# མཆོད་ཆས་ཛ་དང་རོལ་མོ་ རྔ་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་གི་ ལག་ལེན་ཚུལ་མཐུན།

འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན།[1] བདེ་ཆེན་ཚེ་རིང་།[2]

1.ལེགས་སྦྱར་བ། རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། སྟག་རྩེ། ཀྲོང་གསར།
གློག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་། thinleygyeltshen.clcs@rub.edu.bt

2.འགན་རོགས་ལེགས་སྦྱར་བ། རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། སྟག་རྩེ། ཀྲོང་གསར།
གློག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་། dechentshering.clcs@rub.edu.bt

https://doi.org/10.17102/rigzoedjournal.clcs.rub.1.003.2023

## བཅུད་དོན།

ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྔོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་འབྲེལ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཉམས་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ ཚ་གྱང་ལང་དགོ་པའི་གཞི་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། ཉམས་དགོ་པའི་ཁྲུངས་འདི་ཡང་ ད་རེས་ནངས་པའི་ ན་གཞོན་ཆ་ཁྱབ་ཀྱིས་ ལམ་སྲོལ་གྱི་རྒྱབ་ཁྲུངས་དང་ཁེ་ཕན་ཚུ་མ་ཤེས་ ལམ་སྲོལ་འདི་ཚུ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནས་སྐབས་དང་ཕུག་གི་ཁེ་ཕན་ མཐོང་མ་ཚུགསཔ་ལས་བརྟེན་ ཏེ་མའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ལུ་སྤྱི་བ་དང་དག་སྣང་བསྐྱེད་མི་ མེདཔའི་ཁར་ ལ་ལུ་གིས་སྣང་མེད་བསྐྱུར་ས་ཡང་མཐོང་ཚུགས་པས། དཔེར་ན་ མཆོད་ཆས་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ རྔ་དང་རྒྱ་གླིང་བཟུམ་འབདཔ་ཅིན་ སྣང་མེད་བསྐྱུར་ཏེ་ རྩེདམོ་རྩེད་ས་ གདོང་དེབ་ནང་ལས་ཕར་མཐོང་ཚུགས་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ ད་རེས་ནངས་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ ཛ་དང་རོལ་མོ། རྔ་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཤེས་ཐབས་དང་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བཏང་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཁྲུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་བའི་སྐབས་ ཆོས་ཆས་ཚུ་སླན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་རྩེདམོ་བརྩེ་ནི་ཚུ་མ་བཏུབ་སྦེ་གསུངས་རུང་ བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་ཚུ་དཔེ་ཀློག་འབད་ཐོག་ལས་ གནས་སྐབས་ཀྱི་བར་ཆད་ཞི་ནི་དང་ཚོགས་བསག་ཐབས་ལུ་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ རྔ་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་བཟུམ་འབད་ར་ གླུ་དབྱངས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་སླན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཕན་པའི་ཁྲུངས་དང་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་གཤམ་གྱི་རྩོམ་ཤོག་ནང་ལུ་ཁ་གསལ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

**གཙོ་ཚིག།** སྣང་མེད། མཆོད་ཆས། ཆོས་ཕྱོགས། ཛ་དང་རོལ་མོ། རྔ་དང་རྒྱ་གླིང་།

 E-ISSN (2959-8273) P-ISSN (2959-8265)

# ངོ་སྤྲོད།

སྤྱིར་བཏང་ ང་བཅས་རའི་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ སྔོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ མིག་དཔེ་གཞན་ལུ་ལྟ་སྟེ་ རང་གི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཉམས་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ འབྲུག་མི་ག་རའི་ཐུགས་ལུ་ ཚ་གྲུང་བཞེས་ཏེ་ ཉམས་བསྲུང་འབད་དགོ་པའི་ གདོང་ཁར་ལྷོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ཚེ་རིང་ནོར་བའཛོམས་ (ལོ་མེད་) ཀྱིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ང་བཅས་འབྲུག་གི་རིག་གཞུང་འདི་ཉམས་པ་ཅིན་ འབྲུག་པའི་མི་རིགས་ཚུ་ལུ་འགྱུར་བ་སྤྲོམ་འགྱོ་ནི་ཨིནམ་མ་ཚད་ འབྲུག་གི་མི་རིགས་རྩ་མེད་འགྱོ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན། (མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་བློ་གྲོས། ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས ༧) ཀྱིས་ཡང་ དུས་དང་བསྟུན་ཏུ་རང་སྲུང་ལ་གནད་དུ་བསྐུལ་བའི་སྐབས་ "རང་བསྲུང་མི་ཤེས་ཡུལ་སྐོར་གྱིས། །ནད་ངན་སྤྱོད་ངན་ཡོངས་ལ་འགོ །འཁོར་ཡུག་འབབགས་ཤིང་རིགས་གནས་ཉམས། །ཐོབ་པ་ལས་ཀུང་ཤོར་བ་མང་། །" ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལམ་སྲོལ་རྙིངམ་ཚུ་ ཉམས་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ཨིན། འདི་ཚུ་ཉམས་པ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་གི་ངོ་རྟགས་འབྱུངམ་མ་ཚད་ འབྲུག་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཚེ་སྲོག་ཡང་བྱུངམ་ཨིནམ་ལས་ ང་བཅས་ཚུ་གིས་ ཉམས་བསྲུང་འབད་དགོཔ་ཁག་ཆེ། ཡང་དེ་ཉིད་ལས་ "གཞན་ཡུལ་གནས་ཀྱི་ཕ་སྐད་དང་། །ཕ་མེས་རིག་གཞུང་བསླབ་པའི་གྲྭ། །སྣ་ཚོགས་ཐབས་ཀྱིས་བསྐྲུན་བྱ་ཞིང་། །རང་གིས་གང་ཤེས་ཕྱུག་གུར་བསླབ། །" ཟེར་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཐབས་དང་ཤེས་རབ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲུང་འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

སྤྱིར་བཏང་ ང་བཅས་རའི་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ཆོས་ལྡན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་འབདཝ་ལས་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་ཡང་ལེ་ཤ་ཅིག་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོདཔའི་ མཆོད་ཆས་ཚུ་ ག་ཅི་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ན། ག་དེ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཨིན་ན། དེ་ལས་ ནམ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན་ན་ཚུ་ མ་ཤེསཔ་ལས་བརྟེན་ མཆོད་ཆས་ཇ་དང་རོལ་མོ། དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ དེང་སང་གི་རྩེདམོ་རྩེ་ནིའི་ ཅ་ཆས་བཟུམ་སྦེ་ དག་སྣང་མ་བསྐྱེད་པར་སྣང་མེད་སྐྱུར་ཏེ་ རྩེདམོ་གི་རིགས་སུ་རྟོགས་པའི་གནང་བ་ཤར་ཏེ་ ག་དགའཕ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ས་ མི་སྡེ་བརྡ་བརྒྱུད་ གདོང་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ མཐོང་ཚུགས་པས། འདི་མ་ཚད་ཀྲང་རྩེད་ འགྲན་བསྡུར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ རྩེད་འགྲན་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཐབས་ལུ་ རོལ་མོ་ཚུ་བརྡུངས་ཏེ་སྐད་རྐྱབ་ཐོག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབདཝ་མཐོང་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

དེ་འབདཝ་ལས་ ད་རེས་ནངས་པའི་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ ཇ་དང་རོལ་མོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ག་ཅི་ཨིན་ན་ དེ་ལས་གནང་མེད་བསྐྱུར་ཐོག་ལས་ རྩེདམོ་རྩེ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་ཁབ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་གནོད་པ་ག་དེ་སྦེ་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ཤེས་ནི་དང་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་མཆོད་ཆས་ཚུ་ སྟོན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ

དང་མ་བཏུབ་ག་དེ་སྦྱི་རར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཚུ་ཤེས་ཐབས་དང་  ང་བཅས་རའི་སྔོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་  མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བཏང་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་  མ་འོངས་པ་དང་ད་རེས་ནངས་པའི་ན་གཞོན་ཚ་ཁྱབ་ཀྱིས་  ཉ་གོ་ནི་གི་དོན་ལུ་  ཁྲུངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་  མཆོད་ཆས་ཚུ་  ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་  ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ག་དེ་སྦྱི་རར་ཡོད་པ་ཨིན་ན་དང་  སྣང་མེད་བསྐྱུར་ཏེ་  ལོག་སྤྱོད་འབད་བ་ཅིན་  གནོད་པ་ག་དེ་སྦྱི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ཚུའི་སྐོར་ལས་  མཁན་པོ་དང་ཞིབ་འཚོལ་མཁས་མཆོག་ཚུ་ལུ་  དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ཐོག་ལས་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡོད་པ་གནད་དོན་ཚུ་བཀོད་ཡོད་པ་མ་ཚད་  རྒྱལ་བའི་གསུངས་རབ་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དཔེ་ཀློག་འབད་དེ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡང་གཤམ་ལུ་ཁ་གསལ་སྦྱི་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན།

## སྙོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

ཛ་དང་རོལ་མོ། ཧུང་དང་རྒྱལ་གླིང་ཚུ་ ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་ཆས་ཅིག་ཨིན་རུང་ མི་ལ་ལུ་གིས་མཛེས་རྒྱན་སྦྱི་ལག་ལེན་འཐབ། ལ་ལུ་གིས་སྣང་མེད་བསྐྱུར་ཏེ་རྩེད་མོ་སྦྱི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ལུ་ཆགས་ཏེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་སྙོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འདི་ནང་ ཆོས་ཆས་ཛ་དང་རོལ་མོ། ཧུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ རྩེད་མོ་དང་མཛེས་རྒྱན་ སྣོན་ཆ་སྦྱི་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ཕན་གནོད་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ནའི་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ས་སྐྱ་པཎྜི་ཏ་གིས་ (༡༩༨༠ ཤོག་གྲངས ༢༧) "མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བདེ་བླག་ཏུ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ལ་མཆོད་པར་བྱེད་པ་དང་། སོ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་བྱེད་པ་དང་། དངོས་གྲུབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཡང་འདི་ཡིན་ཏེ།" ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ཛ་དང་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ར་ འཕགས་པའི་གང་ཟག་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་མི་ འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཚོགས་བསགས། རང་གི་རྐྱེན་ངན་བར་ཆད་ཚུ་ཞི་ཞིནམ་ལས་ བསམ་དོན་གྲུབ་ནི་དགོས་པ་ལ་སོགས་པ་ ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་གསུངསམ་ཀྲུངམ་ཅིག་མ་གཏོགས་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་དང་དགོད་བྲོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་བཏུབ་ཟེར་མ་གསུངས་པས།

དེ་ལས་འདི་བཟུམ་སྦྱི་ར་ གཏེར་བཏོན་པད་རྒྱལ་གླིང་པ་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༡༨) གིས་གསུངས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ སིལ་སྙན་དང་རོལ་མོ་ཚུ་ དབྱངས་སྙན་པ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་མཆོད་པའི་རྫས་ཨིནམ་མ་ཚད་ ལྷ་ཡི་སིལ་སྙན་དང་རོལ་མོ་ཨིནམ་སྦྱི་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་ལས་དྲིལ་བུ་འབད་བ་ཅིན་ མཆོད་རྫས་ཨིནམ་མ་ཚད་ དམ་ཚིག་གི་རྫས་ཡང་ཨིནམ་སྦྱི་གསུངས་དེ་འདུག། འདི་ནང་གསུངས་མི་ཚུ་ མཐའ་ལྟ་བ་ཅིན་ རོལ་མོ་དང་སིལ་སྙན་ ཧུང་དང་རྒྱ་གླིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་ཡང་ རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་པའི་མཆོད་ཆས་ཅིག་འབདཝ་

 E-ISSN (2959-8273) P-ISSN (2959-8265)

