ཁེངས་དང་ལྷ་ལུ་གསོལ་བའི་མཆོད་པའི་དུས་སྟོན།

DOI No: https://doi.org/10.17102/rigzoedjournal.tchs.rub.02.004

རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས། སློབ་དཔོན། ལྷུན་རྩེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ།

བཅུད་དོན།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་འདི་ ཁེངས་སྨད་དང་ལྷ་གྲོང་ཟེར་བའི་གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་རང་ཟླ་བཅུ་པའི་ཚེས་༡༤ ལས་ཚེས་༡༦ ཚུན་ཉིནམ་༣ གྱི་རིང་ལུ་བརྩི་སྲུང་ཞུཝ་ཨིན་མས། དུས་སྟོན་དེ་དམངས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་སྲི་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་གི་ མི་རིགས་བཞི་གི་ གྲོང་པ་དང་པླམ་པ་ ལས་ཁོང་རའི་མི་བརྒྱུད་ཚུ་གིས་སྤྱི་རུབ་ཐོག་ལས་ མཁར་དུང་དཀར་སྤྱོང་ལུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པའི་ ངང་ལྷ་ལྷ་ཁང་ནང་ ཁོང་རའི་སྐྱེས་བཙན་དང་ གནས་བདག་མཆོད་དེ་ བརྩི་སྲུང་ཞུཝ་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་དུས་སྟོན་དེ་གི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་ཆེནམོ་ཅིག་བཀོད་དེ་མེད་པའི་ཁར་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ལམ་སྲོལ་དེ་ལུ་ སྣང་མེད་བསྐྱུར་ཏེ་སྲོལ་བསྐྱེད་མ་བཏུབ་པར་ ཉམས་ཉེན་ལུ་ཐུག་སྟེ་འདུག། དེ་འབདཔ་ལས་ དུས་སྟོན་དེ་གི་ འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཤེས་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ དུས་སྟོན་གྱི་བྱ་རིམ་གྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཉམས་མ་བཙུག་པར་བཞག་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་ཁུངས་ཐུབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་ནང་ལས་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡི། ཞིབ་འཚོལ་དེ་ནང་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས། དུས་སྟོན་གྱི་དགོས་པ། དེ་ལས་ མཆོད་པའི་ལས་སྣ་གི་བྱ་རིམ་དང་ དུས་སྟོན་དེ་ལུ་འགྱུར་བ་ཞུགས་མི་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་སྦྲི་ར་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མཆོད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་ མཆོད་པའི་ལས་སྣ་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ ནོར་མ་བཙུག་པར་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ འགྱུར་བ་ཞུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་སྲོལ་ཚུ་ཡང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་དེ་བཞག་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད།

གཙོ་བོ་ཚིག། དུས་སྟོན། མཆོད་པ། གྲོང་པ། རྒད་པོ་པ། དཔའ་བོ། བོན་པོ། བཀའ་གདམས་པ།

ངོ་སྤྲོད།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་འདི་ གཞལམ་སྣང་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ དང་ལྷ་རྐྱེད་འོག་གི་གཡུས་ཚན་ དང་ལྷ་གྲོང་ཟེར་མི་ནང་ལུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ རང་ཟླ་བཅུ་པའི་ཚེས་༡༩ ལས་༡༨ ཚུན་ ཉིན་གྲངས་༣ གྱི་རིང་ལུ་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་བརྩི་སྲུང་ཞུ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། དུས་སྟོན་དེ་ ཚེས་༡༣ ལུ་འཛོམས་འདུ་འབད་ཞིནམ་ལས་ ཚེས་༡༧ ལུ་ཁ་འབྲལ་མཇུག་བསྡུ་གི་ཉིནམ་༡ འབདཔ་ད་ ཡོངས་བསྡོམས་ཞག་གྲངས་༥ གི་རིང་ བརྩི་སྲུང་འབདཔ་ཨིན་མས། "མཆོད་པའི་དུས་སྟོན" ཟེར་མི་འདི་ དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་ ལྷ། ཀླུ། བཙན། བདུད་ཚུ་ལུ་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ ཁོང་ར་ཞིང་ནང་ལཱ་འབད་དེ་ཐོབ་ཡོད་པའི་ འབྲུ་དང་འབྲས་སྣ་ཚུ་གི་ཕུད་དེ་ མཆོད་པ་ཕུལ་མི་ལུ་ མཆོད་པ་དང་། མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཉིནམ་དེ་ལུ་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་ཟེར་སླབ་ཨིན་ཟེར་ (རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས། ཏ་མགྲིན་དབང་ཕྱུག། རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཚན། ལས་སྐྱིད་དབང་འདུས། ༢༠༢༡) གིས་བཀོད་དེ་འདུག། གཡུས་གོ་དེ་ནང་ ཚེས་བཅུ་དང་གསོལ་མཆོད་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་གྲས་ལས་ མཆོད་པ་དེ་ དམངས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་དང་བྱིན་རླབས་ཆེ་ཤོས་སྦྲེ་རྩིཔ་ཨིན་མས་ པོམ་རེཊ་ (Pommaret, 2015)། མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་འདི་ བཙན་དང་བདུད་མཆོད་ནི། ལོ་གཅིག་གི་རྐྱེན་ངན་བཟློག་ནི། བསོད་ནམས་གོང་དུ་འཕེལ་ནི་དང་ བསམ་པའི་དོན་གྲུབ་ཐབས་ལུ་ མཁར་དུང་དཀར་སྤྱོང་ལུ་ ཆགས་ཡོད་པའི་ སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་ལྷ་ཁང་ཟེར་ དང་ལྷ་ལྷ་ཁང་ནང་ལུ་ བརྩི་སྲུང་ཞུཝ་ཨིན་མས།

ཨིན་རུང་ སྔོན་བྱོན་རྒྱལ་བ་གོངམ་གིས་མཛད་བཞག་པའི་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ཡང་ དེང་སང་གི་ འགྱུར་བ་དང་འཕྲོལ་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་སློབ་བསྐྱེད་མ་བཏུབ་པར་ ཡལ་འགྲོ་ནིའི་དུས་ཚོད་ལུ་ལྷོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ དང་ལྷ་མཆོད་པ་གི་སྐོར་ལས་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ ཞིབ་འཚོལ་ཆེནམོ་ཅིག་འབད་དེ་མེད་པའི་ཁར་ དུས་སྟོན་དེ་གི་ལས་རིམ་གྱི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ཡང་ ཕ་རྒན་དག་པ་ཅིག་ལུ་ཐུག་སྟེ་འདུག། རབ་བརྟན་ (Rabten, 2004) གྱིས་ཡང་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་ ལཱ་དང་ལས་རིམ་ཚུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ཉམས་མྱོང་དང་ ལག་སྦྱང་ཡོད་མི་ཚུ་ རིམ་གྱིས་ཡལ་འགྱོ་མི་དང་དུས་མཉམ་ ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་དེ་ཚུ་ལུ་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་སློབ་བསྐྱེད་མ་བཏུབ་པར་ ཡལ་འགྲོ་བའི་དུས

ལུ་ཐུག་སྐེ་འདུག་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས། མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་འདི་ ཉམས་མ་འགྱོ་བའི་སྟོན་གོང་ལས་ར་ དུས་སྟོན་དེ་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ར་ མཆོད་པའི་ལས་སྣ་གི་བྱ་རིམ་ཚུ་ལུ་ནོར་འཁྲུལ་ཞུགས་མ་བཅུག་པར་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཁེངས་དང་ལྷ་ལུ་གསོལ་བའི་མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྐོར་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡི།

ཞིབ་འཚོལ་དེ་ཡང་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་ནང་ལས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལུ་དུས་སྟོན་གྱི་སྐོར་ལས་རྒྱུས་ཡོད་མི་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་ནི་དང་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་ཉིད་ ལས་རིམ་ནང་ལུ་དངོས་སུ་སྦྲེ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ ཁུངས་ཐུབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ཡང་ མཐིལ་ཕྱིན་སྦེ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡི། སྤྱིར་བཏང་རྩོམ་ཤོག་དེ་ནང་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ མཆོད་པའི་ལས་སྣ་གི་བྱ་རིམ་ དེ་ལས་ དུས་སྟོན་དེ་གི་འགྱུར་བ་གི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྟུར་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ གནད་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ མཆོད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དུས་སྟོན་གྱི་དགོངས་དོན་ཏ་གོ་ནི་དང་ དུས་སྟོན་གྱི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ར་ དུས་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་བདག་འཛིན་འབད་དེ་ ལམ་སྲོལ་བདག་འཛིན་ནི་ལུ་ ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགས།

རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

ཞིབ་འཚོལ་རྩོམ་ཡིག་འདི་ནང་ གཞལམ་སྣང་རྫོང་ཁག་ ཁེངས་སྨད་དང་ལྷ་གྲོང་གི་གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་ཟེར་མི་ཅིག་ ལོ་ལྟར་བཞིན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་མི་འདི་ མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་དེ་འོང་མི་ལམ་སྲོལ་རྙིང་ཤོས་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དོན་ཚན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་རྩོམ་རིག་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་རིམ་པ་ཉམས་འགྱོ་དོ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས།

རང་སོའི་གཡུས་གོ་ཚུ་ནང་ ལྷ་མཆོད་ཀླུ་མཆོད་འབད་དགོ་མི་འདི་གཙོ་བོ་ར་ འཕྲུལ་གྱི་རྐྱེན་སེལ་ཐབས་དང་ ཕྱུགས་ཀྱི་ལམ་བཟང་ཐབས་ལུ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ཆོས་བསྟན་ཚེ་རིང་ (༢༠༡༥) གིས་

གསོལ་མཆོད་ཞུ་ དགོ་པའི་ཁུངས་ཡང་ དམངས་ཀྱི་ལོ་གཅིག་གི་རྐྱེན་སེལ་རིམ་གྲོ་སྒྲེ་ཨིནམ་སྒྲེ་བཤད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར། པདྨ་དོན་གྲུབ་ (༢༠༡༤) ཀྱིས་ཡང་ ལྷ་བོན་གསོལ་མི་ ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མི་ལུ་ཚེ་དང་། ནོར་ལུ་གཡང་། ཟས་ལུ་བཅུད། གོས་ལུ་དྲོད། དབང་ཐང་གི་ དངོས་གྲུབ་གནང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ གསོལ་མཆོད་ཞུ་མི་འདི་ རང་ལུ་སྐྱབས་གཟིགས་ནི་དང་ ལོ་ཐོག་ཆུ་སྲུང་སྐྱོབ་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ ཡུལ་ལྷ་གདན་འདྲེན་ ཞུ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་མས།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལས་སྣ་ཚུ་གི་རིམ་པ་ཚུ་ གོང་འོག་འཛོལ་ཏེ་ མཆོད་པའི་ལས་འགན་པ་ཚུ་ལུ་ གདོང་ཆང་དྲང་ནི་གི་གོ་རིམ་དང་ འཆམ་བརྟོན་ནིའི་རིམ་པ་ཚུ་ གོང་འོག་ནོར་བ་བྱུངམ་ཨིན་མས་ (རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས་ཚུ་ ༢༠༢༡)། དེ་བཟུམ་སྦྲེ་ར་ རབ་བརྟན་ (Rabten, 2004) གྱིས་ཡང་ གཡང་དང་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ གནང་སྲོལ་ཡོད་པའི་པདྨ་གླིང་པའི་འཆམ་བསྒྱུ་བཏང་ ཡོད་པའི་ཁར་ ཨམ་རིང་ལྷ་མོ་ལུ་གསོལཕ་བཏབ་ནི་དང་ ལུང་བསྟན་ཞུ་ནི་ཚུ་ཡང་ མཚམས་འཛོག་འབད་ནི་ལུ་ལྷོད་དེ་འདུག་ཟེར་ཨིན་མས། དེ་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་ ཧེ་མ་མཆོད་པའི་ལས་རིམ་ཚུ་ རྒྱུས་ཤིང་རྒྱསཔ་སྦྲེ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་ ལྷག་ཆད་ལེ་ཤ་ཞུགས་ཏེ་ དུས་སྟོན་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ལུ་ ནོར་བ་ཞུགས་ཏེ་ཉམས་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་མས། དེ་བཟུམ་སྦྲེ་ར་ པོམ་རེཏ་ (Pommaret, 2015) གིས་ཡང་ ངང་ལྷ་གྲོང་གི་གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ལམ་སྲོལ་དེ་ འགྱུར་མ་འགྱོཝ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བཞག་དགོཔ་འདུག་ཟེར་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྦྲེ་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་ ལྷ་དང་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ཉམས་མྱོང་ཡོད་མི་དང་ལས་རིམ་གྱི་སྐོར་ལས་ གོ་རྟོགས་ཡོད་པའི་ཕ་མ་རྒན་རབས་བཟང་པོ་ཚུ་ རིམ་གྱིས་ཡལ་འགྱོ་བའི་བསྐྱང་ལས་ ལམ་སྲོལ་དེ་ལུ་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་སྦྱོ་བ་བསྐྱེད་མ་བཏུབ་པར་ ཕྱི་པའི་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཤུགས་ཐལ་ཏེ་སྲོལ་ཁྲུན་དེ་ ཕོང་དང་འདྲན་འདྲ་ཡལ་བའི་ གནས་སྟངས་འགྲུལ་སི་སི་ལུ་ལྷོད་དེ་ཡོདཔ་སྦྲེ་ (རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས་ཚུ་ ༢༠༢༡) བཀོད་དེ་འདུག།

