསལ་བྱེ་ན། དབང་ཚུལ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་དང་མཐའ་འཁོར་དབང་ཚུལ་མ་ལག་གཉིས་ཡོད། (དཔེ་རིས། ༡) དབང་ཚུལ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་གི་ཁོངས་སུ་ལྷན་པ་དང་རྒྱུངས་པ་གཉིས་གཏོགས་ཤིང་། དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་ནི་ལྷུས་ཀྱི་དབང་སྟོང་དང་པགས་པ་དང་ཤ་གི་མ་སྟགས་ནས་འབྱོར་བའི་བར་འཕྲིན་གྱི་ནང་དོན་ལ་དབྱེ་གཅོད་བྱེད་པ་དང་སློག་འབྲེལ་རྒྱག་པའི་སློ་ནས་དེ་དག་ལ་ཡ་ལན་འདེབས་པ་བརྒྱུད་ལྷུས་ཀྱི་ཆ་སོ་སོར་འགྲུལ་སྤྱོད་ཀྱིས་མཚན་པའི་འགྲུལ་སྤྱོད་རིགས་ལ་བཀོད་འདོམས་ཁ་སྐྱར་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན།



དཔེ་རིས། ༡ ལྷན་པ་དང་རྒྱུངས་པ་གཉིས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་དབང་ཚུལ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་དང་། ཆུང་ལྡན་པ་དང་དབང་ཚུལ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་གི་ཆ་ལག་རགས་བསྟུས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་མཐའ་འཁོར་དབང་ཚུལ་མ་ལག་

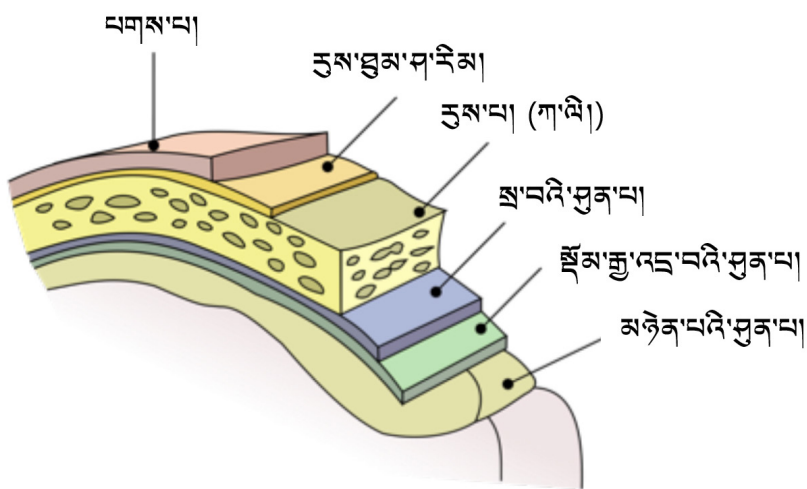
མཐའ་འཁོར་དབང་ཙ་མ་ལག་གི་དབང་ཙ་ཉེ་བའི་མ་ལག་སྤྱད་པའི་དབང་ཙ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ལྷག་མ་
 རྣམས་ཡིན་ལ། དེར་རྒྱུས་པ་བརྒྱད་མ་དགོས་པར་ཁྲད་པ་ནས་ལྷས་ཀྱི་ཆ་སོ་སོར་ཐད་ཀར་གྲུས་པའི་ཐོད་
 རུས་དབང་ཙ་ཆ་བཅུ་གཉིས་པོ་རྣམས་དང་། རྒྱུས་པ་བརྒྱད་ནས་ལྷས་ཀྱི་ཆ་སོ་སོར་གྲུས་པའི་རྒྱུས་པའི་
 དབང་ཙ་ཆ་སོ་གཅིག་ཡན་ལག་ཉིང་ལག་དང་བཅས་པ་ཀུན་འདུས་ཡོད། དེས་ན་མཐའ་འཁོར་དབང་ཙ་མ་
 ལག་འདི་གཙོ་ཆེར་དབང་ཙ་ཁོ་ནས་བྱུང་བས། འདི་ལ་སྐབས་འགར་ནང་གསེས་སུ་ཆེད་སྒྲུལ་དབང་ཙ་མ་
 ལག་དང་རང་འགྲུལ་དབང་ཙ་མ་ལག་གཉིས་སུ་བྱེ་བའང་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དབང་ཙ་དེ་དག་
 གི་ཁྲོད་ནས་སྤྲུལ་མའི་འགྲུལ་སྒྲོལ་ནི་དོ་བདག་སྒྲེ་བོས་ཤེས་ཤིང་ཆོར་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་ལ། བྱི་མ་ནི་དོ་བདག་སྒྲེ་
 བོས་མ་ཤེས་མ་ཆོར་བར་ངང་གིས་འགྲུབ་པས་ཡིན། དེས་ན་སྤྲུལ་མའི་ཁོངས་སུ་རེག་ཆོར་དང་། ཇི་ཆོར། མཐོང་
 ཆོར། རུས་འབྱར་གྱི་མ་ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཙ་རྣམས་ཡོད་ལ། བྱི་མ་ནི་དབེར་ན་སྒྲིང་གི་འཕར་ལྷིང་
 དང་། ལྷག་གི་གཞོན་གྲགས། ཟེན་བྲ། འཇམ་པའི་གྱི་མ་ལྟ་བུར་བྱུང་བའི་དབང་ཙ་རྣམས་ཡིན།

དོགས་དབྱེད་ས་བོན།

- ཁ་ཅིག དབང་ཙ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་ན་དབང་ཙ་ཉེ་བའི་མ་ལག་གི་ཆ་
 ཤས་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ན། ཐོད་རུས་དབང་ཙ་རྣམས་ཆོས་ཅན། དབང་ཙ་ཉེ་
 བའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པར་ཐལ། དབང་ཙ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་
 བྱིར། ཙ་བར་འདྲོད་མི་རུས་ཏེ། མཐའ་འཁོར་དབང་ཙ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་
 ཡིན་པའི་བྱིར།
- ཁ་ཅིག དབང་ཙ་མ་ལག་གི་བྱ་བ་ཡིན་ན་ཆེད་སྒྲུལ་དབང་ཙ་མ་ལག་
 གི་བྱ་བ་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ན། སྒྲིང་གི་འཕར་ལྷིང་སྒྲོང་བའི་བྱ་བ་ཆོས་
 ཅན། ཆེད་སྒྲུལ་དབང་ཙ་མ་ལག་གི་བྱ་བ་ཡིན་པར་ཐལ། དབང་ཙ་མ་ལག་
 གི་བྱ་བ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། རང་འགྲུལ་དབང་ཙ་མ་ལག་གི་བྱ་བ་
 ཡིན་པའི་བྱིར། ཙ་བར་འདྲོད་མི་རེགས་ཏེ། ཆེད་སྒྲུལ་དབང་ཙ་མ་ལག་གི་བྱ་
 བ་མིན་པའི་བྱིར་ཏེ། སྒྲིང་གི་འཕར་ལྷིང་དེ་ང་ཆོས་ཤེས་ཆོར་དང་ལྷན་པའི་
 བྱ་བ་མིན་པའི་བྱིར་ཏེ། གཉིད་ལྷག་པའི་སྐབས་ཀྱང་བྱ་བ་དེ་འགྲུབ་པའི་བྱིར།
- ཡང་ཁ་ཅིག དབང་ཙ་ཉེ་བའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་དང་མཐའ་འཁོར་དབང་ཙ་
 མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་གཉིས་འགྲུལ་བ་ཡིན་ཟེར་ན། དབང་ཙ་སྤྱ་གཟུགས་གང་
 དག་གི་སྤྱ་ལྷས་རྒྱུས་པའི་ནང་དུ་གནས་པའི་མཐར་གནས་དབང་ཙ་
 དེ་རྣམས་ཆོས་ཅན། དབང་ཙ་ཉེ་བའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་མ་ཡིན་པར་ཐལ།
 མཐའ་འཁོར་དབང་ཙ་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་བྱིར། ཙ་བར་འདྲོད་མི་
 རེགས་ཏེ། དབང་ཙ་ཉེ་བའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་བྱིར་ཏེ། རྒྱུས་པའི་
 ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་བྱིར། བྱུང་བའི་དབང་ཙ་ཉེ་བའི་མ་ལག་
 གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་བྱིར་ཟེར་ན་དཔྱད་པར་བྱའོ།

ལེ་ཚན། ༡ མིའི་ལྷན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེན་དཛོས།

སྤྱིར་ན་ལྷན་པ་ནི་སྐལ་ཏུས་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་སྤྱི་ལ་ཡོད་པའི་རྟོག་འདྲིར་ཅན་གྱི་དབང་པོ་ཞིག་ཡིན།
 དེ་དག་ལས་ཀྱང་ཆེས་རྟོག་འདྲིར་ཆེ་བ་ནི་མིའི་ལྷན་པ་ཡིན། མིའི་ལྷན་པར་ལྷན་ཆད་ཀྱི་ལོ་གཅིག་དང་
 ཕྱིན་སྐོར་ཡོད་ཅིང་། དེར་དབང་ཅ་སྤྱ་གཟུགས་ཐེར་འབྲུམ་བརྒྱ་ལོད། དབང་ཅ་སྤྱ་གཟུགས་དེ་དག་
 རེ་རེ་ཡང་དབང་ཅ་སྤྱ་གཟུགས་གཞན་དག་མང་པོར་ནང་པན་ཚུན་མཐུད་དེ་གནས་པས་ལྷན་པའི་ནང་
 དབང་ཅའི་མཐུད་མཆམས་ཁོན་ཁྲག་ཁྲིག་ཆེན་པོ་བརྒྱ་ལོད། དབང་ཅ་སྤྱ་གཟུགས་དེ་དག་གསོན་
 པོར་གནས་ཆེད་རྒྱས་པ་དང་ཟས་བཅུད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ནམས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་ནས་འཕྲོ་བ། དཔེར་
 བ། ལུས་ནང་དུ་བརྟུབ་པའི་སློག་འདྲིན་རླུང་གི་བརྒྱ་ཆ་ ༡༥ དང་། ཟས་ནས་ཐོན་པའི་མངར་རྩིས་ཀྱི་བརྒྱ་
 ཆ་ ༡༥ ལྷན་པས་སྤྱོད་ཅིང་། ལྷིང་གིས་འབྲུད་པའི་ཁྲག་གི་བརྒྱ་ཆ་ ༡༥ ལྷན་པར་རྒྱུག་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་
 ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་ལྷན་པ་འདི་ཉིད་རྒྱས་པའི་གྲོན་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི་གཉིད་
 དང་སྐད་དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་ལྷན་པས་ལུས་ཀྱི་ནང་ནས་སོན་པའི་ཆ་འཕྲིན་ནམས་ལ་སྤྱ་
 མཐུད་དེ་སློག་འབྲེལ་རྒྱུག་ཅིང་ཡ་ལན་སྤོད་དགོས་པས་རེད། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཅ་ཆེན་འདི་ཉིད་གནོད་པ་
 ལས་སྦྱོབ་ཆེད་ཤུན་པ་རིགས་གསུམ་གྱིས་ཕྱི་ནས་བརྟུམས་ཤིང་། དེའི་བར་ན་དམིགས་བསལ་གཤེར་ཁུ་
 ཞིག་གིས་ཀྱང་བསྐོར་ནས་ཡོད་པ་དང་། འདི་དག་ཀྱན་ལ་སྤྱར་ཡང་ཉ་ཅང་སྤྱ་བའི་ཀ་ལི་དང་དེའི་སྤྱིང་
 གི་ཕྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཕྱི་ནས་གཞོགས་ཡོད།(དཔེ་རིས། ༡)



དཔེ་རིས། ༡ ལྷན་པ་དང་དེ་སྤྱིང་ཕྱིན་གྱི་ཕྱི་ནང་ཤུན་པའི་རིགས་དང་ཀ་ལི་བཅས།

གྲུང་པའི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་ཁོར་ལུག་གི་གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ལུས་སྤྱིའི་གནས་བབ་རན་
 འཛམས་སུ་བདག་གཉེར་བྱེད་པ་བརྒྱུད་ལུས་ཀྱི་འཚོ་གནས་མཐོར་འདེགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་
 ལུགས་ནི་གཞན་ནས་འབྱོར་བའི་ཆ་འཕྲིན་རྣམས་ཐོག་མར་ངོས་ཟིན་པ་དང་། དེ་ནས་འགྲུལ་སྤྱོད་ཅི་
 རིགས་བསྐྱངས་པའི་སྒོ་ནས་དེ་དག་ལ་ཡ་ལན་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ལྟའི་བྱེད་རིམ་ལ་ཞུགས་བཞིན་དུ་
 གྲུང་པས་ནང་གི་སེམས་ཐྱོང་རིགས་ཀྱང་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་སོ་སོའི་དབང་རྩ་ལྟ་
 བཟུགས་ཀྱིས་སྒྲོག་གི་ངར་ཤུགས་ངོ་བོར་སྤྱོད་པའི་ཆ་འཕྲིན་རྣམས་བར་མཚམས་མེད་པར་གྲུང་པར་
 འབྱོར་བ་ན། གྲུང་པས་ཐོག་མར་ཆ་འཕྲིན་དེ་རྣམས་གནད་ཆེ་མིན་བརྟག་ལ། དེ་ལྟར་བརྟགས་པས་ཆ་
 འཕྲིན་དེ་དག་འབྲེལ་མེད་དམ། ཡང་ན་འཆར་ཅན་ཅམ་ཞིག་ཏུ་ངེས་ཆོ། དེས་དེ་དག་རང་ཡལ་དུ་འགྲོར་
 འཇུག་པས་དོ་བདག་སྤྱི་བོར་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཤེས་ཚོར་གང་ཡང་མི་སྤྱི། དེ་ལྟར་དུ་བྱིའི་ཁོར་ལུག་ནས་
 གྲུང་པར་ཆ་འཕྲིན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་འབྱོར་བ་ལས་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་ཙམ་འདེམས་གསེས་ཐེབས་པ་མ་གཏོགས།
 ལྷག་མ་རྣམས་ལ་གྲུང་པའི་དབྱེ་གསེས་ཀྱི་བྱ་བ་འཇུག་ཀྱང་ཤེས་ཚོར་གྱི་ལུས་དུ་མི་འཇུག་བར་བཤད།
 འོན་ཏེ་གལ་སྲིད་ཆ་འཕྲིན་དེ་གནད་ཆེ་ཞིག་གམ། ཡང་ན་སྤྱི་གསར་ཞིག་ཡིན་ན། གྲུང་པས་བརྟེན་
 འཕྲིན་གྱི་ངར་སྐར་བརྟེན་སུ་བརྟེན་སྟེ་རང་གི་ཆ་ལྷུ་གང་སར་མངོན་དུ་ཐུར་འཇུག་ལ། དེ་ལྟར་དུ་
 དུས་ལུན་གང་མཚམས་བར་མངོན་པར་གསལ་བས་ནི་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཤེས་ཚོར་གྱི་ཐྱོང་བ་བསྐྱེད་པ་
 རེད། སྐབས་རེ་ཤེས་ཚོར་སྤྱི་བོར་འོག་ཏུ་གྲུང་པས་འབྲེལ་ཡོད་ཤིང་གནད་དག་ལ་བརྒྱུད་བསྐྱེད་ཅི་འགའ་
 ཀྱི་བརྟེན་འགོར་བས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེ་ཉིད་བྱེད་སྒོ་བྱེ་བྲག་པ་དག་ལ་ཞུགས་སུ་འདེགས་པ་རེད།

རིགས་དབྱེད་ས་ཐོན།

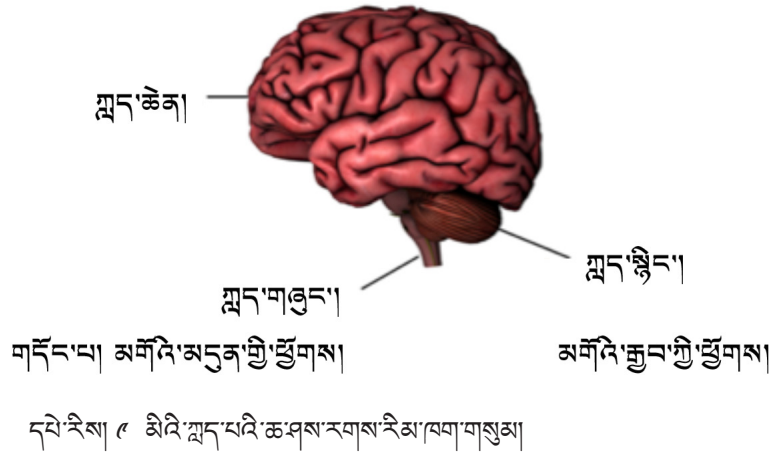
- ཁ་ཅིག་ ལུས་རྟོགས་དབང་པོ་གྲུང་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན་ཟེར་ན། མིག་ཚོས་ ཅན། གྲུང་པ་ཡིན་པར་ཐལ། ལུས་རྟོགས་དབང་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ ཐལ། མིག་གིས་ལུས་མཐོང་བའི་བྱིར། དེར་ཐལ། གཞུགས་མཐོང་བའི་ དབང་པོ་ཡིན་པའི་བྱིར།
- ཁ་ཅིག་ གཞུགས་པོ་དང་བྱིའི་ཁོར་ལུག་ལས་བྱུང་བའི་ཆ་འཕྲིན་རྣམས་ཤེས་ པ་དང་། དེ་དག་ལ་ཡ་ལན་སྤྱོད་པའི་དབང་པོ་གནད་ཆེ་ཤོས་དེ་གྲུང་པའི་ མཚན་ཉིད་ཟེར་བ་མི་འཐད་དེ། རྒྱུངས་པ་དེ་མཚན་ཉིད་དེ་ཡིན་པ་གང་ ཞིག་ གྲུང་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་ཟེར་ན་དབྱེད་པར་བྱའོ།
- དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། གྲུང་པ་ཡིན་ན་ལུས་རྟོགས་དབང་པོ་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། མཚན་ཉིད་དེའི་བྱིར། འདོད་ན། ལུས་ལ་འཁྲུལ་བའི་མཐོང་ཚོར་གྲུང་ཤུན་ ཚོས་ཅན། ལུས་རྟོགས་དབང་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། གྲུང་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། འདོད་མི་རྒྱས་ཏེ། ལུས་མ་རྟོགས་པའི་བྱིར་ཏེ། ལུས་ལ་འཁྲུལ་བའི་བྱིར། རྟགས་ཀྱབ་པར་ཐལ། གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་བྱིར།
- ཁ་ཅིག་ གྲུང་པས་ལུས་རྟོགས་ན་ངེས་ཤེས་འདེན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། དན་མེད་ དུ་བརྒྱལ་བའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གྲུང་པ་ཚོས་ཅན། ལུས་ལ་ངེས་ཤེས་འདེན་ པར་ཐལ། ལུས་རྟོགས་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། དེར་ཐལ། གྲུང་པ་ཡིན་པའི་བྱིར། ཁྱབ་པ་ཁས།

ལེ་ཚན། ༥ མིའི་ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་རགས་རིམ་ནས་བཤད་པ།

མིའི་ཡུང་པ་ནི་ཡུང་ཁྱོག་ནང་དུ་གནས་ཤིང་། དེར་རང་བབ་ཀྱི་ཆ་ཤས་རགས་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་
ཡུང་ཆེན་དང་། ཡུང་སྙིང་། ཡུང་གཞུང་བཅས་གསུམ་ཡོད།(དཔེ་རིས། ༩)

ཡུང་ཆེན།

ཡུང་ཆེན་ནི་གོང་གསལ་ཁག་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཆགས་ཡུལ་
མཐོ་ཤོས་སུ་འཁོད་ཅིང་། བོངས་ཚད་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་འདི་ཉིད་
ཆེ་ཤོས་ཡིན་ཏེ། ཡུང་པའི་བོངས་ཚད་ཀྱི་བཞི་ཆ་གསུམ་བཟུལ་
བའི་ཚད་དུ་ཡོད། འདི་ཉིད་ཡུང་པའི་གཡལ་གཡོན་གྱི་རྒྱུ་
ཕྱེད་གཉིས་ལས་གྲུབ་ཅིང་། རྒྱུ་ཕྱེད་གཉིས་པོ་ནི་སྤྱན་དུ་
འབོད་པ་བར་ཟམ་འབྲུ་བའི་དབང་ཅའི་རྒྱུ་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་
གིས་སྒྲིལ་ནས་ཡོད། ཡུང་ཆེན་རྒྱུ་ཕྱེད་ཀྱི་ཐོག་ངོས་ནི་ཡུང་
རྒྱུ་ཡུང་ཡུང་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ཆ་སྟོན་གྱི་མཐུག་ཚད་པལ་ཆེར་མི་ལི་མི་ཏར་གཉིས་ནས་བཞི་བར་ཡིན།
མིའི་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་སོ་སོའི་འགྲུལ་སྐྱོད་སྟོན་སྒྲིག་དང་ཁ་སྐྱར་བྱེད་པའི་བསྟེ་གནས་ཆེས་མཐོ་གས་ནས་ཡུང་
ཡུན་ལུལ་དུ་ཆགས་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་ལུས་པོ་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་བསྟེ་གནས་དང་། ལུས་པོའི་ཚོར་སྣང་གི་བསྟེ་གནས།
སྐད་བརྗེའི་བསྟེ་གནས། མཐོང་བྱེད་བསྟེ་གནས། ཉན་བྱེད་བསྟེ་གནས་སྟབས་ཡིན། ཡུང་ཡུན་གྱི་ཕྱི་ངོས་སུ་གོང་ཡུར་
དང་འབྲུར་གྱིག་མང་པོ་ཡོད་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུང་ཡུན་གྱི་སྤྱིའི་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེ་ཡང་སྟོན་བཅས་ཀྱི་གོང་བུའི་བོངས་
ཚད་རྒྱུང་དུ་དེར་རྒྱུད་ཐུབ་པ་བྱུང་། འདིའི་གཞི་རིམ་གྱི་གྲུབ་ཆའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡུང་ཡུན་གྱི་ཐོག་ངོས་ནི་པལ་
ཆེ་བ་རྣམས་སྒྲིལ་ནས་ལ། དེ་ནི་གཙོ་ཆེར་ཕྱ་ཕུང་ལུས་དང་དབང་ཅའི་ཐག་རན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དབང་ཅའི་ཕུང་གྲུབ་
ཀྱི་རིགས་ཡིན་ཞིང་། དམར་ཤས་རྒྱུང་ཟད་ལྷན་པའི་ནག་སྒྲིའི་ཁ་དོག་ཅན་ཞིག་ཡོད། ཡུང་ཡུན་གྱི་ནང་ངོས་ནི་རྣམས་
དཀར་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་གཙོ་ཆེར་བད་ཅིང་ཡིས་བརྒྱམས་པའི་དབང་ཅའི་ཐག་རན་དག་གིས་གྲུབ་པའི་དབང་ཅའི་
ཕུང་གྲུབ་ཀྱི་རིགས་གང་ཞིག་ལ། མདོག་དཀར་པོ་ཅན་ཡིན། བད་ཅིང་བརྒྱམས་པའི་དབང་ཅའི་ཐག་རན་ཁ་ཤས་
གྱིས་ཡུང་ཆེན་གྱི་རྒྱུ་ཕྱེད་གཡལས་གཡོན་གཉིས་སྒྲིལ་བ་དང་། ཁ་ཤས་གྱིས་ཡུང་ཡུན་དེ་ཉིད་ཡུང་སྙིང་དང་། ཡུང་
གཞུང་། རྒྱུངས་པ་བཅས་དང་སྒྲིལ་ནས་ཡོད། ཡུང་ཆེན་འདིར་ཡུང་པའི་ཆ་ཤས་པལ་ཆེ་བ་འདུས་ཡོད་དེ། ཁམ་ཅིག་
ཡུང་ཞོད་མཚོ་རྩ་མ་ཡང་འདིར་རྒྱུད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་ཡུང་སྤྱུག་དང་། ཡུང་སྤྱུག་འོག་མ། དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་
ཆ་ཤས་དག་ཀྱང་འདིར་ཡོད། མདོར་ན་ཡུང་པ་ཡོངས་རྫོགས་མདུན་ཡུང་། བར་ཡུང་། རྒྱབ་ཡུང་གསུམ་དུ་བསྒྲུས་ཚུལ་
ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡུང་ཆེན་འདིར་མདུན་ཡུང་ཆ་ཚང་རྒྱུད་ཡོད།(དཔེ་རིས། ༡༠)



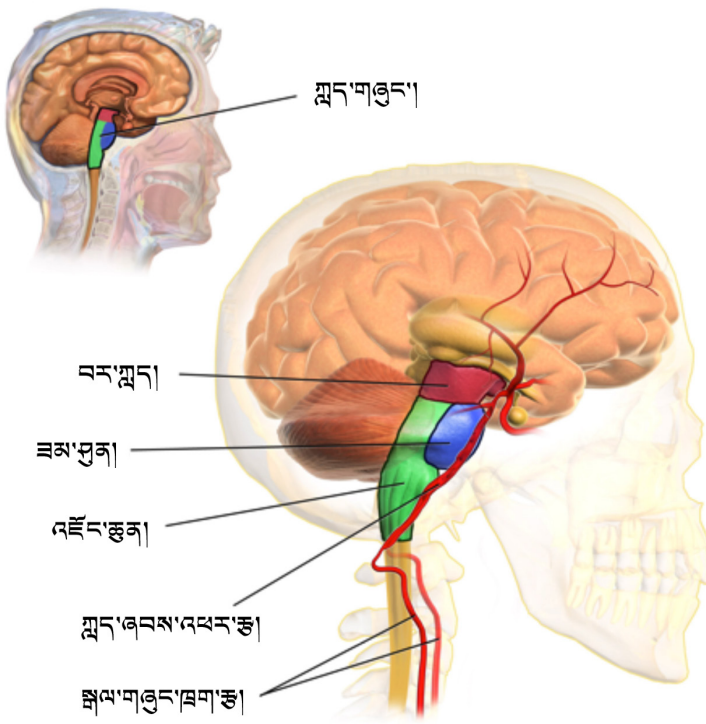
གི་ལས་འགན་གལ་ཆེན་ཡོད་པར་ད་ཆ་གཏན་འབེབས་ཟིན་ཅིང་། འདིས་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་འགོ་ཚྭ་མ་པ་
 མིན་ཡང་། བྱ་བ་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཡོང་བྱིས་འགྲུལ་སྐྱོད་མཐུན་སྦྲེལ་དང་དུས་ཐོག་ཏུ་འབྲུབ་པ་སོགས་ལ་
 རམ་འདེགས་བྱེད། གྲངས་ལྡན་པ་དང་གྲངས་ཤིང་ཆ་ཤས་གཞན་ནས་ཆ་འཕྲིན་འཕྱོར་ཁོང་། དེར་ཆ་
 འཕྲིན་ནམས་ཕྱོགས་སྒྲིལ་དང་བཅས་སྒྲིལ་བཏང་སྟེ་འགྲུལ་སྐྱོད་སྒྲིལ་སྒྲིག་དང་ཡང་དག་ཡོང་བར་བྱེད་པས་
 ལུས་པོའི་དོ་མཉམ་སྤང་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཡང་གནས་འདིར་བསྐྱོད་སྐྱོན་རིགས་སོག་ཆོ་ནད་
 པ་དེ་གཏན་ནས་འགྲུལ་མེད་དུ་མ་སོང་དུ་ཆུག་ཀྱང་། འགྲུལ་སྐྱོད་རན་པོ་དང་གནད་ལ་འཁེལ་བ་བསྐྱབ་མི་
 ཐུབ་ཅིང་། འགྲུལ་སྐྱོད་གསར་སྤྱོད་བྱེད་པར་ཡང་བར་ཆད་འབྱུང་བ་རེད། གྲངས་ལྡན་སྤྱོད་པ་མཉམ་མཉུན་ཡང་།
 བར་ཡང་། རྒྱབ་ཡང་གསུམ་དུ་བསྐྱུས་ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཡང་སྤྱིང་འདི་རྒྱབ་ཡང་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་
 ཡིན།(དཔེ་རིས། ༡༡)

ཡང་གཞུང་།

ཡང་གཞུང་ནི་ཡང་ཆེན་གྱི་འོག་ཕྱོགས་དང་ཡང་སྤྱིང་གི་མཉུན་ལྷགས་སུ་འཁོད་ཅིང་། འདིའི་མཐའ་སྒྲིལ་
 རྒྱུ་ལས་པ་དང་སྒྲིལ་ནས་ཡོད། འདི་ལ་ཡང་གཞུང་ངམ་ཡང་སྤྱོད་ཞེས་བཏགས་པ་ནི་ཚུང་ཟད་མི་བདེ་བ་ཡོད་
 དེ། འདི་ཉིད་ཡང་པ་འདེགས་པའི་སྤྱོད་པོ་འཕགས་ཏེ་ཉེ་དུ་དང་ཡང་པ་དངོས་གཞི་ནི་དེའི་སྤྱོད་དུ་ཆགས་
 པ་ལྟ་བུར་གོ་ནོར་ཐེབས་སྤྱིད། འོན་ཀྱང་དོན་དངོས་དེ་ལྟར་མིན་པར་འདི་ཉིད་ཡང་པ་དངོས་གཞིའི་འབྲུལ་དུ་
 མེད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན། འདིའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་ནི་སྤྱོད་ཤོས་སུ་སྤྱོད་འོག་གི་འབྲུར་གཟུགས་ནམ་པ་
 ཐེ་བའི་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་འབྲུར་དོད་བཀོད་པ་ནམས་དང་མཉུན་ངོས་ཀྱི་འཐུམ་ཁེབས་ནམ་པ་བཅས་ཚུད་པའི་བར་
 ཡང་ཡོད། བར་ཡང་གྱི་འོག་ཏུ་རྒྱབ་ཡང་ཡོད་ཅིང་། རྒྱབ་ཡང་འདིའི་མཉུན་ངོས་སུ་མདོན་གསལ་གྱི་འབྲུར་

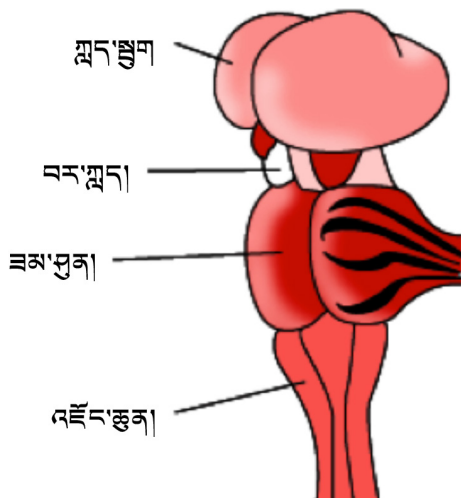


དཔེ་རིས། ༡༡ ཡང་སྤྱིང་། རིམ་པ་བཞིན་མཉུན་དང་ཟུར་དང་རྒྱབ་བཅས་སོ་སོ་ནས་མཐོང་བའི་རྣམ་པ།



དཔེ་རིས། ༡༡ མདུན་གཞུང་།

དོད་རང་བཞིན་གྱི་ཟམ་ཕྱན་དང་། རྒྱུ་དང་གཤམ་དུ་འཛོལ་ཆུན་ཡོད།
 འཛོལ་ཆུན་འདི་ཉིད་ཁད་ཀྱིས་ཕ་རུ་སོང་ལྟེ་མཐར་རྒྱུངས་པར་འབྲེས་འགོ་
 བ་རེད། མདུན་གཞུང་འདི་ནང་སེམས་ཀྱི་འབྲིང་རིམ་དང་དམའ་རིམ་བྱེད་
 སྒོ་དང་ཉ་ཅང་འབྲེལ་ཆེ། དཔེར་ན། མིག་སྒར་འགྲུལ་བའི་དངོས་རིགས་
 ལ་མིག་ཤར་རྒྱུ་སྐབས་ཀྱི་མིག་གི་འགྲུལ་སྒྲིལ་གྱི་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། མདུན་
 གཞུང་གི་རྩ་སྒྲིལ་དང་རྩ་སྒྲིལ་དཀར་གྱི་ཆ་ནམས་མདུན་པའི་ཆ་ཤས་གཞན་
 ལྟར་ཉ་ཅང་གྲ་འགྲིག་པོར་བསྒྲིགས་མེད། འདིར་རྩ་སྒྲིལ་ནང་དུ་མིའི་
 ལུས་ཀྱི་གཞི་ཆའི་ཆོ་སྟོག་གི་འགྲུལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ལྟེ་གནས་ཁ་
 ཤས་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། འདིའི་ཆ་ཤས་འཛོལ་ཆུན་ནང་ལྟེ་ཉིང་གི་ཆོགས་
 ལས་ཐུབ་པའི་རྩ་སྒྲིལ་ཁོད་སྒྲིལ་གི་ཁྲག་ཆའི་འབྲེལ་འབྲེལ་ལྟེ་གནས་དང་།
 དབྱུགས་ཀྱི་འབྲེལ་འབྲེལ་ལྟེ་གནས། སྒྲིལ་གི་འཕམ་ལྟེ་གནས་བཅས་
 ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སྒྲིལ་མེར་དང་། ཉལ་སྒྲིལ། མིད་ལྷུང་། སྒོ་ལྷ་བ་བཅས་ལ་
 ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ལྟེ་གནས་ཀྱང་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྲག་འདིའི་ལྟེ་གནས་
 དག་ལ་བསྐྱད་སྒྲིལ་བྱུང་ཆོ་ལྷུང་དུ་སྒྲིལ་གི་འཕམ་ལྟེ་དང་འབྲེལ་འབྲེལ་གྱི་
 བྱ་བ་མཆོམས་བཞག་ནས་ཆོ་སྟོག་ལ་ཉེན་ཁའང་འབྱུང་སྲིད། (དཔེ་རིས།
 ༡༡ དང་ ༡༢)



དཔེ་རིས། ༡༢ མདུན་གཞུང་ཁེར་རྒྱུང་ལ་བྱུར་ནས་བཞག་པའི་སྒྲིལ་ཆུ་ལ།

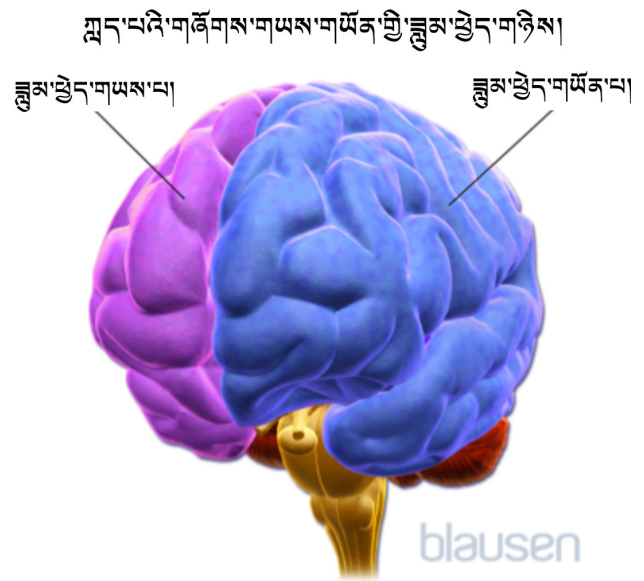
ལེ་ཚན། ༤ དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགེ་མཚན་ཆེད་མིའི་ཤྲད་པར་ཕྱོགས་བཞོས་ རྒྱལ་ཚུལ་དང་ངོས་གཤག་བྱེད་ཚུལ།

གཡས་གཡོན་གྱི་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས།

དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དགེ་མཚན་ཆེད་ཤྲད་པར་ཕྱོགས་བཞོས་རྒྱལ་ཚུལ་ནམ་གངས་འགའ་རེ་ཡོད་པ་ལས་འདིར་
མཚན་གཞི་ཙམ་སྒྲོས་པ་ལ། བོད་དུ་ལམ་ཙམ་གྲེང་བ་བཞིན། ལྷགས་མཐུན་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བའི་མིའི་
ཤྲད་པར་རགས་རིམ་ནས་བཅིས་ན་ཆ་ཤས་ཆེ་བ་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་གི་བོངས་ཆད་ཆེ་ཤོས་དེ་ཤྲད་ཆེན་
ཡིན། དེ་ནི་ཤྲད་པའི་བོངས་ཆད་ཀྱི་བཞི་ཆ་གསུམ་གྱི་ཆོད་དུ་ཡོངས་ལ། བཞོད་པའི་ཆ་ནས་ཉེ་བས་སུལ་དུ་
མས་སྒྲུབ་ཅིང་། ལ་དོག་ཟིང་སྒྱུ་དང་ནག་སྒྱུ་འདྲེས་མ་ཙན་ཞིག་ཡིན། ཤྲད་ཆེན་དེར་ཆགས་ཚུལ་གྱི་དབང་
གིས་གཡས་གཡོན་གྱི་ཆ་གཉིས་སུ་བྱེ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་རིམ་པ་བཞིན་རྒྱུ་བྱེད་གཡས་པ་དང་རྒྱུ་བྱེད་
གཡོན་པ་ཟེར། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བྱེད་གཤགས་དགུས་ཀྱི་སྒྲུབས་ཆེན་དུ་འབོད་པའི་ཤུར་ལ་ཆེན་པོ་དེས་
ཆོད་ནས་ཡོད། རྒྱུ་བྱེད་དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་དབང་ཅའི་ཐག་རན་དུ་མ་ལས་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་
ནི་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས་པོ་སྐྱེ་ཚུན་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ཐག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། མིང་ལ་སྤྱན་དུ་འབོད་པའི་སྤྱི་བྱེད་ཐག་དེ་ཅི་
ཉེ་གཏུབ་པ་ཡིན་ན་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས་པོ་དོན་དངོས་སུ་འབྲེལ་མེད་སོ་སོར་འགྱེ་རུང་བ་རེད།