ལས་ ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་བཅུག་སྟེ་ དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། མཁན་མངའ་རིས་པ་ཚེ་དབང་རིག་འཛིན་ (༢༠༠༣ ཤོག་གྲངས ༡༠༣) གྱིས་འབདཔ་ཅིན་ མདོ་རྒྱུད་ཆེར་རོལ་པ་ལས་ ཛ་འདི་རོལ་མོའི་རིགས་བྱེད་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ ནང་ལས་གཅིག་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་མདོ་ལ་ལོ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ ལྷ་འདི་ཚུ་བག་མེད་པ་ལས་ ལྡོང་ནི་གི་དོན་ལས་ ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུངམ་ཨིནམ་བཤད་ནི་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་ལས་འདི་བཟུམ་སྦེ་ ཛ་རྡུང་ཚུལ་དང་རྡུང་ནི་གི་དུས་ཚོད་ཡང་ཡོདཔ་ལས་ རྡུང་ཚུལ་འདི་འབདཔ་ཅིན་ མཁན་མངའ་རིས་པ་ཚེ་དབང་རིག་འཛིན་ (༢༠༠༣ ཤོག་གྲངས་ ༡༠༣) གྱིས་ སྒྲུ་འཕྲུལ་བླ་མ་ལས། "སྟོ་རང་ཆེན་འདི་བརྡུ བས། །གནོད་སྦྱིན་སྲིན་པོའི་ཚོགས་བསྒྲལ་ནས། །སྨུ་སྟེགས་ཀུན་གྱི་སྙིང་ཡང་འབྱིན། །སྟོ་རང་ཆེན་འདི་བརྡུངབས།། སྟོང་གསུམ་ཁྲོའི་ཚོགས་ཀྱིས་གང་། །ཀུན་ཀྱང་ཛ་སྒྲ་ཝུ་རུ་རུ། །" ཟེར་གསུངས་མི་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ ཛ་བརྡུང་ཚུལ་འདི་ ལུ་ཡང་ ཞི་བའི་ཐོག་ལས་བརྡུང་ཚུལ་གཅིག་དང་ དྲག་པོའི་ཐོག་ལས་བརྡུང་ཚུལ་གཅིག་ཡོདཔ་ཨིནམ་ད། དྲག་པོའི་ཐོག་ལས་རྡུང་དགོ་པའི་ཁུངས་འདི་ སྟོང་གསུམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཚུ་གར་ ཁྲོ་བོའི་ཚོགས་ཀྱིས་གང་ སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྒྲ་ཐམས་ཅད་ ཛ་སྒྲ་གིས་གང་སྟེ་ བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བ་ལ་གནོད་པའི་ གནོན་སྦྱིན་སྲིན་པོའི་ཚོགས་དང་མུ་སྟེགས་པ་ཚུ་ བསྒྲལ་བའི་རྟགས་སུ་ ཛ་དྲག་པོའི་ཐོག་ལས་རྡུང་དགོཔ་སྦེ་ཨིནམ་མ་ཚད་ ཞི་བའི་ཐོག་ལས་ བརྡུང་མི་འདི་འབདཔ་ཅིན་ རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་པའི་ བསྟོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཨིན་ཟེར་རྐྱངམ་ཅིག་ ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་ཀྱི་སྐོར་ལས་གསུངས་གསུངསམ་མིན་འདུག།

དེ་ལས་འདི་བཟུམ་སྦེ་ ཛ་གི་དབྱེ་བ་འདི་ཡང་ བོད་ཀྱི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ། (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༥༦༨) ནང་དུ ལུ་བཀོད་དེ་ཡོདམི་དང་ཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཛ་འདི་ལུ་ཡང་ ཛྷ་ཛ། ལག་ཛ། ཁྲིམས་ཀྱི་ཛ་བོ་ཆེ་ཟེར་དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་སྦེ་ བཀོད་དེ་འདུག། ད་ར་ཚུལ་འདི་འབདཔ་ཅིན་ སློམ་སྡེ་ལྷ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་བསམ་གྲུབ་ (༢༠༡༣ ཤོག་གྲངས་ ༡༩༠) ཀྱིས་གསུངས་མི་ནང་། རོལམོ་འདི་ རྒྱ་གར་གྱི་རོལ་མོའི་སྒྲུ་རྩལ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ལས་ རོལ་མོའི་སྒྲ་ཟེར་མི་ ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག་ འདི་ལུ་ལྟ་འདི་འབདཝ་རུང་ རོལམོ་འདི་ འགོ་ཐོག་དང་པ་བོད་ལས་བྱུང་བྱུངམ་མེན་པར་ རྒྱ་གར་ལས་དར་དརཔ་ཨིནམ་ ཐད་ཀར་དུ་ཤེས་ཚུགས་པས།

བོད་དུ་བོན་ཆོས་དར་ཚུལ་དང་བན་བོན་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་གླེང་བ་ (༢༠༡༩) ཟེར་བའི་འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ལས་ བཤད་དོ་བཟུམ་འབདཔ་ཅིན་ གདོད་མའི་བོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ནམ་མཁའ་ལུ་གནམ་ལྷ་དང་བར་དུ་སྣང་གཉན། ས་འོག་ཏུ་ཀླུ། ཡུལ་ལྷ། ཕུལྷ་དང་བྲག་ལྷ། ནགས་ལྷ། ཁྱིམ་ལྷ། སྒོ་ལྷ། ལུས་ལྷ། ཕོ་ལྷ། མོ་ལྷ། བཙན།

གནོད་སྦྱིན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་སྐྱོང་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ མི་ཚུ་གི་འཚོ་བ་ལུ་གནོད་པ་བཀག་ལ་མི་ལུ་འདྲེ་སྦེ་བསྟེས། མི་ཚུ་གི་འཚོ་བ་ལུ་ཕན་ཐོག་མི་གཱ་ར་ ལྷ་སྦེ་བཟུང་ཞིནམ་ལས་ ལྷ་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནི་གི་ཆོག་དང་གསོལ་བ་བཏབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་ནུག་ཟེར་ཨིན་པས། འདི་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ ཆོགའི་སྐབས་སུ་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་རྫ་དང་རོལམོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱུང་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནུག།

ཡང་དག་རུང་ ས་སྐྱ་པཎྜི་ཏ་ (༡༩༨༠ ཤོག་གྲངས་༢) གིས་འབད་བ་ཅིན་ རོལམོ་འདི་ཚུ་ ཡར་དཀོན་མཆོག་ལུ་མཆོད་པའི་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རོལམོ་འདི་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན་ ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་རོལམོ་དང་རྐྱེན་གཞན་ལས་བྱུང་བའི་རོལམོ་ཟེར་ གཉིས་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ ང་བཅས་རའི་ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་མཆོད་ཆས་ རོལམོ་འདི་ དཀོན་མཆོག་ལུ་མཆོད་པའི་རོལམོ་ཨིན་པའི་ཁར་ རྐྱེན་གཞན་ལུ་བརྟེན་བྱུང་བའི་ རོལམོ་ཨིན་པས། དག་བཤད་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ "ཁ་སྟོང་བོན་མ་གསོལ། ལག་སྟོང་རྫ་མ་རྡུངས།" ཟེར་སླབ་སྲོལ་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ རྫ་དང་རོལམོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ག་དགའ་འབད་ བརྡུང་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཆོག་ནི་ཨིན་རུང་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོདཔའི་ རྩོམ་རིག་བསྐྱུར་ཞིབ་དང་ཁྲིལ་བ་ཅིན་ མཆོད་ཆས་ རོལམོ་དང་རྫ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ དཀོན་མཆོག་ལུ་མཆོད་པ་དང་ རང་ཚོགས་བསག་པའི་ཐབས། དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཨིན་ཟེར་རྒྱུངམ་གཅིག་མ་གཏོགས་ ལག་ལེན་ག་དེ་སྦེ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན་ན་གི་ཐད་ལུ་ ག་ནི་ཡང་གསུངས་གསུངསམ་མེན་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ མ་འོངས་པའི་ན་གཞོན་ཚ་ཁྲབ་ལུ་ཕན་ཐབས་ལུ་ དམིགས་ཏེ་ མཆོད་ཆས་ རྫ་དང་རོལམོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ ག་དགའཝ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་མ་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ངེས་པར་གོ་བརྡ་སྤྲོད་དགོཔ་འདུག། གོང་གི་བྲི་རྩོམ་བསྐྱུར་ཞིབ་ལྟར་དུ་སྦེ་ ང་གིས་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དྲི་བ་འདི་ཡང་ མཆོད་ཆས་རྫ་དང་རོལམོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ ག་དགའཝ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་ཨིན་ན། ཟེར་མི་འདི་ཨིན།

## ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནད་དོན་ཚུ་བསྡུ་ལེན་འབད་ནི་དང་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན། (Ronald L. Jackson II & Camara, 2007, p. 23) སྤྱིར་བཏང་ཞིབ་འཚོལ་ ཐབས་ལམ་ལུ་ མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་གྲལ་ལས་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ད་ འདི་ལུ་ཡང་ ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་གྲལ་ལས་ སྐབས་འདི་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ Bowen, (2009, p.2) གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ དཔེ་ཀློག་ཞིབ་དཔྱད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན

འགྱུར་ བྲི་རྩོམ་ཚུ་ལས་ གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡོདཔ་མ་ཚད་ Jackson, (2016, p. 24) གིས་བཤད་དེ་ཡོདཔའི་བརྗོད་དོན་ཞིབ་དཔྱད་ (Content Analysis) ཀྱི་ཐབས་ལམ་དང་ བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་ བྲི་རྩོམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ལུ་ ག་དེ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག་ག་ (Comprative) ག་བསྡུར་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ལས་དང་ གཞན་ཡང་ སུ་ཧླ་མཏ་ཨླ་མླི་ (2018, p. 2) གིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔའི་ འདྲི་བཀོད་ཆམ་ཚང་བ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ར་ དྲིས་ལན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་ལུ་བསམ་འཆར་དང་དོགས་བསལ་འབད་དགོ་པའི་སྐབས་གནད་དོན་ཚུ་ཐད་ཀར་དྲི་བཀོད་འབད་ཐོག་ལས་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཨིན། མཁོ་ཆས་འདི་འབད་བ་ཅིན་ སྒྲ་གཟུང་མཁོ་ཆས་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ཨིན།

## གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན།

གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་གྱི་བྱ་རིམ་ལུ་ཡང་ ལེ་ཤ་ཡོདཔའི་ནང་ལས་ སྐབས་འདི་ནང་ལུ་ གོང་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་ ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་དང་དྲི་བའི་ཐད་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ དྲི་བཀོད་ཆམ་ཚང་བ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་བསྡུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་ བྲི་རྩོམ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ལུ་ ཟ་དང་རོལ་མོ་ ཏུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ ཁུངས་དང་དགོས་པ་ ག་དེ་སྦེ་གསུངས་ཏེ་འདུག་ག་དཔེ་ཀློག་རྐྱབ་སྟེ་བརྟགས་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

## གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད།

སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་དབྱེ་དཔྱད་ལུ་ཡང་ (inductive and deductive approach) ཟེར་གཉིས་ཡོདས་ལས་ སྐབས་འདི་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ (Deductive approach) འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི། འདི་གི་ནང་ལས་ཡང་ (Thematic Analysis, Descriptive and indepth) ཟེར་གསུམ་ཡོདས་ལས་ སྐབས་འདི་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ་ནང་ལུ་ ཡོད་རེ་ཡོད་ཚད་ ཐོ་བཀོད་འབད་ནི་མེན་པར་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ བཙུད་བསྡུ་སྟེ་ བྲི་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ བརྗོད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ (Thematic Analysis) འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ཨིན། བརྗོད་དོན་ཞིབ་འཇུག་ འདི་ལུ་ཡང་ (Familiarization, Coding, Generation Them, Reviewing Thames, Defining and naming Themes and Writing Up) ཟེར་དྲུག་ཡོདས་ལས་ འདི་ནང་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ Caulield, (2019, p. 1) གིས་བཤད་དེ་ཡོདཔའི་ དབྱེ་ཨང་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ལས་བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་རྩིས་མགོ་ཡན་ལག་ལྔ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་གི་དགོངས་དོན་

