བོད་ལྗོངས་ཁྲིམས་ལུགས་ཚགས་པར། ཁྲིམས་སྐྱོང་མི་སྣ། 2024ལོའི་ཟླ་4ཚེས་23 6

“སྐུ་ལས་ཁག་སོང་།མཉམ་དུ་ཞལ་ལག་མཆོད་་་་་་
པར་ཕེབས” ཟླ་3ཚེས་10ཉིན་གྱི་ས་སྲོས་སུ་མི་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་ཏེང་ཧྥུའུ་ཆང་གིས་ཨ་མ་ཆོས་ཉིད་་
ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་གཙང་སྦྲ་བྱས་ཚར་རྗེས་ཨ་མ་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་་་་
ཁོང་གི་ལག་ནས་བཟུང་སྟེ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཡང་ཡང་ཞུས།
ཨ་མ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བུ་དང་མནའ་མ་རྒྱུན་དུ་འབྲོག་་་་
རར་ཕྱུགས་འཚོ་བར་འགྲོ་དགོས་པ་དང་།ཚ་བོ་དང་ཚ་
མོ་ཡང་ས་ཆ་གཞན་དུ་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་གི་ཡོད་པས་ཁྱིམ་་་་
དུ་ཁོང་རང་གཅིག་པུ་ཡིན་པ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ལས་ཀ་་་་
ཙག་ཙིག་ཚང་མ་ཁོང་གཅིག་པུས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
ལོ་མང་རིང་དཀའ་ལས་ཁག་དྲགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཁོང་་་
ལ་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཕོག་ཡོད་ལ་ལོ་ན་རྒས་པའི་་་་
རྐྱེན་གྱིས་རྐང་ལག་ཀྱང་ཐང་པོ་མེད།མངགས་གཏོང་་་་
ཁང་གི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་ཏེང་ཧྥུའུ་ཆང་གིས་་་་་་་་་་
གནས་ཚུལ་དེ་ཤེས་རྗེས་རང་འགུལ་ངང་རྒན་རྒོན་གྱི་་་་་་

ཁྱིམ་དུ་བསྐྱོད་དེ་གོས་འཁྲུད་རོགས་དང་གད་ཕྱིས་རྒྱག་་་
རོགས་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
ཏེང་ཧྥུའུ་ཆང་གིས་བོད་རིགས་ཨ་མ་ཁོང་ལ་རོགས་
པ་བྱེད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་ནི་མངའ་རིས་མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
མཚམས་དོ་དམ་ཉིང་ལག་རུ་ཁག་རུ་ཐོག་མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
མཚམས་མངགས་གཏོང་ཁང་གི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་་་་་
པས་ལོ་མང་རིང་དམངས་ཆེད་བྱ་བ་དངོས་སྒྲུབ་པའི་་་་་་
བསྡུས་རིས་ཤིག་རེད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་རུ་ཐོག་་་་་་་་་་
མཐའ་མཚམས་མངགས་གཏོང་ཁང་གིས“སྲིད་བཀུར་་་་
དམངས་གཅེས”ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་་
ནས་ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གཞིགས་ནས།
“སྐོར་སྲུང+བཅའ་ཁྲིམས་ཁྱབ་གདལ+ཞབས་་་་་་་་་་་་་་
ཞུའི”བྱེད་ཐབས་གཏོད་པ།བརྟན་ལྷིང་སྲུང་སྐྱོང་་་་་་་་་་
དང་།འཕེལ་རྒྱས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ།དམངས་་་་
གཅེས་དམངས་ཆེད་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱག་པ།བདེ་་་་་་་་

