ཧི་མ་ལ་ཡའི་གངས་ལྗོངས་ནང་དར་ཡོད་པའི་བར་དོའི་ཆོས་ཚུལ་ཀྱི་ ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དཔྱད་པ།

མཁས་དབང་ ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ། ལེགས་བཤད་པ། ཀྲོང་གསར་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།

DOI: https://doi.org/10.17102./rigzoedjournal.tchs.rub.03.001

བསྡུད་དོན།

ཧི་མ་ལའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཚུ་ནང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད་ ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་རུང་ ཡིག་ཆ་ཁ་གསལ་མེད་པའི་ཐོག་ཁར་ སྐད་ཡིག་གི་གནས་སྟངས་དང་ དོན་འགྲེལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཁ་གསལ་མེད་པར་ལུས་ཡོདཔ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་གིས་ ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བརྟག་ཞིབ་འབདཝ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྐད་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད་དང་ཡིག་ཆ་བརྟག་དཔྱད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ ཁུངས་བཙན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ དུས་ཚོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཐ་སྙད་དང་དོན་དག་གི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གནས་སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོད། སྐད་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་འདི་ ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་ནང་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" ཟེར་མི་སྒྲ་ལས་བྱུང་ཡོདཔ་དང་ ཤུལ་ལས་ཤི་གསོན་གྱི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་ལུ་སྦྱར་ཡོད་པའི་ཐ་སྙད་ཅིག་དང་ ཡིག་ཆ་བརྟག་དཔྱད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ འོག་ཐོག་ལུ་བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཅིག་ལས་མེད་རུང་ ཤུལ་ལས་བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ནང་ གསང་སྔགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ དབྱེ་ཁག་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཅིག་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག། དེ་ལུ་བརྟེན་ བར་དོ་གི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ཏ་གོ་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ཆོས་ལུགས་དང་སྐད་ཡིག་ནང་ལུ་ ལམ་སྲོལ་མ་འདྲཝ་གི་གྲོས་བསྡུན་ཚུ་ ཡར་དྲག་བཏང་ཚུགས།

གཙོ་ཚིག། བར་དོ། ཐ་སྙད། རྣམ་གྲངས། བར་སྲིད། གནས་སྐབས། བར་མཚམས།

ངོ་སྤྲོད།

བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གྲལ་ལས་ཟབ་ཤོས་ཅིག་ཡང་ཡིན་མས། བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་འདི་ འཕགས་པ་སྲིད་པ་འཕོ་བའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) དང་ སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ལ་སོགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་དང་ (ལོ་མེད།) མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་དང་ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ (༢༠༠༩) ལ་སོགས་པ་མདོའི་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་སྦེ་འགོ་བཙུགས་ཡོདཔ་དང་ དུས་རབས་༧ པ་ལས་བཟུང་གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་མི་དང་འབྲེལ་ དུས་རབས་༡༡ པའི་སྟོ་མཚམས་ལས་ བར་དོའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ གསང་སྔགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སོ་སོ་ཅིག་སྦེ་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁར་ དུས་རབས་ ༡༩ པའི་སྐབས་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ རྒྱ་བསྐྱེད་སོང་སྟེ་ བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དང་ལམ་སྲོལ་གལ་ཅན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་བ་སོང་ནུག (Cauves, 2003)།

གོ་དོན་ལུ་འགྱུར་བ་འགྱོ་མི་དང་བསྟུན་ ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ཡང་འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་འདུག། དེ་ཡང་ ཀཱུ་བས་དང་གུཌ་མེན་གཉིས་ (Cuevas, 2003 & Goodman, 2020) ཀྱིས་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་འདི་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་འབད་བའི་ཁར་ བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལས་བརྟེན་ "བར་དོ" ཐ་སྙད་བྱུང་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཕྱི་བྱུང་གི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་གཞན་ཚུ་ གསར་བཏོད་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས། དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཐ་སྙད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་ལུ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་གི་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་གཅིག་དང་ ཀ་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ རྣམ་ཤེས་འཕོ་ཞུགས་དང་ ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བའི་གནས་སྐབས་ (Kalu Rinpoche, 1997) དང་ རྫོགས་ཆེན་དཔོན་སློབ་ཀྱིས་ ཉམས་མྱོང་གི་དུས་སྐབས་ཀྱི་གོ་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་ ཐུན་མིན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་འདུག (Dzogchen Ponlop, 2006 p. 12)།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་འདི་ འགོ་ཐོག་ལུ་བར་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་རྒྱངམ་གཅིག་ལུ་རྩལ་བཏོན་འབད་ཡོད་རུང་ ཤུལ་ལས་བར་སྲིད་ཀྱི་གོ་བ་དེ་ལས་བརྩམས་ཏེ་ རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ མཁན་པོ་དཀར་ཐར་རིན་པོ་ཆེ་གིས་མཛད་པའི་ བར་དོའི་འགྲེལ་བཤད་ནང་གཉིས་སྦྲེ་བཞག་ཚུལ་ (Khenpo Kharthar Rinpoche, 2007) དང་ དེ་བཟུམ་སྦྲེ་ ན་རོ་ཆོས་དྲུག་དང་ མི་ལ་རས་པ་གིས་རས་ཆུང་རྡོ་རྗེ་གྲགས་པ་ལུ་གདམས་པའི་ ལམ་གློས་གཅོད་པ་བར་དོ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ནང་གསུམ་དང་ རྒྱུད་ཉི་ཟླ་ཁ་སྦྱོར་ (སྡེ་དགེ། པོད་༩ པ།) དང་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ (ལོ་མེད།) ནང་བཞི་དང་ མཁན་པོ་ངག་དབང་མཁས་གྲུབ་དང་དཀར་ཐར་རིན་པོ་ཆེ་ (2007) གཉིས་ཀྱིས་ལྔ་ལུ་རྩིས་ཚུལ་དང་ མི་ལ་རས་པ་གིས་མཁའ་འགྲོ་ཚེ་རིང་མཆེད་ལྔ་ལུ་གནང་བའི་ བར་དོ་གནད་ཀྱི་འཕྲང་སྒྲོལ་སྐུ་གསུམ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་པ་ (མི་ལའི་རྣམ་མགུར། ༡༩༩༠) དང་ ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ ཀརྨ་གླིང་པའི་གཏེར་ཆོས་ལས་ བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོ་ (ལོ་མེད།) ནང་དྲུག་སྦྲེ་དབྱེ་ཚུལ་ཚུ་འདུག།

གོང་གི་གནད་དོན་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་གོ་དོན་ལུ་འགྱུར་བ་རྒྱ་ཆེ་དྲག་སྦྲེ་འགྱོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཐ་སྙད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ཡང་འགྱུར་བ་འགྱོ་ཡོད་རུང་ དེ་ཚུ་ཁ་ཐོར་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་སྦྱི་བཤད་ཙམ་ལས་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ ལམ་སྲོལ་དང་བྱུང་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་མ་འདྲཔ་ཚུ་ནང་ "བར་དོ" གི་གོ་དོན་དང་ལག་ལེན་གྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་ཁ་གསལ་མེད་པའི་ཁར་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་དགོས་པ་དང་དགོངས་བཞེད་ཚུ་ཡང་ཁ་གསལ་མེད་པར་ལུས་ཡོདཔ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་ བར་དོའི་གོ་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་དང་ དམིགས་བསལ་དུ་བར་དོ་གི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་དགོས་དོན་ཚུ་གསལ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ གོང་གི་གནོད་ལེན་ཚུ་དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་དམིགས་གཏད་སྐྱེད་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཁུངས་བཙན་ཞིབ་འཚོལ་གཞི་བཟུང་ཐོག་ལུ་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འགྱུར་བ་ཏ་གོ་ཐབས་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་དང་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་དང་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དགོས་དོན་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ལ་ (ཀརྨ་གླིང་པ། ༡༩༩༣ མི་ལ་རས་པ། ལོ་མེད། ཁྱུང་པོ་རྣལ་འབྱོར། ༡༩༧༧ ཙེ་ལེ་སྣ་ཚོགས་

རང་གྲོལ། ལོ་མེད། དང་ ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན། ༡༩༧༥) ལ་སོགས་པ་ ནང་ཆོས་ཀྱི་གསུང་རབ་དང་ གཞན་ཡང་ (Padmasambhava, 2008., Blezer,1997., Cuevas, 2003, & Kalu,1997) ལ་སོགས་པ་ བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་དེང་དུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནད་དོན་དང་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྒྱུ་ཁུངས་དང་གནད་དོན་འོས་འབབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱུ་ཁུངས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ག་བསྡུར་འབད་དེ་ གནད་དོན་ཚུ་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད།

རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

སྤྱིར་བཏང་ "བར་དོ་" ཟེར་མི་ཐ་སྙད་འདི་ རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་དོད་ "ཨནྟ་ར་བྷ་བ་" ཟེར་བའི་སྒྲ་ལས་བྱུང་ཡོད་པའི་མིང་ཚིག་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ འགོ་ཐོག་ལུ་ འཆི་སྲིད་དང་སྐྱེ་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བྱུང་བའི་ "བར་སྲིད་" ལུ་རྩལ་བཏོན་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་མི་དང་འབྲེལ་བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་ལུ་འགྱུར་བ་འགྱོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ གནས་སྐངས་དང་བསྟུན་རྣམ་གྲངས་རྩིས་ཚུལ་ལུ་ཡང་ རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་ནུག། དེ་ལུ་བརྟེན་རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འདི་གིས་ ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ བཤད་ཚུལ་གྱི་གནས་སྐངས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།

བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་ཐ་སྙད།

བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཅན་ སྲིད་པ་བདུན་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ནང་ "དམྱལ་བའི་སྲིད་པ་དང་། དུད་འགྲོའི་སྲིད་པ་དང་། ཡི་དྭགས་ཀྱི་སྲིད་པ་དང་། ལྷའི་སྲིད་པ་དང་། མིའི་སྲིད་པ་དང་། ལས་ཀྱི་སྲིད་པ་དང་། སྲིད་པ་བར་མའོ།།" དང་ མངལ་དུ་འཇུག་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ནང་ "གནས་གསུམ་མངོན་དུ་གྱུར་པ་ལས་མའི་མངལ་དུ་བུ་ཆགས་པར་འགྱུར་ཏེ།" དང་ ལུང་ཕྲན་ཚེགས་(ལོ་མེད།)ནང་ "དྲི་ཟ་ཡང་ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ཅིང་འཇུག་པར་འདོད་ནང་སྟེ།" ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་འགོ་ཐོག་དང་པ་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ལུ་

གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས་ (ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ། ༢༠༢༩) དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ དུས་རབས་༧ པ་ལས་བཟུང་ གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་མི་དང་འབྲེལ་ དུས་རབས་༡༡ པའི་སྤྱི་མཚམས་ལས་ བར་དོའི་བསམ་ཚུལ་འདི་གསང་སྔགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ལྷ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ སོ་སོ་ཅིག་སྦེ་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁར་ དུས་རབས་༡༩ པའི་སྐབས་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ རྒྱ་བསྐྱེད་དང་གསང་སྔགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན་དགོངས་བཞེད་ཅིག་སྦེ་འགྱུར་བ་འགྱོ་ནུག (Cauves, 2003)། གནད་དོན་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ནང་ཆོས་དང་ལྷག་པར་དུ་གསང་སྔགས་ཀྱི་ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་ནང་དར་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་དྲག་སྦེ་འགྱོ་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས།

བར་དོའི་གོ་དོན་གྱི་ཐད་ཁར་ སྤྱིར་བཏང་ བར་དོ་ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ "ས་སྟོང་" ཅིག་ལུ་བཤད་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ལྷ་གྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་དོན་ལས་དཔྱད་པ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་མྱོང་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་འདུག། དེ་ཡང་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ འཆི་སྲིད་དང་སྐྱེ་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཚུ་གྱིས་ཉམས་སུ་མྱོང་ནི་ཡོད་པའི་ གནས་སྟངས་ཅིག་ལུ་ངོས་བཟུང་འབད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ བར་དོའི་གོ་བ་འདི་བར་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་སྦྱར་ཏེ་འདུག (མངོན་མཛོད། ༢༠༠༩)།

ཀ་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་དགོངས་བཞེད་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོ་ཟེར་མི་འདི་ སྲིད་པའི་བར་གྱི་ རྣམ་ཤེས་འཕོ་ཞུགས་གིས་མ་ཚད་པར་ ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་བར་དོ་ཨིན་ཚུལ་ (Kalu Rinpoche, 1997, p. 53) དང་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ རྫོགས་ཆེན་དཔོན་སློབ་ཀྱིས་ ཤི་གསོན་གྱི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིགཔོ་ནང་ ཉམས་སུ་མྱོང་བའི་ཚོར་སྣང་གི་དུས་སྐབས་(Dzogchen Ponlop, 2006 p. 12)དང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ འདས་པ་དང་མ་འོངས་པའི་སེམས་གཉིས་ཀྱི་ བར་ན་ཡོད་པའི་ "ས་སྟོང་" ངམ་ "བར་མཚམས་" ལུ་ཡང་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག (Francesca and Chogyam, 1975, p. 10-11)།

དེ་ལྟ་བརྟེན་ ཆོས་མངོན་པ་དང་བར་དོ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་ལས་བལྟ་བ་ཙེན་ བར་དོ་ཟེར་མི་འདི་གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ བར་གྱི་ཆ་འཐམ་ས་སྟོང་ལྟ་གོ་ནི་མིན་པར་ ཤེས་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཞན་མི་ལྟ་འཕོ་འགྱུར་འབབ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ དུས་ཡུན་ ཡང་ན་ བར་མཚམས་ལྟ་ངོས་འཛིན་འབབ་དེ་འདུག།

བར་དོའི་ཐ་སྙད་འདི་ རྒྱ་གར་གྱི་ནང་པའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁར་ བོད་རྒྱུད་ནང་པའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་སྤྱི་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ བིལ་ཛ་དང་ཀའུ་བིས་གཉིས་ཀྱིས་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" ལྟ་ཁུངས་གཏུགས་འབབ་བའི་ཁར་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ནང་བཤད་པའི་ "བར་སྲིད་" ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལས་བརྟེན་ "བར་མ་དོ་" འཐམ་ "བར་དོ་" ཟེར་མི་ཐ་སྙད་བྱུང་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས (Blezer,1997 and Cauves, 2003)། བར་སྲིད་ཀྱི་གོ་དོན་དེ་ ལས་བརྟེན་ ཕྱི་བྱུང་གི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་གཞན་ཚུ་ གསར་གཏོད་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་འབབ་ནི་ལྟ་བློ་བསྐྱེད་བྱིན་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ པོ་ཝརས་ཀྱིས་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་གོ་བ་ཚུ་ བོད་རྒྱུད་ནང་པའི་ལུགས་སྲོལ་ལས་བྱུང་ཡོདཔ་དང་ བར་དོ་འདི་བར་སྲིད་ཀྱངམ་གཅིག་གི་མ་ཚན་པར་ རྣམ་ཤེས་འཕོ་སོར་གྱི་གནས་སྐབས་ཚུ་ཡང་བརྡ་མཚོན་འབབདཔ་ལས་ ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་ནང་ཐ་སྙད་འདི་ ཁྱབ་ཆེ་དྲག་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས (Powers,1995)།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས།

བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ འོག་དང་པ་བར་སྲིད་ཀྱི་གོ་དོན་ཅིག་སྦེ་ འོག་བཙུགས་ཡོད་རུང་ ཤུལ་ལས་གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་མི་དང་གཅིག་ཁར་ གོ་དོན་ལྟ་རྒྱ་བསྐྱེད་འགྱོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལྟ་ཡང་ རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་སྦེ་བྱུང་ནུག། དེ་ཡང་ དཀའ་པོ་མངལ་འཇུག་གྱི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ལ་སོགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་དང་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ (༢༠༠༩) ལ་སོགས་མདོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མ་གཏོགས་བར་དོ་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཀོད་དེ་མེདཔ་ལས་ གསང་སྔགས་ཀྱི་ཆོས་མ་དར་བའི་གོང་ལྟ་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་ལས་གཞན་བཞག་ཚུལ་མེདཔ་ངེས་གཏན་ཨིན་མས།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཉིས་སྲི་རྩིས་སྒྲོལ་འདི་ཡོངས་གྲགས་མེད་ནུང་ མཁན་པོ་བཀའ་གཏེར་རིན་པོ་ཆེ་གིས་མཛད་པའི་ བར་དོའིའགྲེལ་པ་ནང་ གནས་ཚུལ་གྱི་ཆ་ལས་ དོན་དམ་པའི་བར་དོ་དང་ སྣང་ཚུལ་གྱི་ཆ་ལས་ ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བར་དོ་ཟེར་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་འདུག (Khenpo Kharthar Rinpoche, 2007) དེ་བཟུམ་སྲི་ བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་འདི་ སྐྱེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་བར་དོ་དང་ འཆི་བ་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཟེར་ སྡེ་ཚན་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་བཤད་ཚུལ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་གསུམ་སྲི་བཞག་ཚུལ་འདི་ ན་རོ་པ་གིས་ དམ་པ་གསུམ་ལྡན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཐབས་ལམ་དང་སྦྱར་ཏེ་བར་དོ་གསུམ་སྲི་གསུངས་མི་དེ་ (ན་རོ་ཆོས་དྲུག།) དང་ མར་པ་ལོ་ཙྪ་དང་ཚུར་དོན་གཉིས་ཀྱིས་ ན་རོ་ཆོས་དྲུག་ལུ་ གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྦྱར་ཏེ་བར་དོ་གསུམ་དང་ མི་ལ་རས་པ་གིས་རས་ཆུང་རྡོ་རྗེ་གྲགས་པ་ལུ་གདམས་པའི་ "ལམ་བློས་གཅོད་པ་བར་དོ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་"ནང་ ལུས་ལྡན་གཞིའི་བར་དོ་ལ་སོགས་གསུམ་བཞག་ཚུལ་དང་ སྨམ་པོ་པ་དང་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་ཡིག་ཆ་ནང་ བར་དོ་དང་པ་ལ་སོགས་པ་ རྫོགས་རིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་དོ་གསུམ་དང་ ཙེ་ལེ་སྣ་ཚོགས་རང་གྲོལ་ (ལོ་མེད།) ཀྱིས་ བར་དོའི་དོན་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ནང་ བར་དོ་གསུམ་བཞག་ཚུལ་འདུག།

རྒྱུད་ཉི་ཟླ་ཁ་སྦྱོར་ (སྡེ་དགེ། པོད་༩ པ།) ནང་ ཡོངས་གྲགས་ཨིན་མི་ རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ། འཆི་ཁ་མའི་བར་མ་དོ། ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དང་ སྲིད་པ་བར་དོ་ ཟེར་རྣམ་པ་བཞི་དང་ བར་དོའི་དོན་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ (ལོ་མེད།) ནང་ "ཟུང་འཇུག་སྐུ་བཞི་རང་རིག་ཡེ་ཤེས། དུས་མཚམས་རང་བཞིན། འཆུགས་མེད་རྟེན་འབྲེལ།" ཟེར་སྡུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་སྦྱར་ཏེ་ བར་དོ་བཞི་བཤད་དེ་འདུག།

མཁན་པོ་དཀར་ཐར་རིན་པོ་ཆེ་གི་བར་དོའི་འགྲེལ་པ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྐྱེ་ཤི་བར་དོ། རྨི་ལམ་བར་དོ། འཆི་ཁ་གནད་གཅོད་ཀྱི་ བར་དོ། ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་ སྲིད་པ་ལས་ཀྱི་བར་དོ་ ཟེར་རྣམ་གྲངས་ལྔ་བཞག་ཚུལ་ (Khenpo Kathar Rinpoche, 2007) དང་ ཙེ་ལས་སྣ་ཚོགས་རང་གྲོལ་གྱིས་