འགྲེལ་ཡོད་པ་ཨིན།

# གྲོས་བསྡུར།

## མཆོད་ཆས་རོལ་མོ་གི་འབྱུང་ཁུངས།

དེ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་རོལ་མོ་འདི་ལུ་ཡང་ དཀྲོལ་བའི་རོལ་མོ་དང་ རྡུང་བའི་རོལ་མོ། འབུད་པའི་རོལ་མོ་ཟེར་གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ དཀྲོལ་བའི་རོལ་མོ་འདི་ལུ་ཡང་ཊ་མ་རུ། རྡོ་རྗེ་དང་དྲིལ་བུ། སིལ་སྙན་ཟེར་ཡོད་པ་ཨིན། (སྤུ་འབྱུར་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་ལོངས་སྤྱོད་ཆས་གོས་རྒྱན་དང་རོལ་མོའི་རྣམ་བཤད་སྤུགས་འཆང་རྒྱན་གྱི་མེ་ཏོག། ལོ་མེད་ཤོག་གྲངས་༡༣༠) འདི་མ་ཚད་སྙན་ཆའི་རིགས་ཚུ་གཱ་ར་ རོལ་མོ་ནང་ལུ་བསྡུཝ་ཨིན་རུང་ སྐབས་འདི་ལུ་འབད་བ་ཅིན་དཀྲོལ་བའི་རོལ་མོ་འདི་ཨིན། གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་དཀྲོལ་བའི་རོལ་མོ་འདི་ལུ་ཡང་ མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ད་རེས་ནངས་པ་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ རོལ་མོ་འདི་ཨིན། འདི་ལུ་ཆོས་སྐད་ལས་འབད་བ་ཅིན་ཆ་ལང་། ཡང་ཅིན་སྦུབ་ཆལ་ཟེར་སླབ་ཨིན་པས། འདི་བཟུམ་གྱི་རོལ་མོ་འདི་ ཧེ་མ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ གླུ་གར་དང་རྩེད་འཛོལ་སོགས་པའི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་བྱུང་ནུག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ལས་དར་ ཧེ་མ་ལྷ་ཀླུ་གནོད་སྦྱིན་ མི་མ་ཡིན་པ་ལ་སོགས་པའི་གཡུས་ལུ་དར་ཏེ་ཡོད་པའི་རོལ་ཆས་ཚུ་གཱ་རམཆོད་པའི་དངོས་པོ་སྦེ་ སྦྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏེ་གནང་གནངམ་ཨིན་པས། དེ་ལས་ཚུར་ ངབཅས་ནང་པའི་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རོལ་མོ་བྱུང་བྱུངམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། (རྡོལ་པོ་སྤྲུལ་སྐུ་པདྨ་ཚེ་མཆོག་རྡོ་རྗེ་ ༢༠༡༩)། དེ་འབདཝ་ལས་ རོལ་མོ་འདི་ཚུ་གཱ་ར་ ཧེ་མ་ མི་དང་མ་ཡིན་པའི་རིགས་འདི་ཚུ་གིས་ གླུ་གར་གྱི་ཅ་ཆས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་ཨིན་རུང་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྦེ་ མཆོད་པའི་ཆས་ལུ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏེ་ མི་ཡུལ་ལུ་དར་ དེའི་ནང་ལས་ཡང་ནང་པའི་བསྟན་པ་ནང་ལུ་ མཆོད་ཆསསྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ད་རུང་ཁྱབ་ཆེ་གྲགས་སྦེ་སོང་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྒྱུ་དང་བཟོ་རྣམ་ཚུ་ཡང་ འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པའི་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཚུ་ཡང་ རང་རང་སོ་སོའི་ཆོས་ལུགས་དང་བསྟུན་ཏེ་ འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་དར་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་ད་རེས་ནངས་པའི་ཞིབ་འཚོལ་པ་མངཔོ་གིས་རང་ གླུ་གཞས་དང་སྙན་ཆ་ མདའ་རྩེད། འདི་བཟུམ་སྦེ་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་གཱ་ར་ མི་ཡུལ་ལུ་མ་དར་བའི་ ཧེ་མ་ལྷ་ཡུལ་ལུ་དར་ ལྷ་ཡུལ་ལས་མི་ཡུལ་ལུ་དར་ཡོདཔ་སྦེ་ ཡོངས་གྲགས་འབད་བཤད་ནི་འདུག །འདི་བཟུམ་སྦེ་ གསང་སྔགས་རྙིང་རྒྱན་དང་རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༡༣༣) ལས་ཡང་། རོལ་མོ་དང་སིལ་སྙན་འདི་ཡང་ མི་ཡུལ་ལུ་མ་དར་བའི་ཧེ་མ་ལྷ་ཡུལ་ལུ་དར། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་མི་ཡུལ་ལུ་བྱོན་མ་དང་ གཅིག་ཁར་ མི་ཡུལ་ལུ་དར་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག།

ཨིན་རུང་ ཆ་ལང་ (༢༠༡༩) ཟེར་བའི་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ད་རེས་ནང་པ་ངབཅས་ཚུ་

གིས་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་རོལ་མོ་འདི་འབད་བ་ཅིན་ ཕེག་རྡོབ་ཟེར་བའི་རོལ་མོ་ལས་ དཔེ་ལྷ་སྟེ་བཟོ་བཟོཝ་ཨིནམ་སྦེ་མཁས་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་བཤད་དེ་འདུག་ཟེར་ཨིནམ་མ་ཚད་ འདི་ཡང་ཆོས་རྒྱལ་སྲོལ་བཙན་སྒམ་པོའི་སྐབས་ལུ་ དར་དཔྱ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། སྨོན་ལམ་ཚིག་མཛོད་ (ལོ་མེད) ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཕེག་རྡོབ་ཟེར་མི་འདི་ བོན་ལུགས་ཀྱི་རོལ་མོ་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག །དེ་ལས་བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རོལ་ཆས། (༢༠༡༥) ཟེར་མི་འབྲི་རྩོམ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་བཀོད་མི་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་ རོལ་མོ་འདི་རྒྱ་གར་ལས་བོད་ལུ་ ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྒམ་པོ་དུས་ལུ་ དར་དཔྱ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ སྲོང་བཙན་སྒམ་པོ་མ་བྱོན་པའི་ཧེ་མ་ལས་ར་ བོད་ལུ་བོན་གྱི་བསྟན་པ་དར་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ བོན་གྱི་བླམ་དང་སློབ་དཔོན་ཆ་ཁྱབ་ཀྱིས་རོལ་མོ་དང་ཛ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བོན་གྱི་ལྷ་གསོལ་ཚུ་འབད་ཡོད་པའི་དག་རྒྱུན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཕམ་ཚུ་གིས་བཤད་ནི་ཡོད། འདི་མ་ཚད་ ཕན་བདེ་དབང་ཕྱུག་ (༡༠༡༨ ཤོག་གྲངས་ ༣༢༩) གིས་ཡང་ ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན་གྱི་སྐབས་ལུ་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཛ་པགས་ཀོ་ཕྱེད་ཀ་སྒྲ་མི་ཅིག་དང་རོལ་མོ་ཡ་གཅིག་ལས་ བརྡུང་མ་ཚོགཔ་སྒྲ་བཟོ་གནང་ཡི་ཟེར་བཀོད་མི་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ ཧེ་མའི་བོན་གྱི་བླམ་ཆ་ཁྱབ་ཀྱིས་ཛ་དང་རོལ་མོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་ཨིནམ་ཤེས་ཚུགས་པས། ག་དེ་སྦེ་ར་ཨིན་རུང་ མདོ་ནཔ་ (༡༩༩༩ ཤོག་གྲངས་ ༨༣) ལས། “ཀླུའི་བུ་མོ་བྱེ་བ་ཕྲག་བདུན་ཙུ་ཏྲ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐོར་ཅིང་མདུན་དུ་བདར་ཏེ་མེ་ཏོག་དང་། བདུག་པ་དང་། སྤོས་དང་། མེ་ཏོག་ཕྲེང་དང་། བྱུག་པ་དང་། ཕྱེ་མ་དང་། གདུགས་དང་། རྒྱལ་མཚན་དང་། བ་དན་ཐམས་ཅད་དང་། སིལ་སྙན་དང་། ཕེག་རྡོབ་དང་། གླུ་དབྱངས་བརྒྱ་སྟོང་དག་ལེན་ཅིང་།” ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱུད་འབུམ་དཔ་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༥༥༢) ལས་ཡང་། “ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྣ་ཚོགས་དང་། སྦུད་པ་དང་། ཕྲེང་བ་དང་། སྤོས་དང་། བྱུག་པ་དང་། རོལ་མོའི་སྒྲ་དང་། སིལ་སྙན་དང་། ཕེག་རྡོབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམས་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཅིག་ཅེས་བཏབ་བོ། །” ཟེར་གསུངས་མི་འདི་ཚུ་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ སིལ་སྙན་དང་ཕེག་རྡོབ་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་ཆེན་མོ་ཚུ་ནང་ལས་ཐོན་ནི་ཡོད་པ་ལས་ བོན་ལུགས་ཀྱི་རོལ་མོ་མེནམ་འདི་ཐད་ཀར་ཤེས་ཚུགས་པས།

སྤྱིར་བཏང་ཕེག་རྡོབ་དང་སིལ་སྙན་ཟེར་མི་གཉིས་པོ་འདི་ ལྷ་ཡུལ་ལུ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་པས། འདི་གི་ཁུངས་ཡང་ མདོ་སྡེ་ནཔ་ (༡༩༩༩ ཤོག་གྲངས་) ལས། “ལྷའི་བུ་མོ་དེ་དག་གིས་དགའ་བ་དང་ལྡན་པའི་གླུ་དང་། གར་དང་། སིལ་སྙན་ལན་བདུན་གྱི་བར་དུ་བྱས་པ་དང་།” ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག། འདི་བཟུམ་སྦེ་མདོ་སྡེ་ཁ་པ་ (༡༩༩༩ ཤོག་གྲངས་ ༢༥) ལས། “ཕེག་རྡོབ་ལ་སོགས་པ་རོལ་མོ་ཆ་སྦྱད་གང་དག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་མ་བླངས་མ་དཀྲོལ་བར་ཡིད་དུ་འོང་བའི་སྒྲ་རང་སྒྲོག་པར་འགྱུར་ཏེ།” ཟེར་གསུངས་ནུག། ཨིན་རུང་ དཔེ་མི་ཡུལ་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཚུ་ལྷ་ཡུལ་ལས་དར་དཔྱ་ཨིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན་ འདི་ལྷ་ཡུལ་ལས་དར་དཔྱ་གཅིག་མེན་པས། འདི་ཡང་ག་ཁྱབ་ཟེར་བ་

