ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་ལ་དཔྱད་པ།

DOI: https://doi.org/10.17102/rigzoedjournal.clcs.rub.2.002

བསྡུད་དོན།

"བོང་སྐོར་"ཟེར་མི་འདི་སྤུ་ན་ཁ་རྫོང་ཁག་ གླིང་མུ་ཁ་རྒེད་འོག་ གཡུས་སྟོད་ཁ་ལུ་ ལོ་བསྐར་བཞིན་དུ་གསོལ་སྲོལ་ཡོད་པའི་གསོལ་མཆོད་ཅིག་ལུ་སླབ་ཨིན་པས། གསོལ་མཆོད་འདི་གཡུས་གོ་འདི་ནང་ སྔོན་དང་ཕུ་ལས་དར་ཏེ་ཡོད་རུང་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ དེ་གི་སྐོར་ལས་ག་གིས་ཡང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་འབདཔ་མེདཔ་མ་ཚད་ དུས་སྟོན་འདི་གི་སྐོར་ལས་ཤེས་མི་ གཡུས་གོ་འདི་ནང་གི་ ཕམ་རྒན་ཤོས་དག་པ་ཅིག་ལས་མིན་འདུག། རྒན་ཤོས་ལ་ལུ་ཅིག་ ལོ་ན་རྒས་ཡོདཔ་ལས་བྱུང་གིས་མ་ལྡོགས། ལ་ལུ་ཅིག་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་ཚེ་ལས་འདས། ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ དེ་གི་ཁུངས་དང་དགོས་པ་ བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་ཚུ་མ་ཤེས་པར་ སྔོན་ལས་ཡོད་པའི་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནིའི་ ལམ་སྲོལ་འདི་ཉམས་ཏེ་ མིང་ཙམ་ར་མེད་པར་འགྱོ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་ལས་ ལམ་སྲོལ་འདི་ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འཐབ་སྡེ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་དང་ ཡིག་ཆ་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཐོག་ལས་ བསྡུ་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་བའི་སྐབས་ བོང་སྐོར་འདི་ ལོ་ཨ་རྟག་ར་ རང་ཟླ་༢ པའི་ཚེས་༡༥ ལས་ཚེས་༡༨ ཚུན་ གཡུས་གོ་ནང་ལུ་རྐྱེན་ངན་མི་འོང་ནི་དང་ ལོ་ཕྱུགས་རྟག་ཏུ་ལེགས་ནི་དོན་ལུ་ བསྐྱེ་བསྐྱུང་ཞུཝ་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ བོང་སྐོར་དེ་ དུས་ནམ་ལས་བྱུང་ཡི་ག་ གི་སྐོར་ལས་ཁ་གསལ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་ བཤད་སྲོལ་མེདཔ་མ་ཚད་ ཁུངས་བཏུགས་ཡིག་ཆ་ཡང་ག་ནེ་ཡང་མེད་རུང་ བོང་སྐོར་འདི་ ཞབས་དྲུང་མཆན་ལྡན་བདེ་བ་བྱོན་ཞིནམ་ལས་དར་ཡོདཔ་ཨིན་པའི་ཁུངས་དང་ བོན་དང་ནང་ཆོས་འདྲེས་མ་ལུ་གྱུར་ཡོད་པའི་ཁུངས་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད། བོང་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་དེ་གིས་ འབྲུག་གི་ངོ་རྟགས་ལམ་སྲོལ་མི་ཉམས་ནི་དང་ ད་ལྟོ་ཚུན་བོང་སྐོར་དེ་གི་ རྒྱབ་ཁུངས་མ་ཤེསཔ་ལུས་མི་ཚུ་དང་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཐོག་ཚུགས།

གཙོ་ཚིག། བོང་སྐོར། དུས་སྟོན། གསོལ་ཁ། གནས་བདག། དཔའ་བོ། ཨུམ་སྟོད་ཁ།

ངོ་སྤྲོད།

ཧེ་མ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་མ་དར་བའི་སྐབས་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལྗོངས་ཕྱོགས་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་བོན་གྱི་བསྟན་པར་དར་ཏེ་སྡོད་ནུག། ཨིན་རུང་ ལུང་ཕྱོགས་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ ད་ལྟོ་བར་ནང་ཡང་བོན་གྱི་ལུགས་སྲོལ་འདི་མ་ཉམས་པར་ བརྩི་སྲུང་འབད་སྲོལ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ལུང་ཕྱོགས་ནང་གི་མི་ཚུ་གིས་བོན་གྱི་ལུགས་སྲོལ་འདི་ལུ་ དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་སར་མཐོངམ་མས། དེ་བཟུམ་སྦེ་ ནུབ་ཕྱོགས་རྫོང་ཁག་སྤུ་ན་ཁ་ལུ་ རྒེད་འོག་བཅུ་གཅིག་ཡོད་ས་ལས་ གླིང་མུ་ཁ་དང་ཤེལ་ཛ་ན་རྒེད་འོག་གཉིས་ཀྱི་ནང་བོང་སྐོར་ཟེར་བའི་བོན་གྱི་ ལྷ་གསོལ་ནི་ཡོད་རུང་ བར་སྐབས་ཅིག་ལས་ཤེལ་ཛ་ན་གི་ བོང་སྐོར་གྱི་སྲོལ་འདི་ཉམས་ཡོད་རུང་ གླིང་བུ་རྒེད་འོག་གསུམ་ཨུམ་སྟོད་ཁ་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ ད་ལྟོ་བར་ནང་ཡང་མ་ཉམས་པར་གསོལ་ནི་འདུག།

ཨུམ་སྟོད་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ ཁ་རྒྱུན་ལས་འབད་བ་ཅིན་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ ལོ་ཨ་རྟག་ར་རང་ཟླ་༢ པའི་ཚེས་༡༥ གི་ཕྱི་རུ་ལས་ཚེས་༡༨ ཚུན་ ཉིན་གྲངས་གསུམ་ཀྱི་རིང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ བོན་གྱི་ལུགས་ཕ་བརྒྱུད་བུ་བརྒྱུད་སྦེ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཨིན་མས། བོང་སྐོར་གྱི་ ལྷ་གསོལ་འདི་གཙོ་བོར་ གཡུས་ཁ་ལུ་ མི་དང་སྒོ་ནོར་སེམས་ཅན་ཚུ་མི་མཐུན་པའི་རྐྱེན་ངན་བར་ཆད་ཚུ་ལས་ བཀག་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ ནད་ཡམས་མུ་གེ་ཞི་ཐབས། ཆར་ཆུ་དུས་སུ་འབབ་ནི་དང་ ལོ་ཕྱུགས་རྟག་ཏུ་ལེགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ གསོལཝ་ཨིན་པས།

ཨིན་རུང་བོང་སྐོར་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་ག་ཏེ་ཡང་བཀོད་དེ་མེདཔ་ལས་བརྟེན་ ག་དེམ་ཅིག་སྦེ་ བོང་སྐོར་འདི་གི་སྐོར་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་མ་བཞགཔ་ཅིན་ སྲོལ་བཟང་པོ་དེ་ མ་འོངས་ན་གཞོན་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ ཤེལ་ཛ་ན་གི་བོང་སྐོར་བཟུམ་སྦེ་ ཡལ་ནི་ཉེན་ཁ་འདུག། དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་ (༢༠༡༨ ཤོག་གྲངས་ ༧) གིས་ "ཆུ་ཕྲན་བཀྱལ་བར་མི་ནུས་ཏེ། །རྒྱ་མཚོ་རྒྱལ་གྱིས་ག་ལ་ཚོད། །ཡ་རབས་ལུགས་ཀྱང་མ་ཤེས་ན། །ཆོས་ཀྱི་དེ་ཉིད་ཇི་ལྟར་རྟོགས། །" ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་ཤེས་ནི་དེ་ཁག་ཆེཝ་ཨིནམ་ལས།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་ ཉམས་མ་བཅུག་པ་ཡུན་བརྟན་གནས་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཁྲུངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་གྲིས་ཡོད། དེ་ཡང་ བོང་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་དང་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་ལུ་དྲི་བ་དྲིས་ལན་འབད་དེ་ བསྡུ་ལེན་འབད་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ལས་གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་དེ་ ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་བྱ་སྒོ་རིམ་པ་དྲུག་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནད་དོན་བཀོད་དེ་ཡོད།

རྩོམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

བོན་ཆོས་འདི་འབྲུག་ལུ་ སྔོན་གོང་ལས་ར་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ར་ དར་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ སྤུ་ན་ཁ་རྫོང་ཁག་ གླིང་མྱུ་ཁ་རྒྱད་འོག་ གཡུས་ཨུམ་སྟོད་ཁ་ལུ་ཡང་ བོང་སྐོར་ཟེར་བའི་བོན་ཆོས་ཅིག་དར་ཏེ་ ད་ལྟོའི་བར་ནང་ཡང་མ་ཉམས་པར་ གསོལ་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན་རུང་ དེ་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ དགོས་པ་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་མེདཔ་ལས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་གནས་དོན་ཅིག་ལུ་གྱུར་ཏེ་འདུག།