ད་རུང་ རབ་བརྟན་ (Rabten, 2004) གྱིས་ཡང་ སྒོ་ཤིང་མཆོད་པ་དེ་བཤོལ་མ་བཞག་པར་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་ནི་ལུ་ ངེས་པ་ག་ནི་ཡང་མེན་འདུག། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦྲེ་ ཆོས་སྒྲོན་

(Choden, 2004) གྱིས་ ལྷ་ཟེར་ལྷུན་རྩེ་སྐོར་ཚོམས་ལུ་ཡོད་པའི་ལྷ་གསོལ་དེ་ཡང་ ལྷ་བོན་དེ་ཤི་བའི་དུས་ལས་མར་ཉམས་འགྱོ་ནི་འགོ་བཙུགས་ནུག། དེ་མ་ཚད་ དང་ཕུ་མི་སྟེ་ནང་ལུ་ ལྷ་གསོལ་གྱི་ལམ་སྲོལ་དེ་བཅེ་སྲུང་ཞུ་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་ རྒྱུ་མཚན་གསལ་རི་རི་སྤྲེ་ཡོད་པའི་ཁར་ དེ་གིས་གཅིག་སྒྲིལ་དང་དགའ་སྤྲོ་བྱིན་ཚུགས་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ཟུར་ཙམ་ལས་མི་བྱིན་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་མས། ཟེར་སླབ་མི་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་ མཚོད་པའི་སྐོར་ལས་ ད་རེས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ མ་བཞག་པ་ཅིན་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ དེའི་དགོས་པ་དང་རྣམ་གཞག་ཚུ་མ་ཤེས་པར་ ཡལ་འགྱོ་ནིའི་ཉེན་ཁ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ གཡུས་ཁའི་ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ཁྲོམ་ཁར་གཞིས་སྤོ་འགྱོ་སྟེ་ ལས་རིམ་དེ་ནང་ བཅའ་མར་མ་གཏོགས་པར་ལུས་མི་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ད་རེས་མཚོད་པ་ལྷའི་དུས་སྟོན་དེ་ ཕམ་རྒན་ཤོས་ཚུ་གིས་བཅེ་སྲུང་ཞུ་རུང་ མ་འོངས་མཚོད་པའི་ལམ་སྲོལ་དེ་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་མིང་ཙམ་ཡང་མ་ཤེས་པའི་དུས་ཤར་སྲིད་ནི་དང་ དུས་སྟོན་དེ་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་མི་དང་ བདག་འཛིན་འཐབ་མི་མེད་པར་ལུས་ནི་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས་ཚུ་ (༢༠༢༡) གིས་ཡང་ ངང་ལྷ་མཚོད་པ་དེ་ རིམ་གྱིས་ཡལ་འགྱོ་བའི་ཚབས་ཆེན་གྱི་གནས་སྟངས་འདི་ནང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མ་བཞག་པ་ཅིན་ ལམ་སྲོལ་འཕྲོ་མཐུད་དེ་ར་ འབྱུང་སྟོར་ཤོར་འོང་ཟེར་བཤད་དེ་འདུག།

མཚོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་ཕན་གནོད།

མཚོད་པའི་དུས་སྟོན་ལུ་སྤྲོ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ རིམ་གྱིས་ཉམས་འགྱོ་མི་དེ་ དུས་སྟོན་མཛལ་དགོ་པའི་དགོས་པ་དང་ འཆམ་དང་ལས་རིམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དང་ཕན་པ་ མ་ཤེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཨིན་པའི་ཁར། ཆོས་སྒྲོན་ (Choden, 2004) གྱིས་ཡང་ གཡུས་གོ་ནང་ལུ་ ཆརཔ་དང་སེརཕ་ཤུགས་སྤྲེ་རྒྱབ་དེ་བཟུམ་སྤྲེ་ རླུངམ་ཤུགས་སྤྲེ་འཕུ་མི་འདི་ ཡུལ་ལྷ་དང་འདྲེ་གདོན་ཚུ་ལུ་ གསོལ་ཁ་ཕུལ་ནི་ཆད་དེ་སྒྲིབ་ཞུགས་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། གལ་སྲིད་དགོས་ཁུངས་མ་ཤེས་པར་ མཚོད་པའི་ལས་རིམ་ལུ་ ལྷག་ཆད་ཞུགས་བཙུག་པ་ཅིན་ དཀོན་མཆོག་དང་ཆོས་སྲུང་གིས་བཀའ་ཆད། ལྷ། ཀླུ། བཙན། བདུད་ཚུ་ཐུགས་མ་དགྱེས་པར་ གཡུས་གོ་ནང་ལུ་ ནད་དང་མུ་གེ་ཚུ་བྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁ་འདུག། དཔལ་འབྱོར་ (Penjor, 2004) གྱིས་ཡང་ གསོལ་ཁ་ཚུ་ཆད་པ་ཅིན་ མི་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ ལུས་

ཁམས་དང་ སྐྱེ་ནུས་ལུ་གནོད་པ་ཞུགས་ནི་དང་ ཆར་ཆུ་དུས་ལུ་འབབ་མ་བཏུབ་པའི་དུས་སྲིད་འོང་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདཔ་ལས་ གསོལ་ཁ་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཕུལ་ནི་ཡོད་རུང་ ལས་རིམ་ག་ཅི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་རུང་ སྔར་ག་ཨིནམ་སྦེ་ ལྷག་ཆད་མེད་པར་ཕུལ་དགོ་པའི་བརྡ་སྟོནམ་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་རབ་བརྟན་ (Rabten, 2004) དང་ རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས་ཚུ་ (༢༠༢༡) གིས་ མཆོད་པའི་གསོལ་མཆོད་དེ་ལོ་བསྟར་སྔར་བཞིན་ཕུལ་ཚུགས་པ་ཅིན་ རང་ལུ་རྐྱེན་ངན་ཐམས་ཅད་ཞི་ཞིན་ན་ བསོད་ནམས་འཕེལ་ཏེ་མི་སྡེ་ནང་ལུ་ ནད་དང་མུ་གེ་ཚུ་བསལ་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་ག་ར་གིས་ མཆོད་པའི་ལས་རིམ་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ལུ་ལྷག་ཆད་དང་དུས་སྟོན་གྱི་ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་མ་ཤེས་པའི་ཁར་ ན་གཞོན་གྱིས་སློབ་བསྐྱེད་མ་བཏུབ་པར་ དུས་སྟོན་ཉམས་འགྱོ་ནི་ཡོད་པའི་ཚ་གྲུང་བཤད་དེ་འདུག།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་དོན་ མཐིལ་ཕྱིན་སྤྲི་སྒྲུབ་ཐབས་དང་ དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁྲུངས་བཙན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ནང་ལས་ ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ཤེས་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡི། དེ་ཡང་ (Creswell, 2012) གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ ཁྲུངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་ཀྱིས་གྲུབ་འབྲས་ཁྲུངས་དང་ལྡན་པ་དང་ སྤྱུས་ཚད་མཆོག་འགྱུར་ཅན་ཐོབ་ཚུགས་ནི་དང་། ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་ལུ་ མི་གཞན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་དང་ཆ་གནས་བསྐྱེད་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཁྲུངས་བཙན་གྱི་ཐབས་ཤེས་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན།

གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་དང་དབྱེ་དཔྱད་ཐབས་ལམ།

གནས་སྡུད་བསྡུ་ལེན་འདི་ དགོས་མཁོ་ཅན་གྱི་དཔེ་ཚད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མཆོད་པའི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་ གྲོང་པ་གསུམ་དང་མཁོ་ཆེ། དེ་ལས་ ལས་རིམ་འདི་ནང་ཞུགས་འགན་བཞེས་མི་ དཔའ་བོ་དང་བོན་པོ་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ར་ རྒད་པོ་པ་དང་བླམ་ དེ་བཞིན་དབུ་མཛད་ ལྷག་པར་དུ་ གཞན་ལས་རིམ་དེ་གི་སྐོར་ལས་ཉམས་མྱོང་ཡོད་མི་ གོ་ཤེས་ཉན་ཤེས་ཨཔ་གཅིག་དང་ ཨམ་གཅིག་གདམ་འཐུ་

འབད་དེ་ གནས་སྒྲ་བསྒྱུ་ལེན་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་སྐད་མཐིལ་ཕྱིནམ་སྦེ་ བརྟག་ཞིབ་འབད་དེ་ གྲུབ་འབྲས་བཀོད་ནི་ལུ་ སྟབས་བདེ་དྲགས་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་དཔེ་ཚད་ཚུ་ལས་ གནས་སྐད་བསྒྱུ་ལེན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ སྒྲིག་བཀོད་ཆ་མ་ཚང་བའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་ ཁ་སྐད་ཁེངས་ཁ་ཐོག་ལས་འདྲི་བཀོད་འབད་མི་གནད་དོན་ཚུ་ བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ ཇོང་ཁ་ནང་ལུ་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ གནས་སྐད་བསྒྱུ་ལེན་འབད་ཡི། ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་ཉིད་ གཡུས་སྐོར་ཁ་སྐད་བཏ་དོན་སྒྲོད་ལེན་འབད་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་མེདཔ་ལས་ ཁེངས་ཁ་ནང་སླབ་མི་འདི་ ཇོང་ཁ་ནང་ལུ་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ བྲི་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ སྐད་སྒྱུར་རྒྱབ་ཚུགས་ཅི། དེ་མ་ཚད་ ལམ་སྲོལ་ཏ་གོ་ནི་དང་ འབད་ཐངས་བཅའ་ཐངས་ཚུ་ ལྷ་རྟོག་འབད་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་ སྤྱི་ལོ་༢༠༢༢ ཀྱི་ལོར་ ལས་རིམ་དེ་ནང་ རྩིལ་བུམ་སྦྲ་བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་ ལྷ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ གནས་སྟངས་དང་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་ཚུ་ཐོ་བཀོད་བཞག་སྟེ་ གནས་སྐད་མཐིལ་ཕྱིན་སྦེ་བསྒྱུ་ལེན་འབད་ཡི།

དེ་ལས་གནས་སྐད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ སྔ་བཟུང་འཕྲུལ་ཆས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་ངོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ གནད་སྐད་བསྒྱུ་ལེན་འབད་ཡོད་མི་དེ་ ཡིག་ཐོག་གུར་ཕབ་ཞིན་ན་ དྲི་བའི་ལན་ཚང་མ་ཚང་དང་ འབྲེལ་བ་མེད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཕྱི་བསལ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ བརྗོད་དོན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི། དེ་བཟུམ་སྦེ་ ལྷ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐོ་བཀོད་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཟིན་བྲིས་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ལྷག་ཞིན་ན་ གནས་སྐད་ཚུ་གི་བར་ན་ འགལ་བ་དང་མཐུན་པ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་ བལྟ་སྟེ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡི། དེ་མ་ཚད་ སྔ་བཟུང་འབད་མི་ནང་དོན་དང་ ལྷ་རྟོག་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐོ་བཀོད་བཞག་མི་ཟིན་བྲིས་གཉིས་ཀྱི་ བར་ན་ག་བསྡུར་འབད་དེ་ མཐུན་པའི་ཆ་དང་མི་མཐུན་པའི་ཆ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་མེད་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་དེ་ གནས་སྐད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

