

རྒྱ་བོད་གཉིས་ནང་བར་དོའི་དགོངས་དོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འཕེལ་རིམ།

མཁས་དབང་། ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ། ལེགས་བཤད་པ།

གྲོང་གསར་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

DOI: <https://doi.org/10.17102/rigzoedjournal.tchs.rub.2.003>

བརྗེད་དོན།

བར་དོའི་རྒྱ་གཞི་འདི་ ནང་ཚས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་ཉི་མ་
ལ་ཡའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཚུ་ནང་དར་ཡོད་པའི་ གསང་སྒྲགས་དོན་རྒྱུ་ལེ་ཅོས་སྐོར་དང་
འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་གལ་ཅན་ཡིན་པ་མ་ཆད་ ད་རེས་ནངས་པ་ཡོངས་གྲགས་ཅན་གྱི་ ཚས་སྐོར་དང་
ཐ་སྙད་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་འདུག། ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་གནད་དོན་འདི་ལུ་ གནས་དུས་ཀྱི་
གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ འཕོ་འགྱུར་གྱི་རིམ་པ་ལེ་གྲུང་ཡོད་པ་ལས་ ཁུངས་བཅན་ཞིབ་འཚོལ་འདི་
ནང་ རྒྱ་གར་གྱི་གནད་དུས་སྐབས་དང་ རིག་བྱེད་དང་རིག་བྱེད་མཐའི་ (ཨུ་པ་ནི་ཏུ་) གཞུང་དང་
བཀའ་བསྟན་ལ་སོགས་པ་ནང་པའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁུངས་བྱུང་གི་ཡིག་ཚུ་གི་ནང་དོན་དབྱེ་
ཞིབ་ཐོག་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འཕེལ་རིམ་ཚུ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།
སྤྱིར་བཏང་ རྒྱ་གར་གྱི་གནད་དུས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནང་ བར་དོའི་རྒྱ་གཞི་འདི་ ཁ་གསལ་སྤྱོད་གསལ་
སྟོན་འབད་ཡོད་པའི་ བདེན་ཁུངས་ཚད་ལུན་ཅིག་མེད་རུང་ ནང་པའི་རིག་གཞུང་གི་བཀའ་བསྟན་དང་
ཡིག་ཆ་མང་རབས་ཅིག་གི་ནང་ བར་དོའི་རྒྱ་གཞི་འདི་ རྒྱ་ཆེ་བྲགས་སྤྱོད་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་
པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་ གསང་སྒྲགས་དོན་རྒྱུ་ལེ་ཅོས་སྐོར་དང་ དུས་རབས་ལས་བཅད་དེ་ གནས་
དུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་ བར་དོའི་གོ་དོན་དང་རྒྱུ་ལེ་ཅོས་སྐོར་ཚུ་བསྐྱེད་འབྱོར་ཡོད་པ་མ་ཆད་
ཉམས་ལེན་གྱི་རྒྱ་གཞི་ཚུ་གོང་འཕེལ་སོང་སྟེ་ ཉི་མ་ལ་ཡའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་མི་སྤྱོད་ཚུ་གི་ ཚས་དང་
ལམ་སྟོན་ནང་རྒྱ་ཆེ་བྲགས་སྤྱོད་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་བས།

གཙོ་ཆོག། བར་དོ། འབྱུང་ཁུངས། འཕེལ་རིམ། རིག་བྱེད། ནང་པ། གསང་སྒྲགས།

དོ་སྙིང་།

བར་དོའི་གནད་དོན་འདི་ འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ དགོངས་དོན་ ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ཤི་གསོན་ཐར་ལམ་ལུ་འབྲེན་པའི་ དཀྱིལ་ཚོག་གི་ཟབ་ཚོས་ཅིག་ཡང་ཡིན་མ་ལས་ གནད་དོན་དེ་ རྒྱལ་རབས་ལས་བཅད་དེ་མི་རིགས་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མེད་པར་ དར་ཁྱབ་ འགྲོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཁྱད་པར་དུ་ཤེས་ཡོན་དོན་གཉེར་དང་ ཉམས་ལེན་གནང་མི་ཚུ་ལུ་ གཞོད་དོན་དང་ ཐབས་ལམ་གལ་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་རུག། ཞིབ་འཆོལ་ཚུ་ཤོག་འདི་གིས་ སྤྱིར་བཏང་བར་དོའི་དགོངས་ དོན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་རྒྱུས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་བསྟུན་ཏེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་ སོ་སོ་ནང་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་ལུ་འགྱུར་བ་དང་ རྣམ་གྲངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་ཏེ་ཡོད།

བར་དོའི་ཐ་སྙད་འདི་ རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་དོན་ནང་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ” ཟེར་བའི་མིང་ཚོག་ལས་ བྱང་བའི་ ཐ་སྙད་ཅིག་ཡིན་མ་ཚད་ ཐ་སྙད་འདི་ འགོ་ཐོག་དང་པ་ “བར་སྤྱིད་” ཟེར་ འཆི་སྤྱིད་དང་སྐྱེས་སྤྱིད་ གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ “གནས་སྐབས་” ལུ་ཡོངས་གྲགས་སྤེལ་སྟོན་ཡོད་རུང་ བྱུལ་ལས་མི་ཚུ་གི་ བསམ་ཞིབ་ཀྱི་གནས་སྐབས་ ཡར་རྒྱས་འགྲོ་མི་དང་བསྟུན་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བར་སྤྱིད་རྒྱུང་མ་གཅིག་ གི་མ་ཚད་པར་ མིའི་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་གི་བར་དོའི་དགོངས་ དོན་དང་ རྣམ་གྲངས་ཚུ་དར་ཁྱབ་བྱུང་རུག། ཡིན་རུང་ གནད་དོན་དེ་ཚུ་ ཁ་འཐོར་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་ ལོ་རྒྱུ་ཙམ་རེ་དང་ གཙོ་བོ་ཉམས་ལེན་པའི་ཐུག་བཞེས་ཅིག་སྤེལ་ལུས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ དགོས་པ་དང་འབྲུང་ ཁུངས་ཚུ་ལུ་དོ་སྙད་དང་ དང་འདོད་མེད་པར་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ བར་དོའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་འཕེལ་རིམ་ ཚུ་གི་དཔུང་ཞིབ་ལུ་ཙམ་བཏོན་འབད་དེ་ཡོད།

ཞིབ་འཆོལ་འདི་གཙོ་བོ་ བར་དོའི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ ཁུངས་སྐབས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་དབྱེ་ དཔུང་མཐིམ་ཕྱིན་འབད་དེ་ བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་ འཕེལ་རིམ་གྱི་གནས་སྐབས་ ཚུ་ཁ་གསལ་བཟོ་ནིའི་དམིགས་དོན་དང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ ད་ལྟོའི་བར་ནང་ཡང་མི་དམངས་ཀྱི་ ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ རྒྱ་ཆེ་བྲག་སྤེལ་དར་ཁྱབ་ཡོད་པའི་ཁར་ ལག་ལེན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ཅིག་

ལུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ འབྱུང་ཁྱད་སྤངས་དང་འཕེལ་རིམ་ཞིབ་འཕྲོལ་འབད་མི་འདི་གིས་ བར་དོའི་
དགོངས་བཞེད་དང་ནམ་གྲངས་ཀྱི་བྱུང་རབས་ཚུ་གི་ཤེས་རྟོགས་བསྐྱེད་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ ལུང་ཕྱོགས་སོ་
སོ་ནང་དར་བྱུང་འབྱོར་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་གི་ འབྲེལ་མཐུན་གྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ཀྱིས་ གཙོ་བོ་ཁྱད་སྤངས་ཐུབ་ཀྱི་གསུང་རབ་ གཞན་ཡང་བྱུང་རབས་ལོ་རྒྱུས་དང་
མཁས་པའི་ཚུམ་རིག་ལ་སོགས་པ་ ནང་ཆོས་དང་ནང་ཆོས་མིན་པའི་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་སོ་སོ་ནང་ བར་
དོའི་ནམ་བཤད་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ གྲོས་བསྐྱར་འབད་དེ་ཡོད།
སྤྱིར་བཏང་ཞིབ་འཕྲོལ་འདི་གིས་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་བྱུང་རབས་ཀྱི་གནད་དོན་ཆ་ཆང་སྤྱོད་སྤྱོད་
འབད་ནི་ལུ་ཙུལ་བཏོན་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ ཞིབ་འཕྲོལ་གནད་དོན་ཚུ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཁར་ དགོངས་དོན་གྱི་
འབྲེལ་བཤད་ཡང་མ་འདྲུཅ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ གནད་དོན་ཆ་ཆང་སྤྱོད་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་གཞོན་
ལེན་ཡོད་པ་མ་ཆད་ རྒྱ་ཡིག་གི་གཞོན་ལེན་ལུ་བརྟེན་ གནད་དོན་ཀྱི་གསུང་རབ་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཁྱད་
པར་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱེན་སྤྱོད་ཤིང་གཞོན་ལེན་ཡོད་པ་ལས་ གནད་དོན་ཚུ་རིམ་བཞེན་སྤྱོད་གསལ་སྟོན་
འབད་ནི་ལུ་གཞོན་པ་ཡོད་སྟེ།

ཞིབ་འཕྲོལ་འདི་ ཡིག་ཆ་ཁྱད་སྤངས་གཏུགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་གྱི་འབྱུང་ཁྱད་སྤངས་དང་
གནས་དུས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་འབྲེལ་ ཡར་རྒྱས་དང་འགྱུར་བ་བཟུམས་ཏེ་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་གནད་དོན་
གལ་ཅན་ཅིག་ལུ་ཐུང་ཡོད་པའི་ བདེན་ཁྱད་སྤངས་གཟུང་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་པ་ལས་ ཚུམ་ཤོག་འདི་ནང་ གཙོ་
བོ་ རྒྱ་གར་གྱི་ལུང་ཕྱོགས་ནང་ལུ་ནང་ཆོས་མ་དར་བའི་རྟེན་ རིག་བྱེད་དང་རིག་བྱེད་མིན་པའི་རིག་
གཞུང་ཚུ་ནང་སྤྱོད་ཤི་གི་བསམ་ཚུལ་དང་ ནང་པའི་རིག་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་བར་དོའི་ལོ་རྒྱུས་གཉིས་ཀྱི་
ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཕྲོལ་གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྐྱར་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། དོན་ཆན་དེ་ཚུ་གིས་ ཆོས་
དང་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་ གནས་སྤངས་གསལ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ རྒྱབ་
སྟོན་འབད་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ གཏིང་ཟབ་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་དང་གོ་བ་ལེན་ནི་ལུ་ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགས།

ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

སྤྱིར་བཏང་ “བར་དོ” ཟེར་མི་མིང་ཆོག་འདི་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཟེར་བའི་དོན་ལུ་གོ་ནི་ཨིན་རུང་།
སྐབས་ཐོབ་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ཟེར་བའི་སྐུ་ལས་དངས་པའི་ “བར་དོ” འམ་ “བར་སྤྱིད་” ཀྱི་སྐད་
དོད་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ནམ་ཤེས་ རྒྱལ་སྐབས་གཅིག་ལས་གཞན་མི་གཅིག་ལུ་
འཕྲོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་གི་གནས་སྐབས་ལུ་ “བར་དོ” ཟེར་སྐབ་ཨིན་མས་ (ཆོས་མཛོད་པའི་
མཛོད། ལོ་མེད།) དེ་ལུ་ཡང་ གནས་རྒྱལ་དང་བསྐྱར་ཏེ་ ཏེ་མའི་ལུས་བཀོ་བཞག་ཞིན་མ་ལས་ རྩལ་
མའི་ལུས་མ་ཐོབ་པའི་བར་གྱི་ བར་སྤྱིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལུ་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་དང་ བར་སྤྱིད་ཀྱི་གོ་བ་
ལས་ལྷག་སྟེ་ སྤྱི་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་གོ་བའི་ བར་དོའི་གནས་
སྐབས་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གཉིས་འདུག། འདི་བཟུམ་སྟེ་ ནམ་གྲངས་ཀྱི་གྲངས་ཁ་ལུ་ཡང་གནས་རྒྱལ་
དང་བསྐྱར་ འཕེལ་རིམ་ལེ་གཅིག་བྱུང་ཡོད་པ་ལས་ གནས་སྤངས་འདི་ཏེ་གོ་ཐབས་ལུ་ཚུམ་རིག་བསྐྱར་
ཞིབ་འདི་ནང་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།

སྤྱི་ཤི་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ།

བར་དོའི་གོ་དོན་འདི་ འགོ་ཐོག་ལུ་ འཆི་འཕོ་འམ་ བར་སྤྱིད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིན་ན་
ལས་ འདི་གི་ཐད་ཁར་ ནང་ཆོས་ཀྱི་ཏེ་མ་བྱུང་ཡོད་པའི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རིག་
བྱེད་ཀྱི་ཐོག་མ་ངེས་བཟོད་ཀྱི་སྐབས་ མི་ཚུ་གི་བསམ་ཚུལ་ལུ་ ཤི་བའི་ཆོ་ལྷོ་ཡོད་པའི་ལུས་འདི་ཞིག་
སྟེ་ འོད་དང་ལྷན་པའི་ལུས་རྟེན་ཅིག་ལེན་ཏེ་ ཞིང་ཁམས་ལུ་འབྱོ་ནི་ཡོད་པའི་སྤང་བ་དང་ ཤི་བའི་ཆོ་
ལུས་ས་ལུ་ཐིམ། སྤྱི་དབུགས་རྒྱུང་ལུ་ཐིམ་སྟེ་ འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་ལུ་འཇུར་དོ་ཡོད་པའི་ (Rg
Veda, 1919) ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་མི་འདི་ཨིན་པ་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལས་ ཨན་བེ་ད་ (Hymns of the
Atharvaveda, 1897) ནང་ “སེམས་འདི་བཤད་པའི་ཡུལ་ལུ་མི་འབྱོ། ཡལ་ཏེ་མི་འབྱོ། མི་ཆོ་དང་
ཡ་བལ་མི་འབྱོ། ས་མའི་རྗེས་མ་འབྲང་།” ཟེར་བའི་ཆོག་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ མི་ཚུ་གི་སེམས་ཁར་ཆོ་
ཤུལ་མམ་འདི་ ཆོ་ད་ལྷོ་གི་འཕྲོ་མཐུད་ཅིག་ཨིན་མཛོ་བའི་བསམ་ཚུལ་ལུ་གྱུར་བ་ཐེབས་ཏེ་ འཆི་བའི་
འཇིགས་སྤང་དང་ ཞིང་ཁམས་ལུ་འབྱོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཆོ་འདིའི་འཇིག་རྟེན་འདི་སྤང་དགོ་པའི་ བསམ་

ཚུལ་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཅན་དོ་ཡ་ཨུ་པ་ནི་ཡ་ (Chandogya Upanishad, 2022) ནང་
བཟང་པོའི་བྱ་སྤྱོད་འབད་མི་ཚུ་ བཟ་ཟེའི་རིགས་དང་ རྒྱལ་རིགས་དང་ དམངས་རིགས་ནང་སྐྱེ་ནིའི་གོ་
སླབས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ འཆི་འཕོ་ཡོད་པ་ཏུ་གོ་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཆོ་འདི་གི་བྱ་བ་
ལེགས་ཉེས་དང་བསྐྱུན་ ཆོ་ལུལ་མ་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་སྤྲིན་ནི་ཡོད་པའི་བསམ་ཞིབ་དང་ ཆོ་སྡུ་མྱི་
དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྣམ་ཤེས་འཕོ་ཞུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའི་རྣམ་གཞག་བྱུང་མི་ཚུ་
མྱི་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེ་འཆིའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའི་གཞུང་ཡིན་མས།

ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་གནས་སྟངས།

ནང་ཆོས་ཀྱི་མདོ་ཁྲུངས་ལས་དབྱེད་པ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ དུས་རབས་གཉིས་པ་ཙམ་ལུ་
ཐུན་མོང་མིན་པའི་བྱུང་ཆོས་ཅིག་སྟེ་དར་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན་བར་དོ་དྲུག་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་
བྱུང་ཞུག། ནང་པའི་ཡིག་ཚུ་ལས་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་བཤད་མི་ཡིག་ཆ་རྙིང་ཤོས་འདི་ རྒྱུ་བྱ་དམ་
པའི་འགོ་བ་བདུན་སྟོན་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ལས་ དཔེ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་སྟོ་ལས་ བར་མ་དོ་ལུ་མུ་ངན་
ལས་འདའ་ཚུལ་གསུངས་མི་དང་། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སྲིད་པ་བདུན་པའི་མདོ་ལས་(ལོ་མེད།) བར་སྲིད་སྲིད་
པ་བདུན་ལས་གཅིག་ཡིན་མ་སྟེ་གསུངས་མི་དང་། མངལ་འཇུག་གི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ལས་ གནས་
གསུམ་ལས་གཅིག་ བར་སྲིད་ཡིན་མ་སྟེ་གསུངས་མི་ཚུ་ཡིན་མས། བསྐྱེད་བཙུགས་ཀྱི་གྲལ་ལས་ དུས་
རབས་གཉིས་པ་ནང་བྱུང་བའི་ བྱེ་བྲག་ཤེས་མཛོད་ཆེན་མོ་དང་། དུས་རབས་ལྔ་པ་ནང་བྱུང་བའི་
འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་མངོན་པ་ཀུན་བདུས་ (༢༠༢༠) དང་ སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ ཆོས་
མངོན་པའི་མཛོད་ (ལོ་མེད།) གཉིས་ནང་ཡང་ རྒྱུ་སྲིད། འཆི་སྲིད་ བར་སྲིད་གསུམ་གྱི་སྟོ་ལས་ བར་
དོའི་གནས་སྟངས་བཤད་མི་འདི་སྡུ་ཤོས་ཡིན་མས།

གསང་སྟགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལས་དབྱེད་པ་ཅིན་ སྤྱིར་བཏང་ ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་གི་ཆོས་ལུགས་བཞི་ཆ་རའི་
ནང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ རྒྱལ་འབྲིང་བསྐྱུས་གསུམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ དེ་
ཚུ་ནང་ འགོ་ཐོག་གི་བར་སྲིད་ཀྱི་གོ་དོན་ལས་ལྟག་སྟེ་ རྒྱུད་སྟེ་ཚུ་ནང་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་གཏིང་
ཟབ་དང་ རྣམ་པའི་དབྱེ་བ་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱི་སྟོ་ལས་ ཉམས་ལེན་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་མ་ཆད་པར་ ཤི་གསོན་གྱི་

གསལ་མཆོད་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་ཚུ་མཉམ་སྡེ་བ་འབད་དེ་ ཉམས་ལེན་གྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ཡང་གསལ་བཀོད་འབད་
 དེ་འདྲུག། དེ་ཡང་ གམ་གླིང་པའི་བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་གྱི་གཞི་རྟེན་ཨིན་མི་ ཉམས་རབས་བརྒྱུད་པ་ནང་བྱུང་
 བའི་ རྒྱུད་གསང་བའི་སྒྲིང་པོ་ (ལོ་མེད།) ནང་ ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེར་གསུངས་ཡོད་པ་ད་ ཉམས་
 རབས་བརྒྱུད་པ་ནང་བྱུང་བའི་ ར་རོ་ཚོས་དྲུག་ནང་ཡང་ སྐྱེས་གནས་བར་དོ། མི་ལམ་བར་དོ། སྤྱིད་པ་
 བར་དོ་གསུམ་ སྐྱེས་གསུམ་དང་སྤྱར་ཏེ་བཤད་ཚུལ་འདྲུག་ (Tsomomo, nb, p. 152)། དེ་བརྒྱུས་སྤྱི་ ཉམས་
 རབས་བརྒྱུད་པའི་ གམ་གླིང་པའི་བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོའི་ནང་ལུ་ཡང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་དྲུག་
 གི་སྐྱོ་ལས་བཤད་པའི་ཁར་ དམིགས་བསལ་གྱིས་ ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་འཆར་སྤྱང་ཚུ་བཤད་དེ་ ཉམས་
 ལེན་དང་གཤེན་པའི་ཆོ་ག་ཚུ་མཉམ་བསྡེ་བས་སྤྱི་ བཤད་དེ་འདྲུག་ (བྱུ་ཐོབ་གམ་གླིང་པ་ ༢༠༡༧)། དེ་
 ལས་འགོ་བཟུང་ བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་དང་ལུགས་སྟོལ་ཚུ་དར་བྱུང་བའི་ཁར་ དེ་དང་
 འབྲེལ་བའི་ ཆོས་འཁོར་ཡང་ལེ་ག་ཅིག་དར་བྱུག།

མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ ཐ་སྙད་དང་བྱུང་ཚུལ་ཚུ་ག་དེ་སྤྱི་ཨིན་ཅུང་ བར་དོའི་སྐྱེར་ལས་ཁ་གསལ་དང་རྒྱས་
 བཤད་སྤྱི་བཤད་མི་འདི་ ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་མ་གཏོགས་ ཆོས་ལུགས་གཞན་ནང་བཤད་སྟོལ་མེད་
 པའི་ ཐུན་མིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ ནང་པའི་བཀའ་སྟོལ་གྱི་དབང་ལུ་བཏང་པ་ཅིན་ བར་
 དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ གནས་དུས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་ འགོ་ཐོག་གི་དགོངས་དོན་ལས་རྟ་བླངས་
 ཏེ་ དགོངས་དོན་གྱི་བྱུང་པར་ དབྱེ་འདྲའི་རིམ་པ་ ལག་ལེན་དང་ ཕྱག་བཞེས་ལ་སོགས་པའི་ འགྱུར་
 བ་རྒྱ་ཆེ་བཤད་སྤྱི་བྱུང་བྱུག།

ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ།

སྤྱིར་བཏང་ ནང་པའི་ཆོས་ཚུལ་མ་དར་བའི་སྤྱི་གོང་ལུ་ རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་དུས་ཀྱི་སྟོལ་བྱུན་དར་ཏེ་ཡོད་པ་
 ལས་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ནང་པའི་ལྷ་སྐུ་དང་ལམ་སྟོལ་ཚུ་ཡང་ རྒྱ་གར་ནང་དར་ཡོད་པའི་གནའ་དུས་ཀྱི་
 རིག་གཞུང་ལུ་ བྱུངས་གཏུགས་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་གྱི་འབྱུང་བྱུངས་དང་
 འཕེལ་རིམ་ཚུ་གཙོ་བོ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་གར་ནང་ཏེ་མ་ལས་དར་ཡོད་པའི་རིག་གཞུང་དང་ ནང་ཆོས་ལས་

བཤད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོཔ་འདི་གཡ་ཅན་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ བྱངས་བཙན་གྱི་
གནད་སླད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གཏིང་ཟབ་གྱི་དཔུང་ཞིབ་འབད་དགོཔ་འདི་ དངོས་མེད་སློ་སྤང་གི་གནད་དོན་
ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ ཡིག་ཆ་དབྱེ་ཞིབ་དང་འཆར་སྤང་ཚུ་གཙོ་བོར་བཏོན་པའི་ བྱངས་བཙན་བྱུང་རབས་
ཐབས་ལམ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད།

གནས་སླད་དབྱེ་དཔུང་འདི་ གཙོ་བོ་བྱངས་བྱུབ་ཡིག་ཆའི་དབྱེ་དཔུང་དང་ བྱངས་བཙན་གནས་སླད་ལུ་
བརྟེན་དགོཔ་ལས་ ནང་དོན་དང་བཟོད་དོན་དབྱེ་དཔུང་ཐབས་ལམ་བྱུང་འབྲེལ་སྟེ་ ལག་ལེན་འཐབ་པའི་
ཁར་ བྱངས་གཏུགས་གྱི་ཡིག་ཆའི་རིགས་ཚུ་ འབྱུང་བྱངས་དང་གནད་དོན་འོས་འབབ་གྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་
བྱངས་ཞིབ་བརྟག་དང་ག་བསྟར་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དེས་བདེན་བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གནད་དོན་དང་
དོན་ཚན་ཚུ་གི་གྲོས་བསྟར་དང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ འབྱུང་རིམ་གྱི་སྒྲིག་བཀོད་རྒྱུ་གཅིག་གིས་མ་ཆད་པར་
གནད་དོན་ཚུ་འབྲེལ་བཤད་གྱི་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཞིབ་འཆོལ་གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྟར།

སྤྱིར་བཏང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཨིན་རུང་ དེ་གི་འབྱུང་བྱངས་གྱི་གནད་
དོན་ཚུ་ཚུད་པའི་གཞི་ཅིག་སྟེ་ཆགས་ཏེ་འདུག། དེ་ཡང་ མཁས་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་རིག་བྱེད་
ལུ་བྱངས་གཏུགས་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་རིག་བྱེད་མིན་པའི་ལམ་སྟེལ་ལས་དར་བའི་
རྣམ་གཞག་དང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་པ་ཨིན་མས། རྒྱ་མཚན་
དེ་ལུ་བརྟེན་ ཞིབ་འཆོལ་འདི་ནང་ གཙོ་བོ་བྱངས་གཏུགས་གྱི་ཡིག་ཆ་ཆད་ལཱ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་
བར་དོའི་འབྱུང་བྱངས་རྩད་གཅོད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་དུས་གྱི་རིག་བྱེད་དང་ རིག་བྱེད་
མིན་པའི་རིག་གཞུང་ནང་ རྒྱ་ཤི་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་ཞིབ་དང་ དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱ་གར་
དང་བོད་ལུ་དར་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ནང་འཁོད་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ཡོད་མི་ཚུ་དཔུང་
ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།

སྐྱེ་ཤི་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དུས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ།

སྤྱིར་བཏང་གི་བཤད་ཚུལ་ལུ་ བྱང་ཆོས་མ་དར་བའི་རྟེ་མ་ལས་ཀྱི་གར་ནང་ རིག་བྱེད་ལ་སོགས་པའི་སྤར་སྲོལ་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་ ལམ་སྲོལ་གྱི་དགོངས་སྤྱོད་ཚུ་དར་རྟེ་ཡོད་པ་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་གྱི་གཞི་རྟེན་ རིག་བྱེད་ཨིན་མ་སྤེ་བཤད་རུང་། རིག་བྱེད་རྟིང་ཤོས་ རེས་བཅོམ་རིག་བྱེད་ (Rg Veda, 1919) བྱང་ ཆོག་བེན་གྱི་སྒྲོ་ལས་བར་དོ་དང་ ཆོ་བུལ་མའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་དེ་མིན་འདུག། དེ་ཡང་ ལིང་གོ་ཤ (Lincoln, 1977) དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རིག་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ ཤི་བའི་ཆོ་སྲོག་དབུགས་རྒྱུད་ལུ་བེམ་ ལུས་ས་ལུ་བེམ་སྟེ་ གཟུགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དེ་ འབྱུང་བའི་རང་བཞིན་ལུ་གྱུར་བའི་གོ་དོན་ཅམ་དང་ བཅོམ་སྤྱོད་ཁག་ཆེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་མ་གཏོགས་ གཞན་བར་དོའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཤད་དེ་མེད་པའི་ཁར་ གླེང་སྤྲོད་ (Griswold, 1999) གིས་ རང་ཤི་བའི་ཆོ་ རང་གི་ཆོ་ལས་འདས་པའི་ཕམ་ཚུ་གི་ བུལ་འདའ་སྟེན་འགྱོད་གོ་པ་དང་ རྒྱུད་ལྷ་ (ལྷ་རུ་ན) དང་གཤིན་རྗེ་ (ཡ་མ་) གཉིས་མཇལ་འོང་ ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ལུ་བཟླ་བ་ཅིན་ ཆོ་ལས་འདས་པའི་བུལ་ལུ་ རང་གི་མཛོད་སྤྱོད་དང་དགེ་བའི་ལུ་གི་བསོད་ནམས་ལས་བརྟེན་ འཛིག་རྟེན་སྤར་སྟེ་འགྱོད་བའི་སྐབས་ལུ་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ལུས་འདི་སྤར་བའི་བུལ་ལུ་ ལུས་རྟེན་གཞན་ཅིག་འཐོབ་ནི་ཡོད་པའི་ སྤར་བ་མ་གཏོགས་དམིགས་བསལ་གྱིས་ སྤྱི་འཆི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ གནས་སྐབས་གཞན་ཅིག་ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཚུ་མེད་པ་སྤེ་ཨིན་མས།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྟེ་ལྷ་ཤར་དང་མཎ་ཚུ་ན་གྱ་ (Daigan & Matsunaga, 1971, p. 15) གཉིས་ཀྱིས་ ཡང་ རིག་བྱེད་ནང་གསོལ་མཛོད་ཀྱི་རིམ་པ་ཚུ་རྒྱ་ཆེ་བླ་གས་སྤེ་ཡོད་རུང་ དེའི་སྐབས་ལུ་ མི་ཚུ་ལུ་ཕྱིའི་འཛིག་རྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་སྤར་ཚུལ་ཅམ་མ་གཏོགས་ ཁ་ནང་ལྷས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དང་བར་སྤྱོད་སྐབས་ཀྱི་ འཛིགས་སྤར་དང་ཆོར་བ་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་རྣམ་རྟོག་མེད་པ་སྤེ་བཤད་མི་ཚུ་དང་འབྲེལ་རུང་ རིག་བྱེད་ཀྱི་དུས་སྐབས་ལུ་སྤྱོད་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཅིག་ཨིན་ མཛོ་བའི་བསམ་ཚུལ་མ་གཏོགས་ བར་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་མེད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།

དེ་མ་ཆད་ ཞུ་བེ་དའི་དུས་སྐབས་ལུ་ཡང་ བུ་ལུ་མས་ (Bloomfield, 1897, p. 54) ཀྱིས་ མི་

ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ཆེ་སློག་རྒྱུ་སྤྱོད་དང་ཡུན་སྤང་གི་བྱ་བ་དང་ ཤི་བའི་ཆེ་འབྱུང་བའི་
རང་བཞིན་ལུ་ཐིམ་ནི་ལས་ལྷག་སྟེ་ མི་ཚུ་གི་སེམས་ཁར་འཆི་བའི་འཇིགས་སྤང་དང་ ཞིང་ཁམས་ལུ་
འགྱུ་ཞིའི་དོན་ལུ་ ཆེ་འདིའི་འཇིག་རྟེན་སྤང་དགོ་པའི་ཆོར་སྤང་གི་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་
མི་དང་འབྲེལ་རུང་ ཡན་བེད་དེ་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཤི་གསོན་གྱི་གོ་བ་དང་རྣམ་རྟོག་ཡོད་རུང་ རྣམ་ཤེས་
འཕོ་ཞུགས་ཀྱི་སྒྲིབ་ལས་ གོ་རྟོགས་མེད་པའི་གནད་དོན་ཅིག་སྟེ་སྤྱོད་ལུགས།

