

གདོད་མའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ།

རག་དོ་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན།

འཕྲིན་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ།
 རབ་འབྲུམ་ས་རྒྱལ་བའི་བཅེ་ཆེན་ཐུགས་རྗེའི་བཅུད།
 གངས་རིའི་མདངས་སུ་སློན་པ་གངས་ཅན་མགོན།
 ལྷ་མ་མིག་མི་འཇུ་མ་ལ་གྲུས་བཅུད་དེ།
 གདོད་མའི་གསོ་བའི་སྐྱེས་སྐྱེས་འདིར་གསལ་བྱ།

འདས་པ་སྐྱེས་གསོ།

ལོ་རྒྱུས་ནི་མི་དང་མིས་འགོ་བ་ལ་ཐོབ་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་
 དང་། ཚོགས་སྡེ་མན་ཚུན་བར་གྱི་བྱ་དངོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བཅས་སུ་དབྱེ་རྒྱུ་རེད།
 གདོད་མའི་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ནི་སྐྱེས་ལོ་ལ་འགྲུར་ཞིང་རིམ་བཞིན་ཤོག་བཞོད་གྲས་པའི་དུས་ནས་མགོ་རྒྱུས་པ་ཡིན།
 དུས་ཚོད་དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཚན་རིག་སྤྱི་བའི་བཞུགས་ཚུལ་ལྟར་ན་མི་ལོ་འབྲུམ་སྐབས་ཀྱི་སློན་ཚམ་ནས་བྱུང་བར་འདོད།
 གང་ལྟར་ཡང་ད་ལྟའི་མིའི་མཚན་ཉིད་ལྟར་བའི་མི་ཆེན་པོ་འཇུ་ཉོ་མོ་ ས་མི་ཡན་སི་ (Homo Sapiens) ནི་ལོ་སློང་
 སྐབས་ལྷ་བཅུ་དང་བཞི་བཅུ་འཛེལ་ཚམ་ནས་འཇུ་སྤྱིར་འདིར་བྱུང་བར་བཞུགས།
 རིམ་བཞིན་དེ་དག་རྣམས་དཔྱོད་ཀྱི་སློབ་ས་ལྷག་པའི་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཉེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་འཕམ་འཛིང་
 དང་དབང་བསྐྱེད་ཀྱི་ལོ་མགོ་རྒྱུས་ཀྱི་གསར་བཅེ་དེའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་དུས་ཚོད་ནི་ཉ་ཅང་རིང་ཞིང་རྒྱུག་འཛིང་ཆེ་བ་
 ཞིག་ཡིན།

དང་པོ། སློན་འགོ་དབྱེད་པའི་ཐབས།

དེ་དག་གི་གནས་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ནི་འགོ་བ་དེ་དག་གི་གནས་ལྷན་དང་འཛིན་ལྷན་དུ་ལས་པའི་དངོས་རྒྱུས་དག་ལ་
 དབྱེད་ཞེས་བྱེད་པ་དེ་རེད།
 དེའང་འགོ་བ་མིའི་འབྲེལ་འབྲུར་བྱུང་བའི་ཀྱི་དབང་པོ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་གསལ་བ་ལ་ལོ་རྒྱུས་སམ་དེ་ལྟ་བུའི་བྱུང་བ་
 ཞེས་བྱ་ཞིང་། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཚང་དུ་མ་འཁོད་ཅིང་བར་སྟོང་ཤོར་བ་རྣམས་ནི་གནས་རབས་ཀྱི་སློན་སྤྱིད་ལག་ཆ་དང་།
 སྐབས་ཚོས་རི་མོ་དང་། གནས་ལྷན་དང་། རུས་སློབ་སོགས་རྗེས་ལྷན་ཐོབ་པ་རྣམས་ལ་དབྱེད་དེ་གདོད་མའི་དུས་ཚོད་དང་།

དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཞུགས་བརྟན་མིག་སྤར་སྤྱད་དུ་བསྟུན་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། དེའང་དེར་རབས་ལོ་རྒྱུ་ས་ཚན་རིག་པའི་
འདས་དུས་སྤྱད་དུ་བསྟུན་པའི་དཔང་པོ་ནི།

- ༡ གནའ་རབས་རྗེས་ཤུལ་ལས་ཐོབ་པའི་རྗེས་རིགས།
- ༢ ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་པའི་ལོ་རྒྱུ་ས་དང་བྱུང་བ།
- ༣ འགྲུལ་བཞུད་དང་འབྲེལ་བའི་ཉིན་མོ་སོགས་ལྟ་བུ་ཡིན།

གཅིག །གནའ་རབས་རྗེས་ཤུལ་ལས་བྱུང་བ།

འདི་ལ་དབྱིན་སྐད་དུ་ཨར་ཁོ་ལི་ཇི་ཀལ་ (Archaeological) ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ཚིག་འདིའི་ཨ་མ་ནི་རྟི་རིག་གི་སྐད་ཡིན་ཞིང་ཨར་ཁོ་
ལོ་སི་ (Arkhaios) ཟེད། གནའ་རབས་ཀྱི་དོན་དུ་ཡིན་པས་གནའ་རབས་རིག་པ་ཞེས་བྱ་ཞིང་། བོད་སྐད་ལ་དོན་ཐོབ་ཏུ་ལོ་རྒྱུ་ས་
རིག་པ་ཞེས་པར་གྲོ་བུ་མི་འཕུས་པ་མེད། རིག་པ་དེས་ནི་གནའ་རབས་སུ་བྱུང་བའི་རྗེས་ཤུལ་ནས་ཐོབ་པའི་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་
དབྱུང་དེ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་ཡིན།

དེའང་གནའ་རབས་ཀྱི་གྲོང་རམ་མཁར་ཤུལ་རྣམས་དམིགས་ཡུལ་དུ་བཟུང་སྟེ་དེ་དག་གཟབ་ནན་གྱིས་སྟོན་འདོན་
བྱེད་པ་དང་། དེ་དག་ལས་ཐོབ་པའི་ལོ་བྱུང་ཁག་གིས་གྲོན་པའི་སྟོན་ཤུལ་གྱི་བར་དུ་ཚུན་ཆད་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོས་
འདས་པའི་གནའ་རབས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང་དུས་ཚོད་ཀྱི་དཔང་པོར་བཟུང་བ་ཡིན།

གནའ་རབས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

དེར་སང་མིའི་ལོ་རྒྱུ་ས་སྤྱི་བ་རྣམས་ཀྱིས་གདོད་མའི་མི་ཚེན་བོ་འཕམ་ཉོ་མོ་ ས་མི་ཡན་སི་ (Homo Sapiens) འཛོད་པ་
ནི་མིའི་འཚོ་བའི་ཁོང་གི་ཤེས་ཡོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁུངས་ལྟ་བུར་བཞི། དེའང་མེ་ལ་སྟོན་པ་དང་། ལྷབས་
བདེའི་ཐོན་བསྐྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་། མཚོན་ཆ་དང་། གོས་གྲོན་པ་དང་། གྲོང་བཅིག་པ་དང་། རིགས་མ་ཐུན་པ་དག་ལྟར་
སྟོན་པ་སོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་བཅས་ཁོང་ཚོར་བརྟེན་ནས་ཐོབ་པ་ཡིན་ཅིང་། དེའང་གནའ་མིས་བཟོས་པའི་སྟུངས་བདེའི་
ཐོན་སྐྱེད་ལོ་བྱུང་དང་རྗེས་ཤུལ་རྣམས་ལས་དེ་དག་གི་འཚོ་བ་དང་། འགོ་བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་
དང་དེའི་བརྒྱུད་རིམ་གསོན་པོ་ཞིག་རྒྱུ་ཚོའི་མིག་སྤར་སྤྱད་དུ་བསྟུན་བྱུང་བ་ཡིན།

སྤྱི་བརྟན་འཇལ་ཐབས། (Radio Carbon Dating)

ཀར་རྫོན་ (Carbon) ཞི་རྗེས་རིགས་ཤིག་ཏེ། འདི་ནི་སྤྱི་དངོས་དང་སྟོན་ཆགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན། སྤྱི་
དངོས་སམ་སྟོན་ཆགས་དེ་འདི་ག་ཤུལ་ས་འོག་སོགས་སུ་ད་ལྟ་བར་ལས་ལོད་ཆེ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་དེ་དཔང་ལོ་
དུས་རི་སོང་རྒྱུ་ཚུལ་ཚམས་ཤིག་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཅིག་ཡིན།

རིམ་བཞེན་རྒྱ་མཚོ་ལས་ལྷངས་སུ་བྱང་བའི་བོད་ཡུལ་དེ་ཉིད་དུ་འཁོད་པའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མེས་པོ་ནི་རྒྱ་མཚོ་
 དེར་གནས་པའི་ཆུ་གནས་རྣམས་ཡིན་ཅིང། དེ་དག་ལས་འགའ་ཞིག་རིམ་བཞེན་སྐམ་ལ་འཚོ་བུས་པའི་སྲོག་ཆགས་སུ་
 ལྷུང་བ་དང། དེ་དག་གིས་རི་ལ་སྐྱེས་པའི་འབྲུ་དང་ཤིང་ལྷུ་མ་སོགས་ལ་སྲུང་ནས་འཚོ་རྒྱུར་རྒྱབ་པས་ཚད་མི་འདྲ་བའི་
 མོ་ནས་ལུས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་སྲུང་དང་སྲུ་ལུ་སོགས་ལྟ་བུ་སྲོག་བསྐྱོད་ནས་ལངས་བསྐྱོད་དུ་འཕེལ་བ་དང། དེའང་
 དབའ་མོ་གཙུག་ལག་སྐོང་བས། ལོ་རྒྱུ་ཐོས་པས་དེ་ཀུན་མི་ཉིད་འགྱུར། །མ་ཚོས་འབྲུ་ཟ་གོས་སུ་ཤིང་ལོ་སྲོག། །ནགས་
 ན་རི་དྲགས་ལྟ་བུར་གནས་པ་ཡིན། །སྲོ་དང་མོན་ལྟར་སྲོད་པས་བོད་ཡུལ་གང། །ཞེས་དེ་དག་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་
 དང། གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་དེ་དག་གི་རྣམ་དཔྱོད་དམ་ཤེས་རབ་རིམ་བཞེན་འཕེལ་བས་ཐོག་མར་བཞེས་ལྟོག་ཚེར་ཅམ་ནས་
 དེ་དག་སེལ་བའི་ཐབས་འཚོལ་བ་དང། ཐབས་ཤེས་དེ་དག་རིམ་བཞེན་སྐམ་ལ་བརྗེད་པར་གསར་བ་ཁ་སྐྱོན་བྱས་པའི་སྐོ་
 བས་མེ་འབྲུང་བ་དང། བྱིས་བཅེགས་བ་དང། གོས་སྲོག་ཤེས་པ་སོགས་བྱུང་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། མ་ཚོས་བར་སྐྱེས་པའི་
 འབྲུ་རིགས་རྣམས་གཤོད་དུ་བསྐྱས་ནས་བཏབ་ཅིང་སྐྱོད་བ་དང། རི་དྲགས་དང་གཅན་གཟན་གྱི་འཚོ་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་རང་
 གི་འཚོ་བའི་ལོ་བྱུང་དུ་བཀོལ་བ་སོགས་བྱས་པ་ཡིན།

དེའང་བར་ལམ་ལོ་བཅུ་ལྷག་འགའི་སྐོར་ནས་བོད་ཀྱི་མཚོ་སྐོན་དང། ཡུལ་ལུལ། བྱང་ཐང་སོགས་ཀྱི་སྲོག་
 བས་ཐོན་པའི་རྩོམ་རྣམས་ལ་གནའ་རྗེས་རྟོགས་ཞིབ་རིགས་པས་དབྱུང་བ་ན་དེ་ནི་རྩོམ་རྟེན་པའི་དུས་རབས་ཀྱི་
 ཐོན་རྗེས་ཡིན་པ་དང། ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་ལོ་ཁྲི་ལྷག་ཉི་ཤུ་ནས་བཅུ་བར་བྱུང་བ་བཤད། (བོད་རྒྱུངས་གནའ་རྗེས་རྟོགས་
 ཞིབ་སྒྲི་བཤད།) དེར་མ་ཟད་མངའ་རིས་དང་གྲུ་གོ་སོགས་ཀྱི་གནའ་རྗེས་རྟོགས་ཞིབ་འགའ་ཞིག་ཐོན་པ་རྣམས་ལྟར་ན་དེ་
 ལས་ཆེས་སྲ་བའི་དུས་དང་གནས་སྟངས་དེ་དག་ལས་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་སྐོ་ནས་གནས་དེར་དབའ་ལོན་དར་བར་མཐོང་
 (John V. Bellezza) ལུག། དེ་ལྟར་མི་ལོ་ཁྲི་ལྷག་ཉི་ཤུ་འབྲས་དེ་ལས་ཆེས་སྲ་བའི་སྐོར་ནས་བོད་ཀྱི་མེས་པོ་དག་རྩོམ་
 ལ་སྲོད་ཤེས་པ་དང། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་རི་དྲགས་རྩོན་པས་མཚོན་འཚོ་ཐབས་ལ་བསྐོལ་བ་དང། འཚོ་བའི་ཤོད་ལོན་
 མོ་དང་ཁྲག་གསར་བ་ལ་རོལ་ཞིང། ཤིང་སོགས་རང་བྱུང་གི་རྩ་འབྲས་ལ་ལོངས་སྐྱོད་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན། དེའང་བཀའ་
 ཆེམས་བཀའ་ཁོལ་མ་ལས། མ་བྲག་སྐོན་མོ་དེ་གསུམ་པ་སྟོགས་ནས་བྱ་དེ་ཟ་བར་འདུག་པ་ན། བ་སྐྱེ་ལུས་དེ་ལྟར་ནས་
 བྲགས་མ་བྱ་ཚོགས་ཅན་དུ་སྐྱེ་མང་པོའི་རྒྱར་སྐོར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའང་གདོད་མའི་འཚོ་བ་སྐྱོད་སྟངས་ཡིན་ལོ།

