བོདལྗོངསཁྲིམསལུགསཚགསཔར ཁྲིམསསྐྱོངདམངསསྐྱོང ལོའིཟླ ཚེསཤོགཐོགཁེདབངཁཡོདལགཡོདདུགྱུརཔལྷོཁགྲོངཁྱེརའབྲིངརིམམིདམངསཁྲིམསཁངགིསཡུལགཞནདུགཅིགསྡུདལག་་་་་་་་་
བསྟརབྱསྤྱོདསྤེལབའིསྒྲིལགླེངའདི་ནི་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་འབྲིང་རིམ་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གི་ལག་བསྟར་ལས་བྱེད་ཉེན་རྟོག་་་་
པས་ཀུའེ་དབྱང་གྲོང་ཁྱེར་ཧྭ་ཤིས་ཆུས་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཉེན་རྟོག་པའི་རོགས་་་་་་རམ་འོག་ལག་བསྟར་བྱ་ཡུལ་སྒུག་བཞིན་པ།

མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གིས་བཙན་ཐབས་ལག་་་་་་་་་་་་
བསྟར་བྱེད་པ་ནི་གྱོད་གཏུག་དོན་སྨིན་བྱུང་མཁན་དོ་་་་་་་་་་་
བདག་གི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ཁ་བཤད་ལག་བསྟར་་་་་་་་
བྱེད་པའི“མཐའ་མའི་འགག་གནད”ཡིན་པ་དང་།ལྷག་་་
པར་དུ་ཡུལ་གཞན་དུ་ལག་བསྟར་ནི་མི་དམངས་ཁྲིམས་་་་་་་
ཁང་གི་ལག་བསྟར་ལས་དོན་ཁྲོད་ཀྱི་དཀའ་གནད་ཅིག་་་་་་་
ཡིན་པ་མ་ཟད།ད་དུང་རེ་བ་ཞུ་མཁན་གྱིས་ཆ་འཕྲིན་ཞིབ་
ཕྲ་མཁོ་འདོན་ནུས་ལྡན་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང་།ལམ་ཐག་་་་་
རིང་བ།ལག་བསྟར་བྱ་ཡུལ་གྱིས་ཆ་འཕྲིན་གསང་བའམ་་་་
ཡང་ན་ལག་བསྟར་ལ་གཡོལ་བ།ཉེན་ཁ་ཆེ་བ།དུས་ཡུན་་
རིང་བ།ས་ཁོངས་བརྒལ་ན་མཉམ་ལས་བྱེད་དཀའ་བ་་་་་་་
སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས་ཡུལ་གཞན་དུ་ལག་བསྟར་་་་
བྱེད་རིང་འགྲན་སློང་མང་པོ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད།རྒྱུ་རྐྱེན་འདི་་་
དག་ལ་དམིགས་ནས།ལྷོ་ཁའི་རིམ་གཉིས་ཁྲིམས་ཁང་གི་་་་
ལག་བསྟར་ལས་བྱེད་ཉེན་རྟོག་པས“ངས་ཞུ་གཏུག་རྒྱག་པ་
ལྟར”དང་།“ངས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལྟར” “ངས་ཞུ་་་་་
བཅར་བྱེད་པ་ལྟར”བཅས་ཀྱི་དམངས་ལ་བརྩེ་སེམས་་་་་་་་་་
འཆང་བ་དང“མིག་མངས་འགྲིག་སྐོར་གཅིག”གི་བསམ་་་་
བློ་བཅངས་ནས་སེམས་ནུས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་གཞོགས་་་་་་་་་
འདེགས་མཉམ་འཐབ་བྱས་ཏེ།དཀའ་ངལ་དང་འགྲན་་་་་་
སློང་མང་པོ་ནུས་ཤུགས་ཡོད་རྒུས་ཐག་གཅོད་ཀྱིས་བཅའ་་་་
ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་གྲགས་དང་དོ་བདག་གི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་་་་
དབང་སྲུང་སྐྱོང་ཡག་པོ་བྱས་པ་རེད།