མཆོད་པའི་གྲོས་བསྡུར་དང་གྲུབ་འབྲས།

མཆོད་པའི་བྱུང་ཁུངས།

མཆོད་པ་ཟེར་མི་འདི་ ལྷ་ལུ་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཉིནམ་ཨིན་ཟེར་ བཤད་སྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ དཀོན་གསུམ་དང་ ལྷ་གླུ་བཙན་བདུད་ལུ་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ དུས་ཚོད་ཅིག་ལུ་གོཔ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ དཀོན་མཆོག་གསུམ། ལྷ། གླུ། བཙན། བདུད་ཚུ་ལུ་ ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལུ་ ལཱ་འབད་བའི་ལོ་ཐོག་དང་ བསགས་པའི་རྒྱ་ནོར་གྱི་ཕུད་ཀྱི་མཆོད་པ་ཕུལ་མི་ལུ་མཆོད་པ་དང་ མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཉིནམ་བརྩི་སྲུང་ཞུ་མི་དུས་ཚོད་ཅིག་ལུ་ དུས་སྟོན་ཟེར་གོཔ་ཨིན་མས། མཆོད་པའི་བྱུང་ཁུངས་འདི་ ངག་རྒྱུན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ངང་ལྷ་གི་གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ མཆོད་པ་ཕུལ་ནིའི་སྲོལ་དེ་ ས་ཆགས་གནམ་ཆགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ར་ དར་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་སྲོལ་ཡོད་རུང་། རབ་བརྟན་ (Rabten, 2004) གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྲོལ་དེ་ དུས་རབས་༡༧ པའི་ནང་ལུ་བླ་མ་ཞབས་དྲུང་འབྲུག་ལུ་བྱོན་པའི་དུས་མཉམ་ལུ་བྱུང་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ མཆོད་པ་ཕུལ་ནིའི་སྲོལ་དེ་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་གི་གནས་བདག་ ཨོ་ཕྱང་བདུད་ཆེན་དང་། ཐག་མཁར་རྒྱལ་པོའི་བདུད་ཀྱི་འཁོར་དང་བཅས་པའི་འཁྲུགས་པ་བྱུང་སྟེ་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་མི་ཚུ་སྲོག་བཅད་དེ་ མི་རབས་ཆད་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་སྨན་པའི་གྲོང་པ་ལུ་བུ་གསུམ་ཡོད་ས་ལས་ བུ་བར་མ་འདི་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་གི་སློབ་མ་ དོན་དམ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཨོ་ཕྱང་བདུད་ཆེན་དང་ ཐག་མཁར་རྒྱལ་པོའི་བདུད་ཀྱི་འཁོར་དང་བཅས་པ་སྲི་གནོན་ཏེ་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་གི་མི་དང་ཆོས་ཀྱི་སྲུང་མ་སྦེ་ བྱིན་གྱིས་བརླབས་གནང་སྟེ་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་གནོད་པ་མི་བཀལ་ནིའི་དོན་ལུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ གནམ་དགུན་ལུ་མཆོད་པ་ཟེར་ གསོལ་ཁའི་གཏོརམ་བཞེངས་ཏེ་ ཕྱུག་མཆོད་འབད་དགོ་པའི་བཀའ་གནངམ་ལས་ཚུར་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ བརྩི་སྲུང་ཞུ་ནིའི་སྲོལ་བྱུང་ཡོདཔ་ཞིབ་འཚོལ་བའི་ལུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི། དེ་བཟུམ་སྦེ་ར ཨཔ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཡང་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་བདུད་ཀྱི་འཇིགས་པ་བྱུང་སྟེ་ མི་རབས་ཆད་པའི་སྐབས་ལུ་ མཆོད་པ་དེ་ཞབས་དྲུང་གིས་སློབ་མ་ དོན་དམ་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ བདུད་དང་བཙན་ཚུ་ལུ་ གནམ་དགུན་གྱི་མཆོད་པ་ཟེར་ ཁ་གནོན་སྦེ་སྲོལ་གཏད་ནུག་ཟེར་སླབ་ཅི་ (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ།༡༥/༡༢/༢༠༢༢)། དེ་འབདཕ་ལས་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་བོན་ལུགས་ལྟར་དུ་

མཆོད་པ་ཕུལ་ནིའི་སྲོལ་སྲོན་ལས་ར་ཡོད་ཡུང་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་རྩེ་སྒྲུང་ཞུ་སྲོལ་དེ་ དུས་རབས་༡༧ ལས་ཚུར་ དར་ཁྱབ་བྱུང་བྱུངམ་ཨིན་མས།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་བརྩེ་སྒྲུང་ཞུ་མི་འདི་ རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་ར་ རང་སོའི་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་ཕྱག་ མཆོད་ཕུལ་ཏེ་ སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ནི་དང་། བདུད་ཀྱི་འཁྲུགས་པ་བཀག་ནི། མི་རིགས་རང་རང་སོ་སོའི་སྐྱེས་ བཙན་མཆོད་དེ་ འཕྲུལ་གྱི་རྐྱེན་ངན་པ་སེལ་ཏེ་ ཚོགས་བསགས་ནི་དང་སྒྲིབ་སྦྱོང་སྟེ་ ཕུགས་ཀྱི་ཐབས་ སྒྲིག་ནིའི་དོན་ལུ་ བརྩེ་སྒྲུང་ཞུཝ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ སྤྱིར་དཀོན་མཆོག་ དེ་བཞིན་ ལྷ། ཀླུ། བཙན། བདུད་ལུ་ མཆོད་གསོལ་ཞུ་མི་ལུ་བརྟེན་ ཆག་ཆེ་ཉམ་ང་། རྨི་ལམ་མཚན་མ་ངན་པ། རྟགས་དང་རྟེན་ འབྲེལ་ངན་པ། སྐེག་དང་ཕུང་སྲི། ནད་དང་བགེགས་རིགས་བཟློག་ཚུགསཔ་ལས་བརྟེན་ཨིན་མས། ལྷག་ པར་དུ་ བོན་པོ་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སླབ་མི་ནང་ མཆོད་པ་དེ་ སྔོ་ཤིང་བཅགས་པའི་བཅགས་རེན། །ཤིང་ར་ བཏོག་པའི་བཏོག་རེན། །རྗོ་རུག་སློག་པའི་སློག་རེན། ཟེར་ ལོ་ཐོག་བཏབ་པའི་སྐབས་ལུ་ བདུད་དང་ བཙན་གྱི་གནས་ཁང་ཨིན་པའི་ ཤིང་བཏོག། རྗོ་རུག་གློག་པའི་ཁར་མེ་བཏང་རུང་ མི་སེར་ལུ་གནོད་པ་མ་ བཀལ་བར་ ཏེང་སྐལ་གྲོགས་རམ་འབད་མི་ལུ་ དགའ་ཚོར་གྱི་མཆོད་པ་ཕུལཝ་ཨིན་ཟེར་སླབ་ཅི (ངོ་ ཀྲུང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༧/༡༢/༢༠༢༢)། དེ་བཟུམ་མའི་མཆོད་སྲོལ་འདི་ ཆོས་བསྟན་ཚེ་རིང་ (༢༠༡༨) གིས་ འབད་རུང་ འགྲོ་བ་ལུ་གནོད་པའི་གདོན་ཞི་ནི་དང་ ཚེ་བསོད་རྒྱས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིནམ་དང་ བསྟན་འཛིན་ རྡོ་རྗེ་ (༢༠༢༡) གིས་ཡང་ ལོ་གཅིག་གི་རྐྱེན་བར་ཆད་སེལ་ཏེ་ དངོས་གྲུབ་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ པདྨ་དོན་གྲུབ་ (༢༠༡༨) ཀྱིས་ཡང་ མཆོད་གསོལ་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ མི་ལུ་ཚེ། ནོར་ལུ་གཡང་གི་དངོས་གྲུབ། ཟས་ལུ་བཅུད། དབང་ཐང་འཕེལ་ནིའི་དགོས་པ་ཡོད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ གཡུས་ཚན་དེ་ནང་གི་ ལྷ་ལུ་བཙན་བདུད་ལུ་མཆོད་པ་ཕུལ་ ཏེ་ མི་གི་རྐྱེན་ངན་སེལ་ཐབས་དང་ གཡུས་ཚན་ནང་ལུ་ ཕུན་ཚོགས་པའི་ཐབས་སྒྲིག་ནིའི་དོན་ལུ་ དུས་ སྟོན་དེ་བརྩེ་སྒྲུང་ཞུཝ་ཨིན་མས།

མཆོད་པའི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་འདི་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་མི་རིགས། བྲེ་ལྷ། ལྷ་སྣན་པ། དེ་ལས་བྱུར་པ་ཟེར་ མི་བརྒྱུད་གསུམ་ཡོད་པའི་ཁར་ གོང་གི་མི་བརྒྱུད་ཚུ་ལུ་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནིའི་འགན་ཁུར་ཡང་ སྐོར་རྒྱབ་འབད་དེ་ཕོག་པའི་སྐབས་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན་པའི་ཁར་ སྐོར་རྒྱབ་ཕོག་མི་མི་བརྒྱུད་ཀྱི་བཟའ་ཚང་དེ་ མི་རིགས་ཀྱི་གྲོང་པ་སྦྲེ་ ལྷ་ཁང་གི་སྦྲོ་ལོགས་ཁར་ཡོད་པའི་ རང་རང་སོའི་གྲོང་ཁྱིམ་ནང་ཐོན་ཏེ་ གྲོང་པ་སྦྲེ་སྡོད་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ལྷ་སྣན་པའི་མི་རིགས་ལས་སྐོར་རྒྱབ་ཕོག་མི་ལུ་ ལྷ་སྣན་པ་གྲོང་པ་དང་ བྲེ་ལྷ་དང་བྱུར་པའི་མི་རིགས་ལས་ཕོག་མི་ལུ་ བྲེ་ལྷ་དང་བྱུར་པའི་གྲོང་པ་ཟེར་སླབ་ཨིན་མས། གྲོང་པ་གསུམ་འདི་ གྲོང་ཁྱིམ་དེ་ནང་སྡོད་དེ་ ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནིའི་ འགན་ཁུར་ཕོགཔ་ཨིན་པའི་ཁར་ ལོ་གསུམ་གྲོང་པའི་གནས་ཡུན་ཚང་རུང་ གྲོང་པ་དེའི་ཤུལ་ལས་སྐོར་རྒྱབ་ཕོག་མི་ གྲོང་པ་གསརཔ་འདི་ལུ་ ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ལམ་སྟོན་དང་ ཆ་རོགས་འབད་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་འབདཝ་ལས་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ གཙོ་བོ་གྲོང་པ་གསུམ་གྱིས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་མས།

གྲོང་པ་གསུམ་གྱིས་ དུས་སྟོན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ མགོ་ཆེ་གིས་བཀའ་སློབ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ རྡོ་རྗེ་ (Dorji, 2005) གིས་མགོ་ཆེ་དེ་ གདུང་རུས་ཀྱི་རྒྱལཔོ་ཟེར་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་གི་དཔོན་ཨིན་ཟེར་ གསལ་བཀོད་འབད་དོ་བཟུམ་ གྲོང་པ་ཚུ་གིས་ཡང་ མགོ་ཆེ་ལུ་དགོངས་སྐོར་ཞུ་སྟེ་ མཆོད་པའི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན་ཟེར་ ཨཔ་ལྷུན་གྲུབ་དང་བུམ་པ་གིས་སླབ་ཅི (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༤/༡༢/༢༠༢༢)། མགོ་ཆེ་འདི་གདུང་རུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཟེར་ ཧེ་མ་གཡུས་གོ་དེའི་དཔོན་ཨིན་རུང་ དེང་དུས་གུས་ཞབས་དང་བརྩི་བཀུར་མེད་རུང་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལམ་སྲོལ་གྱི་ཁྱུན་སྔར་ག་ཨིནམ་སྦྲེ་ར་བཞག་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་དཔོན་ཁག་ཆེ་བ་ག་བྱོན་རུང་ རྒྱལ་བ་གོངམ་སྦྲེ་གྲལ་གྱི་འགོ་དང་ བཞུགས་གདན་དང་ཅོག་ཙེ་འདི་ མགོ་ཆེ་ཁོ་ར་ལུ་ར་ཕུལ་ཏེ་ གུས་ཞབས་དང་བརྩི་བཀུར་ཞུ་བ་ཅིན་ ཧེ་མའི་སྲོལ་ཁྱུན་དེ་མ་ཉམས་པར་ བུ་གཞི་ལུ་སྤྲོད་ཚུགས་ཟེར་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ མཆོད་པ་དེ་མི་གཅིག་དང་གཉིས་ལུ་འགན་ཁུར་སྤྲོད་མ་བཞག་པར་ གཞུང་གཡོག་ནང་ཞུགས་ཞུ

