

རྟི་མ་ལ་ཡའི་གངས་ལྗོངས་ནང་དར་ཡོད་པའི་བར་དོའི་ཆོས་ཚུལ་གྱི་ བསྟན་དང་རྣམ་ གྲངས་ཀྱི་དཔྱད་པ།

DOI: <https://doi.org/10.17102./rigzoedjournal.clcs.rub.03.001>

བརྟན་དོན།

རྟི་མ་ལ་ཡའི་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཚུ་ནང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ ཆོས་དང་ལམ་སྲོལ་གྱི་གནད་
དོན་ཅིག་ཡིན་མ་མཚན་ ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་གཤམ་ཅན་ཅིག་ཡིན་རུང་ ཡིག་ཆ་ཁ་གསལ་མེད་པའི་ཐོག་
ཁར་ རྟན་ཡིག་གི་གནས་སྟངས་དང་ དོན་འབྲེལ་མ་འབྲམ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ བར་དོའི་བསྟན་དང་དབྱེ་བ་ཚུ་
གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འགྱུར་བ་ཚུ་ ཁ་གསལ་མེད་པར་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་འདི་གིས་ རྟངས་ཆོས་
དང་འབྲེལ་བའི་བར་དོའི་བསྟན་དང་དབྱེ་བའི་རྣམ་གྲངས་ཚུ་བརྟག་ཞིབ་འབད་མ་ཡིན། དེ་ཡང་ རྟན་ཡིག་
དབྱེ་དཔྱད་དང་ཡིག་ཆ་བརྟག་དཔྱད་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ ཁུངས་བཅན་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བར་དོ་
དང་འབྲེལ་བའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ རྒྱུ་ཚོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བསྟན་དང་དོན་དག་གི་འཕེལ་འགྱུར་གྱི་གནས་
སྟངས་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོད། རྟན་ཡིག་དབྱེ་དཔྱད་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་བསྟན་འདི་ ཆོས་
མཛོན་པའི་གཞུང་ནང་ “ཨན་ཏ་ར་རྩ་བ་” ཟེར་མི་སྤྱོད་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ རྒྱལ་ལས་གི་གསོན་གྱི་གནས་
སྟངས་ཡོད་ཚད་ལུ་སྤྱར་ཡོད་པའི་བསྟན་ཅིག་དང་ ཡིག་ཆ་བརྟག་དཔྱད་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ འོག་ཐོག་ལུ་
བར་སྟོན་གྱི་རྣམ་གཞག་གཅིག་ལས་མེད་རུང་ རྒྱལ་ལས་བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ནང་ གསང་
སྤྲུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ དབྱེ་ཁག་མ་འབྲམ་ལེ་གཅིག་དོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག། དེ་ལུ་
བརྟེན་ བར་དོ་གི་བསྟན་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་གི་སྟོར་ལས་ཏ་གོ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ ཆོས་ལུགས་དང་རྟན་
ཡིག་ནང་ལུ་ ལམ་སྲོལ་མ་འབྲམ་གི་གྲོས་བསྟུན་ཚུ་ ཡར་འཕེལ་འབྱུང་ཚུགས།

གཙོ་ཆོག། བར་དོ། བསྟན། རྣམ་གྲངས། བར་སྟོན། གནས་སྟངས། བར་མཚམས།

ངོ་སྟོན།

བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ ནང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ལྷག་པར་དུ་པོད་བརྒྱད་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གཤམ་ལས་ཟབ་ཤོས་ཅིག་ཡང་ཡིན་མས། བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་འདི་ འཕགས་པ་སྤྲེལ་པ་འཕྲོ་བའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ནང་ རྒྱལ་བུ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ལ་སོགས་པ་སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་དང་ (ལོ་མེད།) མངོན་པ་ཀུན་བདུས་དང་ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ (༡༠༠༥) ལ་སོགས་པ་མདོའི་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ བར་སྤྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་སྤྲེལ་བཅུགས་ཡོད་པ་དང་ དུས་རབས་ལྷ པ་ལས་བཟུང་གསང་སྔགས་གྱི་བསྟན་པ་དར་བྱབ་འགྲོ་མི་དང་འབྲེལ་ དུས་རབས་ལྷ པའི་སྤྲེལ་མཚམས་ལས་ བར་དོའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ གསང་སྔགས་གྱི་ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གི་ནང་འཁོད་ ལྷ་གྲུབ་གྱི་རྣམ་གཞག་སོ་སོ་ཅིག་སྤྲེལ་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁར་ དུས་རབས་ ལྷ པའི་སྐབས་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་དང་རྣམ་གངས་ཚུ་ རྒྱ་བསྐྱེད་སོང་སྟེ་ པོད་བརྒྱད་ནང་པའི་ཉམས་ལེན་དང་ལམ་སྲོལ་གཤམ་ཅན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་བ་སོང་ཅུག (Cauves, 2003)།

གོ་དོན་ལུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་མི་དང་བསྟན་ བ་སྟན་དང་རྣམ་གངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ཡང་འགྱུར་བ་སོང་སྟེ་ འདུག། དེ་ཡང་ ཀུའུ་བས་དང་གྲུང་མེན་གཉིས་ (Cuevas, 2003 & Goodman, 2020) གྱིས་ བར་དོའི་བ་སྟན་འདི་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ལུ་ཁྱུངས་གཏུགས་འབད་བའི་ཁར་ བར་སྤྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་ལས་བཞེན་ “བར་དོ་” བ་སྟན་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཕྱི་བྱུང་གི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་གཞན་ཚུ་ གསར་བཏོད་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་གྱི་གཞི་རྒྱུ་གཅོ་བོ་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཡོད་པ་སྤྲེལ་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་ བ་སྟན་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་ལུ་ཡང་ སྤྱིར་བཏང་གི་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་གཅིག་དང་ ཀུའུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ རྣམ་ཤེས་འཕྲོ་ལུགས་དང་ ཤེས་པའི་སྐད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བའི་གནས་སྐབས་ (Kalu Rinpoche, 1997) ནང་ རྒྱལ་ཆེན་དཔོན་སློབ་གྱིས་ ཉམས་ལུང་གི་དུས་སྐབས་གྱི་གོ་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་ ཐུན་མིན་སྤྲེལ་གཤམ་ལེན་འཐབ་ཚུལ་འདུག (Dzogchen Ponlop, 2006 p. 12)།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་འདི་ འགོ་ཐོག་ལུ་བར་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་རྒྱུ་མ་གཅིག་ལུ་རྩལ་བརྟེན་འབད་ཡོད་
 རུང་ ལུ་ལས་བར་སྤྲོད་ཀྱི་གོ་བ་དེ་ལས་བརྩམས་ཏེ་ རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ མཁན་པོ་དཀར་ཐར་
 རིན་པོ་ཆེ་གིས་མཛོད་པའི་ བར་དོའི་འགྲེལ་བཤད་ནང་གཉིས་སྟེ་བཞག་ཚུལ་ (Khenpo Kharthar
 Rinpoche, 2007) དང་ དེ་བརྩམས་སྟེ་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་མི་ལ་རས་པ་གིས་རས་རྒྱུ་དོན་རྒྱལ་པ་
 ལུ་གདམ་པའི་ ལམ་གྲོས་གཙོད་པ་བར་དོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་ནང་གསུམ་དང་ རྒྱུ་ཉི་ལྷ་ལ་
 སྦྱར་ (སྟེ་དགོ། རོད་༤ པ།) དང་བཟུང་པའི་མེ་ལོང་ (ལོ་མེད།) ནང་བཞི་དང་ མཁན་པོ་དཀར་ཐར་
 མཁས་གྲུབ་དང་དཀར་ཐར་རིན་པོ་ཆེ་ (2007) གཉིས་ཀྱིས་ལུ་རྩམ་ཚུལ་དང་ མི་ལ་རས་པ་གིས་
 མཁའ་འགྲོ་ཆེ་རིང་མཆོད་ལུ་གནང་བའི་ བར་དོ་གནད་ཀྱི་འཕྲང་སྟོལ་སྐྱུ་གསུམ་དོ་སྤྲོད་ཀྱི་གདམས་པ་
 (མི་ལའི་རྣམ་མཁུར། ༡༩༩༠) དང་ ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ ཀམ་གླིང་པའི་གཏེར་ཆོས་ལས་ བར་དོ་ཐོས་
 གོལ་ཆེན་མོ་ (ལོ་མེད།) ནང་རྒྱལ་སྟེ་དབྱེ་ཚུལ་ཚུ་འདུག།

གོང་གི་གནད་དོན་དེ་ཚུ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་གོ་དོན་ལུ་འགྱུར་བ་རྒྱ་ཆེ་བྱལ་སྟེ་
 འགྲོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཐ་སྙད་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ཡང་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡོད་རུང་ དེ་
 ཚུ་ཁ་ཐོར་གྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་སྤྱི་བཤད་ཅམ་ལས་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་ ལམ་སྟོལ་དང་བྱུང་
 རབས་ཀྱི་རྒྱུ་སྐབས་མ་འདྲམ་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་ཡོད་པ་
 ལས་ ཞིབ་འཇོལ་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་གདོང་ལེན་ཚུ་དབྱད་ཞིབ་
 འབད་ནི་ལུ་དམིགས་གཏད་སྦྱེད་ཡོད།

ཞིབ་འཇོལ་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ ཁུངས་བཅན་ཞིབ་འཇོལ་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་དབྱེད་དང་
 བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་དགོས་དོན་དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་དོན་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབྱུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ བར་དོ་ཐོས་
 གོལ་ལ་ (ཀམ་གླིང་པ། ༡༩༩༢ མི་ལ་རས་པ། ལོ་མེད། ཁུང་པོ་རྣལ་འབྱོར། ༡༩༩༩ ཅེ་ལེ་སྐྱ་ཆོགས་

རང་གྲོལ། ལོ་མེད། ནང་ ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན། ༡༩༧༤) ལ་སོགས་པ་ རྒྱ་ཆོས་ཀྱི་གསུང་རབ་
དང་ གཞན་ཡང་ (Padmasambhava, 2008., Blezer,1997., Cuevas, 2003, &
Kalu,1997) ལ་སོགས་པ་ བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་དེང་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་ཡོད།

ཞིབ་འཛོལ་གྱི་གནད་དོན་དང་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ སྐད་ཡིག་དང་ནང་དོན་དབྱེ་དཔྱད་འབད་
ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྒྱ་ཁྲུངས་དང་གནད་དོན་འོས་འབབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཁྲུངས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ག་བསྐྱར་
འབད་དེ་ གནད་དོན་ཚུ་ བར་དོའི་ཐ་སྟངས་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་འབྲེལ་བཤད་
རྒྱུ་སྟོན་ཡོད།

ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

སྤྱིར་བཏང་ “བར་དོ” ཟེར་མི་ཐ་སྟངས་འདི་ རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་དོད་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ཟེར་བའི་སྐྱེ་ལས་
བྱུང་ཡོད་པའི་མིང་ཆོག་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ འགོ་ཐོག་ལུ་ འཆི་སྲིད་དང་སྤྱི་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་བྱུང་བའི་
“བར་སྲིད་” ལུ་ཚུལ་བཏོན་འབད་དེ་ཡོད་རུང་ གསལ་སྟགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁབ་འབྱོར་མི་དང་འབྲེལ་
བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་ལུ་འགྱུར་བ་འབྱོར་ཡོད་པ་མ་ཚད་ གནས་སྤངས་དང་བསྐྱར་རྣམ་གྲངས་ཅིས་ཚུལ་
ལུ་ཡང་ རྣམ་པ་སྒྲ་ཆོགས་བྱུང་ཅུག། དེ་ལུ་བཏོན་ཚུམ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འདི་གིས་ ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་བར་དོའི་
ཐ་སྟངས་དང་རྣམ་གྲངས་ བཤད་ཚུལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད།

བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་ཐ་སྟངས།

བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་འདི་ ཞིབ་འཛོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སྲིད་པ་བདུན་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) རང་
“དཔུལ་བའི་སྲིད་པ་དང་། རུད་འགྱུར་སྲིད་པ་དང་། ཡི་དུགས་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།) རང་
“གནས་གསུམ་མདོན་དུ་གྱུར་པ་ལས་མའི་མངལ་དུ་བུ་ཆགས་པར་འགྱུར་ཏེ།” དང་ ལུང་ཕན་ཆོགས་(ལོ་
མེད།)རང་ “བྱི་བ་ཡང་ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ཅིང་འཇུག་པར་འདོད་ནང་སྟེ།” ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་
ལས་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་འགོ་ཐོག་དང་པ་ སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ བར་སྲིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐོག་ལུ་

གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་སྟེ་ཡིན་མས་ (ཆོ་རིང་དོན་གྲུབ། ༢༠༡༤) དེ་གི་ལྷུ་ལུ་ རྒྱུ་རབས་^༡ པ་ལས་བཟུང་
གསང་སྟགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་བྱུང་འགྱུར་མི་དང་འབྲེལ་ རྒྱུ་རབས་^༢ པའི་སྟེ་མཆོམས་ལས་ བར་དོའི་
བསམ་ཚུལ་འདི་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གི་བར་ན་ལྟ་གྲུབ་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ སོ་སོ་ཅིག་སྟེ་བྱུང་
ཡོད་པའི་ཁར་ རྒྱུ་རབས་^༣ པའི་སྟེ་མཆོམས་ལས་ བར་དོའི་དགོངས་བཞེད་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ རྒྱ་བསྟེད་
དང་གསང་སྟགས་ཀྱི་བྱུང་མཛེས་མིན་དགོངས་བཞེད་ཅིག་སྟེ་འགྱུར་བ་འགྱུར་ལྟ། (Cauves, 2003)།
གནད་དོན་དེ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ རང་ཆོས་དང་ལྟག་པར་རྒྱ་གསང་སྟགས་ཀྱི་ཆོས་དང་ལམ་སྟོལ་ནང་
དར་བྱུང་བྱེད་ཆེད་སྟེ་འགྱུར་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།

བར་དོའི་གོ་དོན་ཀྱི་ཐད་ཁར་ སྟེར་བྱུང་ བར་དོ་བཟེ་མི་འདི་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ “ས་སྟོང་
” ཅིག་ལུ་བཤད་སྟོལ་ཡོད་རུང་ ལྟ་གྲུབ་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་དོན་ལས་དབྱེད་པ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྣམ་
པར་ཤེས་པའི་མྱུང་བ་དང་སྟེར་ཏེ་འདུག། དེ་ཡང་ ཆོས་མཛོད་པའི་མཛོད་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ འཆི་
སྲིད་དང་སྟེ་སྲིད་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ཉམས་སུ་མྱུང་ནི་ཡོད་པའི་ གནས་སྟངས་
ཅིག་ལུ་ངོས་བཟུང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ བར་དོའི་གོ་བ་འདི་བར་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་སྟེར་ཏེ་འདུག
(མཛོད་མཛོད། ༢༠༠༤)།

ཀ་ལུ་རིན་པོ་ཆེ་གི་དགོངས་བཞེད་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོ་བཟེ་མི་འདི་ སྲིད་པའི་བར་གྱི་ རྣམ་ཤེས་
འཕྲོ་ལྟགས་གིས་མ་ཆད་པར་ ཤེས་པ་སྟེད་ཅིག་སྟེད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བའི་གནས་སྟངས་ལུ་ཡང་བར་དོ་
ཡིན་ཚུལ་ (Kalu Rinpoche, 1997, p. 53) དང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྟོགས་ཆེན་དཔོན་སྟོབ་ཀྱིས་ ཤི་
གསོན་གྱི་གནས་སྟངས་ཡོད་ཆད་གཅིག་པོ་ནང་ ཉམས་སུ་མྱུང་བའི་ཆོར་སྟངས་གི་རྒྱུ་སྟངས་(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་མཆོམས་” 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་བཟོ་བ་ཅིན་ བར་དོ་ཟེར་མི་འདི་
གཞུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ བར་གྱི་ཆ་འམ་ས་སྟོང་ལུ་གོ་ནི་མེན་པར་ ཤེས་པའི་
གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཞན་མི་ལུ་འཕྲོ་འགྱུར་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ རྒྱུ་ཡུན་ ཡང་ན་ བར་མཚམས་
ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག།

བར་དོའི་ཐ་སྟད་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་སྟེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཨིན་མས། དེ་ཡང་ བེལ་ཇ་དང་ཀཱཱ་བིས་
གཉིས་ཀྱིས་ བར་དོའི་ཐ་སྟད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཐ་སྟད་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ལུ་ཁྱུངས་
གཞུགས་འབད་བའི་ཁར་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ནང་བཤད་པའི་ “བར་སྟིད་” ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལས་བརྟེན་
“བར་མ་དོ་” འམ་ “བར་དོ་” ཟེར་མི་ཐ་སྟད་བྱུང་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས། (Blezer,1997 and Cauves,
2003)། བར་སྟིད་ཀྱི་གོ་དོན་དེ་ ལས་བརྟེན་ ཕྱི་བྱུང་གི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་གཞན་ཚུ་ གསར་གཏོད་
དང་རྒྱ་བསྐྱེད་འབད་ནི་ལུ་བློ་བསྐྱེད་བྱིན་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས། ཨིན་རུང་ བོ་ཨར་ས་ཀྱིས་ བར་དོའི་ཐ་སྟད་
དང་གོ་བ་ཚུ་ བོད་རྒྱུད་ནང་པའི་ལུགས་སྟེལ་ལས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ བར་དོ་འདི་བར་སྟིད་རྒྱུང་མ་གཅིག་
གི་མ་ཚན་པར་ རྣམ་ཤེས་འཕྲོ་མེར་གྱི་གནས་སྐབས་ཚུ་ཡང་བརྟེན་མཚན་འབད་ཤ་ལས་ ནང་པའི་ལྷ་གྲུབ་
ནང་ཐ་སྟད་འདི་ ཁྱབ་ཆེ་དག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས། (Powers,1995)།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས།

བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་ འོག་དང་པ་བར་སྟིད་ཀྱི་གོ་དོན་ཅིག་སྟེ་ འོག་བཅུགས་ཡོད་རུང་ རྒྱལ་ལས་
གསར་སྒྲགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཁྱབ་འགྱུར་མི་དང་གཅིག་ཁར་ གོ་དོན་ལུ་རྒྱ་བསྐྱེད་འགྱུར་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རྣམ་
གྲངས་བཞག་ཚུ་ལུ་ཡང་ རྣམ་པ་སྒྲ་ཚུགས་སྟེ་བྱུང་ཅུག། དེ་ཡང་ དགའ་བོ་མངལ་འཇུག་གི་མདོ་ (ལོ་
མེད།) ལ་སོགས་པ་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་བཀའ་དང་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་ (༡༠༠༥) ལ་སོགས་མདོ་ལུགས་
ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཚུ་ནང་ བར་སྟིད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མ་གཏོགས་བར་དོ་གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་བཀོད་དེ་མེད་པ་
ལས་ གསར་སྒྲགས་ཀྱི་ཆོས་མ་དར་བའི་གོང་ལུ་ བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་གཅིག་ལས་གཞན་བཞག་ཚུ་ལ་
མེད་པ་ངེས་གཏན་ཨིན་མས།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཉིས་སྟེ་ཅིས་སྒོལ་འདི་ཡོངས་གྲགས་མེད་རུང་། མཁན་པོ་བཀའ་གཏེར་རིན་པོ་ཆེ་གིས་
མཛད་པའི་ བར་དོའི་འབྲེལ་པ་ནང་། གནས་ཚུལ་གྱི་ཆ་ལས་ དོན་དམ་པའི་བར་དོ་དང་། སྤང་ཚུལ་གྱི་ཆ་
ལས་ ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བར་དོ་ཟེར་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་འདུག། (Khenpo Kharthar Rinpoche,
2007) དེ་བརྩམ་སྟེ་ བར་དོ་རྣམ་པ་དུག་འདི་ སྟེ་གནས་སྐབས་ཀྱི་བར་དོ་དང་། འཆི་བ་འབྲེལ་བའི་བར་
དོའི་གནས་སྐབས་ཟེར་ སྟེ་ཆོན་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་བཤད་ཚུལ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་གསུམ་སྟེ་བཞག་ཚུལ་འདི་ ར་རོ་པ་གིས་ དམ་པ་གསུམ་ལྟན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཐབས་ལམ་
དང་སྦྱར་ཏེ་བར་དོ་གསུམ་སྟེ་གསུངས་མི་དེ་ (ར་རོ་ཆོས་དུག།) དང་། མར་པ་ལོ་རྒྱ་དང་ཚུར་དོན་གཉིས་
ཀྱིས་ ར་རོ་ཆོས་དུག་ལུ་ གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྦྱར་ཏེ་བར་དོ་གསུམ་དང་། མི་ལ་རས་པ་གིས་
རས་ཚུང་རྟོ་རྩེ་གྲགས་པ་ལུ་གདམ་པའི་ “ལམ་སྒྲོས་གཙུག་པ་བར་དོ་དོ་སྟོན་གྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་”ནང་
ལུས་ལྟན་གཞིའི་བར་དོ་ལ་སོགས་གསུམ་བཞག་ཚུལ་དང་། སྐམ་པོ་པ་དང་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་ཡིག་ཆ་ནང་
བར་དོ་དང་པ་ལ་སོགས་པ་ རྩོགས་རིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་དོ་གསུམ་དང་། ཅེ་ལེ་སྟེ་
ཆོགས་རང་གྲོལ་ (ལོ་མེད།) ཀྱིས་ བར་དོའི་དོན་ཐམས་ཅན་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་བྱན་པའི་མེ་
ལོང་ནང་ བར་དོ་གསུམ་བཞག་ཚུལ་འདུག།

རྒྱུད་ཉི་ཟླ་ལ་སྦྱར་ (སྟེ་དགོ། བོད་ ༩ པ།) ནང་ ཡོངས་གྲགས་ཨིན་མི་ རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ།
འཆི་ཁ་མའི་བར་མ་དོ། ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དང་། སྟོན་པ་བར་དོ་ ཟེར་རྣམ་པ་བཞི་དང་། བར་དོའི་དོན་ཐམས་
ཅན་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་བྱན་པའི་མེ་ལོང་ (ལོ་མེད།) ནང་། “རྩུང་འཕྲུག་སྦྱུ་བཞི་རང་རིག་ཡེ་
ཤེས། དུས་མཚམས་རང་བཞིན། འཕྲུགས་མེད་རྟེན་འབྲེལ།” ཟེར་སྟེ་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་སྦྱར་ཏེ་ བར་
དོ་བཞི་བཤད་དེ་འདུག།