ཐེངས་འདིའི་གཅིག་སྡུད་ལག་བསྟར་བྱ་སྤྱོད་དོན་འཁྱོལ་ཡག་་་་
པོ་བྱུང་ནས་ཕན་འབྲས་དངོས་ཐོབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་ཆེད།ཟླ་4 ཚེས་8ཉིན།ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་འབྲིང་རིམ་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གི་་་་ཏང་ཙུའི་ཧྲུའུ་ཅི་ཡོན་ཀྲང་སྒྲོལ་མ་གཡང་འཛོམས་ཀྱིས་ལྷོ་ཁ་ཁྲིམས་་་ཁང་གི་ཡུལ་གཞན་དུ་གཅིག་སྡུད་ལག་བསྟར་བྱ་སྤྱོད་བཀོད་སྒྲིག་་་་་་་ཚོགས་འདུ་གཙོ་སྐྱོང་བྱས་ཤིང་།གྱོད་གཞི་ཁག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བརྡར་་་གཅོད་ནན་ཏན་བྱས་ནས་ཇུས་ཤུགས་མཉམ་འདོན་གྱིས་ཚང་མར་་་་་ཇུས་གཞི་ཡོད་པ་དང་ཚང་མར་བྱེད་ཐབས་ཡོད་པའི་འགན་ལེན་་་་་་་བྱས་པ་རེད།གྱོད་གཞི་ལག་བསྟར་བྱ་ཡུལ་ཞིང་ཆེན་དང་།གྲོང་་་་་་ཁྱེར།ཤང（གྲོང་རྡལ）བཅས་མི་འདྲ་བར་བསམ་གཞིགས་ཀྱིས།བྱ་སྤྱོད་མ་སྤེལ་གོང་།བྱ་སྤྱོད་ལམ་ཐིག་བཀོད་སྒྲིག་ཞིབ་ཚགས་བྱས་པ་་དང་སྦྲགས།ཞིབ་ཚགས་པའི་གྱོད་གཞི་ལག་བསྟར་ཇུས་གཞི་ཡང་་་་་བཟོས་ནས།གཅིག་སྡུད་ལག་བསྟར་བྱ་སྤྱོད་ལ་གྲུབ་འབྲས་ནུས་་་་་་་་ལྡན་ཐོབ་པའི་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

དུས་ཡུན་ཉིན་47ཡིན་པའི་ཡུལ་གཞན་གཅིག་སྡུད་ལག་བསྟར་
བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ནས།རིམ་གཉིས་ཁྲིམས་ཁང་གི་ལག་བསྟར་ལས་བྱེད་་་་ཉེན་རྟོག་པ་17ཚོགས་ཆུང་ལྔ་རུ་བགོས་ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཞིང་་་་་་་་་ཆེན་རིམ་པའི་ས་ཁོངས་22ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་དང་།རྫོང་།ཤང་།གྲོང་་་ཚོ་བཅས་228ལ་སྔ་རྗེས་སུ་བཏང་བར་ལམ་ཐག་སྤྱི་ལེ་38000ལྷག་ཟིན་ཡོད་པ་རེད།དམངས་འཚོར་འབྲེལ་བ་དང་ཕྲན་ཚེགས་ཁེ་་་་་་་་ལས་སོགས་ལ་དམིགས་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་རྒྱུ་་་་་་་ནོར་སྒོར་ཁྲི་9800ལྷག་ཚོད་འཛིན་ལག་བསྟར་བྱས་པ་དང་།ལོ་་་་་་མང་གོང་གི་གྱོད་གཞི་རྙིང་པ་མང་དག་ཅིག་དངོས་སུ་ཐག་གཅོད་་་་་་ཐུབ་ནས་གཅིག་སྡུད་ལག་བསྟར་གྱི་ཕན་འབྲས་མངོན་གསལ་དོད་་་་་པོ་ཐོབ་པ་དང་།ལག་བསྟར་མགྱོགས་མྱུར་བྱས་ནས་མི་དམངས་་་་་་་མང་ཚོགས་ཀྱི་གྱོད་གཏུག་དོན་སྨིན་བྱུང་བའི་ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་་་་་་་ཏན་ཏིག་བྱས་པ་རེད།