གཉིས། གདོད་མའི་དུས་རྒྱུད་དང་བྱིས་རྒྱུད།

སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་པས་ལོ་རྒྱུས་འཕེལ་རིམ་དབྱེ་ཞིབ་ལྟར་ན། གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་དང། དུས་བརྒྱུད་དང། བྱིས་
 བརྒྱུད་ཀྱི་དུས་སྐབས་སོ་སོར་དབྱེས་ཏེ་དེ་དག་གི་འཕེལ་རིམ་གྱི་གཞུགས་བརྟན་སྦྲར་ཡང་བསྐྱབ་པ་ཡིན་ཞིང། བོད་ཀྱི་
 ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚང་རྣམས་སུ་བོད་དུ་སྐོད་ཀྱི་བཀོད་པ་ལུལ་དུ་རུང་བ་ན་མི་མ་ཡིན་གྱིས་དབང་བྱས་པར་བཤད་དེ། དེ་ནི་
 ༡ གདོད་སྤྱི་ན་དང། ༢ བྱུང་དེ་ལྷེ་མགོ་ཡག ༣ སྐོན་མོ་གཉའ་རང་ཁྲག་མེད་དང། ༤ དམར་འཇམ་ལྟ་དང། ༥ རྒྱ་རྒྱལ་
 ཁོ་རྗེ་དང། ༦ གོག་གོག་འདྲེ་དང། ༧ མ་སངས་སྐྱེན་དགྲུ་དང། ༨ རྒྱལ་བོ་དང། ༩ འགོང་སོ་སྐྱེན་དགུས་དབང་བྱས་

བར་བཤད། དེ་དག་ལ་དབང་གྲེད་བཅུ་ཟེར་ཞེས་དེ་དག་ནི་མི་མ་ཡིན་པར་འདོད། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ནི་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
 ཁྲིད་དུ་མི་མ་ཡིན་པའི་འགྲོ་བ་དུ་མ་ཞིག་བཟང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཁྲིད་ནས་གོང་གི་བདུད་དང་། སྤོང་བོ་དང་རྒྱལ་བོ་དང་འགོང་
 བོ་སོགས་ཀྱི་མིང་ཚན་གྱི་གདོད་འདྲིའི་དབྱང་ཚོགས་ཀྱིས་གནས་ས་བར་སྤང་ཐམས་ཅད་གང་བ་དེ་དག་གིས་མིར་འཚོ་
 བར་སྐྱེད་ཀྱང་། དོན་དུ་གདོད་མའི་མིའི་འཚོ་བར་རོལ་སྤངས་དང་འཇམ་རྩལ་གྱི་སྤྱོད་པར་ལོ་རྒྱུས་བཤད་ཐབས་སུ་དེ་
 ལྟར་བཏགས་པར་མཛོན་སྟེ། ད་ལྟོ་མི་གཤམ་རྒྱུད་རྒྱལ་བ་ལ་བདུད་དང་། གཤམ་རྒྱུད་ལ་འདྲེ་དང་། གཤམ་རྒྱུད་ཆེ་བ་ལ་
 འགོང་བོ་དང་། འཚོ་བ་ཚན་ལ་སྤོང་བོར་དབེར་བཟུང་ཞེས་འབོད་བས་ཤེས་པ་མ་ཟད། ལྷ་གཟུགས་རྒྱུངས་དང་འཁོན་གྱི་
 གཤུང་བརྒྱུད་འཆད་སྐབས་སུ་གསུངས་དེ་དག་ལས་གཞན་མེད་ཅིང་། དེ་དག་དོན་དུ་མི་མ་ཡིན་ན་དེ་ལས་རྒྱུངས་དང་། འཁོན་
 སོགས་ཀྱི་མི་རིགས་འབྱུང་བ་ནི་རིགས་པ་ཚོས་ཉེད་ལས་འགལ་བར་ཤེས་པར་བྱའོ།།

དེ་བཞིན་དུ་རྒྱལ་མཉམ་བཅུ་གཉིས་དང་། སིལ་མ་བཞི་བཅུ་སོགས་རྒྱུང་བར་བཤད་པ་ནི་བཅུ་དང་བཞི་བཅུ་སོགས་
 ཀྱི་ཁ་གྲངས་མཛད་པ་དོན་ལ་གནས་མིན་ངེ་ལྟར་ཡང་ཀུང་ལངས་བྱས་ཏེ་རྒྱ་བ་དེ་དག་ཁམས་གཤམ་མ་སྐྱབ་བ་རྣམས་རྒྱ་
 དང་རྒྱུར་འཚོ་བ་གསལ་བ་ཡིན་ཅིང་། རྒྱུར་འཚོ་བ་དེ་དག་རྒྱ་གཞན་དང་འགལ་རྒྱ་འབྱུང་བ་ནི་འཚོ་བའི་ཚོས་ཉེད་ཡིན་པ་
 དང་། འགལ་བ་ནི་འཐབ་རྩོད་དང་འཇུགས་འཛིང་གི་ས་བོན་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་འཆད་སྐབས་དབེར་ན། གཙུག་
 ལག་སྐྱེད་བས། དང་སོ་གོའི་སྤྱི་བཟོ་སོམ་དབང་བྱས་ཏེ། །ཡུལ་གྱི་མིང་ཡང་བཟང་ཡུལ་རྒྱུན་མེད་གྲགས། །མཚོན་ཆ་
 མདའ་དང་གཞུ་ཡང་དེ་དུས་བྱུང། །ཞེས་དང་། བདུན་བ་མ་སངས་སྤྱན་དབྱེས་དབང་བྱས་ཏེ། །དེ་ཚེ་ཡུལ་ལ་བོད་ཁམས་
 ཉུ་བྱུག་ཟེར། །ཤག་ཆར་དོང་རལ་གོ་ཆར་ལུབ་རྩུང་བྱུང། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་བཞིན་གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཏེ་ཚོ་ཁག་
 སོ་སོར་བྱུང། ཚོ་བའམ་ཚོགས་ལྟེ་སོ་སོར་སྤྱི་ཁྲིམས་དང་། བང་ཁྲིམས་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ལ་འདུལ་རྒྱུའི་དགྲ་
 དང་སྤོང་རྒྱུའི་གཉེན་ཡོད་པ་ནི་ལྷ་ཅེ་སྟོན། དེས་ན་འདི་དག་ལ་གདོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དུས་རབས་ཟེར་བ་ཡིན།

དེ་ནས་རིམ་བཤས་རུས་བརྒྱུད་ཀྱི་དུས་རབས་རྒྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། བཀའ་ཚེམས་ཀ་ཁོལ་མ་སོགས་ལྟར་ན། བ་སྤྱེལ་གྲོན་
 བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་བརྒྱུད་རིམ་པར་འཕེལ་ཞིང་། དེ་དག་ལས་རུས་ཆེན་སེ་དང་། ལྷ་དང་། རྫོང་དང་། རྫོང་སྤེ་རུས་
 རིགས་བཞེར་གྱེས་པ་དང་། དེ་ལས་སོ་སོར་གྱེས་ཏེ། སེ་ལ་རུས་ལེགས་བྱ་བཞི་སྤིད། །རྒྱ་ལས་གོ་ལེ་ཁྲི་བརྒྱུད་སྤིད།
 །རྫོང་ལས་རུས་ཆེན་བཙོ་བརྒྱུད་སྤིད། །རྫོང་ལས་རྗེ་བཞི་ཁོལ་བརྒྱུད་སྤིད། །ཅེས་རྗེ་འབངས་རྣམས་ཀྱི་རུས་རིགས་
 གསལ་བའི་སྤོན་མེ་ལས་བཤད་པ་ལྟར་འགྲོ་བ་དེ་དག་གིས་བཟང་ལས་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུའི་ཁྲིད་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་
 ལ་སྤོང་བའི་ཉམས་སྤོང་ལས་ལུན་སྤུམ་ཚོགས་པའི་ཤེས་རིག་མང་སོ་སོར་ཡོད་པ་ལས། ལ་རུས་ཐག་ཉེད་སྤུན་མཚེད་
 བན་ཚུན་གཉེན་སྤྱིག་བྱས་ན་རིགས་བརྒྱུད་ཀྱི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་དབལ་ལ་གོའི་དབང་རྟོགས་ནས་རུས་བརྒྱུད་
 དབྱེ་བ་བྱེས་པ་དང་། རུས་བརྒྱུད་གཅིག་པ་ཕན་ཚུན་འཁྲིག་སྤོང་མི་བྱེད་པའི་སྤོལ་བྱུང་བ་ཡིན། འདིས་ནི་བོད་ཀྱི་གཉེན་
 སྤྱིག་ལམ་ལུགས་གཏན་ཁེལ་བྱས་པ་ཅོམ་དུ་མ་ཟད། རིགས་བརྒྱུད་རྗེས་མ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་། སེམས་ཀྱི་རྣམ་
 དབྱེད་ཐམས་ཅད་ལ་འགན་སྲུང་རྒྱ་མེད་དུ་བྱུང་བའི་སྤོལ་ཁྲིམས་བཟང་སོ་ཞིག་ཡིན། སྤོལ་འདི་དབང་བོད་ཡུལ་མཐའ་
 དབྱེས་པལ་ཆེར་ལ་གནས་ཤིང་། ང་ཡི་རུས་འདི་ཡིན་དང་། ཁོང་གི་རུས་གང་ཡིན་ཞེས་འདྲི་སྤོལ་ཡོད་ཅིང་། རུས་རིགས་

གཅིག་པ་ཡིན་ཆེ་ཁོང་འབའ་ཐང་དང་། ང་ཆབ་མདོ་སྟེ་ལེ་དབར་བརྒྱ་ལྷག་གིས་བར་དུ་ཚོད་ཅིང་དེ་རིང་ལས་སྔ་མ་སྟོང་
 ཡང་སྟུན་མཆེད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བརྒྱུད་ཞིང་སྟོང་བཏེ་བར་བྱེད་པ་དང་། རིགས་བརྒྱུད་དང་བཅས་པ་ལན་ཚུན་ནམ་ཡང་གཉེན་
 སྲིག་མི་བྱེད། རྒྱ་ལ་རུས་བརྒྱུད་གཅིག་པ་མཉམ་འབྲེས་བྱུང་ན་ཡུལ་ལ་ཐན་བྱུང་བ་སྟེ་བཟུ་མི་ཤིས་པ་དང་། ཤིན་ཏུ་ལ་
 རབས་དང་ཐུག་པ་དུ་བཅེ་ཞིང་ལུང་པ་དེའི་ཚུལ་གཅོག་སྔ་དུ་གྲུར་ཏེ་འཐུང་མི་རུང་བའི་ཚོད་དུ་བྱེད་ཅིང་། དེའི་བུ་རྒྱུད་
 འདྲ་ཡོད་ན་ཐན་སྟུག་ར་མ་ཅན་ཞེས་འབྲུ་སྟོང་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་སོལ་དམ་པོ་ཡོད། འོན་ཏེ་ཡུལ་དབྱུང་ལྟ་བུ་ས་
 ཆ་འགར་སྤར་སྟོལ་བཟང་པོ་ཉམས་ཤིང་རུས་རིགས་བཅེ་སོལ་དང་འབོད་སོལ་ཆེར་མེད་པས་རང་གི་རུས་རིགས་གང་
 ཡིན་མི་ཤེས་ཤིང་། ཐན་ཐོད་ལ་རུས་རིགས་མེད་པའི་འབྲུང་བའི་སྐད་ངན་ལྟ་བུ་རང་གི་མེས་པོའི་ཞབས་ནས་འཐེན་པའི་
 ཚོམ་ཡིག་སྟེལ་མཁའ་ཡང་བྱུང་བ་དང་། སྤེས་བརྒྱུད་གཅིག་པ་མི་རབས་འགའ་རེའི་རྗེས་ནས་སྤྱིར་དུ་གཉེན་བསྲིག་བྱེད་
 པ་སོགས་བྱུང་ཞིང་། དེ་དག་ལས་སྤྱེས་པའི་གང་ཐག་འགས་བར་ལམ་དུ་རང་ཡུལ་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ཁུར་བའི་གོ་སྐབས་
 ཤིང་བ་ན་ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉེས་ལ་དཔྱོད་པའི་ནམ་དཔྱོད་དབྱུང་བས་རང་ཡུལ་མི་རིགས་བསྟན་སྲིད་དང་བཅས་པ་
 དགས་འཕྲོག་པ་མ་ཡིན་པར་དགའ་ལ་མཚོད་སྲིན་དུ་སྟབས་པ་འདི་ཡིན་ལོ།།

གསུམ། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སོག་མའི་དཔལ་ཡོན།

དེར་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚན་རིག་པས་དབྱེ་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན་འཛམ་གླིང་གི་རྫོང་ཆས་གསར་བའི་དུས་རབས་ནི་འདི་ནས་
 རྒྱུ་ལང་སྟོག་གི་ཚུལ་དུ་བགྱང་བའི་སྤྱི་ལོའི་གོང་གི་མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་བཅུ་སྟོར་སྟོན་ནས་ཡིན་པར་གསལ་ཞིང་། མི་རིགས་
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ངོས་ནས་དོན་སྟོང་ལྷན་པའི་དུས་རབས་ཤིག་ཡིན། ལོ་བཅུ་ལྷག་འགའི་སྟོན་ནས་བོད་ཀྱི་ཆབ་མདོ་ཁ་རུབ་
 དང་གཅོད་སྟོང་གྱི་གཉའ་འཛབ་དང་། དྲིང་རི་དང་། ལྷག་ཚུའི་ཤན་ཆ་དང་། ཀོང་པོའི་ཉིང་ཁྲི་དང་། ལྷོ་ཁའི་མེ་ཉོག་རྫོང་བཅས་
 ཀྱི་ཁུལ་གྱི་ས་འོག་ནས་སྤེལ་སྤྱོད་པའི་གནའ་རྫས་འབོར་ཆེན་ཐོན་པ་དང་། དེ་དག་པལ་ཆེ་བ་ནི་འཛོར་དང་། ལྷ་རེ་
 དང་། སྤྱི་དང་། སྤྱིང་བྱ་དང་། ཁབ་དང་། འུམ་པ་དང་། སྤྱིང་ར་སོགས་ཐོན་སྐྱེད་ལོ་བྱུང་ཡིན་ཅིང་། འགའ་ཞིག་ནི་རྩ་རྒྱུན་
 དང་། གཤམ་བུ་སོགས་རྒྱན་ཆའི་རིགས་ཡིན། རྒྱ་ཆ་ནི་རྫོང་དང་། རུས་པ་དང་། ལྷ་རུ་དང་། རྫོང་རྒྱུས་སོགས་རྫོང་ཆས་ཀྱི་
 རིགས་ཡིན་ཅིང་། མང་ཆེ་བ་ནི་རྩ་ཆས་ཡིན་པས་སྤྱི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་ཅམ་ཟེན་པར་བཤད། (བོད་རྫོང་ས་
 གནའ་རྫས་རྫོག་ཞིབ་སྤྱི་བཤད་) གནའ་རྫས་དེ་དག་གི་ཆེ་ཆོས་དང་སྤྱི་རྒྱུ་རྩལ་ནི་དབྱེ་རན་གྱི་བྱང་སྟོགས་ཁེ་ར་མན་ཤའི་
 (Kermansha Historic) རིག་དངོས་ཀྱི་ཆེ་ཆོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་བཤད་པ་ལྟར་ན། བོད་འདི་རྫོང་ཆས་གསར་བའི་
 དུས་རབས་ཅོམ་ནས་ཤིང་རུབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ཡིན། དེའང་རྒྱ་མི་ཞིབ་འཇུག་པ་
 ཀོ་ལུ་ལྷ་ཡན་གྱིས་བོད་མི་དམངས་ཀྱིས་མེས་རྒྱལ་ལ་བཞག་པའི་རྒྱལ་ཆེན་ཞེས་ (བོད་རྫོང་ས་ཞིབ་འཇུག་ |ལོ།
 1990) སྟོར་ལ་དབྱུང་བ་ཞེས་པར། བོད་མི་རིགས་ནི་མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་ལྷག་གི་སྟོན་ནས་མཐོ་སྤྱིར་དུ་གནས་ཡོད་པའི་
 བདེན་དཔང་བཟུན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་དཀའ་ངལ་དུ་མས་བསྟུན་པའི་གནའ་བོའི་རིག་གནས་ནི་དེར་གི་དུས་སྤང་
 གཟེ་འོད་འཕྲོ་བཞེན་ཡོད། ཅས་དང་། བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་ནི་རྒྱ་ནག་དང་། བལ་ཡུལ། རྒྱ་གར་བཅས་ཀྱི་ཤེས་