ཅིན་ འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཚུ་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ རང་རང་ལུ་མཁོ་ཆེ་བའི་ ཅ་ཆས་ཚུ་མི་གིས་ རིག་པ་གིས་གསར་གཏོད་འབད་འབདཔ་མ་གཏོགས་ ལྷ་དང་མི་མ་ཡིན་ལས་དར་དརཔ་ཅིག་མེན། དེ་འབདཔ་ལས་ མཆོད་ཆས་ཟ་དང་རོལམོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ མི་རང་སོའི་རིག་པ་གིས་གསར་གཏོད་འབད་འབདཔ་མ་གཏོགས་ ལྷ་ཡུལ་ལས་སྤེ་མི་ཡུལ་ལུ་དར་དརཔ་མེན་པས། གལ་སྲིད་འདི་ཚུ་ ལྷ་ཡུལ་ལས་མི་ཡུལ་ལུ་དར་དརཔ་ཨིན་པ་ཅིན་ ད་ལྟོ་མི་ཡུལ་ལུ་ཡོད་པའི་ མདའ་དང་དཔའ་རྟགས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ག་ར་ ལྷ་ཡུལ་ལས་དར་དརཔ་ཨིན་ཟེར་སླབ་དགོཔ་འདུག། ག་ཅི་སྦེ་ཟེར་བ་ཅིན་ མི་ཡུལ་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ལྷ་ཡུལ་ལུ་ཡང་མདའ་དང་དཔའ་རྟགས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མདོ་དང་བསྟན་བཅོས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ལུ་གསུངས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཡང་ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༥༧) གིས། ལྷ་ཡུལ་ལུ་ ཕྱོགས་བཞི་ལུ་ སྐྱིད་མོའི་ཚལ་བཞི་ཡོད་ས་ལས་ ལྟོ་ལུ་འབདཝ་ཅིན་ རྟབ་འགྱུར་ཚལ་གྱི་སྐྱིད་མོའི་ཚལ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་དམག་འཐབ་ནི་འབདཔ་དལུ་ ལྷ་འདི་ཚུ་གིས་སྐྱིད་མོའི་ཚལ་འདི་ནང་ལས་ འཁོར་ལོ་དང་མདའ་ལ་སོགས་པའི་མཚོན་ཆ་སྣ་ཚོགས་ལེན་ཞིནམ་ལས་འཐབ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་འབདཔ་ལས་ "བོད་དུ་བོན་ཆོས་དར་ཚུལ་དང་བན་བོན་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་གླེང་བ" (༢༠༡༩) ཟེར་བའི་རྩོམ་ཤོག་ནང་ལུ། གདོད་མའི་བོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ནམ་མཁའ་ལུ་གནམ་ལྷ་དང་ བར་དུ་སྣང་གཞན་ འདི་བཟུམ་སྦེ་ ས་འོག་ལུ་ཀླུ་ ཡུལ་ལྷ་ ཕྱུལྷ་ བྲག་ལྷ་ ནགས་ལྷ་ ཁྱིམ་ལྷ་ སྒོ་ལྷ་ ལུས་ལྷ་ ཕོ་ལྷ་ མོ་ལྷ་ བཙན་ གནོད་སྦྱིན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ སྐྱོང་དོ་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ མི་ཚུ་གི་འཚོ་བ་ལུ་གནོད་པ་བཀལ་མི་ལུ་འདྲེ་དང་ འཚོ་བ་ལུ་ཕན་ཐོག་མི་ག་ར་ ལྷ་སྦེ་བཟུང་བཞིནམ་ལས་ ལྷ་ཚུ་ལུ་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནིའི་ཚོག་དང་ གསོལ་བ་བཏབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་ཡོདཔ་སྦེ་ བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཚོག་བཏངམ་དལུ་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་མཆོད་ཆས་ ཟ་དང་རོལམོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བྱུང་བྱུངམ་ཅིག་ཨིན་པས།

འདི་བཟུམ་སྦེ་ར་ འཇིགས་མེད་ (༢༠༠༨ ཤོག་གྲངས་ ༢༠) ཀྱིས།

> གདོད་མའི་མིའི་འགྲོ་བ་དེ་དག་གིས་ཁག་ཐེག་གང་ཡང་མེད་པའི་འཚོ་བ་ཙམ་རོལ་འགོ་བརྩམས་པ་ནས་ཉིན་མཚན་གྱི་དགའ་སྐྱོའི་དུས་རིམ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་འདུའི་འཕོ་འགྱུར་གཞིགས་ནས་གོ་དོན་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཚིག་འབྲུ་རྣམས་སྣན་འགྱུར་མ་ངེས་པའི་དབྱངས་རྟ་ལ་དྲངས་ཏེ་གླུ་ལེན་སྐབས། གླུའི་གདངས་འདར་དུར་མཐོ་དམན་གྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ནས་རྡོ་དང་ཤིང་། སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རུས་གོང་སྐམ་པོ་སོགས་བརྡུངས་ནས་གླུ་གདངས་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་པའི་འགོ་ཚུགས་ཏེ་རོལ་མོ་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱུང

སྣང་ཞིག་མིན་ནམ་སྙམ།

ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦྲི་ མཆོད་ཆསཚུ་ཡང་ལྷ་ལུ་གསོལཝ་བཏབ་ནི་དང་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནི་གི་སྲོལ་བྱུངམ་ དང་གཅིག་ཁར་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་མཆོད་ཆསཚུ་ཡང་རིམ་པ་བཞིན་བྱུང་ནུག།

དེ་ལས་ཇ་དང་རོ་ལམ་ལ་སོགས་པ་གི་བཟོ་བཀོད་ཚུ་ཡང་ མ་འདྲཝ་སྦེ་ གཅིག་བ་གཅིག་ འཇའ་ཆི་ཆི་དང་ ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་སྦེ་ར་ གཅིག་བ་གཅིག་མཁསཔ་སྦེ་བྱུང་བྱུངམ་ཨིནམ་འདི་ ཧེ་མའི་དུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་དརེས་ནངས་པའི་དུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཚུ་ལུ་ལྟ་སྟེ་ཞིབ་ཚུགས་པ། དཔེར་ན་ཧེ་མའི་ཇ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་མནོ་བསམ་བཏང་པ་ཅིན་ བཟོ་རྣམ་དརེས་ནངས་པ་བཟུམ་མེདཔའི་ཁར་ ལག་ལེན་འཐབ་དལུ་ཡང་དརེས་ནངས་པ་བཟུམ་བཏབ་བདེ་ཧོག་ཧོ་མེད། དེ་ལས་དུང་དང་རྒྱ་གླིང་འདི་ཡང་ ཧེ་མ་དང་དརེས་ནངས་པའི་ བཟོ་རྣམ་དང་སྐད་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབདཝ་རུང་མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོདཔ་འདི་ག་རགིས་ཤེས། དེ་འབདཝ་ལས་འདི་བཟུམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རིག་པས་བརྟགས་དཔྱད་འབདལྟཝ་ད་ གནས་སྟངས་ག་དེ་སྦེ་འགྱུར་བ་འགྱོ་འགྱོཝ་ཨིན་ན་ཡང་ཏ་གོ་ཚུགས་པས།

## ཇའི་འབྱུང་ཁུངས་བཤད་པ།

གཉིས་པ་ཇུང་བའི་རོལམོ་ཇ་འདི་ལུ་ཡང་ རིགས་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ཚུར་བསྡུ་བ་ཅིན་ འཁར་ཇ་དང་ཛྷ་ཇ། ཡང་ཅིན་ཇ་ཟླུམ་དང་ཇ་ཀུན་དྷ། ཡང་ཅིན་ཇ་ཆེན་པོ་དང་ཇ་ཕྲན། ཡང་ཅིན་མཆོད་ཇ་དང་ཁྲིམས་ཇ་ཟེར་ ཇ་མེདན་མ་གཏོགས་ཡོདཚད་ཅིགཔོ་ ཇུང་བའི་རོལམོ་ འདི་ནང་ལུ་བསྡུ་འོང་ཟེར་ཨིན་པས། (འཛིགས་མེད་ ༢༠༠༨ ཤོག་གྲངས་ ༥༨) སྐབས་འདི་ནང་ལུ་འབདབ་ཅིན་ མཆོད་ཇ་འདི་ཨིན། མཆོད་ཇ་འདི་འབདབ་ཅིན་ བོད་ཀྱི་ཆོས་ཇ་དང་ ངབཅས་རའི་འབྲུག་གི་ལུགས་ཀྱི་མཆོད་ཇ་གཉིས་ བཟོ་རྣམ་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དབང་གིས་ ཇུང་ཐངས་མ་འདྲཝ་དུམ་གྲ་རེ་ཡོདཔ་ཨིན། ངབཅས་རའི་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོདཔའི་ མཆོད་ཇ་འདི་མིང་ལུ་ བོད་སྐད་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ལག་ཇ་ཟེར་མི་འདི་ཨིནམ་ད་ འདི་བཟུམ་གྱི་ལག་ཇ་ཟེར་མི་འདི་ བོད་ལུ་འབདབ་ཅིན་ ཞབས་བྲོ་རྐྱབ་དལུ་ སྣན་ཆསྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག (འཛིགས་མེད། ༢༠༠༨ ཤོག་གྲངས་ ༦༧)། འདི་བཟུམ་གྱི་ཇ་འདི་ཡང་འགོ་ཐོག་ བོད་ལུ་བོན་གྱི་སྐབས་ལུ་དར་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་དེ་འདུག (བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རོལ་ཆས་ ༢༠༡༩)། སྤྱིར་བཏང་འདི་བཟུམ་གྱི་ཇ་འདི་ མི་ཡུལ་ལུ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ལྷ་ཡུལ་ལུ་ཡང་ཡོདཔའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་འགྱུར་ཚུ་ནང་ལུ་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་མདོ་སྡེ་ཕ་པ་ (༡༩༩༩ ཤོག་གྲངས་ ༥༣) ལས།

རིགས་ཀྱི་བུ་འདི་ལྟ་སྟེ། དཔེར་ན་ལྷུང་མར་ནི་བསམ་གྱི་ཤིང་གི་ནགས་ཚལ་དག་ལས་གང་གི་ལྷ་དང་། མི་རྣམས་ཤིན་ཏུ་དགའ་བ་དང་། ཡིད་བདེ་བ་སྐྱེས་ནས་མྱ་ངན་མེད་པར་རྣམ་པར་བརྩེ་བ་དང་། ཉམས་བདེ་ཞིང་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་དེ། རྟག་ཏུ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ཁ་དོག་དང་། སྟོབས་དང་། མཐུ་དང་། ཡིད་བདེ་བ་ལས་

> ཡོངས་སུ་མི་ཉམས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱོར་དང་། མེ་ཏོག་དང་། རྒྱན་དང་། གོས་དང་། ཟ་དང་། སིལ་སྙན་ལ་སོགས་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཆར་མངོན་པར་འབེབས།

ཞེར་གསུངས་ནུག། གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཛ་འདི་ཡང་ལྷ་ཡུལ་ལས་ མི་ཡུལ་ལས་དར་དཔྱ་མེན་པར་ དགའ་བ་དང་སྐྱོ་བའི་དུས་ལུ་ ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རྫུང་སྟེ་ གླུ་གར་གྱི་རོལ་ཆས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་འདི་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཏེ་ ཁྲིམས་ཀྱི་ཛ་དང་དུས་ཚོད་སྟོན་པའི་ཛ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་བྱུང་ཡོདཔ་མ་ཚད་ མཆོད་ཆས་སྦེ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏེ་ མཆོད་པའི་ཆས་སྦེ་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་བྱུང་བྱུངམ་ཨིན་པས། དེ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དཔེ་ལྟ་སྟེ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ལུང་ཕྱོགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ཚུ་ནང་ལུ་ཡང་དར་ཁྱབ་སོང་ནུག། སྤྱིར་བཏང་འདི་བཟུམ་གྱི་ཛ་འདི་འབདཝ་ཅིན་ འགོ་ཐོག་དང་པ་རྒྱ་གར་ལུ་དར་དཔྱ་ཨིནམ་འདི་ གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོདཔའི་ བཀའ་འགྱུར་འདི་ཚུ་ལུ་ ལྟཔ་དཔད་ཀར་ཤེས་ཚུགས་པས། ཨིན་རུང་ བོད་ལུ་འབདཝ་ཅིན་ ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་ཧེ་མ་ བོན་ཆོས་དར་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ བོན་གྱི་བླམ་ཚུ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཛ་འདི་གུ་བཞོན་ཏེ་ གནམ་མཁའ་ལུ་ འཕུར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ནང་ན་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག (འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༡༢)། ཛ་གི་དབྱེ་བ་འདི་འབདཝ་ཅིན་ ཛ་འདི་ལུ་ཡང་ ཟྫ་ཛ། ལག་ཛ། ཁྲིམས་ཀྱི་ཛ་བོ་ཆེ་ཞེར་དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག (བོད་ཀྱི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ། ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༥༦༨)། དར་ཚུལ་འདི་འབདཝ་ཅིན་ སློབ་སྤྱི་ལྷ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་བསམ་གྲུབ་ (༢༠༡༣ ཤོག་གྲངས་ ༡༥༠) ཀྱིས་བཀོད་མིའི་ནང་ རོལ་མོ་འདི་ རྒྱ་གར་གྱི་རོལ་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་ལས་ རོལ་མོའི་སྒྲ་ཞེར་མི་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ད་ འདི་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ ལག་ཛ་འདི་བོད་ལས་དར་དཔྱ་ཨིན་རུང་ སྤྱིར་བཏང་རྫུང་བའི་རོལ་མོ་འདི་ འབདཝ་ཅིན་ འགོ་དང་པ་བོད་ལུ་བྱུང་བྱུངམ་མེན་པར་ རྒྱ་གར་ལུ་བྱུང་ཡོདཔ་ཨིན་པས།