རིག་བྱེད་ཀྱི་ཤུལ་ལུ་བྱུང་བའི་ ས་ཏ་པ་རྩ་ལྷ་མ་ན་ནང་ “མི་དེ་གིས་འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་བཞུགས་གོ་ག་ཅི་ཟ་
རུང་ དེ་གིས་ར་ཁོ་རང་ལོག་ཟ་འོང།” དང་ “མི་དེ་ཁོ་རང་གི་བཟོ་མི་འཇིག་རྟེན་ནང་ར་སྤྱོད་འོང།”
(Daigan & Matsunaga, 1971, p. 16) ཟེར་མི་ཆོག་དང་ ཅན་དོ་ཡ་ཡུ་པ་ནི་པད་ (Tippur, 2022) ནང་
བཟང་པོའི་བྱ་སྤྱོད་འབད་མི་ཚུ་ བཟུང་འཇིགས་ རྒྱལ་རིགས་དང་ དམངས་རིགས་ནང་
སྤྱོད་ཞིའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་ ལཱ་དན་འབད་མི་རིགས་དན་ཚུ་ རོ་བྱི་དང་པག་པ་ལ་སོགས་པའི་གནས་
དན་པ་ནང་ སྤྱོད་ལུ་བཤད་མི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ འཆི་འཕོའི་རྣམ་རྟོག་དང་གཅིག་ཁར་ ཆེ་འདི་གི་བྱ་
བ་ལེགས་ཉེས་དང་བསྐྱེད་ ཆེ་ཤུལ་མ་བཟང་དན་གྱི་འབྲས་བུ་སྤྱིན་ནི་ ཡོད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་པ་ཤེས་
ཚུགས་པ་མ་ཆད་ ལྷག་པར་དུ་ ཅན་དོ་ཡ་ཡུ་པ་ནི་པད་ (Tippur, 2022) ལས་སྤྱབ་མི་དང་འབྲེལ་
བ་ཅིན་ ཆེ་སྤྱོད་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྣམ་ཤེས་འཕོ་ཞུགས་ཀྱི་གྲུབ་མཐའི་རྣམ་
གཞག་ཚུ་བྱུང་བའི་ཁར་ འཕོ་ཞུགས་འབད་མི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ རྣམ་ཤེས་ཅིག་ཡོད་པའི་
གྲུབ་མཐའ་ཚུ་དང་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས།

བཤད་ཚུལ་གཅིག་ལས་ ཀའུ་བླེས་ (Cauves, 2003) ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ རིག་བྱེད་ཀྱི་ཐ་སྙད་
“སྤྱོད་དར་བླ” ཟེར་མི་འདི་ བོད་སྐད་ནང་ “བྱི་ཟ” ལུ་གོ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ བར་སྤྱོད་འདི་བྱི་ཟའི་རིགས་
ཅིག་ཨིན་མ་ལས་བརྟེན་ ནང་པའི་བར་དོའི་དགོངས་དོན་འདི་ཡང་ “སྤྱོད་དར་བླ” ལས་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་
བཤད་པའི་ཁར་ རྟོགས་གཅིག་ལས་ (Adherents of the Hindu path, n.d) ཨིན་ཏེ་ཨ་རི་ཡན་
ཀྱི་ཉིན་དུ་འཛོམས་ལུགས་ སན་ཏ་ན་རྩ་མའི་ཐ་སྙད་ “ཨ་ཏ་ར་ལ” ཟེར་འདི་ གནས་དུས་ལ་སོགས་

པའི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་ཆ་ལུ་གོ་ནི་དང་ “ལྟ་ལ” ཟེར་མི་འདི་ སྐྱེ་བ་ལུ་གོ་ནི་ཡིན་མ་ལས་ བར་དོ་
འདི་ “ཨཾ་ཏ་ར་ལྟ་ལ” ལས་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ཡིན་མ་མས།

གོང་གི་གནད་དོན་འདི་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ གལ་སྲིད་ རང་ཆོས་ལས་བཤད་པའི་བར་དོའི་དགོངས་
དོན་གྱི་ འབྱུང་ཁུངས་རིག་བྱེད་ལུ་བཞག་དགོ་པ་ཅིན་ བསམ་ཚུལ་གྱི་གནས་སྤངས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་
འགྱུར་བ་འགྲོ་མི་ལས་བརྟེན་ བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་ཚུགས་ནི་ཡིན་རུང་ རང་ཆོས་ལས་བཤད་པའི་བར་
སྲིད་ཀྱི་དགོངས་དོན་འདི་ བེད་དང་ལྷ་པ་ནི་ཤད་ནང་ཁ་གསལ་སྟེ་གསལ་བརྟོན་འབད་དེ་མེད་པའི་ཁར།
ལྷ་པ་ནི་ཤད་ཀྱི་དུས་སྐབས་ལུ་ ཆོས་དང་རིག་གཞུང་དར་བྱབ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་ཡིན་མ་
ཚད་ རིག་བྱེད་མ་དར་བའི་རྟེ་མ་ལས་ རིག་བྱེད་མིན་པའི་ལམ་སྟོལ་ཚུ་དར་བྱབ་འགྲོ་ཡོད་པ་ལས་
བསམ་ཚུལ་གྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ རིག་བྱེད་དང་ལྷ་པ་ནི་ཤད་ལས་བྱུང་ཡོད་མེད་དཔུང་པའི་གཞི་དང་ དེ་
བཟུམ་སྟེ་ ཨཾ་ཏ་ར་ལྟ་ལ་དང་གླུ་དར་ལའི་ གསུང་གཉིས་ལས་བྱུང་ཡོད་པའི་བཤད་ཚུལ་འདི་
ཡང་ བསམ་ཚུལ་རྒྱུང་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་ ཚད་ལྡན་གྱི་སྐབས་བྱེད་མེད་པ་ལས་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དགོ་
པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཡིན་མས།

མཁས་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་འདི་ རིག་བྱེད་མིན་པའི་ལམ་སྟོལ་ནང་ཡོད་པའི་
“ལས་འབྲས་” “ཡང་སྲིད་” “རབ་བྱུང་” “རྣམ་ཤེས་འཕྲོ་ཞུགས་” “འཁོར་བ་” དང་ “ཐར་པ་” ལ་
སོགས་པ་གྲུབ་མཐའི་དགོངས་དོན་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་པ་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ བླ་མེན་དང་པད་ཀྱི་ག་
(Gavin & Patrick, 2003) གཉིས་ཀྱིས་ ལས་འབྲས་དང་ཡང་སྲིད་ལ་སོགས་པའི་ རིག་བྱེད་མིན་
པའི་ལམ་སྟོལ་གྱི་བསམ་ཚུལ་ཚུ་ བཅའ་ཟེའི་རིག་གཞུང་ནང་ཤན་ཞུགས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཟེའི་ཆོས་
ལུགས་དང་ལམ་སྟོལ་ནང་ དང་ལེན་དང་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པ་སྟེ་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཇཡི་ནི་
(Jaini, 2001) གིས་ཡང་ རྣམ་ཤེས་འཕྲོ་ཞུགས་ ལས་འབྲས་དང་ ཐར་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཚུ་ རིག་
བྱེད་དང་བླ་མ་ནའི་གཞུང་ཚུ་ནང་མེད་པའི་ རིག་བྱེད་མིན་པའི་ལམ་སྟོལ་གྱི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཅིག་དང་
ལྷ་ཡི་ཤེས་ (Maish, 2000, p.149) དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ “ལས། འཁོར་བ། ཡང་སྲིད་དང་ ཐར་
པ།” པའི་གནད་དོན་ཚུ་ འགོ་ཐོག་དང་པ་རིག་བྱེད་མིན་པའི་ལམ་སྟོལ་ནང་ ཁ་གསལ་ཡོད་པ་མ་

གཏོགས་ རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་དང་ ལྷ་པ་ནི་པད་རྟིང་ཤོས་ ཅན་དོ་ཡ་དང་ཐུ་ཏྲ་རན་ཡ་ཀ་
(Chandogya and Brhandaranyaka) ཚུ་ནང་ཡང་ གསལ་བཏོན་འབད་མེད་སྤེ་བཤད་པའི་
ཁར་ པན་ཏེ་ (Pande, 1995)གིས་ ཡང་སྤྱིད་ཀྱི་གནད་དོན་འདི་ ཉིན་དུ་འཛོམས་ལུགས་འཛིན་པའི་
མི་རིགས་ཚུ་གིས་ རྒྱ་གར་གྱི་གནད་དུས་ཀྱི་མི་རིགས་རོ་མ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་བ་འབྲལ་མི་ལས་
བརྟེན་ ཁོང་རའི་ལམ་སྲོལ་དང་ཚེས་ལུགས་ནང་ དང་ལེན་འབད་ཡོད་པ་སྤེ་ཨིན་མས། འདི་ཚུ་ལུ་བལྟ་
བ་ཅིན་ བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་འབྲས་དང་ཡང་སྤྱིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཚུ་ རིག་བྱེད་ཀྱི་རྟེ་མ་ལས་
རྒྱ་གར་གྱི་གནད་དུས་ཀྱི་མི་རིགས་ཚུ་ནང་དར་ཏེ་ཡོད་པ་ ཏ་གོ་ཚུགས་པས། ཨིན་རུང་ གནད་དོན་དེ་
ཚུ་བཤད་ཚུལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཅམ་རེ་མ་གཏོགས་ ཚད་ལུན་གྱི་སྤྱུ་བྱེད་ཁ་གསལ་མེད་པའི་བརྗོད་གཞི་ཅིག་
ཨིན་མ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་བསྐར་ཞིབ་དང་དག་བཅོས་འབད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཅིག་ཨིན་མས།

ནང་ཚེས་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་ལོ་རྒྱུས།

རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཚེས་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་ལོ་རྒྱུས།

རྒྱ་གར་གྱི་སྤར་བྱུན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བཟུམ་སྤེ་ ནང་པའི་ཚེས་ལུགས་ནང་ཡང་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་འགོ་
ཐོག་དང་པ་ ཏུས་ནམ་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་གཏན་གཏན་སྤེ་ རོས་བཟུང་འབད་མ་ཚུགས་རུང་ སངས་རྒྱུས་
ཀྱི་བཀའ་དང་རྗེས་འཇུག་མཁས་པའི་བསྟན་བཅོས་མང་རབས་ཅིག་ནང་ བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་
དོན་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས། དེ་ཡང་ སྤྱིད་པ་བདུན་པའི་མདོ་ལས་ (ལོ་མེད།) “སྤྱིད་པ་ནི་བདུན་ཏེ།
དཔུལ་བའི་སྤྱིད་པ་དང་། དུང་འབྲེལ་སྤྱིད་པ་དང་། ཡི་དུགས་ཀྱི་སྤྱིད་པ་དང་། ལྷའི་སྤྱིད་པ་དང་། མིའི་
སྤྱིད་པ་དང་། ལས་ཀྱི་སྤྱིད་པ་དང་། སྤྱིད་པ་བར་མདོ།” བར་སྤྱིད་དངོས་སུ་གསུངས་ཚུལ་དང་ མངལ་
དུ་འཇུག་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ལས་ “གནས་གསུམ་མདོན་དུ་གྱུར་པ་ལས་མའི་མངལ་དུ་བྱ་ཆགས་པར་
འགྱུར་ཏེ། གསུམ་གང་ཞེ་ན། མ་རུང་ཞིང་ལྷོ་མཚན་དང་ལུན་པ་དང་། ས་མ་ཆགས་པར་གྱུར་ཅིང་ཕྱད་པ་
དང་། ཇི་ཟ་ཡང་ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ནའོ།” དང་ ལུང་ཕྱན་ཆེགས་ (ལོ་མེད།) ལས་ “དགའ་ཐོ་
ས་མ་ཆགས་པར་གྱུར་ཅིང་ཕྱད་པ་དང་མ་ཡང་རུང་བར་གྱུར་ཅིང་ལྷོ་མཚན་དང་ལུན་པ་དང་། ཇི་ཟ་ཡང་
ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ཅིང་འཇུག་པར་འདོད་ན་སྟེ།” ཟེར་གསུངས་མི་ ཇི་ཟ་བར་སྤྱིད་ལུ་གོ་ནི་དང་ དེ་

