གལཆེའིགསརའགྱུར ལོའིཟླ ཚེསཇུསའགོདཔ ཚེརིངགཡུསྒྲོནརྩོམསྒྲིགཔ ཚེརྡོརའདི་ག་ཚགས་པར་ཁང་དུ་ལྷ་ས་ནས་ཟླ་9
ཚེས་4ཉིན་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ།རང་སྐྱོང་་་་་་་་་
ལྗོངས་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་མིའི་འཐུས་མི་་་་་་་་
ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་བཞི་པ་འཚོགས་སྐབས།རང་སྐྱོང་་་་་
ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཧྲུའུ་ཅི་ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་མཆན་་་་་་
བཀོད་མཛུབ་སྟོན་གནང་བ་དང་སྦྲགས།རང་སྐྱོང་་་་་་་་
ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་ཚབ་ཞུས་ནས་ཚོགས་ཆེན་འཚོགས་་་་
པར་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་པ་དང་་་་་་་་་་་
ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེའི་ཁྲིམས་རིག་དང་བཅའ་ཁྲིམས་་་་
ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ལས་དོན་པར་ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་་་་
ཀྱི་འཚམས་འདྲི་གནང་བ་རེད།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་ནན་བཤད་གནང་དོན།
ཁྲིམས་སྐྱོང་ནི་ཀྲུང་གོའི་ལུགས་ཀྱི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་་་
འགན་སྲུང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པས།རང་སྐྱོང་་་་་་་་་་་་
ལྗོངས་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འཛིན་ལྷན་་་་་་་་་
ཚོགས་སྐབས་བཞི་པ་དང་།ལྗོངས་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་་་་་་་་
ཁག་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས།རྒྱ་ཆེའི་ཁྲིམས་རིག་་་་་་་་་
དང་བཅའ་ཁྲིམས་ལས་དོན་པ་བཅས་ཀྱིས་ད་ཐེངས་་་་
ཀྱི་སྐབས་བརྗེའི་ལས་དོན་གོ་སྐབས་གསར་པར་་་་་་་་་་་་
བརྩིས་ནས།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་དུས་རབས་གསར་པའི་་་་
ཀྲུང་གོའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་་་་་་་་་་་་་་
དགོངས་པ་མཛུབ་ཁྲིད་དུ་བྱ་རྒྱུ་མཐའ་འཁྱོངས་ཀྱིས་་་་
ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་དགོངས་པ་དང་།བོད་་
ཀྱི་ལས་དོན་སྐོར་གྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་་་་་་་་
མཛུབ་སྟོན་གལ་ཆེན།དུས་རབས་གསར་པའི་ཏང་་་་་
གི་བོད་སྐྱོང་མཛད་ཇུས་བཅས་སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་་་་་་་
བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱེད་པ་དང་།“དོན་ཆེན་་་་་་་་་་་་་་