མི། ལྷ་ཁང་གི་བླམ། ཆེད་འོག་བདག་སྐྱོང་། སྐུ་གཉེར་ཚུ་གིས་ འགན་ཁུར་འདྲེན་འདྲ་འབབ་སྟེ་ཕྱག་ཞུཝ་ཨིནམ་ ལས་རིམ་ལྷ་རྟོག་སྐབས་ལུ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི། དེ་འབདཝ་ལས་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ མགོ་ཆེ་གི་བཀའ་སློབ་དང་ལམ་སྟོན་འོག་ལུ་ གྲོང་པ་གསུམ་གྱིས་འགོ་འདྲེན་པའི་སྐབས་ལུ་ གཞན་མི་སེར་ག་ར་གིས་ སྤྱི་རུབ་ཐོག་ལུ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་ མངོན་གསལ་བྱུང་ཡོད། ཨིན་རུང་ གྲོང་པ་བསྐོ་བཞག་དང་ཕོག་ལམ་རིམ་པ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་མེདཔ་ལས་ དེའི་ཁྲུན་མི་ནོར་ནི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཞག་དགོཔ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ གྲོང་པ་ཚུ་གིས་ མཆོད་པ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རིགས་རུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་མགོ་ཆེ་ལུ་ དགོངས་སྐོར་ཞུ་སྟེ་ འབད་སྲོལ་སྲོད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་རྣམ་གཞག་དེ་ འབྱུང་སྟོར་ཤོར་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལས་སྣ་འགོ་འདྲེན་འཐབ་པའི་སྐབས་ལུ་ མཆོད་པའི་ལས་འགན་འཆང་མི་ཚུ་ལུ་ གནོད་ཆང་དང་ཤུལ་ཆང་དྲངས་ནི། དེ་བཟུམ་སྦྲེར་དཔའ་བོ་དང་བོན་པོ་ ཆད་པ་པོའི་ལས་སྣའི་བཀའ་གདམས་སྐྱར་པའི་ ལས་རིམ་གྱི་རིམ་པ་དང་ ཐོབ་ལམ་ཚུ་མ་ཤེས་པར་ལྷག་ཆད་ལེ་ཤ་ཞུགས་དོ་ཨིན་མས།

མཆོད་པའི་ལས་སྣ་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་བྱ་རིམ།

ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་རིམ།

གཡུས་གོ་དེ་ནང་སྟོན་གོང་ལས་ར་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ཁར་ ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ པད་གླིང་བླ་རྒྱུན་ལས་བརྒྱུད་པའི་ པད་གླིང་གི་ཚོ་ག་གནངམ་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ པད་གླིང་ནོར་བུ་རྒྱ་མཚོའི་ལས་བྱང་པད་མ་ལྗོན་ཤིང་དང་གསོལ་འདེབས་ལེའུ་བདུན་མ་དེ་གནངམ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས་ཚུ་ (༢༠༢༡) གིས་ཡང་མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ པད་མ་གླིང་པའི་གཏེར་ཆོས་ པད་གླིང་ནོར་བུ་རྒྱ་མཚོ་དེ་གནངམ་ཨིན་ཟེར་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་འདུག། ཕུར་པ་རྡོ་རྗེ་ (༢༠༢༡) གིས་སླབ་དོ་བཟུམ་ གཏེར་སྟོན་པདྨ་གླིང་པའི་ གཏེར་ཆེན་༣༢ བཞེས་ཡོད་པའི་གྲས་ལས་ གཏེར་༢༨ པ་ནོར་བུ་རྒྱ་མཚོ་དེ་ ལྷོ་བྲག་སྨན་མདོ་བྱང་ཤར་སེང་གདོང་ཅན་ལས་བཞེས་བཞེསཔ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ ངང་ལྷ་ལུ་གསོལ་བའི་མཆོད་པའི་ཚོ་ག་དེ་

པད་མ་གླིང་པའི་གཏེར་ཆོས་༢༨ པ་ ནོར་བུ་རྒྱ་མཚོ་དེ་ཨིནམ་ལས་ ག་ནི་བ་ཟྱིན་ནྲབས་ཆེ་བའི་ ཆོ་ག་ཅིག་ཨིན་མས།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་རིམ་པ་འབད་བ་ཅིན་ ཐླཕ་བཅུ་པའི་ཆོས་༡༣ ལུ་ གཏོར་མའི་དཀར་ཆྱུན་ནམ་ལས་ ཆོས་༡༩ ལུ་གཏོར་བཞེངས་གནང་ དེ་བཟྱུམ་སྦྲེ་ར་ ཕྱི་རུ་རྩ་བའི་བླ་མ་དང་ཚོམས་ཚུ་ཕེབས་པའི་སྐབས་ལུ་ གཏོར་མ་ཚུ་མཆོད་བཤམ་གྲུར་བཀལ་ཞིནམ་ལས་ བཀའ་གདམས་པ་སྐརཔ་ཚུ་ལུ་ རྩ་བའི་བླམ་གིས་བཀའ་གདམས་གནང་ཚར་ཞིནམ་ན་ མི་དམངས་ལུ་ མེ་དབང་བགེགས་བསྐྲད་གནང་སྟེ་ པད་གླིང་ནོར་རྒྱམ་ཐུགས་སྒྲུབ་གནང་དོ་ཡོདཔ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གིས་ལྟ་རྟོག་བྱུང་ཡོད། དབུ་མཛད་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་གིས་ ཆོས་༡༥ ལུ་དྲྭ་པ་ལྷ་བསང་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ པད་མ་ལྷོན་ཤིང་འགོ་བཙུགས་གནང་སྟེ་ཚོགས་ཕུལ་ཚར་ཏེ་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་མཐོང་གྲོལ་མཇལ་ཁ་གནང་སྟེ་ ཆོས་༡༦ གི་ཉིན་མར་ པད་གླིང་ཆེ་ཁྲིད་རྡོ་རྗེ་ཕྲེང་བ་དེ་གནངམ་ཨིན་པའི་ཁར། ཆོས་༡༧ གྱི་དྲྭ་པ་ལྷ་བསང་གནང་བའི་རྗེས་སུ་ གཏོར་མ་དང་སྲུང་སྐུད་ཚུ་གནང་སྟེ་ བླམ་ཚོམས་ཚུ་རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ཕྱོན་ཏེ་ མཇུག་བསྡུཔ་ཨིན་ཟེར་སླབ་ཅི (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༦/༡༢/༢༠༢༢)། ལས་རིམ་དེ་ གོང་གི་རིམ་པ་བཞིན་དུ་གནང་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ཧེ་མ་མཆོད་པའི་ཆོ་ག་དེ་ ཕྱི་རུའི་སྐར་མ་འགོ་ཐོག་ཤར་བ་དང་ལྷན་གཅིག་ཏུ་འགོ་བཙུགས་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་དུས་ཚོད་ཀྱི་མཐའ་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ དེའི་སྲོལ་ལྷུན་དེ་བཤོལ་བཞག་ཡོདཔ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ གཡུས་ཁའི་པད་གླིང་གི་ཚོམས་དག་པ་ཅིག་ལས་མེད་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་ པད་གླིང་གི་ཆོ་ག་དང་ལས་རིམ་ནོར་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ ད་ལྟོ་ལས་ར་ཐབས་ལམ་སྒྲིག་བཞག་དགོཔ་མཐོང་ཅི།

དཔའ་བོ་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ།

མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ དཔའ་བོ་འཆམ་ཡང་རྐྱབ་སྲོལ་འདུག། དཔའ་བོ་འཆམ་རྐྱབ་མི་འདི་ འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་དང་མི་གི་བར་ན་ བར་མི་འབད་དེ་ མི་གི་རྐྱེན་ངན་བསལ་ཏེ་ གྲོགས་རམ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ དཔའ་བོ་དེ་གིས་ འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷའི་འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་སྟེ་ འཕྲུལ་གྱི་རྐྱེན་སེལ་

རོགས་འབད་ཕ་ཨིན་མས། ཡེ་ཤེས་ལྷུན་གྲུབ་ (༢༠༡༩) དང་འཁྲིལ་རུང་ དཔའ་བོ་ཟེར་མི་འདི་ དངོས་མེད་ལྷའི་རྒྱུ་འཇུལ་ཏེ་ འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་དང་གདོན་བགེགས་ཚུ་གི་འཇིགས་པ་ལས་ བྱུང་བའི་ན་ཚ་ལས་སྐྱོབ་མི་དང་ ཁོང་ལས་ཟས་ནོར་གྱི་དངོས་གྲུབ་དང་གཡང་ཞུ་སྟེ་ འཕྲུལ་གྱི་དོན་གྲུབ་ནི་དང་ ཕྱུགས་ཀྱི་རྐྱེན་སེལ་ཐབས་ལུ་ སྔོན་ལམ་བཏབ་གནང་མི་ཅིག་ལུ་ སླབ་ཨིན་ཟེར་རྒྱུབ་གཞོན་བཀོད་དེ་འདུག། གཡུས་གོ་དེ་ནང་དཔའ་བོ་འཆམ་ནིའི་སྲོལ་དེ་ སྔོན་ས་གཞིས་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་ར་ཡོདཔ་སྦེ་བཤདཔ་ཨིན་པའི་ཁར་ དཔའ་བོ་སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་གིས་ཡང་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་གི་ས་གཞིས་གཞོན་མི་ར་ དཔའ་བོ་གི་རྒྱུབ་ལྷ་བདེ་དབང་མོ་ཨིནམ་ལས་ ས་གཞིས་ཆགས་པའི་སྐབས་ལུ་ར་ དཔའ་བོ་འཆམ་ནིའི་སྲོལ་སྲོད་ཡོདཔ་ཨིན་མས་ཟེར་སླབ་ཅི ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༥/༡༢/༢༠༢༢)། དེ་བཟུམ་སྦེ་ མཆོད་པའི་དཔའ་བོ་གི་བཤད་རབས་ནང་ལས། ཁངས་སྐད་ནང་སྦེ་ "གནམ་ཡ་བྲོང་པའི་བྲོང་ལོཔ། །ས་ཡ་ཆགས་པའི་བསྐང་ན། །ར་སའི་མི་ཕེན། །" ཟེར་སླབ་མི་དེ་ ཇོང་ཁ་ནང་སྒྱུར་བ་ཅིན་ ས་ཆགས་གནམ་ཆགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ འོང་མི་མི་ཨིན་ཟེར་འཐེན་མི་ལུ་དཔྱད་རུང་ དཔའ་བོ་གི་སྲོལ་དེ་ སྔོན་ལས་ར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཨིན་རུང་། གོང་དཀར་ངག་རྣམ་ (༢༠༢༠) གྱིས་ བོན་གྱི་སྲོལ་དེ་ ནང་བཙུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཚུ་ཆགས་ཚར་ཏེ་ ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་རྟེན་མེད་པའི་སྐབས་ལུ་ འཇིགས་སྣ་རུང་བའི་ཡུལ་ཚུ་ལུ་ སྐྱབས་འཚོལ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་དར་ནུག་ཟེར་བཀོད་རུང་ འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན་ (༢༠༢༡) དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བོན་གྱི་སྲོལ་དེ་ འབྲུག་ཤར་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་ དུས་རབས་༧ པ་ལས་དར་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ དཔའ་བོ་འཆམ་གྱི་སྲོལ་དེ་ཡང་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ཡང་ དུས་ཚོད་དེ་བསྐང་ལས་ཚུར་ དར་དརཕ་ཨིན་མས།

མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ དཔའ་བོ་གིས་གསོལ་མཆོད་ཞུ་མི་དེ་ དཔའ་བོ་གི་རྒྱུབ་ལྷ་ བདེ་དབང་བཟང་མོ་ལུ་ གསོལ་ཁ་ཕུལཕ་དང་འབྲེལ་ ལོ་གཅིག་གི་ནང་འཁོད་ལུ་ ནད་མུ་གེ་ཞི། ཚེ་དང་བསོད་ནམས་འཕེལ། ཆར་ཆུ་འབབ། ལོ་ཕྱུགས་ལེགས་ནིའི་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཐབས་སྒྲིགཔ་ཨིན་ཟེར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི། དེ་མ་ཚད་ གསོལ་མཆོད་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ལོ་གཅིག་གིས་རྐྱེན་ངན་བཟློག་སྟེ་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་བྱིན་ཆགས་ནིའི་དོན་ལུ་ ཞི་བདེ་སྐྱིད་ཚུགས་ནི་དང་ དངོས་གྲུབ་ཚུ་བྱུང་ནི་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ དཔའ་བོ་

གིས་ ལྷ་ཆེན་ཨ་མ་ རིང་ལྷ་མོ། ཐག་ལྷ་མོ། མཚྭ་མེད་གསུམ་ལས་ མགུ་ལུ་དབང་། ཁ་ལུ་བདུད་རྩི། ལག་པ་ལུ་བྱིན་རླབས། ལུས་ལུ་དྲོད། ཚེ་དང་བསོད་ནམས། དཔལ་དང་འབྱོར་པ་ཞུ་སྟེ་ མི་སེར་ལུ་གནང་ ནིའི་དོན་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ཁར་ དཔའ་བོ་གི་སྐུ་འཆམ་གནང་དགོ་པའི་རྒྱུ་ མཚན་འདི་ཨིན་མས།

མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ དཔའ་བོ་གི་བྱ་རིམ་དེ་འབད་བ་ཅིན་ ཟླཔ་༧ པའི་གནམ་གང་ལས་ སྒྲིབ་མ་རེག་ པར་གསོལ་ཁ་ཕུལ་དགོཔ་དང་། གལ་སྲིད་ སྒྲིབ་རེག་པ་ཅིན་ལས་རིམ་ལུ་ལྷག་ཆད་ཞུགས་ནི་དང་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་རྐྱེན་ངན་བྱུང་ནི་ཨིནམ་ལས་ སྒྲིབ་མ་ཞུགས་པར་གནང་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ཟླཔ་༨ པའི་གནམ་གང་ལས་ འགྲོ་དོན་མ་འབད་བར་སྡོད་དེ་ ཟླཔ་༩ པ་ལས་ཚུར་ བསང་རབ་ཕུལ་ཏེ་ རང་ཟླ་༡༠ པའི་ཚེས་༡༣ ལུ་དྲོ་པ་ལས་ཕྱུགསམ་འཕྱུག། ཤིར་སྣན་འཐིང་། ལྕུགས་ཕུར་བཏབས། ལུང་ བསྟན་ཚུ་ཕབ་ཚར་ཞིན་ན་ དགྲ་བཏབ་དང་ཕྱག་འཚལ་བཏང་སྟེ་ ཁྱིམ་ནང་ལས་འཐོན་ཏེ་ མཆོད་པའི་ གསོལ་མཆོད་ཞུ་བར་འགྱོཝ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་མས། དེ་ལས་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་སྐབས་ལུ་ཡང་ གོང་ གི་རིམ་པ་ཚུ་ཅོག་འཐདཔ་སྦེ་ར་ ཚེས་༡༩ ལས་ ༡༥ ཚུན་མཆོད་པའི་ལས་རིམ་བསགས་ཏེ་ གསོལ་ཁ་ གནང་སྟེ་ ཚེས་༡༧ གྱི་དྲོ་པ་ ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཕོག་པ་དང་བཅས་ ལྷ་ཁང་གི་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ དུ་ཀུ་ ལུང་མཆོད་རྟེན་གྱི་རྩ་བར་སོང་སྟེ་ ལྷ་ཤུལ་ཟེར་ལྷ་ཚུ་ཁོང་རའི་གདན་ས་ལུ་ ལོག་གདན་འདྲེན་ཞུ་སྟེ་ ཁོ་ ར་ལོག་ཁྱིམ་ནང་བྱོནམ་ཨིན་ཟེར་ ཨམ་དབྱངས་སྒྲོན་གྱིས་བཤད་ནི་འདུག (ངོ་རྒྱུད་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༤/༡༢/༢༠༢༢)།

བོན་པོའི་ལས་རིམ།

མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་བོན་གསོལ་ནི་དེ་ཡང་ ལས་རིམ་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ བསྟན་ འཛིན་རྡོ་རྗེ་ (༢༠༢༡) གིས་ ཚེ་དེའི་སྐྱབས་དང་གྲོགས་གནང་མི་འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་ལུ་ བསྟོད་ཚིག་ འདོན་ཏེ་ གསོལ་མཆོད་ཞུ་མི་ལུ་ ལྷ་བོན་གྱི་གསོལ་མཆོད་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ གཡུས་གོ་འདི་ནང་ལུ་ཡང་ མི་སེར་ཚུ་གིས་ ཚེ་དེའི་སྐྱབས་དང་གྲོགས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ལྷ་བོན་གྱི་གསོལ་

མཆོད་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་ བོན་གྱི་གསོལ་མཆོད་ཞུཔ་ཨིན་མས།   བོན་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་མི་དང་སྤྱེལ་མི་ཚུ་ལུ་ བོན་པོ་ཨིན་ཟེར་ (རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས་ཚུ་༢༠༢༡) དང་ སྐྱབས་རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་ (༢༠༠༩ ཤོག་གྲངས། ༡༩༣) གྱིས་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ དུས་སྔོན་དེ་ཁར་ བོན་པོ་གིས་ ཁྱིམ་རའི་དཔའ་གཟའཔ་དྲུག་དང་གཅིག་ཁར་ ལས་རིམ་གནང་སྟེ་ གསོལ་མཆོད་གནངམ་ཨིན་མས། དེ་བཟུམ་མའི་གསོལ་མཆོད་འདི་ མི་སྟེ་གི་གསོལ་མཆོད་ཨིནམ་ལས་ རིག་འཛིན་ (Rigzin, 2013) གིས་ཡང་ མི་སྟེ་སོ་སོ་ནང་ལུ་ལྷ་གསོལ་མ་འདྲཔ་ཡོད་མི་ཚུ་ག་ར་ ལྷ་ལུ་མཆོད་ཕུལ་བའི་ཆོ་ག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ མཆོད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ བོན་པོ་དང་དཔའ་བོའི་ལས་རིམ་ཡང་ མི་སྟེའི་གསོལ་མཆོད་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མས།

བོན་ཆོས་འདི་ སྐྱབས་རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་ (༢༠༠༩) གྱིས་ ཞང་ཞུང་བོན་གྱི་སྔོན་པ་གཤེན་རབས་ཀྱི་བརྒྱུད་པ་འཛིན་མི་ཞབས་དྲུང་མཆན་ལྡན་བདེ་བ་ཟེར་ མི་འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཏེ་སྐུ་འབུམ་དགོན་དང་ སེ་བ་སྒང་ལ་སོགས་པ་ བོན་གྱི་གདན་ས་བཏབ་སྟེ་ བོན་ཆོས་དར་ཡོདཔ་མ་ཚད་ བོན་ལུགས་ཀྱི་བསྐང་གསོ་དང་ སྲིད་རྒྱལ་མོའི་གསོལ་ཁའི་རྒྱུན་ཚུ་གནང་བའི་མཐར་ འབྲུག་ལུ་དར་ཁྱབ་སོང་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ ཕན་བདེ་དབང་ཕྱུག་ (༢༠༡༤ ཤོག་གྲངས། ༣༢༩) དང་ འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན་ (༢༠༢༡) གིས་ དུས་ཚོད་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་ དུས་རབས་༧ ནང་ལུ་ དར་ཡོདཔ་འབད་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ གཡུས་གོ་དང་ལྷའི་གཡུས་གོ་དེ་ནང་ཡང་ བོན་ཆོས་འདི་དུས་ཚོད་དུས་བསྐང་ར་ དར་ཡོདཔ་འོང་ནི་ཨིན་མས།

ལྷ་བོན་གསོལ་མི་དེ་ ངང་ལྷ་རྐྱེད་འོག་གི་མི་སེར་གྱི་རྐྱེན་ངན་བཟློག་ཐབས། ལོ་ཕྱུགས་ལེགས་ཐབས་དང་ བསམ་དོན་གྲུབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ལས་རིམ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་ བོན་པོ་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་བཤད་ནི་འདུག་ (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༧/༡༣/༢༠༢༢)། དེ་བཟུམ་སྦྲེ་ར་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་མི་དང་ལོ་ཐོག་ དེ་ལས་ སེམས་ཅན་གྱི་རྐྱེན་བར་ཆད་བསལ་ཏེ་ བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཆགས་ཏེ་ ཕུན་སུམ་ཚོགས་ནིའི་དོན་ལུ་ གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ཨིན་མས། བོན་གྱི་སྲོལ་དེ་ལུ་ བོན་དཀར་དང་བོན་ནག་ཟེར་ལྷམ་པ་གཉིས་

ཡོད་ས་ལས གཡུས་གོ་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ བོན་གྱི་ལྷ་གསོལ་འདི་ བོན་དཀར་གྱི་སྲོལ་ཅིག་ཨིན་མས། མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་བོན་པའི་ལས་རིམ་དེ་ རང་ཟླ་༡༠ པའི་ཚེས་༡ ལས་ ཚངས་རབ་ཟེར་བློ་སྦྱོང་འབད་ནི་དང་ སྒྲིབ་མ་ཕོག་པར་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་སྡོད་དེ་ ཟླཝ་བཅུ་པའི་ཚེས་༡༩ གི་དྲོ་པ་ལྷ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་ གཤེར་སྣུན་ཟེར་གདན་གཅིག་འཐིང་། ཅོག་ཙེ་གུར་ ལྷ་གདན་ཟེར་དང་ལག་གི་འདབ་མ་གཅིག་བཀལ། ཆང་མཆོད་དང་བསང་བཏང་སྟེ་ དུས་སྟོན་དེ་ནང་མཆོད་གསོལ་ཞུ་བ་འོངམ་ཨིན་མས།

དེ་ལས་གྲོང་ཁྱིམ་རེ་རེ་ནང་ལུ་ ས་གནོན་འབདཔ་ཨིན་པའི་ཁར་ གྲོང་པ་དང་པླམ་པ་རེ་རེ་གིས་རེ་རེ་བཏོན་མི་ དཔའ་གཟརཔ་རྩ་ལུ་བཀའ་གདམས་ཨིན་མས། དཔའ་གཟརཔ་ཟེར་མི་འདི་ བོན་པོའི་གྲོགས་རམ་འབད་མི་སྤྱི་ཚན་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིནམ་དང་ དེ་བསྐྱང་ བོན་པའི་ལས་རིམ་དེ་ལུ་ འཛུལ་མ་ཤོར་བར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་དགོ་པའི་ བཀའ་གདམས་གནངམ་ཨིན་མས། རང་ཟླ་༡༠ པའི་ཚེས་༡༥ ལུ་ ལྷ་བྲང་མཆོད་རྟེན་ཡོད་སར་དཀྱིར་འཁོར་བཟོ་སྟེ་ ལྷ། ཀླུ། བཙན། བདུད་ལས་ དངོས་གྲུབ་ཚུ་ཞུ་སྟེ་ ཤ་ལ་བའི་ཐམ་བྲ་ཟེར་ ངང་ལག་ཤིང་ཤོམ་འདབ་ཀྱི་མོ་བཏབ་སྟེ་ དངོས་གྲུབ་དང་ བྱིན་རླབས་གནངམ་ཨིན་ཟེར་བོན་པོ་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སླབ་ཅི (ངོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༢/༡༢/༢༠༢༢)། ཨིན་རུང་ དབྱངས་སློབ་འཆི་མེད་ (༢༠༠༦) དང་ ཛ་དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་ (༢༠༠༢) གིས་ འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཚུ་ སངས་མ་རྒྱས་པར་འཁོར་བའི་བཙོན་ནང་བཅིང་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་ ཕྱུགས་ཀྱི་སྐྱབས་མི་བཏུབ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་གི་ འཕྲལ་གྱི་དོན་ལུ་ཕན་པའི་དངོས་གྲུབ་དང་བྱིན་རླབས་མ་གཏོགས་ ཕྱི་མའི་སྐྱབས་དེ་མི་བཏུབ་ནི་ཨིན་མས།

དེ་ལས་ རང་ཟླ་༡༠ པའི་ཚེས་༡༦ ལུ་ ལྷ་བྲང་གསེར་གྱི་གྲུ་བཞི་གི་མཆོད་རྟེན་ལས་ ཨ་མ་རིང་ལྷ་མོའི་ཕུད་སྲིབ་དེ་ དངོས་གྲུབ་དང་བྱིན་རླབས་སྦེ་ཞུ་འབག་སྟེ་ མི་སེར་ཚུ་ལུ་གནངམ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ནམ་དག་བདུད་རྩིའི་ཕུད་ཟེར་ཆང་མཆོད་ཞིནམ་ལས་ ལྷ་མནན་པའི་ཁྱིམ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་གྲོང་བཤལ་རྒྱབ། ཁ་འབྲལ་ལེགས་སྨོན་ཕུལ་ཞིནམ་ལས་ ཚེས་༡༧ གྱི་དྲོ་པ་ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་འགྱོཔ་ཨིན་ཟེར་ བོན་པོ་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་བཤད་ནི་འདུག (ངོ་རྒྱུང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༧/༡༢/༢༠༢༢)། ཨིན་