བོང་སྐོར་འདི་ གཏེར་བཏོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་སྐོར།

གཡས་མི་ལ་ལུ་ཅིག་བོང་སྐོར་འདི་ གཏེར་བཏོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པ་གིས་སྲོལ་གཏོད་གནང་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་ནི་འདུག། སྤྱིར་བཏང་ གཏེར་བཏོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པ་འདི་ གཏེར་བཏོན་རྒྱལ་པོ་ལྔའི་ཡ་གྱལ་ཨིནམ་སྦེ་རྩིཔ་ཨིན་རུང་ ཞིབ་འཚོལ་རྩོམ་ཤོག་དང་རྣམ་ཐར་ནང་ བོན་གྱི་གཏེར་བཏོན་པ་ཡང་ཨིནམ་སྦེ་བཤད་ནི་འདུག། དེ་ཡང་ ཀརྨེ་ (Karmay, 2020) གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ གཏེར་བཏོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པ་གིས་ སྔོན་མ་དུས་རབས་༡༣ པའི་ནང་ བོད་ལུ་ནང་པའི་ཆོས་དང་བོན་གྱི་ལུགས་སྲོལ་གཉིས་ཆ་ར་ དར་ཁྱབ་བཏང་ནུག་ཟེར་ཨིན་མས། དོ་རུང་ཁོ་གིས་ ག་ཅི་བཀོད་དེ་འདུག་ཟེར་བ་ཅིན་ འབྲུག་གི་ས་གནས་མང་རབས་ཅིག་ནང་ ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཡོད་མི་ནང་ལས་ སྤུ་ན་རྫོང་ཁག་གླིང་མྱུ་རྒྱད་འོག་ནང་ལུ་ཡང་ གཏེར་བཞེས་དེ་ལས་ ཁོ་གིས་རྒྱུད་པ་དང་གནས། དེ་ལས་ ལུགས་སྲོལ་བཟང་པོ་ཚུ་ ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་ ཡོད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ གཱ་ཌནར་གྱིས་ཡང་ བོན་གྱི་གཏེར་བཏོན་པ་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག (Gardner,

2009)། གནད་དོན་འདི་ཚུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྔོན་གོང་ལས་རང་ བོན་ཆོས་དང་ནང་ཆོས་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་རུང་ བོང་སྐོར་འདི་ གཏེར་བཏོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པ་ལས་དར་ཡོད་མེན་འདི་ཁ་གསལ་མིན་འདུག

བོན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཁྱད་ནམ།

བོན་གྱི་དབྱེ་བའི་ཐད་ཁར་ ཆོས་སྒྲོན་ (Choden, 2014) གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ བོན་ཆོས་ལུ་ བོན་དཀར་དང་བོན་ནག་ཟེར་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོདཔ་ཨིན་མས། དངཔ་བོན་དཀར་ཟེར་མི་འདི་སེམས་ཅན་དམར་གསད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་མི་ཅིག་དང་ བོན་ནག་ཟེར་མི་འདི་མིག་འཕྲུལ་རྒྱབ་ནི་དང་ སེམས་ཅན་དམར་གསད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ འབྲུག་ལུ་བོན་ནག་འདི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་འགོ་བཙུགས་ཞིནམ་ལས་ཚུར་ དར་ཁྱབ་གནམ་མེད་ས་མེད་ཅིག་འགྱོ་མ་ཚུགས་པས་ཟེར་ཨིནམ་མ་ཚད་ ལྷུན་རྩེ་རྫོང་ཁག་གཡུས་འགོར་མཚོམ་ལུ་བརྩི་སྲོལ་ཡོད་པའི་ "ཧྥ" ཟེར་མི་འདི་བོན་དཀར་གྱི་ཁོངས་སུ་བསྡུཔ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ཨིན་རུང་ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ བོན་དཀར་དང་བོན་ནག་གཉིས་ལས་ ག་ཅི་གི་གྲངས་སུ་ཚུདཔ་ཨིན་ན་ཁ་གསལ་མིན་འདུག།

པོ་མོ་རེཏ་ (Pommaret, 2006) གིས་འབད་བ་ཅིན་ བོན་ཆོས་འདི་མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ ཞིང་ལྷ་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་དང་ ལོ་ཐོག་བསྡུ་ཞིནམ་ལས་བརྩི་སྲུང་ཞུཔ་དོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ དེའི་སྐབས་ལུ་ བླམ་ཆོསཔ་དང་གཡུས་གོ་གཞན་ཁའི་མི་ཚུ་ དུས་སྟོན་ནང་བཅའ་མར་གཏོགས་ནི་དང་ལྟོད་མོ་ཡང་བལྟ་མི་བཏུག་ཟེར་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ ཞིང་ལྷ་འབད་ནི་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་སྔོན་མ་བརྩི་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ བོང་སྐོར་དེ་ནང་བླམ་ཆོསཔ་ཚུ་གིས་ཡང་ གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ནི་ཡོདཔ་མ་ཚད་ གཡུས་གོ་གཞན་གྱི་མི་ཚུ་ཡང་ འདི་ནང་ལྟདམོ་ལྟ་བར་འོང་སར་མཐོངམ་ལས་བོན་ཆོས་ཀྱི་དུས་སྟོན་ལུ་ཁྱད་པར་ཡོདཔ་སྣེ་མཐོང་ཡི།

གཡུས་གོ་འདི་ནང་ལུ་ བོང་སྐོར་གསོལ་དགོ་པའི་ཁུངས།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ བོན་གྱི་སྲོལ་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ་པའི་ རྒྱབ་ཁུངས་རེ་འོངམ་ཨིན་མས། ཆོས་

འཕེལ་ (Chophel, 2018) གིས། འབད་བ་ཅིན་ རྣ་རྫོང་ཁག་གཡུས་ཡངས་ཐང་ལུ་ བོན་ཆོས་སམ་ བོང་སྐོར་ཟེར་བའི་དུས་སྟོན་འདི་ སྔོན་མ་བོད་ལས་དམག་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་བརྡ་མཚོན་ལུ་ བརྩི་སྲུང་ཞུཝ་ཨིན་མས་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ་ (༢༠༡༣) གིས་བཀོད་མི་ནང་ལུ་ རྣ་ཡངས་ཐང་ལུ་ ཡོད་པའི་བོན་ཆོས་འདི་ ཁྱུང་བདུད་ཀྱི་ལྷ་གསོལ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ རྣ་ཡངས་ཐང་གི་ལྷ་གསོལ་འདི་གཙོ་བོ་ར་ ཞབས་དྲུང་འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཞིནམ་ལས་ཚུར་ བོད་ལས་དམག་ལེན་ཐེངས་མང་རབས་ཅིག་འོངས་པའི་སྐབས་ གནས་བདག་ཁྱུང་བདུད་ཀྱིས་ མཐུ་དང་ནུས་པ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ དམག་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་ བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར་ཞུ་ནི་དང་ བོད་དམག་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་བཀའ་དྲིན་ལུ་ ལོ་ཨ་རྟག་ར་ མཆོད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ལྷ་གསོལ་ཅིག་ཨིན། གསོལ་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་ སེམས་ཅན་དམར་བསད་འབད་དེ་ ཕུལ་ནིའི་སྲོལ་འདུག་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་འབདཝ་ད་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ ག་ཅི་སྦྲེ་བརྩི་བསྲུང་ཞུཝ་ཨིན་ན་ དེ་གི་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་ཁ་གསལ་སྦྲེ་མི་ཤེས་པས།