རིག་གི་འབྲུང་ཁྲུང་ས་ལྟ་ཡིན་ཏེ་ཡུལ་དེ་དག་ཏུ་ཁྲུབ་སྐྱེལ་བྱུང་ཡོད། (བོད་ལྗོངས་ཞིབ་འཇུག་ 1990 རྒྱ་ཡིག་) ཅེས་
 བ་དོན་ལ་གནས་པ་ཡིན་ཏེ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བར་གསལ་དུ་བརྟེན་པའི་ཉིན་རྒྱུད་ལྗོངས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ (Indus Valley
 Civilisation) ཞེས་པ་སྤྱི་ལོ་ལྔ་འབྲུག་གི་ལོ་ (BC 2500-1000) ལྗོངས་ལྷུང་བར་འདོད་པའི་འཕགས་རིགས་པའི་རིག་
 གཞུང་ཐོག་མའི་མཐོ་འཇུག་ཏུ་བཅི་བ་འདིའི་མེས་པོ་ནི་བོད་ནས་ཡིན་པར་ཚོད་དཔག་གནང་མཁན་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་པ་
 དང་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཅིང། བོད་ལྗོངས་གནའ་རྫས་རྟོག་ཞིབ་སྤྱི་བཙུན་ལས་ཀྱང། ད་ནས་ལོ་ལྔ་སྟོང་
 ལྷག་གི་སྟོན་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱ་ལྷང་བརྒྱུད་དེ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཁྲུབ་སྐྱེལ་གྱིན་ཞེས་གསལ་བ་དང།

རིགས་པས་བསྐྱབ་ན། རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་ཐོག་མའི་རིག་བྱེད་ཡིན་ཅིང། རིག་བྱེད་དེ་དག་ནི་ཚངས་པ་སོགས་ལྷས་
 བྱས་པར་འདོད་པ་དང། ལྷའི་གནས་རི་རབས་ཀྱི་ཐོམ་དང། ལུས་ཚུ་ཚ་གསུམ་དང། དེ་འདྲི་བོད་གི་གནས་སོགས་བསམ་ཡུལ་
 ལས་འདས་པ་དུ་མ་ཞིག་སྤྲོ་ཡང། དེ་དག་གི་རྒྱ་དཀར་ཐུབ་སྟོན་པའི་གནས་ནི་རི་བོ་གངས་ཚན་དང། ཀེ་ལ་ཤ་སོགས་ཡིན་པར་
 ལན་གཅིག་མིན་པ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང། དེ་བཞིན་དུ་སྤུལ་ཅེན་གྱི་གནས་ཞེས་ལྷའི་གཙོ་བོ་ཚངས་པ་དང། དབང་སྤྲུག་ ཁྲུབ་
 འཇུག་གསུམ་གྱིས་མངའ་མཛད་པའི་ཡུལ་གྱི་མིང་དུ་འདོད་པ་དང། དེ་ལ་ལེགས་སྤྲུབ་དུ་ཉི་ཤེད་ཡོད་ཅིང། དེང་སང་དབྱིན་སྐད་
 དུ་འབོད་པའི་ཏི་བེ་ཏ་ (Tibet) ཞེས་པའང་དེ་ལས་རྒྱུར་ཆག་པར་སྟེ། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་གར་བ་ཞིག་ལ་བོད་ཡུལ་གྱི་མིང་འདི་སྤྲོ་
 མ་བཙོས་པར་སྟོག་བཅུག་ན་སྤུལ་ཅེན་རང་སྐད་དུ་བསྐྱབས་པའི་གདངས་ཐོན་པར་འགྱུར་བ་ནི་རྒྱ་བས་ཀྱང་ཤེས་སོ།།

དེང་སང་རྒྱ་གར་བ་འགས་བོད་ལ་རྟོག་དུ་འབོད་པ་ནི་བོད་ཅེས་པའི་སྤྱི་རྒྱུར་ཐོན་པར་བསྐྱབ་པ་ཡིན་པ་ལས་གཞན་
 གང་ཡང་མིན། ཐུན་དེང་སང་དུ་འདྲི་ལེ་ཤ་དང་མཚོ་མ་པས་ལ་གནས་བསྐྱོར་དང་ཡུལ་བསྐྱོར་དུ་འགྲོ་ཞིང། དེ་འདྲི་རྒྱལ་
 ཁབ་དང་མི་རིགས་གཞན་གྱི་ཡུལ་བསྐྱོར་སྟོ་འབྲུམ་པ་སྤྲུ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཀུན་སྟོང་ཁྲུང་པར་ཅན་ཞིག་གིས་འགྲོ་བ་
 ཡིས་ཀྱང་དཔོག་ཅུས་སོ།།

དེ་བཞིན་དུ་ད་ལྟར་ལྷ་རྒྱ་ནག་གི་གནའ་རབས་སྐབས་ལྟུང་འགར་བོད་ཀྱི་ཀུར་ཀུམ་དང་སྐད་སྐད་ལྷུམ་རྩ་སོགས་བོད་ནས་
 ཡོང་རབས་དང། ཐང་རྒྱལ་རབས་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་པ་སོན་ཟུ་མེན་གྱིས་བཅུམ་པའི་ལྷ་ལྷུམ་རྩར་སྤེལ་ཅེས་པར་བོད་ཀྱི་
 ལུགས་ལྷར་ན་ཞེས། བོད་ཀྱི་སྐབས་བཙོས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་མང་བོ་བཞོད་ཡོད་ (ཀྱང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ལོ། 1991 རྒྱ་ཡིག་)
 བ་མ་ཟད། བོད་ནས་བྱུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱབས་པ་རྒྱ་ཆེར་བཟོད་པ་ནི་བོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ཞེས་
 མཐོ་བོ་དུད་དེ་བསྐྱབས་པའི་རྒྱ་བོ་བཞིན་ཡོད་པ་ལས་རྒྱ་ནག་གི་སྐབས་བཙོས་སོགས་རིག་གནས་དུ་མ་བོད་ཀྱི་གནའ་བོའི་
 དཔལ་ཡོན་ལས་བྱུང་བ་རྟོགས་སྤྲུབ།

བཞི། གདོད་མའི་མིའི་ནད་གཞི།

སྤྱིར་གནའ་རབས་དང་དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་བོ་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྤྱི་བ་སྐྱངས་བའི་ལུས་རྟེན་ཐོབ་
 བ་དང། དེ་ནི་རྒྱ་ལས་ཉོན་དང། རྒྱུན་འབྲུང་བ་ལྟོ། །སྟོལ་རྒྱུན་སོགས་ཆགས་རིག་པའི་བར་ཆད་ལྷར་ན་ཉེས་པ་གསུམ་
 ལས་གྲུབ་ཅིང་དེའི་རྩོ་བོར་གནས་པ་དང། གསོན་པོར་རམ་ཆེ་ནི་རྒྱང་ཁྲུག་གི་རྒྱ་བ་ཡིན་ཅིང། དེ་གནས་པའི་ཆེད་དུ་

རྒྱལ་ཐབས་ཀྱི་བྱ་བ་རྒྱལ་སློན་སོ་སོས་སྐྱབ་བ་བཞིན་དོན་སྟོན་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་ལས་ལག་ན་སྐྱབ་བའི་སློན་ལོ་འཛོ་
བར་བྱེད་པའི་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་སྲིད། དེ་ལས་ལྷུང་བའི་ལུས་སེམས་ལ་རྒྱལ་རྒྱལ་ཚོར་བ་སྐྱབ་བཟུལ་སྲིད་
པར་བྱེད་པའི་འབྲས་བུའི་ནད་ཀྱང་མཚུངས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་གནས་སའི་ཁོར་ལུག་དང་འཛོ་ཐབས་སོགས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་
ཀྱིས་དུས་སྐབས་སོ་སོར་ནད་གཞི་དགོན་མོད་དང་ཁྱད་པར་ཡོད་པའི་ཁབ་ལེན་བྱ་དགོས་པའི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་རེད།

དེའང་ཚོས་འབྲུང་མེ་ཏོག་སྐྱང་ཚེའི་སྤྱིང་པོ་ (སོད་སྡོད་སེམས་མེ་དམངས་དཔེ་སྐྱེད་ཁང། 1998) ལས། ལོ་གཅིག་ལོན་
ནས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔེ་སྤྱིང་པོ་དེ་ཅི་འདྲ་ལྟར་བྱིན་པ་དང་། ཚ་བོ་རྣམས་བཤེས་ཤིང་རིད་པར་མཐོང་ནས། དབྱར་ཉི་
མ་དང་ཆར་པས་གཏུང་། དགུན་ཁ་བ་དང་ལྷགས་པས་གཅེས། ཟས་སྒོམ་དང་གོས་ཀྱི་མེད། འཛོ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་
པངས་ཏེ་ཤིང་ཏོག་གིས་གསོས་པས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྐྱ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱེ། ཀྱང་ལག་ལ་ཚེར་མ་རྒྱག་ཅེས་གདོད་མའི་
དུས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་འཛོ་བའི་གནས་རྒྱལ་གསུངས་པ་བཞིན་དེ་དང་མཚུངས་པའི་ནད་གཞིའི་རྣམ་པའང་འབྲུང་བ་ཀྱི་
ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རིགས་པས་དཔོག་རྒྱས།

འོན་ཀྱང་དུས་དེའི་ནད་རིགས་གང་བྱུང་དགེ་ཞིབ་སྤྲོ་འབྱེད་དཀའ་ནའང་སྤྱི་ཙམ་ཞིག་སོད་ཀྱི་ཉིང་ཁྲི་དང་། ཤལ་
ཚ། ཁ་རུག། མཚོ་སློ་སོགས་ནས་སྲོག་འདོན་བྱས་པའི་གནའ་རྫས་དང་། རུས་པ་དང་། འགྲུར་རྫོ་ (Fossils) དང་། ཏུང་
ཏོང་རྣམས་ཐོན་པའི་སྤྱོད་བཅས་པོ་གི་འདུག་པས་བརྟན་ཞིག་བསྐྱེད་ཐུབ། དེའང་མཚོ་སློ་སྤྱོད་གནའ་ལུས་
ནས་ཐོན་པའི་སོ་རུས་ (C14 བརྟག་ལ་མེ་ལོ་ 6740 སྟོར་) ལ་ཞིབ་འཇུག་པས་བརྟག་ལ་སོད་ཀྱི་བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱ་སྟོར་ཙམ་
ཞིག་གི་ཡིན་ཅིང་། སོ་དེ་བཀོལ་ཟད་དུ་སོང་བ་ལྟ་བུ་སྤང་ (མཚོ་སློན་མན་བོའི་ཤེས་རིག་རྒྱ་ཡིག) ཞེས་པའི་དོན་ལ་
གནས་པ་ཞིག་ཏེ་སྐབས་དེའི་འཛོ་བའི་རྩ་བ་དང་འབྲས་བུ་རྣམས་རྗེན་པ་དང་འབྲུགས་གོང་དུ་ལྷུང་བ་ཟ་བའི་སོ་འཛོད་སྤྱོད་
ཞིང་སོའི་ནད་རིགས་དུ་མ་འབྲུང་བའི་སློ་ཡིན་པས་སོ།།

དེ་བཞིན་དུ་ཉིང་ཁྲིའི་རུས་དུམ་དང་། མཚོ་སློན་སྤྱོད་ལའི་བང་སོ་བཅས་ནས་ཐོན་པའི་སོད་རུས་རྣམས་ལས་ལག་ལ་
ཞིག་གི་སྤྱོད་དང་འགྲམ་རུས་ཆགས་པ་དང་། ལྷག་རུས་གསལ་སོགས་ལ་བརྟག་ལ་རྒྱུན་ཀྱིས་མགོ་ཆག་བྱུང་བར་རྟོགས།