ཐུང་ བོན་པའི་ཕྱག་ཞུ་མི་དཔའ་གཟའ་རབ་རྒྱུ་ གནམ་ཁ་འཕྱུར་ཐུང་འཕྱུར་ཆོག་ཆོག་དང་ ས་ཁར་འཛུལ་ཐུང་འཛུལ་ཆོག་པའི་ དབང་པོ་རྩལ་དྲགས་ སྤྱི་བདེ་དྲགས་འོང་དགོས་ཨིན་ཟེར་བཤད་སྲོལ་ཡོད་ཐུང་། ད་རེས་ནངས་པ་ ཁྱད་ཆོས་ཚང་བའི་མི་རྒྱུ་གིས་ ལས་རིམ་དེ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་མ་བཏུབ་པར་ རྩ་རྒྱས་དང་ཁ་མེད་དབང་མེད་རྒྱུ་བཙུགས་ཏེ་ འབད་དགོས་འཐོན་ཏེ་ཡོདཔ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གིས་ལྷ་རྟོག་བྱུང་ཡི། ལྷག་པར་དུ་ མཆོད་པ་དེ་ནང་ཆོས་དང་བོན་ཆོས་འདྲེས་པའི་དུས་སྟོན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ ནང་ཆོས་ཀྱི་ལས་རིམ་མདུན་བཏང་སྟེ་འོང་བའི་སྐབས་ལུ་ བོན་པོ་དང་དཔའ་བོ་གི་ལས་རིམ་དེ་ ཕྱིར་བཏོན་ལུས་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ལས་ མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ དཔའ་བོ་དང་བོན་པོའི་གསོལ་ཁ་ཁག་ཆེ་ཚུལ་དང་ལས་རིམ་དེའི་དགོས་ཁུངས་ ལོགས་སུ་སྤྲེ་འཁོད་དེ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་མ་བཞག་པ་ཅིན་བྱིན་ཅན་དང་དགོས་ཁུངས་ཆེ་བའི་ རྨང་གཞི་ཨིན་པའི་ བོན་དཀར་གྱི་ལས་རིམ་གཉིསཔོ་དེ་ ཡུན་བརྟན་དུ་གནས་ཚུགས་པར་ལཱ་ཁག་འོང་ནི་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ དཔའ་བོ་དང་བོན་པོ། འཛོམས་མཁན་འཆམ་དཔོན། དཔའ་གཟའ་རབ་རྒྱུ་གིས་ ཁ་སྦྱུང་ཟེར་ ཟ་འཐུང་ཟས་ཁ་སྦྱུང་དང་ ལུས་འབྲེལ་གྱི་སྒྲིབ་མ་རེག་པར་སྦྱུང་དགོཔ་ལས་ དེ་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་སྤྲེ་མ་སྦྱུང་པ་ཅིན་ ལྷ། ཀླུ། བཙན། བདུད་ལུ་ སྒྲིབ་ཞུགས་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་ཁར་ རང་དང་མི་སྡེ་ལུ་ཡང་ རྐྱེན་ངན་འབྱུང་སྲིད་ནི་ཨིནམ་ལས་ ཁ་སྦྱུང་དེ་དམ་གཟབ་འབད་དེ་ སྦྱུང་དགོཔ་གལ་ཆེ་ནི་ཨིན་མས།

རྒད་པོ་པ་དང་རྒན་མོ་མ་གི་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ།

རྒད་པོ་པ་རྒན་མོ་ཟེར་མི་འདི་ ཨ་རྒས་ཨང་རྒས་ཀྱི་འཆམ་ཨིན། རྒད་པོ་པ་དེ་ ལྷའི་གཡུས་ལས་ལྷ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ མི་ཡུལ་ལུ་ཚེ་གི་དངོས་གྲུབ་དང་ དཔལ་དང་འབྱོར་པ་ དེ་ལས་ཞི་བདེ་སྤེལ་བར་ གཏང་ཡོདཔ་སྦེ་ རབ་བརྟན་ (Rabten, 2004) གྱིས་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ རྒད་པ་པོ་བསུ་བ་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཁ་བཤད་ནང་ལས་ཡང་ "ཨོ། རྒད་པོ་ནི་སྟེང་ལྷ་ཡུལ་ནས་ཡོངས། །སྟེང་ལྷ་ཡི་དབང་པོ་བརྒྱ་སྦྱིན་གྱིས་བཏང་ཡི་ལགས། །འཆི་བ་མེད་པ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ། །ཟད་པ་མེད་པ་ནོར་གྱི་དངོས་གྲུབ། །བརྒྱུད་པ་འཛིན་པ་བུ་གི་དངོས་གྲུབ། །མི་ནོར་ཟས་གསུམ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་དངོས་གྲུབ་གནང་བ་ཡིན་ལགས། །" ཟེར་སླབ་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ རྒད་པ་པོའི་ཁ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ནང་ཡང་དེ་སྦེ་བཀོད་དེ་

འདུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་ར་ ཀྱད་པོ་ཀྱན་མོའི་འཆམ་དེ་ རིན་འཛིན་ (Rinzin, 2023) གྱིས་ མི་ནོར་ཟས་གསུམ་དར་ཞིང་རྒྱས་ནི་དང་ ཚེ་གི་དངོས་གྲུབ་གནང་སྐྱེ་ ཞི་བདེ་སྤྱེལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ ཀྱད་པོ་ཀྱན་མོའི་འཆམ་འདི་ བྱིན་རླབས་ཅན་དང་སྨོ་བ་ཅན་གྱི་ འཆམ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ མི་སེར་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ སྐུ་འཆམ་འདི་ སྨོ་བ་བསྐྱེད་དེ་མཐའ་སར་མཐོང་ཅི།

ཀྱད་པོ་པ་དང་ཀྱན་མ་མོའི་འཆམ་དེ་ ཨཔ་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱིས་སླབ་མི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྲུམ་འཕྲང་བླམ་གཡུས་གོ་དེ་ཁར་བྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་ དེ་ནང་གི་མི་སེར་ཚུ་གིས་ བླམ་ལུ་སྐུ་འཆམ་དགོ་པའི་གསོལ་འདེབས་ཞུ་བའི་སྐབས་ལུ་ གཞི་བཙུགས་མཛད་གནང་ནུག་ཟེར་སླབ་ཅི (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༥/༡༢/༢༠༢༢)། དེ་བཟུམ་སྦྲེ་ར་ རབ་བརྟན་ (Rabten, 2004) གྱིས་ཡང་ ཀྱད་པ་པོ་དེ་ བུམ་ཐང་ཨུ་རག་ལས་སྦྲེ་ ཁེངས་སྒོ་ཤིང་ལུ་ལྷོད་ཡོདཔ་དང་ དེ་བསྒང་བདུད་དམ་ལུ་བཏགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་སྲོལ་བཀོད་ལུགས་དཔྱད་པ་ཅིན་ སྒོ་ཤིང་གི་མཆོད་པ་དེ་ ངང་ལྷ་མཆོད་པ་ལས་དཔེ་བླངས་ཏེ་ མི་རབས་ ༢ འགྱོ་ཡོདཔ་སྦྲེ་ དེ་ཉིད་ཀྱིས་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ ངང་ལྷ་ཀྱད་པ་པོའི་བྱུང་ཁུངས་ཡང་ བུམ་ཐང་ཨུ་རག་ལས་ཨིནམ་སྦྲེ་ ཁུངས་གཏུགས་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ ཀྱད་པ་པོ་གིས་ སྟན་དར་ཕྱུལ་མི་ཁ་བཤད་ནང་ལུ་ རྒྱུད་པའི་འགྲོ་དོན་གྲུབ་ཆེན་པདྨ་གླིང་། །རྩ་རྒྱུད་བླ་མའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱག་ལུ་སྟན་དར་ཕྱུལ། །ཟེར་ཡོད་མི་ལུ་དཔྱད་རྟུང་ པད་གླིང་སྲུམ་འཕྲང་ལས་བརྒྱུད་པའི་ པདྨ་གླིང་པ་དེ་རྩ་རྒྱུད་ཀྱི་བླམ་སྦྲེ་བཤད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ པད་གླིང་དང་འབྲེལ་བའི་འཆམ་ཅིག་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ ཁེངས་དང་བུམ་ཐང་ཨུ་རག་གི་ བར་ན་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྦྲོམ་ཡོད་པའི་ཁར་ སྲུམ་འབྲང་གི་བླ་རྒྱུན་ཁེངས་ལུ་བྱོན་ཡོདཔ་སྦྲེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ འཆམ་དེ་བུམ་ཐང་ལས་བྱོན་མི་ པད་གླིང་བླམ་གིས་མཛད་གནང་གནངམ་ཨིན་རྟུང་ སྲུམ་འབྲང་བླམ་ག་གིས་འགོ་ཐོག་སྲོལ་གཏོད་ཡི་ག་ གཏན་གཏན་ཤེས་མི་ཚུགས་པས།

ཀྱད་པོ་ཀྱན་མོའི་འཆམ་དེ་ རང་ཟླ་༡ པའི་ཚེས་༡༥ གི་དྲོ་པ་ སྐུ་འཆམ་གནང་ནི་འགོ་བཙུགསཔ་ཨིན་མས། དེ་བསྒང་ ཀྱད་པོ་པ་གིས་ དང་པ་ར་རྩ་བའི་བླ་མ་ལུ་ཁ་བཟང་ཞུ། གཉིས་པ་གདོང་ཆང་བསྒྲིག་མི་དེ་མཆོད། གསུམ་པ་ཁ་བཤད་མདོར་བསྡུས་དང་ སྟན་དར་གྱི་ལས་རིམ་དང་ ལྷ་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་སྒོ་མ་

བཞི་བསྡམས་དོ་ཡོདཔ་ ཞིབ་འཚོལ་པ་རང་གིས་ལྷ་རྟོག་བྱུང་ཡོད། དེ་ལས་ཕྱི་རྒྱ་ཁམས་ལུ་ གྲོང་ཁྱིམ་སྐོར་ར་རྐྱབ་སྐབས་ གྲོང་ཁྱིམ་རེ་རེའི་ནང་ ཁ་བཟང་། གདོང་ཆང་། ཁ་བཤད་དང་སྔན་དར། བཀྲ་ཤིས། དབང་གནང་ཞིན་ན་ལྷ་ཚོགས་ཚུ་ཞུ་སྟེ་ སྐུ་འཆམ་གནང་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ལྷ་སྣན་པའི་ཁྱིམ་ནང་ལྷོདཔ་ད་ ཁྱིམ་མཇུག་འབདཔ་ལས་ གཡུས་ཚན་སྐོར་ར་རྐྱབ་པའི་སྐབས་ལུ་ ག་ཅི་ར་ཐོབ་ཅི་ག་སྟོནམ་ཨིན་ཟེར་ བའི་ཚུལ་ལུ་ ཅཱུ་ཅེ་ལས་རིམ་ཟེར་མི་ཅིག་འཛེབ་བཀལ་ཏེ་ ལོག་མགོན་ཁང་བཞུགས་རབས་གནངམ་ ཨིན་ཟེར་ རྒད་པོ་པ་རིན་ཆེན་གྲགས་པ་གིས་སླབ་ཅི (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༥/༡༢/༢༠༢༢)། དེ་ལས་ ཟླཔ་༡༠ པའི་ཚེས་༡༨ གི་ནུབ་མོ་ལོག་མགོན་ཁང་ལས་འཐོན་པའི་སྐབས་ལུ་ དང་པ་རྩ་བའི་བླ་མ་ལུ་ཁ་ བཟང་ཞུ། བཤད་རབས་མདོར་བསྡུས་ཅིག་བཏང་། སྔན་དར་གྱི་ལས་རིམ་དང་ལྷ་ཚོགས་ཚུ་ཞིན་ན་ ལྷ་ཁང་གི་ཕྱི་ཁར་འཐོན་པའི་འཕྲོ་ལས་ ཁ་འབྲལ་ལེགས་སྨོན་གྱི་ལས་རིམ་གནང་སྲོ་མཇུག་བསྡུཔ་ཨིན་ མས། རྒན་མོ་མ་གི་འཐད་ཁར་ལྷོདཔ་ད་ ཁ་སླབ་ནི་མེད་རུང་ རྒད་པ་པོ་འདྲེན་འདྲ་འཆམ་རྐྱབ་སྟེ་ ལས་ རིམ་ཅོག་འཐདཔ་སྲི་གནང་སྲོལ་འདུག། དུས་སྟོན་དེ་ནང་ལུ་ རྒད་པོ་པ་དང་རྒན་མོ་མ་དེ་ ལས་རིམ་ གཙོ་བོ་ཅན་ཅིག་འབདཔ་ལས་ ད་ལྟོའི་ལས་འགན་འབག་མི་དེ་མེད་པའི་དུས་ལུ་ ཁོང་གི་ཚབ་སྲི་འབད་ མི་འོང་ག་ཟེར་བའི་ཚ་གྱང་དང་ རྒད་པ་པོ་དང་རྒན་མ་མོ་དེ་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ཡོད་པའི་ མི་དམངས་ ཀྱིས་བསྐོ་བཞག་འབད་རུང་ ཁ་བཟེད་མ་བཏུབ་པའི་གནས་སྟངས་ལུ་ལྟོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ དེའི་དོན་ལུ་ འཆར་གཞི་དང་སྲིད་བྱུས་ལེགས་ཤོམ་སྲི་བརྩམ་དགོཔ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ལས་རིམ་ནང་བཅའ་མར་ གཏོགས་མི་དཔའ་བོ་དང་བོན་པོ་རྒད་པོ་པ་དང་དེའི་ཕྱུག་ཞུ་མི་ཚུ་ལུ་ ཐོབ་ལམ་རིམ་པ་ག་ནི་ཡང་མེདཔ་ ལས་ ལས་རིམ་ནང་ལུ་བཅའ་མར་གཏོགས་མ་བཏུབ་པར་ ལཱ་ཁག་རྐྱབ་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་ སེམས་གསོའི་ ཚུལ་སྲི་དངུལ་ཕོག་དང་ དེ་མིན་རུང་ ལས་རིམ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་བའི་ཉིནམ་ལས་ཚུར་ རྒྱལ་ ཡོངས་ལས་མི་གླ་ཆ་ཅིག་ གཞུང་གིས་གནང་ཚུགས་པ་ཅིན་ སེམས་ཤུགས་འཐོབ་ནི་དང་དུས་ཚོད་ལག་ ལེན་འཐབ་མི་དེ་ དོན་ཡོད་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ནི་ཨིན་པས་ཟེར་ ཨམ་དབྱངས་སྒྲོན། རྒད་པ་པོ་རིན་ཆེན་ གྲགས་པ་དང་ དཔའ་བོ་སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་གིས་ཚུ་གིས་བཤད་ནི་འདུག (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ།