དོ་རུང་ཡངས་ཐང་གི་མི་དང་སྤྲ་རོ་གི་མི་ཚུ་གིས་ ལོ་ཐོག་གི་ཕུད་ཕུལ་བའི་ལོ་དུས་གསོལ་མཆོད་ཟེར་ གནས་བདག་ཁྱུང་བདུད་ལུ་ ཕུལ་བའི་སྲོལ་ཅིག་ཡང་འདུག། ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ་ (༢༠༡༣) གིས་འབད་བ་ཅིན་ སྤྲ་རོཔ་ཚུ་ཁྱུང་བདུད་ལུ་ གསོལ་ཁ་ཕུལ་བར་འོང་དགོ་མི་འདི་ སྔོན་མ་བོད་དང་འབྲུག་དམག་རྒྱབ་པའི་སྐབས་ གནས་བདག་ཁྱུང་བདུད་ཀྱིས་གྲོགས་རམ་མཛད་དེ་ ཕྱིའི་དམག་ལས་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་མི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་དགའ་འཚོར་ཞུ་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ ལྷག་པར་དུ་རྣ་ལུང་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་སེར་ཚུ་ལུ་ སྐྱབས་དང་སྐྱོང་གྲོགས་འཐྲོ་མཐུད་དེ་ མཛད་ནི་དོན་ལུ་གསོལ་མཆོད་ཕུལཝ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ གོང་གི་ཡངས་ཐང་གི་མི་ཚུ་གིས་མཆོད་སྲོལ་ཡོད་མི་འདི་ནང་འབད་བ་ཅིན་ གསོལ་ཐངས་ལུ་ དཔའ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོརམ་མེད་པའི་ཁར། འབྲེལ་གཏོགས་འབད་མི་ སྤྲ་རོ་གི་མི་ཚུ་ཡང་འོང་ནི་གི་སྲོལ་མིན་འདུག། དེ་གི་བྱ་སྒྲོའི་རིམ་པ་ལུ་ལྟ་བ་ཅིན་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་དང་ཆ་འདྲ་སུ་ཅིག་འདུག། ཡངས་ཐང་གི་མི་རྒྱངམ་གཅིག་གིས་ སྲོལ་ནི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ "ལྷ་གསོལ" ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ སྤྲ་རོཔ་དང་ཡངས་ཐང་གི་མི་ཚུ་བསྡོམས་ཏེ་ གསོལ་མི་འདི་ལུ་ "གསོལ་མཆོད" ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ཨིན་རུང་ཚོམ་ཤོག་གཉིས་ཆ་རའི་ནང་ལུ་ ལྷ་གསོལ་དང་གསོལ་མཆོད་གཉིས་ཀྱི་ གོ་དོན་གསལ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མ་བཀོད་པས། དེ་འབདཔ་ལས་

ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོད་སྐོར་འདི་ གསོལ་མཆོད་ཨིན་ན་ ལྷ་གསོལ་ཨིན་ན་ བལྷ་དགོཔ་ཁག་ཆེཔ་སྦེ་མཐོང་ཡི།

ཕན་བདེ་དགེ་ལེགས་དབང་ཕྱུག་ (༢༠༡༦ ཤོག་ ༡༩༩- ༢༠༩) གིས་ རྟ་རྫོང་ཁག་སྤྱིས་རྒྱེད་འོག་ནང་ ལོ་ཨ་རྟག་ར་གསོལ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ཁྱུང་བདུད་ཀྱི་ལྷ་གསོལ་འདི་ དགྲ་ལྷ་ཁྱུང་བདུད་ལུ་ཕུལཔ་ཨིནམ་ལས་ ཁྱུང་བདུད་དེ་ རྫོང་གཞིས་ནང་གསོལ་ཁའི་གྲངས་སུ་མ་ཚུད་པའི་ཁུངས་བཀལ་ཏེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ དེ་བོན་གྱི་གསོལ་མཆོད་ཨིན་པའི་ཁུངས་ཡང་བཀོད་དེ་འདུག། དོ་རུང་ ལྷ་གསོལ་གྱི་དུས་སྟོན་བརྩི་བའི་སྐབས་ དཔའ་གཟྲརཔ་ཚུ་ རྟ་ཡངས་ཐང་རྒྱེད་འོག་ལས་འོང་དགོཔ་ཨིནམ་བཤད་དེ་ཡོད་རུང་ དེ་གི་རྒྱབ་ཁུངས་ཚུ་ག་ནི་ཡང་བཀོད་དེ་མིན་འདུག། ཞིབ་འཚོལ་འདི་ནང་ གནད་དོན་ལ་ལུ་ཁ་གསལ་མེད་དེ་འབད་རུང་ བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་འདི་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོད་སྐོར་དང་ཆ་འདྲ་སུ་ཅིག་ཡོདཔ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི།

སྤྱིར་བཏང་ཨུམ་སྟོད་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ གནསཔ་ཚར་གསུམ་གསོལ་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན། སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན། (༢༠༢༠ ཤོག་གྲངས་ ༧༥) གྱིས། ཨུམ་སྟོདཔ་ཚུ་གིས་གནསཔོ་འདི་ ལོ་མཆོད་ཀྱི་སྐབས་དང་ ལོགས་སུ་སྐུ་རྒྱང་སྦེ་ བསྟོད་པའི་སྒོ་ལས་ གནས་པོའི་དར་བཀལ་ཏེ་གསོལ་སྲོལ་འདུག་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། སྤྱིར་བཏང་ གནསཔོ་ཁག་གསུམ་སྦེ་གསོལ་སྲོལ་ཡོད་རུང་ དེ་ནང་བོད་སྐོར་གྱི་སྐབས་ལུ་ གནསཔོ་དེ་ གསོལ་སྲོལ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཀོད་དེ་མིན་འདུག།

མཇུག་ར་བོན་གྱི་དུས་སྟོན་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ དེ་གི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་ཚུ་ ཡུན་བརྟེན་སྦེ་གནས་ཐབས་ལུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོད་སྐོར་གྱི་སྐོར་ལས་ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་མེདཔ་ལས་ ལམ་སྲོལ་འདི་གི་སྐོར་ལས་ ཤེས་མི་ཕམ་རྐྱན་ཤོས་དཀའ་པ་ཅིག་ལས་མིན་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་དེ་གི་སྐོར་ལས་མ་ཤེས་པར་ ཧེ་མ་ལས་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་འདི་ཉམས་ནི་གུར་ལྷོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ རྩོམ་ཤོག་འདི་ནང་ བོད་སྐོར་གྱི་རྒྱབ་ཁུངས་དང་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་ཚུ་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གིས་ ལམ་སྲོལ་འདི་ཉམས་སྲུང་འབད་དེ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དང་ མ་འོངས་པ་ནང་ན་གཞོན་ཚུ་ལུ་ འབྲུག་པའི་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་ནི་ལུ་ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཚོལ་འདི་ གཡུས་གོའི་ལས་སྒྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་ གཡུས་གོའི་ལོ་རྒྱུས་ བསམ་རྩུལ་དང་ བྱ་སྤྱོའི་རིམ་རྩུ་དཔྱད་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ལས་ འབྲེལ་བཤད་ཅན་གྱི་ཁྱུངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་ཅི།

གནས་སྡུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཡུས་གོ་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྱུང་རབས། ལོ་རྒྱུས། རྩོམ་འབྲི་དང་ རྣམ་ཐར་རྩུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཁ་རྒྱུན་ལོ་རྒྱུས་དང་བསམ་རྩུལ་གྱི་དོན་ལུ་ དགོས་དོན་ཅན་གྱི་དཔེ་ཚད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གཡུས་གོ་གི་བོང་སྐོར་འགོ་འདྲེན་པ། ཚོགས་པ་དང་ ཀྲན་ཤོས་ལྔ་བཅས་བོང་སྐོར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མི་གྲངས་[༧] དང་ ན་གཞོན་གྱི་བསམ་རྩུལ་གྱི་དོན་ལུ་ ན་གཞོན་དགཔ་ཅིག་དང་གཅིག་ཁར་ རིམ་སྒྲིག་ཆ་ཅམ་གྱི་དྲིས་ལན་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་གནས་རྩུལ་བསྡུ་ལེན་འབད་ཡི། གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དམིགས་གཏད་གཙོ་བོ་ བོང་སྐོར་ལོ་རྒྱུས་ཨིནམ་ལས་ བོ་རོན་དང་ཀ་ལག་ (Braun & Clarke, 2006) གཉིས་ཀྱིས་བཤད་པའི་ ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་བྱ་རིམ་དྲུག་པོ་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གནས་སྡུད་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོད།

གནས་སྡུད་གྲུབ་འབྲས།

བོང་སྐོར་གྱི་གོ་དོན།

སྤྱིར་བཏང་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་གཡུས་གོ་ནང་བརྩི་སྲོལ་ཡོད་པའི་ "བོང་སྐོར" ཟེར་མི་ཐ་སྙད་འདི་ "བོན་སྐོར" ཟེར་མི་འདི་ལས་བྱུང་བའི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ "བོན་སྐོར" ཟེར་མི་འདི་ བོན་པོ་རྩུ་གི་གསོལ་མཆོད་ཀྱི་རིམ་པ་ཅིག་ལུ་སློབ་དོ་ཡོད་རུང་ ཕན་བདེ་དབང་ཕྱུག་གིས་ "ཆོས་ལུ་ཆོས་སྐོར་ཟེར་སླབ་དོ་བཟུམ་སྦེ་ བོན་པའི་ཆོས་སྟོན་འདི་ལུ་ཡང་ བོན་སྐོར་ཟེར་སླབ་དགོཔ་ཨིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་མི་རྩུ་གིས་ཡོངས་གྲགས་ལུ་ བོང་སྐོར་ཟེར་སླབ་སྲོལ་དར་ཡོདཔ་ཨིན་པས།" (༢༠༡༥) ཟེར་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཏེ་མ་ ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་རིམ་ "ཆོས་སྐོར" ཟེར་སླབ་དོ་བཟུམ་སྦེ་ བོན་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་རིམ་ལུ་ "བོན་སྐོར" ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོད་རུང་ ཤུལ་ལས་སྒྲ་གདངས་ཉམས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ "བོང་སྐོར"ཟེར་དར་