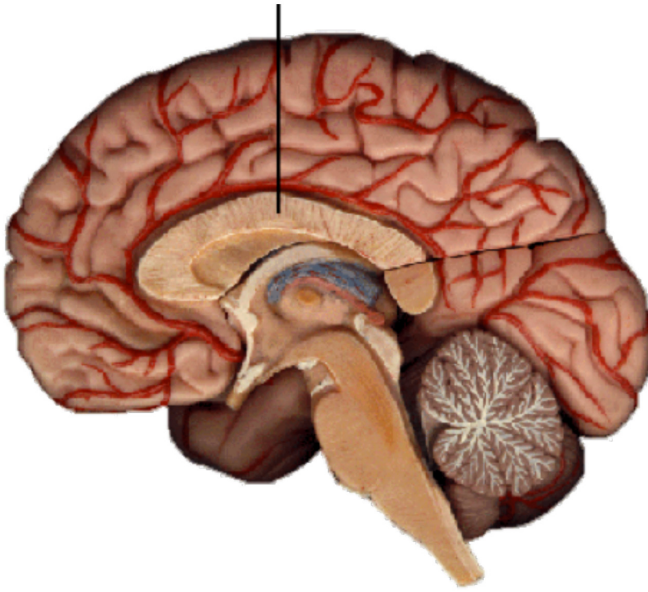
རི་ལྟར་ཤྲད་པའི་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་ཆ་མཉམ་ཞིང་ངོ་འདྲ་ལྟ་
བུའི་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤྲད་པའི་ཆ་ཤས་གཞན་མང་དག་
ཅིག་ཀྱང་གཡས་གཡོན་གྱི་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་ཆ་སྒྲིག་གི་ཚུལ་དུ་འབོད་ཡོད།
དེ་ལྟར་ནང་དུས་ཕྱིས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཚལ་ཡར་རྒྱས་སྤྱི་དང་ལྟག་པར་བྱེད་ལས་
རྒྱད་དཔར་འཕྲུལ་ཆས་ཐོན་པ་ལས་གསར་དུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། ཕྱི་རྟགས་
སུ་ངོ་འདྲ་ལྟ་བུའི་ཆ་སྒྲིག་གི་ཆ་ཤས་དེ་དག་ཀྱང་གཅིག་དུ་མེ་ཡོང་ནང་གི་
གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུ་རང་བཤུས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར་དེ་གཉིས་དབར་
ཀྱི་ཆགས་བཞོད་ལ་ཞིབ་ཏུ་འབྲེལ་བྱེད་པར་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།(དཔེ་རིས། ༡༩)

དེར་མ་ཟད་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས་པོས་གཙོ་བྱེད་པའི་ངོ་འདྲའི་ཆ་ཤས་དེ་དག་བྱེད་
ལས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་མཐའ་གཅིག་དུ་སྐྱེ་ཚུན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་
ངོས་པ་མེད་དེ། དཔེར་ན་སྤྱི་པོ་སེལ་མོ་ཆེར་ངག་གི་བརྗོད་པ་དང་སྐད་བད།



དཔེ་རིས། ༡༩ ཤྲད་པའི་གཞོགས་གཡས་གཡོན་གྱི་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས། འདི་ལ་
སྐབས་འགར་ཤྲད་ཆེན་གྱི་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས་ཞེས་འབོད་པ་རེད།

མ་ཕྱུག།

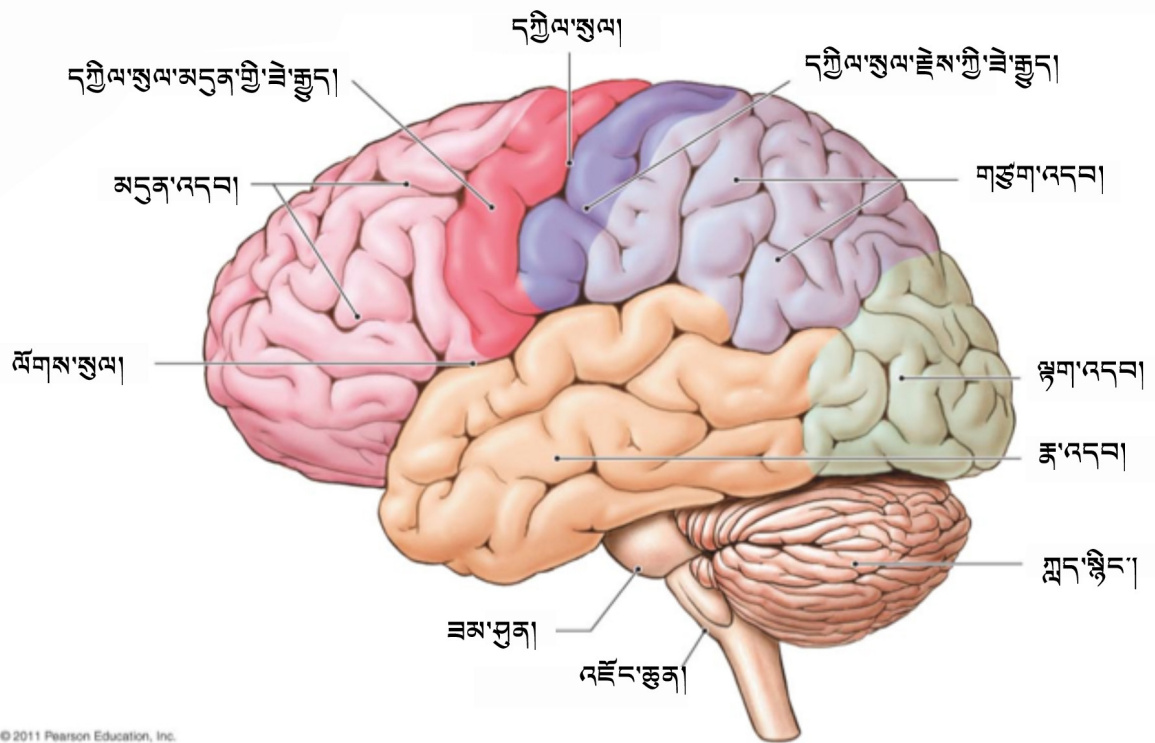


རིམ་པ་མཐར་ཆགས་ཀྱིས་རིགས་ལམ་འགྲོས་འདེད་ཀྱི་བྱ་བ། རྟོག་ཞིབ་ཀྱི་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ནམས་གཙོ་ཆེར་རང་གི་ཤུད་པའི་རྒྱུ་ཕྱེད་གཡོན་པར་འགྲུབ་ཅིང་། རྒྱུ་ཕྱེད་གཡམས་པ་ནི་གཙོ་ཆེར་དབང་ཆེར་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དང་འབྲེལ་བ་དང་། ལྷག་དོན་མཐོང་ཆེར་དང་ཐོས་ཆེར་གཉིས་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཡུལ་བཅས་ཀྱང་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱུ་ཕྱེད་གཡམས་པ་འདི་དུས་དང་ཕྱོགས་ལ་བརྟེན་པའི་ཆེར་ཤེས་དང་སློ་རིག་རྒྱུ་ཤིང་པོའི་རྩ་ཆ་ལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའང་ཤེས་ཡོད། (དཔེ་རིས། ༡༥)

དཔེ་རིས། ༡༥ དཀྱིལ་གཤགས་བྱས་པའི་ཤུད་པའི་དཀྱིལ་ངོས་ནམ་པ།
དཔེ་རིས་འདིས་རྒྱུ་ཕྱེད་གཉིས་པོའི་དབང་གི་སྒ་ཤུན་གསལ་སྟོན་བྱེད།

ཤུད་ཤལ་ལམ་ཤུད་འདབ་བཞི་ལམ་བྱུག

ཤུད་ཆེན་ནི་ཀོང་ཤུར་དང་འབྲུར་ཀྲོག་གིས་ཁེངས་ནས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤུད་ཆེན་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཡོངས་གྲགས་སུ་ཤུད་ཤལ་ལམ་ཤུད་འདབ་བཞི་རུ་ཕྱོགས་བཤོས་རྒྱག་སྟོལ་ཡོད། ཤེས་གསལ་ལྟར་ཀོང་ཤུར་གྱི་ནང་ནས་སྐབས་ཀ་ཆེ་ཤོས་དང་གཏིང་རིང་ཤོས་ནི་ཤུད་ཆེན་གྱི་གཞུང་དུ་རྒྱག་པའི་གསལ་སྐབས་དེ་ཡིན་ལ། དེས་ཤུད་ཆེན་དེ་ཉིད་རྒྱུ་ཕྱེད་གཉིས་སུ་ཕྱེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཤུད་འདབ་ཀྱི་ནམ་དབྱེ་འདི་ནི་གོང་གསལ་སྐབས་ཆེན་འདི་ཉིད་སྐད་པའི་ཤུར་འབྲུར་གྱི་ནམ་པ་ལྷག་མ་ནམས་གཞིར་བྱས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱུ་ཕྱེད་གཡམས་གཡོན་གྱི་དབྱེ་བ་མེད་པར་ཤུད་ཆེན་ཡོངས་རྫོགས་གཞིར་བཟུང་བའི་ཆ་བཤོས་རྒྱག་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་ཤུད་འདབ་རེ་རེ་ནས་རྒྱུ་ཕྱེད་གཉིས་ཀར་ཆང་བས། ཤུད་འདབ་ཀུན་ཆ་སྒྲིག་གི་ནམ་པར་ཡོད་ཅིང་། རྒྱབས་འགར་དེ་དག་ལ་ཆ་སྒྲིག་གི་ཤུད་འདབ་བཞི་ཞེས་འབོད་སྟོལ་ཡོད། ཤུད་འདབ་དེ་དག་ནི་མདུན་འདབ་དང་། གཙུག་འདབ། ལྷག་འདབ། ར་འདབ་བཅས་ཡིན། (དཔེ་རིས། ༡༦) དེ་དག་ལ་མེད་འདི་ལྟར་ཐོགས་པ་ནི་རང་རང་གི་ཐད་ཀའི་སྟེང་ཕྱོགས་སུ་འཁེལ་བའི་ཐོད་རུས་དང་སྟེལ་ནས་བཏགས་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་མདུན་འདབ་དང་ལྷག་འདབ་སོ་སོའི་ཐད་ཀའི་སྟེང་ཕྱོགས་སུ་རིམ་པ་བཞིན་མདུན་གྱི་ཐོད་རུས་དང་ལྷག་པའི་ཐོད་རུས་འཁེལ་བ་བཞིན་ཡིན། ཡང་རྒྱབས་རེར་ཤུད་ཆེན་ལ་ནང་གསེས་ཤུད་ཤལ་ལམ་ཤུད་འདབ་བྱག་ཏུ་ཕྱེ་སྟོལ་ཡོད་ལ། དེ་ནི་གོང་གསལ་བཞི་པོའི་སྟེང་དུ་མཐའ་འབྲེལ་ཤུད་འདབ་(འབྲེལ་འདབ་)དང་དཀྱིལ་སྐྱག་ཤུད་འདབ་(སྐྱག་འདབ་)བཟ། ཡང་ན་དཀྱིལ་འདབ་)ཟུར་དུ་བསྐྱན་པས་བྱག་ཏུ་སྐབ་པ་ཡིན།



དཔེ་རིས། ༡༤ འདིས་ལྷན་ཆེན་ཡོངས་རྩོགས་ལྷན་འདབ་བཅས་ལྷན་ཤལ་སོ་སོར་ཕྱོགས་བཞོས་རྒྱག་ཆུལ་མཚོན་འགྲེལ་བྱེད།

མཐུན་གྱི་འདབ་མཐུན་འདབ།

དེ་ལ་མཐུན་འདབ་ནི་ལྷན་ཆེན་རྒྱུ་བྱེད་གཉིས་པོའི་མཐུན་ངོས་སུ་ཆགས་ཡོད། ལྷན་འདབ་ཀྱི་ནང་ནས་འདི་བོངས་ཆད་ཆེ་ཤོས་དང་། འཆར་འཁལ་བྱི་ཤོས་བྱེད་པའི་ཕྱོགས་ཡིན། འདབ་མ་གཞན་ལ་ལྷོས་ནས་བཤད་ན་འདི་གཟུག་འདབ་ཀྱི་མཐུན་ཏུ་དང་། རྩ་འདབ་ཀྱི་མཐུན་སྤེང་ཏུ་འཁོད་ཡོད། འདབ་མ་འདི་དང་གཟུག་འདབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་དགེལ་སྤུལ་གྱིས་ཆོད་པ་དང་། འདི་དང་རྩ་འདབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ལོགས་སྤུལ་གྱིས་ཆོད་ཡོད། འདབ་མ་འདིའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྩོགས་མཚམས་ཏེ། ལྷན་པའི་དགེལ་ཆ་སྤུན་བསུའི་ཟེ་རྒྱུད་ཡོད་ས་དེར་འགྲལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྔ་རིམ་ལྷན་ལྷན་འཁལ་བས་ལྷན་འདབ་འདིས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ངེས་ཅན་འགའ་ཞིག་གི་ཆེད་སྤུལ་བྱ་བར་སྤངས་འཛིན་བྱེད། གཞན་ཡང་ལྷན་འདབ་འདིའི་ཁོངས་ཀྱི་ལྷན་ལྷན་ནང་ཏུ་རྩོད་པ་མིན་དབང་ཆའི་འཕྲིན་པ་ལ་ཆོར་ལྷགས་སྤྱོད་པའི་དབང་ཆ་ཕྱག་ལུགས་སོན་ཆེ་ཤོས་ཡོད་པར་བཤད་པས། ཀྱིན་སྤོང་དང་། ཡུད་འཛིན་དྲན་པ། འཆར་འགོད་བྱ་བ། སེམས་ཆེ་གཅིག་པ། རེ་བའི་བསམ་པ་བཅས་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆེ། མཐུན་ཤལ་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་ཤོར་བས་ཉེས་པའི་རིགས་ལ་གཉེན་སོ་བསྟེན་མི་བྱེད་པ་དང་ཀྱིན་སྤྱོད་མི་འཆམས་པར་ཞུགས་པའི་ནམ་པ་འཛོན། དང་གི་ཆར་དབང་ཆའི་སྤྱོད་པ་ནམས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆ་འདི་རིགས་

བདེ་སྐྱབས་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ།

གཙུག་གི་འདབ་མཐམ། གཙུག་འདབ།

གཙུག་འདབ་ནི་མདུན་འདབ་ཀྱི་རྒྱབ་དང་ལྷག་འདབ་ཀྱི་སྒྲིང་དུ་ཆགས་ཡོད། འཁོད་ལྷགས་ས་
ཆིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན། གཙུག་འདབ་དང་མདུན་འདབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་དཀྱིལ་སྒྲིལ་གྱིས་ཆོད་
པ་སྤར་ལྟར་དང་། འདི་དང་ལྷག་འདབ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་གཙུག་ལྷག་སྒྲིལ་མའི་སྒྲིལ་མོ་ཡིས་ཆོད་
ཅིང་། འདི་དང་ན་འདབ་གཉིས་ནི་ལོགས་སྒྲིལ་གྱིས་ཆོད་ཡོད་པ་རེད། འདིས་དབང་ཆོར་དབང་པོ་མི་
འབྲེལ་མང་དག་ཅིག་ནས་སོན་པའི་ཆ་འཕྲིན་ནམས་སྒྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་ཡུལ་གྱི་གོ་ས་
དང་ཁ་ཕྱོགས་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་ངེས་གཏན་བྱེད་པས་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོར་རེག་ཅིང་གཟུང་བའི་བྱ་
བར་གནད་ཆེ། འདིའི་ཁོངས་སྒྲིལ་རེག་ཆོར་ལྷན་དང་མཐོང་ཆོར་མ་ལག་གི་སྒྲིང་རྒྱན་ཏེ་ག་བར་
'འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དམིགས་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་ལྷན་ལྷན་བཅས་ཚུད་ཡོད། ལྷན་འདབ་
འདིའི་ཆ་ཤས་མང་དག་ཅིག་སྐད་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།

ལྷག་པའི་འདབ་མཐམ། ལྷག་འདབ།

ལྷག་འདབ་གཉིས་པོ་ནི་མའི་ལྷན་པའི་ཆ་སྒྲིག་འདབ་མ་བཞིའི་ནང་ནས་བོངས་ཆད་ཆུང་ཤོས་དེ་
ཡིན། འདི་ཐོད་རུས་ཀྱི་ཆེས་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་འོག་ཏུ་ཆགས་ཡོད་ཅིང་། འདབ་མ་འདིའི་ཁོངས་སྒྲིལ་མཐོང་
ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ལྷུལ་མང་ཤོས་འདུས་ཡོད་པས་མཐོང་ཆོར་ལ་དམིགས་བཀའ་གྱིས་གནད་ཆེ།
ཁྱོད་འདིར་ནི་ལྷན་ལྷན་ཐོད་ཆའི་ཆ་ལྷུལ་མང་པོ་འདུས་ཤིང་། ཆ་ལྷུལ་དེ་དག་གིས་མཐོང་ཆོར་དང་
འབྲེལ་བའི་ཡུལ་གྱི་གོ་ས་ངོས་འཛིན་བྱ་བ་དང་། ཁ་དོག་གི་སྒྲིལ་རིས་འབྱེད་པ། འགྲུལ་སྦྱོད་ལ་བརྟེན་
པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་བ་བཅས་འགྲུབ་པ་རེད། འདབ་མ་འདིར་ཉམས་སྦྱོར་ཕོག་པས་མིག་ལམ་
ཀྱི་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་མི་མཐོང་བ་དང་། ཡང་ན་འཁྲུལ་སྤངས་སྒྲིབ། ཡང་ན་དོ་བདག་སྒྲིབ་བོ་དེ་ལོང་
བའམ་བྱེད་ལོང་བར་ཡང་འགྱུར་བ་སྤིད།

ན་ལྷག་འདབ་མཐམ། ན་འདབ།

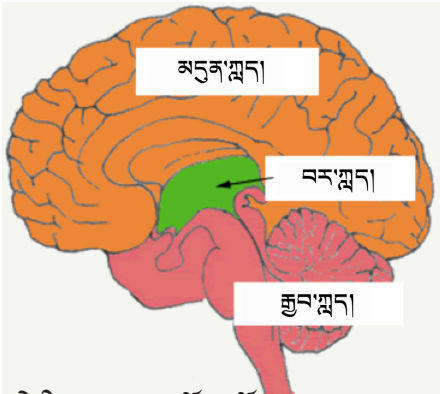
ན་འདབ་འདི་མདུན་འདབ་དང་གཙུག་འདབ་གཉིས་ཀྱི་འོག་གམ་མཐིལ་དུ་ཆགས་ཡོད། འདིའི་
ཁོངས་སྒྲིལ་མཆོ་རྟ་མ་ཚུད་ཡོད་པས། འདབ་མ་འདི་ཁམ་ཅིག་ལྷན་ཞུས་སྒྲིག་བྱས་པའི་ཡུད་འཛིན་

[illegible]

གྲོ་བའི་མཐའ་འབྲིལ་མ་ལག་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཆགས་པའི་གྲང་ལྷན་གྱི་ཆ་ལྷལ་དེར་འབྲིལ་
 འདབ་ཟེར་བ་རེད། འདབ་མ་འདི་གྲང་པའི་རྒྱུ་ཕྱེད་གཉིས་པོ་སྟེལ་ཕྱེད་ཀྱི་གྲང་ཟམ་མམ་སྲ་ལྷན་
 གྱི་སྟེང་འོག་གཉི་གར་ཆགས་ཤིང་། རྒྱུ་ཕྱེད་གཉིས་པོའི་ཁྲད་ངོས་ཀྱི་ས་ལྷལ་དུ་བཟོད་ཕྱིབས་གོས་
 ཀྱི་གོང་བའམ་མཐུབ་མོའི་སེར་གདུབ་ཀྱི་རྩམ་པར་འཁོད་ཡོད། དེས་ན་འདིར་གྲང་འདབ་གཞན་
 ཏེ། མདུན་འདབ་དང་། གཞུག་འདབ། རྩ་འདབ་བཙས་ཀྱི་སོ་སོའི་གལས་གཡོན་ཆ་སྒྲིག་གི་ཡ་འདབ་
 རྩམས་ཀྱི་ཁ་ནང་གཏད་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྩམས་འདུས་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེ་ལག་ནི་དྲན་པ་
 དང་འབྲེལ་བའི་མཚོ་རྟ་མ་དང་། སེམས་ཐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཁམ་ཅིག་གྲང་ཞོ་བཙས་ཡིན།

སྐྱུག་འདབ་ནི་མདུག་འདབ་དང་། གཙུག་འདབ། རྒྱ་འདབ་གསུམ་གྱི་བར་ན་ཡོད་ཅིང་། མིང་ནས་
གསལ་བ་བཞིན་ཟླ་དེ་པའི་ནང་སྐྱུག་གི་སྤྱིངས་སུ་ཡོགས་སུལ་ཁྲོད་དུ་སྐྱས་ནས་བཞག་པ་ལྟ་བུར་
གནས་ཡོད། འདི་རྣམ་ཤེས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་། ལུས་ནང་གི་གནས་བབ་ལ་སྣེ་སྟོན་
བྱེད་པའི་བར་འཕྲིན་ཏེ། དཔེར་ན་སྟིང་གི་འཕར་ལྗོངས་དང་། ལུས་ཀྱི་ཆ་རྟོག་དང་། ཟུག་གཟེར་འབྲེལ་བའི་
བར་འཕྲིན་རྣམས་འདིར་འབྱོར་བས་ལུས་ཀྱི་སྟོན་སྒྲིག་སྒྲངས་འཛིན་གྱི་བྱ་བར་བྱེད་རུས་འདོན་པར་
བཤད། དེར་མ་ཟད་སེམས་སྤྱོད་གིས་མཆོན་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྐྱུགས་མང་པོར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་

ཡིད་ཆེས་བྱེད། འདི་དག་གི་ཁོད་དུ་འདུ་ཤིས། འགྲལ་སྒྲིབ་སྤངས་འཛིན། རོ་བདག་རང་ཉིད་ལ་བརྟེན་
 པའི་ཤེས་ཚོར། ལུ་ལྟོག་བྱེད་སྒོ། གླེ་བོ་པན་ཚུན་དབར་གྱི་སེམས་ཚུང་བཅས་འདུས་ཡོད་པས། སེམས་
 ཁམས་མི་བདེ་བའི་གནས་བབ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་ལུགས་ཀྱང་བཤད།



དཔེ་རིས། ༡༥ ཁྲ་དུ་པ་ཡོངས་རྫོགས་མདུན་ཁྲ་དུ། བར་
 ཁྲ་དུ། རྩལ་ཁྲ་དུ་གསུམ་དུ་བྱེད་པའི་ཡིན་ཞིང་། (དཔེ་རིས། ༡༥) དེར་ནི་ཁྲ་དུ་
 པའི་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པར་འདུས་ཡོད། དེ་ཡང་མངལ་གནས་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ཁོ་ལག་མ་རྫོགས་ལ་འཆར་
 འོངས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁྲ་དུ་པ་གཞིར་བྱས་ཏེ་གོང་གསལ་གྱི་ཆ་ཤས་མ་ལུས་དུ་བྱེད་པའི་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་
 ཡང་མངལ་དུས་ཀྱི་གྲེ་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པ་སོ་སོར་གཏོགས་པའི་སྤང་སྤྱོད་རྩལ་ལ་རིམ་གྱིས་འཆར་འཁེལ་བྱེད་
 པ་ལས་ད་གཞིན་གླེ་བོ་དར་མ་ཞིག་གི་ལུགས་མཐུན་འཆར་འོངས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཁྲ་དུ་པ་གཞིར་
 བཟུང་སྟེ་གྲེ་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པ་དེར་བྱེད་སྟེ་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ཆུ་ལ་གཉིས་ལས། འདིར་བྱི་མའི་དབང་དུ་བྱེད་
 པའོ།

མདུན་ཁྲ་དུ། བར་ཁྲ་དུ། རྩལ་ཁྲ་དུ་གསུམ་

གོང་གསལ་མིའི་ཁྲ་དུ་པར་གལ་པ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ཁྲ་དུ་པའི་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པར་འདུས་ཡོད། དེ་ཡང་མངལ་གནས་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ཁོ་ལག་མ་རྫོགས་ལ་འཆར་
 འོངས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁྲ་དུ་པ་གཞིར་བྱས་ཏེ་གོང་གསལ་གྱི་ཆ་ཤས་མ་ལུས་དུ་བྱེད་པའི་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་
 ཡང་མངལ་དུས་ཀྱི་གྲེ་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པ་སོ་སོར་གཏོགས་པའི་སྤང་སྤྱོད་རྩལ་ལ་རིམ་གྱིས་འཆར་འཁེལ་བྱེད་
 པ་ལས་ད་གཞིན་གླེ་བོ་དར་མ་ཞིག་གི་ལུགས་མཐུན་འཆར་འོངས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཁྲ་དུ་པ་གཞིར་
 བཟུང་སྟེ་གྲེ་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པ་དེར་བྱེད་སྟེ་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ཆུ་ལ་གཉིས་ལས། འདིར་བྱི་མའི་དབང་དུ་བྱེད་
 པའོ།

མདུན་ཁྲ་དུ།

དེ་ལ་མདུན་ཁྲ་དུ་པའི་ཁྲ་དུ་པའི་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པར་འདུས་ཡོད། འདི་ཉིད་གོང་གསལ་དཔེ་
 བ་གསུམ་ལས་གྲེ་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པར་འདུས་ཡོད། ཁྲ་དུ་པའི་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ཡང་མངལ་གནས་བྱིས་པ་ཞིག་གི་ཁོ་ལག་མ་
 རྫོགས་ལ་འཆར་འོངས་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁྲ་དུ་པ་གཞིར་བྱས་ཏེ་གོང་གསལ་གྱི་ཆ་ཤས་མ་ལུས་དུ་བྱེད་པའི་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་
 ཡང་མངལ་དུས་ཀྱི་གྲེ་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པ་སོ་སོར་གཏོགས་པའི་སྤང་སྤྱོད་རྩལ་ལ་རིམ་གྱིས་འཆར་འཁེལ་བྱེད་
 པ་ལས་ད་གཞིན་གླེ་བོ་དར་མ་ཞིག་གི་ལུགས་མཐུན་འཆར་འོངས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་ཁྲ་དུ་པ་གཞིར་
 བཟུང་སྟེ་གྲེ་ཆ་ཤས་མ་ལུས་པ་དེར་བྱེད་སྟེ་རྩལ་གཞིར་བྱས་ཏེ་ཆུ་ལ་གཉིས་ལས། འདིར་བྱི་མའི་དབང་དུ་བྱེད་
 པའོ།

བར་ཁྲད།

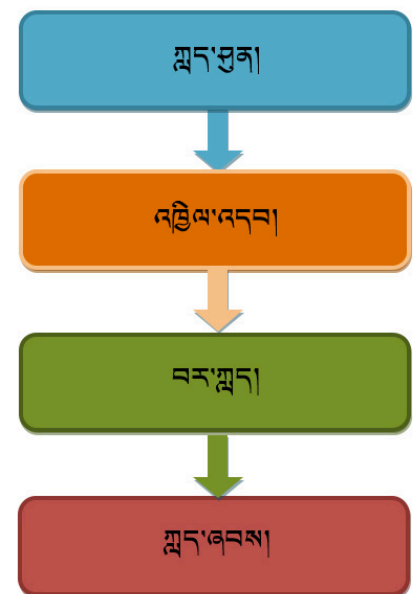
བར་ཁྲད་ནི་མདུན་ཁྲད་ཀྱི་འོག་དང་བྱུང་བ་ལྟར་གྱི་སྤྲོད་པ་ལྟར་དུ་འཁོད་ཡོད་པས། དེ་གཉིས་མཐུད་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་
ཁྲད་པའི་སྤྲོད་ཀྱི་ལ་མཆོམས་སུ་གནས་ཡོད། བར་ཁྲད་འདིར་མཐོང་ཆོར་དང་ཐོས་ཆོར་ལྟ་བུ་དབང་ཆོར་
མང་པོའི་བྱེད་རིམ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱ་བ་དང་དུས་མཚུངས་སུ་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲོལ་བྱེད་རིམ་དུ་མའི་སྤངས་
འཛིན་བྱ་བ་ཡང་འགྲུབ་པ་རེད། དེར་མ་ཟད་ཆ་ལུལ་འདིར་མཐོང་ཆོར་དང་ཐོས་ཆོར་འབྲེལ་བའི་རང་འགྲུབ་
ཀྱི་ཕྱོག་འགྲུལ་ཆོར་ལན་ཏེ། ཕྱིའི་ཡུལ་ནམ་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་མེད་རང་འགྲུལ་གྱི་ཡ་ལན་བྱེད་རིམ་དུ་
མ་འགྲུབ་ས་ཡང་ཡིན། གཞན་ཡང་རྩལ་སྒྲུ་དུ་འབོད་པ་དབང་ཆའི་ཕྱ་སྤངས་ལུས་ཀྱི་ཆོགས་འདུས་དཔེར་ན་
འགྲུལ་སྒྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་ཞབས་ཆ་འདུས་ལྟ་བུ་ཡང་བར་ཁྲད་འདིར་ཚུད་ཡོད། གོང་སྒྲོས་ཁྲད་པའི་
རགས་རིམ་གྱི་ཆ་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་བར་ཁྲད་འདི་ཁྲད་གཞུང་གི་ཆ་ཤས་སུ་གཏོགས་ལ། ཡང་དབང་
ཆའི་མ་ལག་གཙོ་ཆེ་བ་གཉིས་ཀྱི་ནང་ནས་འདི་ཉིད་དབང་ཆ་ལྟེ་བའི་མ་ལག་གི་ཁོངས་སུ་འདུ་བ་རེད།

བྱུང་བ་ཁྲད།

བྱུང་བ་ཁྲད་འདི་མདུན་ཁྲད་ཀྱི་མཐུག་སྤྱིའི་འོག་དང་བར་ཁྲད་ཀྱི་ཐད་ཀའི་བྱུང་བ་ཕྱོགས་སུ་ཆགས་ལ། འདིའི་
ལུལ་དུ་ཁྲད་སྤྲོད་དང་། ཟམ་ཤུན། འཛོང་ཆུན་བཅས་འདུས་ཡོད། དེ་དག་ལས་ཁྲད་སྤྲོད་ནི་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་
སྒྲོལ་དང་། སྤྲོམ་སྒྲིག་བྱ་བ། འོ་མཉམ་སྤངས་འཛིན་བཅས་ལ་བྱེད་ནུས་འདོན་ལ། ཟམ་ཤུན་ནི་གོང་སྒྲོས་འགྲུལ་
སྒྲོལ་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ནམས་ཁྲད་ཆེན་ལྷན་བྱེད་དག་ལས་སྤངས་ཏེ་ཁྲད་སྤྲོད་ལ་ཚུར་སྒྲེལ་བ་མ་ཟད།
གཉིད་དང་སྐད་སྒྲོང་གི་ཆོད་འཛིན་བྱ་བར་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད། འཛོང་ཆུན་ནི་འཕྲིན་རྒྱུ་དང་འདུ་སྤྱད་ལྟ་
བུ་དབང་ཆའི་མ་ལག་འབྲེལ་བའི་རང་འགྲུལ་གྱི་བྱེད་རིམ་དག་ལ་འགན་འཁུར་བ་རེད། དེ་ཡང་འཁོད་ཚུལ་
ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་བྱུང་བ་ཁྲད་འདིའི་ཡང་ཐོག་དུ་ཟམ་ཤུན་དང་། འོག་དུ་རིམ་པ་བཞེན་ཁྲད་སྤྲོད་དང་འཛོང་
ཆུན་ཡོད་ཅིང་། འཛོང་ཆུན་འདི་ཉིད་ཁད་ཀྱིས་སྤྲོ་སྤྲོ་མཐར་ཆུངས་པར་འདྲིས་འགྲོ་བ་རེད།

ཁྲད་པའི་བང་རིམ་ནམས་མཐོ་བཞེགས་ཀྱིས་གྲང་འབྲིགས་ནས་ཡོད་ཚུལ།

ཁྲད་པའི་བང་རིམ་མང་པོའི་ཆགས་ལུགས་ཀྱིས་དོ་བདག་སྤྱི་བོའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བང་རིམ་མཚོན་པར་
བཤད་ཆོག་སྟེ། སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མཐོ་གས་ནམས་ཁྲད་པའི་རིམ་པ་གོང་མ་ནམས་སུ་བྱས་ཡོད་ལ། དེ་
ནས་རིམ་པ་རྩེ་དམར་འཛིན་དམར་སོང་བ་དང་དུས་མཚུངས་སུ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་
གྲང་རྩེ་བསྐྱུས་རྩེ་སྤངས་འགྲོ་བར་སྤྲོད་ཡོད། (དཔེ་རིས། ༡༤) དེ་ཡང་ཁྲད་པའི་ཆགས་རིམ་མཐོ་ཤོས་ཏེ། ཁྲད་ཆེན་



དཔེ་རིས། ༡༤ ཁྲད་པའི་བང་རིམ་ནམས་མཐོ་
བཞེགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གྲང་འབྲིགས་ཡོད།

ཡང་ཤུན་ནི་ཤེས་ཚར་སྒྲོང་བའི་དབང་ཚར་རིགས་དང་། རྟོག་འཆར་བྱེད་རིམ། རིགས་པའི་འགྲོམ་
འདེད། འཆར་འགོད་བྱེད་རིམ། ལས་ཐོག་བྲན་པ། གཞན་ཡང་དེ་དག་དང་འབྲ་བའི་སེམས་ཁམས་
ཀྱི་བྱེད་རིམ་མཐོ་གས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཡང་པའི་ཆ་ཁུལ་ཡིན་ལ། ཡང་ཤུན་ནས་རིམ་པ་རྩུང་
ཟད་འོག་སྟེ། ཡང་པའི་ནང་སྒྲུག་ཏུ་ཆགས་པའི་མཐའ་འབྱེལ་མ་ལག་ཁུལ་ནི་གཙོ་ཆེར་སེམས་ཚུང་
དང་། ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་སེམས་རིས་དང་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཡ་ལན་རིགས། དེ་བཞིན་དུ་ཡུད་འཛིན་
བྲན་པ་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ལས་མར་བབས་ཏེ་ཡང་གཞུང་ཁུལ་དུ་ནི་གཙོ་ཆེར་དབང་ཚར་
འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་རྣམས་བསྐྱུས་ཤིང་བརྒྱད་གཏོང་བྱེད་ལ། དེའི་བརྒྱད་ནས་རིམ་གྱིས་ཡང་སྒྲུག་
ཏུ་ཆ་འཕྲིན་དེ་དག་ལ་དབྱེ་གཙོ་ཆུང་ཆུང་རྟོག་ཐེབས་པར་རམ་འདེགས་བྱེད། ཡང་གཞུང་རྒྱུད་དུ་
སྤྲུལ་ཤིང་མར་བབས་པས་ནི་འཛོལ་ཆུན་དུ་སྒྲིབས་ལ། དེ་ནི་དོ་བདག་སྦྱེ་བོ་རིག་ཚར་མི་ལྷན་པར་
ཤུར་པའི་གནས་སྐབས་སོགས་སུ་ཆོ་སྟོག་གཟུང་བའི་བྱེད་ལས་འབྲུབ་ས་རེད།

ཡང་པའི་ཕྱོགས་དང་ངོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འབྲེལ་མཚན་བྱེད་ཚུལ།

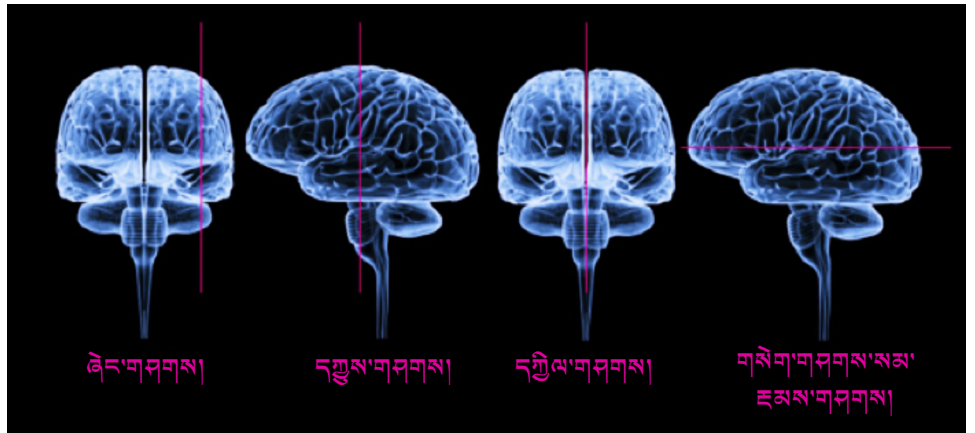
ཡང་པའི་ཆ་ཤས་སོ་སོ་ནས་ཡང་པའི་ཁྱོན་གྱི་ཕྱོགས་གང་དུ་འཁོད་མིན་དང་། ཡང་ན་ཡང་པའི་སྤངས་
རིམ་གྱི་ཆགས་ཚུལ་གནས་ལུགས་བཅས་གསལ་པོར་མཚན་ཆེད་དབང་ཆའི་ཆན་རིག་ནང་ཆེད་དུ་
སྤྲུལ་པའི་བརྒྱུད་ཆད་འགའ་རེ་ངོ་སྟོན་བྱེད་ན་འདི་ལྟར། དེ་ཡང་འཁོད་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ནས། ཡང་པའི་
མདུན་གྱི་ཆ་སྟེ་གང་ཞིག་ངོ་གདོང་ལ་ཉེ་ཤོས་སུ་འཁོད་པ་དེར་མདུན་ཆ་ཟེར་ཞིང་། དེའི་ལྷོ་སྟོན་
ཀྱི་ལྷོ་ཆ་སྟེ་མགོའི་རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་ཆ་དེར་རྒྱབ་ཆ་ཟེར། མགོ་བོའི་ཆེ་མོའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་དེར་མཚོག་ཆ་
(འདི་ལ་སྐབས་འགར་སྟེང་ཆ་ཡང་ཟེར་བ་)དང་། ལུས་ཁོག་དང་མཐིང་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་དེར་
དམའ་ཆ་(འདི་ལ་སྐབས་འགར་འོག་ཆ་ཡང་)ཟེར་བ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་གཤགས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ནས། ཞིང་གཤགས་ཀྱི་རྣམ་པས་ཡང་པ་དེ་ཉིད་གཞོགས་གཡས་
གཡོན་གྱི་ཆ་སོ་སོར་གཤགས་པའི་སྡེ་ཆན་མཚན་པ་དང་། དཀྱུས་གཤགས་རྣམ་པས་ཡང་པ་དེ་ཉིད་
རྒྱབ་མདུན་གྱི་ཆ་སོ་སོར་གཤགས་པའི་སྡེ་ཆན་མཚན། དེ་ལས་གཞན་གསེག་གཤགས་(འདི་ལ་
སྐབས་འགར་རྩམས་གཤགས་ཀྱང་ཟེར་)ཀྱི་རྣམ་པས་ནི་ཡང་པ་དེ་ཉིད་མཚོག་དམའ་(སྟེང་འོག་)ཡི་
ཆ་སོ་སོར་བཀྲེད་པའི་སྡེ་ཆན་མཚན་ནོ།།(དཔེ་རིས། ༡༩)

