



ཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཁྲི་རྩྭ་མོ་ཆེ། ལང་ཚོ་དེ་ཉམས་འཇུག་ཨོ་མ་མཛ་ར།

—— ཁྲིམ་གཞུང་ཞབས་ཁྲིམ་ཁས་པ་དང་པོ་དང་སྤྱི་ཐོབ་ཐོབ་མཐོང་ཅན་ཅེས་ཟེས་གནས་བྱུང་སྤྱེལ་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སིའི་འགན་འཁུར་བ་བརྟན་འདིན་ཕུན་ཚྏགས་ལ་བཅར་འདྲི་ཞུས་པ།

གསར་འཛོད་པ། བཞིད་ནམས་མཆོ་མོ། རིན་ཆེན།

མི་རིང་པའི་སྐོང་དུ་སྟག་ཏུ་སྟེལ་པའི་«འཛིན་པ་དང་རྩ་མཉམ་རྒྱུ་»
 མོ་ཞེས་པའི་སྐུ་རྒྱུད་དང་ཁྲིམ་གཞུང་ཁབས་སྟོན་བྱེད་ཏུ་འབེལ་པའི་
 བརྟན་ཐུང་ཞིག་གསུམ་ཀུ་ཆེད་ལྷན་པོ་བཞེས་ཅིག་གི་ཡོད་དཔང་
 རབ་ཏུ་བཀུག་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ཚོས་འཕམ་པའི་ཁབས་སྟོན་སྟོན་མོ་
 ལ་མཐེམ་བོང་བསྐྱེད་མཁན་བསྟོན་པའི་མེད་གྲག་ཡང་ཡང་གཏོར་བར་
 ཟུང་། «འཛིན་པ་དང་རྩ་མཉམ་རྒྱུ་»ཞེས་པའི་ཁབས་སྟོན་བརྟན་
 ཐུང་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་སྟོལ་སྐུ་ཁབས་གཞུང་དང་དེང་རུས་གང་སར་
 དར་ཁྲུབ་ཆེ་བའི་ཁྲིམ་གཞུང་ཁབས་སྟོན་གཉིས་མཉམ་འདྲེས་གང་
 རེམས་བྱས་ཏེ། གསལ་གཏོང་རང་བཞིན་གྱི་འབེལ་སྐུས་བཏང་བ་
 ཞིག་རེད།

[illegible][illegible][illegible]

2016 སེའི་ཁོང་ལ་མཚོན་ན་མི་ཆེད་གིས་ཁ་ལྟར་མཚོན་པ་.....
གསར་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། སེའི་ཁོང་ལ་སྤུས་པ་གཞིར་པའི་ཁྲིམ་གཞུང་.....
ཞབས་བྲིད་འགན་སྐྱོར་ཞིག་ལ་ཞུགས་སྐལ་བྱུང་ཁོང་། དེ་ཕྱི་ཁོང་རྒྱ་.....
ཆུ་ལྷིག་གར་རྟེན་གསུ་ཁྲིམ་གཞུང་ཞབས་བྲིད་འབྲུག་ཐོག་མ་.....
རེད། འགན་པ་སྤུར་དེར་ཞུགས་པ་བརྒྱུད། དེ་ལས་ཁོང་ལ་ཐོབ་པ་.....
འགན་པ་རྟེན་གསུ་ཐོག་འབྲུག་རྫོག་ཕྱིད་པའི་ལུགས་འདུན་མངོན་འཇུག་.....
བྱུང་པ་ཁོར་མིན་པར། ཁོང་གི་བྱང་ཆ་དོན་པའི་ཁྲིམ་གཞུང་ཞབས་.....
བྲིད་འབྲུག་ཆུ་ལྷིག་སྐབས་དེ་དུས་རྩ་ཙམ་མ་ཟད། ཐོད་ཀྱི་ས་.....
ལྷིག་གར་སར་སྐད་གསུམ་པེས་ཅན་ཡོད་པའི་གར་ཐོད་རྒྱལ་རབས་.....
(舞藏王朝) ཁོས་པའི་ཁྲིམ་གཞུང་ཞབས་བྲིད་རྩིས་གསུ་པའི་གཅེན་.....
པ་ཞིག་གི་སྤྱི་ཡོད་རབ་ཏུ་འགྲུག་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ། སྐབས་དེ་.....
དུས་ཀྱི་གར་ཐོད་རྒྱལ་རབས་ཀྱིས་ཞབས་བྲིད་པ་པུ་བཞིན་པའི་སྐབས་.....
དང་ཏག་ཏག་པའི་མཐུ་མ་གསུ་གཅེན་པོ་དེའི་འོས་སྤྱོད་དང་རབ་པའི་.....
བྱུང་དུ་འགགས་པའི་ཞབས་བྲིད་འབྲུག་ཆུ་ལྷིག་ཁོང་ཡང་རང་.....