ཁྱབ་འགྲོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། དེ་མ་ཚད་ "བོང་སྐོར" ཟེར་མི་ཚིག་འདི་ལུ་ དམིགས་བསལ་གྱི་གོ་དོན་སོ་སོ་ཅིག་མེད་པའི་ཁར་ གསོལ་མཆོད་འདི་བོན་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ་ཅིག་ཡིན་མས།

ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས།

བོང་སྐོར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ གཡུས་གོའི་རྒན་ཤོས་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ལྷ་གསོལ་འདི་དུས་རབས་ ༡༥ པའི་ནང་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་འབྲུག་ལུ་བྱོན་པའི་སྐབས་ ཞབས་དྲུང་དང་གཅིག་ཁར་ཕྱག་ཞུ་སྟེ་འོང་མི་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་གཡུས་གོ་གི་གནས་བདག་ བྲག་དམར་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཇོམས་ལས་མར་ དར་ཡོད་པའི་ལྷ་གསོལ་གྱི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཡིནམ་སྦྲི་བཤདཔ་ཡིན་མས།

ཡིན་རུང་ འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ སྤུ་ན་ཁ་རྫོང་ཁག་དེ་ནང་ བོན་ཆོས་འདི་དུས་རབས་ ༩ པ་དང་༡༠ པ་ནང་ལུ་ འགོ་དང་པ་ཞབས་དྲུང་མཚན་ལྡན་བདེ་བ་བྱོན་ཞིནམ་ལས་ཚུར་ དར་ནུག་ཟེར་ཡིན་མས(༢༠༢༡)། ཕྱོགས་ཅིག་ལས་ དགེ་བཤེས་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་ (༢༠༠༥) གྱིས་ "གླིང་སྨུ་གཏེར་ཆུ་སོགས་གཏེར་གནས་སོ་སོ་ནས་ཆོས་ནོར་ཟབ་གཏེར་མང་པོ་སྤྱན་དྲངས" ཟེར་བཀོད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦྲི་ཀརྨེ་ (Karmay, n.d) གིས་ སྔོན་མ་དུས་རབས་༡༣ པའི་ནང་གཏེར་བཏོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཞིན་ལས་ ས་གནས་མང་རབ་ཅིག་ནང་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཡོདཔ་མ་ཚད་ སྤུ་ན་རྫོང་ཁག་གླིང་སྨུ་རྐེད་འོག་ནང་ལུ་ཡང་ ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ་གཏེར་ཚུ་བཞེས་ཏེ་ བརྒྱུད་པ་དང་ལུགས་སྲོལ་ཚུ་གསར་བཙུགས་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ ཡིག་ཆ་ནང་བོང་སྐོར་གཞི་བཙུགས་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མིན་འདུག།

གནད་དོན་འདི་ཚུ་ལུ་དཔྱད་དེ་བལྟ་བ་ཅིན་ གཡུས་གོ་མི་ཚུ་གི་ཁ་རྒྱུན་ལུ་ བོང་སྐོར་འདི་ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་འབྲུག་ལུ་བྱོན་ཞིནམ་ལས་ཚུར་དར་ཡོད་ཟེར་མི་འདི་ "ཞབས་དྲུང" ཟེར་བའི་མཚན་གྱི་རྣམ་གྲངས་ལས་ལྷ་དྲངས་སྟེ་ ཞབས་དྲུང་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤདཔ་མ་གཏོགས་ དོན་ལུ་ ཞབས་དྲུང་མཚན་ལྡན་བདེ་བ་དང་འཛོལ་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས།

དེ་ཡང་ སྐྱབས་རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་གྱིས་ ཞབས་དྲུང་མཚན་ལྡན་བདེ་བ་ ཨུམ་སྟོད་གཡུས་གོ་གི་ཉེ་

འདབས་ལུ་བྱོན་ཏེ་ གདན་ས་བཙུགས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་གནས་ཚུ་ཡང་མཇལ་ནི་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ བོན་གྱི་བསྐང་གསོ་ཚུ་ཡང་དར་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་ (༢༠༠༩) ཡོད་པའི་ཁར་ གཡུས་མི་གིས་བཤད་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ གཡུས་ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ ཏེ་མ་སེམས་ཅན་ཚུ་དམར་བསད་འབད་དེ་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་དགོ་པའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་སྦེ་སྟོད་ཡོདཔ་ལས་ གཏེར་སྟོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པ་དང་བོང་སྐོར་གཉིས་ཀྱི་བར་ནང་འབྲེལ་བ་མེདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས།

དེ་མ་ཚད་ གཏེར་ཆེན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པའི་ཆོས་སྐོར་ནང་ལུ་ཡང་ ཕོ་གིས་བཞེས་གནང་མི་ གཏེར་འདི་ཚུ་ག་ར་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསང་སྔགས་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པའི་གཏེར་ཆོས་ཨིནམ་སྦེ་ (༢༠༢༠) བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ལས་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ལུ་ དར་ཡོད་པའི་བོན་ཆོས་འདི་ གཏེར་སྟོན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པ་ལས་དར་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་མེན་པས།

བོང་སྐོར་གྱི་དུས་ཚིགས།

བོན་པའི་གསོལ་མཆོད་བརྩི་སྲུང་གི་དུས་ཚིགས་ཚུ་ མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་མིན་འདུག། ཕོ་མེ་རེད (Pommaret, 2006) གིས་འབད་བ་ཅིན་ བོན་ཆོས་འདི་ཉིན་གྲངས་གསུམ་དེམ་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་མ་ཚད། བོན་ཆོས་དེ་ཞིང་ལཱ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་པའི་སྐབས་དང་ ལོ་ཐོག་བསྡུ་ཞིནམ་ལས་གསོལཕ་དོ་ཡོདཔ་དང་། དེ་བཟུམ་སྦེ་ གསོལ་མཆོད་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ བླམ་ཆོསཔ་ཚུ་བཙའ་མར་གཏོགས་མ་བཏུབ་པའི་ཁར་ གཡུས་གོ་གཞན་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ དུས་སྟོན་འདི་ནང་བཙའ་མར་གཏོགས་ནི་དང་ ལྷདམོ་ཡང་ལྷ་བར་འོང་ནི་མེད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག (2006)།

དཔལ་འབྲུག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་བ་གིས་ དུས་ཡུན་དང་བཙའ་མར་གཏོགས་ཐངས་ཀྱི་སྐོར་ལས་བཤད་དེ་མེད་རུང་ བོན་ཆོས་ དཔེར་ན་མོང་སྒར་ཚ་གླིང་པའི་ཁ་རམ། ཧ་ཡངས་ཐང་གི་བོན་སྐོར། སྒོ་ཤིང་གི་མཆོད་པ་ཟེར་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ དེ་ཚུ་ཟླཝ་བདུན་པ། ཟླཝ་བཅུ་གཅིག་པ། ཟླ་བཅུ་གཉིས་པ། ཟླ་བཞི་པ་དང་གཉིས་པ་ཚུ་ནང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན་མས་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག (༢༠༠༩)།

ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ གཡུས་གོའི་མི་ཚུ་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འབད་ནི

འགོ་མ་བཙུགས་པའི་ཧེ་མ་ རང་ཟླ་༢ པའི་ཚེས་བཅོ་༡༥ གི་ ཕྱི་དྲོ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཚེས་༡༢ ཚུན་ཉིན་གྲངས་གསུམ་གྱི་རིང་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཡོདཔ་ལས་མ་ཚད་ ལས་རིམ་དེ་ནང་ཟླུམ་ཚོགསཔ་ཚུ་གིས་ཡང་ གསོལ་མཆོད་ཕྱུལ་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ གཡུས་གོ་གཞན་ཁའི་མི་ཚུ་ཡང་ འདི་ནང་ལྷོདམོ་ལྟ་བར་འོང་དོ་ཡོདཔ་ལས་ བོན་ཆོས་ཀྱི་དུས་ཡུན་ཁྱད་པར་མེད་རུང་ གསོལ་མཆོད་ཕྱུལ་ནིའི་དུས་ཚིགས་དང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཞུགས་ལུ་ངེས་པ་མིན་འདུག།

གསོལ་མཆོད་ཀྱི་འགྱུར་བ།

ལྷ་གསོལ་འདི་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་ གཙོ་བོ་འཚོ་བ་སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་ལུ་བརྟེན་དགོཔ་ལས་ གནམ་སོ་ཁ་ཟླཝ་གཉིས་པའི་ནང་ སོ་ནམ་གྱི་ལཱ་འགོ་མ་བཙུགས་པའི་སྔོན་མར་ ལོ་ཐོག་ལུ་རི་དྭགས་ཀྱི་གནོད་པ་མི་འོང་ནིའི་དོན་ལུ་དང་ལོ་ཐོག་ལེགས་ནི་དོན་ལུ། མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་རྐྱེན་དང་བར་ཆད་མི་འོང་ནི་དོན་ལུ་གནསཔ་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཛོམས་ལུ་གསོལ་ཁ་ཕྱུལཝ་ཨིན་པས།