གོང་གསལ་འཁོད་ལུགས་དང་གཤགས་ལུགས་རྣམ་པ་སོ་སོར་ཡང་ནང་གསེས་སུ་དགྲིལ་ཆ་དང་།
གཡས་གཡོན་གྱི་ཆ། མདུན་རྒྱབ་ཀྱི་ཆ། སྟེང་འོག་གི་ཆ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རང་རང་གི་དགྲིལ་དང་།

གཡས་གཡོན་དང་། མདུན་ཐུབ་ཀྱི་ངོས་
བཅས་སྐབས་སོ་སོར་ཞིབ་ཆ་བསྟན་ཏེ་ཚྭ་གས་
ངོས་སོ་སོ་ནས་མ་འདྲེས་མ་འབྱུག་པར་
འགྲེལ་མཚན་དོ་སྟོན་བྱེད་སྒོལ་ཡོད།

ཡང་ཁྲད་པའི་བཞོད་པ་འགྲེལ་མཚན་བྱེད་
སྐབས་མདུན་ཁྲད་མངོན་རྒྱུ་ནམ་པ་དེ་
ཉིད་ཁྲད་པ་ཆ་ཆང་པོ་ཞིག་གི་ཕྱི་ནས་བལྟས་
པའི་ལོགས་ངོས་ཀྱི་ནམ་པ་འདུག། ཡང་ན་བྱེད་
གཤམ་གས་བྱས་པའི་དཀྱིལ་ངོས་ཀྱི་ནམ་པ་
གང་ཡིན་གསལ་སྟོན་ཆེད་ནམ་པ་དེ་དག་སོ་སོར་རིམ་པ་བཞིན་ལོགས་ངོས་ཀྱི་ནམ་པ་དང་དཀྱིལ་ངོས་ཀྱི་ནམ་པ་ཞེས་འདོགས་སྒོལ་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡༧ བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་དགོ་མཚན་ཆེད་ཁྲད་པར་ངོས་གཤམ་བྱེད་ཚུལ། རིམ་པ་བཞིན། ཞེང་གཤམ་གས་
དཀྱིལ་གཤམ་གས་ དཀྱིལ་གཤམ་གས་ གསེག་གཤམ་གས་སམ་རྩམས་གཤམ་གས་

དོགས་དཔྱད་ས་བོན།

- ལ་ཅིག་མདུན་ཁྲད། བར་ཁྲད། ཐུབ་ཁྲད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་དང་ཁྲད་
ཤལ་བཞི་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་ཟེར་ན། མཚོ་རྟ་མ་ཆོས་
ཅན། ཁྲད་ཤལ་བཞི་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མདུན་ཁྲད་བར་
ཁྲད་ཐུབ་ཁྲད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་ཐལ།
མདུན་ཁྲད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། རྩ་ལྟག་འདབ་
མའམ་རྩ་ལྟག་ཁྲད་ཤལ་གྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- ལ་ཅིག་མདུན་ཁྲད་བར་ཁྲད་ཐུབ་ཁྲད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་དང་
ཁྲད་ཆེན་ཁྲད་ལྗོངས་ཁྲད་གཞུང་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་གཉིས་འགལ་
བ་ཡིན་ཟེར་ན། ལམ་ཅིག་ཁྲད་ཞོ་ཆོས་ཅན། ཁྲད་ཆེན་ཁྲད་ལྗོངས་ཁྲད་གཞུང་
གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མདུན་ཁྲད་བར་ཁྲད་
ཐུབ་ཁྲད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ན། དེར་
ཐལ། བར་ཁྲད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རྩ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཁྲད་
ཆེན་གྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- ཡང་ལ་ཅིག་མདུན་ཁྲད། བར་ཁྲད། ཐུབ་ཁྲད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་
དང་ཁྲད་ཤལ་བཞི་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་ཟེར་ན། མདུན་
ཁྲད་བར་ཁྲད་ཐུབ་ཁྲད་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་ན་ཁྲད་ཤལ་བཞི་པོ་
གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པར་ཐལ། འདོད་ན། ཁྲད་ལྗོངས་ཆོས་ཅན། ཁྲད་
ཤལ་བཞི་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པར་ཐལ། མདུན་ཁྲད་བར་ཁྲད་ཐུབ་ཁྲད་
གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཐུབ་ཁྲད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
རྩ་བར་འདོད་མི་རུས་ཏེ། ཁྲད་ཤལ་བཞི་པོ་གང་རུང་གི་ཆ་ཤས་ཡིན་ན་ཁྲད་ཆེན་
གྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཁྲད་ཤལ་བཞིའི་དབྱེ་བ་དེ་ཁྲད་
ཆེན་གཞིར་བབྱུང་བའི་དབྱེ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- ཡང་ལ་ཅིག་མདུན་ཁྲད་བར་ཁྲད་ཐུབ་ཁྲད་གསུམ་པོ་གང་རུང་དང་ཁྲད་
ཆེན་ཁྲད་ལྗོངས་ཁྲད་གཞུང་གསུམ་པོ་གང་རུང་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་ཟེར་
ན། ཁྲད་ལྗོངས་དང་ཁྲད་གཞུང་གཉིས་ཆོས་ཅན། ཁྲད་ཆེན་ཁྲད་ལྗོངས་
གཞུང་གསུམ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐལ། མདུན་ཁྲད་བར་ཁྲད་ཐུབ་ཁྲད་
གསུམ་པོ་གང་རུང་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཐུབ་ཁྲད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

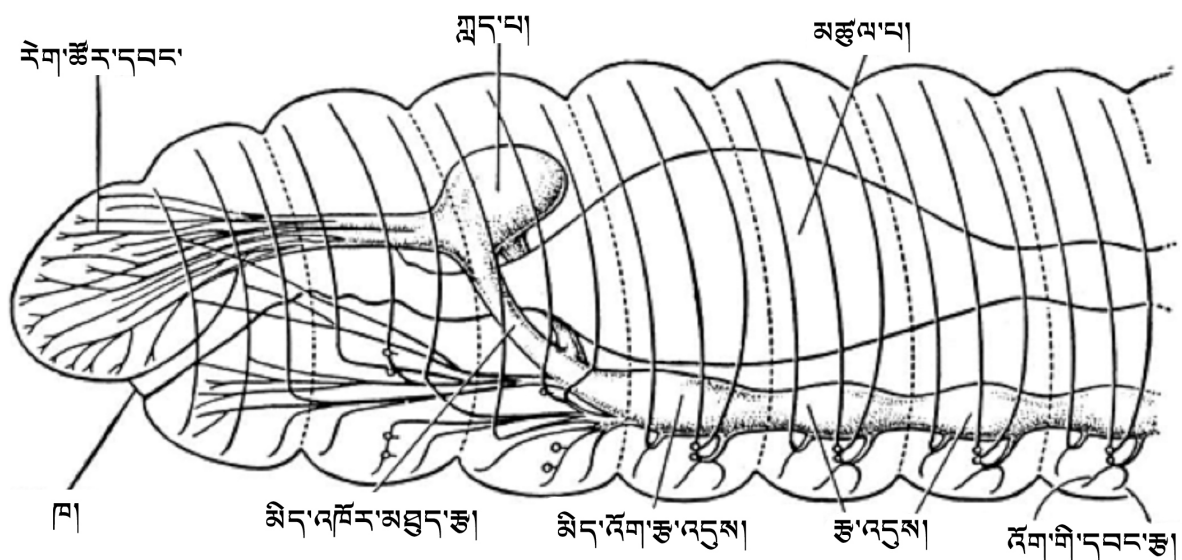
ལེ་ཚན། ༥ གྲང་པ་འདྲ་མིན་གྱི་སྐོར་ཅུང་ཟད་གླེང་བ།

སྤྱིར་གྲང་པ་ཡོད་པའི་སྟོག་ཆགས་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་གྲང་པ་ལ་ཆེ་ཆུང་དང་། བྱེད་ལས་ཀྱི་
ཆ་ནས་ཀྱང་ཁྱད་པར་མང་པོ་ཡོད། འོ་ན་གྲང་པ་ཐམས་ཅད་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ནས་མི་འདྲ་བ་ཡིན་
ནམ་ཟེར་ན། མིན་ཏེ། གྲང་པ་ཐམས་ཅད་དབང་ཅ་སྤྱོད་གཞུགས་ལས་གྲུབ་པ་དང་། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་
ལས་སྦྱོབ་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་ཡིན་པར་མཆུངས་པ་ཡིན། གྲང་པ་ལ་རིགས་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་།
འདིར་སྐལ་རུས་ཡོད་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་དབར་གྱི་ཁྱད་པར་དང་། སྐལ་རུས་ཅན་གྱི་སྟོག་ཆགས་ནང་
གསལ་གྱི་གྲང་པའི་ཁྱད་པར་མདོ་ཙམ་བཤད་རྒྱུ་ཡིན།



དཔེ་རིས། ༡༠ ཉ་མིག་མིག

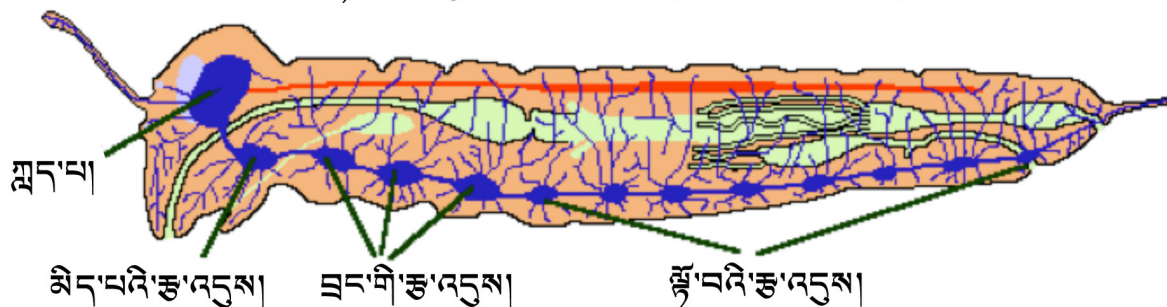
སྐལ་རུས་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་ནི་མིང་གིས་བསྟན་པ་བཞིན་ལྟས་ལ་སྐལ་རུས་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྟོན་ས་
བྱེད་པ་རེད། སྐལ་རུས་མེད་པའི་སྟོག་ཆགས་སལ་མོ་ཆེར་གྲང་པ་མེད་ཅིང་། ཡོད་པ་ནམས་ལ་དབང་ཅ་
སྤྱོད་གཞུགས་ཀྱང་ཤས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་གྲང་པ་སྟབས་བདེ་ཞིག་ལས་མེད། འཛམ་གླིང་གི་སྟོག་ཆགས་
མང་ཆེ་བར་སྐལ་རུས་མེད་ལ། སྐལ་རུས་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ནི་བརྒྱ་ཆ་གཉིས་ཙམ་ཡིན། སྤྱི་ཕྱི་
གཅིག་ལྡན་གྱི་སྤྱི་དངོས་ལྟ་བུར་མཚོན་ན་གཞི་རིམ་གྱི་དགོས་མཁོའི་དབང་གིས་འོད་ལ་ཆོར་བ་སྤྱོན་
པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཡང་དེ་ལས་ཅུང་ཟད་རྒྱུག་འཛིང་ཆེ་བའི་སྟོག་ཆགས་ལ་ལྟ་བུ་བྱ་བྱེད་སྤྱོད་མང་ལྡན་
ཀྱི་སྤྱི་དངོས་ཡིན། དེ་ལ་ཟས་བཅུད་འཛོལ་བ་དང་། ཉེན་ཁ་ལས་གཡོལ་ཆེད་དབང་ཅ་སྤྱོད་ཀྱང་
ཤས་ཤིག་ཡོད། དེ་ལས་ཅུང་རྒྱུག་འཛིང་ཆེ་བའི་ས་འདུ་དང་། ཉ་མིག་མིག་སྟགས་ལ་བྱིའི་ཁོར་ལུག་
ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་རོགས་བྱེད་པའི་དབང་ཅ་སྤྱོད་གཞུགས་ཡོད་ཅིང་། (དཔེ་རིས། ༡༠)དེ་དག་གི་
དབང་ཅ་སྤྱོད་གཞུགས་ནམས་དབྱིབས་བཀོད་དང་། བྱེད་ལས། དབང་ཅ་འཕྲིན་པ་སྟགས་སྟོན་མ་ནས་
སྐལ་རུས་ཅན་གྱི་སྟོག་ཆགས་དང་འདྲ་བ་ཡིན། འོ་ན་དེ་དག་ལ་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་དམ་
ཟེར་ན། སྐལ་རུས་མེད་པའི་སྟོག་ཆགས་དེ་དག་གི་དབང་ཅ་ནང་ཕན་ཚུན་བར་ལ་མཐུད་ཁ་ཏ་ལམ་
མེད། དེར་མ་ཟད་དབང་ཅ་ལས་ལྟས་ཀྱི་ཆ་སོ་སོར་བྱུང་སྟེ་གནས་ཡོད། དཔེར་ན་ས་འདུ་ལྟ་བུར་མཚོན་
ན།(དཔེ་རིས། ༡༡) སྐལ་རུས་མེད་པའི་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ནང་ནས་གྲང་པ་རྒྱུག་འཛིང་ཆུང་ཤོས་ལྡན་པའི་
གས་ཡིན་པ་དང་། དེའི་གྲང་པ་ལ་དབང་ཅ་སྤྱོད་གཞུགས་ཀྱང་ཤས་ཤིག་ལས་འདུས་མེད། དེའི་གྲང་
པས་ལྟས་འགྲུལ་བའི་བྱ་བ་དང་ཟས་ལ་སྦྱོད་པའི་བྱ་བ་ལྟ་བུར་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་བྱ་བ་ཆེ་ལག་
གཞན་མི་བྱེད། ས་འདུའི་ལྟས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ནམས་ནས་འཕྱོར་བའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་སྟོག་འགྲེལ་རྒྱུ་པའི་
དབང་ཅ་སྤྱོད་གཞུགས་ཤིག་དེའི་མགོ་ཡི་ནང་དུ་ཡོད་ཀྱང་། དབང་ཅའི་ཆོགས་དེ་ལྟས་པོའི་བྱིར་
བཀོད་ཀྱང་དེའི་སྦྱོད་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་མེད།



དཔེ་རིས། ༡༡ ས་འབྲུའི་དབང་ཅ་མ་ལག

ས་འབྲུའི་ཕྱད་པ་ལས་རྩལ་རྒྱུ་འདྲིང་ཆེ་བ་ནི་འབྲུ་ཆ་ག་པ་དང་བྱང་བ་སོགས་ཀྱི་ཕྱད་པ་ཡིན། དེ་དག་གིས་གཤེས་སྤྱོད་ཀྱི་ནམ་འབྲུར་སྟོན་པ་རང་རང་གི་ཕྱད་པ་ལ་བརྟེན་ཚུལ་ཆོད་རིག་པར་གྲུས་རྒྱུ་ཡོད། (དཔེ་རིས། ༡༡) སྐལ་ལྷན་མེད་པའི་སེམས་ཅན་འབྲུ་གྲོག་མ་ལྟ་བུ་ལ་འདྲུ་ཆུ་འདྲིང་ཆེ་བའི་གཤེས་སྤྱོད་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལ་ནི་ཕྱད་པ་རྩལ་རྒྱུ་ཞིག་ལས་མེད། གཞན་ཡང་དུག་སྐྱང་གིས་ནམ་མཁའ་འཕྱར་བ་དང་ཁྲག་འཐེན་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱང་། དེའི་ཕྱད་པའི་ཅ་འདུས་ནི་ཆོག་རྒྱུ་གཅིག་གི་ཆོད་ལས་མེད།

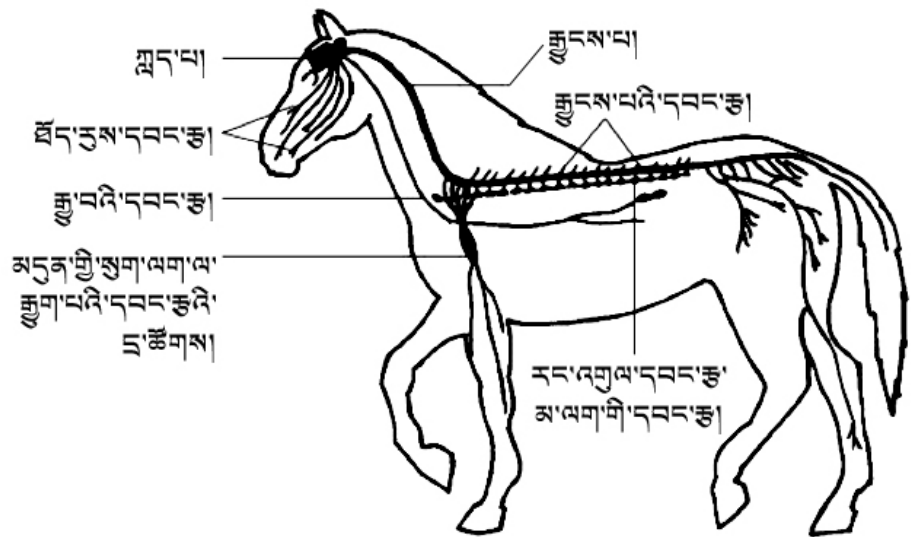
མཚོན་སྟོན་ཅམ་དུ་བྲིས་པའི་འབྲུ་མིན་གྱི་དབང་ཅ་མ་ལག



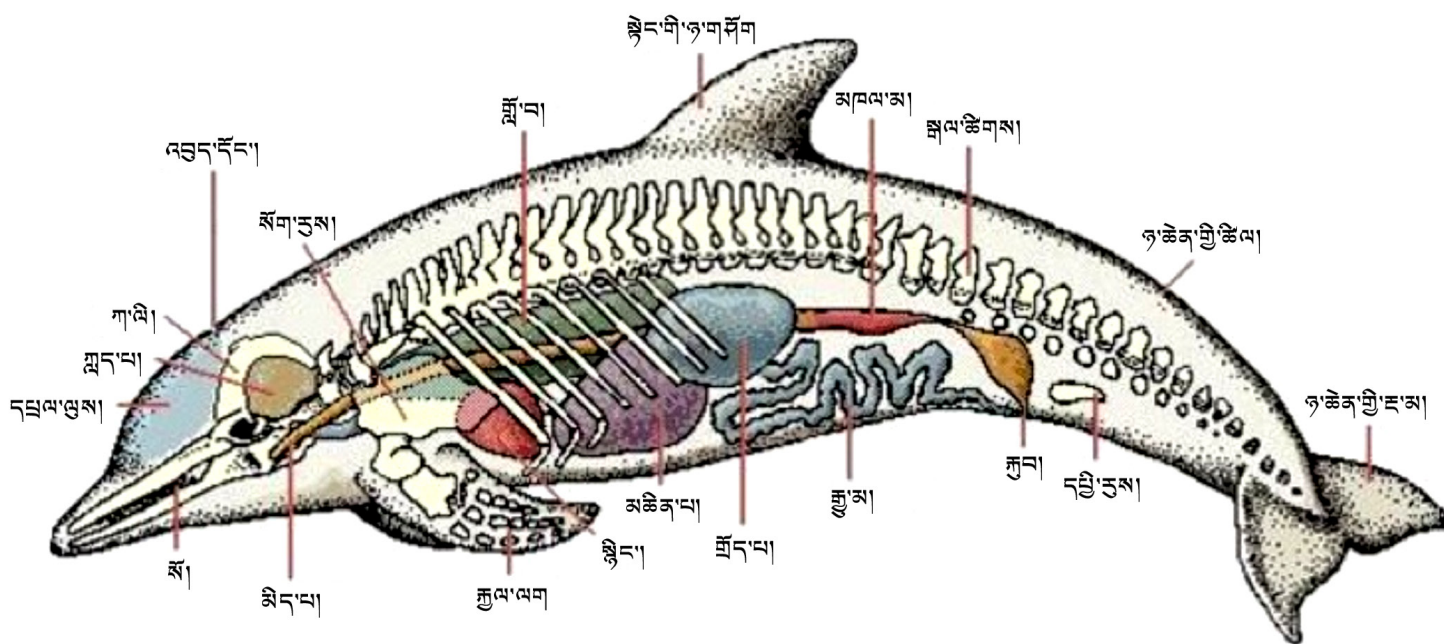
དཔེ་རིས། ༡༢ མཚོན་སྟོན་ཅམ་དུ་བྲིས་པའི་འབྲུ་མིན་གྱི་དབང་ཅ་མ་ལག

སྐལ་རྩས་ཅན་གྱི་སྟོག་ཆགས་ཅི་ཅི་ལྟ་བུ་ནི་སྦྱིར་ན་གྲུང་པོ་ཡོད་རུང་། གྲུང་པར་ལྡིང་ཆད་ལྟ་རམ་གཉིས་ཅམ་
དང་། ཆེ་ཆད་ནི་མིའི་གྲུང་སྟུག་འོག་མའི་ཆོད་ལས་མེད། སྦྱིར་བཏང་གྲུང་པ་དེ་ཅམ་ཆེ་བ་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་ནམ་
དཔྱོད་ཆེ་བ་ཡོད་པར་བཤད་སྟོལ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཅམ་ངེས་བརྟན་མེད། རྣམ་དཔྱོད་ཆེ་མེད་ནི་གཙོ་ཆེར་གྲུང་ཤུན་
གྱི་སྦྱི་འཁོར་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན།

སྐལ་རྩས་ཅན་གྱི་སྟོག་ཆགས་ལ་རྩ་གསོས་སེམས་ཅན་ཡིན་མིན་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ལས། མིན་པ་ནི་བྱ་དང་ཉ་
སོགས་ཡིན། རྩ་གསོས་སེམས་ཅན་དང་རྩ་གསོས་མིན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་གྲུང་པའི་གྲུབ་ཆ་དང་། དབང་ཚ་
ཕ་གཟུགས། མཐུད་མཆམས་སོགས་ལ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཆུང་གི་བྱང་པར་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། སྦྱིར་དེ་དག་ལ་
གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་དང་བཀོད་པ་སོགས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་སོ་སོའི་གཟུགས་
ཕུང་གི་ཆེ་ཆད་དང་བརྟན་ནས་གྲུང་པའི་བོངས་ཆད་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་མ་ཟད། གྲུང་པའི་ཆ་ཤས་བྱེ་བྲག་པ་
རེ་རེ་ཡང་སྦྱེ་ལྟར་སྟོག་ཆགས་དེ་དང་དེའི་དགོས་མཁོ་ཟབ་མིན་ལ་སྟོས་ཏེ་ཆེ་ཆུང་ལ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། དཔེར་
ན། བྱ་དང་ཉའི་རིགས་ལ་ངི་ཆོར་རིལ་བྱ་ཆུང་བྱ་ལས་མེད། དེ་དག་གི་གྲུང་པ་དང་རྩ་གསོས་སེམས་ཅན་གྱི་
གྲུང་པའི་དབར་འདྲ་ཆོས་མང་ཡང་། དེ་གཉིས་དབར་དཀྱིལ་གྱི་གྲུང་ཤུན་ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱང་པར་ཡོད། དཀྱིལ་
གྱི་གྲུང་ཤུན་ནི་མིའི་འགྲོ་བ་ཐེ་བའི་སྟོ་ལྟར་སྟེ་སྟོག་ཆགས་རིགས་ལ་ཡོད་པའི་གྲུང་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཆ་
ཤས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། མིའི་རིགས་ལ་ལྷས་ཀྱི་བོང་ཆད་ལ་གཞིགས་ཏེ་གྲུང་ཤུན་གྱི་རྒྱ་ཁྱོན་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་
ཡོད།(དཔེ་རིས། ༡༩ དང་ ༢༥)



དཔེ་རིས། ༡༩ རྩ་གསོས་སེམས་ཅན་གྱི་བོངས་ནས་རྟོ་ཡི་དབང་ཚ་མ་ལག



དཔེ་རིས། ༡༤ ལྷ་གསོས་སེམས་ཅན་གྱི་ཁོངས་ནས་ཉ་ཾལ་ཕིན་གྱི་དབང་ཅ་མ་ལག

མིའི་ལྷ་དཔེ་ལྷ་ཆད་ནི་གཟུགས་སྤང་ཡོངས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་ཆད་ཀྱི་བརྒྱུ་ཆ་བྱེད་དང་གཉིས་ཅམ་ཡིན་ཡང་། དེས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཟས་བཅུད་ནི་བརྒྱུ་ཆ་ཉི་ཤུ་ལྟ་ཡིན་པས། ལྷ་པ་ཇི་ཅམ་ཆེ་བ་དེའི་ཆོད་ཀྱིས་རྒྱས་པའི་འགྲོ་བྱེད་ཆེ་བ་ཡོད། དེས་ན་ལྷ་པ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ནི་རྟག་ཏུ་ལེགས་ཆ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཐུབ། འཕེལ་འགྱུར་གྱི་བྱུང་རིམ་ནང་ལྷ་ཆེན་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཆགས་ཀྱི་རིགས་མང་པོ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ཉིད་ཡིན་སྟེ།

རང་ཉིད་འཆོ་བ་ཆོགས་སྤེལ་བ་རྟེན་དགོས་པའི་ཆོགས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆགས་རིགས་ལ་ལྷ་པ་ཆེ་བ་ཡོད། དཔེར་ན། སན་ཚུན་མཉམ་ཅུབ་ཀྱིས་རྟོག་བརྒྱུ་ཆེ་ཟས་འཆོལ་བའི་ཉ་ཾལ་ཕིན་ལྟ་བུའི་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། སྤྱིར་སྤང་ཆེན་དང་ཉ་ཆེན་སོགས་ཀྱི་ལྷ་པ་མི་ཡི་ལྷ་པ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་ཀྱང་། སོ་སོའི་གཟུགས་སྤང་གི་ཆེ་ཆད་ལ་དཔག་ན་མིའི་ལྷ་པ་ནི་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

དོགས་དབྱེད་ས་བོན།

- ཁ་ཅིག་སྐད་པ་ཆེ་ཆུང་གི་སྒོ་ནས་ནམ་དབྱེད་བཟང་ངན་གྱི་བྱུང་པར་འཛོག་
ཟེར་ན། སྐད་ཆེན་ཆོས་ཅན། རྒྱུ་མི་ལས་ནམ་དབྱེད་བཟང་བ་ཡིན་པར་
ཐལ། རྒྱུ་གྱི་སྐད་པ་མིའི་སྐད་པ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མིའི་
སྐད་པར་རྒྱ་མ་གཞུང་ཡོད་པ་གང་ཞིག་སྐད་ཆེན་གྱི་སྐད་པར་རྒྱ་མ་བརྩ་ལས་
མང་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་དམ་བཅའ་དེ་མི་འཐད་དེ། ནམ་དབྱེད་
བཟང་ངན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་དེ་སྐད་པ་ཆེ་ཆུང་གི་སྒོ་ནས་འཛོག་པ་མིན་པར་
གཙོ་བོར་སྐད་པའི་དབང་ཅ་པ་གཞུགས་པན་ཚུན་བར་གྱི་མཐུད་མཆོམས་
བཟང་ལོས་དང་འཁྱར་གཤིས་ཆེ་ཆུང་གི་སྒོ་ནས་བྱེད་པའི་ཕྱིར།
- ཁ་ཅིག་གིས་ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཡ་ལན་བྱེད་པའི་སྒྲེ་དངོས་ཡིན་ན་ལྟོད་ལ་
སྐད་པ་ཡོད་པས་བྱབ་ཟེར་བ་ལ། ཁ་ཅིག་ཅི་ཤིང་ཆོས་ཅན། དེར་ཐལ། དེའི་
ཕྱིར། འདོད་ན། སེམས་ལྷན་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར་ཟེར།
- ཡང་ཁོ་ན་རེ། ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཡ་ལན་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་ན་ལྟོད་
ལ་སྐད་པ་ཡོད་པས་བྱབ་ཟེར་ན། འབྲུ་ཆ་ག་པ་ཆོས་ཅན། རྒྱུ་ལ་སྐད་པ་ཡོད་
པར་ཐལ། ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཡ་ལན་བྱེད་པའི་སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
འདོད་མི་རིགས་ཏེ། རྒྱུ་ལ་སྐད་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། རྒྱུ་ལ་དབང་ཅ་
པ་སྤང་འགའ་ཞིག་གིས་བྱབ་པའི་དབང་ཅའི་དྲ་བ་ཅམ་ཞིག་ལས་མེད་པའི་
ཕྱིར།

ལེ་ཚན། ༡ མིའི་རྒྱུ་རྐྱེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བདེན་དཔྱད།

རྒྱུ་རྐྱེས་པ་ནི་སྐལ་གཞུང་གི་ཆོགས་སྤྲུལ་ནང་དུ་གནས་པ་དང་། དེའི་གོང་སྡེ་ལྷན་གཞུང་དང་སྡེལ་ཞིང་། འོག་སྡེ་
ཤིང་ཆོགས་དང་པོའི་ཞབས་དང་མཉམ་ཡོད། དེའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོད་ནི་རྒྱ་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྤྱོད་དང་མཉམ་ཞིང་། འོག་སྡེའི་
ཕྱོགས་སུ་དེ་བས་ཅུང་སྤྱོད་ཡོད། དེ་ཉིད་དབང་ཅའི་ཐག་རན་གྱི་ཆག་པའི་ཚུལ་དུ་གྲུབ་ཅིང་། ཐག་རན་དེ་དག་
ནི་དོན་དངོས་སུ་དབང་ཅ་སྤྱོད་གཞུགས་ཀྱི་ནུས་ལུས་རིང་པོ་དེ་འདྲ་ཡིན། ཐག་རན་དེ་དག་གི་འགོ་ལྷན་གཞུང་གི་
མཆོམས་དང་འོག་རྒྱུ་རྐྱེས་པ་རྒྱུ་རྐྱེས་མཆོམས་བར་ཡོད། རྒྱུ་རྐྱེས་པས་མགོ་བོ་ཕུད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་ཐམས་
ཅད་དང་ལྷན་པའི་དབང་ཅ་འཕྲིན་པར་ཚུར་དཔོན་འདེན་བྱེད་ལ། མགོ་བོར་དེ་ལྟའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་མཁན་ནི་མོད་
ཅུས་དབང་ཅ་དག་ཡིན། རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་རྒྱུ་དུ་རྒྱ་བའི་བར་འཕྲིན་དེ་དག་ལ་དབང་ཅའི་རར་སྒྲུང་ཟེར་བ་རེད། ལུས་
ཀྱི་ཆ་ཤས་སྤྱོད་ཆོགས་ནས་སོན་པའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་ནམས་རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་དབང་ཅ་དག་གིས་བསྐྱབ་ཏེ་རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་རྒྱུ་
དུ་བཏང་ནས་མཐར་ལྷན་པར་སྦྱོལ་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་འགྲལ་སྒྱུར་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ཏེ། དཔེར་ན་ཤ་གནད་
སྦྱལ་བའི་བཀའ་ཅ་སྤྱོད་ལྷན་པར་སྦྱོལ་གྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོར་བརྒྱུད་པ་ནམས་རྒྱུ་རྐྱེས་པས་དབང་ཅའི་བྱ་ཆོགས་
བརྒྱུད་དཔོན་འདེན་བྱེད་པ་རེད།

རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་གྲུབ་ཆའི་ཆ་ནས་མཚོན་ན།(དཔེ་རིས། ༡༥) རྒྱུ་རྐྱེས་པར་རྒྱུ་དང་རྒྱུ་དཀར་གཉིས་ཀ་འདུས་ཡོད།
ཤེས་གསལ་ལྟར་རྒྱུ་ནི་གཙོ་ཆེར་དབང་ཅའི་སྤྱོད་ལུས་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན་ལ། དེ་ཉིད་རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་ལྟེ་བར་
གནས་ཤིང་། བཅོད་བྱིབས་བྱེད་ལེབ་ཀྱི་བཀོད་པ་ལྟར་ཡོད། རྒྱུ་དཀར་ནི་རྒྱུ་འཐུང་སྒོར་དུ་འཁོད་ཡོད། རྒྱུ་
དཀར་གྱི་དབང་ཅའི་ཐག་རན་དེ་དག་རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་ལག་སོ་སོའི་བར་དང་། དེ་མིན་རྒྱུ་རྐྱེས་པ་དང་ལྷན་པའི་བར་དུ་
སྡེལ་མཐུད་ཀྱི་བྱེད་ཀྱས་འདོན་བཞིན་ཡོད། རྒྱུ་དཀར་གྱི་བྱེད་པར་རིམ་དེས་དབང་ཅ་སྤྱོད་དག་ནས་ནུས་པའི་
ཐག་རན་རིང་པོ་(བར་སྦྱོལ་ཅ་སྤྱོད་)ནམས་ལ་འགོག་གཅོད་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་སྤྱོད་བྱེད།

མིའི་རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་རྒྱུ་འཐུང་སྒོར་ནང་དུ་དམའ་རིམ་གྱི་དབང་ཅའི་ཅ་འདུས་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གིས་གཞི་ཅའི་
ལ་ལན་འགྲལ་སྒྱུར་ལ་ཤས་འགྲུབ་ཐུབ། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་རྐྱེས་པའི་ནང་གི་དབང་ཅའི་ཅ་འདུས་ནི་ལྷན་པས་ཆོད་
འཛིན་བྱེད་པ་རེད། མིས་བསམ་བཞིན་དུ་བཤང་གཅི་གཏོང་བར་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་དཔེ་གཅིག་ཡིན། ལྷ་
གྲར་གཅིན་གཏོང་བའི་ཐངས་གྲངས་མང་བ་མ་ཟད། མཚན་མོར་གཅིན་ཤོར་བའི་སྒྲུང་ཚུལ་འབྱུང་བ་བཅས་ནི་
ད་ལྟ་ལྷན་པ་འཐུས་སྒོ་ཆོད་བར་འཛང་ལོངས་བྱུང་མེད་པ་དང་། གཅིན་གཏོང་བར་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ལྷས་པ་
ཞན་པས་ཡིན། དེས་ན་རྒྱུ་རྐྱེས་པ་ནི་ལྷན་པ་དང་། ལུས་གཞུང་། ལྷ་ལྷོས་བཅས་ཀྱི་བར་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ལམ་
ཡིན་ཞིང་། རྒྱུ་རྐྱེས་པས་སྐལ་གཞུང་གི་དབང་ཅ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་མང་ཆེ་བ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་
པ་རེད།