## ཌུང་དང་རྒྱ་གླིང་གི་འབྱུང་ཁུངས།

གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་རོལ་མོ་ལུ་མ་འདྲཔ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ལས་ སྐབས་འདི་ལུ་འབདཝ་ཅིན་ གསུམ་པ་འབུདཔའི་རོལ་མོ་ཞེར་མི་འདི་ཨིན། འདི་ལུ་ཡང་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ལས་ ཌུང་དང་རྒྱ་གླིང་འདི་ཨིན། ཧེ་མའི་དུས་ལས་འབདཝ་ཅིན་ ཌུང་དང་རྒྱ་གླིང་གཉིསཔོ་འདི་ འབྲུག་ལས་འབྱུང་འབྱུངམ་གི་ལོ་རྒྱུས་མེདཔའི་ཁར་ འབྲུག་ལུ་ག་དེ་སྦེ་དར་ཡོདཔ་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཁ་གསལ་མིན་འདུག། དེ་ལས་རྒྱ་གར་ལུ་ཡང་ག་དེ་སྦེ་དར་ཡོདཔ་ཨིན་ནའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་མིན་འདུག། ཨིན་རུང་ བོད་ལུ་འབདཝ་ཅིན་ འགོ་ཐོག་མེས་རྒྱལ་ལས་བོད་ལུ་དར་ཡི་ཞེར་ཨིན་པས། འདི་ཡང་འགྲེམ་ཤིང་ཀོ་ཛོ་བོད་ལུ་བྱོནམ་ད་ལུ་ འདི་དང་ཅིག་ཁར་རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ལེ་ཤ་དར་ཡོདཔ་ལས་ གཅིག་འདི་རྒྱ་གླིང་ཨིན་ཞེར་ མཁས་དབང་ཆ་ཁྱབ་ཀྱིས་བཤད་ནི་འདུག་ཞེར་བཀོད་དེ་འདུག (བོད་ལྗོངས་

 E-ISSN (2959-8273) P-ISSN (2959-8265)

འཕྲིན་དྲ། ༢༠༡༥)། འདི་བཟུམ་སྟེར་ ཏུང་འདི་འབད་བ་ཅིན་ མཁན་ཆེན་ཞི་བ་མཚོ་དང་ཕྱོགས་ཀྱིས་ཆེད་ཕུལ་བཞུགས་གྱི་ལྷ་ཁང་རིན་ཆེན་སྤུངས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་དེ་སྒྲོན་མེ་ལྟོ་ཁྲི་ཚུན་བརྩིགས་མཛད་སྟེ་བཤད་ཡོདཔ་ཨིན།

དེ་ལས་ འབྲུག་ལུ་ཆོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡར་དར་ལུ་ཕན་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ ཁྲི་སྲོང་ལྡེའུ་བཙན་གྱི་སྐབས་དང་ནུབ་ཟེར་ཨིན་ཨིན་པས། (བོད་ལྗོངས་འཕྲིན་དྲ། ༢༠༡༥) ད་ རེས་ནངས་པ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱ་གར་དང་འབྲུག་ བལ་ཡུལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ལས་ ཐོབ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ མངམ་ར་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ས་མཐོངམ་ཨིན། ཨིན་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱ་ནག་ལུ་ མནའ་མ་གཏོང་ལེན་གྱི་སྐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་སྲོལ་ཡོད་ཟེར་ཨིན་པས (སྐལ་བཟང་རྡོ་རྗེ། ༢༠༡༥ ཤོག་གྲངས་ ༥༠)།

## ཟ་དང་རོལ་མོ། ཏུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་རྒྱུབ་ཁུངས།

སྤྱིར་བཏང་ ད་རེས་ནངས་པ་ཏྲུངམ་ཅིག་མེན་པ་ ཧེ་མ་ལས་ར་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ཟ་དང་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ས་མཐོང་རུང་ འདི་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ཤེསཔ་ལས་ མ་ཤེས་མི་མངམ་ལས་བརྟེན་ དེང་སང་གི་རྩེདམོ་རྩེད་ནིའི་ ཅ་ཆས་བཟུམ་སྦེ་ དག་སྣང་མ་བསྐྱེདཔ་བར་སྣང་མེད་སྐྱུར་ཏེ་ རྩེདམོ་གི་རིགས་སུ་རྟོགས་པའི་ཅ་ཆས་ཀྱི་སྣང་བ་ཤར་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ རྒྱུན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་མི་སྟོ་བརྡ་བརྒྱུད་ (Facebook) ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ མཐོང་ཚུགས་པས། འདི་མ་ཚད་ ཏང་རྩེད་འགྲན་བསྡུར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ རྩེད་འགྲན་པ་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བྱིན་ཐབས་ལུ་ རོལམོ་བརྡུངས་ཏེ་སྐད་ཏྲུབ་ཐོག་ལས་ རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་སར་མཐོང་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ལས་དཔེར་ན་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ སྙན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ས་ཡང་ རྒྱང་མཐོང་ནང་ལས་ཕར་མཐོང་ཚུགས་པས། སྣང་མེད་སྐྱུར་ཏེ་རྩེདམོ་སྦེ་རྩེད་བཏུབ་ཨིན་ན་ཟེར་བ་ཅིན་ སྤྱིར་བཏང་བཀའ་འགྱུར་དང་བསྟན་འགྱུར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ ཐད་ཀར་དུ་ རྩེདམོ་རྩེ་ནི་ཚུ་མི་བཏུབ་ཟེར་གསུངས་ཏེ་མེདཔ་མ་ཚད་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ སྙན་ཆ་སྦེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་མི་བཏུབ་ཟེར་གསུངས་གསུངསམ་མིན་འདུག། ཨིན་རུང་ གསང་བསྔགས་ཀྱི་གཞུང་ཚུ་ནང་ལས་གསུངས་དོན་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཟ་འདི་ཐབས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཟ་གི་དབྱུག་པ་འདི་ཤེས་རབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ཡང་ཅིན་ ཡབ་དང་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག། གསང་སྙིང་རྒྱུན་དང་རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས། (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༡༣༥) ད་རུང་ ས་སྐྱ་པཎྜི་ཏ (༡༩༨༠ ཤོག་གྲངས་ ༢༧) གིས་འབད་བ་ཅིན་ "མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བདེ་བླག་ཏུ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ལ་མཆོད་པར་བྱེད་པ་དང་། སོ་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི་དོན་བྱེད་པ་དང་། དངོས་གྲུབ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཡང་འདི་ཡིན་ཏེ།" ཟེར་བཀོད་མི་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ ཟ་དང་རོལམོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་པའི་ རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ར་ རང་སོའི་ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྦྱོང་གི་དོན་ལུ་དང་ ཕྱིན་ངན་བར་ཆད་ཚུ་ཞི་སྟེ་ བསམ་དོན་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ འཕགས་པའི་གང་ཟག་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་

པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་བརྡ་མཚོན་ཤིན་པས།

འདི་བཟུམ་སྦེ་ གཉེར་བརྟོན་པད་རྒྱལ་གླིང་པ། (༢༠༠༢) གིས། སིལ་སྙན་དང་རོལ་མོ་ཚུ་ དབྱངས་སྙན་པ་ རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་མཆོད་པའི་རྫས་ཨིནམ་མ་ཚད་ ལྷའི་སིལ་སྙན་དང་རོལ་མོ་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ རོལ་མོ་དང་ སིལ་སྙན་ ཧུང་དང་རྒྱ་གླིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔའི་ཁུངས་ཡང་ རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་པའི་ མཆོད་ཆས་ཅིག་འབདཝ་ལས་ ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པའི་ རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་བཅུག་སྟེ་ དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཆོས་དབྱངས་ཚུ་དཀྲོགས་དགོཔ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། འདི་བཟུམ་སྦེ་ར་ མཁན་མང་འ་རིས་པ་ཚེ་དབང་རིག་འཛིན (༢༠༠༣ ཤོག་གྲངས་༡༠༣) གྱིས། མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས་ ཛ་འདི་ རོལ་མོའི་རིགས་བྱེད་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ ནང་ལས་གཅིག་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག་ཟེར་ཨིནམ་ད་ དེ་ལས་མདོ་ལ་ལུ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་འདི་ཚུ་བག་མེདཔ་ལས་ ལྟོང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཛ་འདི་ལས་ ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུངམ་ཨིནམ་སྦེ་བཤད་ནི་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས། འདི་བཟུམ་སྦེ་ ཛ་བརྡུང་ཚུལ་ཡང་ ཞི་བའི་ཐོག་ལས་ བརྡུང་ཚུལ་ཅིག་དང་ དྲག་པོའི་ཐོག་ལས་བརྡུང་ཚུལ་ཅིག་ཡོདཔ་ལས་ དྲག་པོའི་ཐོག་ལས་རྡུང་དགོ་པའི་ཁུངས་འདི་ སྟོང་གསུམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཚུ་གར་ ཁྲོ་བོའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས་གང་ སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྒྲ་ཐམས་ཅད་ ཛ་སྒྲ་གིས་གང་སྟེ་ བསྟན་པ་དང་ འགྲོ་བ་ལ་གནོད་པའི་ གནོད་སྦྱིན་སྲིན་པོའི་ཚོགས་དང་མུ་སྟེགས་པ་ཚུ་ བསྒྲལ་བའི་རྟགས་སུ་ ཛ་དྲག་པོའི་ཐོག་ལས་རྡུང་དགོཔ་ཨིནམ་ཞེས་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ཞི་བའི་ཐོག་ལས་བརྡུང་མི་འདི་འབད་བ་ཅིན་ རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་པའི་ བསྟོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་ གྲལ་ལུ་ཚུདཔ་ཨིན་པས།

དེ་འབདཝ་ལས་ སྤྱིར་བཏང་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ཚུ་ རྔེདམོ་རྔེ་ནི་དང་ རྒྱན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཏུབ་ཨིན་རུང་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་སྙན་ཆ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ མ་བཏུབ་མིན་འདུག །འདི་ཡང་ག་ཁྱབ་ཟེར་བ་ཅིན་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་འདི་ཡང་ ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་ཚུ་ལུ་ཕུལ་བའི་ བསྟོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཨིནམ་མ་ཚད་ འདི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་ཚོགས་བསག་ནི་གི་དགོས་པ་སྦྱོམ་ཡོདཔའི་ཁར་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ ཧུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་གར་ རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ཅིག་འབདཝ་ལས་ རོལ་མོ་འདི་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཏུབ་ཨིན་པ་ཅིན་ རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ཇ་ཛ་དང་རྒྱུད་མང་ ཕེག་ཏོབ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལུ་ཧྲངམ་གཅིག་མ་གཏོགས་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ སྙན་ཆའི་རིགས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་བཏུབ་ནི་ཨིན་པས། དེ་སྦེ་ཨིན་པ་ཅིན་ རོལ་མོའི་བྱེ་བྲག་ཇ་ཛ་དང་རྒྱུད་མང་ ཕེག་ཏོབ་འདི་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ཧྲངམ་གཅིག་མ་གཏོགས་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མེད། གལ་སྲིད་ ཇ་ཛ་དང་རྒྱུད་མང་ ཕེག་ཏོབ་འདི་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་རིགས་