དེ་བཞིན་སྤང་བའདད་པའི་གནའ་ལུས་དག་ལས་ཐོན་པའི་རུས་དུམ་སོགས་ལས་ཐོན་པ་དང་། ཅིང་མ་དང་། སྐལ་
ཚོགས་ཀྱི་རུས་པ་ཆགས་བྱས་དུ་ལྷུང་བ་དང་། མགོ་ལ་སོ་བའདད་ལུས་ཡོད་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་མ་ཟད། དེ་དག་ལས་ལག་ལ་ཞིག་
སྤྱོད་གསོ་བྱུང་ལུས་ལང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་བཅས་ལ་དབྱེད་ན། དེ་དག་གཞུགས་བཤེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་རྣམས་སྤྱོད་དང་། གཙན་
གཙན་གྱིས་གཅེས་པ་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་ཆགས་སྤོམ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ། ཁྱད་པར་ལྷང་ལའི་བང་སོ་ནས་བརྗེད་པའི་དུར་
འཇུག་གི་བྱ་ཐབས་དང་། རུས་ཆགས་སོགས་ (མཚོ་སློན་གནའ་བོའི་ཤེས་རིག་རྒྱ་ཡིག) ལས་དེ་དག་གཞུགས་པར་བྱུང་
བའི་གནས་རྒྱལ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་ཐུབ་སྟེ། དུས་སྐབས་དེ་དག་ཚོ་བ་དང་ཕྱོགས་ཁག་པན་རྒྱུན་དམག་འབྲུགས་
ཀྱིས་ཤེ་རྣམས་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ཚབས་ཚེན་ཡོད་པ་སློན་པའི་སྲིད་རྟོ།།

དེ་མེན་དེ་ཡོད་མན་རྒྱུད་སློང་རྒྱ་གསོའི་སྐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་འདྲ་སྐབས་དེའི་
སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་རིང་ལུགས་གཞན་ལ་མེད་པ་མ་ཟད། དེང་སང་ཡར་རྒྱས་དང་གསར་བཟུང་འདི་དུས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱོད་བཅས་ལ་

འབྲུག་བཟོད་པ་ཡོད་པ་འདི་ལས་ཀྱང་དཔོག་ལུས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་མན་རྒྱུད་ཁོང་ནད་གསོ་བ་ལས། ཟས་ཀྱི་རོ་བོ་འབྲུ་
གསར་སེར་ཅན་རུལ། །ཤ་རད་ཚིལ་བུ་འོ་རྒྱུ་རྗེན་པ་དང་། །མ་ཚོས་ཚིག་དང་ཁེངས་པོ་རྒྱ་བསྐྱེས་རྣམས། །ཞེས་རྒྱ་
རྒྱུ་དེ་དག་ལས་གཙོ་བོ་བཞི་ཙམ་མ་ལུ་བསྐྱེ་བར་གསུངས་པ་བཞིན་གནའ་དུས་གདོད་མའི་འཚོ་བ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་དག་
ལས་མ་འདས་པས་མ་ལུ་བའི་ནད་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་སྟོན་མེད་དང་། །དེ་དག་ལས་བྱུང་བའི་འབྲུས་བྲུ་གཙོ་བོ་ནད་གསར་
རྒྱུ་རྣམས་ཡོད་པ་སྟོན་ཅི་དགོས།

ལྷ། གདོད་མའི་སྤྲུལ་བཅོས།

དེང་སང་འཛམ་གླིང་སྤྲུལ་བཅོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། སའི་གོ་ལ་དང་ནད་གཉིས་མཉམ་ཆགས་མཉམ་འཛིག་ཡིན་པར་
བཤད་པ་བཞིན་འགྲོ་བའི་ལུས་ཁམས་ལྷ་བ་པ་ནས་ནད་ལྷ་བ་པ་ནི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་བཞིན་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་དུས་ནད་རྣམས་ཀྱང་
ཀྱི་རྒྱུན་ནི་གཅིག་ལྟར། །བདག་མེད་དོན་མ་རྟོགས་པའི་མ་རིག་ཅེས། །འགྲོ་ཀྱང་བདེ་བར་གནས་ཤིང་སྟོང་ན་ཡང་། །མ་
རིག་ལྷན་པས་ནད་དང་འབྲུལ་མི་སྲིད། །ཅེས་མ་རིག་པས་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་ཤིང་དེས་ལས་བསགས་ཏེ་ཁམས་གསུམ་གྱི་
གནས་གང་ཅུང་དུ་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་པའི་ལུས་རྟེན་དེ་ལྟར་དང་ཁ་དོག་གི་ཁྲད་པར་མེད་པར་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་ལྷན་དུ་གནས་
པའི་ཕྱིར་རྒྱུ་དང་ཟད་ན་རྒྱུ་རྒྱུ་དུང་ཡིན་པར་གསུངས་པ་ནི་དངོས་སུ་ཀྱི་ཚན་རིག་ཡིན། དེ་མིན་ནད་དང་སྤྲུལ་གྱི་
བྱུང་བ་སྤྲུ་བའི་སོལ་རྒྱུན་རྣམས་ཀྱི་འདོད་པ་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་སྤྱང་བ་དག་རང་གི་ཞེ་འདོད་སྤེང་བ་ཅམ་དུ་ཟད་དོ།

དེས་ན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་མགོ་རྒྱུགས་ས་ནི་མི་ལོ་ཁྲི་ལྷག་དུག་ཅམ་གྱི་སྟོན་ནས་བོད་དུ་མའི་འགྲོ་བ་བྱུང་བ་
ནས་ཡིན་པ་སྤར་བརྟན་པའི་གནའ་མཛས་རྟོག་ཞེས་རིག་པས་དབྱེད་ན་རྟོགས་སུ་བ་པ་ཡིན།

དེའང་སྤར་བཤད་བཞིན་གནའ་རབས་གངས་ཅན་པ་དག་གིས་རང་ལུས་དང་གི་མ་མ་བཞིན་གནས་པའི་ནད་ལ་ཕྱི་
ཁོར་ཡུག་དང་འབྲུང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུ་དང་འབྲུང་པས་ནད་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ལ་གདོད་ལེན་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་རབས་དང་
རིམ་པ་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་སྲོང་རིམ་བསགས་ཀྱི་རྒྱ་ལམ་བརྒྱུད་དང་། དོ་ལག་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་མི་རབས་རིམ་བར་
བརྒྱུད་སྟོང་བས་ཏེ་ཕུན་སུམ་ཅེ་ཚོགས་དང་། གོ་དོན་གཉིང་ཟབ་དུ་སོང་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྲུལ་མོང་མིན་པའི་གསོ་རིག་གི་ལྷ་
སྤྲུབ་དང་ལག་ལེན་རྣམས་བྱུང་བ་དང་། ལག་ལེན་དེ་དག་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་འཚོ་བའི་ནད་རང་ལ་མན་
གདོད་བྱུང་བའི་དངོས་པོ་དག་གི་སྲོང་བ་ལ་གོ་དོན་སྐྱངས་ནས་ཕྱོགས་བསྐྱེལ་བས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་རང་གི་ཁོར་ཡུག་ལ་
འཚོ་བའི་འདབ་ཆགས་དང་། རི་དྲགས་སོགས་ཀྱི་འཚོ་སྤངས་ལའང་ཚོད་བལྟ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ་ཉམས་སྲོང་བསག་
པ་དབེར་ན། ཁྱི་དང་སྤྱང་གི་སོགས་ཤུག་གི་སྤེ་པལ་ཆེར་རང་ལ་སྤེ་སྟོན་སོགས་ཆེ་རང་གི་སྤེ་སྤྲུལ་པས་མ་སྤུང་དུ་
འཚོ་བ་དང་། རང་ལུས་ཀྱི་ཆ་སྤེས་མི་སྤེས་སར་བྱུང་བའི་སྤེ་རྣམས་འཚོ་དཀའ་བར་མཚོང་བས་ཁྱི་སྤེ་ལ་སྤེ་འདུབ་པའི་ཡོན་
ཏན་ཡོད་པར་རྟོགས་ནས་ཕྱིས་སུ་རྒྱུད་དུ། ཁྱི་ཡི་སྤེ་ཡིས་སྤེ་རྣམས་འདུབ། ཅེས་སྟོན་ཚིགས་བཀོད་པ་སོགས་དང་།

གཞན་ཡང་རི་དྲགས་ཤུག་པ་དང་། སག་ཚོད་སོགས་རང་དང་རང་གི་བྱར་སྤེ་སྟོན་བྱུང་ན་སྟོང་བའི་རྒྱ་སྤེ་ལ་འདོན་
འཛིན་བྱས་པ་དང་། དེའང་སྤྲུལ་དེ་དག་དོ་མ་དང་འབྲུལ་མེད་ཡིན་པ་རྟོགས་པའི་ཆེད་དུ་དེ་དག་གི་སྤེ་བྱུང་ནས་ཆེད་དུ་

མས་སྐྱོན་བཟོས་ནས་བཏང་བ་ཕྱིས་སྐྱེས་བཟུང་ནས་དེའི་པ་མས་སྐྱེས་པའི་སྐྱོན་སྐྱེས་དེའི་ངོས་འཛིན་གཏན་ཁེལ་བཟོས་པ་
 དང་། དེ་བཞིན་རི་བྱ་གྲུང་མོ་དང་། བྱ་རྩོག་དང་། བྱེའུ་ཚོ་ག་སོགས་ཀྱི་ཚང་དུ་འཇུག་ནས་དེ་དག་གི་སྐྱོང་ངར་སེར་ག་
 བཟོས་ཤིང་ཕྱིས་བཏག་ནས་དེའི་དོན་དུ་བཀོལ་བའི་སྐྱོན་སྐྱེས་ཀླུ་མས་མ་འབྲུགས་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་སོགས་ཕྱིས་སྐྱེས་
 མཁུངས་པ་དག་གིས་སྐྱོགས་བསྐྱོམས་བྱས་པ་གསལ་བ་སྐོ་འབྱེད་ལས། བཀ་ལྷང་བཅད་འབྱོར་ལུ་གྲུ་ཤིང་། ཞེས་དང་།
 ལྷ་བ་བཅད་འབྱོར་གྲུ་དུས་ལ། ཞེས་དང་། ལ་བ་བཅད་འབྱོར་སྐོལ་གོང་བ། ཞེས་དང་། བྱ་རྩོག་བཅད་འབྱོར་ཚུ་ཚོན་ལ།
 ཞེས་དང་། ཚོ་ག་བཅད་འབྱོར་འབྲུ་སྐྱེས་དང་། ཞེས་སྐྱེས་ཇུས་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་། ཇུས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་
 ལ་བཞེན་ནས་ངོ་མོ་ངོས་འཛིན་དང་དེའི་མིང་འདོག་བྱས་པ་དང་། མས་མ་ཐག་ཏུ་སྐྱེས་བཏབ་པས། ཉེ་མ་ཐག་ཏུ་འཚོ་བའི་
 ཕྱིར། ལྷ་མིན་དམག་ལ་ཉམས་ང་མེད། ཉེ་མ་སྐྱེས་ཇུས་དེ་དག་ནང་ཐོག་ཏུ་བཀོལ་སྐྱོད་བྱས་པའི་ཞེས་འཇུག་གི་གདེང་
 ཚོད་མཐོན་པོར་མཛད་པ་ལྷ་སུའི་སྐོན་སྐྱོན་ཐེག་པ་བསགས་པས་རྒྱ་མཚོ་དང་། བྱེ་མ་བསགས་པའི་དེའུ་བཞིན་བཟངས་
 ལས་འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནམ་རྒྱ་འདས་པ་དག་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྐྱོང་རྒྱུས་སྐྱོགས་བསྐྱོམས་དང་གོང་འཕེལ་བྱས་
 པ་ལས་རང་གི་སྐྱོན་བཟོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་དག་བྱུང་བ་ཡིན་ལོ།།

དེའང་སྤེ་སྤིད་ཀྱི་ཁོག་དབུབས་ལས་འདི་ལྟར་འབྲུང་སྟེ། མི་ལུལ་དུ་ཐོག་མར་སྐྱེས་པའི་ཤེད་བྱ་ཞེས་བྱ་བས་སྤང་
 པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་ས་ཞག་ཐོས་པ་ལ་བཞེན་ནས་མ་ཞུ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཟུག་ཏུ་དག་པོ་བཏབ་སྟེ་སྤེ་དག་བྱུང་བ་མེས་པོ་
 ཚངས་པས་ཐོས་ནས་རང་གིས་བྱས་པར་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་ལ་སྤྱིང་བཅེ་བའི་སྐོས་སམ། ལ་ལར་སྐོན་སངས་རྒྱས་ལྟུ་
 ཐུབ་ཚེན་ཀྱིས་གསུངས་པའི་གསོ་དབུང་འབྲུམ་སྤེ་ལས་མ་ཞུ་བའི་ནད་ལ་རྒྱ་བསྐོལ་བཏང་བའི་རྒྱལ་བླ་པར་འདོད་པ་
 རྟེ། གང་ལྟར་ཚངས་པས་རྒྱ་བསྐོལ་ཀྱི་སྐྱོར་བ་བསྐྱེད་པས་ཤེད་བྱ་མ་ཞུ་བའི་ནད་ཞི། རྒྱ་མཚོན་དེ་ལ་དཔག་ནས་ནད་ལ་
 སྤེ་བ་མ་ཞུ་བ་དང་། སྐྱོན་ལ་སྤེ་བ་རྒྱ་བསྐོལ། སྐྱོན་ལ་སྤེ་བ་ལྷ་ཚངས་པ་ཡིན་པར་འཛིན་ཞེན་དུ་བྲགས། ཞེས་སྤེ་བའི་
 སྤིད་པ་ཆགས་འཛིན་གི་བྱུང་རབས་འཁོད་པ་དང་། རིག་བྱེད་ཀྱི་གཏམ་བརྒྱུད་དང་། དེ་ལ་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་བའི་ཤོན་
 བསྐྱེས་པ་བཅས་ཀྱི་སྐོན་སྐྱོན་དུས་སྐབས་དེའི་མིའི་སེམས་ཁམས་དང་བསྐྱེན་ནས་གསུངས་ཡོད། སྤྱིར་རྒྱ་གར་བའི་གནད་
 པོའི་རིག་གནས་རྣམས་རིག་བྱེད་ཡིན་ཅིང་། ཕྱིས་སྐྱོན་པ་སྐབས་འདི་དབང་པོས་གསར་གཏོད་མཛད་པའི་ནད་པའི་བྱུབ་
 མཐའི་སྤྱིང་པོ་ཞེན་འབྲུང་གི་ལྷ་བ་སྤྱད་པའི་ཞར་བྱུང་རྣམས་ནི་རྒྱ་གར་ཀྱི་ལེགས་བྱུང་ཡིན་ཅིང་། དེ་དག་ལ་རིག་བྱེད་ཀྱི་
 ཤོན་ལུགས་ཆེ་བས་མངོན་པ་མངོན་སོགས་སྤིད་པ་ཆགས་གནས་འཛིན་རབས་སྐོན་པའི་བཀའ་བསྐྱེན་རྣམས་ལས་སྐོན་
 ཀྱི་བཀོད་པ་དང་བརྒྱུད་ཀྱི་འགྲོ་བ་བྱུང་རབས་དང་། དེང་གི་གནས་རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱི་འགྲོ་
 བ་བྱུང་རབས་རྣམས་ནི་འགྲུག་པ་ལྷག་སྐོན་དུ་སོང་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་དག་གིས་གནད་མི་རྣམས་ནི་འོད་གསལ་ཀྱི་ལྷ་བཞིན་
 ཞེ་ཞིང་འཚོ་བ་དང་བྲལ་བ་རྒྱ་འབྲུལ་ཀྱིས་ནམ་མཁུང་ལ་འགྲོ་བ་དང་། ཉིང་འཛིན་ཀྱིས་འཚོ་ཞིང་ཟས་རྒྱས་པ་ལ་མི་
 བཞེན་པས་ན་བ་ལྷ་ཅི་ནད་ཀྱི་སྤྱི་ཚམ་ཡང་མེད་པ་དང་། དེ་དག་འཚོ་བའི་གོང་དང་གོང་ཁྲེད་ནི་བྱ་གཞུག་གིས་འབྲུང་རབས་མི་
 བསྐྱེད་པར་བཤམ་པ་དང་། དེང་གི་ཚོན་རིག་སྤྱི་བ་དག་གིས་ནི་གནད་མི་རྣམས་དུང་འགྲོ་ལས་བྱུང་ཞིང་ལུས་ལ་སྤྱིས་ཁུབ་
 པ་དང་། སྐོན་ལམ་དང་འཚོ་བ་ནི་དེང་སང་དགོན་པར་རྒྱ་བའི་སྤྱིའུ་དང་གཅན་གཟན་རྣམས་དང་ཁྲུང་པར་འབྱེད་ཚོས་