འབད་བ་ཅིན་ ཕྱི་གླིན་གྱི་མཁས་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་ལས་ ཏིང་འཛིན་བསམ་གཏན་བར་དོ་འདི་ ཕྱིར་བཏོན་འབད་དེ་ སྐྱེ་གནས་བར་དོ། རྨི་ལམ་བར་དོ། འཆི་ཁ་བར་དོ། ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དང་ སྲིད་པ་བར་དོ་ ཟེར་ལྔ་སྦྲེ་གྲངས་ཁ་རྩིས་ཚུལ་བཤད་དེ་འདུག (ལོ་མེད)། ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ དུས་རབས་༡༩ པའི་ནང་ གཏེར་སྟོན་ཀརྨ་གླིང་པ་གིས་ "ཆོས་ཉིད་བར་དོ་" གསར་གཏོད་མ་འབད་པའི་ཏེ་མ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣ་གྲངས་ལུ་ རང་བཞིན་བར་དོ། ཏིང་ངེས་འཛིན་གྱི་བར་དོ། རྨི་ལམ་བར་དོ། སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་དང་ སྲིད་པའི་བར་དོ་ ཟེར་བཞག་ཚུལ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་སྦྲེ་བཤད་མི་གཞུང་འདི་ མི་ལ་རས་པ་གིས་ མཁའ་འགྲོ་ཚེ་རིང་མཆེད་ལྔ་ལུ་ མགུར་མའི་ཐོག་ལུ་ "བར་དོ་གནད་ཀྱི་འཕྲང་སྒྲོལ་སྐུ་གསུམ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་པ་" (མི་ལའི་རྣམ་མགུར། ༡༩༩༠) དང་ ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན་དཔལ་གྱི་ "བར་དོ་འཕྲང་སྒྲོལ་གྱི་གཞུང་གདམ་པ" (༡༩༧༥) དང་ ཀརྨ་གླིང་པ་གིས་གཏེར་ལས་བཞེས་གནང་མི་ "ཟབས་ཆོས་ཞི་ཁྲོ་དགོངས་པ་རང་གྲོལ་གྱི་ བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོ་" (ལོ་མེད།) འདི་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ མི་ལ་གིས་ འཁོར་འདས་བར་དོ། སྣང་བ་སྐྱེ་ཤིའི་བར་དོ། རང་བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོ། རྨི་ལམ་གཉིད་ཀྱི་བར་དོ། སྲིད་པ་བར་དོ་དང་ སྐྱེ་གནས་བརྒྱུད་པའི་བར་དོ་དྲུག་དང་ ཡང་དགོན་པ་གིས་ རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ། རྣམ་སྨིན་སྐྱེ་ཤི་བར་དོ། ཏིང་ངེ་འཛིན་བསམ་གཏན་གྱི་བར་དོ། བག་ཆགས་རྨི་ལམ་གྱི་བར་དོ། ལུས་ཞིག་འཆིའི་ཁ་བར་དོ་དང་ ལུས་འབྱུང་སྲིད་པའི་བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་དང་ ཀརྨ་གླིང་པ་གིས་ རང་བཞིན་སྐྱེ་བའི་བར་དོ། རྨི་ལམ་གྱི་བར་དོ། བསམ་གཏན་གྱི་བར་དོ། འཆི་ཁ་གནད་གཅོད་ཀྱི་བར་དོ། ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་ སྲིད་པ་ལས་ཀྱི་བར་དོ་ རྣམ་པ་དྲུག་ཨིན་མས།

གོང་གི་བསྐྱར་ཞིབ་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་པའི་ཁར་ འགོ་ཐོག་ལུ་བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་སྦྲེ་འགོ་བཙུགས་ཡོད་རུང་ ཤུལ་ལས་བསམ་གཞི་ལུ་གྱུར་བ་སོང་སྟེ་ ཐ་སྙད་དང་དགོངས་དོན་ལུ་གྱུར་བ་འགྱོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྣམ་གྲངས་ལུ་ཡང་རྒྱ་ཆེ་དྲགས་སྦྲེ་རྒྱ་བསྐྱེད་འགྱོ་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས། ཨིན་རུང་ ཐ་སྙད་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་

རྣམ་གྲངས་རྩིས་ཚུལ་ལྟ་ དགོས་པ་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་ཁ་གསལ་མེད་པར་ལུས་ཡོདཔ་ལས་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་ དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་གིས་ བར་དོའི་གོ་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་འབད་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་གི ཁུངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཧ་གོ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་གྱི་ནང་འགོད་ལུ་ "བར་དོ" འདི་ སྐད་ཡིག་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ ག་དེ་སྦྲེ་གོང་འཕེལ་འགྱོ་ཡི་ག་ ཁ་གསལ་སྦྲེ་ཧ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ ཁུངས་བཙན་སྣ་བསྡུས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད། དེ་ཡང་ བར་དོའི་མིང་ཚིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ དཀའ་པོ་མངལ་འཇུག་ལ་སོགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ། ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ལ་སོགས་པ་བསྟན་བཅོས་དང་ བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ལ་སོགས་པའི་བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་དབྱེ་ཞིབ་དང་ མིང་ཚིག་གི་འགྱུར་བ་དབྱེ་ཞིབ་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད་སྒོ་ལས་ སཾ་སྐྲྀཏའི་མིང་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ག་བསྡུར་འབད་དེ་ སྐད་ཡིག་གི་རྩ་བ་དང་ ཤན་ཞུགས་ཚུ་ ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ དུས་ཚོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དོན་དག་དང་ལག་ལེན་ཚུ་ འགྱུར་བཅོས་འགྱོ་མི་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད།

བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་འགོད་ལུ་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད། དེ་ཡང་ ན་རོ་ཆོས་དྲུག་དང་བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་གཙོ་བོ་ཚུ་ ག་བསྡུར་ཐོག་ལས་ དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་དང་ དགོས་པ་རྒྱུ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ གནད་དོན་ཚུ་ རྣམ་གྲངས་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་སྟེ་ དོན་འགྲེལ་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྡུར།

བར་དོའི་ཐ་སྙད། ཚིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འགྱུར་བ།

ཡོངས་གྲགས་ལུ་ ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ག་ཅི་ཨིན་རུང་ རྒྱ་གར་ནང་དར་ཡོད་པའི་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་འབད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ཡང་འགོ་ཐོག་རྒྱ་གར་ནང་དར་ཡོད་པའི་ ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྒྱ་གར་གྱི་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ཡིག་ལས་བྱུང་བའི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཨིན་མས།

སྤྱིར་བཏང་ “བར་དོ་” ཟེར་མི་འདི་ “བར་” དང་ “དོ་” ཟེར་མི་མིང་ཚིག་གཉིས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཨིནམ་དང་ ཚིག་དོན་འགྲེལ་ཚུལ་ལུ་ “བར་” ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ “བར་ན་” ཡང་ན་ “བར་མཚམས་” ལ་སོགས་པ་ “བར་གྱི་གནས་སྐབས་” ལུ་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་ལུ་མི་མཐུན་པ་མེད་རུང་ “དོ་” ཟེར་མི་མིང་ཚིག་འདི་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་ བརྡ་ཡིག་གོ་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་ “གཉིས” ལུ་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་སྟེ་ཡོད་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ “ལམ་འཕྲང་” ལུ་ཡང་འགྲེལ་ནི་འདུག། སྤྱིར་བཏང་ བར་སྲིད་ཀྱི་འཕྲུལ་སྣང་དང་སྦྱར་ཏེ་བཤད་པ་ཅིན་ “ལམ་འཕྲང་” ལུ་འགྲེལ་བཤད་རྐྱབ་བཏུབ་ནི་ཨིན་རུང་ དོན་ལུ་ “དོ་” ཟེར་མི་འདི་ བརྡ་ཡིག་ཚུ་ནང་ “ཟུང་ངམ་གཉིས་” ལུ་གོ་ནི་མ་གཏོགས་ གཞན་ལུ་གོ་བའི་རྣམ་གཞག་མིན་འདུག།

དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱི་བཏང་ “བར་དོ་” ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ “བར་བཙམས་” ཡང་ན་ “ས་སྟོང་” ལུ་གོ་ནི་ཨིན་རུང་ “ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ” ཟེར་བའི་སྒྲ་ལས་དྲངས་པའི་ “བར་སྲིད་” ཀྱི་སྐད་དོད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ འཆི་སྲིད་དང་སྐྱེ་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་ “གནས་སྐབས་” ལུ་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཚུ་གྱིས་ཉམས་སུ་མྱོང་ནི་ཡོད་པའི་ གནས་སྟངས་ཅིག་ལུ་ངོས་བཟུང་འབད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ བར་དོའི་གོ་བ་འདི་བར་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་སྦྱར་ཏེ་འདུག (མངོན་མཛོད། ༢༠༠༩)། གོ་བ་འདི་ བར་དོའི་གོ་བ་ཐོག་མ་ཨིནམ་མ་ཚད་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གཞན་བྱུང་སའི་རྨང་གཞི་ཡང་འདི་ཨིན་མས།

གོ་དོན་འདི་ ཤུལ་ལས་གསང་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་མི་དང་གཅིག་ཁར་ བར་སྲིད་རྒྱངམ་གཅིག་གིས་མ་ངོ་བར་ སྐྱེ་འགག་གནས་ཚུ་གི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིགཔོ་ལུ་སྦྱར་ཏེ་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྣམ་ཤེས་དུས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཞན་མི་གཅིག་ལུ་ འཕོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་གི་གནས་སྐབས་ལུ་ གོ་བ་ལེན་ཚུལ་བྱུང་ནུག། དེ་ཡང་ ཀ་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་དགོངས་བཞེད་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བར་དོ་ཟེར་མི་འདི་ ང་བཅས་ར་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ སྲིད་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་ འཕོ་ཞུགས་འབདཔ་ད་རྒྱངམ་གཅིག་གིས་མ་ཚད་པར་ ཤེས་པ་སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་ཡང་ངོས་འཛིན་མཛད་དེ་འདུག (Kalu Rinpoche, 1997, p. 53)། དེ་དང་ཆ་མཚུངས་སྦེ་ རྫོགས་ཆེན་དཔོན་སློབ་ཀྱིས་ཡང་ བར་དོ་འདི་ ང་བཅས་ར་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ ཤི་སོན་ལ་སོགས་པའི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིགཔོ་ནང་ མྱོང་ནི་ཡོད་པའི་ཚོར་སྣང་གི་དུས་ཡུན་ལུ་གོ་ནི་ (Dzogchen Ponlop, 2006 p. 12) དང་ ཕ་རན་སི་ཀ་དང་ཆོས་འབྱམས་གཉིས་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱེ་འཆི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བྱུང་བའི་མྱོང་བ་ཡིནམ་མ་ཚད་ འདས་པའི་སེམས་དེ་འགག་ མ་འོངས་པའི་སེམས་དེ་མ་བྱུང་བའི་གནས་སྐངས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ "ས་སྟོང་" ངམ་ "བར་མཚམས་" ལུ་ཡང་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག (Francesca and Chogyam, 1975, p. 10-11)།

དེ་ལུ་བརྟེན་ ཆོས་མངོན་པ་དང་བར་དོ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་ལས་བལྟ་བ་ཅིན་ བར་དོ་ཟེར་མི་འདི་ གཟུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ "བར་མཚམས་" དང་ "ས་སྟོང་" ལུ་གོ་ནི་མེན་པར་ ཤེས་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཞན་མི་ལུ་འཕོ་འགྱུར་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ དུས་ཡུན་ ཡང་ན་ བར་མཚམས་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ གནས་དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་ རྟེ་མའི་ལུས་བཀོ་བཞག་ཞིནམ་ལས་ ཤུལ་མའི་ལུས་མ་ཐོབ་པའི་བར་གྱི་ བར་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལུ་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གཅིག་དང་ བར་སྲིད་ཀྱི་གོ་བ་ལས་ལྷག་སྟེ་ སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་གོ་བའི་ བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གཉིས་འདུག།