ང་ཚོས་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་གྱོད་གཞིའི་ནང་་
ངལ་དོན་གླ་ཆ་རྩ་བ་ནས་མི་སྤྲོད་པའི་རྩོད་གཞི་་་་་་་་
དང་དམངས་གཉེར་ཁེ་ལས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་་་་་་་
པའི་བུ་ལོན་གྱི་རྩོད་གཞི་སོགས་ཡོད།དེ་དག་ཚང་་
མ་ནི་ང་ཚོས་རྟག་ཏུ་བརྩེ་སེམས་བཅངས་ནས་ལམ་་
སྟོན་སྣེ་ཁྲིད་དང་བར་འདུམ་བྱེད་པའི“དཀའ་་་་་་་་་
གནད”ཡིན།དཔེར་ན་ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་འབྲིང་རིམ་
མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་གིས་གཉེར་འགན་འཁུར་་་་་
བའི་གྱོད་གཞི་སྟེ།གཏེར་ལས་ཀུང་སི་ཞིག་གིས་ཁེ་་
ལས་ཀྱི་ལས་གྲྭའི་དངུལ་འགྱངས་ཆད་བྱས་པའི་་་་་་་
གྱོད་གཞིའི་གྱོད་འབྲེལ་དངུལ་འབོར་སྒོར་ཁྲི་་་་་་་་་་་་
1500ལྷག་ཙམ་ཟིན་པས་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་་་
གི་བཅད་ཁྲ་གོ་ཆོད་དེ་ལག་བསྟར་བརྒྱུད་རིམ་དུ་་་་་
སླེབས་ཡོད།བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རིང་ལག་བསྟར་་་་་
བྱ་ཡུལ་གྱིས་གཏེར་ཁ་ཐོན་སའི་རྫོང་དང་ཆུས་ལ་་་་་
ངལ་དོན་རྩོད་གཞིའི་གྱོད་གཞི་མང་པོ་ཐོན་རྗེས་་་་་་
ཐག་གཅོད་ནུས་ལྡན་ཐུབ་མེད་ལ་ཁེ་ལས་ཀྱི་གཉེར་་

སྐྱོང་ཡག་པོ་མེད་པས་རྒྱུ་ནོར་གྱིས་བུ་ལོན་མི་འདུམ་
པས་ལག་བསྟར་ལས་དོན་མུ་མཐུད་སྤེལ་ཐབས་་་་་་་
བྲལ་བ་ཤེས།ལག་བསྟར་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་དཀའ་་་་
གནད་གསུམ་འཕྲད་པ་སྟེ།གཅིག་ནས་ལས་གྲྭའི་་་་
དངུལ་དུས་ཐོག་ཏུ་གྱོད་གཏུག་དོན་སྨིན་བྱུང་བའི་་་
དོ་བདག་ལ་སློག་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།
གཉིས་ནས་ས་གནས་དེ་གའི་ཞིང་པ་ལས་མིའི་་་་་་་་་་
ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་ལ་གནོད་འཚེ་མི་ཕོག་པའི་་་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།གསུམ་ནས་ལག་བསྟར་་་་་
བྱ་ཡུལ་གྱི་ཁེ་ལས་དཀའ་གནད་ལས་སྒྲོལ་ཐུབ་པའི་་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་་་་་་་་་་་་
འཕྲལ་དུ་ཁེ་ལས་ཀྱི་ཐོ་འགོད་འགྲོ་ལུགས་སླར་ཡང་་
གཉེར་ཏེ་གྱོད་གཏུག་དོན་སྨིན་བྱུང་བའི་དོ་བདག་་་
གི་ཁྲིམས་མཐུན་ཁེ་དབང་སྲུང་སྐྱོང་ཐུབ་པའི་་་་་་་་་་་
འགན་ལེན་བྱེད་དགོས་ལ་དམངས་གཉེར་ཁེ་ལས་་་་
རྒྱུན་གཏན་ལྟར་གཉེར་སྐྱོང་ཐུབ་པའི་འགན་ལེན་་་་
ཡང་བྱེད་དགོས།དེ་དང་ཆབས་ཅིག་འདོད་མོས་་་་