གས་ཉིན་མཚན་ལྷན་མིང་ཏུ་རྟེན་ཉེས་ཀྱི་ཕྱིད་པ་ཞིག་པའི་གར་བོད་རྒྱལ་.....
 བསམ་གྱི་ཚིག་པས་མི་ཞིག་ཏུ་ལྷུང་། ཏུ་མ་དེ་ནས་པ་བསྟུང་། ཁོང་ལ་ལྷ་.....
 ཆལ་གྱི་གར་ལྷན་གསེར་ཆེ་མ་རྒྱུད་གསུམ་གྱི་ཤོག་ཁྲོམ་གཞུང་ཞབས་པོ་.....
 འཕྲལ་པའི་ཤི་སྐྱབས་ཐོབ་ཡོད་དེ། 2017ལོར་གར་བོད་རྒྱལ་.....
 བསམ་ཚིག་པས་པས་ལྷ་སར་གཉེར་པའི་གར་མཉན་ལྷན་ཤོག་(舞者
 归来)ཅེས་པའི་མཉན་འཕྲལ་འགན་པ་བསྟུར་ཆེན་པོར་(齐舞大
 赛)ཞུགས་པར། ཁོང་དང་ཁོང་གི་(BBOY)ཚིག་པས་པས་ཨང་.....
 དང་པོ་ལྷང་།