མཁན་པོ་དཀར་ཐར་རིན་པོ་ཆེ་གི་བར་དོའི་འབྲེལ་པ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ སྟེ་གི་བར་དོ། མི་ལམ་བར་དོ།
འཆི་ཁ་གནད་གཙོད་ཀྱི་ བར་དོ། ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་། སྟོན་པ་ལས་ཀྱི་བར་དོ་ ཟེར་རྣམ་
གྲངས་ལྔ་བཞག་ཚུལ་ (Khenpo Kathar Rinpoche, 2007) དང་། ཅེ་ལས་སྟེ་ཆོགས་རང་གྲོལ་གྱིས་

འབད་བ་ཅིན་ ཕྱི་བྱོན་གྱི་མཁམ་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ བར་དོ་རྣམ་པ་རྒྱལ་ལས་ ཉིང་འཛིན་བསམ་གཏན་ བར་དོ་འདི་ ཕྱིར་བཏོན་འབད་དེ་ སྐྱེ་གནས་བར་དོ། མི་ལམ་བར་དོ། འཆི་ཁ་བར་དོ། ཆོས་ཉིད་བར་ དོ་དང་ སྲིད་པ་བར་དོ་ ཟེར་ལྷ་སྤྱེ་གྲངས་ལ་ཅིས་ཚུལ་བཤད་དེ་འདུག (ལོ་མེད།)། ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་བ་ ཅིན་ རྩས་རབས་༡༤ པའི་ནང་ གཏེར་སྟོན་ཀམ་གླིང་པ་གིས་ “ཆོས་ཉིད་བར་དོ་” གསར་གཏོད་མ་ འབད་པའི་རྟེ་མ་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ བར་དོ་འི་རྣ་གྲངས་ལུ་ རང་བཞིན་བར་དོ། ཉིང་ངེས་འཛིན་གྱི་ བར་དོ། མི་ལམ་བར་དོ། སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་དང་ སྲིད་པའི་བར་དོ་ ཟེར་བཞག་ཚུལ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་རྒྱལ་སྤྱེ་བཤད་མི་གཞུང་འདི་ མི་ལ་རས་པ་གིས་ མཁའ་འགྲོ་ཆོ་རིང་མཆེད་ལུ་ མགུར་ མའི་ཐོག་ལུ་ “བར་དོ་གནད་གྱི་འཕྲང་སྟོལ་སྐྱེ་གསུམ་དོ་སྟོན་གྱི་གདམས་པ་” (མི་ལའི་རྣམ་མགུར། ༡༩༩༠) དང་ ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན་དཔལ་གྱི་ “བར་དོ་འཕྲང་སྟོལ་གྱི་གཞུང་གདམ་པ་” (༡༩༧༤) དང་ ཀམ་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། སྤང་བསྐྱེ་ ཤིའི་བར་དོ། རང་བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོ། མི་ལམ་གཉིད་གྱི་བར་དོ། སྲིད་པ་བར་དོ་དང་ སྐྱེ་གནས་བརྒྱུད་ པའི་བར་དོ་རྒྱལ་དང་ ཡང་དགོན་པ་གིས་ རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ། རྣམ་སྟོན་སྐྱེ་ཤི་བར་དོ། ཉིང་ ངེ་འཛིན་བསམ་གཏན་གྱི་བར་དོ། བག་ཆགས་མི་ལམ་གྱི་བར་དོ། ལུས་ཞིག་འཆིའི་ཁ་བར་དོ་དང་ ལུས་ འབྱུང་སྲིད་པའི་བར་དོ་རྣམ་པ་རྒྱལ་དང་ ཀམ་གླིང་པ་གིས་ རང་བཞིན་སྐྱེ་བའི་བར་དོ། མི་ལམ་གྱི་བར་དོ། བསམ་གཏན་གྱི་བར་དོ། འཆི་ཁ་གནད་གཅོད་གྱི་བར་དོ། ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་ སྲིད་པ་ ལམ་གྱི་བར་དོ་ རྣམ་པ་རྒྱལ་ཨིན་མས།

གོང་གི་བསྐྱར་ཞིབ་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོ་འི་རྣམ་གཞག་འདི་སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་ བཀའ་ལུ་ཁྱུངས་གཏུགས་པའི་ཁར་ འགོ་ཐོག་ལུ་བར་སྲིད་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་སྤྱེ་འགོ་བཙུགས་ཡོད་རུང་ འུལ་ལས་བསམ་གཞི་ལུ་གྱུར་བ་སོང་སྟེ་ ཐ་སྙད་དང་དགོངས་དོན་ལུ་གྱུར་བ་འགྲོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ རྣམ་ གྲངས་ལུ་ཡང་རྒྱ་ཆེ་བྲགས་སྤྱེ་རྒྱ་བསྐྱེད་འགྲོ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས། ཨིན་རུང་ ཐ་སྙད་གྱི་འགྱུར་བ་དང་

ནུས་གྲངས་ཅིས་ཚུལ་ལུ་ དགོས་པ་རྒྱ་མཚན་ཚུ་ཁ་གསལ་མེད་པར་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ བར་དོའི་ཐ་སྟད་ དང་ དབྱེ་བའི་ནུས་གྲངས་ཀྱི་དཔྱད་ཞིབ་འབད་ནི་འདི་གིས་ བར་དོའི་གོ་བ་རྒྱ་བསྐྱེད་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁར་ ཐ་སྟད་དང་ནུས་གྲངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུ་གི་ བྱངས་དང་དགོས་པ་ཚུ་ ཅ་གོ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཚུགས།

ཞིབ་འཇོལ་ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཇོལ་འདི་ནང་ བོད་བརྒྱད་ནང་བསྟན་གྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ “བར་དོ” འདི་ སྐད་ཡིག་དང་ནུས་གྲངས་ གྱི་ཐད་ཁར་ ག་དེ་སྤེ་གོང་འཕེལ་འབྱུང་གི་ ཁ་གསལ་སྤེ་ཅ་གོ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ བྱངས་བཅོན་ ལྷ་བསྟུས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད། དེ་ཡང་ བར་དོའི་མིང་ཚིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ དོན་ལུ་ དག་འབོ་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་སྒྲོ་ལས་ སྤྲི་ཏེ་མིང་ཚིག་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ག་བསྟར་འབད་དེ་ སྐད་ཡིག་གི་ཚ་བ་དང་ ཤན་ལུགས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ དུས་ཚོད་ དང་འབྲེལ་ཏེ་ དོན་དག་དང་ལག་ལེན་ཚུ་ འགྱུར་བཅོས་འབྱུང་མི་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་དང་ འབྲེལ་བཤད་རྒྱབ་ སྟེ་ཡོད།

བོད་བརྒྱད་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་འཁོད་ལུ་ བར་དོའི་ནུས་གྲངས་བཞག་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད། དེ་ཡང་ བར་དོ་ཆོས་དུག་དང་བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་ལ་ སོགས་པའི་ རྩོམ་ཡིག་གཙོ་བོ་ཚུ་ ག་བསྟར་ཐོག་ལས་ དབྱེ་བའི་ནུས་གྲངས་བཞག་ཚུལ་དང་ དགོས་པ་ རྒྱ་མཚན་ཚུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གནད་དོན་ཚུ་ རྩོམ་གྲངས་ཀྱི་གོ་རིམ་སྒྲིག་སྟེ་ དོན་འབྲེལ་ རྒྱབ་སྟེ་ཡོད།

ཞིབ་འཇོལ་གྲུབ་འབྲས་དང་གྲོས་བསྟར།
བར་དོའི་ཐ་སྟེན། ཆོག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འཕྱར་བ།

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

སྤྱིར་བཏང་ “བར་དོ་” ཟེར་མི་འདི་ “བར་” དང་ “དོ་” ཟེར་མི་མིང་ཆོག་གཉིས་བྱུང་བའི་ཐ་
སྟེན་ཅིག་ཡིན་མ་དང་ ཆོག་དོན་འབྲེལ་ཚུལ་ལུ་ “བར་” ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་གཉིས་གྱི་ “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་ཆོག་འདི་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་ བཟུང་ཡིག་གོ་བ་དང་སྦྱར་ཏེ་ “གཉིས་” ལུ་འབྲེལ་བའད་
རྒྱབ་སྟེ་ཡོད་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ “ལམ་འཕྲང་” ལུ་ཡང་འབྲེལ་ནི་འདུག། སྤྱིར་བཏང་ བར་སྤིད་གྱི་
འབྲེལ་སྤྱང་དང་སྦྱར་ཏེ་བའད་པ་ཅིན་ “ལམ་འཕྲང་” ལུ་འབྲེལ་བའད་རྒྱབ་བཏུབ་ནི་ཡིན་རུང་ དོན་ལུ་
“དོ་” ཟེར་མི་འདི་ བཟུང་ཡིག་ཚུ་ནང་ “བྱུང་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་གྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ “བར་བཚམས་” ཡང་
ན་ “ས་སྟོང་” ལུ་གོ་ནི་ཡིན་རུང་ “ཨན་ཏ་ར་རྩ་བ་” ཟེར་བའི་སྐུ་ལས་བྱུངས་པའི་ “བར་སྤིད་” གྱི་སྐད་
དོད་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ འཆི་སྤིད་དང་སྤྱི་སྤིད་གཉིས་གྱི་བར་གྱི་ “གནས་སྐབས་” ལུ་ འགྲོ་བ་སེམས་
ཅན་ཚུ་གིས་ཉམས་སུ་ཐྱོང་ནི་ཡོད་པའི་ གནས་སྤྱངས་ཅིག་ལུ་ངོས་བཟུང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ བར་དོའི་
གོ་བ་འདི་བར་སྤིད་གྱི་གནས་སྐབས་དང་སྦྱར་ཏེ་འདུག (མངོན་མཛོད། ༢༠༠༤)། གོ་བ་འདི་ བར་དོའི་གོ་
བ་ཐོག་མ་ཡིན་མ་ཚད་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གཞན་བྱུང་སའི་མང་གཞི་ཡང་འདི་ཡིན་མས།

གོ་དོན་འདི་ རྒྱལ་ལས་གསར་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དང་མི་དང་གཅིག་ཁར་ བར་སྤྲོད་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་
 རོ་བར་ སྐྱེ་འགག་གནས་ཚུ་གི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་ལུ་སྤྲོད་ཏེ་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྣམ་ཤེས་
 རྒྱུ་སྐབས་གཅིག་ལས་གཞན་མི་གཅིག་ལུ་ འཕྲོ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཆོར་སྤང་གི་གནས་སྐབས་ལུ་ གོ་བ་ལེན་
 ཚུལ་བྱུང་བུག། དེ་ཡང་ ཀུལ་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་ སྤྲོད་པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་ འཕྲོ་ཞུགས་
 འབདཱ་ད་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་མ་ཆད་པར་ ཤེས་པ་སྤྲོད་ཅིག་སྤྲོད་ཅིག་གིས་འགྱུར་བའི་གནས་སྐབས་ལུ་
 ཡང་ངོས་འཛིན་མཛད་དེ་འདུག (Kalu Rinpoche, 1997, p. 53)། དེ་དང་ཆ་མཚུངས་སྤྱི་ རྒྱུགས་
 ཆེན་དཔོན་སློབ་ཀྱིས་ཡང་ བར་དོ་འདི་ ང་བཅས་ར་སེམས་ཅན་ཚུ་གིས་ ཤེས་པ་ལེན་པའི་གནས་
 སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་ནང་ མུང་ནི་ཡོད་པའི་ཆོར་སྤང་གི་རྒྱུ་ཡུན་ལུ་གོ་ནི་ (Dzogchen Ponlop,
 2006 p. 12) དང་ ས་རན་སི་ཀ་དང་ཆོས་འབྱམས་གཉིས་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ སྐྱེ་འཆི་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་
 བྱུང་བའི་མུང་བ་ཡིན་མ་ཆད་ འདས་པའི་སེམས་དེ་འགག་ མ་འོངས་པའི་སེམས་དེ་མ་བྱུང་བའི་གནས་
 སྤངས་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ཡོད་པའི་ “ས་སྟོང་” རམ་ “བར་མཚམས་” ལུ་ཡང་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་འདུག
 (Francesca and Chogyam, 1975, p. 10-11)།