ཡོད་པའི་ཁེ་ལས་དང་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་འབྲེལ་་་་་་
གཏུག་བྱས་ཏེ་ལག་བསྟར་བྱ་ཡུལ་ལ་རྐང་དབང་་་་་་
བརྗེ་ལེན་ནམ་ཡང་ན་ཉོ་སྒྲུབ་བརྒྱུད་ཁེ་ལས་གནས་་
ཐུབ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་།ཕྱོགས་མང་གི་དོ་བདག་་
དང་འབྲེལ་གཏུག་ཧུར་ཐག་བྱས་ནས་ཐག་གཅོད་་་་
ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་རོགས་བྱས་ཡོད།གཞུང་་་་་་་་
ཁོངས་ཁེ་ལས་ཤིག་གིས་གཏེར་ལས་ཀུང་སི་ཉོ་སྒྲུབ་་
བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་བར་དུ་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་་་
པས་མཐར་ཉོ་སྒྲུབ་ཀྱི་གྲོས་མཐུན་བཞག་སྟེ་ངལ་་་་་་
དོན་གླ་ཆ་འཕྲལ་དུ་བསློགས་ཏེ་འགལ་ཟླ་དང་རྩོད་་
གཞི་གཞི་རིམ་དུ་སེལ་བ་དང་གྱོད་གཏུག་དོན་སྨིན་་
བྱུང་བའི་ལས་མིའི་གླ་ཆ་སྒོར་ཁྲི་1500ལྷག་ཙམ་་་་་
ཡང་གྲངས་ཚང་ངང་བསློགས་ནས་གྱོད་གཞི་བདེ་་་་
བླག་ངང་ལག་བསྟར་བྱེད་མཇུག་འགྲིལ་བ་དང་་་་་་་
ཆབས་ཅིག་དམངས་གཉེར་ཁེ་ལས་ས་གནས་དེ་་་་་་་
གར་མུ་མཐུད་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་བའི་འགན་ལེན་་་་་་་
ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།

ལམ་ཐག་རིང་ཡང་ཆས་ན་སླེབས་ངེས་རེད།
བྱ་བ་དཀའ་རུང་བསྒྲུབས་ན་འགྲུབ་ངེས་རེད།ལྷོ་་་
ཁའི་རིམ་གཉིས་ཁྲིམས་ཁང་གི་ལག་བསྟར་ལས་་་་་་་
བྱེད་ཉེན་རྟོག་པས་དམངས་ཆེད་ཁྲིམས་འཛིན་གྱི་་་་
དམིགས་ཡུལ་མུ་མཐུད་ལག་ལེན་བསྟར་ནས་་་་་་་་་་་་
འགན་འཁུར་ཕོད་པ་དང་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་མཁས་པོས་་་
གོང་རིམ་ཁྲིམས་ཁང་གི་བླང་བྱ་ལག་ལེན་ནན་ཏན་་
བསྟར་ནས་ལག་བསྟར་རེ་ཞུ་བྱེད་མཁན་ལ“དཔང་
རྟགས་གནད་ལ་འཁེལ་བ་དང་།ལན་གནད་་་་་་་་་་་

འཁེལ་འདེབས་པ།བྱ་བ་དོན་ཐོག་ཏུ་འཁྱོལ་་་་་་་་་་་
བ”བཅས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པ་བྱས་པ་དང་།
ལག་བསྟར་བྱ་ཡུལ་ལ“བཅའ་ཁྲིམས་གསལ་བཤད་་
དང་།ཁྲིད་སྟོན་གསལ་པོ་བྱེད་པ།བྱེད་ཐབས་ལ་་
བསམ་བློ་གཏོང་བ”བཅས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པ་
བྱས་པ་མ་ཟད།བཙན་ཤེད་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་གང་་་་་་
ལེགས་སྤྱད་དེ“གྱོད་གཞི་གཅིག་ལག་བསྟར་བྱས་་་་་
ནས་གྱོད་མཇུག་སྒྲིལ་བའི”བརྩོན་ལེན་གྱིས་རང་་་་་
འགུལ་ཁྲིམས་འཛིན་དེ་དུས་རབས་གསར་པའི་་་་་་་་