བཟུམ་སྟེ་ སྐྱེས་བྱ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ལས་ “ཞོགས་མའི་མེ་ཆུང་དུ་
མངོན་པར་གྱུ་བ་བཞིན་དུ་འཆི་བ་” ལ་སོགས་དཔེ་གསུམ་གྱིས་མཆོན་པའི་ ཟུང་ན་ལས་འདའ་ཚུལ་
བདུན་བཤད་པའི་སྐབས་ བར་མ་དོ་ལུ་ཟུང་ན་ལས་འདའ་བ་བར་སྲིད་ལུ་གོ་ནི་ཨིན་མ་ལས་ སྲིད་པ་བར་
དོའི་རྣམ་གཞག་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ སངས་རྒྱུས་ཟུང་ན་ལས་འདས་པའི་ཤུལ་ལུ་ སལ་ཆེན་སྟེ་པ་གིས་ “བམ་ཟེ་ན་ཆོད་ཁྱེར་
ཟིན་ཆ་བ་དང་། ན་བ་ཡིན་ཏེ་གཤིན་མེད་ཐུང་དུ་བྱིན། བར་ན་ཁྱོད་ཀྱི་གནས་ཀྱང་ཡོད་མིན་ཞིང་། ཁྱོད་
ཀྱི་ལམ་རྒྱལ་ཀྱང་ནི་ཡོད་མ་ཡིན།” ཟེར་མི་དང་ “མཆོམས་མེད་པ་ལྟའི་ལས་གང་དག་བྱས་ཤིང་
བསགས་ནས་དེ་མ་ཐག་ཏུ་དུལ་བ་དག་ཏུ་སྟེའོ།” ཟེར་མདོ་ལུང་ཚུ་བྱང་སྟེ་ འཆི་སྲིད་དང་སྟེ་སྲིད་ཀྱི་
བར་ན་ བར་སྲིད་མེད་པ་དང་ (མཆོམས་འཇམ་པའི་དབྱངས་ ༢༠༠༤ ཤོག་གྲངས་ ༢༡༡) དེ་བཟུམ་
སྟེ་ གནས་བརྟན་སྟེ་པ་གིས་ སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་འདོད་ཁམས་ གཟུགས་ཁམས་དང་གཟུགས་མེད་ཁམས་
ཟེར་ སྲིད་པ་གསུམ་གསུངས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ བར་སྲིད་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁ་གསལ་སྟེ་མ་གསུངས་
ལས་ བར་སྲིད་མེད་པར་འདོད་ཚུལ་དང་ བྱེ་བྲག་སྐྱ་བ་དང་མདོ་སྟེ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ “འབྲུ་རྒྱུན་དང་
ཆོས་མཐུན་བྱིར།” ཟེར་དཔེའི་སྟོལ་ས་བར་སྲིད་ཡོད་པའི་སྐྱབ་བྱེད་དང་ གོང་ལུ་བཤད་པའི་མདོ་ལུང་ཚུ་
བཀོད་དེ་ བར་སྲིད་ཡོད་པའི་ཁྱད་ས་བཀལ་ (ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད། ༢༠༠༣ དང་ མཆོམས་འཇམ་
པའི་དབྱངས། ༢༠༠༤ ཤོག་གྲངས་ ༢༡༡-༢༡༣)། མི་ལུ་བལྟ་རུང་ བར་དོའི་གོ་དོན་དང་བསམ་ཚུལ་
ཚུ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།

བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ཡང་ སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཀའི་དགོངས་དོན་ཆ་མཚུངས་སྟེ་ བར་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་
བཤད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ དུས་རབས་ལྟ་པའི་ནང་ སྟོབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་དང་དབྱིག་གཉེན་གཉིས་
ཀྱིས་མཛོད་པའི་ མངོན་པ་ཀྱན་བརྟུས་དང་ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་གཉིས་ མངོན་པའི་དགོངས་འབྲེལ་གྱི་
བསྟན་བཅོས་ གལ་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཀའུ་བེས་ (Cauves, 2003, p.41) དང་
འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཤུལ་ལས་ནང་ཆོས་བོད་ལུ་དར་བའི་སྐབས་ མདོ་ལུགས་ཀྱི་བར་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་
བཤད་པའི་ གཞུང་གཙོ་བོ་ཅིག་ལུ་ཡང་གྱུར་ཅུག།

རྒྱལ་ཁྲུངས་དེ་ཚུ་ད་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ ནང་པའི་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་ནང་ བར་སྤྲིད་གྱི་བསམ་ཚུལ་
ཡོད་པ་མངོན་གསལ་ཡིན་པའི་ཁར་ རྒྱུ་རབས་གཉིས་པའི་ནང་ ཁྲུང་པར་ཅན་གྱི་དགོངས་དོན་ཅིག་སྟེ་
གཞི་ཆགས་ཏེ་ རྒྱུ་རབས་ལྔ་པའི་ནང་མངོན་པའི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ བར་སྤྲིད་གྱི་དགོངས་དོན་
འདི་ཙམ་བརྟན་འགྱུར་ཞེས་ལས་ གསང་བ་སྟགས་གྱི་བསྟན་པ་དར་བྱབ་མ་འགྱུར་བའི་རིང་ལུ་ བར་སྤྲིད་
ལས་ལྷག་པའི་གོ་བ་དང་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ག་ཅི་ཡང་མེད་པ་ཤེས་ཚུགས།

ཀའུ་བིས་དང་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ གསང་བ་སྟགས་གྱི་ཐེག་པ་དར་བྱབ་འགྱུར་མི་དང་གཅིག་ཁར་ གསང་
སྟགས་ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གིས་ བར་སྤྲིད་གྱི་དགོངས་དོན་འདི་ལུ་ གོ་དོན་རྒྱ་བསྐྱེད་མཛད་པའི་ཁར་ ལྷ་
དང་དགྲིལ་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་གསང་སྟགས་གྱི་ རིམ་ལུགས་དར་བྱབ་འགྱུར་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས
(Cauves, 2003)། སྤྱིར་བཏང་ གསང་སྟགས་གྱི་བསྟན་པ་འདི་ རྒྱ་གར་ལུ་རྒྱུ་རབས་ལྔ་པའི་ནང་
བྱུང་ནི་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱུ་རབས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ གསང་སྟགས་གྱི་ཉམས་བཞེས་
གནང་མི་ རྒྱ་ཆེ་བྲགས་སྟེ་བྱུང་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་རུང་ རྒྱུ་རབས་བཅུ་པའི་མཚམས་ལུ་མ་གཏོགས་
བར་དོད་དགོངས་དོན་འདི་གཏིང་ཟབ་སྟེ་ གསལ་སྟོན་འབད་ནི་འགོ་མ་བཙུགས་བས། དེ་ཡང་ རྒྱུ་
རབས་བཅུ་པའི་ནང་ གྲུབ་ཆེན་ཏིལ་ལོ་པ་ (༡༥༥-༡༠༤༩) གིས་ ཁོ་རའི་སློབ་མའི་གཙོ་བོ་ན་རོ་པ་
(༡༠༡༤-༡༡༠༠) ལུ་ གསང་སྟགས་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱིར་བཏུན་བསྟུས་ཏེ་ ཆོས་དྲུག་གི་གདམ་པ་
(Guenther, 1963) གནང་མི་ནང་ ཏིལ་པ་གིས་གསང་སྟགས་གྱི་ལྷའི་སྤྱིར་རིམ་དང་སྦྱར་ཏེ་ བར་
དོད་འགྲེལ་བཤད་མདོར་བསྟུས་སྟེ་གསུངས་ཅུག (Cauves, 2003 p. 47)།

དེ་ལས་ ཏིལ་པའི་ཤུལ་ལུ་ གོ་ར་པ་གིས་ཏིལ་པའི་ཆོས་དྲུག་ལུ་རྩལ་བཏོན་མཛད་དེ་ དམིགས་བསལ་
གྱི་དམ་པ་གསུམ་ལྷན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཐབས་ལམ་ “སྦྲུ་གསུམ་ལམ་ཁེར་” ཟེར་མི་རྣལ་འབྱོར་གྱི་རིམ་པ་
སྟོལ་བཏོད་གནང་མི་ནང་ མངོན་པ་ལས་བཤད་པའི་བར་སྤྲིད་གྱི་གོ་བ་ལས་ལྷག་སྟེ་ བུན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་བར་དོད་གནས་སྐབས་གསུམ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ སྟེས་ཤི་བར་དོ། མི་ལམ་བར་དོ་དང་ སྤྲིད་པ་
བར་དོ་ཟེར་དབྱེ་བ་གསུམ་ལུ་ཕྱེ་གནང་ཅུག (Cauves, 2003 p. 49)། དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ག་
རོ་པའི་སློབ་མ་གཉིས་ལས་ མར་པ་ཆོས་གྱི་སློབ་མའི་ལས་མར་རྒྱུད་པའི་ཆོས་སྟོན་ལུ་ ག་རོ་ཆོས་དྲུག་དང་