དེ་ལུ་བརྟེན་ ཆོས་མཛོན་པ་དང་བར་དོ་རྒྱུག་གི་རྣམ་གཞག་ལས་བཟུ་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་འཕྲོ་འགྱུར་འབད་བའི་སྐབས་ཀྱི་ རྒྱུ་ཡུན་ ཡང་ན་
 བར་མཚམས་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གནས་རྒྱུ་དང་བསྟན་ཏེ་ ཉེ་མའི་ལུས་བཞོ་བཞག་
 ཞེན་པ་ལས་ རྒྱལ་མའི་ལུས་མ་ཐོབ་པའི་བར་གྱི་ བར་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལུ་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གཅིག་དང་
 བར་སྤྲོད་ཀྱི་གོ་བ་ལས་ལྷག་སྟེ་ སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་གྱི་གནས་སྐབས་ཡོངས་རྒྱུགས་ལུ་གོ་བའི་ བར་
 དོའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གཉིས་འདུག།

“བར་དོ”འི་ཐ་སྙད་འདི་ ལེགས་སྒྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ཟེར་མི་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཐ་སྙད་ཅིག་ ཨིན་མ་ལས་ རྒྱ་མ་གཞག་དེ་ སྲིད་པ་བདུན་པའི་མདོ་ལས་ “སྲིད་པ་བར་མའོ།” (ལོ་མེད། དང་ རྒྱུས་བྱ་ དམ་པའི་འགོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ (ལོ་མེད།) ལ་སོགས་པ་ སངས་རྒྱུས་གྱི་བཀའ་རྒྱ་ནང་ཡོད་པ་མ་ ཚད་ རྩས་རབས་⁴ པའི་ བསྟན་བཅོས་ མདོན་པ་ཀུན་བདུས་ (༢༠༠༤) དང་ཆོས་མདོན་པའི་མཛོད་ གཉིས་ནང་ཡང་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ཐ་སྙད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཏེ་འདུག (ཆོས་མདོན་པའི་མཛོད། ༢༠༠༤)།

བེ་ཇ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ལེགས་སྒྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ཟེར་མི་འདི་ བོད་སྐད་ནང་སྒྱུར་བའི་ སྐབས་ “ཨན་ཏ་ར་” ཟེར་མི་འདི་ “བར་མ་དོ” དང་ “བླ་བ་” ཟེར་མི་འདི་ “སྲིད་པ་” ཟེར་སྒྱུར་ཏེ་ འདུག (Blezer, 1997) ཨིན་རུང་ ལེགས་སྒྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ “ཨན་ཏ་ར་” ཟེར་མི་འདི་ ཆོས་མདོན་ པའི་མཛོད་ (༢༠༠༤)ནང་ “བྲི་བེ་སྲིད་པ་བར་མ་དང་” ཟེར་ “བར་མ” ཟེར་སྒྱུར་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ “དོ” སྒྱར་དགོ་པའི་གནད་དོན་མ་མཐོང་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ཁོ་རའི་སྒྲིལ་ལས་བྱུང་ས་པ་ཅིན་ “བར་མའི་སྲིད་ པ་” དང་ ཆོག་བསྐྱུ་བ་ཅིན་ “བར་སྲིད་” ཟེར་འོང་དགོས་འདུག། དེ་ལུ་བརྟེན་ “དོ” ཟེར་མི་འདི་ རྩལ་ལས་ཁ་སློན་འབད་ཡོད་པ་ཏེ་གོ་ཚུགས་པས་ ཨིན་རུང་ གནས་དུས་དང་ ག་གིས་ག་ཅི་འབད་སྒྱུར་ དགོ་པའི་དགོས་པ་ཚུ་ དཔུང་ཞིབ་འབད་དགོས་འདུག། བསམ་ཚུལ་གཅིག་ལས་དཔུང་པ་ཅིན་ ལེགས་ སྒྱར་གྱི་ཐ་སྙད་ “ཨན་ཏ་ར་” གཞི་བབྱུང་ཐོག་ལུ་ “བར་མ་” འམ་ “བར་” ཟེར་བཞག་པ་ཅིན་ ཆོས་ གཉིས་གྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་ གོ་བདེ་སྟོན་མ་ཚུགས་པའི་གདོང་ལེན་ཡོད་པ་ལས་ ཆོས་གཉིས་མཚོན་ བློ་དོན་ལུ་ “དོ” ཟེར་བའི་སྒྲིལ་དེ་སྒྱུར་ཡོད་པ་སྟེ་མཐོང་མས།

བེ་ཇ་གིས་འབད་བ་ཅིན་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” གི་སྐད་བསྒྱུར་ནང་ “བླ་བ་” ཟེར་མི་འདི་ “སྲིད་པ་” ཟེར་ སྒྱུར་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ “བར་མ་དོ” ཟེར་སྒྱུར་མེད་པ་ལས་ བོད་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་ནང་ སྲིད་པའི་གནས་ སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་”འི་ སྲིད་པ་གཅིག་ལུ་གཞི་བབྱུང་སྟེ་བཟོ་ཡོད་པ་ལས་ “སྲིད་ པ་” ཟེར་མེན་པར་ “བར་མ་དོ” འམ་ “བར་དོ” ཟེར་ཆགས་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས (Blezer, 1997)།

དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཀའུ་བེས་ཀྱིས་འབད་བ་ཅིན་ བར་དོའི་ཐ་སྟངས་ཀྱི་དགོངས་དོན་འདི་ ཆོས་མངོན་པའི་མཛོད་
ནང་བཤད་པའི་ སྟོན་པའི་བསམ་གཞི་དང་ ཆ་མཚུངས་སྟེ་བཟོ་མི་འདི་གིས་ བར་དོའི་གནས་སྐབས་
གཞན་ཚུ་གསར་བཏོད་དང་ཟུ་བསྟེན་འབད་ནི་ལུ་སྟོན་བསྟེན་བྱིན་ཡོད་པ་དང་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྟོན་པ་བཞི་
ལས་ “བར་སྟོན་” འདི་ལུ་ “སྟོན་པ་བར་དོ་” ཟེར་ཐ་སྟངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་མ་གཏོགས་དགོངས་དོན་ལུ་
འགྱུར་བ་མེད་རུང་ “སྟོན་སྟོན་”འདི་ “སྟོན་གནས་བར་དོ་” དང་ “གནས་སྟོན་” འདི་ “སྟོན་གི་བར་དོ་”
དང་ “འཆི་སྟོན་” འདི་ “འཆི་ཁ་བར་དོ་” ལུ་གསར་བཏོད་འབད་ཡོད་པ་སྟེ་ཨིན་མས་ (Cauves,
2003)།

ཕྱོགས་གཅིག་ལས་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” ཟེར་བའི་སྐད་སྦྱར་ཆ་ཚང་འདི་ “བར་མའི་སྟོན་པ་” ཨིན་རུང་
བར་མའི་གནས་སྐབས་ཡོངས་ཚོགས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་པའི་ཐ་སྟངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ “བླ་བ་” འམ་
“སྟོན་པ་” ཟེར་མི་ཆོག་འདི་ ཕྱིར་བཏོན་འབད་དེ་ “དོ་” ཁ་སྐོང་བཀལ་ཏེ་ “བར་མ་དོ་” འམ་ “བར་
དོ་” ཟེར་བཟོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཆོས་མངོན་པའི་ཕ་རྟེན་འགྲེལ་ཚུ་ བོད་སྐད་ནང་སྦྱར་མི་ལས་འགོ་
བཟུང་ “བར་མའི་སྟོན་པ་” ཟེར་བའི་མིང་ཆོག་འདི་ “སྟོན་པ་བར་དོ་” རྒྱུམ་གཅིག་ལུ་གོ་དོ་ཡོད་པ་ལས་
བར་སྟོན་དང་དོ་མི་འཛོལ་ནི་དོན་ལུ་ “བར་མ་དོ་” འམ་ “བར་དོ་” ཟེར་བཞག་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།
དེ་འབད་མ་ལས་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ་” འདི་ “བར་དོ་” ཟེར་སྟོན་མི་འདི་གིས་ ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ “བར་
མཚམས་” ཡང་ན་ “གནས་སྐབས་” སྟོན་བཏང་གི་བསམ་གཞི་ཅིག་སྟེ་བཏུབ་མ་ཚད་ བར་སྟོན་དང་དོ་
འཛོལ་བའི་གནས་སྐབས་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པའི་ཁར་ ཆོས་མངོན་པའི་དགོངས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ བར་
མཚམས་ཀྱི་བསམ་གཞི་དོ་མ་འདི་ཡང་ མཉམ་སྟེ་བའབད་མ་ཨིན་མས།

སྟོན་བཏང་ རྒྱུ་རིམ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ “བར་དོ་” ཟེར་བའི་ཐ་སྟངས་འདི་ རྒྱུ་རབས་ ༥ པའི་ནང་
ཨོ་ཁྱེན་ཀྱི་སྟོན་དཔོན་པ་སྟེ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་ དག་པའི་ལས་ཅན་ཀྱི་འཁོར་ཚུ་ལུ་ གནང་མི་ཟབ་ཆོས་
དགོངས་པ་རང་གྲོལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་དང་ རྒྱུ་རབས་ ༡༠ པའི་ནང་ གྲུབ་ཆེན་ཏེ་ལོ་པ་ (༡༥༥-༡༠༦༧)
གིས་ གསར་ཁྲགས་ཀྱི་ལྟེ་སྟེན་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་བསྐྱེམས་ཞིན་མ་ལས་ བར་མཚམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་
གཞན་ཚུ་ གསལ་བཤད་འབད་ནི་དོན་ལུ་ “སྤྱིར་བཏང་གི་མཛོ་ལུགས་” ཅིག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་
ཚུལ་མཛོན་པའི་མཛོད་ནང་བཤད་པའི་སྲིད་པའི་དགོངས་དོན་གྱི་ མིང་གི་རྣམས་གྲངས་ཅིག་སྟེ་ཡང་ལག་
ལེན་འཐབ་ནི་འདི་ གནས་རྒྱུ་དང་ག་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་འགོ་བརྩམས་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ ཁ་གསལ་
མེད་པ་ལས་ འཕྲོད་མཐུད་དེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་སྟེ་མཐོང་ཡི།