གཡུས་ཁའི་ཕམ་རྒན་ཤོས་ཚུ་གིས་ངག་རྒྱུན་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ལོ་ངོ་༨༠ དེམ་ཅིག་གི་ཧེ་མར་འབད་བ་ཅིན་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་གནས་བདག་བྲག་དམར་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཛོམས་ཀྱི་གནས་ཁང་ནང་ལུ་སྦེ་ གསོལ་ཁ་ཕྱུལ་བའི་སྐབས་ ཚོགས་ཤ་འདི་ཨིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ གླང་གཅིག་བསད་དེ་ཕྱུལ་དགོཔ་སྦེ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ད་རེས་ནངས་པར་འབད་བ་ཅིན་ གླང་གསད་མ་དགོ་པར་ གླང་ཅུང་ལེགས་ཤོས་གཅིག་གནས་ཁང་གི་གདོང་ཁ་ འཁྱིད་ཞིནམ་ལས་གླང་ཅུང་གི་མགུ་ཏོག་ཁར་ཆུ་བླུགས་ ལྷག་ཀོ་གུར་དར་བཏགས་སྦེ་ གནས་ཁང་གི་རྩ་བར་ཤིང་ཅིག་གུར་བཏགས་བཞགཔ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་མས།

དེ་བཟུམ་སྦེ་ ཧེ་མ་འབད་བ་ཅིན་དཔའ་བོ་དེ་གིས་ ཁྱིམ་གུང་པ་ག་ར་བཤལ་ཏེ་མོ་བཏབ་ནི་ཡོདཔ་ཨིན་རུང་ད་རེས་ནངས་པ་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་ག་ར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་ཏེ་དམངས་མོ་བཏབ་དོ་ཡོདཔ་དང་ གསོལ་ཁ་ཕྱུལ་མིའི་ཐད་ལུ་འབད་རུང་ ཧེ་མ་འབད་བ་ཅིན་གསོལ་ཁ་ཕྱུལ་མི་ དཔའ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོརམ་མང་རབས་ཅིག་གཡུས་ཁ་ལུ་ཡོདཔ་ལས་ བོང་སྐོར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་འཇམ་རུང་ ད་རེས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་ དཔའ་བོ་དང་རྣལ་འབྱོརམ་གཞན་ཁ་ལས་ འཚོལ་དགོཔ་ལས་གདོང་ལེན་འབྱུང་དོ་ཡོདཔ་དང་།

ལྷ་གསོལ་འདི་གི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཧེ་མ་འབད་བ་ཅིན་ མི་ག་ར་གིས་དེ་ན་ལུ་གྱོན་ཆས་ལེགས་ཤོམ་གྱོན་ཏེ་ ལྷད་མོ་ལྷ་བར་འོངམ་ཨིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པ་འབད་བ་ཅིན་ དེ་སྦེ་སྤྱོ་བ་བསྐྱེད་ནི་མེདཔ་མ་ཚད་ གྱོན་ཆས་ཚུ་ཡང་དོ་རམ་དང་ཁེན་ཇ་གྱོན་ཏེ་འོངམ་དོ་ཡོདཔ་སྦེ་ཨིན་མས (ངོ་རྒྱུད་རྒྱུན་འབྲེལ་ ༡༥/༡༢/༢༠༢༣)།

གནད་དོན་དེ་ཚུ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ གསོལ་མཆོད་ཕྱུལ་ནིའི་གི་དུས་ཚིགས་དང་དུས་ཡུན་ལུ་འགྱུར་བ་ཐེབས་ཏེ་མེད་རུང་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ གསོལ་མཆོད་ཕྱུལ་ཐངས་དང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཞུགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཚུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྟེ་འདུག།

བོང་སྐོར་གྱི་བྱ་སྟོའི་རིམ་པ།

ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ ཟླཕ་གཉིས་པའི་ཚེས་༡༥ གི་ ཕྱི་རུ་ལས་ཚེས་༡༤ ཚུན་འགོ་འདྲེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པའི་ གཡུས་གོའི་མི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་གསོལ་མཆོད་ཀྱི་རིམ་པ་ཅིན་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ ལྷ་གསོལ་གྱི་སྐབས་གཡུས་ཁའི་མི་ག་ར་བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་ཁར་ དམིགས་བསལ་སྦེ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་མི་རྩ་བོ་བཞི་རེ་བཏོན་ཏེ་ གཡུས་ཁའི་ཚོགས་པ་དང་སྤྱི་དཔོན་གྱི་འགོ་འདྲེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་དང་ བཅའ་སྒྲིག་ཚུ་ག་ར་ ཚེས་༡༥ ལས་འགོ་བཙུགསསརྩ་བོ་ཚུ་གིས་རྐྱབ་ཨིན་པས(ངོ་རྒྱུད་རྒྱུན་འབྲེལ་ ༡༢/༡༢/༢༠༢༣)།

དེ་ཡང་ཚེས་༡༥ གི་ཉིནམ་ལས་ དཔའ་བོ་དང་ཚོསམ་གཉིས་ཆ་ར་གཏོརམ་བཞེངས་དང་ ཕྱི་རུ་ཁམས་ཅིག་ལས་གཡུས་ཁའི་མི་དག་པ་ཅིག་ གཡུས་ཀྱི་ལྷག་ལུ་ཡོད་པའི་ གནས་ཁང་གི་རྩ་བར་སོང་ཞིནམ་ལས་ གནས་བདག་བྲག་དམར་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཛོམས་ལུ་ གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་གཡུས་ཁའི་ལྷ་ཁང་ནང་ཞུ་ཞིནམ་ལས་ ལོ་གཅིག་གི་རིང་རྐྱེན་དང་བར་ཆད་ག་ནི་ཡང་འབྱུང་མ་བཅུག་ཟེར་བའི་ སྨོན་ལམ་གྱིས་ཐོག་ལས་འགོ་བཙུགསཔ་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ ཚེས་༡༨ གི་དྲོ་པ་ལས་ ཚོསཔ་ཚུ་གིས་ལྷ་ཁང་ནང་ ཚོ་ག་གཏང་ནི་འགོ་བཙུགསཔ་མ་ཚད་ དཔའ་བོ་ཡང་ལྷ་ཁང་གི་ཐང་ནང་དཔའ་བོ་རྐྱབ་ཨིན་པས། དཔའ་བོ་དེ་ཡང་ དྲོ་པ་ཚར་གཅིག་དང་ཉི་མ་ལྟོ་

ཟ་སྟེ་ཚར་གཅིག་རྒྱབ་དོ་ཡོདཔ་དང་ དེ་ལས་ "དར་ག་གང་" ཟེར་གནམ་སྒྲོ་ཁམས་ཅིག་ལས་དཔའ་བོ་དེ་ཕྱོགས་བཞི་ག་ར་ལུ་བསྐོར་ཏེ་ཊིག་དང་གདངས་དབྱངས་འཐེན་ཏེ་རྒྱབ་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ ཆོས་༡༧ གྱི་དྲོ་པ་ལུ་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་ལྷ་ཁང་གི་ཐང་ནང་ལུ་ དཔའ་བོ་སྐོར་ར་རྒྱབ་སྟེ་སྤྲུངས་སྟོད་དེ་ དཔའ་བོ་གིས" དམངས་མོ" ཟེར་ དམངས་ཀྱི་མོ་བཏབ་ གཡུས་ཁ་ལུ་བར་ཆད་དང་བཟློག་ཐབས་འབད་དགོཔ་ག་ཅི་ར་འདུག་ག་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཤད་པ་རྒྱབཔ་ཨིན་མས། འདིའི་སྐབས་ཆོསཔ་ཚུ་ ཕོ་ལྷ་གི་གནས་ཁང་རྩ་བར་ཆོག་གཏང་པར་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་དང་ ཆོསཔ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ གྲུང་པ་རེ་ལས་ཕོ་སྐྱེས་རེ་རེ་ཐོན་ཏེ་ གླང་ཅུང་གཅིག་འཁྲིད་དེ་ གནས་ཁང་རྩ་བར་འགྱོ་ཞིནམ་ལས་ དེ་ནང་ལུ་སྟོན་མ་འབད་བ་ཅིན་ གསོལ་ཁ་ཕུལ་བའི་སྐབས་ ཕོ་ལྷ་བྲག་དམར་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཛོམས་ལུ་ ཚོགས་ཤ་དེ་ཨིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ གླང་གཅིག་བསད་དེ་ཕུལ་དགོཔ་ཨིན་རུང་ད་རེས་ནངས་པ་འབད་བ་ཅིན་ གླང་གསད་མ་དགོ་པར་ གླང་ཅུང་ལེགས་ཤོས་གཅིག་གནས་ཁང་གི་གདོང་ཁར་ འཁྲིད་ཞིནམ་ལས་གླང་ཅུང་གི་མགུ་ཏོ་ཁར་ཆུ་བླུགས་ ལྷག་ཀོ་གུ་ལས་མར་དར་བཏགས་སྟེ་ གནས་ཁང་གི་རྩ་བར་ཤིང་ཅིག་གུར་བཏགས་བཞགཔ་ཨིན་པས། མ་གཞི་ ད་རེས་གླང་བསད་མ་དགོ་རུང་ ཚོགས་ཤ་དེ་ཁྲོམ་ཁར་ལས་གླང་གི་མཁལ་རྡོག། དོན་ཧིང་། མཆིན་པ་ལ་སོགས་པ་ག་ར་ཚངམ་སྦྲེ་ཏེ་སྟེ་ ཕུལ་དགོཔ་ཨིན་མས། དེ་གིས་ སྦྱིར་བཏང་བོན་ལུ་བོན་དཀར་དང་བོན་ནག་ཟེར་གཉིས་ཡོད་མི་ནང་ལས་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་སེམས་ཅན་དམར་བསད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་ལས་ འདི་བོན་ནག་གི་ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཨིནམ་ཤེས་ཚུགས་པས།