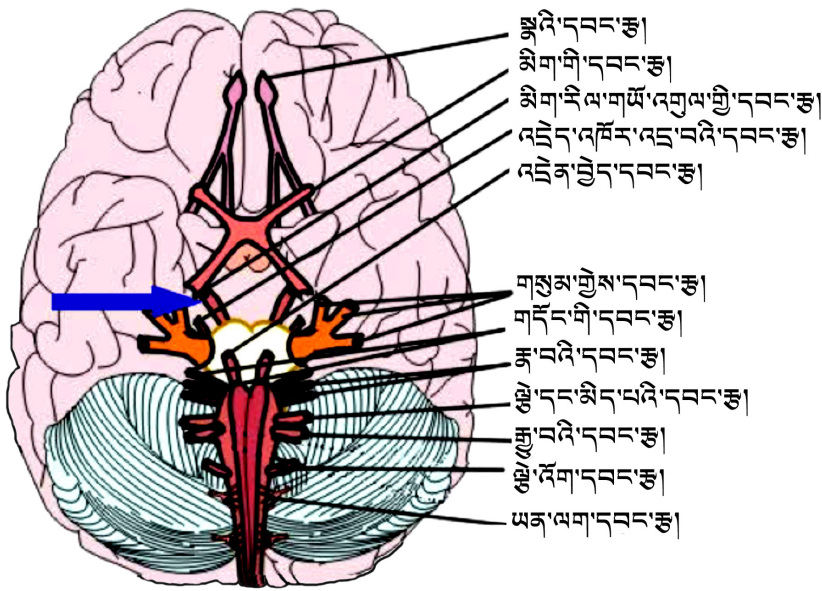
ལེ་ཚན། ༧ མཐའ་འཁོར་དབང་ཚུ་མ་ལག་བཤད་པ།

གོང་དུ་གསལ་བ་བཞིན་དབང་ཚུ་མ་ལག་ལ་ནང་གསེས་བྱེན་དབང་ཚུ་ལེ་མ་ལག་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་
དབང་ཚུ་མ་ལག་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ལས། གྲུང་པ་དང་རྒྱུང་པ་གཉིས་ལས་གྲུབ་པའི་དབང་ཚུ་ལེ་མ་ལག་
གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པས། དེ་ནི་མ་ལག་དེའི་ཆ་ཤས་ལྷན་མ་ལྟེ་མཐའ་འཁོར་གྱི་དབང་ཚུ་མ་ལག་བཤད་པར་
བྱ། མཐའ་འཁོར་གྱི་མ་ལག་འདིའི་ནང་དུ་ནི་གྲུང་པ་དང་རྒྱུང་པ་གཉིས་ལས་གྲུབ་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཁྱོན་ཀྱན་ལ་
ཁྱབ་འབྱེད་བྱེད་པའི་དབང་ཚའི་ང་བརྟོག་འཛིང་ཅན་དེ་ཚུད་ཡོད། དེ་ཡང་བྱེ་བྲག་བྱེན་གྲུང་པ་ནས་གྲུབ་
པའི་ཐོད་རུས་དབང་ཚའི་ཆ་བརྟུ་གཉིས་དང་། རྒྱུང་པ་ནས་གྲུབ་པའི་རྒྱུང་པའི་དབང་ཚའི་ཆ་སོག་ཅིག་
དེ་དག་སོ་སོ་ནས་ཆོབ་ཅིང་གྲུབ་པའི་ཆ་ལྷན་ཀྱན་མ་ལག་འདིར་འདུས་ཡོད། དབང་ཚུ་འདི་དག་གིས་གྲུང་
པ་དང་ལུས་བྱིངས་དབར་ཆ་འཕྲིན་ནམས་དབང་ཚའི་ངར་སྒྲུང་གི་ནམ་པར་སྐྱེ་ལ་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྟོག་
འཛིང་ཅན་གྱི་དབང་ཚའི་ང་བ་དེར་ནང་གསེས་སྡེ་ཆན་གཉིས་སུ་བྱེད་ཡོད་དེ། ཆ་འཕྲིན་ནམས་ལུས་བྱིངས་
ནས་གྲུང་པ་ལ་པར་དཔོར་འདྲེན་བྱེད་པའི་ནང་འདྲེན་སྡེ་ཆན་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཆ་འཕྲིན་ནམས་གྲུང་
པ་ནས་ལུས་པོར་རྒྱུར་དཔོར་འདྲེན་བྱེད་པའི་བྱིར་འདྲེན་སྡེ་ཆན་བཅས་ཡིན། གཞན་ཡང་གོང་གསལ་དབང་
ཚུ་འདི་དག་ཁོད་དུ་ལུས་ཀྱི་ཆ་བྱོད་དང་། བྲག་ཤེད། སྤིང་གི་འཕར་ལྡིང་ལྟ་བུ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཚའི་
རིགས་ཀྱང་འདུས་ཡོད་ལ། འདི་ནམས་ནི་དབང་ཚུ་བྱིངས་དང་མི་འདྲ་བར་དོ་བདག་སྐྱེ་བོས་ཤེས་ཆོར་མེད་
པར་བྱེད་སྒྲོ་ནམས་རང་འགྲུལ་གྱིས་འགྲུབ་པ་རེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་འགའ་ཤས་སུ་དབང་ཚའི་སྡེ་ཆན་བྱི་མ་
འདི་རིགས་ལ་བྱུར་དུ་རང་འགྲུལ་དབང་ཚུ་མ་ལག་ཅེས་མིང་འདོགས་ལོགས་སུ་བྱེད་སྲོལ་ཡོད།

དབང་པོའི་སྒོ་དུ་མ་ནས་ཞུགས་པའི་ཆ་འཕྲིན་ནམས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ལྟུལ་སོ་སོར་འཁོད་པའི་འབྲེལ་ཡོད་སྡེ་ལེན་
པའི་བརྒྱུད་ནས་ནང་འདྲེན་དབང་ཚའི་སྡེ་ཆན་རྒྱུད་དུ་བཞོད་དེ་མཐར་ཐུག་པར་འབྱོར་ལ། དེར་དུས་ལྟན་ཏེ་
ཅང་ཐུང་བུའི་ནང་ཆ་འཕྲིན་དེར་དབྱེ་གཅོད་དང་། ཚུལ་སྤྲིན། རྟོག་འབྲེལ་བཅས་བརྒྱབ་སྟེ་མཐའ་ཆོག་གང་
དུ་བབས་པ་དེ་ཉིད་སྤར་བྱི་འདྲེན་དབང་ཚའི་སྡེ་ཆན་རྒྱུད་དུ་བརྒྱུངས་ཏེ་འབྲེལ་ཡོད་ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད་དག་
ལ་སྐབས་འབྲེལ་གྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་ནང་ཞུགས་སུ་འདུག་གི་ཡོད།

ཐོད་རུས་དབང་ཚུ་ཆ་བརྟུ་གཉིས་པ།

ཐོད་རུས་དབང་ཚུ་ལ་ནང་གསེས་ཆ་སྤྲིན་དབང་ཚུ་བརྟུ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། (དཔེ་རིས། ༡༦) དེ་ཀྱན་གྲུང་པ་
དང་ཐད་ཀར་སྐྱེ་ལ་ནས་ཡོད་པ་ལས་རྒྱུང་པར་སྐྱེ་ལ་མེད། དབང་ཚུ་འདི་དག་གིས་མིའི་མགོ་བོར་ཆགས་
པའི་དབང་པོ་དཔེར་ན་མིག་དང་ན་བ་སོགས་ནས་དབང་ཆོར་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ནམས་གྲུང་པར་ཡར་



དཔེ་རིས། ༡༦ ཐོད་རྩས་དབང་ཆ་ཆ་བརྒྱ་གཉིས་པོ་ལས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་ཡང་ཆེན་དང་སྐྱེལ་ལ།
ལྷག་མ་ནམས་ཡང་གཞུང་དང་སྐྱེལ་ཡོད།

འབྲེན་པ་དང་། དེ་མ་ཟད་ཡང་པ་ནས་ཀྱང་འགྲུལ་སྒྲིག་
དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ནམས་དབང་པོ་འདི་དག་
ལ་ཚུར་སྒྲེལ་གྱི་ཡོད། ཆ་འཕྲིན་འདི་རིགས་ནི་དཔེ་
ན་སྐད་བརྒྱ་སྒྲིག་པའི་ཆེ་ལ་དང་མཚུ་ཉོ་སྒྲེལ་བའི་ཡང་
པའི་བཀའ་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཐོད་རྩས་དབང་ཆ་འདི་དག་
ལ་རང་གི་བྱེད་ལས་དང་འཆ་མས་པའི་མིང་འདོགས་
བྱས་ཡོད་དེ། དཔེ་ན་མཐོང་བྱེད་དབང་ཆ་དང་སྐྱེལ་
བྱེད་དབང་ཆ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་མ་ཟད། འདི་དག་ལ་སྤང་
གནས་དགེ་མཚན་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཨང་རིམ་དང་པོ་ནས་
བརྒྱ་གཉིས་བར་ཡང་བཏགས་ཡོད། འདི་ཁྲོད་དབང་
ཆ་འགའ་ཞིག་དབང་ཆོར་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དང་
འགྲུལ་སྒྲིག་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་ལ།
ཡང་འགའ་ཞིག་ནི་ཆ་འཕྲིན་རིགས་གཉིས་ཀ་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད།

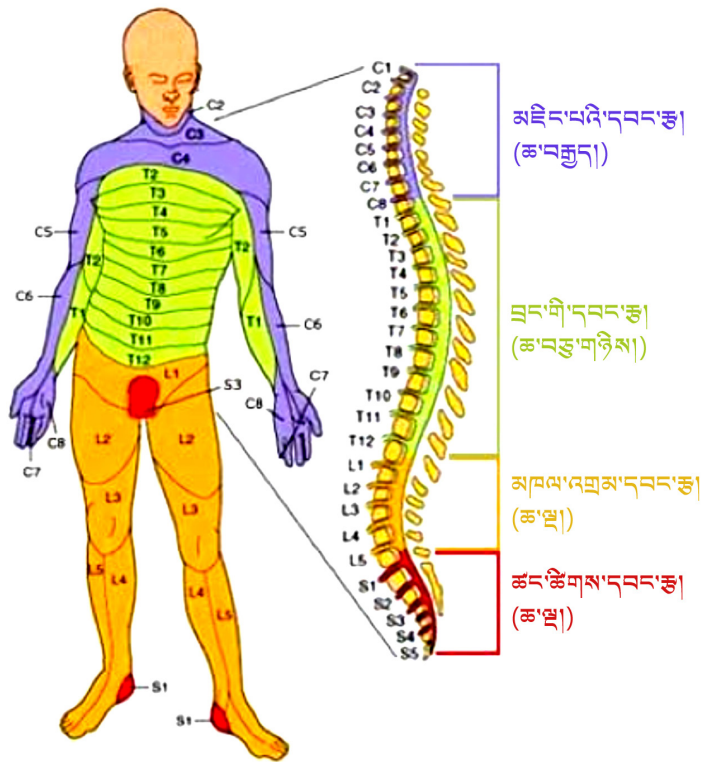
ཐོད་རྩས་དབང་ཆའི་སྐྱེལ་མཐུད།

ཐོད་རྩས་དབང་ཆའི་ཆ་སྒྲིག་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཁོངས་ནས་དབང་ཆ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་གཉིས་ཡང་ཆེན་དང་
སྐྱེལ་ནས་འཁོད་ཡོད་ལ། དེ་འཕྲོས་ཀྱི་དབང་ཆ་སྐྱེ་ཐོད་རྩས་དབང་ཆ་གསུམ་པ་ནས་བརྒྱ་གཉིས་བར་ནམས་
ཡང་གཞུང་ལ་སྐྱེལ་ཡོད། དབང་ཆོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོད་རྩས་དབང་ཆ་རེ་རེ་ཡི་དབང་ཆའི་ཐག་རན་
ནམས་སྤང་སྤང་ལྷན་གཞི་མོ་ཞིག་ནས་བྱིར་ནར་ཏེ་འཁོད་ལ། དེ་དག་གང་ནས་ནར་འཕྲོན་བྱེད་པའི་སྤང་
ལྷན་ནམས་ཡང་པའི་བྱི་རོལ་གྱི་ས་ཁུལ་དཔེ་ན་དབང་ཆོར་ཆ་འདུས་དག་ཏུ་དང་། ཡང་ན་དབང་ཆོར་
དབང་ཆའི་གཞུང་རྒྱ་གྱི་རྒྱུད་དག་ཏུ་ཆགས་ཡོད་པ་ལས། ཡང་པའི་ནང་ཏུ་ཆགས་མེད།

རྒྱུངས་པའི་དབང་ཆ་ཆ་སོ་གཅིག་པོ།

རྒྱུངས་པའི་དབང་ཆ་ལ་ནང་གསེས་ཆ་སྒྲིག་དབང་ཆ་སྤུ་ལྟ་སོ་གཅིག་ཡོད། (དཔེ་རིས། ༡༧) དེ་ཀྱན་རྒྱུངས་
པ་ནས་བྱིར་ཐོན་ཏེ་ལྷན་གྱི་ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་ཏུ་མར་ཆོབ་འབྱེད་པས་དབང་ཆའི་བྱ་བ་རྒྱ་ལ་འཛིང་
ཆེན་སོ་ཞིག་ཏུ་སྒྱུར་ཡོད་ལ། དེ་དག་གིས་རྒྱུངས་པ་དེ་ཉིད་ལྷན་གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱན་ལ་མཐུད་པར་བྱེད། དབང་ཆ་

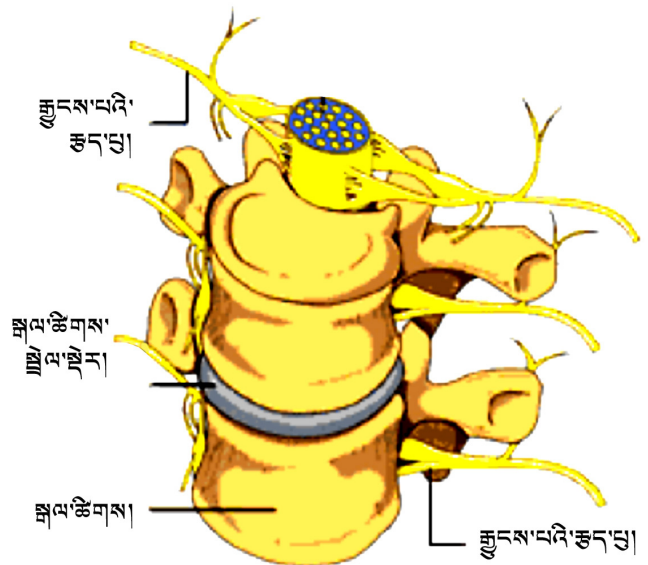
འདི་དག་གིས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཁུལ་སོ་སོར་འཁོད་པའི་སྒྲིལ་ན་པ་དག་ནས་ཆ་
འཕྲིན་སྒྲངས་ཏེ་རྒྱུངས་པར་སྒྲེལ་བ་དང་། དེར་སྒྲིབས་ཤེས་ཆ་འཕྲིན་དེ་
ནམས་དབྱེ་གཅིད་ཚྭ་རྒྱུ་ཆེད་ཡུལ་པར་བཟང་བ་རེད། མ་ཟད་དབང་
ཅ་འདི་དག་གིས་འགྲུལ་སྒྱུར་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་འདྲ་ཡུལ་པ་ནས་
ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད་དང་ཆེན་བྱ་སོ་སོར་འབྲེན་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་
ཀྱི་ཡན་ལག་སོ་སོས་སྐབས་འབྲེལ་གྱི་བྱེད་སྒྲོ་གང་ཡིན་བསྐྱབ་པར་ཡང་
དབང་ཅ་འདི་དག་གིས་རམ་འདེགས་བྱེད་པ་རེད། རྒྱུངས་པའི་དབང་ཅ་
ཆ་སྒྲིག་སྒྱུ་ཚུ་སོ་གཅིག་པོ་ཀྱང་རྒྱུངས་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ས་ཁུལ་བཞི་པོ་གང་
རུང་ལ་ངེས་པར་གཏོགས་ལ། དེ་དག་ནི། སྒྲིང་། བྲང་། མཁལ་མ། ཆང་
ཆེགས་བཅས་ཡིན། དེ་ཡང་ཆ་བྱས་ན་སྒྲིལ་གཏོགས་པ་ཆ་བརྒྱད། བྲང་ལ་
གཏོགས་པ་ཆ་བཅུ་གཉིས། མཁལ་མ་ལ་གཏོགས་པ་ཆ་ལྔ། ཆང་ཆེགས་ལ་
གཏོགས་པ་ཆ་དྲུག་བཅས་ཡིན།



དཔེ་རིས། ༡༢ རྒྱུངས་པའི་དབང་ཅ་ཆ་སོ་གཅིག་པོས་ལུས་བྱིངས་ནམས་རྒྱུངས་པ་
བརྒྱད་དེ་ཡུལ་པར་སྒྲེལ་བར་བྱེད།

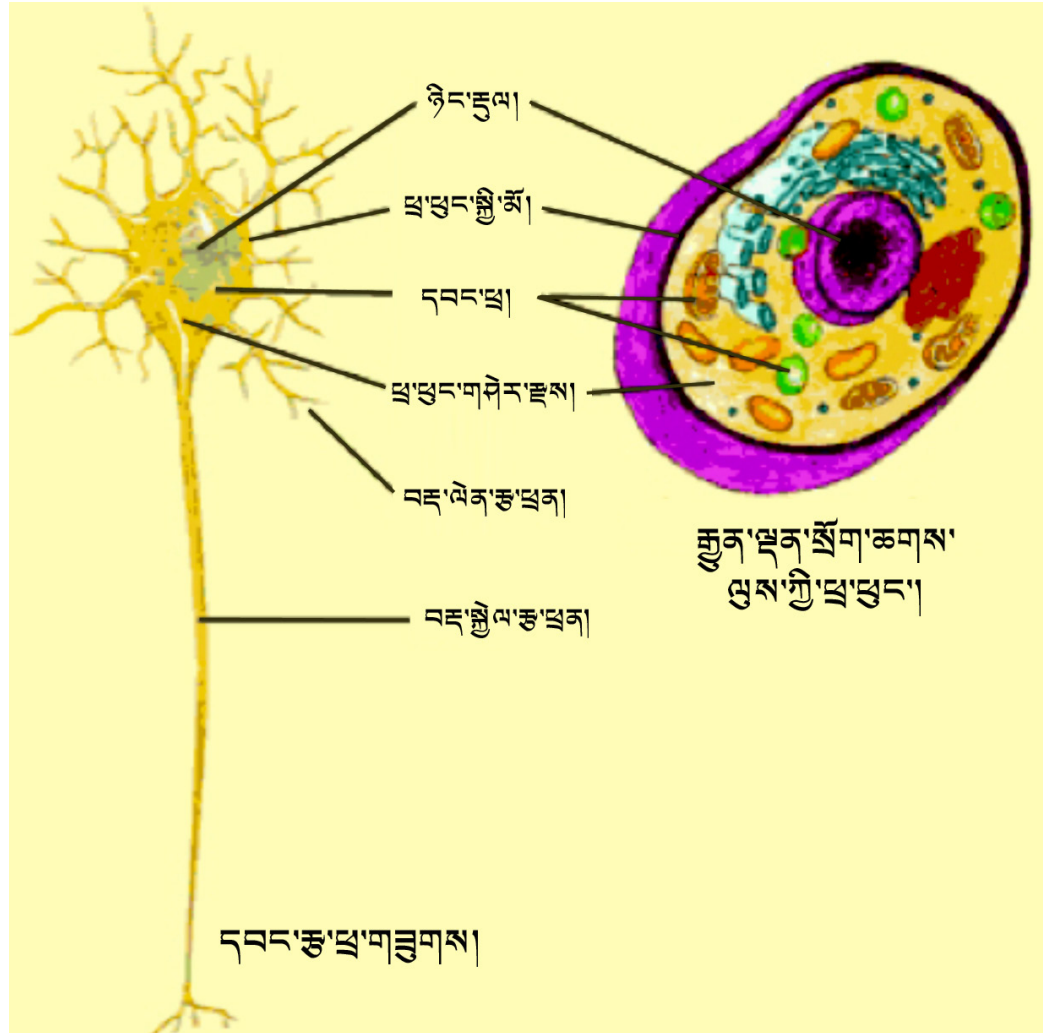
རྒྱུངས་པའི་དབང་ཅ་ནམས་རྒྱུངས་པར་སྒྲེལ་ཚུལ།

གོང་དུ་གསལ་བ་བཞིན་མའི་རྒྱུངས་པ་ནི་སྐལ་གཞུང་གི་ཆེགས་སྐབས་
ནང་དུ་གནས་པས། རྒྱུངས་པའི་དབང་ཅ་ནམས་རྒྱུངས་པར་སྒྲེལ་ཚུལ་
ཇི་ལྟར་ཡིན་སྟུང་ན། (དཔེ་རིས། ༡༣) དབང་ཅ་དེ་ནམས་སྐལ་གཞུང་གི་
ཆེགས་མཆུ་མས་ཀྱི་གསེང་བར་བརྒྱད་རྒྱུངས་པར་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་
དང་ཐོག་དབང་ཅའི་ཅ་འདུས་ཚུན་པོར་གྲུབ་པ་ནམས་རིམ་གྱིས་ཅ་བ་སོ་
སོར་དང་། དེ་དག་ཀྱང་ཅ་ཕན་གྱི་ནམ་པར་གྲུབ་ཤིང་གཞི་ནས་ཆེགས་
མཆུ་མས་ཀྱི་གསེང་བར་བརྒྱད་རྒྱུངས་པའི་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་ཆ་སོ་སོར་
ཞུགས་པ་རེད།



དཔེ་རིས། ༡༣ རྒྱུངས་པའི་དབང་ཅ་དེ་ནམས་སྐལ་གཞུང་གི་ཆེགས་མཆུ་མས་ཀྱི་
གསེང་བར་བརྒྱད་དེ་རྒྱུངས་པར་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ་བརྒྱུད་ཆ་ཕན་ཞིག་ལ་འབྲེད་ཞིང་དུ་མི་ཡི་སྟོང་ཆའི་ཆ་གཅིག་གི་གྲངས་རྒྱུ་གཉིས་ནས་ཆ་ཉི་
ཤུའི་(0.2-20 micrometer)ཚོད་ཅམ་ཡོད། དེར་མ་ཟད་བརྒྱུད་ཆ་ཕན་ནམས་ཞིང་ཆད་ལ་བརྒྱུད་
ཆ་ཕན་ལས་ཀྱང་སྤྲ་བ་ཡོད། ཆ་ཕན་གཉིས་པོའི་རིང་ཆད་ནས་བཤད་ན། དབང་ཆ་ལྡེ་བའི་མ་ལག་ལུལ་གྱི་
བརྒྱུད་ཆ་ཕན་ནམས་པལ་ཆེ་བ་རིང་བྱུང་མི་ཡི་སྟོང་ཆའི་ཆ་བཅུ་ནས་ལྔ་བཅུ་བར་དང་། བརྒྱུད་ཆ་ཕན་
ནམས་དེ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ཐེན་ཏེ་མི་ཏར་ཁ་ཤས་(ཞིན་ཅི་རེ་བྱུང་)བར་ཡོད་པ་རེད།(དཔེ་རིས། ༩༠) དེ་ཡང་ཆད་
གཞི་འདི་དག་ནི་དབང་ཆ་ལྡེ་བའི་མ་ལག་ཁོངས་ཀྱི་ཆ་ཕན་གཞིར་བྱས་པ་ཡིན།

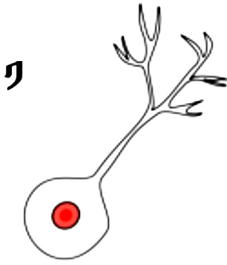


དཔེ་རིག་ ༡༠ རྒྱན་ལྷན་ཤོག་ཆགས་ལུས་ཀྱི་སྤྱང་དང་དབང་ཅུ་སྤྱང་དབང་གི་བྱད་པར་དང་། དབང་ཅུ་སྤྱང་གཞུགས་
ཤིག་གི་སྤྱང་ལུས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ།

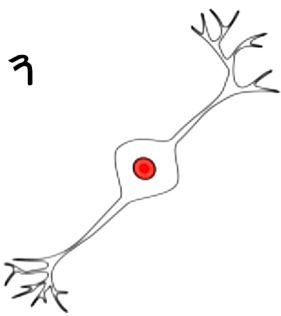
དབང་ཕྱི་ལྷན་ཁྲིའི་དབྱེ་བ།

དབང་ཆ་མ་གཞི་གསུམ་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་དུ་མ་ཡོད་ལ། དེ་ལས་གཅིག་ནི་བད་འཕྲིན་
དཔོན་འབྲེན་བྱེད་པའི་ཁ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་གསུམ་དུ་བྱེ་བ་སྟེ། དབང་ཆོར་སྟེ་ལེན་པ་དག་ལས་སོན་

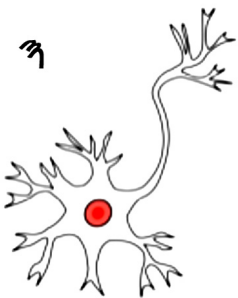
ཕྱི་གཅིག་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས།



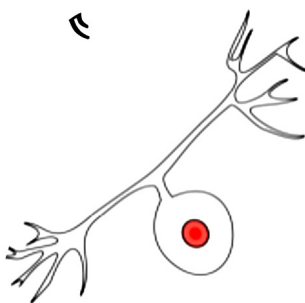
ཕྱི་བྱུང་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས།



ཕྱི་མང་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས།



ཕྱི་གཅིག་ཕྱོགས་མཐུན་པ།



དཔེ་རིས། ༡༠ དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཀྱི་ནང་གསེས་དབྱེ་བ།

པའི་ཆ་འཕྲིན་ཞུམས་དབང་ཅ་སྟེ་བའི་མ་ལག་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་ཆུང་འཕྲུལ་བ་དག་ལ་དབང་ཆེར་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས། དབང་ཅ་སྟེ་བའི་མ་ལག་ནས་སོན་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཞུམས་ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད་དམ། ཡང་ན་ཆེན་བྱ་དག་ལ་ཕར་འཕྲུལ་བ་དག་ལ་འགྲུལ་སྒྲོན་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས། དབང་ཆེར་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་དང་དང་འགྲུལ་སྒྲོན་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་གཉིས་ནང་ཕན་ཚུན་དབར་ཆ་འཕྲིན་འཕྲུལ་བ་དག་ལ་བར་གནས་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཟེར། དེ་ཡང་དབང་ཆེར་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཞུམས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཕགས་པ་དང་། མིག་དང་། སྒྲ། ལྗེ། རྩ་ལྟ་བུའི་དབང་པོ་དག་ནས་དབང་ཅ་སྟེ་བའི་མ་ལག་ལ་དབང་ཆེར་འབྲེལ་བའི་བར་འཕྲིན་རྒྱ་ཆུང་སྟེ་ལ་བས། དེ་དག་ལ་མིང་གཞན་ནང་འདྲིན་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད་དེ། ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་སོ་སོར་འཁོད་པའི་དབང་ཆེར་སྟེ་ལེན་པ་དག་ནས་ཆ་འཕྲིན་སྒངས་ཏེ་དབང་ཅ་སྟེ་བའི་མ་ལག་གི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱ་ཆུང་སྟེ་ལ་བའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་བྱ་འགྲུལ་སྒྲོན་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཞུམས་ཀྱིས་དབང་ཅ་སྟེ་བའི་མ་ལག་ནས་སོན་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཞུམས་ལུས་ཀྱི་ཤ་གནད་དང་ཆེན་བྱ་ཞུམས་སུ་ཕར་དཔོར་འདྲིན་བྱེད་པའི་ཕྱིར། བར་གནས་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་དག་གིས་ནི་དབང་ཆེར་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་དང་འགྲུལ་སྒྲོན་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་གཉིས་ཀྱི་དབར་ཆ་འཕྲིན་ཕར་རྒྱ་ཆུང་ཕྱེད་པས། དེ་གཉིས་དབར་མཐུད་ཁ་འབྲུབ་པའི་བྱེད་རྩུས་འདོན་པས། སྐབས་འགར་དེ་དག་ལ་མཐུད་བྱེད་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཞེས་ཀྱང་འབོད། དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཀྱི་རིགས་གསུམ་པ་འདི་ཕལ་ཆེ་བ་དབང་ཅ་སྟེ་བའི་མ་ལག་ཁྲུལ་བྱ་ཆགས་ཡོད།

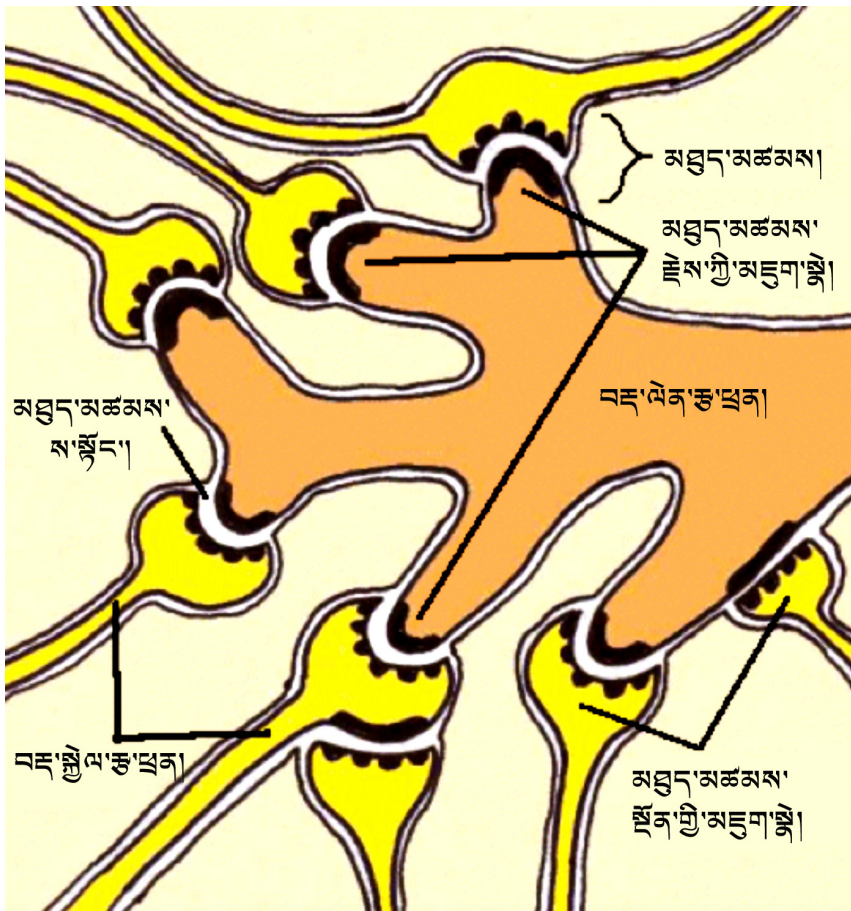
དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ལ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ནི། དེའི་སྤྱང་ལུས་ནས་ཕྱིར་ནར་ཞིང་རྒྱུང་བའི་འཕྲུལ་གཞུགས་ཀྱི་ཞུམ་གངས་ལས་བྱེ་ལ།(དཔེ་རིས། ༡༡) དེའི་དབང་བྱ་ནི་དེར་སྟེ་གཅིག་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་དང་། ཕྱི་བྱུང་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས། ཕྱི་མང་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་བཅས་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་ནི་རིམ་པ་བཞིན་སྤྱང་ལུས་ནས་དང་པོར་འཕྲུལ་བའི་ཡན་ལག་གི་ཁ་གངས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ཀྱི། ཡན་ལག་གྱི་སྒྲོམ་ཀྱི་གངས་ལ་བརྟེན་པ་མིན་ཏེ། དཔེར་ན་སྟེ་གཅིག་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་དག་ལ་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་རྒྱུང་ལག་གཅིག་ལས་མང་བ་ཡོད་ཆོག་ཀྱང་། སྤྱང་གཞན་གཉིས་དང་མི་འདྲ་བར་འདིའི་རིགས་ལ་སྤྱང་ལུས་ལས་ཐོག་མར་གྱུས་པའི་རྒྱུང་ལག་གི་གངས་གཅིག་ལས་མེད་པའི་ཕྱིར། དབང་ཅ་སྟེ་སྤྱང་ཕལ་ཆེ་བ་ནི་སྟེ་མང་དབང་ཅ་སྟེ་གཞུགས་ཀྱི་ཞུམ་ཕར་གྱུབ་ཡོད།

ནས་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བརྒྱ་ཚུ་མ་བཟུང་ལེན་འདུར་ལུས་སྒྲེལ་བའི་རིགས་དང་། བརྒྱ་ཆ་སྤྱུ་ཅུ་ནི་བཟུང་སྒྲེལ་ཙ་སྤན་
སྒྲེལ་བའི་མཐུད་མཆམས་རིགས་ཡིན། (དཔེ་རིས། ༡༡)

དབང་ཚའི་སྤྲ་གཞུགས་པན་ཚུན་བཟུང་འཕྲིན་གཏོང་ཚུལ།

དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་གཅིག་ནས་གཞན་དུ་དབང་ཚའི་མཐུད་མཆམས་བརྒྱད་ཆ་འཕྲིན་གཏོང་བ་རེད། དེ་
ཡང་ཐོག་མར་ཆ་འཕྲིན་ནམས་བཟུང་ལེན་ཙ་སྤན་བརྒྱད་དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་ཀྱི་སྤྲ་སྤར་ལུས་ནང་ཞུགས་
ལ། དེ་ནས་བཟུང་སྤན་ཙ་སྤན་བརྒྱད་དབང་ཚའི་མཐུག་སྤྲེ་བར་གཏོང་བ་རེད། དབང་ཚའི་མཐུག་སྤྲེ་ནས་
ཉེ་འདབས་དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་གཞན་ལ་ཆ་འཕྲིན་གཏོང་ལ། དེ་ཡང་དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་ཐིག་གི་བཟུང་
ལེན་ཙ་སྤན་ཀྱི་ཙ་སྤན་བཟུང་སྤན་ཙ་སྤན་ཀྱི་མཐུག་སྤྲེ་འཕྲིན་ཚུ་བ་ན་ཐོག་འཕྲིན་འཆང་བའི་ཁྱེས་

རྩལ་འབྲུལ་བའི་ནམ་པར་གྲུབ་ལ། འོན་ཀྱང་དབང་
ཚ་སྤྲ་གཞུགས་ཀྱི་མཐུད་མཆམས་སུ་འཕྱོར་བས་སྤྲ་
གཞུགས་སུ་མ་ནས་ཕྱི་མར་རྒྱ་བའི་ཆེ་རྒྱས་འཕྱར་
ཀྱི་རོ་མོར་གྲུབ་པའི་དབང་ཚ་འཕྲིན་པའི་ཆགས་
བཞོན་ཀྱི་སྒྲོམ་ལ་ཆེས་ཆེར་བརྟེན་པ་རེད། དབང་ཚ་
སྤྲ་གཞུགས་སུ་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་ཙ་སྤན་བར་ལ་མཐུད་
མཆམས་ས་སྟོང་ཞེས་པའི་སྟོང་ཆ་སྤྲ་མོས་ཆོད་ཡོད།
དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་སུ་མ་ལ་མཐུད་མཆམས་སྤོན་ཀྱི་
དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་དང་། དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་ཕྱི་
མ་དེར་མཐུད་མཆམས་རྒྱེས་ཀྱི་དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་
ཟེར་ཞིང་། མཐུད་མཆམས་སྤོན་ཀྱི་དབང་ཚ་སྤྲ་
གཞུགས་ཀྱི་ལས་འདུག་རྣམས་པ་དེ་བཟུང་སྤན་ཙ་སྤན་
བརྒྱད་དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་སྤྲེ་མོར་འཕྱོར་
བ་ན། དེས་སྤྲེ་མོ་དེར་ཆགས་པའི་མཐུད་མཆམས་
ཁྱར་བྱ་ནམས་སྤྱི་མོ་དེར་རྒྱ་སྒྲིལ་ཐེབས་པའམ་འབྲེས་
སུ་འདུག་གི་ཡོད། དེས་རྒྱུན་བྱས་ཉེ་སྤྲེ་མོ་དེ་ནས་
དབང་ཚ་འཕྲིན་པར་གྱུར་པའི་འདུས་རྩལ་རིགས་
སྤོན་པས་དེ་དག་མཐུད་མཆམས་སྟོང་ཆ་བཟུང་ནས་
རྒྱེས་ཀྱི་དབང་ཚ་སྤྲ་གཞུགས་ཀྱི་སྤྲེ་མོར་ཆགས་པའི་



དཔེ་རིས། ༡༡ དབང་ཚའི་མཐུད་མཆམས་དང་འབྲེལ་བའི་ས་ཆེགས་ངེས་བཟུང་འགའ་ཞིག་མཆོན་
འབྲེལ་བྱེད་པ།

སྒྲེལ་ལོན་པའི་ཆ་ལྟར་དག་ཏུ་འཆམ་འགྲིག་ཐེབས་པ་རེད།(དཔེ་རིས། ༡༩)

མཐུད་མཆམས་རྗེས་ཀྱི་དབང་ཙུང་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲིམ་འོ་འོ་སྒྲིམ་པའི་བཟོ་དབྱིབས་དང་འཆམས་པའི་སྒྲེལ་ལོན་པ་ཡོད་ལ། འཕྲིན་པ་དེ་ནམས་སྒྲེལ་ལོན་པ་དག་ལ་རན་པར་འབྱུང་ནས་མཐུད་མཆམས་རྗེས་ཀྱི་སྒྲེལ་ལོན་པར་གྱུར་པའི་དབང་ཙུང་ཕུང་ཞིག་ཡར་བསྐྱངས་ཏེ་དབང་ཙུང་རུང་སྒྲིམ་མཐུད་དེ་བསྒྲིམ་པའམ། ཡང་ན་དེ་འདྲ་སྒྲིམ་བཅུག་པར་འགོག་སྒྲིམ་གང་རུང་བྱེད་ཅིང་། བྱ་བ་དེ་གཉིས་པོ་ལས་གང་ཞིག་འགྲུབ་མིན་ནི་གཙོ་ཆེར་སྒྲེལ་ལོན་པར་གྱུར་པའི་སྒྲིམ་པ་དེའི་སྒྲིམ་པ་ལྟར་དེ་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་རག་ལས་པ་རེད།

དབང་ཙུང་གཟུགས་ནང་མན་ཚུན་དབར་གྱི་སྒྲེལ་སྒྲིམ་དང་། ཡང་ན་དབང་ཙུང་གཟུགས་དང་གཟུགས་སྒྲིམ་གྱི་སྒྲིམ་པ་གཞན་དབར་གྱི་སྒྲེལ་སྒྲིམ་ནམས་དབང་ཙུང་འཕྲིན་པའི་འཕྲོ་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྒྲིམ་དང་། བསམ་སྒྲིམ་འཆར་སྒྲིམ་། དེ་བཞིན་དུ་ཆོར་བ་སོགས་ཐམས་ཅད་དབང་ཙུང་འཕྲིན་པའི་འཕྲོ་བསྐྱོད་ལ་རག་ལས་ཡོད།

