ལས་ཀོང་མ་མཆོག་གི་དགོངས་གཞི་
རྒྱ་བཞིན་ཆེད་བསྒྲིགས་ཁྱམ་ཚའི་
ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ།

སྤྲེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་རྒྱུན་སྤྱོད་ལག་དེབ།

སྤྱི་ཚོགས་དང། སེམས་རྒྱུད། བཟང་སྤྱོད་
བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ།

ཕྱི་མར་བརྩེ་དང་བློ་ཁོམ་ཞིས་བའི་སློབ་གསོ།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་མར་སྒྲུན་དང་འཕྲིན་མས་ཕྱིས་ཁྱམ།

SEE LEARNING

EMORY UNIVERSITY

སྒོ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་
རྒྱུན་སྲོང་ལག་དེབ།

སྒྲོ་ཚོགས་དང།
སེམས་སྲོང། བཟང་སྲོང་
བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ།

བྱམས་བརྩེ་དང་བློ་གྲོས་སྒེལ་བའི་སློབ་གསོ།

Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY
UNIVERSITY

དེབ་འདི་ཨ་རི་ཞེ་ཝོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་སྒོམ་སྦྱོར་ཚན་རིག་དང་སྙིང་རྗེ་གཞི་རྩར་བཟུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷེ་གནང་ཁང་གིས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་རྩོམ་སྦྱར་གང་བྱས་པ་དེ་འདི་ག་ཝེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བསྒྲུར་དགོས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ནང་དོན་དང་ཐ་སྙད་རྣམས་རང་སོར་བཞག་ཡོད་པ་ལས་འགྱུར་བ་གང་ཡང་བཏང་མེད།

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-3-6

Tibetan Translator: Tsering Norbu, LTWA
Tibetan Layout: Tenzin Sonam and Gedun Dhonyoe
Funded by VIMALA Association

Design by Estella Lum Creative Communications
Cover by Estella Lum Creative Communications

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.
For more information, please visit compassion.emory.edu

SEE LEARNING

བྱམས་བརྩེ་དང་བློ་ཁྲིས་སྒྲིལ་བའི་སློབ་གསོ།

དཀར་ཆག

སྔོན་གྱེང། ལགས་པ་ལྷུབས་མགོན་ཏུ་ལའི་བླ་མ། 5

སྔོན་གྱེང། ཏེ་ནི་ཡལ་ ཆོས་མན། 7

ལེགས་གསོལ། 9

སྒྲུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་སྒྲོམ་གཞི།

ལེ་ཚན། ༡ | ངོ་སྤྲོད། 13

ལེ་ཚན། ༢ | རྒལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ། 21

ལེ་ཚན། ༣ | ཁྱད་ཐབས་དང་མེ་གཟུགས། 31

ལེ་ཚན། ༤ | སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ། 41

ལེ་ཚན། ༥ | སྟྲི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ། 63

ལེ་ཚན། ༦ | མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ། 81

ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན།

ཚན་པ། ༡ | འགོ་འཛུགས་པ། 101

ཚན་པ། ༢ | སྟྲི་ངར་རྟེ་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་གི་རྩ་འཛིན། 108

ཚན་པ། ༣ | སྒྲུ་སློབ་གསོའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་བྱེད་སྒོ། 114

ཚན་པ། ༤ | སློབ་མར་དམིགས་ནས་སྒྲུ་སློབ་གསོ་ལ་བསྟུན་འགྱུར་གཏོང་བ། 117

ཚན་པ། ༥ | སློབ་གཉེར་ཚོད་བཟུམ། 120

ཚན་པ། ༦ | ལག་ལེན་ལེགས་སྒྲུབ་གཏོང་བའི་དོན་གནད་གཞན། 123

བརྡ་ཚད་དཀའ་འགྲེལ། 126

THE DALAI LAMA

སྒོན་གླེང་གཤད་འཕྲིན།

སྤྱི་ཚོགས་དང། སེམས་ཚོང། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སྒེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱའི་དུས་ལ་སློབས་ཡོད།

ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་ནང། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཕན་ཚུན་སྒྲེལ་ཏེ་གནས་ཡོད་པས། ང་ཚོར་ད་ལྟ་འཕྲད་བཞིན་པ་དང། འབྲུང་འགྱུར་གྱི་མི་རབས་རྣམས་ལ་འཕྲད་པར་འགྱུར་བའི་དཀའ་ཁག་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་དང། མི་རིགས། ཆོས་ལུगས་བཅས་ཀྱི་མཚམས་ཐོ་ལས་བརྒལ་ཏེ་མཉམ་རྩེ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོད། ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཚད་བཀག་ཅན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ཤེག་ལ་འགྲན་པའི་འགྲན་ཟླཀམ་ཁ་གཏད་ལྟ་བུ་མེན་པར། ཐུན་མོང་གི་ཁྱིམ་གཞིས་སུ་གྱུར་པའི་གོ་ལ་གཅིག་བུ་འདི་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་འཚོ་བ་མཉམ་སྒྲེལ་བྱེད་པའི་གཅན་གཟུང་གི་རྣམ་པ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་སེལ་ཞིང་ཐུན་མོང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རྟེས་ཟིན་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་གསར་པ་ཞིག་མཁོ་བ་སྟེ། ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པར་ངོ་སྤྲོད་པ་དང། དཀའ་ངལ་སེལ་བ་དང་བཅོས་འགྱུར་གཏོང་དགོས་པ་རྣམས་ངེས་པར་གྲོས་མོལ་དང་མཉམ་རྩེ་བྱེད་དགོས་པར་ངོ་སྤྲོད་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་ཤིག་དགོས། ང་ཚོའི་སྟེང་རྟེ་དེ་བྱད་གཟུགས་ང་ཚོ་དང་འབྲ་བཞམ། ཡང་ན་ང་ཚོ་དང་མི་སེར་རམ་ཆོས་ལུगས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་མི་རིགས་ཁོ་ནར་དམིགས་པས་མི་འགྲིག་པར། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་གཞི་རྩའི་ཐོག་ནས་ཐམས་ཅད་ལ་ཀུན་སྟྲོམས་སུ་ཁྱབ་ཐུབ་པ་ཞིག་ངེས་པར་བྱ་དགོས།

ཆོས་ལུगས་ཀུན་གྱིས་བྱམས་སྙིང་རྗེ་ལ་རྩལ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀུན་གྱིས་དེ་ལྟར་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་འབྱུང་བར། ཀུན་གྱིས་མོས་མཐུན་བྱེད་པའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་སྟེ། མཉམ་རྩོད་དང། བཙོད་བསྡུན། དགོངས་ཡངས། བརྩེ་བ་ལྟ་བུ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་རྣམས་གོང་དུ་སྒྲེལ་བའི་ཆོས་ལུगས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅིག་ང་ཚོར་མཁོ་བ་རེད། དེ་ལྟའི་རིན་ཐང་རྣམས་ཐུན་མོང་གི་བསམ་ཤེས་དང། ཉམས་རྩོད། ཚན་རིག་གི་རྟེན་དོན་བཅས་གཞི་རྩར་བཟུང་བའི་སློབ་གཉེར་དང་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་གོང་སྒྲེལ་གཏོར་ཐུབ་པ་ནི་ཉེ་ལམ་གྱི་ཚན་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་རིན་ཐང་དེ་དག་ང་ཚོའི་སེམས་དང་སྙིང་ལ་འཛིགས་ཐབས་ཀྱང་ཁྲིམས་སྒྲིག་གི་སྒོ་ནས་བཅན་ཤེད་ཀྱིས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། རང་འགུལ་གྱིས་རྒྱ་མཚན་མཐོང་བ་དང་བརྟག་དཔྱད་བསྒྲུབས་པའི་སྒོ་ནས་བྱེད་ཐུབ་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང། ཏའི་སྒོམ་སྒྲུབ་ཚན་རིག་དང་སྙིང་རྗེ་གཞི་རྩར་བཟུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་ས་ཁོངས་ཆོའི(ཤྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་སྟེ)སྤྱི་ཚོགས་དང། སེམས་ཚོང། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་འཚར་

གྲྭ་ཁོངས་སུ་གོང་གསལ་ཐབས་ལམ་དེ་ལག་ལེན་བསྟར་བཞིན་པ་དེར་ངོས་རང་ཅུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཐུ་ཀུ་ཏེལ་པོར་སློབ་གསོ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་ཁག་དང། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ། སློབ་ཕྲུག་བཅས་ལ་ཕན་ཐོགས་གང་ཆེ་ཡོང་ཆེད་དུ་ཆེས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལག་ལེན་དང་ཞིབ་འཇུག་རྣམས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་དུ་བསྡེབས་ཡོད། བྱམས་བཟོ་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་ཀ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིན་ཐང་ལ་ཡི་རང་གི་བསམ་པ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་གཞི་རྩར་བཟུང་སྟེ་ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་གོང་དུ་འགོ་བཙུགས་པའི་ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་འདི་ལ་ངོས་ནས་ཅུ་ཅང་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད།

ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཡོད་པའི་ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་ངོས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་རྣམ་པ་དང། རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་དུ་གནས་པའི་སེམས་ཤུགས་ཅན་གྱི་མཁས་དབང་དུ་མ་ལས་བྱུབ་པའི་སློབ་སྟོན་པ་དང། མཉམ་ལས་མི་སྣ་ཅུ་ཅང་མང་པོས་ལས་དོན་འདིར་གཞོལ་བ་འདིས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དེ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ལས་འཚར་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཐོག་མ་འགོ་བཙུགས་དུས་ཉིད་ནས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱི་འེམ་པར་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད་ཅིང། སྐད་རིགས་འདྲ་མིན་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རིག་གཞུང་མི་འདྲ་པ་དུ་མར་གཏོགས་པའི་མི་སྣ་མང་པོས་འདིར་མཉམ་རྩེབ་གནང་པ་ལས་འདི་ཉིད་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་ཡོད།

བྱམས་བཟོ་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་ཀ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བའི་འཛམ་གླིང་རྒྱ་ཁྱབ་ཀྱི་ལས་འཚར་ཞིག་འཛུགས་རྒྱུ་དེ་ནི་དུས་ཡུན་རིང་མོ་ཞིག་ནས་བཟུང་བའི་ངོས་ཀྱི་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། གང་ཟག་སྒེར་དང་ཚོགས་སྡེ་མང་པོས་ལས་དོན་འདིར་ཁ་ཕྱོགས་འདྲ་མིན་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བར་ངོས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་ལ་ཞུགས་པའི་མི་སྣ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་གཞི་འདི་དང་ལེན་གནང་སྟེ། དགེ་རྒན་དང་སློབ་ཐུག་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་སྒྲུབ་དུ་འདིའི་ཕན་ཐུས་འདོད་རྒྱུར་ངོས་ནས་འབོད་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མཐར་འཚོ་བ་མི་རྣམས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མི་རབས་མང་པོའི་རིང་དར་རྒྱས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པོ་ཞིག་ཡོང་བར་ང་ཚོ་མཉམ་དུབ་ཀྱིས་འབད་བརྩོན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་དོན་སྙིང་ལྟར་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་ཐུབ་རྒྱུ་ནི་ངོས་ཀྱི་རེ་བ་ཡིན།།

ཏཱ་ལའི་བླ་མས།

<u>།།</u>

<u>།།</u>

སྒོམ་གྱིང།

བྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ གོ་གྲངས་ནང་དས་སེམས་ཚོང་རྣམ་དཔྱོད་ (Emotional Intelligence) འདི་སྐད་དེས་དེབ་དེས་ཐུ་གུ་ཚོར་སོ་སོའི་སེམས་ཚོང་སྐོར་དང། དེ་དག་ལ་གཙོ་ལེན་བྱེད་ཚུལ། གཞན་ལ་མཉམ་ཚོང་གི་སེམས་སྐྱེད་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སློབ་གསོ་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར་ཏེ། མདོར་ན་སེམས་ཚོང་གོ་རྟོགས་ཞེས་འགོད་ཚོག་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་དགོས་གལ་དང། འཚམ་མཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་འཛུགས་རྒྱ་དང། སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཟླུང་བ་ལ་མིའི་བློ་ཚལ་འདི་རིགས་རི་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་དགོས་པའི་སྐོར་ར་སྤོད་དང་སྣྲུབ་བྱེད་བཀོད་ཡོད།

སྐབས་དེ་ནས་བཟུང་ལྟ་ཚུལ་འདི་ཁྱབ་གདལ་དུ་འགྲོ་ཐུས་ཡིན་ཞིང། འཛམ་གླིང་ཡུལ་བྱ་གང་སའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ཤེས་རིག་སློབ་གསོ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་སོན་པ་ལ་སློབ་གཉེར་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཐབས་ལམ་འདི་རྣམས་ཀྱི་སློབ་གསོ་ཡང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་ཆགས་བཞིན་ཡོད། ལས་འགྲུལ་དེ་ལ་"སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚོང་གི་སློབ་གསོ་"སྟེ་བསྡུས་ན་ SEL ཞེས་འགོད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་བསླབ་གཞི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་རྣམས་ནི་སེམས་ཚོང་དང་ལྡན་པའི་སྐོར་གྱི་ཚན་རིག་གི་གྲྭབ་དོན་ཚད་མཐོ་ཤོས་རྣམས་ལ་གཞི་རྩ་ཚུགས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་དེས་པར་བྱང་ཆུབ་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་ལེ་ཚན་ཁ་ཤས་ལས་འཆར་འདིའི་ཁྲོད་དུ་ཚང་གི་མེད། དེ་དག་ལས་ཁག་ཅིག་ངོས་ནས་ལྷགོང་ས་མཚོག་དང་ལྷན་དུ་ཁོང་གི་ཕྱག་དེབ"ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་ལ་བཅངས་པའི་ལྷགོང་ས་མཚོག་གི་གཟིགས་སྣང། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ནུས་ཤུགས"ཞེས་པའི་ཐོག་ལས་ཀ་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་ངོས་ལ་གསལ་པོར་གྱུར་སོང། འཛིག་རྟེན་ཏེ་བཟང་དུ་གཏོང་བའི་ཁོང་གི་གཟིགས་སྣང་དེའི་བྱས་ཆ་གཅོ་པོ་ཞིག་ནི་བྱམས་བརྩེའི་སློབ་གསོ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་སྟེང་རྟེ་གཞི་རྩར་བཟུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་འཛིན་བསྐྱེད་པར་བྱ་རྒྱུ་དང། མི་ཚེ་ཏེལ་པོར་རྩ་འཛིན་དེའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་བསྡུན་པར་བྱ་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོ་བཟང་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་པ་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར། "དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས"བཟོས་པའི་གོ་ལ་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱི་དཀའ་ངྲོག་སྟེ། རེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དབྱལ་ལྷག་གི་བར་ཁྱད་དང། རེ་སྤྱག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་"ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོའི་"འཐབ་རྩོད། རེ་ཚ་རྡུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་གོ་ལ་རྣམས་"དུས་རབས་ཉིར་གཅིག་གི་མི་ཚོས"སེལ་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད།

ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ནི་ལྷེ་མིག་དེ་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ་ལྷགོང་ས་མཚོག་གིས་བཀའ་བསྩལ་དང་སྟོལ་བཞིན་པ་ལྟར། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་དང་ཀུན་ཁྱབ་སེམས་འཁུར་གྱི་སྤྱི་སེམས་རྣམས་ངེས་པར་སློབ་གསོ། མདོར་བསྡུས་ན། ལྷགོང་ས་མཚོག་གིས་སྤྱི་ཁོང་རྟེ་ཁྱད་བྱ་རྒྱ་དེ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོང་གིས་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་བཟོས་པའི་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འཚམ་ཚོས་ལྷག་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པར་བཀའ་བསྩལ་ཅིང། ད་ལྟ་འདི་ལ་ཐུགས་དགྱེས་ཚོར་ཆེན་

པོས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བཞིན་པ་དེ་ལ་དོན་སྙིང་ཆེན་པོ་ལྟར་ཡོད།

སྤྲེ་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དེ་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་བྱུབ་པ་དེ་སྟེས་དབང་ཞིག་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། ༢གོང་ས་མཆོག་ལ་ཨེ་མོ་རིའི་གཙོ་འཛིན་ཁྲིད་འཚགས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་མཚན་གནས་ཡོད་ཅིང། དེ་ནི་ *1990* ལོར་དབུ་འཛུགས་བྱུང་བའི་ཥེས་རིག་སློབ་གཉེར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་རྩེར་སོན་པ་ཞིག་ཡིན། ༢གོང་ས་མཆོག་གིས་ཡུན་རིང་ཞིག་ནས་སློབ་མ་ཀུན་གྱི་ཥེས་ཡོན་གྱི་ཆ་ཥས་སུ་ཁྱབ་སྟེལ་གནང་བའི་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་སྤྲེ་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་བསྡུས་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པ་དང། སྟོང་ལོ་གསར་བའི་བཟང་སྨྲོ། དེ་མིན་གྱི་ཁོང་གི་གསུང་ཆོས་ཁག་ནི་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་བའི་བཟང་སྨྲོ་ཀྱི་སློབ་གསོའམ་སྤྲེ་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་སྒྲོམ་གཞི་ཡི་ཁྲུངས་གཙོ་བོ་རྣམས་ཆགས་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ་སྐུ་ཞབས་པོ་ཏང་སེན་གེ་དང་བདག་གིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་བཙུམས་པའི་དལ་དེབ། དམིགས་གཏད་རིགས་གསུམ། ཥེས་ཡོན་གྱི་འཛུག་སྒོ་གསར་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ཡིན། ངེད་གཉིས་ཀྱིས་སྤྲེ་ཥེ་རྒྱུད་ལ་སྟེལ་བའི་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཞིག་དང། ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཡིད་བྱེད་བརྟན་དུ་གཏོང་ཞིང། ཕྱོགས་གཞན་ནས་ང་ཚོའི་མི་ཚེར་ལྟུགས་རྒྱུན་ཆེ་བའི་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་ནས་གོ་ལའི་ཚན་རིག་བར་གྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ལ་ཡིད་བྱེད་འཛིན་པའི་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དགོས་པའི་ནན་སྒྲལ་ཞུས་ཡོད།

དེ་འདྲའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་ཁྲིད་ཐབས་ཚང་མ་འཛིན་ཁང་དུ་སྤྱོར་བའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བ་ལ་སྤྲེ་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོའམ་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་བའི་བཟང་སྨྲོ་ཀྱི་སློབ་གསོ་འདི་ཅི་ནས་དགོད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ངོས་ནས་སྤྲེ་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་ལ་ SEL 2.0 སྟེ་ SEL རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞེས་སུ་འབོད་རྒྱུ་ཡིན་ལ། འདིས་ཅི་ཙང་རྣམ་དགྱེད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། ངོས་ནས་སྤྲེ་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་ལ་ SEL 2.0 སྟེ་ SEL རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞེས་སུ་འབོད་རྒྱུ་ཡིན་ལ། འདིས་ཅི་ཙང་གིས་གནད་འགག་ཆེ་བའི་ཥེས་ཡོན་གྱི་འཛུག་སྒོ་འདི་ལ་མ་འོངས་ལམ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

འབྲུམ་རམས་པ་ཏེ་ནི་ཡལ་ ཚོ་ལ་མན་གྱིས།

སེམས་ཚོང་རིག་རྩལ་གྱི་རྩོམ་པ་པོ།

སློབ་གཉེར་དང། ཕྱི་ཚོགས། སེམས་ཚོང་བཅས་ཀྱི་ཥེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་མཉམ་གཉེར་ལས་འཚར་གསར་འཛུགས་གནང་མཁན་ཁྲས་ཀྱི་གཅིག

ལེགས་གསོལ།

ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། སེམས་རྩོང་། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་(སྤྱི་སློབ་གསོ)
ཡི་ལས་འཚར་འདི་བཞེན་མི་སྣ་ཏ་ཅང་མང་པོའི་འབད་བརྩོན་ལ་བཏེན་ནས་བྱུང་ཞིང་། མང་པོ་ཞིག་གིས་གླ་པོགས་སམ་ཐ་ན་ངོ་
སོའི་བསམ་བློ་ཅམ་ཡང་མེད་པར་སོ་སོའི་དུས་ཚོད་དང་། ཞབས་ཞུ། ནུས་ཤུགས་བཅས་བློས་གཏོང་གནང་སྟེ་སྐུ་ལས་བསྐྱོན་
ཡོད། ལས་འཚར་འདི་དང་འདིའི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་མངོན་འབྱུར་ཐུབ་པར་དོན་སྙིང་ལྟན་པའི་མཐུན་འབྱུར་གནང་མཁན་ཁྱད་མཁས་
སློབ་སྟོན་པ་དང་། ཆོས་པ་པོ། ཉམས་ཞིབ་པ། དགེ་ཤེས། སློབ་གསོ་བ། འཛིན་སྐྱོང་མི་སྣ། ལས་བྱེད། སློབ་ཐུག་སོགས་བརྒྱ་ཕྲག
ཁ་ཤས་བཞུགས་ཡོད་སྟབས། ཁོང་རྣམས་ཀྱི་མཚན་རེ་རེ་བཞིན་འདིར་སྤྱ་རྒྱ་ཅང་དཀལ། འོན་ཀྱང་ལས་འཚར་འདིར་ཕྱོགས
གང་ཐད་ནས་མ་ཐུན་འབྱུར་གནང་མཁན་ཚང་མར་ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སྤྱི་སློབ་གསོའི་རྒྱ་ཁག་གི་ངོས་ནས
བཅོས་མིན་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་བཀའ་དྲིན་བླ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་དང་། ལས་འཚར་འདི་ཆུ་མཐུད་དེ་འཕེལ་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ
བའི་རྒྱུ་རིམ་ཁོད་ཕྱིད་ཅག་སྤྱི་མཐུན་ཀྱི་ཚོད་སེམས་དང་། ནམ་དཔྱོད། རེ་བ། འཚར་སྟངས་བཅས་མངོན་པར་གསལ་རྒྱུར་ཏེད
ཅག་གི་རེ་བ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

ཤེས་རིག་དང་། འཚར་འཕེལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ། ཞིབ་འཇུག་བཅས་ལ་ཉམས་ཚོད་གིས་ཐུག་པའི་སྒྲུས་བུ་མང་པོས་གཏོང
པོད་ཆེན་པོས་སྤྱི་སློབ་གསོའི་སྒྲོམ་གཞི་དང་བསླབ་གཞི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་ཁྱད་མཁས་སློབ་སྟོན་པའི་འགན་ཁུར་བཞེས
ཡོད། དེ་དག་གི་ཁོད་ནས་འབྱམ་རམས་པ་ཏེ་ཞི་ཡཱ་ ལྷོ་ལམ་ནད་དང་། འབྱམ་རམས་པ་མཆུ་ ལྷ་རིན་བཀ་ འབྱམ་རམས་ཐུབ་བསྟན
ཕྱི་ན་ལཱ་ཁ། འབྱམ་རམས་པ་ནོ་བར་ཏ་ ནོ་མེར། སོ་ཬི་ ཐྲང་རི། ཏ་ར་ཕྲེ་ལ་ཀི་བཅས་ལ་དམིགས་བསལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་
དང་། ཞེད་ཅག་གི་ཁྱད་མཁས་སློབ་སྟོན་པ་འབྱམ་རམས་པ་ཁིམ་བར་ལི་ ཥོ་ནར་ཏ་ ར་ཁེལ་ཀྱིས་བསླབ་གཞི་བཟོ་སྒྲུབ་དང་། ཕྱི
སློབ་གསོའི་རྒྱུན་ཕྱོད་ལག་དེ་ཝ། ཕྱི་སློབ་གསོའི་ཉམས་ཞིབ་དང་ཚོད་བཟུང་ཆ་ཚན་པ་བཅས་ལ་མཐུན་འབྱུར་གནང་བ་དང་། ལི་ན
ཨ་ ལེན་ཏེ་ཡ་རི་ཡིས་བསླབ་གཞི་ཙ་ཧཱི་ན་ཡར་རྒྱས་དང་། ཥེས་ཡོན་ལས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁག
ལ་འགན་ཁུར་ནན་པོ་གནང་བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། གཞན་ཡང་དེད་ཅག་གི་ཁྱད་མཁས་སློབ་སྟོན་པ་ཕེ་ལེན་ ཨི་ལར
ཁ་རྟས་དང་སྦྱང་རྒྱུ་བཅོས་ཐབས་ཥེས་ཡོན་བསྟེ་གནས་ཁང(Trauma Resource Institute)གཉེས་ཀྱིས་ལས་གཞི་འདིར་ལམ
སྟོན་དང་རྒྱབ་རྒྱོར་གནང་བ་དང་། སྦྱང་རྒྱུ་དང་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་ཐད་ཀྱི་གལ་ཆེའི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱར་ཚོག་མཆན
གནང་བར་སྟེང་དབུས་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ། ལམ་སྟོན་བྱེད་པོ་དེ་དག་གིས་ལོ་ངོ་དུ་མའི་རིང་བཟོད་སྲན་ཆེན་པོས་ལམ་སྟོན
གནང་སྟེ་སྤྱི་སློབ་གསོ་འདི་ལ་བཟོ་དབྱིབས་ལེགས་པར་བྱིན་པར་སྟེང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

བསླབ་གཞི་འདི་ཆོས་བྱིས་ཞུས་པ་ནི་ཐུན་མོང་གི་འབད་བརྩོན་ལ་བཏེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། འདིས་དགེ་ཤན་དང་བསླབ་གཞིའི་ཆོས
པ་པོ་བཅུ་ཐུག་མང་པོའི་ཆོལ་བ་དང་མཁས་ཆལ་མཚོན་ཀྱི་ཡོད། དེ་མཚུངས་བསླབ་གཞི་ཆོས་བྱིས་གནང་མཁན་དང་སློབ་སྟོན་པ

རྒྱ་གར་ནས་ཤེས་དང། ཨེམ་ རྒྱ་གར་ཀེ་ཏཱ་ལ། མོ་ལི་ ས་ཏི་ལྦར་ཏ་ ལོ་ལོར། ཨེ་མི་ལི་ ཨོ་སེ་ཏིན་ ཨོར། ཀེ་ལི་ རི་ཅར་ཏ་སི། ཌུ་ལི་ སོ་ཕྱེ། རྗེ་ན་ ལྦ་ཡིཏ་ཏེ། རེག་ཁ་ལིན་ མེ་ལོ་ནི་བཅས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྱི་སྨོན་གསོའི་ལག་དེབ་ཀྱི་ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན་ཚན་ཁག་ལ་མཐུན་འགྱུར་གནང་བར་དམིགས་བསལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ། མ་ཟད་བྱ་རྒྱ་ བོ་ལིན་དང། ཨན་ མེག་ཀེ་ བི་རཡི་སན། ས་ཏེ་ལ་ ལྱམ་ཆེ་བའི་གླིག་དེབ་འདི་འཛིན་འགོད་ལས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་ཐུར་གྱུ་མཉམ་འདེགས་གནང་མཁན་རྣམས་དང། དཔ་དྲང་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་དྲ་ཐོག་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཁང་པའི་ཀུ་ཐེ་ལ་ (XD) ལས་ཁང་ལའང་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

འཛིན་ཁང་ནང་སྤྱི་སློབ་གསོའི་ལས་འཛིན་འདི་སྟོན་འགྲོའི་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་མཉམ་རྩེ་མཁན་གྱི་སློབ་གྲྭ་དང་སློབ་གྲྭའི་ འཛིན་སྐྱོང་མི་སྣ་ཁག་ལ་ང་ཚོས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སློབ་གྲྭ་དེ་དག་ནང་བཡེ་ཏི་ཡ་སློབ་གྲྭ (Paideia School) དང། ཁིན་ཏེ་ཛི་སློབ་གྲྭ (Kindezi School) ཡུ་ཝུ་ཝུ་སློབ་གཉེར་ཁང། (Woodward Academy) ཨེ་ཏ་ལན་ཏའི་རྗེ་ཌུ་ཡི་སློབ་གཉེར་ཁང། (Atlanta Jewish Academy) རྗོ་རྗེ་ཡ་མངའ་སྡེའི་ཨེག་སེ་ལ་སློབ་གཉེར་ཁང། (Excel Academy) ཨེ་ལི་ནོ་ཨེ་ཀྱོང་ཁྲེར་གྱི་པི་ཨོ་རི་ཡའི་སློབ་གྲྭའི་རྗོང་ཁག(the Peoria Illinois school district) ཨེ་སི་པེན་གཞུང་གཉེར་སློབ་གྲྭ་ཁག (Aspen Public Schools) ཨེ་སི་པེན་ཡུལ་ལུང་ཉིན་སློབ། (Aspen Country Day School) ཨེ་སི་པེན་ཆེ་བལ། (Aspen Chapel) རྒྱ་རམ་ས་ལར་རྟེན་གཞི་བྱེད་པའི་གཏོང་ལེན་སློབ་གྲྭ་བཅས་དང། དེ་མིན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གཏོགས་ཡོད། སློབ་གྲྭ་དེ་དག་དང་དེ་མིན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལས་གཞི་རིམ་འོག་མ་དང། གཞི་རིམ་བར་མ། མཐོ་སློབ་བཅས་ལ་ཉམས་ཚོད་གོས་ལྡུག་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཁག་ཅིག་གིས་ བསྟན་གཞིའི་བརྗེད་བྱ་སྒྲིག་རྒྱུ་དགོངས་ཉམས་དང། འཛིན་ཁང་ནང་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསྟན་གཞི་འདི་ཐུགས་ལག་ལས་གཞི་ བཤད་ཆེའི་ཚོད་བ་བརྗེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཐད་གནད་ཆེ་བའི་བྱེད་སྒོ་བསྡུབས་ཡོད། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དེ་དག་ཁྲོད་ཆགས་ནི་ཁོ་ལས། ཨ་ལར་ཁོན་དང། ཁེ་ཐེ་རིན་ བན་ཏོ་སྒྲི། མར་ཐ་ ཁལ་ཏ་ཕེལ། ཁེ་རི་ ཁར་ལྕགས། པེ་ནི་ ཁི་ལེ་མནས། ཏོ་སེ་ ཁོར་ཏེ་ཏོ། རཡི་ཏར་ ལོ་ཡེ། ཏཡི་སོན་ ཏེལ། ཨེ་ཏན་ ཏ་ལྷུ་ནི། ཏོ་ས་ལིན་ ཏན། ཆུར་ཆུ་ར་ ཏློན་བར། ཇོ་ནི་ ཐེ་ས་ཤེད། ཨེ་ལི་ཌ་བེཥ་ ཏྲན། ཏེ་ལི་ ཇོན་སོན། བེན་ ནེ་ཆྱལ། མེ་ལྷན་ནུ་ནན། ཁ་ནི་ ཇི་མར་མེན་ པེ་རིཥ ཇོ་ནི་ ཁེ་ལ་ཕ་ ཏ་ལ་ ཁ་ལ་ཕ ཇ་ལ་ཀོ་ལ་ཕ་སྒྲི་བཅས་ཡོད།

གཞན་ཡང་སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསྟན་གཞི་འདི་འཛམ་གླིང་རྒྱ་ཁྱབ་ནང་དང། དེ་བཞིན་སྐད་ཡིག་དང། ལུང་པ། རིག་གཞུང་བཅས་མང་པོའི་ཁྲོད་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བཟོ་ཕྱིར་སྐུ་ལས་བསྐྱོན་དང་སྐྱོན་བཞིན་པའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་ རྒྱལ་སྤྱིའི་སློབ་སྟོན་ཚན་པའི་ཁོངས་མི་དང་དེད་ཅག་གི་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐུགས་སྟྲེལ་མང་པོར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་དང། ཁྱད་པར་ དུ་སྐུ་ཞབས་ཕེར་སེ་ཏ་ལགས་དང། རྒྱ་གར་ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་ཕ་ན་ཕེབས་ཆ་ཁང། དབུས་བོད་མིའི་ཕྱི་ལཱ་གས་ཀྱི་ཤེས་ རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་དང་རྩ་སར་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་བཞུགས་སྒར་བོད་ཀྱི་དགེ་མཛོད་ཁང་གི་ ལག་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷག་ཏོར་ལགས། ཏྲི་ར་ཌི་ལ་བོད་ཁང་ (Tibet House Brasil) གི་འཛིན་སྐྱོང་ལག་འཛིན་ཚེ་དབང་ཐུན་ ཚོགས་ལགས། འཛར་མན་བོད་ཁང། འབྲུམ་རམས་པ་ཁོ་རི་ན་ ཨེ་གི་ལར་ རབ་དང། ཤེལ་ཕྱི་ཡ་ ལྦ་ཡི་ས་མན་ ཤི་ས་ཁ་ལི་ནི། ཨེ་ཏ་ལི་ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི(Istituto Lama Tzong Khapa)བླ་མ་ཙོང་ཁ་པའི་བསྟི་གནས། སྐུ་ཞབས་རི་ཆར་ཏ་ མོར། བྱང་ཨ་

ཡི་ལན་གྱི་མདེ་ཎའི་དྲག་ཆར་ཁོད་ཀྱི་ཐུ་གུ་ཞེས་པའི་ཐེབས་ཙ་ཁང་བཅས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན།

སྤྱི་སྨོན་གསོ་ནི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སྨོན་གཉེར་ཁང་གི་སྨོས་སྐྱབ་ཚན་རིག་དང་སྤྱིང་རྗེ་གཞི་ཙར་བཟུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷེ་གནས་ཁང་གི་ལས་འཚར་ཞིག་ཡིན་ཞིང། ལྷེ་གནས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་མི་རེ་ངོ་རེ་ནས་ལས་འཚར་འདི་མངོན་འགྱུར་སྨད་མཐུན་འགྱུར་བསྐྱེས་ཡོད་ཅིང། མང་པོས་གནད་འགག་ཆེ་བའི་ལེགས་སྐྱེས་ཤུལ་ཡོད། སྤྱི་སྨོན་གསོའི་འཚེལ་རྒྱས་ལ་འགོ་བཙུགས་མ་ཐག་ནས་ལྷེ་གནས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་འབྲེལ་རམས་པ་བློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ནི་གི་ལགས་ཀྱིས་སྟེ་ཁྱིད་དང་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ལས་འཚར་འདིར་སྤྱི་སྨོན་གསོའི་འགན་འཛིན་གཞོན་པ་འབྲེལ་རམས་པ་བི་རན་ཏན་ ཨོ་ཏ་ཥ་ ཏི་ ཤེལ་ཥ་ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་ཤུགས་རྒྱུན་དེས་ཅན་ཞིག་བྱིན་ཡོད་ཅིང། འབྲེལ་རམས་པ་ནི་གི་དང་ཁོང་གཉིས་སྨོས་གཞིའི་ཕྱག་སྟེལ་ཆོས་པ་ཡོ་ཡིན་པ་དང། ཁོང་གིས་བསྟན་གཞི་དང་ལས་འཚར་འདིའི་ཆ་ཤས་གཞན་གྱི་ཆོས་འབྲིའི་འགན་ཁུར་ཡང་བཞེས་ཡོད། མདོར་ན་ལྷེ་གནས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཚང་མས་ལས་འཚར་འདིར་མཐུན་འགྱུར་གནང་བ་དང། ལྷག་པར་དུ་ཁེ་རོལ་ བེག་དང། ཏེ་མོ་ཐི་ ཏ་རི་ སན། དགེ་བཤེས་དགྲ་འབྲལ་རྣམ་རྒྱལ། ཊཡི་ར་ལིན་ ཡེ་རེ་ཛི་ཡར། བཙོན་འགྱུས་བསམ་འཚེལ། ལིན་ཏི་ ས་ཏེ་ཕེན་ཏེ་མེ། བསྟན་འཛིན་བསོད་ནམས། ཁེ་རི་ས་ཊ་ ཏེ་ན་རི་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་སྨོན་གསོ་ལས་འཚར་ཡོངས་རྫོགས་ལ་མཐུན་འགྱུར་གནང་སྒྲིན་གནང་བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ། དེ་བཞིན་གཙུག་ལག་སྨོན་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཁྲོན་ཡོངས་ཀྱི་སྨོན་གྲྭ་ཁག་མཚོན་ཐུབ་པའི་ལྷེ་གནས་ཁང་གི་སྨོན་སྟོན་ལྷན་རྒྱས་ཀྱི་ལས་སྟོན་དང་རྒྱབ་རྟེན་ཞུ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་དང། ཆེ་བཟག་ཏུ་དེའི་ཚོགས་གཙོ་འབྲེལ་ཀུ་ཏ་ལ་ ཏཱ་ཏ་ཏ། ཏ་ལ་ཡ་ཤ་ ཏ་ལ་ཡ་ཤ་ ཤ་ཀ་ཏ་ ཤ་ལ་ཡ་ཤ། ཏ་ལ་ཡ་ཤ་ ཤ་ལ་ཡ་ཤ། ལ་ཡ་ ཤ་ལ་ཡ་ཤ། ལ་ཡ་ ཤ་ལ་ཡ་ཤ། ལ་ཡ

ལས་འཚར་འདི་ལ་ཅགོང་ས་མཆོག་ཅ་སྒུ་སྒེར་གྱིས་ཐོག་མའི་མ་དཏལ་གསོལ་བསྡལ་དང་མ་དཏལ་མཁོ་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱ་བར་རོགས་མགོན་གནང་བས་འདི་དག་མེད་ཚེ་གྲུབ་འབྲས་འདི་དག་གང་ཡང་འབྱུང་མི་སྲིད། དེ་བཞིན་ཅགོང་ས་མཆོག་གི་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ཞེབས་རྩ་དང་། ཡེ་ཤེས་འགོར་ལོའི་ཞེབས་རྒྱ། བི་ཡེ་དང་བ་མེ་ལའི་ཚོ་མི་རྣྲ་ཡའི་ཞེབས་རྩ་བཅས་ཀྱི་གཏོང་ཕོད་ཆེན་པོས་དབལ་འབྱོར་རོགས་རམ་གནང་བར་བཀའ་དྲིན་བླ་མེད་དུ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། སྒྲིག་འཛུགས་དེ་གསུམ་གྱིས་རོགས་དཏལ་གནང་བ་ལས་ཚེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སློབ་སྦྱོང་ཆགས་པ་ཐུབ་ཁང་ཐུགས་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ལྷ་གནས་ཁང་གིས་སྤོས་པ་དང་བཅས་ཏེ་སྲི་སློབ་གསོའི་ལས་འཚར་ཁག་འགེལ་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་དེ་དག་གོ་ལ་སྲི་ཡོངས་ལ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱའི་ལས་རིགས་ལ་ཞུགས་ཐུབ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ལྷལ་ཏོན་ཁྲིམ་ཚང་ཞེབས་རྩ། རོ་བིན་ཞེབས་རྩ། མ་ཟད་ལེགས་སི་དང་། རོ་བར་ཏ་ ཕོ་ཏམ་ཀིན། ཇོ་ནི་ ཕེན་སེ་ཏོན་བཅས་ཀྱིས་གཏོང་ཕོད་ཆེན་པོས་དབལ་འབྱོར་གྱི་རོགས་སྒྲོར་གནང་བར་སེམས་གཏེང་ནས་ཡི་རང་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ལེགས་སྒྲུས་འདི་ཀུན་གྱིས་ལས་འཚར་འདིའི་ནུས་པ་ལ་གཞན་གྱིས་གདེང་འཛིག་ཆེན་པོ་བྱེད་པ་མཚོན་བས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་ཁེངས་པ་བྲལ་ཞིང། ང་ཚོས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མི་རབས་མང་པོར་འདི་ལས་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་ཕན་པ་ཐོབ་པའི་རེ་བ་འཚང་བཞིན་ཡོད།།

དྲིན་གཟོའི་བསམ་པ་དང་བཅས།

སྲི་སློབ་གསོའི་རྩ་ཁག་ནས།

༢

ང་སྒྲ།

སྤྱི་ཚོགས་དང། སེམས་རྩོད། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་གནས་པའི་སྟོན་འགྲོ་ནས་བཅུ་གཉིས་བར(ཉེ་སྟོན་འགྲོ་ནས་མཐོ་འཕེད་སློབ་གྲྭ་བར)གྱི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་འབྱེས་བྱེད་སྟངས་དང། བཟང་སྤྱོད་སྒྲུན་སྟངས། སེམས་རྩོད་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྟངས་བཅས་ལ་ཤེས་སྤྱོད་བསྟེན་པའི་ཆེད་དུ་འཚར་འགོད་བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱི་འི་ལས་འཚར་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། མཐོ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཆེད་ལས་ཤེས་ཡོན་ཕྱི་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིམ་པ་ཀུན་གྱི་ནང་བདེ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱང་བའི་སློབ་གཞི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སློབ་གཞི་དེ་ནི་མི་རབས་འདི་དང་མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་གོང་འཕྱད་དུ་གཏོང་བ་ལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལམ་བུ་རྗེ་ལྟར་བསྟེན་དགོས་པའི་ཐད་བསམ་ཞིབ་ནན་པོ་དང་ཏོད་པོ་གཏོང་བའི་སྲོལ་འབྱེད་མཁན་རྣམས་དང། ཚན་རིག་པ། ཉམས་ཞིབ་པ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་བཅས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། འདི་གཞི་ཆར་བཟུང་ནས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་རྣམས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད། སློབ་གཞི་འདི་ SEL ཞེས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་རྩོད་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་ལག་བསྟར་གནང་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གང་གནང་བ་དེའི་ཐོག་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། ལས་རིམ་དེའི་ནང་བྱ་གྱའི་འཚར་འཕེལ་ཀྱི་དུས་ཡུན་འགངས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་རྩོད་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ། མི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་འབྱེས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་བཅས་པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང། ཁང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ། མི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་འབྱེས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་བཅས་པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ལས་སློབ་གཞིར་གྱི་གྲྭབ་འབྲས་དང་དོ་བདག་གི་བདེ་ཐབས་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བ་མངོན་མཐོང་བྱུང་ཡོད།

ལེ་ཚན་འདིས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་སྒྲོམ་གཞིའི་སྤྱི་ཁོག་སྟོན་པ་དང། དེའི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་བཀོད་པ་ཡང་འགྲེལ་བརྗེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལེ་ཚན་ཕྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་གཞི་འདིར་གཏོགས་པའི་གྲྭབ་ཆ་ཁག་ལ་ཞིབ་འགྲེལ་བྱེད་ཀྱི་རེད། འདི་རྣམས་ཀྱི་མཇུག་ཏུ་ལག་བསྟར་གྱི་ལེ་ཚན་ཞིག་དང། བཤད་ཆད་དཀའ་འགྲེལ་གྱི་ལེ་ཚན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་གྱི་ནང་སློབ་གཞི་ཡོད་པ་ཅོམ་དུ་མ་ཟད་སློབ་གཞི་འདི་གཞི་ལ་བཞག་པའི་བསླབ་གཞི་ཡང་ཡོད་ཅིང། དེས་ནི་སློབ་གཞིའི་ནང་དོན་

དང་བཀོད་པ་རྣམས་སློབ་མའི་འཚེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་གོ་རྒྱུགས་དང་ནུས་རྩལ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་སྤྱོང་ཚན་(འདི་ལ་སྤྱོང་ཚན་ཉམས་ཐོབ་ཀྱང་ཞེས་)བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ངོ་བོར་རྗེ་ལྟར་སྐྱོང་དགོས་ཚུལ་ཡང་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ལས་རིམ་འདིའི་ནང་སློབ་སྟོན་པའི་སྤྱོང་བརྡར་དང་བྱ་སྒྲིག བསླབ་གཞིའི་ལག་ལེན། ཆོད་ལེན་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡང་ཚང་ཡོད། སློབ་མའི་ལོ་ཚད་ཀྱི་རིམ་པར་བསྡུན་ཏེ་བསླབ་གཞི་དེ་ཉིད་རིམ་པ་མང་པོར་འཚམས་སྒྲིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་དགེ་དེབ་སོ་སོའི་ནང་སྤྱོད་དུ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཤེས་སྤྱོང་གི་ལས་འཚར་ལག་ལེན་དུ་འགེལ་བ་ལ་མཁོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་གཞན་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་དུ་ཡོད།

བཟང་སྤྱོད་ལ་རི་ས་མེ་དཀྱི་སྒོ་ནས་འཇུག་པའི་ཐབས།

སྒྲ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རིག་གཞུང་ཀུན་གྱི་ཁྱོན་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་ལག་བསྟར་བྱང་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པའམ་དེ་ལྟར་མེན་པའི་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་འང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་ནི་ཆོས་ལུགས་སམ། རིག་གཞུང་། ཡང་ན་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གཞི་རྩར་བཟུང་བ་མ་ཡིན་པར། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་ཞིག་སྟེ། ཆོས་དང་ཡོད་མེད་སུ་རུང་གིས་ཀྱང་དང་ལེན་ཐུབ་པའི་ཀུན་ཁྱབ་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡིན། རྗེ་ལྟར་སྒྲ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་"སེམས་སྐྱོང་གི་གོ་རྒྱུགས་"ཚེར་སྐྱེད་བྱེད་པར་དམིགས་པ་བཞིན་དུ་དེས་"བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རྒྱུགས་"སྟེལ་བར་གཞོལ་བཞང་ཡིན། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རྒྱུགས་ཞེས་པ་ཕྱི་ནས་བཅོན་འགེལ་བྱེད་པའི་ཡ་རབས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་དེས་བཟུང་དེ་འཕྲ་ལ་ཞུགས་པར་གོ་རྒྱུ་མིན་པར། སློབ་མ་རང་ཉིད་ནས་རང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་སླན་པའི་ཀུན་སྤྱོད་རྣམས་རིག་རྩལ་དང་གོ་རྒྱུགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྤྱོད་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས། བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་འདི་ལྟ་བུ་བསྟུན་ཏུ་རུང་བ་དང་བསྟུན་ནས་ན་དོན་ཆེ་བ་ཡིན་པ། དེས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ང་ཚོའི་གོ་ལར་ཞབས་འདེགས་གང་འཇུ་བསྟུན་ཐུབ་པ་བཅས་ལ་བསམ་གཞིག་མཐར་ཕྱིན་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྲོལ་འབྱེད་པ་མང་པོས་སློམ་གཞི་འདི་ལ་རྟགས་ཆེའི་ཤུགས་རྒྱུན་བྱེད་ཡོད། དེ་དག་གི་ཁྱོད་ནས་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཨགོང་ས་ཨསྒྲས་མགོན་ཨ་ཏུ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་ཡིན་ཞེང། ཁོང་གིས་ཤེས་ཡོན་ལ་འཇུག་པ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་འཇུག་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གནང་གི་ཡོད་པ་སྟེ། འཇུག་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྲོལ་རྒྱུན་སློབ་གཉེར་གྱི་སྤྱོང་ཚན་ཁག་གོང་སྟེལ་གཏོང་བ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱུན་ཤེས་དང། ཐུན་མོང་གི་སྤྱོང་བ། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ངེས་ཐུབ་པའི་འགྲོ་བ་མི་འི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་ཁག་ཟང་གཞིར་བཟུང་བའི་གཞན་པས་ཁོང་གིས་འདས་པའི་མི་ལོ་བཅུ་ཐུག་བཞི་ལྷག་གི་རིང་ལ་གནད་ཡོད་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་དང། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་པ། འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཁག་གི་དབུ་ཁྲིད་བཅས་དང་ལྷན་དུ་བཀའ་བསྡུར་གནང་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང། དེ་རྣམས་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཚན་ཁག་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཞུགས་པའི་བསམ་བློ་ཅན་ཁ་ཤས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང། ཁོ་རྣམས་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཚན་ཁག་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་ཞུགས་པའི་བསམ་བློ་བ་མང་པོས་ཁ་སྐོང་གསལ་འདོན་ཞུས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཨགོང་ས་ཨསྒྲས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གཉིས་བར་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། འབྲེལ་བ་འདིས་རིག་གཞུང་ནང་ཕན་ཚུན་དང་ཚན་ཁག་ནང་ཕན་ཚུན་བར་ལ་མཉམ་རྩྭ་ཀྱི་ལས་གཞི་བསྟུན་པར་གཙོ་བོར་

གཞོལ་ཡོད་ཅིང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་རྟེའི་ཚན་རིག་ལྟ་བུའི་ཚན་ཁག་གི་ནང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་གཞི་བྱུང་ཡོད། དེས་ན་ལས་རིས་འདིའི་སྒྲ་ཡོངས་ཀྱི་དགོས་པ་ནི་ཨགོང་ས་མཚོག་དང་སྨོན་གཉེར་ཁང་གཉིས་ཀའི་གཟིགས་ཏུ་གྱུར་པའི་བྱམས་བརྩེ་དང་ཤེས་རབ་སྟེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་འཛིན་གས་བར་རམ་འདེགས་བ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱ་གར་སར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་མིའི་འཚེལ་རྒྱས་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་སྟོན་པ་ནི་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ལས་རང་གཞན་ཚང་མར་ཁེ་བན་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དར་ཁྱབ་རྟེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། མཉམ་སྟེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ *২০১৬* ལོའི་འཛམ་གླིང་བདེ་སྐྱིད་སྟན་ཐོ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདོན་ཐེངས་དེའི་ནང་ལེ་ཚན་གཅིག་ཆ་ཚང་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོར་ཡིན་ཞེང། "མིའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་མི་ཚེ་ལ་རྟེ་ཅམ་རོལ་མིན་ཏེ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཁྱད་ཚད་དང། ལྷོག་ནས་བཤད་ན་དཀའ་སྡུག་གིས་དབེན་ཚད་ཀྱི་ཆ་ནས་འཛལ་དགོས། ང་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་གང་འདྲ་ཞིག་སྟེལ་རྩང་ང་ཚོས་ཤུགས་རྒྱོན་སྤྱོད་ཐུབ་ས་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བར་སྟོན་པའི་བཅོས་མིན་གྱི་བསམ་པ་སྐྱེད་དགོས་པ་དང། སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་ལན་ལ་མི་ལྟོས་པའི་ཕན་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྤྱོད་དགོས་པ་ཡིན།" ཞེས་འགོད་ཡོད། སྟན་ཐོ་དེས་ཨགོང་ས་ཨ་ཏླ་འདི་བློ་མ་མཚོག་གི་གསུང་ཞིག་ལུང་འདེན་ཞུས་པ་ནི། "ཆོས་དང་ཡོད་མཁན་དང་མེད་མཁན་སུས་ཀྱང་ཆ་མཉམ་དུ་ཁས་ལེན་དུ་རུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཛུག་པའི་སྒོ་ཞིག་ང་ཚོར་མཁོ་ཡི་ཡོད། དོན་ལ་ང་ཚོར་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅིག་མཁོ་བ་རེད།"[1]

དེ་ལྟའི་འཛུག་སྒོ་དང་བསྡུན་ནས་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལངས་ཕྱོགས་གཞི་ལ་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དེས་ཆོས་ལུགས་གང་ལའང་དཀག་པ་བྱེད་པ་དངོས་ཀུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་བསྡུན་གྱི་མེད། དེ་ནི་རྒྱུན་ཤེས་དང། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་ཐྱོང། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཐོག་གཞི་རྩ་བྱེད་ཡོད་ཅིང། འགྲོ་བ་མིའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་གཤེས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ཟུང་གཞིར་བཟུང་ནས་བརྩི་གཞན་པ་ཞིག། གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར། སྒེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་ཉིད་ཐབས་ལམ་སྟུ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གནས་སྟངས་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་སྤྱོད་བཅའ་ལས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཕྱིར་ཐབས་ལམ་སྟུ་ཚོགས་ཀྱི་ཁོ་ན་ལ་ཡོད། ཁོ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་བསླབ་གཞི་ཚད་ཐུབ་འདི་དང་མཉམ་དུ། སྒྲོམ་གཞི་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆེད་བསྒྲིགས་ཀྱི་ལས་འཚར་དུ་མ་འབྱུང་རྒྱའི་རེ་བ་འཚང་ཞིང། དེ་དག་སོ་སོ་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱ་སའི་སློབ་མའི་དགོས་མཁོ་དང་སྐབས་འབྲེལ་ལ་ལེགས་པར་འཚམས་པའི་ཐུན་མོན་གྱི་ཁྲད་ཆོས་ལྟན་རྒྱ་ཡིན། ཤེས་སྤྱོད་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་བསྡུན་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་དང་དབྱེ་བ་རྣམས་ལས་འཚར་མང་པོའི་ནང་རང་སོར་འཛིག་འདོད་པ་སྲིད་ནའང། ལས་འཚར་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སློབ་གླེམ་སྒྲ་ཆོགས་རང་རང་གི་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་ཁག་ལས་བློ་སྐྱེད་ཐུབས་ཏེ་ཤེས་ཡོད་ལག་བསྡུར་བྱེད་པར་མོས་པ་བྱེད་སྲིད།

SEE ཤེས་ཡོད་འདིས་རང་གི་འཛུག་སྒོ་དེ་ཐུན་མོང་གི་ཉམས་ཐྱོང་དང། རྒྱུན་ཤེས། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་འཛིན་པར་བྱེད་སྟངས། མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གི་རང་བཞིན། སྒྲ་ཆོགས་ལ་ཕན་པའི་སེམས་ཐྱོང་དང་ཁྱས་རྩལ་ཀྱི་རང་བཞིན། དེ་རྣམས་རྟེ་ལྟར་ཁྱིད་དགོས་ཤེད་གོང་སྟེལ་རྟེ་ལྟར་གཏོང་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཞིབ་འཚོལ་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང། ཤེས་

1 Layer, Richard. "Promoting Secular Ethics." Ed. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016, Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.