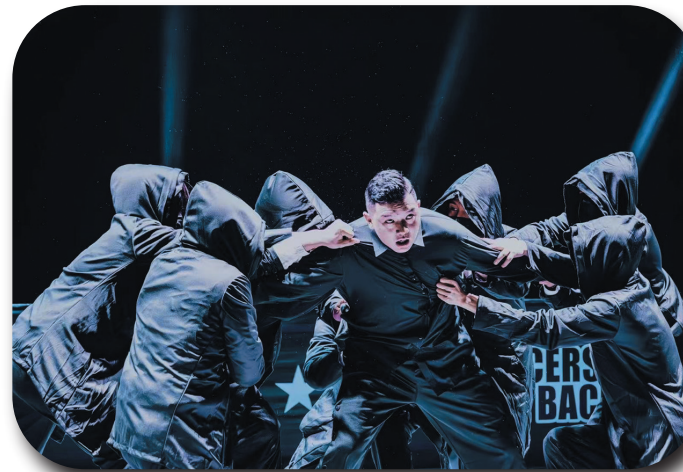
2020 ལོར་སྤུང་ཅན་ཞིང་ནགས་སྤོང་ཆེན་ནས་ཐོན་ཆེས། མ་གཞི་བྱས་ན་རང་གི་དགའ་ཕྱིན་གསུང་དང་ལེགས་ཆར་གཞི་རྒྱུགས་ཏེ་.....
 ཁྲིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོར་སྤོང་མའི་ལས་གཏེར་ཁང་ཞིག་འདྲེགས་འདྲོད་
 གྱི་འཆར་གཞི་ཡོད་ཀྱང་། ཞིང་ཁུལ་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བའི་བྱ་
 སྤྱུག་ཅིག་ལ་གཅིག་ནས་མ་དངུལ་གྱི་ཆུབ་སྤྱོད་བྱིང་མཁན་མེད་པ་
 དང་། གཉིས་ནས་སྤོང་ཆེན་ནས་ཐོན་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་གི་མ་ཕྱིས་
 མ་ཐག་ཡིན་སྟབས། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉམས་ཆུང་མེད་པ། གསུམ་ནས་
 དགའ་མོས་གཅིག་པའི་མཉམ་ལས་རྒྱགས་པ་རོ་དྲག་པ་ཞིག་དང་མ་
 བྱང་པ་སོགས་དཀའ་ངལ་རབ་དང་འཕྲུལ་པ་བྱང་སྟབས། ཡུན་རིང་
 ཞིག་ཏུ་ཉར་ཞིང་སྤྱིང་ཁར་འབྲུག་པའི་ཕྱགས་བསམ་གྱི་མི་རྟག་དེ་རེ་
 ཞིག་ཆུང་འིང་ལ་བཅོལ་དགོས་བྱུང་སྟེ། ཤེམ་པ་རེ་འེར་རྟེན་ཆེས་རེ་
 རེ་བཞག་ནས་ཚུངས་དང་དཔེ་མ་ནས་འགོ་བཙུམ་རྒྱུའི་སེམས་
 ཐག་བཅད། ཁོང་གིས་དེ་ལྟར་སྒྲུབ་ནས་ཁང་པ་ཞིག་བྱགས་མར་
 གྲངས་པ་དང་། ཉེན་མོ་ཁ་པར་འཆོང་བ་དང་། དེ་ཆེས་སྤོང་གོགས་
 སིག་གི་འོས་སྤྱོད་བརྒྱུད། ཁ་པར་སྤོང་འདྲི་བ་ཞིག་བྱས། འོན་ཀྱང་།
 ལས་ཀ་དེ་དག་ནི་སྤྲེལ་ཆུང་བ་དང་། རང་གི་དགའ་ཕྱིན་གསུང་.....
 འབྲེལ་བ་ཏིལ་འབྲུཅ་མ་ཡང་མེད་པས། འཕྲིན་གསུང་ཁོང་ལ་ལས་ཀ་དེ་
 དག་ན་དང་ཆུང་དུ་ཕྱིས་རྒྱུའི་བསམ་སྟོའི་འོར་། འོན་ཀྱང་། འཆོབ་པེ་
 ཡོད་ཀྱང་། ཆུང་འིང་གི་ཕྱགས་བསམ་གྱི་སྤྲེལ་དུ། ཁོང་གིས་ལལ་བ་
 ཡོད་ཆོད་ལལ་ཆོད་བསྟན་བཞིས་ཏེ། ཉེན་དཀའ་ཕྱི་དུས་ལྟ་ལས་
 ཀར་བརྒྱུད་ནས་མ་དངུལ་ཏུ་ར་ཐག་བསགས་པ་དང་། མཚན་མོ་
 ལས་ཐག་བཅད་ནས་ཁྲིམ་ཏུ་འབྱོར་ཆེས། ཁ་པར་དང་སྟོག་སྟངས་
 རྒྱུ་ཁྲིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོར་དང་འབྲེལ་བའི་བརྟན་ཐུང་བཅོལ་ཏེ།
 ཡང་ཡང་སྒྲ་ཞིར་ནང་སྤྱོད་ཡང་ཡང་བྱས་ནས། རང་ཉིད་ཀྱང་ཁྲིམ་
 གཞུང་ཞབས་ཤོར་ཆེད་ལས་འབྲེལ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཏུ་ཁྱེད་ཆེད་བཅོན་
 པ་བརྒྱུད་དང་འབད་པ་སྤྱོད་བྱས།