བཞིར”དམིགས་པ་དང་།“འཛུགས་གཏོད་་་་་་་་་་་་་་
བཞིར”ཤུགས་རྒྱག་པ།ཁྲིམས་ལྟར་བོད་སྐྱོང་རྒྱུ་་་་་་་་་་
མཐའ་འཁྱོངས།ཆུ་ཚད་མཐོ་པོས་ཁྲིམས་རིག་ཞིབ་་་་་
འཇུག་དང་།ཁྲིམས་སྐྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས།ཁྲིམས་སྐྱོང་
ཞབས་ཞུ་བཅས་བྱས་ཏེ།སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་སུ་ཁྲིམས་་་་
བཞིན་ལས་དོན་སྒྲུབ་པ་དང་།གནས་ཚུལ་འཕྲད་་་་་་་་
དུས་ཁྲིམས་ཁུངས་འཚོལ་བ།གནད་དོན་ཐག་གཅོད་
བྱེད་དུས་ཁྲིམས་ལ་བསྟུན་པ།ཁྲིམས་བཞིན་འགལ་་་་་
ཟླ་བསལ་བ་བཅས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་་་
ཧུར་ཐག་གཏོད་པ་དང་ཆབས་ཅིགམི་དམངས་མང་་
ཚོགས་ཀྱི་བཅའ་ཁྲིམས་ཞབས་ཞུའི་དགོས་མཁོ་སྔར་་་་་
བས་ཡག་པོ་སྐོང་བ་དང་།ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་་་་་་
རང་ངོས་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་ཤུགས་་་་
སྣོན་བརྒྱབ་ནས།ཆུ་ཚད་སྔར་བས་མཐོ་བའི་དུས་་་་་་་་
བདེའི་བོད་ལྗོངས་དང་ཁྲིམས་སྐྱོང་བོད་ལྗོངས་་་་་་་་་་་་་
འཛུགས་སྐྲུན་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས།
ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གིས་བླང་བྱ་བཏོན་དོན།ལྗོངས་་་་
ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་ཏང་ཨུད་ཀྱིས་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་་་་་་་་་་་
ཚོགས་ལ་འགོ་ཁྲིད་བྱེད་ཤུགས་ཆེ་རུ་བཏང་སྟེ།ཁྲིམས་་་
རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་བཅའ་ཁྲིམས་དང་སྒྲིག་ཡིག་་་་་་་་་་་་
གཞིར་བཟུང་ལས་དོན་ཁག་སྤེལ་བར་རྒྱབ་སྐྱོར་ནུས་་་་་་་
ལྡན་བྱེད་དགོས།
ཚེས་4ཉིན་གྱི་སྔ་དྲོར།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་
རིག་ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་མིའི་འཐུས་མི་ཚོགས་ཆེན་་་་་་་་་
ཐེངས་བཞི་པ་ལྷ་སར་འཚོགས་ཤིང་།ཚོགས་འདུའི་་་་
ཐོགསྤྱི་ཁྱབ་ཧྲུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་ཕིང་གིས་ཀྲུང་གོ་ཁྲིམས་་་
རིག་ལྷན་ཚོགས་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཚོགས་མིའི་འཐུས་མི་་་་

ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་དགུ་པར་སྤྲིངས་པའི་འཕྲིན་ཡིག་་་་་
གལ་ཆེན་དང་བོད་དུ་གཟིགས་ཞིབ་གནང་སྐབས་་་་་་་་་
གནང་བའི་གསུང་བཤད་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་་་་་
སློབ་སྦྱོང་དང་ལག་བསྟར་ནན་ཏན་བྱས་པ་དང་་་་་་་་་་་
སྦྲགས།ཝང་ཅུན་ཀྲེང་གི་མཆན་བཀོད་མཛུབ་སྟོན་་་་་
བརྒྱུད་བསྒྲགས་དང་སློབ་སྦྱོང་ཡང་བྱས་པ་རེད།
ཀྲུང་གོ་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས་ཚོགས་ཆེན་་་་་་་་་་་་
འཚོགས་པར་སྤྲོ་སེམས་འཁོལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཞུས་་་་་
ནས་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་་་་
དོན་ལ་ཁས་ལེན་གང་ལེགས་བྱས་པ་མ་ཟད།ད་དུང་་
རྒྱང་ལམ་གསར་པའི་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་་་་
དོན་ཡག་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་ཐད་ལ་ཡང་རེ་བ་དང་བླང་་་་་
བྱ་བཏོན་པ་རེད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཏང་ཨུད་ཀྱི་རྒྱུན་་་
ལས་ཧྲུའུ་ཅི་གཞོན་པ་དང་སྲིད་ཁྲིམས་ཨུ་ལྷན་གྱི་ཧྲུའུ་
ཅི་ལིའུ་ཅང་ཚོགས་འདུར་ཞུགས་ནས་གསུང་བཤད་་་་་
གནང་བ་རེད།
ཚོཌ་འདུར་ནན་བཤད་གནང་དོན།ལྗོངས་་་་་
ཡོངས་ཀྱི་རིམ་ཁག་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོཌ་ཀྱིས་ཏང་གི་་་
ཕྱོཌ་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་ཁྲིད་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ནས
“གཏན་འཁེལ་གཉིས”ཀྱི་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་་་་་
གྱི་དོན་སྙིང་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་ལེན་པ་དང“སྲུང་་་་་་་
སྐྱོང་གཉིས”མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཐུབ་པ།ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁ་
ཕྱོགས་ཡང་དག་ལ་སྟངས་འཛིན་ནན་པོ།འདུ་ཤེས་་་་
འཛིན་སྟངས་ཀྱི་གཡུལ་ས་ཡག་པོ་སྲུང་བ་བཅས་བྱས་་་
ནས།སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཁྲིམས་སྐྱོང་ལ་ཟོལ་་་་་་་་
མེད་ཀྱིས་བཀུར་མཁན་དང་།རང་རྟོགས་ཀྱིས་བརྩི་་་་
མཁན།བློ་རྩ་བརྟན་པོས་སྲུང་མཁན་བཅས་ཧུར་་་་་་་་་