ཡོན་སློབ་གསོ། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ་དུ་མས་ཤེས་སྦྱོང་འདི་ལ་བློ་སྐྱེད་དང་བློ་སྟོབས་སྤེལ་ཡོད། མ་ཟད་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་རྒྱལ་ཁབ་མང་དག་ཅིག་གི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ལོ་ན་མི་གཅིག་པའི་སློབ་མ་མང་པོར་བསྟན་གཞི་འདི་གསར་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱོང་བའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་དགེ་རྒན་མང་པོའི་ཉམས་ཚོང་ལས་ལེགས་ཆ་བླངས་ཡོད། ཉམས་ཚོང་འདི་ཚོས་སློབ་གཞི་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་འཇུག་ཐབས་དེ་སློབ་གྲྭའི་བཀོད་པ་སྣ་ཚོགས་ཤེག་གི་ནང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་མ་ཟད་ལག་བསྟར་ཐུབ་རྒྱ་ཡིན་པའང་སྟོན་ཐུབ་ཡོད།

གང་ཟག་སྒེར་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གྲྭ་ཚོགས་གཉིས་ཀར་བདེ་གྲྭིད་ཆགས་ཆེ་བ་ཞིག་བསྐྱན་པ་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དང་ཁུས་རྩལ་རྣམས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་ཤིང། དེ་ཉིད་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་ཐུབ་ཀྱང་ཐུབ་ལ་དོན་དངོས་སུ་བྱའོ་དགོས་པ་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདིའི་རྩ་བ་ཚུགས་ཤིང། ལྟ་ཚུལ་དེ་ལ་ཁོར་ཡུག་སྟོ་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་ཁོད་དུ་རྒྱབ་རྐྱེ་ཟེ་ཆེར་ཐོབ་བཞིན་ཡོད། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་བློ་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཙོ་བོར་དམིགས་ཏེ་སེམས་ཚུལ་རིག་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང། གཞན་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་ལས་དང་མཉམ་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ཁུས་པ། ཆོད་རྟོག་བྱང་བའི་སྐྱབས་སུ་ཞེ་སྒྲིག་གཏོང་བའི་ཁུས་པ་ལྟ་བུའི་གྲྭ་ཚོགས་རིག་རྩལ་བཅས་ཀྱི་འཛེལ་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྟང་མེད་གཏོང་བ་ནི་ཐབས་ལ་མི་མཁས་པ་ཡིན་པར་ཞིག་འཇུག་གིས་རྗེ་མང་རྗེ་མང་དུ་སྟོན་བཞིན་ཡོད། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་མི་ཚེ་ལ་བཏང་བའི་རྩལ་རྣམས་ངེས་པར་འཇུག་དགོས་པར་གང་མས་པའི་ནོ་ཆྭ་ལ་གཟེངས་རྒྱས་པ་ཞིག་ཏུ་ཕུར་ཏ་ཡེ་ཧེ་ཀེ་ཨན་ (Dr. James Heckman) ཀྱིས། མི་ཚེ་ལམ་ལྟོང་ཡོང་བ་ལ་རྩལ་འདི་རྣམས་ལ་རག་ལུས་ཤིང། འདི་རྣམས་ངེས་རྣམ་རིག་རྩལ་ཚོད་ལྟ་ཇི་ཙམ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དེ་ཙམ་ཡིན་པར་བསྟན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ལུང་འདེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།[2] ཚན་ཁག་མང་པོའི་ནང་སྟོན་བདག་ཚོས་མི་ཚེར་བཅས་པའི་རྩལ་རྣམས་ལས་མི་གསར་པ་གླ་བའི་ཚ་ཀྱེན་གནད་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ཟེ་ཆེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ཇི་ལྟར་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཨང་རྩིས་དང། ཕྱི་ཡི་སྐད་ཡིག། ཚན་རིག་ དེ་མིན་ཀྱི་སློབ་ཚན་གཞན་གང་དང་གང་ཁྲིད་པ་དེ་དང་འདྲ་བར་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་ཚད་གང་འདྲ་ཞིག་ལའང་སྟོ་ཚོགས་དང་སེམས་ཚུལ་དང་བཟང་སྟོང་ཀྱི་ཁུས་རྩལ་སློབ་པ་ལ་བགོལ་སྟོང་ཆོག་པའི་ཚང་ལ་བསྡུ་ཆེ་བའི་སྐྱོམ་གཞི་ཞིག་བསྐྱན་རྒྱ་དེ་ནི་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་རྒྱབ་ཏུ་གནས་པའི་འདུན་པ་དེ་ཡིན། སློབ་གཞི་འདིས་གཞུང་དོན་ལ་གོ་བ་ཆགས་པ་ཙམ་མིན་པར་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་ཀྱི་གནད་འགག་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འཛིན་གྲྭའི་ནང་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོང་དེ་ཉིད་སློབ་འཇུག་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ཐད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་ལ་ལམ་སྟོན་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་ངེས་བཟུང་སློབ་གཞི་འདིར་འཁོད་ཡོད་པ་མ་ཟད། སློབ་གྲྭ་དང་དགེ་རྒན་དགེ་སློབ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོང་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འཇུག་པ་ན་རང་རང་གི་རིག་གཞུང་དང་འཚམ་པ། སློབ་མའི་དགོས་མཁོ་དང་ཁུས་པ་དང་འཚམ་པ། རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་གོ་སྐབས་དང་དཀའ་ཁག་དང་འཚམ་པར་འཇུག་དགོས་ནས་འཇུག་ཐུབ་པའི་དཀྱེལ་ཡང་ངེས་པོར་འདི་ལ་ལྟན་ཡོད།

2 Heckman, James J. and Tim D. Katuz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012.

འཇུག་པ་འདི་དང་བསྟུན་ཏེ་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་ཚོས་བརྒྱད་གང་གི་ཡང་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་ལས་འཚར་སྒྲིལ་བར་མི་གཞོལ་ལ་ལྷུ་ཀུ་ཚོས་མི་ཆེའི་དཀའ་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་ཚུལ་མ་ཐུན་ཡོང་བར་ཁྱིམ་ཚང་དང་རིག་གཞུང་ལ་རམ་འདེགས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་འདིས་བརྩི་མེད་དམ་བཀག་སྡོམ་བྱ་ཐབས་མེད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ལ་མཚོན་ན་པ་མ་དང་ཁྱབ་ཆེ་ས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་སྟོང་པའི་འབད་བརྩོན་ཁག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང། ཡང་དེ་དག་གིས་སྣྲུབ་པའི་འབད་རྩོལ་རྣམས་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་གསལ་བའི་སྐབས་ཤེས་སྟོང་འདི་ཅ་ཅང་ཚགས་ཚུད་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱི་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་བསླབ་གཞིའི་ནང་དོན་ལ་མཁོ་བའི་སྲོས་གཞི་ཞིག་སྤྱི་ནས་འདི་ས་དོན་དམ་པའི་སེམས་ཚོང་གི་ཆུས་རྒལ་དང། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་རྒལ། བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་ནུས་རྒལ་སྒྲིལ་བ་ལ་བསླབ་གཞི་གཅིག་ཟུར་རག་ལུས་པ་མིན་པར། སློབ་གཉེར་གང་དུ་བྱེད་སའི་ཁོར་ཡུག་ལའང་རག་ལུས་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།།

སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚོང་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ(SEL)དང་འབྲེལ་བ་ཇི་ཡོད་དང། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཏྲན་མི་ཏ་ཁྱད་ཚོས་ཁག

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་སྲོས་གཞི་དེ་ནི་ SEL ཞེས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚོང་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དང། སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་ཤེས་ཡོན་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་འཛུགས་པར་གཞོལ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་གཞི་གཞན་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྒྲུབས་ཡོད་པའི་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ལས་ཀའི་ཐོག་གཞི་ཚུགས་ཡོད། ཮ོག་ཊར་ཏེ་ནི་ཡལ་གོལ་མན་གྱིས་སེམས་ཚོང་ཁྲོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཐོག་གནང་བའི་ཐུག་ལས་ཁག་དང། ཡང་ན(སློབ་གཉེར་དང། སེམས་ཚོང། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་ཆེད་དུ་མཉམ་ལས་ཏེ) ཁེ་སལ་ (CASEL)[3] གྱིས་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་ནུས་ཤུལ་ལྡ་ཚན་ཁག་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དག་གི་འཇུག་ཐབས་དང་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་སྲོས་གཞི་དབར་ལ་མ་ཐུན་པའི་ཚ་ཆེད་རྒྱུ་ཡིན་པ་གོང་མ་ཚུ། དེའི་ཐོག་སྲོས་གཞི་འདི་ལ་ཏེ་ནི་ཡལ་གོལ་མན་དང་པི་ཏར་སན་གེ་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་གཏད་གསུམ། ཤེས་ཡོན་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་གསར་པ་ཞེས་པའི་དེས་ལས་ཤུགས་ཀྱིན་ཟབ་མོ་ཐེབས་ཡོད། སློབ་གྲྭ་གང་དུ་སེམས་ཚོང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཏུ་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དེ་ལས་རིམ་འདི་རྣམས་ཀྱི་ཁ་སྐོང་ལས་རིམ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཚད་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ལ་གོ་བ་ཆགས་པ་ལ་ SEL གྱི་རྒྱབ་ལྟོངས་ཤེག་རེས་པར་ཡོད་མི་དགོས།

སྤྱི་ར་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་དེ་ཉིད་ SEL ཚོགས་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསྒྲུབས་པའི་ལས་ཀའི་ཐོག་གཞི་ཚུགས་ཡོད་ནའང། དེ་ལ་SELནང་མ་ཚང་བའི་གྲྭབ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཁ་སྟོན་བྱེད་ཡོད་པ་དེ་དག་ SEL འགོ་འཛུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་ཚང་དགོས་པའི་ཆ་རྐྱེན་དུ་བཅོས་ཡོད། འདི་རྣམས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་དང་པོ་ནི་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་སྟོང་བར་གནད་འགག་བཅོ་ཐུབ་ཡིན། ཡིད་བྱེད་ནི་ཤེས་སྟོང་གི་བྱ་བ་ཀུན་ལ་གནད་ཆེ་བའི་གཞི་རྩའི་རྩལ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡིན་རུང་སྔོལ་རྒྱུན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལག་ལེན་ཀྱི་ནང་འདི་ལ་དོ་སྣང་ཆེར་མེད་པར་སྣང་མེད་དུ་བསྒྲུར་ཡོད། གོལ་མན་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་གསུང་བ་བཞིན། "ལྷ་ཀུ་རྣམས་ཀྱི་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་ལ་སྐྱར་འཛིན་ལེགས་པར་ཐོབ་ཐུབ་པའི་ཆེད་དང་ཁོ་ཚོའི་བསླབས་ཤེས་གོང་སྟེལ་གཏོང་བའི་ཆེད་ཡིད་བྱེད་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་རྐྱེན་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ཉིད་སྦྱོང་བརྡར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ SEL གྱི་གོམ་པ་ཕྱི་མ་ཞིག་ཡིན་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་རེད།"[4]

3 http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies

4 Goleman, Daniel and Senge, Peter, The Triple Focus: A New Approach to Education (Florence, Mass: More Than Sound, 2015), 27

གཉིས་པ་དེར་ SEL དང་མི་འདྲ་བར་སྨི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་བཟང་སྤྱོད་ལ་ཁྱབ་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་འཛིན་གྱི་ཡོད། གོང་དུ་སློབ་པ་བཞིན་འདི་ནི་ཚོས་ལུགས་སམ་རིག་གཞུང་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མིན་པར་སྙིང་རྗེ་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་མི་འགྲེ་རྩི་ཤེ་ཐང་ཟང་གཞིར་བཟུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཅིག་ཡིན། འདིར་སྙིང་རྗེ་དང་བྱམས་བརྩེའི་ཕན་ཡོན་རྣམས་ལ་རྩད་ཞིག་བྱེད་ཡོད་པ་དང། སློབ་མ་རྣམས་ལ་རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཐབས་མཁས་ཀྱི་བྱམས་སྒྲོང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མཐོར་འདེགས་གཏོང་བ་ལ་སྨན་པའི་གནད་དོན་དང་ལག་ལེན་རྣམས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱམས་སྒྲོང་གི་ལྟ་སྒྲུབས་དང་སྙིང་རྗེའི་འདུ་ཤེས་དང་ལྡན་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་དོ་བདག་རང་ཉིད་ལའང་ལུས་ཟེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཚན་རིག་གི་དཔང་རྟགས་རྗེ་མང་རྗེ་མང་གིས་སྟོན་བཞིན་ཡོད་ཅིང། དེ་ལྟའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་སློས་མེད་ཡིན། གནད་འགག་ཅན་གྱི་ལེགས་ཆ་འདི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་ཚང་མེད་པ་གོ་ལ་མན་གྱིས་མཇུག་སྟོན་བྱེད་དེ། ཁོང་གིས་"མི་གཞན་གྱིས་རྗེ་ལྟར་ཚོར་བཉམ་བསམ་པ་ཤེས་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར་ང་ཚོས་ཁོང་ཚོ་ལ་མེམས་འཁུར་དེས་པར་འཚང་དགོས་ཤིང། རོགས་བྱ་རྒྱུའི་ཐ་སྨྲིག་ཀྱང་དགོས། ངའི་བསམ་པར་འདི་ནི་བྱིས་པ་དང་ཆུང་བ་གཉིས་ཀར་མཁོ་བའི་འཚོ་བའི་ཐབས་རྩལ་སྟེང་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། དེ་འདྲ་ཞིག་ SEL ལ་ཁ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་མཚོན་ན་གལ་ཆེན་གྱི་གོམ་པ་ཕྱི་མ་དེ་ཚཏོས་ཀྱི་ཡོད།"[5]

གསུམ་པ་ནི་སྨི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་ནང་དུ་སྔོན་རྒྱོན་ཉམས་ཞིབ་དང་སྔོན་རྒྱོན་རྒྱུས་ལོན་གྱི་གཅེས་རྒྱོང་ལཱ་ལེན་ནང་འཛིན་ལ་རྒྱས་གཏོར་ཤོས་རྣམས་དང་ལེན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སློབ་མ་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་སེམས་ཚོར་དང། རང་གཉིར་རང་སྲུང། ཕྱོགས་སྒྲུབ་ལཱ་ལེན་ལ་འཛིན་པའི་ཐབས་ལམ་བརྟན་ཤོས་དང་ཟབ་ཤོས་སྤྱི་བའི་དོན་དུ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ནུས་བརྟེན་ཤོར་ཆུད་ཀྱི་བལྟ་སྒྲུབས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཡིན་པས་སྔོན་རྒྱོན་ཀྱིས་གདུངས་པ་དང་མ་གདུངས་བའི་སློབ་མ་ཀུན་ལ་འཚམས་པ་ཞིག་ཡིན། སློབ་མ་ཅམ་མ་ཟད་དོན་དངོས་སུ་འགྲོ་བ་མི་ཀུན་ལ་བདེ་འཇགས་དང་ཉེན་ཁའི་རིམ་པ་སྔ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱོང་བ་ཡོད་གྱི་ཡོད་པས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་སོ་སོའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་སྐོར་དང། ལུས་བརྟེན་ལག་ལེན་དང་ལུས་ལ་རྒྱས་ལོན་ཐོབ་པའི་སྒྲོན་སེམས་ངལ་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་བཅས་ཤེས་པ་ཡིན་ན་སློབ་མ་ཚང་མར་ཁེ་ཕན་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ། ལག་ལེན་འདི་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སེམས་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་འཕྲལ་གྱི་ཐབས་འཕྲལ་སྒྲིན་པ་དེ་དག་ཉིན་མ་འཚར་ཅན་བསྲོད་བྱེད་ཆོག་ཅིང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོའི་ཚད་བཟུལ་གྱི་བྱ་བའི་རིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང། ཤེས་སྤྱོང་ལ་བྱ་སྒྲིག་ཡག་གཡོང་བར་གྲོགས་བྱེད། སློབ་མ་དང་དགེ་ཏན་གཉིས་ཀྱིས་དགའ་མོས་བྱེད་པའི་ཐབས་འཕྲལ་འདི་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱིས་སུ་སྦྱང་རྒྱའི་སེམས་སྒྲོང་རིག་པ་དང་ཡིད་བྱེད་བཅས་ཀྱི་རྩང་གཞི་ཕར་བྱེད། མ་ཟད་གསོ་ནུས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་སྟེར་ཀྱི་རིམ་པ་དང། རང་གཞན་ཕན་ཚུན་ཀྱི་རིམ་པ། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པ། རིག་གཞུང་གི་རིམ་པ་བཅས་རིམ་པ་སོ་སོར་གོང་སྟེལ་གཏོང་ནུས་ཡིན་པ་སྨི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང། དོ་བདག་རེ་རེ་ནས་མ་ལག་གི་ཁོངས་སུ་ཇི་ལྟར་གནས་ཤེད་དེས་འ་ལ་མ་ཐུན་འགྱུར་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་འཇུག་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཤུགས་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་སྤྱི་བར་དེས།

མཐའ་མ་དེར་སྨི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་ནང་དུ་བརྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིག་པ་དང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བར་གཞོལ་བའི་

5 Goleman and Senge, The Triple Focus, 30

དམིགས་གཏད་ཚུད་ཡོད། འཕྲིན་ཆ་རྡེ་ཆེ་དང་གཅིག་བྱུར་རྡེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཁངས་ཀྱི་ནང་དུ་གང་ཟག་སྒེར་གྱི་ལས་ཡོངས་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་པ་ལ་ང་ཚོས་གཞན་དང་རྗེ་ཡུར་སྒྲིལ་བ་དང་གཞན་ལ་རྗེ་ཡུར་བཏེན་པའི་ཚུལ་ལ་གོ་བ་ཟབ་མོ་ཡོན་དགོས་པ་ཡིན། སྨོན་མ་རྣམས་རྟོག་འཛིང་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ནང་རང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་སྨན་པའི་འགན་འཛིན་གྱི་བསམ་པ་དང་བཅས་ཏེ་བགྲོད་བྱེད་མཁན་གྱི་གོ་ལའི་མི་སེར་དུ་འགྱུར་བ་ལ་ཁོང་ཚོར་སྤྱོང་བརྡར་གྲྭ་ཁག་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་ཞིག་སྨོན་ལ་ཐོབ་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོའི་ནང་སྨོན་མ་རྣམས་ལ་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་སྟངས་དང་ངོས་ལྷིད་རྒྱ་དང་རང་ཉིད་ནས་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འཇུག་པ་གཉིས་ཀ་ཚང་ཡོད། སྨོན་མ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་གཅེས་སྐྱོང་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་གཅེས་སྐྱོང་གི་ལག་ལེན་བསླབ་ལ་ཞུགས་པའི་ལས་རིམ་ཞིག་གི་རྒྱ་མཚན་ལྟར་པའི་གོས་སྟབས་ཕྱི་མ་ནི་མ་ལག་གི་འཇུག་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་ལྷོས་པའི་མ་ལག་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད་ཅིང་དེས་ང་ཚོར་ཤུགས་རྒྱུན་རྒྱུ་པའི་ངོས་འཛིན་ཐོབ་པའི་འཇུག་སྟོད་ཡིན།

མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་བྱ་རྒྱ་དང་དུ་ལེན་པ་དང་། སྒེར་གྱི་རིམ་པ་དང་། གང་ཟག་ཕན་ཚུན། ཆགས་བཀོད། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་རིམ་པར་སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ་སྤེལ་བའི་གལ་གནད་ངོས་བཟུང་བའི་སྟོན་ལས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོ་ཡིས་འཇམ་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་མཐུན་འགྱུར་གལ་ཆེན་ཞིག་སྩུག་ཀྱི་ཡོད། འཇམ་ཞེས་པ་སྤྱི་ཚོགས་སུ་མི་རྣམས་ལ་འཚོ་ཞིང་དར་འཕེལ་འགྲོ་བའི་གཞི་རྩའི་ཆ་རྐྱེན་རྣམས་དང་། ལས་ལྷོང་གི་གོ་སྒྲིགས་ལྟང་ཐག་ཚོད་ཡོད་དགོས་པ་དང་། ཇ་འཛིན་འདི་ཉིད་མ་ལག་རང་གིས་མེའི་ཚོ་ཁག་བྱེ་བྲག་པ་གང་ལ་ཡང་ལྷོས་བཅས་ཀྱིས་ཀྱོང་ཁ་སྟེར་ཞིང་། འཇམ་མིན་པའི་གནས་བབས་རྣམས་སྤྱི་ཁ་འཇུག་ལས་ལྟད་པའི་སྒོ་ནས་ཁྱབ་གང་ལ་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཁག་ཐེག་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་མཚོན་ཐུབ་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཟེར། འཇམ་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཛིན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོའི་ཚན་ཁག་གིས་ངོས་འཛིན་རྗེ་ཆེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་འཇམ་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་པའི་དཀའ་ངལ་མེད་ལ་ཐབས་རྣམས་གནས་སྟངས་མང་པོར་སྲིད་བྱུས་ཀྱི་རིམ་པ་ཅམ་ལ་ལྷག་སྟེ་དེ་ལས་གཞི་ཙཱིའི་བཀོད་པ་ལ་འགྱུར་བ་ཇི་ལྟར་གཏོང་པ་དང་སྲུང་དགོས་པ་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོ་ཡི་སྨྲོན་ཞིའི་ཡིས་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀུན་ཀྱི་བདེ་ཐབས་མཐོར་འདེགས་གཏོང་བའི་ཞིའི་ཆགས་བཀོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཞིག་འཇེན་སྲུང་བྱ་དགོས་ན་མི་རྣམས་གཅིག་འགྱུར་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བསམ་བློ་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་ཙཱིའི་རིན་ཐང་རྣམས་སྤྱེལ་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་དེ་ངེས་པར་སྐྱོང་དགོས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་པ་གང་གིས་འཇམ་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བརྒྱན་པར་བྱེད་པའམ་འཇམ་མིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཁྱབ་གང་ལ་དུ་གཏོང་བའི་བཀོད་པ་དེ་ཉིད་རིག་གཞུང་དང་མིའི་གཞི་ཙཱིའི་རིན་ཐང་དང་སྤྱེལ་ཡོད་པ་སྟོན་པའི་སྒོ་ནས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོ་ཡིས་འཇམ་མིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་དེ་ཉིད་ཁྱབ་གང་ལ་དུ་གཏོང་བའི་དུག་ཙ་རྣམས་སེལ་བའི་ཐབས་གང་ལ་སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཞུགས་སུ་རྩང་བ་དང་། ཁོང་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྩད་བའི་ཐབས་ཤེག་སྤྱི་ནི་ཡོད།

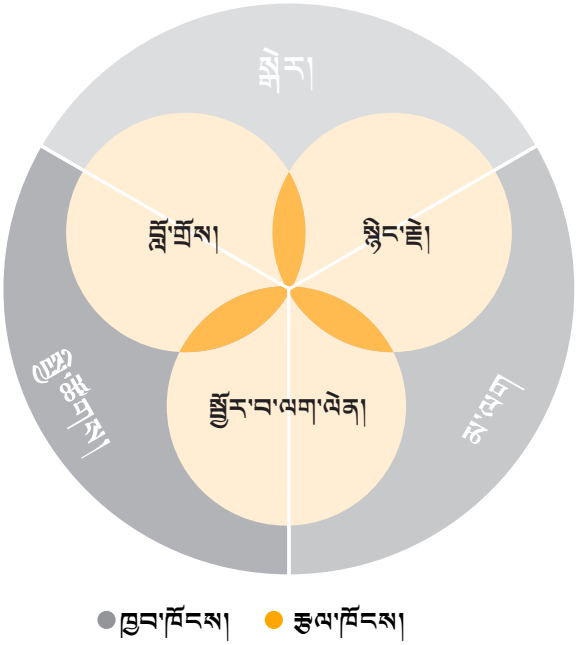
༧

རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྒོན་གསོལ་འགས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོན་གསོ་ནི་རྒྱ་བའི་ཆ་ནས་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་སྟེ། དེ་དག་གིས་སྒོན་མའི་རྒྱུད་ལ་སྟེལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་འཇོན་རྒྱལ་གྱི་རིགས་མཚོན་གྱི་ཡོད། དེ་རྣམས་ནི་ ༡) ཐོ་གྲོས། ༢) སྙིང་རྗེ། ༣) སྤྱོད་བ་ལག་ལེན་བཅས་ཡིན། མ་ཟད་རྒྱལ་གསུམ་པོ་དེ་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་ནང་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ། དེ་གསུམ་ནི་ ༡) སྐེར། ༢) ཕྱི་ཚོགས། ༣) མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་བཅས་ཡིན། དེས་ན་སྒོམ་གཞི་འདི་ཕྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྒྲོང་ཤེས་ཡོན་སྒོན་གསོའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་རྩང་གཞི་བཏྱེས་པ་དང་། རྟོལ་མན་དང་སེན་གེ་གཉིས་ཀྱི་བདག་ལ་དམིགས་པ་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པ། རྟེན་འབྲེལ་དང་མ་ལག་ལ་དམིགས་པ་ཞེས་དམིགས་གཏད་རིགས་གསུམ་ཞེས་པའི་དགེ་བ་ནང་དགོངས་ཚུལ་བཏོན་པའི་དགེ་གཟུགས་དང་ཆ་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་སྒོན་གསོའི་སྒོམ་གཞིའི་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་སྟེ། ཐོ་གྲོས་དང་། སྙིང་རྗེ། སྤྱོད་བ་ལག་ལེན་བཅས་ནི་ནང་ཕན་ཚུན་ཁ་ཅང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས་སྟོལ་རེས་ཀྱི་རྣམ་པར་བཀོད་ཅིང་། དེ་རེ་རེའི་ནང་འཇོན་རྒྱལ་གྱི་ཚན་ཁག་བྱེ་བྲག་པ་རེ་གཏོགས་པ་རྣམས་སོ་སོ་ནས་སྒོན་ཁྲིད་བྱ་ཚོགས་ཀྱང་། ཆ་ཚང་མཉམ་དུ་བསྟན་ན་གོ་རྟོགས་ལེགས་པ་ལོན་ཐུབ། (པར་རིས་དང་པོར་གཟིགས།)

གང་ཟག་བྱེ་བྲག་སོ་སོའམ་མཉམ་རྩེ་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཕན་པའི་ལས་ཤེགས་བསྟུན་པ་ལ་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ཀྱིས་གནད་དོན་ནམ་དཀའ་ཆེ་གཅིག་དེ་རིགས་དགོས། དེ་ནས་དེ་ལ་གཅེས་སྦྱས་དང་དེར་ཞུགས་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྒོང་འཇེན་པར་བྱེད་པའི་སེམས་སྒྲོང་སྐྱེ་དགོས་པ་ཡིན། མཐར་ཐབས་མཁས་ཀྱིས་ལས་ལ་འཇུག་དགོས།


ལྷ
ཐོ་ཁ
ཐོ་ཁ
ལྷ
ལྷ
ཐ
ཐ
ལ
ལ
ཐ
ལ
ཐ
ལ

པ་ན་དེའི་ནང་དུ་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་མཐོང་བ་དང་འགས་པའི་བློ་དང་། མཐར་ཁྱབ་ཆེ་ས་ནས་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་འགྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འོང་གི་ཡོད།

སྒོ་མང་པོ་ཞིག་ནས། རྒྱལ་ཁོངས་གཞན་གཉིས་ཀྱིས་སྟེང་རྟེའི་རྒྱལ་ཁོངས་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་པ་སྟེ། ང་ཚོ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་གནས་བབས་དང་གཞན་གྱི་ནང་གི་ཐྲོང་བ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་བདེ་སྡུག་གི་ཐྲོང་བ་རྣམས་རྟོགས་རྒྱུ་ནི་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ་སྐྱེད་པར་མེད་དུ་མི་རུངས་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་རིག་པའི་བློ་གོས་དང་དེ་ལས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་རང་གཞན་གང་དུ་གནས་སའི་མ་ལག་རིག་པའི་བློ་གོས་རྣམས་ནི་སྟེང་རྟེས་རྒྱུད་བརླན་པའི་གོ་ལའི་ཆབ་འབངས་ཀུས་ལྟན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་སྟོར་བ་ལག་ལེན་བདོས་ལ་ཞུགས་རྒྱུ་དང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་གཅེས་སྐྱོང་ངམ། གཞན་ལ་དམིགས་པ། ཡང་ན་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྟེ་ཚོགས་ལ་དམིགས་པ་གང་ལྟར་ཡང་། སྟེང་རྟེ་རྒྱུད་ལ་སྟོང་བ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་རྒྱལ་རྣམས་དེས་པར་དུ་བསླབ་དགོས་ཤིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རྣམས་སྟེང་རྟེ་དང་གཅེས་སྐྱོང་གི་རྣམ་འགྱུར་བདང་དེ་དག་གི་མཐུན་འགྱུར་དུ་འཚུལ་འགྱོ་རྒྱུ་ཡིན།

སྟེང་རྟེའི་ཐོག་སྟན་ཁྲག་ཆེ་བའི་མཁས་དབང་དང་། སི་ཏན་པོར་ཏ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་"སྟེང་རྟེ་རྒྱུད་སྟོང་གི་ལས་རིམ་"གསར་དུ་སྒྲིག་མཁན་འབྱམ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་སྒྲིན་པ་ལགས་ཀྱིས། གཞན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་མཐོང་བའི་ཚེ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ངང་གིས་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་དེ་དག་སྡུག་བསྔལ་ལས་བྱལ་བར་འདོད་པའི་བློ་ཞིག་ལ་སྟེང་རྟེ[1] ཞེས་འགྲེལ་བཤྱད་གནང་ཡོད། འབྱམ་རམས་ཁོང་གིས། སྟེང་རྟེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྡུག་བསྔལ་མཐོང་བ་ན་དེ་ལ་འཇིགས་སྣང་དང་ཞེན་ཡོག་ལྟ་བུའི་ཡ་ལན་ཡོང་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་གོ་རྟོགས་དང་། བཟོད་པ། བྱམས་བརྩེའི་ཡ་ལན་འབྱུང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད། སྟེང་རྟེས་མཉམ་སྦྱོང་གི་ཚོར་བ་དེ་ཉིད་བྱམས་བརྩེ་དང་གཏོང་སེམས། དེ་མིན་གྱི་བན་པའི་བསམ་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ངོ་བོར་སྣྲུར་ཞེས་གསུངས།[2]

སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྟེང་རྟེས་གྲོང་ཁར་བལེན་གྱི་སྒོ་ནས་མི་གཞན་ལ་གང་འདོད་ལྟར་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་བརླུས་བཅོས་སམ་ངན་སྦྱོང་གཞན་རྣམས་ཀྱང་འཕྲུར་བ་ལྟ་བུ་བྱེད་འཇུག་པས་དེ་ཉིད་རྒྱུད་པ་ཞིག་ཏུ་འཕྲུལ་མཁན་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོ་བཀོའི་ནང་། སྟེང་རྟེ་ནི་རྒྱ་ཏུ་སྟེང་སྟོས་ཅན་གྱི་སྟེང་རྟེ་རྡུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་རེད། དེས་རྒྱུད་པ་ཞིག་གམ་ཐང་བདེན་མིན་པར་ཁ་གཏད་མི་ཐུབ་པའི་ཀུས་མེད་ཅིག་མི་སྟོན་པར་དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ནང་གི་སྟེང་སྟོས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལས་བྱུང་ཞིང་སྟེང་སྟོས་ཆེར་སྐྱེད་བྱེད་པའི་གཞན་ཐོག་ས་ལ་ཉན་པའི་མེས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡང་ལས་ཤེས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོག་ལས་མཚོན་པ་རེད། བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་ང་ཚོའི་སྤྱོད་པ་ཁྱེར་ཚུལ་དང་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ལ་གོ་བ་ཡིན་པས་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཁོང་ཚོའི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཐྲོང་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་ལ་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱུ་ནི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་བློ་ཀུན་གྱི་སྟེང་གོར་གནས་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།[3]

དེ་ལྟ་ན་སྲི་སྒོག་གསོའི་སྒྲོམ་གཞིའི་སྟེང་དབུས་སུ་སྟེང་རྟེ་ཟེར་བ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྒོག་མ་རྣམས་དང་། དགེ་ཏཱུ། དེ་བཞིན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གཏོགས་ཚད་ཀྱན་གྱི་རྒྱུད་ལ་སྟེང་རྟེའི་གོ་རྟོགས་བརྟེང་དུ་གཏོང་ཚུལ་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཚུད་ཡོད།

1 Jinpa, Thupten. A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives (Avery, 2016), xx.

2 Jinpa, A Fearless Heart, xx.

3 See for example the work in cultural psychology and moral psychology by Richard Shweder and Walter Sinnott-Armstrong; in other fields, this point has been made by Martin Buber, Emmanuel Levinas, Arthur Schopenhauer and others.

རབ་བྱུང་ན་སྲི་ཤེས་ཡོན་སྒོས་གསོའི་རིམ་པ་རེ་རེའི་ནང་སྟེང་རྟེ་སྐེབས་དགོས། དེས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོས་གསོའི་ཐོག་མའི་སྐབས་འཕེལ་དང་། དེ་ཉིད་སྒོས་བྱའི་ཁོར་ཡུག་ནང་ངོ་སྤྲོད་དང་སྒོས་ཁྱིད་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྐབས་འཕེལ་སྤྱི་ན་པ་མ་ཟད། འཇོན་རྒལ་རེ་རེ་བཞིན་ཁྱིད་པ་ན་དེ་ལ་རྒྱུས་སྟོན་དང་སྐབས་འཕེལ་སྤྱི་ན་ཞིང། དེས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོས་གསོའི་ཕུགས་ཀྱི་མངོན་བར་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་མཚོན་པ་སྟེ། དེ་ནི་དོ་བདག་སོ་སོ་དང་སྤྱི་པའི་བདེ་ཐབས་སྟེལ་བའི་ཆེད་དང། ཁྱབ་ཆེ་བའི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་སྒོས་བྱའི་སྤྱི་ཚོགས་ཡོངས་ཀྱིས་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་སྟེང་རྟེ་རེ་ཆེར་སྐྱེད་པ་དང་རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་འབྱར་བ་དེ་ཡིན།

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོས་གསོའི་འཇོན་རྒལ་བྱེ་བྲག་པ་སོ་སོ་ནས་སྒོས་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཀྱི་སྒོས་མའི་ཞེ་ཕུག་གི་དགའ་མོས་སྟེལ་བ་ལ་སྒྲོམ་གཞི་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་སྒོས་བྱའི་ནང་སྟེང་རྟེ་ནི་ཆེད་དུ་བཟུང་བའི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དགེ་རྒན་དང། ཕ་མ། དེ་བཞིན་སྒོས་བྱའི་ཁོར་ཡུག་ནང་གནས་མཁན་གྱི་མི་གཞན་ཚོས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་དང། ཁོ་ཚོས་སྒོས་མ་དང་ལྷན་དུ་དང། ཁོ་རང་ཚོ་ནང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་སྟེང་རྟེ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་ཚོས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་དང། ཁོ་ཚོས་སྒོས་མ་དང་ལྷན་དུ་དང། ཁོ་རང་ཚོ་ནང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་སྟེང་རྟེ་ཅན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་ཚོས་ཁ་ཏོན་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང། ལངས་ཕྱོགས་དེ་ཉིད་སྒོས་བྱའི་ཁོར་ཡུག་སྤྱི་འི་ནང་འཇུག་ནས་གཏི་ཚུགས་པ་ཞིག་ཡོད། སྟེང་རྟེ་ལྟ་བུ་ཐུན་མོང་དུ་ཁས་ལེན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་དེས་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྒོས་མའི་རྒྱུད་ལ་བསམ་བློའི་འཕྲེར་སོ་དེ་སྐྱེད་སྲིང་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོག་ཆེ།

སྒོས་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་དུ་ཡོད་པའི་ཆ་རྐྱེན་དགེ་གིས་སྒོས་མའི་སྦྱངས་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། དེར་བཞེན་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོས་གསོས་དགེ་རྒན་དང་འཛིན་སྐྱོང་ལས་སྟེ་རྣམས་ལ་ཁོང་རྣམ་པས་ལས་རིམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་རྣམས་འཚོལ་བར་ཞུགས་དགོས་པར་སྐུལ་མ་བྱེད་ཅིང། དེ་ལ་བཞེན་ནས་ཁོང་ཚོ་ནང་ཕན་ཚུན་དང། ཡང་གང་ཟག་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་འཛུགས་ཐུབ་པ་དང། སྒོས་མ་རྣམས་ལ་འཁྲིད་རྒྱུའི་བསླབ་གཞི་རང་རྒྱུད་ལ་འཛིན་ཐུབ་པ་ཞིག་འོང་རྒྱུ་ཡིན། ཅི་སྟེ་སྒོས་བྱ་ཞིག་གིས་སྲི་སྒོས་གསོ་སྒོས་ཁྱིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང། དེའི་དགེ་རྒན་དང་འཛིན་སྐྱོང་ལས་སྟེའི་ཀུན་སྤྱོད་དང། སྒོས་བྱའི་བཀོད་པ་རང་ནས་སྲི་སྒོས་གསོའི་གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་དང། དེའི་རིན་ཐང་དང། འཇོན་རྒལ་རྣམས་ཆ་ཙམ་ལས་གསལ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་མེད་ན་སྒོས་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་གཉིས་བར་གྱི་མི་མཐུན་པའི་ཆ་དེ་མཐོང་ནས་སྒོས་མས་སྒོས་ཁྱིད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་ལ་འཇུག་རྒྱ་དང་དེ་དག་གཤིས་རྒྱུ་དང་འཇུག་རྒྱ་དཀའ་བར་འགྱུར་སྲིད། སྒོས་བྱའི་ཁོར་ཡུག་ཐོག་བཏོན་པའི་ཉེ་དུས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ་རྩོམ་བྱེས་ཤིག་གི་ནང། འཚོ་བ་དང་བརླས་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་དུ་ཕྱིན་པ་དང། སྒོས་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་བཟང་དུ་ཕྱིན་པ་ལྟ་བུའི་སྒོས་བྱའི་ཁོར་ཡུག་བཟང་པོའི་ཁེ་ཕན་ཁག་བརྗོད་ཡོད་ཅིང། དེས་མུ་མཐུན་ནས་བརྗོད་རྒྱུ། སྒོས་ཁྱིད་དང་སྒོས་གཉེར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ནི་གཞི་ཅིའི་ཆ་ནས་ལྷོས་བཅས་ཡིན་ཞིང། སྒོས་བྱའི་ནང་གི་འབྲེལ་ལམ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྱི་ན་མཁན་གྱི་སྒྲིག་སྲོལ་དང། དམིགས་ཡུལ། རིན་ཐང། སྟེལ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱིས་སྒོས་བྱའི་གལ་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྒོས་བྱའི་ནང་གི་འབྲེལ་ལམ་ལ་རྣམ་པ་སྟ་ཚོགས་ཡོད་པ་ལས་གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ནི་དེའི་ནང་གི་མི་རྣམས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ཀྱི་ས་སྒམས་ཐག་ཉེ་ཚོར་ཐུབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནས་བཤད་ན། འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་ནི་ཕར་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་ཅམ་ལ་མི་གོ་བར། ངེད་ཅག་ལ་ཚུར་ཏེ་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་རྟེ་

ལྟར་ལྟ་བ་དང་ལྟ་རྟོག་བྱེད་སྟངས་ལའང་གོ་དགོས།[4]

གཉིད་ཆུང་སྦྱ་གྱ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན། པོག་ཐུག་འགྲོ་སྐྱེན་པའི་སྦྱ་གྱ་རྣམས་མཐུན་རྒྱན་འཛོམས་པོ་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཁྲོད་དུ་ཁོང་རྣམས་ལ་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་མང་བ་འབྱུང་ཞིང་།[5] མཐུན་རྒྱན་འཛོམས་པའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཁྲོད་དུ་པོག་ཐུག་འགྲོ་སྐྱེན་པའི་སྦྱ་གྱ་རྣམས་ལ་མཇུག་འབྲས་བཟང་བ་འཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ར་སྟོང་བྱས་ཡོད། ད་དུང་སྦྱ་གྱ་དང་ཐ་ན་དུད་འགྲོའི་ནང་དུའང་བྱམས་བརྩེ་དང་གཅེས་སྐྱོང་གིས་མེམས་ངལ་སྐྱལ་ཕྱས་གློད་འདོན་དང། ནད་འགོག་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཞིབ་འཇུག་རེ་མང་གིས་སྟོན་བཞིན་ཡོད།[6] དེར་བརྟེན་སྟོབ་གཉེར་གྱི་འབྲས་བུ་དང་ལུས་ཀྱི་འཚོ་བས་ནས་ཐུག་ཏུ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་སྟེང་རྟེ་དང་བྱམས་པ་ནི་ཅ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཐུགས་ཀྱི།

ཐུགས་ཀྱིས་ཞེས་པ་བསམ་བློ་དང། ཚོར་བ། སེམས་ཚུལ་བཅས་ཞིབ་ཆ་ཐུ་མོ་དང་བཅས་ཏེ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་ཤེས་རྟོགས་སྟུང་སྟོབས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ཟེར། དེའི་ནང་དོ་བདག་སོ་སོའི་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་དང། གཞན་དང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཟླ་བའི་ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་ལ་ཞིབ་ཅིང་ཐུ་བ་རྟོགས་པའི་ནུས་པ་དང། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་རང་གི་མི་ཚེ་དང་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་མ་ལག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཏུ་རྟོགས་པའི་ནུས་པ་བཅས་གཏོགས་ཡོད། དེ་ལྟའི་ཐུགས་ཀྱིས་རང་བར་བྱེད་པ་ལ་ཉམས་ལེན་དང་ཡིད་བྱེད་བརྟན་དུ་གཏོང་དགོས་ཤིང། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟྲོད་ཀྱི་ཐུགས་གསོས་ཡིད་བྱེད་དེ་ཆུལ་གཞན་གང་འདྲ་ཞིག་དང་ཡང་འདྲ་བར་ཆུད་ལ་ཡར་སྐྱེད་ཐུབ་པའི་ཆུལ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དེ་འདྲུག་གི་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ་དང། གཞན་གྱི་གནས་སྟངས། ཁྱབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་ཐབས་སྟྲུང་བ་ལས་རྟེ་ལྟར་ལྷོ་ལམ་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ཕྱི། ནང། གཞན་གསུམ་གྱི་དམིགས་གཏད་ཡར་ཆུས་གཏོང་ཐུབ།[7]

ཐུགས་བ་ལག་ལེན།

སྐྱེས་བུ་གང་ཞིག་ལ་དགོས་མཁོ་ཞིག་གམ་གོ་སྐབས་ཤིག་རིག་པའི་བློ་གྲོས་ཡོད་ཚོག་ཅིང། སེམས་ཁྲོར་དང་གཅེས་སྐྱོང་གི་ཚོར་བཞིན་ཡོད་ཚོག་ཀྱང། ད་དུང་དེས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་ལ་ཞུགས་པ་དང་སྟོར་བ་ནུས་ལྡན་ལ་ཞུགས་མི་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཆུ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོར་བ་དེ་སྤེ་སྒོག་ཁོར་ལ་གསུམ་པ་དེར་བཞག་ཡོད། སྟོར་བ་ཞེས་པ་བློ་གྲོས་དང་སྙིང་རྗེའི་ཆུ་ཁོར་ལས་གང་ཐོབ་པ་དེ་ཉིད་ལག་ལེན་དུ་འགེལ་བའི་ཐབས་རྣམས་ལ་གོ་བ་རེད། ཆུ་ཁོར་འདིའི་ནང་རང་གཞན་ཚོགས་གསུམ་ཀྱི་བར་ཐབས་ལ་སླན་པའི་འདུ་ཤེས་དང། ཁམས་དང། རིག་ཆུ་ལ་རྣམས་ལ་གོམས་འཇུས་བསྟེན་ཞིང། ཀུན་སྟོར་ལ་བྱང་པ་བསྟེན་པ་རེད། འདིའི་ཁོར་སྒ་སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོར་སྒ་བསྒྲགས་པའི་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་དང། ཕྱི་པའི་ཁྱབ་ཁོར་སྒ་བསྒྲགས

4 Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.

5 Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. J Child Psychol Psychiatry. 2007 Dec;48(12):1160-73.

6 Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. Developmental psychology, 51(1), 36. Keltner, Dacher. "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." Psychology Today, February 11, 2009. Albers, E. M., Marianne Riksen Walraven, J., Sweep, F. C., & Weerth, C. D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(1), 97-103.

7 Goleman and Senge, The Triple Focus.

པའི་སྤྱི་ཚོགས་འགྲོགས་འདྲིས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་དང་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ་རྣམས་དང། མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་རང་ཉིད་གོ་ལའི་ཚབ་འབངས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཁྱབ་ཆे་བའི་མ་ལག་རྣམས་རིག་པའི་སྒོ་ནས་དེའི་ཁྲོད་དུ་བཀོད་དང་སྟེང་རྗེའི་བསམ་པ་དང་བཅས་ཏེ་སྤྱོར་བ་ལ་ཞུགས་པ་བཅས་ཚུད་ཡོད།

ཁྱབ་ཁོངས་གཞུམ།

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོན་གསོ་འདི་སྟེང་རྗེ་ཟང་གཞིར་བཟུང་སྟེ་ཆ་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་ཁས་ལེན་པ་ནི་སྟོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་གི་ལུས་དང་བཀོ་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བློན་ཅེས་རྟེན་ཤེས་རྗེ་ཆེར་སྟེན་ཐུབ་པ་དང། རང་གཞན་ལ་གནོད་པའི་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་སྤོང་ཐུབ་པའི་བདས་སྟེགས་སྐྱན་པ་རེད། འདིས་སྤྱི་སྟོན་གསོའི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་པོ་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཅེས་སྐྱོང་ལ་གཙོ་བོར་དམིགས་པའི་སྒེར་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཕྲིད་པར་བྱེད། ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱིས་དམིགས་པ་འདི་རྒྱ་ཆེ་བ་བཏང་ནས་སྟོན་མ་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་མཉམ་སྒྲོང་དང་སྟེང་རྗེ་ལྟ་བུའི་གཞན་རིག་པའི་ཐོ་དང། དེ་བཞིན་གཞན་ལ་གནད་དུ་སྲིན་པའི་འབྲེལ་བ་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཆेད་དུ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནུས་ཅན་རྒྱ་ཁྱེད་བཀོད་པའི་སྟེང་སྟོབས་སྒྲེལ་ཀྱི་ཡོད། མཐའ་མ་མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ནི་སྟོན་མ་རྣམས་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་གྱི་དབུ་ཁྲིད་ལས་ཁུར་ཅན་དང། ཁྱོས་ལྟན་གོ་ལའི་མི་སེར་དུ་འགྱུར་ཐུབ་པའི་སྨད་དུ་སྟོན་མའི་རྒྱུད་ལ་རྒྱ་ཆे་བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཏེལ་པོར་དམིགས་པའི་ཐོ་གྲོས་དང། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རིན་ཐང་དང་ཚལ་རྣམས་སྲེལ་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ་གྱི་ཡོད།

སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས།

སྤྱི་སྟོན་གསོ་ནི་སྟོན་མ་རྣམས་ལ་སྐེར་སོ་སོའི་རིམ་པར་བཏང་ཐོགས་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་པ་ཞིག་སྟེ། སྟོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ནང་བཏང་ཚུན་ཚད། སོ་སོའི་ནང་མི་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་དང། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་གྱི་གོ་ལའི་མི་སེར་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྟོན་ཐུག་སྐེར་སོ་སོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད། མ་གཞི་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་པོ་འདི་དག་རིམ་པ་གང་དུལང་རང་དབང་གིས་སྟོན་ནས་འཛུག་ཐུབ་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་དང་མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་འཛུག་པར་ཁྱབ་ཁོངས་དང་པོ་སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་སྟོན་ཐུག་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱུ་དང། བཟང་སྤྱོད་དང་མཐུན་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ཐོག་མར་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་སེམས་ཅན་དང་རྒྱ་ཆे་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཛམ་གླིང་ཁྱེན་ཝེའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཚུལ་སྤྱོད་དགོས་ན། ཐོག་མར་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཐབས་ལ་སྟོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་གི་སྐབས་དོན་རྩེད་འདི་ལ་སེམས་རྒྱོང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་དེ་རམ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། དབེར་ན། དོ་སྣང་དང་སེམས་རྒྱོང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྟ་བུ། སེམས་རྒྱོང་གོ་རྟོགས་ལ་རིགས་མང་ཞིང། དེ་དག་རེ་རེ་ནས་སྟེ་ཚན་འདིའི་ནང་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱ་ཡིན། དེའི་ནང་སེམས་རྒྱོང་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་ངོ་རྒྱས་གཅོད་རྒྱའི་ནུས་པ་དང། རང་གི་དགོས་མཁོ་ཐེ་བའི་རྒྱ་ཆे་སའི་གནས་སྟངས་དང་སེམས་རྒྱོང་འབྲེལ་བར་བྱ་རྒྱ། སེམས་རྒྱོང་གི་ཤུགས་རྒྱན་ཐད་རྟོག་དགྱོད་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ། སེམས་རྒྱོང་ལ་གནད་སྟོན་གྱི་ཁ་ཡོ་སྐྱར་རྒྱ་བཅས་ཚུད་ཡོད། མཐར་སེམས་རྒྱོང་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་སྟོན་ཐུག་རྣམས་

ཀྱི་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གཙོ་བའི་ལན་ལྟོན་དང་ཏོལ་འཇུག་གི་སྦྱོང་བ་སྦོང་ཐུབ་པ་དང་། དུས་མཉམ་དུ་སེམས་མི་འཚུགས་པར་ལྟོད་པོར་གནས་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ནི་རང་གི་ཤུགས་ཀྱི་ཁེ་བན་ལ་ཐུག་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱེད་པ་ལ་ངེས་པར་མཁོ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་སློབ་ཐུག་གི་ནུས་རྩལ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བའི་ཐབས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

སྒྲོ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཁོངས།

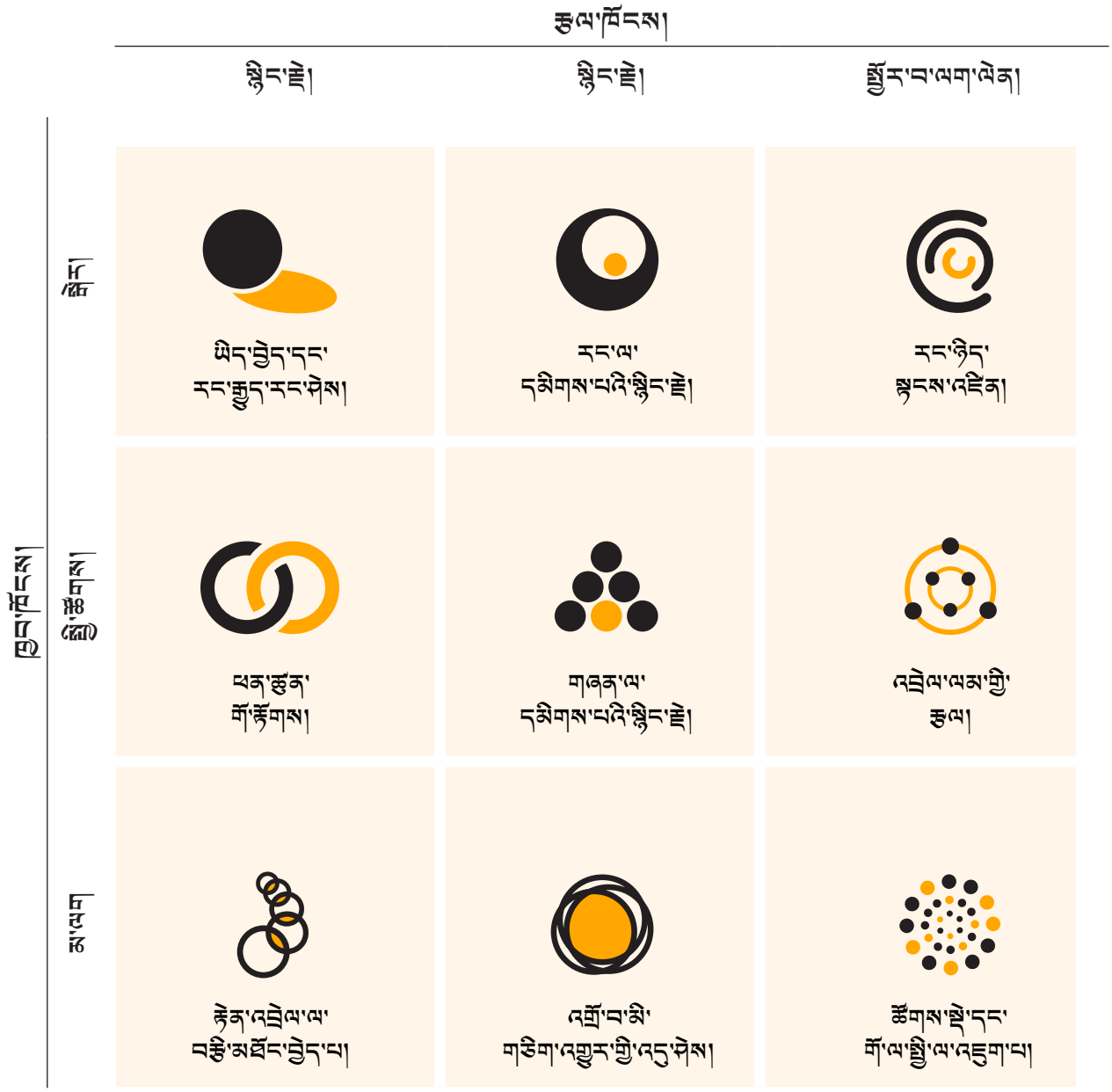
སེམས་ཚུད་ལ་རྒྱུས་ལོན་དང་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་ནི་སློབ་ཐུག་ཆོར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རིང་དང་དེའི་རྗེས་ཀྱི་མི་ཚེ་ཏིལ་པོར་ཐུ་མཐུད་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་སློས་མི་དགོས། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་སྒྲོ་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཞན་དང་བཟང་ཕྱོགས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ནི་ཚང་མར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། འདས་པའི་དུས་སུ་ང་ཚོས་ནུས་རྩལ་འདི་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་དང་སྣུར་དུ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་། ཚན་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཐོག་ནས་སྒྲོ་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཁྱད་གཅེས་དེ་དག་ཤེས་སྦྱོང་དང་། བསམ་གཞིག ངོན་གཉེར་ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་སྟོན་ནས་གོང་སྟེ་ལ་གཏོང་རྒྱང་ཡིན་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཁྱད་གཅེས་དེ་དག་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་འབྲས་བུར་གློད་པ་དང་། གཟུགས་པོ། སྦྱོང་ལམ་བཅས་ལ་ཚད་འཛིལ་ཐུབ་པའི་འགྱུར་བ་ཐེབས་ཤིང་། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ནང་སེམས་དང་ཕྱི་འུས་དེ་བཞིན་སྒྲོ་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་བདེ་ལ་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོད་གྱི་ཡོད། འཚེལ་བཞིན་པའི་སྐྱེབ་བྱེད་གཞི་ལ་བཞུག་ན། ཐུ་གུ་རྣམས་ཀྱི་འཚེལ་རྒྱས་ལ་དམིགས་པའི་ཤེས་རིག་སློབ་གསོ་ཞིག་ཡིན་ན་དེས་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་གྱི་ནུས་རྩལ་རྣམས་གོང་སྟེ་ལ་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད་སྒྲོ་ཚོགས་དང་རྒྱས་གོང་འཚེལ་འགྲོ་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ནུས་རྩལ་རྣམས་ཀྱང་དེར་ཚུད་དགོས། སྐབས་འབྲེལ་འདི་དང་འབྲེལ་སྐབས་"སྒྲོ་ཚོགས"ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་འཕྲལ་གྱི་དོ་བདག་པན་ཚུན་དབར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་ལ་གོ་དགོས།

མ་ལག་གི་ཁྱད་ཁོངས།

དེ་ལྟ་ནའང་ང་ཚོས་པན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་དེ་མི་གཅིག་དང་གཅིག་ཙམ་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་ཅིག་མིན། ཆ་ཤས་འཛིང་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པའི་དེད་ཅག་གི་འཛོམ་གྲྀང་ནང། འཛིག་རྟེན་ལ་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་ཐོག་ནས་མ་ཐུན་འཇུག་པ་སྟིན་པོ་ཞིག་ཏོང་བའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་བསྒྲུབ་པ་ལ་སྟེང་རྗེ་གཅིག་ཤུས་མི་འདང་བར། དེས་ཅག་གང་དུ་གནས་སའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ལ་གོ་ཏྲོགས་གཏི་ཁང་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཆ་ཏེ་ཟང་གཞིར་བྱས་ཏེ་འགན་འཛིན་ཀྱི་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆ་རྐྱེད་ཏེ་ཉའ་ཁང་དགོས། གནད་དོན་གཅིག་ལ་ལྟ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་འཇུག་སྟངས་མི་ཤེས་པའམ་བྱ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་གི་དུས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འབྱུང་སྲིད་པའི་མཐུག་འབྲས་ལ་ཉམས་ཚོད་བྱེད་སྟངས་མ་ཤེས་པར་ཕན་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ལའང་མཐུག་འབྲས་དན་པ་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། སློབ་ཐུག་རྣམས་གང་དུ་འཚར་ལོངས་འབྱུང་སའི་འཇམ་གླིང་འདི་ཉིན་རེ་བཞིན་རྟོག་ཏེ་ཆེ་དང་། གཅིག་འགྱུར་རྗེ་ཟབ། ལྟོས་ཚབ་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ང་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་རྣམས་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་བལ་རྣམས་ནི་ཁྱབ་ཆེ་ལ་ཤུགས་རིང་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་སེལ་ཐབས་སུ་མཉམ་རྩེ་རང་བཞིན་ཅན་དང་། ཕྱི་ཚན་དུ་མ་ཕན་ཚན་སྟེལ་སྦྱོང་ཅན། མ་ལག་ལ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་དཀའ་ཆེག་སེལ་སྟངས་གསར་པ་ཞིག་མཁོ་བ་རེད།

མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས་དེས་དེང་རབས་འཛིག་རྟེན་ལ་ལྟག་པར་དུ་འཚམ་པའི་དཀའ་ཆེག་སེལ་སྟངས་གསར་པ་གལ་

གནད་ཅན་ཞིག་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྟོག་དཔྱད་ཚོའི་གནད་དོན་རྣམས་དཀའ་ངལ་ལེར་རྒྱང་གཅིག་ལ་མར་ཕབ་སྟེ་དེ་ནས་དཀའ་ངལ་དེ་རང་སེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་གནས་སྟངས་ཕལ་མོ་ཆེར་རྣག་ཐོག་གཙག་འགེལ་ཞིག་མི་འོང་ལ། ཅི་སྟེ་འབྱུང་རྒྱུ་གནས་སྐབས་ཙམ་ཞིག་ལས་ཕྱུགས་སུ་ཕན་པ་ཞིག་མི་འོང་བས། དེ་ལྟ་བུ་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་བྱེད་སྟངས་དེས་དཀའ་རྟོག་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རྒྱང་དེ་ཉིད་སྐབས་འབྲེལ་སོ་སོའི་ནང་བྱུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་ཆ་དང་རྒྱུན་ཆ་རྣམས་ལེགས་པར་འཚོལ་བ་དང། དེ་ནས་མ་ལག་དེ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དང་རྒྱུ་རིམ་རྣམས་ལ་འདྲུག་ནས་ད་ལྟའི་དཀའ་རྟོག་འདི་ཙམ་མིན་པར་མ་འོངས་པར་འབྱུང་སྲིད་པའི་དཀའ་རྟོག་རྣམས་ཀྱང་སེལ་བར་བྱེད། འདྲུག་ཐབས་འདི་དང། འདི་ཉིད་ན་ཚོད་མི་གཅིག་པའི་སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་རྗེ་ལྟར་ཁྱིད་དགོས་པ་བཅས་ནི་ཕྱིས་འབྱུང་གི་མ་ལག་དང་མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་ལེ་ཚན་རྣམས་སུ་རྒྱས་པར་གྲོང་ཡོད།



པར་རིས། ༢ ཁྱབ་ཁོངས་དང་རྩལ་ཁོངས་རྣམས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དགུ སྒྲ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་པོ་དེ་ཡིག་ཏུ་བཞག་པ་ན་གྲུབ་ཆ་དགུ་བྱུང་བ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་ནི་རེའུ་མིག་གི་(པར་རིས་ ༢ པར་གཟིགས་)རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཤར་བྱེད་ཐུབ། ཐུབ། རྒྱལ་རེ་རེ་ནས་ཁྱབ་ཁོངས་རེ་རེའི་ནང་དུ་ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་སྟབས། འདི་ལ་གྲུབ་ཆ་དགུ་ཡོད་ཅིང། རྟོགས་བདེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་གྲུབ་ཆ་རེ་ལ་མིང་རེ་བཏགས་ཡོད།

གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ལ་རིམ་བརྒྱད་ཐབས་ལམ་བསྟེན་ནས་སྒོ་སྒོབ་གསོ་སྒོབ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་འཚམ་པ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བརྗོད་གཞི་ཁ་ཅིག་གཞན་གྱི་ཐོག་བསྒྲིགས་ཡོད་པ་དང་གཞན་ལ་ཐུགས་ཅམ་བརྟེན་གྱི་ཡོད་པས་ཡིན། དཔེར་ན། སེམས་ཚུངས་གྱི་གོ་རྟོགས་གང་ལ་གང་འཚམ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུའི་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་མདུན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སྤྲེངས་ཆ་ཞིག་བསྐྱེན་ཏེ། སྒོབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་སེམས་ཚུངས་ལ་བརྟག་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་གཞན་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་མ་ལག་ཁྲིད་ལག་བསྟར་བྱེད་བྱེད། དེ་བཞིན་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁོངས་སུ་ཐོབ་པའི་རྒྱལ་ཁོངས་མཁྱེན་རྟེ་དང་སྤྱོད་བའི་རྒྱལ་ཁོངས་སུ་ཞུགས་པ་ན་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་དེ་དག་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་ནའང་རིམ་བརྒྱད་ཐབས་ལམ་དེ་གནད་དོན་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་སྤྱོད་མི་དགོས་ཏེ་འདིར་དམིགས་ཡུལ་ནི་བྱྱབ་ཆ་དགུ་པོ་ཆ་ཚང་གི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང། དེ་རྣམས་བན་ཚུན་ཏུ་ཅང་སྟེལ་ཏེ་གནས་ཡོད་པས་སོ།།