ཁེ་གུ་མ་ལས་རྒྱུ་པའི་ཆོས་སྐོར་ལུ་ ཁེ་གུ་ཆོས་དྲུག་ཟེར་བའི་སྒྲུབ་གཉིས་བྱུང་ཅུག། དོན་ལུ་ རྒྱུ་
རབས་བརྒྱུ་པའི་སྐབས་ལུ་ གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་གྲུབ་ཐབས་ཚུ་ ཡར་རྒྱས་དང་དར་ཁབ་འགྲོ་མི་ལུ་བརྟེན་
བར་དོའི་གོ་དོན་ཉེ་མ་བར་སྤྲུག་ལུ་གཞི་བབྱུང་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ འཇུར་བ་ཐེབས་ཏེ་བར་དོའི་དགོངས་དོན་
གཏོང་ཟབ་དང་ རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་འགྲོ་བའི་ཁར་ རྒྱུ་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པ་ལས་འགོ་
བབྱུང་ གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ལམ་སྒྲོལ་ཚུ་བོད་ལུ་དར་མི་ལུ་བརྟེན་ རྒྱུ་ཤི་བར་དོ། མི་ལམ་བར་དོ། སྤྲོད་
པ་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ལས་ལྷག་སྟེ་ རྣམ་པའི་དབྱེ་བ་དང་ཉམས་ལེན་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་ སོ་སོ་སྟེ་དར་ཁབ་
འགྲོ་ཅུག།

རྟེན་ལུ་ཡའི་གངས་ལྗོངས་ནང་བྱུང་བའི་བར་དོའི་ལོ་རྒྱུས།

སྤྱིར་བཏང་ རྒྱ་ཏང་གི་ས་ཁོངས་ལས་ རྣང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་འཆི་བ་དང་ཡང་སྤྲོད་སྐོར་གྱི་ བོད་ཀྱི་
ཡིག་ཆ་རྙིང་མ་ཚུ་ཐོབ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་རུང་ གནའ་རྒྱུ་ཀྱི་བོད་ཀྱི་རྒྱུ་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་སྐབས་
(རྒྱུ་རབས་བརྒྱུ་པ་ལས་དགུ་པའི་བར་མཚམས་)ལུ་ རྣང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་
ཚུ་ ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཁ་གསལ་མེད་འདུག། ཨིན་རུང་ རྒྱུ་རབས་བརྒྱ་གཅིག་པའི་སྤྱི་མཚམས་ལུ་
བར་དོའི་བསམ་ཚུལ་ གསང་སྤྲུགས་ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོ་སོ་ཅིག་སྟེ་
བྱུང་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས། ཀའུ་བིས་གིས་ བཤད་མི་བར་དོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རྒྱ་གར་གྱི་
རྣང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ལྷ་སྒྲུབ་ བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ནང་མ་དར་བའི་སྤྱི་གོང་
ལས་ རྒྱ་བསྐྱེད་དང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བྱུན་མེད་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཅིག་སྟེ་ འཇུར་བ་འགྲོ་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་
མས། དེ་ཡང་ བོད་ཀྱི་བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་པ་ གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་གྱི་རྣང་ཆོས་ལས་ཆོས་མངོན་པ་
དང་ དམིགས་བསལ་རུ་ བྱེ་བྲག་སྤྱི་བའི་བཤད་ཚུལ་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ དེ་བརྩམ་སྟེ་ སྤྲོད་པ་བཞི་
གི་རྣམ་བཞག་དང་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ཆོས་མངོན་པའི་བར་སྤྲོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱ་
གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་མཉམ་སྟེ་བ་འབད་མི་དེ་ལས་ གསང་སྤྲུགས་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་ དགོངས་
དོན་ཚུ་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས། (Cauves, 2003 p. 41-44)།

བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རྒྱལ་རབས་བརྒྱུད་པའི་ནང་ ཨོ་ཁྱེན་གྱི་སློབ་དཔོན་པ་སྐྱེ་འབྱུང་གནས་
 གྱིས་ མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཛོ་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྒོང་ལྷེ་ལུ་བཅོན་ལ་སོགས་པའི་ དག་པའི་ལས་ཅན་
 གྱི་འཁོར་ཚུ་ལུ་ རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་རྒྱུད་འབྱུང་ཕྱག་ཚུ་ཅ་བཞིའི་ གནད་འགག་གཅིག་ཏུ་བྲིལ་བའི་
 ཟབ་ཆོས་དགོངས་པ་རང་གོལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་གནད་ཡོད་པ་དང་ ཆོས་སྐྱོར་དེ་ མ་འོངས་སྒྲིགས་རྒྱལ་གྱི་
 གཤུལ་བྱ་ལུ་དགོངས་ཏེ་ “ཟབ་ཆོས་ཞི་ཁྲོ་དགོངས་པ་རང་གོལ་” ཟེར་བའི་མཚན་གསལ་མཛད་དེ་ མ་
 འོངས་ལུང་བསྟན་དང་གཅིག་ཁར་ ཅོག་རོ་ལྷའི་རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཆོས་སྐལ་སྟེ་ བོད་ཤར་ཚུགས་དྲགས་ལ་
 སྐྱོམ་པོའི་རི་ལུ་ གཏེར་ལུ་བཞག་གནད་ཡོད་པ་སྟེ་ཨོན་མམ་ (Padmasambhava, 2008) ལོ་
 རྒྱུས་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སྒྲགས་རྙིང་མའི་ཆོས་སྐྱོར་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་དོ་ལོ་རྒྱུས་དང་པ་ཨོན་མ་
 ཚད་ བར་དོ་ཐོས་གོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྒྲགས་རྙིང་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་
 དོའི་ཆོས་སྐྱོར་གྱི་ཆོས་བརྒྱན་དང་པ་ རྒྱལ་རབས་བརྒྱུད་པའི་ནང་ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་བརྒྱུད་ལས་མར་བུང་
 ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་དེ་འདུག (ཀམ་གླིང་པ། ༢༠༡༤)།

སྒྲགས་གསར་མའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རྒྱལ་རབས་བརྒྱུད་གཅིག་པའི་ནང་ ཏི་ལོ་པ་དང་ན་རོ་པ་
 ལས་མར་རྒྱུད་པའི་ཆོས་སྐྱོར་ལས་ མར་པ་ལོ་རྫོ་གིས་ ན་རོ་ཆོས་དྲུག་དང་ ཁྲུང་པོ་རྣལ་འབྱོར་གྱིས་ ཁི་
 གུ་ཆོས་དྲུག་གི་ཟབ་ཆོས་ཚུ་ བོད་ལུ་དར་བྱབ་གནད་ཡོད་པ་དང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ “བར་དོ་འཕྲང་གོལ་གྱི་
 མན་ངག་” ཟེར་བའི་ན་རོ་ཆོས་དྲུག་གི་ཆོས་སྐྱོར་ཡང་ བོད་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཚུ་ནང་
 དར་བྱབ་སྟོན་སྟེ་བྱུང་ཅུག། དམིགས་བསལ་དུ་ མར་པ་ལོ་རྫོ་གིས་ ན་རོ་པའི་ཆོས་སྐྱོར་ལུ་སྤར་ལས་
 ལྷག་པའི་ཕུལ་བཏོན་མཛད་དེ་ རྒྱལ་གསུམ་མཉམ་སྦྱོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ཟེར་བའི་མཚན་གསལ་མཛད་ཅུག
 (Cauves, 2003)། ཀམ་ལེགས་བཤད་མཛོ་མོ་ (Tsomo, n.d, p. 152) གིས་བཤད་ཚུལ་ལུ་ཡང་
 མར་པ་ལོ་རྫོ་གིས་ ན་རོ་ཆོས་དྲུག་ལུ་ གཞི་ལམ་འབྲས་བྱ་གསུམ་ལྟན་གྱི་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་
 བཙུགས་གནད་བའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ མར་པ་ལོ་རྫོ་གིས་ན་རོ་ཆོས་དྲུག་འདི་ཕུལ་བཏོན་
 མཛད་པའི་ཁར་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་བཙུགས་གནད་མི་དེ་ ཏི་མ་ཡོད་པའི་བར་སྤྱིད་ཀྱི་གོ་བ་ལས་ལྷག་
 སྟེ་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་ཉམས་ལེན་ལུ་ འགྱུར་བ་འགྱུ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།

དེ་ལས་ རྒྱུ་རབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ (༡༠༥༠-༡༡༥༥) གིས་ བར་དོའི་
འཛིགས་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་སྐྱབས་ནིའི་དོན་ལུ་ “གྱར་མ་གསེར་ཕྱང་” ཟེར་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་
བར་དོ་འཕྲང་འགྲོལ་གྱི་གདམ་པ་ གྱར་མའི་ཐོག་ལུ་མཁའ་འགྲོ་ཆེ་རིང་མ་ལུ་གནང་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས།
དེ་ཡང་ ཀའུ་བིས་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གྱར་མ་གསེར་ཕྱང་ནང་ ར་རོ་ཆོས་དྲུག་ནང་བཤད་པའི་ སྟེ་ཤི་
བར་དོ། མི་ལམ་བར་དོ། སྲིད་པ་བར་དོ་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་དེ་ “སྤང་སྤྱན་སྲིད་པའི་བར་དོ།”
“འཁོར་འདས་བར་དོ།” “རང་བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོ།” “མི་ལམ་གཉིད་གྱི་བར་དོ།” “མཐའ་མ་སྲིད་པའི་
བར་དོ།” དང་ “སྦྱིས་གནས་བརྒྱད་པའི་བར་དོ།” ཟེར་ བར་དོའི་གནས་སྐབས་དྲུག་ལུ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་
གནང་ཡོད་པ་ (མི་ལ་རས་པ། ལེ་མེད།) དང་། དེ་བརྩམ་སྟེ་ མི་ལ་རས་པ་གིས་གཞན་ཡང་ “ལམ་
སྒོས་གཙོད་པ་བར་དོ་རོ་སྟོན་གྱི་གདམ་པ་ལ་ཟབ་མོ་” ནང་ “ལུས་ལྷན་གཞིའི་བར་དོ།” “རེས་ཤེས་
རྟགས་གྱི་བར་དོ།” དང་ “རོ་སྟོན་འབྲས་བུའི་བར་དོ།” ཟེར་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འཐེབ་གསུམ་ཅིས་
ཚུལ་ཡང་འདུག། (Cauves, 2003, p. 53)། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ རྒྱུ་རབས་བརྒྱ་གཉིས་པའི་བར་
མཚམས་ལུ་ བར་དོའི་དབྱེ་བ་དང་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་དང་དགོངས་སྟོན་ཚུ་ མ་འདྲུལ་ལེ་ག་
ཅིག་དར་བྱུང་བྱུང་ཅུག།