༡༥/༡༢/༢༠༢༣)། དེ་འབདཔ་ལས་ དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལམ་སྲོལ་ཡུན་བརྟན་འབད་ནི་ལུ་ ཕན་ཐབས་སྦྲོམ་སྦྲི་ར་བྱུང་ནི་ཨིན་མས།

བཀའ་གདམས་སྐད་པའི་ལས་རིམ།

བཀའ་གདམས་སྐད་པ་ཟེར་མི་འདི་ མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ རྗ་བའི་བླམ་གིས་བཀའ་གནང་ཡོད་མི་ཚུ་འཐུས་ཤོར་མེད་པར་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ བདག་འཛིན་འཐབ་མི་ཅིག་ལུ་གོཔ་ཨིན་ཟེར་སླབ་མི་དང་ བན་ཤུལ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་ (༢༠༢༡) གྱིས་བཀའ་གདམས་པ་ཟེར་མི་འདི་ དུས་རབས་༡༡ ལུ་ཇོ་བོ་ཨ་ཏི་ཤས་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་གཅིག་ཡང་མ་ལུས་པ་གདམས་པའི་ ཆོས་ལུགས་ཅིག་ཨིན་ཟེར་སླབ་མི་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་ བླ་མའི་བཀའ་མ་ཤོར་བར་བདག་འཛིན་འབད་མི་ལུ་ གོ་ནི་ཨིན་མས། ཨཔ་ལྷུན་གྲུབ་(ངོ་རྒྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༧/༡༢/༢༠༢༣) གྱིས་སླབ་མི་ནང་ བཀའ་གདམས་སྐད་པ་ཚུ་ བླ་མའི་བཀའ་ཟེར་མི་ཚུ་འཐབ་འཛིན་འབད་མ་བཅུག་པར་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ཁར་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་འབྱུང་རུང་བསལ་མི་ཨིན་པའི་ཁར་ གྲོང་པ་དང་པུམ་པ་རེ་རེ་ལས་ སྐད་པ་རེ་རེ་བཏོན་ཨིན་ཟེར་སླབ་ཅི། བཀའ་གདམས་སྐདཔ་ཚུ་གིས་ལྷ་ཁང་ནང་ལས་ བཀབ་ནེ་ཕྱུག་རྒྱབ་ རང་ལུགས་འབྲུག་པའི་ཆས་ གཟབ་སྤྲོ་སྒྲིག་སྟེ་ དང་པ་ལྷ་མཎ་པའི་ཁྱིམ་ནང་འཛུལཔ་ཨིན། གཉིས་པ་ བྲེ་ལྷ་དང་སྤྱུར་པའི་ཁྱིམ་ནང་འཛུལ། མཇུག་ར་ མགོ་ཆེ་གི་ཁྱིམ་ནང་སྦེ་ རྗ་བའི་བླམ་གྱིས་བཀའ་གྲོལཔ་ཨིན་ཟེར་ འཐབ་འཛིང་དང་དཀའ་ངལ་བྱུང་ཡོད་མེད་ལྟ་རྟོག་འབདཔ་ཨིན་མས། དེ་བསྐང་ ཨ་ལེགས་ལོ་མོའི་གཞིས་གླུ། ཆང་ཚོང་སྐོར་མོ། མར་ཆང་གི་རིམ་པ་བཙག་སྟེ་ ཞབས་བྲ་གཞན་ལེའུ་གསུམ་རེ་འཁྲབ་ཨིན་ཟེར་ ཨཔ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བཤད་ནི་འདུག (ངོ་རྒྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༧/༡༢/༢༠༢༣)། ཨིན་རུང་ མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་ བདེ་སྲུང་དང་ཁྲིམས་སྲུང་འགག་པ་ཚུ་གིས་ དུས་སྟོན་ལྟ་རྟོག་འབད་དེ་ ཉེན་སྲུང་འབད་བར་འོང་མི་དེ་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན་རུང་ བཀའ་གདམས་སྐད་པའི་ལས་འགན་དེ་ ཕྱུགས་མེདཔ་འགྱོཝ་ལས་ འགན་དབང་དེ་བཀའ་གདམས་པ་ལུ་ར་བཞག་པ་ཅིན་ ལས་རིམ་དེ་གི་ དམིགས་དོན་དང་དགོས་པ་བསྒྲུབས་ཏེ་ མིང་དོན་མཐུན་པའི་ལས་རིམ་ཅིག་འོང་ནི་ཨིན་མས།

པད་མ་གླིང་པའི་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ།

ཁ་རྒྱུན་ལས་པདྨ་གླིང་པའི་འཆམ་དེ་ སྟོན་མ་པདྨ་གླིང་པ་མཆོག་ཁེངས་སྨད་ལུ་བསོད་སྙོམས་ལུ་བྱོན་པའི་སྐབས་ལུ་ མཛད་གནང་གནངམ་ཨིན་ཟེར་བཤད་ནི་འདུག། དེ་མ་ཚད་ གཏེར་བཏོན་པདྨ་གླིང་པའི་བླ་བརྒྱུད་ཅིག་གིས་ གཏེར་སྟོན་མཆོག་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཚུ་ ཚོགས་རྫོགས་ཐབས་ལུ་ ཁེངས་ལུ་བསོད་སྙོམས་ལྷང་པར་བྱོན་པའི་ཚུལ་དང་ ས་གཞིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་གནང་པའི་ཚུལ་སྟོན་པའི་དོན་ལུ་ བཙུགས་བཙུགསཔ་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ ངང་ལྷའི་པདྨ་གླིང་པའི་འཆམ་གྱི་དཔེ་ཆ་ནང་ལུ། "པདྨ་གླིང་པའི་ཆོས་ལུགས་ལ། །རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།" ཟེར་བའི་ཚིག་དང་ "བྱིན་ཆགས་པར་ཤོག། གཡང་ཆགས་པར་ཤོག། ལོ་ལེགས་པར་ཤོག།" ཟེར་བའི་ཚིག་བརྗོད་དེ་ པད་སྐོར་བསྐྱིར་ཅིར་བཀྲ་ཤིས་བཏོར་ནི་དང་ འབྲུ་སྣའི་མིང་བརྗོད་དེ་ ལེགས་པར་ཤོག་ཟེར་སླབ་མི་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན ས་གཞིས་བྱིན་གྱིས་རླབས་པའི་ཚུལ་སྦྲེ་ པད་གླིང་བླ་མ་གཅིག་གིས་ གསོལ་གཏད་གནང་གནངམ་ཨིན་མས།

གཏེར་སྟོན་པདྨ་གླིང་པ་མཆོག་གིས་ སེནྟི་སྣ་རིང་བྲག་ལས་ གཏེར་གྱི་སྒྲོམ་གཅིག་གཏེར་དང་པ་སྤྲེ་བཞེས་གནང་བའི་ཤུལ་ལུ་ (ཕུར་པ་རྡོ་རྗེ་ ༢༠༢༡) མཁའ་འགྲོའི་ལུང་བསྟན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མཁའ་འགྲོ་ལྔ་ལྡན་གྱི་འཆམ་ཅིག་ སྐུ་འཆམ་གནང་སྟེ་ འགྲོ་དོན་བསྐྱངས་ཡོད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག (པད་མ་ཚེ་དབང་། ༡༩༩༩)། དེ་ལུ་དཔྱད་པ་ཅིན་ མཆོད་པའི་སྐབས་ལུ་རྐྱབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ པདྨའི་གླིང་པའི་འཆམ་དེ་ཡང་ རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔའི་ཚུལ་ཨིན་ཟེར་ དབུ་ལུ་རིགས་ལྔ་བཞེས་ཏེ་ གྲངས་ཁ་ལྔ་འབད་མིའི་འཆམ་རྐྱབ་པའི་ཁར་ རྒྱལ་བ་རིགས་ལྔའི་བྱིན་གྱིས་རླབས་པའི་ ཚིག་བརྗོད་མི་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ མཁའ་འགྲོ་ལྔ་ལྡན་གྱི་གཏེར་འཆམ་དེ་ཨིན་མས། སྐུ་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ་འབད་བ་ཅིན་ ཨཔ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ (ངོ་རྐྱང་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༧/༡༢/༢༠༢༢) སླབ་མི་ནང་ སྐུ་འཆམ་དེ་ རང་ཟླ་བཅུ་པའི་ཚེས་༡༥ ལུ་ དང་པ་ར་ལྷ་ཁང་ནང་ན་གནང་ཞིནམ་ལས་ གཉིས་པ་མགོ་ཆེ་དང་སྦྲུར་པ། ཐེ་ལྷ་དང་ལྷ་མྨན་པའི་ གྲོང་ཁྱིམ་གདོང་ཁར་གནང་ཚར་ཏེ་ གསུམ་པ་ལོག་ལྷ་ཁང་གི་ཐང་ནང་ སྐུ་འཆམ་གནང་ཐོག་ལས་མཇུག་བསྡུཔ་ཨིན་ཟེར་སླབ་ཅི། སྐུ་འཆམ་དེ་དང་ལྷན་གཅིག་ཏུ་ པདྨ་གླིང་པའི་རྟ་ཨིན་ཟེར་ ཕོ་མཚན་གྱི་ཤིང་ཅིག་ གཤེད་མི་དང་ ཨ་ཙ་ར་གཅིག་ཡོདཔ་སྦྲེ་ལྷ་རྟོག་བྱུང་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ པདྨ་གླིང་པའི་འབྲུལ་བ་འཁབ་མི་

རྟ་དང་ དེའི་རྟུང་ཨིན་པའི་ཁར་ རྟ་གིས་ཕོ་མཚན་བཞེད་མི་དེ་ མི་ཁ་བཟློག་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན་ཟེར་སླབ་ནི་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ཁར་ ད་རེས་ཡོད་པའི་ལས་རིམ་གུ་ དེ་སང་དང་གཞན་ཁར་ཡོངས་གྲགས་ཡོད་པའི་ འཆམ་དང་ལས་རིམ་ཚུ་གསརཔ་བཙུགས་པ་ཅིན་ དེ་གིས་འབད་སྟོན་གྱི་ལས་རིམ་ཚུ་ རིམ་གྱིས་ཉམས་འགྱོ་ནི་འདི་ངེས་བརྟན་ཨིནམ་ལས་ མཆོད་པའི་ལས་རིམ་དེ་སྟོན་ག་ཨིནམ་ར་འཇགས་སྦེ་ར་ མ་དགྲོགས་པར་བཞག་པ་ཅིན་ ཡུན་བརྟན་སྦེ་གནས་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས།

གཟབ་འཆམ་གྱི་སྐོར།

གཟབ་འཆམ་དེ་ ཟླ་བ་བཅུ་པའི་ཚེས་༡༥ གི་དྲོ་པ་ གུ་རུ་རྡོ་རྗེ་གྲོ་ལོད། ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ། སེང་གེ་སྒྲ་སྒྲོག་གི་ཞལ་འབགཔ་བཙུགས་ཏེ་གནང་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ གནོད་པའི་གདོན་དང་འབྱུང་པོ་ལྷ་སྲིན་གདུག་ཅན་ཚུ་ བདའ་ནིའི་དོན་ལུ་གནངམ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ ཏེ་མ་མི་མ་ཡིན་པའི་གདོན་དང་འབྱུང་པོ་ཚུ་གིས་ མི་ཚུ་ལུ་གནོད་དེ་སྟོད་པའི་སྐབས་ལུ་ ཁྱིམ་གུང་རེ་རེ་ནང་ མེ་དབང་བགེགས་བསྐྲད་གནང་མ་ཚུགས་པར་ མི་དམངས་ཀྱི་མེ་དབང་བགེགས་བསྐྲད་ལུ་དམིགས་ཏེ་ གནངམ་ཨིན་ཟེར་ དབུ་མཛད་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་གིས་སླབ་ཅི (ངོ་རྒྱུད་རྒྱུན་འབྲེལ། ༡༨/༡༢/༢༠༢༢)། འཆམ་དེ་ རྒོད་པ་ཕོ་དང་རྒོད་མོ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ སྦུག་ལུ་འཁྱིད་ཞིན་ན་ མགོན་ཁང་ནང་ལས་འདོན་ཞིན་ན་ ལྷ་ཁང་བསྐོར་ར་རྒྱབ་ལན་གསུམ་རྒྱབ་ཞིན་ན་ མཇུག་ལུ་ལྷ་ཁང་གི་རྡོ་གཅལ་ཁར་སྐྱ་འཆམ་གནང་སྟེ་ མཇུག་བསྡུཝ་ཨིན་མས།