༣

ཁྲིད་ཐབས་དང་གཟུགས།

གོ་རིམ་ཁ་ཅན་གསུམ།

སྤྱི་སྒོས་གསོ་ཡིས་ཁྲིད་ཐབས་དང་གཟུགས་ཤེག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་བའི་ནང་སྒོས་མ་རྣམས་ཀྱིས་འཇོན་རྩལ་སོ་སོའི་གཞི་རྩའི་གནད་དོན་ལ་གོ་རིམ་རེ་རེ་བ་ན་ཁོང་རྣམས་གོ་རིམ་པ་གསུམ་པོ་རེམ་ཀྱིས་བརྒྱུད་པར་ཁྲིད་ཐབས་དེས་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། (པར་རིས་ ༢ པར་གཟིགས།) རྒྱ་མཚན་ནི། རང་གཤེས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་རིན་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ཤེས་ཡོན་ཙམ་གྱིས་མི་ཚོག་པར། སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཤེས་བྱ་དེ་དག་དངོས་སུ་མྱངས་ནས་གཤེས་རྒྱུད་ལ་འཇུག་པ་ཞིག་དགོས། རིམ་པ་དང་པོ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ནང་སྒོས་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཉན་པ་དང་། གློག་པ། ཐོས་མོལ་ལ་ཞུགས་པ། འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ། ཉམས་སུ་བླངས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་གི་ཡོད། རིམ་པ་འདིའི་སྐབས་སྒོས་བླུག་རྣམས་ལ་འཇོན་རྩལ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་རྩའི་གནས་ཚུལ་དང་ཉམས་ཚོར་གསལ་པོར་སྟོན་ཞིང་། དེ་དག་རེ་རེ་ལ་གོ་རིམ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་སྒྲེ་བར་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

པར་རིས། ༢ ཁྲིད་ཐབས་ཀྱི་དགེ་གཟུགས།

ཤེས་བྱའི་རིམ་པ་འདི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདི་ཙམ་གྱིས་འདང་གི་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་འདི་ལྟའི་ཤེས་བྱ་དེ་དང་དུང་ཡང་གཤེས་རྒྱུད་དུ་འཛིགས་མེད། སྨོན་ལྷག་ལ་ད་དུང་སོ་སོའི་རྣམ་དགྱོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བརྗོད་དོན་ཁག་ལ་བརྟག་དཔྱད་མཛེལ་ཕྱིན་པ་བྱ་རྒྱ་དང་ཐབས་ལམ་སྟ་ཚོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་དེ་དག་རང་གི་གནས་སྟངས་ཁོད་ལག་བསྟར་དགོས་པར་སྐུལ་ལྟག་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་བྱང་གི་ཤེས་རབ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་སྐྱེ་ཐུབ། དེ་ཡང་ཤེས་བྱ་དེ་དག་སྨོན་ལྷག་སོ་སོའི་མི་ཚེ་དང་འཚོ་བ་དངོས་དང་སྦྱོལ་ཏེ། ཚུ་ཏ། ད་ངས་ཤེས་སོང་ཟེར་བའི་སྐབས་ཤིག་ལ་ཟེར། རིམ་པ་དེའི་ཚེ་ཐོས་བྱང་གི་ཤེས་རབ་བམ་གོ་བ་ཙམ་མིན་པར། འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་སྐྱེས་པ། དོན་དེ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་པ་ཡིན་པས་དེ་སྨོན་ལྷག་རང་གི་ཡོན་ཏན་དུ་གྱུར་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྨོན་གསོའི་ཚྭང་ཚན་སོ་སོའི་ནང་ཟླ་སྒྲེད་བྱེད་ཐོ་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་འདི་རྣམས་དུས་དང་ལྡན་དུ་ཐོབ་པར་གྱོགས་བྱེད།

ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་དེ་དག་ཐོག་མའི་ཚར་བརྒྱན་པོ་མེད་པ་ཡོང་སྲིད། དེར་བརྟེན་དེ་རྣམས་གཤེས་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་སོ་སོའི་ཁྱད་གཤེས་གཏེང་ཚུགས་པ་ཆགས་སླད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གོམས་འཇུས་སྟེན་རྒྱ་ཇི་ཏེས་པར་དུ་བྱ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་དགེ་ཆན་རྣམས་ཀྱིས་བསླབ་གཞི་འདིར་གཏོགས་པའི་དཔྱད་སྒྲོམ་གྱི་ལག་ལེན་གྱི་སྒོ་ནས་ཏེས་ཤེས་འདི་རྣམས་བརྟན་པ་བཟོ་བར་སྨོན་མ་རྣམས་ལ་གྲོགས་བྱ་དགོས། འདིས་རིམ་གྱིས་སྒོམ་བྱང་གི་རིམ་པར་འཕྲིད་ཐུབ། གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་ཕྱི་མ་རྣམས་སོ་སོའི་མཚམས་སུ་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་ལ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་པས་མཐུན་སྒྲོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱིད་ཐབས་དལ་གཟུགས་འདིས་གནད་དོན་རྣམས་ལ་སྨོན་མས་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འཇུག་དགོས་པ་ལས་སྨོན་ཁྱིད་ཐང་ཀར་བྱ་རྒྱ་མེད་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོའི་ནང་དགེ་ཆན་གྱི་བྱ་བ་ནི་མཐུན་སྒྲོར་མི་སྣའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་གྱི་སྨོན་ཁྱིད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་མིན། སྨོན་མ་ཚོས་སོ་སོའི་ཏི་བ་ལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མེམས་པ་དང་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད། ཚུལ་འདི་ནི་ཤེས་རབ་རིམ་པ་གསུམ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཚུལ་གཅིག་བུ་དེ་ཡིན།

པར་རིས། ༥ སྒྲུབ་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྣམས།

སྒྲུབ་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ།

གོ་རྒྱགས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་པོ་རེ་རེར་ཡོན་ཏན་དང་རྩལ་གསར་པ་འཕེལ་བ་དང་རྒྱུད་ལ་འཇུག་པའི་མཐུན་རྒྱུན་དུ་སྤྲོ་སྟོན་གསོས་སྒྲུབ་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད། (པར་རིས། ༥ གཟིགས།) སྒྲུབ་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་དག་ནི་སྤྲོ་སྟོན་གསོའི་བརྗེད་བྱ་དང་རྩལ་སྣ་ཚོགས་པ་རྣམས་ལ་འཇུག་པ་དང། དེ་དག་ལ་རྒྱུ་དབྱོད་ཀྱིས་གཞལ་བ། དེ་རྣམས་གཤིས་རྒྱུད་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་འཇུག་སྟོ་གཙོ་བོའི་གྲྭབ་ཆ་རྣམས་ཡིན། དེ་དག་ལ་སྒྲུབ་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་རྣམས་བསྟན་གཞིའི་ཁྲོད་དུ་མངོན་གསལ་དོད་པོར་ཡོད་དགོས་ལ། ལས་འཚར་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བསྲེ་ཏེ་གནས་པས་ཡོན་ཏན་དང་གོ་རྒྱགས་རྣམས་རྩང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་ཏུ་དུས་ཀྱི་བཤོད་པ་དང་བསྡུན་ནས་ཚགས་པ་དང་རེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བར་གྲོགས་བྱེད།

སྒྲུབ་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྣམས་ལས་དང་པོ་ནི་ "དབྱུད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་པ"ེ་ཡིན་ཞིང། འདི་ནི་རིམ་པ་ཚང་མའི་ནང་སྤྲོ་སྟོན་གསོའི་ཚ་ཤས་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོན་གསོའི་ནང་དབྱུད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ནི་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་པོ་དང་ཞིབ་ཕྲ་ལོན་ཕྱིར་བརྗེད་གཞི་ཁག་ལ་རིག་པའི་ལམ་ནས་དང། ལྟ་ཚུལ་འཇ�sནི། གོ་བསྟུས། བགྲོ་གླེང། དེ་མིན་འཕྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་དེ་འཚོལ་ཞིབ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་གོ །དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ནི་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྟོང་ནང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་སྟེ། ལས་འཚར་འདིའི་ནང་རྒྱུད་ལ་སྟོང་ཐབས་བྱེད་པའི་མས་ཐྱོང་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་རྒྱ་ཞེས་པ་ཕྱི་ནས་བཅན་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་འཇུག་མི་ཐུབ་ལ་ཡང་ན་སྟེང་ནས་མར་བཀོད་པ་བར་ཁད་པ་ལྟ་བུའི་སྒོ་ནས་ཀྱང་བྱེད་མི་ཐུབ། འོན་ཏེ་སོ་སོའི་ཉམས་ཐྱོང་དང་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་དང་མ་ཐུན་པར་གོ་རྒྱགས་བརྟན་པོ་ཞིག་ལོན་པའི་རྩང་གཞིའི་ཐོག་ནས་སྐྱེད་དགོས་པ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། དེའི་འབྲས་བུར་སྤྲོ་སྟོན་གསོའི་སྒྲུབ་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དབྱུད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་ནང། དོན་དང་ལྡན་པའི་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་ཡང་དག་པའི་རིག་པའི་ལམ་ནས་ལས་སུ་ཞུགས་པ། ལན་འགྲིག་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ཏི་བ་འདི་བའི་རྒྱུད་རིམ་ལ་དབྱུད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སྟོན་ལ་ལྟུག་ལྟུག་གཏོང་བ་བཅས་ཚུད་ཡོད། དེའི་ནང་ངུ་ཏན་ཤེས་ཚད་ཁེངས་སྒྲུང་གི་བསམ་བློ་སྟེ། ཧོ་ར་ཁན্ལ་འབྲལ་ལ་ལྟ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང། མི་གཅིག་གི་ཡོན་ཏན་དེ་རྒྱ་ཏུ་ཉེ་ཆེ་བ་དང་ཚད་ཅན་ཡིན་པས་དེ་ལ་གནས་ཚུལ་དང་ལྟ་ཚུལ་གཞན་ཀྱིས་ཁ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེས་པ། རང་གི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་དུས་ནས་དུས་སུ་ཡར་རྒྱས་དང་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཞིག་ལ་ཟེར། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཐྱོང་སྟྲེན་པོ་མེད་པར་གཉིས་མོལ་དང། བགྲོ་གླེང། ཆོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ནུས་པ་འཛེལ། སེམས་ཐྱོང་སྟྲེན་པོ་ཡོད་ན་དེ་ལྟའི་བྱ་བར་གེགས་བྱེད། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཆེ་གི་མོ་ཞིག་སོ་སོའི་དམ་བཅའ་ལ་ལྟག་པར་ཆགས་པའམ་ཤེས་རྒྱ་རིག་རྒྱ་གར་པ་ཡོད་པའི་ཚ་ལ་མཐོང་རྒྱ་ཉིད་ཀྱི་ཚ་ལ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཉེ་ཆེ་བ་དང་ཚད་ཅན་ཡིན་པས་ཁ་ལ་གནས་ཚུལ་དང་ལྟ་ཚུལ་གཞན་ཀྱིས་ཁ་སྟོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེས་པ། རང་གི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་ལ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡང་ཡར་རྒྱས་དང་འགྱུར་བ་འགྲོ་རུང་ཡིན་པའི་དོན་འཛིན་ཞིག་ལ་ཟེར། ཁ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཐྱོང་སྟྲེན་པོ་མེད་པར་གཉིས་ལ། བགྲོ་གླེང། ཆོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ནུས་པ་འཛེལ། ཁ་ལ་ཡུན་བསྲེངས་ནས་ཡིད་བྱེད་གཏད་དེ་སོ་སོའི་ཤེས་ཐྱོང་དུ་ཚུད་པའི་བརྗེད་གཞི་དང་རྩལ་རྣམས་ལ་གོ་རྒྱགས་ཟབ་མོ་ཇེད་པ་དང་རྒྱུད་ལ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོ་རྣམས་ཡིན། འདི་དག་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་ཐྱོང་བརྡར་གང་ཞིག་རང་གི་

ཡིད་བྱེད་དང་། རྟོག་ཞིག། ཤར་སྒོམ་གྱི་དབྱུད་པ་བཅས་བྱས་པ་ལས་རྟེད་པའི་དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་སྟོན་པ་ལྟ་བར་རང་ཉིད་ཀྱིས་དངོས་སུ་ཐོང་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལྟའི་སྟོང་བརྡར་ནང་ལུས་ཚོར་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པ་དང་། དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པ། བསམ་པ་དང་ཐོང་བ་རྣམས་ཀྱི་སྐད་ཅིག་གི་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བ། སོ་སོའི་ལུས་སེམས་ལ་རྣམ་རྟོག་དང་སེམས་ཐོང་བྱེ་བྲག་བས་ཤུགས་རྒྱན་སྟོང་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་གཏོགས་ཡོད། ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུད་སྒོམ་ལག་ལེན་གྱིས་དབྱེ་ཞིབ་དང་རྟོག་དཔྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུད་སྒོམ་རིགས་གཉིས་པ་ཞིག་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། བརྟུལ་གཞི་འོས་ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱུན་བསྲིངས་ཏེ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་ཅིང་དེར་ཐོགས་མང་པོ་ནས་ཉམས་ཞིག་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཐོས་བྱང་གི་ཡོན་ཏན་ཕྱུག་ཏུ་གཏོང་བའི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཉམས་ལེན་ཡིན་ལ། ཐོས་བྱང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་དབྱུད་སྟོབས་ཀྱི་རེས་འཇོས་དང་མཐར་སྒོམ་བྱང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཐབས་གཙོ་བོ་འདང་དེ་ཡིན། སྟོབ་གྲྭ་འགའ་ཞིག་གིས་དབྱུད་སྒོམ་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་སྟོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཚུལ་དུ་འཇུག་པར་དགའ་པོ་བྱེད་སྲིད་ཅིང་། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་ཚོས་ལུགས་དབར་འབྲེལ་བ་བཏགས་པ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་སྲིད། སྟོབ་གྲྭ་འགའ་ཞིག་གིས་ད་ལྟའི་གླང་པའི་འཚེལ་རྒྱས་དང་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཉམས་ལེན་ནམ་ལག་ལེན་འདི་རྣམས་རིས་རྣམ་ཤེས་སྟོང་ལ་སྨན་པའི་དམིགས་གཏད་སྟོང་བའི་ཉམས་ཐོང་བཟློ་བར་གཏམ་གྱི་བྱེད་སྲིད།

སྒྲུང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་པ་ནི། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡིན། བྱ་རིམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེས་བཟང་སྟོང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་འཇུག་པ་དང་། སེམས་ཐོང་གི་གོ་རྟོགས་སད་པའི་ཐོག་ནས་དེས་འདི་ལ་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་འཇུག་སྟབས། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོང་ཀྱི་སྟོན་གསོའི་ནང་གསལ་བའི་སེམས་ཐོང་དང་དེ་མིན་བརྟེད་གཞི་གཞན་གྱི་སྐོར་གྱི་ཚན་རྩལ་ཐད་དུས་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཁོ་ནར་ཤེས་ཀྱི་ཚན་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ལྟ་ཡིན་ཏེ། འདིར་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་སྟོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་ནང་བ་ཆུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གོ་རྟོགས་རྟེད་པའི་ཐོག་ནས་དབྱུད་ཞིབ་བྱ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། ཅི་བྱས་ཏེ་ཤེས་ཤེས། ངའི་ཤེས་ཤེས། ངབས་ཀྱི་ཚན་རིག་བདེ་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡུལ་ལ་ཕྱོགས་ཏེ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཕྱི་ལ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚན་ཤེས་ཀ་ཤ། ངབས་ཀྱི་ཚན་རིག་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ། ངབས་ཀྱི་ཚན་ཤེས་ཀ་ཤ་ཞེས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཕྱི་ལ་ཁ་ཤས་ཀ་ཤ ཁ་ཤས་ཀ་ཤ ཁ་ཤས་ཀ་ཤ

བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཚན་རིག་དང་མ་ཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་དབྱུད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློར་ཡང་བན་འདོགས་པར་བྱེད་དོ། །འདིས་ད་དུང་གང་ཟག་དང་པོའི་སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དམིགས་གཏོད་སྦྱོར་བརྡར་ལ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ངོས་ནས་ཁ་སྐོང་གི་ཚུལ་དུ་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པས། དགེ་རྒན་རྣམས་ངེས་པར་དུ་བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་བཟང་སྦྱོང་ཤེས་སྦྱོང་གི་བརྩོད་དོན་རྣམས་ལ་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚང་བ་དང་ཟུན་སྲུམ་ཚོགས་པ་རྟེད་པར་བྱེད།

སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཞི་པ་དང་མཐའ་མ་"མཉམ་ཞུགས་ཤེས་སྦྱོང་"ཡིན་ཞིང་། ཐ་སྙད་འདི་ཅི་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཐབས་བྱས་དང་ཐབས་ལམ་སྒྲིན་ལ་མཉམ་ཞུགས་རང་བཞིན་ཅན། རྒྱུད་འཛིགས་ཐུབ་པ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ཅི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ནང་སློབ་ལ་སློབ་གཉེར་མ་ཐུན་ཆེན་སྦྱོར་མོད་ཀྱི། དངོས་སུ་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཅང་མེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཇོན་ཏོ་ཁག་ལས་ལྡོག་པ་རེད། དཔེར་ན། (རྩ་ཁག་སོ་སོ་འི་ལས་གཞི་དང་། སློབ་མས་སྟེ་ཁྲིད་བཟོ་བྱེད། མཉམ་མཐུན་གྱི་ཟེད་མོ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་) མཉམ་རྩེ་ཀྱིས་སྦྱོང་བ་དང་། (སྒྲ་ཆལ་དང་། རོལ་མོ། ཙོམ་ཁྲིས། འཁྲབ་སྟོན་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་) གསར་གཏོད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར། (ཞབས་ཞུའི་ལས་འཚར་ལྟ་བུ་) མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཞུགས་དགོས་པའི་ལས་གཞི། (རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་ལས་གཞིའི་ནང་ཐད་ཀར་འཇུག་པ་སོགས་ཀྱི་) སྟོང་བཅུད་རིག་པ་སྦྱོང་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད། མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྦྱོང་བ་ནི་སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཞན་གྱི་ཟུན་སྲུམ་ཚོགས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་བ་མ་ཟད་སློབ་ཚོས་གང་སྦྱངས་ཀྱང་རེ་རྒྱུ་བ་མ་ཟད་ཕྱི་ཁ་ཕན་ཐོགས་ཀྱང་རེ་ཐུག་ལ་ལ་ཏང་ལ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཚོལ་ཞིབ་འཚར་མ་བྱེད་འཇུག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། རང་གིས་འཚར་སྒོའི་ཐོག་ནས་གང་སྦྱངས་པ་རྣམས་ཉམས་ལེན་དུ་སྒྲིལ་ཐབས་བྱས་ན་གང་འདྲ་ཡོད་དམ་སྙམ་པའམ་ཡང་ན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པར་ཡིད་ལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ལ་ཞུགས་ན་སྙམ་པ་ལྟ་བུ། སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཞན་ལྟར་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྦྱོང་བའང་སློབ་ཕྲན་ཁག་ཏུ་ཇི་པ་གསུམ་སྟེ། ཐོས་བྱང་གི་ཤེས་རབ། བསམ་བྱང་གི་ཤེས་རབ། སྒོམ་བྱང་གི་ཤེས་རབ་བཅས་ལ་རིམ་བཞིན་འགོ་བར་ཕན་འདོགས་ཕྱིར་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།།

དམིགས་ཡུལ།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་གི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་གོ་རེ་རེ་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་གོ་རེ་དང་འབྲེལ་ཡོད། (པར་རིས། ༤ པར་གཟིགས།) དམིགས་ཡུལ་དེ་རང་བཞིན་ཀྱིས་མངོན་པར་འདོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་སློབ་ཐུག་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་འཛིན་པའི་འཛིན་བྱེད་ཅིག་ཏུ་མ་དམིགས་པར། སློབ་གཉེར་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྩོན་ཞིག་ཏུ་རེ་བ་བཟུང་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་རེ་རེའང་ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྟེང་གོ་དང་ཡུན་ཐུབ་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། དམིགས་ཡུལ་དེ་དག་ལས་མཐོང་ནུས་པ་ལྟར། སློབ་ཐུག་གི་ཤེས་ཡོན་མདུན་ལམ་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ཏིལ་པོའི་ནང་ནུས་པ་དེ་དག་མ་ཐུད་གོང་མཐོང་བཏང་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མིག་དགེ་སྐྱེད་སྟིང་བ་རྒྱུར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱིས་མོས་མ་ཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དམིགས་ཡུལ།
བློ་ཁོས། སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཚོར་བ་དང་བསམ་པ་ལ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དང་བློ་ཁོས་རྒྱས་པ་དང། གཞན་དང་གཞན་གྱི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐྱེས་ལ་བློ་ཁོས་རྒྱས་པ། སོ་སོའི་མི་ཚེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་དང། ཁོང་རྣམས་གང་དུ་འཚོ་སའི་ཁྱབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ཁྱབ་ལ་བློ་ཁོས་རྒྱས་པར་རེས།
ཐེག་རྟེ། སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་རྒྱོང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདག་སྐྱོང་གི་རྩལ་ཡར་སྐྱེད་གཏོང་བ་དང། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་མཉམ་རྒྱོང་དང་སྙིང་སྟོབས་ཅན་གྱི་སྙིང་རྟེ་སྐྱེད་པ། ས་བྱོགས་གང་ས་པར་མི་ཐམས་ཅད་ལ་རིན་ཐང་བཞི་བའི་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཡུན་སྲིང་ཐུབ་པ་སྐྱེད་པ་བཅས་ཡིན།
སྒྲོར་བ་ལག་ལེན། སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེས་འཇོན་བྱ་རྒྱུའི་རྩལ་བང། རང་བང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ཀུན་སྤྱོད་བང་མི་ཕན་པའི་ཀུན་སྤྱོད་རྣམས་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་ནུས་པ་རྟེ་ཟབ་ཏུ་ཐོབ་ཐུབ་རྒྱུ་དང། གཞན་དང་ལྷན་དུ་བྱམས་སྐྱོང་དང་དོན་སྲིན་ལྷན་པའི་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་པའི་ནུས་པ། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་གཞན་ཁག་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་སྤྱི་འི་ནང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བསྡུས་པའི་བྱ་གཞན་ཁག་ལ་གནད་སྲིན་ཀྱིས་འཇུག་པའི་ནུས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད།

པར་རིས། ९ སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསོའི་དམིགས་ཡུལ།

ཕྱིན་ཏྲིན་ནུས་ཚུལ།

ཡུན་ཐུབ་ནུས་རྩལ་རྣམས་གླལ་རིམ་མཐོ་བའི་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྦྱངས་འབྲས་དང་འཇུ་ཞིང། དེའི་ནང་ནང་དོན་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྟེང་པོ་རྣམས་སྦྱངས་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་རྟེས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་གང་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་བྱེད་དགོས་མེན་གསལ་ཁ་འདོན་པར་བྱེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཚད་དང་འཇོན་རིམ་ལ་དཔག་པའི་སྦྱངས་འབྲས་དང་དེ་དག་འཇུ་གི་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི། ཡུན་ཐུབ་ནུས་རྩལ་དང་ཤེས་བྱའི་རིགས་གང་ཞིག་སྟོས་ཤིང་དེར་ཕྱོགས་ཐུབ་པ་དང། རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། མཐར་རང་གི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཉམས་སྒྲོང་ཕྱི་པོའི་ཉམས་སྒྲོང་ཟུང་གི་ཐོག་ནས་དེ་དག་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སུ་སྐྱུར་ཐབས་བྱེད་ནུས།(པར་རིས། ৬ པར་གཟིགས།) སྟོམ་གཞི་འདིའི་ནང་ཡུན་ཐུབ་ནུས་པ་རྣམས་སྟོམ་གཞིའི་ནང་གསེས་ཀྱི་འཇོན་རྩལ་རིའི་འོག་ཏུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་དང་དུས་མཚུངས་ནང་དོན་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྟེང་པོ་རྣམས་འདིར་བདོས་སུ་དོ་སྣང་གི་ཡུལ་དུ་མེད།

བྱང་ཆ། ཡིད་བྱེད་དང་བང་རྩྭ་བང་ཤེས།

༡། ལུས་དང་ཚོར་བ་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ།

ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་རྣམས་དེས་ཤིང་འགྲེལ་བཟློད་བྱེད་པ་དང་། དེ་རྣམས་སེམས་ངལ་དང་བདེ་ཐབས་ལ་ཇི་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་པ།

༢། སེམས་རྒྱུད་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ།

བང་གི་རྒྱུད་ལ་སེམས་རྒྱོང་སྐྱེས་པ་ན་དེ་དག་ལ་ཡིད་གཏོད་ཅིང་། དེ་དག་གི་དབྱེ་བ་དང་དྲག་ཚད་ངོས་བཟུང་བ།

༣། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ།

སོ་སོའི་ཉམས་རྒྱོང་དང་། ད་ལོད་ཀྱི་སེམས་རྒྱོང་དགེ་གཟུགས་ལ་འབྱུར་ཏེ་སེམས་རྒྱོང་རྣམས་སྟེ་ཚན་དུ་དབྱེ་ནུས་པ།.

བྱང་ཆ། བང་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་རྩེ།

༡། རྒྱབས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་སེམས་རྒྱོང་རྩོགས་པ།

གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་དང་། འདུ་ཤེས། བསམ་བློའི་འཕྲེང་སོ། གནས་སྟངས་བཅས་ཀྱི་རྒྱབས་འཇུག་སོ་སོ་ལ་གཞིགས་ཏེ་སེམས་རྒྱོང་འཚར་ཚུལ་ཤེས་པ།

༢། བང་ཉིད་ངོས་ལེན།

སོ་སོ་བང་ཉིད་དང་སོ་སོའི་སེམས་རྒྱོང་གི་རྒྱབས་འཇུག་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་དེ་དག་དང་ལེན་དང་། བང་གིས་བང་ལ་ཉམས་ཚོད་ལེན་རྒྱ་ལྟོད་པར་བྱེད་པ།

བྱང་ཆ། བང་ཉིད་སྟངས་འཛིན།

༡། ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ།

གནས་སྟངས་སྦྱི་ བང་ལྟག་པར་དུ་སེམས་ངལ་གྱིས་ནོན་པའི་ཚེ་བདེ་ཐབས་གང་དྲག་ཅི་དྲག་ཡོང་བར་ལུས་པོ་དང་དབང་རྩ་མ་ལག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།

༢། བམེག་གཏད་ཚོད་འཛིན་བང་ཅོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན།

རྣམ་གཡེང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་འདོད་པའི་དངོས་པོའམ། ལས་དོན། རྒྱང་བ་ཞེག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པ་དང་བསྲིང་བར་བྱེད་པ།

༣། སེམས་རྒྱོང་ལ་ཁ་ཡོ་རྒྱུར་བ།

ཏོལ་འཇུག་དང་སེམས་རྒྱོང་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡ་ལན་སྒྲོད་པ་དང་། སོ་སོའི་ཕུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་གྱུར་པའི་སྒྲོད་ལམ་དང་བསམ་བློའི་འཕྲེང་སོ་རྣམས་སྒྲོང་བ།

བྱང་ཆ། ལན་ཚུན་བསམ་ཤེས།

༡། ཆོགས་ཐུན་ཀྱི་རང་གཤིས་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་པ།

ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཆོགས་ཐུན་རང་གཤིས་དེ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་གྱི་ཡོད་པ་དང་ཁོ་ཚོས་བྱེད་ལུགས་ཐུག་པ་ལ་དམིགས་གཏོང་བྱ་རྒྱུ།

༢། གཞན་དང་ཐུན་མོང་བྱེད་པའི་གནས་ཡུགས་བསམ་པ།

བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ། སེམས་ཚོར་དང་ལུས་ཕོའི་གནས་བབས་ཡོད་པ། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་ཚོར་གཞན་ལྟ་བུ་གཞི་རྩའི་ཚ་ནས་གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་བརྩི་མཚོང་བྱེད་པ།

༣། སྙོ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འཕྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བརྩི་མཚོང་བྱེད་པ།

གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ཡུགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གང་ཟག་སྒོར་སོ་སོ་དང་རྒྱ་ཁག་སོ་སོའི་སྙན་ཚོགས་རང་བཞིན་དང། ཐུན་མིན་གྱི་རྣམ་པ། མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་རྣམས་ཡོད་པ་ལ་བརྩི་མཚོང་བྱས་ཏེ་ཁྱད་པར་དེ་རྣམས་དང་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ཐུག་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་ལ་གྲུས་བརྩི་སྟོང་བ།

བྱང་ཆ། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ།

༡། རྐང་པས་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་ཚུལ་ཤེས་པ།

གནས་སྟངས་ལ་བསྟན་ནས་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་ཁོ་ཚོའི་ཡ་ལན་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་པ་དང། རང་དང་འདྲ་བར་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ལའང་དགོས་མཁོས་བསྟེད་པའི་ཚོར་བ་སྙན་ཚོགས་ཡོད་པ་ཤེས་པ།

༢། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེར་བརྩི་མཚོར་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པ།

བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་ཕན་ཡོན་ལ་རིན་ཐང་དུ་བརྩིས་ནས་དེ་རྣམས་རང་གཤིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྤྱོད་བར་བྱེད་པ།

༣། བཟང་ཕྱེའི་ཚེམས་གཤིས་གཞན་རྣམས་ལ་བརྩི་མཚོར་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པ།

དགོངས་ཡངས་དང། བཟོད་པ། ཚོགས་ཤེས། གཏོང་སེམས། ཁེངས་སྐྱུང་ལྟ་བུའི་བཟང་ཕྱེའི་གཤིས་ཀ་དང་སྤྱི་སྨན་སེམས་སྒོང་གི་རིགས་ལ་རིན་ཐང་སྤྲད་དེ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བ།

གྲུབ་ཆ། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ།

༡། མ་ཉམ་ཐྱོང་དང་བཅས་ཏེ་ཉན་པ།

གཞན་དང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་མཐེལ་ཕྱིན་པ་རྟོགས་པའི་ཆེད་ཡིད་གཏད་ནི་ཉན་པ།

༢། ཐབས་ལ་མཁས་པའི་འབྲེལ་ལམ།

རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ནུས་སྟོབས་སྒེལ་བའི་སྨྲད་དུ་སྙིང་རྗེའི་སྨོན་ལམ་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་པ།

༣། གཞན་ལ་ཕན་གྲོགས་བྱེད་པ

གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་རང་གི་འཇོན་ཐང་དང་ལྡན་པའི་རོགས་རམ་བྱེད་པ།

༤། རྩོད་རྟོག་བཟང་སྤྱོད།

རྩོད་རྟོག་ལ་བཟང་ཐོགས་ཀྱི་ཡ་ལན་དང་། མཉམ་རྩེ་དང་། འགྲིག་འཛིགས། འབྲེལ་བ་ བཟང་པོ་ཡོང་བར་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པ།

གྲུབ་ཆ། རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།

༡། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མ་ལག་ཤེས་པ།

ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་། མ་ལག་བསམ་གཞིག་གི་ཐབས་ལམ་ རྟོགས་པ།

༢། མ་ལག་ལ་གཞིགས་པའི་དོ་བདག་ཟོ་ཟོའི་གནས་བབས་ཤེས་པ།

དོ་བདག་ཡོངས་རྫོགས་མ་ལག་གི་སྐབས་འབྲེལ་ཞིག་གི་ནང་གནས་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་ མ་ལག་ལ་དང་། མ་ལག་གིས་ཁོ་ཚོར་ཤུགས་རྒྱུས་ཕྱོད་ཚུལ་བཅས་དོས་བཟུང་བ།

གྲུབ་ཆ། འཕྲོ་བ་མི་གཅིག་ཐྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས།

༡། ཀུན་གྱི་གཞི་རྩའི་འཇུ་མ་ཉམ་གྱི་གནས་བབས་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།

འཕྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་འཇུ་མཉམ་གྱི་རང་བཞིན་མཐོང་བའི་བློ་བང་གཅིག་ཐྱུར་དུ་འཇོན་པའི་ འདུ་ཤེས་དེ་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཚོགས་སྡེའི་མཚམས་ལས་བརྒལ་ཏེ་འཛིག་རྟེན་ཡོངས་ལ་ ཐུ་སྐྱེད་བྱེད་པ།

༢། མ་ལག་གིས་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་གཆོད་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་པ།

བཟང་པོའི་རིན་ཐང་སྒྲོལ་བཞམ། ཡང་ན་ཅོད་རྟོག་གི་རྩ་བར་ཐྱུར་བའི་ཡིད་ཆེས་དང་འདྲ་ མཉམ་མེན་བའི་འདོད་ཆུལ་སྒྲོལ་བ་ལྟ་བུའི་སྨོན་ནས་མ་ལག་གིས་རིག་གཞུང་དང་སྲོ་ཚོགས་ ཀྱི་བཀོད་པའི་རིམ་པར་ང་ཚོའི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་གཆོད་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་པ།

བྱང་ཆུ། ཚོགས་སྡེ་དང་གོ་ལ་སྒྲོ་ལ་ཡན་བའི་ཐྲོར་བ་ལག་ལེན།

༡། ཚོགས་སྡེ་དང་འཛམ་གླིང་སྒྲོ་ལ་བཟང་ཐུགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འཇུག་པར་རང་ཀུས་འདོན་པ།

རང་གི་ཀུས་པ་དང་རང་ལ་ཡོད་པའི་གོ་སྐབས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་རང་ཉིད་དོ་བདག་གིས་སམ་མཉམ་རྒྱབ་ཀྱི་སྨོ་ནས་བཟང་ཐུགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འཇུག་པའི་ཀུས་པ་ཕོ་ཕོར་ཡོད་པ་ཤེས་པ།

༢། ཚོགས་སྡེ་དང་གོ་ལ་སྒྲོའི་དཀའ་ཚྭ་ཁེལ་ལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པ།

ཕོ་ཕོའི་སྒྲོ་ཚོགས་སམ་འཛམ་གླིང་སྒྲོ་ལ་གཙོ་བའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་བློ་ཁྲོས་རྩོ་ཞིང་མཉམ་རྒྱབ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་དཀའ་ཚྭ་ཁེལ་སེལ་ཐབས་ལ་བསམ་པ་དང་གཞོལ་བ།

སྒྲ་སྒོན་གསོའི་གྲྭ་ཆ་རེ་རེའི་ནང། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང། བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ། སྒོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་བཅས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་གཅིག་སྟོང་བའི་མཐུན་རྒྱན་དུ་ཤེས་ཡོན་སྒོན་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགོས་དེས་ཀྱི་ཚ་རྒྱན་ཁག་ངོ་སྟོད་བྱས་ཏེ། སྒོན་ལྷག་རྣམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཏེང་ཟིན་ཡོད་ཅོག་རང་མི་ཐེབ་ཀྱང། ཁོང་ཚོར་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྐྱེ་ཐུབ་པ་དང། དེ་ནས་ལག་ལེན་དང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གོམས་འཇུས་བསྟེན་པ་བརྒྱུད་དེས་ཤེས་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། ནང་དོན་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་སྟེང་པོ་དང་ཡུན་ཐུབ་ཀྱི་ཀུས་པའི་སྐོར་ཞེབ་ཐུའི་གསལ་ཁ་དེ་ལྟར་བཏོན་མོད་ཀྱི་སྲིད་ཤེས་སྟོང་ནི་བཀོད་ཁྲབ་ཅིག་ཏུ་འཆར་བཀོད་བྱས་མེད། ཇི་སྲིད་དགེ་ཏཱཀ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོང་ཤེས་སྟོང་གི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དང་སྐྱེད་ཐབས་བྱེད་པའི་ཇོས་ཤེས་ཁག་གསལ་པོར་རྟོགས་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་པེད་སྟོང་བྱེད་ནུས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོང་ཤེས་སྟོང་གི་བྱུབ་ཆ་རྣམས་ལ་སློབ་ཐུགས་གི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དང་མཐུན་རྒྱན་སྟོང་ཐོགས་ཀྱི་གནད་ལ་སྟེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཅི་མཆིས་ཀྱང་དེ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ནི་དགེ་རྩིག་ལ་རག་ལས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོང་ཤེས་སྟོང་གི་གཏན་འབེབས་སྒྲོག་ཚན་འདི་རྣལ་ཀ་ཐུག་ཐ་ཞིག་ཏུ་ཐུག་ཐ་ཞིག་ནི་དགེ་རྩིག་ལ་རག་ལས་ཡོད། ཁོ་ན་མ་ཟད་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོང་ཤེས་སྟོང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་དེ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ནི་དགེ་རྩིག་ལ་རག་ལས་ཡོད། ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཐབ་ཁ་ཤེས་ཀ་ཡ་ཁ་ཅིག་ལ་ཐུགས་ཀ་ཡ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཐུགས་ཀ་ཡ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡ་ཁ་ཅིག་ལ་ཐུགས་ཀ་ཡ་ཁ་ཅིག་ལ་ཐུགས་ཀ་ཡ་ཁ་ཅིག་ཏུ

༩
སྒྲེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ།

ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་དང་པོ་ནི་སྒྲེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སློབ་མ་སྒྲེར་གྱི་ནང་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་གོ་བ་རེད།[1] ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་སྲོ་ཤེས་ཡོད་སློབ་གསལ་གསོའི་རྒལ་ཁོངས་གསུམ་པོ་དེ་ཡིད་བྱེད་དང་བདག་རིག་ རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྗེ། རང་ཉིད་སྐྱབས་འཛིན་བཅས་བྱུབ་ཆ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད། འདི་རྣམས་འདིར་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བཀོད་ཅིང་གཤམ་དུ་ཚན་པ་སོ་སོར་ཕྱེ་སྟེ་རྒྱས་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཞེས་པ་ལུས་སེམས་ཀྱི་གནས་བབས་རྗེ་གསལ་བ་དེ་པའི་ཕྱིར་དེ་དག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ་དང། གནས་བབས་དེ་དག་གིས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ངལ་དང། བདེ་ཐབས། སེམས་རྫོང་སོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གང་ཡིན་སྟོན་པ་བཅས་ལ་གོ་བ་ཡིན། གང་ཟག་དང་པོའམ་ཡུལ་ཅན་གྱི་ངོས་ནས་སོ་སོའི་ལུས་དང་སེམས་ལ་ཐད་ཀར་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པས་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ངོ་འཕྲོད་པ་ཅམ་མ་ཟད་དེའི་ནང་དུ་དུང་གང་ཟག་གསུམ་པའམ་ཡུལ་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་སེམས་རྫོང་གི་སྐོར་ལ་སྦྱོང་བཤད་ཚུད་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲི་ཞེས་སྦ་འགོད་པའི་ སེམས་རྫོང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་གོ་བ་ལྷག་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་ལ་འདིའི་ནང་སེམས་རྫོང་གི་དབྱེ་བ་དང་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་སྦྱོང་རྒྱུ་དེ་ཚུད་ཡོད། སེམས་རྫོང་དང་ལུས་ཆོར་མདོར་དུ་གྱུར་པའི་ཆེ་དེ་དག་ལ་གང་ཟག་དང་པོའི་ལྷ་སྐྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲི་འདི་དང་མཉམ་སྟེབ་བྱས་ཆེ། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་རྫོང་རྒྱུས་ལོན་གྱི་གཞི་རྩའི་རྟགས་ཀྱི་ནང་ཚན་ཞིག་ཏུ་ཤེས་ཤེ་ཡོད།

1 This is a heuristic division (i.e., intended for clarity of presentation), because it is understood that students' individual identities cannot be separated from social and systems domains.

གཞི་རྟེན་དེའི་ཐོག་བསྟན་པའི་གྲྭ་ཚ་ཕྱི་མ་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟོང་རྟེས་རང་རང་གི་སྐབས་འབྲེལ་ཆེ་སའི་ནང་དུ་སེམས་ཚོང་སོ་སོ་ལ་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གྱི་སྐོར་གྱེང་སྟོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིའི་ནང་སེམས་ཚོང་རྣམས་རྒྱུ་མེད་རྒྱན་མེད་ཀྱི་བང་མི་སྐྱེ་བར། དེ་དག་ལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང། དགོས་མཁའི་དབང་གིས་སྐྱེ་བའི་དངོས་དོན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཚུད་ཡོད། སྟོང་ཕྱུག་ཆོས་སོ་སོའི་འདུ་ཤེས་དང། ལྷ་ཚུལ། དགོས་མཁོ་བཅས་ཀྱིས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ཚོང་ཡ་ལན་སྐྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ན་ངོས་འཛིན་ཐོག་པ་དེས་སེམས་ཚོང་གོ་རྟོགས་གཏི་ཟབ་ལ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་བྱེད། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་གནས་བབས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་འཚེལ་བའི་རྒྱུན་ཡང་བྱེད། སེམས་ཚོང་རྣམས་ཕྱིའི་རྒྱུན་ཁོ་ན་ལས་མ་ཡིན་པར་གཞི་རྩའི་རྒྱུན་ལས་ཀྱང་བྱུང་བ་ཤེས་ན། སེམས་ཚོང་གང་ཚོང་བཞིན་པ་དང་འབྲེལ་རང་གིས་རང་ལ་འཁང་ར་ཐུང་བ་དང། རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་འདོགས་བྱེད་པ་དང། རང་གིས་རང་ལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་བཅས་ལྟོད་དུ་སོང་ནས། སྟོང་ཕྱུག་གིས་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་སྟོད་ཚུལ་ཞིག་གཡོང་ཕྱིར་ཤེས་བྱ་དེ་བེད་སྟོད་གཏོང་ཐུབ། སྟོད་ཚུལ་དེས་རང་གིས་རང་ལ་བརྩེ་མཐོང་དང་རང་གི་རིན་ཐང་དོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གྲྭ་ཚ་འདིའི་ནང་གི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བརྗེད་གཞི་གཉིས་ནི་སེམས་ཚོང་གི་སྐབས་འབྲེལ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་རང་ཉིད་དོས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཉིས་ཡིན།

ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།

སྐྱེར་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི། སྟོང་ཕྱུག་ཆོས་སོ་སོའི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བརྟ་གང་སྟོན་པ་ཤེས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་པ་དང་ལུས་སེམས་ཐད་གང་ཟག་གསུམ་པའི་གོ་རྟོགས་ཟུང་སྟེལ་ཕུག་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་སེམས་ཚོང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་གོམ་པ་དང་པོ་ཆགས་ཡོད། གཞན་ཡང་སྟོང་ཕྱུག་གིས་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་སེམས་གཏད་ནས་ཁོང་ཁྲོ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཚོང་སོ་སོའི་ཚོང་བའི་ཐོག་ནས་ཐད་ཀར་ངོས་འཛིན་བྱ་ཐབས་བྱེད་པ་དང། དུས་མཚུངས་ཁོང་ཁྲོའི་སེམས་ཚོང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ལས་དེར་ཐོས་བསམ་གྱི་གོ་རྟོགས་ཤིག་རྟེད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ཡོན་དེ་དག (གང་ཟག་དང་པོའི་དངོས་ཀྱི་ལྷ་ཞིབ་དང་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ལྷ་ཞིབ་) བྱང་སྟེལ་བྱེད་པས་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་དེ་གཉིས་ལ་ཡུལ་ཅན་གྱི་དང་ཡུལ་གྱི་ཞེས་བརྗོད་ཆོག་སྟེ། དང་པོ་མངོན་སུམ་དང་རྗེས་བ་ལ་བརྟེན་པས་ནང་ནས་བྱུང་བ་དང། ཕྱི་མ་ཕྱི་རོལ་ནས་གང་ཟག་གཉིས་པ་བརྒྱུད་དེ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། (ཡུལ་ཅན་གྱི་ཞེས་པའི་སྟོང་ཕྱུངས་འདིའང་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་རྒྱུད་བར་གོ་བ་ལས་བསམ་ཚུལ་ལམ་འཚར་སྟང་ལ་མི་གོ་བ་ཤེས་དགོས།) དེར་བརྟེན་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཞེས་པའི་ནང་བདེ་བ་དང། ཁོང་ཁྲོ། ཡང་ན་ཆོད་པ་སོགས་ཀྱིས་ང་དང། ངའི་ལུས། ངའི་སེམས་བཅས་ཀྱི་ནང་ཕན་གནོད་འཛིན་པ་ལ་དོ་སྟང་ཡོང་བ་དང། ཡུལ་གྱི་ཞེས་པའི་ནང་སེམས་རྒྱུད་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དེ་དག་ལ་སྟྲི་ར་གོ་རྟོགས་རྟེད་པ་དེར་ངེས་ཤེས་རྟེད་པ་ཚུད་ཡོད། (ཚན་རིག་གི་རྟེད་དོན་ལྷ་བུའི་ནང།)

གྲྭ་ཚ་འདིའི་ནང་གི་བརྗེད་གཞི་གཅོ་བོ་གསུམ་ནི་ལུས་དང་ལུས་ཚོར་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པ། སེམས་ཚོང་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྱབ་བཅས་ཡིན། དེ་དག་རེ་རེ་ནས་ཡུན་ཐུང་ནུས་རྩལ་དུ་འགྱེལ་ཚོག (དཔེ་རིས་ ༦ ལ་གཟིགས།) པ་དང། དེ་དག་རྒྱང་བའི་ཐོག་ནས་ཐོག་ནས་དང་བེད་སྟོད་ཆེ་ལ། གཞན་དང་ལྷན་དུ་བསྟེན་ནས་ནང་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དང་པོ་གཉིས་ནི་དོ་

བདག་གི་ལུས་དང་སེམས་དངོས་སུ་རྟོགས་པའི་བློ་གྲོས་སྒེལ་བ་ལ་གོ་ཞིང། གསུམ་པ་ནི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་སྤྱི་ལྟོག་གི་གོ་རྟོགས་སྒེལ་བ་ལ་གོ་ཆོག །

ཁྱབ་ཁོངས།	སྐེད།		ཐུབ་ཆ།
རྩལ།	ཐོ་གྲོས།		ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།

ཡིད་བྱེད་དང་
རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།

ཡུན་ཐུབ་ཀྱས་རྩལ།

1 ཡུས་དང་ཚོར་བ་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ།
ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་རྣམས་ངེས་ཤིང་འགྲེལ་བཤྱོད་བྱེད་པ་དང། དེ་
རྣམས་སེམས་ངལ་དང་བདེ་ཐབས་ལ་རྗེ་ལྟར་འཇུག་ཚུལ་ཤེས་པ།

2 སེམས་ཐུགས་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ།
རང་གི་རྒྱུད་ལ་སེམས་ཐུགས་སྒྲོས་པ་ན་དེ་དག་ལ་ཡིད་གཏོད་ཅིང། དེ་དག་གི་དབྱེ་བ་དང་དྲག་ཚད་ངོས་བཟུང་བ།

3 སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ།
སོ་སོའི་ཉམས་ཐུགས་དང། དཔེད་ཀྱི་སེམས་ཐུགས་དགེ་གཟུགས་ལ་ལྷུར་ཏེ་སེམས་ཐུགས་རྣམས་སྟེ་ཚན་དུ་དབྱེ་ནུས་པ།

ང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་དང་ཚོར་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏད་དེ་འགོ་འཛུགས་བྱེད། དེ་ཡང་སྟོབ་ལྡན་རྣམས་ལ་སོ་སོའི་ལུས་ནང་སྟེ་ལུས་ཚོར་གྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ལ་གང་འབྱུང་བཞིན་པར་ཡིད་བྱེད་གཏོད་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། ལུས་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏད་ན་ལུས་འདི་ང་ཚོའི་དབང་ཅིའི་མ་ལག་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་སའི་འབྱུང་ཁུངས་བརྟན་པོ་ཤེག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་བྱུང་གི་གནས་བབས་རྣམས་ལུས་པོའི་ནང་གི་འགྱུར་བ་དང་འབྲེལ་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་སྟེ། དེའི་ནང་དུ་སྟྲིང་གི་གཡུག་ཚད་དང། ཀ་གནད་ཀྱི་གྲིམ་ཆཉམ་ལྟོད་ཆ། ཚ་གྲང་གི་ཚོར་བ། དམ་ལྟོད་ཀྱི་ཚོར་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུད་ཡོད། དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་སྣང་ཚོད་ཀྱི་ཉེན་ཁཉམ་བདེ་འཛགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལྟ་བུའི་སྐབས་སྟོབས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་ཡ་ལན་ཏ་ཅང་མཁྱོགས་པོ་སྤྲོད་ཅིང། དེའང་གནས་སྟངས་མང་པོའི་ནང་ཡ་ལན་སྤྲོད་པ་ན་ཤེས་ཚོར་ལྟན་པའི་གླད་པ་ཞེས་སྙ་འགོད་པའི་ཚད་མཐོའི་ངེས་འཛིན་བྱེད་ལས་དང་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་ལས་བརྒྱུད་མ་དགོས་པར་ཡ་ལན་སྤྲོད་པར་མངོན། དེར་བརྟེན་སེམས་ཀྱི་ཐོད་པའི་ནམ་པ་ཀུང་པར་རྒྱས་མངའ་བྱེད་པ་ལས་ལུས་པོའི་ནང་གི་འགྱུར་བཞིན་པར་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པས་སྟོབ་པ་གིས་སོ་སོའི་སེམས་ཐུགས་གི་གནས་སྟངས་ངོས་འཛིན་སྒྲུར་བ་བྱེད་ཐུབ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་པོའི་ནང་གི་ལུས་ཚོར་གྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་ཞིང། དེར་ཆེད་མངགས་ཡིད་བྱེད་མ་གཏད་ན་ཤེས་ཚོར་གྱི་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། དེས་ན་སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་ལུས་ཚོར་ལ་སེམས་གཏོད་པའི་སྟོང་བཏར་ངེས་པར་དུ་སྟོད་དགོས།

ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བའི་སྦྱོང་བརྡར་དེ་ལ་མིང་འདྲ་མིན་བཏགས་ཡོད་པ་དགེར་ན་ལུས་ཚོར་དྲན་པ་ཉིར་བཞག་དང་། བྱ་བ། དབང་རྩའི་མ་ལག་བརྒྱ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་སློབ་གསོའི་སྒྲུབས་འབྲེལ་གྱི་ནང་དུ་བྱ་རལ་ཡིས་སེམས་ཚུལ་ལོན་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཅིང་། བྱ་ར་ཁེར་ཆུང་གི་སྒོ་ནས་བརྟེད་ནའང་སྒྲུབས་འབྲེལ་སྟ་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་ནང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། དཔེར་ན། སྟད་ཐྲོན་གྱིས་མནར་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སུ་བྱ་རའི་ལག་ལེན་བཀོལ་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་སྟད་ཐྲོན་གྱིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྒྱན་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡིན། ཐུ་གུ་ཚང་མ་ལ་སྟང་ཚོད་ལ་འཇིགས་དངངས་ཅན་ནས་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་ཐོང་བ་འཕྲད་ཐོང་ཡོད་པས་སྲི་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་ཁག་གི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པའི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ལུས་དང་དབང་ཚོར་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏད་པའི་ལག་ལེན་ཁག་ལས་ཁེ་ཕན་ཐོབ་པ་ལ་ཁོང་རྣམས་སྟོན་ཚད་སྟད་ཐྲོན་ལྟེད་པོས་མནར་དགོས་པ་དེ་འདྲ་མིན། (འོན་ཀྱང་རེ་འགའ་དེ་ལྟར་མནར་མཁན་ཡོད་ཚོ།) འོན་ཀྱང་ཐ་ན་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྟང་ངམ་སེམས་གཏོང་པ་ཅམ་གྱིས་འདས་པའི་སྟད་ཐྲོན་བསྐུར་སློང་འབྱུང་སྲིད་པར་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་སྟོན་བྱེད་སྟངས། བྱ་རའི་ལག་ལེན་ཁྲིད་པའི་སྒྲུབས་སུ་གཞི་ཚུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་མཐུན་སྦྱོར་ལག་ལེན་ལྟ་བུའི་ཐབས་ཆལ་གཞན་དང་སྦྲེལ་ནས་བྱ་རྒྱུ་ཤེན་ཏུ་གནད་ཆེ།[2] དེ་དག་གི་སྒོར་གཤམ་དུ་རང་ཉིད་སྟངས་འཇོན་ཞེས་པའི་དུས་ཚན་ནང་རྒྱས་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་དུ་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་རང་གི་ལུས་པོ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་གནས་དང་སོར་ཆུད་ཀྱི་གནས་སུ་ཁྱིད་པའི་ཐབས་ལམ་ལྟན་པར་བྱེད་པ། དེ་ལྟ་ནའང་དགེ་ཏན་དང་མཐུན་སྦྱོར་མི་སྟ་ཆོས་སློབ་མ་དོ་བདག་སོ་སོས་ཉམས་ཐྲོང་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་དོ་སྟང་བྱས་ཏེ་དགོས་རེས་ཀྱི་རོགས་རམ་གནང་གལ་ཆེ།

ལུས་ནང་གི་ཚོར་བ་རྣམས་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་སྟངས་ཤེས་པ་ལས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རིམ་བཞིན་སེམས་ངལ་དང་བདེ་ཐང་གི་མངོན་རྟགས་རྣམས་ངོས་བཟུང་སྟངས་ཤེས་ཐུབ། ཇི་ཙམ་གྱིས་ལུས་ཚོར་ལ་རྒྱས་མངའ་ཐབ་པ་ལོན་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལུས་བདེ་གི་གནས་བབས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྲུབས་དེ་ལྟར་དུ་ཤེས་སློ་བ་ཡོད་ཅིང། གནས་བབས་དེ་ལ་སྟང་གྱིས་མཁས་དབང་ཞེ་ལེན་ མི་ལར་ ཀུ་ན་ཡིས་"སོར་ཆུད་ཁུལ་"ལམ། ཡང་ན་ "བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཁུལ་"[3] ཞེས་འབོད། ལུས་ཚོར་ལ་རྒྱས་མངའ་ལོན་རྒྱ་དེ་ནི་སློབ་བརྡར་གྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་གা་ནང་བཞིན་སེམས་འཚབ་དང། ཁོང་ཁྲོ་བ་ལོ། འཁྲུག་སློང་ལྟ་བུའི་འཕངས་མཐོ་བཏགས་པའི་སེམས་ཚུལ་ཡང་ཡི་ཐུག་ལྟ་བུའི་འཕངས་དམའ་བཏགས་པའི་སེམས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་སོར་ཆུད་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་ལས་བཏུལ་བ་ན་ཁོང་ཚོས་གནས་བབས་དེ་སྟུར་མོ་ཞེག་ལ་ངོས་བཟུང་ཐུབ། གོ་ཏྲོགས་དེ་ནི་ལུས་ཁམས་སྟོམས་པར་བྱེད་པ་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་ལོག་པའི་གོམ་པ་དང་པོ་ཡིན་ཅིང། དེ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཁེ་བཏན་བསྟུབ་པ་ལ་སྟོན་འགྲོའི་ཚ་ཏྲེན་ཞིག་ཚགས་ཡོད།

ཡུན་ཐུབ་ནུས་ཙལ་ཕྱི་མ་ནི་སེམས་སྦྱོང་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་པ་དེ་ཡིན། ལུས་པོར་དམིགས་པ་གཏོང་པ་དང་ལུས་ལ་ཚོད་འཇོན་བྱ་རྒྱུ་སྟོང་བས་སེམས་སྦྱོང་དང་ཚོར་བ་ལ་དམིགས་གཏད་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་ཉེན་སྐྱེན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་པོ་ཇི་ཙམ་ལྟོད་པ་དང་ལྷོད་འཇགས་པ་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱང་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་ཉེན་སྐྱེན། ཁྱད་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་པོ་ཇི་ཙམ་ལྟོད་པ་དང་ལྷོད་འཇགས་པ་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱང་བྱ་རྒྱུའི་གཞི་ཉེན་ཁ་ཅན་ཡིན་ཅིང། ལུས་པོ་ཇི་ཙམ་ལྟོད་པ་ཅམ་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་ཀྱི་ཚོར་ཤེས་ཇི་ཙམ་མཐོ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་ཀྱང་རིག་པའི་ཐོ་ཁྲོས་སྐྱེན་པ་དང་ཆོ་བ་ཡོད་སྟེ། ཐུ་མཚན་ནི་ལུས་ཚོར་རྣམས་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཁྱོད་བའི་

2 Miller-Karas, Elaine. Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models. Routledge, 2015.

3 Miller-Karas, Building resilience to trauma.

མཚོན་བྱེད་གལ་ཆེན་རྣམས་ཡིན་པས་རེད། སྨོན་ལྷག་ཚོས་སེམས་རྒྱུང་གི་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར། ཕྱི་རོལ་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་ཡོན་ཙམ་གྱིས་མི་འདུང་བར། སོ་སོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་ཀྱིས་ཁས་སྐྱོང་བྱེད་དགོས། སྨོན་ལྷག་ཚོས་སེམས་རྒྱུང་རིག་པའི་བློ་གྲོས་ཏེ་ད་ལྟ་སེམས་རྒྱུང་གང་འཚར་བ་ན་དེ་དག་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་དང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་བའི་ནུས་པ་དེ་གོང་སྟེལ་གཏོང་དགོས། སེམས་རྒྱུང་རྣམས་ཏ་ཙང་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཆགས་སྐྱས། དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་དབང་དུ་བསྡུ་བའི་ནུས་པ་ཡོད་ཅིང། ཐ་ན་ཕྱི་སུ་འགྱོད་པའི་གཞིར་འགྱུར་བའི་བྱ་བ་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ནུས་པ་དང་ལྡན། སེམས་རྒྱུང་རྣམས་ཏ་ཙང་འཕེལ་སྐྱར་མོ་ཡིན་ན་ཡང། དེ་རྣམས་མེ་སྐྱ་ཆུང་ཆུང་གི་ཚུལ་དུ་འགོ་བཅུགས་ནས་མེ་ཆོད་ལྟར་དུ་འགྱུར་འགྲོ་གི་ཡོད། མེ་སྐྱ་ཆུང་ཆུང་ལྟར་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་སྐྱབས་སུ་བཟུང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུར་ངལ་བ་མ་མཆིས། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་སྨོན་ལྷག་ཚོས་སེམས་རྒྱུང་དང་ཚོར་བ་རྣམས་མངོན་དུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་སྐྱབས་དེར་རིག་པའི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་འདི་ནི་སྦྱོང་རྒྱ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དུ་ཡོད་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན། སེམས་རྒྱུང་རིག་པའི་བློ་གྲོས་ཏེ་ཕྱི་ཁ་ནས་ཐོབ་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཙམ་ཡིན་ཞེ། ཁ་ཅིག་ཀྱང་ཕ་ལ་ཕ་ལ་ཡིན་ཏེ། ཕ་ལ་ཕ་ལ་ཡིན་ཏེ། ཕ་ལ་ཕ་ལ་ཡིན་ཏ་ཙ། ཕ་ལ་ཕ་ལ་ཡིན་ཏ་ཙ། ཕ་ལ་ཕ་ལ་ཡིན། ཁ་ཅིག་ཀྱང་ཕ་ལ་ཡིན་ཏ་ཙ། ཕ་ལ་ཕ་ལ་ཡིན། ཁ་ལྟའི་ཚོ་ཏེ