དེ་དང་རིགས་འགྲེས་ཏེ་ རྒྱུ་རབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་ནང་ “བར་དོ་འཕྲང་གྲོལ་གྱི་གཞུང་དམ་པ་” ནང་
“རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ།” “རྣམ་སྤྱོད་སྟེ་ཤིའི་བར་དོ།” “གཏིང་རེས་འཛིན་བསམ་གཏན་གྱི་བར་
དོ།” “བག་ཆགས་མི་ལམ་གྱི་བར་དོ།” “ལུགས་སྒྲོག་འཆི་ཁའི་བར་དོ།” “ལུགས་བྱུང་སྲིད་པའི་བར་དོ།”
ཟེར་ ཏེ་མ་ཡོད་པའི་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ སྦྱར་བཅོས་མཛད་དེ་འདུག། (Cauves 2003, p.54-
55) ཐོ་བཀོད་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོ་ཕྲང་གྲོལ་གྱིས་ སྦྱི་གནས་བར་དོ། འཆི་ཁ་བར་དོ། སྲིད་
པ་བར་དོ་གསུམ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་བའི་ཁར་ བསམ་གཏན་བར་དོ་ཁ་སྐོང་མཛད་ཅུག། ཨིན་རུང་ བར་དོ་
འཕྲང་གྲོལ་གྱི་ཆེ་རིང་མའི་ཞུ་ལན་ནང་ མི་ལ་རས་པའི་བར་དོ་དྲུག་ལུ་ཁྱད་པར་གྲགས་མཛད་ཡོད་པ་
ལས་ གོང་ལུ་བཀོད་མི་བར་དོ་དྲུག་དབྱེ་བ་གསལ་པ་ཅིག་དང་ ཡང་ན་མི་ལ་རས་པ་གིས་ཆེ་རིང་མ་ལུ་
གསུངས་མི་འདི་རང་ ཨིན་མིན་དཔུང་ཞིབ་འབད་དགོཔ་འདུག།

ཀུའུ་བེས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ རྟིང་མ་དང་བོན་པའི་ཆོས་རྒྱུད་འཛིན་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ རྒྱུད་ཀྱན་ཕྱེད་རྒྱལ་
བོ་ལ་སོགས་པ་ཁྲུངས་གཏུགས་མཛད་དེ་ འགོ་ཐོག་དང་པ་རྒྱ་གར་ལུ་བྱུང་ཡོད་པའི་ བར་དོའི་གནས་
སྐབས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལས་འཕྲོས་ཏེ་ རྒྱ་བསྐྱེད་དང་གསར་བཏོད་འབད་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མ་མ་ཚད་ ༡༩
ཆེན་མོ་སྟེ་བཅུ་བདུན་འདི་བོད་ལུ་ དར་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཆེན་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་
གསལ་སྟོན་འབད་མི་ཡིག་ཆ་ཏ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མས (Cavues 2003, p.59)།

དེ་ལས་ རྒྱུ་རབས་བཅུ་བཞི་པའི་ནང་ གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་ལུང་བསྟན་དང་འཁྲིལ་ ལོ་རྩ་བ་ཅན་རྩ་ལྷའི་
རྒྱལ་མཚན་གྱི་ཡང་སྟེན་ གཏེར་སྟོན་ཀམ་གླིང་པ་གྲུང་ལོ་ ༡༥ བཞེས་པ་ད་ བོད་ཤར་ཕྱོགས་དྲགས་ལ་
སྟོམ་པའི་རི་ལས་ ཞི་ཁོ་དགོངས་པ་རང་གོལ་དང་ ཐུགས་རྗེ་ཆེན་མོ་པདྨའི་ཞི་ཁོ་རྩ་ གཏེར་ལས་བཞེས་
ཏེ་ ཆོས་བདག་བྱ་ཆེན་བཅུ་བཞི་ལུ་པདྨ་ཞི་ཁོའི་ཆོས་སྟོར་ཆ་ཚད་གནང་ དགོངས་པ་རང་གོལ་གྱི་ཆོས་
སྟོར་རྩ་ སྐལ་ཉི་ལྷ་ཆོས་རྗེ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ལུ་གནང་སྟེ་ བརྒྱུད་པ་གསུམ་རྩ་ཆོད་གཅིག་བརྒྱུད་སྟེ་
བཞག་དགོ་པའི་བཀའ་སྟོན་མཛད་ཅུག (Padmasambhava, 2008)། ལོ་རྩུས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་
ཀམ་གླིང་པ་ཁོར་ ལུང་ལས་བསྟན་མི་གཟུངས་མ་དང་རྟེན་འབྲེལ་མ་འགྲིགས་པའི་རྒྱུན་གྱི་ སྐྱ་ཆེ་མ་རིང་
པར་ཞིང་ལུ་གཤེགས་སོང་མ་ཨིན་མས་ (ཀམ་གླིང་པ། ༢༠༡༦)། དེ་ལས་ ཆོས་བརྒྱུད་འདི་ཉི་ལྷ་ཆོས་རྗེ་
ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་རྒྱུད་དེ་ བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ནང་དར་བྱབ་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ཉི་མ་ལའི་གངས་
ལྷོངས་ཀྱི་ཡུལ་ཁམས་རྩ་ནང་ དབང་ལུང་ཁྲིད་གསུམ་གྱི་རྒྱུན་དང་ སྟོང་མཚན་ལ་སོགས་པའི་ཕྱིན་ལས་
རྩ་ ད་ལྟོའི་བར་ན་མ་ཉམས་པར་རྒྱུན་སྦྱོང་དང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འདུག།

ཀམ་གླིང་པའི་གཏེར་ཆོས་ བར་དོ་ཐོས་གོལ་གྱི་དགོངས་པ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་གནས་སྐབས་
ལུ་ ༡) སྐྱེས་གནས་བར་དོ། ༢) མི་ལམ་བར་དོ། ༣) བསམ་གཏན་བར་དོ། ༤) འཆི་ཁ་བར་དོ། ༥)
ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དང་ ༦) སྟིང་པ་བར་དོ་ ཟེར་ རྣམ་པ་དྲུག་བཀོད་དེ་འདུག (ཀམ་གླིང་པ། ༢༠༡༦)།
བར་དོ་དྲུག་གི་ནང་གསེས་ལས་ ཆོས་ཉིད་བར་དོ་འདི་མ་གཏོགས་ བར་དོ་གཞན་གྱི་རྣམ་གཞག་རྩ་
ཆོས་བརྒྱུད་གཞན་ལས་བཤད་པའི་དགོངས་དོན་དང་ ལྷ་པར་མ་མཐོང་། ཆོས་ཉིད་བར་དོ་གི་རྣམ་
གཞག་འདི་ ཉི་མ་ཡོད་པའི་བར་དོའི་དགོངས་དོན་གྱི་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་ ལྷག་པར་དུ་ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཆོས་

སྐོར་ལས་བཤད་པའི་ སྐྱེའོད་ཟེར་གསུམ་དང་ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ འཆི་ཁ་བར་དོ་དང་
སྲིད་པ་བར་དོའི་བར་ན་ བྱུང་བའི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཅིག་ཡིན་མ་ (ཅེ་ལེ་སྐྱ་ཚོགས་རང་གྲོལ། ལོ་
མེད། དང་ མཁུན་རབ་རྒྱ་མཚོ། ༢༠༠༧) ལས་ ཅེ་མ་མེད་པའི་བྱུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཅིག་ཡིན་མས།
ད་ལྟོ་མཛོན་གསལ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རྒྱལ་རབས་བརྒྱ་བཞི་པའི་སྐབས་ལུ་ ཆོས་ཉིད་
བར་དོ་རྣམ་གཞག་བྱུང་ཡོད་པ་ ཐག་བཅད་ཚུགས་པའི་ཁར་ དེ་ལས་འགོ་བཟུང་ ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དེ་

བར་དོའི་སྤྱིར་དོན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས། དེ་བཟུམ་སྟེ་ བར་དོ་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་
ཚུ་ལུ་ཁྲུངས་གཏུགས་པ་ཅིན་ ད་ལྟོ་ཡོད་པའི་ བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོ་འདི་ རིག་འཛིན་ཉི་མ་གྲགས་
པ་གིས་ རྩོགས་སྒྲིག་མཛོད་ཡོད་པ་ཏ་གོ་ཚུགས་པས།

བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གི་གནད་དོན་ཚུ་ ཅ་བརྟན་དང་གཞི་འགུམ་ཚུད་པའི་ཤུལ་ལུ་ རྒྱལ་རབས་བཅོ་ལྔ་
པའི་ནང་ ཀོང་པོའི་ལུང་རྩོགས་ནང་ ལམ་སྲོལ་ཅིག་སྟེ་གཞི་བཙུགས་ཏེ་ གཤེན་པོའི་ཆོས་རྩོགས་ཀྱི་བྱ་
བ་ལུ་གཙོ་བོ་སྟོན་པའི་ ལམ་སྲོལ་བྱུང་བའི་ཁར་ དེ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྒྲིལ་གྱི་བརྒྱུད་པའི་ཐོག་ལུ་
བོད་དང་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཚུ་ནང་བྱབ་སྟེལ་འབད་ཅུག་ (Cauves, 2003)། རྟེན་མ་ལས་
གཞན་མི་ཆོས་རྒྱུད་ཚུ་ནང་དར་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ གོ་རིམ་དང་ལྷན་པའི་གཤེན་པོའི་ཆོ་ག་འགོ་འདྲན་འཐབ་
ནི་ཚུ་དར་བྱབ་འགྱུ་ཅུག། ལམ་སྲོལ་དེ་ཚུ་ནང་ རྒྱ་གར་ལུ་འགོ་ཐོག་བྱུང་ཡོད་པའི་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་
དང་ བོད་ལུ་དར་ཡོད་པའི་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཅེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་གསོལ་མཚོད་
དང་རིམ་གྲོའི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ཡང་ མཉམ་སྟེབ་འབད་དེ་འདུག། ཀར་གླིང་ཞི་ཁྲོ་དང་འབྲེལ་བའི་ མེ་སྦྱང་
གི་གསོལ་མཚོད་ཀྱི་ཆོ་གའི་རིམ་པ་ཚུ་ཡང་ རྒྱལ་དེའི་སྐབས་ལུ་དར་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་ བོད་དང་
མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཚུ་ནང་ བན་རུས་ཅན་དང་ཡན་ལག་ཆ་ལག་དང་ལྷན་པའི་ ཆོས་རྩོགས་ཀྱི་
རིམ་པ་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཅུག།

གོང་ལུ་བཤད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་བཟུ་བ་ཅིན་ བོད་ལུ་དམ་པའི་ཆོས་དབུས་བརྟེས་པའི་རྒྱལ་ལས་བཟུང་
མི་ཚུ་གི་བསམ་སྟོན་ལུ་ཁྱད་པར་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ རྒྱལ་གྱི་འགྱུར་བ་དང་མི་ཚུ་གི་རིག་སྟོབས་གོང་