ཐག་བྱེད་དགོས།བསམ་བློའི་སྣེ་ཁྲིད་ལ་ཤུགས་སྣོན་་་་
རྒྱག་དགོས་ཤིང་།ཞི་ཅིན་ཕིང་གི་ཁྲིམས་སྐྱོང་་་་་་་་་་་་་་
དགོངས་པ་ཁྱོན་ཡོངས་དང་།བརྒྱུད་རིམ་ལྡན་པ།
ཆ་ཚང་བ།གནད་ལ་འཁེལ་བ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སློབ་་
སྦྱོང་དང་།དྲིལ་བསྒྲགས།ཞིབ་འཇུགའགྲེལ་་་་་་་་་་་་
བཤད་བཅས་བྱས་ཏེ།ཁྲིམས་སྐྱོང་གི་གདེང་ཚོད་་་་་་་་་
བརྟན་དུ་གཏོང་བ་དང་ཁྲིམས་ལྟར་བོད་སྐྱོང་ལ་སྐུལ་་་
འདེད་གཏོང་བར་འདེགས་སྐྱོར་ནུས་ལྡན་བྱེད་་་་་་་་་་་་་
དགོས།ཁྲིམས་སྒྱུར་ཁྲིམས་འཛིན་གྱི་ལག་ལེན་ལ་་་་་་་་་
རང་འགུལ་ངང་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ་དང་།ཁྲིམས་་་་
སྐྱོང་དྲིལ་བསྒྲགས་སློབ་གསོར་ཞུཌ་པ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་་་་
བྱེད་པ།གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ལ་ཁྱབ་པའི་སྤྱི་་་་་་
པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཞབས་ཞུའི་མ་ལག་འཛུཌ་པ་་་་་་་་་་་་
བཅས་བྱས་ནས་ཆུ་ཚད་དེ་བས་མཐོ་བའི་ཁྲིམས་སྐྱོང་་་
བོད་ལྗོངས་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་སྐུལ་འདེད་གཏོང་་་་་་་་་་་་་
དགོས།རང་ངོས་འཛུགས་སྐྱོང་ལ་ཤུགས་སྣོན་དང་།
ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གི་སྣེ་ཁྲིད་ནུས་པ་འདོན་སྤེལ།
ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལམ་ལུགས་ཅན་་་་
དང་།ཚད་ལྡན་ཅན།དེང་རབས་ཅན་བཅས་ཀྱི་ཆུ་་་
ཚད་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་མཐོ་རུ་གཏོང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ།
ཀྲུང་ཧྭ་མི་རིགས་གཅིག་མཐུན་ཚོགས་པ་མཉམ་དུ་འཛུགས་་་་
པ་དང་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་བོད་ཀྱི་ལེའུ་གསར་པ་རྩོམ་པར་་
ལེཌ་སྐྱེས་གསར་པ་དེ་བས་ཆེ་བ་འབུལ་དགོས།
ཚོགས་ཆེན་ཐོག་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་རིག་་་་་་་་
ལྷན་ཚོཌ་ཀྱི་ལས་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་གསུམ་པའི་་་་
ལས་དོན་སྙན་ཞུའི་གྲོས་ཆོད་ལ་གྲོས་ཞིབ་བྱས་ནས་གྲོས་་
འཆམ་བྱུང་བ་མ་ཟད།རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་རིག་་་་་་་
ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་བཞི་པ་་་་་་་
དང་འགོ་ཁྲིད་སྒྲིག་གཞི་ཡང་བདམས་ཐོན་བྱུང་ཞིང་།
ལིའུ་ཅང་རང་སྐྱོང་ལྗོངས་ཁྲིམས་རིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་་་་་་་
ཚོགས་གཙོར་བདམས་པ་རེད།
（དམ་ཆོས་མི་ཕམ་གྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