བར་དོའི་ཐ་སྙད་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུལ་ལུ་ དགོས་པའི་གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་མོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་
སྟེ་འདུག་ དེ་ཡང་ གོང་ལུ་བཤད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཕལ་ཕལ་སྐབས་ བྱ་རིམ་ ཡང་ན་ ཚོར་སྣང་གཅིག་གི་
འགོ་མཐུག་བར་གྱི་ “རྒྱུ་ཡུན་” ཡང་ན་ “བར་མཚམས་” གསལ་སྟོན་འབད་ནི་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་
ཡོད་པ་དང་ དེ་བཟུམ་སྟེ་ གཉིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལས་སད་པའི་གནས་སྐབས་ལུ་འཕྲོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཤེས་
པའི་གནས་སྐབས་གཅིག་ལས་གཅིག་ལུ་ “འཕྲོ་སྟེ་གཉིས་སྐབས་” དང་ ཅ་དངོས་གཉིས་ཀྱི་བར་ནང་
ཡོད་པའི་ “སྟོང་པ་” དང་ འབྲུལ་མ་འབྲུལ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་ “སྟོང་ཆ་” ཚུ་བད་སྟོད་འབད་ནི་ལུ་ལག་
ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ལས་ དགོས་པའི་གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་ མོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་བརྟུབ་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་བྱུང་གི་ཐ་སྙད་ཅིག་ཨིན་རུང་ བར་དོ་རྒྱུག་
གི་རྣམ་གཞག་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་འབད་བ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ཚུ་གི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་སྐབས་གཅིག་
ལས་གཅིག་ལུ་འཕྲོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉམས་སུ་སྦྱོང་བའི་གནས་སྐབས་ཅིག་ཨིན་མས།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཐད་ཁར་ ནང་པའི་གནད་རྒྱུ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་ འཆི་སྲིད་དང་སྤྱི་སྲིད་གཉིས་
ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་སམ་ བར་སྲིད་ཀྱི་སྐོར་བཤད་དེ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ རྒྱུ་རབས་, ཚུན་ལུ་ བར་

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

བར་དོའི་ཆོས་འཁོར་གྱི་བྱང་རིམ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་འདི་ འགོ་ཐོག་དང་
པ་ རྩས་རབས་༥ པའི་ནང་ ཨོ་རྒྱལ་པར་འབྲུང་གནས་ཀྱིས་ དག་པའི་སློབ་མ་ལྔ་ལུ་ བར་དོའི་ཆོས་
འཁོར་ནང་མི་ལས་བརྟེན་བྱུང་ཡོད་རུང་ ཆོས་འཁོར་དེ་ རྩས་རབས་༡༤ པའི་ནང་ གཏེར་བཏོན་ཀམ་
གླིང་པ་གིས་ གཏེར་ལས་བཞེས་པའི་ཤུལ་ལུ་མ་གཏོགས་ དར་བྱབ་མ་འགྱེལ་ལོད་པ་དང་། བར་དོའི་
རྣམ་གཞག་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་སོ་སོ་གཅིག་པོ་འདི་ རྩས་རབས་༡༠ པའི་ནང་ གསང་སྤྲུགས་དོ་རྩེ་ཐོག་པའི་
དགོངས་པ་དང་ཉམས་ལེན་གཞི་བབྱང་གི་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་འབྲེལ་བཤད་ཚུ་གོང་འཕེལ་སོང་སྟེ་
ཐུན་མོང་མིན་པའི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་དང་རྣ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་བྱུང་བུག།

བར་དོའི་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ཡང་ དགོས་པ་དགོངས་བཞེས་དང་བསྐྱེད་ རྣམ་གྲངས་སོ་སོ་སྟེ་
བཞག་ཚུལ་ཡོད་པའི་ཁར་ དེ་ཚུ་ཡང་ རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་ཆོར་སྤང་ཚུ་ སོ་སོ་ཡོད་པའི་ངོས་
འཛིན་གྱི་སྒྲོ་ལས་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཉམས་ལེན་གྱི་སྒྲོ་ལས་ བདེན་འཛིན་དང་
འབྲལ་བ་ཞིག་སྟེ་ དོན་གྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་ཨིན་པ་ལས་ དོན་མཐར་ཐུག་ལུ་དགོས་དོན་
གཅིག་ཨིན་མས།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཅིག།

བར་དོའི་རྣམ་པ་གཅིག་སྟེ་བཤད་མི་དམིགས་བསལ་གྱི་གཞུང་སོ་སོ་ཅིག་མེད་རུང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་
གི་འཕེལ་རིམ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ རྩས་རབས་༧ པའི་ནང་འཁོར་ ཆོས་མངོན་པ་ལས་བཤད་པའི་བར་སྟོན་གྱི་
རྣམ་གཞག་མ་གཏོགས་ གཞན་ཚུ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་མིན་འདུག། དེ་ཡང་ ཞིབ་འཛེལ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་
སྟོན་པ་བདུན་པའི་མདོ། མངལ་དུ་འཇུག་པའི་མདོ་དང་ སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་
(སྤྱར་ཐང་བཀའ་འབྱུང་། ལོ་མེད།) ཚུ་ནང་ བར་སྟོན་རྣམ་གཞག་གསུངས་རུང་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་
གཞན་གསུངས་ཡོད་པའི་མདོ་ཁྲུངས་མེད་པའི་ཁར་ རྩས་རབས་༥ པའི་ནང་ ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བསྟན་

བཙུག་མཛོད་པ་ཀུན་བདུས་དང་ཆོས་མཛོད་པའི་མཛོད་གཉིས་ནང་ཡང་ བར་སྤྱིད་མ་གཏོགས་བར་དོའི་
རྣམ་གྲངས་གཞན་ཡོད་པའི་གནད་དོན་མིན་འདུག (ཆོ་རིང་དོན་གྲུབ། ༢༠༠༤)། ཀུའུ་བིས་དང་འཁྲིལ་བ་
ཅིན་ གསང་བ་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་བྱུང་འགྲོམ་དང་གཅིག་ཁར་ ཉམས་ལེན་པ་ཚུ་གིས་ བར་སྤྱིད་ཀྱི་
དགོངས་དོན་འདི་ལུ་ གོ་དོན་རྒྱ་བསྐྱེད་མཛད་པའི་ཁར་ ལྷ་དང་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་གསང་སྤྲུགས་
ཀྱི་ རིམ་ལུགས་དར་བྱུང་འགྲོ་ཡོད་པ་སྤྱི་ཡོད་མས (Cauves, 2003)།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཉིས།

བར་དོ་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་བཤད་སྟོལ་འདི་ཡོངས་གྲགས་མེད་རུང་ མཁན་པོ་དཀར་ཐར་རིན་པོ་
ཆེ་གིས་ མཛད་པའི་ བར་དོའི་འགྲེལ་པ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ བར་དོ་ལུ་ ཆོས་ཉིད་གནས་ཚུལ་གྱི་ཆ་ལས་
“དོན་དམ་པའི་བར་དོ”དང་ ཐ་སྙད་སྙད་ཚུལ་གྱི་ཆ་ལས་ “ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་བར་དོ”ཟེར་རྣམ་པ་གཉིས་ལུ་དབྱེ་
བ་ཅུ་ལྟེ་འདུག (Khenpo Kharthar Rinpoche, 2007)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ བར་དོ་རྣམ་པ་དུག་
འདི་ ཤི་གསོན་གྱི་གནས་སྐབས་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་སྟེ་ སྟེ་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་སྟེ་བཤད་ཚུལ་ལུ་ གེ་ཡུན་ཐེར་ (Guenther)དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ དུས་རབས་
༡༠ པའི་ནང་ སྤྱབ་ཆེན་ཏི་ལོ་པ་ (༡༩༤༤-༡༩༩༩) གིས་ ཁོ་རའི་སློབ་མའི་གཙོ་བོ་ན་རོ་པ་ (༡༩༡༤-༡༩༩༠)
ལུ་ ཆོས་དུག་གི་གདམས་པ་གནང་མི་ནང་ གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ལྷའི་བསྐྱེད་རིམ་དང་སྦྱར་ཏེ་ བར་དོའི་འགྲེལ་
བཤད་མཛོད་བསྐྲུས་སྟེ་གསུངས་ཡོད་པ་དང་ (1963) དེ་ཡང་ ཏེ་ལོ་པའི་རྣམ་ཐར་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་
ཏེ་ལོ་པ་གིས་ མིའི་བླ་མ་ སུ་མ་ཏི་སྐལ་པ་བཟང་མོ་ལས་ འཕྲོ་བ་དང་བར་དོའི་གདམས་པ། ལུ་བ་པ་ལས་
འོད་གསལ་གྱི་གདམས་པ། རྩེ་པ་ལས་ གཏུ་མ་མོ་ཙ་ཐིག་རྒྱུང་གསུམ་གྱི་སྟོར་དང་ བདེ་མཆོག་འཁོར་ལོ་
སོགས་མ་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོར་དང་ ལྷ་སྦྱུབ་ལས་མི་ལམ་སྦྱུ་མ་གསུམ་བརྒྱུད་དང་ གསང་བ་འདུས་པ་སོགས་པ་
རྒྱུད་ཀྱི་སྟོར་ཡོངས་རྫོངས་གསན་ཏེ་ གདམས་པ་དེ་ཚུ་ ཁོ་རའི་སློབ་མ་དཔལ་ན་རོ་པ་ལུ་གནང་སྟེ་ ལུལ་

ལས་ན་རོའོས་དུག་གི་གཞི་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ལུ་གྲུ་ལུ་གྲུ་ (མར་པ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་སྒྲོས། ལོ་མེད།)། སྒྲུ་གྲུ་ རྩོམ་ཆོག་ཀང་ནང་ “བར་དོ་རོ་སྒྲོད་ཡང་དག་ཟེ་བ་དོན་བསྟན། སྒྲེ་ཤི་མི་ལམ་སྤྱད་པ་བར་དོ་གཅོད། །” “ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤྱེ་ ན་རོ་པ་གིས་ ཉེ་ལོ་རོའོས་དུག་གི་གདམས་པ་དེ་ལུ་ ཅུལ་བཏོན་མཛད་དེ་ ༡༽ སྒྲེ་ཤི་བར་དོ་ (སྒྲེ་བ་དང་འཆི་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས་སམ་ སོན་པའི་གནས་སྐབས།) ༢༽ མི་ལམ་བར་དོ་ (གཉིད་དང་སད་པ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས།) དང་ ༣༽ སྤྱད་པ་བར་དོ་ (འཆི་བ་དང་སྒྲེ་བ་གཉིས་ཀྱི་བར་གྱི་གནས་སྐབས།) ཟེར་དབྱེ་བ་གསུམ་གསུངས་ལུགས། དེ་ཅུ་ཡང་ རྩོམ་ཆོག་ཀང་ནང་

ལྟར་མེད་ལྟས་པ་མཐོང་མེད་མཐོང་བའི་མཆོག་ །རང་རིག་གསལ་སྤྱོད་མི་རྟོག་སྤྱི་བ་གཡོགས་ བལ། །བདེ་ཆེན་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་དག་ །རང་བཞིན་བྱི་མེད་སྒྲུ་གསུམ་རང་ཤར་ རྟོས། །མ་རྟོགས་ལུས་དང་བར་དོ་རྣམ་གསུམ་ལ། །བསྐྱེད་རིམ་སྒྲུ་ལུས་འོད་གསལ་ཆོས་སྐྱར་ བསྐྱེ། །ས་རྒྱ་མེ་རྒྱུང་འབྱུང་བ་རིམ་གྱིས་ཐིམ། །བརྒྱུད་བཅུ་འགག་ནས་སྐྱར་བ་གསུམ་འདས་ ཉེ། །དཀར་དམར་སེམས་གསུམ་རྒྱ་སྐྱེ་ནང་དུ་འཛོམས། །འོད་གསལ་དོས་འཛིན་མ་བྱ་བལ་མེད་ དེས། །

ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྤྱེ་ ན་རོ་པ་གིས་ “སྒྲུ་གསུམ་ལམ་ཁྱེར་” ཟེར་དམ་པ་གསུམ་ལྷན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ ཐབས་ལམ་དང་སྐྱར་ཉེ་གསུངས་ལུགས་ (Cauves, 2003)། རྣམ་གཞག་འདི་ རྒྱལ་ལས་ དུས་རབས་ ༡༩ པའི་ནང་ ན་རོ་པའི་སྒྲོ་བམ་ མར་པ་ལོ་ལྷ་ལས་བརྒྱུད་པའི་ ན་རོའོས་དུག་དང་ ལྷུང་པོ་རྣལ་ འབྱོར་ལས་བརྒྱུད་པའི་ བྱི་གུ་ཆོས་དུག་ནང་ཡང་ ༡༽ སྒྲེ་ཤི་བར་དོ། ༢༽ མི་ལམ་བར་དོ་དང་ ༣༽ སྤྱད་པ་བར་དོ། ཟེར་རྣམ་གྲངས་གསུམ་གཅིག་མཚུངས་སྤྱེ་ གསུངས་ཉེ་ཡོད་མི་འདི་བོད་ལུ་ཉེ་ཤོས་ཅིག་ ཡིན་མས་ (Cauves, 2003, p. 49)།

གཞན་ཡང་ ལྷུང་སྟོན་རྩོམ་གིས་ རྩོམ་ཆོག་སྒྲོ་བལ་པའམ་མར་པའི་སྐྱོན་མིན་གྱི་གདམས་ངག་བཀོད་མི་ “བར་དོ་སྒྲོས་གཅོད་ཀྱི་མན་ངག་”ནང་ བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ༡༽ གཞིའི་བར་དོ་ (ལྷ་བ་གཏན་ལ་

འབེབས་པ་གཞིའི་བར་དོ། ༡ ་ ལམ་གྱི་བར་དོ་ (སྒྲིམ་པ་ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་ལམ་གྱི་བར་དོ།) དང་ ༣ ་ འབྲས་བུའི་བར་དོ་ (དོན་མཛོད་རྒྱུ་འགྱུར་པ་འབྲས་བུའི་བར་དོ།) ཟེར་ ཉམས་ལེན་གྱི་གནས་སྐབས་གཞི་ལམ་འབྲས་གསུམ་དང་སྒྱུར་ཏེ་ བར་དོ་གསུམ་བཞག་ཚུལ་འདུག (ལོ་མེད།) མཚོ་མོ་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མར་པ་ལོ་རྩ་གིས་ ན་དོའི་བར་དོ་རྣམ་གསུམ་འདི་ གཞི་ལམ་འབྲས་དང་གཅིག་ཁར་བསྒྲིལ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ “བསྐྱེ་བ་གསུམ་” ཟེར་ སྒྱུ་གསུམ་འདི་ གཏུམ་མོ། མི་ལམ་དང་ འཆི་ཁའི་རྣལ་འབྱོར་གསུམ་དང་སྒྱུར་བའི་ཉམས་ལེན་སྒོལ་གཏོང་གནང་ཅུག (Tsono, n.d, p. 152) ན་དོ་ཆོས་དུག་ལུ་ གཞི་ལམ་འབྲས་བུ་གསུམ་ལྟན་དང་བསྐྱེ་བ་གསུམ་གྱི་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་བཅུགས་གནང་བའི་ ལོ་རྒྱུས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ མར་པ་ལོ་རྩ་གིས་ན་དོ་ཆོས་དུག་འདི་ཅལ་བཏོན་མཛད་པའི་ཁར་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་བཅུགས་གནང་མི་དེ་ ཏེ་མ་ཡོད་པའི་བར་སྤིང་གི་གོ་བ་ལས་ལྷག་སྟེ་ བར་དོའི་དགོངས་དོན་དང་ཉམས་ལེན་ལུ་ འགྱུར་བ་འགྱུ་ཡོད་པ་ཤེས་ཚུགས་པས།

དེ་དང་ཆ་མཚུངས་སྟེ་ “ལམ་སྒྲོམ་ཅོད་པ་བར་དོ་དོ་སྒྲོད་ཀྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་” ཟེར་མི་མི་ལ་རས་པ་གིས་ རས་རྒྱུད་རྩི་རྩེ་གཞགས་པ་ལུ་གདམས་ངག་ནང་བཟུམ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ༡ ་ ལུས་ལྷན་གཞིའི་བར་དོ། ༡ ་ དེས་ཤེས་ཏུགས་ཀྱི་བར་དོ་དང་ ༣ ་ དོ་སྒྲོད་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། ༡ ་ བར་དོ་གཉིས་པ་ སྒྱུ་ལུས་ངོས་བཟུང་བའི་ཉམས་ལེན་དང་ ༣ ་ བར་དོ་གསུམ་པ་ མངལ་གྱི་སྒྲོ་དགག་པའི་ཉམས་ལེན་ ཟེར་རྩོགས་རིམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ རྣམ་གྲངས་གསུམ་བཞག་ཚུལ་འདུག (༡༩༩༤) ཙོ་ལེ་སྒྲོ་ཆོགས་རང་གོལ་ (ལོ་མེད།) གྱིས་ བར་དོའི་དོན་ཐམས་ཅན་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་དན་པའི་མེ་ལོང་ནང་ བར་དོ་ལུ་ “རང་བཞིན་སྒྲེ་གནས། འཆི་ཁ་སྒྲུག་བསྐྱེལ། ཆོས་ཉིད་སྤིང་པ་སྟེ་བར་དོ་གསུམ་” ཟེར་ ༡ ་ རང་བཞིན་སྒྲེ་གནས་བར་དོ། ༡ ་ འཆི་ཁ་སྒྲུག་བསྐྱེལ་བར་དོ་དང་ཆོས་ཉིད་སྤིང་པ་བར་དོ་ རྣམ་པ་གསུམ་བཞག་ཚུལ་ཡོད་པ་སྟེ་བཀོད་ཡོད་རུང་ དེ་གི་ཁྱད་སྤྲོད་གསུམ་དང་རྒྱུས་བཤད་ཚུ་མ་བཀོད་པས། རྣམ་གྲངས་འདི་ནང་ཆོས་ཉིད་བར་དོ་དང་སྤིང་པ་བར་དོ་གཉིས་གཅིག་ཁར་བཀོད་དེ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་བཞི།

པོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ སྤྱིད་པའི་གནས་སྐབས་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་ རྒྱུན་ཆད་མེད་ པར་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྐབས་ སྦྲེ་སྤྱིད། གནས་སྤྱིད། འཆི་སྤྱིད་དང་ བར་ སྤྱིད་བཞི་ནང་དབྱེ་བ་བྱེ་བའུ་ལས་ གནས་སྐབས་བཞི་པོ་འདི་བར་དོ་རྣམ་པ་བཞི་སྦྲེ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྦྲེ་འདུག། དེ་ཡང་ བར་དོ་རྣམ་པ་བཞི་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད་མི་ ཡིག་ཆ་གཤམ་གནད་ཅན་གཅིག་པོ་འདི་ “ཉི་ མ་དང་ལྷ་བ་ལ་སྦྱར་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༽ སྤྱིད་པ་བར་དོ་ རྣམ་པ་བཞི་བཀོད་དེ་ འདུག (སྡེ་དགོ། པོད་ ༤ པ།) རྣམ་གྲངས་འདི་ལུ་ དཔེར་ན་ “རང་བཞིན་བར་དོ” “རང་བཞིན་སྦྲེ་ གནས་བར་དོ” “སྦྲེ་གི་བར་དོ” ལ་སོགས་པའི་བྲ་སྟངས་སྦྱར་སྦྱར་ཚུལ་དུ་མ་རེ་མ་འབྲས་ཡོད་རུང་ བར་དོ་རྣམ་ རྣམ་གྲངས་བཞི་བཞག་ཚུལ་འདི་ ཆོས་མངོན་པའི་ནང་བཤད་པའི་སྤྱིད་པ་བཞི་ལུ་ བར་དོ་རྣམ་གྲངས་ བཞེད་སྦྱར་ཡོད་པའི་ཁར་ པོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་སྟོན་རྒྱུན་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟོན་ ཡོད་པའི་ཚད་ལྡན་གྱི་དབྱེ་བ་ཅིག་ཨིན་མ་ཚད་ ༡༽ ལམ་བར་དོ་ཆོས་འཁོར་ཡོད་ཚད་གཅིག་པོ་གིས་ དབྱེ་བ་འདི་གི་ཐོག་ལུ་བར་དོ་རྣམ་པ་གཞག་ཚུ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་སྦྲེ་འདུག།

ཨིན་རུང་ ཅེ་ལས་སྦྲ་ཆོགས་རང་གོལ་གྱིས་ ནུན་པའི་མེ་ལོང་ (ལོ་མེད།) ནང་ “བྱུང་འབྱུག་སྦྲེ་བཞི་རང་ རིག་ཡེ་ཤེས། དུས་མཚམས་རང་བཞིན། འབྱུགས་མེད་རྟེན་འབྲེལ།” ཟེར་ ༡༽ བྱུང་འབྱུག་སྦྲེ་བཞི་བར་ དོ། ༢༽ རང་རིག་ཡེ་ཤེས་བར་དོ། ༣༽ དུས་མཚམས་རང་བཞིན་བར་དོ་དང་ ༤༽ འབྱུགས་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་འབྲེལ་བཤད་ཚུ་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དབྱེ་ཞིབ་ འབད་དགོ་པའི་གནད་དོན་གཅིག་ཨིན་མས།

བར་དོ་རྣམ་པ་ལྟ།

བར་དོ་རྣམ་པ་འདི་ལུ་ ཀའུ་བིས་ཀྱིས་ མཁན་པོ་དག་དབང་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་དགོངས་པ་བཀོད་མི་དང་
འཁྲིལ་བ་ཅིན་ ༡༽ སྐྱེ་གི་བར་དོ། ༢༽ མི་ལམ་བར་དོ། ༣༽ འཆི་ཁ་གནད་གཙོད་ཀྱི་བར་དོ། ༤༽
ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་ ༥༽ སྤྱིད་པ་ལས་ཀྱི་བར་དོ་ ཟེར་རྣམ་གྲངས་ལྟ་བུ་གསུངས་ཏེ་
(Cauves, 2003)། རྣམ་གྲངས་འདི་ནང་ ཆོས་ཉིད་བར་དོ་ཕྱིས་བའི་ཁར་ སྐྱེ་གི་བར་དོ་འདི་ འཆི་ཁ་
བར་དོ་མེན་པར་ རང་བཞིན་བར་དོ་ལུ་ངོས་བཟུང་སྟེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་ མཁན་པོ་དག་ཐར་རིན་པོ་
ཆེ་གིས་ཡང་ གོང་ལུ་བཀོད་པའི་རྣམ་གྲངས་ལྟ་ཕྱིས་ཡོད་རུང་ ཁོ་གིས་འགོ་ཐོག་ལུ་ ༡༽ སྐྱེ་གི་བར་དོ།
༢༽ མི་ལམ་བར་དོ་དང་ ༣༽ གོ་སྐབས་ཅན་གྱི་བར་དོ་ ཟེར་གསུམ་སྟེ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་ དེ་གི་ལུལ་ལུ་ གོ་
སྐབས་ཅན་གྱི་བར་དོ་དེ་ འཆི་ཁ། འཆི་བ་དང་ ཡང་སྤྱིད་ཉེ་བ་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་ ཐོག་མཐའ་བར་
གསུམ་གྱི་རིམ་པ་གསུམ་སྟེ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་འདུག (ལོ་མེད)། སྤྱིར་བཏང་ ཏུས་རབས་༡༤ པའི་ནང་ གཏེར་
སྟོན་ཀམ་སྒྲིང་པའི་ “ཆོས་ཉིད་བར་དོ་” བཞག་ཚུལ་མ་བྱུང་བའི་ཉེ་མར་ ༡༽ རང་བཞིན་བར་དོ། ༢༽
ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བར་དོ། ༣༽ མི་ལམ་བར་དོ། ༤༽ སྐྱེ་གི་བར་དོ་དང་ ༥༽ སྤྱིད་པའི་བར་དོ་ ལཱ་ངོས་
འཛིན་འབད་དེ་འདུག། རྣམ་གྲངས་འདི་གི་གནས་སྐབས་ལུ་ སྐྱེ་གི་བར་དོ་འདི་ འཆི་ཁ་བར་དོ་ལཱ་ངོས་
འཛིན་འབད་དེ་འདུག།