བྱེ་བྲག་ཏུ་ཤ་སྒྲིམ་གྱི་འགྲུལ་སྒྲིམ་ནམས་དབང་ཙུང་འཕྲིན་པའི་འཕྲོ་བསྐྱོད་དབང་གིས་འབྱུང་ཚུལ་ཅུང་ཟད་བཤད་ན། འགྲུལ་སྒྲིམ་དབང་ཙུང་གཟུགས་ནམས་ཀྱི་བར་སྒྲེལ་ཙུང་གཟུགས་ནི་རྒྱུངས་པ་ནས་ཤ་གནད་ཐག་རན་བར་མཐུད་ཡོད། ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་ཞིག་ཚོམ་པར་འདོད་པ་ན་ཁྲད་པ་ནས་བར་ཞིག་རྒྱུངས་པར་གཏོང་ལ། རྒྱུངས་པ་ནས་འགྲུལ་སྒྲིམ་དབང་ཙུང་གཟུགས་བརྒྱུད་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་སོ་སོར་འབྱོར་ཏེ་སྐབས་འབྲེལ་གྱི་བྱ་བ་དེ་སྒྲེལ་བར་བྱེད། དེ་ཡང་འགྲུལ་སྒྲིམ་དབང་ཙུང་གཟུགས་ཀྱི་བར་སྒྲེལ་ཙུང་གཟུགས་བརྒྱུད་དུ་བཏོད་པའི་སྒྲིག་བར་དེ་ཉིད་བར་སྒྲེལ་ཙུང་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲེལ་ལོན་འབྱོར་བ་ན་འཕྲིན་པ་ནམས་མཐུད་མཆམས་སྒྲིམ་པས་མཐུད་མཆམས་ཀྱི་པ་འོ་ལ་ཏུ་བར་འཕྲིན་འདྲན་པ་རེད། དེ་ནས་ཤ་གནད་སྒྲིམ་པ་གྱི་སྒྲིམ་པ་འོ་ལ་སྒྲིམ་པའི་སྒྲེལ་ལོན་པས་འཕྲིན་པ་དེ་དག་བཟུང་སྒྲེལ་གནད་སྒྲིམ་པ་ལྟར་ནང་དུ་སྒྲིག་འཁྱུར་ལྟར་ཀྱིས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ་བྱེད་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཤ་གནད་རྒྱུང་སྒྲིམ་བྱེད་སྒྲིམ་པ་ཡིན།

དོགས་དབྱེད་ས་བོན།

- ཁ་ཅིག་དབང་ཙུང་ནང་རྒྱ་བའི་བར་འཕྲིན་ཡིན་ན་སྒྲིག་བར་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། དབང་ཙུང་གཟུགས་སྒྲིམ་ནས་བྱེ་མར་རྒྱ་བའི་དབང་ཙུང་འཕྲིན་པ་ཆོས་ཅན། སྒྲིག་བར་ཡིན་པར་ཐམས་ཅད་དབང་ཙུང་ནང་རྒྱ་བའི་བར་འཕྲིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རིགས་ཏེ། རྒྱས་བར་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འདྲུས་རྒྱལ་གྱི་དོ་བོར་གྱུར་པའི་བར་འཕྲིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- ཡང་ཁ་ཅིག་ཁྲད་པ་ནས་གཏོང་བའི་བར་འཕྲིན་ཡིན་ན་སྒྲིག་བར་དང་རྒྱས་བར་གང་རུང་ཡིན་པས་ཁྱབ་ཟེར་ན། བྱེ་བྲག་ཏུ་སྒྲིག་གཏོང་བའི་ཆེན་གཤེར་ཆོས་ཅན། དེ་གཉིས་གང་རུང་ཡིན་པར་ཐམས་ཅད་ཁྲད་པ་ནས་གཏོང་བའི་བར་འཕྲིན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རིགས་ཏེ། སྒྲིག་བར་མིན་པ་གང་ཞིག་རྒྱས་བར་ཡང་མིན་པའི་ཕྱིར། དང་པོ་དེར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོ་བོར་གྱུར་པའི་

བརྟེན་འཛིན་མིན་པའི་ཕྱིར། གཉིས་པ་དེར་ཐལ། བརྟེན་འཛིན་ཆ་ཕན་གྱི་སྒྲུ་མོ་
ནས་སྟོད་པའི་ཚུལ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

- ཁ་ཅིག་ རང་འདྲིན་དབང་ཆ་དང་ཕྱིར་འདྲིན་དབང་ཆ་གཉིས་འགལ་ཟེར་
ན། རང་འདྲིན་དབང་ཆ་ཡིན་ན་ཕྱིར་འདྲིན་དབང་ཆ་མ་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་
ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། བར་གནས་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཆོས་ཅན།
ཕྱིར་འདྲིན་དབང་ཆ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རང་འདྲིན་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་
ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ནས་འོང་བའི་བརྟེན་
ཆ་མས་ཁྲུབ་པར་གཏོང་བའི་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་
རིགས་ཏེ། ཕྱིར་འདྲིན་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཁྲུང་
པ་ནས་འོང་བའི་བརྟེན་ཆ་མས་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་གཞན་ལ་གཏོང་བའི་
དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་དབང་ཆོར་དབང་ཆ་ཆོས་
ཅན། ཕྱིར་འདྲིན་དབང་ཆ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རང་འདྲིན་དབང་ཆ་ཡིན་པའི་
ཕྱིར། དེར་ཐལ། བརྟེན་འཛིན་ཆ་མས་ལུས་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲིན་པའི་དབང་ཆ་ཡིན་
པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རིགས་ཏེ། དེ་ཕྱིར་འདྲིན་དབང་ཆ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་
ཐལ། ཁྲུང་པ་ནས་བརྟེན་འཛིན་ཕྱི་ལ་འདྲིན་པའི་དབང་ཆ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
དེར་ཐལ། དབང་ཆ་དེའི་ནང་ཕྱིར་འདྲིན་དབང་ཆ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།
- ཁ་ཅིག་ དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་དང་དབང་ཆ་ཕན་སྤངས་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་
ཟེར་ན། དབང་ཆ་ཕན་སྤངས་ཡིན་ན་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་
ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དབང་ཆ་སྤྱུང་བྱེད་ཀྱི་ཤུ་མཉན་སྤངས་ཆོས་
ཅན། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པར་ཐལ། དབང་ཆ་ཕན་སྤངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
དེར་ཐལ། དབང་ཆ་སྤྱུང་བྱེད་ཀྱི་སྤངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་
མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཁྱོད་ལ་བརྟེན་འཛིན་ཆ་ཕན་དང་བརྟེན་འཛིན་ཆ་ཕན་མེད་པའི་
ཕྱིར།

- ཡང་ཁ་ཅིག་ དེ་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་ཟེར་ན། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་
ན་དབང་ཆ་ཕན་སྤངས་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་
ན། དབང་ཆ་སྤྱུང་བྱེད་ཀྱི་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཆོས་ཅན། དབང་ཆ་ཕན་སྤངས་
མ་ཡིན་པར་ཐལ། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རིགས་ཏེ།
དབང་ཆ་སྤྱུང་བྱེད་ཀྱི་སྤངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

- ཁ་ཅིག་ དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་དང་ཁྲུང་པའི་སྤངས་གཉིས་དོན་གཅིག་ཡིན་
ཟེར་ན། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་ན་ཁྲུང་པའི་སྤངས་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་
ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཁྲུང་པའི་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཆོས་ཅན།
ཁྲུང་པའི་སྤངས་ཡིན་པར་ཐལ། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་
མི་རིགས་ཏེ། ཁྲུང་པའི་ནང་མེད་པའི་ཕྱིར།

- ཡང་ཁ་ཅིག་ དེ་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་ཟེར་ན། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་ན་
ཁྲུང་པའི་སྤངས་ཡིན་པས་ཁྲུབ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཁྲུང་
པའི་ནང་གི་དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་དེ་ཆོས་ཅན། ཁྲུང་པའི་སྤངས་ཡིན་པར་
ཐལ། དབང་ཆ་ཕན་གཞུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རིགས་ཏེ། ཁྲུང་པའི་ནང་
གི་སྤངས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

- དེ་བཞིན་དུ། དབང་ཆ་ཕན་སྤངས་དང་ཁྲུང་པའི་སྤངས་གཉིས་འགལ་བ་ཡིན་
མིན་དང་། དབང་ཆ་དང་དབང་ཆ་ཕན་སྤངས་གཉིས་ལ་ཁྲུང་པར་གང་ཡོད་དང་།
དབང་ཆ་དང་བརྟེན་འཛིན་ཆ་ཕན་འགལ་བ་ཡིན་མིན་སོགས་དབྱེད་པར་བྱ་འོས་
སོ།

ལེ་ཚན། ༡༡ མིའི་ཚེར་བྱེད་དབང་པོ་རྣམས་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།

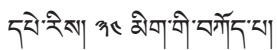
ང་ཚོའི་ལྷན་པ་དང་ཁོར་ཡུག་དབར་འབྲེལ་བ་འབྱུང་ཚུལ་ནི། ཐོག་མར་སློ་ལྷའི་དབང་ཚོར་གྱིས་འོད་
དང་། སྒྲ་ཤུབས། གནོན་ཤུགས་ལྟ་བུ་སྐབས་འབྲེལ་གྱི་ཕྱི་ལྷུ་རྣམས་བཟུང་བའི་སློ་ནས་དེ་དག་ལ་
ཡ་ལན་སྒྱིན་ལ། དེ་ནས་དབང་ཚོར་སོ་སོ་བརྟུན་ནས་ཆ་འཕྲིན་དེ་རྣམས་སློག་གི་བརྩ་འཕྲིན་གྱི་ངོ་
ཐོར་དབང་ཆའི་རྒྱ་ལམ་སོ་སོར་བརྟུན་གཏོང་བྱས་ཏེ་མཐར་ཐུག་ཏེ་ལྷན་ཆེན་གྱི་ཐོག་ངོས་གྱི་ཆ་
ཁུལ་ངེས་བཟུང་སོ་སོར་སྒྱེལ་བ་དང་། དེར་འབྱོར་ཅ་ན་གཞི་ནས་ཡུལ་དེ་དག་ལ་དམིགས་པའི་འདུ་
ཤེས་བརྒྱེད་པ་རེད།

མཐོང་ཚེར།

དེས་ན་དང་ཐོར་མིག་གི་དབང་ཚོར་བཤད་པ་ལ། མིག་གི་བཀོད་པ་བཤད་པ་དང་། འོད་ལེན་སྤྲ་བྱུང་
བཤད་པ། མིག་ནས་ལྷན་པའི་བར་གྱི་བརྟུན་རིམ་བཤད་པ། ཞར་བྱུང་མི་དང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་
མིག་གི་དབང་ཚོར་གྱིས་འོད་ཀྱི་ཤུབས་ཐག་རིང་བྱུང་མི་འདྲ་བ་མཐོང་ཚུལ་བཤད་པ་དང་བཞི།

མིག་གི་བཀོད་པ།

མིག་འབྲས་ནི་ལྷན་གཤེར་གྱིས་ཁེངས་པའི་རྒྱུ་གཞུགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་མདུན་ཕྱོགས་སུ་
ནག་ཅིང་སྒྲོར་བའི་བྱ་གའི་རྣམ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་ཡིན། མིག་འབྲས་ཀྱི་རྒྱལ་
ཕྱོགས་སུ་དབང་ཆ་སྤྲ་བྱུང་བ་མ་བཅུགས་པ་ལས་གྲུབ་པའི་ལེབ་ངོས་ཤིག་ཡོད་པ་དེར་ང་སྒྱི་ཟེར། ང་
སྒྱིའི་ཆར་གཏོགས་པའི་སྤྲ་བྱུང་ཁག་ཅིག་འོད་ཚོར་སྒྱེན་པ་(འོད་ལེན་སྤྲ་བྱུང་)དེ་འདྲ་ཡིན། ང་སྒྱིའི་
དཀྱིལ་ཕྱོགས་སུ་ཤ་གོང་དུ་འབོད་པའི་གོང་བྱ་ཞིག་ཡོད་ལ། དེར་ཁ་དོག་གཟུང་བའི་འོད་ལེན་སྤྲ་བྱུང་
ཆེས་མང་པོ་ཆོགས་པས་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིབ་ཆགས་ཤིང་ཚོར་ངད་ཆེན་པོས་གཟུང་བར་དགེ་མཆན་
ལྟན། མིག་གི་རྒྱལ་མོ་དང་ང་སྒྱི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་དྲངས་གཞུགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེས་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་
བརྟུན་ནས་འོང་བའི་འོད་རྣམས་ང་སྒྱིའི་ངོས་སུ་འདུ་བར་རམ་འདེགས་བྱེད། མིག་གི་རྒྱལ་མོའི་
མཐའ་འཁོར་དུ་འཇུག་སྒྱིར་འབོད་པའི་ཆོན་རྩིས་ཐག་རན་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཤ་གནད་ཀྱིས་བསྐྱོར་ནས་
ཡོད། དེ་དག་ནི་མིག་གི་ཆོན་མདངས་སྒྱིན་བྱེད་ཡིན་པས་སྒྱི་བོ་པན་ཚུན་དབར་མིག་མདོག་མི་འདྲ་
བ་འབྱུང་བ་དེ་ལ་ཐུག་ཅིང་། དེས་མིག་ནང་ཞུགས་པའི་འོད་ཀྱི་འབོར་ཆད་ལའང་སྤངས་འཛིན་བྱེད་
པ་རེད། མིག་གི་རྒྱལ་མོར་བྱེ་གསལ་ནང་གསལ་ཅན་གྱི་སྤང་གྲུབ་སྤང་མོ་ཞིག་གིས་བྱེ་ནས་གཡོགས་



འོད་ལྷན་ཕྱ་ཕྱད་།

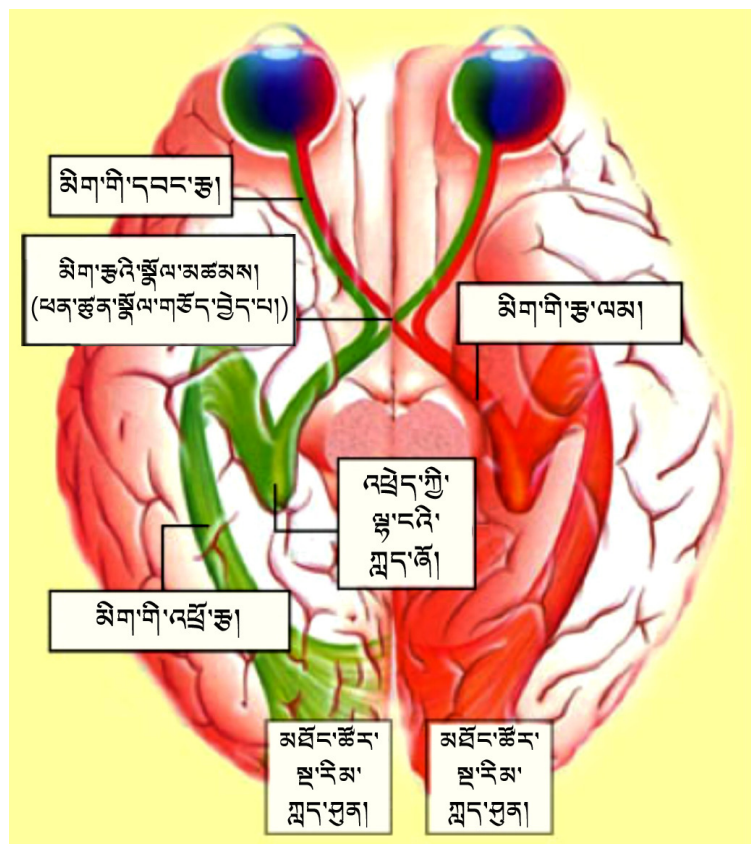
བསྐྱེན་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་མིག་གི་ཐུབ་འོས་སུ་ཡོད་པའི་
འོད་ལ་ཆོར་བ་སྐྱེན་པའི་སྤང་གྲུབ་དུ་མ་བཞེགས་པ་ལས་
གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེའི་ནང་གཙོ་ཆེར་འོད་ལེན་སྤང་

རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་སྤང་དཀྱིབས་འོད་ལེན་སྤང་དང་དབྱུག་དཀྱིབས་འོད་
 ལེན་སྤང་ཡིན། སྤང་དཀྱིབས་སྤང་སྤང་ཆམས་ཀྱིས་སྤང་རུང་གི་འོད་ཤལ་ཁྲོད་ནས་ཁ་དོག་གི་ཆ་
 ཆམས་འཛིན་ཅིང་། ཡུལ་གྱི་དངོས་པོའི་ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་ཆམ་པའང་དེས་ཆོར་བ་རེད། དེ་ལྟ་ན་ནང་
 འོད་ལེན་སྤང་འདིས་བྱ་བ་འཐུས་ཆང་འབྲུབ་པར་འོད་ཀྱི་སྤང་པོ་འཕོར་ཆེ་མཁོ་བ་ཡིན། མིའི་
 འགོ་བར་ཡོད་པའི་སྤང་དཀྱིབས་སྤང་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད་ལ། དེ་དག་ནི་དམར་པོ་དང་། སྟོན་པོ།
 ལྗང་ཁུ་བཅས་ཁ་དོག་གསུམ་པོ་སོ་སོ་ནས་འཛིན་པའི་སྤང་དཀྱིབས་སྤང་ཆམས་ཡིན། དེ་དག་
 ཐམས་ཅད་ཤ་གོང་གི་ངོས་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལས་གཞན་དབྱུག་དཀྱིབས་སྤང་
 སྤང་ཆམས་ནི་ཏ་སྦྱིའི་མཐའ་མཆམས་སུ་འཁོད་ལ། སྤང་འདི་ཆམས་ལ་མཆན་མོ་ལྟ་བུ་འོད་ཀྱང་
 བའི་སྐབས་སུ་འང་གཟུགས་མཐོང་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་གིས་གཙོ་བོ་དཀྱིབས་དང་
 གཡོ་འགྲལ་འཛིན་པ་ཡིན་གྱི་ཁ་དོག་དབྱེ་འབྱེད་ཆེར་མི་བྱེད། འོད་ལེན་སྤང་གཉིས་ལས་དབྱུག་
 དཀྱིབས་སྤང་ཆམས་འོད་ལ་ཆོར་དང་ཏ་ཅང་ཆེ་བས་འོད་རྩལ་རྒྱང་ཟད་ལས་མེད་ན་འང་ཡུལ་གྱི་
 སྤང་བ་མ་མཐར་རབ་རིབ་ཙམ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཡིན། ཡང་དེ་གཉིས་ཏ་སྦྱིའི་ཤ་གོང་དང་དེའི་མཐའ་
 འཁོར་དུ་ཆགས་དམ་ལྟོད་ཁྱད་པར་ཆེན་པོའི་སྟོན་ནས་གནས་པའི་དབང་གིས་ཡུལ་རིག་པའི་ཆེ་ཆོར་
 དང་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་ཏ་སྦྱིར་སྤང་དཀྱིབས་སྤང་ས་ཡ་དབྱག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་དག་
 སལ་ཆེ་བ་ཤ་གོང་གི་ངོས་སུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། དབྱུག་དཀྱིབས་སྤང་ས་ཡ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ལྷག་
 ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཤ་གོང་གི་མཐའ་དུ་ཆགས་ཡོད། དབྱུག་དཀྱིབས་སྤང་ཆམས་ཏ་སྦྱིའི་ས་ཁྲོན་ཆེ་
 སར་བྱབ་སྟེ་ཡོད་པས་དེ་དག་སན་ཚུན་ལྟོས་འཛོག་གིས་ཆགས་ལྟོད་པར་འཁོད་ལ། དེའི་དབང་གིས་
 ཡུལ་མཐོང་བ་ན་གསལ་པོ་དང་ཞིབ་ཆགས་པོར་མཐོང་མི་སྤུབ།

མིག་གིས་ཡུལ་མཐོང་བའི་རྒྱུ་རིམ།

ཡུལ་ནས་ཞོག་ཞེ་འཕྲོ་བའི་འོད་ཟེམས་ཐོག་མར་སྤྱིན་སྐྱི་བརྒྱུད་དེ་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་དང་། དེ་ནས་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་བརྒྱུད་དེ་མིག་ནང་ཞུགས་པ་རེད། དེ་ཡང་མིག་གི་རྒྱལ་མོའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཆགས་པའི་འངའ་སྐྱི་ཡིས་རང་གི་བཟོ་དབྱིབས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བའི་སྒོ་ནས་མིག་ནང་ཞུགས་རྒྱུའི་འོད་ཀྱི་འཁོར་ཆད་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ལ། དེའི་དབང་གིས་འོད་འཆར་ཞིང་བཀྲག་ཆེ་བའི་སྐབས་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་འཁྲུམ་པ་དང་། འོད་ཞན་པའི་དུས་སུ་མིག་གི་རྒྱལ་མོ་འཕེལ་བའི་སྤང་ཚུལ་འདི་འབྱུང་། དེ་རྗེས་འོད་ཟེམས་དྲངས་གཟུགས་བརྒྱུད་དེ་འགོ་ལ། དེས་འོད་བཀྲག་པ་(འཁྱོག་འཕྲོ་བསྐྱལ་བ་)ལ་བརྟེན་ནས་འོད་ཟེམས་དྲ་སྐྱིའི་ཉིང་དུ་རུབ་འདུ་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས། དེ་ཡང་གལ་ཏེ་ཉེ་འགམ་གྱི་དངོས་པོར་དམིགས་འདུགས་བྱེད་སྐབས་དྲངས་གཟུགས་མཐུག་དུ་སོང་བས་འཁྱོག་འཕྲོའི་ཆད་སྒེལ་ལ། ཐག་རྒྱུད་གི་དངོས་པོར་དམིགས་ཆེ་དྲངས་གཟུགས་དེ་ཉིང་སྐབ་དུ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཚུལ་དེ་ལྟར་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་དེ་མཐར་དྲ་སྐྱིའི་ཉིང་གི་འོད་ལེན་སྤང་དག་ལ་འོད་ཐོག་པ་ལས་སྤང་དེ་དག་གི་རར་ལྷགས་སྒོར་ལ། དེ་ལས་སྒོག་བརྒྱུད་བ་ནམས་མིག་གི་དབང་ཅ་བརྒྱུད་དེ་ཁྲད་པར་འགོ་བ་རེད།

དེ་ལྟར་བྱི་ནས་སོན་པའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་མིག་འབྲས་སོ་སོ་བརྒྱུད་ཁྲད་པའི་རྒྱལ་ཁུལ་དུ་ཆགས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་ཁྲད་ལྷན་(མཐོང་ཆོར་ཁྲད་ལྷན་)དེར་སོན་ཅ་ན་གཞི་ནས་མཐོང་ཆོར་གྱི་ཉམས་ཕྱོར་བསོད་པ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆ་འཕྲིན་དེ་མིག་འབྲས་བཀལ་ཏེ་མིག་གི་དབང་ཅ་བརྒྱུད་ཁྲད་ལྷན་དེར་བཟོད་པའི་བརྒྱུད་ལམ་འདི་ལྟར་ཡོད་དེ། མིག་གཉིས་ནས་སོན་པའི་མིག་གི་དབང་ཅ་གཉིས་སོ་ནས་འཕྲོས་པའི་བརྒྱུད་དེ་དག་དེའི་བར་ན་མིག་ཅ་སྒྲིལ་མཆམས་ཞེས་པའི་གནས་དེར་ཕན་ཚུན་སྒྲིལ་བར་འགྱུར་ལ། དེ་ནས་སྤར་ཞིང་བརྒྱུད་ཁྲད་མིག་གི་ཅ་ལམ་བརྒྱུད་ཁྲད་སྐྱུག་གི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་འབྲེད་གྱི་ལྷ་ངའི་ཁྲད་ཞོ་བར་བཟོད། དེར་འབྲོར་བ་ན་སྤར་གྱི་བརྒྱུད་ཁྲད་མིག་གི་འཕྲོ་ཅ་སྒྲིལ། དབང་ཅའི་ཐག་རན་འདུས་པའི་ཚུན་སོ་དུ་མའི་ལམ་ནས་སྤང་མཐུད་དེ་མཐོང་ཆོར་ཁྲད་ལྷན་བར་བཟོད་པ་རེད།(དཔེ་རིས། ༡༥)



དཔེ་རིས། ༡༥ མཐོང་ཆོར་བརྒྱུད་ཁྲད་མིག་འབྲས་ནས་ཁྲད་ལྷན་བར་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་པའི་ཅ་ལམ།

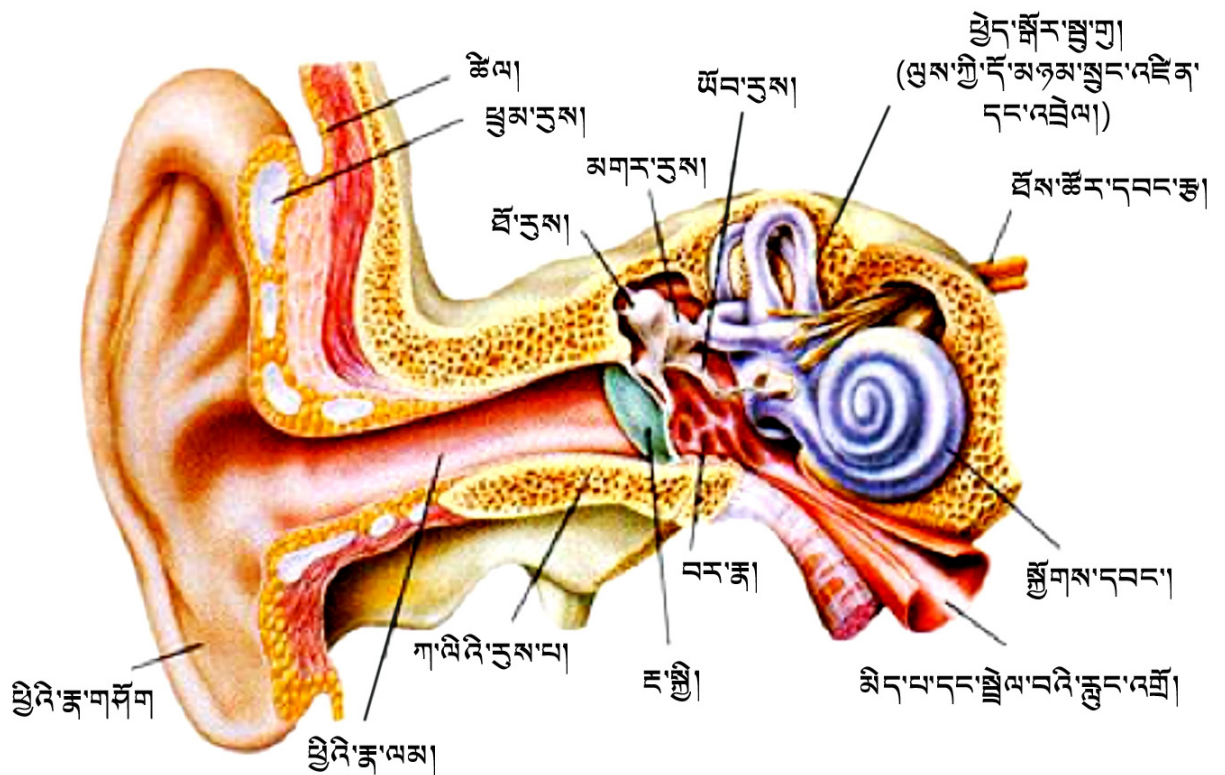
ཡང་ཞི་མི་དང་གཅན་གཟན་རིགས་འགའ་ཤས་ཀྱི་མིག་ལས་འོད་ཕྱིར་འཕྲོས་པར་སྒྲུབ་བ་དེ་ནི་མིག་ནང་དུ་
 བྱུགས་པའི་འོད་ཐམས་ཅད་ཏུ་སྒྱིའི་རྒྱབ་ངོས་སུ་འཐིམ་མ་ཐུབ་པར་དེར་ཆགས་པའི་ལྷོག་བྱེད་དཀར་པོ་ཞེས་པའི་
 སྒྱི་མོ་ལས་ཕྱིར་ལྷོག་པས་ཡིན་པར་བཤད།

དྲིགས་དབྱེད་ས་བོན།

- ཁ་ཅིག་ན་རེ། མིའི་མིག་གིས་ཁ་དོག་སྟོང་ལྡང་དམར་གསུམ་ལས་མི་མཐོང་བར་ཐུག་མཁོ་མིག་ནང་དུ་ཁ་དོག་དེ་གསུམ་བཟུང་བའི་སྟེ་ལེན་པ་རིགས་གསུམ་ལས་མེད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། སེར་པོ་དང་ལི་སྤྱི་མཐོང་བ་ནམས་གངས་རི་སྟོན་པོ་སྒྲུབ་བ་ལྟར་འཁྲུལ་པ་ཡིན་པར་ཐུག་མཁོ་འདོད་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན། ཙ་པར་མ་བྱུང་སྟེ། མིག་གི་ནང་དུ་དེ་གསུམ་བཟུང་བའི་སྟེ་ལེན་པ་རིགས་གསུམ་ལས་མེད་ཀྱང་། སྟོང་ལྡང་དམར་གསུམ་ཙ་པའི་ཁ་དོག་ཡིན་པས་གཞན་ནམས་དེ་དག་པན་ཚུན་བསྐྱེད་པ་ལས་བྱུབ་པའི་ཕྱིར།
- དེ་ལ་ཁོ་ན་རེ། ཁ་དོག་ཡིན་ན་མིའི་མཐོང་རུང་གི་ཁ་དོག་ཡིན་པས་བྱུབ་ཟེར་ན། སྒྱུག་ཕྱིའི་ཁ་དོག་ཆོས་ཅན། མིའི་མཐོང་རུང་གི་ཁ་དོག་ཡིན་པར་ཐུག་མཁོ་འདོད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐུག་མཁོ་འདོད་པའི་ཕྱིར། སྒྲུག་ཕྱིའི་ཁ་དོག་ཡིན་པས་མཐོང་བའི་ཁ་དོག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཙ་པར་འདོད་མི་རྩལ་ཏེ། རྒྱལ་ཐག་མི་ཉར་ཐེར་ཆ་ ༤༠༠ བར་དུ་གནས་པའི་ཁ་དོག་མིན་པའི་ཕྱིར། བྱུབ་པར་ཐུག་མཁོ་མིའི་མཐོང་རུང་གི་ཁ་དོག་གི་ཆད་ནི་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཁ་དོག་ལྡན་པའི་དངོས་པོ་ཡིན་ན། ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་དོག་ཁྱོད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་པས་བྱུབ་ཟེར་ན། རས་དཀར་པོ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་དོག་ཁྱོད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་པར་ཐུག་མཁོ་འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། མིག་ཤེས་མ་འཁྲུལ་བས་ཁྱོད་ལ་བཞུགས་པ་དེའི་ཆེ། ཁྱོད་དཀར་པོ་མཐོང་དགོས་པར་ཐུག་མཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་དོག་ཁྱོད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། རས་དཀར་པོ་དེ་འོད་དམར་པོའི་འོག་དུ་བཞག་པ་ན་དུང་དཀར་པོར་མཐོང་བར་ཐུག་མཁོ་ཁྱོད་མཐོང་བའི་ཕྱིར། མ་གྲུབ་ཟེར་ན། ཁྱོད་མཐོང་བར་ཐུག་མཁོ་ཁྱོད་ཀྱི་དབྱིབས་མཐོང་བའི་ཕྱིར། སྒྲུག་ཕྱིའི་ཁ་དོག་ཆོས་ཅན། དཀར་པོ་ཡིན་པར་ཐུག་མཁོ་མིའི་མིག་ཤེས་ཆད་མས་དཀར་པོར་མཐོང་བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེ་ཆོས་ཅན། དཀར་པོ་མ་ཡིན་པར་ཐུག་མཁོ་སྒྱུག་ཕྱིའི་ཁ་དོག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐུག་མཁོ་འདོད་པའི་ཕྱིར། མེ་ཏྲོག་དཀར་པོའི་ཁ་དོག་ཆོས་ཅན། དེ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པར་ཐུག་མཁོ་འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན་ཏུ་ཅང་ཐུག་མཁོ་ལོ།
- ཁ་ཅིག་གིས། དབྱུག་དབྱིབས་ཕྱ་ཕུང་གིས་དབྱིབས་ཁོ་ན་མཐོང་བ་ལས་ཁ་དོག་མ་མཐོང་ཟེར་ན། དེ་ཆོས་ཅན། ཁ་དོག་མཐོང་བར་ཐུག་མཁོ་འོད་མཐོང་བའི་ཕྱིར། དེར་ཐུག་མཁོ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲུབ་རུང་གི་འོད་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱིབས་མཐོང་བའི་ཕྱིར། བྱུབ་པར་ཐུག་མཁོ་སྒྲུབ་རུང་གི་འོད་ཡིན་ན་ཁ་དོག་ཡིན་པས་བྱུབ་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དབྱུག་དབྱིབས་ཕྱ་ཕུང་དང་སྒྲུབ་དབྱིབས་ཕྱ་ཕུང་གི་བྱེད་ལས་གཅིག་པ་ཡིན་པར་ཐུག་མཁོ་འདོད་མི་རྩལ་ཏེ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་གནས་ས་གཅིག་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞན་ཡང་ཁ་དོག་ཆོངས་ནད་ཅན་གྱི་གང་ཟག་མེད་པར་ཐུག་མཁོ་ལོ།

ཐོས་ཚིག་།

ང་ཚོ་མི་ཡི་ན་བ་ནི་ཆ་ཤས་གསུམ་དུ་བྱེ་ཡོད་དེ། ཕྱི་ན་དང་། བར་ན། བར་ན་བཅས་ཡིན། ཕྱི་ན་ལ་ན་གཤོག་དང་། ཕྱི་ན་ལི་བུ་ག་ རྩ་རྩ་བཅས་གསུམ་ཡོད། བར་ན་ལི་ཆ་ཤས་སུ་ཐོས་བྱེད་ཀྱི་རུས་རྒྱུད་གསུམ་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི་ཐོ་རུས་དང་། མགར་རུས། ཡོ་བ་རུས་བཅས་ཡིན། བར་ན་ལི་ཁོངས་སུ་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་གཙོ་ཆེ་བ་ནི་འཛོང་ཁུང་། རྒྱུགས་དབང་། ཐོས་ཚིག་དབང་ཆ་བཅས་ཡིན། རྒྱུད་ཁམས་ནང་རྒྱ་བའི་སྒྲ་སྒྲ་བས་དེ་ན་གཤོག་གིས་སྤྱད་དེ་ཕྱི་ན་ལི་བུ་ག་བརྒྱུད་ན་རྩ་རྩ་འཕྱོར་གྱི་ཡོད། རྩ་རྩ་ནི་ཕྱི་ན་ལི་བུ་ག་ལི་ནང་སྒྲེར་ཆགས་པ་དང་། དེའི་རྒྱབ་དུ་བར་ན་ལི་རུས་རྒྱུད་གསུམ་གཅིག་སྒྲེར་གཅིག་མཐུད་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་བྱུབ་ཡོད། བཅ་ཞིག་སྒྲ་སྒྲ་བས་ཀྱིས་ན་རྩ་ལ་བ་ན་ཐོ་རུས་དང་མགར་རུས་དང་ཡོ་བ་རུས་གསུམ་རིམ་ཀྱིས་འགྲུལ་ཏེ་སྒྲ་སྒྲ་བས་ཀྱི་འདར་འགྲུལ་བསྐྱེད་ལ། འདར་འགྲུལ་དེ་ཉིད་ནང་ན་ལི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་འཛོང་ཁུང་དུ་གཏོང་བ་རེད། འཛོང་ཁུང་ནི་ན་རྩ་ལས་རྒྱུད་རྒྱུད་བ་ཡོད་པས་འདར་འགྲུལ་ནམས་བར་ན་ནས་ཐོན་ཏེ་ནང་ན་ལི་ནང་དུ་འཕྱུལ་བ་ན་འདར་རྒྱ་ཆགས་དམ་དུ་འགྲོ། བར་ན་ནི་ང་ཚོའི་ཀ་ལིའི་གཏིང་དུ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། རྩ་རྩ་ཐོག་པའི་སྒྲ་སྒྲ་བས་ཀྱི་ཤུགས་ཚད་དང་མཉམ་པར་ཡོ་བ་རུས་ཀྱིས་འཛོང་ཁུང་སྒྲུལ་བར་བྱེད་ལ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུགས་དབང་ནང་དུ་



དཔེ་རིས། ༡༦ རྩ་བའི་བཞོན་པ།

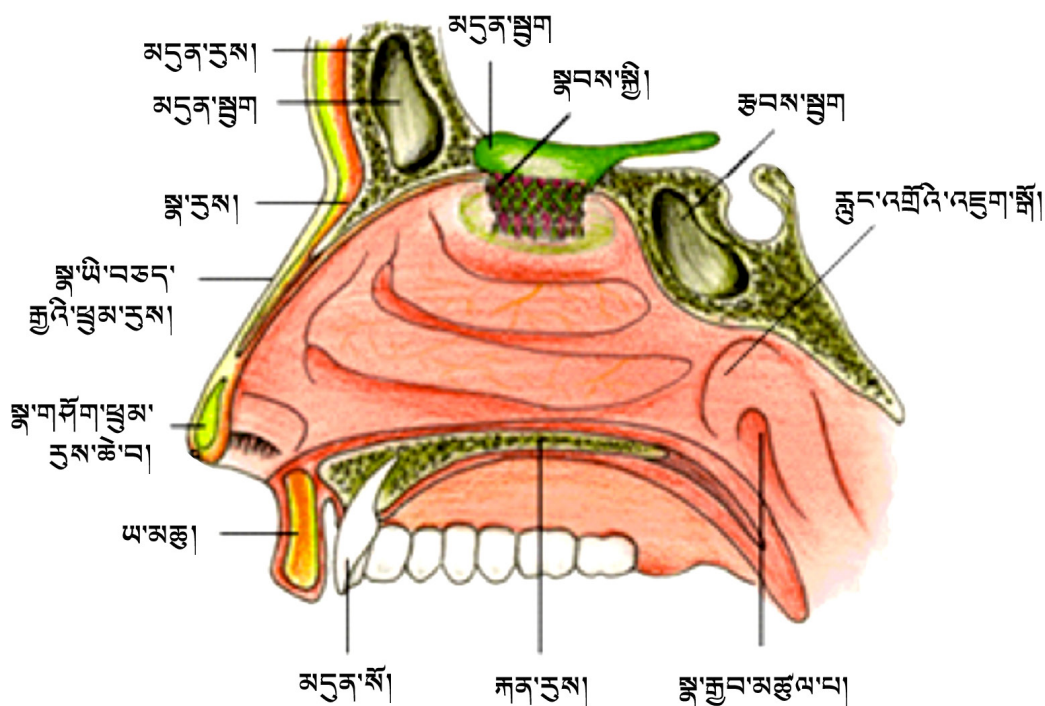
འབྱུང་བའི་གཤེར་ཁུག་ལོ་བ་དང་། དེའི་རྒྱན་གྱིས་ཞབས་གནས་སྤྱི་མོར་འདར་འགྲུལ་འབྱུང་།
དེ་ལྷུང་བ་ལས་དེའི་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཐོས་བྱེད་སྤྲུལ་སྤྲུལ་མ་ཐེབས་པ་དང་། སྤྲུལ་དེ་
དག་གཡོ་བ་ལས་འདར་འགྲུལ་གྱི་རོ་བོར་གནས་པའི་བར་འཕྲིན་རྣམས་སྒྲོག་བརྒྱའི་རོ་བོར་གྱུར་ཏེ་
བར་དེ་དག་ཐོས་ཚར་དབང་ཅུ་བརྒྱད་རྣམས་འདབ་མ་དང་། དེ་ནས་ཐོས་ཚར་ལྷན་ཤུན་དུ་རྒྱ་བ་
རེད། (དཔེ་རིས། ༡༤)