གྲྭ་སྐབས་ནི་གཞིག་ཅན་ལ་དབང་ཞེས་པ་ལྟར། 2022ལོའི་
 ཟླ་བ་ལྔ་པར་TNTཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོ་ཚོགས་པ་དང་གར་བོད་
 རྒྱལ་རབས་གཉིས་ཟླ་ཟླལ་བྱང་ནས་ལྷ་ས་ཁྱེད་བཅ་ལམ་རྒྱུད་དུ་
 ཆགས་པའི་སྒྲིབ་གསའི་ཐོན་ལས་སྤྱི་དུ་བོད་སྤངས་བསོད་ནམས་
 ཅན་རིག་གནས་ཁྱབ་སྤེལ་ཆོད་ཡོད་ཀྱང་སི་བརྟུགས་ཤིང་། སྐབས་
 དེ་དུས་ཀྱང་སི་དེའི་འགན་ཁུར་བ་ཡག་པོ་ཞིག་མེད་ལྟམས། མི་མང་
 པོའི་འོས་སྤྱོད་བརྒྱུད་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱང་སི་དེའི་འགན་
 ཁུར་བར་བདམས། མ་གཞི་ཀྱང་སི་བརྟུགས་ཅོམ་ལ། ཐོན་ཁུར་ས་
 གྱི་ཆོད་བཀག་དང་། བྱ་གཞག་གསར་གཏོང་གི་ཉམས་སྦྱང་མེད་པ།
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་ཕྱོགས་སྟགས་ལ་རྒྱས་མངའ་བཟུང་མེད་པ་
 བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་རབ་དང་རིམ་པ་ཡང་མེད། ཁོང་གིས་ཀྱང་སི་
 གང་དེ་རང་གི་ཁྱིམ་ཆོད་ལྟ་བུར་བཅིས་ནས་གཉིར་སྤྱོད་གང་ལགས་
 བྱས་པ་དང་། གཞིན་ཅུ་ལོ་རྒྱུད་གི་ཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོ་སྤྱོད་ས་
 དང་། དར་མའི་ཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོའི་སྤྱོད་བརྟན་ལྟེ་གནས་
 བརྟུགས་ཏེ། ཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོར་དགའ་ཞེན་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
 དང་སྒྲིབ་བྱ་ལག་གི་སྒྲིབ་མ་མང་པོ་ཞིག་བསྟར་ནས་སྤྱོད་བརྟན་བྱས་
 པར། ཁོང་ཆོད་ཀྱང་སིར་ཐོག་མའི་ཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོ་སྤྱོད་
 མཐའ་སྒྲིབ་པ་བསུ་བྱངས་ཡོད་པ་ནས་ད་ལྟའི་སྒྲིབ་མ་ཉིས་བརྒྱ་
 ཅམ་བར་འཕར་བ་དང་། ཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོ་སྤྱོད་མཐའ་ལང་
 ཐོག་མའི་འཛིན་བྱ་གཉིས་ནས་ད་ལྟའི་འཛིན་བྱ་བདུན་བར་ཕང་དུ་
 ཁྱིབ་པ། དེའི་ཁར་ཀྱིད་གཞུང་ནས་བྱ་གཞག་གསར་གཏོང་གི་
 རྟེན་གསུང་ལ་དང་འབར་སྤེལ་ལ་གསལ་རྟེན་གསུང་ལ་སྤྱད་དེ་ཁྱབ་
 སྤྱོད་གང་ལགས་གནང་བར། ཀྱང་སིའི་འཕེལ་ཕྱོགས་བཟང་པོ་རྒྱ་
 མཐུད་ཐུབ་ལྟེ། ད་ལྟ་ལྟེ་སར་ཁྱིམ་གཞུང་ཞབས་ཤོ་སྒྲིབ་བཞིན་པའི་
 ཀྱང་སིའོམ་གསེ་སྤྱོད་ལྟེ་གནས་ལག་བདུན་བརྒྱད་ཅམ་ཞིག་ཡོད་
 པའི་ཁྱོད་ཀྱི་མིག་ལྟོས་ཁྱེད་ཡུལ་དང་ལྗེ་ཁྱོད་པ་ལྟ་བུར་ཁྱུར་ཡོད།
 བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས། “བྱ་གཞག་གསར་གཏོང་གི་
 ལམ་བུར་དམ་ཁྲི་ཡག་པོ་སྤྲུག་ཐུག་བྱང་། ཁོང་རྣམ་པའི་ཁྱབ་