བར་དོ་རྣམ་པ་རྒྱུ།

སྤྱིར་བཏང་ བར་དོ་རྒྱུ་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ ཏུས་རབས་༡༤ པའི་ནང་ གྲུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ ཡེ་ཤེས་མཚོ་
རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་འཁོར་སྟོབ་མ་ཚུ་ལུ་ ཟབ་ཆོས་དགོངས་པ་རང་གྲོལ་གྱི་བཀའ་ཁྲིད་གནང་བའི་སྐབས་
ལུ་གསུངས་ཡོད་རུང་ དགོས་པའི་དབང་གི་ཏུས་རབས་༡༤ ཚུན་ཁྱབ་སྟེལ་མེད་པར་ལུས་ཡོད་རུང་ ཏུས་
རབས་༡༥ པའི་ནང་ རྩེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ (༡༠༤༠-༡༡༥༤) གིས་ ལྷ་ལོ་ལོ་བར་དོ་རྣམ་གསུམ་དེ་ རྒྱུ་
ལུ་རྒྱས་བཤད་རྒྱུ་སྟེ་ མཁན་འགྲོ་ཆེ་རིང་མཆེད་ལུ་ མགུར་མའི་ཐོག་ལུ་ “བར་དོ་གནད་ཀྱི་འཕྲང་
སྟོལ་སྐྱེ་གསུམ་པོ་སྟོན་ཀྱི་གདམས་པ་” གནང་མི་ནང་

སྒྲུབ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་བསྐྱེད་ཉམས་སྒྲུབ་ཐོང་། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་
ལ། རིག་པ་སེམས་ཀྱི་ཕྱེད་སྒྲུབ་ཕྱིར། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། གཞུགས་པའི་ཤེས་པའི་
གཞུང་ཕྱིར། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། བཀ་ཆགས་ལམ་དུ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་
པའི་བར་དོ་ལ། སྒྲིག་སྐྱེད་མཛོད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། སྒྲིག་
ལམ་དག་པས་མཆོམས་སྒྲུབ་ནས། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། ༡༩༩༠།

ཟེར་གསུངས་མི་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ༡༽ འཁོར་འདས་བར་དོ། ༢༽ སྒྲུབ་བསྐྱེད་པའི་བར་དོ། ༣༽ རང་
བཞིན་ལམ་གྱི་བར་དོ། ༤༽ ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ། ༥༽ སྒྲིག་སྐྱེད་པའི་
བར་དོ། ཟེར་དུག་གསུངས་ལྟག་། དེ་ཚུ་ཡང་ དཔེར་ན་ “སྒྲུབ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་
བསྐྱེད་ཉམས་སྒྲུབ་ཐོང་། དེ་ནས་ལམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་ཏེ། སྒྲུབ་པའི་འཁོར་བའི་བཅོམ་རང་འཇུག་ ཏེ་
བཅོམ་རང་ལས་ཐར་འདོད་ན། ཏེ་རེས་འཁོར་འདས་བར་དོ་ལ། གནས་ལུགས་དོ་སྤྲོད་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ། གཞི་
ལྷ་བ་གཏན་ལ་འབབས་ཀྱང་འཆོལ། ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། ༡༩༩༠། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྒྲེ་ འཁོར་
བའི་འབྲས་ལས་གོལ་ཞིའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་སྒྲུབ་ཏེ་གསུངས་ལྟག་།

རྒྱ་བཅུ་མི་ལ་གི་ལུ་ལུ་ ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་གྱིས་ མི་ལ་རས་པ་གི་བར་དོ་དུག་ལུ་ཕྱེད་
བཏོན་མཛད་དེ་ བར་དོའི་རྒྱུ་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། དེ་ཡང་ ཡང་དགོན་པའི་གསུང་འབུམ་
“བར་དོ་འཕྲུལ་སྒྲིག་གི་གཞུང་གདམ་པ་” ནང་ ༡༽ རང་བཞིན་གནས་པའི་བར་དོ། ༢༽ རྒྱུ་སྒྲིག་སྐྱེད་པའི་
བར་དོ། ༣༽ ཏིང་ངེ་འཛིན་བསམ་གཏན་གྱི་བར་དོ། ༤༽ བཀ་ཆགས་ཁྲི་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ། ༥༽ ལུས་
ཞིག་འཆིའི་ཁ་བར་དོ། ༦༽ ལུས་འབྱུང་སྒྲིག་པའི་བར་དོ། ཟེར་རྒྱུ་པ་དུག་བཏོད་དེ་འདུག་ (༡༩༩༠)།
ཀའུ་བེས་ (Cauves) དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཡང་དགོན་པའི་རྒྱུ་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། སྒྲིག་པའི་མི་འདི་
ཡང་དགོན་པ་ཁོ་རྒྱུ་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། དེ་སྐབས་བར་དོའི་རྒྱུ་ལྷ་སྒྲིག་པའི་མི་འདི་
ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལྷ་སྒྲིག་པའི་བར་དོ་ལ། ཡོད་པའི་ (2003)།

ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ རྩ་རབས་ ༡༤ པའི་ནང་ ཀམ་གླིང་པ་
གིས་གཏར་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༽ མི་ལམ་གྱི་བར་དོ། ༣༽ བསམ་
གཏན་གྱི་བར་དོ། ༤༽ འཆི་ཁ་གནད་གཅོད་གྱི་བར་དོ། ༥༽ ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་དང་ ༦༽
སྲིད་པ་ལས་གྱི་བར་དོ་ རྣམ་པ་དྲུག་ཡིན་མས། སྤྱིར་བཏང་རྣམ་གྲངས་འདི་ནང་ སྐྱེ་ནས་བར་དོ། མི་ལམ་
བར་དོ། བསམ་གཏན་བར་དོ། འཆི་ཁ་བར་དོ་དང་ སྲིད་པ་བར་དོ་ཚུ་ བཤད་ཚུལ་གཞན་དང་བྱད་པར་
མེད་རུང་ “ཆོས་ཉིད་འོད་གསལ་གྱི་བར་དོ་”འདི་ རྣམ་གྲངས་དང་དགོངས་པ་གཉིས་ཆ་རའི་ཐད་ལས་ ཉེ་
མ་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་གསར་པ་ཅིག་སྤྲེ་ཅིས་ཕ་ཡིན་མས (ཡེ་མེད)། འདི་གི་རྒྱབ་ཁྲུངས་གཙོ་བོ་ རྩ་
རབས་ ༤ པའི་ནང་བྱང་བའི་ རྣམ་རྒྱུད་སྤེ་གསུམ་ལས་ བ་རྒྱ་ཡོ་གའི་རྒྱུད་ “གསང་བ་སྤྲིང་པོ་” དང་ རྩ་
རབས་ ༥ པའི་ “རྒྱུད་སྐྱེ་འབྱུང་བ་” ལུ་ ཁྲུངས་གཏུགས་པའི་ཁར་ ཆོས་ཉིད་བར་དོ་འདི་ འཆི་ཁ་
བར་དོ་དང་སྲིད་པ་བར་དོ་གཉིས་གྱི་བར་ན་ སྐྱེ་འོད་ཟེར་གསུམ་གྱི་སྤྱང་བ་དང་ ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཆོགས་གྱི་སྤྱང་
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་སྤྲིང་པོ་འདི་ རྩ་རབས་ ༤ པའི་ནང་ ཟ་རྟོར་གྱི་
རྒྱལ་པོ་ཡིན་རྟེན་པོ་དི་དང་ཀྱུ་ར་ཇ་གིས་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་ལའང་ཡོད་པ་སྤེ་ཡིན་མས། དེ་ཡང་ ཟ་རྟོར་གྱི་
རྒྱལ་པོ་ཡིན་རྟེན་པོ་འམ་ རྒྱལ་པོ་ཇ་གིས་ བ་རྒྱ་ཡོ་གའི་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་ཚོགས་པ་ དོ་རྩེ་སེམས་པ་དང་
ཀྱུ་ར་ཇ་ལས་གསན་ཏེ་ རྒྱལ་ལས་ཏན་ཏར་ཆེན་མོ་སྤེ་བཙུག་ལུ་དབེ་བྱེ་གནང་ཅུག། དེ་ལས་ རྩ་
རབས་ ༥ པའི་ནང་ བོད་ལུ་ནང་རྒྱུད་སྤེ་གསུམ་དར་མི་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱུད་གསང་བ་སྤྲིང་པོ་ བོད་སྐད་
ནང་སྐད་སྐྱར་གནང་མི་ལས་འགོ་བཟུང་ གསང་བ་སྤྲིང་པོའི་འགྲེལ་བ་ཚུ་ཡང་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་དར་བྱབ་
འགྲོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་ ཀམ་གླིང་པའི་བར་དོ་རྣམ་པ་དྲུག་འདི་ རྒྱུད་གསང་བ་སྤྲིང་པོའི་
དགོངས་པ་གཞི་བཟུང་ཡིན་པའི་ཁར་ དེ་གི་ནང་བཤད་པའི་ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཆོགས་ལས་བརྟེན་ ཞི་ཁྲོའི་ཆོས་
འཁོར་གྱི་རིམ་པ་ཚུ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

གོང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་འདི་སངས་རྒྱུ་གྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ལུ་
 བྱངས་གཏུགས་པའི་ཁར་ འགོ་ཐོག་ལུ་བར་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་སྟེ་འགོ་བརྒྱུགས་ཡོད་རུང་ རྒྱལ་ལས་
 གནས་རྒྱུ་དང་བསྐྱེད་བསམ་གཞི་ལུ་སྦྱར་བ་སོང་སྟེ་ རྣམ་གྲངས་ལུ་རྒྱ་ཆེ་བླ་སྟེ་བསྐྱེད་འགྲོ་ཡོད་པ་
 ཤེས་ཚུགས་པས། རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་ལུ་ སོ་སོ་སྟེ་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་བྱང་པར་མ་གཏོགས་
 དགོས་དོན་གཙོ་བོ་ འཁོར་བའི་འབྲུལ་སྤང་ལས་གྲོལ་ཏེ་ ཆོས་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཐབས་
 དང་ཉམས་ལེན་ ཡིན་ཚུལ་ལུ་བྱང་པར་མིན་འདུག།