མེད་ཅིང་། རྒྱལ་ཕྱག་དང་རི་སྐལ་དུ་གནས་འཆའ་ཞིང་གོས་ལྷགས་སྐྱོབ་ཅན་ཡང་མེད་པར་ཁྲིམ་སྲུང་དུ་ཤིང་ལོ་མཚན་མ་ལ་འགོ་བ་པར་བཤད།

འདི་ག་རྟེན་གྱི་ཁམས་སུ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་འདིར་བརྒྱ་ཕྱག་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་བའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་། དེ་དག་གི་འགྱུར་བ་ལ་བསམས་ན་སྲར་གྱི་བྱུང་བ་འགའ་ཞིག་སྐྱེ་རིམ་བཞིན་པར་བརྒྱུད་ན་དེ་སྲོད་པར་དུ་མ་ཞིག་སྐྱུང་ངོ། །དེའང་སྲར་བྱུངས་པའི་ཤེད་བྱ་དང་ཚངས་པའི་རབས་ལ་དངོས་ཡོད་སྐྱེ་བའི་རྒྱུད་ཤེས་ཐོགས་ནས་བལྟས་ན་གདོད་མའི་ནད་དང་སྐྱན་བཅོས་ཀྱི་བྱུང་རབས་མཐོང་ཐུག། དེ་ལ་སྲར་བཤད་པ་ལྟ་བུའི་གདོད་མའི་འཚོ་བའི་དུས་སུ་རྩ་ལོ་འབྲས་བུ། རྒྱ་ལྷག་ཚུ་གོད་སོགས་མཐའ་དག་རྗེན་པར་སྐྱོད་པའི་ཕྱིར་མ་ཞུ་བའི་ལྷག་ཏུ་འབྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱས་མངའ་གོམས་འདྲིས་ཆེར་སོང་བས་མེ་ལ་སྐྱོད་ཤེས་པ་བྱུང་བས་རྒྱ་བསྐོལ་བ་དང་། མེ་ལ་བསྐྱེགས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་ཟས་ལ་རོལ་བས་འབྲུ་བདེ་བ་སོགས་ནད་དེའི་དཀའ་ངལ་རྒྱུད་ཀྱི་སོང་བ་སོགས་པན་པ་སྐྱོན་གྱི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ས་བོན་བྱུང་བས་ན་སྐྱན་ལ་སྲ་བའི་རྒྱ་ཁོལ་ཞེས་མེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བས་རྒྱ་མིང་འབྲས་ལ་བཏགས་དང་། དེའང་གཞིན་ཏུ་ཞིག་ལ་བསྐོས་ན་རང་ལས་ན་ཤུན་པའི་པ་མ་སོགས་ལས་ཟས་བཟའ་སྦྲངས་དང་། གོས་སྐྱོན་སྦྲངས་ཚུན་ཆད་ཤེས་པའི་ཕྱིར་དེ་ལ་ཚངས་པ་སྟེ་རྒྱ་ཁོལ་གྱི་སྐྱོར་བ་སྟོན་མཁན་སྐྱན་པར་གོ་བུར་བ་ཡིན་ཏེ། དེར་སྐབས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱེ་བ་དུ་མ་ཞིག་གིས་མ་ཞི་སེམས་ཁམས་གསོ་བའི་སྐྱན་པ་ཐོག་མ་ཡིན་པར་བཤད་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དུག་ཁེ་ལ་སྐྱོད་པ།

གནའ་རབས་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ (Evolution) རྒྱ་བ་རྣམས་ལྟར་ན་མེ་ལ་སྐྱོད་པའི་མེ་ལོ་བྱེ་བ་ཅན་ནས་བྱུང་བར་བཤད་ཅིང་། ད་ལྟ་བོད་ནས་བྱུང་བའི་ཆབ་མདོ་ཁ་རུབ་ཁུལ་ནས་ཐོན་པའི་རྩ་ཆས་དུད་རྟེན་ཅན་དང་། མཁར་ཤུལ་ལས་ཐལ་སྐྱམ་དང་། ཐལ་ཕྱང་སོགས་ཐོན་པ་ལ་དཔག་ན་ཁ་རུབ་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ (Civilisation) འི་མེ་ལོ་ལྷ་སྐྱོད་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པར་ (བོད་སྐྱོངས་གནའ་རྩ་སྟོན་ཞེས་སྤྱི་བཤད་) བཤད་པས་བོད་ལ་མེ་སྐྱོད་པའི་དུས་དེ་དེའི་སྐྱོན་ལ་རིམ་ཅན་སོང་བ་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་མེད་ཀྱང་། ཆེས་སྲ་མོ་ཞིག་ནས་བྱས་ཡོད་པའི་དབང་བྱེད་བཅུའི་བཞི་བ་དམར་འཇམ་ལྷའི་སྐབས་སུ་ལག་ཆར་རྒྱ་གྱི་སྐྱུད་པར་བཤད་པ་ལྟར་ན་དེའི་སྐྱོན་ནས་མེ་སྐྱུད་དེ་ལྷགས་བཞུས་ནས་གྱི་བཟོ་བ་རིག་པ་པས་འགྲུབ་པ་ཡིན་ལོ། །

གང་ལྟར་གདོད་མའི་དུས་སུ་མེ་ལ་ནས་སྐྱུད་པ་ནས་བརྒྱུས་སྟེ་རང་དང་ཚོགས་སྡེ་དང་སྐོ་ལྷགས་སོགས་གཅན་གཟན་ལས་སྲུང་བྱུབ་པ་དང་། དག་ཇག་སོགས་རྩ་བའི་གནས་ཚུལ་པན་ཚུན་བརྟེན་བཞེས་པའི་ཐབས་ཤེས་བརྟེན་པ་སོགས་བདེ་སྲུང་གི་ཐབས་དང་། བྱང་ལྷགས་དང་མ་ཞུ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་གཞེན་སོ་ཤེས་པ་དང་། དེ་ཉིད་ལ་བསྟེན་པས་ནད་གཞི་དེ་དག་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པའི་སྐོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་འོ། ། མེ་ལ་སྐྱོད་ཤེས་པ་ནས་རིམ་བཞིན་དེ་ལ་བསྐོས་པས་གང་ལྷགས་ཀྱི་གདུངས་པ་དང་། རྒྱན་གང་གི་དཀའ་ངལ་ལ་གཞེན་སོ་བརྟེན་པ་དང་། མེ་ལ་སྐྱོད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲིད་དུ་རི་དྲགས་དང་སྐྱགས་ཀྱི་ཤ་རུས་དང་། གཞན་སྐྱོད་འོས་ཀྱི་རྩ་སྐྱོད་ལོ་

འབྲས་རྣམས་བཙོ་བ་དང་། བསྐྱེགས་པ་སོགས་བྱས་པས་དེ་དག་བདེ་ལྷག་ཏུ་འཇུག་བ་དང་། ལྷུངས་སུ་སློན་པས་ལུས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་ཀ་བ་ཚུགས་པ་དང་། མེས་ཚུ་བསྐྱོལ་བ་དང་ཤ་སོགས་བཙོས་པ་དེ་དག་གིས་ལུས་ལ་གཞོན་པའི་འབྲུ་སྲ་དང་དུག་རྗེས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་གཙའ་མར་བྱིན་པས་འགོ་ནད་རྗེ་ཉུང་དུ་སོང་བ་སོགས་མེ་ལ་སློན་པའི་ཤེས་རིག་བརྟེན་དེ་གོང་གསལ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་རྗེ་འབྲུལ་ལྟ་བུར་པས་མེ་ལྟ་དང་ཐབ་ལྟ་ཞེས་འབོད་སློལ་བྱུང་བ་དང་། མེ་ལ་ནད་དང་གདོན་བཞེགས་སོགས་སློན་པའི་ལུས་པ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་མ་ཟང་བཙོག་དང་། སློལ་དང་། གྲིབ་དང་མི་གཙའ་བ་སོགས་མེ་ལ་ཞིང་གཙའ་མར་བྱེད་པའི་ལུས་མཐུ་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པ་དང་། ཐབ་དང་མེ་ལ་གཙའ་སྐྱ་དང་མཚོང་བ་བྱེད་པ་སོགས་གྱི་སློལ་ཡང་རྗེ་མཚན་འདི་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། འདུ་ཤེས་དེ་དག་ལ་སློངས་དད་དང་སློལ་ངན་དུ་བཙེ་བ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་མི་ཤེས་ཤིང་དངོས་པོའི་ཚོས་ཉིད་གྱི་འགྲོ་ལྡོག་ལ་སློངས་པ་དང་། ལོ་རྒྱས་ཚན་རིག་གི་ལྟ་བ་དང་བྲལ་བའི་བྱིས་སློ་ཅན་ཡིན་ལོ།།

བདུན། ལོ་རྟོག་བཏབ་པ།

རང་བཞིན་གྱི་རི་དང་ཐང་ལ་སྐྱེ་བའི་ལོ་རྟོག་ལ་མ་སློལ་བའི་ལོ་རྟོག་ཟེར་ཞིང་། དེང་སང་བོད་རིགས་རྣམས་འབྲུ་བྱེ་བྲག་བ་ཞིག་མ་སློལ་ལོ་རྟོག་ (Com) ཟེར་བ་སྐྱེ་མིང་སྐྱེར་ལ་བཏག་པ་ཞིག་ཡིན། དེང་སང་མི་རྣམས་གྱིས་གཤོང་སོགས་ས་གཞི་གཤིན་སར་ལོ་རྟོག་གི་རིགས་བརྒྱ་བྲག་དང་སློང་ཕྲག་བཏབ་སྟེ་རོ་བ་ཚུད་ལྡན་པའི་ཁ་ཟས་གསོ་བ་དུ་བ་གཡོས་ཏེ་སློན་པ་འདི་དག་གཤོང་མའི་སྐྱེ་ཚོགས་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་རིང་པོ་ལས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་ལས་སློལ་བྱུང་དང་སྟེས་དབང་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། དེའང་བོད་དུ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་སློང་བཀའ་ཆེམས་བཀའ་ཁོལ་མ་ལས། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་གྱི་ཞབ་ནས། སྟེ་སློལ་ཁྲིད་ཀྱི་བྱ་དང་ཚ་བོ་ཡང་ཚ་རྣམས་གྱི་ཟས་སྐྱལ་འདི་ཡིན་པས་འདི་ལ་གྱིས་ཤིག་གསུངས་ཏེ་འབྲུ་སྐྱ་བསྐྱར་བ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ལས་དང་། མོ་དང་། སོ་བ་དང་། སྐན་མ་དང་། སྐན་རྩུང་དོ།། སྐྱེ་སློལ་གྱིས་འབྲུ་སྐྱ་ལྟ་བོ་དེ་དག་ཁྲིའ་ནས་ཐོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་དབྱས་ཀྱི་ཆ་ལ་བརྟེན་པ་ས་གཞི་ཉམས་དགའ་ཞིང་བཟུ་ཤིས་པ། རང་བཞིན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ། འབྲུ་སྐྱ་ཚོགས་སྐྱེ་བ། འོ་བ། བཞེད་པ་རྣམས་དགུ་དང་ལྡན་པ། རྒྱ་གར་མ་རྟུག་འི་སའི་ཆ་འབྲ་བ་ཁ་ཅན་གྱི་སློང་པོ་དེར་བྱིན་ནས་འབྲུ་སྐྱ་ལྟ་བོ་དེར་དོར་བཏབ་ནས་བཞག་གོ། །དེ་ནས་དབྱར་རྒྱ་གསུམ་ན་ནགས་མ་བྱ་ཚོགས་ཅན་དུ་བྱུང་། ཚ་བོ་རྣམས་གསོས་ཏེ། གསེར་སློང་འབྲུ་སྐྱ་ལྟ་བོ་བཏབ་པའི་སར་བྱུ་དང་ཚ་བོ་རྣམས་ཁྲིད་དེ་བྱིན་པ་དང་། འབྲུ་སྐྱ་ལྟ་བོ་ཁམས་ཤམ་རེར་སློན་ནས་འདུག་གོ། །དེ་ནས་ཚ་བོ་རྣམས་ལ་སྐྱས་པ། ཁྲིད་ཚ་བོ་རྣམས་ལ་འཕགས་པ་ཨུལ་ལོས་གཙའ་བའི་ཟས་སྐྱལ་འདི་ཡིན་ལོ།། །ཚོ་དང་བྱས་པས་སྐྱེ་སློལ་གྱི་བྱ་ཚ་བོ་བཞི་བརྒྱ་པོ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་དགའོ། །ཡུལ་འཛིན་པ་ལ་སྐྱ་བ་ཡར་སྐྱུང་ཚོ་ཐང་འདི་ཡིན་ལོ།། །དེ་ནས་ཁོང་རྣམས་གྱིས་ཐོས་པ་མ་སློལ་པའི་ལོ་རྟོག་ལྟར་ཞིས་པར་གྱུར་ནས་ཁོང་རྣམས་གྱིས་སྟེ་མའི་གངས་བགངས་པས་ཁྲིའི་གངས་འདུག་པ་ན་ཡར་སྐྱུང་ཁྲི་ཐང་ཞེས་གྲང་བྱའོ། །དེའང་རོ་མཚོག་ཏུ་ཞིས་པར་གྱུར་པས་ཐོས་པས་རྒྱགས་པར་གྱུར་ཏེ་ཅེས་དང་བྱས་པས་ཅེད་ལོ་བཅེས་པས་ཡར་སྐྱུང་ཅེས་ཐང་བྱ་བ་བྱུང་དོ། །ཡང་ལོ་རྟོག་ཐོས་པ་རྒྱགས་པར་གྱུར་ཏེ་རྒྱག་དང་བྱས་པ་ཡར་སྐྱུང་ལོལ་ཁའི་རྒྱག་ཐང་