ལག་བསྟར་ལས་དོན་གྱི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་་་
ཁྱབ་པ་དང་།ལག་བསྟར་རེ་བ་ཞུ་མཁན་ལ་ལག་་་་
བསྟར་བྱེད་ཤུགས་ཚོར་ཐུབ་པ་དང་དུས་མཚུངས་་་་
ལག་བསྟར་བྱ་ཡུལ་ལ་ལག་བསྟར་གྱི་སེམས་ཁུར་་་་་་
ཚོར་ཐུབ་པར་བྱས་ཏེ།“ཁྲིམས་འཛིན་གྱོད་གཞི་་་་
ཚང་མའི་ཁྲོད་མི་དམངས་མང་ཚོགས་ལ་དྲང་་་་་་་་་་་
གཞག་དང་དྲང་བདེན་ཚོར་ཐུབ་པ”བྱས་ནས་་་་་་་་་
བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕན་འབྲས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕན་་་
འབྲས་གཅིག་གྱུར་མངོན་འགྱུར་ཡོང་བ་བྱས་ཡོད།

ནུས་པ་ཐོན་པའི་དཔྱད་མཚམས་བཀའ་་་་་་་
བཅད་དང་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ལག་བསྟར་་་་་
ནང་དོན་དུས་ཐོག་ཏུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།
དཔྱད་མཚམས་དང་བཀའ་བཅད་ལག་བསྟར་མི་
བྱེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་གཏན་འཚོ་་་་་་
བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ཐེབས་སྲིད་ལ་ཉེས་་་་་་་་་་་
གསོག་གྲུབ་རིགས་ཁྲིམས་ལྟར་ཉེས་དོན་འགན་་་་་
འཁྲི་བདའ་འདེད་གཏོང་དགོས།འདིར་ལག་་་་་་
བསྟར་བྱ་ཡུལ་ཚོར་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་དབང་་་་་་་་་་་་
གྲགས་ལ་སྟབས་ལེགས་ཀྱི་བསམ་བློ་འཁྱེར་མི་་་་་་་
རུང་བ་དང་།རྐང་བཙུགས་ནས་ལག་བསྟར་ལ་་་
གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་ལག་བསྟར་མི་་་་
བྱེད་པའི་བྱེད་སྤྱོད་ལ་མི་དམངས་ཁྲིམས་ཁང་་་་་་་
གིས་མུ་མཐུད་ནས་ཁྲིམས་ལྟར་རྡུང་རྡེག་མཐའ་་་་
གཅིག་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད་པས།ཁྲིམས་དཔོན་་་་་་་་
དང་རེ་བ་ཞུ་མཁན་ལ་རང་འགུལ་ངང་འབྲེལ་བ་་
ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ་ནུས་པ་ཐོན་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་་་
ཡིག་ཆའི་ནང་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་འོས་་་་་་་་་་་་
འགན་སྔ་ཙམ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་ལས།སྟབས་་་་་་་་
ལེགས་ཀྱི་བསམ་བློ་འཁྱེར་མི་རུང་།དེ་མིན་ན་་་་་
འགྱོད་པ་སྐྱེས་ནའང་ཕྱི་དྲགས་པ་རེད།

དབྱེ་ཞིབ་བརྡར་ཤ་བཅད་ནས་
བྱེད་ཐབས་གནད་སྨིན་བཏོན་པ།

ས་ཆ་མང་པོར་བསྐྱོད་པར་གྲུབ་
འབྲས་མངོན་གསལ་ཐོབ་པ།

བརྩེ་སེམས་བཅངས་ནས་གྱོད་ཐག་བཅད་པ།

སྙིང་རུས་ཆེན་པོས་མདུན་སྐྱོད་བྱས་པ།
1

2

3

4

ཁྲིམས་དཔོན་གྱི་དྲན་སྐུལ།