པར། ཤུགས་ཚད་འདྲ་མིན་ཙམ་མ་ཟད་དེ་དག་གི་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་བཅས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད། དཀྱང་སེམས་ཚྱོང་པས་ཆེ་བ་རང་བཞིན་གྱིས་གཞོད་ཚབས་ཅན་ཞིག་མིན་པར། སྐབས་དོན་དང་གནས་སྟངས་མི་མཐུན་པའི་ཁོད་དུ་མངོན་དུ་འགྱུར་སྐབས་གཞོད་འཚེ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་སློབ་ཐུག་ཚོས་ཤེས། འཇིགས་སྟང་ལ་མཚོན་ན། རང་ཅག་ཉེན་ཁ་ལས་སྐྱོབ་ཐུབ་ན་དགེ་མཚན་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མོད་ཀྱང། སེམས་ཁྲལ་བྱ་དགོས་པའི་མཚམས་སུ་སློབས་སྐབས་གཞོད་འཚེ་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཚྱོང་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་གཙོ་བྱས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྟུ་བ་སྐུ་ཞབས་སྦྱོལ་ཕེག་མན་གྱིས། "སེམས་ཚྱོང་གི་ས་ཁྲ" ཞེས་པའི་ཏ་ཐོག་གི་མཇོད་ཅིག་གསར་བཟོ་གནང་བ་དེ་སློབ་ཐུག་ཚོར་སེམས་ཚྱོང་གི་སྟེ་ཚན་དང་རིགས་འདྲ་མིན་སྐོར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་པ་དང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཚྱོང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་གོང་མཐོར་འཕྱོར་རིས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།[4]

སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲས་སེམས་ཚྱོང་གི་གོ་རྟོགས་སྐྱེད་པ་ལ་ལམ་སྟོན་ལྟ་བུ་བྱེད། དཔེར་ན། ཞེ་སྡང་པ་ནི་ཅ་ཅང་དྲག་པོ་མིན་པའི་སེམས་ཚྱོང་གང་ཞིག་ཁོང་ཁྲོའི་རྒྱུན་བྱེད་ནུས་པ་དང། ཁོང་ཁྲོ་རང་དགར་སྐྱེ་བ་འཇུག་པས་ཁྲོ་གཏུམ་མི་བཟོད་པ་འབར་བའི་རྒྱུན་བྱེད་པ་རྟོགས་པས། སེམས་ཚྱོང་གི་གནས་སྟངས་དབང་དུ་བསྡུ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཚགས་པའི་སྟོན་སེམས་ཚྱོང་ཐ་མོ་ཆགས་སློབ་ཐུག་གིས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། སེམས་ཚྱོང་ཐད་གང་ཟག་དང་པོ་ཞིག་གི་དབྱངས་ཞིབ་དང་སེམས་ཚྱོང་གི་གོ་རྟོགས་སྐྱེད་པ་དེས་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲའི་ནང་གསལ་བའི་སེམས་ཚྱོང་གི་དཔེ་གཟུགས་ལ་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པའམ་ན་སོ་སོའི་ཚྱོང་བའི་དཔང་རྟགས་དང་བསྡུར་ནས་དཔེ་གཟུགས་དེ་དག་སློབ་ཐུག་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་ཡིན་མིན་ཚོད་ལྟའི་གཞི་རྩ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྟག་པར་དུ་འདིའི་ནང་དྲན་ཤེས་སྐྱོང་བ་དང། སེམས་ཚྱོང་དྲག་པོ་ཞེ་བའི་འདས་པའི་ཉམས་ཚྱོང་ལ་བསམ་ཞིག་བྱེད་པ། དེ་མིན་ཀྱི་ཁ་ནང་ལྟས་དང་ཤར་སྐོམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་སོགས་པའི་སྟོང་བརྟར་དེ་འདྲ་ཚུད་ཡོད།།

བདག་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ།

སྐྱེར་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་སྟེང་རྟེའི་རྩལ་དེ་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ་དང་སྒེར་ནས་དབྱངས་ཞིབ་བྱས་ཡོད། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ་དེ་གོ་བ་ལོག་སྐྱུན་ཏུ་འགྲོ་སྐྱ་བ་ཡིན་སྟངས། འབྲུམ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་སྲོན་པ་ལགས་ཀྱིས། དེ་ཉིད་གང་ཞིག་མ་ཡིན་པ་ངོས་བཟུང་སྟེ། དེ་ནི་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཡ་ང་མིན་ལ། ཅི་སྟང་གང་དྲན་ཀྱིས་རང་འདོད་སྐོང་བཞང་མིན། ཡང་ན་རང་མཐོང་ཆེ་བཞང་མིན་ཏེ། དེ་ནི་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཡ་ང་མིན་ལ། ཅི་སྟང་ཁ་ནས་ཀྱིས་ནང་ཁོད་ཀྱི་ཁ་ལ་ལགས་ཀྱིས། དེ་ཉིད་གང་ཞིག་མ་ཡིན་པ་ངོས་བཟུང་སྟེ། དེ་ནི་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཡ་ང་མིན་ལ། ཅི་ལ་ཅི་ཞིག་ཡ་ཞེག་ཡ་ཞིག་ཡིན།[5] སྟེ་སློབ་གསོའི་ནང་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ་ཞེས་པ་བཅོས་མིན་ཀྱི་བདག་གཅེས་བྱེད་པ་ལ་གོ་ཞིང། ཁྱད་པར་དུ་སོ་སོའི་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་པར་གོ་དགོས། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེའི་བྱེད་ཆའི་ནང་སེམས་ཚྱོང་གི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་གནད་འགག་ཆེ་བར་བརྟེ་ཞིང། དེ་ནི་སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་ཚུད་པའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྐབས་འབྲེལ་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་ཚྱོང་རྟོགས་པའི་ནུས་པ་དེ་ཡིན། སེམས་ཚྱོང་རྒྱས་ཡོན་ཀྱི་རིམ་པ་འཕར་མ་འདོས་རང་ཉིད་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྟེལ། རྒྱ་མཚན་ནི་སེམས་ཚྱོང་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་དང། དེ་རྣམས་སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་ཚུད་པའི་ཚུལ་ཤེས་པ་ལས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་སྐྱོན་ཐེར་འདོན་ཀྱི་བསམ་པ་ཆུང་བའི་སློ་ནས་སོ་སོའི་སེམས་ཚྱོང་ལ་འཛིན་ཐུབ། སེམས་ཚྱོང་རྣམས་མི་ཏུག་པ་དང་རྒྱ་ཆེན་ལས་སྐྱེ་བའི་དབང་གིས་དེ་

4 http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions

5 Jinpa, A Fearless Heart, 29.

དགེ་རང་དོས་ནས་རྒྱུ་པ་བརྟན་པ་གང་ཡང་མིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་པས། སྟོན་མའི་རྒྱུད་ལ་སྦྱོབས་པ་དང་རང་ཉིད་དོས་ལེན་གྱི་བསམ་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་སྐྱེ་ཐུབ། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྦྱོབས་པ་དང་རང་ཉིད་དོས་ལེན་གྱི་ནུས་པས་སེམས་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་བ་དང་། གཞན་གྱི་སྐྱོན་བརྗོད་དང་ལེན། གེགས་རྒྱན་དང་འཕྲད་པ་ན་དེར་སོར་ཚུད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་བཅས་ཏེ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་ཟང་གཞི་སྐྱེན་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དཀའ་ཁཀ་དེ་དག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་འཇུག་པས་དྲག་པོ་བྱེད་པཱན། རང་གི་རིན་ཐང་བརྩི་མེད་གཏོང་བ་སོགས་འགོག་པར་བྱེད། དེར་བརྟེན་བྱུབ་ཆ་འདིའི་ཡུན་ཐུབ་ནུས་རྩལ་གཉིས་ནི་སེམས་ཚོར་གི་གོ་རྟོགས་དང་རང་ཉིད་དོས་ལེན་གཉིས་པོ་ཡིན།

ཁྱབ་ཁོངས།	ཤེས་བ		ཀུན་ཆ།
རྩལ།	ཤུགས་རྟེ།		རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤུགས་རྟེ།
			ཡུན་ཐུབ་ནུས་རྩལ།
		1	**རྣམས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་སེམས་ཚོར་རྟོགས་པ།**
			གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་དང་། འདུ་ཤེས། བསམ་བློའི་འཕྲེང་སོ། གནས་སྟངས་བཅས་ཀྱི་སྣབས་འབྲེལ་སོ་སོ་ལ་གཞིགས་ཏེ་སེམས་ཚོར་འཛིན་ཚུལ་ཤེས་པ།
རང་ལ་ དམིགས་པའི་ཤུགས་རྟེ།		2	**རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཁྲག་དང་ལེན།**
			སོ་སོ་རང་ཉིད་དང་སོ་སོའི་སེམས་ཚོར་གྱི་སྣབས་འབྲེལ་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་དེ་དག་དང་ལེན་དང་། རང་གིས་རང་ལ་ཉམས་ཆོད་ལེན་རྒྱ་ཡོངས་པར་བྱེད་པ།

སྣབས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་སེམས་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་དབྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློས་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་དེ། དམིགས་བསལ་སྟོབ་ཕྲུག་གི་རིན་ཐང་དང་། དགོས་མཁོ། རེ་བ་བཅས་དང་འབྲེལ་ཡོད། རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་རྒྱུད་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིས་ནང་སྟོབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ནང་བསམ་བློ་དང་སེམས་ཚོར་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་དོ་སྣང་བ་རྒྱ་དང་སེམས་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་བ་ཐུབ་ཤེས་རྟོགས་ཕྲུག། འདིར་སྟོབ་ཕྲུག་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་གནས་སྟངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་སེམས་ཚོར་གི་ཡ་ལན་བྱེད་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུན་ཅམ་གྱིས་མ་ཡིན་པར། ཁོང་ཚོའི་བསམ་བློའི་ནང་གཏིང་ཚུགས་པའི་སྒེར་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་སྤྱོད་ཚུལ་གྱིས་ཀྱང་རྒྱུན་བྱ་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་གི་ཡོད། སེམས་ཁྲལ་གྱི་སེམས་ཚོར་སྟོང་བའི་རྒྱུན་ནི་རང་གི་ཚོད་འཛིན་མེ་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ནས་འབྱུང་སྲིད་པ་ཡིན། དོན་རྒྱུན་གང་ཞིག་ཁོང་ཁྲོའི་སེམས་ཚོར་སྟོང་རྒྱུ་འགྱུར་བ་ནི་(རང་ལ)གྲུས་བཀུར་དགོས་འདོད་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་སྲིད། རེ་བ་ཟད་པཉམ་སེམས་ཞུམ་པའི་སེམས་ཚོར་ནི་གནས་སྟངས་གང་ཞིག་ལ་འཕྲལ་ཀྱི་འགྱུར་བ་འདོད་པ་ལས་འབྱུང་སྲིད་ཅིང། དེ་ལ་འདོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལག་སོན་མ་བྱུང་ལྟོན་དུས་

ཚོད་དམ་བསྒྲན་ཚུགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཚུད་སྐྱེད་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་རེ་བ་དང་སྡུག་ཚུལ་གྱིས་གལ་ཆེའི་བྱེད་སྒོ་སྒྲུབ་པ་ཤེས་པས་སེམས་ཚུད་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ལ་གལ་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤེག་ཁ་སྟོན་བྱེད། དེ་ལས་སློབ་ཕྲུག་གིས་ནང་སེམས་ཀྱི་སྡུག་ཚུལ་དང། རེ་བ། ལྟ་ཚུལ་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གོམས་གཤེས་དང་འདོད་ཕྱོགས་ལ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་བཟང་པོ་ཞེག་ཏོང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ།

སློབ་ཕྲུག་ལ་དེ་ལྟའི་ངེས་ཤེས་རྟེད་པས། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་དང་དེ་ལ་བརྩི་མཚོང་ཐུབ་པ་དང། རང་གིས་རང་ལ་མཚོང་བྱེད་པ་དང་སེམས་ནང་གཏེང་སྤོས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཐུབ་ཆེན་པོ་ཞེག་སྐྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་བཟང་ས་ཞེག་ཏུ་སློས་ཡོད། ཕན་མེད་ཀྱི་རང་ཐག་གཅོད་པའི་རྒྱུན་བྱེད་སྲིད་པའི་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། སེམས་ཚུད་གི་རྣམ་འགྱུར་རྣམས་རྒྱུན་དུ་འདོད་པའི་དབང་གིས་བྱུང་ཚུལ་ཤེས་པས་འདོད་པ་དེ་དག་ཚང་མ་མི་གཅིག་པའི་ཚུལ་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ། འདིའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གི་རིན་ཐང་དང་རིན་ཐང་དེ་དག་གསལ་ལེར་མངོན་པའི་མི་ཚེ་ཞེག་གང་གིས་སྐྱེལ་ཐུབ་པར་བྱ་ཚུལ་གཏེར་ཟབ་པོའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། དགོས་པ་དང་འདོད་པའི་དབར་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཚུལ་ལས་ཕྱུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་བསྒྲུན་མི་ཐུབ་པའི་འཕྲལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཅམ་མི་ཚུད།

སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་ཆུ་ཚེ་ས་ནས་སེམས་ཚུད་རྣམས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པས་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་སྐྱེད་ལྡུག་དང་ལེན་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་ལའང་ཆུ་བ་སྐྱོར་བྱེད། ང་ཚོའི་ཕྱི་ཚོགས་ནང་ཁོང་ཁྲོ་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚད་རྟེ་ཆེར་འགྱོ་བ་ལྟར་ཉིད་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྟེལ་ཆུ་ཅང་གལ་ཆེ། རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང། རང་གིས་རང་ལ་ཞེ་ལྡང་བ། རང་གིས་རང་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ་བཅས་ཀྱིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཙང་སྦྲ་དང་བདེ་སྐྱིད་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ་མ་ཐད་དེ་དག་གིས་རང་དང་གཞན་ལ་འཚེ་བའི་ལས་ཀྱི་རྒྱུན་ཆད་ཤེན་ཏུ་ཆེ། རང་མཐོང་ནི་འགྲན་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་ཙ་བྱས་ཤུགས་དེ་ལྟགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་ནི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞེག་མིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་རང་མཐོང་ལ་གནོད་སྐྱོན་བཏང་ཚེ་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཙུར་སྤྱོད་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ཞེབ་འཇུག་པ་ཤེས་ཡོད། སོ་སོའི་སེམས་ཚུད་གི་གནས་སྟངས་གསལ་བར་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཏེ་ནང་སེམས་ཀྱི་བསྒྲན་ཚུགས་དང། སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ། སྟོམས་ཆུང་ཚུལ་མཐུན། ཟློ་སྟོབས་བཅས་གོང་སྟེལ་གཏོང་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ནི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞེག་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་འདོད་པའི་འདོད་པ་ལྟོད་དུ་འཁམ་རྟེ་ཆུང་དུ་བཏང་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་རེ་བ་སྟེར་བར་བྱེད། སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སོ་སོའི་སེམས་ཚུད་གི་གནས་སྟངས་ལ་གོ་རྟོགས་དང་ཡིད་བྱེད་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞེག་ལས་མེད་ན། དཀའ་ངལ་དང། བར་ཚད། འཐུས་ཤོར་སོགས་གང་བྱུང་བ་དང་དུ་ཟློས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བ་དང། ལེགས་བཅོས་དང་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་སྒྲུབ་རྒྱའི་གོ་སྒྲིགས་འཚོལ་སྒྲུབ་བྱེད་ཤུགས་ཆུང་བར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།

གཟུགས་མཚོང་བརྟན་འཕེན་དང། ཐོག་བརྟན། དེ་མིན་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་རང་དང་གཞན་གྱི་ཐད་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་སྟེལ་བ་ལ་དེང་དུས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཆ་ཙམ་གྱི་ནུས་པ་ཆེ། ལོ་ན་གཞོན་པའི་ཕྱ་གུ་ཚོས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སོ་སོ་རང་ཉིད་སྟན་གྲགས་ཙན་གྱི་མི་སྟ་དང་མཚུངས་པ་བསྟོགས་པཱན་ཁོས་ཀྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཕ་ན་གཞོན་པའི་ཕྱ་གུ་ཚོས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སོ་སོ་རང་ཉིད་སྟན་ཀྱིས་ཀུ་ཙང་ཀྱི་ཚེ་ལ་ཀུང་ཟི་ཡོ་ཏ་ཡི་ཁ་ཆ་ཐུལ་བའི་ལག་ཤུད་གཤེ་ཀྱི་མི་སྟ་སྟ་པར་མེན་དང་ལྷན་ཕར་ལྷ་མན་ལྟ་བུ་ཅིས་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ་དགོས་སྟམ་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་

ལྷར་སོན་དུ་མེད་པའི་ཚད་གཞི་འདི་རྣམས་ཀྱིས་དོན་མེད་ཡིད་ལ་གཏུང་བ་སྟེར་ཞིང་། ཞེ་སྒྲན་དེ་ཉིད་ཡི་མྱག་དང་རང་གིས་རང་ལ་ཁས་དཀྲི་བསྟོན་འཛུགས་བྱེད་པར་འགྱུར་སྲིད་པ་དང་། ཐ་ན་སོ་སོར་གཞོན་འཚེ་བྱེད་པ། གཞན་ལ་སྡང་སེམས་འཆང་བ་དང་དགེ་སྦྱོང་སྟེལ་བའང་ཡོང་གི་ཡོད།

རང་གི་ཚད་ཅན་གྱི་ནུས་པར་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་འཛིན་རྒྱ་ནི་དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱུན་འཁོར་དེ་ལས་གཡོལ་བར་ཏ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ། བཟོད་པ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་དཀའ་ཚེགས་དང་། དེའི་རང་བཞིན་དང་རྩ་བ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཤེས་ན། སྟོན་པས་གཞན་གྱིས་ཀུན་སྟོང་དང་བཅས་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་བྱུང་དང་སྤྱོད་ལམ་ལས་བཟློག་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དང་དུས་མཚུངས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ལས་དོན་ནམ་ཡང་ན་སྟོན་པས་ཐུགས་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་གྱིས་བྱུང་རྒྱལ་ཚད་གཞིར་བསྟེན་རྒྱའི་ནུས་པ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སོ་སོའི་རིན་ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ། དེ་ལྟ་བུའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱན་ལ་མ་བརྟེན་པའི་རིན་ཐང་གི་ཚོར་བ་དེས་སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པར་རྒྱབ་རྟེན་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་བྱེད།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སྟོབ་གསོའི་ནང་། བློ་ཕམ་དང་དཀའ་སྡུག་རིགས་ཁག་གཅིག་གི་བཟློག་ཏུ་མེད་པའི་གནས་བབས་ལྟ་བུའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་སྟོབ་ཐུགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཐོབ་ཅིང་ཕྱི་ནས་ཆུ་ཀླུང་ཁ་ཐོབ་པ། ཐམས་ཅད་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་། རྒྱ་ཏུ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ། ཐམས་ཅད་ཤེས་པ། ཡང་ན་ནོར་འཕྲུལ་ཅི་ཡང་མི་ཤེར་བ་ནི་མི་སྲིད་དོ། །མདོར་ན། ཡིད་ཆད་དང་། ཁ་གཏུ། ནོར་འཕྲུལ་བཅས་ནི་འགོག་ཏུ་མེད་པའི་མི་ཚེའི་དོན་དངོས་ཤིག་ཡིན། དོན་དངོས་དེ་ལ་བསམ་པས་སེམས་ཤུགས་གཅོག་མཁན་ལྟ་བུར་སྣང་སྲིད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ཀུན་སྟོང་ཉམས་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ་སྟེལ། རྒྱ་མཚན་ནི་སྟོབ་ཐུགས་གིས་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་སྣྲོན་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་འཐུས་ཤོར་ལ་གདོང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས། ནུས་པ་བཅས་དགོས་པ་ཤེས་རྟོགས་ལེགས་པ་འོང་། གྲོང་གྱད་དང་། གཉོད་ཆུང་། ཚད་བཀག ཟློན་ཅན་གྱི་རང་བཞིན། ཐ་ན་ཆུ་ཀ། ན་ཀ། འཚེ་བ་བཅས་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆགས་ཤིང་། དེ་དག་གི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པས་རང་རྒྱུད་ལ་གོ་རྟོགས་ནལ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་དཀའ་ངལ་ལས་ཕྱད་ཤྲག་པ་ལ་གདོང་ལེན་ཆགས་ཚུད་པ་བྱ་རྒྱུའི་གལ་སྲིག་བྱེད། དེར་མ་ཟད་རང་དངོས་ནས་འབད་བརྩོན་ཡྱོད་མེད་བྱས་ན

ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་སྤྱོད་པའི་སྐབས། སོ་སོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་གྲྭབ་འབྲས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཚོས་སོ་སོར་ཚོད་བཟུང་བྱ་རྒྱུ་མེད་ལ་རང་ཉིད་གཞན་དང་ལྷན་དུ་བསྡུར་རྒྱུའང་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ང་ཚོས་བཟོད་པ་དང་། གོ་རྒྱུགས། བྱམས་སེམས་དང་བཅས་སོ་སོའི་སྒྲོན་ཆ་དང་ལམ་ལྷོང་མ་བྱུང་བ་རྣམས་ངོས་ལེན་བྱེད་དགོས། ང་ཚོས་སོ་སོའི་དཀའ་འཚལ་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་བབས་ཐོག་ནས་ལྟ་དགོས། དེར་བརྟེན་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་ནི་རང་མཐོང་དང་མི་འདྲ་བར། གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བཉམ་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་ཚོར་སྣང་ཟབ་མོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང་། བཟང་ཕྱོགས་ནས་དེ་དག་ལ་ཐོ་ཁ་ཕྱོགས་དགོས། མཐར་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་དྲང་པོ་བྱས་ཏེ། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེད་པས་ང་ཚོའི་གནས་སྟངས་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གོ་རྒྱུགས་ཤེག་གོང་མཐོར་གཏོང་གི་ཡོད།[6]

སྙོམས་ཚུང་ཚུལ་མཐུན་ནི་རང་ཉིད་གང་ཡིན་པ་ལ་དྲང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་གལ་ཆེའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན། སྟོན་བྱུགས་གི་སེམས་ནང་བན་པ་ཅན་གྱི་ང་རྒྱལ་ཞིག་སྐྱེ་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་ནི་སྙོམས་ཚུང་ཚུལ་མཐུན་དང་འགལ་མི་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྙོམས་ཚུང་ཚུལ་མཐུན་ཞེས་པ་རང་གིས་རང་ལ་བརླུས་པའམ་ཁྱད་གསོད་བྱེད་པ་ལ་མི་གོ་བར། རང་གི་ནུས་པ་གང་ཡོད་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ཚོད་བཟུང་དང་གོ་བ་ཞིག་ཅིག་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆ་འཛིག་བྱེད་པ་ལས་ལྷོག་སྟེ། སྙོམས་ཚུང་ཚུལ་མཐུན་ནི་གྲྭབ་འབྲས་དང་བྱ་གཞག་གཟེངས་སུ་ཐོན་པར་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་གོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་དང་རང་གིས་རང་ལ་སྡང་བའི་གཉེན་པོའམ་ཁ་ཏད་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྙོམས་ཚུང་ཚུལ་མཐུན་གྱིས་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ངེ་བའི་ལྷོག་ཟླ་མཚོན་ཅིང་། དོ་བདག་གི་བྱ་བ་ལས་ལྷོང་མ་བྱུང་བ་ཚོར་ཐུབ། ཐ་ན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་མི་སྡུ་དག་གིས་གྲྭ་ཚོགས་ནང་རླབས་ཆེན་གྱི་བྱ་གཞག་བསྒྲུབས་པ་ལའང་ཚད་བཀག་ཡོད་ཚུལ་དང་། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ནུས་པ་དང་གྲྭབ་འབྲས་དབར་འགལ་ཟླ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྙོམས་ཚུང་ཚུལ་གྱི་ཐུན་ཚུལ་བསྡུན་པ་སྟོན་པ་ཐུགས་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན་ཆོག །

བདག་ཉིད་སྡུག་བསྔལ་འཛིན།

ཁྱོན་ཡོངས་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གསལ་བའི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཚྱོང་གི་གོ་རྒྱུགས་སྟེལ་བའི་ཐུགས་སུ་གཞོལ་བ་ང་ཚོས་བརྩེ་ཚོག་ལ། སེམས་ཚྱོང་གི་གོ་རྒྱུགས་ཞེས་པ་སོ་སོའི་སེམས་ཚྱོང་གི་ངོ་བོ་དང་སྐྱབས་འབྲེལ་ངོས་བཟུང་བའི་ནུས་པ་དང་། སེམས་ཚྱོང་དེ་དག་གི་བརྒྱུད་དུ་ས་ཐྱོད་ཆེན་པོས་ཁ་ལོ་སྣུར་བའི་ནུས་པ་ལ་གོ་བ་རེད། སེམས་དང་སེམས་ཚྱོང་ལས་བྱུབ་པའི་ནང་གི་ས་བབས་ཅ་ཅང་རྟོག་པོ་དེ་ལ་ཁ་ལོ་སྣུར་བའི་ནུས་པ་མེད་པར་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཀུན་སྤྱོད་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་སོ་སོའི་རང་དབང་ལ་ཚད་བཀག་སྟེན་མཁན་གྱི་ཁྱིང་ཚུགས་པའི་གོམས་གཤིས་རྣམས་ལས་པས་ཆེར་རྒྱལ་མི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་སེམས་ཚྱོང་རྒོག་པའི་བློ་ཁོས་ཟབ་མོ་ཞིག་སྤྱོང་བ་དང་ལྷན་དུ་གཏོང་ཚབས་ཅན་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་གི་སེམས་ཚྱོང་རྣམས་ངེས་པ་དང་དེ་དག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཐོབ་པར་བྱ་རྒྱུ་ནི་དོན་གྱི་སྙིང་པོ་དེ་ཡིན། སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཚྱོང་གི་འཇིག་རྟེན་ནང་ཁ་ལོ་ལེགས་པར་སྐྱུར་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུའི་དགོས་པ་ནི་མི་ཚེ་ཐང་པོ་ཞིག་དང་སྐྱེད་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་སྟབས། སེམས་ཚྱོང་གི་གོ་རྒྱུགས་སྟེལ་བ་ལ་སེམས་ཚྱོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་སྟེལ་བ་ཞེས་དེའི་དོན་

6 Jinpa, A Fearless Heart, 31.

འོས་འཚམས་སུ་སྦྱར་ཆོག་པ་ཡོད། ལུས་པོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆེད་དུ་ཚོས་དེའི་འགལ་རྐྱེན་ཞི་བ་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་སྤེལ་བའི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་སེམས་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་ལ་ཁོ་ཚོས་བདེ་ཐབས་ལ་གནོད་པའི་སེམས་ཚོར་དང་ཕན་པའི་སེམས་ཚོར་རྣམས་སོ་སོ་ནས་གསལ་བར་འབྱེད་ཐུབ་པར་དགོས་པས་དེར་གྲོགས་བྱ་དགོས། ལག་ཆ་དང་ཐབས་རྩལ་དེས་བཟུང་འདི་རྣམས་སློབ་མས་སེམས་ཚོར་གྱི་བཅོན་སྒྲལ་ལས་བཟློག་སྟེ་ལམ་ལྟོང་དང་དང་འཚེལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་སྐྱོད་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཆེད་དུ་བགྱི་ལ་སྤྱོད་དུ་བསྟེན་ཆོག

སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་སྤེལ་རྒྱུའི་བདག་གསོ་སྐྱོང་གི་དབྱེ་བ་དེ་རང་གཅེས་འཛིན་ཡིན་པཱན་དེ་ཉིད་བཟང་སྤྱོད་དང་འགལ་བ་འགྲོ་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་དེས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རང་ཚས་སུ་གནས་པའི་སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེར་སྐྱེད་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་གྱི་གཞི་མ་འཚུགས་པའི་གྲོགས་བྱེད། གལ་ཏེ་སྲིད་སློབ་གསོའི་སྒྲོམ་གཞིའི་རྣམ་པ་འདི་ཟོགས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཉིད་སྲོ་ཚོགས་དང་མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་སུ་བདེ་ཟླག་ཏུ་སྦྱོར་དུ་ཡོད་དེ། ཐབས་རྩལ་དང་རྒྱ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་གཉིས་དང་ཡང་སྦྱོལ་ཡོད་ཅིང། དེར་ནི་ཚུལ་འདི་དོ་བདག་ལན་ཚུན་དང། སྲོ་ཚོགས། གོ་ལའི་སྐབས་འབྲེལ་སོ་སོར་རྒྱ་སྐྱེད་པར་བྱས་ཡོད།

གོང་གི་གླུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་བརྗེད་གཞི་དང་ལག་ལེན་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་གྱི་བྱ་བའི་རྩར་གཞི་གདོང་གི་ཡོད། གླུབ་ཆ་འདི་ནི་ལུས་དང། སེམས། སེམས་ཚོར་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་དེས་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་དང་མཐུན་ཅིང། དེ་གཉིས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་མཁན་ཀྱི་སྲོང་བརྟར་དང་སྲོང་ཚུལ་ཁག་ལ་ཟེར། གླུབ་ཆ་འདིའི་བརྗེད་དོན་གསུམ་ནི་ལུས་པོའི་ཁམས་སྟོམས་པ་དང། དམིགས་གཏད་ཚོད་འཛིན་དང་ཏོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ། སེམས་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་རྒྱ་བཅས་ཡིན་ཞིང། འདི་དག་རེ་རེས་ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཀྱི་གླུབ་ཆའི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་བརྗེད་གཞིར་(ལུས་དང་ཚོར་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་པ། སེམས་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་པ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲབ་བཅས།) མཐུད་པར་བྱེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྗེད་གཞི་དེ་དག་ཟུང་དུ་བསྣན་ནས་ཡག་པོ་ཡོད། གླུབ་ཆ་འདིའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་ཕྲག་ཚོར་སེམས་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་རྒྱར་རོགས་རམ་བྱེད་ཅིང། དེ་ལས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་མི་འོས་པའི་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་བའི་ཁྱད་པར་ཡོད། ཡང་ནི་ལྟར་རོགས་རམ་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོའི་སེམས་ཚོར་རྣམས་འགོག་རྒྱུ་མ་འགྱུར་བར་མཐུན་པའི་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་འདུག་རེ། ལྟར་སེམས་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་བ་ལ་དམིགས་གཏད་ནང་ཏོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཏེ་ལུས་པོ་གཞོན་ཤུགས་འགྲོ་ཡོད་པ་སྟེ་ཉོན་མོངས་ཏུ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པོ་མངོན་དུ་འགྱུར་བ། ཡང་ལུས་པོ་སྟངས་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་སྐབས་དེ་ལྟར་ཁ་ལོ་སྐྱེར་རྒྱ་ལས་སྣ་པོ་མིན། དེས་ན། བརྗེད་གཞི་གསུམ་པོ་རིགས་པའི་ལམ་ནས་ཟུང་དུ་ཏུ་ཅང་འཇུག་པོ་ཡོད།

ཁྱད་ཁོངས།	སྐེད།	གྲུབ་ཆ།
རྩལ།	སྒྲོར་བ་ལག་ལེན།	རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན།

རང་ཉིད་
སྟངས་འཛིན།

ཡུན་ཐུང་ཏུས་རྩལ།

1 ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ།

གནས་སྟངས་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་སེམས་ངལ་གྱིས་ནོན་པའི་ཚེ་བདེ་ཐབས་གང་དག་ཅི་དག་ཡོང་བར་ལུས་པོ་དང་དབང་རྩམ་ལག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།

2 དམིགས་གཏད་ཚོད་འཛིན་དང་ཉོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན།

རྣམ་གཡེང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་འདོད་པའི་དངོས་པོལམ། ལས་དོན། སྒྲོང་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པ་དང་བསྟེང་བར་བྱེད་པ།

3 སེམས་རྒྱོང་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་བ།

ཉོལ་འཇུག་དང་སེམས་རྒྱོང་ལ་བཟང་རྒྱོགས་ཀྱི་ཡ་ལན་སྟོན་པ་དང་། སོ་སོའི་ཕུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་གྱུར་པའི་སྒྲོ་ལམ་དང་བསམ་བློའི་འཁྲིར་སོ་རྣམས་སྒྲོང་བ།

དམིགས་གཏད་དང་ཉོལ་འཇུག་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་རྒྱུར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པར། སྟོན་པས་གྲུག་ལ་སོ་སོའི་ལུས་པོ་ཆ་སྟོམས་པོ་བཏོ་རྒྱུར་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་སྒྲོང་བརྡར་ཁག་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོད། ཇི་བའི་ཚ་ནས་ལུས་པོར་སྟངས་འཛིན་མ་ཐུབ་ན། སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཚ་དང་གསལ་ཚ་ཏག་ཏག་ཡོང་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་ཅལ་གཞན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱིར་སྟོན་གྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་ཅ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་དང་སེམས་ནང་གི་ནུས་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་དེ་མཐོ་དགས་པཉམ་དམའ་དགས་ན་ལུས་སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཚ་དང་གསལ་ཚ་ཉམས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཕྱ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བསམ་བློ་དང་སེམས་རྒྱོང་གི་གནས་སྟངས་ལ་བརྡུག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་རྒྱུ་ཁག་པོ་བཏོ་ཡི་ཡོད། དེ་ལྟའི་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རིམ་པ་ནི་དམིགས་བསལ་ཉམས་ཐག་གི་གནས་སྟུ་ལྟུང་བཉམ་བྱིས་པའི་དུས་ནས་སེམས་ནང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཐད་པ་དང་སེམས་ནང་ཀྱིས་མནར་བའི་དེ་དག་གི་པ་མ་བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་གནད་ཅིན་ཏུ་ཆེ། དེ་ལྟའི་གནས་སྟངས་སྣོན་ནས། སྟོན་པ་ཐུག་གིས་ཐོག་མར་རང་གི་ལུས་སེམས་ཆ་སྟོམས་པོ་དང་ལྡོན་པོ་བཏོ་རྒྱ་མ་ཐུངས་ན། སེམས་རྒྱོང་གི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱའི་སྒྲོ་ལམ་བརྡར་ལ་དོ་སྣང་སྒྲོ་རྒྱ་གནད་ལ་སྨིན་པ་ཞིག་ཡོང་ཁག་པོ་ཡིན།

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྒྲོ་ཀྱི་སྟོན་གསོའི་ནང་། ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ་དེ་སྒྲོ་བརྡར་གཞན་གྱི་གལ་ཆེ་བའི་གཞི་རྟེན་ཡིན། དཔེར་ན། དོ་སྣང་དང་སེམས་ཅི་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པའི་སྒྲོ་བརྡར་ལྟ་བུ། ཤེས་སྒྲོ་གི་སྟོམ་གཞི་འདིའི་ནང་ལུས་ཁམས་སྟོམས་པར་བྱེད་པའི་གཞི་ཅིའི་ནུས་ཤུགས་གསུམ་ཡོད་དེ། མཐུན་རྐྱེན་བསྟེན་སྒྲོ་དང་། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན། བྱ་ར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྟོན་ཁྲིད་བྱེད་པ་ཡིན།(གཤམ་དུ་ཟུར་མཚན་ནང་འཁྱོལ་བཤོད་བྱས་ཡོད།) ནུས་ཤུགས་དེ་དག་གིས་དབང་ཤུའི་མ་ལག་སྟངས་

འཛིན་བྱ་རྒྱུར་དོ་ནན་བྱེད་པ་དང། སེམས་ནད་ཀྱིས་མནར་བར་དོ་ལྟར་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་མོད་ཀྱང། སེམས་ནད་ཀྱི་མནར་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་གང་ཟག་ཚང་མར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ན་འཐུས།

ལུས་ཁམས་སྟོམས་པར་བའི་འཇིགས་ས་ལྟལ་ཞིག་ཡོད་ན་ཏ་ཅང་པན་ཐོགས་ཆེ། ཡིད་ཆེས་དང་བའི་སྙིང་མེད་ན་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་བག་ཐོན་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་སྟོད་དགོས་ཁེལ་སྲིད། ཀླད་པ་ཡར་རྒྱས་དང་དཀའ་ཉེན་དུ་ཚུད་པའི་ཕྱུ་གྱའི་ཐོག་ཚད་ཕྱེ་མཁས་དབང་ཡིན་ཞིང། ཁོ་ལུས་རྡུ་ཞིན་སློབ་ཆེན་གྱི་མེ་མདའ་བརྒྱབ་རེས་དང་ཚོག་ལ་ཏོ་མའི་གྲོང་ཁྱེར་འབར་ཕྲས་གཏོར་བཅོམ་ཐེ་བའི་གནད་ཡོད་དོན་རྒྱན་མང་པོར་སློབ་སྟོན་པ་གནང་མཁན་གྱི་འབྲུམ་རམས་པ་ཐུ་རུ་སུ་ ཏི་ པེ་རི་ཡིས་སློབ་གཉེར་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་ཐོག་འདི་ལྟར་གསུངས་ཏེ།

> ཕྱུ་གྱ་ཞིག་གིས་བའི་འཇིགས་ཡིན་པ་ཚོར་སྐྱབས། ཤེས་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་གསོན་པོར་གནས། འོན་ཏེ་ང་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་རྒྱུས་མངའ་མེད་པ་དང་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐྱབས་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་འབྲེས་འདོད་ཀྱི་འདོད་པ་འབྱུང། གནས་སྟངས་གསར་པ་ཞིག་གི་ནང་སློབས་སྐྱབས་ཕྱུ་གྱ་ཞིག་ལ་འོབས་སུ་མ་སྤྱད་པའི་ཚོར་སྣང་དང། སེམས་དུག ཐུན་སྣང་སོགས་སྐྱེ་ཟློ་བ་ཡོད། ཕྱུ་གྱ་འདིའི་ཤེས་སྟྲོང་གི་ནུས་པ་ཞན་དུ་འགྱུར། ལྟོགས་སྟོད་མཁན་དང། ན་སྟོད་མཁན། ངལ་ཞིང་དུབ་པ། ཚམ་ཚོམ་ཅན། ཡང་ན་འཇིགས་སྣང་ཅན་གྱི་ཕྱུ་གྱ་དེས་དངོས་པོ་གསར་པར་ཁ་ཡ་མེད་པར་ཚ་རྒྱུས་ཡོད་ཅིང། འཚོམ་པ་སྟེར་བའི་གནས་སྟངས་བའི་འཇིགས་ཅན་ལ་འདོད་པར་བྱེད།[7]

དེ་ནས་ཁོང་གིས་སེམས་ཚུལ་གྱི་ཚ་ནས་བའི་འཇིགས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཁང་སྣྲན་དགོས་པའི་ཐད་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས།

> བའི་འཇིགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དེ་ནི་ཕྱུ་གྱ་རེ་རེའི་དགོས་མཁོ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་སྐྱབས་སྤ་ཕྱི་མཚུངས་པ་དང། དོ་སྣང་ཆེ་བ། གསོ་སྐྱོང་ལ་དམིགས་པ། སེམས་སྐྱེན་པ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གཏད་པ་ན་སྐྱེ་ཐུབ། བའི་འཇིགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དེ་གནས་སྟངས་ལ་སྟོན་དཔག་ཐུབ་པའི་སྐྱབས་འབྱུང་ཞིང། ལྟོན་དཔག་ཐུབ་པ་དེ་སྤ་ཕྱི་མཚུངས་པའི་ཀུན་སྤྱོད་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། ལྟོན་དཔག་འཇེན་ནུས་ཀྱི་སྤ་ཕྱི་མཚུངས་པའི་ཀུན་སྤྱོད་དེ་དག་ཏུ་ཀན་ཏེ་ཁོ་ནས་ཚུར་འཕེལ་གཏུག་སྤ་ཕྱི་མཚུངས་པ་བྱེད་པའི་སྐྱབས་འབྱུང་བ་ཡིན་གྱི་བྱེད་སྒོའི་སྐྱེ་བ་ཡིན་ལ་ཁ་ཅིག[8]

འབྲུམ་རམས་པ་པེ་རི་ལགས་ཀྱིས་ཐུ་མཐུད་དེ་གསུངས་དོན། ཕྱུ་གྱ་རེ་རེའི་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ལྟར་ཡོངས་སེམས་ངལ་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ། ངལ་གསོའི་ཚུལ་དུ་ཉིན་མོར་ཁེར་ཏུང་དུ་ལྟ་སིམ་ཡོར་སྟོད་རྒྱུའི་གོ་སྐྱབས་དེ་འདྲ་སྟྲུབ་ན། ཀླད་པས་གནས་ཚུལ་གསར་པ་དེ་ཚོ་ཤེས་རྒྱུ་བ་ལེགས་པ་བྱས་ནས་ལག་བསྟར་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་དང། ལྟད་པར་དུ་ཕྱུ་གྱ་ཆུང་ཆུང་ཚོར་དགེ་ཏུན་ཀྱིས་ཐོག་མར་ལས་འགན་ལྟེད་པོ་མ་སྟྲུད་པར་སེམས་ནང་གཙོ་ཤུགས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་སྐྱེད་ཁྲིད་བྱས་ན་ཕན་ཡོན་བསམ་ཀྱིས་མི་ལྟབ་པ་ཡོད། དེས་སེམས་ནང་འཇིགས་སྣང་སོགས་གང་བྱུང་ཡང་ཞེ་འཛིན་ཏུ་བཏང་ནས་སློབ་ཕྲུག་མི་རེ་ངོ་རེས་ལེགས་སྦྱོར་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཐོ་འཇུག་གི་ཡོད།

ལག་ལེན་ངོ་མའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ཕློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་བའི་འཇིགས་ཅན་དེ་དག་ཏུ་ནང་ཉིད་བྱམས་བཟོ་དང། སྤ་ཕྱི་མཐུན་

7 Perry, Bruce D., Creating an emotionally safe classroom, Early Childhood Today; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, 35.
8 Ibid.

པ། བཟོད་བསྒྲ། ལྷོད་པོ། བག་ཡངས་པོ། གཏེར་ཆུང་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་དངོ་གཟུགས་སུ་འགྱུར་སྐབས་སྒྲུན་ཐུབ། འཇོན་གྲྭའི་ནང་གི་འཚབ་འཚུབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་རེ་ལྟ་ཏུ་མ་འགྱུར་སྟོན་ནས་ཞེ་བར་བྱེད་པ་དང་། འཇོན་ཁང་ནང་གི་ཀུན་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་མངོན་འདོད་གསལ་པོ་དང་། ཕན་ཚུན་གཉིས་མོས་ཀྱི་གུས་བཅོ་ཡོད་པ། ཐོ་མཐུན་པ་བཅས་ཡོད་པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་འཕེལ་འགྲོ་བ་རེད། མངོན་འདོད་རྟོག་རོལ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་མཐུག་འབྲས་སྲོང་དགོས་ཤེད། མཐུག་འབྲས་དེ་ཕན་སེམས་ཀྱི་ངང་ནས་མཐུག་སྐྱོང་བ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རྣམས་སློབ་མ་ཚོས་དེས་བར་དུ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། སློབ་མ་ཆུན་པ་ཚོ་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཡོང་བ་ལ་ཁོ་ཚོར་གྲོས་མོལ་བྱེད་སྣང་སར་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་ཤེད། དེ་ཡང་སློབ་མ་ཚང་མའི་སེམས་ནང་སྐད་ཆ་བྱང་པོ་ཤོད་པ་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་དམ་མཐོང་ཆུང་སྲོང་མི་དགོས་སྣམ་པའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེ་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་གྲོས་མོལ་དཀའ་མོ་རྣམས་ཀྱང་དོན་འབྲས་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྒྲུབ་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྒྲུན་ཐུབ་པ་རེད།

མཐུན་རྐྱེན་བསྟེན་ཐྲོད། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན། བྱ་བ།

ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ་ཞེས་པ་ཉེན་ཚབས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ལས་ཁ་བསྐྱུར་ཏེ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ལ་ཕྱོགས་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལྟའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེ་བས་ཡིན། དེ་ལ་འཇོན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་ནང་སློབ་མའི་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་སྡུང་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་རྒྱ་དེ་རིམ་པ་དང་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་སློབ་གྲྭ་དང་ཕྱི་ཚོགས་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་རྒྱ་གང་ཆེ་གཏོང་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས། འོན་ཏེ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ནི་སློབ་ཐུག་ལ་མཐུན་རྐྱེན་ཐད་བསམ་ཟློ་གཏོང་རྒྱ་དང་དེ་དག་བཀོལ་ཕྱོད་བྱ་རྒྱ་ཆུང་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། མཐུན་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི། ཕྱི་དང་། ནང་། འཚར་སྣང་གི་མཐུན་རྐྱེན་བཅས་གང་ཡིན་ཡང་ཚོག ཕྱིའི་མཐུན་རྐྱེན་ནི། གོགས་པོ་དང་། དགའ་མོས་ཆེ་བའི་ས་ཆ། སྐྱེད་པའི་དུན་པ། ནང་མི། རང་གི་བྱམས་པོ་བྱེད་པ། རོལ་དབྱངས་སམ་རོལ་མོ་མཁན་སོགས་གང་ཡིན་ཡང་ཚོག ནང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ནི། སློབ་ཐུག་ལ་ལྷན་པའི་ནུས་རྩལ། ཁོང་ཚོའི་ཆོད་བྱོ་བའམ་འཇུམ་མདངས་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ། བྱ་བ་བྱེད་འདོད་པ། ཡང་ན་ཤེད་ཤུགས་དང་ཐུབ་པར་ཚོར་བའི་རང་གི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལྟ་བུ་ཡིན། འཚར་སྣང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ལ་བཏེན་ནས་སློབ་ཐུག་གིས་སོ་སོའི་འཚར་སྣང་རྣམས་དངོས་སུ་མ་ཐྲོད་ཡང་དེ་དག་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་ཚུལ་དུ་བཀོལ་ཐྲོད་བྱེད།

མཐུན་རྐྱེན་བསྟེན་ཐྲོད་འདིའི་ཐྲེང་པོ་ནི་མཐུན་རྐྱེན་དེ་སེམས་ནང་དྲན་པར་བྱས་ཏེ་དེར་ཞིབ་ཅིང་ཐུ་བ་བརྟགས་པས་སློབ་ཐུག་གིས་སོར་ཆུང་གྱི་ནུས་པ་དང་། བདེ་འཇགས། བག་ཕེབས་བཅས་ཀྱི་གནས་སུ་འཇུག་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ཆུབས་ཆེ་བའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཞིག་བསྐྱུན་ཕྱིར་ཡིད་ལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ཐྲེལ་ལ་ཐུག་ཐུག་ཀ་ར་ཁ་ཁ་ཁ། ཕན་ཐོགས་ཆ་ཚང་འཇོ་མས་པ་ནི། ལྷན་ཐུ་འདི་སྐྱུབ་པ་ལ་དེ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ར་ཐྲོད་ཐུབ། མཐུན་རྐྱེན་ནམས་ཆ་ཚང་འཇོ་མས་པ་ནི། ཐུག་ཐུག་ཀ་ར་ཁ་ཁ་ཁ། ནང་གི་ཚོ་ལ་ཐུ་ཕ་ཤོ་ཤོའི་མཐུན་རྐྱེན་ལ་ཡིད་ཀྱིས་པ་དང་། དེ་ནས་བྱ་ར་བྱེད་དགོས། འདིའི་ནང་མཐུན་རྐྱེན་ལ་བསམ་ཐུག་ཀ་ར་ཁ་ཁ་ཁ། ལུས་ཤོའི་ནང་གི་ཚོར་སྣང་ལ་དམིགས་ཀྱིས་བྱ་རྒྱ་དང་། ཚོར་བ་

དེ་དག་བདེ་བ་དང། སྡུག་བསྔལ། བཏང་སྙོམས་གང་ཡིན་ཀྱང་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རང་གི་ལུས་པོ་གཙོན་ཤུགས་འོག་ཡོད་པའམ་སྡུངས་འཛིན་བྱེད་ཤུགས་ཉམས་པའི་ཚུལ་ཤེས་ཕྱིར་མཐུན་རྒྱན་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱེད་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དང་རྒྱུད་རིམ་ཁག་བསྡུར་ནས་རིམ་ཀྱིས་དབྱེ་འབྱེད་ཕྱུག

གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ནི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྒྲུན་པ་དང་སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ལུས་པོར་ཕྱིར་འཇུན་པའི་དབང་ཚོར་འགྱུལ་སྒྲོད་ལྟན་དང་འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་བེད་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ལག་ལེན་འདིའི་ནང་རང་ཉིད་ཡར་སྒྲོར་བཅམ། སྲུང་བཅམ། བདེ་འཇགས་སམ། བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྤྱི་ན་བའི་གཟུགས་ཅན་ལ་རེག་པའི་རེག་པ་ཞིག་ལ་ཡིད་བྱེད་འཇུན་དགོས། དེ་ཡང་ལུས་པོ་གང་དུ་བརྟེན་པཙམ་བསྟེ་སའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་འཛུ་བཅམ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་ལུས་པོ་དེ་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟེན་པར་དོ་སྣང་སྟེ་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་འདུག་སྟངས་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་དང། འགྱུར་བ་དེ་དག་གིས་རྒྱུ་བརྟེན་གྱི་ཚོར་སྣང་ཆེ་བཅམ་ཆུང་བ་གང་ཞིག་སློང་བའི་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་མ་གཏོང་དེས། མཐུན་རྒྱན་བསྟེན་སྤྱོ་ར་དང་འབྲ་བར་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་དེ་ཡང་ལུས་ཚོར་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པ་དང་སྦྱོལ་ནས་བྱ་དགོས་ཤིང། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་ཞིག་འབྱུང་བ་ན་ཁོང་གི་སེམས་ཀྱི་དམིགས་པ་དེ་ཚོར་བ་བདེ་བཅམ་བཏང་སྟེ་མས(ཡང་ན་མཐུན་རྒྱན་ཞིག་ལ)སྤོ་བར་བྱེད་ཕྱུག[9] སློབ་ཕྲུག་གིས་མཐུན་རྒྱན་བསྟེན་ཕྱོ་ར་དང། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན། བྱ་ར་བཅས་ཀྱི་རྩལ་ཡར་རྒྱས་སོང་བ་དང། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་རྒྱུད་རིམ་ཁག་ལ་གོ་ཏོགས་རིམ་ཀྱིས་ཡར་རྒྱས་བཏང་ནས། དངར་ས་ཐུག་དང། སེམས་ཁྲལ། གཙོན་ཤུགས་སོགས་ཀྱི་སེམས་ཚོང་རྣམས་སྡུངས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སུ་མ་ཀྱར་ཐོན་ནས་ངོས་ཟིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལུས་ཁམས་སྟོན་པའི་ལག་ལེན་དེ་དག་ལ་ཁ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཐབས་ལམ་གཞན་མང་པོ་ཡོད་དེ། ཨ་རི་དང། ཁེ་ན་ཏཱ། ཡུ་རོབ་བཅས་ཀྱི་སྨོན་གྲྭ་མང་པོའི་ནང་ཡོ་གা་དང། ཐེའི་ཆི་ (Tai-chi) ལུས་སྦྱོང་རྣམས་ཏ་ཅང་དང་སྦྱོལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང།[10] ས་ཕྱི་ཀན་ནང་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་འཆར་ཅན་ནང་པན་ཚུན་སྐྱལ་པ་དང། དབྱུང་བ། ལག་ངར་བཅས་ལ་ཕྱར་མཉེ་གཏོང་བའི་ལག་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང། ཡུལ་ལུང་གཞན་ནང་དེ་ལྟར་ཕྱར་མཉེ་གཏོང་རྒྱ་མི་ཚོག་པཙམ་རིག་ཀཱ་ཞིག་ནས་འཚམ་པོ་མེད་པ་ཡིན་སྲིད།[11] ངོལ་དབྱངས་ཉན་པ་དང། རི་མོ་འབྲི་བ། ཡང་ན་ཉིན་ཕོ་འཕྲི་བ་སོགས་ཀྱང་ལུས་པོ་ཆ་སྟོན་པར་ཕྱིར་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བྱེད་སྤྲོའི་ནང་འཛུག་རྒྱུ་ངོས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གནད་སྙིན་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི། ལམ་སྟོན་གྱི་འོག་ནས་ལུས་པོར་མིག་ཤར་རྒྱག་པ་དང་ཤ་གནད་སྙིམ་པ་དང་གློད་པའི་ཐོག་ནས་ངལ་གསོ་ལྟོད་དལ་རྒྱག་པ། ཡང་ན་གསང་

9 Elaine Miller-Karas and her colleagues at the Trauma Resource Institute have drawn from trauma-informed care to develop the Community Resiliency Model, which describes in detail these and other practices for calming the body. Such practices can be helpful in preparing students for attention training and emotional awareness practices. These practices have been incorporated into the SEE Learning curriculum with permission.