བོདརངསྐྱོངལྗོངསཁྲིམསརིགལྷནཚོགསཚོགསམིའིའཐུསམིཚོགསཆེནཐེངསབཞིཔལྷསརའཚོགསཔཝངཅུནཀྲེངགིསམཆནབཀོདམཛུབསྟོནགནངབལིའུཅངརངསྐྱོངལྗོངསཁྲིམསརིགལྷནཚོགསཀྱིཚོགསགཙོརབདམསཔ

(པར་ངོས་དང་པོར་མཐུད)
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ལས་་
ཞུགས་ཐབས་རྣམ་གསར་་་་་་་་

པའི་ངལ་རྩོལ་རྩོད་གཞིའི་་་་་་་
གཅིག་འཐུས་རྣམ་པའི་་་་་་་་་་་་
འདུམ་འགྲིག་ལྟེ་གནས་སྒོ་་་་་་་
བྱང་བཀལ་ནས་བཙུགས་་་་་་་་
ཤིང་།སྟོད་ལུང་བདེ་ཆེན་་་་་་
ཆུས་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་མི་དོན་རྩོད་་
གཞིའི་འདུམ་འགྲིག་ལྟེ་་་་་་་་་་་་
གནས་དང་།ལྷོ་ཁ་གྲོང་ཁྱེར་་
སྦྲག་སྲིད་དོ་དམ་ཅུས་ཀྱི་མྱུར་་
སྐྱེལ་ལས་རིགས་འདུམ་་་་་་་་་་་་
འགྲིག་ལྟེ་གནས།ཉིང་ཁྲི་་་་་་་
གྲོང་ཁྱེར་སྦྲག་སྲིད་མྱུར་སྐྱེལ་་་
ལས་རིགས་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་རྩོད་་་
གཞིའི་འདུམ་འགྲིག་རྩ་་་་་་་་་་་་
འཛུགས་སོགས་སྡེ་ཚན་་་་་་་་་་་་
གསུམ་རང་ལྗོངས་ཀྱི་ལས་་་་་་་
ཞུགས་ཐབས་རྣམ་གསར་་་་་་་་