"བར་དོ"འི་ཐ་སྙད་འདི་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" ཟེར་མི་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ རྣམ་གཞག་དེ་ སྲིད་པ་བདུན་པའི་མདོ་ལས་ "སྲིད་པ་བར་མའོ།།" (ལོ་མེད། དང་ སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ལ་སོགས་པ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་རྩ་ནང་ཡོདཔ་མ་ཚད་ དུས་རབས་༥ པའི་ བསྟན་བཅོས་ མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་ (༢༠༠༩) དང་ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་གཉིས་ནང་ཡང་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" ཐ་སྙད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཏེ་འདུག (ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད། ༢༠༠༩)།

བི་ཛ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" ཟེར་མི་འདི་ བོད་སྐད་ནང་སྒྱུར་བའི་སྐབས་ "ཨན་ཏ་ར" ཟེར་མི་འདི་ "བར་མ་དོ" དང་ "བྷ་བ" ཟེར་མི་འདི་ "སྲིད་པ" ཟེར་སྒྱུར་ཏེ་འདུག (Blezer, 1997) ཨིན་རུང་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ "ཨན་ཏ་ར" ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ (༢༠༠༩)ནང་ "དྲི་ཟ་སྲིད་པ་བར་མ་དང" ཟེར་ "བར་མ" ཟེར་སྒྱུར་ཡོདཔ་མ་གཏོགས་ "དོ" སྦྱར་དགོ་པའི་གནད་དོན་མ་མཐོང་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" ཁོ་རའི་སྒྲ་ལས་དྲངས་པ་ཅིན་ "བར་མའི་སྲིད་པ" དང་ ཚིག་བསྡུ་བ་ཅིན་ "བར་སྲིད" ཟེར་འོང་དགོཔ་འདུག། དེ་ལུ་བརྟེན་ "དོ" ཟེར་མི་འདི་ཞུལ་ལས་ཁ་སྐོན་འབད་ཡོདཔ་ཏ་གོ་ཚུགས་པས ཨིན་རུང་ གནས་དུས་དང་ ག་གིས་ག་ཅི་འབད་སྦྱོར་དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོཔ་འདུག། བསམ་ཚུལ་གཅིག་ལས་དཔྱད་པ་ཅིན་ ལེགས་སྦྱར་ཀྱི་ཐ་སྙད་ "ཨན་ཏ་ར" གཞི་བཟུང་ཐོག་ལུ་ "བར་མ" འམ་ "བར" ཟེར་བཞག་པ་ཅིན་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་ གོ་བརྡ་སྤྲོད་མ་ཚུགས་པའི་གདོང་ལེན་ཡོདཔ་ལས་ ཆོས་གཉིས་མཚོན་ནིའི་དོན་ལུ་ "དོ" ཟེར་བའི་སྒྲ་དེ་སྦྱར་ཡོདཔ་སྦེ་མཐོང་མས།

བི་ཛ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" གི་སྐད་བསྒྱུར་ནང་ "བྷ་བ" ཟེར་མི་འདི་ "སྲིད་པ" ཟེར་སྒྱུར་ཡོདཔ་མ་གཏོགས་ "བར་མ་དོ" ཟེར་སྒྱུར་མེདཔ་ལས་ བོད་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ནང་ སྲིད་པའི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིགཔོ་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ"འི་ སྲིད་པ་གཅིག་ལུ་གཞི་བཟུང་སྟེ་བཟོ་ཡོདཔ་ལས་ "སྲིད་པ" ཟེར་མེན་པར་ "བར་མ་དོ" འམ་ "བར་དོ"' ཟེར་ཚགས་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས (Blezer, 1997)།

དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཀཱའུ་བིས་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དགོངས་དོན་འདི་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ནང་བཤད་པའི་ སྲིད་པའི་བསམ་གཞི་དང་ ཆ་མཚུངས་སྦེ་བཟོ་མི་འདི་གིས་ བར་དོའི་གནས་སྐབས་གཞན་ཚུ་གསར་བཏོད་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་འབད་ནི་ལུ་བློ་བསྐྱེད་བྱིན་ཡོདཔ་དང་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྲིད་པ་བཞི་ལས་ "བར་སྲིད་" འདི་ལུ་ "སྲིད་པ་བར་དོ་" ཟེར་ཐ་སྙད་ཀྱི་འགྱུར་བ་མ་གཏོགས་དགོངས་དོན་ལུ་འགྱུརབ་མེད་རུང་ "སྐྱེས་སྲིད་"འདི་ "སྐྱེ་གནས་བར་དོ་" དང་ "གནས་སྲིད་" འདི་ "སྐྱེས་ཤི་བར་དོ་" དང་ "འཆི་སྲིད་" འདི་ "འཆི་ཁ་བར་དོ་" ལུ་གསར་བཏོད་འབད་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས (Cauves, 2003)།

ཕྱོགས་གཅིག་ལས་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ་" ཟེར་བའི་སྐད་སྒྱུར་ཆ་ཚང་འདི་ "བར་མའི་སྲིད་པ་" ཨིན་རུང་ བར་མའི་གནས་སྐབས་ཡོངས་རྫོགས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་དོན་ལུ་ "བྷ་བ" འམ་ "སྲིད་པ་" ཟེར་མི་ཚིག་འདི་ ཕྱིར་བཏོན་འབད་དེ་ "དོ་" ཁ་སྐོང་བཀལ་ཏེ་ "བར་མ་དོ་" འམ་ "བར་དོ་" ཟེར་བཟོ་ཡོདཔ་དང་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཆོས་མངོན་པའི་རྩ་འགྲེལ་ཚུ་ བོད་སྐད་ནང་སྒྱུར་མི་ལས་འགོ་བཟུང་ "བར་མའི་སྲིད་པ་" ཟེར་བའི་མིང་ཚིག་འདི་ "སྲིད་པ་བར་དོ་" རྐྱངམ་གཅིག་ལུ་གོ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ བར་སྲིད་དང་ངོ་མི་འཛོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ "བར་མ་དོ་" འམ་ "བར་དོ་" ཟེར་བཞག་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས། དེ་འབདཝ་ལས་ "ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ" འདི་ "བར་དོ་" ཟེར་སླབ་མི་འདི་གིས་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ "བར་མཚམས་" ཡང་ན་ "གནས་སྐབས" སྤྱིར་བཏང་གི་བསམ་གཞི་ཅིག་སྦེ་བཏུབ་མ་ཚད་ བར་སྲིད་དང་ངོ་འཛོལ་བའི་གནས་སྟངས་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཆོས་མངོན་པའི་དགོངས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་མཚམས་ཀྱི་བསམ་གཞི་ངོ་མ་འདི་ཡང་ མཉམ་སྦེ་འབདཔ་ཨིན་མས།

སྤྱིར་བཏང་ དུས་རིམ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ "བར་དོ་" ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་འདི་ དུས་རབས་ ༨ པའི་ནང་ ཨོ་རྒྱན་གྱི་སློབ་དཔོན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་ དག་པའི་ལས་ཅན་གྱི་འཁོར་ཚུ་ལུ་ གནང་མི་ཟབ་ཆོས་དགོངས་པ་རང་གྲོལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་དང་ དུས་རབས་ ༡༠ པའི་ནང་ གྲུབ་ཆེན་ཏེ་ལོ་པ་ (༩༨༨-༡༠༦༩) གིས་ གསང་སྔགས་ཀྱི་ལྷའི་སྐྱེད་རིམ་དང་སྦྱར་ཏེ་ བར་དོའི་འགྲེལ་བཤད་གསུངས་མི་ (Cauves,

2003 p. 47) ནང་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་རུང་ "བར་དོ" འདི་ "སྲིད་པ"འི་ རྣམས་གྲངས་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་ བསམ་གཞི་གཅིག་ལུ་བསྒོམས་ཞིནམ་ལས་ བར་མཚམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཞན་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ "སྐྱིར་བཏང་གི་མཛོ་ལུགས" ཅིག་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ནང་བཤད་པའི་སྲིད་པའི་དགོངས་དོན་གྱི་ མིང་གི་རྣམས་གྲངས་ཅིག་སྦེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ གནས་དུས་དང་ག་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ ཁ་གསལ་མེདཔ་ལས་ འཕྲོད་མཐུད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་སྦེ་མཐོང་ཡི།

བར་དོའི་ཐ་སྙད་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་ལུ་ དགོས་པའི་གནས་སྟངས་དང་འཁྲིལ་སོ་སོ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་འདུག་ དེ་ཡང་ གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཐལ་ཐལ་སྐབས་ བྱ་རིམ་ ཡང་ན་ ཚོར་སྣང་གཅིག་གི་འགོ་མཇུག་བར་གྱི་ "དུས་ཡུན" ཡང་ན་ "བར་མཚམས" གསལ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་དང་ དེ་བཟུམ་སྦེ་ གཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལས་སད་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་འཕོ་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཤེས་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་ "འཕོ་སོར་གྱི་གནས་སྐབས" དང་ ཅ་དངོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ནང་ཡོད་པའི་ "སྟོང་པ" དང་ འཁྲུལ་མ་འཁྲུལ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་ "སྟོང་ཆ" ཚུ་བརྡ་སྤྲོད་འབད་ནི་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ དགོས་པའི་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་ སོ་སོ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་སྤྱིར་བཏང་གི་མིང་ཚིག་ཨིན་མས། དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤྱིར་བཏང་ "བར་དོ" ཟེར་མི་འདི་ སེམས་དང་སེམས་མིན་དངོས་པོའི་བར་མཚམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཚུ་ཚུད་པའི་ སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཨིན་རུང་ བར་དོ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་འཕོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉམས་སུ་མྱོང་བའི་གནས་སྟངས་ཅིག་ཨིན་མས།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ ནང་པའི་གནའ་དུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་ འཆི་སྲིད་དང་སྐྱེས་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་སམ་ བར་སྲིད་ཀྱི་སྐོར་བཤད་དེ་ཡོདཔ་མ་གཏོགས་ དུས་རབས་༽ ཚུན་ལུ་ བར་

དོའི་རྣམ་གཞག་ལུ་རྒྱས་བཤད་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ སོ་སོ་སྦྲེ་བཞག་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་མིན་འདུག།