བྱུང་ངོ་། །ཞེས་འབྱུང་ཞིང་། འདི་དག་གི་དོན་དེ་བ་ཐེར་སྟོན་པོ་དང་། ལམས་བའི་དགའ་སྟོན་སོགས་ལས་ཀྱང་འབྱུང་བའི་གཏས་རྒྱུད་ཀྱིས་གདོད་མའི་བོད་ཀྱི་ཞིང་ལས་ཐོན་བསྐྱེད་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་གསལ་བར་མཐོང་ཐུབ་པ་ཡིན།

ཆབ་མདོ་ཁ་རུབ་ཀྱི་རིག་དངོས་ལས་གོང་གསལ་འབྲུ་སྒན་ལྟ་བུ་བྱུང་བ་ (བོད་སྡོད་ས་གནས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིབ་སྒྲིག་བཞག་) ལྟར་ན་རྒྱུང་མཐར་ལོ་ལྟ་སྟོང་སྟོན་ནས་བོད་དུ་ཞིང་ལས་འདེབས་སྡེལ་དང་ཐོན་སྐྱེད་ལ་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱད་པའི་བདེན་དཔང་བྱས་པ་དང་། བོད་དུ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་དར་འཕེལ་བྱུང་བ་དེ་ནི་སྤྱོད་བཅོས་ལས་དོན་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱ་བ་ཞེས་ལ་མཐུན་བསྟོད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དེ་དག་ལ་བསྟེན་ནས་འཚོ་བཅུད་ (Nutrition) ཀྱི་ཞེས་བྱ་དུ་མ་དང་། གཡོས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལས་དུ་མ་ཞིག་རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་མ་ཟད་ཆང་བསྟལ་བཟོ་དང་། དེ་དག་གི་རུས་པ་འང་རིམ་བཞིན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཡིན་ཏེ་བཞག་རྒྱུད་ལས། འབྲས་ཁེ་ཁེ་མོ་ནས་སོ་བ་དང་། །སྟེ་ད་ལ་སོགས་རོ་དང་ལྷ་རྩེས་མངས། །རོ་ཚ་རྒྱུང་འཛོམས་ལུས་སྟོབས་བད་ཀན་བསྐྱེད། །ཅེས་གྲ་མ་ཅན་སྤྱི་ལོན་ཉན་དང་། གོང་བྱ་ཅན་འབྲུ་སྒན་མ་ལོན་སྒན་ (Dal) གཉིས། །སྐྱ་མངལ་བསལ་ཡང་སྐྱ་ལ་ཅ་སྟོ་འགག། །བད་ཀན་ཆ་བ་སེལ་ཞིང་འཇུ་བ་གཅོད། །སྐྱུ་མ་སེལ་འགག་མཁྱིས་ཆེལ་ལ་བྱུག་ན་ལ། །ཞེས་གོང་བྱ་ཅན་སྤྱི་ལོན་ཉན་དང་། གཞན་ཡང་འབྲུ་རིགས་སོ་སོའི་རུས་པ་ཞིབ་བར་བསྟན་བ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། འབྲུ་ཀུན་གསར་ཐོག་ཚོན་པ་ལྷི་བ་སྟེ། །སྤྱིན་ལྱུར་སྐྱམ་དང་རྩིང་པ་ཡང་བ་ཡིན། །རྩེན་པ་བཅོས་དང་གཡོས་སྤྱོད་བྱས་པ་ཀུན། །རིམ་བཞིན་ཡང་ཞིང་འཇུ་སྐྱ་འཕྲོད་པར་འགྱུར། །ཞེས་འབྲུ་རིགས་རྣམས་སྤིན་པ་སྤིན་དང་། གསར་རྩིང་དང་། །རྩེན་པ་དང་། གཡོས་སྤྱོད་བྱས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལོན་ཉན་གྱི་འབྲུ་བར་བསྟན་པ་སོགས་འདི་དག་གི་བསམ་བཤེན་དཔལ་ལོན་གྱི་ཐོག་མའི་རྣང་གཞི་ནི་གདོད་མའི་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་ཡིན་ཅིང་། དེས་ས་མཐོང་མི་རིགས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོད་ཀྱི་འབྲུ་སྟོན་ཕྱིན་པ་ནི། གོང་གི་ལུང་ཆོག་དག་གིས་བསྟན་ཏེ་ཀུན་ཀྱང་རྒྱགས་བར་བྱུར་ཏེ་རྒྱགས་དང་བྱས་པ་སོགས་དང་། དེ་དག་ལ་བཅེས་དང་བྱས་པས་ཡར་རྒྱུང་ཅེས་ཐང་གི་བྱུང་རབས་གསུངས་པས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་སོ། །དེ་དག་ཀྱང་མི་རབས་ནས་མི་རབས་སུ་ཉམས་སྡོང་རིམ་བསགས་ཀྱི་སྟོན་པ་མི་རབས་གོང་མའི་སྡོང་བ་རྣམས་རང་གི་བྱ་རྒྱུད་སོགས་ལ་བསྟན་ནས་བསྐྱབ་པ་དང་། དེ་དག་གིས་དེ་ཉིད་མ་ཉམས་བའི་རྣང་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་རང་གིས་རང་བྱུང་ཁོང་ལུག་ལས་ཐོབ་པའི་སྡོང་བ་གསར་བ་རྣམས་ཁ་བསྟོན་བྱས་ཏེ་སྤར་ལས་སུན་སུམ་རེ་ཆོགས་སུ་བཏང་བའི་སྟོན་པ་མི་རབས་རྩེས་མར་བརྒྱུད་སྟོན་བྱས་པ་སོགས་པའུ་ཆེན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས། འདོད་རྒྱའི་འཕྲོར་བ་དབྱུང་གྱི་མཚོ་ལྷར་འཕེལ། །སྟོན་མེད་རིགས་ཀྱི་དལ་འགྲོ་རྒྱུན་ཆད་མེད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་འཛམ་གླིང་གི་ཚུ་བོ་ཆེན་པོ་མི་རྒྱུད་དང་། ཡར་རྒྱུང་གཅོད་པོ་ (Brahmaputra) དང་། རྒྱལ་མོ་རྩལ་ཚུ་ (Mekong) དང་། གཞུ་ (Ganga) སོགས་ཀྱི་ཚུ་རྒྱུང་ཆེན་པོ་རྣམས་རང་གི་ཚུ་མགོ་དོལ་ས་ནས་རྒྱ་མཚོར་སྐེལ་ཁ་མའི་གཉིད་དང་ཁ་ཞེད་མེད་དུང་། ཚུ་རྒྱུན་དེའི་ཐོག་ཏུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ལ་རྒྱུང་བསྐྱང་བས་མི་ལོན་པའི་ཚུ་བོ་དང་ཚུ་ཕྱན་དུ་མས་རྒྱུན་དང་བར་མ་ཆད་པར་བྲན་བས་སྤིད་པའི་ཚུ་བོ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ཏུ་རྒྱུར་པ་ལྟར་མི་རབས་ནས་མི་རབས་དང་། འོ་བྱངས་སྟོང་ཕག་ནས་སྟོང་ཕག་ཏུ་བརྒྱུད་པའི་སྡོང་བ་རྣམས་སྟོན་ཆོག་བཞག་དེ་རང་གི་སྤྱོད་བཅོས་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་རྣམས་བྱུང་བ་ཡིན་ཅིང་། ད་དུང་ཡང་འཕེལ་མེད་སོར་བཞག་ཏུ་གནས་མི་སྤིད་པར་སྤུ་མ་སྤུད་དེ་མི་རིགས་

ཀྱི་སློབ་ས་ཀྱིས་བརྗེས་པ་ས་མ་སངས་ཀྱི་མཁར་ཡིན་ཞེས་སྲིང་བ་ལྟར་ན་བོད་དུ་དབང་བྱེད་བཅུ་ལྔ་པའི་སྐབས་ནས་
 ཁང་ཁྱིམ་འབྲུབ་པའི་རིག་གནས་ཡོད་ཟེར་ན་སྐྱོན་ཀ་གང་ཡང་མི་འཇུག་པར་སེམས་སོ། །གང་ལྟར་ཁང་ཁྱིམ་སྲུབ་པ་དེས་
 མི་རྣམས་རང་བྱུང་གི་གནོད་འཚོ་དུ་མ་ཞིག་ལས་རྒྱལ་བའི་མགོ་རྒྱུགས་པ་མ་ཟད། ལུས་སེམས་བདེ་སློང་དང་སོས་དལ་
 དུ་ངལ་འཚོ་སྲབ་པའི་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་བརྗེད་པ་དེས་བོད་ཀྱི་འགོ་བ་ལ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་
 དཔལ་བསྐྱེན་པ་ཡིན་ཅེས་བཤད་སྲབ།

བརྒྱ་གོས་གྲོན་པ།

ཚོས་འབྲུང་མེ་ཏོག་སྲིང་པོ་ལས། ཟས་དང་གོས་ནི་མེད། འཚོ་བ་ཡོངས་སློང་གིས་པངས་ཏེ་ཤིང་ཏོག་གིས་གསོས།
 ཞེས་དང། མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ལས། ལོ་ཏོག་ཐོས་པས་དེ་ཀྱུན་མི་ཏུ་གྱུར། །མ་ཚོས་འབྲུ་ཟས་གོས་སུ་ཤིང་པོ་གྲོན།
 །ནགས་ན་རི་དྲགས་ལྟ་བུར་གནས་པ་ཡི། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ནི་གདོད་མའི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་དེང་གི་ལོ་རྒྱུས་
 ཚན་རིག་སྐྱེ་བ་རྣམས་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བསྐྱེད་པར་མངོན། གོས་གྲོན་པ་ནི་སློབ་རྒྱུན་ལོ་རྒྱུས་སྐྱེ་བ་རྣམས་ལྟར་ན་
 སྲར་ཁང་པ་འབྲུབ་པའི་སློབ་བྱུང་བའི་སྲིང་གཞི་དང་པལ་ཆེར་འདྲ་སྟེ། ལྷག་པར་འདོད་པ་སྤྱད་དེ་སྐྱེས་མར་གྱུར་པའི་ལྟ་
 བ་མི་སྤྲུག་པ་འགྲུབ་པའི་དོན་དུ་ཤིང་པོ་སོགས་སྤྱད་པ་རིམ་བཞིན་ཡང་རྒྱས་ཀྱི་སློབ་ས་སུ་སོང་བས་དེ་དག་ལ་ཚ་གང་
 གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཚོར་ནས་ཤིང་པོ་ནས་རི་དྲགས་ཀྱི་བགས་པ་གྲོན་པ་སོགས་བར་རིམ་བཞིན་
 ཡར་ལྡན་དུ་གྱུར་ནས་སྲིང་པ་དང། ལྷམ་བྱ་དང། རས་དང། དར་ཟབ་ཀྱི་གོས་གྲོན་པའི་བར་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདི་དག་བྱུང་
 བར་མངོན།

དེང་ས་མཚོར་གནས་པའི་གངས་ཅན་པས་གོས་ནས་གྲོན་གྱི་ལོ་ཚེགས་ལ་དེས་གཏན་ཁེལ་བ་འཁོད་པའི་ལོ་
 རྒྱུས་མ་མཚོར་ཏུང་། ཆབ་མདོའི་ཁ་ཏུ་བ་དང། དབུ་མདའ་རྒྱུང་བ་ནས་སློབ་ས་འདོན་བྱས་པའི་གནའ་རྗེས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་
 ཏུས་ཁབ་སྲ་མོ་མིག་ལྡན་འགའ་ཞིག་བརྗེད་པ་ལ་དཔག་ན་ལོ་བདུན་སྟོང་ལྷག་གི་སྟོན་ནས་ཁབ་སྤྱད་སྟོང་པའི་སྐྱེ་རྩལ་
 བྱུང་བ་དང། བགས་པའི་གོས་གྲོན་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་འཁྲེང་བདེ་སློང་བདེའི་ཆེད་འཚེམས་བཟོ་བྱས་ནས་གྲོན་པའི་ལོ་
 རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱང་བརྟན་བསྐྱེད་སྲབ་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་གནའ་རབས་ཀྱི་བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་གོས་གྲོན་ཤེས་ནས་རང་བྱུང་ཁམས་
 ཀྱི་ཚ་གང་ཉི་ལྷགས་ཁ་བ་བྱ་ཡུག་སོགས་ཀྱི་འཚོ་བ་དང། བདེ་འབྲུ་རིམས་དུག་སོགས་ནད་འགོག་གི་ལས་དོན་ལ་དོན་
 འབྲས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་དེ་ཁ་རྒྱུན་དུ། མི་མོའི་ལྷ་ཁང་གོས་ཡིན། །ཞེས་གོས་གྲོན་པ་དེ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་
 པ་ལས་སློབ་ས་པའི་མགོན་དབུང་བརྗེས་པའི་དཔག་གདོང་ཐོབ་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། བདེ་གིས་མཚན་བ་རྣམས་གྱུར་ནད་
 བཅོས་འཚོ་གནས་ལའང་མན་རྩས་ཆེན་པོ་ཐོན་ཡོད་དེ། རྒྱུད་ལས། བགས་པའི་གོས་དང་ལྷམ་ནི་རྟག་ཏུ་བཤོ། །ཞེས་
 དང། དཀྱི་སྤྱང་བགས་པའི་སྤྱུ་དུགས་ཤེད་པར་བསྟེན། །ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལས་རྟོགས་སྲབ་པོ།