སུ་གཏོགས་པའི་རོལ་མོ་མ་གཏོགས་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་རོལ་མོ་མེན་ཟེར་བ་ཅིན། རྡོ་རྗེ་ལྷ་མོ་བཅུ་དྲུག་གི་མཆོད་ཕྲེང་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༣) ལས། "དྲི་ཟའི་བུ་མོར་འགྱུར་པའི་ཏམ་བུ་ར། །རྣ་བའི་དཔལ་དབྱིད་སྒྲིངས་བའི་ཡིད་འཕྲོག་མ། །རྡོ་རྗེ་པི་ཝང་མ་ཡིས་མཉེས་གྱུར་ཅིག།" ཟེར་བསྐོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ པི་ཝང་འདི་ མཆོད་ཆས་སྒྲེ་མཆོད་པ་ཕུལ་ནུག །འདི་མ་ཚད་ དེ་ཉིད་ལས། (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༣) "རྡོ་རྗེ་གླིང་བུ་མ་ཡིས་མཉེས་གྱུར་ཅིག །རྡོ་རྗེ་རྫ་རྔ་མ་ཡིས་མཉེས་གྱུར་ཅིག །" ཟེར་གླིང་བུ་ པི་ཝང་ རྫ་རྔ་ སྒྲ་སྙན་འདི་ཚུ་ ག་ར་དེ་རིས་ནངས་པ་དངོས་སུ་སྒྲེ་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ མཆོད་པ་ཕུལ་སྲོལ་མེད་ཙང་ གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་ཆོས་ཚིག་ནང་ལས་ཐར་ འདོད་ཡོན་ལྔའི་མཆོད་པའི་གྲལ་ལས་ སྒྲའི་མཆོད་པ་སྒྲེ་ཕུལ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ལས་མཆོད་པའི་ལྷ་མོ་ཚུ་གི་ཕྱག་ལུ་ཡང་སྒྲ་སྙན་དང་པི་ཝང་། རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བསྣམས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ བསྐོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ སྒྲ་སྙན་དང་པི་ཝང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་མཆོད་པ་སྒྲེ་ཕུལ་བཏུབ་པའི་ཁར་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་རྔ་དང་རོལ་མོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ཡང་ སྒྲའི་མཆོད་པ་འབདཔ་ལས་ སྒྲའི་མཆོད་པ་བསྐོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་མ་བཏུབ་མིན་འདུག། འདི་ཚུ་བསྐོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་འདི་ དཀྱོ་མི་འདི་ཚུ་གིས་གསར་གཏོད་འབད་འབདཔ་མེན་པར་ ཧེ་མ་ལས་ར་ཡོད་པའི་ལུགས་སྲོལ་རྙིངམ་ཅིག་ཨིན་པས། འདི་ཡང་མདོན་པ་ (ལོ་མེད་ ཤོག་གྲངས་ ༨༣) ལས། "ཀླུའི་བུ་མོ་བྱེ་བ་ཕྲག་བདུན་ཅུ་རྩ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐོར་ཅིང་མདུན་དུ་བདར་ཏེ་མེ་ཏོག་དང་། བདུག་པ་དང་། སྤོས་དང་། མེ་ཏོག་ཕྲེང་དང་། བྱུག་པ་དང་། ཕྱེ་མ་དང་། གདུགས་དང་། རྒྱལ་མཚན་དང་། བ་དན་ཐམས་ཅད་དང་། སིལ་སྙན་དང་། ཕེག་རྡོབ་དང་། གླུ་དབྱངས་བརྒྱ་སྟོང་དག་ལེན་ཅིང་།" ཟེར་ རོལ་མོ་དང་དང་སིལ་སྙན་ཚུ་ སྙན་ཆ་སྒྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གླུ་དབྱངས་ལེན་ཡོདཔ་སྒྲེ་གསུངས་ཏེ་འདུག།

ཨིན་ཙང་ ཧ་མགོ་རྫོང་གདན་བཀྲིས་ཐང་གི་མཁན་པོ་ཉིམ་ཤར་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ མཆོད་ཆས་ཟེར་མིང་བཏགས་ཡོད་པའི་ ལྷ་ཁང་དང་ དགོན་སྡེ་ཁག་ལས་ཕར་ ནང་གཟུང་དང་ བཀྲ་ཤིས་རབ་གནས་མཛད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ རྔ་དང་ རོལ་མོ་ དུང་ རྒྱ་གླིང་ དྲིལ་བུ་ གྲང་ཀྱི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གླུ་གར་གྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་སྐབས་སྙན་ཆ་གི་རིགས་སུ་གཏོགས་ཏེ་ རྩ་ལས་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་མ་ཆོགཔ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས།

དེ་ཡང་ མཆོད་ཆས་ཚུ་འདུལ་བའི་ལུགས་ལྟར་མེན་པར་ གསང་སྔགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ལས་དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ འཛམ་གླིང་གི་རྒྱན་དྲུག་མཆོག་གཉིས་ཚུ་གིས་ཡང་ དཔལ་ན་ལེན་ཌ་ལུ་མཁན་པོ་སྒྲེ་བཞུགས་

དགེ་སློང་གི་གྲལ་ཁར་གཏོགས་པའི་སྐབས་ མཆོད་ཆས་ཚུ་ ཉིལ་པོ་ནང་བཙུགས་བཞག་དོ་ཡོད་པའི་ སྐུ་པར་ཚུ་མཐལ་དོ་ཡོད་པ་ད་ ཁོང་ར་གྲུབ་ཐོབ་ཀྱི་འགྲོ་དོན་མཛད་པའི་སྐབས་ལུ་ གསང་སྔགས་ཀྱི་ཆས་ཚུ་བཞེས་ཏེ་ མཆོད་ཆས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་ལས་ ངབཅས་ཚུ་གིས་ མཆོད་ཆསཀྱིས་རིགས་ཚུ་ ག་དགའཕ་འབད་ ཞབས་ཁྲ་ལ་སོགས་པ་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ སླན་ཆ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་བཏུབ་ཟེར་ ཁུངས་བཀལ་ནི་འདུག།

གལ་སྲིད་ ངབཅས་ཚུ་གིས་ སྣང་བ་གང་ཤར་ཐོག་ལས་ གསང་སྔགས་ཀྱི་མཆོད་ཆས་ཚུ་ དེང་སང་གི་སླན་ཆའི་རིགས་སུ་གཏོགས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ རང་དང་གཞན་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ གལ་རྐྱེན་བར་ཆད་ལ་སོགས་པ་འོང་ནི་ཨིནམ་ལས་ གསང་སྔགས་ཀྱི་མཆོད་ཆས་ དཔེ་འབད་ཅིན་ རྡ་དང་ རོལམོ་ དྲིལ་བུ་དང་ ཀྲང་ཀྱི་ཚུ་ གསང་སྔགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་མ་གཏོགས་ ནམ་རྒྱུན་སླན་ཆབཟུམ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཆོག་པའི་སྐོར་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ནང་ཐོན་ནི་ཡོད་ཟེར་ ཁུངས་བཀལ་ནི་འདུག། (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ལོ་༢༠༢༢ སྤྱི་ཟླ་ ༡ པའི་ཚེས་ ༢༥ ལུ།)

མཁན་པོ་པདྨ་དབང་ཕྱུག་གིས་འབད་བ་ཅིན་ རྡ་རྡུང་དཔལ་ལུ་ བར་དུ་ཚོགས་མ་དཀྲུགས་ ཐ་མར་ཀྲག་མ་རྐྱབ་ ཟེར་རྡ་འདི་བར་ན་ལུ་རྡུངམ་བཏུབ་མ་ཚད་ ཐ་མ་རྡ་གི་ཤིང་གུ་ཀྲག་ཀྲག་ཟེར་ཡང་ རྡུང་མི་བཏུབ་ཟེར་ བཤད་སྲོལ་ཡོད་མི་ལྟ་བ་ཅིན་ རྡ་དང་རོལམོ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁུངས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྡུངམ་དཔལ་ལུ་ རྡུང་ཐངས་ཡང་ ག་དགའཕ་སྦེ་ རྡུངམ་ཆོགཔ་སྦེ་བཤད་ནི་འདུག། (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༢/༣/༢༠༢༠) དེ་མ་ཚད་ བཞག་ས་ཡང་ ས་ཁོངས་ཁམ་ལོག་སི་སི་ནང་ལུ་མེན་པར་ གཙང་ཏོག་ཏོ་ མཆོད་གཤམ་གྱི་ནང་ལུ་བཞག་སྟེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ རྩེདམོ་རྩེ་བཅུག་ནི་མི་འོང་ཟེར་གསུངས་ནི་འདུག། འདི་མ་ཚད་ དཔེ་གཏམ་ལུ་ཡང་ ལག་སྟོང་རྡ་མ་རྡུང་། ཁ་སྟོང་བོན་མ་གསོལ། ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོད་པ་ལས་ སྣང་བ་གང་ཤར་གྱི་ཐོག་ལས་ ཉེས་མེད་བསྐྱུར་ཏེ་ རྩེདམོ་རྩེ་མ་བཏུབ་སྦེ་ཨིན་པས།

འདི་བཟུམ་སྦེ་ ཀ་ཨེམ་ཏེ་པར་སྐྲུན་ཁང་གི་ རྩོམ་སྒྲིགཔ་ ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་འབད་རུང་ ཆོས་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་ཆས་ རྡ་དང་ རྣ་ དུང་ རྒྱ་གླིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ གླུ་དབྱངས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ སླན་ཆ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་བཏུབ་ཟེར་ཨིནམ་ད་ འཇིག་རྟེན་པའི་དཔེ་གཏམ་ལས་ཡང་ "ཁ་སྟོང་གིས་བོན་མ་མཆོད། །ལག་སྟོང་གིས་རྡ་མ་བརྡུང་། །" ཟེར་ཡོད་པ་ལས་ ཐ་ན་འཇིག་རྟེན་པ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ གུས་ཞབས་ཡོད་པ་ལས་ མཆོད་ཆསཚུ་ སླན་ཆ་སྦེ་ རྩེ་ལས་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཆོག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་རིས་ནངས་པར་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ མི་ཚུ་གིས་ མཆོད་ཆས་ཚུ་ གླུ་དབྱངས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ སླན་ཆ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སར་མཐོང་དོ་ཡོད་པ་ལས་ འབྲེལ་ཡོད་གཙུག་སྡེ་ཚུ་གིས་འབད་རུང་ དེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཆོག་དང་མ་ཆོག་གི་ སྒྲིག་གཞི་དང་ལམ་སྟོན་ཚུ་བཟོ་དགོཔ་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས།

E-ISSN (2959-8273) P-ISSN (2959-8265)

དེ་ཡང་ གལ་སྲིད་ ངབཅས་ཚོ་ལྟ་ སྒྲིག་གཞི་དང་ལམ་སྟོན་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་མེད་པ་ཅིན་ གསང་སྔགས་ཀྱི་མཆོད་ཆས་ཚོ་ མི་ཚོ་གིས་ ག་དགའཕ་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གལ་རྐྱེན་བར་ཆད་ཚོ་འོང་ནི་ཨིནམ་ལས་ ནད་མ་འོངམ་ལས་རིམ་གྲོ་དང་། ཆུམ་འོངམ་ལས་གཡུར་བ་ཚོ་ཧེ་མ་ལས་བསལ་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ བླ་དབྱངས་དང་ཆོས་དབྱངས་ཀྱི་ མཆོད་ཆས་ཚོ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ཁ་གསལ་བཀོད་དགོཔ་འདུག་ཟེར་གསུངས་ནི་འདུག། (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ སྤྱི་ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༢༢ ལུ)

དེ་འབདཕ་ལས་ གོང་གི་མཁས་མཆོག་ཚོ་གིས་ཐུགས་འཆར་བཀོད་དོ་བཟུམ་ བསྟོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ བསྟོད་པ་བླ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་སྣན་ཆསྦྲེ་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཏུབ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཀང་རྩེད་སྐབས་ལུ་རྫུང་ནི་དང་ དགོདབྲ་སྒྲུར་ཏེ་རྫུང་ནི་ དེ་ལས་རྩེདམོ་རྩེ་སྟེ་རྫུང་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ རྩ་ལས་ར་འབདམ་བཏུབ་ཨིནམ་ཤེས་ཚུགས་པས། འདི་བཟུམ་སྦྲེ་ར་ རིག་གཞུངམཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ལེགས་བཤདཔ་ སྐལ་བཟངརྡོ་རྗེ་གིས་འབདརུང་ མཆོད་ཆསཀྱི་རིགས་ དུང་། རྒྱ་གླིང་། དྲིལ་བུ། ཀངཀྲི། ཏིང་ཤག། ཛ། སིལ་སྙན། རོལམོ། ཀང་དུང་ཚུ་ དུས་ཚོད་དང་ སྐབས་ཐོབ་དང་འབྲེལ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་མི་དེ་ཡང་ རྫས་ཀྱི་ནུས་པ་ཚུ་འོང་ནི་ཨིནམ་ལས་ གལ་སྲིད་ མི་ཚུ་གིས་དུས་ཚོདམ་ཡིན་པའི་གནས་སྟངས་ནང་ ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ གསངསྔགས་ཀྱི་བཀའ་ཆད་ལེ་ཤ་འོང་ནི་ཨིནམ་ལས་ དརིས་ནངས་པའི་ སྣན་ཆབཟུམ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་འོང་ཟེརབཤདནི་འདུག། (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ སྤྱི་ཟླ་ ༡ པའི་ཚེས་ ༡༨ ལུ)