10 See for example: Timmer, Cindy K., "Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life" (2009). School of Education Student Capstones and Dissertations. Paper 779. Hagen, Ingunn and Nayar, Usha S. Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. Frontiers in Psychiatry (April 2014, VOL. 5, Article 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers , Brittany G., and Davidson, Richard J. "Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults," Frontiers in Human Neuroscience. 2014; 8: 13

11 Berggren, Solveig. "Massage in schools reduces stress and anxiety," Young Children (September 2004).

བའི་ལྷན་རྩ་རྒྱ་བཟོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ཞི་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་གཏད་ལག་ལེན་ནང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། གཅིག་བྱས་ན་ཐབས་ལམ་རྟེང་ཤོས་དང་སྟབས་བདེ་ཤོས་ནི་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྒྲོང་བརར་མི་འབྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡིན། དེ་ཡང་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ལ་གྲངས་ཀ་རྒྱག་པ་དང་། དབུགས་རིང་གཏོང་བ། སྒོག་ཐུག་གིས་དབུགས་ཡར་འཕེན་པ་དང་མར་གྲོད་ཁོག་བར་གཏོང་བའི་སྐབས་གྲངས་ཀ་བཞི་བར་དང་། ཡང་དབུགས་ཕྱིར་གཏོང་བའི་སྐབས་གྲངས་ཀ་བཞི་བར་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་དབུགས་ཀྱི་འགྲོས་ལ་བརྟེན་པའི་སྒྲོང་བརར་ལྟ་བུ་ཡོད།

འོན་ཏེ་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། དབུགས་གཏོང་ལེན་ནམ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བར་སེམས་གཏོད་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བྱེད་འགྱུལ་ཀྱི་སྒྲོང་བརར་འདི་རིགས་ཀྱིས་སེམས་ཁྱལ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱུན་བྱེད་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་སེམས་ནད་ཡོད་པའི་མི་ཚོར་དཀའ་ངལ་བཟོ་སྟབས། དགེ་ཏན་གྱིས་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་དང་མཐུན་རྒྱན་བསྟེན་སྒྲོང་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོང་བརར་གྱི་ཐོག་ནས་འགོ་བཅུགས་ན། མི་དགེ་བའི་སེམས་སྒྲོང་མངོན་དུ་འགྱུར་སྐབས་སྒོག་ཐུག་གིས་ཁ་གཏད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཚོར་བྱེད་འགྱུལ་སྒྲོང་ཀྱི་སྒྲོང་བརར་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་མ་ཞུགས་སྟོན་སྒོག་ཐུག་སོ་སོར་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གཞི་རྩའི་ཐབས་ལམ་ཁག་ཐོག་མར་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་དོ་ནན་བྱེད་དགོས།

ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ་དང་ལུས་པོ་ལྷོད་ལ་དབབ་པཱན་ཟུགས་པ་དང་གཉིད་ཙམ་སྒོང་བའི་དབར་ཀྱི་ཁྱད་པར་དགེ་ཚོས་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དགོས་པ་ནི་དོ་སྣང་དང་སྒོག་གཉིར་ཀྱི་ཚ་རྒྱུན་དུ་གྱུར་པའི་ལུས་དང་སེམས་ལ་སྐྱར་ལངས་བརྗོན་བྱེད་པའི་གནས་སྐྱར་ཡག་པོ་ཞིག་བསྒྲུན་ཕྱིར་མཐུན་རྒྱན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཅུར་པོ་དང་། སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ་ལྟར་པ། ཚ་སྟོམས་པའི་གནས་སྐྱར་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་སྒྲོད་ལུག་དང་ཟླུགས་པ་འཕེབས་པའི་གནས་སྐྱར་ཤིག་མིན། དེར་བརྟེན་ལུས་ཁམས་སྟོམས་པའི་སྒྲོང་བརར་ཁག་གི་ནང་ལྷོད་པོ་བཟོ་བ་དང་། འཕེད་ཉལ་རྒྱག་པ། ཡང་ན་ཡུན་ཙམ་གཉིད་ཁྱུ་རྒྱ་ཙམ་མ་ཡིན།

ལུས་ཁམས་སྟོམས་རྒྱུ་དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། འོན་ཏེ་གལ་གནད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ལྟག་པར་དུ་མི་ཚེའི་གནས་སྐྱར་ཁག་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཇོག་འཛིངས་ཅན་གྱི་སེམས་ཚྱོང། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཚ་རྒྱུན་ཞན་པའི་ཐུ་ཆུ་ཚོར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒན་པ་ལྟར་ཐུ་ཆུ་ཚོ་ལའང་གཞོན་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཡོད་ཅིང་། ཐུ་ཆུ་ཞིག་གིས་སྒྲོད་ཚུལ་ཡག་ཚོར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒན་པ་ལྟར་ཐུ་ཆུ་ཚོ་ལའང་གཞོན་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཡོད་ཅིང་། ཐུ་ཆུ་ཞིག་ཁོ་ནས་ཅན་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ནི་ཚོག ལྷོད་ལ་ལུས་ཁམས་སྟོམས་པའི་ནུས་པ་གོང་སྟེང་ཀྱང་ཤེས་ཡོད་ཅེ་ཆོ། ཕྱག་པར་དུ་མི་ཚེའི་གནས་སྐྱར་ཁག་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཇོག་འཛིངས་ཅན་གྱི་ཚ་རྒྱུན་ཞན་པའི་ཐུ་ཆུ་ཚོར་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། རྒན་པ་ལྟར་ཐུ་ཆུ་ཚོ་ལའང་གཞོན་ཤུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཡོད་ཅིང་། ཐུ་ཆུ་ཞིག་གིས་སྒྲོད་ཚུལ་ཡག་ཚོ་མ་བྱས་ན། ཐུ་ཆུ་དེ་གཞོན་ཤུགས་ངེས་ཅན་ཤེས་ཅན་ཞིག་གི་འོག་ཕྱིར་པོ་ཆེ་ཁ་ཅོད་ཅན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཚོ་ལ། ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཁ་ཏོ་ལ་ཡང་ཐ་ཆད་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཏོ་ཁག་ཅིག་ཁ་ཅོད་ཅན་ཡིན་ཞེས་ཁ་ཏོ་ཁ་ཅོ་ལ་ཡང་ཁ་ཏོ་ཁ་ཅོ་ཡ་ཅ་ཡ་ཅ་ཡ་ཅ

དེའི་ཚོད་ཀྱི་མཐུན་རྒྱན་འཛིན་མས་ཆེ་བ་ཡོད། རྒྱལ་དེ་ཡོད་ན། སྨོན་ལྷག་གིས་དེས་རྣམ་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་སྣ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ་ཅམ་མ་ཟད་སེམས་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱུར་བཞང་བློའི་ནུས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་ཡོད། དེ་ལྟ་མིན་ན་སྨོན་ལྷག་རྣམས་སོ་སོའི་གླུ་བུར་བའི་སེམས་ཚོར་དང་། ཚོར་བ། སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་འགྱུར་དེས། དེས་རྣམ་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པཱའི་ནོ་སྦྱང་རྒྱན་སྲིང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། རྣམ་གཡེང་དང་སེམས་ཚོར་སོགས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་མི་འཚུད་པ་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་ཡོད། དེས་ན་བརྗོད་གཞི་འདི་རྒྱུན་བསྲིངས་ཏེ་ནོ་སྦྱང་བྱ་རྒྱའི་ཐོག་ལ་རགས་ལས་ཡོད། འདིར་དོ་སྦྱང་ཞེས་པ་ནི་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ་དང་། གཞོན་ཤུགས་སམ་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་དམིགས་པ་དེ་རྒྱུན་སྐྱོང་བའི་སྨོན་ལྷ་གི་ནུས་པ་ཞིག་ལ། ཁམིགས་བསལ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་དོ་སྦྱང་འདི་ནི་སྲོན་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར། ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་པའི་དོ་སྦྱང་གང་ཞིག་ལུས་དང་སེམས་ནང་འགྱུར་བ་གང་བྱུང་བར་བྱ་ར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། འབྱམ་རམས་པ་ཏེ་ནི་ཡལ་ ཆོ་ལ་མན་ཀྱིས་དམིགས་གཏད་རིགས་གསུམ་ཞེས་པའི་ནང། ཡིད་བྱེད་ནི་ནང་དང། གཞན་དང། ཕྱི་འི་ཁྱབ་ཁོངས(ཤེ་སྨོན་གསོའི་ཐ་སྙད་དུ་སྒྲེར་དང། ཕྱི་ཚོགས། མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡིན་)བཅས་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་བློ་ཁྲོས་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁྲོད་གཙོ་ལེན་བྱེད་སྐབས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་དེ་ཕན་ཐོགས་ཤེན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། དེའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཚོར་སྨྲ་ལ་རང་ངོས་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་ཕྱོགས་ཐད་དོ་ནན་བྱེད་པ་དང་། མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐབས་དེའི་ནང་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་ལ་དྲན་ཤེས་སྟེན་པ་དང་ཡ་ལན་བྱེད་སྟངས་ཐད་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྟོང་བརྡར་ནི་སེམས་ཚོར་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་དང་མཐར་དེ་དག་ལ་སྟངས་འཛིན་ཐུབ་རྒྱུར་སློན་ཐུབ་ལ་ངོས་རང་ཆེད་སེམས་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་ཟུང་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ནུས། སེམས་ཀྱིས་སེམས་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་རྟོགས་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལྟུར་བ་ཐོན་སྟངས། ལུས་པོའི་ནང་སེམས་ཚོར་རྣམས་ཇི་ལྟར་འཚེལ་བའི་ཚུལ་ལ་དོ་སྦྱང་བྱ་རྒྱ་སྟོང་བརྡར་བྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ། སྨོན་ལྷག་གིས་ལུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཁག་སེམས་ཚོར་གྱི་དཀོག་རྒྱན་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ནས་སེམས་ཚོར་རྣམས་ཏ་ཅང་ཤུགས་དྲག་པོ་མ་ཚགས་སྟོན་ནས་དེས་གཟུང་ཐུབ།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་རྩལ་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་སེམས་ཚོར་རྒྱུས་ལོན་གྱི་ནུས་པ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བར་དགོས་གལ་ཆེ་ཞིང་། དེའི་ནང་དམིགས་གཏད་ཚོད་འཛིན་གྱི་སྟོང་བརྡར་ཚུད་ཡོད། མི་ཚེའི་ནང་བྱུབ་འབྲས་གཟེངས་ཐུ་ཐོན་པར། སྨོན་ལྷག་གིས་ངོས་ནས་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་བྱ་བཉམ་ཡུལ་གཅིག་གི་ཐོག་སེམས་ཚོར་གཏོད་ཀྱི་ཡོད། ཡིད་བྱེད་དེ་ནི་སྐབས་སུ་བབས་པའི་དགེ་ཏན་ནས་སྨོན་ཚན་ལ་དོ་སྦྱང་བྱེད་པ་ཅམ་མིན་པར། ལྷོག་འབྲས་ཅན་གྱི་བསམ་བློ་དང་སྟོང་ལམ་དཔེར་ན་སྟོང་བསམ་དང་འཛིན་ཐྲལ་ནང་ཡིག་ཆུང་སྟོང་རེས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཉན་པ་ལྟ་བུའི་ཕན་ཡོན་ཆེ་བའི་སྟོང་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལའང་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པ་ཚུད་ཡོད། སྨོན་ལྷག་ལ་དོ་སྦྱང་བྱོས་ཤེག་ཅེས་སྐུལ་བ་ཅམ་མིན་པར། སྨོན་ལྷག་གིས་སོ་སོའི་གོ་རྟོགས་དང་གནས་སྟངས་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་དུས་ཚོད་རེས་ཅན་ཞིག་ནང་གང་ལ་དོ་སྦྱང་བྱེད་དགོས་མིན་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་དགེ་ཏན་གྱིས་སྨོན་མར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལྟར་ལས་སྨོ་པའི་ངང་ནས་དོ་སྦྱང་སྟོང་རྒྱའི་ནུས་ཆུལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་

རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ལས་སྟོན་ཐུབ།

ཡིད་བྱེད་ཁ་སྐྱར་བ་ལ་ངེས་པར་མཁོ་བའི་ཡིད་བྱེད་ཚོད་འཛིན་དང་ངེས་རྣམ་གྱི་མཉེན་ཆ(cognitive flexibility)གཉིས་ཀ་གློད་པའི་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གློད་པའི་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་ལས་ཞེས་པ་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏད་དེ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་པཨམ། ཡང་ན་དགོས་པ་མེད་པའི་ཉོལ་འཛུག་གི་རིགས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་མཁོ་བའི་གློད་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཚོགས་ཤིག་ལ་ཟེར།[12] དོ་སྣང་དང་འབྲེལ་བའི་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་ཐང་སྟོབ་ཐུག་ལ་དཀའ་ངལ་འཐད་སྐབས། དེས་ཡི་གེ་གློག་རྒྱ་དང་སྐད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་འགལ་རྒྱན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱན་ཞིང། ཕྱི་ཡོངས་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་གྲྭབ་འབྲས་ཞན་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཡིད་བྱེད་གཏོང་ཕྱོགས་ཐད་སྟངས་འཛིན་ཡག་པོ་མ་ཐུབ་ན་སྟོབ་མའི་ཕྱི་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་འཛིས་བྱེད་སྟངས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་བྱེད་ཕྱིད་ལ། ཉོལ་འཛུག་གི་བྱ་བ་ལ་ཞུགས་སྐྱེན་པ་དང་སྟོབ་ཁྲོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཕྱིར་བཏང་སྟ་བ་ཆགས་སྲིད།[13]

ཅི་སྟེ་སྟོབ་ཐུག་གིས་ཕུགས་རྒྱང་རིང་པོའི་བྱ་གཞུག་གམ་དམིགས་ཡུལ་མཐོ་པོ་ཞིག་སྐྱེས་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ལ་མ་ལྟོས་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་བགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཡིད་བྱེད་རྒྱུན་བསྲོང་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ་དེ་དགོས་གལ་ཆེ། འཛིན་རྩལ་འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསོའི་ནང་གི་མི་ལ་ལས་ད་ལྟ"ལྷིང་རྩས"ཞེས་སུ་འགོད་པའི་ཡོན་ཏན་དེའི་བྱུབ་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།[14] ལྷིང་རྩས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དཀའ་ཁག་རྣམས་རྒྱལ་ཁའམ་ལམ་ལྟོང་གི་འགལ་རྒྱན་ཅམ་དུ་མཐོང་བ་ལས་སོ་སོའི་ནུས་པས་མ་འདང་བའམ་ལྷིང་ལྟོས་ཞན་པ་ཞིག་ཏུ་མི་མཐོང། དེའང་བདེན་ཏེ། ཕྱི་མ་ལྟོག་པའི་རྩོལ་བ་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་སྟྲང་ན་རང་གིས་འབད་བཅོན་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ།[15] མེག་གིལ་གཅུག་ལག་ཟློ་བ་གྲྭ་ཕྱི་ནུས་པའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་དང་ཡིད་བྱེད་ཐང་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་གཙོ་བོ་སྒྲ་ཞབས་ཨ་མིར་ ཌ་ཏོ་ལགས་ཀྱིས། གལ་སྲིད་ཡིད་བྱེད་ལ་ཚོད་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་ཡག་པོ་ཡོད་ན། མི་ཞིག་གི་གཏམ་བཤད་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་སོ་སོའི་དེས་རྣམ་ཀྱི་བྱེད་རིམ་དང་སེམས་ཚོང་ལ་སྟངས་འཛིན་ཐུབ་ཅིང། བྱ་བ་རྣམས་ལེགས་པར་སྒྲུབ་ཐུབ། ཁྲོད་ཀྱིས་མི་ཚེ་ལ་རོལ་ཐུབ་ཅིང། མི་ཚེའི་ནང་ཁེ་བན་ཡང་འབྱུང་ཞེས་གསུངས།[16]

འགྲོགས་འཛིས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་ལྷན་དུ་སྟེབ་པ་ན་འདོམ་སེམས་ཚོད་འཛིན་གྱི་ནུས་པས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་ནང་བག་ཡོད་ཀྱི་བསམ་པ་སྟེལ་བའི་རྒྱུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་དཔང་རྟགས་ཡོད་ཅིང། བག་ཡོད་ཀྱི་བསམ་པ་ནི་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་གྱི་ཟླང་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ།[17] དེ་ལས་འགན་འཛིན་ཀྱི་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་ཡོང་གི་ཡོད།[18] ཡིད་བྱེད་ཚོད་

12 Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. “Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old.” Science. 2011 August 19; 333(6045): 959–964

13 25 NICHD Early Child Care Research Network, “Do Children’s Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?” Developmental Psychology, 2003, Vol. 39, No. 3, p.583

14 U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. “Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century,” February 14, 2013. p. vii

15 Ibid. p.x

16 Jackson, Maggie. “Attention Class.” The Boston Globe, June 29, 2008.

17 Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen and Coy, Katherine C. “Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age.” Child Development, April 1997, Volume 68, Number 2, Pages 263-277. Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan. “Children’s Conscience and Self-Regulation.” Journal of Personality. Volume 74, Issue 6, 1587–1618, December 2006.

18 Reudy et al. found that compared to individuals low in mindfulness, individuals high in mindfulness report that they are more likely to act ethically, are more likely to value upholding ethical standards, and are more likely to engage in a principled approach to eth-

འཛིན་དང་འདོམ་སེམས་སྟེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ནི། བསླབ་གཞི་ངེས་བཟུང་དེ་འཕྲ་དང། སྒོམ་དང། དྲག་རྩལ། ཡོ་གཱན་རྣལ་འབྱོར་ལྟ་བུའི་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་གི་ཉམས་ལེན་ལ་བརྟེན་པའི་ལག་ལེན་ཁག་ཡིན་པ་ད་བར་གྱི་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྟན་ཡོད།[19] ཞིབ་འཇུག་གི་རྟེད་དོན་དེ་དག་ནི། ཕྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚོང་གི་སློབ་གསོ(SEL)གསར་གཏོད་གནང་མཁན་ལྟམ་ལིན་ཅ་ ལན་ཏེ་རི་དང་འབྲུམ་རམས་པ་ཐོལ་མན་གཉིས་ཀྱི་དཔྱད་ཞིབ་དང་མཐུན་པར་སྟོང། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ཡིད་བྱེད་སྤྱོང་རྒྱ་དེ་ཕྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚོང་གི་སློབ་གསོའི་ནང་འཇུག་དགོས་པ་ངོས་འཛིན་བྱས། དེ་ཙང་སོ་སོའི་ཚོར་བ་དང། བསམ་བློ། ཏོལ་འཇུག་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་མ་སོང་བར་དེ་དག་ལ་ཡིད་བྱེད་སྤྱོང་བའི་ཐབས་ལམ་བཀོད་སྤྲོག་ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན། དགོས་པ་ནི་ཐུ་ཀུ་རྣམས་ཀྱི་རང་ཚོད་ཟིན་པའི་ནུས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་ཐབས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།[20] བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་གཅིག་སུ་བཟུང་ནས། ད་དུང་གཞན་ལ་གནོད་པའི་ལས་དང། ཡང་ན་རང་གི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་ཉེ་ཆེ་བའི་བྱ་བ་དེ་འཛིན་བྱེད་སྲིད། དེ་ནི་རང་ཉིད་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ལ་འཐོམས་པའམ་རང་གི་ས་བྱས་པའི་ཡིན་ཀྱི་འབྲས་བུར་བསམ་ཞིག་ཀ་ས་བྱས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཡོང་གི་ཡོད། ཡིད་བྱེད་སྤྱོང་བས་སྐུལ་རྒྱུན་དང་དེ་ལ་དམིགས་པའི་ཡ་ལན་གཉིས་དབར་སྟོང་ཚ་ཞིག་སྐྱེན་ཏེ། བསམ་ཞིས་ཀྱིས་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་ནམ་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་འབྱུང་བ་ཡིན།

དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ངལ་སེལ་ཐབས་ཞེས་པའི་ལས་རིམ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་གནང་མཁན་ཇོན་ ཁ་སྦྲ་ཌོ་ནང། ལྷོད་དལ་ཡ་ལན་ཞེས་སུ་འགོད་པ་དེ་བསྟེན་པ་ལས་ལུས་ཁམས་ལ་ཕན་ཐོག་ཡོད་པའི་སྐོར་ཐོག་མར་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་སློན་པ་ཅར་སྦྲན་སོན་གཉིས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་ཆོས་རིག་ནང་བསྟན་པ་ལྟར། དམིགས་གཏད་དང་ཏོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱ་དེ་ནི་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རྗེ་མང་དུ་ཐོར་བཞིན་པའི་སེམས་ངལ་ལ་འཐབ་པའི་ལག་ཆ་སྟོགས་ལྟན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཉམས་ཞིབ་པ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང། "སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སློབ་གཉེར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྒྲུབས་སུ་ཁོ་ཚོས་བཟོ་རྩལ་གྱི་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང། དམིགས་གཏད་མཉེན་ཆ་ཉམས་སུ་ཐོར་ཞིང། སློབ་ཁྲིད་ལས་བྱང་བའི་གནས་ཚུལ་བཀོལ་སྤྱོད་ལེགས་པར་ཕྱག་པས་དྲན་ཤེས་བརྟན་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ཁོ་ཚོས་མེམས་ལེགས་པར་གཏོད་ཕྱག་པ་དང་ལྷོད་པར་འགོད་ཕྱག་པ། རྒྱུགས་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོན་དུ་དངངས་འཚབ་ཕྱང་དུ་གཏོང་ཕྱག་པ། ཆོད་ཆྱོག་ནང་གནས་པའི་སྒྲབས་ཕག་གཅོད་བཟང་བ་བྱེད་ཕྱག་པ། ལས་དོན་ལ་མ་ཞུགས་པའི་སྒྲབས་སུ་ཡིད་བྱེད་གཞན་ལ་བདེ་བླག་ཏུ་གཏོད་ཕྱག་པ་ཡོང་གི་ཡོད།"[21] ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ནི་ཐོག་ཏུ་མ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་ཕྱག་རྩད། གཉི་སློབ་གསོའི་ནང་དུ་དམིགས་གཏོད་བྱ་སྣ་ནི་ཡིད་བྱེད་སྟེལ་བའི་ལག་ལེན་དེ་ཡིན། དེ་འདའི་ཡིད་བྱེད་གཏོད་པའི་ཀུས་པ་དེས་གཉི་སློབ་གསོའི་སེམས་ཐོག་ལོ་སྒྲུར་བ་དང་དཔྱད་སྐོས་ལག་ལེན་གྱི་ཟང་གཞི་བྱེད་ཅིང། དེ་གཉིས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོང་བར་རྒྱུན་བསྟིར་བའི་ཡིད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

གཉི་སློབ་གསོའི་ནང་གསལ་བའི་དམིགས་གཏད་དང་ཏོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིད་བྱེད་སྟེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ངེས་བཟུང་

ical decision making. Reudy, Nicole E. and Schweitzer, Maurice E. "In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making." Journal of Business Ethics, September 2010, Volume 95, Supplement 1, 73-87.

19 Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old." Science. 2011 August 19; 333(6045): 959–964

20 See Goleman and Senge, The Triple Focus, 21; and Linda Lantieri and Vicki Zakrzewski, "How SEL and Mindfulness Can Work Together." April 7, 2015. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and mindfulness_can_work_together

21 Napoli, Maria, Krech, Paul Rock, and Holley, Lynn C. "Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy." Journal of Applied School Psychology, Vol. 21(1) 2005.

ཁག་ལ་གཞི་ཆ་བྱས། སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་བ་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ་དང་བྱ་ར་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་བ་དང། ཕྱིས་སུ་ཁོ་ཚོས་འགྲོ་བ་དང། ཉན་པ། ཟ་བ་ལྟ་བའི་བྱེད་ཐོག་སྤྱན་པའི་རིང་ལ་དམིགས་གཏད་བཟུང་རྒྱའི་སྤྱོད་བརྟན་བྱེད། དེའི་མཇུག་ཏུ་ཁོ་ཚོས་དབུགས་ལྟ་བའི་དམིགས་པ་འོས་ཅན་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་རྒྱའི་སྤྱོད་བརྟན་ལ་ཞུགས། ཐ་མར་ཁོ་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ཐོད་པ་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཡིད་བྱེད་སྤྱོད་སྟེ། སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་བསམ་བློ་དང་སེམས་ཐོད་ཀྱེ་བ་དང་འགག་པ་ནི་དེ་དག་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པ་རེད། རྒྱན་སྲོལ་གྱི་སྤྱོད་བརྟན་འདི་དག་གིས་སྨོན་གཞིར་ལ་སེམས་མི་གཡེང་བའི་ཕན་ཐོགས་དང། ཕྱ་གུ་ཚོར་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་གནས་ཚད་བང། ཏོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན། འདོད་པའི་རྟེས་སུ་རྒྱུ་ཁ་ལྷོལ་འདེབས་པའི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་རྣམས་དཀའ་མོ་ཞེག་ཏུ་སྣང་སྲིད་ཀྱང། ལག་ལེན་འདི་རྣམས་བདེ་བླག་ངང་སྤྱོད་ཐུབ། དགེ་རྣ། ལས་རིམ་མང་པོས་བསྟན་པ་ལྟར་ལོ་ན་ཏ་ཅང་ཐ་བའི་ཐུ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་"དབུགས་སྤྱོང་ཟླ་རོགས་"ཞེས་པ་ལྟ་བའི་ལག་ལེན་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་སོ་སོའི་ལྷོ་བའི་སྟེང་དུ་སེམས་ཅན་ཀྱི་ཕྱིད་ཆས་སོན་སོན་རེ་བཞག་ནས་དབུགས་གང་ནས་བཅུ་བའི་ཉིད་ཡར་མར་འགྲོ་བར་བལྟ་བ་ལྟ་བྱ་བྱེད་དུ་ཡོད། སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཡིད་བྱེད་སྐྱེ་ལ་བའི་དགོས་པ་དང་བཅས་བསམ་བཞིན་དུ་བྱེད་སྐོ་གང་ལ་འཇུག་ནས་ཡིད་བྱེད་གཏོད་སྟངས་ཤེས་ཐུབ།

ལུས་ཁམས་སྟོམས་རྒྱ་དང། དམིགས་གཏད་ཚོད་འཛིན། ཏོལ་འཇུག་ཚོད་འཛིན་རྣམས་དེ་གা་རང་ནས་རིན་ཐང་ཅན་ཡིན་པོད། དེ་དག་གིས་མཐའ་མའི་བཟློད་གཞི་སེམས་ཀྱོང་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱུར་བ་ཞེས་པ་དེ་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཀྱོང་ངོས་བཟུང་ཞིང་ངོ་ཤེས་པ་དང། དེ་རྣམས་རང་གི་དགོས་མཁོ་ཟབ་མོ་རྣམས་དང་སྦྱོར་བའི་ནུས་པ་ལྟ་བུ་སྐྱེར་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་བཟློད་གཞི་གཞན་ལས་ཐོབ་པའི་ནུས་རྩལ་དང་ཤེས་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་རྟེས་པ་ཉི་ཁ་ཞིག་སྟེ་ཁ་ཞིག་སྟེ་ཕལ་ཆེ་བ་འདི་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་རྟེ་ལྟར་འགལ་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་ཡིན། འདིས་སེམས་ཀྱོང་རྒྱས་ལོན་ཀྱི་རིམ་པ་ལྟག་མ་རྣམས་བྱུབ་པ་སྟེ། སེམས་ཀྱོང་ལ་ཁ་ལོ་གནད་དུ་སྨིན་པ་ཞིག་བསྐྱར་བའི་ཆེད་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲད་དང་སེམས་ཀྱོང་རིག་པའི་བློ་གྲོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་བཅས་ཡིན།

དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ནི་སྨོན་ལྷག་རྣམས་ལ་སེམས་ཀྱོང་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་སེམས་ཀྱོང་གང་ཞིག་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དགེ་མཚན་དང་བཅས་པོའི་གང་ཆེ་བ་དང། མཁོ་མེད་དམ་གཅོད་ཚབས་ཆེ་བ་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱའི་ནུས་པཡིན། །ཕྱི་ར་དེའི་སྐོར་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཕྱིང་རྟེ་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆ་དང་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲའི་ནང་གྲེང་ཟིན་མོད་ཀྱི་འདིར་རྒྱས་པར་གསལ་པོར་བཤད་ཡོད། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་བཅན་གཅོད་འཇིན་པའི་བསམ་སྤྱོད་རྣམས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་རྟེས་ད་གཟོད་སྨོན་ལྷག་ཚོས་དང་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐབས་དང་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་ཕྱི་མར་གཏོང་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་ཅལ་སྤྱོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚོས་རྣམས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པཉམ་གཞན་ལ་འཚེ་བའི་ལས་ལས་གཡོལ་ཐབས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང། ནང་བསམ་བློའི་ཐོག་ནས་གནས་སྟངས་དེ་འགོག་ཐབས་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང། ལྟ་ཚུལ། བློའི་འཁྲུར་སོ་བཟླ་བ་གང་ལྟར་ཡང་རང་གིས་རང་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྤྱོད་བརྟན་དེ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

གོང་དུ་སྟྲས་པ་བཞིན་སྨོན་ལྷག་ཚོས་སེམས་ཀྱོང་སྐོར་ལ་ཐོས་བྱུང་གི་གོ་བ་ཅམ་མིན་པར། རང་གིས་དངོས་སུ་ཀྱོང་དགོས་པ་དང་སེམས་ཀྱོང་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང། ལུས་པོ། སྤྱོད་ལམ་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱིན་སྟངས་ཐད་ངེས་པ་ཆེད་རྒྱ་གལ་ཆེ། དེ་ལྟར་ཡོང་བར་དགེ་ཏྲན་ཀྱི་ངོས་ནས་མཐུན་རྒྱན་སྐྱུན་ཐུབ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་ལ་བརྟེན་ནས་སྨོན་ལྷག་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་

སེམས་རྩོང་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། རྒྱ་ཆེ་སྙན་རས་སེམས་རྩོང་གིས་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་གྲོགས་རྒྱན་གང་སྤྱི་ནས་མིན་ཐད་ལའང་བསམ་ཞིབ་ཐུབ། སེམས་རྩོང་ཁ་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཁ་ཕྱོགས་གང་དུ་འཁྱིད་དམ། དེ་དག་གིས་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་སྟེར་བ་རང་ངོས་ནས་འདོད་དམ། དཔེར་ན། དུས་ཐོག་ཏུ་ངོས་བཟུང་ནས་བཅོས་ཐབས་མ་བྱས་ཚེ། ཕྱོགས་ལྷུང་གི་བསམ་བློ་ཆུང་ཚགས་ཤེག་ཡིན་རྩུང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འབྲས་བུ་ངན་པ་སྤྱི་ནས་བའི་ས་བོན་ལྷ་བུར་འགྱུར་སྲིད་ལ། ཁོང་ཁྲོ་བྱག་པོ་ལྷ་བུའི་སེམས་རྩོང་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དེ་མ་ཉིད་དུ་ངོས་བཟུང་ནས་བཟློག་པར་མ་བྱས་ན་དེ་ཉིད་སྐད་ཅིག་ཙམ་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་ན། ཚེ་གང་པོར་བཟློག་མི་ཐུབ་ཅིང་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་མི་བཟོད་པ་སྤྱི་ནས་ཀྱིད། དེའི་ཐོག་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་སློབ་ཐུག་གིས་སོ་སོའི་སེམས་རྩོང་རྣམས་ངཱི་ན་དང་སྡུངས་ལངས་ཀྱི་ནད་ལྟར་སྤྱོང་རྒྱའི་སེམས་ཁུར་རམ་འདོད་པ་བསྐྱེད་པ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་རྩོང་སོགས་ཀྱི་ཐད་བགེ་ཐོན་ཞིག་གོང་སྟེལ་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟར་སློབ་ཐུག་ཚོས་སེམས་རྩོང་རྣམས་ངཱི་ན་ཏུ་རྒྱུའི་འཇོན་རྩལ་གོང་མཐོར་བཏང་བ་དང་ཁོང་ཚོའི་སེམས་གཏེར་ནས་སྤྲོ་སེམས་དང་། ཐུགས་ཁྲོལ། གཏེར་ཚོད་པར་མ་ཞིག་གི་ཡོད།

སློབ་ཐུག་ཚོས་སེམས་རྩོང་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་གོང་མཐོར་བཏང་བ་ན་བསམ་བློ་འཁྱེར་སོ་དང་ལྡ་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་དེ་འདྲས་སེམས་རྩོང་སློབ་བར་ཤུགས་རྒྱན་བྱ་ཚུལ་ཁོང་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་ནི། སེམས་རྩོང་དང་དེའི་འོག་ཏུ་གནས་པའི་དགོས་མཁའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཁོང་ཚོས་སྤྱ་ས་ནས་ཤེས་པས་ཡིན། སློབ་ཐུག་ཚོས་སེམས་རྩོང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ལུ་གུ་བརྒྱད་ཀྱི་རྒྱ་ཇི་ཙམ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོའི་སེམས་རྩོང་རྒྱས་ལོན་ལེགས་པར་འགྱུར་བ་རེད། དེ་ནས་སློབ་ཐུག་ཚོས་རང་རྒྱུད་ལ་བསམ་བློ་དང་ལྡ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་དང་གང་ཞིག་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་གསལ་བོར་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏོར་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་རྩོང་ཁག་ལ་སྡུངས་ལངས་དང་། བཅོས་འགྱུར། ཡང་ན་སེམས་རྩོང་དེ་དག་གི་ཤུགས་རྒྱན་ངན་པ་ཞན་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ལག་བསྡུར་བྱས་ཏེ། སེམས་རྩོང་དེ་དག་ལ་གཏོང་ལེན་རྩ་ལྡན་བྱེད་དགོས་པཡང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་སེམས་རྩོང་ཁ་ལོ་སྣུར་བའི་སྤྱོང་བཏང་ཡིན།

སྤྱི་ར་སེམས་རྩོང་རྣམས་གང་ཟག་སྐྱེར་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་ལྡ་ཚུལ་ལ་རག་ལས་སྡུབས། སློབ་ཐུག་ཚོས་དགེ་རྒྱས་ཀྱིས་འདི་འགྲིག་དང་འདི་ཧོར་གང་སྟེས་པ་ཙམ་ལ་མ་བཞག་པར། སོ་སོའི་ཉམས་རྩོང་གི་ཐོག་ནས་སེམས་རྩོང་གི་ས་བབས་སྐོར་ལ་ཤེས་རྒྱ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་སེམས་རྩོང་ལ་ཁ་ལོ་སྣུར་བར་ཅི་ཞིག་གིས་ནུས་པ་ཐོན་པ་དང་ཅི་ཞིག་གིས་ནུས་པ་མི་ཐོན་པ་སློབ་ཐུག་ཚོས་ཤེས་པ་དེའི་ཚེ་དབྱད་སྟོན་པས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་རྟེད་པ་དང་། མཐར་སྨོས་བྱུང་གི་རྩོང་བ་ཐོན་པ་ཡོང་གི་ཡོད། སློབ་མ་ཚོས་ཡིད་བྱེད་དང་། སེམས་རྩོང་རིག་པའི་བློ་གྲོས། སེམས་རྩོང་གི་རྣམ་འབྱེད་རྣ་ཅ་ཙམ་བསྟེད་པ་དེ་ཙམ་དུ་ཁོ་ཚོས་གཏོར་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་རྩོང་གི་རྣམ་འགྱུར་མ་ཐོན་སྟོན་ནས་བཟུང་བའི་ནུས་རྩལ་ཐོབ་རྒྱ་ཡིན་ལ། ཅི་སྟེ་འདོད་པ་ཡོད་ཙ་ན་ཁོ་ཚོས་དེ་དག་གི་གཉེན་པོ་ལ་འཇུག་པའི་ནུས་པཡང་ཤེས་ཀ་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱི་ར་ན་སྐྱེར་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དོ་བདག་གི་སོར་ཆུད་ནུས་པ་སྟེལ་བར་ཕན་ཐོགས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ནའང། གང་ཟག་ཕན་ཚུན་དང་། ཕྱི་ཚོགས། རིག་གཞུང་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་རྐྱེན་དུ་གྱུར་པ་གཞན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱིས་དེ་ལ་

ཁ་སྐོང་དགོས་པ་ཡིན། སྒེར་གྱི་སྙིང་རྩས་དང་སོར་ཚུད་ནུས་པ་གཉིས་པོ་སྟོན་མའི་དཀའ་ངལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སེལ་ཐབས་སྲུན་མ་
ཡང་བལྟ་མི་རྩང་ཞིང་། མ་ཐད་སྟོན་མའི་ལམ་ལྟོང་ཉིན་ལ་སྦྱོར་བའི་མ་ལག་གི་གནད་དོན་ལ་དགོངས་ཡངས་བྱེད་པཉམ་དེ་སྦ
ཁེབས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་རྩང། ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུན་གྱིས་སམ་གང་ཐག་གཞན་གྱིས་དཀའ་སྡུག་བཟོ་བའི་སྐབས་
སུ་དཀའ་སྡུག་དེ་ཆགས་ངེས་པར་དུ་བསལ་ནས་སྟོན་མ་ཆགས་རྒྱས་སུ་འཛིན་དགོས། རྒྱུ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྲོ་ཤེས་ཡོན་
སྟོན་གསོས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་སྲོ་ཚོགས་དང་མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ་དང། ཁྱབ་ཁོངས་འདི་གསུམ་
པོ་ལེགས་འགྲིག་ཏུ་གནས་པའི་འཛིན་པ་ཀུན་ཚང་ཞིག་བསྟེན་གྱི་ཡོད།

༥
སྒྲོ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ།

ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་སྒྲོ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་འཇུག་འདང། འདིར་ནི་རང་ལ་དམིགས་རྒྱུའི་ཚན་ཏ་གཞན་ལ་དམིགས་པ་ཡིན། སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་འཇུ་བར་འདིར་ཡང་བློ་གྲོས་དང། སྲོག་རྩེ། སྒྲོ་བ་ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་འཇུག་གི་ཡོད། འདིར་བློ་གྲོས་ཞེས་པ་གཞན་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་བློ་ཞེག་དང། རང་ཉིད་སྒྲོ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་ཏེ། གཞན་ལ་ལྷོས་ནས་གནས་མཁན་ཞེག་དང། གཞན་ལ་བར་ཤུགས་རྒྱུས་རྒྱན་སྒྲོན་མཁན། གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡོད་མཁན་ཞེག་རིག་པའི་བློ་ཞེག་ལ་ཟེར། བློ་གྲོས་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཐུན་མོང་གི་ཚོས་གང་ཡོད་པ་དང། ཚོས་གང་གིས་ང་ཚོ་ཐ་དད་དུ་འབྱེད་པ། དེ་གཉིས་ལ་ཁ་འོ་སྣྲར་ཚུལ་བཅས་རྟོགས་པའི་བློ་གྲོས་ཚུད་ཡོད། སྲོག་རྩེའི་རྩལ་ཁོངས་ནང་སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན་ཇི་སྲོད་ཅིག་གཞན་ལ་ཁ་སྤོ་སྲེ་སྒྲོ་བར་བྱ་རྒྱུ་སྲེ། གཞན་གྱི་སྐོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ལེགས་སུ་བཏང་ནས་ལན་སྦོག་ཚོག་ཚོག་གི་ཐག་གཅོད་རྩེ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད་གཞན་གྱི་སེམས་ཚོང་རྣམས་སྐབས་འབྲེལ་སོ་སོར་སྒྲུར་ཏེ་རྟོགས་པར་བྱ་རྒྱུ་དང། གོ་རྟོགས་འདི་གཞི་ལ་བཞག་ནས་སྲོག་རྩེ་རང་ཉིད་གཙོ་དང། དགོངས་ཡངས། གཏོང་སེམས། ཁེངས་སྐྱང་ལྟ་བུའི་སྒྲོ་ཚོགས་ལ་སྨན་པའི་སེམས་ཚོང་དང་སེམས་ཁམས་གཞན་རྣམས་གོང་སྟེལ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། མཐའ་མར་སྒྲོ་བ་ལག་ལེན་གྱི་རྩལ་ཁོངས་སུ་བློ་ཞེས་དང་ངེས་ཤེས་གཉིས་པོ་ཟུང་དུ་སྦྱོལ་ནས་གཞན་ལ་ཕན་པ་དང་བཟང་པོའི་སྐོར་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐྱངས་སྒྲོ་བ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་དུ་གཞན་དང་ལྷན་དུ་གྲུབ་པའི་འབྲེལ་བ་ཁག་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་དང། གཞན་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པའི་སྒྲོ་ལམ་དང་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་བཅས་ཚུད་ཡོད། འདི་ཡང་གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་པས་ཕྱུགས་ཀྱི་ཐུགས་ཀུ་ར་ཉིད་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྣྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

དེས་ན་སྒྲོ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་འོག་གི་བྱུབ་ཆ་གསུམ་ནི་གང་ཟག་ཕན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས་དང། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྲོག་རྩེ། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཐབས་རྩལ་བཅས་ཡིན། སྒྲོ་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ཅེས་པའི་ནང་གཙོ་བོར་རང་གི་བདེ་ཐབས་ལ་གཞན་གྱིས་མཐུན་རྒྱན་རྩི་ལྟར་སྒྲོ་བ་ཏོས་འཛིན་པའི་ནུས་པ་དང་དེ་ཉིད་ལ་ཡི་རང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་བཅས་ལ་དམིགས་གཏོང་བྱེད། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྲོག་རྩེ་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་གཞན་གྱི་སེམས་ཚོང་ཤེས་པ་དང་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཤེས་པའི་ནུས་པ་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཐབས་རྩལ་གྱིས་གཞན་དང་ལྷན་དུ་གནད་སྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ལམ་ནས་གཞན་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པར་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་དོན་དངོས་ཀྱི་རྩལ་

སྒོ་བར་སྐྱལ་འདེད་བྱེད།

སྤྲེ་སློབ་གསོ་དེ་འདས་པར་དུ་རིམ་བརྒྱད་ཀྱི་ལམ་ནས་འཇུག་མི་དགོས་ཀྱང་། སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ཡར་རྒྱས་གང་བྱུང་བ་དེས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཏུན་ཏུན་པས་བན་འདས་ཅན་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་རེད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གྱི་རང་གི་སེམས་རྒྱོང་གི་གནས་སྟངས་ཤེས་པར་མཁོ་བའི་རྩལ་གྱིས་གཞན་གྱི་སེམས་རྒྱོང་གི་གནས་སྟངས་ཤེས་པར་བན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱེད། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲད། སེམས་རྒྱོང་རྟོགས་པའི་བློ་གྲོས། སེམས་རྒྱོང་རྣམས་དགོས་མཁོ་ཞིག་དང་སྒྲོལ་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ཚུལ་འདས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་རྒྱོང་རྒྱུས་ལོན་གྱི་རྣམ་པ་སྟ་ཚོགས་པ་རྣམས་ལ་འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་བསྐྱར་ལོག་བྱེད་ཚོག་ཅིང་། དེ་དག་གིས་འདིར་ནི་མཉམ་རྒྱོང་གི་སེམས་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་བསམ་ཤེས་ཀྱི་བློ་སྐྱེད་པར་བན་ཐོགས་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། ཚུལ་འདི་ནི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་རེ་ཞུ་མིག་ཐོག་གཡོན་ནས་གཡས་སུ་འགྲོ་བ་སྟེ། བློ་གྲོས་ནས་སྙིང་རྗེ་དང་དེ་ནས་སྤྱོར་བ་ལག་ལེན་ལ་འགྲོ་བཡའང་མཚུངས་ཏེ། དེར་ཡང་ལེ་ཚན་དང་ལག་ལེན་ཁག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རིམ་བརྒྱད་ཀྱི་ལམ་ནས་འཇུག་མི་དགོས་ཀྱང་། བྱུབ་ཆ་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་སྟ་མ་སྟ་མའི་སྟེང་དུ་རྩེག་ཡོད་པ་དང་། དེར་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་པ། ས་བཏུན་དུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བརྗོད་རྩད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ཡར་རྒྱས་གང་བྱུང་བ་རྣམས་སྒྲེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོར་སྐྱར་ཐུབ་ཀྱི། གཞན་ལ་རྒྱས་མངའ་རྗེ་ཅམ་ཆེ་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་རང་ལ་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བ་འོང།

བན་ཐུན་བསམ་ཤེས།

“རྗེས་སུ་ཡི་རང་ནི་ངོ་མཚར་བའི་ཚོས་ཤེག་ཡིན། དེས་གཞན་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཁྱད་འཕགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གང་ཡིན་པ་རང་ལ་བདག་པར་བྱེད།” ཅེས་དུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ལྷ་གྲུབ་སྨྲ་བ་ཕོལ་ཁྲེར་གྱིས་འཚམ་པོར་བརྗོད་པ་ལྟར། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་གི་བསམ་པས་དོ་བདག་སོ་སོའི་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་མ་ཟད་གང་ཟག་ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་སེམས་ཐག་ཉེ་པའི་ཚོར་བ་དེ་འབར་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འདི་ནི་མཉམ་རྒྱོང་དང་། སྙིང་རྗེ། གཞན་དང་ལྷན་དུ་གནང་སྨིན་གྱི་ཐོག་ནས་དང་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་འཕེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་བཅས་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན། འགོ་སྟོད་དུ་རང་ཁེ་དོན་གཉིར་གྱི་ལྷ་ཚུལ་གུ་དོག་པོའི་ཐོག་ལ་རིག་པ་སྨྲིམ་རྒྱུའི་གོམས་གཤིས་ཡོད་ནའང། གོང་གི་ལྷ་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འཕེལ་བ་བྱེད་པའི་རྩལ་དེ་རིམ་བཞིན་སྤྱོང་ནུས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་དག་ལས་རང་ལའང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཐུབ།[1]

ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས་ཞེས་པའི་དོན་གནད་དེ་བརྗོད་གཞི་གཅོ་གོ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་བཀྲལ་ཞིང་། དེ་དག་རེ་རེའང་ཡུན་ཐུབ་ནུས་རྩལ་རེ་དང་སྒྲོལ་ཡོད། དེ་ལས་དང་པོ་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གཤིས་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱོད་རང་གཤིས་ངོས་འཛིན་པའི་ནུས་པ་དང་། ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོས་བྱེད་སྤོ་འདྲ་མིན་སྐྱེས་པ་ལ་དམིགས་གཏོད་བ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་ཀྱུར་པའི་གནས་ལུགས་བསམ་པ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་དེད་ཅག་ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་ཡིན་པ། ང་ཚོ་ཚང་མར་མེམས་རྒྱོང་གི་གནས་བབས་དང་ལུས་ཀྱི་གནས་བབས་དང་དེ་མིན་གྱི་ཐུན་མོང་གི་ཉམས་རྒྱོང་སོ་སོ་ནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་གཞི་རྩའི་ཚ་ནས་གཅིག་ཀྱུར་ཡིན་པར་

1 Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being.” Journal of Personality, February 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114.

བཅོ་མཐོང་བྱེད་རྒྱུ་ཚུད་ཡོད། གསུམ་པ་ནི་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བཅོ་མཐོང་བ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་། ཐུན་མོན་གྱི་ཁྱད་ཚོས། གང་ཟག་སྒེར་དང་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོའི་བར་གྱི་ཁྱད་པར་རྣམས་ང་ཚོའི་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཚ་ཤས་ཡིན་པར་བཅོ་མཐོང་བ་དང་། ཁྱད་པར་དེ་རྣམས་ལ་གུས་བཅོ་བ་རྒྱུ་དང་། ཁྱད་པར་དེ་དག་རྗེ་གསོག་གིས་ང་ཚོ་མཉམ་རྩེ་བ་ཀྱི་མི་ཚེ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་བཅས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་བཅས་སྤྱོང་རྒྱུ་རྣམས་ཚུད་ཡོད།

ཁྱབ་ཁོངས།	སྤྱི་ཚོགས།	གྲུབ་ཆ།
རྩལ།	ཐོ་ཡིག	བཏུན་ཚུན་བསམ་ཤེས།

བཏུན་ཚུན་ གོ་རིམ།

ཡུན་ཐུང་རྒྱས་རྩལ།

1 **ཚོགས་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གཤིས་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ།**

ང་ཚོའི་ལྟེན་སྒྲིས་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱོད་རང་གཤིས་དེ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོས་བྱེད་འགན་སྤྲོད་པ་ལ་དམིགས་གཏོང་བྱ་རྒྱུ།

2 **གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་བསམ་པ།**

བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ། སེམས་སྲོང་དང་ལུས་པོའི་གནས་བབས་ཡོད་པ། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་སྲོང་གཞན་ལྟ་བུ་གཞི་རྩའི་ཚ་ནས་གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་བཅོ་མཐོང་བྱེད་པ།

3 **སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བཅོ་མཐོང་བྱེད་པ།**

གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གང་ཟག་སྒེར་སོ་སོ་དང་རྒྱུད་སོ་སོའི་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་། ཐུན་མོན་གྱི་རྣམ་པ། མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་རྣམས་ཡོད་པ་ལ་བཅོ་མཐོང་བྱས་ཏེ་ཁྱད་པར་དེ་རྣམས་དང་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ལྡན་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་ལ་གུས་བཅོ་སྤྱོང་བ།

གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་གང་ཟག་སྒེར་སོ་སོ་དང་རྒྱུད་སོ་སོའི་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་། ཐུན་མོན་གྱི་རྣམ་པ། མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་རྣམས་ཡོད་པ་ལ་བཅོ་མཐོང་བྱས་ཏེ་ཁྱད་པར་དེ་རྣམས་དང་དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེ་ལྡན་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་ལ་གུས་བཅོ་སྤྱོང་བ།

དང་པོ་འགོ་འཛུགས་དུས་ལས་སྣ་པོ་ཡོད་ཀྱང་། སྟོན་མ་ཚོས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་བཟོ་ལྟ་འདོན་མཁན་གྱི་མི་དང་། ཁོང་ཚོའི་འཚོ་

བ་ལ་ཐུ་མ་ཐུད་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་རྒྱུ་མ། མ་འོངས་པར་ཤུགས་རྒྱུན་གྱི་ཁ་བར་འགྱུར་བའི་མི་བཅས་ལ་བསམ་ཞིན་བྱེད་པ་ན་བརྟེན་གཞི་འདི་ལ་གཏིང་རྗེ་ཟབ་ཏུ་འཇུག་ཏུ་ཡོད། སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་བསྒྲུབ་པ་ནས་དགེ་མོས་ཆེ་བའི་བྱེད་སྒོའི་བར་དང་། རོགས་རྒྱ་བྱེད་པ། སྲུང་སྒྲོབ་སོགས་གཞན་གྱིས་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་ཕན་གང་བཏུགས་པར་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་བརྟག་ཞིན་བྱེད་ཐུབ། འདིས་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་བརྩེ་མཐོང་དང་། མཉམ་མྱོང་། ལྷོང་རྟེ་སྒྲ་བའི་གཞི་རྟེན་སྒྲུབ་པ་རེད། དེ་ལས་རིམ་པ་མཐོ་སར། སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གི་ངོ་བོ་དེ་ཡང་གཞན་ལ་ལྷོས་ནས་འཇོག་དགོས་པ་དང་། བདག་གི་འཛིན་པ་དེ་ཚད་རྟི་ཅམ་གྱིས་བར་དུ་གཞན་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ལ་རག་ལུས་པ། རང་གིས་རང་ལ་དམིགས་པའི་བརྩེ་མཐོང་གི་རྟོག་འཛིན་རང་བཞིན་ལ་སོགས་པར་འཇུག་ཚོག་པ་ཡིན།

གཞན་རྣམས་རང་དང་འདྲ་བར་ཡུལ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་དེ་བཏུལ་བ་ན་གཞན་ལའང་སེམས་ཚོང་གི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་གནས་ལུགས་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པའི་ངོས་འཛིན་དེ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཞན་ལ་གཞི་རྩའི་བརྩེ་མཐོང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་གཞན་དང་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་བསམ་པའི་སྒོ་ནས་འགེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། བརྩེ་བ་ཞི་ཁམས་པ་འདིའི་ནང་སྨོན་བླུག་རྣམས་ལ་རང་གཞན་དབར་གྱི་ཁ་བའི་འདྲ་ཚོས་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་། དུས་མཚུངས་འདྲ་ཚོས་འདི་རྣམས་ཀྱིས་རང་གཞན་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་དམིགས་པའི་བརྩེ་མཐོང་ཉམས་མི་དགོས་པ་བསྟན་པ་ཡིན། གལ་ཆེ་ཤོས་ཤེག་ལ་སྤྱི་སྨོན་གསོའི་ནང་ནན་བརྩེ་བྱེད་པའི་གཞི་ཁྱེད་ཀྱི་ཉམས་ཀྱི་ནགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཀའི་ཁ་ནས་ཤེས་ཤེག་ལས་གྲུབ་པའི་སེམས་ཚོང་གི་འཚོ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང། ཁོང་ཚོ་ལ་ནན་ཁྱུ་ཡོད་པ་དང་། ཞན་ཆ་ཡོད་པ། དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཁྱུ་ཡོད་པ། བདེ་བ་ཚོང་ཞིང་འཕྲས་ཤོར་འགྲོ་ཁྱུ་ཡང་ཡོད། གཞི་ཁྱེད་མཐུན་ཚོས་འདི་དག་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱ་ཁྱུ་ནི་གོང་སྟེལ་གཏོང་དུ་ཡོད་ཅིང་གཤིས་སུ་འཛིན་པར་བྱ་ཁྱུ་ཡོད་པའི་ཁལ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་ཁྱུ་སྤྱོང་བ་དེས་གཞན་གྱི་ཚོར་སྣང་རིག་ཁམས་ཀྱི(cognitive empathy)གྲྭབ་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། དུས་མཚུངས་གཞན་རྣམས་རང་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱི་མཚན་གྱིས་གཅིག་འགྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་སྤྱོང་རྣམ་མཉམ་སྤྱོང(affective empathy)གྱི་གྲྭབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ཁྱས་པ་འདི་ཁལ་ཁོང་གཉིས་པ་སྟེ། གཞན་གྱི་སེམས་སྤྱོང་སྐྱབས་འབྲེལ་དང་སྒྲ་ནས་ཤེས་ཀྱི་ཐུ་དང་བསྟེན་ས་ཀློན་ལྟ་ཞིག་ལྟན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

སྨོན་ཐུགས་ཚོས་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་དང་གང་ཟག་དང་ཡོའི་སེམས་སྤྱོང་རིག་པའི་བློ་ཏོས་ཐེ་བའི་སེམས་སྤྱོང་ཀྱུས་ལོན་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་གོང་འཕེལ་བཏང་བ་ན་ཁོང་ཚོས་རང་གཞན་དབར་གྱི་འདྲ་ཚོས་རྣམས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དང་ཚབས་གཅིག་ཁོང་ཚོས་གཞན་རྣམས་རང་ཉིད་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་འདྲ་གི་མེད་པའི་ཚུལ་ལ་དཔྱད་ཞིག་ཐུབ་པ་དགོས། མ་གཞི་རང་གི་ཉེ་འགོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་འདོད་པ་དང་། དགོས་མཁོ། འཇིག་པ། དེ་བ་སོགས་ལྟན་ཡང། བདོས་པོ་གཅིག་པ་འདོད་པ་དང་། གཞི་གཅིག་པར་འཇིག་པ་ཡོང་དགོས་དོན་མེད་ལ། དེ་ལ་ང་ཚོས་གུས་བཅོ་བྱ་དགོས། གཞན་ལ་འཚོ་བའི་ཉམས་སྤྱོང་མི་འདྲ་བ་དང་། ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ། ཤེས་ཡོན་མི་འདྲ་བ་ཡོད། ཁྱད་པར་འདི་རྣམས་མཐོང་བ་དང་ཁ་ནས་ཁོང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་བདག་དང་གཞན་གྱི་གོ་རྟོགས་རེ་ཐུར་འགྱུར་ཞིང་།

དེ་ནི་འགྲོག་འདྲིས་ཀྱི་རྩལ་བ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

གྲུབ་ཆ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་ཐ་མ་ནི། སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེ་མཐོང་བ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ང་ཚོ་དང་གཞན་དབར་གྱི་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནི། ང་ཚོ་མི་རེ་ངོ་རེ་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན་ཞིང། ང་ཚོ་གང་དུ་གཏོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྟེ་ཁག་རྣམས་ལ་ཁྱད་ཚོས་ཐུན་མོང་མིན་པ་ལྡན་ཡོད། ཐུན་མོང་གི་གནས་ལུགས་ཤིག་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མ་འཚར་ལོངས་བྱ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང། ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བ། ཐུན་མིན་གྱི་ཐོང་བས་ང་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་དང། སྤྱོད་ཚུལ། མངོན་འདོད་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང། དེ་ཉིད་ཁོ་ནས་ང་ཚོ་ཁ་བྱལ་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཚབ་ལ་མཉམ་རྩེ་བཟོ་ཐུབ་དགོས། སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་ཁྱད་པར་རྣམས་ལ་བརྟེ་བཀུར་བྱེད་པ་དེས་ང་ཚོའི་ཐུན་མོང་གི་འཚོ་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། སྣ་ཚོགས་འདུས་པའི་རང་བཞིན་དང་གཅིག་འགྱུར་རང་བཞིན་རྟེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་གོང་གི་བློ་གྲོས་དེ་ནི་ལྷག་པར་དུ་གལ་ཆེན་པོར་འགྱུར་ལ། དེས་འདྲ་མཉམ་གྱི་འདུ་ཤེས་སྟེལ་བའི་རྩོལ་བ་རྣམས་ལ་གཞི་རྩའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དངོས་སུ་སྤྱི་ཐུབ། སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གྲུས་བརྟེ་བྱེད་པ་དེས་བཅོས་མིན་གྱི་མཉམ་ཐོང་ཁྱེད་རྟེ་གཉིས་ལ་གཞི་རྟེན་བྱེད། ཤེས་མས་ཐོང་དེ་ལྟ་བུ་སྐྱེ་བ་ལ་རང་གཞན་བར་གྱི་མཚུངས་ཆོས་རྣམས་ངོས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་གཞན་རྣམས་ང་ཚོ་ལས་ཇི་ལྟར་ཐ་དད་ལོགས་སུ་ཡིན་པ་དང། ཡུལ་ཉམས་སུ་ཐོང་བའི་ཐོང་ཚུལ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ངོས་ལེན་བྱེད་དགོས།

གཙུག་ལག་དཔེ་གས་བའི་ཁྱིད་རྟེ།

ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་གི་བསམ་པ་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ནུས་པ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོམས་གཤིས་མང་པོ་ཞིག་འཛེལ་བའི་ལམ་བུ་གཏོང་ཀྱི་ཡོད། འདིར་ཡོད་བརྗོད་གཞི་རྣམས་ཀྱིས་གོམས་གཤིས་གལ་ཆེ་ཤེས་ཁག་ཅིག་སྟོན་པ་སྟེ། སྐབས་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་ཐོང་ཤེས་པ་དང། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་བཅུ་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུ་ལ་སྐྱེད་པ། བཟང་པོའི་གོམས་གཤིས་གཞན་རྣམས་ལ་བཅུ་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུ་ལ་སྐྱེད་པ་བཅས་ཡིན། སྤྲོ་ལྷོན་གསོའི་ནང་དེ་རྣམས་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་ཞེས་པའི་ཚུལ་ཁོངས་འདིའི་ནང་སྟེ་བ་སྟེ་བཞག་ཡོད། གྱི་ཚོགས་འཛེལ་བ་ལ་ཕན་པའི་ནུས་ཚུལ་འདི་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡིན། ཕྱི་ལྷོར་གསོའི་ནང་དེ་རྣམས་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་ཞེས་པའི་ཚུལ་ཁོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ཕྱོགས་ཡིན། དེ་ཚང་མ་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་ལས་སྐྱེ་བཞམ། དེ་ལ་ཕན་འདོགས་མཁན་དུ་བལྟ་ཚོ། དེར་བརྟེན་སྙིང་རྗེས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཚོར་སྣང་དེ་དག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱ་དང་དེ་དག་སྐྱབས་དོན་དང་འཛེལ་བར་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོད།

བརྗོད་གཞི་དང་པོ་ནི་སྐྱབས་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་ཐོང་ཤེས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་ཟུང་དུ་སྦྱོལ་ནས་སྐྱབས་དོན་དང་སྦྱར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཐོང་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་གཏོགས་ཡོད། དེར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བརྗོད་གཞི་མངོ་ཞིག་འདིར་ཁ་སྐྱར་བྱེད་ཚོ། རྟེ་ལྷར་རང་གི་སེམས་ཐོང་རྣམས་སྐྱབས་དོན་ལ་སྤྱོར་མི་ཤེས་པ་དེ་ལས་རང་གི་ས་རང་ལ་འཁང་རར་བྱེད་པ་བྱང་བ་དང། སེམས་ཐོང་རྣམས་དགོས་མཁོ་ལས་བྱང་བ་ཤེས་པ་དེ་ལས་རང་གི་སྒྲིབ་སྤྱ་དང་ལེན་དང་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྟེ་བྱང་བ་བཞིན་དུ་གཞན་ལ་འབྱར་བའི་སྐྱབས་སྲུའང་དེ་ལྟར་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱི་ར་མི་ཞིག་གི་ས་རང་གི་མོས་པ་དང་འགལ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་སྟེལ་བ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མཐོང་ཚེ་དེ་ལ་ལྟ་ཚུལ་སྟེབས་ནས་

ཡ་ལན་བྱ་རྒྱ་ཆོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་མི་གཞན་གྱི་བྱ་བ་དེ་སེམས་ཚོར་གྱིས་བསྒྲུལ་བ་ཡིན་པ་རྟོགས་པ་དང་། སེམས་ཚོར་རྣམས་ཀྱང་སྐབས་དོན་ལ་གཞིག་སྟེ་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་འོག་ཏུ་དགོས་མཁོ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པ་རྟོགས་ན་མི་དེ་ལ་ཁོང་ཁྲོ་ཟ་བ་དང་ལྷ་ཚུལ་འབྱུང་རྒྱའི་ཚབ་ཏུ་མཉམ་ཚོར་དང་སྙིང་རྗེའི་སེམས་འཇེན་པ་ཡོང་ཐུབ། མི་འམ་མིའི་རྒྱ་ཁག་གཞན་གྱི་སྐབས་འཇེལ་དང་ཀུན་སློང་ལ་གོ་རྟོགས་ལོན་པར་ལན་ཕོགས་བྱེད་བའི་བྱེད་སྒོ་མང་པོ་ཡོད། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཀུན་སྤྱོད་མ་འཚམས་པ་རྣམས་ལ་དགོངས་ཡངས་བྱ་རྒྱ་དེ་མིན་པར་མི་གཞན་དང་ཁོ་ཚོའི་སེམས་ཚོར་དེ་མིའི་རིམ་པར་ཤེས་ཐབས་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།

བཟོད་གཞི་ཕྱི་མ་དེ་ནི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་བཅུ་མཚོན་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཐབས་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་སྙིང་རྗེ་ཡིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཕན་པའི་བཟང་སྤྱོད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བའི་ལམ་སྟོན་ཙ་འཛིན་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། དེའི་ཆེད་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྙིང་རྗེ་གང་ཡིན་པ་དང་གང་མིན་པ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། སྙིང་རྗེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་དགོས་པའི་རིན་ཐང་ཞིག་ཐུབ་པའི་ཤེས་ཤེས་ཡིན། ལན་ཕྱིས་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ལ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཏེ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ལ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ན་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ལ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཏེ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཅིག་ལ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཞེས

གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་སྙིང་རྗེ་ནི་གཞན་སྡུག་བསྔལ་ལས་འབྱལ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་དེ་ཡིན། ཚན་ཁག་མང་པོའི་ནང་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་གྲྭབ་དོན་ལྟར་ན། སྙིང་རྗེ་དང་གྲྭ་ཚོགས་ལ་པན་པའི་ནུས་རྩལ་ཁག་སློབ་འཕེད་དང་རྒྱུད་སྦྱོང་ཐུབ་པ་དང་། དེ་དག་གིས་ལུས་དང་། སེམས། གྲྭ་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་། འཕྲོད་བསྟེན་བཅས་ལ་ཚད་འཛིན་ཐུབ་པའི་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ནི་མིའི་འཚོ་གནས་ཀ་ཡིན་པར་ལྟ་གི་ཡོད་ཀྱང་། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་རྩ་བ་ནི་མིའི་ལུས་ཀྱི་བྱུབ་ཆ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིབ་འཇུག་གིས་སྟོན་ཞིང་། དེ་ལས་ང་ཚོས་བསམ་པ་ལས་ཀྱང་ཟབ་པའི་སྒོ་ནས་མིའི་འཚོ་གནས་ལ་དེ་རྣམས་མེད་ཐབས་མེད་པ་དང་རང་ཚས་སུ་བྱུབ་པ་གོ་ཐུབ། ཆོ་ལྦན་སྟེའི་སྲོག་ཆགས་རིག་པ་བ་ཁ་རན་སི་ ཀེ ལྷལ་ཀྱིས། བྱི་ཌ་ཡི་ཅེ་རིགས་དང་ནུ་གསོས་མེམས་ཅན་ཡོད་ངོ་ཅོག་སྐྱེས་པའི་འོག་ཏུ་རང་ངོས་ནས་འཚོ་གནས་མ་ཐུབ་པས་དེ་རྣམས་འཚོ་གསོན་ཐུབ་པ་ལ་མའི་བྱམས་སྐྱོང་ངེས་པར་དགོས་ཞེས་སྟོན་ཞིང་། མི་མ་ཡིན་པའི་སྲོག་ཆགས་མང་པོས་མཉམ་ཕྱོང་གི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་པ་དང་། གཞན་པན་ཀྱི་བྱ་བ་སྤྱོད་པའི་དམེ་མཚོན་མང་པོ་ཁོང་གིས་སྤྱི་ན་ཡོད།[2] མི་ཕ་བའི་སེམས་ཅན་ཀྱི་ཉེ་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་གཞན་པན་ལ་བཏེན་ནས་བྱས་གཟོའི་མཛའ་འཛིང་ཞིག་བསྐྱེད་པ་དེས་སྐེར་དང་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀ་འཚོ་གནས་དང་དང་རྒྱས་འགྲོ་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱ་ཌ་དང་མི་ཕ་བའི་ནུ་གསོས་སེམས་ཅན་ཀྱི་ཉེ་རིགས་ནང། སྙིང་རྗེ་ནི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང། གཅིག་བྱས་ན་ང་ཚོས་སྙིང་རྗེ་ལ་ཡ་ལན་ཏ་ཅང་བཟང་པོ་ཐ་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཚད་དུ་འབད་ཡ་ལན་སྤྲོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་འདི་ཡིན་སྲིད།

འགྲོ་བ་མིའི་ནང། བྱམས་བརྩེ་ལ་དགའ་མོས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་དེ་ཕྱུ་གུ་ཆུང་དུས་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད། འཚར་འགེལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པའི་ཞིབ་འཇུག་རྣམས་ཀྱིས་ཆུང་ན་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་ལོན་པའི་བྱིས་པ་ཚོས་ཀྱང་སྲོ་ཚོགས་རྒྱབ་འགལ་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་སྟོན་མཁན་ལས་གཞན་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་སྟོན་མཁན་ཚོར་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟོན།[3] དེ་ལྟའི་ཉམས་ཞིབ་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཀཡི་ཤི་ ཏམ་ལེན་གྱིས། "ང་ཚོས་བྱིས་པ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ཁོ་ན་ལས་བསམ་རྒྱ་མེད་པ་ལྟར་དུ་བརྩི་སྲིད་ཀྱང། གོ་སྒྲབས་སྤྱོད་པའི་སྒྲབས་སུ་ལོ་ན་གཉིས་མ་ཟིན་པའི་བྱིས་པ་ཚོས་ཀྱང་གཏོང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་པ་དང། ཁོང་ཚོས་རང་གི་ཟན་པ་གཞན་ལ་སྦྱད་དེ་མཉམ་ཕྱོད་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཏེགས་བྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་ཁོང་ཚོར་ཕྱིད་པོ་ཡོང་གི་ཡོད།"[4]

སྡུག་རྩུབ་ལས་བྱམས་བརྩེ་ལ་རིན་ཐང་བརྩི་རྒྱུ་རྒྱུན་ཤེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་སྣང་སྲིད་ནའང། གཞི་རྩའི་བདོས་དོན་འདི་ལས་བྱར་ཏེ་འཕྲོ་རྒྱུ་དེ་དཀའ་མོ་ཞིག་མིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ཚེ། ང་ཚོས་སོ་སོའི་རྒྱུད་དམ་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་སྙིང་རྗེའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རིན་ཐང་མི་བརྩི་བ་དང། གཞན་ཀྱི་སྡུག་རྩུབ་ཀྱི་སྦྱོང་པ་དང་ལེན་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སོ་སོའི་སྡུག་རྩུབ་ཀྱི་སྦྱོང་པ་བརྩི་མེད་གཏོང་བ་ཡོང་སྲིད། སྙིང་རྗེ་དེ་སེམས་ཀྱི་སྡུག་ཏུ་བཟུང་དགོས་པའི་རིན་ཐང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་གོང་སྟེ་ལ་གཏོང་བའི་སྒོ་ནས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱི་བྱམས་བརྩེའི་བཀা་ཆགས་བརྟན་དུ་འགྲོ་བར་རོགས་བྱེད་ཐུབ། ཁོ་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་ན་ཡོད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་ལ་རིན་ཐང་རྗེ་ཙམ་སྟེར་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་བྱམས་བརྩེའི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་རྒྱུར་མོས་པ་ཆེ་བ་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱིས་གནག་སེམས་ཀྱིས་བྱ་བ་རྩོམ་པ་མཐོང་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་སྤངས་དེ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་

2 De Waal, Frans, Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society, Broadway Books; (September 7, 2010).

3 Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). "Young infants prefer prosocial to antisocial others." Cognitive development, 26(1), 30-39.