འཇགས་ཀྱི་ལས་འཛོལ་མི་ཐོན་པ་དང་།འགལ་ཟླ་གཞི་་
རིམ་དུ་སེལ་བ་བཅས་བྱས་པར་བརྟེན་ཁོངས་གཏོགས་་་་
ཁུལ་གྱི་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསྔགས་བརྗོད་རྒྱ་ཁྱབ་ཐོབ་ཡོད།
2023ལོར་རུ་ཐོག་མཐའ་མཚམས་མངགས་གཏོང་ཁང་
ལ་བོད་ལྗོངས་མཐའ་སྲུང་ཞིབ་བཤེར་སྤྱི་ཁྱབ་ས་ཚིགས་་་
ཀྱིས་མཉམ་སྡེབ་བྱས་རྗེས་རིམ་པ་གསུམ་པ་སྤྲད་པ་དང་་
འབྲེལ“སྔོན་ཐོན་གཞི་རིམ་ཏང་རྩ་འཛུགས”ཀྱི་མཚན་་་
སྙན་ཡང་སྤྲད་པ་རེད།
ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་བདེ་འཇགས་བརྟན་ལྷིང་་་་
སྲུང་སྐྱོང་བྱ་ཆེད།ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་རིང་།མངགས་་་་་་་་་་
གཏོང་ཁང་གིས་མཉམ་འགོག་མཉམ་བཅོས་ཀྱི་བྱེད་་་་་་་་
ཐབས་གསར་པ་འཚོལ་ཞིབ་ཧུར་ཐག་བྱས་ཏེ།རུ་ཐོག་་་
གྲོང་རྡལ་སྲིད་གཞུང་དང་མཉམ་དུ་མཐའ་མཚམས་ཀྱི་་་་
འཐབ་སར“མཐའ་མཚམས་བཙན་རྫོང་དུད་ཚང”
172བཙུགས་པ་དང་།མཐའ་མཚམས་ཀྱི་མང་ཚོགས་་་
ཁྲོད་ནས་མཐའ་སྲུང་བ་169བདམས་ནས་གསོ་སྦྱོང་་་་་་་
བྱས་པ།“མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ+མཐའ་སྲུང་་་་་་་་་་་་་་
བའི”སྐོར་སྲུང་ལམ་སྲོལ་ཟབ་ཏུ་བཏང་བ་བཅས་བྱས་་་་
ཏེ་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་དང་མཉམ་དུ་མཐའ་་་་་་་་་་་་་་
མཚམས་ལ་སྐོར་གཡེང་དང་།སྒྲིག་བཀོད་སྲུང་སྐྱོང་།
ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་བཅོས་སྐྱོང་བཅས་ནང་ཞུགས་པར་
བརྟེན“ཁྱིམ་ཚང་ཚང་མ་སོ་ལྟ་ཁང་དང་མི་ཚང་མ་སོ་་་་་་
དམག་ཡིན་པའི”གསོན་ཉམས་ལྡན་པའི་རྣམ་པ་ཆགས་་
པར་སྐུལ་འདེད་བཏང་ཡོད།
དེ་དང་ཆབས་ཅིག་མངགས་གཏོང་ཁང་གིས་རིག་་་
གནས་བྱང་ཚད་མཐོ་བ་དང་།གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་་
སྐད་ཡིག་དང་དམངས་སྲོལ་ལ་བྱང་ཆུབ་པའི་མི་་་་་་་་་་་་་་
དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་ཁག་གཅིག་བདམས་ནས་སྒྲོག་་་་་་་་
འགྲེལ་ཡན་ལག་རུ་ཆུང་བཙུགས་ཏེ་སྡེ་ཁུལ་དང་།
འབྲོག་ར།ཚོང་ཁང་།སློབ་གྲྭ་བཅས་སུ་བསྐྱོད་དེ་ས་་་་་

གནས་ས་ཐོག་ཏུ་དྲིལ་བསྒྲགས་དཔྱད་ཡིག་དང་རིགས་་་་
པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ལག་དེབ་སྤྲད་པ་དང་འབྲེལ་མི་་་་་་
རིགས་སྲིད་ཇུས་དང་བཅའ་ཁྲིམས་ཁྲིམས་སྲོལ་གསལ་་་་་
འགྲེལ་ཡང་བྱས་པ་རེད།ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་ཉེན་་་་
དོན་ཁང་4དང་།“སེམས་མཐུན་མཐའ་བརྟན་ཉེན་་་་་་
རྟོག་དང་ས་གནས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཁང” “ཞབས་ཞུའི་ས་་་་་་་་་
ཚིགས”སོགས་ཏང་འཛུགས་སྐྱོང་གི་གཡུལ་ས་མདུན་མ་་
བེད་སྤྱོད་གང་ལེགས་བྱས་ཏེ་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ཁྲིམས་་་་
སྲོལ་སློབ་སྦྱོང་དང་མི་རིགས་སྲིད་ཇུས་སྒྲོག་འགྲེལ་བྱེད་་་
སྒོ་གཅིག་སྡུད་ཐོག་སྤེལ་ནས་གཞི་རིམ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་་་
ཏང་གི་དམངས་ཕན་དམངས་བདེའི་སྲིད་ཇུས་དེ་བས་་་་
རྟོགས་པ་དང་ཏང་གི་བཀའ་ལ་ཉན་པ་དང་།ཏང་གི་་་་
བཀའ་དྲིན་ཚོར་བ།ཏང་གི་རྗེས་སུ་འབྲང་བ་བཅས་ཀྱི་་
མང་ཚོགས་ཀྱི་ཆོད་སེམས་འཕེལ་བར་བྱས་ཡོད།
“ལུག་ཚང་ནང་ཉིན་གཅིག་འགོར་ཡང་མང་་་་་་་་་་་་
ཚོགས་ལ་བྱ་བ་དངོས་སྒྲུབ་ཐུབ་པས་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་་་་་
འདུག”ཅེས་ལུག་ལ་རྟགས་རྒྱག་བཞིན་པའི་ཉེན་རྟོག་པ་
ལི་ཆོན་ཤན་གྱིས་བཤད།
ཁོངས་གཏོགས་ཁུལ་གྱི་འབྲོག་པས་དོ་སྣང་ཆེ་ཤོས་་
བྱེད་པ་དང་།འབྲོག་པ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཆེ་ཤོས་
ཡོད་པ།འབྲོག་པར་འཕྲལ་མཁོ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་བཅས་་་
ཀྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱས་ནས་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཐོབ་་་
སྣང་དང་བདེ་སྣང་ཆེ་རུ་གཏོང་ཆེད།མངགས་གཏོང་་་་
ཁང་གི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་འབྲོག་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་དེ་་
སྲིད་ཇུས་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིགམང་་་་་
ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ཐད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རོགས་བྱས་་་
ཡོད།དེའང་གསའ་འགོག་པ།ནོར་ལུག་འཚོལ་རོགས།
ལུག་ཚང་རྒྱག་རོགས་སོགས་བྱས་ཏེ་དམངས་ཆེད་བྱ་བ་་་
དངོས་སྒྲུབ་པ་དང་དཀའ་གནད་སེལ་རོགས་བྱེད་ཀྱི་་་་་་་
ཡོད། （ཚེ་ཁོས་བསྒྱུར།པ་སངས་དང་ཚེ་ཁོས་ཞུས）