བར་དོའི་ཆོས་འཁོར་གྱི་བྱུང་རིམ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་འདི་ འགོ་ཐོག་དང་པ་ དུས་རབས་[༤] པའི་ནང་ ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་ དག་པའི་སློབ་མ་ལྷ་ལུ་ བར་དོའི་ཆོས་འཁོར་ནང་མི་ལས་བརྟེན་བྱུང་ཡོད་རུང་ ཆོས་འཁོར་དེ་ དུས་རབས་[༡༩] པའི་ནང་ གཏེར་བཏོན་ཀརྨ་གླིང་པ་གིས་ གཏེར་ལས་བཞེས་པའི་ཤུལ་ལུ་མ་གཏོགས་ དར་ཁྱབ་མ་འགྱོ་ལུས་ཡོདཔ་དང་། བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་སོ་སོ་གཅིགཔོ་འདི་ དུས་རབས་[༡༠] པའི་ནང་ གསང་སྔགས་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་དགོངས་པ་དང་ཉམས་ལེན་གཞི་བཟུང་གི་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་གོང་འཕེལ་སོང་སྟེ་ཐུན་མོང་མིན་པའི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་དང་རྣ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་བྱུང་ནུག།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ཡང་ དགོས་པ་དགོངས་བཞེས་དང་བསྟུན་ རྣམ་གྲངས་སོ་སོ་སྦྲེ་བཞག་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་ཡང་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་ཚོར་སྣང་ཚུ་ སོ་སོ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་གྱི་སྒོ་ལས་དབྱེ་བ་མཐེ་སྟེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒོ་ལས་ བདེན་འཛིན་དང་འཁྲུལ་པ་ཞིག་སྟེ་ དོན་གྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཨིནམ་ལས་ དོན་མཐར་ཐུག་ལུ་དགོས་དོན་གཅིག་ཨིན་མས།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཅིག།

བར་དོའི་རྣམ་པ་གཅིག་སྦྲེ་བཤད་མི་དམིགས་བསལ་གྱི་གཞུང་སོ་སོ་ཅིག་མེད་རུང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གི་འཕེལ་རིམ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ དུས་རབས་[༧] པའི་ནང་འཁོད་ ཆོས་མངོན་པ་ལས་བཤད་པའི་བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མ་གཏོགས་ གཞན་ཚུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མིན་འདུག། དེ་ཡང་ ཞིབ་འཚོལ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྲིད་པ་བདུན་པའི་མདོ། མངལ་དུ་འཇུག་པའི་མདོ་དང་ སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ (སྣར་ཐང་བཀའ་འགྱུར། ལོ་མེད།) ཚུ་ནང་ བར་སྲིད་རྣམ་གཞག་གསུངས་རུང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གཞན་གསུངས་ཡོད་པའི་མདོ་ཁུངས་མེད་པའི་ཁར་ དུས་རབས་[༥] པའི་ནང་ ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བསྟན་

བཙོས་ མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་དང་ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་གཉིས་ནང་ཡང་ བར་སྲིད་མ་གཏོགས་བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་གཞན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་མིན་འདུག (ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ། ༢༠༠༩)། ཀཽ་བིས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅན་ གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་མི་དང་གཅིག་ཁར་ ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གིས་ བར་སྲིད་ཀྱི་དགོངས་དོན་འདི་ལུ་ གོ་དོན་རྒྱ་བསྐྱེད་མཛད་པའི་ཁར་ ལྷ་དང་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་གསང་སྔགས་ཀྱི་ རིམ་ལུགས་དར་ཁྱབ་འགྱོ་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས (Cauves, 2003)།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཉིས།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་སྲོལ་འདི་ཡོངས་གྲགས་མེད་རུང་ མཁན་པོ་དཀར་ཐར་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ མཛད་པའི་ བར་དོའི་འགྲེལ་པ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅན་ བར་དོ་ལུ་ ཆོས་ཉིད་གནས་ཚུལ་གྱི་ཆ་ལས་ “དོན་དམ་པའི་བར་དོ་”དང་ ཐ་སྙད་སྣང་ཚུལ་གྱི་ཆ་ལས་ “ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བར་དོ་”ཟེར་རྣམ་པ་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་འདུག (Khenpo Kharthar Rinpoche, 2007)། དེ་བཟུམ་སྦེ་ བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་འདི་ ཤི་གསོན་གྱི་གནས་སྐབས་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་སྟེ་ སྐྱེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་བར་དོ་དང་ འཆི་བ་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཟེར་ གཉིས་ལུ་དབྱེ་ཚུལ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་གསུམ།

བར་དོའི་རྣམ་པ་གསུམ་སྦེ་བཤད་ཚུལ་ལུ་ གེ་ཡུན་ཐེར་ (Guenther)དང་འཁྲིལ་བ་ཅན་ དུས་རབས་ ༡༠ པའི་ནང་ གྲུབ་ཆེན་ཏི་ལོ་པ་ (༩༨༨-༡༠༦༩) གིས་ ཁོ་རའི་སློབ་མའི་གཙོ་བོ་ན་རོ་པ་ (༡༠༡༦-༡༡༠༠) ལུ་ ཆོས་དྲུག་གི་གདམས་པ་གནང་མི་ནང་ གསང་སྔགས་ཀྱི་ལྷའི་བསྐྱེད་རིམ་དང་སྦྱར་ཏེ་ བར་དོའི་འགྲེལ་བཤད་མདོར་བསྡུས་སྦེ་གསུངས་ཡོདཔ་དང་ (1963) དེ་ཡང་ ཏི་ལོ་པའི་རྣམ་ཐར་དང་འཁྲིལ་བ་ཅན་ ཏི་ལོ་པ་གིས་ མིའི་བླ་མ་ སུ་མ་ཏི་སྐལ་པ་བཟང་མོ་ལས་ འཕོ་བ་དང་བར་དོའི་གདམས་པ། ལྭ་བ་པ་ལས་ འོད་གསལ་གྱི་གདམས་པ། ཙརྱཱ་པ་ལས་ གཏུམ་མོ་རྩ་ཐིག་རླུང་གསུམ་གྱི་སྐོར་དང་ བདེ་མཆོག་འཁོར་ལོ་སོགས་མ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐོར་དང་ ཀླུ་སྒྲུབ་ལས་རྨི་ལམ་སྒྱུ་མ་གསུམ་བརྒྱུད་དང་ གསང་བ་འདུས་པ་སོགས་ཕ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐོར་ཡོངས་རྫོགས་གསན་ཏེ་ གདམས་པ་དེ་ཚུ་ ཁོ་རའི་སློབ་མ་དཔལ་ན་རོ་པ་ལུ་གནང་སྟེ་ ཤུལ་

ལས་ན་རོ་ཆོས་དྲུག་གི་གཞི་རྟེན་གལ་ཅན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ནུག (མར་པ་ཆོས་ཀྱི་བློ་གྲོས། ལོ་མེད)། སྟོན་རྒྱུད་རྡོ་རྗེ་ཚིག་རྐང་ནང་ "བར་དོ་ངོ་སྤྲོད་ཡང་དག་ཟབ་དོན་བསྟན། །སྐྱེ་ཤི་རྨི་ལམ་སྲིད་པ་བར་དོ་གཙོད། །" "ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ན་རོ་པ་གིས་ ཏེ་ལོའི་ཆོས་དྲུག་གི་གདམས་པ་དེ་ལུ་ རྒྱལ་བཏྟོན་མཛད་དེ་ ༡ ། སྐྱེས་ཤི་བར་དོ་ (སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་སམ་ སོན་པའི་གནས་སྐབས།) ༢ ། རྨི་ལམ་བར་དོ་ (གཉིད་དང་སད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས།) དང་ ༣ ། སྲིད་པ་བར་དོ་ (འཆི་བ་དང་སྐྱེ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས།) ཟེར་དབྱེ་བ་གསུམ་གསུངས་ནུག། དེ་ཚུ་ཡང་ རྡོ་རྗེ་ཚིག་རྐང་ནང་

> ལྷུར་མེད་ལྷུས་པ་མཐོང་མེད་མཐོང་བའི་མཆོག །རང་རིག་གསལ་སྟོང་མི་རྟོག་སྒྲིབ་གཡོགས་བྲལ། །བདེ་ཆེན་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག །རང་བཞིན་དྲི་མེད་སྐུ་གསུམ་རང་ཤར་ཕྱོས། །མ་རྟོགས་ལུས་དང་བར་དོ་རྣམ་གསུམ་ལ། །བསྐྱེད་རིམ་སྒྱུ་ལུས་འོད་གསལ་ཆོས་སྐུར་བསྲེ། །ས་ཆུ་མེ་རླུང་འབྱུང་བ་རིམ་གྱིས་ཐིམ། །བརྒྱད་བཅུ་འགག་ནས་སྣང་བ་གསུམ་འདས་ཏེ། །དཀར་དམར་སེམས་གསུམ་ཆུ་སྐྱེ་ནང་དུ་འཛོམས། །འོད་གསལ་ངོས་འཛིན་མ་བུ་བྲལ་མེད་དྲེས། །

ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ན་རོ་པ་གིས་ "སྐུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་" ཟེར་དམ་པ་གསུམ་ལྡན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཐབས་ལམ་དང་སྦྱར་ཏེ་གསུངས་ནུག (Cauves, 2003)། རྣམ་གཞག་འདི་ ཤུལ་ལས་ དུས་རབས་ ༡༢ པའི་ནང་ ན་རོ་པའི་སློབ་མ་ མར་པ་ལོ་ཙྪ་ལས་བརྒྱུད་པའི་ ན་རོ་ཆོས་དྲུག་དང་ ཁྱུང་པོ་རྣལ་འབྱོར་ལས་བརྒྱུད་པའི་ ནི་གུ་ཆོས་དྲུག་ནང་ཡང་ ༡ ། སྐྱེ་ཤི་བར་དོ། ༢ ། རྨི་ལམ་བར་དོ་དང་ ༣ ། སྲིད་པ་བར་དོ། ཟེར་རྣམ་གྲངས་གསུམ་གཅིག་མཚུངས་སྦེ་ གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་བོད་ལུ་ཧ་ཤོས་ཅིག་ཨིན་མས (Cauves, 2003, p. 49)།

གཞན་ཡང་ ཚུར་སྟོན་རྡོ་རྗེ་གིས་ རྗེ་བཙུན་ལྷོ་བྲག་པའམ་མར་པའི་ཐུན་མིན་གྱི་གདམས་ངག་བཀོད་མི་ "བར་དོ་བློས་གཙོད་ཀྱི་མན་ངག་"ནང་ བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ༡ ། གཞིའི་བར་དོ་ (ལྷ་བ་གཏན་ལ་