4 Goleman, A Force for Good, 51.

གཞོན་འཚེ་ཅན་དུ་ངོས་བཟུང་ནས། ཁོང་ཚོས་དེ་ལ་བཟང་སྤྱོགས་ཀྱིས་བར་ཞུགས་སམ་ཡ་ལན་བྱེད་ཤས་ཆེ་བར་འགྱུར། ཡང་གཞན་གྱིས་བྱམས་བཟོའི་སྤྱོད་པ་བསྟེན་པ་མཐོང་ཚེ་སྤྱོད་པ་དེ་ལ་ཡི་རང་བྱས་ཏེ། གཞན་དེར་སེམས་ཤུགས་སྟེལ་བ་དང་། རྒྱབ་རྟོར་བྱེད་པ། བསྡུགས་པ་བརྗོད་པ་ཡོང་ཤས་ཆེ། འདིས་འཛིན་ཁང་དང་སློབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་ལ་འགྱུར་བ་དལ་གྱིས་གཏོང་ཐུབ། སྲི་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞིའི་ནང་བྱམས་བཟོ་དང་སྙིང་རྗེ་གཉིས་པོ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཐོག་མར་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གསལ་བར་བརྗོད་ན་མི་སྲས་ཀྱང་གཞན་གྱིས་རང་ལ་སྡུག་རྩུབ་ཅིག་བྱས་ན་བསམ་པ་མེད་བར་བྱམས་བཟོ་དང་སྙིང་རྗེ་བྱང་ན་སྙམ་པའི་འདོད་པ་ཡོད་མཁན་ཁ་སྙག་ཡིན་ཏེ་གྲི་མས་ང་ཚོའི་བདེ་སྐྱིད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་བྱེད་པས་སོ་སྙམ་པའི་ངེས་ཤེས་སྐྱེད་པའི་སྒོ་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ལག་ལེན་ངོ་མའི་ཐོག་འཛིན་གྱའི་གོས་མཐུན་ཡིག་ཆ་བོད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་འདི་ལ་འཇུག་པ་སྟེ། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བྱམས་བཟོ་བྱ་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོར་དང་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཚུལ་ལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་རེད།

བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ལ་བཅོ་མཐོང་བྱ་རྒྱུ་དེས་བརྗོད་གཞི་གསུམ་པ་བཟང་པོའི་གོམས་གཤིས་གཞན་རྣམས་ལ་བཅོ་མཐོང་ཆ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པ་ཞེས་པ་དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད། དེ་འདྲའི་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པའི་ཁྱད་དཔེན་གཙོ་དང་། དགོངས་ཡངས། ཚོག་ཤེས། ཁེངས་སྐྱང་། བཟོད་བསྒྲན་སོགས་གཏོགས་ཡོད། བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་གསལ་པོ་དེ་ཙམ་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་ཡང་། བརྗོད་གཞི་དེ་ཆེད་མངགས་ཀྱ་ཡངས་པོར་བཞག་པ་ཡིན་ཏེ། མིང་འདོགས་རྒྱང་བའི་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་མང་པོའི་ཁྱད་ནས་སློབ་ལྡན་དང་། དགེ་ཏན། སློབ་གྲྭ་བཅས་ཀྱིས་གང་ལ་དོ་ནན་དང་རྒྱུ་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་པ་དེ་ལྟར་དུ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གཤིས་འདི་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པ་ནི་དེ་ཐམས་ཅད་སློབ་མའི་མི་ཚེ་དང་བདེ་སྐྱིད་ལ་ཕན་པའི་ནང་གི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་ལས་ཕྱིའི་རྒྱ་དངོས་སམ་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་མིན། མི་གཞན་ལ་རིན་ཐང་དུ་བཅོ་བ་དང་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་ཇི་ལྟར་ཐུག་ཏུ་བཏང་ཡོད་པའི་ཚུལ་ལ་ཡི་རང་བྱེད་པ་བཅས་ལ་དོ་ནན་བྱ་རྒྱུ་དེ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་ཆེ་བསྟོད་དང་རྒྱ་དངོས་པོས་ཕུགས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་སྐྱན་པ་དང་འཚོམ་པ་བསྟེར་བ་འདོད་པའི་བསམ་བློ་གཉིས་འགལ་ཟླར་ཡོད། སློབ་ཐུག་ཚོར་ནང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་འདི་དག་རྒྱ་དངོས་པོ་དང་ཕྱིའི་གྲྭབ་འབྲས་ལས་གལ་མ་ཆེ་ནའང་གལ་ཆེ་ཆུང་མཉམ་པ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་སྐྱེད་རྒྱུར་རངས་པས་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱ་དངོས་པོའི་བདེ་ཐབས་ལ་བརྟེན་པའི་མི་ཚེ་ལ་དམིགས་པའི་འཚོམ་པ་དེ་ཚད་གཞི་གཅིག་ནས་འགོད་སྟོམས་པོར་འགྱུར་བ་ཉམས་ཞིག་ཀྱིས་བསྟན་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། བྱེས་པ་དང་། གཞོན་ནུ། དར་མ་བཅས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཉིན་གཅིག་བདེའི་བསམ་པའི་བར་འབྲེལ་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཉིན་གཅིག་བདེའི་བསམ་པ་དང་མི་ཚེ་ལ་འཚོམ་པ་ཟབ་པ་ཆུང་བ་གཞིས་དབར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། གང་ཐོག་པའི་ཁེ་ཕན་པ་གཞིས་པས་ཁ་ཅིག་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ལམ་གོང་སྟེ་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ལམ་ཁ་ཅིག[5] བྱམས་བཅོ་དང་ཉིན་གཅིག་བདེའི་བསམ་པ་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་གི་བསམ་པ་དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་བྱ་ལམ་དང་། ཚོང་གི་ཁྲབ་བསྒྲགས། དངོས་ཡོད་བཏུན་འཕྲིན། དེ་མིན་གྱི་བརྒྱད་ལམ་གཞན་ཀྱིས་བསྒྲགས་པའི་དངོས་པོ་གཙོ་ཞུགས་ཀྱི་བཤད་འཕྲིན་རྣམས་ཀྱི་གཞིན་པོ་སྟོབས་ལྡན་དུ་འགྱུར་ཐུབ།

ལག་ལེན་གྱི་ཚ་ནས་བཤད་ན། ཉིན་གཅིག་དང་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་བསམ་པ་འཇིན་པར་བྱེད་པའི་གཞན་གྱི་བྱམས་བཅོ་ལ་དམིགས་

5 Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Card, Noel A., Bono, Giacomo, Wilson, Jennifer A. “Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents.” Journal of Happiness Studies. 2011. 12:289-302.

པའི་ཡི་རང་སྒྲིང་ཐུབ་པ་ལ་རྟོག་དགྱོད་ལ་འཇུག་དགོས་པས་གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་རྟོག་དགྱོད་ལ་འཇུག་པ་དེ་ཚུད་ཡོད། བྱམས་བཅོར་བཅོ་མཐོང་བྱེད་པ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་དེའི་བརྒྱད་ནས། སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བདེ་ཐང་དེ་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ཚུལ་ཐད་ཞིག་འཚོལ་བྱེད་ཐུབ། སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་ཆེད་དུ་གཞན་མང་པོས་བྱ་སྤྱོད་རྒྱ་ཆེ་ལྟར་རྩོམ་པ་ལ་འདེས་ཤེས་རྟེད་པ་ན་ཡི་རང་གི་བསམ་པ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། བློ་སྒྲིང་རིགས་གཅིག་གིས་ཡི་རང་ཐུབ་པར་ཕན་ཞིང། སྨོན་སྤྱོང་བྱེད་པ་དང་རེས་ཤེས་དེ་དག་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བས་གཞན་ལ་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པ་རྒྱ་སྒྲིང་ཐུབ། ལག་ལེན་གྱི་འཇུག་པ་ཏ་ཅང་གི་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་ཟབ་མོའི་ངོ་བོར་འགྱུར་རྒྱང་བ་འདི་ལས་བྱེན་གཟོའི་བསམ་པ་རྣལ་མ་དང་ཡུན་ཐུབ་ཅིག་སྒྲུ་ཐུབ་ཅིང། འདིས་གཞན་དང་ལྷན་དུ་མཛའ་འབྲེལ་དང་མཐུད་ཁ་སྦྱོར་ལྷན་ཞིག་འགྲུབ་ཐུབ། དཔེར་ན། གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་འདོགས་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྨོང་འཚང་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་གཞན་ལས་རང་ལ་ཁེ་ཕན་གང་ཐོབ་པ་ལ་དྲིན་གཟོའི་བསམ་པ་སྒྲུ་ཐུབ་པའི་རེས་ཤེས་སྨོན་མའི་རྒྱུད་ལ་སྒྲུ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།

གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་གི་བསམ་པ་དེ་གཞན་ཀྱིས་གང་བྱས་པ་ལ་སྒྲིང་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་གང་མ་བྱེད་པ་ལ་དམིགས་ཏེ་སྒྲིང་བཞང་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན་གཞན་ཀྱིས་སྟོམ་སེམས་བསྟེན་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཐབས་ལམ་འདི་བཏུད་ནས་སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀུན་ཀྱིས་གནོད་ཉམ་ཆེ་མ་བྱེད་པ་དང་། ཤུན་གཅེར་མ་བཟོས་པ། ཆས་སྒྲོན་མ་བཏང་བའི་སྒྲས་དེ་དག་ལ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱུ་ཤེས་ཐུབ། གཞན་ཀྱིས་རང་ལས་ཀུ་མ་མ་བཀྲས་པ་དང་། གནོད་མ་སྒྲིལ་བ། ཡང་ན་དམའ་འབེབས་མ་བྱས་པ་དེ་ནི་ཡི་རང་གི་རྒྱ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་མི་ཚང་མས་ཀུན་སྤྱོད་དེ་ལྟར་དུ་བསྟེན་ན་གནོད་དོགས་ཀྱིས་འཇིགས་པ་དང་། ཀུ་དོགས་ཀྱིས་འཇིགས་ལྡང་མི་དགོས་པའི་ཕྱིར། ཚད་མཐོ་བའི་རིམ་པར་བཤད་ན། གཞན་ཀྱིས་འཚེ་བའི་ལས་ལུ་ཞུགས་ནས་དེ་དག་ལས་ཐོབ་ཐུབ་པའི་ཁེ་ཕན་ལ་དམིགས་ནས་ཡི་རང་བྱ་རྒྱ་སྨོན་མ་ཚོས་རིམ་ཀྱིས་སྤྱོང་ཐུབ་པ་ཡིན། ཉེས་བྱེད་ལ་ཆགས་ཡང་མི་གཏོང་བའི་བང་ནས་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་བཟུང་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དེ་ཁོང་ཁྲོ་དང། འགོན་འཇོག། ཞེ་སྡང་སོགས་སེམས་ནང་ཉར་མ་སྟོད་པ་མར་གཏོང་བའི་ཐབས་ཚུལ་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དཀའ་ཚེགས་དང་འཐབ་ཀྱང་རང་གི་ལྟ་ཚུལ་བསྐྱར་ནས་མི་ཚེ་སྒྲིང་པ་དང་དོན་དང་ལྷན་པ་སྒྲིལ་མཁན་རྣམས་ལ་སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་དཔེར་བཟུང་ནས་ཉམས་ཞིན་བྱེད་ཐུབ།

སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྒྲིང་དང་བདེ་ཐང་དེ་འགྲོགས་འཇིས་མེད་པའི་མི་ཞེ་བའི་གཞན་ཀྱི་བྱམས་བཅོའི་ལས་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་རག་ལུས་པ་ལ་བསམ་གཞིག་བྱེད་པའི་སྨོ་ནས་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་གི་བསམ་པ་རྒྱ་སྒྲིང་ཐུབ། ཡི་རང་གི་བསམ་པ་འདིས་བྱེན་གཟོའི་བསམ་པ་འཇེན་ལ། དེ་ནས་དེས་མཉམ་ཕྱོང་གི་བསམ་པ་(སྟེ་གཞན་ཀྱི་སེམས་ཕྱོང་གི་གནས་བབས་ངོས་བཟུང་ནས་དེ་ཚོར་ཐུབ་པ་)དེ་མཉམ་ཕྱོང་སེམས་འཕྲུར་ཀྱི་རིམ་པར་འཇེན་པས་གཞན་ཀྱི་ཕྱུག་བསལ་བར་བདེ་ཐབས་ལ་སྐྱེར་ཀྱི་ཚུལ་དུ་གཅེས་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱང། གཅེས་སྒྲོང་དེས་རང་ལ་དཀའ་ལྡུག་མི་སྟེར་བ་ཡིན། རང་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་དང་གཞན་ལ་གཅེས་འཛིན་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བསམ་པའི་སྨོ་ནས་དེ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་ཐུབ། འདིའང་སྨོ་བསྐྱར་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་སམ་ལྷ་ཁག་དང་གང་ཟག་ཕན་ཚུན་ལ་རྒྱ་སྒྲིང་ཀྱང་གཏོང་ཐུབ། དེར་མ་ཟད་སྨོ་ནས་ཚོས་སྐྱེར་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་བྱས་པ་ལྟར། འདིར་ཡང་སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་ཐེ་བའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་སའི་སྣབས་འབྲེལ་དང་འབྲར་ནས་གཞན་ཀྱི་སེམས་ཕྱོང་གི་གནས་བབས་ངོས་བཟུང་ཐུབ་པ་རེད།

མཉམ་ཕྱོང་ཞེས་པ་དགའ་སྐྱོ་གཉིས་པོ་ཐེ་བའི་གཞན་ཀྱི་ཕྱོང་བ་རྣམས་ངོས་བཟུང་བ་དང་དེ་ལ་ཚོར་བ་སྐྱེན་པོ་བྱེད་པའི་ཁུས་པ་

ལ་གོ་དགོས། སྲོག་བཏང་ནས་རང་སྡེའི་མི་རྣམས་ལ་འདི་བསྟུན་རྒྱ་ལས་སྣ་ཚོས་ཤུ་ཡོད་དེ། རང་སྡེ་ཞེས་པ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གྲོགས་པོ་དང་དགའ་ཉེ་གང་རུང་བཤུ་སའི་མི་རྣམས་སམ། ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་གཅིག་པ་ཡིན་པའམ། ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པ་གཅིག་པ་ཡིན་པ། ཐ་ན་ཅིད་འགན་རུ་ཁག་ཅིག་གི་རྒྱབ་པ་ཡིན་པ་སོགས་ཐུང་མོང་གི་ངོ་བོ་གཅིག་གྱུར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་གོ་བ་ཡིན། ཨེ་མོ་རི་གཐུག་ལག་སྟོབ་བྱའི་བློ་ལྡན་སྡེའི་སྲོག་ཆགས་རིག་པ་སྟ་བ་ཐུ་རན་ཏི་ ཏཱ་ ཤལ་གྱིས་རྟོགས་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན། "མཉམ་སྒྲོང་གི་བསམ་བློའི་འཇུག་སྟོ་དང་པོ་ནི་ངོ་བོ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ལྡ་ཚུལ་དེ་ཡིན།" ཞེས་གསུངས་ཡོད། རང་གི་དགའ་ཉེ་ཚོར་ཡག་པོ་བྱུང་ན་རང་ལ་བདེ་བ་འབྱུང་བ་དང། དེ་དག་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་བཟོད་མ་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་རང་གིས་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཚོའི་དཀའ་ངལ་མཐོང་སྐབས་སྙིང་མེད་ཀྱི་ཚོར་བ་ཡོང་བ་དང། རང་ལ་གཙོ་བ་བྱེད་མཁན་དང་བསྟན་གཅེར་བྱེད་པོ་ཚོར་སྤྱི་བསྡལ་དང་མ་འགྲིག་པ་བྱུང་ན་འགྲིག་སོང་བསམ་པ་དང། ཐ་ན་དགའ་བའི་ཚོར་བ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བས་འཕྲལ་དུ་རང་ངོས་ནས་མཉམ་སྒྲོང་བྱེད་མི་ཐུབ་སའི་མི་ཞེ་བའི་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་རང་གིས་ངོས་འཛིན་ནས་བཅོ་འཇོག་བྱེད་སྟངས་འདི་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་ཐུབ་ན་ཕན་པའི་ཆ་མང་པོ་ཡོད།

ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་གཉིས་ལྷག་གི་སྔོན་དུ་ལྷ་གྲུབ་སྟ་བ་ཞེ་ཏེམ་ ཤི་མི་ཐ་ཡིས་གཞན་ལ་མཉམ་སྒྲོང་གི་བསམ་པ་སློབས་པར་རང་ཉིད་གཞན་གྱི་གོ་སར་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་དགོས་པ་དང། ཚུལ་དེ་ལྷར་དུ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་གང་འདྲ་ཡོད་པ་རྟོགས་པ་དང་སྒྲོང་ཐུབ་པ་ཡོང་སྲིད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། གཞན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་བཟུང་བ་ནས་བཟུང་མཉམ་སྒྲོང་གི་བསམ་པ་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན་ཞིང། ལྷ་ཚུལ་བཟུང་རྒྱ་དེ་སྤ་མོ་ནས་སྲོ་ཚོགས་ཁྲོད་བྱ་བ་འཐུས་ཚང་དུ་སྐྱེབ་པར་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན་པ་དང།[6] གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཀུན་སྤྲོད་ཀྱི་སྙིང་པོ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཐོབ་ཡོད།[7] གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནང་སྲོ་ཚོགས་ཀྱི་ཉེ་རིང་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཐབས་བྱས་ནས་ལྷན་ཞིག་ནི་མཉམ་སྒྲོང་གི་ལྷ་ཚུལ་སྟེལ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ལ། གཞན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལེན་པའི་ནུས་པ་དེ་ཉིད་མཉམ་རྩབ་ཀྱི་བག་ཆགས་དང་དངོས་སུ་ལྷོས་འབེལ་ཡོད་པ་རྟེད་རྟོགས་བྱུང་ཡོད།[8] སློབ་གྲྭའི་ནང་ཚོད་ཀྱི་ཐུ་གུ་གང་གིས་གཞན་ལ་མཉམ་སྒྲོང་བྱེད་ཐུབ་པ་དེས་ཁོ་གཏམ་དང་བརྟན་བཅོས་ཀྱི་ལས་ལ་ཞུགས་ཡག་ཏ་ཅང་ཉུང་ཞིང། ཁོང་ཚོས་སྟེ་ཡོངས་ནས་སྟེ་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སྟོང་ལམ་ཤུགས་ཆེ་བ་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྟེ་ཡོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཞུས་ན་ཁོང་ཚོས་གཞན་ལ་ཐུབ་ཚོད་གཏོང་བ་མཐོང་ཆེ་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་དང།[9] གཞོན་ནུའི་སྐབས་སུ་ཉེས་སྟོང་ལ་འཇུག་པ་ཉུང་བ་ཡོད། ཉེ་བའི་དུས་སུ་དབང་ཙམའི་ཚན་རིག་པ་དང་སྟེ་ཚོགས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟུན་པའི་ཉམས་ཞིག་ཀྱིས་མཉམ་སྒྲོང་གི་ཚོར་བ་སྐྱེ་བ་དེས་སྟེང་རྗེའི་བྱ་སྟོང་སྟེ་ལས་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།[10]

འོན་ཀྱང་སྟེང་རྗེ་ལ་ཐད་ཀར་མི་ཕན་པར་སྐང་བའི་མཉམ་སྒྲོང་གི་ཚ་དེ་འདྲའང་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་སྟོལ་སྤ་ལུམ་ཀྱིས། <མཉམ་སྒྲོང་ལས་བཏོག་པ། རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་སྟེང་རྗེའི་སྐྱབ་པ།> (Against Empathy: The Case for Rational Compas-

6 Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 113-126.

7 Oswald, Patricia A., "The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping." The Journal of Social Psychology, Vol. 136, Iss. 5, 1996

8 Johnson, David W., "Cooperativeness and Social Perspective Taking." Journal of Personality and Social Psychology. 1975, Vol. 31, No~ 2, 241-244.

9 Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy L., Morris, Amanda. "Empathy Related Responding in Children." Handbook of Moral Development, ed. Killen, Melanie, Smetana, Judith G., Psychology Press, 2013. p.190-191.

10 Chandler, Michael J., "Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills." Developmental Psychology, Vol 9(3), Nov 1973, 326-332.

sion)[11] ཞེས་པའི་དེབ་ནང་སྨྲས་པ་བཞིན། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཕྱོགས་ནས་བསམ་གཞིག་བྱས་ན་མཉམ་སྒྲོང་གི་བསམ་པ་ནི་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་དང་རྟོག་དཔྱད་ཙམ་པོ་ཞིག་ཡིན།[12] གང་ཟག་གཅིག་གམ་དུད་འགྲོ་གཅིག་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བའི་ཚེ་མཉམ་སྒྲོང་གི་རྣམ་འགྱུར་དེ་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་མངོན་ཞིང། དེ་གང་ཟག་གཉིས་སམ་དེ་ལས་མང་བར་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་སྐབས། མཉམ་སྒྲོང་གི་རྣམ་འགྱུར་འགེལ་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་ཉམས་འགྲོ་གི་ཡོད། མ་ཟད་དེ་འདྲའི་མཉམ་སྒྲོང་དེ་ཚོགས་སྡེ་གཅིག་གི་ཚོགས་མིའི་ཁྲོད་སྒྲོགས་རིས་ཅན་ཞེག་ཁགས་ཉིན་ཡོད།"

མཉམ་སྒྲོང་གི་བསམ་པ་དེ་ལྟོགས་ལྡང་མེད་པར་གཅིག་འགྱུར་གྱི་ངང་ནས་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་པ་དང། དེ་ལ་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་དང་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་རྒྱས་བྱོར་བྱེད་དེ་མཉམ་སྒྲོང་སེམས་དུབ་མ་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་དེས་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་འཛིན་ཆལ་འདི་ལ་གནད་སྲིན་ཀྱི་ཕན་པ་སྨྲས་པ་རེད། གཞན་རྣམས་ཀྱང་རང་དང་འདྲ་བར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དེ་མི་གང་མང་དང་ཐ་ན་ཟད་དེ་ཐ་དད་དུ་སྣང་བའི་མི་རྣམས་ལའང་ལ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་པས། མཉམ་སྒྲོང་གི་བསམ་པ་ཆ་མི་སྙོམས་པ་དང་ཚད་ཅན་ཏུ་བསྒྱུར་བའི་རང་སྟེ་/གཞན་སྟེའི་དབྱེ་བ་རྣོ་པོ་དེ་ཇི་ཞན་དུ་གཏོང་ནུས།[13] དེར་མ་ཟད་སྨྲོས་གཞི་འདིའི་གཡས་དུ་ཞིག་འཚོལ་བྱས་པའི་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཕྱུགས་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུའི་ངང་ཚོའི་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་ནུས་པ་སྟོངས་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ན། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལེན་སྟངས་སྨྲོང་བ་འདིས་མཉམ་སྒྲོང་བལ་དུབ་འཇེན་པར་བྱེད་པའི་སེམས་སྒྲོང་གི་སྨོ་ནས་གཅིག་གྱུར་དུ་ལྟ་བའི་ངོས་འཛིན་ཆེ་དགས་པའི་རིགས་ཚོགས་པ་དང། ཟུག་རྩུས་མནར་བའི་མི་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ཚོགས་པའི་གོགས་བྱེད།[14] མཉམ་སྒྲོང་བལ་དུབ་ནང་ཚུད་པའི་མི་དེས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མཐོང་བ་ན་མི་དེ་ལ་གཅེས་སྐྱོང་གི་བསམ་པས་ལས་ལ་ཞུགས་པ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་བལ་དུབ་སེལ་ཕྱིར་ཞུགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཉིད་མཉམ་སྒྲོང་སེམས་འཁུར་དང་སྟེང་རྟེ་ལས་ཝོགས་སུ་གནས་པ་ཡིན་ཏེ་ དེ་ཉིད་གཞན་ལ་ཕྱོགས་རྒྱའི་ཚབ་ཏུ་རང་ལ་ཕྱོགས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཚང་མར་རྒྱ་སྐྱེད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱ་དེ་ནི། སློབ་གྲྭ་དང་ཚོགས་པ་གང་ལྟར་ཡང། དེ་ཁོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སྟོ་ཚོགས་གཅེས་ཉར་བྱ་རྒྱ་དང་དེ་དག་ལམ་ལྟོང་ཆེན་པོས་སྟེ་ཁྱིད་བྱ་རྒྱུར་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། འཚར་འཛིལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཁེ་ར་ལིན་ སར་ནི་ཡིས། སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ལམ་ལྟོང་ཡོང་བར་གནས་སྟངས་དང་རྣམ་འགྱུར་གཞི་ལ་བཞག་ནས་གཞན་གྱི་སེམས་སྒྲོང་ཤེས་རྟོགས་དང་རྣམ་འབྱུང་གཞི་ལ་བཞག་ནས་གཞན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཤུགས་ཅེས་ཀྱང་ལྟན་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།[15] སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཕྱོགས་ཞེན་བྱེད་པའི་བསམ་བློ་ལྟུགས་ཆེ་ཅུ་འགྲོ་སྐྱབས་སློབ་ཕྱུག་ཚོར་དེའི་སྐྱོན་རྣམས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས། གོང་གི་བརྗོད་གཞི་ཁས་གི་སྐབས་ཞིག་འཚོལ་བྱས་པ་ལྟར། གཞི་རྩའི་འདྲ་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱའི་ནུས་པ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས། ཕྱོགས་རིས་ཀྱིས་རྒྱེན་བྱེད་ལྟུགས་ཆུང་བའི་བཅོས་མིན་གྱི་མཉམ་སྒྲོང་བྱེད་པ་

11 Voir par exemple, les travaux de Tania Singer et Claus Lamm : « The social neuroscience of empathy. » The Year in Cognitive Neuroscience 2009, Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156 : 51696 (2009).

12 Bloom, Paul. Against Empathy: The Case for Rational Compassion. Ecco, 2016.

13 Galinsky, Adam D., Moskowitz, Gordon B., "Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism." Journal of Personality and Social Psychology. 2000, Vol. 78, No. 4, 708-724.

14 Decety, Jean, an Lamm, Claus. "Human Empathy through the Lens of Neuroscience." The Scientific World Journal. 2006, 6, 1146-1163.

15 Saarni, Carolyn. "The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent." Educating people to be emotionally intelligent (2007): 15-35.

ནུས་པ་ཡོང་སྒྲུབ།

མདོར་ན། གཞན་ལ་མཉམ་རྩོང་གི་སྨོན་ནས་འཕེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ཁོད་གཞན་ཡོད་པར་ཚོར་བ་རྒྱུན་པོ་དང་། དེ་དག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་འགྲེལ་ནུས་པ། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་གནས་སྟངས་རྟོགས་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་བཅས་ཚུད་ཡོད། དགེ་ཆུན་ཚོས་འདི་ནི་ཁོང་ཚོས་སྐད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་འགོ་འཛུགས་ན་ཚོག །སྒྲ་གྱེ་དེར་མིང་འདོགས་འཛིན་བྱས་འདུག་གམ། དཔེར་ན། མོ་རང་ཤེས་ཅན་རེད། ཁོ་དབང་ཡོད་ཚ་ཐོ་ཡོད་རེད་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ན། སྤྱོད་པ་ཉིད་ངོས་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས། དཔེར་ན། དེ་ཕལ་ཆེར་རང་འདོད་ཅན་གྱི་ལས་ཀར་བརྩི་བ་དང་། ཡང་ན་དེ་དབང་ཡོད་ཚ་བའི་བྱ་བར་རེད་ཟེར་བ་ལྟ་བུ། ལྟ་སྟངས་འདི་ལྟའི་སྨོན་ནས་བྱ་སྤྱོད་ངན་པའི་རྒྱབ་ཀྱི་ཚོར་བ་རྟོགས་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་ནས་གོ་རྟོགས་དེ་ཕྱི་གྱེ་དང་སློབ་ཕྲག་གཞན་ཚོར་སྤེལ་རྒྱུར་འགད་བརྩོན་བྱེད་ཕྱུ། སློབ་ཕྲག་ཚོར་འདི་ལྟར་མིག་དཔེ་སྟོན་རྒྱུ་གལ་ཆེ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་ཚོས་ལས་དང་བྱེད་པའི་དབར་གྱི་ཁྱད་པར་ངོས་འཛིན་ཕྱུབ་ནས། བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་འཚར་ལོངས་བྱེད་སའི་གོ་སྒྲབས་བསྐྱན་ཏེ། འགྱུར་བའི་ཁ་ཕྱོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱེད། དེ་བཞིན་ཕྱི་གྱེ་ནས་བྱམས་བརྩེའམ་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་གཞན་བྱས་པའི་དཔེ་མཚོན་དེ་འདྲ་བསྟན་ཏེ། སྤྱོད་པ་ནི་འགྱུར་བ་འགྲོ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པ་གསལ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། སྤར་བ་ཀཱད་པ་ལྟར། བྱེད་པ་པོ་དང་ལས་གཉིས་སོ་སོར་འབྱེད་པ་ནི་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ་དང་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་ཞེས་པ་གཉིས་ཀར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་ནི། འདིས་ཀུན་སྤྱོད་དང་བསམ་བློའི་འཕེར་སོ་རིགས་གཅིག་གི་ཕྱོགས་སུ་སློན་བརྟོད་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་ཤིག་བཟུང་ནས། རང་དམ་གཞན་གང་རུང་དུ་གྱུར་པའི་གང་ཟག་དེའི་ཕྱོགས་སུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་འོང་།

ལོ་ན་དང་འཚམས་པའི་སྒྲུང་གོ་བསྡུར་བྱེད་པ་ནི། ཐུ་གྱ་ཚོས་ཉིན་ཚབས་མེད་པའི་ལམ་ནས་གཞན་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་སྤྱོད་བར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན།[16] ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་སྟེལ་དོན། མཉམ་ཕྱོད་གི་བསམ་པ་རྒྱུ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གནད་ལ་སློན་པོ་ཞིག་ནི་དགེ་ཆུན་གྱིས་བཅོས་སྒྲུང་གྲུ་དེ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ལྟ་ཚུལ་བཟླ་བ་དང་སྒྲུང་གི་མི་སྣའི་སེམས་ཕྱོད་དང་གནས་སྟངས་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་བློ་སྟོབས་སྟེལ་མཁན་གྱི་བྱེད་སྒོའི་ཐོག་ནས་བཀླགས་ན་དགེ་མཚན་ཤིན་ཏུ་ཆེ།[17] ན་གཞོན་དང་དེ་ལས་ཆུན་པ་ཚོར་ཆེན་ལངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་ལྡན་པའི་བཙུམས་སྒྲུང་མི་སྣར་དོ་ནན་བྱེད་པའི་བཅོས་སྒྲུང་གོ་ནི་མཉམ་ཕྱོད་ལས་ཐབས་ལམ་ཕན་ཐོགས་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།[18] ལོ་ན་ཆུན་གཞོན་ཚང་མའི་འདོན་བ་འཕྲལ་རྒྱུ་དེ་འང་ཡིན།[19] སྒྲ་སློན་གསོའི་བསྟན་གཞིའི་ནང་སློན་མས་འཕེལ་བ་འདོགས་ཐུབ་སའི་སྒྲུང་དང་གནས་སྟངས་མང་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོས་གནས་སྟངས་དང་སེམས་ཕྱོད་འཛིན་ལ་བདེ་འཛིགས་ངང་ཚབ་ཞུགས་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ནས་དེ་དག་ལ་དགྱེ་སྐོམ་གྱི་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་བརྒྱ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད།

མཉམ་ཕྱོད་གི་སེམས་འཁུར་སྤྱོད་བ་ན་དེས་གཞན་ལྷག་བསྟལ་ལས་བྱལ་འདོད་ཀྱི་སྟེང་རྟེའི་ལམ་སྐོ་འབྱེད། དེ་ལྟ་ནའང་གོ་དོན་

16 Ornaghi, Veronica, Brockmeir, Jens, Grazzani, Ilaria. “Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study.” Journal of Experimental Child Psychology 2014, Vol. 119, 26–39.

17 See for example, several studies conducted by University of Toronto researcher Keith Oatley. Mar, Raymond A., Keith Oatley, and Jordan B. Peterson. “Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes.” Communications 34.4 (2009): 407-428.

18 Chiate, Julian, “Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy.” Scientific American, October 4, 2013.

19 See for example, Varkey P, Chutka DS, and Lesnick TG. “The Aging Game: improving medical students’ attitudes toward caring for the elderly.” J Am Med Dir Assoc. 2006. 7(4):224-9.

ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྙིང་རྗེ་དེ་ནི་སྟོབས་དང་ལྡན་ཞིང་སྙིང་སྟོབས་ཅན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ནས་སྨོན་མར་གཞན་ལ་རོགས་བྱ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་སྣྲེགས།[20] འདི་ནི་ཉམས་ཆུང་དང་། སྟོབས་མེད་པ། རྩོངས་པའི་བྱམས་བརྩེ་ལྟ་བུར་གོ་རྒྱུ་མེད། ཉིན་རེ་བཞིན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིག་ལས། སྙིང་རྗེ་ནི་སེམས་རྒྱུད་ལ་གོམས་རྒྱུ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཞིག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཆེ་བའི་ཕན་ཡོན་མང་པོའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པས་བསྟན་ཡོད། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་དམིགས་པ་སྤེལ་ན་འཇིག་བྱ་དང་། ནང་མི། ཕྱི་ཚོགས་བཅས་ནང་འབྱུང་བའི་ཁེ་ཕན་མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་ཕྲག་གི་བསམ་ཞིག་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ། སྨྲོས་གཞི་འདིའི་ནང་སྤང་སྙིང་རྗེའི་ཐོག་ཞིག་དགྱོད་རྒྱས་པོ་གསལ་ཡོད་སྟབས་འདིར་ཡང་བསྐྱར་རྒྱས་པར་བཤད་མེད།

གོང་དུ་གསལ་བ་བཞིན། སྨྲོབ་མས་སོ་སོའི་སེམས་རྒྱུད་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ཆེ་སའི་སྐབས་དོན་ཁྲིད་འཛིལ་བ་བྱེད་སྟངས་དང་སོ་སོའི་སེམས་རྒྱུད་ཁག་རྒྱུན་དུ་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ལས་བྱུང་བ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ལྟར། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ཀུན་སྤྱོད་དང་སེམས་རྒྱུད་དང་སེམས་རྒྱུད་དང་དགོས་མཁོའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་ཏེ། བསམ་བློ་དེ་གཞན་ལའང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་གཞན་གྱི་གཤིས་སྤྱོད་དང་སེམས་རྒྱུད་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ཐོན་པའི་རྒྱུ་མཚན་རྣམས་གསལ་པོར་མངོན་གྱི་ཡོད། སློབ་མ་ཚོས་གཞན་དང་སོ་སོའི་དབར་གྱི་འབྲེ་ཚོས་ལ་ཞིབ་དཔྱོད་དང་། དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བ་འཆར་རྒྱུ་དོར་བ་དང་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་སྤྱོད་བརྩལ་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་ན། དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྩལ་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་ཐུབ། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་ནང་། དགོངས་ཡངས་ནི་གང་ཟག་གཉིས་དབར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅམ་གོ་རྒྱ་མིན་པར། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོང་ཁྲོ་དང་འགོན་སེམས་ཞེ་བར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་བཞུག་ཡོད། དེས་ན། དགོངས་ཡངས་ནི་སྨྲོབ་ཐུག་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་ཕན་སྒྲུན་མཁན་ཞིག་དང་རང་ལ་སྤྱོད་རྒྱུའི་ལག་རྟགས་ཤེག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ཚོག དགོངས་ཡངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ལམ་གོང་སྟེལ་གཏོང་སྐྱེས། བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་སྙིང་རྗེ་དང་འཇུ་བར་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དགེ་མཚན་ཡོད། ཐུག་སྤྱོང་ཚད་མེད་ཐུབ་ནས་ཐུག་སྤྱོང་གཏོང་མཁན་ལ་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ལྡན་པའི་སྐྱེ་བོ་དག་གི་དངོས་སྣང་ཉན་པ་སོགས་བརྒྱད་དེ། སློབ་མ་ཚོས་དགོངས་ཡངས་མཚོན་པའི་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་བྱང་བ་ཁག་ལ་སློབ་སྤྱོང་བྱས་ཏེ་དཔྱད་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། དངོས་བྱང་དེ་དག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ། སློབ་ཐུག་གིས་དགོངས་ཡངས་ནི་རང་སོར་བྱེད་འཇུག་པ་ཁག་ལ་དང་། དན་པ་བརྟེད་པ། ཉེས་སྤྱོད་རིགས་པར་སྐྱབ་པཉམ་ཆ་ཡང་གཏོང་བ་མ་ཡིན་པར་ཁོང་ཁྲོ་ཞེ་བར་བྱས་ཏེ་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་དང་བདེ་བ་འཚོལ་བའི་རྒྱུ་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དགོས།

ཐུན་སུམ་ཚོགས་པའི་གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་ཏིན་གཟོ་དང་། དགོངས་ཡངས། མཉམ་སྤྱོང་གི་སེམས་ཁུར། སྙིང་རྗེ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ཐོན་བཞིན་པར་དཔྱད་ཞིག་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་སློབ་མས་ཐོས་བྱུང་གི་གོ་བའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ལ་དཔྱད་ཞིག་ཐུབ་པ་མ་ཟད་ལོ་རྒྱས་དང་དེང་སྐབས་ཀྱི་བྱང་བའི་དངོས་སྣྲུབ་དང་དགེ་མཚོན་ནམས་ལའང་དཔྱད་པ་བྱེད་ཐུབ། སྨོས་སྣྲུབ་དང་དམིགས་གཏོང་གི་སྤྱོང་བརྩལ་ནང་ཞུགས་པ། ཁོང་ཚོས་སྣེར་ཏེ་རང་ངོས་ནས་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ལ་དཔྱད་ཞིག་བྱས་ཏེ་དཔྱད་སྟོབས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་ཆེད་བཏང་ཡོད། དེ་ལས་འདིས་ངེས་ཤེས་དེ་དག་དང་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་ལས་སྤྱོང་ལམ་གང་ཞིག་ཐོན་པར་དཔྱད་ཞིག་བྱ་རྒྱུའི་སྟེངས་ཆ་ཞིག་སྣྲུན་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་ཐུབ་ཆ་ཕྱི་མའི་ནང་ཞིག་བྱས་ཡོད།

20 Jinpa, A Fearless Heart : How the courage to be compassionate can transform our lives. Avery. 2016.

འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ།

སྤྱོད་ཚུལ་རེ་འགའ་མཉམ་རྒྱོང་དང་། སྙིང་རྗེ། གོ་རྟོགས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་རྩར་གཞི་བྱས་ཀྱང་། ལྷོག་འབྲས་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པའང་ཡོད། དཔེར་ན། སྨོན་མ་འགའ་ཞིག་ལ་ཀུན་སྨོང་ཡག་པོ་ཡོད་ནའང་མི་ཤེས་བཞིན་དུ་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་བཟོ་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཡང་ན། སྨོན་མ་ཞིག་གིས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའམ་གནས་སྟངས་གང་ཞིག་བཟང་ཕྱོགས་བར་འདུམ་བྱ་རྒྱུའི་ཀུན་སྨོང་ཡོད་ཀྱང་། འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཞིག་འཚོལ་ཕྱི་ཁ་ལྟ་ཡོ་སྣང་རྒྱུའི་རྩལ་གྱིས་ཕོངས་པ་ལྟ་བུ། འདི་ནི་ཉམས་རྒྱོང་གི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས། གཞན་དང་བཟང་ཕྱོགས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུར་མཐུན་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་རྩལ་རྣམས་རྒྱུད་ལ་བྱུས་པ་དང་དེ་དག་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཤུགས་མ་ཚགས་བར་སྤྱོད་བརྡར་དགོས་པ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད། མ་ཟད་གོང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་ན་རྩལ་འདི་དག་གནད་ལ་སྨིན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། སྨོན་མ་ཚོས་གཞན་ལ་གོ་རྟོགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་རིན་ཐང་རྣམས་མ་སྤྱངས་པར་ཙོད་ཧྲིག་འདུམ་སྒྲིག་གི་རྩལ་དང་འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་རྣམས་ལག་བསྟར་དང་སྤྱོད་ཐུབ་མོད་ཀྱི། གྲུབ་ཆ་འདི་དག་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ན་ནུས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཕུགས་རྒྱང་རིང་པོའི་བདེ་ཐབས་དེ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་འབྲེལ་ལམ་བཟང་ཞིང་དོན་དང་ལྡན་པ་འཛུགས་པ་དང་སྒྲོང་བའི་ནུས་པ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་འབྲེལ་ལམ་ངན་པ་ངོས་བཟུང་ནས་བཅད་པའི་ནུས་པ་དང་ཏ་ཅང་འབྲེལ་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཞིག་འདུགཀ་གིས[21] སྟོན་ཀྱི་ཡོད། སྨོན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོའི་རྒྱུད་རིམ་དེ་དོན་གྱི་སྙིང་པོར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པས་སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་དགེ་ཏཱཀ་དང་སྨོན་གྲོགས་གཉིས་ཀ་དང་ལྡན་དུ་འབྲེལ་ལམ་དང་འབྲེལ་གཏུགས་བཟང་ལོས་ཇི་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་མིན་གྱི་སྐོར་ནས་ཤེས་སྨོན་ལ་ཕན་གནོད་གང་རུང་འདུན་པ་རེད།[22] སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་གཏུགས་གི་ནུས་རྩལ་གོང་སྟེལ་གཏོང་མི་ཐུབ་པའི་གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་ནི་སྨོན་གྲ་ལས་བྱང་ཤེད་ཆེ་ཞིང་། སྨོན་གཉེར་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སྐྱོ་ཤེད་ཆེ་བ་ཡོད། མ་ཟད་ཁོང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་ཡི་ཐུག་དང་ཁོ་བ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཁམས་དང་གཤེས་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཆགས་ཉན་ཡོད།[23]

སྐེར་གྱི་འཚོ་བ་དང་སྨོན་གཉེར་གྱི་འཚོ་བ་གཉིས་ཀའི་ནང་གྲུབ་འབྲས་སོན་པ་ལ་སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩལ་དུ་མས་བརྒྱན་པའི་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལེན་པའི་ནུས་པ་གཉིས་མཉམ་ཕྲེད་བྱ་དགོས། སྨོན་མ་ཚོར་བཅས་ཁྲིམས་དང་ལམ་ལུགས་ལ་མོས་མཐུན་བྱ་རྒྱུར་ཕུ་ཚུགས་མ་བརྒྱབ་པར། མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བསྐྱན་པ་དང་རྩལ་གང་འཕྲ་ཞིག་སྨོན་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་མཚུངས་པར་ཐབས་ལམ་སྟ་ཚོགས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་བརྒྱུད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཛིན་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་དེ་ནི་ཡག་ཅོས་ཡིན། འདིའི་ནང་དངོས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་གྲོས་བསྡུར་བྱ་རྒྱ། སྤྱོད་ལམ་མི་ཀ་དང་ལ་སྟོན་པ། འཕྲས་སྟོན་དང་སྤྱོད་བརྡར་བྱེད་པ། ལྷོག་གསོ་བསྟེན་པ། ནུས་སྟོབས་སྤེལ་བ་བཅས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད།

གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བཟོད་གཞི་བཞི་པོ་རེ་རེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐུབ་པའི་རྩལ་འདུ་མིན་ཁོངས་སུ་བསྡུས་པའི་དོན་ཡིན། དེ་དག་ནི་གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཉན་པ། ཐབས་ལ་མཁས་པའི་འབྲེལ་ལམ། གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པ།

21 Vaillant, GE. Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development (Little, Brown and Company, Boston), 2002.

22 Elias, Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg, and Mary Utne O'Brien. "Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence." Handbook of Moral and Character Education (2008): 248-266.

23 Gresham, Frank M., Van, Mai Bo, Cook, Clayton R. "Social skills training for teaching replacement behaviors: remediating acquisition deficits in at-risk students." Behavioral Disorders, August 2006. Vol. 31 (4), 363–377

རྩོད་རྟྭོག་བཟང་སྦྱར་གཏོང་བ་བཅས་ཡིན། བརྟོད་གཞི་དང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་འབྲེལ་ལམ་སྟེ་ཉན་པ་དང་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་ནུས་པར་དམིགས། གསུམ་པའི་ནང་འབྲེལ་ལམ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་ཕན་འདོགས་བྱེད་པའི་རིགས་ཚུད་ཡོད། བཞི་པས་རང་ངམ་གཞན་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཡོད་མེད་ཅི་ལྟར་ཡང་རྩོད་རྟྭོག་སེལ་ཐབས་དང་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་གལ་ཆེའི་བརྟོད་གཞི་ཁག་ལ་དམིགས།

མཉམ་རྒྱོང་གི་ས་ཉན་པའམ་གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་སྨོ་ནས་ཉན་པ་ནི་གླེ་བྱེད་པའི་སེམས་རྒྱོང་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བ་དང། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་པ། གཞན་ལ་གུས་བརྩི་དང་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པའི་ཐོག་ལ་གཞི་བྱས་ཏེ། ཐ་ན་དེ་དག་གི་ལྟ་ཚུལ་རང་དང་མི་འདྲ་ནའང། བློ་རྒྱ་ཡངས་པོས་གཞན་ལ་ཉན་འཛིན་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་སྨོ་ནས་ཉན་པ་ནི་རྩི་ཉན་པའམ་རྒྱུ་ལ་སྐྱེད་ཐུབ། དཔེར་ན། སྨོན་ལུགས་གཉིས་གཉིས་པས་ཚུན་སྐར་མ་གཅིག་གམ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་རིང་བསམ་འཚར་རམ་ཚོད་དཔག་གང་ཡང་མ་བྱས་ནས་ཉན་པའི་སྨོ་བ་བརྟན་ལ་ལྟ་བའམ་ཉན་ཏེ། ས་མཐས་རྒྱོང་དང་བཅས་ནམ་འགྱུར་མ་སྟོན་སྟོན་བར་མཚམས་བཞག་སྟེ་སོ་སོའི་གང་ཕོས་པ་ནམས་ལ་ཚོག་འགྲེལ་ལམ་བསྒྲུར་བཟློས་བྱས་ཏེ་སྨོ་བ་བརྟན་བྱེད་ཆོག ། རྒྱལ་འདི་གོང་འཕེལ་གཏོར་རྒྱུར་གོང་གི་བྱུས་ཆ་གཉིས་ནང་དབྱད་ཞིབ་བྱས་པའི་ཡུན་རྒྱུ་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། རང་གཞན་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་ངོས་འཛིན་པ་དང། སྒྲ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ། སྐབས་དོན་སོ་སོར་གཞན་གྱི་སེམས་རྒྱོང་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱ་ལྟ་བུ། མཉམ་རྒྱོང་གི་ས་ཉན་པས་ཚོག་དོན་གྱི་གོ་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཞི་རྒྱའི་དགོས་མཁོ་དང་མངོན་འདོད་ལ་དོ་སྣང་སྟོང་པས། སྐབས་ཀྱི་ནང་དོན་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་བཅོ་ཐོག་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཁྱབ་ཁོངས།	སྟྲི་ཚོགས།	གྲྭ་ཚ།
རྒྱལ།	སྟོང་བ་ལག་ལེན།	འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྒྱལ།

འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཆུ་ལ།

ཡུན་ཐུབ་ནུས་ཆུ་ལ།

1. **མཉམ་རྒྱོང་དང་བཅས་ཏེ་ཉན་པ།**
   ཀཉན་དང་ཀཉན་གྱི་དགོས་མཁོ་མཐེལ་ཕྱིན་པ་རྟོགས་པའི་ཆེད་ཡིད་ཀཏད་དེ་ཉན་པ།
2. **ཐབས་ལ་མཁས་པའི་འབྲེལ་ལམ།**
   རང་ཀཉན་གཉིས་ཀའི་ནུས་སྟོབས་སྒེལ་བའི་སྐད་དུ་སྟེང་རྟེའི་སྨོ་ནས་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་པ།
3. **ཀཉན་ལ་ཕན་གྲོགས་བྱེད་པ**
   ཀཉན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་རང་གི་འཛིན་ཐང་དང་འཚམ་པའི་རོགས་རམ་བྱེད་པ།
4. **ཚོད་ཆོག་བཟང་སྦྱར།**
   ཚོད་ཆོག་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡ་ལན་དང། མཉམ་རྩབ་དང། འགྲིག་འཛགས། འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་ཡོང་བར་མཐུན་སྟོང་བྱེད་པ།

མཉམ་རྩོང་གི་སྨོ་ནས་ཉན་རྒྱུ་དེ་ནི་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་སྟངས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་རྣམ་པ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང། བཅོ་འཛིན་ལྟན་པ་དང། ཕན་ཐུས་ཅན། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཐུས་སྙོལས་སྒེལ་སྣང་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་ཐད་དབྱུད་ཞིབ་ཀྱིས་ཁ་སྐོང་བྱེད་དགོས། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཐུས་སྙོལས་སྒེལ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་གུས་ཞབས་དང་ལྟན་པའི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་སྤྱོང་བའི་སློབ་མའི་ཐུས་པ་དང། ས་སོའི་རིན་ཐང་གཞིར་བྱས་ཏེ་རང་དང་གཞན་སྟེ་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་ཡག་པོ་མི་ཤེས་མཁན་གཉིས་ཀའི་ཐུས་སྙོལས་སྒེལ་བའི་ཐུས་པར་གོ་དགོས། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཐུས་སྙོལས་སྒེལ་རྒྱུ་དང་དབྱུད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཉིས་ཀ་རྒྱུད་སྤྱོང་བྱེད་པར་བཀོ་བློང་བྱེད་པ་ནི་སྙོལས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན། དཔེར་ན། གནད་དོན་ཞིག་གི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་སྟེ་ཚན་དུ་བགོས་ཏེ་ཁོང་ཚོས་ཁས་ལེན་མེད་བའི་ཕྱོགས་ཚུད་དེའི་སྐོར་ལ་བཀོ་བློང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། གྲྭ་ཚོགས་ནང་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་ཁས་ལེན་དུ་མི་རུང་བཞམ་མི་ཚོས་ལས་ལྷོག་ཏུ་འཛུག་རྒྱུའི་འདོད་ཕྱོགས་ཤིག་གྲྭ་ཚོགས་ནང་ཡང་ཡང་ཡོང་སྟབས། བྱེད་སྐོ་འདི་རིགས་ཀྱིས་ཤེས་ཚད་ལ་དམིགས་པའི་དཀྱེལ་ཡང་ས་ཀྱི་བསམ་བློ་འཛེལ་བར་གོགས་བྱེད་པ་དང། སྨོན་གཞིར་གྱི་སྒྲོང་འདོད། མཉམ་ཕྱོང། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་ལྷུར་གྱི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་བར་ཕན་གྱི་ཡོད།

གཞན་ལ་མཉམ་ཕྱོང་གི་སྨོ་ནས་ཉན་རྒྱུ་དང་དེ་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བ་རྒྱུ་མཚོན་ན། འཚེ་མེད་ཞེ་བའི་འབྲེལ་གཏུགས་སྟེ་སྐབས་རེ་སྟེང་རྟེ་ལྟན་པའི་འབྲེལ་གཏུགས་ཅེས་ཀྱང་འགོད་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ནི། སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་དང་པོའི་སྨོ་ནས་བརྟོད་པར་གྱིས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤིག་དང། ཏུས་མཚུངས་སུ་ཅོད་ཏྲོག་དེ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྨོ་ནས་མེལ་བ་ལ་མཁོ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྱུན་པའི་ཐབས་ལམ་གཞི་རྩ་བརྟན་པོར་ཚུགས་ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན། མི་ཚང་མར་སྟེང་རྟེ་སྐྱེ་བའི་ཐུས་པ་ལྟན་པ་དང་ལུས་ངག་གི་གོམས་གཤིས་རན་པོ་མེད་པ་དེ་འདུ་ཅག་གང་དུ་འདུག་སའི་རིག་གཞུང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པའི་འཚེ་མེད་ཞེ་བའི་འབྲེལ་གཏུགས་གི་ཐབས་ལམ་ཀྱིས་གང་ཟག་དོ་བདག་སོ་སོར་མཉམ་ཕྱོང་དང་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་བློ་སྨོ་ནས་ཉན་དགོས་པ་དང་གློ་དགོས་པར་སྐུལ་བ་དང་དུས་མཚུངས་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་ལྷུར་ཡིན་པ་དང་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པར་སྐུལ་བ་རེད།[24] འཚེ་མེད་ཞེ་བའི་འབྲེལ་གཏུགས་གི་ཐབས་བྱུས་རྟེ་སྟེད་ཅིག་གིས་སྲི་སྨོ་བགོའི་བསྟན་གཞིའི་རྒྱུ་ཆ་ཁག་ཅིག་བརྒྱན་པར་བྱེད་ཡོད།