འཕེལ་ལུ་བརྟེན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ལུ་ རྣམ་པ་དང་དགོངས་དོན་གཉིས་ཆ་རའི་ཐད་ཁར་ འགྱུར་བ་
སློམ་སྟེ་བྱུང་བའི་ཁར་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གི་གསོན་གྱི་གསོལ་མཆོད་ཀྱི་ ཆོ་གའི་རིམ་པ་ཚུ་ཡང་དར་
བྱབ་ སློམ་སྟེ་འགྲོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།

མཚུག་བསྟུ།

བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ འགོ་ཐོག་བྱུང་བའི་རྒྱས་ལས་བབྱུང་ རྒྱས་རབས་ལས་བཅད་དེ་ ཆོས་དང་
འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ ཅུ་ཅན་ཅིག་སྟེ་བཅུ་མ་ཆད་ ཉི་མ་ལའི་གངས་སྒྲོངས་ཀྱི་ མི་རིགས་ཚུ་གི་
ཉམས་ལེན་དང་ལམ་སྟོལ་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ གནད་དོན་འདི་ ལུང་པའི་སྟོལ་བྱུན་དང་
གོ་མས་གཤིས་ལས་བརྟེན་ གཙོ་བོ་ཉམས་ལེན་ལུ་ཅུལ་བརྟོན་འབད་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ འབྱུང་བྱངས་ལ་
སོགས་པའི་ ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ དཔུད་ཞིབ་མ་འབད་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ ཞིབ་
འཛུལ་འདི་གིས་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་ཀྱི་ འབྱུང་བྱངས་དང་འཕེལ་རིམ་གྱི་གནད་དོན་གཉིས་ དཔུད་
ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།

འབྱུང་བྱངས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ སྤྱིར་བཏང་ རིག་བྱེད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཚུ་ རིམ་པ་བཞིན་འགྱུར་བ་འགྲོ་མི་ལུ་
བརྟེན་ མཁས་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་བར་དོའི་དགོངས་དོན་ཀྱི་ འབྱུང་བྱངས་རིག་བྱེད་དང་ཨུ་པ་ནིཏེ་ཚུ་
ལུ་ བྱངས་གཏུགས་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཡང་སྤྲིད་ལ་སོགས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཚུ་
རིག་བྱེད་ནང་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་ཨིན་མ་ལས་ རིག་བྱེད་མིན་པའི་རིག་གཞུང་དང་ལམ་སྟོལ་ལས་
བྱུང་ཡོད་པའི་བྱངས་བཀལ་རུང་ འདོད་ཚུལ་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ བྱངས་བྱབ་ཀྱི་སྐབ་བྱེད་ཆད་ལྷན་མེད་པ་
ལས་ ལུ་མཐུད་དེ་དཔུད་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིན་མས།

ནང་པའི་འབྱུང་བྱངས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའི་ བཀའ་བསྟན་གྱི་ཡིག་ཆ་མ་རབས་
ཅིག་ཡོད་པ་མ་ཆད་ རྒྱས་རབས་གཉིས་པའི་ནང་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་འདི་ བྱང་རྣམ་ཅན་གྱི་བསམ་
ཚུལ་ཅིག་སྟེ་བྱུང་སྟེ་ རྒྱས་རབས་ལུ་པའི་ནང་ མཛོན་པའི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ལྷ་ཚུལ་ཅུ་བརྟེན་
ཅིག་ལུ་འགྲོ་ཡོད་པ་དང་ ལྷག་པར་དུ་ གསང་སྟགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་བྱབ་འགྲོ་མི་དང་བསྟན་ རྒྱས་

རབས་བཅུ་པའི་ནང་ ཏེ་ལོ་པ་ལས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྐྱེགས་གསར་མའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་
དོད་ལྷན་གཞུག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ རྒྱུ་རབས་བཅུ་པའི་ནང་གྲུ་རུང་རིན་པོ་ཆེ་ལས་མར་རིམ་པར་བརྒྱུད་
པའི་ སྐྱེགས་རྒྱུང་མ་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་དོད་དགོངས་བཞེད་ཚུ་དར་ཏེ་ མཐའ་མཚུག་རྒྱུ་རབས་བཅུ་
ལྔ་པའི་ནང་ཤི་གསོན་དང་འབྲེལ་བའི་ དཀྱིལ་ཆོག་གི་རིམ་པ་ཚུ་དར་ཏེ་ བོད་དང་མཐའ་འཁོར་གྱི་རྒྱལ་
ཁམས་ཚུ་ནང་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ་དང་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཅུག།

མཐའ་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཛོལ་འདི་ནང་ནང་པའི་འབྲུང་ཁྲངས་མ་གཏོགས་ རིག་བྱེད་དང་རིག་བྱེད་མིན་
པའི་འབྲུང་ཁྲངས་ཚུ་ ཁྲངས་ཆོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལངས་སྤེལ་མེད་པའི་ཁར་ གནད་དོན་མཐིལ་ཕྱིན་སྤེལ་
འཛོལ་འབད་དེ་མེད་པ་ལས་ ཁྲངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཁ་སྐོང་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་
དགོ་པའི་ཁར་ བར་དོད་ལྷན་གྲངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཚུ་ཡང་ ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་དགོངས་བཞེས་ཚུ་དབྱེ་
ཞིབ་འབད་དགོཔ་འདུག།

རྒྱུ་རྟེན་དཔེ་ཐོ།

ཀམ་གླིང་པ། (༢༠༡༤) བར་དོད་ཐོས་གོལ་ཆེན་མའི་ཆོས་སྐོར་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་བཞུགས་སོ།།

Shechen Publications.

ཀམ་གླིང་པ། (༡༩༩༩) ཀར་གླིང་ཞི་འོ། སི་ཁྲོན་མ་རིགས་དཔེ་ཁང་གི་གསུང་འབྲུམ་སྒྲ་ཆོགས།

མཁུན་རབ་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༠༧) བར་དོད་རྒྱལ་གི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན། Thimphu

མཆིམས་འཇམ་པའི་དབྱངས། (༢༠༠༩) ཆོས་མཛོད་མཛོད་ཀྱི་ཆོག་ལེའུར་བྱས་པའི་འགྲེལ་པ་མཛོད་པའི་

རྒྱན། སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་སྒྲིག་ཁྲད་སྤེལ།

སྐར་ཐང་བཀའ་འཁྱུར། (ལོ་མེད།) སྤྱིས་བྱ་དམ་པའི་འགོ་བ་བཅུན་བརྟན་པའི་མདོ། སྤྱི་ཁྱེད་པ་ཆོས་

༣ ༢༠༢༣ ལུ་ [https://adarsha.dharma-](https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655)

[treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655](https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655) རང་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་

ཡིན།

སྐར་ཐང་བཀའ་འགྲུར། (ལོ་མེད།) མངལ་རྒྱ་འབྱུག་པའི་མདོ། སྤྱི་ཁྱེད་པ་ཆེས་ ༤ ༢༠༢༣ ལུ་
[https://adarsha.dharma-](https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655)
[treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655](https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655) ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

སྐར་ཐང་བཀའ་འགྲུར། (ལོ་མེད།) ལྷ་མོ་ཐོག་ཆོག་སྤྱི་ཁྱེད་པ་ཆེས་ ༤ ༢༠༢༣ ལུ་
[https://adarsha.dharma-](https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655)
[treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655](https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655) རྣང་ལས་ཐོབ་ཡོད་པ་
ཡིན།

སྐར་ཐང་བཀའ་འགྲུར། (ལོ་མེད།) སྤྱི་ཁྱེད་པ་བརྒྱུག་པའི་མདོ། སྤྱི་ཁྱེད་པ་ཆེས་ ༤ ༢༠༢༣ ལུ་
<https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur> རྣང་ལས་
ཐོབ་ཡོད་པ་ཡིན།

མི་ལ་རས་པ། (ལོ་མེད།) ལས་སྒྲོས་གཙོད་པ་བར་དོ་རྒྱུད་ཀྱི་གདམ་ངག་བཟུང་།

ཙེ་ལེ་སྐྱ་ཆོག་ས་རང་གྲོལ། (ལོ་མེད།) བར་དོ་རྒྱུད་ཀྱི་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཞད་པ་བྱུག་པའི་
མེ་ལོང་།

Adherents of the Hindu path, or sanatana dharma (universal, eternal teaching). (nd). http://lionsroar.name/the_Bardo_warriors.htm :

Brihadaranyaka Upanishad. (1950). (S. Madhavananda, Trans.).

http://www.vedantaiowa.org/Upanishads_PDF/BrihadaranyakaUp.pdf

Chandogya Upanishad. (2022). (R. Tippur, Trans.). Amazon Digital Services LLC – Kdp.

Cuaves, B. J. (2003). *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead*. New York: oxford university press. Inc.

Daigan & Matsunaga, A. (1971). *The Buddhist Concept of Hell*. New York: Philosophical Library

Gavin, F. & Patrick, Olivelle. (2003). *The Blackwell Companion to Hinduism*. Malden: Blackwell.

Jaini, P, S. (2001). *Collected Papers on Buddhist Studies*. (2001). Motilal Banarsidass Publications.

Lincoln, B. (1977). Death and Resurrection in Indo-European Thought. *Journal of Indo-European Studies* 5, 247-264.

Masih, Y. (2000). *A Comparative Study of Religions*. Motilal Banarsidass Publications.

- ཞིབ་འཛེལ་པའི་ངོ་ཟླ།

མཁས་དབང་། ཆེ་འིང་དོན་གྲུབ་ ཏཱ་ལྷོ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་ རིག་གཞུང་མཐོ་
རིམ་སློབ་གྲའི་ལེགས་སྦྱར་བ་ཅིག་ཡིན། ཁོ་ལུ་རྒྱ་གར་ཨ་རུ་འི་ཡ་ལྷ་གར་རྩ་ན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ལས་
ནང་ཆོས་ནང་མཁས་དབང་གི་ཤེས་ཚད་དང་ སུ་འབྱུར་མདོ་སྒྲགས་རིག་པའི་འབྲུང་གནས་གླིང་ལས་
མདོ་སྒྲགས་རབ་འབྱམས་ཀྱི་ཤེས་ཚད་ཡོད་པའི་ཁར་ ལོ་ངོ་ ༡༩ གྱི་སློབ་སྟོན་ཉམས་སྦྱང་ཡོད། ཆོས་
ཚན་གཙུ་བོ་ ནང་ཆོས། རྐང་ཡིག་དང་ཞིབ་འཛོལ་སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ མཐོ་རིམ་གོང་
མིའི་ཞིབ་འཛོལ་ཚུམ་འབྲི་ལྷ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་ཡོད།