མའི་རྣ་བའི་གྲུབ་ཚུལ་གྱི་དབང་གིས་མིས་ཐོས་ཐུབ་པའི་སྤྱི་མོར་སྤྱོད་ལ་ཚད་བཀག་ཡོད་ཅིང་།
དེ་ནི་ཏར་ཆི་ ༡༠ རྣས་ ༡༠༠༠༠ བར་ཡིན། ཚད་དེ་ལས་བརྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་རྣམས་ང་ཚོའི་རྣ་བས་ཐོས་མི་
ཐུབ། སྤྲུལ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་དང་མཐོ་དམའི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཚོར་བའི་བར་ལེན་པ་རྣམས་སྒྲོགས་
དབང་གི་ཆ་སོ་སོར་གནས་ཡོད་པ་སྟེ། སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཚོར་བའི་བར་ལེན་པ་རྣམས་སྒྲོགས་དབང་གི་
མཐུན་སྒྲོགས་དང་། དེ་ལས་སྤྲུལ་ཚོར་བའི་བར་ལེན་པ་རྣམས་སྒྲོགས་དབང་གི་དཀྱིལ་དང་། དེ་ལས་
ཏ་ཅང་སྤྲུལ་ཚོར་བའི་བར་ལེན་པ་རྣམས་སྒྲོགས་དབང་གི་སྤྱི་མོར་འཁོད་ཡོད།

སྤྲུལ་ཚོར།

སྤྲུལ་ནང་གི་དྲི་རྒྱས་སྤྱི་མོར་ལོ་ལྷན་པའི་ས་ཁུལ་དེར་དྲི་ཚོར་ཤུན་ཅི་ཟེར་ཞིང་། མཁའ་རླུང་གི་
ཆ་ཤས་རྒྱུད་དུ་ཞིག་སྤྲུལ་སྤྲུལ་རྒྱུགས་རྒྱུ་ལོ་ལྷན་པའི་ཤུན་ཅི་ས་ཁུལ་དེ་བརྒྱལ་ནས་
འགྲོ་དགོས་པ་རེད། རྒྱུགས་དེར་མཁའ་རླུང་ནང་གི་དྲིའི་འདུས་རྒྱུལ་རྒྱུད་དེ་རྣམས་ལོ་ལྷན་ནང་
བཞུགས་དེར་ཆགས་པའི་སྤྱི་མོར་ལོ་ལྷན་པ་དེ་དག་དྲིའི་འདུས་རྒྱུལ་རྣམས་དང་འཕྲད་པར་འགྱུར། དེ་ཡང་
ཤུན་ཅིའི་ནང་སྤྲུལ་གྱི་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་ནི། སྤྱི་མོར་སྤྲུལ་དེ་དག་ལས་གཞན་རམ་འདེགས་
སྤྲུལ་ཟེར་བ་ཡོད་ལ། འདི་དག་གིས་ལོ་ལྷན་སྤྲུལ་ལྷན་ལྷན་དེ་སྤྲུལ་པ་དང་། ཡང་མཐེལ་འཁོད་སྤྲུལ་
ཟེར་བ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གིས་བཟུན་སྤྲུལ་ལོ་ལྷན་དེའི་ནང་སྤྱི་མོར་སྤྲུལ་གསར་པ་མང་པོ་སྤྲུལ་པར་བྱེད།
དེས་ན་ཤུན་ཅི་ས་ཁུལ་དེ་ཅམ་ཆེ་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་དོ་བདག་སྤྲུལ་དོས་དེར་དྲི་ཚོར་བ་རྣམས་ཡོད།
དཔེར་མཚན་ཅམ་བཤད་ན། མི་ལ་སྤྲུལ་ཏེ་བྱི་རྣམས་ལ་དྲི་ཚོར་ཤུན་ཅི་ཏ་ཅང་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད།

ལྷའི་རྒྱུད་ཚོར་དང་འདྲ་བར་སྤྲུལ་ཚོར་འདི་ཡང་རྒྱས་རྒྱུལ་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་ཚོར་གྱི་རིགས་ཡིན་
པས། མཁའ་རླུང་ལ་བཞོན་ཏེ་སྤྲུལ་རྒྱུགས་པའི་ནང་འདྲིན་འདུས་རྒྱུལ་རྣམས་སྤྲུལ་ཁུལ་གྱི་སྤྱི་མོར་
པ་དམིགས་བཀར་བ་དེ་དག་ལ་འཆིང་སྤྲུལ་བྱེད་པས་སྤྱི་མོར་ལོ་ལྷན་པ་དེ་དག་གིས་དེ་དག་ཚོར་ཞིང་རེག་
ཐུབ། དེས་ན་ཆེད་དུ་རྒྱུལ་འཐེན་བརྒྱབ་པས་སྤྲུལ་ནང་དུ་དྲིའི་འདུས་རྒྱུལ་མང་བ་འཐེན་པ་ལས་དོ་



བདག་སྐྱེ་པོས་དྲི་རིགས་བྱེ་བྲག་པའི་སྤྱུས་ཚད་ལོན་གྱི་ཡོད། ལྷའི་བྱ་གའི་ནང་ལོས་གྱི་ཡ་སྟེང་དུ་
ཆགས་པའི་དྲིའི་སྐྱེ་ལེན་པ་ན་མས་གྱིས་མཐར་ཐུང་པའི་མཐའ་འབྱེལ་ས་སྟལ་དུ་ཐུབ་པའི་དྲི་ཚོར་
རིལ་བུར་སྒྲོག་བརྟ་བཏང་པའི་སྒོ་ནས་བརྟ་འཕྲིན་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་ཐུང་བུན་གྱིས་དབྱེ་གཙོད་
མྱོང་རྟོག་བྱེད་པ་རེད།

འོན་ཏེ་ཚོར་སྣེ་ལེན་པ་ནམས་ཀྱིས་དེའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོའི་བྱང་པར་ངེ་ལྟར་བྱེད་མཉམ་ཞེ་ན། དེ་
རིགས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་དེ་རྒྱལ་གྱི་བཟོ་དབྱིབས་དང་བཀོད་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ལ། དེ་དག་གཟུང་བའི་
སྣེ་ལེན་པ་ནམས་ལ་འདྲ་བའི་རྒྱལ་དང་འཚམས་པའི་སྤྱིང་ཁག་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས་དེ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཅིག་
སྤར་འགྱོར་བ་ན་དེ་ལ་འཕྲོད་པའི་སྣེ་ལེན་པ་ནམས་ལ་ཡར་སྐྱལ་ཐེབས་ཀྱི་གཞན་ལ་མི་ཐེབས་པར་
བཤད་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་བྱེ་བྲག་པ་དེ་ཚོར་ཐུབ། ཚན་རིག་པས་དེ་ལ་ཙུ་བའི་རིགས་བརྒྱད་
དུ་དབྱེ་ལ། དེ་དག་ནི་ག་བྱར་གྱི་དེ། ཉ་དེ། སྤུམ་དེ། དག་ཅིའི་དེ། སྤྲ་ཅིའི་དེ། ལྷ་བའི་དེ། རྒྱལ་དེ།
གཅིན་དེ་བཅས་རེད།

ལྷའི་ཁྱུང་ཚོར།

སྤོམ་བྱེད་དབང་པོ་དང་ཁྱུང་བྱེད་དབང་པོ་གཉི་ག་རྣམས་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་པོའི་རིགས་ཡིན་
པས། ལྷ་ཡིས་ཀྱང་རོ་ཁྱུང་བ་ན་རོ་ཡི་རྣམས་རྒྱལ་དང་འཕྲད་དེ་ཁྱུང་དགོས། སྤར་ངེ་བཞིན་དུ་འདིར་
ཡང་ཁའི་ནང་དུ་བྱི་རོལ་གྱི་རྣམས་རྒྱལ་ཞུགས་པ་ལས་དེར་རྣམས་རྒྱལ་སྣེ་ལེན་པ་དང་འཕྲད་ཞིང་།
དེ་སྤྲད་པ་ལས་རྣམས་འཁྱུར་གྱི་བརྟེན་འཕྲིན་དེ་ཉིད་སྟོག་འཁྱུར་གྱི་བརྟེན་འཕྲིན་དུ་བསྐྱར་རྣམས་བརྟེན་
འཕྲིན་དེ་ནམས་ཐོད་རུས་དབང་ཙུ་བརྟེན་འབྲེལ་ཡོད་ཁྱུང་པའི་ཆ་ལྷལ་སོ་སོར་བརྟེན་བ་རེད། སྟོག་
འཁྱུར་གྱི་བརྟེན་འཕྲིན་དེའི་བཀོད་ལམ་ཡང་ཐོག་མར་ཁ་ནས་འདོད་ཚུན་དང་། དེ་ནས་ཁྱུང་སྟོག་དང་།
དེ་ནས་མཐར་ཁྱུང་ཤུན་ལྷལ་གྱི་རོ་ཚོར་སྤེལ་ཆ་ལྷལ་དག་ལ་ཐུག་པ་རེད།

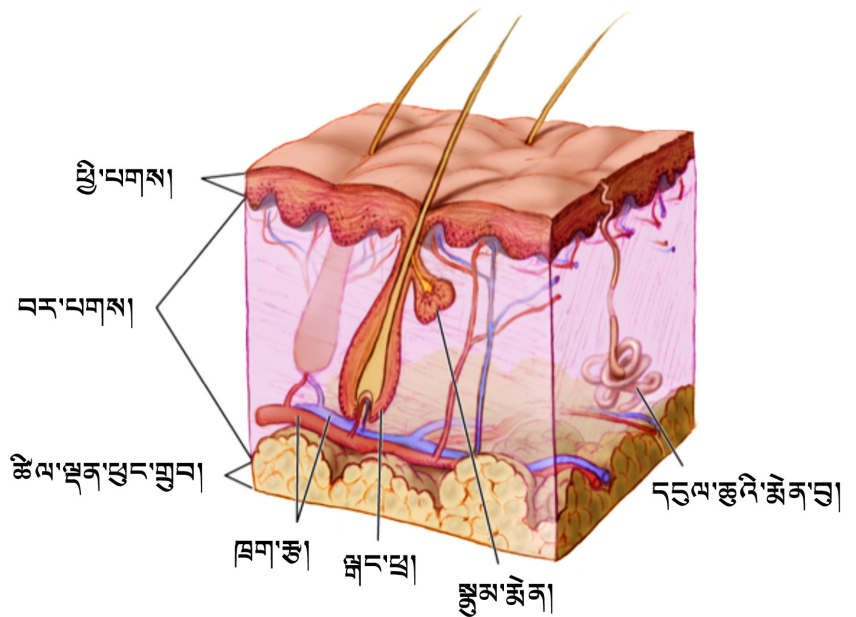
དེ་ལ་ལྷའི་སྤྱིང་དུ་ཡོད་པའི་རོ་ཚོར་སྣེ་ལེན་པའི་ངར་སད་པ་ཙམ་ལས་ཙུ་བའི་རོ་ལྷ་པོ་(མངར་བ།
སྐྱར་བ། ལན་ཚ་བ། ལ་བ། ལྷ་མ་མ།(རི་ཕིན་སྐྱུང་དུ་"ཞིམ་པོ་"ཟེར་བ་ཡིན།)གང་དུང་ཁྱུང་ཐུབ་ཀྱང་།
དེ་དག་ཕན་ཚུན་བསུས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རོ་གཞན་ནམས་ཁྱུང་ཞིང་དབྱེ་འབྱེད་ཐུབ་པར་ནི་སྤྲད་དབང་
དང་ངེས་པར་སྤེལ་དགོས། ལ་ཟས་གང་མོ་དང་བསྐྱར་ན་ང་ཚོས་ལ་ཟས་ཚ་པོ་བའི་སྐབས་ཟས་
ཀྱི་ཐོ་བ་ཆེ་བ་ཁྱུང་བ་ནི་ཟས་ཚ་པོ་ལས་ཐོན་པའི་སྤངས་པའི་དེ་རྒྱལ་དེ་དག་སྤེལ་ནང་གི་དེ་ཚོར་སྣེ་
ལེན་པར་འབྱར་ཏེ་སྣེ་ལེན་པ་དག་ལ་ཡར་སྐྱལ་བྱེད་པའི་སྟོན་ནས་ཟས་ཀྱི་དེ་ཚོར་བ་ཡིན། དེ་ཚོར་
སྣེ་ལེན་པ་དང་རོ་ཚོར་སྣེ་ལེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་དེ་རྒྱལ་དང་རོ་རྒྱལ་མ་ཚོར་གོང་དུ་འདུས་རྒྱལ་དེ་དག་
སྤྲད་ཁའི་ནང་གི་བསྐྱར་གཤེར་ནང་བཞུར་དགོས་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། དེ་ལྟར་འདྲ་དེ་གཉིས་
ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱང་པར་གཙོ་བོ་ནི་རོ་ཚོར་སྣེ་ལེན་པ་ནམས་དབང་ཙུ་བ་སྤྲད་ཀྱིས་མིན་པར་རོ་རྒྱལ་
གཟུང་བའི་སྤྲ་ཐུང་དམིགས་བསལ་ཅན་དེ་འདྲ་ཡིན་ལ། དེ་ཚོར་སྣེ་ལེན་པ་ནམས་ནི་དབང་ཙུ་བ་
གཟུགས་དངོས་ཡིན་པ་རེད། བྱང་པར་དེའི་དབང་གིས་དེ་གཉིས་ཀྱིས་རྣམས་རྒྱལ་གཟུང་ཆད་ལ་ཚོར་

པར་སྒྲིལ་བྱེད་ཀྱི་དབང་རྩལ་ཀྱང་ལྷན་ཅི་ཕྱགས་ཐམས་ཅད་དུ་བྱས་པར་འདོད། ཁོའི་ཆ་ཤས་གཞན་ཏེ།
ཡ་ཀན་དང་། མཚུལ་པ། ཨོལ་ཁེབས་བཅས་ཀྱིས་ཀྱང་རོ་བློ་ཚོར་ཐུབ།

རིག་ཚོར།

སྒྲིན་ན་རིག་བྱ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་དེ། ཡང་རིག་གཞོན་གྲགས། འདར་འགྲུལ། ཚ་བློད།
ལྷག་ཏུ། དེ་བཞིན་དུ་བར་གྱི་ནམ་མཁར་ལྷན་ཐུང་གི་གོ་ས་ཚོར་བ་ལྟ་བུ་བཅས་ཡིན། པགས་པ་ནི་
ལྷན་གྱི་རིག་ཚོར་དབང་པོ་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན།

ང་ཚོའི་ལྷན་པོར་རིག་བྱའི་ཚོས་ལ་ཡ་ལན་སྒྲིན་པའི་
རིག་ཚོར་སྣེ་ལེན་པའི་རིགས་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཡོད། དཔེར་
ན་གོང་གི་ཡང་རིག་གཅིག་ཤིང་མཚོན་ནའང་། འདི་
ཉིད་རིག་བྱའི་ནང་གསེས་ཀྱི་སྒྲིའི་སྣེ་ཚན་ཞིག་ཡིན་
པ་དང་། དེར་དཔུང་ངར་ལ་ཐུག་ཙམ་བྱེད་པའི་རིག་བྱ་
ནས་ཞི་མའི་བྲ་སྒྲིའི་བྱེད་བྱེད་པའི་རིག་བྱའི་བར་
འདུས་པས། ཡང་རིག་གཅིག་ཤིང་ལའང་ནང་གསེས་ཀྱི་
སྣེ་ལེན་པའི་རིགས་བཞི་བཤད་དེ། ཕྱི་ཕྱགས་སུ་འཁོད་
པ་དབང་ཚའི་མཚུགས་སྣེ་རང་བབ་པ་དག་དང་། ཅུང་
ཟད་ཟབ་རིམ་དུ་འཁོད་པ་མར་ཁེལ་གྱི་སྣོད་ཅེས་པ་
དང་། ལག་མཐེལ་དང་། ཀླང་མཐེལ། མིག་ལྡིབས། ལྷ་མའི་ཆེ། གསང་དབང་སོགས་སུ་རྟེན་པའི་མ་ཡི་
སི་ནར་ཙམ་དང་། སྒྲ་སྒྲིའི་འགྲུལ་སྒྲིའི་བྱེད་སྒྲིའི་ལ་ལན་སྒྲིན་པའི་རྩ་དུ་བཞེས་པ་བཅས་ཡིན།
དེ་བཞིན་དུ་ཟབ་ལྷགས་ཀྱི་འོག་རིམ་དུ་འཁོད་ཅིང་། སྒར་བས་ཅུང་ཟད་ལྷན་པའི་རིག་ཚོར་ལ་ཡ་ལན་
སྒྲིན་པའི་སྣེ་ལེན་པ་མིང་ལ་པེ་སི་ནི་ན་ཙམ་དང་ལྷན་པའི་སྣེ་ལེན་པའི་ཙམ་ལའང་ཡོད། དེ་ཡང་ཟ་འཕྲུག་གི་
ཚོར་བ་ལྟ་བུ་ནི་པགས་པའི་སྣེ་དག་གི་དབང་ཚའི་ཐག་རན་དག་ལ་འཇམ་ལ་བསྐྱར་སྒྲིའི་རང་བཞིན་གྱི་
ངར་སྒྲིའི་བྱས་པ་ལས་འབྱུང་བ་དང་། ཡང་ག་ག་ཚེལ་གྱི་ཚོར་བ་ནི་དེ་ལྟའི་ངར་སྒྲིའི་བྲག་པོ་སྒྲིའི་པས་
བསྐྱེད་པ་ཡིན། (དཔེ་རིས། ༡༩)



དཔེ་རིས། ༡༩ ལྷན་གྱི་པགས་པའི་རིམ་པ།

རིག་ཚོར་གྱི་བདེ་འཕེན་མཐར་ཐུག་པ་བར་བརྟུང་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྟུང་། ལྷན་སྣེ་དག་གི་རིག་ཚོར་
སྣེ་ལེན་པའི་ངར་བསྐྱེད་པ་ན་དེས་ལྷན་པའི་རིག་པའི་ཆ་འཕེན་དེ་སྒྲིག་གི་ངར་གྲགས་ཀྱི་ནམ་པར་

དབང་ཚོར་བའི་དབང་ཚུལ་ཐོག་ནས་ཀྱང་བཟང་ཉེ་རྒྱུ་ལ་འདི་ལྟར་གྱི་དབང་ཚུལ་ཐོག་ནས་གཏོང་བས། ཆ་འཕྲིན་དེ་རྒྱུ་ལ་འདི་ལྟར་གྱི་ཡར་ལྷན་པ་བར་བཏོད་པ་རེད། དེ་ཡང་ཆ་འཕྲིན་དེར་དབྱེ་གཞི་གི་བྱེད་རིམ་དངོས་གཞི་དེ་ནི་རྒྱུ་ལ་འདི་ལྟར་རིམ་ཁྲུལ་གྱི་ཉེ་གིས་འགོ་ཚུལ་ལ། དེ་ནས་མཐུན་དུ་ཆ་འཕྲིན་དེ་ལྷན་གཞུང་བཟུང་དེ་ལྷན་སྒྲུབ་དང་། དེ་ནས་མཐར་ལྷན་ཆེན་ལྷན་གྱི་ཉེ་གིས་ལྷན་པ་ལྷན་གྱི་ཉེ་གིས་ལྷན་པ་བཏོད། དེ་ནི་ལྷན་ཚོར་ལྷན་གྱི་ཉེ་གིས་ཆ་འཕྲིན་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེར་སོན་པ་ན་གཞི་ནས་ཆ་འཕྲིན་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པ་རེད། འདི་ཉིད་བརྟེན་ཚུལ་གཞན་དུ་བྱས་ན། རེག་ཚོར་འབྲེལ་བའི་སྒྲོག་གི་བརྟེན་པའི་ཆ་འཕྲིན་དེ་མཐར་ལྷན་ཆེན་ལྷན་གྱི་ལྷན་ཚོར་ལྷན་གྱི་ལྷན་དུ་འབྱོར་བ་ན་དེ་ཉིད་རེག་ཚོར་ལ་བརྟེན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་དོ་བོར་འཕྲོལ་པ་རེད། དེ་ཡང་ལྷན་ཚོར་ལྷན་གྱི་ལྷན་པའི་མཐའ་འཁོར་དུ་ཉེ་གིས་ལྷན་པ་འདྲེན་ཡོད་ལ། དེར་ལྷན་པའི་གཡས་ཕྱོགས་ནས་འབྱོར་བའི་ཆ་འཕྲིན་རྣམས་ལྷན་གྱི་དེའི་གཡོན་ཁྲུལ་དང་། ལྷན་པའི་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་འབྱོར་བ་རྣམས་དེའི་གཡས་ཁྲུལ་དུ་སོན་པར་འགྱུར་རོ།

དབང་ཚོར་བྱུག་པ།

ལྷན་གྱི་རྒྱུ་ལ་ཚོར་བྱེད་རིམ་འདིར་སྐབས་རེ་དབང་ཚོར་བྱུག་པ་ཞེས་སུ་གྲག་གི་ཡོད། འདི་ནི་གང་དུ་ཡོད་པའི་གཞི་དེར་དེ་ཚོའི་ལྷན་པོ་འདི་ཉིད་ཇི་ལྟར་ཚུགས་ཤིང་དང་ཇི་ལྟར་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་ཚུལ་ཚོར་བ་དེར་ཟེར། འདི་ནི་ལྷན་ཚོར་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དབང་ཚོར་འདིར་བབས་འགྱུར་སྒྲེ་ལེན་པར་འབོད་པ་ལྷན་གྱི་ཤ་གནད་དང་། ཚུ་བ་དང་། ཆིགས་དང་། ཚུ་རྒྱས་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་སྒྲུབ་པའི་གཞུགས་འགྱུར་རྒྱ་ཆ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རྒྱ་ཆ་དེས་གོང་གི་ལྷན་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དག་གི་འཁོར་བབ་འགྱུར་བ་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེ་དག་སོ་སོའི་རིང་ཐུང་དང་། འགྲིམས་སྟོང་དང་། གཞོན་གྱུགས་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་གང་སོང་བ་རྣམས་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པ་རེད། བབས་འགྱུར་སྒྲེ་ལེན་པ་དེ་དག་གིས་ལྷན་པར་ངར་སྒྲུང་གཏོང་བ་དང་། དེར་འབྱོར་མཚམས་སུ་ཆ་འཕྲིན་དེར་སྒྲེ་རིམ་དབྱེ་གཞི་བྱས་ཆེས་རྒྱུ་ལ་བབས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་འཕམ། ཡང་ན་འགྲུལ་སྐྱོད་མཚམས་འཛོག་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་མིང་ལ། དེ་ཆེས་ལྷན་པས་འབྲེལ་ཡོད་ཤ་གནད་དག་ལ་དེ་ལྷན་གྱི་བརྟེན་པ་ལྷན་པར་བྱེད། ཚུལ་དེ་ལྟར་དུ་ལྷན་པས་བབས་འགྱུར་སྒྲེ་ལེན་པ་དག་ལས་འབྱོར་བའི་བརྟེན་པ་གི་ནང་དོན་དང་མཐུན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱས་ཆེས་འབྲེལ་ཡོད་ཤ་གནད་སོ་སོར་བརྟེན་པ་བྱེད་པ་འདིས་ལྷན་གྱི་ལྷན་པའི་འགོ་མཐུག་ཆང་པོ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་ལགས། དེ་ལྟར་བྱེད་རིམ་འདི་ཀྱན་དོ་བདག་སྐྱེ་བོས་ཤེས་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པར་མ་ངེས་ཏེ། དེ་དག་གི་ཁྲོད་དུ་ལྷན་གྱི་དོ་མཉམ་བསྐྱེད་པ་དང་རན་འཚམ་འགྲིག་པ་ལྟ་བུའི་བྱེད་རིམ་དག་ནི་རྒྱུ་དུ་དོ་བདག་སྐྱེ་བོས་མཉམ་ཤིང་མ་ཚོར་བར་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར།

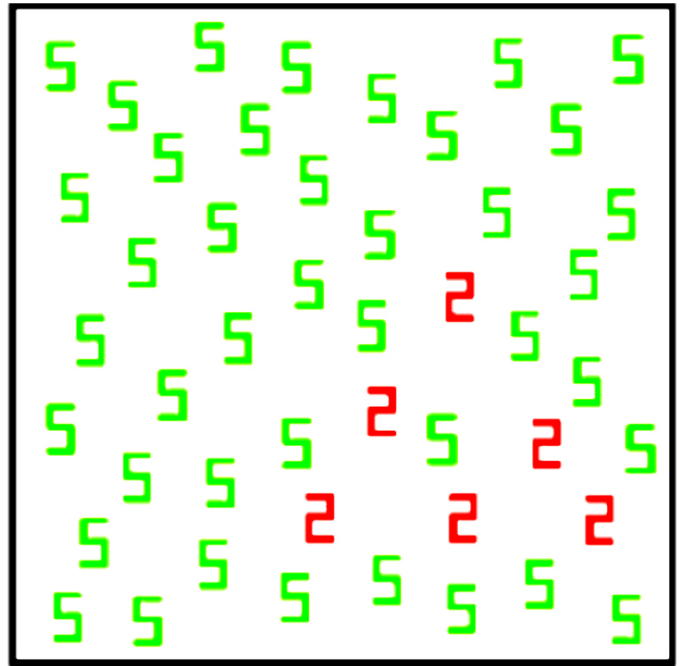
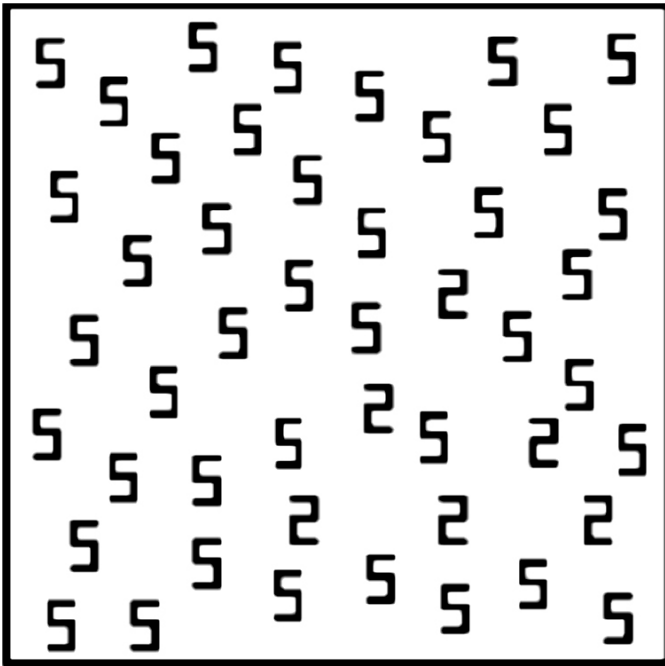
ཤེས་ཚོར་དང་ལྡན་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པའི་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཚོར་བྱེད་རིམ་གྱིས་ཁྲད་སྒྲུག་བཅད་དེ་རྒྱ་
བའི་བརྒྱུད་ལམ་ངེས་བཟུང་ཅན་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། མཐར་ཁྲད་ཤུན་ཁུལ་གྱི་གཙུག་གི་འདབ་
མར་མཚུག་རྒྱུགས་ལ། ཤེས་ཚོར་མེད་པའི་སྤངས་ཚོར་བྱེད་རིམ་ནི་རྒྱུངས་པ་དང་ཁྲད་སྤྱིང་སྤྱིང་བའི་
བརྒྱུད་ལམ་ལ་བརྟེན་ཞིང་། མཐར་ཁྲད་སྤྱིང་ལ་མཚུག་བསྐྱབ་པ་རེད། རྟོ་བདག་སྤྱི་བོ་དེ་ཉིད་ཆང་རག་དང་
མྱོས་རྒྱས་གྱིས་བཟེ་ཆེ་ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཚོར་བྱེད་རྒྱས་ལ་ཉམ་ཉེས་གཏོང་ལ། གླུ་བས་དེ་དག་ཏུ་ཆང་རག་
གིས་བཟེ་མིན་བཟག་པའི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཉམ་ཉེས་ཀྱི་ཆད་གཞི་དི་ཡིན་གཞུག་ཐུབ་པ་རེད།
དེ་ནི་དུས་ལུན་རིང་མོ་ནས་ཆང་རག་གིས་བཟེ་བཞིན་དུ་འགྲུལ་འཁོར་གཏོང་བའི་དོགས་པ་ཡོད་
སའི་སྤྱི་བོའི་སྤྱིང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཡིན་ཞིང་། ཐབས་ལམ་དེའི་ཁོངས་སུ་མིག་བཅུ་མ་
བཞིན་དུ་སྤྱི་བོ་རང་རང་གི་སྤྱར་རང་གི་མཚུབ་མོས་རེག་ཏུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་དུས་ལུན་སྐར་ཆ་
སུམ་ཅུ་རིང་རྒྱུ་པ་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་བྲང་ཐིག་ཞིག་གི་སྤྱིང་རྒྱུ་མཐིལ་
ཆ་ཆང་བཅུག་པའི་སྒོ་ནས་གོམ་པ་དགུ་སྟོར་འཇུག་པ་ལྟ་བུ་ཚུད་ཡོད།

དབང་ཚོར་འབྲེས་འགྲུལ།

སྤྱིར་བཏང་དབང་ཚོར་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་ཙ་ཕ་སྤྱ་གཞུགས་སོ་སོས་དབང་པོ་དམིགས་བཀར་བ་
སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་ཡ་ལན་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་མཐོང་ཚོར་དབང་ཙ་ཕ་སྤྱ་གཞུགས་
རྣམས་མིག་ནས་ཐོབ་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་ཡ་ལན་སྤྱིན་པོ་སྤྱིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་ཀྱང་གནས་སྤངས་
འདི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དེ་ལྟར་གནས་པའི་ངེས་པ་མེད། དཔེར་ན་མཐོང་ཚོར་དབང་ཙ་ཕ་སྤྱ་གཞུགས་དག་
གིས་གླུ་བས་འགར་འོད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་
དེ་ནི་དུས་ནམ་གྱི་ཆེ་མཐོང་ཚོར་བརྒྱུད་ལམ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟར་ལྟ་བུ་
གླུ་བས་གང་ཡིན་ལ་དེ་ལྟར་བྱུང་བར་རྟོག་ཡོད། དེས་ནི་མཐོང་ཚོར་ཆ་འཕྲིན་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཐོས་ཚོར་
ཆ་འཕྲིན་གྱིས་ཀྱང་མཐོང་ཚོར་དབང་ཙ་ཕ་སྤྱ་གཞུགས་དག་གི་ངར་སྤངས་སྤྱིང་སྤྱིང་པར་སྤྱོད་བྱེད་པ་
རེད། གཞན་ཡང་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱ་བ་གཞན་དག་བརྒྱུད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནི། རྒྱུན་དུ་མཐོང་ཚོར་
རམ་ཡང་ན་ཐོས་ཚོར་འབྲེལ་བའི་དབང་ཙ་ཕ་སྤྱ་གཞུགས་དེ་འདྲ་རིམ་པ་བཞིན་སྤྱི་བོ་ལོང་བ་དང་འོན་
པ་དག་ལ་དབང་ཚོར་གཞན་གྱིས་“བཅན་ཁྲིད་”བྱེད་སྤྱིང་པ་དེ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་བོ་གཞན་
དང་བསྐྱར་ན་ལོང་བས་ལུས་ལེགས་པར་ཐོས་ཐུབ་པ་དང་། འོན་པས་གཞན་ལས་ཀྱང་ལེགས་པར་
མཐོང་ཐུབ་པ་འབྱུང་བ་རེད།

དབང་ཚོར་ལྷ་ལྟོན།

སྐྱེ་བོ་པལ་མོ་ཆེར་ནི་ཡུལ་རིགས་གཅིག་གིས་དབང་ཚོར་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་ཁེར་རྒྱུ་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད།
 དཔེར་ན་སྒྲ་ཐུགས་ཀྱིས་ཐོས་ཚོར་བསྐྱེད་པ་དང་། གཞུགས་ཀྱིས་མཐོང་ཚོར་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། འོན་
 །ཀྱང་སྐྱེ་བོ་འགའ་རེར་ནི་ཡུལ་རིགས་གཅིག་གིས་ཀྱང་དབང་ཚོར་རིགས་མི་འདྲ་བ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་དེ།
 དེ་དག་གི་མིག་གིས་གཞུགས་མཐོང་བས་མ་ཟད་སྒྲ་ཡང་"མཐོང་"ལ། དེ་བཞིན་དུ་དེ་དག་གི་སྐྱེ་ཡིས་
 རོ་མྱོང་བ་མ་ཟད་གཞུགས་ཀྱང་"མྱོང་"གི་ཡོད། གནས་སྒྲུངས་འདི་ལ་དབང་ཚོར་ལྷ་ལྟོན་ཟེར་ཞིང་།
 འདི་ལྟར་དུ་དབང་ཚོར་གྱི་ནུས་པ་ལྷ་ལྟོན་འབྱུང་འབྱུང་བ་ནི་དབང་པོ་བྱེ་བྲག་པ་དེའི་དབང་ཆའི་བརྒྱུད་
 ལམ་ཁག་ཅིག་ལམ་བར་དུ་ཁ་གྲུས་ཏེ་རང་གི་ཆ་འཕྲིན་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་དབང་ཚོར་གཞན་དང་འབྲེལ་
 བའི་ཁྲད་པའི་ཆ་ཁུལ་དེར་བསྐྱུལ་བ་ལས་འབྱུང་བར་འབྲེལ་བཤད་བྱེད། (དཔེ་རིས། ༤༠)



དཔེ་རིས། ༤༠ དབང་ཚོར་ལྷ་ལྟོན་གྱིས་ཟེན་པའི་སྐྱེ་བོ་འགའ་རེས་ཨང་གྲངས་ནུས་ཚོན་རིས་སུ་མཐོང་བ་དང་། དེ་དག་ལས་ཕྱང་ཟད་མི་མཐུན་པ་ནུས་ཚོན་རིས་
 འོགས་ཤིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད།

- ཁ་ཅིག བུམ་པ་ལས་ལྷོག་ནས་འོང་བའི་འོད་དེ་བུམ་པའི་ཁ་དོག་ཡིན་ཟེར་ན། བུམ་པའི་ཁ་དོག་ཆོས་ཅན། བུམ་པའི་སྒྲིང་ཏུ་མེད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། བུམ་པའི་ཁ་དོག་ཆོས་ཅན། བུམ་པའི་བྲད་ཆོས་མ་ཡིན་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། གཞན་ཡང་། མེ་ལོང་ལས་ལྷོག་ནས་འོང་བའི་འོད་དེ་ཆོས་ཅན། མེ་ལོང་གི་ཁ་དོག་ཡིན་པར་ཐལ། བུམ་པ་ལས་ལྷོག་ནས་འོང་བའི་འོད་དེ་བུམ་པའི་ཁ་དོག་ཡིན་པ་གང་ཞིག རྒྱ་མཚན་མཚུངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། མེ་ལོང་ན་འཆར་བའི་བྲད་བཞིན་གྱི་ཁ་དོག་ཆོས་ཅན། བྲད་བཞིན་གྱི་ཁ་དོག་མ་ཡིན་པར་ཐལ། མེ་ལོང་གི་ཁ་དོག་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། མེ་ལོང་ལས་ལྷོག་ནས་ཤར་བའི་ཁ་དོག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།
- ཁ་ཅིག རོ་ཕྱོང་བའི་དབང་པོ་ཡིན་ན་ལྷའི་དབང་པོ་ཡིན་པས་བྱུང་བའི་ན། ཡ་ཀན་སྒྲིང་གི་རོ་ཕྱོང་ལེན་པ་ཆོས་ཅན། ལྷའི་དབང་པོ་ཡིན་པར་ཐལ། རོ་ཕྱོང་བའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ལྷའི་སྒྲིང་ཏུ་མེད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རིགས་ཏེ། ཡ་ཀན་སྒྲིང་ཏུ་མེད་པའི་ཕྱིར།

- ཁ་ཅིག རོ་ཕྱོང་ལེན་པ་ཡིན་ན་ཅ་བའི་རོ་ཕྱོང་ལེན་པས་བྱུང་བའི་ན། ལྷའི་དབང་གི་མཐའ་བུར་ན་མེད་པའི་རོ་ཕྱོང་ལེན་པ་ཆོས་ཅན། རྒྱད་ཀྱིས་རོ་ཕྱོང་ལེན་པར་ཐལ། རོ་ཕྱོང་ལེན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། དེས་རོ་ཕྱོང་མོ་ཕྱོང་བར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རིགས་ཏེ། ལྷའི་དགྱིལ་ལ་གནས་པའི་སྒྲིང་ལེན་པ་མིན་པའི་ཕྱིར། བྱུང་སྟེ། ཅ་བའི་རོ་ཕྱོང་ཕྱོད་ཀྱི་ལྷའི་ཆ་སོ་སོ་ནས་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