དམངས་ཀྱི་བྱ་བ་ཆུང་ཙག་ཡིན་ཡང་བསྒྲུབས།དམངས་ཀྱི་བདེ་སྡུག་བློ་ལ་བརྟན་པོར་བཅངས།
—— རུ་ཐོག་མཐའ་མཚམས་མངགས་གཏོང་ཁང་གི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པའི་སྲིད་བཀུར་དམངས་གཅེས་ཀྱི་སྐོར་བཀོད་པ།

“ཟླ་4ཚེས་10ཉིན་གྱི་ཐོ་རེངས་ཆུ་ཚོད་2པ་ཙམ་ལ་་
ཕྱིའི་དྲོད་ཚད་ཀླད་ཀོར་འོག་གི་ཧྲེ་ཧྲི་ཏུའུ་8ཡིན་ཡང་་་་་་་་
སྨར་ཁམས་རྫོང་གི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་ད་དུང་མི་་་་
དམངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འགྲིམ་འགྲུལ་བཀོད་འདོམས་དང་་་་་་་
སྒྲིག་ལམ་སྲུང་སྐྱོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ཁོང་ཚོ་ནི་་་་་་་་་་་་
དངོས་གནས་མི་དམངས་ཀྱི་གཞུང་ཞབས་ཡག་པོ་ཞིག་་་་་་
རེད་འདུག”ཅེས་བོད་དུ་ཡོང་བའི་ལམ་བར་དུ་ཁ་བ་ཆེན་
པོ་བབས་པས་སྨར་ཁམས་རྫོང་དུང་མདའ་ལའི་རི་གཤམ་