ཉན་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་གཏུགས་བྱ་རྒྱུ་ནི་གཞི་རྩའི་བྱ་གཞག་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་གཅར་གིས་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་ཀྱི་མེད། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ནི་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པ་དང་སོ་སོའི་ཐུས་པ་དང་འཚམས་པའི་ལམ་ནས་འབྲེལ་ལམ་ཅམ་ལས་བརྒལ་ཏེ་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་སྤྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་ལ་གོ ། སློབ་གྲྭ་མང་པོས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་དང། དང་བླངས་ཞབས་ཞུལམ་ཐོལ་བྱང་གི་བྱམས་བརྩེའི་ལས་བཅས་ཐེ་བའི་ལས་དོན་ལ་འདུག་གི་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་དུ་མས། སོ་སོས་གཞན་ལས་རོགས་པ་བླངས་པ་ལས་སོ་སོས་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱས་ན་སོ་སོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། དེས་ན་གཞན་ལ་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་པ་ནི་ལོ་ན་ཚུང་དུས་ནས་སྤྱོང་བརྡར་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ནི་རྣམ་པ་མཐའ་ཡས་པའི་སྨོ་ནས་བྱེད་ཆོག །ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོང་ནང་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ནི་གོང་ནས་བཀའ་བཏང་ནས་ཡོང་གི་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། གཞན་ལ་

24 Rosenberg, Marshall B. Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships. Puddle Dancer Press, 2003.

བན་འདོགས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་བསྟན་པའི་འཛིན་གྲྭགས། དགེ་ཏན། ནང་མི་སོགས་ཝེ་བའི་གཞན་གྱི་རྣམ་དགྱོད་དང། རིན་ཐང། སྦྱོང་བརྡར་སོགས་དང་མཉམ་དུ་བསྒྲིལ་ན་ཆུབས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། སྒོས་སུ་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱ་རྒྱ་ཞེ་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་འཇུག་སྐབས། རོགས་རམ་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ལ་ཡུན་ཅམ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། དཔེར་ན། སྒོབ་མ་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་དུས་ཚོར་བ་གང་འཇུག་སྟེས་པ་དང། དེ་ལས་གཅེ་ཤེས་པ། དེ་གོང་འཕེལ་ཏེ་ལྟར་གཏོང་ཐུབ་མེན། རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཚོར་ཤུགས་རྒྱན་གང་སྤྱི་ན་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཅིས་ཀྱང་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། སྒོབ་མ་ཚོས་ཕྱི་ཚུལ་ཅམ་ལ་བལྟས་པར་གཞན་གྱི་ལུགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཆེད་ངོ་ཐོག་ཏུ་རོགས་པ་གང་བྱེད་དགོས་མིན་ཐད་དགྱད་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་ཆོག །

འདིར་བརྗོད་གཞི་མཐའ་མ་ནི་ཅོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱར་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། སྒོབ་མ་ཚོར་མི་ཚེའི་ནང་གཡོལ་དུ་མེད་པར་ཅོད་ཀྱི་འཕྲད་དེས་ཤིང། མི་ཕན་པའི་འཚོ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཅོད་ཀྱི་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཅོད་ཀྱི་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་སྡུག་ཅག་ཡིན་པའི་དེས་པ་མེད་ཀྱང་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཚེད་ཅོད་ཀྱི་འདུམ་འགྲིག་བྱེད་སྟངས་སྦྱོང་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེ་བའི་རྩལ་ཞིག་ཡིན། ལས་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཅོད་ཀྱི་འདུམ་འགྲིག་ལ་དམིགས་པའི་སྐབས། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་སྒོབ་གསོས་ཅོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱར་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་བྱེད། དེ་འང་ཅོད་ཀྱི་འདུམ་འགྲིག་བྱེད་པ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་ལམ་སྐྱན་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། དེས་ན། ཅོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱར་ནི་ཅོད་ཀྱི་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་བརྟ་ལན་སྦྱོང་པའི་ཀུས་པ་དང། མཉམ་ལས་དང། འགྲིགས་འཇུགས། ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་ལ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པའི་ཀུས་པ་ལ་གོ །

ཅོད་ཀྱི་འདུམ་འགྲིག་དང་ཅོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱར་གྱི་ལག་ལེན་མང་པོ་ཡོད་ནའང། སྲི་སྒོབ་གསོའི་ནང་ཐབས་ལམ་འདི་དག་དེས་ཤེས་དང། རིན་ཐང། སྲི་སྒོབ་གསོའི་སྒོམ་གཞི་སྲིའི་ནང་གཏོགས་པའི་ལག་ལེན་བཅས་དང་འབྲེལ་རྒྱར་དམིགས་བསལ་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་ནང་གི་ཞེ་བདེས་ཕྱིའི་ཞེ་བདེའི་གཞི་རྟེན་བྱེད་པ་དང། ནང་གི་འགྲིགས་འཛིགས་དང་ཕྱིའི་འགྲིགས་འཛིགས་ཟུང་དུ་སྟྲེལ་བས། ཅོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱར་ལམ་ལྷོང་ཡོང་བར་གོ་སྐབས་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཏེ་དམའ་ས་འཛིན་པ་དང། མཉམ་ཚོར། ལྷོང་ཟླ། དགོངས་ཡངས། འཇམ་ཉམ། གཅིག་ཏུར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ངོས་འཛིན། ཁྱད་པར་ལ་བཅི་མཐོང། ངེ་བཞིན་མཉམ་ཚོར་གྱིས་ཉན་པ་དང་ཐབས་མཁས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ཀྱིས་ཅོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱར་ཐབ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རིན་ཐང་དང་རྩལ་འདི་དག་མེད་ན། ཅོད་ཀྱི་བཟང་བྱ་རྒྱ་མི་སྲིད་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བ་འགྱུར། དེ་དག་གང་དུ་ལྟན་ཡང། ཅོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱར་ཀྱི་བྱ་བ་དེ་གཉིང་ཟབ་པོ་དང་ཁོངས་གཉིགས་སྟེ་ཚན་ཚང་མར་ངོ་ཐོག་ཏུ་གནད་ལ་སྟོན་པ་ཞིག་འོང། །

གྲྭབ་ཆ་འདི་ལ་ཞིབ་དགྱད་བྱ་རྒྱའི་སྐོ་གཞན་ཞིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་མེམས་ཚོང་སློབ་གསོ་ (SEL) ཡི་ནང་བསྟན་པའི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཐབས་རྩལ་དང། འབྲེལ་གཏུག་ཐབས་རྩལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངྲོན་ལས་བའི་རྩལ་ལྟ་བུའི་ཐབས་རྩལ་གྱི་སྟེ་ཁག་རྣམས་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ཕན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུག་གི་རྩལ་གྱི་ནང་མཉམ་དུབ་ལ་རིན་ཐང་བཅོ་རྒྱ་དང་དགེ་ཚད་བཟང་རྒྱ། དང་བདེན། ཐོས་འགེལ། བཟོད་པ། བྱམས་བཅེ། མཉེན་ཆ་ཚུད་པ་མ་ཟད་ཉེ་རིང་དྲག་པོས་མ་བསྟད་པར་གཞན་དང་ལྟན་དུ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱ་དང་མཉམ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱ་བཅས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད། འབྲེལ་གཏུག་གི་རྩལ་གྱི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་བརྡ་འགྲེལ་བ་དང་དེ་ལ་གྲས་བཅོ

བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་འདུག་སྟངས། ངག་གི་གཏངས། ཕྱག་རྒྱ། གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་ལྟ་བའི་སྣ་མེད་ལུས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་གོ་དོན་རྟོགས་ཐུབ་པ། ཚོར་བ་དང་འདོད་པ་རྣམས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྨོན་ནས་གསལ་པོ་དང་ལྡོད་པོ་སྟོན་ནུས་པ། གཞན་ལས་གང་ཐོས་པ་དེ་ལས་བློ་སྐྱེད་ལེན་པའི་བསམ་བློ་ཀུ་ཡངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉན་པའི་ནུས་པ་བཅས་གཏོགས་ཡོད། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངྲོག་སེལ་བའི་རྩལ་གྱི་ནང་མཐུག་འབྲས་ལ་སྤྱོད་དཔག་ཐུབ་ཅིང་ཡ་ལན་འཚར་འགོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ། རྩོད་ངྲོག་འོས་འཚམས་ཀྱིས་སེལ་བ། གནོད་ཚབས་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགན་ཁུར་ལེན་པ། དགོངས་སེལ་ཞུ་བ། དགོངས་ཡངས་གནང་བ། རང་གཞན་གྱི་སྐྱོན་ཆ་ལས་བློ་སྐྱེད་ལེན་པ། འོས་འཚམས་མིན་པའི་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ལ་འགོག་ཏོལ་བྱེད་པ། དགོས་མཁོ་འཚར་བའི་སྐབས་སུ་རོགས་འཚོལ་བ་བཅས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ཐམས་ཅད་སྲི་སྲོབ་གསོའི་སྒྲོམ་གཞི་ནང་སྟབས་བདེ་པོའི་ངང་ཚུད་ཐུབ།

སྲི་སྲོབ་གསོའི་སྐབས་དོན་གྱི་ནང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་གང་རེད་ཅེ་ན། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བའི་བྱ་གཞག་ཐམས་ཅད་སྲིང་རྟེའི་རྩ་བ་ལ་ཐུག་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་བྱམས་བརྩེ་དང་མཉམ་སྒྲོང་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་དང་སྟེལ་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་དུ་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩལ་རྣམས་ཐབས་བྱུས་ཀྱི་ལག་ཆ་ཅམ་དུ་བལྟ་བ་མིན་པར་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་དང་བྱམས་སྒྲོང་གི་བསམ་པ་སྤྱོང་བ་ལས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོན་པའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན།

༦

མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ།

རྗེ་ལྷར་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་དང་གཞན་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་རྟོགས་ཐུབ་པ་དེ་བཞིན་དུ་མ་ལག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་སྟངས་རྟོགས་པའི་ནུས་པཉིང་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་སྟོང་། ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བློ་གཞོན་ཀུན་ཀྱང་ཁོ་ན་ཞབས་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་རྟོག་འཛིན་ཅན་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་རྟོག་དཔྱོད་བསྟེན་པ་ལས་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་ཐབས་འདུ་ཚེ་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་བ་ཞིག་ཐོན་ཐུག། བྱ་བའི་རིམ་པ་འགས་ཅན་ཞིག་ལ་སྟེང་རྟེའི་འདུན་པ་དང་བཅས་ཏེ་འཇུག་པའི་འདུན་པ་དེ་ཉིད་དོན་བདོས་སུ་ཁྱབ་ཚེ་ས་དང་ཕུགས་རིང་ས་ནས་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད་ཆེད་དེ་ལ་ཚོད་བཀམ་བྱ་ཚོག། ཚུལ་དེ་ལྷར་དུ་དཀའ་འལ་སེལ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དཀའ་ཐུབ་པ་དེ་འབྲེལ་མ་ཐུད་མེད་པའི་ཆ་ཕན་དུ་མ་འབྱེད་རྒྱུའི་གཤིས་དེ་དོར་ནས་དེ་ཉིད་རྒྱུད་རིམ་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་ཅེས་པ་མ་ལག་ཅེས་སུ་འབོད་པའི་དངོས་པོའི་ཚན་ཁག་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་རྒྱང་པ་ལ་སྤྱོར་རྒྱང་བའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན། དེ་ནི་ཅ་དངོས་དང་རྒྱུད་རིམ་དང་བྱང་རྒྱན་སོགས་མདོར་ན་དངོས་པོ་གང་འཛིན་ཞིག་ལའང་སྤྱོར་དུ་ཡོད་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་ཤིག་ལ་ཟེར། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གྱི་འདི་ནི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་ཀྱི་འཇུག་སྒོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཤེས་བྱའི་སྡེ་ཚན་རིས་ཅན་ཅམ་ཞིག་ལ་འཚམས་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཞིག་མིན། དེའི་འབྲས་ཁྱད་ནི་དེས་དངོས་པོ་རྣམས་འབྲེལ་མེད་ཁེར་རྒྱང་དང་འགྲུལ་མེད་རྟག་བརྟན་ཞིག་ཏུ་མི་བལྟ་བར་སྣང་བས་འབྲེལ་ལ་ལྟོས་པའི་འགྱུར་སྐྱེན་པའི་དངོས་པོར་བལྟ་བ་སྟེ། དཔེར་ན་རྟོག་འཛིན་ཅན་གྱི་གོང་བུ་ཉིལ་པོ་ཞིག་གི་པཎ་ཚུན་ལྟོས་པའི་ཆ་ལག་ཏུ་བལྟ་བ་ལྟ་བུ་རེད།

ང་ཚོས་ཚད་མས་དགེགས་པའི་དངོས་པོ་གང་འཛིན་ཞིག་ལ་བལྟ་རྩང་དེ་ཉིད་བར་སྟང་སྟོང་སར་ཀྱི་ཁྱོད་དུ་གནས་པ་ཞིག་མིན་པར་

སྐབས་འདྲེལ་དུ་མའི་ཁོད་དུ་ཡོད་པ་སྟང་ཞིང་། རྒྱ་རྒྱན་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་སྟང་གི་ཡོད། མ་ཟད་ཅ་དངོས་སམ་བྱུང་རྒྱན་དེ་ཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཅ་དངོས་དང་རྒྱུ་རིམ་གཞན་མང་པོ་ཚུད་ཡོད་པའང་མཐོང་གི་ཡོད། ལྷ་ཕྱོགས་དེའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་དེ་ནི་མ་ལག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། ང་ཚོས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པའི་སྐབས་འདྲེལ་འདི་རྣམས་དང་། དེ་དག་ཐོག་མའི་ཅ་དངོས་དང་རྗེ་ལྷར་སྟྲོལ་ཞིང་། དེར་ཤུགས་རྒྱན་རྗེ་ལྷར་འཕོག་པའི་ཚུལ་ལ་གོ་རྟོགས་ལོན་འགོ་ཚུགས་པ་ན་མ་ལག་གི་བསམ་བློ་ལ་ཞུགས་ཟིན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཚོས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་འདྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཅ་དངོས་དང་བྱུང་རྒྱན་གཞན་ལ་རྒྱ་སྐྱེད་དེ་སྤྱོར་བ་ན་ང་ཚོས་ཁྱབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་གམ་མ་ལག་གི་ཚོགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྟངས་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཚོས་མ་ལག་གི་གསར་ཐོན་ཁྱད་ཚོས་ཏེ་དཔེར་ན་མ་ལག་གི་གྲྭབ་ཆ་ནང་ལན་ཚུན་སྟྲོལ་སྤྱོར་བྱེད་པ་ལས་སྤར་གྲྭབ་ཆ་སོ་སོར་མེད་པའི་འབྲས་བུ་གསར་པ་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་མཐོང་རུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་པ་ལས་གྲྭབ་འབྲས་གང་ཐོན་ཐུབ་པ་དེ་ཉིད་མི་གཉིས་པོ་སོ་སོ་རེ་རེས་ཁེར་རྒྱང་དུ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་ཕྱི་སས་ཐུ་བསམ་བློ་དེ་གཉིས་མཉམ་སྟེབ་བྱེད་པ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། བསམ་བློའི་གནས་ཚད་མཐོ་བའི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ནི་ཚད་རྒྱ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལྷ་བུའི་ནང་བསྒྲུབས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དག་གིས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དེ་ཕན་ཚུན་སྟྲོལ་སྤྱོར་ཅན་དང་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་དབེ་མཚོན་རྩོ་པོ་མང་པོ་སྤེལ་ཐུབ་ཅིང་། བསམ་བློ་དབེ་གཟུགས་སྟབས་བདེ་རྣམས་དང་བསྡུར་ན་འདི་རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་འཆར་སྟང་དང་རྗེ་ལྷར་འགལ་གྱི་ཡོད་པའི་དབེ་མཚོན་ཡང་སྤེལ་ཐུབ། རྟོག་འཛིན་ཆུང་ཟད་ཆུང་བའི་རིམ་པར་བསམས་ན་སྟོད་བཅུད་རིག་པ་དང་ཁོར་ཡུག་ཚན་རིག་དག་གིས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་མ་ལག་གི་རྟེན་འབྲེལ་དང་རྟོག་འཛིན་ཅན་གྱི་འཁྲུག་ཆའི་རང་བཞིན་རྣམས་མཐོང་བདེ་པོའི་ལམ་ནས་སྟོན་གྱི་ཡོད།

བསམ་བཞིན་དུ་རྟོག་དཔྱོད་ལ་འཇུག་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་འཇུག་པའི་རིག་རྩལ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་བ་བཅས་ནི་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་དུ་མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་བཏུང་པའི་ཀུན་སློང་དེ་ཡིན། འཇུག་ཐབས་འདིས་ཤེས་ཚད་ཁེངས་སྐྱེ་དང་། གཉིས་མོ་ལ་དང་འབྲེལ་གཏུག་གི་རིན་ཐང་། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བསམ་བློའི་ར་བ་ལས་བརྒལ་ཏེ་ཆོང་འཛིང་གི་ར་བ་བཞིན་ལ་ཡིད་མོས་ཀྱི་བསམ་བློ་ལྟ་བུའི་ཐོ་སྒྲིད་གསར་པ་མང་པོ་ཐུབ་ཐུབ། གོང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་དང་འབྲ་བར་འདིར་ཡང་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཐོ་ཁྲིས་ཟབ་མོ་སྒྲིད་ལྡན་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཏོ་ཕན་ཐང་ལ་ཕན་ཚུན་ཀྱི་ལས་ཀའི་ནང་ལ་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ཏོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཁ་ལ་ཕ་ཆད་ཡོད་ཀྱང

ཏེ་ནི་ཡལ་རྒྱལ་མན་དང་པེ་ཙར་སན་གེ་གཉིས་ཀྱིས་དམིགས་གཏད་རིགས་གསུམ་ཞེས་པའི་ནང་བྱིས་པ་ལྟར། རང་གིས་གང་བྱེད་པའི་སྒྲུལ་ཤུགས་དང། འབྲས་བུ་གང་འབྱུང་བ། མ་ལག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཚེད་གོ་རྒྱགས་དེ་ཅེད་སྤྱོད་བྱ་ཚུལ་བཅས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད་ཅེས་གསལ།[1] ཁྱེད་རང་དེ་ལས་གསལ་བ་ལྟར། དམིགས་ཡུལ་ནི་མ་ལག་གིས་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་ཚོག་དོན་གྱི་གོ་རྒྱགས་ཤེག་ཡར་སྐྱེད་གཏོང་ཚེད་མ་ཡིན་པར། རང་དང་གཞན་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁྱད་ཞིག་སྐྱེ་དགའི་ཚེད་ཏུ་ཡིན།

དེས་ན། གྲུབ་ཆ་འདི་ནི་བརྗེད་གཞི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་རྒྱས་བྱེད་ཀྱས་ཏེ། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་མ་ལག་ལ་ཤེས་རྒྱས་བྱེད་པ་དང་མ་ལག་ནང་གི་གང་ཟག་སྣེར་པ་ཤེས་རྒྱས་བྱེད་པའོ། །སྔ་མ་ནི། ནང་དང་དེ་མིན་གྱི་དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ཐོག་ཕྱི་འི་དམིགས་པར་འཚོ་འགྱུར་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ཡང་སྨོན་ལྷག་གི་དབྱེ་ཤེས་དེ་རྟེན་འབྲེལ་དང་མ་ལག་གི་ཙ་འཛིན་སྤྱི་ཆ་ནས་ཤེས་རྒྱས་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ། དལེར་ན། རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ། ཕྱི་མ་ནི་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་མི་གཞན་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཇི་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་ངོས་བཟུང་སྟེ་གོ་རྒྱགས་དེ་དག་རང་གི་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇུགས་པ་བྱེད་དགོས། དེའི་ནང་ཐག་རིང་ཐུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྒྱུན་གཞན་གྱིས་རང་གི་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཇི་ལྟར་སྤྱི་ཚུལ་དང། རང་གིས་ལས་དོན་ཞིག་ལ་ཞུགས་པས་ཐོག་མར་ངོ་མི་ཤེས་པའི་གང་ཟག་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་བྱེད་སྟངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་སྐབས་རེ་བས་མ་ཡིན་ལས་འདས་པའི་འབྲས་བུ་སྤྱི་ནི། མདོར་ན། བརྗེད་གཞི་འདི་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་མ་ལག་ཤེས་རྒྱས་བྱ་རྒྱུ་དང། རང་དང་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་རྣམས་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་བྱེད།

ཁྱད་ཁོངས།	མ་ལག	གྲུབ་ཆ།
རྩ་ལ།	ཐོ་གོས།	རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟེ་མཐོང་བྱེད་པ།
  རྟེན་འབྲེལ་ལ་ བརྟེ་མཐོང་བྱེད་པ།		**ཡུན་ཐུབ་ཀུས་རྩ་ལ།** 1 **རྟེན་འབྲེལ་གྱི་མ་ལག་ཤེས་པ།** ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དང། མ་ལག་བསམ་གཞིག་གི་ཐབས་ལམ་རྟོགས་པ། 2 **མ་ལག་ལ་གཞིགས་པའི་དོ་བདག་ས་སོའི་གནས་བབས་ཤེས་པ།** དོ་བདག་ཡོངས་རྫོགས་མ་ལག་གི་སྐབས་འབྲེལ་ཞིག་གི་ནང་གནས་ཡོད་པ་དང། ཁོ་ཚོས་མ་ལག་ལ་དང། མ་ལག་གིས་ཁོ་ཚོར་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྲོད་ཚུལ་བཅས་དོས་བཟུང་བ།	

རྟེན་འབྲེལ་ནི་དངོས་པོའི་ཚོས་ཉིད་དང་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གཉིས་ཀ་ཡིན། གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ཟས་

1 Goleman and Senge, The Triple Focus.

དང། ཚུ། གནས་ཁང་བཅས་དང། ཡང་ཤེས་རིག་སློབ་གསོ་དང། ཁྱིམས་སྲིག་གཞི། སྲིད་གཞུང། ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད། སྐྱེ་ལ་འདྲེན། འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་ལ་སོགས་པའི་བསྟེ་གནས་ཁང་གི་ཟུར་གཞིའི་འཛུགས་སྒྲུན་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པར་གཞོལ་བའི་གང་ཟག་ཐུང་ལས་འདས་པ་རྣམས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་མེད་པར་མི་སྲུ་འཛིན་ཞིག་ཡིན་རུང་དར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་ལྟ་ཞོག་འཚོ་གནས་ཀྱང་མི་ཐུབ་རྒྱུ་རེད་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་ང་ཚོ་མ་སྐྱེས་སྤྲོན་ནས་འགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་ཏེ། མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ནས་རང་གི་འཚོ་གནས་གཞན་ལ་བརྟེན་དགོས་པའི་ཕྱིར། དེར་མ་ཟད་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ལས་དོན་ལམ་ལྟོང་ཡོང་བ་ལ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ལ་ངེས་པར་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན། "འཛམ་གླིང་རྒྱ་ཁྱབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཏུ་ཅང་དམ་དུ་ཕྱིན་པ་ལས་ས་ཁུལ་གྱི་བྱུང་རྒྱུན་རྣམས་ལ་མེ་ལེ་མང་པོས་ཚོད་པའི་བྱུང་རྒྱུན་གཞན་གྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྱི་ན་པ་དང་ཚུར་ལའང་དེ་ལྟར་འོང་"ཞེས་ཨན་ཐོ་ནི་ ཌུ་ཏེན་སི་ཡིས་ཇི་ལྟར་བརྗོད་པ་ལྟར་དུས་སུ་བདེན་པ་འདི་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོད་རྒྱུ་དེ་སྔར་བས་ཀྱང་ཤིན་དུག་ཆེ་བ་འགྲོ་ཡོད།[2] ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠᪥ ནས་ ༢༠᪥᪥ བར་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་འདས་འབྲོར་ཉམས་རྒྱུད་དང། གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་དམིགས་པའི་མེམས་འཚབ་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དང། གོ་ལ་སྤྱི་འི་ཆོད་ཆགས་དགེ་ལྟ་བཀྲིགས་ལེགས་པར་ཐོབ་པའི་ཆགས་ཏན་ཁག་རྣམས་ཀྱིས་གོ་ལ་སྤྱི་འི་རིམ་པའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྟོད་བཅུད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དེ་སྟོན་གྱི་ཡོད།

སོ་ལ་རྒྱུན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཆེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་གཞན་དང་ལྷན་དུ་བྱུབ་པའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཚོར་བ་དེ་གནས་སྟངས་མང་པོའི་ནང་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་རང་དུ་གཏིང་ཚུགས་ནས་གནས་ཡོད། འཚོ་གནས་རང་ཡང་གཞན་དང་ལྷན་དུ་མ་ཐུན་རྒྱུན་མཉམ་སྤྱོད་དང་བརྟེ་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དང། དེ་མིན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་མཉམ་ལས་རིགས་གཞན་ལ་འཇུག་མིན་ལ་རག་ལུས་ཡོད། ཁོང་པ་ཁྱིམ་མཆེས་ཚོས་མཉམ་རྒྱབ་ཀྱིས་བཅས་མ་ཏ་བ་དང། དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་བཀོད་པ་རྣམས་ཅིག་པ། ཏོན་བྱེད་ལ་འཐབ་པ། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་གདོང་ལེན་སོགས་བྱས་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་གང་གིས་བན་པའམ་གཙོ་བ་དེས་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་གྱི་རོགས་སྤྱི་ན་ཡོད།

འོན་ཀྱང་བཟོ་ལས་ཀྱི་གསར་བརྗེ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྟངས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་འདོད་པས་མི་རྣམས་ཀྱི་འགུལ་ཤུགས་ཆེ་བར་གྱུར་པ་དང། འཕྲལ་སྟངས་གཤིས་རང་དབང་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཚུངས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་མེད་ལྟ་བུར་གྱུར། ང་ཚོས་གཞན་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ནི་དང་མཐའ་གནས་སྐབས་སུ་གསོན་པའི་ཆེ་འཕྲལ་མར་མངོན་གསལ་དོད་པོར་མ་མཐོང་སྟབས། གཞན་དགོས་མཁོ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བར་ཆ་འཛིག་བྱེད་སྣ་བ་ཡིན། རང་རྒྱ་ཐུབ་པར་སྟམ་པའི་ཚོར་སྟང་ལོག་པ་དེས་མེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁེར་རྒྱང་གི་ཚོར་བ་འཕེལ་བའི་རྒྱུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁེར་རྒྱང་དུ་བཅོན་འཛུག་བྱས་པའི་བཅོན་པ་རྣམས་ལ་ཉམས་ཞིབ་པ་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་ལྟའི་ཚོར་བ་ནི་འགྲོ་བ་མེའི་རིགས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་བསྟན་ཡོད། འགྲོ་བ་མི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་དང་མེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ནི་གཞན་ལ་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་ཐུགས་ལ་བརྟེན་ཡོད། ཐ་མག་ལང་ཤོར་དང་ཆ་ཅང་རྒྱགས་པ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་ནས་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་སྟེན་པར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱུན་ཞིག་ནི་གོ་ཐོགས་མེད་ཁེར་རྒྱང་དུ་གནས་པ་དེ་ཡིན་པར་ཞིག་འཇུག་གིས་བསྟན་ཡོད།

ཐོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མ་ལག་ལ་གོ་རྟོགས་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་ཞིག་རྟེད་པ་ལ་དོན་དེ་སྒེར་སོ་སོ་ལ་ལྟོས་ཏེ་

2 Giddens, Anthony. The Consequences of Modernity. Stanford University Press, 1991.

དོན་སྒྲིང་ལྡན་པར་སྐྱར་བའི་བྱེད་སྒོ་དང་རྒྱ་ཆ་ཁག་གིས་ཁ་སྐོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི། མ་ལག་གི་སྐབས་འབྲེལ་ནང་གི་སྐྱེ་བུ་སྣེར་ཡིན་པ་མཐོང་དགོས། དེས་ན་རང་ཉིད་གཞན་དང་འབྲེལ་མེད་ཡིན་པཧམ་ཁྲབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ལས་རང་དབང་དུ་གནས་པར་ལྟ་བའི་ལོག་ལྟའི་བསམ་བློའི་འཁྲེར་སོ་འདིར་ཡ་ལན་སྤྲོད་ཕྱིར། སྒྲ་སྒྲོག་གསོའི་ནང་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་ལམ་དེ་དག་གི་རྟོག་ཞིང་ཆེ་བའི་གནད་ལ་དོན་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་དུད་འགྲོ་དང་སྲོག་ཆགས་གཞན་དེ་བཞིན་སའི་གོ་ལ་ཆེན་པོ་འདི་དང་འགྲོ་བ་མི་ཀུན་ཀྱིས་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཁས་མི་ལེན་པཧམ་དེར་རིན་ཐང་མི་བཙུན་བ་གང་ཡང་མ་ཡིན། འདི་ལྟའི་གོ་ཕྱོགས་དགོས་པ་ཅ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བས་གྲུབ་ཆ་འདིའི་ཁོངས་སུ་བཙུག་ཡོད། འོན་ཀྱང་རང་གི་སྐུན་ཟླ་འགྲོ་བ་མི་གཞན་དང་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་དང། ལྷག་པར་དུ་འབྲེལ་བ་དེ་ལས་འཕོག་བཞིན་པའི་ཁེ་ཕན་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་འཕོག་པར་བྱ་རྒྱུའི་རིན་ཐང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལས་བྱུས་འབྲས་ལ་གསུམ་སྟེ། ༡) མ་ལག་གི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཚོར་ཤུགས་རྟེ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང། ༢) རྟེན་འབྲེལ་ཁྱབ་ཆེ་བར་བརྟེན་གཞན་གྱི་ཚེ་སྲོག་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ནས་ཀ་ང་ཚོར་ཡོད་པར་གོ་ཕྱོགས་གཏིང་ཟབ་པ་རྟོག་པ། ༣) རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་ཀུན་གྱི་བདེ་ཐབས་སླད་བྱ་བ་བསྒྲུབ་རྒྱ་དང་གཞན་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་པའི་བཀའ་དྲིན་གསལ་རྒྱུའི་མངོན་འདོད་རང་ཉིད། །རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟེ་མཐོང་བྱེད་པའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ནི། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་པའི་ལྟ་བར་གནས་པའི་བསམ་བློ་གི་ཤེས་རབ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ན། གཞན་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་པའི་བདེ་ཐབས་སླད་དེད་ཅག་གི་འགན་འཛིན་ཚོར་བ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་ཆས་དབྱོད་ལྟར་བའི་སྐོན་བྱ་བ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ཆགས་ཆེན་གྱི་ལེགས་སྐྱེས་འབྱུལ་ཐུབ་ཅིང། དེ་ནི་མཐའ་མའི་གྲུབ་ཆ་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

རྒྱུད་རིམ་དེ་འང་ཁ་ཅམ་མིན་པར་མི་གཞན་ལ་དོ་སྣང་བ་རྒྱུ་སྤྱོང་བའི་ཐོག་ནས་འགོ་འཛུགས་ཤིང། དེ་ལ"གཞན་གྱི་བྱེད་སྒོ་ལ་གོ་ཕྱོགས་ལོན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་སྐབས་འབྲེལ་ཕྱོགས་པ"ཞེས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཡོད།[3] ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བརྟེ་ཆགས་ཕྱུག་གིས་སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ནས་ཀ་ང་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ནས་ཤེས་ཕྱོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་གོམ་པ་གཉིས་པ་ནི་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་བྱེད་པ་ངོས་ལེན་བྱེད་པས། གཞན་ལ་བརྟེ་མཐོང་གི་ཚོར་བ་ཐབ་མོ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་ཉེ་འབྲེལ་ཀྱི་སེམས་ཚྱོང་བཟང་པོ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ།[4] དེ་ཡང་གཞན་ཀྱིས་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ལ་མ་ཐུན་འགྱུར་བྱེད་པའི་ལམ་སོ་སོ་དམིགས་བཀར་ཀྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ངེས་བཟུང་བྱས་ཏེ་འཚེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ།[5] འོན་ཏེ་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར། འདིར་དམིགས་པ་ནི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། མི་སྣེར་དང། ཚོགས་པ། མ་ལག་བཅས་གཏོགས་ཤིང། དེ་ལྟར་གཏོགས་པ་སྒོོ་ཐུག་རང་ངོས་ནས་པལ་ཆེར་ཤེས་རྒྱ་མ་རེད།

པན་ཚུན་བསམ་ཤེས་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཕྱོགས་པའི་ངེས་ཤེས་བར་རང་བཞིན་ཀྱིས་འཚེལ་རྒྱས་ཤིག་ཡོད་ཅིང། དེས་སྒྲ་སྒྲོག

3 Dourish, P. and Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM CHI 1992, 541-547.

4 Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. “Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being.” Journal of Personality, February, 2005. Vol. 73, No. 1, 79-114.

5 Algoe, Sarah B., Haidt, Jonathan, Gable, Shelly L. “Beyond Reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life.” Emotion. 2008 Jun; 8(3): 425–429. Algoe, Sarah B., Fredrickson, BL, Gable, Shelly L. “The social functions of the emotion of gratitude via expression.” Emotion. 2013 Aug;13(4):605-9.

གསོའི་བྱེད་ཆ་རྣམས་ཏེ་ལྷར་འགྲུབ་པ་དང་དེ་དག་པས་ཚུན་ཆུས་སྟོབས་སྒྲོལ་རེས་བྱེད་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད། གང་ཟག་སྒྲེར་གྱང་ལས་འདས་པ་ཞེག་གི་རོགས་རམ་ལ་མ་བརྟེན་པར་སུ་ཞིག་ཀྱང་འཚེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞམ་ཐ་ན་འཚོ་གསོན་ཐུབ་པ་མི་ནུས་པར་རྟོགས་པ་ནི་གཞན་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་བརྩེ་མཐོང་སྒྲེད་པར་བྱེད་པའི་གལ་ཆེའི་གནད་ཅིག་ཡིན། ཐུ་གུ་མང་ཆེ་བར་རང་ལ་མངོན་གསལ་དོད་པོར་ཁེ་ཕན་སྤྱི་ན་མཁན་གྱི་སོ་སོའི་ཕ་མ་དང་། དགེ་རྒན། ཡང་ན་སྨན་པ་བཅས་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་འགོ་འཛིན་གས་རྒྱ་ལས་སླ་བ་ཡོད། གནས་སྟངས་ཇ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད་པའི་ཐུ་གུ་ཚོས་དོན་དངོས་མཐོང་བར་རོགས་རམ་འཕར་མ་དགོས་ཤིང། ཡིད་ཐང་ཚད་པའམ་གཞན་གྱིས་གནོད་འཚེ་པོག་ཡུལ་དུ་གྱུར་མེད་ལ་མ་ལྷོས་པར། རང་ལ་ཕན་འདོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་གོགས་པོའམ་སྦྱན་ཐུག་ཡང་ན་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་ཏན་ཏན་ཡོད། རང་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་མཁན་དེ་དག་ངོས་འཛིན་པ་དེ་རིམ་གྱིས་གལ་ལེར་རང་གིས་ངོ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཚེ་སྲོག་ལ་བདེ་འཇགས་སམ་བདེ་སྐྱིད་སྐྱན་རྒྱར་ལེགས་སྐྱེས་འབྱུལ་མི་དབེར་ན། མེ་གསོད་མཁན་དང་ཁོར་ཡུག་ཞབས་ཞུ་བ་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱར་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟར་སྤྲོར་བཏང་བྱས་ན། ནམ་ཞིག་རང་དང་མི་མཐུན་པའམ་རང་གི་ས་མི་དགའ་ས་པའི་མི་གཞན་ལའང་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་རིམ་གྱིས་སྤྲོང་བས་ཐ་ན་ཆོག་རྩྭ་པོས་སྐྱོན་བརྟོད་བྱེད་པའི་ཧོག་ཏུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བསླབ་བྱ་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དང་དྲང་བདེན་མེན་པའི་སྤྲོང་ཚུལ་གྱིས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱ་རྒྱའི་ཀུན་སྤྲོང་སྒྲོལ་ཚུལ་ཤེས་ནས་རང་གིས་མི་དགའ་ས་པའི་མི་ལའང་ཕན་འདོགས་ཐུབ་པ་ཡོད་གི་ཡོད། གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་འདོགས་པར་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པའི་ཚུལ་དེ་འདར་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པའི་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་གྲུབ་ཆ་ལྟ་བུའི་ནང་དབྱངས་ཞེན་བྱས་ཟིན། འོན་ཀྱང་འདིར་དེ་ལྟའི་བསམ་བློ་དེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ས་པའི་མ་ལག་ཁོད་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་བ་ནས་སློབ་ཐུག་གིས་མ་ལག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱར་རྫི་ཙམ་མཁས་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཞེན་ཐུ་བ་འཚོལ་ཞིག་བྱས་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཞན་ལས་རང་ལ་ཐོབ་པའི་ཁེ་ཕན་རྣམས་དངོས་སུ་མཐོང་མ་དགོས་པར། ཁྱབ་ཆེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཁོད་གནས་པ་མཐོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ། གཤམ་གྱི་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆར་རང་བཞིན་གྱིས་གཞོགས་འདེགས་ཐུབ།

མ་གཞི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་མར་ངོ་སྤྲོད་པ་འདི་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་རྒྱ་རྒྱ་དང། དེ་ལས་དེན་གཟོའི་བསམ་པའམ་ཕན་སེམས་ཀྱི་ཀུན་སྤྲོང་ལྟ་བུའི་སེམས་ཚྱོང་དྲག་པོ་སྐྱེ་བ་མི་འབྱུང་བ་སྲིད་ནའང། འཇོན་ཅལ་འདིས་སྤྲོབ་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྲོན་ཚུལ་རྟོགས་པར་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་དགེ་གཟུགས་གསུམ་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད། དང་པོ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་བསམ་ཞིག་བྱ་རྒྱར་སྤྲོབ་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་ཐུབ་ཅིང། དེས་རྩོམ་རིག་དང། དཔལ་འབྱོར་རིག་པ། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ། ཨང་རྩིས། སེམས་ཁམས་རིག་པ། ལོ་རྒྱས་ལྟ་བུའི་སྤྲོབ་ཁྱིད་རིག་པའི་བཀོལ་ཐབས་དང་བསྟན་གཞི་འདྲ་མིན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་ཅིང། དེ་ནས་དེ་སྒྲེར་གྱི་ཐྲོང་བར་སྒྲིལ་བའི་ཆེད་བསམ་ཞིག་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། ལྟག་པར་དུ་ཚན་རིག་དང་ཨང་རྩིས་སྤྲོབ་ཁྱིད་སྐབས། ཆོས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་ཆ་ཡིན། (དངོས་གཟུགས་སམ་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་) ཐུགས་ལམ་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱ་རྒྱར་མ་ལག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་མན་ངག་འཛིན་ཁང་ནང་བཀོལ་ཐུགས་བྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟའི་ཚོད་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐོག་མའི་ཚོད་དཔག་དང་མི་འདྲ་ནའང་རིམ་གྱིས་ཏེས་ཤེས་རྟེད་པར་འགྱུར། ང་ཚོས་ཆ་རྒྱས་མེད་པའི་ཁྱད་རིགས་ཤེག་ལ་བལྟས་ནས་མགོ་འཐོམས་པ་ན། དེའི་སྒྲིག་ལམ་སྤྲོང་རྒྱ་ནི་རང་ལ་གདེང་ཚོད་རྟེད་པའི་གོམ་པ་དང་པོ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐར་ཁྱད་མོ་དེར་སྤྲོང་བརྟར་བྱ་རྒྱ་དང་མཁས་པོ་ཆགས་རྒྱའི་ཆེད་ཁྱད

ཐང་སྟེང་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་ཚུལ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་རྗེས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ལ་རྒྱུན་བརྟན་པའི་གོ་རིམ་གཞན་ལ་འགྲོ་བའི་ནུས་སྟོབས་སྟེལ་བ་ཡིན། དེ་ནས་གཞན་དང་འགྲོ་བ་པའི་ཚེ་ཐ་ན་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ལའང་སྙིང་འགྲོ་བ་མེའི་རང་བཞིན་དང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རིན་ཐང་ངོ་འཕྲོད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ཡོང་གི་ཡོད། མི་རིང་བར་དེ་ལྟའི་གོ་རིམ་དེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཆགས་པ་དང། ཁྱད་པར་དུ་ཆོག་འཛིང་ཆེ་བའི་མ་ལག་ཅིག་གི་ཕན་ཚུན་ལྟོས་བྱུས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་སྒྲུལ་ཤུགས་ལ་གོ་རིམ་འཚེལ་ནས་མི་ཚང་མས་སོ་སོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ལ་ཕར་ཕན་འདོགས་པ་དང། དེ་ལས་དེན་ལན་འཇལ་རྒྱའི་བསམ་བློ་ཡང་ཡོད། མི་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲུ་བོས་ལས་དེ་ཇི་ལྟར་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡིན་མིན་དངོས་སུ་མཐོང་མ་དགོས་པར། དེར་ཞུགས་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་ཏུ་ཏན་ཕན་འདོགས་ཐུབ་པ་ངང་གིས་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང། དེན་ལན་འཇལ་རྒྱ་དང་ཕྱོགས་གཉིས་གར་ཕན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་རིམ་གྱིས་ཡུན་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ནས་གུ་དོག་པའི་རང་གཅེས་འཛིན་ནས་འགྲན་སེམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གལ་ཆེན་པོར་མི་མཐོང། གཞན་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་ཟབ་པོ་དེས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་བྱེད་པ་ལས་ཐོབ་པའི་དགའ་བའི་ཚུལ་པ་སྟེལ་ནས་སྟི་ཚོགས་ནང་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱང་གི་གནས་བབས་ཞེ་བར་བྱེད། དེས་གཞན་གྱི་གྲྭབ་འབྲས་ལ་དགའ་བས་རྟེན་ཕྱི་ཚོགས་ནས་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་ཡོ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད་རང་གཞིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་རིམ་ཡུན་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ནས་ཀུ་དོག་པའི་རང་གཅེས་འཛིན་ནས་འགྲན་སེམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གལ་ཆེན་པོར་མི་མཐོང། གཞན་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་ཟབ་པོ་དེས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་བྱེད་པ་ལས་ཐོབ་པའི་དགའ་བས་ཤུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱ་དང། ཕྱག་དོག་དང་འགྲན་སེམས་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད་རང་ལ་སྐྱོན་འདོགས་པའམ་རྣམ་རྟོག་གི་དབང་གིས་གཞན་ལ་འགྲན་པ་བཅས་ཀྱི་གཉེན་པོ་འབར་བྱེད་དོ།།

འགྲོ་བ་མི་གཅིག་བྱུར་ཀྱི་འདུ་ཤེས།

རྟེན་འབྲེལ་ལ་གོ་རྟོགས་ཇི་ཙམ་ཐུག་པ་དང། ལྷག་པར་དུ་དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་དེ་སྟེ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་བསྟན་པའི་གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་ནུས་པ་དང་བསྟེན་ནས་ཁ་དེའི་ཚོར་ཀྱི་གཞན་སེམས་ཅན་ལ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་ཤུགས་ཆེ་བ་དང། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་གནས་བབས་དེ་དངོས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་སྟོན་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ནུས། སྐེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང། སེམས་ཚོང་རིག་པའི་བློ་གྲོས་ཁང་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཁ་ཕྱེ་ཡོད་ཅིང་ཁ་ཕྱེ་ཡོད་ཀྱང་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཡོ་ཤེ

ཁྱབ་ཁོངས།	མ་ལག	བྱེད་ཚ།
རྩལ།	སྟོང་རྟེ།	འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས།
 འགྲོ་བ་མི་ གཅིག་འགྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས།		**ཡུན་བྱབ་ཀུས་རྩལ།** 1 ཀུན་གྱི་གཞི་རྩའི་འཕྲ་མཁན་གྱི་གནས་བབས་ལ་བརྟེ་མཚོན་བྱེད་པ། འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་འཕྲ་མཁན་གྱི་རང་བཞིན་མཚོན་བའི་བློ་དང་གཅིག་གྱུར་དུ་འཛིན་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཚོགས་སྡེའི་མཚམས་ལས་བརྒལ་ཏེ་འཛིག་རྟེན་ཡོངས་ལ་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་པ། 2 མ་ལག་གིས་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་གནོད་འཇིན་ཚུལ་ཤེས་པ། བཟང་པོའི་རིན་ཐང་སྟེ་ལ་བཉམ། ཡང་ན་རྩོད་རྟོག་གི་རྩ་བར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་འདོད་ཆུལ་སྟེ་ལ་ལ་ལྟ་བའི་སྒོ་ནས་མ་ལག་གིས་རིག་གཞུང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་པའི་རིམ་པར་ང་ཚོའི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་གནོད་འཇིན་ཚུལ་ཤེས་པ།

འགྲོ་བ་མི་ཚང་མའི་གཞི་རྩའི་འཕྲ་མཁན་ལ་བརྟེ་མཚོན་བྱེད་པའི་ནང་། སྒོན་ལྡན་རྒྱ་རྩལ་གང་དུ་འདུག་སའི་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དང་མཐར་འཛོམ་གྲོན་ཡོངས་སུ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་འཕྲ་མཁན་དང་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་ཚུད་ཡོད། འདི་ཡང་དགེ་རང་། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་མངོན་འདོད་སོགས་ཀྱི་ཐད་འཛོམ་གྲྀང་ནང་གི་མི་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་ཡོད་ཅང་རྒྱུས་མངའ་བྱས་ཏེ་མངོན་འགྱུར་ཐུག། དེའི་གནད་ཆེ་བའི་གྲྭབ་འབྲས་གཅིག་ནི་ང་ཚོའི་འཕྲལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བརྒལ་ཏེ་གཞན་ལ་བརྟེ་མཚོན་བྱ་རྒྱའི་ཚོར་བ་གོང་མཚོན་གཏོང་བ་དང་། ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་བསམ་བློ་མེད་པ་བཟོ་བ། རང་ལས་ཐག་རིང་སར་གནས་པཉམ་རང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་བརྟེ་ཞུ་ཡོད་པའི་བསམ་བློ་སོགས་ཆུང་དུ་གཏོང་བར་བྱེད།

དཔར་སྐྱོན་ཟིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་ཅིག་གིས། རང་ཉིད་ཀྱི་དེ་མ་ཐག་གི་ཁོར་ཡུག་ལས་བརྒལ་ཏེ་གཞན་ལ་སྤྱི་ན་པ་གཏོང་བཉམ་རོགས་རམ(དཔེར་ན་དང་བླངས་བྱེད་པཉམ། གཞན་ལ་དགོས་པའི་དུས་སུ་རོགས་བྱེད་པ། ཡང་ན་ཚ་དོན་བཟང་པོའི་ཆེད་དུ་རྒྱ་ནོར་གཏོང་བ་ལྟ་བུ) བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཁྲག་ཥེད་དམའ་བ་དང་ནད་ཉུང་བ་ལྟ་བུའི་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཐུག་འབྲས་ལེགས་པ་འོང་གི་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། ཆེད་དོན་འདིའི་ནང་ལོ་ན་ཆན་པ་དང་གཅོང་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་མི་རྣམས་ཆུང་ཡོད། ཇ་ཕར་ཚོང་ལས་སློབ་གྲྭའི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོས་ཆེད་ཡག་ལ་རང་གི་ཐོག་ཏུ་དཏུལ་གྱི་འགྲོ་གྲོན་གཏོང་བ་ལས་གཞན་གྱི་དོན་དུ་གཏོང་བ་དེས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་བ་སྐྱེན་པ་དང་། ཙ་རི་ཆུ་ལ་ཡོངས་འཛོད་བསྟེན་བསྟི་གནས་ཁང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོས། སྤྱི་ན་པ་བཏང་བ་དེས་གཏོང་བ་ཡིའི་བདེ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འཇོས་ཀྱི་གླུང་པའི་ཆ་ཤུལ་རྣམས་ལ་ནང་ཆེ་མཐོང་ལྟན་པ་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།[6]

རང་གི་མཉམ་ཐྲོང་གི་དུས་རབས་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ནང་སྐུ་ཞབས་པ་རན་ས་ཀ ཏེ ལྷལ་ཀྱིས་བཏུག་དབྱད་ཅིག་འགྲེལ་བཤད་

6 “5 Ways Giving Is Good for You,” Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, December 13, 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you

བྱེད་པའི་ནང། ཁ་སྦྱ་ཆིན་སྟེ་ཌུ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་གཅིག་ལུར་བརྟན་པ་ཐོབ་པཨམ། རང་དང་རང་གི་སྡོད་མཚོས་སྟེ་ཌུ་གཉིས་ཀར་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་འདེམས་བཅུག་པའི་སྐབས་སུ། སྟེ་ཌུ་དེས་སྤྱི་སྨན་གངས་བྱ་ལེན་ཞིང། ནམ་ཞིག་བརྟན་པ་ཐོབ་ས་དེ་ཚ་རྒྱུས་མེད་མཁན་ཞིག་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བྱེད་སྤྱངས་ལ་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།[7] མི་ལ་མཚོན་ན། ང་ཚོའི་ཐོག་མའི་བསམ་བློའི་འཁྲེར་སོ་དེ་སྟེ་ཌུ་དེ་དག་དང་འཇུ་བར་བག་མི་ཝེབས་པ་ཡོད་སྲིད། རྒྱ་མཚན་ནི་འཚོ་གནས་ཆེད་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་ལུས་རྟེན་བྱམས་བཙུ་ནི་རང་དང་ཉེ་བའི་སྟེ་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ཅམ་ལ་ཁྱབ་པའི་ཚད་ཡོད་ཅན་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་དེ་བཟང་སྤྱོད་དང་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་ཞིག་ཆགས་འདོད་ན། རང་ལ་དངོས་སུ་ཕན་འདོགས་མཁན་ཅམ་ལ་མིན་པར་དེ་ལས་བརྒལ་ཏེ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་དགོས། དེར་མ་ཟད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཉེ་དགའ་ཐོགས་ཞིན་བྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་དེ་མིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས། སྐྱེད་སྦྱོ་མཉམ་ཐོང་བྱེད་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ནི་སྟེ་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁྱབ་པའི་ཚད་ཡོད་ཅན་ཞིག་འགྱུར་བ་ལས་བྱུང་དགའ་བལ་རྣམས་ང་ཚོས་ཉིན་རེ་བཞིན་གསལ་པོར་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད།

རང་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་ཐོག་ལྟུང་གི་གནས་སྟངས་དེ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ནུས་པ་མེད་པར། སོ་སོའི་གཉན་ཉེ་ཅམ་ལ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ཚོར་ཤུགས་དྲག་པོ་སྟེགས་པ་དེ་ཐོག་ཏུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དགེ་ཏན་ཞིག་གིས་ཐུ་ཀུ་གཅིག་ལ་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་གཞན་རྣམས་སྐྱེར་འཛིག་བྱས་ན། དེ་ལྟའི་ཐོག་ལྟུང་དེ་མ་རྟོགས་པར། ཐུ་ཀུ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ཅོད་རྟོག་བྱུང་ཚེ་དང་བདེན་གྱིས་བར་ཐུམ་བྱེད་པ་མི་འོང། དེ་ལྟར་འཇུ་མཉམ་གྱི་སྨྲོད་ཚུལ་མེད་པས་སྐྱེར་འཛིག་བྱས་པའི་ཐུ་ཀུ་དེའི་སེམས་ནང་འགོན་འཛིན་དང་ནུས་སྟོབས་ཆགས་པའི་ཚོར་བའི་རྒྱུན་བྱེད་སྲིད། སྟབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་ལྟུང་གི་རིགས་དེ་རྒྱུན་དུ་གང་ཟག་སྐེར་གྱི་རིམ་པ་ལས་འདའ་ཡི་ཡོད། གཞན་བློས་བཏང་ནས་སྟེ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པས་ང་ཚོའི་ཕྱི་ཚོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མཁན་གྱི་སྨྲོད་ཚུལ་དང་སྲིད་ཏུས་མང་པོའི་རྒྱུན་རྒྱ་ཆགས་ཡོད་པ་དང། ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་ནང་མཐོང་བའི་ཉིན་ཁ་ཆེ་བའི་དྲང་བདེན་མེན་པ་དང་གཏེར་ཚུགས་པའི་རྟོག་ཏུ་ཕལ་ཆེ་བའི་རྒྱ་བ་ཆགས་ཡོད། ཤ་ཞེན་ནི་གནད་དོན་མང་པོའི་སྐབས་བཟང་ཐོག་གི་ཁྱད་ཚོས་ཤེག་ཡིན་མོད། སྟེ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཤ་ཞེན་ཆེ་ཏགས་ན་ཐག་གཅོད་ལོག་པ་དང་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྒྱུན་བྱེད། དེར་བཏེན་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱི་ཚུལ་ཅམ་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཚང་མའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་དེ་ཤེས་རྟོགས་སྟང་བཅོན་འགྱུས་བསྟེན་འོས་པ་ཞིག་ཡིན། འཇུ་ཚོས་དང་ཁྱད་པར་འཚོལ་ཞིག་བྱེད་པ་དེའང་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོངས་ནང་གསལ་ཡོད་ནའང། འདིར་རྒྱ་ཆ་ས་ཞིག་ཏུ་དམིགས་པ་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་ཡོད།

སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་རམས་པ་ཏེ་ཕལ་གྱིས་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་སྟེ་ཌུ་དང་བསྟུར་ན། རང་གི་གཉན་ཉེའི་སྟེ་ཚན་ཅམ་ལ་མིན་པར་དེ་ལས་བརྒལ་ཏེ་སྐྱེད་སྦྱོ་མཉམ་ཐོང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུའི་ནུས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་འགྲོ་བ་མི་ལ་ལྟན་ཡོད། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་ཅའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཁོངས་ལ་རྒྱུས་མངའ་བྱས་ཏེ། སོ་སོ་སྐེར་གྱི་ཐོང་བ་དང་ཉེ་དགའ་ཐོགས་ཞིན་བྱེད་པའི་མཚམས་ལས་བརྒལ་ནས་གང་ཟག་ཞིག་ལ་སེམས་ཁུར་ཆེར་སྐྱེད་གཏོང་ཐབས་བྱེད་པ་དང། འགྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་གི་ཚོར་བ་དེ་ཤེས་པའི་ཐབས་ལམ་གཅོ་བོ་ནི་ཐུན་མོང་གི་མངོན་འདོད་དེ་བའི་བ་འདོད་པ་དང་སྦྱོ་བས་མི་འདོད་པའི་ཐོག་ལ་བསམ་ཞིན་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེའི་ཆ་ནས་རང་གཞན་འཇུ་བ་ངོས་འཛིན་པས་རང་ཁོངས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་དང། མི་རིགས། ཚོས་

7 de Waal, The Age of Empathy, 112-117..