ལེ་ཆན། ༡༡ རྣམ་ཤེས་དང་ཁྲད་པའི་འབྲེལ་བ་རྩོམ་གྲྭ་བ།

རྣམ་ཤེས་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ།

རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་ཆེས་གནད་ཆེ་ཞིང་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ཏེ། ཅི་སྟེ་དེ་མེད་པར་སྐྱར་ན། ཆོ་སྲོག་གི་དོན་སྟོང་མེད་པར་འགྱུར་ངེས་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་འདིའི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པར་ཆས་པ་ན་འདི་ཉིད་རྒྱན་ལྡན་ཀྱི་ཆོས་གཞན་ཀྱུན་དང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་རྟེན་ངེས་པ་ནི། དེའི་རྣམ་འགྱུར་དུ་སྐྱར་པ་དཔེར་ན་མཐོ་བསམ་དང་། སེམས་སྦྱང་། ཆོར་བ། རིག་པ་ལྟ་བུ་ཀྱན་འཛིག་རྟེན་འདིའི་སྟེང་གི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཡོད་ཆད་དང་ཆེས་ཐ་དད་དུ་སྐྱར་བའི་ཕྱིར་དང་། དེར་མ་ཟད་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་འཆར་སྐྱར་ཀྱུན་དུས་ཀྱི་རྒྱན་ཐག་དང་ཕྱོགས་ཀྱི་མཆམས་གང་དུའང་བཅོལ་ས་མེད་པའི་ཕྱིར། དེ་ཡང་དབང་ཆའི་ཆོན་རིག་པ་རྣམས་ལ་ནི་ཤེས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དེ་རྣམས་ཁྲད་པའི་ལུས་འགྱུར་གྱི་བྱ་གཞག་ངེས་བཟུང་དག་གིས་བསྐྱེད་པར་མཛོན་ལ། འོན་ཏང་བྱ་གཞག་དེ་དག་ཉིད་རྣམ་ཤེས་སུ་གྱུབ་བམ། ཡང་ན་བྱ་གཞག་དེ་རྣམས་རང་དང་འགྲུབ་ལུགས་ཆེས་ཐ་དད་པའི་ཤེས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དག་གི་གྱུབ་བདེ་མཉམ་པ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དེ་དག་ཉིད་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྣམ་པར་མ་གྱུབ་པ་ཡིན་ནམ། གང་ཡིན།(དཔེ་རིས། ༩)གལ་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཉིད་ཁྲད་པའི་བྱ་གཞག་དེ་དག་མིན་ན་ནི། འདིས་མཛོན་སྐྱར་གྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་རྣམས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཙམ་ཞིག་ལས། དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་ཀྱན་མི་རྟོགས་པར་བསྐྱར་ལ། དེས་ནི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཉིད་གཟུགས་དང་སྟོབས་མཆུངས་པའི་ཤེས་བྱའི་ཆ་ཤས་རང་མཆོན་པ་ཞིག་ཏུ་སྟེ་སྟོན་བྱེད་པས། འགྲུབ་ལུགས་དང་ལས་ཚུལ་ཅི་ཐད་ནས་གཟུགས་ཅན་དང་ཆེས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རོ།



དཔེ་རིས། ༩ རྣམ་ཤེས་དང་ཁྲད་པའི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཆེག་གྲུབ་སྒྲུབ་དང་ཟུང་གྲུབ་སྒྲུབ།

དེ་ལྟར་ན་ནམ་ཤེས་དང་གཟུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བར་བརྟགས་པའི་གྲུབ་མཐའ་ལ་རགས་རིམ་ནས་སྒྲུབ་རིགས་གཉིས་སུ་བཤད་ཆོག་ལྟེ། ཆེག་གྲུབ་སྒྲུབ་དང་ཟུང་གྲུབ་སྒྲུབ་གཉིས་ཡིན། སྒྲུབ་མས་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་མཐར་གཏུགས་ན་གཟུགས་ཅན་གྱི་གཞི་ལ་ཐུག་ཅིང་། རྣམ་ཤེས་ཀྱང་ཟུང་པའི་བྱ་གཞག་ཅིག་ཡིན་པས་མཐར་གཏུགས་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཞིག་ལ་ཐུག་པར་འདོད། དེ་ལྟར་ན་འང་གཟུགས་ཅན་ཡིན་ཆད་ལ་རྣམ་ཤེས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དུ་འཕྲེལ་འགྱུར་ཁྲོད་གཞི་བྱེ་བྲག་པ་ལག་ཅིག་ལྟེང་གཟུགས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་རྟོག་འདྲིར་རྗེ་ཆེར་སོང་བ་ལས་རིམ་གྱིས་རྟོག་རིག་གི་རྣམ་པ་ཕྱིར་འབྲས་ཏེ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རོ་པོར་གྲུབ་པར་བཤད། དེས་ན་རྣམ་ཤེས་ཞེས་པ་ཐོག་མ་ནས་གཟུགས་ཅན་ལས་ལོགས་སུ་གྱུར་པའི་སྒྲེ་པ་རང་མཚན་ཞིག་མིན་པར་འདོད།

སྒྲུབ་མས་ནི་རྣམ་ཤེས་ཉིད་གཟུགས་ཅན་མིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་གཟུགས་ཅན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ལས་ལོགས་སུ་གྲུབ་པར་འདོད་པས། ཟུང་པའི་འགྲུལ་སྒྱུད་དང་རྣམ་ཤེས་དབར་གྲུབ་བདེ་རག་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཆོག་ཀྱང་། དེས་ཕྱོགས་གཉིས་པོ་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་གྲུབ་པར་ག་ལ་མཚོན། གྲུབ་མཐའ་འདི་འདོད་མཁན་འགའ་ཞིག་གིས་ནི་རྣམ་ཤེས་དེ་ཉིད་ཟུང་པའི་བྱེད་རིམ་ལ་གཏན་ནས་མ་བརྟེན་པར་ཁེར་གྱུར་དུ་གནས་སྒྲུབ་པར་ཡང་འདོད་པ་རེད།

རྣམ་ཤེས་གང་དུ་མཆིས་སམ།

མིའི་རྣམ་ཤེས་ནི་མིའི་ཆ་ཤས་ཅི་རུང་བ་ཞིག་དང་ཁོར་ཡུག་དབར་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྒྲེ་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟེང་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ཟུང་པ་ནི་ཆེས་གནད་ཆེ་ཡིན་པའང་ང་ཆོས་ཤེས། དེ་ལྟར་ན་འང་བརྒྱུད་རིམ་དེས་དོན་དངོས་སུ་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོད་བ་རྣམས་ཚུལ་རི་ལྟར་དུ་བསྐྱེད་པ་ནི་རི་བཞིན་ཤེས་ཀྱི་མེད། མ་ཟད་ཟུང་པའི་བྱེད་རིམ་དང་དབང་ཆའི་འགྲུལ་སྒྱུད་འགའ་རེ་ནི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱོད་བའི་རིམ་པ་དང་ཆེས་མཐུན་ཞིང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བར་སྒྲུང་ལ། འོན་ཀྱང་འགའ་རེ་ནི་དེ་ལྟར་མིན།

སྒྲེ་པོའི་རྒྱུད་ལ་ཤེས་ཚར་གྱི་ཕྱོད་བ་སྒྲེ་བ་ནི་ཟུང་པའི་ནང་གི་དབང་ཆའི་བྱ་གཞག་སྒྲུབ་ཆོགས་ཤིག་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བར་མངོན་ལ། དེའི་ནང་ནས་ཟུང་པུན་གྱི་ཁྱོན་དང་། ལྷག་པར་ཟུང་པའི་མདུན་འདབ་ཁུལ་དུ་འཕྲོན་པའི་དབང་ཆའི་བྱ་འགྲུལ་རྣམས་ཤེས་ཚར་གྱི་ཕྱོད་བ་སྒྲེ་བ་དང་ཆེས་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བར་སྒྲུང་། དེ་ལ་སྒྲུལ་རྒྱུན་ཞིག་ཟུང་པས་ཐོག་མར་ཅད་ཆོད་པ་ནས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོད་

བ་མངོན་གྱི་ཞིག་མ་བསྐྱེད་བར་དུ་ས་ཡུན་སྐར་ཆ་བྱེད་ཅམ་ཞིག་འགོར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་སྐུལ་རྒྱུན་
ཞིག་གིས་བསྐྱངས་པའི་དབང་ཅའི་འགྲུལ་སྒྱུད་དེ་ཐོག་མར་ཁམ་ཅིག་ཁྱད་ཞོ་དང་ཁྱད་སྒྲུག་ལྟ་བུ་ཁྱད་
པའི་“འོག་རིམ་”གི་ས་ཁུལ་དག་ཏུ་འབྱུང་། དེ་རྗེས་ཁྱད་པའི་“གོང་རིམ་”གི་ས་ཁུལ་ཏེ། དབང་ཆོར་
འབྲེལ་བའི་ཆོར་སྒོར་རིགས་ལ་དབྱེ་གཅིད་ཐྱོད་རྟོག་བྱེད་པའི་ཁྱད་ལྷན་ཁུལ་དུ་འབྱུང་བ་རེད། དེ་ཡང་
ཐྱོད་བ་ཅི་རུང་བ་ཞིག་ཤེས་ཆོར་གྱི་ངོ་མོར་འབྲུག་པ་ཁོ་ནའི་སྐབས་མ་གཏོགས་ཁྱད་ལྷན་ཁུལ་དུ་སད་
སྒོར་གི་བྱ་བ་འབྲུབ་གྱི་མེད། འདིས་ཤེས་ཆོར་གྱི་ཐྱོད་བ་ཞིག་སྐྱེ་བར་ཁྱད་པའི་ཆ་ཁུལ་འདི་མེད་དུ་མི་
རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྣེ་རྟོག་བྱེད་པ་རེད།

རྣམ་ཤེས་སྐྱེ་བར་ཆ་རྒྱུན་གང་ཞིག་འདྲིམས་དགོས་སམ།

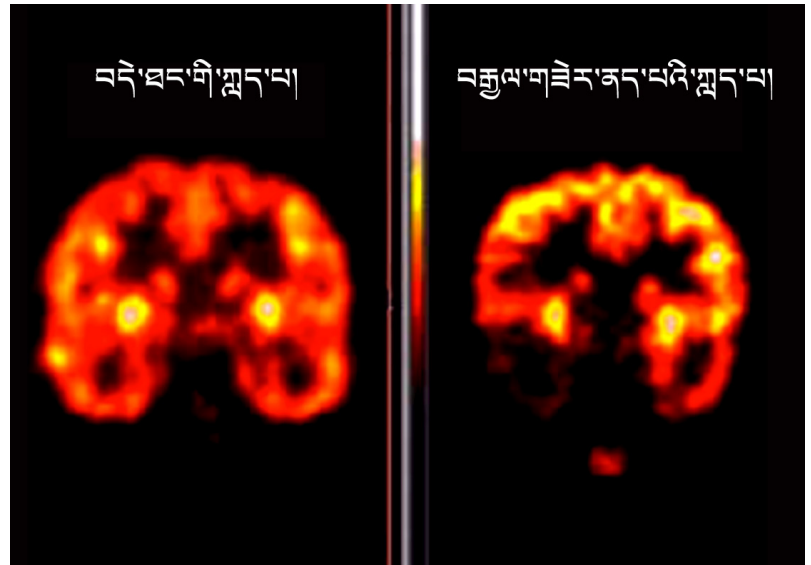
ཤེས་ཆོར་གྱི་སད་སྒོར་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་དེ་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་ཁྱད་པའི་འགྲུལ་སྒྱུད་གྱི་
འགྲོས་རིམ་ངེས་བཟུང་ཞིག་ཡོད་པར་སྤང་ལ། འགྲོས་རིམ་འདི་དག་ལ་རྣམ་ཤེས་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་
དོད་ཐུབ་ཟེར་བ་རེད། དཔེར་ན། ཁ་དོག་སེར་པོའི་གཞི་ཞིག་མཐོང་བས་ཁྱད་པའི་འགྲུལ་སྒྱུད་འགྲོས་
རིམ་ངེས་ཅན་ཞིག་སྒོར་ལ། རང་གི་པ་མེས་མ་མེས་མཐོང་བས་ནི་དེ་ལས་གཞན་ཞིག་སྒོར་བ་བཞིན་
ཡིན། དེས་ན་ཁྱད་པའི་གནས་བབ་མཆོན་པའི་འགྲོས་རིམ་གཅིག་ནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འཕོས་པ་ན། དེ་
དང་དུས་མཉམ་དུ་ཤེས་ཆོར་གྱི་ཐྱོད་བའང་འགྱུར་འགོ། ཁྱད་པའི་སྤྲ་སྤང་རྣམས་འགྲོས་པ་ལྟར་བའི་
སྒོ་ནས་ངར་སད་པ་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་ཆོར་གྱི་ཐྱོད་བ་བསྐྱེད་པས། ཤེས་ཆོར་གྱི་ཐྱོད་བ་ཞིག་སྐྱེ་
བར་དབང་ཅའི་བྱ་འགྲུལ་གང་ཅམ་རྟོག་འདྲིང་ཅན་དུ་གྱུར་དགོས། དེ་ལྟར་ན་འང་ཉ་ཅང་རྟོག་འདྲིང་
ཆེ་དག་པས་ནི་ཤེས་ཆོར་གྱི་ཐྱོད་བ་སྐྱེ་བར་འགལ་རྒྱུ་བྱེད་དེ། དཔེར་ན་བརྒྱལ་གཞུང་འདར་ནད་
ཕོག་པའི་ནད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱིར་ན་ཤེས་ཆོར་གྱི་ཐྱོད་བ་ཞིག་དང་གྲུབ་བདེ་མཉམ་པའི་ལུས་འགྱུར་
གྱི་བྱེད་རིམ་དེ་དག་སྤྲ་སྤང་གི་རིམ་པར་མངོན་པར་སད་ཚུལ་ཆན་རིག་པས་ངོས་འདྲིན་བྱས་ཡོད་ལ།
འོན་ཀྱང་དེ་ལས་སྤྲ་བའི་རིམ་པ་སྟེ། དཔེར་ན་འདུས་རྒྱལ་ལམ་རྒྱལ་སྤན་ཁེར་རྒྱང་བའི་རིམ་པར་ད་
བར་ངོས་འདྲིན་བྱས་མེད། དེ་ལྟར་ན་འང་རྒྱལ་སྤན་(ཡང་ན། ཆད་རྒྱལ་)ལྟ་བུ་ཉ་ཅང་སྤྲ་བའི་རིམ་པར་
ཡང་ཤེས་ཆོར་གྱི་ཐྱོད་བ་སྐྱེ་བའང་འབྱུང་སྟེད་ལ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ནི་ཤེས་ཆོར་དེ་ཉིད་ཆེས་འཆར་
ཅན་མིན་པའི་ངེས་ཁྲིམས་རིགས་ཀྱིས་སྤངས་འདྲིན་བྱེད་པ་ཡིན་ཆོག།

དྲི་གས་དབྱེད་ས་བོན།

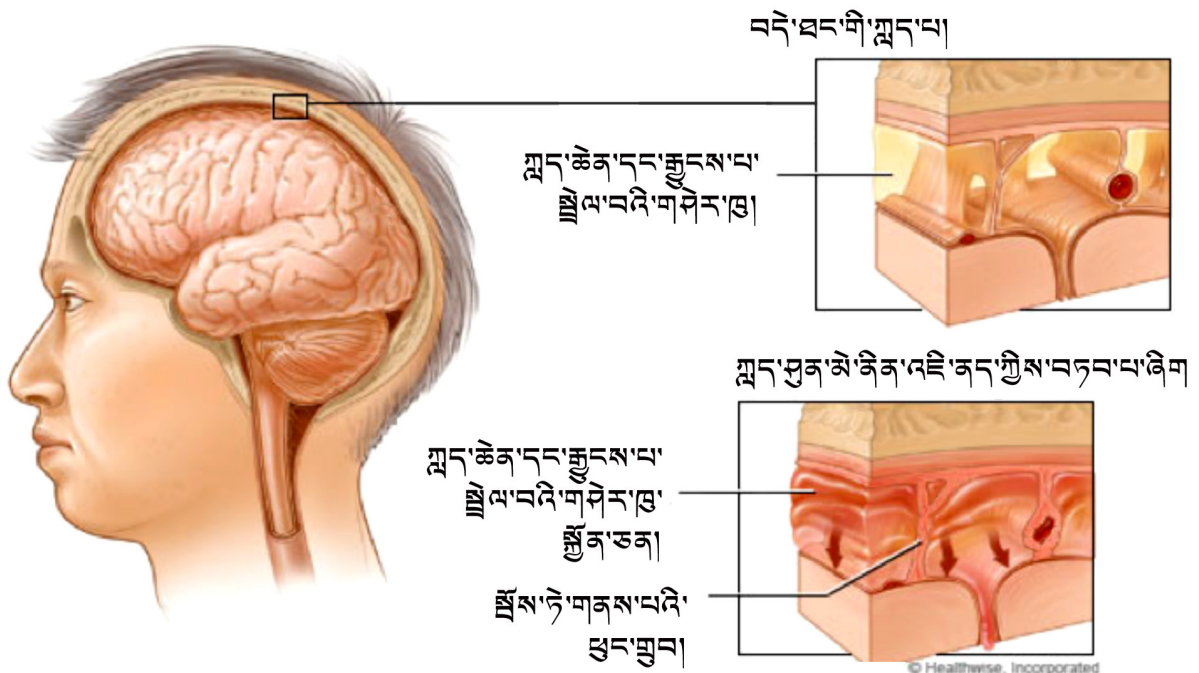
- ལ་ཅིག་ ཉོན་མོངས་ཀྱི་བྲག་པ་སོ་སོ་ལ་རང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཁྲད་པའི་གནས་ཁྱད་པར་བ་སོ་སོ་ནས་ཡོད་པར་ཐལ། ཞེད་སྣང་ལ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ མཚུངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན་ཁོང་ཁྱོད་ཀྱི་སྣང་སོགས་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་སྐྱེད་སྐྱུན་གྱི་སའི་ཁྲད་པའི་གནས་ཁྱད་པར་བ་ཡོད་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན། ཁྲད་གནས་ཁྱད་པར་བ་དེ་འཁྲུག་སྐྱོན་ཤོར་བ་ལས་ཁོང་ཁྱོད་སོགས་མེད་པར་གྱུར་པ་ཡོད་པར་ཐལ། ཞེད་སྣང་ལ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ མཚུངས་པའི་ཕྱིར། འདོད་ན་དེ་དག་གནས་སའི་ཁྲད་པའི་གནས་ཁྱད་པར་བ་དེར་འགྱུར་བ་བཏང་བ་ལས་དེ་དག་མེད་པར་བཟོ་ཐུབ་པར་ཐལ། འདོད་པའི་ཕྱིར།
- ལ་ཅིག་ ཁྲད་པ་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་འཛོག་དགོས་ཟེར་ན། ཁྲད་པ་ཆོས་ཅན། ཁྱོད་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་མེད་པར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་གྱེད་ལས་ལས་ལོགས་སུ་སེམས་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་གྱེད་ལས་ལས་ལོགས་སུ་བྲན་པ་དང་མྱོང་བ་སོགས་ཐམས་ཅད་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་གནས་སོ་སོའི་གྱེད་ལས་ལས་ལོགས་སུ་བྲན་པ་སོགས་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། བྲན་པ་དང་མྱོང་བ་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཀྱི་གནས་སོ་སོའི་གྱེད་ལས་ལ་བཏགས་པ་ལས་ལོགས་སུ་མེད་པའི་ཕྱིར། དེར་ཐལ། ཁྱོད་ཀྱི་གནས་དེ་དག་མ་ཉམས་པར་ཡོད་ན་བྲན་པ་ལ་སོགས་པ་ཡོད་ལ། དེ་དག་ཉམས་ན་བྲན་པ་ལ་སོགས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཟེར་ན་དབྱེད་པར་བྱའོ།

ལེ་ཚན། ༡༩ མིའི་ཕྲད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་དང་འབྲུག་སྒྲིན་སྒྲོར་བ།

ཕྲད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ང་ཚོའི་ཤེས་ཐུག་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཕྲད་པའི་འབྲུག་སྒྲིན་སྒྲོར་གྱི་ཤེས་ཐུག་ཡང་གོང་འཕེལ་དུ་ཕྱིན་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་ཕྲད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་དང་འབྲུག་སྒྲིན་གྱི་ངོས་འཛིན་དང་། དེ་དག་གི་སློང་རྒྱུན་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་ཐད་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱུན་ཐག་ཁྲོད་མ་མོ་ནས་ད་བར་འབྱུང་བ་ཏུ་ཅང་གཏིང་ཟབ་ཕྱིན་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་འབྲུག་སྒྲིན་གྱི་རིགས་དུ་མ་ཞིག་གི་སྒྲོར་ད་དུང་ཟུར་ཙམ་ཡང་མ་ཤེས་ཤིང་མ་རེག་པར་ལྷག་ཡོད།



དཔེ་རིས། ༡༩ བདེ་ཐང་གི་ཕྲད་པ་(གཡས་)དང་བརྒྱལ་གཞེན་ནད་པའི་ཕྲད་པ་(གཡོན་)གཉིས་ཀྱི་ཁྲད་པར།



དཔེ་རིས། ༡༩ བདེ་ཐང་གི་ཕྲད་པ་(གཡས་)དང་ཕྲད་པའི་ཕྲན་མེ་ནིན་འཛིན་ནད་ཀྱིས་བརྒྱབ་པ་ཞིག་གི་ཕྲད་པ་(གཡོན་)གཉིས་ཀྱི་ཁྲད་པར།



དཔེ་རིས། ༤༤ བཅོན་ཚེལ་གཉིད་ཐེབས་ཟིན་པའི་སྐྱེ་བོ་ནམས་ལ་བར་བར་དུ་
རང་དབང་མེད་པར་ཉན་མོའང་གཉིད་འཐེབས་འཕྱུང་གི་ཡོད།



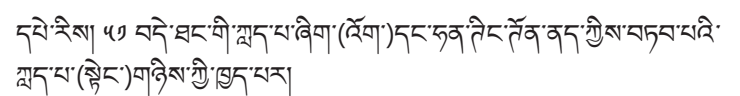
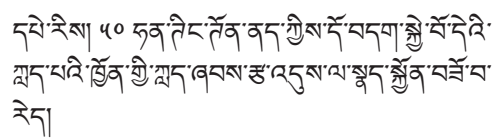
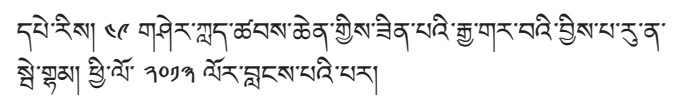
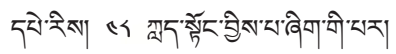
རྒྱན་ཐུན་ཕྱུང་ཞིག་གི་ཆ་གས་སུ་བྱུར་པའི་ཚེས་གཞུགས་ཆ་ཁྲིག་ཡང་ཤིས་
༡༤, ༡༥, ༡༦, ༡༧ བཅས་ཀྱི་ནམ་པ།



ཏ་ཁྱན་ཉགས་འདུས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་བྱིས་པའི་ཕྱུང་ཞིག་གི་ཆ་གས་སུ་བྱུར་པའི་
ཚེས་གཞུགས་ཆ་ཁྲིག་ཡང་ཤིས་ ༡༧ བར་ཚེས་གཞུགས་ཐོལ་པ་ཞིག་བྱུང་པའི་ནམ་པ།

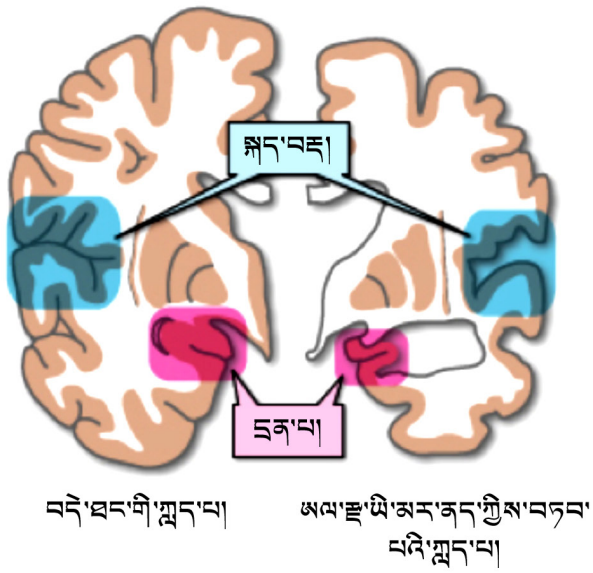
ཏ་ཁྱན་ཉགས་འདུས།

དཔེ་རིས། ༤༥ ཏ་ཁྱན་ཉགས་འདུས་ཡོད་པའི་བྱིས་པ།



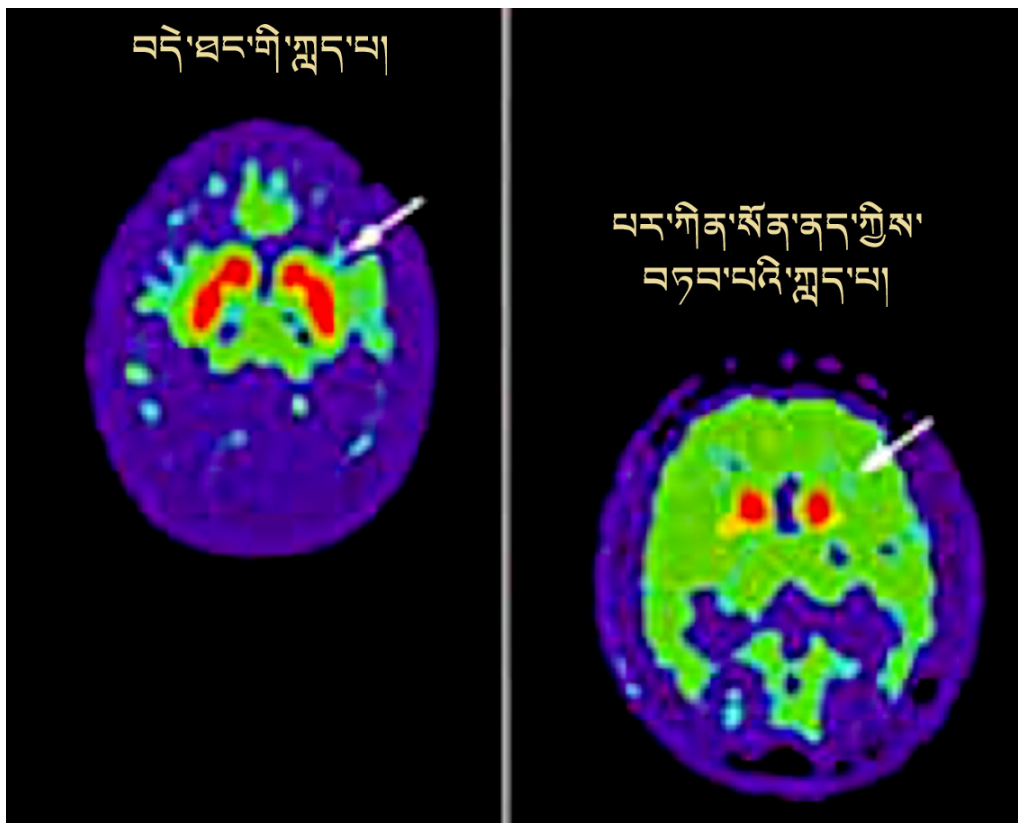
“ Used with permission from: Genetic Science Learning Center, University of Utah, <http://learn.genetics.utah.edu>.”

ལྷན་པའི་དཔྲུག་གསལ་གྱི་ཆ་ཞིག



དཔེ་རིས། ༥༡ བདེ་ཐང་གི་ལྷན་པ་ཞིག་(གཡས་)དང་མཁའ་མེད་ལྷན་པ་གྱིས་བཏབ་པའི་ལྷན་པ་(སྒྲིང་)གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར།

“ Used with permission from: Genetic Science Learning Center, University of Utah, <http://learn.genetics.utah.edu>.”



དཔེ་རིས། ༥༢ བདེ་ཐང་གི་ལྷན་པ་ཞིག་(གཡས་)དང་མཁའ་མེད་ལྷན་པ་གྱིས་བཏབ་པའི་ལྷན་པ་(གཡོན་)གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར།

དེ་ཡང་ཁྲད་པའི་འཁྲུག་སྒྲོན་པའི་ཆེ་བ་ནི་སེམས་འཛོལ་བའི་གནས་སྤངས་ཤིག་དང་འབྲེལ་བར་མངོན་ལ།
 དེ་ནི་གོང་དུ་ལམ་ཅམ་སྒྲིང་བ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ་རེ་རེ་ནས་རང་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བའི་ཁྲད་པའི་
 འགྲོས་རིམ་དང་དབང་ཅའི་བྱེད་རིམ་རིས་བཟུང་ཞིག་དང་སྒྲེལ་བས་ཡིན། གོང་གསལ་འགྲོས་རིམ་དང་བྱེད་
 རིམ་པའི་མོ་ཆེ་ནི་ད་པན་ལོ་རབས་འགའ་ཞིག་སྔོན་བཞག་དཔུང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་ཐུར་པ་ལྟ་བུ། མིའི་
 འགྲོ་བས་རིག་ཅིང་ཆོར་བའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་འང་མ་གྲུབ་ལ། འོན་ཏེ་རིམ་གྱིས་ཆད་མཐོའི་དཔར་ལེན་འཕུལ་
 ཆས་རིགས་གསར་གཏོད་བྱས་པ་དང་སྒྲིད་སྒྲོར་བསྟེན་པ་ལས་ཁྲད་པ་ཐེ་བའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་ལས་ཚུལ་
 སྤུངས་ནས་རྒྱུ་ལོན་ཐུབ་པ་བྱུང་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་ངོ་མར་ཡང་དེ་སྔ་སེམས་ནད་དུ་ངོས་འཛིན་
 བྱས་པའི་རིགས་དུ་མ་ཞིག་དང་ཆ་ཁྲད་པ་ཐེ་བའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་དང་འབྲེལ་ཚུལ་ཤེས་ཡོད། དེ་ལྟར་ཡིན་
 པ་ནི་སེམས་ནད་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་གཤིས་སྒྲིད་དང་མྱོང་བ་ཀྱན་དབང་ཅའི་འགྲུལ་སྒྲིད་འགྲོས་
 རིམ་གྱི་རྣམ་པ་བྱེ་བྲག་པ་རེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་རྟོག་པས་ཡིན། ལྟ་ཚུལ་འདིའི་དབང་དུ་ནི་སེམས་ནད་
 དུ་གཏོགས་པ་ཀྱན་དོན་ལ་ལྷས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་ཡིན་ཡང་། དེ་དག་ལས་འགའ་ཞིག་ལ་
 སེམས་ནད་དུ་འབོད་པ་ནི་ལྷས་ཀྱི་བརྟན་སྒྲོན་དང་ཐད་ཀར་མ་འབྲེལ་བ་ཁོ་ནས་ཡིན།

དེས་ན་སེམས་ནད་དམ་ཁྲད་པའི་འཁྲུག་སྒྲོན་ལ་རགས་རིམ་གྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་རིགས་གསུམ་དུ་བྱེ་བྱུང་སྟེ།
 དང་པོ། ཁྲད་པར་བརྟན་སྒྲོན་ཕོག་པ་ལས་བྱུང་བའི་འཁྲུག་སྒྲོན་ཏེ། འདིར་བྱེད་བརྟན་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་
 མགོ་ཆས་པ་ལྟ་བུ་ལས་བྱུང་བའམ། ཡང་ན་ཁྲད་ཅ་འགགས་ནད་དང་ཅ་འབྱར་གྱི་ནད་ལྟ་བུ་ནད་ནས་བརྟན་
 གསུམ་ཕོག་པའི་རིགས་འདུས་ཡོད། དཔེར་ན། བརྟན་གཟེར།(དཔེ་རིས། ༤༡) ཁྲད་སྒྲི་གཉན་ཆད།(དཔེ་རིས།
 ༤༢) ཁྲད་པའི་གཉན་ཆད། འགཏོར།(དཔེ་རིས། ༤༣) གཞོགས་ཕྱེད་ན་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།(དཔེ་རིས། ༤༤) གཉིས་
 པ། ཁྲད་པའི་འཆར་འཕེལ་དང་འབྲེལ་བའི་འཁྲུག་སྒྲོན་ཏེ། འཆར་འཕེལ་བྱེད་བཞིན་པའི་ཁྲད་པ་རྣམས་
 ཁོར་ལྷག་ལ་ཏ་ཅང་ལྟོས་ཆབས་ཆེ་ལ། དེར་བརྟེན་སྐབས་རེ་བྱིས་པ་མ་བཅས་པའི་སྔོན་དུ་འམ། ཡང་ན་
 བཅོམ་བའི་དུས་སྐབས་སུ་སྟོག་འཛིན་རྒྱུ་ཉུང་བྲགས་པ་ལྟ་བུའི་ཆད་ལྷས་ཀྱི་དབང་གིས་གཏན་ཆགས་པའི་
 འཁྲུག་སྒྲོན་རིགས་སྤོང་སྟེ། དཔེར་ན། བཅོན་ཆོལ་གཉིད་ཐེབས།(དཔེ་རིས། ༤༥) ༡་འུན་ཏྟགས་འདུས།(དཔེ་
 རིས། ༤༦) ཁྲད་དབེན་གྱི་གནས་སྤངས།(དཔེ་རིས། ༤༧) གཤེར་ཁྲད་ཀྱི་འཁྲུག་སྒྲོན།(དཔེ་རིས། ༤༨) ཏན་ཀྱིང་
 ཀོན་ནད་ལྟ་བུ་ཡིན།(དཔེ་རིས། ༤༩) དང་ ༢་ གསུམ་པ། ཁྲད་པའི་ཉམས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་འཁྲུག་སྒྲོན་ཏེ།
 ལྷས་ཀྱི་དབང་པོ་གཞན་ཀྱན་དང་འབྱར་བར་མིའི་ཁྲད་པའང་དུས་ཀྱི་བཏོད་པ་དང་མཉམ་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་
 ཉམས་རྒྱུད་འགོ་བའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་ལ། དེའི་དབང་གིས་རིག་པ་འཛོལ་རྒྱུ། དན་པ་ཉམས་སྒྲོན། གོ་གསེད་
 ཉམས་རྒྱུད་ལྟ་བུའི་སེམས་ནད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་སྟེ་ཆན་འདིར་འདུས་ལ། དཔེར་ན། ཨལ་ཇ་ཡི་མར་ནད་དང་།
 (དཔེ་རིས། ༥༡) པར་ཀིན་སོན་ནད་(དཔེ་རིས། ༥༢) ལྟ་བུ་ཡིན་གོ། །

བོད་དབྱིན་ཤན་སྒྱུར་གྱི་ཐ་སྙད་རེའུ་མིག

ཀར་ཤམ། ཅོང་ཞི།	Calcium	རྒྱབ་ཆ།	Posterior
དཀྱིལ་གྱི་ལྷང་ཤུན།	Central cortex	རྒྱངས་པ་དང་ལྷང་སྤྱིང་སྤྱེལ་བའི་བཅ་	Spinocerebellar tracts
དཀྱིལ་སྤུལ་ཆེས་གྱི་བེ་རྒྱུ།	Postcentral gyrus	ལམ།	
དཀྱིལ་སྤུལ།	Central sulcus	རྒྱངས་པ།	Spinal cord
དཔྱུས་གཤགས་གྱི་ངོས།	Coronal plane	རྒྱངས་པའི་དབང་ཙ།	Spinal nerves
ལྷང་གཞུང་།	Brainstem	རྒྱས་པ།	Tendon
ལྷང་ཆེན།	Cerebrum	སྒྲ་བ།	Vesicles
ལྷང་པའི་མཐའ་འབྱེལ་མ་ལག	Limbic system of the	ངར་འདོམ། བཀག་འགོག	inhibition
ལྷང་པའི་མཐའ་འཁོར་མ་ལག	brain	ངར་སད།	Excitation
ལྷང་ཚད། ལྷང་པའི་གཉན་ཚད།	Encephalitis	ཤེས་ཚར་ལྡན་པའི་ཚྱོང་བ།	Conscious experience
ལྷང་ཞོ་ནག་པོ།	Substantia nigra	མངོན་ཚྱོང་།	
ལྷང་རྒྱའམ། ཡང་ན། ལྷང་ཤུན།	Cortex	ཤེས་ཚར་ལྡན་པའི་ཚོར་བ།	Conscious awareness
ལྷང་རྒྱའི་རྒྱང་ཡུ།	Cerebral peduncles	མངོན་ཚྱོང་ཚོར་བ།	
ལྷང་སྤྱིང་།	Cerebellum	ར་སྤྱི།	Eardrum
ལྷང་སྤྱིང་དབང་ཚོར་མཚོན་ནམ།	Somatotopic representation	ཆེག་གྲུབ་སྤྱི་བའི་གྲུབ་མཐའ།	Monism
ལྷང་སྤྱིག་ཞབས་མདོ།	Subthalamic nucleus	རྒྱ་བ།	Ligament
ལྷང་སྤྱིག།	Thalamus	ཆེད་སྤྱིལ་དབང་ཙ་མ་ལག	Voluntary Nervous System
རྒྱན་རུས།	Palatine bone	མཚོག་ཆ་(སྤྱིང་ཆ)།	Superior /dorsal
རྒྱར་གཞུགས་པ་ལྷང་།	Stellate cell	མངོང་པའི་ས་ཁུལ།	Cervical region
སྤྱི་མའི་རུས་པ།	Membrane potential	འཇམ་པའི་ཤ་གི་མ།	Smooth muscles
སྤྱིགས་དབང་།	Cochlea	འཇའ་སྤྱི།	Iris
བསྐྱར་ལེན་དང་གུད་འགྱུར།	Reuptake and degradation	འདོང་ཁུང་།	Oval window
བསྐྱར་ལེན།	Reuptake	འདོང་རྒྱུ།	Medulla
མཁལ་འགྲམ་ས་ཁུལ།	Lumbar region	ཉ་མིག་མིག	Jelly fish
འགྲུལ་ཤུགས་སྤྱི་ལེན་པ།	Mechanoreceptor	ཉིང་པ།	Nucleolus
འགྲུལ་སྤྱོད་དབང་ཙ་པ་གཞུགས།	Motor neuron	ཉིང་རུལ།	Nucleus
འགོག་གཅོད།	Insulation	ཉེ་འདབས་སྤྱི་རིལ།	Nucleus accumbens
འགྱུར་ལྡོག་གི་མཚམས།	Tipping point	ཉེས་དུག	Toxin
ཁྱིས་ལམ་སྤྱི་ལེན་པ།	Ionotropic receptors	སྤྱང་དབྱིབས་པ་ལྷང་།	Cone
མིང་འདབ།	Insular lobes	གཏེ་གཞུགས།	Homunculus
མྱོག་གི་འཕྱུག་བཅ།	Electrical impulse	ཉལ་འདབ། ཉལ་ཤལ།	Occipital lobes
མྱོག་རུས།	Electropotential	སྤངས་སྤབས་ཤ་གི་མ།	Postural muscles
མྱོག་རྒྱས་བཅ་འཕྱིན།	Electrochemical signal	སྤབས་སྤབས་ཤ་གི་མ་ལག	Postural musculature
སྤལ་གཞུང་གི་ཆེགས་སྤབས།	Vertebrae	ཐག་གཞུགས།	Filiform
སྤལ་རུས་མེད་པའི་མྱོག་ཆགས།	Invertebrate	ཐང་འབྲུ་ཆེན་བ།	pineal gland
སྤལ་རུས་ལྡན་པའི་མྱོག་ཆགས།	Vertebrate	ཐམ་མཚམས་རུས་པ།	Threshold potential
བརྒྱལ་གཟེར།	Epilepsy	ཐོ་འགོད་པ། ཚད་གཅོད་བྱེད་པ།	Register
མགར་རུས།	Incus	ཚད་ཆོད་པ། ངོས་བེན་པ།	