སྐྱེད་དང་། རྟེན་མ་མཉམ་ ཡིད་ཆེས་ རུང་བ་སྟོན་སྟེན་མ་མཉམ་མེད་ན།
 འཇི་བྱ་གཞག་ལ་ལམ་རྩོད་པ་ཡིད་མི་ཤིང་། ལམ་དཔེ་དང་ལམ་.....
 རྟེན་མ་མཉམ་གཅིག་གྱུར་། དག་ལ་ཞེན་གཅིག་པའི་ཁོང་རྣམ་པའི་བྱར་
 པ་གྱུ་འདྲེན་མ་དང་། ཐུན་མོང་འབད་བཅོན་པོག་ ར་ཆོའི་གྲང་.....
 མིའི་བྱ་གཞག་ཞག་ལ་གྲུབ་འབྲས་པམར་པོ་ཐོབ་པེས་པ་ར་ལ་ཡིད་.....
 ཆེས་ཡིད་ཅེས་བརྗོད་ ཁོང་གིས་། “སྐྱེད་མ་མཉམ་པོར་ཆོའི་ཁོམ་”
 གཞུང་ཞབས་པོ་སྟེ་གནས་སྡུག་པར་བྱེད་པར་ཡོད་རྟེས་། ཁོང་
 ཆོར་རང་གི་མི་ཆོའི་གར་སྟེགས་གི་སྟེད་པ་ལྟར་། བཅ་ལྷན་རྒྱུད་ཆོ་
 མོད་པར་མི་དག་འབད་བའི་སྐྱེད་མ་མཉམ་པོའང་གྲང་རིལ་རིལ་དྲ་གྲང་.....
 འདུག་ བྱིས་པདག་མང་པོས་རང་གི་ལྷ་གྲུར་འབྱུར་སྟེག་འདྲི་འདྲ་.....
 གྲང་པམ་ཐོང་རྟེན་པས་། སེམས་ལ་སྐྱེད་པས་བརྟམ་ཏིང་ར་ཆོར་བཀའ་.....
 འོག་ཆེ་ཡང་ཡང་ཞུག་འདུག་ འདྲི་ནི་ར་ས་གྲང་མི་ལྷ་མཁུད་ནས་.....
 གཤེར་བའི་སྐྱེད་པ་ཐུགས་ཡིན་པས་། གནས་འདྲི་ནས་ར་ས་རང་གི་མི་
 ཆོའི་རིན་པང་མེད་པོ་འབྱུར་ཐུབ་པར་མ་ཟེད་། སྐྱེད་མ་མཉམ་པོར་.....
 སྐྱེད་པར་ཡང་ཞིག་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་”ཅེས་བརྗོད་།

[illegible]