མཇུག་བསྡུ།

ཁེངས་དང་ལྷའི་དུས་སྟོན་མཆོད་པ་ལྷ་དེ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ ཟླ་བ་༡༠ པའི་ཚེས་༡༩ ལས་ ༡༨ཚུན་ དམངས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་སྦེ་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་གི་གཞི་བདག་ ཨོ་ཕང་བདུད་ཆེན་དང་བདུད་ཀྱི་འཁོར་ དེ་ལས་བཙན་ཆེན་ལྷ་དང་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ར་ ལྷ་ཆེན་ཨ་མ་གསུམ་དང་ དེའི་བུ་མོ་སྤུན་དགུ་ཚུ་ལུ་ གསོལ་ཁ་ཟེར་མཆོད་པ་ཕུལ་ཏེ་ མི་དང་ལོ་ཕྱུགས་ཀྱི་རྐྱེན་བར་ཆད་བསལ་ནི་དང་ བཀྲ་ཤིས་གཡང་ ཆགས་ནིའི་

དོན་ལུ་ དུས་སྟོན་བརྩི་སྲུང་ཞུཔ་ཨིན་མས། དེ་མ་ཚད་ མཆོད་པ་དེ་ གཙོ་བོ་མི་སེར་ཚུ་ ལོ་གཅིག་གི་རིང་ ཤིང་དང་ཇོ་སོགས་མེ་བཏང་སྟེ་ སོ་ནམ་གྱི་ལྷ་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ། ཀླུ། བཙན། བདུད་ཀྱིས་གནོདཔ་མ་བཀལ་བར་ བྱིན་རླབས་དང་དངོས་གྲུབ་གནང་བའི་རྗེས་དྲན་གྱི་མཆོད་པ་དང་། ད་རུང་རང་གི་དཀོན་མཆོག་དང་ ལྷ། ཀླུ། བཙན། བདུད་ཀྱིས་ རྐྱེན་བར་ཆད་སེལ་ཏེ་ དངོས་གྲུབ་གནང་ནིའི་དོན་ལུ་ མཆོད་པ་ཕུལཔ་ཨིན་མས། དུས་སྟོན་དེ་ གྲོང་པ་གསུམ་དང་ཕྱམ་པ་ དེ་ལས་མཁོ་ཆེ་གིས་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྟེ་ ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་འཛོམས་པའི་དུས་སྟོན་དེ་ཁར་ ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་རིམ། རྒོད་པོ་པ་རྒན་མོ་མའི་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ། བོན་པོའི་ལས་རིམ། དཔའ་བོའི་སྐུ་འཆམ་གྱི་ལས་རིམ། པད་མ་གླིང་པའི་སྐུ་འཆམ་ལས་རིམ་། འབངས་གདམས་སྐར་པའི་ལས་རིམ། གཟབ་འཆམ་དང་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་མཐོང་གྲོལ་མཇལ་ཁ་གནང་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཕྲུལ་མི་ཁ་ལ་སོགས་པའི་ཆག་ཆེ་ཉམ་ང་བཟློག་པའི་ཁར་ ཆེ་གཡང་རླུང་རྟ་འཕེལ་ཏེ་ཕུགས་ལུ་དག་པའི་ཞིང་ལུ་སྐྱེ་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ དུས་སྟོན་དེ་ དཔེ་གསར་གདོང་ཁར་འཐུ། དཔེ་རྙིངམ་རྒྱབ་ཏུ་རོལ། ཟེར་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སྔོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་དཔེ་གསརཔ་ལེ་ཤ་ཞུགས་ཏེ་ རིམ་གྱིས་རིམ་པ་དང་ཐོབ་ལམ་ཚུ་ ལྷག་ཆད་དང་ནོར་བ་ཞུགས་པའི་ནང་ལས་ཡང་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་སྤྱི་བ་དེ་ཅིག་ར་ མ་བསྐྱེད་པར་ལུས་ཏེ་འདུག།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ།

སྐྱབས་རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེ། (༢༠༠༩) *ལྷོ་འབྲུག་ཆོས་འབྱུང་།* ཀེ་ཨེམ་ཀྲི་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

གོང་དཀར་ངག་རྣམ། (༢༠༢༠) *གཡུ་དྲུང་བོན་གྱི་ཆོས་འབྱུང་།* ཁ་བཏྲ། བོད།

མཆོད་རྟེན་ཚེ་རིང་། (༢༠༡༥) *གདོན་བཅོས་རིམ་གྲོའི་ངོ་སྤྲོད་ལམ་བཟང་། འབྲུག་གི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ།*
༥ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་།

བསྟན་འཛིན་རྡོ་རྗེ། (༢༠༢༡) *གྲོང་གསར་སྟག་རྩེ་དང་གཡུས་གསར་ལུ་གསོལ་བའི་ལྷ་བོན་གྱི་ཁུངས་དོན་དང་ཁྲ་སློའི་རིམ་པ།* འབྲུག་གི་ལམ་སྲོལ། འཕྲོད་རིམ་གཉིས་པ། ནང་ཆོས་ཞིབ་འཚོལ་ལྟེ་བ། སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས། རྟ་མགྲིན་དབང་ཕྱུག། རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཚན། ལས་སྐྱིད་དབང་འདུས། (༢༠༢༡) དང་
ལྷ་མཆོད་པ་ལྷ། ཕུན་ཚོགས་གླིང་། ཀེ་ཨེམ་གྲི་པར་སྐྲུན་ལས་སྡེ།

པད་མ་དོན་གྲུབ། (༢༠༡༥) ཚང་ཁ་ལྷ་བོན། འབྲུག་གི་ལམ་སྲོལ་དང་འཁོར་གནས་སྟངས། ༧ འབྲུག་
རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་།

པད་མ་ཚེ་དབང་། (༡༩༩༩) འབྲུག་གི་རྒྱལ་རབས། འབྲུག་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ། ཐིམ་ཕུ། འཇམ་དབྱངས་
ལྷུན་གྲུབ།

ཕུརཔ་རྡོ་རྗེ། (༢༠༢༡) གཏེར་སྟོན་པདྨ་གླིང་པའི་གཏེར་ཆོས་༢༢ ངོས་འཛིན། འབྲུག་གི་ལམ་སྲོལ།
འབོད་རིམ་གཉིས་པ། ནང་ཆོས་ཞིབ་འཚོལ་ལྟེ་བ། སྣག་རྩེ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

ཕན་བདེ་དབང་ཕྱུག། (༢༠༡༥) རྣ་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་བོན་སྐོར་ ལྷ་གསོལ་གྱི་སྐོར་ལས། འབྲུག་
གི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ། ཞིབ་འཚོལ་གོ་རིམ་དྲུག་པ། (དཔར་ཐེངས་གཉིས་པ།) འབྲུག་རྒྱལ་
ཡོངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། སྤུ་རོ།

འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན། (༢༠༢༡) འབྲུག་ལུ་བོན་ཆོས་ཐོག་མ་ཤར་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་དར་ཡོད་པའི་རྒྱབ་
ཕྱོགས། འབྲུག་གི་ལམ་སྲོལ། འབོད་རིམ་གཉིས་པ། ནང་ཆོས་ཞིབ་འཚོལ་ལྟེ་བ། སྣག་རྩེ་རིག་
གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

བན་ཤུལ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས། (༢༠༢༡) བཀའ་གདམས་ཀྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་བགྲོས་
ཐོར་བུ་རྣམས་བཞུགས་སོ།། གངས་ལྗོངས་ཤེས་རིག་ནོར་བུའི་སློབ་གླིང་།

དབྱངས་སློབ་འཆི་མེད། (༢༠༠༦) སྐལ་བཟང་ཡིད་ཀྱི་དགའ་སྟོན། རང་ལུགས་ནང་པའི་ཆོས་བཤད།
འབྲུག། སྤུ་རོ། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ།

ཛ་དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ། (༢༠༠༣) སྙིང་ཐིག་སྔོན་འགྲོའི་ཁྲིད་ཡིག། ཀུན་བཟང་བླ་མའི་ཞལ་ལུང་། རྒྱ་
གར། ཧྲེ་ལི། སྲི་རྡྷར་ཐ་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

ཡེ་ཤེས་ལྷུན་གྲུབ། (༢༠༡༨) དཀའ་སེང་ཚོགས་གོང་མའི་ལྷ་གསོལ། འབྲུག་གི་དངོས་ཅན་དང་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ། ༤ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་།

Choden, T. (2004). *Ha: The Bon Festival of Gortshom Village*, Wayo, Wayo – Voices from the Past, the Centre for Bhutan Studies.Thimphu, Bhutan.

Creswell, J. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating. Quantitative and qualitative research (4th Ed).* Pearson Education, Boylston Street.

Dorji, L. (2005). *The Historical Anecdote of Kheng Nobilities.* Journal of Bhutan Studies.

Dorji, P. (2004). *Wamling Kharpu: A Vibrant Ancient Festival*, Wayo, Wayo – Voices from the Past, the Centre for Bhutan Studies. Thimphu, Bhutan.

Pommaret, F. (2015). *The Community of Ngangla Trong.* Twilight of Cultures: Tradition and Change in Four Rural Communities in Bhutan. Thimphu: Helvatas.

Rabten, P. (2004). *GoshingChodpa*, Wayo, Wayo – Voices from the Past, The Centre for Bhutan Studies. Thimphu, Bhutan.

Rigzin, K. (2013). *Ties that bind: identity and community in the Kharphu festival of Tsamang, Mongar, Bhutan.* Safeguarding Intangible Cultural Heritage in the Asia Pacific: Proceedings from the ICH and Musuems Field School Alumni Seminar, Princess Maha Chakri Sirindhorn Anthropology Centre.

Rinzin,C.R. (2006). *Blessings of Gadpo and Gadmo*. Kunsel. Thimpu, Bhutan

ཞིབ་འཚོལ་པའི་ངོ་སྤྲོད།

རྡོ་རྗེ་འཕྲིན་ལས། རང་ཉིད་ གཞལམ་སྒང་རྫོང་ཁག་ ངང་ལྷ་རྒྱུད་འོག་ ངང་ལྷ་གྲོང་ལས་ཨིན་པའི་ཁར་ སྤྲ་རོ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ རྫོང་ཁའི་གཙུག་ལག་གཞི་མཆོག་གོང་མ་མཐར་འཁྱོལ་ཏེ་ཡོད། ད་ལྟོ་ ལྷུན་རྩེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ་ནང་ལུ་ རྫོང་ཁའི་སློབ་དཔོན་སྤྲེ་ཕྲུག་ཞུཔ་ཨིན། ང་གིས་ **རལ་གྲི་འོད་**

འབར་བ་ཟེར་བའི་སྲུང་དེབ་ཅིག་ གནམ་ལོ་༢༠༢༠ ནང་ལུ་ པར་སྐྲུན་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ གནམ་ལོ་ ༢༠༢༡ ལུ་ **དང་ལྷ་མཆོད་པ་ལྷ་**ཟེར་བའི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དེབ་ཅིག་ཡང་ པར་སྐྲུན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ལས་ གནམ་ལོ་ ༢༠༢༢དང་ ༢༠༢༤ལུ་ ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག་ནང་ལས་ ཤེས་རིག་བསྟན་རྩའི་མ་དངུལ་ཐོབ་སྟེ་ **ཆ་གླིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མའི་སློབ་རིམ་བརྒྱད་པའི་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་སྡེབ་མ་འཛོལ་བར་བྲི་ནི་ལུ་བརྒྱུད་སྐྱུལ་འབད་ནི།** ཟེར་མི་འདི་དང་ **ཆ་གླིང་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བའི་སློབ་རིམ་ལྔ་པའི་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་རྩོམ་འབྲི་ཐངས་ཡར་རྒྱས་གཏང་ནི།** ཟེར་བའི་དོན་ཚན་ལུ་ཐོག་ལུ་ ལག་ལེན་ཞིབ་འཚོལ་ཡང་འབད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།