ཕོ་མེ་རེད་ (Pommaret) གིས་འབད་བ་ཅིན་ བོན་ཆོས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གཅིག་ བླམ་ཆོསཔ་གིས་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་བཏུབ་ཟེར་ཨིན་མས (2006)། དེ་བཟུམ་སྦྲེ་རང་ ས་གནས་གཞན་ཁར་འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ ལྷ་གསོལ་ཚུ་ནང་ཡང་བླམ་ཆོསཔ་གིས་མེན་པ་ ཕ་ཇོ་དང་དཔའ་བོ་དེ་ལས་མི་གནགཔ་ཚུ་གིས་ འབདཔ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ཨུམ་སྟོད་ཁའི་ བོང་སྐོར་ནང་ཆོསཔ་ཚུ་གིས་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་པའི་ཁར་ ཆོསཔ་ཚུ་གིས་གཏང་མི་ཆོག་འདི་ཡང་ ནང་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོག་བཏང་དོ་

ཡོད་པ་ཨིནམ་མས། དེ་གིས་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ ནང་ཆོས་དང་བོན་གཉིས་ཆ་ར་ སླ་བསྲེ་སྟེ་ ཡོད་པ་ཨིནམ་ཏ་གོ་ཚུགས་པས།

དེ་ལས་ཚེས་༡༧ ཀྱི་ཕྱི་རུ་ "བྱང་དམན་དང་གེ་སར" ཟེར་བའི་ལས་རིམ་སྒྲུ་བ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ཨིན་པས། འདི་ཡང་ ཕོ་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱིས་ གོ་གནགཔོ་གྱོན་ ལགཔ་གུར་གྱི་ཝུང་རེ་བཞེད། བྱང་དམན་ཟེར་ ཕོ་སྐྱེས་བཞི་དཀྱི་ར་དཀྱིས་ རགས་ཝུ་བཀབ་ དེ་ལས་ཕོ་སྐྱེས་གཅིག་གིས་ སྦུང་འཚོ་བཟོཝ་ཨིན་མས། འདི་ནང་ལུ་ བྱང་དམན་གྱིས་ གེ་སར་ལུ་མདའ་རྐྱབ་ད་ སྦུང་འཚོ་འོང་སྟེ་མདའ་བཏོན་ཞིནམ་ལས་ སྨན་བཅོས་འབདཨིནམ་དང་ དོ་རུང་གེ་སར་གྱིས་ བྱང་དམན་ལུ་མདའ་རྐྱབ་ད་ སྦུང་འཚོ་གིས་ སྨོན་བཅོས་འབད་དེ་ བྱང་དམན་དང་གེ་སར་གྱི་བར་ན་འཐབ་འཛིན་འབདཔ་ཨིན་མས།

འདི་གི་རྒྱུ་མཚན་ གཡུས་མི་ཚུ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ གེ་སར་ཟེར་མི་འདི་གླིང་གེ་སར་ཨིན་པའི་ཁར་ བྱང་དམན་ཟེར་མི་འདི་ གླིང་གེ་སར་གྱི་དགྲ་བྱང་ཧྲུད་ཨིནམ་ལས་ ཁོང་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་དམག་རྐྱབ་པའི་ཚུལ་ཨིན་ཟེར་བཤདཔ་མས། དེ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ བོང་སྐོར་འདི་དང་གླིང་གེ་སར་གྱི་བར་ནང་ཡང་ འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་ཤེས་ཚུགས་པས། གླིང་སྨུ་རྒྱུད་འོག་ནང་ལུ་ ཡོངས་གྲགས་ཡོད་པའི་གཏམ་རྒྱུས་བཤད་ཚུལ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ དང་ཕུ་གླིང་སྨུ་ཁ་དེ་ གླིང་གེ་སར་གི་གླིང་ཀ་སྟོད་ཁ་ཟེར་ གླིང་གེ་སར་བཞུགས་སའི་ཡུལ་ཨིནམ་སྦྲེ་བཤདཔ་མ་ཚད་ ད་ལྟོའི་བར་ན་ཡང་གླིང་གེ་སར་གྱི་གནས་ཨིན་ཟེར་ ཛོ་ཤོག་ཁྲ་གསལ་རིལ་རི་སྦྲེ་ མཇལ་ཚུགས་པས། དེ་མ་ཚད་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གནས་དགོན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཆགས་རབས་གནས་ཟེར་མི་དཔེ་དེབ་ནང་ལུ་ གནས་འདི་ཚུ་གླིང་གེ་སར་ཡང་ན་ཆོས་རྗེ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་ཨིན་མས་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། བོང་སྐོར་འདི་བཟུམ་ གླིང་སྨུ་ཁ་ལུ་ཡང་གསོལ་སྲོལ་ཡོདཔ་ལས་ འདི་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་གཡུས་དང་གླིང་སྨུ་ཁ་གཉིས་སྒོ་ལོགས་ཁར་ཡོདཔ་ལས་ བོང་སྐོར་འདི་གླིང་གེ་སར་དང་འབྲེལ་བ་ཡོདཔ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ཡང་མཐོངམ་མས། ཨིན་རུང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ ཡིག་ཆ་དང་བདེན་ཁུངས་ག་ནི་ཡང་བཀལ་ནི་མེདཔ་ལས་ མ་འོངས་པ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིནམ་མས།

དེ་ལས་ ཚེས་༡༢ ཀྱི་དྲོ་པ་ སྨན་མོ་གསོལ་ནི་འདུག། སྨིན་མོ་འདི་ཡང་ དཔའ་བོ་དེ་གི་གཟུགས་ཁར་ མོའི་གྱོན་ཆས་གྱོན་ཏེ་གསོལ་ནི་འདུག། དེ་གི་ཁུངས་ཡང་ ཡུལ་བདག་སྨན་མོ་ལུ་ གསོལ་ཁ་ཕུལཝ་ཨིན་ཟེར་བཤདཔ་མས། ཨིན་རུང་ སྨན་མོ་གི་ངོས་འཛིན་ཁ་གསལ་མིན་འདུག། སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་གནས་བདག་ བྲག་དམར་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཛོམས་རྒྱངམ་ཅིག་བཀོད་ཡོདཔ་མ་གཏོགས་ སྨན་མོ་ཡོད་པའི་སྐོར་དང་གསོལ་མཆོད་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་མིན་འདུག། ཁོ་གིས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་ནང་ གཡུས་ཁའི་གནསཔོ་འདི་ ལོ་མཆོད་ཀྱི་སྐབས་དང་ལོགས་སུ་སྐྱ་རྒྱང་སྦྲེ་ བསྟོད་པའི་སྒྲོ་ལས་ གནསཔོ་གི་དར་བཀལ་ཏེ་གཏང་སྲོལ་འདུག་ཟེར་བཀོད་ནུག (༢༠༢༠)། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ གོང་ལུ་བཀོད་མི་གཉིསཔ་དེ་གུར་ བོང་སྐོར་གྱི་སྐབས་གསོལ་མི་འདི་བརྩིཝ་ད་ ལོ་ལྟར་བཞིན་དུ་གནསཔོ་ ཁག་གསུམ་སྦྲེ་གསོལཝ་ཨིན་པས།

དེ་ལས་ཚེས་༡༢ ཀྱི་ཕྱི་རུ་ "གྲོགས་ལུས་གསོལ" ཟེར་ཁྱིམ་གུང་པ་རེ་ལས་ ཕོ་སྐྱེས་རེ་རེ་ཤིང་གི་བཟོ་བའི་དཔའ་རྟགས་རེ་འབག་སྟེ་ ལྷ་ཁང་གི་ཐང་ནང་ མེ་འཕུ་ཡོད་མི་སྐོར་ར་རྐྱབ། དེ་ལས་ ཕྱྭ་དང་ཏུ་རྐྱབ་སྟེ་ ཉིནམ་གསུམ་གྱི་བོང་སྐོར་འདི་མཇུག་བསྡུཝ་ཨིན་པས། དེའི་ནངས་པ་དྲོ་པ་ཚེས་༡༩ གི་ཚེ་ དཔའ་བོ་དང་ ཚོསཔ་ཚུ་ག་ར་ རང་སོའི་ཕྱོགས་ལུ་ འགྱོཝ་ཨིན་མས། དེ་ནང་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ལྟོ་མཛར་བཅིང་ཏེ་བཀལཝ་མ་ཚད་ ལོག་ཕྱིད་པའི་སྨོན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ ཁ་བྲལཝ་ཨིན་པས།