མཚུགས་བསྟུ།

བར་དོའི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ འབྱུང་བྱངས་དང་དགོས་པ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མི་འདི་གིས་ བོད་བརྒྱུད་
 ནང་པའི་རིག་གཞུང་ནང་བར་དོའི་ མིང་ཆོག་གི་འཕེལ་འགྱུར་དང་ ལམ་སྟོལ་གྱི་གཤམ་གནད་ དེ་ལས་
 དགོངས་འབྲེལ་མ་འདྲམ་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ གསལ་སྟོན་འབད་བའི་ཁར་ རྟེན་ཡིག་དང་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དབྱེད་
 ཚུ་ མཉམ་སྟེ་བའབད་དེ་ཞིབ་འཆོལ་འབད་མི་འདི་གིས་ བར་དོའི་མིང་ཆོག་གི་འབྱུང་བྱངས་འདི་ སོ་
 སྤྱོད་རི་སྟེ་ལུ་བྱངས་གཏུགས་དང་ དེ་ལས་རྒྱུ་སྐབས་དང་ལུང་ཚུགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ནང་ལས་པར་ གོང་
 འཕེལ་འགྲོ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཅིག་ཡིན་མས།

རྟེན་ཡིག་དང་བྱངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་བརྟག་ཞིབ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ བར་དོའི་ཐ་སྙད་ཀྱི་གཞི་རྩ་འདི་
 ཆོས་མཛོད་པའི་གཞུང་ནང་ “ཨན་ཏ་ར་བླ་བ” འམ་ “བར་སྤྱོད་” ཀྱི་གནས་སྐབས་བཤད་པའི་སྟེན་དོད་
 ལས་རྒྱར་བྱུང་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཐ་སྙད་འདི་ འགྱུར་བ་མེད་པའི་བསམ་ཞིབ་ཅིག་མེན་པར་ ལམ་སྟོལ་དང་
 ཆོས་ལུགས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བསྐྱར་བཅོས་འབད་དེ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་ཅིག་དང་ འོག་
 ཐོག་ལུ་བར་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཅིག་ལས་མེད་རུང་ རྒྱལ་ལས་གསང་སྤྱུགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འབྲེལ་
 བའི་ དབྱེ་བ་ཁག་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཅིག་དར་བྱུང་འགྲོ་ཞུག། ཡིན་རུང་ དེ་ཚུ་མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ ཐ་སྙད་དང་

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

ཞིབ་འཛོལ་གི་སྐབས་ལུ་ ལེགས་སྦྱར་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་དང་བསྐྱེད་བཙུག་ཚུ་དང་
བར་དོ་དང་འབྲེལ་བའི་བོད་བརྒྱུད་ནང་པའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ དཀོན་པའི་རྒྱུ་གི་གདོང་ལེན་བྱུང་བའི་ཁར་ བར་
དོའི་ཐ་སྙད་ཚུ་འབྲེལ་བཤད་དང་དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་མེད་པ་མ་ཆད་ བོད་ཀྱི་ཚུམ་ཡིག་ཚུ་
ནང་ལུ་ ཡིག་སྒྲུབ་གནས་ཆད་དང་ལྷན་མ་སྤྲོད་མི་འདི་གིས་ བྱང་རབས་ཀྱི་དུས་སྐབས་མ་འདུལ་ཚུ་ནང་
ལས་པར་ “བར་དོ་” གི་མིང་ཆོག་འདི་ གཏན་གཏན་སྤྲོད་འཛོལ་ནི་ལུ་ གདོང་ལེན་འདུག།

ཨིན་རུང་ཞིབ་འཛོལ་འདི་གིས་ བར་དོ་གི་ཐ་སྙད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དང་འབྱུར་བ་ཚུ་ སན་རུས་ཅན་ཅིག་སྤྲོད་
བསྐྱར་བཅོམ་འབད་ཡོད་པ་མ་ཆད་ བར་དོ་གི་རྣམ་གྲངས་བཞག་ཚུལ་གི་ དབྱེ་བ་ཚུ་རྒྱབ་ཁུངས་དང་སྒྲུགས་
ཏེ་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་དང་འབྲེལ་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ཞིབ་འཛོལ་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་ རྒྱང་གྲངས་ཙམ་ལས་མ་གཏོགས་དགོས་དོན་ཚུ་མེད་ལས་ འཕྲོ་
མཐུད་དེ་དབྱེད་ཞིབ་གནང་དགོ་པའི་གནད་དོན་ཅིག་སྤྲོད་མཐོང་ཡི།

མདོར་ན་ “བར་དོ་” གི་ཐ་སྙད་དང་རྣམ་གྲངས་ཚུ་ ཞིབ་འཛོལ་འབད་མི་འདི་གིས་ རྐྱད་ཡིག་དང་ལམ་
སྟོལ་གི་བྱུང་རབས་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ཞིབ་འཛོལ་གི་དོན་ལུ་ ཁྲོས་འཆར་ཚུ་ཡང་
ཐུལ་ཡོད་པ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་འཛོལ་ཞིབ་འབད་བ་ཅིན་ བར་དོའི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ གཏིང་ཟབ་སྤྲོད་གོ་
ནི་ལུ་ སན་འདེབས་འབད་ཚུགས།

རྒྱན་རྟེན་དཔེ་ཐོ།

ཀམ་སྒྲིང་པ། (༡༩༩༢) ཀར་སྒྲིང་ཞི་ཚོ། སི་ཁྲོན་མ་རིགས་དཔེ་ཁང་གི་གསུང་འབྲུམ་སྒྲ་ཚོགས།

ཀམ་གླིང་པ། (༢༠༡༤) བར་དོ་འཕྲོ་ཐོས་ཕྱོད་ཆེན་མོ་འཛིན་སྐོར་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་བཞུགས་སོ།
Shechen Publications.

ཁུང་པོ་རྣལ་འབྱོར། (༡༩༩༩) བར་དོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཞལ་གདམས། གླེགས་བཅ་དང་པ། H.P.,
India. Urgyan Dorji.

མཁུན་རབ་རྒྱ་མཚོ། (༢༠༠༩) བར་དོ་རྒྱ་གཞི་རྣམ་གཞག་དང་ཉམས་ལེན། Thimphu : Bhutan
Obsever.

སྐམ་པོ་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན། (༡༩༩༥) སྐམ་པོ་པ་བསོད་ནམས་རིན་གྱི་གསུང་འབུམ། བར་དོ་འཕྲོ་
དམར་ཁྱི་གྱི་ཞལ་གདམས། བོད་༢ པ།

མཆིམས་འཇམ་པའི་དབངས། (༢༠༠༩) ཆོས་མཛོད་མཛོད་ཀྱི་ཆོག་ལེན་ཀྱང་བྱས་པའི་འགྲེལ་པ་མཛོད་པའི་
ཀྱན། མེ་ཕུར། རྒྱ་གར། མེ་ཕྱེས་དཔེ་མཛོད་སློག་ཁྲད་ཞེ་ཆན།

སྡེ་དགེ་བསྟན་བསྐྱར། (ལོ་མེད།) ན་རོ་པ། ལྷན་རྒྱུད་དོ་མཛོད་ཆོག་ཀར།
<https://adarshah.org/tengyur/>

སྡེ་དགེ་བསྟན་བསྐྱར། (ལོ་མེད།) རྒྱུད་ཉི་ཟླ་ལ་སྦྱོར། བོད་༩ པ།
<https://adarshah.org/tengyur/>

སྤར་ཐང་བཀའ་འགྱུར། (ལོ་མེད།) མངལ་རྒྱ་འཇུག་པའི་མདོ། <https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655>

སྤར་ཐང་བཀའ་འགྱུར། (ལོ་མེད།) ལུང་ཕན་ཆོགས། <https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur/biographies/68655>

སྤར་ཐང་བཀའ་འགྱུར། (ལོ་མེད།) སྤྱིད་པ་བདུན་པའི་མདོ། <https://adarsha.dharma-treasure.org/kdbs/degekangyur>

ཐོགས་མེད། (༢༠༠༩) མཛོད་པ་ཀུན་བརྟུས།

[https://online.adarshah.org/index.html?kdb=degetengyur&sutra=D1109
&page=1-1b](https://online.adarshah.org/index.html?kdb=degetengyur&sutra=D1109&page=1-1b)

མར་པ་ཆོས་ཀྱི་སློ་བྱོལ། (ལོ་མེད།) ལྷན་ཆེན་ཏེ་ལོ་པའི་རྣམ་ཐར།

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

མི་ལ་རས་པ། (ལོ་མེད།) མི་ལ་འི་མགུར་འབྱུང། ལམ་སློས་གཙོད་པ་བར་དོ་རོ་སྤྱོད་ཀྱི་གདམས་ངག་བྱབ་
མོ།

ཅེ་ལེ་སྒྲ་ཚོགས་རང་གྲོལ། (ལོ་མེད།) བར་དོ་འི་དོན་ཐམས་ཅན་རྣམ་པར་གསལ་བར་བཤད་པ་བྲན་པའི་
མེ་ལོང་།

ཚུར་སྟོན་དོ་ཨེ། (ལོ་མེད།) བར་དོ་སློས་ཙོད་ཀྱི་མན་ངག། རྩེ་བཙུན་གྱོ་བྲག་པའི་ཁྱད་པར་གྱི་གདམས་པ་
སྟན་གྱི་ཤོག་ངེལ་ཞེས་པའི་ལོ་རྒྱུས། (པོད་, པ།)

ཡང་དགོན་པ་རྒྱལ་མཚན། (༡༩༡༤) ཡང་དགོན་པའི་གསུང་འབྱུང། (པོད་གཉིས་པ) ཐུམ་ཕུག་།
རུས་པའི་རྒྱན་ཅན། (༡༩༢༠) རྣམ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕུག་ཆེན་པོ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་མགུར། པོད་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་འཇོལ་པའི་རྩ་སྒྲིག་།

ཆེ་རིང་དོན་གྲུབ་ ད་ལྟོ་ འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་ རིག་གཞུང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ལེགས་
སྦྱར་བ་ཅིག་ཡིན། ཁོ་ལུ་རྒྱ་གར་ཨ་རུ་ཡི་ལྷ་གར་རྩ་ན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ལས་ ནང་ཆོས་ནང་མཁས་
དབང་གི་ཤེས་ཚད་དང་ སྡེ་འགྱུར་མདོ་སྡུག་རིག་པའི་འབྱུང་གནས་གླིང་ལས་ མདོ་སྡུག་རབ་
འབྱམས་ཀྱི་ཤེས་ཚད་ཡོད་པའི་ཁར་ ལོ་རྩི་ ༡༩ གྱི་སློབ་སློན་ཉམས་ཚུང་ཡོད། ཆོས་ཚན་གཙོ་བོ་ ནང་
ཆོས། སྐད་ཡིག་དང་ཞིབ་འཇོལ་སློབ་སློན་འབད་དོ་ཡོད་པ་དང་ མཐོ་རིམ་གོང་མིའི་ཞིབ་འཇོལ་རྩ་
འབྲེལ་ལྟོག་དང་དབྱེ་ཞིབ་ནང་འབྲེལ་གཏོགས་ཡོད།