བརྟ་གཅིག་། དབྱུང་བཙུག་པོ།

དབྱུང་ནི། ཆ་བྱུང་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བཀོལ་ཉེ་ནད་ཀྱིས་མ་རུང་བར་བྱས་པའི་གནོད་བྱ་ཁམས་སམ་ལྟས་བྱུངས་ཤིང་འབྲིན་པའི་སྐོན་ནས་ནད་ཀྱི་བརྟེན་སྐྱེས་བ་ཤར་ག་པོའི་དབྱུང་དང་། དེ་མིན་ལྟས་ཀྱི་ཆ་གསལ་འགའ་ཞིག་ལས་འོང་བའི་ཁམས་དང་། རྒྱུང་འགའ་ལམ་དུ་འབྲིལ་བའམ། དགོས་སར་མ་འགྱུར་བ་དང་། འབྲུང་ཁུངས་ནས་བསྐྱེད་མ་རྒྱུ་བ་དག་ལ་དེ་དག་གནས་སོ་སོར་ཆ་བྱུང་གང་རུང་སྐྱུང་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་དེའི་ཚོར་ཤེས་སྐོང་པའི་སྐོན་ནས་འབྲིལ་བ་གཤམ་བ་དང་། དགག་པ་སྐོང་བ་དང་། ཟད་པ་བསྐྱེད་ནས་འཁོར་རྒྱ་གསལ་དང་། འབྲིན་རྒྱུ་བ་སོགས་ཀྱི་མ་ལག་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་བ་རྣམས་རིམ་དང་གཅིག་ཅར་ཀྱི་སྐོན་ནས་འགག་སྐོན་མེད་པར་སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་བ་འདི་ལག་ལེན་ཞིག་ལ་འཇམ་དབྱུང་ཅེས་བྱ་སྟེ། རྒྱུང་ལས། ལྟས་ཀྱི་ཤི་ནས་ནད་རྣམས་འབྲིན་པ་དང་། །ཞི་བར་བྱེད་པ་གང་ཡིན་དབྱུང་ཅེས་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཡིན་ནོ།།

ལྟ་བ་དེའི་མེ་འོང་སྐོན་ནས་གདོད་མའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེན་བཙུན་བྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་གཟུགས་བརྟེན་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་དེའང་རྒྱ་ནག་གི་སྐྱེས་ཁབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐོང་སྐོན་པས། རྫོ་ཆས་རྣམས་པ་སྐོན་པའི་དུས་རབས་ (40,000 BC) དང་། རྫོ་ཆས་གསར་མ་སྐོན་པའི་དུས་མགོའི་ (10,000 BC) ཚེ་ན་རང་བྱུང་གི་རྫོ་ཆེ་བྱུང་ཅན་དང་། བརྟ་བཙུག་ཀྱི་རྫོ་ཆེ་བྱུང་པོ་དག་གིས་ན་སར་བསྐྱེད་ནས་ཁྲག་བཙུག་པ་དང་། རྟག་འདོན་པ་སོགས་བྱས་ནས་ཐོབ་པའི་ཚོར་བ་ལ་གདེངས་འཇོག་བྱས་ཉེ་སྐྱེས་ཁབ་ཀྱི་བཙུན་ཐབས་མགོ་རྒྱུགས་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་རིམ་བཞིན་དར་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཟངས་དང་ལྷགས་རིགས་སོགས་ཀྱི་ལོ་བྱུང་སྐྱུང་དེ་ཡང་རྒྱས་བྱུང་བར་བཤམ། དེ་བཞིན་དུ་ས་མཐོར་འཚོ་བའི་གདོད་མའི་བོད་ཀྱི་མི་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་མེ་ལ་སྐོན་ཤེས་པ་ན་མེར་བསྐོས་པས་གང་ལྷགས་ཀྱི་གདུང་བ་ལ་ཚོར་བ་སིམ་བ་སྟེར་བའི་སྐོང་བ་ལས་མེ་བཙུན་རིག་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ཉེ། དེའང་མེར་བསྐོས་པའི་སྤྱི་ཅམ་ཀྱི་ཚོར་བ་བདེ་བ་དེ་བྱེ་བྱེ་གཟུགས་རྒྱ་ལྷང་བའི་ས་དམིགས་ཤིག་ཏུ་བསྐོས་པས་གནས་དེར་བྱུག་རྒྱ་ཞི་ཞིང་བདེ་བའི་ཚོར་བ་བྱུང་བ་དང་། ལོ་བྱུང་ཀྱང་སྐྱེ་བ་དང་། ཤིང་དང་། རྩ་དང་། རྫོ་དང་། ལྷགས་རིགས་བཀོལ་བ་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རྒྱུད་རིམ་བཞིན་འགྲུང་བ་སྐྱེ་ཚོགས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སྐོས་ཅི་དགོས། དེ་བཞིན་མེ་དམིགས་ཀྱང་སྐོན་མར་གང་ན་སར་མེ་འདེབ་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་གནས་དང་ནད་གཞིའི་སྐོན་ནས་ད་ལྟའི་མེ་གསར་རྣམས་གཏན་འབེབ་སྐྱེ་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ཉེ། རྒྱུད་ལས། མེ་དམིགས་ནད་ཀྱིས་བསྐྱེད་དང་སྐྱེན་པས་བཙུན་པ། །ནད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ན་བའི་དམིགས་ཡོད་པ། །མཚན་ན་མན་ཉམས་བྱེད་པ་དེ་ན་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་འདིས་དབྱུང་འདིའི་བྱུང་བ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །དེའང་རྒྱ་ནག་གི་མེ་བཙུན་རིག་པ་འདི་ཉིད་བོད་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ཉེ། མཁས་དབང་སྐལ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས། རྒྱ་ནག་གི་སྐྱེན་གཞུང་དུ་དང་པོ་གཏར་ག་ཅམ་ལས་མེ་བཙུན་མེད་ལ། ད་ནི་མི་ལོ་ཉེས་སྐོང་སྐྱེད་ལྷག་གི་སྐོན་ཉེ། ཉན་རྒྱལ་ལུ་མའི་ཁྲི་རབས་ནས་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཁྲབ་སྟེལ་བྱུང་བ་ཡིན། སྐོས་སུ་རྒྱ་གཞུང་གོང་མ་སེར་པོའི་ནད་བསྐྱེད་ཞེས་པར་གསང་དམིགས་ལ་ཨ་ལུ་གསང་ཞེས་པ་སྟེ་གང་ན་སར་གསང་དམིགས་སུ་འཛིན་པ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་བརྟ་དང་ལྷགས་སོལ་ཁོ་ནར་དེས། ཨ་ལུ་ཞེས་པ་ནི་ཨ་ན་ཞེས་པའི་བོད་སྐད་རྒྱུར་ཆག་པ་དང་། ཨ་ན་ཞེས་པ་ནི་ན་ལྷག་ཆེ་བའི་སྤྱི་སྐྱེད་འདོན་པའི་སྤྱི་ཡིན་ནོ།། (བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་བྱུང་འཕེལ་ལོ་རྒྱུས། P51) ཞེས་གསུངས་པ་ནི་དོན་ལ་གནས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱི་སྐོན་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོ།།

གཏར་ཁ་འདེབས་པ་ནི་ལུས་ཁམས་སུ་ཕྱང་གསོག་ཐེབ་པའི་རྣམས་ལོ་དང་། དུག་རྩལ་གཙང་མེལ་བཟོ་བའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། ཆབ་མདོ་ཁ་རུབ་ཀྱི་གནའ་ལུས་ལས་ཐོན་པའི་རུས་ཆས་སུ་རུས་འབིགས་དང་། རུས་ཁབ་དུ་མ་ཐོན་པ་ལས་རུས་འབིགས་ནི་རྟག་རྟོལ་བའམ་ཁྲག་གཏར་གྲང་ཡིན་པ་རྟོག་ཞིབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གདེང་འཛོག་མཛད་ (བོད་སྐོངས་གནའ་རྩལ་རྟོག་ཞིབ་སྤྱི་བཤད་) ཡོད། དེས་ན་མི་ལོ་ལྷ་སྟོང་ལྷག་པའི་སྔོན་ནས་བོད་དུ་གཏར་ག་གདབ་སྟེ་ནད་བཙོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་དང་ལག་རྩལ་ཡོད་པར་བསྟན་ཡོད། རྒྱུད་ལས་ནད་གཞི་དང་། དེའི་གནས་ཀྱི་སྟོན་སྟེན་གཏར་གསར་རྣམས་བསྟན་ཏེ། འོན་ཀྱང་གང་ཉེ་གང་རྒྱས་གཏར་བ་ཤེས། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་གདེང་འཛོག་མཐོན་པོ་དང་། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་བསྐྱུ་མཉེ་དང་། དུགས། ལུས་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ལག་ལེན། རྟག་སོ་འབྲལ་གཙོད་འབྲུད་དང་འབྲེན་པ་བཞི། ཞེས་ཤེས་པ་མཚོ་གྱིས་འབྲལ་བ་དང་། འབྲུང་བ་གཙོད་པ་དང་། རུས་སྟོན་གསོན་གཤིན་བར་འབྲུད་པ་དང་། ལུག་རྩུ་སྐྱམ་པས་འབྲེན་པ་སོགས་དཔྱད་ཀྱི་ཆ་བྱད་དང་། དེ་དག་ལག་ལེན་བྱ་ཐབས་རྣམས་ལ་བརྟག་ན་གནའ་རབས་སྟན་བཙོས་ཀྱི་གཞུགས་བརྟན་གསར་བ་ཞིག་ཀུན་གྱིས་སོ་སོའི་མིག་སྒྲར་བསྐྱེན་ཐུབ་པ་ཡིན་ལོ། །

བརྩ་གཉིས། རུས་བཙོས།

ཉེ་ཆར་མཚོ་སྔོན་ལྷང་ལའི་བང་སོ་ནས་ཐོན་པའི་མགོ་རུས་འགའ་ཞིག་ལ་དཔྱད་ན། བང་སོ་དེ་ནས་ཐོན་པའི་གནའ་རྩལ་རྣམས་ནི་རྟོ་ཆས་གསར་བ་སྟོན་པའི་དུས་ཉེ་མི་ལོ་ལྷ་སྟོང་ལྷག་གི་སྔོན་ནས་ཡིན་པར་གདེང་འཛོག་བྱས་ཡོད། དེས་ན་དེ་ནས་ཐོན་པའི་མགོ་རུས་གསུམ་ཡོད་པ་སོ་སོར་དཔྱད་གཞིའི་ཁྱད་ཆོས་མི་འབྲལ་བ་ཡོད་པ་ནི། གཅིག་ལ་སྐྱད་དཀྱིལ་གཡམས་གཡོན་དུ་བྱ་གཡོད་ཅིང་། ལྷག་ལེ་མཐའ་ནས་སྐྱད་གཤོག་ཙམ་གྱི་སེའུ་ (རུས་པ་གསར་པ་) སྐྱེ་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་ནི། རྒྱ་སྐབ་གཡམས་སྟེང་ལ་བྱ་གཡོད་ཅིང་། ལྷག་རྒྱམ་ལ་ངོས་འཇམ་པ་དང་། མཐའ་གས་ཆག་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་བརྟགས་ན་ཆེད་དུ་འབྲུགས་རྟོལ་བྱས་པ་རྟོགས་ཐུབ། གསུམ་པ་ནི། རྒྱ་སྐབ་གཡམས་སྟེང་དུ་བྱ་གཡོད་ཅིང་། ལྷག་རྒྱམ་ལ་ངོས་སྟོམས་པ་དང་། རུས་པའི་སེའུ་སྐྱེ་ལུས་མེད་ (མཚོ་སྔོན་ལེའུ་སྐྱེ། རྒྱ་ཡིག་) ཅེས་སོགས་ཀྱིས་བོད་ལུས་འདིར་མི་ལོ་ལྷ་སྟོང་སྔོན་ནས་མགོ་ལ་བྱ་བཙོས་བྱེད་པའི་ཐབས་དང་རྒྱ་རྩལ་ཡོད་པ་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

དེའང་འཛོམ་གླིང་སྟན་བཙོས་སྤྱི་ཡི་སྟན་ལྷ་ Prunières and Brocard 1875 ལྟར་ན་སྐྱད་རུས་འབིག་པའི་བཙོས་ཐབས་ནི་རྟོ་ཆས་གསར་པའི་དུས་ཀྱི་རྒྱན་མཐོང་གཤམ་གཙོས་ཀྱི་ལག་ཐབས་ཤིག་ཡིན། འདི་ནི་བདེན་དཔང་ར་སྟོན་བྱུང་བའི་ཆེས་གནའ་རབས་ཀྱི་ལག་རྩལ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་དམིགས་ལུས་གཙོ་བོ་ནི་རུས་ཆག་ལེན་པ་དང་། སྐྱད་པར་གདོན་ལྷགས་པ་དང་། འབྲུ་ལྷགས་པ་འདོན་པ་བཙུག་ཡིན། གཤམ་གཙོས་ཀྱི་གནས་པལ་ཆེན་ཐོད་པ་དང་། ལྷག་པ་དང་། སྤྱི་གཙུག་གཡམས་གཡོན་གྱི་རུས་པ་བཙུག་ཡིན། ལག་ཐབས་ནི། རྟོ་འབིགས་རྟོན་པོས་འབིགས་པ་ཡིན་ཅིང་། འདི་ནི་འཛོམ་གླིང་གི་ས་གནས་གང་སར་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། (འཛོམ་གླིང་གསོ་དཔྱད་ལོ་རྒྱུས་) ཅེས་དང་། འདི་དག་པལ་ཆེ་ཡོ་རོབ་གླིང་གི་འཇར་མན་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མའི་རྟོ་ཆས་གསར་པའི་གནའ་ལུས་དུ་མཐོང་རྒྱ་མང་། (མཚོ་སྔོན་

ལེ་ལུ་ཡན་ཞེས་པའི་དབྱུང་གཞི་རྣམས་ཀྱིས་སྤར་རྒྱ་གར་དུ་སློབ་པ་བདེ་བར་གསལ་བས་པ་དང་དུས་མཉམ་དུ་ཐེབས་པའི་
འཚོ་བྱེད་གཞོན་ཏུ་གསོས་ཐོང་བྱེད་དོ་འཛོག་ཏུ་ཐེབས་ནས་མགོ་བོའི་གཤག་ལས་ཀྱི་ལག་ཅུལ་སློབ་སློང་དང་། དེ་ནས་
རང་ཡུལ་དུ་ཐེབས་ནས་ཉམས་ལེན་མཛད་པར་འཁོད་པ་རྣམས་ཀྱི་བདེན་དཔང་དུ་འང་འགྲོ་བར་སྤང་ངོ་།།