བོང་སྐོར་དང་འབྲེལ་བའི་ཕན་གནོད།

གཡུས་གོའི་མི་ཚུ་ལུ་ བོང་སྐོར་དང་འབྲེལ་ཕན་པ་དང་གནོད་པ་ཚུ་ཡང་ཡོད་པའི་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེདཔ་ཨིན་མས། ལྷ་གསོལ་འདི་ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་གསོལ་བ་ཅིན་ གཡུས་ཁ་ལུ་ནད་ཡམས་མུ་གེ་དང་ རྐྱེན་ངན་ཚབས་ཆེན་ཚུ་བཀག་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ཆར་ཆུ་དུས་སུ་འབབ་ནི་དང་ལོ་ཐོག་ལེགས་ཏེ་ ཞི་བདེ་འཕེལ་ནི་ལུ་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིན་པས། གསོལ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྨོན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ཕུལ་བ་ཅིན་ གནས་བདག་བྲག་དམར་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཛོམས་ཀྱིས་མི་ཚུ་ལུ་ གནས་སྐངས་ག་ཅི་བཟུམ་ནང་འབད་རུང་ གྲོགས་རམ་འབདཔ་ཨིན་ཟེར་བའི་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེདཔ་ཨིན་མས། གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ བཤད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་

སྔོན་མ་གླིང་སྒུ་ཐེད་འོག་ནང་ སེར་ཕྲ་གནམ་མེད་ས་མེད་རྒྱབ་སྟེ། བྱ་ཚུ་མེད་པ་གཏང་པའི་སྐབས་ཨུམ་སྟོད་ཁ་ལུ་ སེར་ཕྲ་མ་རྒྱབ་པར་ཡ་མཚན་ཅན་ཅིག་སྦྲེ་སྟོད་པའི་ཁར་ གཡུས་ཁའི་ཕོ་སྐྱེས་ཚུ་གཡུས་གོ་གཞན་དང་མཉམ་མདའ་རྩེད་འགྲན་བསྟུར་འབད་བའི་སྐབས་ལོ་ངོ་[༡༢] ཚུན་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་ཡོད་མི་དེ་ཡང་ གནསཔོ་ལུ་གསོལ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་ཕུལ་བའི་འབྲས་བུ་ཨིན་ཟེར་ ད་ལྟོའི་བར་ན་གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེདཔ་ཨིན་པས།

ལྷ་གསོལ་འདི་མ་གསོལ་བ་ཅིན་ མི་དང་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་འབྱུངམ་མ་ཚད་ཞིང་ནང་གི་ ལོ་ཐོག་ཚུ་ཡང་རི་དྭགས་སེམས་ཅན་དང་ སེར་ཕྲ་ཚུ་གིས་མེདཔ་གཏང་ནིའི་ ཉེན་ཁ་སྦྲོམ་ཡོདཔ་མ་ཚད་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་བཤད་ནི་འདུག། སྐྱེས་ལོ་[༥༢] ལངས་མི་ཨཔ་ཚེ་རིང་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་ བཤད་མི་ནང་ སྔོན་མ་ལོ་ངོ་[༣༢] དེམ་ཅིག་གི་ཧེ་མར་ བོང་སྐོར་འདི་མ་གསོལ་བ་ལོ་ཐེངས་གཅིག་མཚམས་འཇོག་འབད་བཞག་པའི་སྐབས་མི་ལུ་གནོད་པ་དང་ ལོ་ཐོག་ལུ་གནོད་པ་རྒྱབ་ཅི་ཟེར་སླབ་ཨིན་པས། དེ་བསྒང་ཁོ་ཨུམ་སྟོད་ཁ་གི་ ཚོགས་པ་སྦྲེ་སྟོད་ཡོདཔ་དང་ ཚར་ཅིག་གཡུས་ཁའི་ཆུཔོ་དཀའ་དོ་དང་ སྤྱི་དཔོན་འཛམ་པ་ ཁོང་གསུམ་ཛོང་ཁག་ནང་ལཱ་ཅིག་ཐོན་ཏེ་ སྣུམ་འཁོར་ནང་འཇུལ་ཏེ་འགྱོཝ་ད་ ལམ་གྱི་བར་ན་ལྡོངཔ་ད་སྣུམ་འཁོར་ཐུག་རྐྱེན་བྱུང་པའི་སྐབས་ཆུཔོ་དཀའ་དོ་དང་སྤྱི་དཔོན་འཛམ་པ་གཉིས་ཆ་ར་ཁ་ཐུམ་མར་བསད་རུང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་ཐུགས་རྗེ་ལས་ལས་ ཁོ་ར་ཤི་བའི་སྲོག་ལུ་མ་ཐུག་ཟེར་བའི་ལོ་རྒྱུས་བཤདཔ་ཨིན་པས(ངོ་རྒྱང་རྒྱུན་འབྲེལ་ ༡༢/༡༢/༢༠༢༣)།

ཞིབ་འཚོལ་གྲོས་བསྡུར།

ཨུམ་སྟོད་ཁ་ལུ་ ལོ་བསྟར་གསོལ་ནི་ཡོད་པའི་ "བོང་སྐོར" ཟེར་མི་འདི་ སྔོན་མ་ "བོན་སྐོར" ཟེར་སླབ་ཨིན་རུང་ ཤུལ་ལས་རྗོད་སྒྲ་ཉམས་ཏེ་ བོང་སྐོར་ཟེར་དར་ཁྱབ་བྱུང་ནུག། ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་འདི་གི་སྐོར་ལས ཁུངས་ཐུབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་མེདཔ་ལས་ ཁ་གསལ་ཅིག་མེད་རུང་ དགེ་བཤེས་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན་གྱིས་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་ལུ་ ཞབས་དྲུང་མཆན་ལྡན་བདེ་བ་ཟེར་མི་བྱོན་ཞིནམ་ལས་ཚུར་ བོན་གྱི་བསྐྱངས་ཚུ་དར་ནུག་ཟེར་གསུངས་མི་འདི་ (༢༠༠༥) དང་ བོང་སྐོར་འདི་

ཏེ་མ་འབབ་བ་ཅིན་ སེམས་ཅན་དམར་བསད་འབད་དེ་ གསོལ་མཆོད་ཕུལ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བོན་པོའི་བླ་མ་ ཞབས་དྲུང་མཚན་ལྡན་བདེ་བ་དང་འབྲེལ་ཡོདཔ་བཟུམ་ཅི་ཡོད་རུང་ ཞབས་དྲུང་མཚན་ལྡན་བདེ་བ་གིས་ བོན་དཀར་དང་བོན་ནག་ག་ཅི་ལག་ལེན་འཐབཔ་ཨིན་ན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོ་པའི་གཞི་ཅིག་ཨིན་མས།

བོང་སྐོར་འདི་ གཡུས་སྒོ་དེ་ནང་ལུ་ རང་ཟླ་༢ པའི་ཚེས་༡༥ ལས་ཚེས་༡༨ ཚུན་ གཡུས་གོ་ནང་ལུ་རྐྱེན་ངན་མི་འོང་ནི་དང་ ལོ་ཕྱུགས་རྟག་ཏུ་ལེགས་ནི་དོན་ལུ་ ལོ་ཨ་རྟག་རང་གསོལ་ནི་འདུག། སྤྱིར་བཏང་བོན་དཀར་གནག་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ཨུམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་འདི་ ཏེ་མ་འབབ་བ་ཅིན་ སེམས་ཅན་དམར་གསད་འབད་དེ་གསོལ་མཆོད་ཕུལ་དགོཔ་ལས་བརྟེན་ བོན་ནག་དང་འབྲེལ་བ་འདུག།

ཨིན་རུང་ད་རེས་ནངས་པ་འབད་བ་ཅིན་ དངོས་སུ་སེམས་ཅན་དམར་བསད་འབད་ནི་མེདཔ་ལས་ བོན་དཀར་ལུ་གྱུར་ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཉིནམ་དེ་སྐར་ ཆོ་ག་ཚུ་ཡང་ནང་པའི་ལུགས་ལྟར་ གནང་དོ་ཡོདཔ་ལས་ བོན་དང་ནང་ཆོས་འདྲེས་མ་ལུ་གྱུར་ཏེ་ཡོདཔ་སྦྲེ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོདཔ་མ་ཚད་ གསོལ་མཆོད་དང་ལྷ་གསོལ་གཉིས་ལས་ གཡུས་གོ་དེ་ནང་གི་གནས་བདག་བྲག་དམར་རྡོ་རྗེ་དགྲ་འཇོམས་ལུ་གསོལ་མཆོད་ཕུལཕ་ཨིནམ་ལས་གསོལ་མཆོད་ཨིན་མས།