སྤྱིར་བཏང་གོང་ལུ་མཁས་དབངཚུ་གིས་ མཆོད་ཆསཚུ་ག་དགའཕ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རྩེདམོ་རྩེ་ནི་དང་སྣན་ཆསྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུམ་བཏུབ་པའི་ཐུགས་འཆར་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ རྩེདམོ་རྩེ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འབདམ་བཏུབ་པའི་ཁར་ ཀང་རྩེ་འགྲན་བསྡུར་འབདས་ལས་ཕར་ ག་དགའཕ་འབདལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ གསངསྔགས་ཀྱི་བཀའ་ཡི་ཆད་པ་འོང་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ཨིན་རུང་ སྣན་ཆལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཕྱོགས་བཅུན་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་ལུ་ བསྟོད་པའི་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་མ་བཏུབ་མིན་འདུག། འདི་ཡངག་ཁྲབ་ཟེར་བ་ཅིན་གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ གཏེར་བཏོན་པད་རྒྱལ་གླིངཔ་ (༢༠༠༢) གིས། ལྷའི་སིལ་སྙན་དང་རོལམོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་པའི་མཆོད་ཆས་ཅིག་འབདཕ་ལས་ ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་ན་བཞུགས་པའི་ རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་བཅུག་སྟེ་ དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཆོས་དབྱངས་ཚུ་དཀྲོགས་དགོཔ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག།

འདི་བཟུམ་སྦྲེ་རམཆོད་པའི་ལྷ་མོ་བཅུདྲུག་གི་ཕྱག་ལུ་ཡང་ པི་ཝཾ་དང་ཟྫ་ཛ་ཚུ་འབབག་སྟེ་ མཆོད་པ་ཕུལ་ནི་འདུག །དེ་

འབད་ཐ་ལས་ སྣན་ཆའི་རིགས་སྒྲ་སྣན་དང་པི་ཕྱི་རྩ་ ཚ་ཆས་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པ་ཅིན་ མཆོད་ཆས་ཇ་དང་ རོལམོ་ཚུ་ཡང་སྣན་ཆ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་ མ་བཏུབ་ཅིག་མིན་འདུག།འདི་ མ་ཚད་ རྒྱ་གར་གྱི་ལུགས་ལུ་སྣན་ཆ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ ཇ་དང་རོལམོ་ རོལ་ཆས་པི་ཡ་ནོ་ཚུ་ ནང་པའི་ཐེག་དམན་དགེ་ཚུ་གིས་ མཆོད་ཆས་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ ཧེ་མའི་དུས་ལུ་ སྣན་ཆ་དང་མཆོད་ཆས་ཟེར་སོ་སོར་མིན་འདུག། དེ་ལས་བོད་ལུ་འབདཝ་ཅིན་ འཛིགས་མེད་ (༢༠༠༨ ཤོག་གྲངས་ ༦༧) ཀྱིས། ལག་ཇ་འདི་ ཞབས་བྲོ་རྐྱབ་དལུ་ སྣན་ཆ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་ཟེར་བཤད་དོ་ཡོདཔ་ད་ ལ་དྭགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལུ་འབདཝ་ཅིན་ རྒྱ་གླིང་འདི་ ཞབས་བྲའི་སྐབས་ལུ་སྣན་ཆ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་གི་སྲོལ་འདི་ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡངམ་ཉམས་པར་འདུག། འདི་ཡང་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བྱོནམ་ད་ ཇ་འདི་བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ས་གློག་བརྙན་ནང་མཐོང་ཚུགས་པས། (བོད་ཀྱི་དུས་བབ 15/7/2022 His Holiness the 14th Dalai Lama arrived at Leh, Ladakh) འདི་མ་ཚད་ བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ལུ་འབད་རུང་ མཆོད་ཆསཇ་དང་རོལམོ་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་སྣན་ཆ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་མི་བཏུབ་ཟེར་གསུངས་གསུངསམ་ཡང་མིན་འདུག།

བེཏེ་ནམ་ (Vietnam) ལུ་འབདཝ་ཅིན་འཁར་ཇ་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྣན་ཆས་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ ལྷ་བ་དང་གྲུབ་མཐའ་ཡང་མ་འདྲཝ་ཡོད། འདི་ལུ་བཤད་རྩོལ་དང་ལྟ་རྩོལ་ཡངམ་འདྲཝ་ཡོདཔ་ཨིནམ་ལས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ལུ་ཡངམ་འདྲཝ་འདུག། སྤྱིར་བཏང་གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་མཆོད་ཆས་ཚུ་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་རྐྱངམ་གཅིག་མེན་པར་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ ཚོགས་བསག་ནི་གི་དགོས་པ་འདུག། གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་འོང་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ར་ དད་པ་དང་དག་སྣང་ ཡིད་ཆེས་ལུ་རགས་ལསཔ་ཨིནམ་ལས་ དད་པ་དང་དག་སྣང་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ མཆོད་ཆས་ཚུ་ བསྟོད་པའི་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་སྣན་ཆ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ཕན་པ་ཡོདཔ་མ་གཏོགས་གནོད་པ་དང་འགལ་བ་ག་ཅི་ཡང་མིན་འདུག། འབདམ་བཏུབ་འདི་ཨིན་པ་ཅིན་ སྣང་མེད་བསྒྱུར་ཏེ་ ཏིངམོ་ཏེ་ནི་དང་འགོད་བྲོ་བསྒྱུར་ནི། ཕང་ཏེ་འགྲན་བསྡུར་འབདཔ་ཨིན་ཟེར་བཏུབ་ སྐད་ཚིག་... 

འདི་མ་ཚད་ བློ་བཟང་དཔལ་ལྡན་ཆོས་ཀྱི་རྡོ་རྗེ་ (༡༩༨༨ ཤོག་གྲངས་ ༣) གིས། "མདོ་སྡེ་སྐལ་བཟང་ལས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དུས་མཁྱེན་རྒྱལ་པོ་ནི། །སྣན་དག་མཁན་ཆེ་བདེ་གཤེགས་ཕྱ་མཆོག་ལ། །ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་

 E-ISSN (2959-8273) P-ISSN (2959-8265)

དབྱངས་ཀྱིས་བསྔོད་ནས་ཀྱང་། །དང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །” ཞེར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ བྲམ་ཟེ་ཁྱེའུ་སྤྲི་བཞུགས་པའི་ནམ་དུས་ལ། སངས་རྒྱས་ལ། ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་ སྤྲའི་ཐོག་ལས་བསྔོད་པ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལཕ་ལས་བརྟེན་ བསྐལ་པ་བཞི་ཁྲིའི་ཚོགས་རྫོགས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་ནི་འདུག།

## གྲུབ་འབྲས།

ཆོས་ཆས་ཀྱི་འབྱུང་རབས་ལུ་ བཤད་རྩོལ་མ་འདྲཔ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ འཛིགས་མེད (༢༠༠༨ ཤོག་གྲངས་ ༢༠) ཀྱིས་

> གདོད་མའི་མིའི་འགྲོ་བ་དེ་དག་གིས་ཁག་ཐེག་གང་ཡང་མེད་པའི་འཚོ་བ་ཙམ་རོལ་འགོ་བརྩམས་པ་ནས་ཉིན་མཚན་གྱི་དགའ་སྐྱོའི་དུས་རིམ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་འདུའི་འཕོ་འགྱུར་གཞིགས་ནས་གོ་དོན་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཚིག་འབྲུ་རྣམས་སྙན་འགྱུར་མ་ངེས་པའི་དབྱངས་རྟ་ལ་བྲངས་ཏེ་གླུ་ལེན་སྐབས། གླུའི་གདངས་འདར་དུར་མཐོ་དམན་གྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ནས་རྡོ་དང་ཤིང་། སྒོག་ཆགས་ཀྱི་རུས་གོང་སྐམ་པོ་སོགས་བརྡུངས་ནས་གླུ་གདངས་ལ་རམ་འདེགས་བྱས་པའི་འགོ་ཚུགས་ཏེ་རོལ་མོ་འཛིག་རྟེན་དུ་བྱུང་སྣང་ཞིག་མིན་ནམ་སྙམ།

ཞེར་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ མཆོད་ཆས་རྫ་དང་རོལམོ། དུང་དང་རྒྱལ་གླིང་ཚུ་ཡང་ལྷ་ལུ་གསོལཕ་བཏབ་ནི་དང་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནི་གི་སྲོལ་བྱུངམ་དང་གཅིག་ཁར་ འདི་དང་འབྲེལ་བའི་མཆོད་ཆས་ཚུ་ཡང་རིམ་པ་བཞིན་བྱུང་ནུག།

མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ སྣང་བ་གང་ཤར་གྱི་ཐོག་ལས་ རྟེན་མོ་རྟེ་ས་ མི་སྡེ་བརྡ་བརྒྱུད་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ལེ་ཤ་མཐོང་ནི་འདུག། དེ་བཟུམ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཡང་ མཆོད་ཆས་རྫ་དང་རོལམོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་ས་མཐོང་རུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་མ་ཤེསཔ་ལས་བརྟེན་འོང་སྲིད་པས། འདི་བཟུམ་གྱི་མཆོད་ཆས་ཚུ་ བསྔོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ སྙན་ཆ་སྦྲི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ སྣང་མེད་བསྒྱུར་ཏེ་དགོད་བྲོ་བསྒྱུར་ནི་ལ་སོགས་པ་འབད་བཏུབ་དང་མི་བཏུབ་ཞེར་ ཐད་ཀར་གསུངས་གསུངསམ་མེད་རུང་ འདི་ཚུ་གཱ་ར་ རྒྱལ་བ་རྣམས་ཐུགས་དགྱེས་པའི་མཆོད་ཆས་གཅིག་འབདཔ་ལས་ འདི་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་སྦྲི་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ ཚོགས་རྫོགས་པའི་དགོས་པ་ཡོད་ཞེར་གསུངས་མི་ལུ་ སྣང་མེད་བསྒྱུར་ཏེ་ སྣང་བ་གང་ཤར་གྱི་ཐོག་ལས་རྟེན་མོ་སྦྲི་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ མཛེས་རྒྱན་སྦྲི་ལག་ལེན

འཕབ་ནི། དགོད་བློའི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཕབ་པ་ཅིན་ མ་གྲུས་པའི་སྤྱོད་པ་བཟུམ་ཅིག་སྦེ་མཐོང་ནི་ཨིན་པས།