བཅུ་གསུམ། གདོད་མའི་གསོ་དབྱུང་དང་ཚོས་ལུགས།

དེའང་གདོད་མའི་ཚོས་ལུགས་ནི། གདོད་མའི་མི་རྣམས་ཀྱི་རང་ཉིད་འཚོ་ཐབས་ཀྱི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ལས་
ཐོབ་པའི་ཉམས་སྤོང་རིམ་བསགས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་འགའ་ཞིག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡེ་མ་རྟོགས་ཀྱང་རང་བྱུང་ཁམས་འགར་བག་
ཡོད་བྱེད་དགོས་པའི་འདུ་ཤེས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་བས་ཤེས་རིག་གི་དུས་རབས་མགོ་རྒྱུགས་པ་དང་། དེའང་རང་གི་བདེ་
སྤྱུག་ལ་ཐད་ཀར་ལུགས་རྒྱུན་ཡོད་ཅིང་རང་གི་དེ་ལ་བཙོས་བསྐྱར་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དག་ལ་རེ་དོགས་གཉིས་ཀྱི་སློབ་སྤྱོད་
འགར་བན་པའི་ལྷར་བརྐྱང་ནས་མཚོན་འདུལ་སྐྱབས་གསོལ་བྱེད་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ལ་གཞོན་པའི་བདུད་དུ་བརྐྱང་ནས་
ཡས་དང་གཏོ་བསྐྱེལ་བ་སོགས་བྱས་ནས་རང་ལ་དགོས་པ་འབྱུང་བར་རེ་བ་ཞིག་ལ་ཐེར་བ་ཡིན།

དེའང་འབེལ་གཏམ་ལུང་གི་སློང་པོ་ལས། དེ་རྗེས་བདུད་དང་སྲིན་མོས་དབང་བྱས་ཤིང་། རྒྱག་རི་དམར་ནག་
ནགས་ཁོང་ལ་གནས་བཅས། །འགྲོ་བ་མི་ལ་གཞོན་སྲིན་དངོས་སུ་ཟ། །མི་རྣམས་དུད་འགྲོ་ཤ་ཟ་གདོང་བ་དམར། །ལྷུལ་
མིང་བདུད་ལུལ་ནག་པོ་དགུ་ལུལ་ལམ། །ཁ་རག་སློབ་ཏུ་ལྷ་སྲིན་གཉིས་ཀྱི་ལུལ། །མི་དང་སྲིན་འབྲེལ་སྲིན་པོའི་ཚ་བོ་མང་།
།འགལ་རྒྱུན་བྱུང་ན་ལུལ་ལྷ་དམར་ཀྱིས་གསོལ། །ཞེས་བོད་ཀྱི་གདོད་མའི་དབང་བྱེད་བཅུའི་སྐབས་ཀྱི་འཚོ་བའི་གཟུགས་
བརྒྱན་མིག་ལས་དུ་རྗེན་བར་འཆར་བའི་ཁོད་དུ་རང་ལ་འཚོས་མི་རུང་བའི་འགལ་རྒྱུན་འབྲེལ་སྐབས་ལྷ་ལ་མཚོན་པ་འདུལ་
བ་དང་། དེའང་བྱེ་བྲག་ཏུ་རང་གང་ལ་གནས་པའི་ལུལ་གྱི་ལྷ་དང་། མཚོན་རྗེས་ནི་རི་དྲུགས་སོགས་དམར་གསོད་བྱས་
ནས་དེའི་ཤུག་དབྱུགས་གསུམ་ཀྱིས་མཚོན་པར་གསལ་བས། དེའི་ཚེ་ན་མཚོན་པའི་དགོས་པ་དང་། མཚོན་ལུལ་དང་
མཚོན་རྗེས་རྣམས་ཀྱི་གཟུགས་བརྒྱན་དེ་བས་ཀྱང་གསལ་བ་ཐུབ་པ་ཡིན། དེའང་ཁོར་རྣམས་ཀྱི་མཚོན་པའི་ལུལ་ལྷ་ནི་ཕྱིས་
སུ་བརྟན་མ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་ཁ་རག་བྱུང་བརྟན་མར་གསོལ་བ་འདི་ཡིན་ནམ་སྟེ།

དེ་བཞིན་རྒྱ་བོད་ཡིག་ཚང་རྒྱས་པ་ལས། འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་བྱ་བ་དེ། བས་མཁའ་འཕྲུལ་ཅམ་ན་བཞུགས་པའི་གནམ་
ཀྱི་ཐང་ད་དགུ་དང་བཞོས་པའི་སྤྲས་དགུ་བརྒྱ་ཅ་གཅིག་འཁྲུངས་སོ། །ཆར་བབ་ཀྱི་གངས་ལས་མང་བའི་ལྷ་བྲན་ཀུན་གྱི་
ཡབ་མཛད་དོ། །བར་གྱི་ཐང་ད་དགུ་དང་བཞོས་པའི་སྤྲས་རི་རབ་ཀྱི་རྒྱལ་སྤན་བས་མང་བའི་ལྷ་བྲན་ཀུན་གྱི་ཡབ་མཛད་
དོ། །ཞེས་དང་། ལྷ་རྗེ་གྲུང་བཅན་དང་སྟོང་བཟའ་འཚོ་སྤྲན་དང་བཞོས་པའི་སྤྲ་མཚེད་བདུན་ལས། མཐོ་ལ་བཅའ་ཀྱི་ལྷ།
དམའ་གྲུ་བཅའ་ཀྱི་ལྷ། ལུལ་གྱི་ལུལ་ལྷ། མཁར་གྱི་ཅེ་ལྷ། ཕྱི་ལྷ་དང་ནང་ལྷ། སློ་ལྷ་དང་བདུན་ལོ། །ཞེས་དང་། ལྷ་རྗེ་བེན་
བདག་དང་གསལ་འཛོན་མ་བཞོས་པའི་སྤྲས། ཞིང་ལྷ་ཚངས་པ། རྒྱ་ལྷ་བྱུང་ལུ་གདོད་ལྷ་མོན་བྲ། ཀ་ཡ་བཅན་པོའི་ནང་ལྷ།
སུ་ཡ་བཅན་པོའི་ནང་ལྷ། ཚོས་ལྷ་མང་པོ་སུ་ཡི་ལྷ་ལོ། །ཞེས་རང་གི་འཚོ་བའི་ཁོད་དུ་རྟག་ཏུ་འབྲེལ་ཐབས་མེད་ཅིང་མཐུན་

ཞུས་པ་གནས་ནས་བསྐྱད་པ་སོགས་བྱས་པ་དང་། དཔེ་མཛོད་དང་དགོན་པ་ཞུས་མི་ལོ་སྤོང་ཚོ་ལ་ཉེ་བར་བདག་མེད་དུ་
 གྱུར་ཏེ་ས་ལོག་ཏུ་གཟེམ་པ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་མགོར་དབྱིན་རིས་རྒྱ་ནག་ལ་ཐེ་ཏུ་སྤོང་མོ་བྱེད་སྐབས་སེ་ཐན་དབྱིན་
 (Aurel Stein) གྱིས་ (༡༩༠༥) བཞེད་དེ་བྲག་ཕྱག་ལགའི་དཔེ་ཆ་ཞུས་ལོན་ཏོན་དུ་བྱེད་པའི་འདྲ་བ་ལྟས་ལགའི་ཞིག་
 འཛེས་སྤྱོད་གང་སར་བྱས་པའི་གྲས་ནས་གསོ་རིག་སྐོར་གྱི་ཡིག་ཆ་ཁག་གསུམ་པེ་ཅིང་ནས་པར་བསྐྱབ་བྱས་ཡོད། དེ་ནི་
 ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཚད་མེད་ལྡན་པའི་མེ་བཅའི་བཅོས་ཐབས་གཉིས་དང་། དབྱེད་ཡིག་གཞན་བཅས་ཡིན།

དེ་དག་གི་བརྗོད་ཐབས་སྐད་གསར་བཅད་ཀྱི་འགྲོས་དང་མི་མ་ཐུན་ཡང་གནའ་རབས་ཀྱི་མ་བཅོས་པའི་ཉམས་
 འགྱུར་ལྡན་པས་ནང་དོན་གཉིད་ཐབས་བཅད་། བཞེད་བྱའི་ཐད་ནས་ཐོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་གྱི་ཡུལ་ཐོན་སྐྱེད་རྗེས་ཞུས་པ་གཙོ་བོ་
 བཏོན་གྱི་སྐོན་བཅོས་ལ་བཀོལ་བ་སོགས་ཞེས་འདྲུག་གི་རིན་ཐང་ཚེན་མོ་ལྡན་ཡོད། དཔེར་ན་སྐོར་བའི་བཅོས་ཐབས་
 ལྷ། མི་སྐོན་སྐོན་གཡམས་སུ་ལྷེ་ན་སྐོར་རྒྱ་གཡམས་ཐོབ་ཤིགའའོན་ལྷེ་ན་གཡོན་པར་ཐོབ་ཤིགསྐོར་ཐད་པར་ན་དང་སྐོན་གཡམས་
 གཡོ་སྤོང་སྐོན་པེ་ཉེ་ཤིགསྐོར་ཅེ། ཞེས་མི་སྐོན་ཅན་ལ་གཏར་ག་གདབས་ཉེ་བཅོས་ཐབས་དང་། འོ་འཚལ་དང་། རི་
 དགས་ཐམ་ཤད་ཀྱི་སྐོར་བྱེད་དང་བྱ་ཐམ་ཤད་ཀྱི་སྐོར་བྱེད་དང་བྱ་ཚོད་ཀྱི་སྐོར་བཅད་དེ་ཞུས་ཆང་ཉིང་ཁུང་ལ་སྐྱེ་ཏེ་འཚལ་ན་ཅེ།
 ཞེས་སྐོན་ཅན་གྱིས་བྱ་དང་རི་དྲགས་ཀྱི་སྐོར་བའོད་ཚད་བྱེད་མར་བྱ་ཏེ་སྐོར་ཚད་སྐྱར་ཏེ་འཐུང་ན་སྐོན་ལ་སན་ཞེས་
 དང་། སྐོན་ཤིད་ཚིག་གི་ནང་དུག་གིས་འཛིགས་ན་ནང་པར་འགོ་ཁར་དུང་བྱེད་ཡུངས་དཀར་དང་ཆ་རོང་དང་དེ་ཞུས་
 གྱི་ཅེ་རེ་ཚུད་སྐྱར་ཏེ་འཐུང་ན་དུག་གིས་བྲགས་སྐྱེ་སྤིད་དོ། །ཞེས་དུག་སྐྱར་རམ་དུག་འབྲེད་དེ། དེ་འདྲ་སྐོན་མོ་དང་འདས་
 མཚོད་སོགས་ལ་འགོ་སྐབས་དུག་ཡོད་པར་དོགས་ཏེ་སྐྱབ་ན། དུག་འབྲེད་དུ་ནང་པར་ཏེ་ལྷོ་སྤོང་དུ་དྲར་བའི་བྱེ་མ་
 དང་། ཡུངས་དཀར་ (ནག་གི་ས་ཐོན་གང་ཡང་ལོ་དགྲུར་ལོན་པ་) དང་། ཆ་རོང་ལྷེ་དཔེ་མོ་ཞུས་ཀྱི་བྱེ་མ་སོ་སོར་གྱི་
 ཅེ་གང་རེ་སྐྱེ་ཐུན་ཚུང་རེ་ཚུ་གཙང་དང་སྐྱར་ཏེ་འཐུང་ན་དུག་གིས་མི་ཚུགས་སོ། །ཞེས་སོགས་གདོད་མའི་གསོ་རིག་
 ཡར་རྒྱས་བྱིན་ཏེ་དེང་རབས་གསོ་རིག་གི་སྐྱེ་བུ་རྣམས་པའི་ལག་ལེན་སན་ཐོགས་ཅན་རབ་བཏགས་དང་ཚིག་རྒྱན་གྱིས་མ་
 བསྐྱབ་པའི་གཅེར་མཐོང་གི་སྐོན་བཅོས་ལགའི་ན་མང་དུ་ཡོད་དོ།།

སྐྱུས་པ།

- དོན་གྱི་ཤེས་རིག་ལགའི་ལེན་འདེབ་པ་དང་།།
- སྐོར་གྲོས་སྤང་བས་ཤེས་བྱའི་བརྗོད་ཆལ།།
- རྒྱས་པར་བྱེད་འདི་དོན་ཚེན་ལགས་མོད་ཀྱང་།།
- སྐོན་བྱེད་གནས་ལ་དཔྱོད་པའང་དོན་མེད་མིན།།

སྟོང་ལོ་ཐེང་འབྲུམ་འཆོ་བའི་མི་ཀན་མེད།།
 བསྐྱལ་བ་ཆགས་འཛིག་མཐོང་བའི་བྲང་སྟོང་མེད།།
 འདས་པའི་སྟོད་བུཅད་འཇམ་བའི་མངོན་ཤེས་མེད།།
 ཚོས་སྲིད་མ་སྦྲད་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཚང་མེད།།

གཡོ་རྒྱའི་དར་བོས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བཟང་དང་།།
 ལྷན་ངག་མཛེས་པའི་རྒྱན་གྱིས་མ་སྦྲིབ་པའི།།
 ལྷ་ཚོགས་དངོས་ཇུས་རང་བཞིན་མཛེས་མའི་གཟུགས།།
 གཅེར་མཐོང་གནའ་ཇུས་དཔྱོད་པ་འདི་ཀོ་མེད།།

དུས་གསུམ་གསལ་བའི་མངོན་ཤེས་བདག་ལ་མེད།།
 གང་བྲན་སྦྲུ་བའི་སྟོང་སྟོང་སྟོང་སྟོང་བདག་ལ་མེད།།
 ལོ་རྒྱུང་དཔྱོད་པའི་དུས་ཚོད་བདག་ལ་མེད།།
 མེད་གསུམ་གདོ་བས་དབྱུད་པ་འདི་ཙམ་མོ།།

རབ་དོས་ལྷ་རྒྱུ་མཛོ་སྟོང་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་བ་ ༡༠ ཚེས་ ༠༡ ལ་གྱིས།།