གསོལ་མཆོད་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་དུས་ཚོད་ལུ་ ཁྱད་པར་དང་འགྱུར་བ་ཚུ་མེད་རུང་ གསོལ་མཆོད་ཕུལ་ཐངས་དང་བཅའ་མར་གཏོགས་ཐངས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཚུ་ དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་མཐུན་འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་ མི་ཉམས་རྒྱུན་སྐྱོང་འབད་ནི་ལུ་ཚ་གྱང་ལངས་དགོ་པའི་གཞི་ཅིག་ཡང་ཨིན་མས།

མཇུག་བསྡུ་དང་གྲུབ་སྟོན།

བོང་སྐོར་ཟེར་ ཨུམ་སྟོད་ཁ་ལུ་ཡོད་པའི་ལྷ་གསོལ་འདི་སྔོན་དང་ཕུ་ལས་དར་ཡོད་པའི་ ལམ་སྲོལ་ཅིག་ཨིན་པས། སྲོལ་འདི་གཙོ་བོ་ར་ གཡུས་ཁ་ལུ་མི་དང་སྒོ་ནོར་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་རྐྱེན་ངན་མི་འོང་ནི་དོན་ལུ་དང་ ཆར་ཆུ་དུས་སུ་འབབ་ནི་དང་ལོ་ཕྱུགས་རྟག་ཏུ་ལེགས་ནི་དོན་ལུ་ ལོ་བསྟར་བཞིན་དུ་རང་ཟླ་༢ པའི་

ནང་ཉིན་གྲངས་གསུམ་གྱི་རིང་ལུ་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་སྤྲོད་ཡོད་པའི་ལམ་སྤྲོད་བཟང་པོ་ཅིག་ཨིན་མས།

བོང་སྐོར་འདི་གི་ ཁྲུངས་དང་དགོས་པ་བཤད་མི་ གཡུས་ཁ་ལུ་མི་དག་པ་ཅིག་ལས་མེད་པའི་ཁར་ ཁོང་ཆ་ཁྲབ་ཀྱིས་ཡང་ གསལ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་སྦྲི་བཤད་ནི་མིན་འདུག། ད་རེས་ནངས་པ་དུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་བསྟུན་ མཐུན་རྐྱེན་ཚུ་ཡར་དྲག་མི་ལུ་བརྟེན་ གཡུས་གོའི་སྣར་སྤྲོད་གྱི་ལམ་སྲོལ་ལུ་བརྩི་མཐོང་ཏེ་མ་བཟུམ་མེདཔ་མ་ཚད་ ན་གཞོན་ཚུ་གིས་ལྷ་སྲོལ་མིང་ཙམ་ཅིག་ཤེསཔ་མ་གཏོགས་ བརྩི་མཐོང་དང་དག་སྣང་སྒོམ་ཅིག་མིན་འདུག། དེ་འབདཕ་ལས་ ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གནས་ཐབས་ལུ་ འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ལྷན་ཁག་དང་གཙུག་སྡེ་ཚུ་གིས་ ལམ་སྲོལ་ཚུ་མི་ཉམས་རྒྱུན་སྐྱོང་དང་ ཉམས་པ་སོར་ཆུད་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྲིད་བྱུས་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ འཕྲལ་དུ་སྒྲིག་དགོཔ་གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན་མས།

ཞིམ་སྟོད་ཁའི་བོང་སྐོར་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་གིས་ གནད་དོན་འདི་འབྲེལ་བའི་ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་རྒྱབ་སྟོན་དང་ འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་པ་དང་སྲིད་བྱུས་ལམ་སྟོན་པ་ཚུ་ལུ་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཅིག་སྦྲི་ཕན་ཐོགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་དེབ།

དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ། (༢༠༡༥) *ཆུ་ཤིང་གི་བསྟན་བཅོས། རིག་གཞུང་སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་དགུ་པ།*

སྐྱབས་རྗེ་དགེ་འདུན་རིན་ཆེན། (༢༠༠༩) *ལྷོ་འབྲུག་ཆོས་འབྱུང་།* ཀ་ཤེམ་ཏེ། ཐིམ་ཕུ།

ངག་དབང་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༡༣)*ཞིབ་འཚོལ་དུས་དེབ།* འབྲུག་ཀུན་གསལ་རང་སྐྱོང་ལས་འཛིན། ཐིམ་ཕུ། འབྱུང་རབས་དང་ལམ་སྲོལ་ལྟེ་བ།

གཏེར་ཆེན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པའི་ཆོས་ཚོགས། (༢༠༢༠) *གཏེར་ཆེན་རྡོ་རྗེ་གླིང་པའི་ཆོས་ཚོགས།* https://tdlassociation.bt/dz/about/

ཕན་བདེ་དབང་ཕྱུག། (༢༠༡༥) *ཧཱ་རྫོང་ཁག་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་བོང་སྐོར་ (བོན་སྐོར་) ལྷ་སྲོལ། འབྲུག་གི་*
དངོས་ མེད་ལམ་སྲོལ། འབྲུག སྤ་རོ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།
ཕན་བདེ་དགེ་ལེགས་དབང་ཕྱུག། (༢༠༡༨) *གནས་ཡིག་ཀུན་ཕན་ལམ་ལམ་སྟོན།* འབྲུག ཐིམ་ཕུག། ཅ་
ཉིང་འཛིན་སྐྱོང་སྡེ་ཚན། སྲོལ་འཛིན་ལས་ཁུངས།
འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་མཚན། (༢༠༢༡) *འབྲུག་ལུ་བོན་ཆོས་ཐོག་མར་ཤར་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་དར་ཡོད་པའི་རྒྱབ་*
ཁུངས། འབྲུག་གི་ལམ་སྲོལ་འབོན་རིམ་གཉིས་པ། ནང་ཆོས་ཞིབ་འཚོལ་ལྟེ་བ། རིག་གཞུང་
མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ།
སངས་རྒྱས་བསྟན་འཛིན། (༢༠༢༠) *སྤུ་ན་ཁ་དང་མགར་ས་རྫོང་ཁག་གི་གནས་བདག་གཞི་བདག། འབྲུག་*
གི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ། འབྲུག སྤ་རོ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་འགྲེམ་སྟོན་ཁང་།

Braun, V., & Clarke, V. (2008, July 21). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology.* 3(2).

Choden, T. (2004). Ha: *The Bon festival of Gortshom village.Wayo Wayo.* Centre for Bhutan Studies.

chophel, s. (2018). Bonkor festival of Haa Yangthang. *Bhutan Cultural Library*, 1-4.

Gardner,A. (2009). *Dorji Lingpa.* The Treasury of Lives. Retrived April 4,2024,From https://treasuryoflives.org/bo/biographies/view/Dorje-Lingpa/8750

Karmay, G. S. (n.d). *Dorje Lingpa and His Rediscovery of the "Gold Needle" in Bhutan* Retrieved from https://www.bhutanstudies.org.bt/publicationFiles/JBS/JBS_Vol2No2/JBSVOL2NO2.pdf

Penjore, D. (2004). *Wamling Khraphu: A vibrant Ancient Festival. Wayo, way voices from the past.*

Pommaret, F. (2014). *Bon in Bhutan. What is in the name? In Kumagai Seiji.*

Pommaret, F. (2006). *Bon and Chos. Local community rituals in Bhutan.* In Antonio Terrone (ed.) https://www.researchgate.net/publication/258110388_Qualitative_Data_Analysis_Techniques.

Sage, Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2). 77-101.*

Warren, K. (2020). *Qualitative Data Analysis Methods 101: The "Big 6" Methods + Examples.* Retrieved form. https://gradcoach.com/qualitative-data-analysis-methods.

ཞིབ་འཚོལ་པའི་ངོ་སྤྲོད།

ངོ་མིང་ **ཚེ་རིང་ཚོས་སྐྱིད**་འདི་ སྤུ་ན་ཁ་རྫོང་ཁག་ གླིང་སྨུ་ཁ་རྒེད་འོག་གི་ཆ་འོག་ གཡུས་ཨོམ་སྟོད་ཁ་ལས་ཨིན། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཆུང་བ་འདི་ ཐིམ་ཕུ་ ཕང་བར་མ་སློབ་གྲྭ་ལྟེ་བ་ལས་ སློབ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ་ཐར་འཁྱོལ་ཞིནམ་ལས་ ད་ལྟོ་འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་མངའ་འོག་ སྟག་རྩེ་རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ སྦྱོང་ཚན་ སྐད་ཡིག་དང་རྩོམ་རིག་ ལོ་ངོ་གཉིས་པའི་ སློབ་ཕྲུག་སྦེ་སློབ་སྦྱོང་འབད་བཞིན་དུ་ཡོདཔ་ཨིན།