ཨིན་རུང་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ སྨན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཕབ་པ་ཅིན་ ངབཅས་རའི་འབྲུག་མི་མངམ་གི་ སེམས་ཁར་ལུ་ འདི་བཟུམ་འབད་མི་བཏུབ་ཟེར་བའི་ཚོར་སྣང་ཡོད་རུང་ ལ་ལུ་གཅིག་གི་སེམས་ཁར་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ སྒྲའི་མཆོད་པ་འབདཝ་ལས་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་སྨན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཕབ་སྟེ་ གླུ་གར་ཁྲབ་སྟེ་སྒྲའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་མ་བཏུབ་མིན་འདུག་ཟེར་ མནོ་སྟེ་ སྨན་ཆ་སྦེ་ལག་ལེན་འཕབ་ས་མཐོངམ་ཨིན། འདི་གི་ཐད་ལུ་ཡང་ སློབ་རྒྱལ་བ་གོངམ་དང་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ བཀའ་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ལུ་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་མི་བཏུབ་ཟེར་གསུངས་གསུངསམ་མེད་པའི་ཁར་ གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་གཞུང་ནང་ལས་ཕར་ འདི་ཚུ་སྒྲའི་མཆོད་པ་སྦེ་གསུངས་ཡོདཔ་མ་ཚད་ སྨན་ཆ་སྒྲ་སྨན་དང་པི་ཝང་། ཇ་ཛ་དང་གླིང་བུ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ སྒྲའི་མཆོད་པ་ཨིནམ་སྦེ་གསུངས་ཏེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་སྤྱོད་ཡོད་པའི་སྨན་ཆའི་རིགས་ཚུ་ མཆོད་ཆས་སྦེ་ཕྱི་བཀུར་འབད་བཏུབ་པའི་ཁར་ མཆོད་ཆས་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ཚུ་ སྨན་ཆ་ལག་ལེན་འཕབ་སྟེ་ སྒྲའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ ཚོགས་བསགས་ནི་དགོས་པ་འོང་ནི་མ་གཏོགས་ འདི་ལུ་མ་བཏུབ་པའི་ཉེས་པ་འོང་དགོཔ་མིན་འདུག། འདི་ཡང་ག་ཁྲབ་ཟེར་བ་ཅིན་ རྟོལ་པོ་སྤྲུལ་སྐུ་པདྨ་ཚེ་མཆོག་རྡོ་རྗེ་ (༢༠༡༩) གིས་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ཚུ་ འགོ་ཐོག་ མི་དང་མ་ཡིན་གྱི་ཡུལ་ལུ་དར་ཡོད་པའི་ཁར་དེ་སྐབས་འདི་ཚུ་གིས་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ཚུ་ གླུ་གར་གྱི་ཅ་ཆས་སྦེ་ལག་ལེན་འཕབ་སྟེ་བསྟུད་ནུག། འདི་མ་ཚད་ རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ལུ་ཡང་ གླུ་གར་གྱི་རོལ་ཆས་ལག་ལེན་འཕབ་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་དང་གླུ་གར་གྱི་སྐབས་ལག་ལེན་འཕབ་མི་ འདི་གཉིས་ཆ་ར་ སྒྲའི་མཆོད་པ་འབདཝ་ལས་བརྟེན་གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་ སྣང་མེད་བསྐྱུར་ཏེ་ རྩེདམོ་ རྩེདམོ་རྩེ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འབདམ་བཏུབ་ཨིན་རུང་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་སྨན་ཆ་སྦེ་ ལག་ལེན་འཕབ་སྟེ་ སྒྲའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ཚོགས་བསགས་ནི་གི་དགོས་པ་སྨོན་ཡོདཔ་ལས་མ་བཏུབ་མིན་འདུག།

## མཇུག་བསྡུ།

མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ སློབ་དཔོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་དང་མཁས་པ་ཚུ་གིས་ བཀའ་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ལུ་ ཛ་དང་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ་མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་ལག་ལེན་མི་བཏུབ་ཟེར་གསུངས་གསུངསམ་མེད་པའི་ཁར་ གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་གཞུང་ནང་ལས་ཕར་འབདཝ་རུང་ འདི་ཚུ་སྒྲའི་མཆོད་པ་སྦེ་གསུངས་ཡོདཔ་མ་ཚད་ སྨན་ཆ་སྒྲ་སྨན་དང་པི་ཝང་། ཇ་ཛ་དང་གླིང་བུ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཡང་ སྒྲའི་མཆོད་པ་ཨིནམ་སྦེ་གསུངས་

ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབདཝ་ལས་ མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ སྣང་བ་གང་ཤར་བོག་ལས་ དགོད་བྲ་སྒྱུར་ནི་དང་རྩེད་མོ་རྩེ་ནི་ཚུ་འབདམ་བཏུབ་ཨིན་རུང་" བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་སྐབས་སྟོན་ཆ་སྦྲེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྲའི་མཆོད་པ་ཕུལ་བ་ཅིན་ མ་བཏུབ་མེད་པའི་ཁར་ ཚོགས་བསག་སྟེ་ མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་གི་དགོས་པ་ཡང་སྦྱོམ་ཡོད་པ་ཨིན་པས། འདི་ཡང་ག་ཁྱབ་ཟེར་བ་ཅིན་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་མཆོད་པའི་དགོས་པ་དང་ཕན་ཡོན་ཚུ་བཤད་པའི་སྐབས་ བསྟོད་པ་གླུ་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲའི་མཆོད་པ་ཕུལཝ་ལས་བརྟེན་ ཚོགས་གཉིས་བསགས་ སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོང་སྟེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་ནི་གི་དགོས་པ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་ནི་འདུག།

དེ་འབདཝ་ལས་ མཆོད་ཆས་ཧ་དང་རོལ་མོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ སྣང་མེད་བསྒྱུར་བོག་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་མ་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡོད་པའི་རྩོམ་ཤོག་འདི་གིས་ མ་འོངས་པའི་ན་གཞོན་ཕོ་མོ་འདི་ཚུ་གིས་ཆོས་ཕྱོགས་སྐབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ མཆོད་ཆས་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་ཤེས་ཏེ་ རྩེད་མོ་རྩེ་ནི་དང་ཁྱིམ་ནང་གི་མཛེས་རྒྱན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ སྣང་མེད་བསྒྱུར་ཚུ་ནི་ཚུ་འབདམ་བཏུབ་ཨིནམ་ཤེས་ཏེ་ མཆོད་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་ལུ་གུས་ཞབས་དང་དག་སྣང་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་དགོས་པ་ཡོད་པ་ཨིན།

དེ་ལས་ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་ལུ་ ལམ་སྲོལ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ མཆོད་ཆས་ཧ་དང་རོལ་མོ་ དུང་དང་རྒྱ་གླིང་ཚུ་ཡང་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་འབདཝ་ལས་ འདི་བཟུམ་གྱི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གནས་ཚུགས་པའི་ ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་མ་ཚད་ བྲིས་རྩོམ་འདི་གིས་ ན་གཞོན་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས་ ལམ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་ཚུགས་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ སློབ་ཕྲུག་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོག་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་སྦྱོམ་ཡོད།

# རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།


ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས། (ལོ་མེད།) *རྡོ་རྗེ་ལྷ་མོ་བཅུ་དྲུག་གི་མཆོད་ཕྲེང་དྲི་ཟའི་རྒྱུད་མང་།*

སྐལ་བཟང་རྡོ་རྗེ། (༢༠༡༥) *མཆོད་རྫས་རྣམ་བཤད་དུངས་ཞིལ་ནོར་བུའི་སྒྲོན་མེ།* བྱུང་རབས་དང་ལམ་སྲོལ་ལྡེ་བ།

མཁན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་བློ་གྲོས། (ལོ་མེད།) *དེང་རབས་བསླབ་བྱ་བཤད་འགྲེལ།* Taiwan.

མཁན་མངའ་རིས་པ་ཚེ་དབང་རིག་འཛིན། (༢༠༣) *ཟླ་མེད་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ཕྱག་མཚན་དང་མཆོད་རྫས་ཡོད་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་བཤད་འཕྲུལ་འཛོམས་ཡེ་ཤེས་རལ་གྲི།* སྒོམ་སྡེ་ལྷ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་བསམ་གྲུབ། (༢༠༡༣) སྒོམ་སྡེ་ཚིག་མཛོད།

འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། (ལོ་མེད།) *གངས་ཅན་བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་རབས་འདུས་གསལ་དུ་བཀོད་པ་སྔོན་མེད་དུངས་ཞིལ་འཕྲུལ་གྱི་མེ་ལོང་།* Taipei, Taiwan.

འཇིགས་མེད། (༢༠༠༨) *བོད་ཀྱི་རོལ་མོའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཐོག་མར་དཔྱད་པ།* ལྡི་ལི།

གཉེར་བཀྲོན་པད་རྒྱལ་གླིང་པ། (༢༠༠༢) *འགྲོ་འདུལ་པད་རྒྱལ་གླིང་པ་ཡི་སྐུ་གསུམ་དགོངས་འདུས་འདོན་ཆའི་སྐོར།* New Delhi.

རྡོལ་པོ་སྤྲུལ་སྐུ་པདྨ་ཆེ་མཆོག་རྡོ་རྗེ། (༢༠༡༩།) *ཆ་ལང་དང་སྦུབ་ཆའི་སྦྱོང་མདོར་བསྡུས།*

ཕན་བདེ་དབང་ཕྱུག ། (༡༠༡༨) *ཏ་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་བོན་སྐོར་ལྷ་གསོལ་གྱི་སྐོར།* *འབྲུག་གི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ།* ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་དྲུག་པ། དཔར་ཐེངས་གཉིས་པ།

བོད་ལྗོངས་འཕྲིན་དྲ། (༢༠༡༥) *བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རོལ་ཆས།*

བློ་བཟང་དཔལ་ལྡན་ཆོས་ཀྱི་རྡོ་རྗེ། (༡༩༨༨) *ཚངས་གྲུས་བཞད་པའི་སྒྲ་དབྱངས།* TBRC.

བོད་ཀྱི་དུས་བབ (བཟོ་སྐྲུན་པ།) *(15/7/2022) His Holiness the 14th Dalai Lama arrived at Leh, Ladakh* [གློག་བརྙན།] *https://www.youtube.com/watch?v=uYZ9MHh4wS0* ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

ཚེ་རིང་ནོར་འཛོམས། (ལོ་མེད།) *བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྦྱང་སྦྱོང་བྱེད་ཚུལ་གླིང་བ།* https://bodyiglobjong.com/བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྤྱང་ས-4/ ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མཛོད་པ་པོའི་མཚན་མེད། (ལོ་མེད།) *སྔོན་ལམ་ཚིག་མཛོད།* *༡.༡*

མཛོད་པ་པོའི་མཚན་མེད། (ལོ་མེད།) *བོད་ཀྱི་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ།*

མཛོད་པ་པོའི་མཚན་མེད། (༢༠༡༩) *བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རོལ་ཆས།* https://bo.m.wikipedia.org/wiki/བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རོལ་ཆས ནང་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

 E-ISSN (2959-8273) P-ISSN (2959-8265)

མཛད་པ་པོའི་མཚན་མེད། (ལོ་མེད།) *གསར་རྙིང་རྒྱུན་དང་རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས།* བོད་ལྗོངས་བོད་ཡིག་དཔེ་རྙིང་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

མཛད་པ་པོའི་མཚན་མེད། (༢༠༡༥) *བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་རོལ་ཆས།* “http://www.vtibet.com/tb/wh/gwys/201512/t20151218_363958.html” ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན།

མཛད་པ་པོའི་མཚན་མེད། (༢༠༡༩) *ཆ་ལང་།*

མཛད་པ་པོའི་མཚན་མེད། (ལོ་མེད།) *སྦྲ་འགྱུར་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་ལོངས་སྤྱོད་ཆས་གོས་རྒྱན་དང་རོལ་མོའི་རྣམ་བཤད་སྤུགས་འཆང་རྒྱན་གྱི་མེ་ཏོག །*

ས་སྐྱ་པཎྜི་ཏ། (༡༩༨༠) *ས་སྐྱ་པཎྜི་ཏ་ཆེན་པོ་མཛད་པའི་རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས།* བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་པར་ཁང་།.

སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། (ལོ་མེད།) *མདོ།*

སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། (༡༩༩༩) *མདོ་སྨྲི་ཁ་པ།* སྡེ་དགེ་པར་མ།

སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། (༡༩༩༩) *མདོ་སྨྲི་ན།* སྡེ་དགེ་དཔར་མ།

སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། (༡༩༩༩) *མདོ་སྨྲི་ཞ་པ།* སྡེ་དགེ་པ་མ།

སི་ཏུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། (ལོ་མེད།) *རྒྱུད་འབུམ་ད་པ།* སྡེ་དགེ་པ་མ།

བསོད་ནམས་མཚོ། (༢༠༡༩) *བོད་དུ་བོན་ཆོས་དར་ཚུལ་དང་བན་བོན་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་གླེང་བ།* http://tb.tibet.cn/tb/literature/lw/201908/t20190814_6662268.html ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན།

Bowen, G. (2009). *Document Analysis as a Qualitative Reaserch Method.*

Caulield, J. (2019). *How to Thematic Analysis.*

China Xinhua News (2022) *Gongs, a special kind of musical instrument, play a vital role in ceremonies of ethnic groups in central highlands of Vietnam* https://www.facebook.com/338109312883186/posts/pfbid02Zkmyr4WvY8Xp17keLcRKG8LFczCAgEu4t5aQTWES5qnkzmL1A4BYTUE3DAAWbrDPl/?mibextid=Nif5ozནང་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཨིན།

Jackson, R. (2016). *What is Qualitative Research.*

Muhammad Ahmed, R. M. (2018). *Impact of Social Media on Academic: A Qualititave Study.*