མིག་ལྟར་ཀྱང་མི་དེ་ནི་ཁྱོད་གཞུང་ཞབས་ཤིང་སྤྱོད་བཅར་ཞིང་
 གནས་གཙའ་པོར་བྱས་པའི་སྤེལ་རྒྱུན་དང་དོར་བསམ་གྱི་བྱུང་ཆོས་
 ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་སྤོང་གིས་ནང་འཇམ་མཚའ་མེད་དང་། ལུ་མོ་
 སྒྲིགས་རྒྱལ་གནས་བསམ་བཤུངས་ཐོན་ཆས་ཐོན་སྐྱེད་དང་ཕྱིར་
 འཚོང་གི་ཀྱང་མི་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཞིང་། བཅས་རྒྱུན་ཀྱང་མིས་གདན་
 ཏུངས་པའི་ཆེད་ལས་ཀྱི་དགེ་ལྡན་བརྒྱ་ལྷག་གི་གཞིགས་འདེགས་
 འོག་ཀྱང་མིས་ཁྱོད་གཞུང་ཞབས་ཤིང་སྤྱོད་ཆོགས་སྤེལ་བྱིད་བྱེད་ཞོར་
 ཏུ། བོད་གྱི་མཚན་ཆོགས་དང་རྩོན་མོ་དང་འདུ་ཆོགས་ལག་ཏུ་
 འབྲལ་རྩོན་བྱེད་པར་བསྐྱོད་ནས། ཟུ་ཆའི་ཉེད་མོ་བའི་རྒྱུན་ལྟར་
 ཁྱོད་གཞུང་ཞབས་ཤིང་དོར་མཚན་ཆེ་བའི་ཤི་རྩོན་མོ་གཤམ་
 བཞིན་ཡོད་པ། ཞབས་ཤིང་སྤྱོད་ཆོས་ལག་དོར་སྤེལ་སྤྱོད་དང་དགའ་
 ཞེན་བྱེད་མཁུ་ཡང་ཆེ་མང་ནས་ཆེ་མང་དུ་འབྲལ་བཞིན་ཡོད་པས།
 དེ་ལས་བོད་ཀྱི་མང་ཆོགས་ཀྱིས་དངོས་པོའི་དབལ་འབྱུར་དོན་
 གཉེར་བྱེད་པའི་ཞོར་དུ། བསམ་པའི་རྒྱལ་གནས་འཚོལ་བ་ལའང་
 དང་དོང་དང་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་པ་ལུགས་སྤྱོད་ཆོགས་ཤོང་།
 འབྱུར་འབྱུར་འཚར་གཞིག་གའ་ཡོད་སྐོར་དེ་རྒྱབས། བསྐྱར་
 འཛིན་སྤྱན་ཆོགས་ཀྱིས་གདོང་ཆོད་ཆེན་པོས། “ང་ཆོས་ལུ་མཐུད་”
 དེ་རང་གི་དགའ་བའི་ལས་ལ་སྤོང་བས་འཇུག་ཞེ། ཁྱོད་གཞུང་
 ཞབས་ཤིར་བོད་ཀྱི་སྤེལ་རྒྱུན་རྒྱུང་བརྒྱུད་མཉམ་
 འབྲས་བྱེད་གང་ཐུབ་དང་། སྤོབ་མ་བསྐྱུམ་མང་དུ་བཟང་ཞེ། སྤོབ་
 མ་དེ་བས་མང་བར་ཁྱོད་གཞུང་ཞབས་ཤིར་བསྐྱབས་ནས། ཆོང་ཆོད་
 དགའ་ཞེན་སྤྱོད་ཀྱི་ཤོང་། ཞབས་ཤིང་སྤོང་ནས་ཐོར་ཆོས་འཚོ་
 བ་དང་རྩུ་མུ་ལ་བཅངས་པའི་དགའ་ཞེན་འཕེལ་རྒྱས་བྱེད་པ།
 ཁྱོད་གཞུང་ཞབས་ཤིར་གང་དེར་གསལ་གཏོང་དང་བཞིན་གྱི་འཕེལ་
 རྒྱས་གཏོང་གང་ཐུབ་བྱས་ཏེ། བོད་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པའི་ཁྱོད་
 གཞུང་ཞབས་ཤིང་བསྐྱམས་ཆོས་དེ་བས་ལེགས་པ་དང་དེ་བས་མང་
 བ་ཟུ་ཆའི་གཟིགས་མོ་པའི་རྒྱུན་ལྟར་འཕུལ་ཐུབ་པ་བྱེད་གྱི་
 ཡིན་”ཞེས་བརྗོད་ཐུང་།



གོང་གི་པར་འདི་དག་ནི་བོད་རྒྱུད་ས་བོའོད་ན་མས་ཅན་རིག་གནས་ཁྱེལ་༥
 ཚད་ཡོད་ཀྱང་སེའི་འགན་འཁུར་བ་བསྟན་འཛིན་སྤུངས་དང་ཁོང་གི་ཚོགས་ཀྱི་
 བའི་ལས་རྒྱུ་མས་དང་དེ་བཞིན་སྤྲེལ་མ་ཚས་སྤེལ་གཞུང་ཞབས་བོ་འབྲེལ་སྤྱོད་ཕྱིད་༥
 བཞིན་པ།



པར་འདི་ནི་བསྟན་འཛིན་སྤྱོད་ཆོག་གིས་གསར་འགྲུབ་པར་གཞེས་པ་སྤྱོད་
བྱ་དགའ་སྟོན་བཞིན་པ།