ཐོ་རུས།	Malleus	དི་ཇས་སྒྲེ་ལེན་པ།	Olfactory receptor
ཐོད་རུས་དབང་ཆ།	Cranial nerves	དི་འི་འདུས་རུས།	Odor molecule, smell molecule
ཐོབ་པ་དབྱེ་མེལ་དང་ཤེས་སྦྱོང་།	Reward processing and learning	བད་ལེན་འབྱར་ལུས།	Dendritic spine
ཐོས་ཚོར་ཁྲད་ཤུན།	Auditory cortex	ལེན་ཆའི་སྒྲི་འབྱར།	
ཐོས་ཚོར་དབང་ཆ།	Auditory nerve	བད་ལེན་ཆ་ཕན།	Dendrite
ཐོས་ཚོར་ཕྲ་ཕུང་།	Auditory cells	བད་སྒྲེལ་ཕྲ་ལུས་ཀྱི་མཐུད་	Axosomatic synapse
མཐའ་འཁོར་དབང་ཆ་མ་ལག།	Peripheral Nervous System	མཆམས།	
མཐའ་འཁྱེལ་འདབ་མ། འཁྱེལ་འདབ།	Limbic lobes	བད་སྒྲེལ་བད་ལེན་ཀྱི་མཐུད་	Axondendritic synapse
མཐའ་འཁོར་འདབ་མ།		མཆམས།	
མཐིལ་འཁོད་ཕྲ་ཕུང་།	Basal cell	བད་སྒྲེལ་བད་ལེན་འབྱར་	Axospinodendritic synapse
མཐུད་མཆམས་རུས་པ།	Synaptic potential	མཆམས།	
མཐུད་མཆམས་རྩིན་གྱི་དབང་	Post-synaptic neurons	བད་སྒྲེལ་ཆ་ཕན་གྱི་མཐུག་སྒྲེ།	Axon terminal
ཕྲ་གཟུགས།		བད་སྒྲེལ་ཆ་ཕན།	Axon
མཐུད་མཆམས་སྒྲུབ་བྱ།	Synaptic vesicle	ལྡོག་གསོ་མ་ལག	Feedback system
མཐུད་མཆམས་རྩིན་གྱི་དབང་	Pre-synaptic neurons	ལྡོག་གསོ་ཚོད་འཛིན།	Feedback control
ཆ་ཕྲ་གཟུགས།		ལྡོག་གསོ་འཁོར་ལོ།	Feedback cycle
མཐུད་མཆམས་རྩིན་གྱི།	Presynaptic	སྤྱད་ལེན།	Uptake
མཐུད་མཆམས་སྟོང་ཆ།	Synaptic cleft	སྟོམ་ཕྱེད་བར་གནས་ཕྲ་གཟུགས།	Inhibitory interneuron
མཐུད་མཆམས།	Synapses	ནང་འདེན་དབང་ཆ་ཕྲ་གཟུགས།	Afferent neuron
དབང་ཆའི་མཐུད་མཆམས།		ནང་འདེན་དབང་ཆའི་སྟེ་ཆན།	Afferent nerve division
མཐོང་ཚོར་ཁྲད་ཤུན།	Visual cortex	རུ་གསོས་སྟོག་ཆགས།	Mammal
མཐོང་ཚོར།	Vision	རུས་སྒྲིད་ཕྲ་རུས།	Mitochondria
འཐུམ་ཁེབས།	Tegmentum	གཞོན་ཤུགས།	Pressure
འཐུམ་ཞོ་འོག་ཁུལ།	Ventral tegmental area (VTA)	ན་གཤོག	Pinna
མདུན་གསོ་མ་ལག	Feedforward systems	ན་རྒལ་ཆུང་བ།	sacculle
མདུན་ཆ།	Anterior	ན་རྒལ་ཆེ་བ།	Utricle
མདུན་འདབ། མདུན་ཤལ།	Frontal lobe	ན་རྟུ།	Otoliths
མདུན་རུས།	Frontal Bone	ན་ལྷག་འདབ་མ།	Temporal lobe
མདུན་སྒྲུག	Frontal sinus	ན་མ་ཤེས་ཤེས་ཚོར།	Consciousness
ཏ་ལུན་ཉགས་འདུས།	Down syndrome	སྒྲ་གཤོག་ཕུམ་རུས་ཆེ་བ།	Large cartilage of the ala
དོད་མཆུངས། དོད་ཐུབ།	Correlates	སྒྲ་ཡི་བཅད་རྒྱའི་ཕུམ་རུས།	Nasal septum cartilage
དུངས་ཤེལ།	Lens	སྒྲ་རུས།	Nasal bone
ད་མདོ།	Reticular nucleus	སྒྲ་རྒྱབ་མཆུལ་པ།	Nasopharynx
ད་སྒྲི།	Retina	སྒྲ་བས་སྒྲི།	Olfactory mucus
ད་སྒྲིའི་ཐོན་རྩིས།	Retinal output	སྒྲའི་བྱ་ག	Nasal cavity
དི་ཚོར་གྱི།	Olfactory	སྒྲེ་གཅིག་དབང་ཆ་ཕྲ་གཟུགས།	Unipolar neuron
དི་ཚོར་རིལ་བྲ།	Olfactory bulb	སྒྲེ་གསུམ་ཕྲ་གཟུགས།	Tripolar neuron
དི་ཚོར་ཤུན་ཅི།	Olfactory epithelium	སྒྲེ་མང་དབང་ཆ་ཕྲ་གཟུགས།	Multipolar neuron

ཕྱི་ཐུང་དབང་ཙ་ཕ་གཟུགས།	Bipolar neuron	དབང་ཙ་འི་ངར་སྒྲིང་།	Nerve impulses
ཕྱི་ལེན་ཕ་ཕུང་།	Receptor cells	དབང་ཙ་འི་ངར་བད།	
པར་གཏན་མེན་ནད།	Parkinson's disease	དབང་ཙ་འི་འཁྱུག་བད།	
པེ་མི་ནིན་ཙ་སྒྲི།	Pacinian corpuscles	དབང་ཙ་འི་ཙ་འདུས།	Nerve centers
ཕྱིན་སྒྲི།	Cornea	དབང་ཙ་འི་ཐག་རན།	Nerve fibers
ཕྱི་འདྲེན་དབང་ཙ་ཕ་གཟུགས།	Efferent neuron	དབང་ཙ་འི་ཙ་རྒྱས།	
ཕྱི་འདྲེན་དབང་ཙ་འི་ཕྱེ་ཚན།	Efferent nerve division	དབང་ཙ་འི་ཙ་དཔ།	Nerve root
ཕྱི་ནའི་བྱ་ག	Exterior auditory canal	དབུས་ཀྱི་དཔྱུས་སྤྱབས།	medial longitudinal fissure
ཕ་ཕུང་གཅིག་ལྷན་སྒྲི་དངོས།	Unicellular organism	དབུས་ཀྱི་ལྷ་ངའི་ལྷ་གཟུགས།	Medial geniculate body
ཕ་ཕུང་གཤེར་ཇས།	Cytoplasm	དབུག་དབྱིབས་ཕ་ཕུང་།	Rods
ཕ་ཕུང་མང་ལྷན་ཀྱི་སྒྲི་དངོས།	Multicellular organism	འབྲུ་ཆ་ག་པ།	Grasshopper
ཕ་ཕུང་ལུས།	Cell-body	འབྲུར་ཀ།	Papillae
ཕ་ཕུང་སྒྲི་མོ།	Cell membrane	འབྲུར་གཟུགས་གོང་མ།	Superior colliculus
འཕང་མ་ཕ་གཟུགས།	Spindle neuron	འབྲུར་གཟུགས།	Colliiculi (colliculus)
འཕྲེད་ཀྱི་ལྷ་ངའི་ལྷ་ཁོ།	Lateral geniculate nucleus	སྤྱག་གདན།	Pulvinar
ལུས་ཀྱི་སྤངས་ཚོར།	Proprioception	སྤྱག་ལྷན་ཚོར་བྱེད།	Vestibular sensors
བབས་འཁྱུར་ཚོར་ཤེས།		དམའ་ཆ་(འོག་ཆ་)།	Inferior/ventral
བབས་འཁྱུར་སྒྲི་ལེན་པ།	proprioceptor	བསྐྱེལ་མེད་ཙ་རྒྱས།	Uncrossed fibers
བཙན་ཚོལ་གཉིད་ཐེབས།	Narcolepsy	བྱ་མེད་རུས་པ།	Resting potential
བར་གནས་དབང་ཙ་ཕ་གཟུགས།	Interneuron	བྱེད་ལས་སྤྱད་དཔར་འཕྲུལ་ཆས།	fMRI
བར་ཀྱི་འབྲུར་ཆ།	diencephalon	བྲང་གི་ས་ཁུལ།	Thoracic region
དབང་ཕྲ།	Organelle	མ་ཡི་མི་ནར་ཙ་སྒྲི།	Meissner's corpuscle
དབང་བད་རྒྱ་འཚག	Sensory gating	མར་ཁེལ་སྒྲེར་མ།	Merkel's disks
དབང་ཚོར་དབང་ཙ་ཕ་གཟུགས།	Sensory neuron	མར་ཁེལ་སྒྲི་ལེན་པ།	Merkel receptors
དབང་ཚོར་དབང་ཙ།	Sensory nerves	མིག་གི་འཕྲོ་ཙ།	Optic radiation
དབང་ཚོར་ང་བ།	Sensory nerve network	མིག་གི་རྒྱལ་མོ།	Pupil
དབང་ཚོར་དྲུག་པ།	Sixth sense	མིག་གི་ཙ་ལམ།	Optic tract
དབང་ཚོར་འདྲེས་འཁྱུར།	Mixed senses	མིག་ཙ་འི་སྐྱེལ་མཚམས།	Optic chiasm
དབང་ཚོར་ཙ་འདུས།	Sensory ganglia	མིག་སྒྲེར།	Optic disk
དབང་ཚོར་ལྷབ་སྐྱོན།	Synesthesia	མེན་བྲ།	Gland
དབང་ཙ་ཉེས་དྲུག	Neurotoxins	གཙུག་འདབ། གཙུག་ཤལ།	Parietal lobes
དབང་ཙ་དང་ཤ་གི་མ་སྒྲེལ་	Neuromuscular junctions	གཙུག་ལྷག་ལྷང་སྤལ།	Parietal-occipital sulcus
མཚམས།		ཙ་དཔའི་ང་བ།	Root hair plexus
དབང་ཙ་ཕ་གཟུགས།	Neuron	ཙ་བས་སྤྱག	Sphenoid sinus
དབང་ཙ་ཕ་ཕུང་།	Nerve cell	ཙ་འབྲུར།	Aneurysm
དབང་ཙ་ཚན་རིག་མཐུན་ཚོགས།	Society for Neuroscience	ཚང་ཚོགས་ས་ཁུལ།	Sacral region
དབང་ཙ་ཉེ་བའི་མ་ལག	Central Nervous System	ཚབ་ཆས།	Prostheses
དབང་ཙ་འི་ཕུང་གནས་རིག་པ།	Neuroanatomy	ཚོགས་སྤྱོད་སྤྱོག་ཆགས།	Social animal
དབང་ཙ་འི་མཐུག་སྒྲི་རང་བབ།	Free nerve endings		

ཚོར་ཆས།	Sensor	རེ་སྒོ་ཕ་གཟུགས།	Ribosome
མཚུལ་པ།	Pharynx	རེག་ཚོར་ལ་བརྟེན་པའི་འདུ་ཤེས།	Touch perception
འཚར་འཕེལ་དབང་ཅ་ཚན་རིག	Developmental Neuroscience	རེག་པའི་འདུ་ཤེས།	
ཇས་དཀར།	White matter	རེག་ཚོར།	Tactile
ཇས་སྒྱ།	Gray matter	རོ་ཚོར་སྒྲེ་ལེན།	Smell receptor
ཕོལ་རྟེན་སྒོ་བཅད་རྩ་ལམ།	Voltage-gated channels	རོ་ཡི་འདུས་རུལ།	Smell molecules
འབས་གནས་སྒྱི་མོ།	Basilar membrane	རོའི་ཐེལ།	Smell buds
ཁེང་གཤགས་ཀྱི་ངོས།	Sagittal plane	རྩང་འགྲོའི་འཇུག་སྒོ།	Entrance to the Eustachian tube
གཞོགས་ཕྱིད་ན་བ།	Paralysis	ལས་ཕྱོད་རུས་པ། ལས་འཇུག་རུས་པ།	Action potential
གཞོགས་མཚུངས་ཁྲད་ཤུན།	Ipsilateral cortex	ལུས་ཚོར་ཁྲད་ཤུན།	Somatosensory cortex
བམ་ཤུན།	Pons	ལུས་ཚོར་སྒྲེ་ལེན་པ།	Somatosensory receptors
བྱག་རྩ།	Pain	ལོ་འདབ་གཟུགས།	Foliate
བྱག་རྩ་སྒྲེ་ལེན་པ།	Nociceptor	ལོགས་སྤུལ།	Lateral (sylvian) sulcus
བྱང་ཁྲབ་སྒྲེ་བའི་ཁྲབ་མཐའ།	Dualism	ཤ་གོང་།	Fovea
བེ་བཀོད།	Vallate	གཤེས་སྦྱོད་དབང་ཅ་ཚན་རིག	Behavioral Neuroscience
རྒྱུ་ཕྱེད།	Hemispheres	གཤེར་ནང་ང་ཚོགས་འཇམ་པོ།	Smooth ER
འོད་ཚོར་ཕ་སྤང་།	Light-sensitive cells	གཤེར་ནང་ང་ཚོགས་རྩལ་མོ།	Rough ER (Nissl body)
འོད་རུལ་སྒྲེ་ལེན་པ།	photoreceptor	ས་འབྲ།	Earthworm
ཡ་རྟན།	Palate	སྒོ་ལུས། (ཕ་སྤང་ལུས།)	Soma (cell body)
ཡ་ཁྲ།	Sea urchin		
ཡང་རེག	Light touch	གསེག་གཤགས་(རུ་མས་གཤགས་)ཀྱི་	Axial/horizontal plane
ལུལ་རྟོག་དབང་ཅ་ཚན་རིག	Cognitive Neuroscience	ངོས།	
ལུལ་རྟོགས་དབང་ཅ་ཚན་རིག		གསོ་དཔྱད་དབང་ཅ་ཚན་རིག	Neurology
སྒྲུལ་རྒྱུན། ལུལ་ནམ།	Stimulus	ས་ཤུན།	Corpus Callosum
ཡོབ་རུས།	Stapes	ས་སྒྱི།	Sclera
རང་འགྲུལ་དབང་ཅ་མ་ལག	Autonomic Nervous System	དྲན་ཁིང་ཁོན་ནད།	Huntington's disease
རམ་འདེགས་ཕ་སྤང་།	Supporting cell	དྲམ་གཟུགས།	Fungiform
རུ་ཕི་ནི་ཕ་ལུས།	Ruffini corpuscles	ཨལ་ཇ་ཡི་མར་ནད།	Alzheimer's disease
རུ་ཕི་ནི་མཇུག་སྒྲེ།	Ruffini endings	ཨོལ་ཁེབས།	Epiglottis
རུས་འབྱར་ཤ་གྲིམ།	Skeletal muscles		

དབྱིན་བོད་ཤན་ཐུར་གྱི་བ་སྒྲད་རེའུ་མིག

Action potential	ལས་ཕྱོད་ནུས་པ། ལས་འཇུག་ནུས་པ།	Conscious awareness	ཤེས་ཚོར་ལྡན་པའི་ཚོར་བ། མངོན་ཐོང་ཚོར་བ།
Afferent nerve division	ནང་འདེན་དབང་ཚའི་ཕྱེ་ཚན།	Conscious experience	ཤེས་ཚོར་ལྡན་པའི་ཐོང་བ། མངོན་ཐོང་།
Afferent neuron	ནང་འདེན་དབང་ཚ་སྤ་གཟུགས།	Consciousness	ཆམ་ཤེས། ཤེས་ཚོར།
Alzheimer's disease	ཨ་ལ་ཊཱ་ཡི་མར་ནད།	Cornea	སྤྱིན་སྒྱི།
Aneurysm	ཚ་འབྱར།	Coronal plane	དཀྲུས་གཤགས་ཀྱི་ངོས།
Anterior	མདུན་ཆ།	Corpus Callosum	སྤ་ཤུན།
Auditory cells	ཐོས་ཚོར་སྤ་ཕུང་།	Correlates	དོད་མཚུངས། དོད་ཐུབ།
Auditory cortex	ཐོས་ཚོར་ཁྲད་ཤུན།	Cortex	ཁྲད་ཐུའམ། ཡང་ན། ཁྲད་ཤུན།
Auditory nerve	ཐོས་ཚོར་དབང་ཚ།	Cranial nerves	ཐོད་རུས་དབང་ཚ།
Autonomic Nervous System	རང་འགྲུལ་དབང་ཚ་མ་ལག	Cytoplasm	སྤ་ཕུང་གཤེར་ཇས།
Axial/horizontal plane	གཞེག་གཤགས་(རམས་གཤགས་)ཀྱི་ངོས།	Dendrite	བར་ལེན་ཚ་སྤན།
Axon	བར་སྤྱིལ་ཚ་སྤན།	Dendritic spine	བར་ལེན་འབྱར་ལུས། ལེན་ཚའི་སྤྱི་འབྱར།
Axon terminal	བར་སྤྱིལ་ཚ་སྤན་གྱི་མཇུག་སྤྱི།	Developmental Neuroscience diencephalon	འཚར་འཕེལ་དབང་ཚ་ཚན་རིག
Axondendritic synapse	བར་སྤྱིལ་བར་ལེན་གྱི་མཐུད་མཚམས།	Down syndrome	བར་གྱི་འབྱར་ཆ།
Axosomatic synapse	བར་སྤྱིལ་སྤ་ལུས་གྱི་མཐུད་མཚམས།	Dualism	ཁྲ་ལྷན་གྲས་འདུས།
Axospinodendritic synapse	བར་སྤྱིལ་བར་ལེན་འབྱར་མཚམས།	Eardrum	ར་སྤྱི།
Basal cell	མཐེལ་འཁོད་སྤ་ཕུང་།	Earthworm	ས་འབྲ།
Basilar membrane	ཞབས་གནས་སྤྱི་མོ།	Efferent nerve division	ཕྱི་འདེན་དབང་ཚའི་ཕྱེ་ཚན།
Behavioral Neuroscience	གཤེས་སྤྱོད་དབང་ཚ་ཚན་རིག	Efferent neuron	ཕྱི་འདེན་དབང་ཚ་སྤ་གཟུགས།
Bipolar neuron	སྤྱི་བྱུང་དབང་ཚ་སྤ་གཟུགས།	Electrical impulse	སྤྱིག་གི་འཇུག་བར།
Brainstem	ཁྲད་གཞུང་།	Electrochemical signal	སྤྱིག་ཇས་བར་འཕྲིན།
Calcium	དཀར་ཤམ། ཚོང་ཞི།	Electropotential	སྤྱིག་རུས།
Cell membrane	སྤ་ཕུང་སྤྱི་མོ།	Encephalitis	ཁྲད་ཚད། ཁྲད་པའི་གཉན་ཚད།
Cell-body	སྤ་ཕུང་ལུས།	Entrance to the Eustachian tube	རྩང་འཕྲའི་འཇུག་སྤྱོ།
Central cortex	དཀྱིལ་གྱི་ཁྲད་ཤུན།	Epiglottis	ཨོ་ལ་ཁེབས།
Central Nervous System	དབང་ཚ་ཉྱེ་བའི་མ་ལག	Epilepsy	བརྒུལ་གཟེར།
Central sulcus	དཀྱིལ་སྤུལ།	Excitation	ངར་སད།
Cerebellum	ཁྲད་སྤྱིང་།	Exterior auditory canal	ཕྱི་རྩའི་བྲག་
Cerebral peduncles	ཁྲད་ཐུའི་རྩང་ལུ།	Feedback control	ལྷོག་གསོ་ཚོད་འཛིན།
Cerebrum	ཁྲད་ཚེན།	Feedback cycle	ལྷོག་གསོ་འཁོར་ལོ།
Cervical region	མཐིང་པའི་ས་བྲུལ།	Feedback system	ལྷོག་གསོ་མ་ལག
Cochlea	སྤྱོགས་དབང་།	Feedforward systems	མདུན་གསོ་མ་ལག
Cognitive Neuroscience	ཡུལ་རྟོག་དབང་ཚ་ཚན་རིག ཡུལ་རྟོགས་དབང་ཚ་ཚན་རིག	Filiform	ཐག་གཟུགས།
Colliculi (colliculus)	འབྱར་གཟུགས།	fMRI	བྱེད་ལས་སྤྱད་དཔར་འཕྲུལ་ཆས།
Cone	སྤྱང་དབྱིབས་སྤ་ཕུང་།	Foliate	ལོ་འདབ་གཟུགས།
		Fovea	ཤ་གོང་།
		Free nerve endings	དབང་ཚའི་མཇུག་སྤྱི་རང་བབ།

Frontal Bone	མདུན་རུས།	Medial geniculate body	དབུས་ཀྱི་ལྗང་འཛིན་ལུ་གཟུགས།
Frontal lobe	མདུན་འདབ། མདུན་ཤལ།	medial longitudinal fissure	དབུས་ཀྱི་དཀྲུག་སྐྱབས།
Frontal sinus	མདུན་སྐྱག།	Medulla	འཛོང་རྒྱ།
Fungiform	དྲམ་གཟུགས།	Meissner's corpuscle	མ་ཡི་སི་ན་ར་ཆ་སྒྲ།
Gland	ཆེན་བྲ།	Membrane potential	སྒྱི་མོའི་རྒྱས་པ།
Grasshopper	འབྲུ་ཆ་ག་པ།	Merkel receptors	མར་ཁེལ་སྒྲེ་ལེན་པ།
Gray matter	རྩིས་སྒྲ།	Merkel's disks	མར་ཁེལ་སྒྲེར་མ།
Hemispheres	རྒྱམ་ཕྱེད།	Mitochondria	རྒྱས་སྒྱེད་པ་རྩལ།
Homunculus	གཉི་གཟུགས།	Mixed senses	དབང་ཆོར་འདྲེས་འཁྲུར།
Huntington's disease	ཏན་ཏིང་ཏོན་ནད།	Monism	ཆེག་གྲུབ་སྒྲ་བའི་གྲུབ་མཐའ།
Incus	མགར་རུས།	Motor neuron	འགྲལ་སྒྱེད་དབང་ཆ་པ་གཟུགས།
Inferior/ventral	དམའ་ཆ་(འོག་ཆ་)།	Multicellular organism	སྤ་སྤང་མང་ལུན་གྱི་སྒྱི་དངོས།
inhibition	ངར་འདོམ། བཀག་འགོག།	Multipolar neuron	སྒྲེ་མང་དབང་ཆ་པ་གཟུགས།
Inhibitory interneuron	སྒྲེ་མ་ཕྱེད་བར་གནས་སྤ་གཟུགས།	Narcolepsy	བཙན་ཆོལ་གཉིད་ཐེབས།
Insular lobes	སྤིང་འདབ།	Nasal bone	སྒྲ་རུས།
Insulation	འགོག་གཅོད།	Nasal cavity	སྒྲའི་བྲ་ག།
Interneuron	བར་གནས་དབང་ཆ་པ་གཟུགས།	Nasal septum cartilage	སྒྲ་ཡི་བཙན་རྒྱའི་སྤུམ་རུས།
Invertebrate	སྤལ་རུས་མེད་པའི་སྒོག་ཆགས།	Nasopharynx	སྒྲ་རྒྱབ་མཚུལ་པ།
Ionotropic receptors	གྲེས་ལམ་སྒྲེ་ལེན་པ།	Nerve cell	དབང་ཆ་པ་སྤང་།
Ipsilateral cortex	གཞོགས་མཚུངས་ལྷང་ཤུན།	Nerve centers	དབང་ཆའི་ཆ་འདུས།
Iris	འཇའ་སྒྱི།	Nerve fibers	དབང་ཆའི་ཐག་རན།
Jelly fish	ཉ་མིག་མིག།		དབང་ཆའི་ཆ་རྒྱས།
Large cartilage of the ala	སྒྲ་གཤོག་སྤུམ་རུས་ཆེ་བ།	Nerve impulses	དབང་ཆའི་ངར་སྤང་།
Lateral (sylvian) sulcus	འོགས་སྤུལ།		དབང་ཆའི་ངར་བན། དབང་ཆའི་འཕྱུག་བན།
Lateral geniculate nucleus	འཕྲེད་ཀྱི་ལྗང་འཛིན་ལྗོ།	Nerve root	དབང་ཆའི་ཆད་པ།
Lens	དྲངས་ཤེལ།	Neuroanatomy	དབང་ཆའི་སྤང་གནས་རིག་པ།
Ligament	རྒྱ་བ།	Neurology	གསོ་དཔྱད་དབང་ཆ་ཆན་རིག།
Light touch	ཡང་རེག།	Neuromuscular junctions	དབང་ཆ་དང་ཤ་གྱི་མ་སྒྲེལ་མཚམས།
Light-sensitive cells	འོད་ཆོར་སྤ་སྤང་།	Neuron	དབང་ཆ་པ་གཟུགས།
Limbic lobes	མཐའ་འབྲིལ་འདབ་མ། འབྲིལ་འདབ། མཐའ་འཁོར་འདབ་མ།	Neurotoxins	དབང་ཆ་ཉེས་དྲག།
Limbic system of the brain	ལྷང་པའི་མཐའ་འབྲིལ་མ་ལག། ལྷང་པའི་མཐའ་འཁོར་མ་ལག།	Nociceptor	ཟུག་རྩ་སྒྲེ་ལེན་པ།
Lumbar region	མཁལ་འགྲམ་ས་སྤལ།	Nucleolus	ཉིང་སྤ།
Malleus	ཐོ་རུས།	Nucleus	ཉིང་རྩལ།
Mammal	རྒྱ་གསོས་སྒོག་ཆགས།	Nucleus accumbens	ཉི་འདབས་སྒྲེ་རིལ།
Mechanoreceptor	འགྲལ་སྤུགས་སྒྲེ་ལེན་པ།	Occipital lobes	ལྷག་འདབ། ལྷག་ཤལ།
		Odor molecule, smell molecule	རིའི་འདུས་རྩལ།
		Olfactory	རི་ཆོར་གྱི།

Olfactory bulb	དྲི་ཚོར་རིལ་བྲུ།
Olfactory epithelium	དྲི་ཚོར་ཤུན་ཚེ།
Olfactory mucus	སྤྲབས་སྟེ།
Olfactory receptor	དྲི་རྩས་སྒྲེ་ལེན་པ།
Optic chiasm	མིག་རྩའི་སྒྲོལ་མཚམས།
Optic disk	མིག་སྒྲེར།
Optic radiation	མིག་གི་འཕྲོ་རྩ།
Optic tract	མིག་གི་རྩ་ལམ།
Organelle	དབང་པ།
Otoliths	ན་རེལ།
Oval window	འཛོར་བྲང་།
Pacinian corpuscles	པེ་སི་ནི་ན་ཚ་སྟེ།
Pain	བྱག་ཏུ།
Palate	ཡ་ཀན།
Palatine bone	ཀན་ཏུས།
Papillae	འབྲུར་ཀ།
Paralysis	གཞོགས་ཕྱིད་ན་བ།
Parietal lobes	གཙུག་འདབ། གཙུག་ཤལ།
Parietal-occipital sulcus	གཙུག་ལྷག་ལྷང་སྟལ།
Parkinson's disease	པར་ཀིན་སོན་ནད།
Peripheral Nervous System	མཐའ་འཁོར་དབང་རྩ་མ་ལག
Pharynx	མཚུལ་པ།
photoreceptor	འོད་རྩལ་སྒྲེ་ལེན་པ།
pineal gland	ཐང་འབྲུ་ཆེན་བྲ།
Pinna	ན་གཤོག
Pons	ཟམ་ཤུན།
Postcentral gyrus	དགྲིལ་སྟལ་རྩེས་ཀྱི་བྲེ་རྩུད།
Posterior	རྒྱབ་ཆ།
Post-synaptic neurons	མཐུད་མཚམས་རྩེས་ཀྱི་དབང་རྩ་པ་གཞུགས།
Postural muscles	སྒྲངས་སྤྲབས་ཤ་གིམ།
Postural musculature	སྒྲངས་སྤྲབས་ཤ་གིམ་མ་ལག
Pressure	གནོན་ཤུགས།
Presynaptic	མཐུད་མཚམས་སྒྲོན་ཀྱི།
Pre-synaptic neurons	མཐུད་མཚམས་སྒྲོན་ཀྱི་དབང་རྩ་པ་གཞུགས།
Proprioception	ལུས་ཀྱི་སྒྲངས་ཚོར། བབས་འགྱུར་ཚོར་ཤེས།
proprioceptor	སྒྲངས་ཚོར་སྒྲེ་ལེན་པ། བབས་འགྱུར་སྒྲེ་ལེན་པ།
Prostheses	ཚབ་ཆས།
Pulvinar	སྤྲུག་གདན།

Pupil	མིག་གི་རྒྱལ་མོ།
Receptor cells	སྒྲེ་ལེན་པ་ཕྱང་།
Register	ཐོ་འགོད་པ། རྩད་གཙོད་བྲེད་པ། རྩད་ཚོད་པ། རོས་ཟེན་པ།
Resting potential	བྱ་མེད་རྒྱས་པ།
Reticular nucleus	དྲ་མདོ།
Retina	དྲ་སྟེ།
Retinal output	དྲ་སྟེའི་ཐོན་རྩས།
Reuptake	བསྐྱར་ལེན།
Reuptake and degradation	བསྐྱར་ལེན་དང་གྲུད་འགྱུར།
Reward processing and learning	ཐོབ་པ་དབྱེ་སེལ་དང་ཤེས་སྦྱོང་།
Ribosome	རེ་སྟོ་པ་གཞུགས།
Rods	དབྱུག་དབྱིབས་པ་ཕྱང་།
Root hair plexus	རྩ་པའི་དྲ་བ།
Rough ER (Nissl body)	གཤེར་ནད་དྲ་ཚོགས་རྩུབ་མོ།
Ruffini corpuscles	རུ་ཕི་ནི་པ་ལུས།
Ruffini endings	རུ་ཕི་ནི་མཐུག་སྟེ།
sacculae	ན་རྒྱལ་རྩུང་བ།
Sacral region	ཚང་ཆོགས་ས་སྟལ།
Sagittal plane	ཞིང་གཤགས་ཀྱི་རོས།
Sclera	སྟ་སྟེ།
Sea urchin	ཡ་ལྷ།
Sensor	ཚོར་ཆས།
Sensory ganglia	དབང་ཚོར་རྩ་འདུས།
Sensory gating	དབང་བརྟ་རྒྱ་འཚག
Sensory nerve network	དབང་ཚོར་དྲ་བ།
Sensory nerves	དབང་ཚོར་དབང་རྩ།
Sensory neuron	དབང་ཚོར་དབང་རྩ་པ་གཞུགས།
Sixth sense	དབང་ཚོར་དྲུག་པ།
Skeletal muscles	རུས་འབྲུར་ཤ་གིམ།
Smell buds	རོ་འི་ཐེལ།
Smell molecules	རོ་ཡི་འདུས་རྩལ།
Smell receptor	རོ་ཚོར་སྒྲེ་ལེན།
Smooth ER	གཤེར་ནད་དྲ་ཚོགས་འཇམ་པོ།
Smooth muscles	འཇམ་པའི་ཤ་གིམ།
Social animal	ཚོགས་སྦྱོད་སྟོན་ཆགས།

Society for Neuroscience	དབང་ཚ་ཚན་རིག་མཐུན་ཚོགས།	Temporal lobe	ན་ལྟག་འདབ་མ།
		Tendon	རྩུ་པ།
Soma (cell body)	སྒོ་ལུས། (ཕ་ཕུང་ལུས།)	Thalamus	ཡང་སྤྱག་
Somatosensory cortex	ལུས་ཚོར་ཡང་ཤུན།	Thoracic region	བྲང་གི་ས་ཁུལ།
Somatosensory receptors	ལུས་ཚོར་སྒྲི་ལེན་པ།	Threshold potential	ཐེམ་མཚམས་ནུས་པ།
		Tipping point	འགྱུར་ལྡོག་གི་མཚམས།
Somatotopic representation	ཡང་སྤྱང་དབང་ཚོར་མཚན་ནམ།	Touch perception	རིག་ཚོར་ལ་བརྟེན་པའི་འདུ་ཤེས།
Sphenoid sinus	ཅབས་སྤྱག་		རིག་པའི་འདུ་ཤེས།
Spinal cord	རྩུངས་པ།	Toxin	ཉེས་དུག་
Spinal nerves	རྩུངས་པའི་དབང་ཚ།	Tripolar neuron	སྒྲི་གསུམ་ཕ་གཞུགས།
Spindle neuron	འཕང་མ་ཕ་གཞུགས།	Uncrossed fibers	བསྐྱལ་མེད་ཚ་རྩུས།
Spinocerebellar tracts	རྩུངས་པ་དང་ཡང་སྤྱང་སྤྱེལ་བའི་བར་ལམ།	Unicellular organism	ཕ་ཕུང་གཅིག་ལྡན་མྱེ་དངོས།
Stapes	ཡོབ་རུས།	Unipolar neuron	སྒྲི་གཅིག་དབང་ཚ་ཕ་གཞུགས།
Stellate cell	སྐར་གཞུགས་ཕ་ཕུང་།	Uptake	སྤྱད་ལེན།
Stimulus	སྒྲུལ་རྒྱུན། ཡུལ་ནམ།	Utricle	ན་རྩུལ་ཆེ་བ།
Substantia nigra	ཡང་ཞོན་ག་པོ།	Vallate	ཟེ་བཞོད།
Subthalamic nucleus	ཡང་སྤྱག་འབས་མདོ།	Ventral tegmental area (VTA)	འཕུམ་ཞོའོག་ཁུལ།
Superior /dorsal	མཚོག་ཆ་(སྤྱང་ཆ་)།	Vertebrae	སྐལ་གཞུང་གི་ཆེགས་སྤྱབས།
Superior colliculus	འབྱར་གཞུགས་གོང་མ།	Vertebrate	སྐལ་རུས་ལྡན་པའི་སྒོག་ཆགས།
Supporting cell	རམ་འདེགས་ཕ་ཕུང་།	Vesicles	ཁྱང་བྲ།
Synapses	མཐུད་མཚམས། དབང་ཚའི་མཐུད་མཚམས།	Vestibular sensors	སྤྱག་ལྡན་ཚོར་བྱེད།
Synaptic cleft	མཐུད་མཚམས་སྒོང་ཆ།	Vision	མཐོང་ཚོར།
Synaptic potential	མཐུད་མཚམས་ནུས་པ།	Visual cortex	མཐོང་ཚོར་ཡང་ཤུན།
Synaptic vesicle	མཐུད་མཚམས་ཁྱང་བྲ།	Voltage-gated channels	ཡོལ་རྟེན་སྒོ་བཅད་རྩུ་ལམ།
Synesthesia	དབང་ཚོར་ལྡབ་སྒོན།	Voluntary Nervous System	ཆེད་སྤྱལ་དབང་ཚ་མ་ལག་
Tactile	རིག་ཚོར།	White matter	རྩིས་དཀར།
Tegmentum	འཕུམ་ཁེབས།		