འཕེལ་བས་པ་གཞིའི་བར་དོ།) ༢༽ ལམ་གྱི་བར་དོ་ (སྒོམ་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལམ་གྱི་བར་དོ།) དང་ ༣༽ འབྲས་བུའི་བར་དོ་ (དོན་མངོན་དུ་འགྱུར་པ་འབྲས་བུའི་བར་དོ།) ཟེར་ ཉམས་ལེན་གྱི་གནས་སྐབས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་དང་སྦྱར་ཏེ་ བར་དོ་གསུམ་བཞག་ཚུལ་འདུག (ལོ་མེད)། མཚོ་མོ་དང་འབྲེལ་བ་ཅན་ མར་པ་ལོ་ཙྪ་གིས་ ན་རོའི་བར་དོ་རྣམ་གསུམ་འདི་ གཞི་ལམ་འབྲས་དང་གཅིག་ཁར་བསྒྲིལ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ "བསྲེ་བ་གསུམ"ཟེར་ སྐུ་གསུམ་འདི་ གཏུམ་མོ། རྨི་ལམ་དང་ འཆི་ཁའི་རྣལ་འབྱོར་གསུམ་དང་སྦྱར་བའི་ཉམས་ལེན་སྲོལ་གཏོད་གནང་ནུག (Tsomo, n.d, p. 152)། ན་རོ་ཆོས་དྲུག་ལུ་ གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་གསུམ་ལྡན་དང་བསྲེ་བ་གསུམ་གྱི་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་བཙུགས་གནང་བའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅན་ མར་པ་ལོ་ཙྪ་གིས་ན་རོ་ཆོས་དྲུག་འདི་རྒྱལ་བརྟན་མཛད་པའི་ཁར་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་བཙུགས་གནང་མི་དེ་ ཏེ་མ་ཡོད་པའི་བར་སྲིད་ཀྱི་གོ་བ་ལས་ལྷག་སྟེ་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་ཉམས་ལེན་ལུ་ འགྱུར་བ་འགྱོ་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས།

དེ་དང་ཆ་མཚུངས་སྦེ་ "ལམ་གློས་ཅོད་པ་བར་དོ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་" ཟེར་མི་མི་ལ་རས་པ་གིས་ རས་ཆུང་རྡོ་རྗེ་གྲགས་པ་ལུ་གདམས་ངག་ནང་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅན་ ༡༽ ལུས་ལྡན་གཞིའི་བར་དོ། ༢༽ ངེས་ཤེས་རྟགས་ཀྱི་བར་དོ་དང་ ༣༽ ངོ་སྤྲོད་འབྲས་བུའི་བར་དོ་ཟེར་ གསུམ་བཞག་ཚུལ་ (Cauves, 2003) དང་ སྐམ་པོ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་གྱིས་ "བར་དོའི་དམར་ཁྲིད་ཀྱི་ཞལ་གདམས་"ནང་ ༡༽ བར་དོ་དང་པ་ འོད་གསལ་ངོས་བཟུང་བའི་ཉམས་ལེན། ༢༽ བར་དོ་གཉིས་པ་ སྒྱུ་ལུས་ངོས་བཟུང་བའི་ཉམས་ལེན་དང་ ༣༽ བར་དོ་གསུམ་པ་ མངལ་གྱི་སྒོ་དགག་པའི་ཉམས་ལེན་ ཟེར་རྫོགས་རིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྣམ་གྲངས་གསུམ་བཞག་ཚུལ་འདུག (༡༩༧༥)། ཅེ་ལེ་སྣ་ཚོགས་རང་གྲོལ་ (ལོ་མེད།) གྱིས་ བར་དོའི་དོན་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ནང་ བར་དོ་ལུ་ "རང་བཞིན་སྐྱེ་གནས། འཆི་ཁ་སྡུག་བསྔལ། ཆོས་ཉིད་སྲིད་པ་སྟེ་བར་དོ་གསུམ" ཟེར་ ༡༽ རང་བཞིན་སྐྱེ་གནས་བར་དོ། ༢༽ འཆི་ཁ་སྡུག་བསྔལ་བར་དོ་དང་ཆོས་ཉིད་སྲིད་པ་བར་དོ་ རྣམ་པ་གསུམ་བཞག་ཚུལ་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་ཡོད་རུང་ དེ་གི་ཁུངས་གཏུགས་དང་རྒྱས་བཤད་ཚུ་མ་བཀོད་པས། རྣམ་གྲངས་འདི་ནང་ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དང་སྲིད་པ་བར་དོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་བཀོད་དེ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་བཞི།

བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིག སྲིད་པའི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་ རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྐབས་ སྐྱེ་སྲིད། གནས་སྲིད། འཆི་སྲིད་དང་ བར་སྲིད་བཞི་ནང་དབྱེ་བ་མྱེ་བཏུབ་ལས་ གནས་སྐབས་བཞིཔོ་འདི་བར་དོ་རྣམ་པ་བཞི་སྒྲེ་དབྱེ་བ་མྱེ་སྟེ་འདུག། དེ་ཡང་ བར་དོའི་རྣམ་པ་བཞི་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ ཡིག་ཆ་གལ་གནད་ཅན་གཅིགཔོ་འདི་ "ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་ཁ་སྦྱོར་བ་ཆེན་པོ་གསང་བའི་རྒྱུད་" ཨིན་མས། དེ་ནང་ ༡༽ རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ། ༢༽ འཆི་ཁ་མའི་བར་མ་དོ། ༣༽ ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དང་ ༤༽ སྲིད་པ་བར་དོ་ རྣམ་པ་བཞི་བཀོད་དེ་འདུག (སྟེ་དགེ། པོད་ ༤ པ)། རྣམ་གྲངས་འདི་ལུ་ དཔེར་ན་ "རང་བཞིན་བར་དོ" "རང་བཞིན་སྐྱེ་གནས་བར་དོ" "སྐྱེ་ཤི་བར་དོ" ལ་སོགས་པའི་ཐ་སྙད་སྦྱར་ཚུལ་དུམ་གྲ་རེ་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་བཞི་བཞག་ཚུལ་འདི་ ཆོས་མདོན་པའི་ནང་བཤད་པའི་སྲིད་པ་བཞི་ལུ་ བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་སྦྱར་ཡོད་པའི་ཁར་ བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་སློལ་རྒྱུན་ཡོད་ཚད་གཅིགཔོ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་སློལ་ཡོད་པའི་ཚད་ལྡན་གྱི་དབྱེ་བ་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད་ ད་ལམ་བར་དོའི་ཆོས་འཁོར་ཡོད་ཚད་གཅིགཔོ་གིས་ དབྱེ་བ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་འདུག།

ཨིན་རུང་ ཅོ་ལས་སྣ་ཚོགས་རང་གྲོལ་གྱིས་ དྲན་པའི་མེ་ལོང་ (ལོ་མེད།) ནང་ "བྱུང་འཇུག་སྐྱ་བཞི་རང་རིག་ཡེ་ཤེས། དུས་མཚམས་རང་བཞིན། འཆུགས་མེད་རྟེན་འབྲེལ།" ཟེར་ ༡༽ བྱུང་འཇུག་སྐྱ་བཞི་བར་དོ། ༢༽ རང་རིག་ཡེ་ཤེས་བར་དོ། ༣༽ དུས་མཚམས་རང་བཞིན་བར་དོ་དང་ ༤༽ འཆུགས་མེད་རྟེན་འབྲེལ་བར་དོ་ རྣམ་པ་བཞི་ཡོད་ཚུལ་བཤད་དེ་འདུག་ ཨིན་རུང་གོང་གི་ བར་དོ་རྣམ་པ་གསུམ་ནང་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦྲེ་ འདི་ལུ་ཡང་ རྒྱབ་ཁུངས་དང་འགྲེལ་བཤད་ཚུ་བཀོད་དེ་མེདཔ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་གཅིག་ཨིན་མས།

བར་དོ་རྣམ་པ་ལྔ།

བར་དོའི་རྣམ་པ་འདི་ལུ་ ཀཱའུ་བེས་ཀྱིས་ མཁན་པོ་ངག་དབང་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་བཀོད་མི་དང་ འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ༡༽ སྐྱེ་ཤི་བར་དོ། ༢༽ རྨི་ལམ་བར་དོ། ༣༽ འཆི་ཁ་གནད་གཅོད་ཀྱི་བར་དོ། ༤༽ ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་ ༥༽ སྲིད་པ་ལས་ཀྱི་བར་དོ་ ཟེར་རྣམ་གྲངས་ལྔ་བཞག་སྟེ་འདུག (Cauves, 2003)། རྣམ་གྲངས་འདི་ནང་ ཆོས་ཉིད་བར་དོ་རྗེས་བའི་ཁར་ སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་འདི་ འཆི་ཁ་བར་དོ་མེན་པར་ རང་བཞིན་བར་དོ་ལུ་ངོས་བཟུང་སྟེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྦེ་ མཁན་པོ་དཀར་ཐར་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ཡང་ གོང་ལུ་བཀོད་པའི་རྣམ་གྲངས་ལྔ་རྗེས་ཡོད་རུང་ ཁོ་གིས་འགོ་ཐོག་ལུ་ ༡༽ སྐྱེ་ཤི་བར་དོ། ༢༽ རྨི་ལམ་བར་དོ་དང་ ༣༽ གོ་སྐབས་ཅན་གྱི་བར་དོ་ ཟེར་གསུམ་སྦེ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་ དེ་གི་ཤུལ་ལུ་ གོ་སྐབས་ཅན་གྱི་བར་དོ་དེ་ འཆི་ཁ། འཆི་བ་དང་ ཡང་སྲིད་ཉེ་བ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་གསུམ་སྦེ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་འདུག (ལོ་མེད)། སྤྱིར་བཏང་ དུས་རབས་༡༤ པའི་ནང་ གཏེར་སྟོན་ཀརྨ་གླིང་པའི་ "ཆོས་ཉིད་བར་དོ" བཞག་ཚུལ་མ་བྱུང་བའི་ཧེ་མར་ ༡༽ རང་བཞིན་བར་དོ། ༢༽ ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བར་དོ། ༣༽ རྨི་ལམ་བར་དོ། ༤༽ སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་དང་ ༥༽ སྲིད་པའི་བར་དོ་ ལྔ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག། རྣམ་གྲངས་འདི་གི་གནས་སྐབས་ལུ་ སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་འདི་ འཆི་ཁ་བར་དོ་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག།