པའི་ངལ་རྩོལ་རྩོད་གཞི་་་་་་་་་་་
གཅིག་འཐུས་རྣམ་པའི་་་་་་་་་་་་
འདུམ་འགྲིག་ལྟེ་གནས་ཁག་་་་
དང་པོར་གཏན་འཁེལ་བྱས་་་་
ནས“གནས་གཅིག་ཏུ་གཞུང་
དོན་སྒྲུབ་པ་དང་།སྐར་ཁུང་་
གཅིག་ནས་བདག་སྤྲོད་བྱེད་་་་
པ།ལན་རྒྱག་སྟངས་གཅིག་་་་
མཚུངས་ཡིན་པ།ལས་རིམ་་་་
གཅིག་ལ་སྒྲུབ་པ”བཅས་ཀྱི་་་་
ལས་ཀའི་ལམ་སྲོལ་ཁྱབ་་་་་་་་་་་
གདལ་བཏང་བས།“སྒོ་་་་་་་་་
གཅིག་ཏུ་འཛུལ་བ་དང་།
སྐར་ཁུང་གཅིག་ཏུ་སླེབས་པ།
ཐེངས་གཅིག་ལས་འགྲོ་མི་་་་་་་
དགོས་པ”བཅས་ཀྱི་འདུམ་་་་
འགྲིག་ཞབས་ཞུ་མངོན་་་་་་་་་་
འགྱུར་བྱུང་ཡོད།
（པད་ཆོས་ཀྱིས་བསྒྱུར།
ཚེ་སྒྲོལ་གྱིས་ཞུས）

རང་ལྗོངས་ཀྱིས་ཐབས་མང་མཉམ་དུ་སྤྱད་
ནས་ངལ་རྩོལ་འགན་སྲུང་གི་འགོག་སྲུང་
འཛིང་རགས་བརྟན་དུ་བཏང་བ།

གཞིས་རྩེ་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་གིས།

བྱ་ཐབས་སྣ་མང་སྤྱད་དེ“རྒན་གཅིག་ཆུང་གཅིག”གི་མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་བཏང་བ།

↑ འདི་ནི་པ་སྣམ་རྫོང་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་རུ་ཆེན་གྱི་མེ་ཟོན་དྲིལ་བསྒྲགས་པས་་་་
ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་དམིགས་བསལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་མི་སྣའི་གཅིག་སྡུད་བསྙེན་བཀུར་་་
ཞབས་ཞུ་ལྟེ་གནས་སུ་མེ་ཟོན་བདེ་འཇཌ་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་བཞིན་པ།

ཉེ་ཆར།གཞིས་རྩེ་གྲོང་ཁྱེར་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་རུ་ཁག་གིས་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱ་ཡུལ་གཅོ་བོ་ཤང་དང་གྲོང་རྡལ་གྱི་བུ་བཅོལ་ཁང་དང་།སློབ་ཆུང་།རྒན་་གསོ་ཁང་སོགས་དམིགས་བསལ་ཁུལ་ལ་བྱས་ནས།“ཤེས་བྱ་འཆད་ཁྲིད་དང་།མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་གྲལ་བཤེར།དངོས་ཐབས་ནང་སྦྱོང”བཅས་ཟུང་དུ་་་་་་་སྦྲེལ་བའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཅན་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱ་ཐབས་སྤྱད་པར་བརྟེན།“རྒན་གཅིག་ཆུང་གཅིག”ཚོགས་སྤྱིའི་མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཟབ་ཏུ་དང་་རང་འགོག་རང་སྐྱོབ་ཀྱི་འཇོན་ཐང་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད།

→ འདི་ནི་གྲོ་
མོ་རྫོང་མེ་ཟོན་རོགས་་་
སྐྱོབ་རུ་ཆེན་གྱིས་གྲོ་མོ་་
རྫོང་སྐད་གཉིས་བུ་་་་་་་་
བཅོལ་ཁང་དུ་མེ་ཟོན་་་
ནང་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་་་་
པ།

↑འདི་ནི་ངམ་རིང་རྫོང་མེ་ཟོན་རོགས་སྐྱོབ་རུ་ཆེན་གྱི་མེ་་་
ཟོན་དྲིལ་བསྒྲགས་པས་དམངས་སྲིད་སྡེ་ཚན་དང་མཉམ་དུ་ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་གཅིག་སྡུད་བསྙེན་བཀུར་ཞབས་ཞུའི་ལྟེ་གནས་སུ་བསྐྱོད་ནས་མེ་ཟོན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་མངོན་མེད་རྐྱེན་ངན་གྲལ་་་་་་་་་བཤེར་བྱེད་བཞིན་པ།