དུ་ལུས་པའི་ཡུལ་སྐོར་བ་ལུང་ཆེ་གེ་མོས་རང་ཉིད་ཀྱི་་་་་་་་་་
འབྲེལ་ལམ་ལས་སྟེགས་ཐོག་བརྙན་ཐུང་ཅིག་བསྐུར་བར་་
འདི་ལྟར་བྲིས་ཡོད།
ཟླ་4ཚེས་9ཉིན་གྱི་དགོང་མོ་ནས་ཟླ་4ཚེས་10ཉིན་
གྱི་ཐོ་རེངས་བར།ཆབ་མདོ་གྲོང་ཁྱེར་སྨར་ཁམས་རྫོང་་་
གི་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མཐོ་ཚད་སྨི་5130ཟིན་པའི་དུང་
མདའ་ལའི་རི་གཤམ་ཏུ་ཁ་བ་ཆེན་པོ་བབས་ནས་རླངས་་
འཁོར་མང་པོ་ཞིག་གནས་འདིར་ལུས་ཡོད།ལས་་་་་་་་་་་་
འགན་སྒྲུབ་བཞིན་པའི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པ་ཀརྨ་་་་་་་
དང་ལས་རོགས་ཚོས་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་འགྲིམ་འགྲུལ་་་
བཀོད་འདོམས་དང་།རླངས་འཁོར་ལ་འབུད་རྒྱག་་་་་་་་
རྒྱག་རོགས།པུས་མོ་སར་བཙུགས་ནས་གངས་འཁྱགས་
གཙང་སེལ་སོགས་བྱས་པ་དང་།མང་ཚོགས་ལ་ཟ་རྒྱུ་་་་་
དང་འཐུང་རྒྱུ་མེད་པ་ཤེས་སྐབས་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་་་་་་་
རྟོག་པ་ཚོས་ཐེ་ཚོམ་སྤུ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་་་་
ཁ་ཟས་རྣམས་མང་ཚོགས་ལ་སྤྲད་དེ་བཟའ་བཏུང་གི་་་་་་
གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱས་ཡོད།
ཀརྨ་ནི་སྨར་ཁམས་རྫོང་སྤྱི་བདེ་ཅུས་འགྲིམ་འགྲུལ་་
ཉེན་རྟོག་རུ་ཆེན་གྱི་རིམ་པ་དང་པོའི་ཉེན་རྟོག་པ་ཞིག་་་་
ཡིན་པ་དང་།2018ལོའི་ཟླ་8པར་ལས་ཀར་ཞུགས།
ཁོང་གིས་གཙོ་བོ་འགྲིམ་འགྲུལ་ལས་འཛོལ་གྱི་གྱོད་གཞི་་་
ཐག་གཅོད་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།འོན་ཀྱང་གནམ་་་་་་་་་་་་
གཤིས་ངན་པ་འཕྲད་ཐེངས་རེར་ཁོང་གིས་རང་འགུལ་་་་

ངང་གཞི་རིམ་གྱི་འཐབ་ས་དང་པོར་འགྲོ་ལམ་ཤར་་་་་་་་་་
གཏོང་འགན་ལེན་བྱེད་པའི་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་རྒྱུའི་་་་
རེ་ཞུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།ལས་རོགས་དང་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་མིག་་་་་
ནང་ཁོང་ནི་ཐོག་མའི་བསམ་འདུན་དང་ལས་འགན་་་་་་་
སྒྲུབ་མཁན་གྱི“ཕུལ་བྱུང་དཔེ་དམག”ཅིག་རེད།
ད་ཐེངས་མང་ཚོགས་ཀྱི་བསྔགས་བརྗོད་ཐོབ་པར་་་
ཀརྨ་ཡིས་དེ་ནི་ང་དང་ལས་རོགས་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་་་་་
ལས་ཀའི་རྣམ་པ་ཞིག་དང་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པའི་་་་་་
རང་འཁྲིའི་ལས་འགན་ཞིག་རེད།མང་ཚོགས་ཀྱིས་་་་་་་་
ངའི་ལས་ཀར་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དེ་མི་དམངས་ལ་ཞབས་་
འདེགས་ཞུ་བའི་སྒུལ་ཤུགས་སུ་འགྱུར་བ་བྱས་ནས་རང་་་

འགན་ལེགས་པར་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བཤད།
ཀརྨ་ནི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པ་ཁྲི་སྟོང་མང་པོའི་
བསྡུས་རིས་ཙམ་ཡིན་ལ་སྨར་ཁམས་རྫོང་གི་འགྲིམ་་་་་་་་་་་
འགྲུལ་ཉེན་རྟོག་པ་ཚོའི་རྒྱུན་གཏན་གྱི་ལས་ཀའི་གསོན་་་
ཉམས་དོད་པའི་མཚོན་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།ཁོང་ཚོས་་་་
དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་གྲང་ངར་ཆེ་བའི་དགུན་ཁ་་་་་་་་་
དང་།ཚ་གདུག་ཆེ་བའི་དབྱར་ཁ།དེ་བཞིན་དྲག་ཆར་་
རླུང་འཚུབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་ངོ་གདོང་་་
སྟེང་གི་སེར་ག་དེ་གཟི་བརྗིད་ཀྱི“གཟེངས་རྟགས”ཤིག་་
ཏུ་བརྩི་གི་ཡོད།
（བདེ་དབང་དང་སྒྲོན་ལགས་ཀྱིས་སྒྱུར་ཞུས་བྱས）

ཁྱེད་ཀྱི་ངོ་གདོང་ནས་ལས་སྒྲུབ་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་མཚོན།

འདི་ནི་ལི་ཆོན་ཤན(གཡས)གྱིས་རེའུ་ལ་རྟགས་རྒྱག་བཞིན་པ།

འདི་ནི་མི་དམངས་ཉེན་རྟོག་པས་ལས་སྒྲུབ་བྱེད་བཞིན་པ།

ལས་སྒྲུབ་ཉེན་རྟོག་པ་ཀརྨ།