སྤྱིར་བཏང་ བར་དོ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ དུས་རབས་༨ པའི་ནང་ གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་འཁོར་སློབ་མ་ཚུ་ལུ་ ཟབ་ཆོས་དགོངས་པ་རང་གྲོལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་གནང་བའི་སྐབས་ལུ་གསུངས་ཡོད་རུང་ དགོས་པའི་དབང་གི་དུས་རབས་༡༤ ཚུན་ཁྱབ་སྦྱེལ་མེད་པར་ལུས་ཡོད་རུང་ དུས་རབས་༡༢ པའི་ནང་ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ (༡༠༤༠-༡༡༢༤) གིས་ ན་རོའི་བར་དོ་རྣམ་གསུམ་དེ་ དྲུག་ལུ་རྒྱས་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ མཁའ་འགྲོ་ཚེ་རིང་མཆེད་ལྔ་ལུ་ མགུར་མའི་ཐོག་ལུ་ "བར་དོ་གནད་ཀྱི་འཕྲང་སྒྲོལ་སྐུ་གསུམ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་པ" གནང་མི་ནང་

སྣང་མུན་སྲིད་པའི་བར་དོ་རྣམ། །ཆ་གྲང་སྡུག་བསྔལ་ཉམས་སུ་མྱོང་། །'''སྣང་བ་སྐྱེ་ཤིའི་བར་དོ་རྣམ། །རིག་པ་སེམས་ཀྱི་རྩལ་སྦྱང་ཕྱིར། །'''རང་བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོ་རྣམ། །གཙུག་མ་ཡེ་ཤེས་ངེས་གཟུང་ཕྱིར། །'''རྨི་ལམ་གཉིད་ཀྱི་བར་དོ་རྣམ། །བག་ཆགས་ལམ་དུ་བསླུར་པའི་ཕྱིར། །'''ཐ་མ་སྲིད་པའི་བར་དོ་རྣམ། །སྐུ་གསུམ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། །''' །སྐྱེ་གནས་བརྒྱུད་པའི་བར་དོ་རྣམ། །སྨོན་ལམ་དག་པས་མཚམས་སྦྱར་ནས། །'''(མི་ལའི་རྣམ་མགུར། ༡༩༩༠)།

ཟེར་གསུངས་མི་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ༡༽ འཁོར་འདས་བར་དོ། ༢༽ སྣང་བ་སྐྱེ་ཤིའི་བར་དོ། ༣༽ རང་བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོ། ༤༽ རྨི་ལམ་གཉིད་ཀྱི་བར་དོ། ༥༽ སྲིད་པ་བར་དོ། ༦༽ སྐྱེ་གནས་བརྒྱུད་པའི་བར་དོ་ ཟེར་དྲུག་གསུངས་ནུག། དེ་ཚུ་ཡང་ དཔེར་ན་ "སྣང་མུན་སྲིད་པའི་བར་དོ་རྣམ། །ཆ་གྲང་སྡུག་བསྔལ་ཉམས་སུ་མྱོང་། །དེ་ནས་ལས་ཀྱི་རྗེས་འབྲངས་ཏེ། །སླར་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཛུག །ད་བཙོན་ར་དེ་ལས་ཐར་འདོད་ན། །ད་རེས་འཁོར་འདས་བར་དོ་རྣམ། །གནས་ལུགས་ངོ་སྤྲོད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། །གཞི་ལྷ་བ་གདན་ལ་འབེབས་ཀྱང་འཚལ། །" (མི་ལའི་རྣམ་མགུར། ༡༩༩༠)། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ འཁོར་བའི་འཕྲང་ལས་གྲོལ་ནིའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྦྱར་ཏེ་གསུངས་ནུག།

རྗེ་བཙུན་མི་ལ་གི་ཞལ་ལུ་ ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན་དཔལ་གྱིས་ མི་ལ་རས་པ་གི་བར་དོ་དྲུག་ལུ་རྩལ་བཏོན་མཛད་དེ་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་དྲུག་བཞག་ཚུལ་འདུག། དེ་ཡང་ ཡང་དགོན་པའི་གསུང་འབུམ་ "བར་དོ་འཕྲང་སྒྲོལ་གྱི་གཞུང་གདམས་པ" ནང་ ༡༽ རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ། ༢༽ རྣམ་སྨིན་སྐྱེ་ཤི་བར་དོ། ༣༽ ཉིང་ངེ་འཛིན་བསམ་གཏན་གྱི་བར་དོ། ༤༽ བག་ཆགས་རྨི་ལམ་གྱི་བར་དོ། ༥༽ ལུས་ཞིག་འཆིའི་ཁ་བར་དོ། ༦༽ ལུས་འབྱུང་སྲིད་པའི་བར་དོ་ ཟེར་རྣམ་པ་དྲུག་བཀོད་དེ་འདུག (༡༩༧༦)། ཀཱའུ་བེས་ (Cauves) དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ཡང་དགོན་པའི་རྣམ་གྲངས་རྗེས་ཚུལ་སོ་སོ་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་དགོན་པ་ཁོ་ར་རྐྱེང་མའི་ཆོས་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ཁར་ དེ་སྐབས་བར་དོའི་རྣམ་བཤད་སོ་སོ་སྦེ་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་མཚན་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིནམ་སྦེ་ཨིན་མས (2003)།

ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ དུས་རབས་ ༡༩ པའི་ནང་ ཀརྨ་གླིང་པ་གིས་གཏེར་ཆོས་ "ཟབ་ཆོས་ཞི་ཁྲོ་དགོངས་པ་རང་གྲོལ་གྱི་ བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོ"འདི་ཡིན་མས། ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ༡༽ རང་བཞིན་སྐྱེ་བའི་བར་དོ། ༢༽ རྨི་ལམ་གྱི་བར་དོ། ༣༽ བསམ་གཏན་གྱི་བར་དོ། ༤༽ འཆི་ཁ་གནད་གཅོད་ཀྱི་བར་དོ། ༥༽ ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་ ༦༽ སྲིད་པ་ལས་ཀྱི་བར་དོ་ རྣམ་པ་དྲུག་ཡིན་མས། སྤྱིར་བཏང་རྣམ་གྲངས་འདི་ནང་ སྐྱེ་ནས་བར་དོ། རྨི་ལམ་བར་དོ། བསམ་གཏན་བར་དོ། འཆི་ཁ་བར་དོ་དང་ སྲིད་པ་བར་དོ་ཚུ་ བཤད་ཚུལ་གཞན་དང་ཁྱད་པར་མེད་རུང་ "ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་"འདི་ རྣམ་གྲངས་དང་དགོངས་པ་གཉིས་ཆ་རའི་ཐད་ལས་ ཧེ་མ་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་གསརཔ་ཅིག་སྦེ་རྩིསཔ་ཡིན་མས (ལོ་མེད)། འདི་གི་རྒྱབ་ཁུངས་གཙོ་བོ་ དུས་རབས་༤ པའི་ནང་བྱུང་བའི་ ནང་རྒྱུད་སྡེ་གསུམ་ལས་ མ་ཧཱ་ཡོ་གའི་རྒྱུད་ "གསང་བ་སྙིང་པོ" དང་ དུས་རབས་༢ པའི་ "རྒྱུད་སྒྲུ་འཕྲུལ་དྲ་བ" ལུ་ ཁུངས་གཏུགས་པའི་ཁར་ ཆོས་ཉིད་བར་དོ་འདི་ འཆི་ཁ་བར་དོ་དང་སྲིད་པ་བར་དོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ སྒྲ་འོད་ཟེར་གསུམ་གྱི་སྣང་བ་དང་ ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚོགས་ཀྱི་སྣང་བ་ཡང་ཤར་བར་ བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཅིག་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག།

ཆོས་འབྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རྒྱུད་གསང་བ་སྙིང་པོ་འདི་ དུས་རབས་༦ པའི་ནང་ ཟ་ཧོར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་ཛྷར་བོ་དི་དང་ཀུ་ཀུ་ར་ཛ་གིས་བསྡུ་བསྒྲིགས་འབད་ཡོདཔ་སྦེ་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ ཟ་ཧོར་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་ཛྷར་ཛྷི་ཛྷི་འཁམ་ རྒྱལ་པོ་ཛ་གིས་ མ་ཧཱ་ཡོ་གའི་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ རྡོ་རྗེ་སེམས་པ་དང་ཀུ་ཀུ་ཛ་ལས་གསན་ཏེ་ ཤུལ་ལས་ཏན་ཏ་ར་ཆེན་མོ་སྡེ་བཅོ་བརྒྱད་ལུ་དབྱེ་ཕྱེ་གནང་ནུག། དེ་ལས་ དུས་རབས་༢ པའི་ནང་ བོད་ལུ་ནང་རྒྱུད་སྡེ་གསུམ་དར་མི་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱུད་གསང་བ་སྙིང་པོ་ བོད་སྐད་ནང་སྐད་སྒྱུར་གནང་མི་ལས་འགོ་བཟུང་ གསང་བ་སྙིང་པོའི་འགྲེལ་བ་ཚུ་ཡང་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་དར་ཁྱབ་འགྱོ་ཡོདཔ་ཡིན་མས། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ཀརྨ་གླིང་པའི་བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་འདི་ རྒྱུད་གསང་བ་སྙིང་པོའི་དགོངས་པ་གཞི་བཟུང་ཡིན་པའི་ཁར་ དེ་གི་ནང་བཤད་པའི་ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚོགས་ལས་བརྟེན་ ཞི་ཁྲོའི་ཆོས་འཁོར་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་བྱུང་ཡོདཔ་ཡིན་མས།

གོང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་   བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་པའི་ཁར་ འགྲོ་ཐོག་ལུ་བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་སྒྲེ་འགོ་བཙུགས་ཡོད་རུང་ ཤུལ་ལས་གནས་དུས་དང་བསྟུན་བསམ་གཞི་ལུ་གྱུར་བ་སོང་སྟེ་   རྣམ་གྲངས་ལུ་རྒྱ་ཆེ་དྲག་སྒྲེ་རྒྱ་བསྐྱེད་འགྱོ་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས། རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ སོ་སོ་སྒྲེ་ཡོད་རུང་མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཐ་སྙད་སྦྱར་ཚུལ་དང་བར་དོའི་གནས་སྐབས་སོ་སོ་ལུ་   དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་དང་ཉམས་ལེན་གྱི་ཁྱད་པར་མ་གཏོགས་དགོས་དོན་གཙོ་བོ་   འཁོར་བའི་འཁྲུལ་སྣང་ལས་གྲོལ་ཏེ་   ཆོས་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་དང་ཉམས་ལེན་ ཨིན་ཚུལ་ལུ་ཁྱད་པར་མིན་འདུག།

མཇུག་བསྡུ།

བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ འབྱུང་ཁུངས་དང་དགོས་པ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་གིས་ བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་རིག་གཞུང་ནང་བར་དོའི་ མིང་ཚིག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང་ ལམ་སྒྲོལ་གྱི་གལ་གནད་ དེ་ལས་དགོངས་འགྲེལ་མ་འདྲཝ་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ གསལ་སྟོན་འབད་བའི་ཁར་ སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ཚུ་ མཉམ་སྦྲེལ་འབད་དེ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་འདི་གིས་ བར་དོའི་མིང་ཚིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་འདི་ སཾ་སྐྲྀཏའི་སྐད་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་དང་ དེ་ལས་དུས་སྐབས་དང་ལུང་ཕྱོགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ གོང་འཕེལ་འགྱོ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིན་མས།

སྐད་ཡིག་དང་ཁུངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་བརྟག་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་   བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་གཞི་རྩ་འདི་ཆོས་མངོན་པའི་གཞུང་ནང་ “ཨན་ཏ་ར་བྷ་བ” འམ་ “བར་སྲིད་” ཀྱི་གནས་སྐབས་བཤད་པའི་སྐད་དོད་ལས་ཚུར་བྱུང་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཐ་སྙད་འདི་   འགྱུར་བ་མེད་པའི་བསམ་ཞིབ་ཅིག་མེན་པར་ ལམ་སྒྲོལ་དང་ཆོས་ལུགས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་   བསྒྱུར་བཅོས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཅིག་དང་   འོག་ཐོག་ལུ་བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཅིག་ལས་མེད་རུང་   ཤུལ་ལས་གསང་སྔགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ དབྱེ་བ་ཁག་མ་འདྲཝ་ལེ་ཤ་ཅིག་དར་ཁྱབ་འགྱོ་ནུག། ཨིན་རུང་ དེ་ཚུ་མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཐ་སྙད་དང་

བར་དོའི་གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་པའི་ཉམས་ལེན་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མ་གཏོགས་ མཐར་ཐུག་གི་དགོས་དོན་ལུ་ཁྱད་པར་མིན་འདུག།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་སྐབས་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་དང་བསྟན་བཅོས་ཚུ་དང་ བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ དཀོན་པའི་རྐྱེན་གྱི་གདོང་ལེན་བྱུང་བའི་ཁར་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཚུ་འགྲེལ་བཤད་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་མེདཔ་མ་ཚད་ བོད་ཀྱི་རྩོམ་ཡིག་ཚུ་ནང་ལུ་ ཡིག་སྡེབ་གནས་ཚད་དང་ལྡནམ་སྦྲེ་མེད་མི་འདི་གིས་ བྱུང་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་མ་འདྲཝ་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ "བར་དོ" གི་མིང་ཚིག་འདི་ གཏན་གཏན་སྦྲེ་འཚོལ་ནི་ལུ་ གདོང་ལེན་འདུག།

ཨིན་རུང་ཞིབ་འཚོལ་འདི་གིས་ བར་དོ་གི་ཐ་སྙད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཕན་ནུས་ཅན་ཅིག་སྦྲེ་བསྒྱུར་བཟོ་འབད་ཡོདཔ་མ་ཚད་ བར་དོ་གི་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་གྱི་ དབྱེ་བ་ཚུ་རྒྱབ་ཁུངས་དང་སྦྲགས་ཏེ་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཡང་འདུག། དེ་ཡང་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ལུ་ ཁུངས་གཏུགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་མེད་པའི་ཁར་ དབྱེ་བ་ལ་ལུ་ཅིག་ ཧང་གྲངས་ཙམ་ལས་མ་གཏོགས་དགོས་དོན་ཚུ་མེད་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་དཔྱད་ཞིབ་གནང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་སྦྲེ་མཐོང་ཡི།

མདོར་ན་ "བར་དོ" གི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་འདི་གིས་ སྐད་ཡིག་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་བྱུང་རབས་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དོན་ལུ་ གྲོས་འཆར་ཚུ་ཡང་ ཕུལ་ཡོདཔ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འཚོལ་ཞིབ་འབད་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ གཏིང་ཟབ་སྦྲེ་ཏ་གོ་ནི་ལུ་ ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགས།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཐོ།

ཀརྨ་གླིང་པ། (༡༩༩༣) *ཀར་གླིང་ཞི་ཁྲོ།* སི་ཁྲོན་མ་རིགས་དཔེ་ཁང་གི་གསུང་འབུམ་སྣ་ཚོགས།

ཀརྨ་གླིང་པ། (༢༠༡༤) *བར་དོའི་ཐོས་གྲོལ་ཆེན་མོའི་ཆོས་སྐོར་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་བཞུགས་སོ།* / Shechen Publications.

ཁྱུང་པོ་རྣལ་འབྱོར། (༡༩༧༧) *བར་དོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཞལ་གདམས། གླེགས་བམ་དང་པོ།* H.P., India. Urgyan Dorji.

མཁྱེན་རབ་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༠༧) *བར་དོ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན།* Thimphu : Bhutan Obsever.

སྒམ་པོ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། (༡༩༧༥) *སྒམ་པོ་པ་བསོད་ནམས་རིན་གྱི་གསུང་འབུམ། བར་དོའི་དམར་ཁྲིད་ཀྱི་ཞལ་གདམས།* པོད་༢ པ།

མཆིམས་འཇམ་པའི་དབྱངས། (༢༠༠༨) *ཆོས་མངོན་མཛོད་ཀྱི་ཚིག་ལེའུར་བྱས་པའི་འགྲེལ་པ་མངོན་པའི་རྒྱན།* མེ་སུར། རྒྱ་གར། སེར་བྱེས་དཔེ་མཛོད་གློག་ཀླད་སྡེ་ཚན།

སྡེ་དགེ་བསྟན་བསྒྱུར། (ལོ་མེད།) *ན་རོ་པ། སྙན་བརྒྱུད་རྡོ་རྗེ་ཚིག་རྐང་།* https://adarshah.org/tengyur/

སྡེ་དགེ་བསྟན་བསྒྱུར། (ལོ་མེད།) *རྒྱུད་ཉི་ཟླ་ཁ་སྦྱོར།* པོད་༩ པ། https://adarshah.org/tengyur/

སྣར་ཐང་བཀའ་འགྱུར། (ལོ་མེད།) *མངལ་དུ་འཇུག་པའི་མདོ།* *https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655*

སྣར་ཐང་བཀའ་འགྱུར། (ལོ་མེད།) *ལུང་ཕྲན་ཚེགས།* *https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655*

སྣར་ཐང་བཀའ་འགྱུར། (ལོ་མེད།) *སྲིད་པ་བདུན་པའི་མདོ།* *https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur*

ཐོགས་མེད། (༢༠༠༨) *མངོན་པ་ཀུན་བཏུས།* *https://online.adarshah.org/index.html?kdb=degetengyur&sutra=D1109&page=1-1b*

མར་པ་ཆོས་ཀྱི་བློ་གྲོས། (ལོ་མེད།) *གྲུབ་ཆེན་ཏེ་ལོ་པའི་རྣམ་ཐར།*

https://sakyaresearch.org/sources/5301?l=tib

མི་ལ་རས་པ། (ལོ་མེད།) *མི་ལའི་མགུར་འབུམ། ལམ་སློབ་གཙོད་པ་བར་དོ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ།*

ཙེ་ལེ་སྣ་ཚོགས་རང་གྲོལ། (ལོ་མེད།) *བར་དོའི་དོན་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་དྲན་པའི་མེ་ལོང་།*

ཚུར་སྟོན་རྡོ་རྗེ། (ལོ་མེད།) *བར་དོ་སློབ་ཙོད་ཀྱི་མན་ངག།* རྗེ་བཙུན་ལྷོ་བྲག་པའི་ཁྱད་པར་གྱི་གདམས་པ་སྙན་གྱི་ཤོག་དྲིལ་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས། (པོད་༢ པ)།

ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན། (༡༩༧༦) *ཡང་དགོན་པའི་གསུང་འབུམ།* (པོད་གཉིས་པ) ཐིམ་ཕུག།
རྟུས་པའི་རྒྱན་ཅན། (༡༩༩༠) *རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་མགུར།* བོད་གཞུང་ཤེས་རིག་དཔར་ཁང་།

Blezer, H. (1997). *Kar glin Zi khro: A Tantric Buddhist Concept. Leiden: Research School* CNWS.

Cuevas, B. (2003). *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead*. Oxford University Press.

Guenther, H. V. (1986). The Life and Teachings of Naropa. Boston: Shambala.

Ponlop, D. (2006). *Mind beyond death.* Ithaca, New York, USA: Snow Lion Puplications.

Francesca Fremantle and Chogyam Trungpa. (1975). *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo.*

Goodman, S. (2020). *Bardo: The Concept of Liminality in Contemporary Thought*.

Kalu Rinpoche. (1997). *Luminous mind: The way of the Buddha.*

Khenpo Karthar Rinpoche. (2007). Bardo: Interval of Possibility. Yeshe Gyamtso (Translator)

Padmasambhava. (2008). *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation By Hearing in the Intermediate States.* (G. C. Jinpa, Ed., & G. Dorje, Trans.)

Powers, J. (1995). *Introduction to Tibetan Buddhism*. Snow Lion Publications.

Tshomo, K. L. (2000). *Into the Jaws of Yama, Lord of Death: Death and Identity in China and Tibet*. (Unpublished).

ཞིབ་འཚོལ་པའི་ངོ་སྤྲོད།

ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ་ ད་ལྟོ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་ རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ལེགས་སྦྱར་བ་ཅིག་ཨིན། ཁོ་ལུ་རྒྱ་གར་ཨ་ཙཱ་རི་ཡ་ནཱ་གར་ཇུ་ན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ལས་ ནང་ཆོས་ནང་མཁས་དབང་གི་ཤེས་ཚད་དང་ སྔ་འགྱུར་མདོ་སྔགས་རིག་པའི་འབྱུང་གནས་གླིང་ལས་ མདོ་སྔགས་རབ་འབྱམས་ཀྱི་ཤེས་ཚད་ཡོད་པའི་ཁར་ ལོ་ངོ་ ༢༣ གྱི་སློབ་སྟོན་ཉམས་མྱོང་ཡོད། ཆོས་ཚན་གཙོ་བོ་ ནང་ཆོས། སྐད་ཡིག་དང་ཞིབ་འཚོལ་སློབ་སྟོན་འབད་དོ་ཡོདཔ་དང་ མཐོ་རིམ་གོང་མའི་ཞིབ་འཚོལ་རྩོམ་འབྲི་ལྟ་རྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་ཡོད།