ལུགས་སོགས་མི་གཅིག་པའི་མི་གཞན་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟའི་ནུས་པ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ནམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོའི་ཐོག་ནས་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར། དཔེར་ན། ཁྲག་ཞལ་འདེབས་རྒྱག་པ་དང་། རང་བྱུང་གོང་ཆག་ཅིག་བྱུང་བའི་རྟེས་བཏང་ཚུན་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ། སོ་སོའི་ཕྱོགས་གཏོགས་མིན་ནཱང་སྟེ་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དང་བདེན་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས་ངོ་ཆོལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།

རྒྱན་འབྲེལ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱ་རྒྱའི་ནུས་སྟོབས་དང་། མཁན་ཚྭང་སེམས་ཁུར་ལྟན་པས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འཕྲད་སྲིད་པའི་ཕྱོགས་ལྟུང་དང་། འབྲེལ་ཐག་རིང་པོ་ཚོར་བ། རང་ཁོངས་ལས་བརྒལ་བའི་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་སེམས་ཁུར་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་འགོག་རྒྱན་མང་པོའི་གཉེན་པོ་བྱེད། འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ཤེས་ཚེ། སློབ་ཕྲུག་གིས་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་ཕྱོགས་ལྟུང་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་གོང་སྟེལ་གཏོང་ཞིང་། སློད་ཚུལ་དེས་མཐའ་མའི་གྲུབ་ཆ་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཛིན་ཕྱིར་ལག་བསྟར་རྩེད་བའི་ཕྲེང་ཆ་ཞིག་བསྐྲུན་གྱི་ཡོད། བས་མ་བློའི་ནན་ཚོད་སྨིན་པ་དང་སྤྱོད་བརྟུ་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་རིན་ཐང་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། ཕྱོགས་ལྟུང་དང་བྲལ་བའི་སྟྲེང་རྟེའི་སྤྱོད་ལམ་གཏིང་ཚུགས་པ་ཞིག་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ། སྤྱི་ཚོགས་བློ་ཁྲོས་ཞེས་པའི་འབྲུམ་རམས་པ་ལྷོ་ལ་མན་ཀྱི་དཔེ་དེབ་ཅིག་གི་ནང། ང་ཚོས་སོ་སོ་གཅིག་པུའི་ཐོག་སེམས་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོའི་སྟོང་ཀྱི་བཀོད་པ་ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་དུ་གྱུར་ཏེ་སེམས་ཁྲལ་ཚད་མེད་བྱེད། འོན་ཏེ་ང་ཚོས་གཞན་ལ་སེམས་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོའི་སྟོང་ཀྱི་བཀོད་པ་དེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཏེ། ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་བཟོད་མི་ཐུབ་པ་མེད་པར་ཆུང་ཆུང་དུ་མཐོང་བ་དང་། གཞན་དང་འབྲེལ་འཛིས་བྱེད་པའི་ནུས་པཝམ་སྟེང་རྟེའི་སྤྱོད་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐུབ།[8]

འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ་མི་དང་མི་ཕན་ཚུན་ཀྱི་སྐྱེད་ལྡན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་ཐུགས་ཁམས་ཀྱི་ཐ་ཏམ་དུ་མ་ལྷག་པར། འཇོན་ཁང་ནང་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བརྒྱད་དེ་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ། གཞན་ཡང་མ་ལག་ཐང་བརྒྱ་དབྱངས་བྱེད་པས་སྐྱེད་ལྡན་ལ་ཐུགས་ཁམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་བར་མཐུན་སྤྱོར་བྱེད། འདི་ནི་གྲུབ་ཆ་འདིའི་བརྟེད་དོན་གཉིས་པ་མ་ལག་གིས་བདེ་ཐང་ཐང་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ནན་ཚུལ་ལ་བརྩི་འཇོག་བྱེད་པ་ཞེས་པའི་གཞི་རྒྱན་ཡིན། འདིའི་ནང་རིག་གཞུང་དང་སློབ་གཞིའི་ཐོག་ལ་མ་ལག་གིས་བདེ་ཐང་ཐང་ཞན་དུ་གཏོང་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། དཔེར་ན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དཀའ་ཚྭོག་ཅན་གྱི་ཡིད་ཆེས་དང་དྲང་བདེན་མེད་པ་བསྡུད་མར་སྟེལ་བ་ལྟ་བུ། འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང་། ཕྱོགས་ལྟུང་། ཉེ་དཀའ་ཕྱོགས་ཞེན་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བ་ན་སློབ་ཕྲུག་ཆུམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལོ་ཚོད་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེ་དག་གི་ཐད་རང་གིས་གང་བསམ་པར་བརྒྱ་དབྱངས་བྱེད་ཐུབ། ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཕྱོགས་ལྟུང་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་གསལ་ཁ་འདོན་རྒྱུར་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟའི་ལས་དོན་ཀྱི་དམེ་ཆུམས་ལེད་སྤྱོད་བྱེད་ན་ཚོག་པ་དང་། དེ་ལྟའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་འཇུག་འབྲས་སྐོར་ལ་བཀྲོ་གྲེང་ཡང་བྱེད་ཐུབ། སློབ་ཕྲུག་ཆགས་པ་ཚོས་དེ་ལྟའི་ཕྱོགས་ལྟུང་དང་ཉེ་རིང་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ཆུམས་སྐབས་བསྡུན་བདེན་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་མེད་དང་། འགྲོ་བ་མི་ཚང་མར་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་བཀྲོ་གྲེང་ཐུབ།

དེ་ལྟར་དམིགས་པ་ཆུ་ཆེ་བར་དམིགས་པའི་མཁན་ཚྭང་གི་སེམས་སྤྱོད་པ་ལ་མ་ལག་གི་འདུ་ཤེས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ནི་གནད་ཅ་

8 Goleman, Daniel. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships, Bantam, 2006, 54.

ཅང་ཆེ་སྟེ། འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་མཉམ་རྩོད་གྱི་བསམ་པ་སྐྱེ་བའི་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་ནུས་པ་དེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱིག་བསྡལ་དང་། མ་ལག་རིམ་པའི་དཀའ་རྙོག་ལ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ཁྱབ་པ་ཞིག་ཏུ་མི་སྣང་། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་གི་རྟེད་དོན་ལས། གོང་ཆག་ཡོག་པའི་མི་ཁྱུ་གཅིག་ལས་མི་ཁེར་ཏྲང་གཅིག་ལ་མཉམ་རྩོད་གྱི་བསམ་པ་སྐྱེ་ཤེད་ཆེ་བ་ལྟ་བུལམ། ཡང་ན་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལས་ང་ཚོའི་མིག་མདུན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་མཉམ་རྩོད་གྱི་བསམ་སྐྱེ་ཤེད་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་ལྟ་ནའང་སྤྱིག་བསྡལ་ནི་རྒྱ་ཏུ་རྒྱ་མཇོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་གིས་བཏོས་སུ་སྐྱེད་མི་དགོས་པར། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་རིག་གཞུང་གི་འདོད་སྲོལ་ལས་འབྱུང་བ་ཡོད་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་ཚོགས་པ་ཞིག་གིས་སྲིད་རྒྱས་དང་འགྲོ་ལུགས་གཏུག་རྩྭ་ཅན་ནམ་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་ཞིག་དང་དུ་ཟློས་ཡོད་ན། དེས་ཁོར་ཡུག་དེའི་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཚོའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་ཤུགས་རྒྱེན་སྤྱི་ནས་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གལ་ཏེ་ཚོགས་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ནང་ཁྲིམས་མཐུན་ཡིན་མིན་གང་འདྲ་ཞིག་གི་དབྱེ་འབྱེད་རིགས་ཡོད་ན་ཚོགས་པ་དེའི་ནང་གནས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་ཉེན་ལ་སྤྱོར་གྱི་ཡོད། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བཀོད་པ་དེ་དག་གི་འོག་ཏུ་ལྷའི་བཀོད་པར་དག་ཐེར་དང་སྒ་བརྟན་བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་གི་ཡིད་ཆེས་རྣམས་ཡོད་པ་དཔེར་མཚོན་ན། ཥ་མོའམ། རིགས། རུས། སྤྱི་ཚོགས་གནས་བབས་ལྟ་བུ་ཏྲུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་མིའི་སྲེ་ཁག་ཅིག་གཞན་ཞིག་ལས་མཆོག་ཏུ་བལྟ་བའི་ཡིད་ཆེས་ལྟ་བུ་ཡིན།[9] སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་རིག་གཞུང་ལ་བརྟེན་པའི་འཚེ་བའི་ལས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སློབ་མ་ཚོས་སྤྱོང་བ་ལས་སྤྱི་བཀོད་ཀྱི་ཚོ་རྟོགས་དང་བློ་སྐྱེད་འཛིལ་ཞིང། སྤྱི་བཀོད་ལ་དམིགས་པའི་ཡ་ལན་ཡང་ཚད་མཚོར་འགྱུར་རེས་ཡིན།

པན་ཚུན་བསམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོ་ཁ་ཕྱི་མར་པོའི་ནང་གཏན་འབེབས་ཁ་ཚན་དང་རྒྱལ་ཕྱི་འགན་ལག་ལག་ཁྲིར་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འཛར་ཁག་གི་བསྡུར་བྱ་ཡིན། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་ལྷུར་ཡིན་པ་ངོས་བཟུང་པའི་ཐོག་ནས་ཁ་ཚན་ཕྱི་ཁ་ཞིག་ལ་ངོས་ནས་ཕན་ཚུན་ཁ་ཏོན་ཏེ་ཁ་ཏོན་ལ་ཐུག་ཏུ་ཕན་ཚུན་ཕན་ཐབས་ཀྱི་ཐོ་ཁ་ཞིག་ཏུ་ཁ་ཏོན་ཏེ། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁྲིའི་དབར་འབྲེལ་ལས་ཏང་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱ་ཤེས་ཏོག་ཀྱི་ལས་ཀ་ཞིག་ལ། ཁ་ཏོན་ཏེ་ཁ་ཏོན་ལ་ཐུག་ཏུ་ཕན་ཐབ་ཀྱི་ཐ་ཁ་ཞིག་ལ་ཁ་ཏོན་ཏེ། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁྲིའི་དབར་འབྲེལ་ལས་ཏང་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱ་ཤེས་ཏོག་ཁྲིར་ཐུག། རང་གིས་གཞན་དང་ཅི་ཞིག་མཉམ་ཕྱོད་བྱེད་པ་ཤེས་པས། ཕྱོད་ཐུག་གིས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྲིད་པར་ལ་ཆ་འཛིགས་མ་བྱས་པར་བཅུ་མཚོར་བྱེད་ཐུག་ལ་ཤུགས་ཆུང་དུ་བཏང་ནས་ལས་ཀ་ཞིག་ཏུ་ཡོད་ཀ། ཁ་ཏོན་ཏེ་ཁ་ཏོན་ལ་ཐུག་ཏུ་ཕན་ཐབ་ཀྱི་ཐ་ཁ་ཞིག་ལ་ཁ་ཏོན་ཏེ། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁྲིའི་དབར་འབྲེལ་ལས་ཏང་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱ་ཤེས་ཏོག་ཁྲིར་ཐུག། རང་གིས་གཞན་དང་ཅི་ཞིག་མཉམ་ཕྱོད་བྱེད་པ་ཤེས་པས། ཕྱོད་ཐུག་གིས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྲིད་པར་ལ་ཆ་འཛིགས་མ་བྱས་པར་བཅུ་ཕན་ཐབ་ཀྱི་ཐ་ཁ་ཞིག་ལ་ཁ་ཏོན་ཏེ། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཁྲིའི་ཁ་ཏོན་ལ་ཐུག་ཏ

རྒྱན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་བདེ་ཐབས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འཚོ་གསོན་དང་ དར་རྒྱས་ཀྱི་གོ་སྒྲིགས་དེ་མི་ཁ་ཤས་ལ་མ་ཚང་བའི་སྒྲིགས་སུ་ཁོང་ཚོའི་གྲོང་ཁ་ལ་བརྒྱན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཆ་གཞན་ ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་གོ་སྒྲིགས་དེ་དག་ལས་ཕྱིར་ཟློག་མ་བྱེད་པའི་སྒྲིགས་སུ་ཁོང་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་དེའི་ཐོན་ སྐྱེད་མི་སྦྱར་གྱུར་པས་ཚང་མའི་དར་རྒྱས་རྟེ་ཆེར་འགྲོ་བར་ཕན། མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་དེའི་བརྒྱུད་ནས་ ཚོགས་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལའང་དར་རྒྱས་འགྲོ་བར་བཀག་པ་དེས་ཚང་མ་ལ་ཤུགས་རྒྱན་དན་པ་ཡོག་པ་དེ་ང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་ དེར་བརྟེན་གཞན་ལ་འདྲ་མཉམ་གྱི་བདེ་ཐབས་ཡོང་བའི་སེམས་ཁྲུར་དེས་རང་གི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་དོན་དངོས་སུ་ མཐོང་ཐུབ་ཅིང་། དངོས་པོའི་གནས་སྟངས་ལ་རྒྱལ་ཁོག་མཁན་དང་ཤོར་མཁན་བར་བསྟོམས་ཐོག་གྲུང་ཀོར་གྱི་རྩེད་འགྲན་ཅམ་ དུ་མི་ལུས་པ་མཐོང་ཐུབ། སྤྱི་ར་ཤེས་ཡོན་སྒྲོག་གསོ་དེ་མི་ཚེའི་ནང་ལམ་ལྟོང་ཡོང་བའི་ལམ་བུ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤེག་ཡིན་སྟངས། ཤེས་ཡོན་གྱི་ནང་འདྲ་མཉམ་ཡོང་རྒྱ་དེ་དེང་རབས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལྷག་པར་དུ་གནད་ཆེན་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཐོག་ཡོད། དེ་ལྟར་ ཡིན་ན་སྒྲོག་མ་མི་རེ་ངོ་རེ་ལ་སོ་སོའི་ནུས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཐུབ་པའི་སྐད་དུ་རོགས་རམ་དང་། མཐུན་རྐྱེན། གོ་སྒྲིགས་གང་འདྲ་ ཞིག་མཁོ་བ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་གནས་སྟངས་གང་འདྲ་ཞིག་ནང་དུ་འང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཐོག་དགོས་པ་ངེས་གཏན་བྱ་དགོས།

སྤྱི་ར་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་འགྲོ་བ་མི་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་སྐྱིད་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ཐོག་ གཞི་ཚུགས་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། འདྲ་མཉམ་དང་སྟོམས་སེམས་གཏེས་གཅིག་མཚུངས་མིན་ཏེ། སྟོམས་སེམས་ཞེས་པ་གནས་ སྟངས་ལ་མ་ལྟོས་པར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་ལ་གོ་བ་ཡིན། འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དེས་སྒོ་བ་མ་རྣམས་ལ་བྱུབ་འབྲས་འདྲ་ མཉམ་སོན་པ་ལ་ཁོང་ཚོར་མཐུན་ཏེན་མི་འདྲ་བའམ་མང་བ་དགོས་པ་དང་། ཡང་སྒྲོ་བ་མ་གཞན་དང་མཚུངས་པར་ལམ་ལྟོང་ཡོང་ བར་གོ་སྒྲིགས་གཅིག་མཚུངས་སུ་དགོས་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད། ཚུལ་འདི་ལྟར་དུ་འདྲ་མཉམ་གྱི་མིག་ཤེལ་དེ་སྟེང་རྟེའི་མིག་ཤེལ་དང་ འདྲ་བ་ཡིན། སྟེང་རྟེས་དེ་དང་མཚུངས་པར་སྒྲོ་བ་མ་དོ་བདག་སོ་སོའི་འམ་ཚོགས་སྡེ་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁྱེའི་སྒྲིགས་འབྲེལ་ལ་དོ་ སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་ལས་སྒྲིགས་འབྲེལ་དང་དགོས་མཁྱེ་ལ་བརྩི་མེད་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་ལ་འཇུག་ཐབས་གཅིག་པ་བསྟེན་དགོས་པའི་ འདོད་ཚུལ་བཟང་གི་མེད།

ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་སུ་ཤེས་ཡོན་སྒྲོ་བ་གསོའི་ནང་འདྲ་མཉམ་ལ་དོ་སྟོང་བ་རྒྱ་ཤུགས་ཆེ་བ་སོང་ཡོད། འདྲ་མཉམ་ཡོང་བ་ལ་ང་ཚོས་ རྒྱ་བ་སྒེར་གྱི་གཤིས་སྤྱོད་ལ་དོ་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ཁྱིམས་དང་། སྲིད་བྱུས། སྤྱི་གཞི། རོགས་དཔྱལ་གྱི་ཆགས་ བཀོད་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་བཀོད་ཀྱི་རྒྱན་ཆ་རྣམས་ལའང་དོ་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་ཞེན་འཛིན་གཤིས་བཅས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟ་ ནའང་ཕུགས་རྒྱང་རིང་པོའི་དཀའ་ངྲོག་སེལ་ཐབས་སུ་སྒྲོམ་བཀོད་དམ་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ཀྱི་རིམ་པའི་འགྱུར་བ་ཁག་ལ་དོ་སྟོང་བྱ་ དགོས་པ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ཡིད་ཆེས་དང་། ལག་ལེན། རྒྱུན་སྲོལ། རིན་ཐང་ཐེ་བའི་རིག་གཞུང་གི་རིམ་པའི་འགྱུར་བ་ཁག་ལའང་ ཡིད་བྱེད་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། འདིའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ང་ཚོ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྒྲོམ་བཀོད་སྤྱི་གཞི་དང་ཁྲབ་གདལ་གཏོང་བ་རྣམས་ མཐར་གཏུགས་ན་ང་ཚོའི་རིན་ཐང་གི་མཚོན་བྱེད་ཅམ་ཡིན། དགེར་ན་དེང་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཕལ་མོ་ཆེའི་ནང་དུ་གཞི་རིམ་གྱི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་སྒྲིགས་དེ་ཆབ་འབངས་ཀུན་གྱི་ཐོབ་ཐང་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིད་ཆེས་འདིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་བཀོད་ ནང་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་མངོན་པ་མཚོན་པ་སྟེ། ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་ཆབ་འབངས་ཤེག་གི་ས་སྤྱི་ཚོགས་ཏྲལ་པོར་ཁེ་ཕན་སྒྲུན་

གྱི་ཡོད་པའི་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་དེ་གཞུང་གཉིར་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་རོགས་དཔྱལ་གཏོང་བའི་ཁྲིམས་གཞི་ལྟ་བུའི་སྒྲོམ་བཀོད་ཀྱི་ནང་མངོན་པ་རེད། འདི་ལས་ང་ཚོས་མ་ལག་གི་ལྟ་ཕྱོགས་ནང་སྒྲོམ་བཀོད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་རིག་གཞུང་གི་རིམ་པ་གཉིས་ཀ་ཚུད་པ་མཐོང་ཐུབ། རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱི་ལུགས་ལ་བློ་སྐྱེད་སྤེལ་བ་དང་དེར་བཟོ་དབྱིབས་སྤྱི་ན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ་འདི་དང། དེ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དེའི་ཚོགས་ཆ་རྒྱས་ལ་བཟང་བཅད་གང་རུང་གི་སྒོ་ནས་ཤུགས་རྒྱུན་སློང་བའི་ཚུལ་འདི་ནི་ཞི་བདེའི་ཞིབ་འཇུག་ཁག་ལས་དངོས་པ་ཡིན་ཞིང། དེ་ཉིད་སྤྱི་སློབ་གསོའི་སློབ་མ་རྣམ་པ་ཚོའི་བསམ་གཞིག་གི་ཆེད་དུ་འདིར་བསྟན་ཡོད།

དེས་ན་སྤྱི་སློབ་གསོས་སྟེང་རྗེ་དང། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་བཞིན། རྒྱན་འབྲེལ་གྱི་ངེས་ཤེས་ལྟ་བུའི་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གོང་སྟེལ་གཏོང་བ་དེ་དང། ཕྱི་ཚོགས་སུ་ང་ཚོས་ཐྲོང་བའི་སྒྲོམ་བཀོད་བར་གྱི་མཐུད་ཁ་ཅང་གནད་ཆེན་པོ་དེ་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་ཞིག་སྤྱི་ན་ལ། ཅི་སྟེ་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་རྣམས་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་བཀོད་དང་བསྡུན་ཐུབ་ན་ཕྱི་ཚོགས་དེ་འདྲ་མཉམ་རྗེ་ཆེར་འགྱུར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཕྱི་ཚོགས་རེ་རེས་རང་གི་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་ལ་རྗེ་ལྟར་འཇུག་པ་དང། དེ་རྣམས་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་བཀོད་ནང་འཚམས་ཆེ་ཤོས་སུ་རྗེ་ལྟར་མངོན་པར་བྱ་དགོས་པ་བཅས་ནི་ཕྱི་ཚོགས་དེའི་ཚོགས་མི་རྣམས་ལ་རག་ལུས་པ་རེད།

ཚོགས་སྡེ་དང་གོ་ལ་ཕྱི་ལ་འཇུག་པ།

རྒྱན་འབྲེལ་ལ་བརྟེ་མཐོང་དང། གཞན་ལས་ང་ཚོར་ཕན་པ་སྟ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཐོབ་པ་ལ་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པ་དང། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཞེ་ཐག་པ་ནས་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་འགན་ཁུར་གྱི་བསམ་པ་དང་ཕྱི་ཚོགས་ལས་ཁེ་བཏུ་མ་ཐོབ་པ་རྣམས་ལ་དྲིན་གཟོ་བའི་ཕྱིར་དུ་ལས་ལ་ཞུགས་འདོད་ཀྱི་བློ་སྐྱེ་ཐུབ་པ་དང། དགོས་མཁོས་འཚིར་ཞིང་དཀའ་ལྟུག་ཚོད་བཞིན་པའི་གཞན་གྱི་ཚབ་བྱས་ནས་ལས་དོན་བསྡུར་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟ་ཡིན་རུང་རྟོག་ཟིང་ཆེ་བའི་མ་ལག་གམ་ཕྱི་ཚོགས་སམ་གོ་ལའི་རིམ་པར་གནད་ལ་སྨིན་པོའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་ལ་ཇི་ལྟར་འཇུག་དགོས་སམ། དབྱལ་ཕོངས་དང་ཁོར་ཡུག་གི་འཇིགས་པ་ལྟ་བུའི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ལ་རྒྱ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་སེལ་རྒྱུར་ཐབས་མཁས་པོའི་ཐོག་ནས་མ་བྱས་ན་སེམས་ཤུགས་ཆག་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་སློབ་གསོའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་ས་པོ་ས་པོའི་ནུས་པ་སྤྱད་དེ་རང་ཉིད་སྟེང་རྗེ་ཆེ་བའི་གོ་ལའི་ཆབ་འབབས་ཤེག་ཏུ་ངོས་འཛིན་དང་དངོས་སྒྲུར་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སྤྱི་སློབ་གསོའི་མཐའ་མའི་གྲྭ་ཆའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་ཉིད་སྟེང་རྗེ་ཆེ་བའི་གོ་ལའི་ཆབ་འབབས་ཤེག་ཏུ་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་བསྒྲུབ་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཕྱོགས་གླེང་སློང་བྱས་ཡོད།

གྲྭ་ཆ་འདིའི་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི་ཚོགས་སྡེ་དང་འཛམ་གླིང་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འབྱེན་པར་རང་ནུས་འདོན་པའི་སྐོར་དང། གཉིས་པ་ནི་ཚོགས་སྡེ་དང་གོ་ལ་ཕྱི་འཁའ་རྟོག་ཟེར་ལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པའི་སྐོར་ཡིན། ཕྱོགས་མཚུངས་དང་པོའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་ས་པོ་ས་པོའི་ནུས་པ་དང་གོ་སྐབས་གང་ཡིན་ཡང་དེ་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྒེར་དང་མཉམ་རྩེ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་པའི་ནུས་རྩལ་ཏོར་ཅོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། གཉིས་པའི་ནང་གི་ལ་ཕྱིའི་དཀའ་རྟོག་སེལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པའི་སྐོར་ཡིན། ཕྱོགས་མཚུངས་དང་པོའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་ས་པོ་ས་པོའི་ནུས་ཀྱལ་ཏོར་ཅོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། གཉིས་པའི་ནང་ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལ་ཡོངས་སུ་ཤུགས་རྒྱུན་ཕལ་ཀྱི་དོན་རྒྱུན་ཁག་ལ་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་གཙོ་ལོངས་ནས་ཁ་ལེན་བྱ་

རྒྱུར་དབྱུང་ཞིབ་དང་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སྟོན་པ་ལྟར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་། དེལར་རྟོག་ལཱི་ང་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་མཉམ་རྩེ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་། ཐ་ན་དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་སྟོན་པ་ལྟར་ལན་ཁ་བཏབ་ལ་ཐུག་ཏུ་སེལ་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དེ་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྟངས་བསྟན་ཡོད།

ཁྱབ་ཁོངས།	མ་ལག	གྲུབ་ཆ།
རྩལ།	སྟོར་བ་ལག་ལེན།	ཚོགས་སྡེ་དང་གོ་ལ་སྤྱི་ལ་འཇུག་པ།
ཚོགས་སྡེ་དང་ གོ་ལ་སྤྱི་ལ་འཇུག་པ།		ཡུན་ཐུབ་ནུས་རྩལ།
		1 ཚོགས་སྡེ་དང་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་བཟང་ཡོད་ཀྱི་འགྱུར་བ་འཇེན་པར་རང་ནུས་འདོན་པ།
		རང་གི་ནུས་པ་དང་རང་ལ་ཡོད་པའི་གོ་སྒྲབས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་རང་ཉིད་དོ་བདག་གིས་སམ་མཉམ་རྩེ་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འཇེན་པའི་ནུས་པ་སོ་སོར་ཡོད་པ་ཨེས་པ།
		2 ཚོགས་སྡེ་དང་གོ་ལ་སྤྱི་འི་དཀའ་ངལ་རྟོག་སེལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པ།
		སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་གནོད་པའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་བློ་གྲོས་རྟོ་ཞིང་མཉམ་རྩེ་བར་བཞིན་ཅན་གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལ་བསམ་པ་དང་གཞོལ་བ།

གལ་སྲིད་སྟོན་ཐུབ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་དངོས་དང་མ་ཐུན་པར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སམ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུར་རང་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོངས་མི་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་ཆགས་འདོད་ན། ཕམ་ཉེས་བྱུང་བར་ཡི་ཚད་དེ་མགོ་བོ་མ་སྐྱར་བར། སོ་སོའི་ཚད་ཅན་གྱི་འཛིན་ཐང་དང་ནུས་པ་ཅིས་ཀྱང་དོས་ཟིན་པ་དགོས། ཚད་ཅན་གྱི་འཛིན་ཐང་དོས་འཛིན་པར། (བྱ་དངོས་)ཐམས་ཅད་རང་གི་ནུས་པས་བསྐྱེ་མི་ཐུབ་པའི་ཚུལ་དང་གཏི་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་དག་སེལ་རྒྱུར་དུས་ཚོད་འགོར་བའི་དོན་དངོས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱ་གལ་ཆེ། འོན་ཏེ་དེའི་དོན་ནི་རང་དངོས་ནས་ཕན་ནུས་ཐོན་པའི་བྱ་གཞག་གང་ཡང་བསྐྱེ་མི་ཐུབ་ཟེར་གྱི་མེད། སྟོན་ཐུགས་ཚོར་གནང་དོན་ཁག་པོ་ཞིག་འཕྲད་པའི་ཚེ་སྟོན་ཤུགས་ཟུང་ནུ། དེས་རྒྱུན་བས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སྟེང་རྟེ་སྐྱེ་རྒྱ་ཅང་ཁག་པོ་ཆགས་དེས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྟེང་རྟེ་ཞི་སྦྱིག་བསྡལ་ལས་བྱལ་བར་འདོད་པའི་བསམ་པ་གང་ཞིག་སྦྱིག་བསྡལ་ཞི་བར་ནུས་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན།

ཐབས་ལམ་ཁག་གཅིག་འོས་འཚམས་དང་ཆ་རྒྱས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ན། འགྱུར་བ་སྲིད་པ་དང་སྐྱེ་ནུས་པར་སྟོས་པའི་གདེང་ཚོད་སྐྱེན་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ང་ཚོས་མ་ལག་གམ་སྤྱི་ཚོགས་ཏེལ་པོར་འགྱུར་བཅོས་གཏོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་མ་ལག་དེའི་ནང་གི་བྱེན་ཆ་གཅོ་བོ་ཁག་གི་ཐོག་ཤུགས་སྟོན་བརྒྱབ་ན་འགྱུར་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་ལ་དང་མ་ལག་གི་རིམ་པའི་གནད་དོན་ཁག་གི་དབང་ཤུགས་ཀྱིས་མ་གཞོན་པར་ནུས་སྟོས་འཕེལ་བའི་ཚོར་སྐྱེན་ཐུབ།[10]

10 As an example, the Pareto principle states that in many cases, 20 percent of a system's inputs account for 80 percent of its outputs. That is, 80 percent of a system's problems may come from 20 percent of its components (such as a majority of the system's pollu-

དགེར་ན། སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་མཁས་པ་སྒྲུ་ཞབས་པ་རེ་ཏོ་ཡི་རྒྱ་འཛིན་ལས། གནད་དོན་མང་པོའི་ཁྲོད་མ་ལག་གི་མོ་ཞིག་གི་ནུས་ཤུགས་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུས་ཚོགས་པ་དེའི་ཐོན་སྐྱེད་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཐུ་འགྲེལ་བཤོད་བྱེད་པར་གསུངས། དགེར་ན། ཚོགས་པ་དེའི་དཀའ་ངལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཐུ་ནི་དེའི་བྱབ་ཆ་ (ཚོགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཐུང་ཤས་ཤིག་གིས་རྒྱན་པའི་ཚོགས་པའི་ཕམ་ཉེས་པལ་ཆེ་བ་བྱང་བ་ལྟ་བུ) ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། གལ་སྲིད་མ་ལག་སྤྱི་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ནས་མཁན་གྱི་རྒྱན་གཙོ་བོ་ཁ་ཤས་ངོས་འཛིན་བྱས་ན། རྒྱན་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་རིག་པ་བསྟེམས་ནས་བྱེད་འདུས་བཟང་པོ་ཐོན་ཐུབ། གལ་ཏེ་སློབ་ཐུག་གིས་འཕྲལ་དུ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་ཆུང་ས་ནས་འགྱུར་བ་ཞིག་གཏོང་ཐུབ་པའི་དོན་དངོས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ཕེངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཆུང་རིགས་དེ་དག་ཕྱིས་སུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་པཨམ་བྱ་བ་ཆུང་རིགས་ལས་འགོ་བཅམས་པས་འགྱུར་བ་ཆེ་རིགས་གཏོང་ནུས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། གང་ལྟེགས་ཕུང་གསོག་ལས་བསྒྲུར་བཟོ་འོས་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་མ་ལག་ལ་གོ་བ་མཚོལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་ལོན་པ་ན། ཁྱབ་ཆུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཁ་ཐུག་དེར་མཐོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་འབྱུང་འགྱུར་རྒྱས་ཆེན་གྱི་འགྱུར་བ་ཞིག་ཐེབས་པའི་གཞི་རྟེན་བསྒྲུན་ཐུབ་རྒྱུར་སློབ་ཐུག་གི་སེམས་ནང་ཡིད་ཆེས་དང་སྤྲོབས་པ་སྐྱེ་གི་ཡོད།

སྟེང་རྟེས་ཀུན་ནས་བསླངས་ཀྱང་སློབ་ཐུག་གིས་ཐག་བཅད་པའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱན་དེ་ནི་ཁོང་ཚོས་གང་ལ་ཐབས་ལམ་འཚོལ་སའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་རྟོག་འཛིང་རང་བཞིན་དེ་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཇི་ཙམ་རྟོགས་པའི་ཚད་དེ་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། མ་ཟད་གནད་དོན་རྟོག་པོ་དེར་རྟོག་དཔྱོད་ལ་ཞུགས་པའི་རིག་རྩལ་ལའང་རག་ལུས་ཡོད། ནུས་རྩལ་གཞན་དང་འབྲ་བར། དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་འདི་རིགས་སྤྱོང་བཏང་དང་མཉམ་དུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་ལ་སློབ་གཉེར་ཁོང་ཡུག་ཁྲོད་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ཚའི་ཁོངས་སུ་སྤྱད་ཀྱང་ཆོག ཟླ་བ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་བརྒྱ་དཔྱད་བྱེད་བའི་བ་དང་འཇུག་བའི་བའི་ཆེད་དུ་ཆ་ཤས་ཤོ་ཤོར་གས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཐུག་གིས་ཤོ་ཤོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཆུང་རིགས་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་ཇི་ལྟར་ཐུབ་པ་དང་གྲུབ་ཆ་དེ་དག་རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ཁོངས་ཕན་ཚུན་ཇི་ལྟར་བརྟེན་ནས་ཡོད་པའི་ཚུལ་ཤེས་ན། ཁོང་ཚོར་གདེང་ཚོད་དང། ཚོད་འཛིན་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཞིག་རྟེད་ཐུབ། ལྟག་པར་དུ་ཤོ་ཤོའི་ཚོགས་སྟེར་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ནས་ཁན་གྱི་དམིགས་བསལ་གཞོན་གྱེས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་དཔྱད་ན། དོན་དང་ལྡན་པའི་འགྱུར་བ་སྲིད་ཚུལ་མིག་སྟར་བསྟན་ནས་དེ་དག་སེམས་ཤུགས་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་དང་མིག་དགེ་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུག

དེར་བརྟེན་བྱུབ་ཆ་འདི་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་ལ་ཤུགས་ཆེར་བརྟེན་ཡོད། འདིར་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་ཁྲོད་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གཞི་ཧཱུའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིང་ཐང་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་བསམ་བློའི་སྤྱོང་བཏང་བྱེད་པ་ཡོད། ནུས་ཤུགས་འདི་ནི་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུག་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ངེས་པར་དུ་དེ་ལ་བསླབས་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་བྱས་ཟིན་པའི་བྱ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁག་ཐེག་བྱེད་མི་ཐུབ། འོན་ཀྱང་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་འདི་རིགས་ཀྱིས་བཟང་ཐྲོག་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་སྤྱི་ནས་ཁས་ལེན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།

tion coming from a minority of the system's activities).

གོ་དགོས། རྒྱ་མཚན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བརྗེད་གཞི་གཉིས་པ་ཚོགས་སྡེ་དང་གོ་ལ་སྤྱི་འི་དཀའ་རྙོག་སེལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་པའི་ནང་དུ་དོན་དངོས་སུ་དཀའ་རྙོག་སེལ་ཐབས་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་ཡོད་མེན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཁོང་ཚོར་དཀའ་རྙོག་ལ་རྟོག་དཔྱོད་བྱེད་དུ་བཅུག་ནས་དེའི་སེལ་ཐབས་འཚོལ་བའི་རྒྱུ་རིམ་དེ་ཚུད་ཡོད། དབྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་འདི་རིགས་ལ་སྤྲི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསོའི་གྲྭ་ཆ་ཡོད་དོ་ཅོག་གིས་རྒྱས་ལོན་གསལ་འདེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཚོན་ཚོད་པོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། འདིའི་ནང་གཤམ་གྱི་བརྗེད་གཞི་རྣམས་མཉམ་སྟེ་བ་བྱས་ཡོད། ཀ) མ་ལག་དང་རྟོག་འཛིན་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ། ཁ) ཚན་ཁག་དུ་མའི་ནང་གི་འཕྲལ་ཕྱུགས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བརྟག་པ། ག) མི་འི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གི་སྐབས་འབྲེལ་ནང་གནས་སྟངས་ལ་བརྟག་པ། ང) སེམས་ཚོར་དང་ཕྱོགས་ལྡན་གྱི་ཤུགས་རྒྱུན་ཏེ་ཚུང་དུ་གཏོང་བ། ཅ) བློ་ཁ་ཡངས་པོ་དང་། མཉམ་རྩལ་དང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཚ་ནས་སྟོམས་ཚུང་གི་འདུ་ཤེས་སྤྱོང་བ། ཆ) གཞན་གྱིས་ཤེས་ཐུབ་པའི་ལམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བྱ་བའི་རྒྱུ་རིམ་གྱི་ཁེ་གྲོང་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། བརྗེད་གཞི་འདི་དག་མང་པོ་ཞིག་ཐོག་མར་སྤྲི་སྟོན་གསོའི་གོང་གི་གྲྭ་ཆ་ཁག་གི་ནང་བཤད་ཡོད་ཅིང་། འདིར་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལར་ཕན་པའི་སྤྱོར་བ་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་ནས་མཉམ་སྟེ་བ་བྱེད་ཚོ།

གོང་དུ་ཚིག་ཐོར་བཀོད་པའི་གོམ་པ་དང་པོ་སྟེ་མ་ལག་དང་སྟོ་ཚོགས་རང་བཞིན་ངོས་བཟུང་བ་ཞེས་པ་དང་འབྲེལ་ནས་སྟོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྟོག་འཛིན་ཅན་གྱི་མ་ལག་དེར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་། མ་ལག་དེ་དག་ཁོད་ཀྱི་རྒྱུན་ཆ་སྟོ་ཚོགས་པ་ནང་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་ལས་འཚར་ཁག་གི་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཚོ། (དཔེར་ན། སྟོད་བཅུད་གོ་རྟོགས་སམ་མ་ལག་བསམ་གཞིག་ལྟ་བུ་ཡིན།) དེ་དག་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པའི་སྟོན་ཕྲུག་ཚོར་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་ལས་སྒལ་པོ་ཡོད་སྲིད། དཔེར་ན། གྲོགས་པོ་གསུམ་དབར་གྱི་སྒྲུལ་ཤུགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བཞམ་ཁྱིམ་ཚང་གི་འགྲོ་སྟངས་དང་། སྟོད་བཅུད་རིག་པའི་འགྲོ་སྟངས། དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་འགྲོ་སྟངས། ཡང་ན་དབུལ་ཕོངས་ལྟ་བུའི་མ་ལག་དང་སྤྲིག་འཛུགས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཞེབས་པའི་གནད་དོན་བཅས་ལ་སྟོན་ཕྲུག་གིས་སྟོན་སྤྱོང་བྱེད་སྒྲས་རྟོག་འཛིན་ཆེ་ཅུ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ། མ་ལག་དེ་དག་ལ་འཚར་གཞི་བཀོད་ནས་སྟོན་ཕྲུག་གིས་རྟེན་འབྲེལ་དང་སྟོ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་པ་དང་། རིམ་གྱིས་མ་ལག་དེ་དག་གི་རྟོག་བ་ཆེ་བ་དང་གཏིང་ཟབ་པའི་གནད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུའི་མཐུན་རྒྱུན་འགོག་ཐུག

འདི་འདྲ་བའི་ཐབས་རྩལ་ཁག་ཅིག་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟེ་མཐོང་ཞེས་པའི་གྲྭ་ཆའི་ནང་གོང་སྟེལ་བཏང་ཡོད་ནའང། འདིར་ནི་ཐབས་རྩལ་དེ་རྣམས་ལས་འཚར་རམ་གནད་དོན་བྱ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཆེད་དུ་ཕྱོགས་རྒྱ་དང་། རིམ་པ་འཕར་མ་མཇུག་འབྲས་ལ་ཚོད་བགམ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཚུད་ཡོད། གནས་སྟངས་མང་པོའི་ནང་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་འཕྲལ་ཕྱུགས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཚུལ་མ་ཐུན་གྱི་ཚོད་བགམ་མ་བསྟེན་པར་འཇུག་འགྲོ་གི་ཡོད། བཟང་སྤྱོད་དང་མ་ཐུན་པ་ཡོང་བ་ལ་མཇུག་འབྲས་ལ་དམིགས་པའི་ཚོད་བགམ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ནང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་དེ་ཚན་ཁག་མང་པོར་འབྱར་ནས་བལྟ་དགོས། སྟོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་གནད་དོན་བྱ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོར་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་རིམ་དེས་ཚོགས་འདུས་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ཡོད་ན་བསམ་གཞིག་བྱ་རྒྱ་ལས་ལྟ་ཡི་ཤ་ཕན་ཚ་ནས་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཤ་ཕ་ཡིན། ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཡིན། ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཕན་ཐུབ་ཀྱི་ཐ་ཚད་ཡིན།

ཐེབས་ཚུལ་ལ་བསམ་གཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་འོང་རྒྱུ་ཡིན།

དེར་མ་ཟད་གནད་དོན་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་རྟོག་དཔྱོད་བྱེད་པའི་རིག་རྩལ་སྦྱོང་བ་ན་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་སོ་སོའི་རིན་ཐང་དང་མཐུན་པ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་བསམ་གཞིག་དང་ཚོད་བགམ་བྱེད་པ་བརྒྱུད་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ལག་ཐོག་ཀྱི་གནད་དེ་ཉིད་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་དང་རྗེ་ལྡན་འབྲེལ་བའི་ཐད་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཛིན་བར་སྐུལ་མ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་ཁོང་ཚོའི་སྤྱོད་བ་ལག་ལེན་རྣམས་སྐྱེར་དང་། སྤྱི་ཚོགས། གོ་ལ་སྤྱི་འི་དང་རྒྱས་སྟེལ་བའི་ཕྱོགས་སུ་རྗེ་མང་རྗེ་མང་དུ་ཁ་སྐྱར་ཐེབས་ཐུབ་པ་ཡིན། འཇུག་ཐབས་འདི་དེ་ནི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་ཤེས་རྒྱོང་སྟེ། དཔེར་ན། ཕྱོགས་ལྟར་གི་བསམ་པ་ལྟ་བུས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་དཔྱད་ཞིག་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུར་འགོག་རྒྱན་བཟོ་བའི་བྱེད་ལས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་མགོ་གཅོན་བྱ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། འདིར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་ནུས་པ་གཞན་མང་པོས་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་ཅིང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། མི་གཞན་ལ་བརྩེ་མཚོང་དང་སྙིང་སྟྲག་མཉམ་སྦྱོང་གི་ཚོར་བ། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་ལ་བརྩེ་མཚོང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་དེ་ལྟའི་སེམས་སྦྱོང་གི་ཤུགས་རྒྱུན་ཆད་པ་རྣམས་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ནུས་པ་སྐྱེལ་བྱེད་དོ།།

མཐའ་མ་དེ་ལ་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པོ་ལས་ལ་ཞུགས་པ་དང་དཔྱད་ཞིག་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་གོ་ལའི་ཁྱད་ཚོས་ལྟར་ཅི། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་རྒྱ་ཏུ་རང་དང་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱན་སྤྱི་ན་བའི་ཁྱད་ཚོས་ལྟར། དེར་བརྟེན་གཞན་གྱི་བྱེད་སྤོར་རྒྱ་ཏུ་བསམ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱེད་སྤོར་ཞུགས་པར་གཞན་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་རུབ་བ་རྒྱུའི་འདོད་པ་དང་། གཞན་ལས་བློ་སྐྱེད་ལེན་པ། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་། བསམ་ཚུལ། ཡོན་ཏན། ཉམས་སྦྱོང་བཅས་ལ་བརྩེ་བཀུར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གུ་ཡངས་པའི་སྦྱོད་ཚུལ་ཀྱིས་ཕན་གྲོགས་བྱེད། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་རང་གིས་ཤེས་མི་ཤེས་པ་དང་། གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཆ་ཚེན་པོ་བརྩེ་རྒྱུ་དོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྷན་པའི་དམའ་ས་འཛིན་པའི་ཁུས་པས་ (faculty of intellectual humility) སློབ་གཉེར་དང་། འབྲེལ་ལམ། མཉམ་ལས་བཅས་ལ་རོགས་སྒྲུར་ཆེན་པོ་བྱེད། བཤོ་གླེང་བྱེད་པའི་སྒེབས་ཕ་རོལ་པོས་ཀྱང་རང་དང་འབྲ་བར་ཁོང་ཚོའི་རྒྱ་མཚན་དང་ཉམས་སྦྱོང་སྟེལ་ཏེ་རང་རང་གི་དམ་བཅའ་བསྟུན་པར་བྱེད་པས། དམ་བཅའ་དེ་དག་རང་གི་ལངས་ཕྱོགས་དང་མི་གཅིག་ཀྱང་ཕ་རོལ་པོར་བརྩེ་འཛོག་བྱས་ན་གྲུབ་འབྲས་ལྟན་པའི་བཤོ་གླེང་ཞེས་པ་འབྱུང་སྲིད། རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྟན་པའི་དམའ་ས་འཛིན་པ་དང་བློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་མེད་པར། བཤོ་གླེང་དང་གཉིས་མོས་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་ཡོང་མི་སྲིད་ཅིང་། གང་བཤད་པ་དེ་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་རྟོག་དཔྱད་ཆ་འཕགས་ཙོད་ཀྱི་རྒྱུར་འགྱུར་དེས།

སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་དེར་ད་དུང་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་དང་རང་གིས་གཞན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་། གནད་དོན་སོགས་ཀྱི་ཐད་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཁྲོས་མོལ་ནང་འཇུག་རྒྱུའི་ནུས་པ་གསལ་པོར་ཕྱིར་ལྡོན་རྒྱུའི་ནུས་པ་དགོས། མཉམ་རུབ་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་དོས་ནས་སེལ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཚབས་ཆེན་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་དང་རིན་ཐང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དགོས། དེས་ན། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པར་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། འདི་ཙོད་བྱེད་པ། གཞན་ལས་བློ་སྐྱེད་ལེན་པ། ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བཤོ་གླེང་གི་ཆ་

ཤས་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པས་གཞོགས་འདེགས་རྒྱས་ཆེན་བྱེད། སོ་སོའི་དབྱུད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་གཏེང་ཚུགས་པའི་རིན་ཐང་ཐོག་གཞི་ཙ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བ་གནད་ལ་ཞེལ་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ནུས་ཤུགས་དང་ཟློ་སྟོབས་སྒྲེལ་བའི་གཏམ་གྱེང་ཐུབ་པ་ནི་མ་འོངས་པའི་གོ་ལའི་མི་སེར་དང་སྟེང་སྟོབས་ཆེ་བའི་འགོ་ཁྲིད་སློབ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ནུས་ཚལ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གསལ་བའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ནུས་ཚལ་སྟེང་འཛིལ་རྒྱས་བཏང་ཞིང་། འདིར་མ་ལག་དང་རྟེན་འབྲེལ་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད། མ་ཟད་འབྲེལ་ལམ་འདི་ལ་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་ཚད་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དགོས། དེས་ན་སློབ་ཐུག་གིས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཕབས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆ་ཚང་བསྒོ་གྲེལ་གྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་དངོས་སྒྲུར་ཐུབ་ཅིང། དེ་ནི་མི་སྣེར་གྱི་ནུས་པ་དང་རིན་ཐང་རྣམས་གཤིས་ཀྱིས་རྒྱུ་འཛིགས་པ་ཅམ་མིན་པར། དེའི་ནང་ཚང་མས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་འགྲོ་བ་མི་འདི་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་སོགས་བེད་སྤྱད་དེ་གལ་ཆེའི་གནད་དོན་ཐད་ཚོགས་སྲེའམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཟོ་གྲྭ་ཆུང་ཡོད། བཟོ་གྲྭ་འདི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཐུག་གིས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་མཉམ་ལས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། མཐར་རང་གི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མི་ཚེ་དང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་གཞན་དང་མི་གཅིག་པའམ་ཁག་པོ་ཡོད་མེད་རྗེ་ལྟར་ཡང་གནད་ལ་སྙིན་པོ་དང་དོན་དང་ལྡན་པའི་སྟོན་ནས་མཉམ་རུབ་བྱ་རྒྱུར་ཐུབ་པས་ཐུགས་ཁུར་ཆེ་ཐུབ་ཡོད།

མཇུག་བསྡུ་བ།

ང་ལྟའི་འགྲོ་བ་མི་འདི་གནས་སྟངས་ནི་ཅ་ཅང་རྟོག་དཔྱད་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། མི་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྲངས་མེད་འཕྱད་པའི་རྒྱུད་རིས་ནང་རིས་གྱིས་ཡར་རྒྱས་ཤིག་གཏོང་བར་འབད་པའི་ཚེ་ཕྱུ་གུ་དང་ལོ་ན་ཏན་པ་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འཕྱད་ཀྱི་ཡོད། མི་ཚེའི་ནང་གི་སྒྲིན་ལྡུ་ལྡ་ཚོགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ཚེ། ཀུ་དོག་པའི་རང་ལེ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསླངས་པ་དང་གཞན་ལེ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཐག་གཅོད་དབར་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཡོད་རྩད། འབྲས་བུ་ནི་ང་ཚོའི་མེམས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་དང་ཕྱོགས་ལྟང་གི་བསམ་བློར་རྟེ་གཅིག་ཏུ་རྟེན་ཤེས་བསྟེན་ཕྱོགས་ལས་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ལྟའི་རྟེན་ཤེས་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོའི་སྒོ་གསུམ་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱའི་ནུས་པ་དང་གནས་སྟངས་གཅོ་མོ་ཞིག་ལ་མཐུན་སྟོར་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཏཱིན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱའི་འདོད་པ་དགོས། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་སྟེང་རྟེ་ནི་སྤེ་ཤེས་ཡོན་སྟོན་གཅིག་ཏུ་འདུ་མཁན་དང་ཀུན་སྟོང་བྱེད་མཁན་ཀྱི་བཟློད་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། སྟོན་ཐབས་འདིའི་གྲྭབ་ཆ་རྣམས་ཀྱིས་བཟང་སྤྱོད་དང་འགན་འཛིན་ཡོད་པའི་ཐབས་གཙོ་བྱེད་ཐུབ་ཅེས་ཁས་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད། ཐུབ་ཆེ་བའི་ནུས་པ་བསྐྱེད་དེ་ཕྱིར་འདོན་ཐུབ་མཁན་ཀྱི་སྟོན་ཐུགས་ཀྱི་ཐབ་ལ་མ་ཐུན་ཏེན་ཐུབ་ཅིང། ཁྱོད་མདའ་ཐུང་སྐྱོད་བྱས་ནི་སོ་སོའི་ནུས་པ་དེ་དམིགས་ཡུལ་བཟང་པོ་ཞིག་དང། རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་དོན། ཁྱེ་ཆེ་ས་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཁེ་ཕན་བསྐྱེད་ཁྱོད་རྣམས་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།།

SEE LEARNING

བྱམས་བཟང་དང་བློ་ཁོས་ཐེལ་བའི་སློབ་གསོ།

ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན།

༡ | འགོ་འཛུགས་པ། 101

སྲི་སློབ་གསོའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་སྟེགས་བུ་ལ་ཞུགས་པ།
ཆེད་ལས་མི་སྣའི་སློབ་གཉེར་ཚོགས་སྡེ་ཞིག་སྒྲུན་པ།
སློབ་མའི་ནང་ཚོད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་འཚམས་པའི་བསྟན་གཞི་བཟླག་རྒྱ།
སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་གཟི་སྒྲིག་ལ་ཞུགས་པ།
ལག་བསྟར་རིམ་པའི་གདམ་བྱ་ཁག་ལས་གདམ་ཀ་བྱེད་པ།
དུས་ཚོད་ཐུང་བའི་སྒྲབས་སུ་སྲི་སློབ་གསོའི་བཀོལ་སྤྱོད།

108

༢ | སྐྱེན་རྟེ་ལྡན་པའི་འཛིན་ཁང་གི་རྩ་འཛིན།
སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་བཀྲ་བཀུར་ཞུ་བ།
སློབ་མའི་ཀུན་སྤྱོད་དམ་འཛིན་གྱི་ཆེད་དུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཇུག་ཐབས།
སོར་ཆུད་རྒྱས་ལོན་གྱི་འཇུག་ཐབས།
མ་ལག་གི་བསམ་བློ་བ་དང་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་དུ་གྱུར་པའི་སློབ་མ།

114

༣ | སྲི་སློབ་གསོའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་བྱེད་སྒོ།
མ་ཐུན་སྤྱོར་མི་སྣའི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་སློབ་སྟོན་པ།
སློབ་གཉེར་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་སློབ་སྟོན་པ།
མི་ཁག་དགེ་རྒྱང་བའི་སློབ་སྟོན་པ།

117

๔ | སློབ་མར་དམིགས་ཆས་སྲི་སློབ་གསོ་ལ་བསྟུན་འཕྲུར་གཏོང་བ།
རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་བཅོས་སྒྲུར།
སློབ་གཉེར་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་བ།

120

๕ | སློབ་གཉེར་ཚོད་བཀག
ཉམས་ཚོད་ཀྱི་གདམ་ཀ

123

๖ | ལག་ཕེན་ཕེགས་སྒྲུབ་གཏོང་བའི་བོཏ་གཅད་གཞན།
འཛིན་སྐྱོང་/དབུ་འཛིན། སྟེ་ཁྲིད་དང་རྒྱབ་སྐྱོར།
ཁྱིམ་ཚང་/ཚོགས་སྡེའི་འབྲེལ་ལམ།

ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན།

སྤྱི་སྨོན་གསོལ་འགྲུལ་བཞུད་ལ་ཞུགས་པར་འཚམས་འདི་ཞུ། བྱམས་བཅུ་དང་བློ་གྲོས་སྒྲོལ་བའི་ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ངེད་ཅག་གི་འབད་བརྩོན་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐུར་བ་གྱུ་འདེགས་གནང་བར་དགའ་སྨོ་འཕེལ་ཞེང། དོན་སྙིང་ལྟན་པའི་མྱོང་བ་འདི་འཛིན་ཁང་དང། སྨོན་གྱ། ཚོགས་སྡེ་གང་རུང་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུར་ཁྱོད་ཆས་པ་གདམ་ཐོན་བྱང་བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ། རྒྱས་མངའ་མ་མཆིས་པའི་བཙོ་དོན་དང་བྱེ་གོ་ལ་བའི་བསྟན་གཞིའི་ཚ་འཛིན་གསར་པ་གང་ལྟར་ཡང་ཐོག་མར་ཁས་ལེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། སྨོན་ལྷག་གི་ས་མྱོང་ཚན་ཁག་ལ་ནམ་འགྱུར་རེ་ལྟར་སྟོན་མེན་ཐད་ཁྱེད་ལ་ཤེས་འདོད་རྒྱ་ཕྱི། སྨོན་ཚན་གསར་པ་སྨོན་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུར་ཝོ་ཝོའི་གྲ་ཕྱིག་ཐད་ཁྱེད་ལ་འཚམ་འཚུབ་དང་ཞེ་ཚོམ་ཀྱི་ཚོར་སྣང་རྒྱ་ཕྱི། བྱེད་ཐབས་གསར་པ་ཞིག་སྤྱོད་རྒྱུར་འདི་དག་ཚང་མ་རྒྱ་མཚན་ལྟན་པའི་ནམ་འགྱུར་ཤ་ལྟག་ཀུན་ཁྱེད་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཁོ་ཚོ་ཀ་ཁ་ཕུད་མེན་འབྱུང་རྒྱུར་ངེས་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་སྤྱི་སྨོན་གསོའི་བསྟན་གཞིའི་པར་གཞི་གཉིས་པའི་སྐབས་ཡར་རྒྱས་སམ་ལེགས་བཅོས་གཏོང་ཕྱོགས་ཐད་ཁྱེད་ལ་བསམ་ཚུལ་འགའ་འབྱུང་གིས། དེ་ལྟ་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་དེད་ཅག་ལ་གསུང་རྒྱའི་རེ་བ་ཞུ་ཡི་ཡོད། གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ལ་སྤྱི་སྨོན་གསོ་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སྨོན་ལྡུག་ཚོས་འཛམ་གྲིང་ནས་གྲི་བློ་ཏོས་དང། ལྷོང་ཟླ། ལྷོ་ར་ལག་ལེན་བཅས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་འབྲས་བུ་དང། ཁེ་ལན། དཀའ་ཚེགས་སོགས་ལ་དཀའ་པོའི་ངང་ནས་ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུར་ངེས་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན་ཁང་གང་གཏོགས་པ།

ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འདིས་སྨོན་ལྡུག་ཚོར་བྱུག་འབྲས་གང་ལེགས་གང་བཟང་འཕོག་ཆེད་སྤྱི་སྨོན་གསོ་འདི་ལག་བསྟར་བྱ་ཚུལ་ཐད་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ་མ་ཟད། འདིའི་ནང་འགོ་འཛུགས་ཕྱོགས་སྟོན་བཤད་པ་དང་ལག་ལེན་ལམ་ལྟོང་འོང་བའི་ལམ་སྟོན་གསལ་ཞིང། རིག་གཞུང་ལ་བསྟུན་འགྱུར་དང། སྨོན་ལྡུག་གི་ཀུན་སྤྱོད་སྟངས་འཛིན། དམིགས་བསལ་སྨོན་གཉེར་ཐད་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་སྨོན་ལྡུག་དང་མཉམ་རྩེ་བ་ཕྱི་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་སྨོན་སྟོན་ཞིང། བཀའ་ཆེགས་ཤོ་གས་ལ་ཏཱ་ལའི་ཟླ་ཁོ་ཚོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཀྱང་ཁ་ཕུད་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁ་ཏོན་ཡོད། ཕྱོགས་ཀུན་ཕྱི་ལ་ལག་ལེན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀ་ཏོ་ཞིག་ཡོད། ཁ་ཕུད་ཀྱི་ཀུན་ཁ་ཕུད་ཀ་ཏོ་ཞིག་ཡོད། ཕ་ཚ

༢ | འགོ་འཛུགས་བཤད།

གཤེ་སློབ་གསོའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་སྒེགས་བྱ་ལ་ཞུགས་པ།

བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་གསར་པ་ཞིག་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱ་ནི་གླིང་སྐད་འགེལ་བ་དང་ཁག་པོ་གཉིས་ཀ་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁྱེད་ཀྱིས་གཤེ་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་འདི་ལག་བསྟར་མ་བྱས་གོང་བསླབ་གཞི་འདིའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་གླེང་སྒྲེགས་སྲུ་ཞུགས་རྒྱུར་ང་ཚོས་མཚམས་སྦྱོར་ནན་པོ་ཞུ་ཡི་ཡོད། གླེང་སྒྲེགས་འདིས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་སློབ་ཚན་འཆར་འགོད་དམ་བཀྲིག་བྱེད་ཕྱོགས་གསལ་འདོན་བྱེད་ཅིང། དེས་ཁྱེད་ལ་གཤེ་སློབ་གསོའི་སློམ་གཞི་དང་བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་གྱི་ཕྱི་ཁོག་ལ་རྒྱས་སྟོན་གསལ་པོ་བྱེད། སློབ་ཚན་བཀྲིག་གིས་ད་དུང་ཁྱེད་ལ་སོ་སོའི་ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་བཅངས་པའི་རེ་བའི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱར་བློ་སྟོབས་སྒེགས། གཤེ་སློབ་གསོ་དངོས་སུ་སྟོན་མཁན་གྱི་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་པར་གྱི་དགེ་མཚོན་གྱིས་སོ་སོའི་གནས་བབས་ཁྲོད་ཤེས་སྦྱོང་དེ་གང་འདྲ་འབྱུང་མིན་ཡིད་ལ་བྱ་རྒྱར་ཁྱེད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད། གཞན་ཡང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་གླེང་སྒྲེགས་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་ནང་གཤེ་སློབ་གསོ་ལག་བསྟར་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་གཏོང་སའི་གླེང་སྒྲེགས་ཤིག་ཆགས་རྒྱར་དམིགས་ཚད་བཟུང་ཡོད། བཟང་སྦྱོར་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཁོར་ཡུག་འཕེལ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་སྟབས། ང་ཚོས་རྒྱ་ཆ་གསར་པ་ (དཔོག་གི་བཟོ་གླེང་ཚོགས་འདུ། ཕྱོགས་སྟོན་བཤད་པ། སློབ་ཚན་གྱི་དགེ་སོགས་) དང། དེ་བཞིན་ཚད་མཚོའི་སློབ་གཉེར་གྱི་གོ་སྒྲིགས་སྒྲུན་མཁན་གྱི་སློབ་ཚན་འཕར་མ་ཁ་སྟོན་ཞུ་ཡི་ཡིན།

ཆེད་ལས་མི་སྣའི་སློབ་གཉེར་ཚོགས་སྤེ་ཞིག་སྒྲུན་པ།

སྤྱི་སློབ་གསོ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱར་མ་ཐུན་སྦྱོར་སླད་ང་ཚོས་དེའི་ཐད་ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་གྱི་སྤེ་ཚན་ཞིག་སྒྲུན་རྒྱུར་ལ་སྒྲལ་མ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་ཚོགས་སྤེ་ཞིག་ཡོད་ན་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཚོས་བསམ་ཚུལ་དང་རྒྱ་ཆ་གསར་པ་ཁག་གི་ཐོག་ལས་དོན་འགོ་འཛུགས་བྱ་རྒྱར་ཕན་ཐོགས་ཅ་ཅང་ཆེ། ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་ཚོགས་སྤེ་ཞེས་པ་ནི། སོ་སོའི་ཤེས་རྒྱ་དང་ཁྱད་ཁོངས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་སོ་སོའི་རྩལ་རྣམས་གོང་མཐོང་གཏོང་ཆེད་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་ཐོག་ནས་འཆར་ཅན་འབྲེལ་ལམ་མམ་ཐུག་འཕད་བྱ་རྒྱར་མོས་མ་ཐུན་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་རྒྱ་ཁག་ཅིག་ཡིན། མཉམ་རུབ་བྱེད་པས་སྤྱི་སློབ་གསོའི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་འཆར་འགོད་དང་མཐུན་སྦྱོར་བྱ་རྒྱ། རིན་ཐང་གཏན་འབེབས་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཤེས་ཡོན་སློབ་པ་རྣམས་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཆེན་པོ་བྱེད། ཅི་སྟེ་སློབ་གཉེར་གྱི་ཚོགས་སྤེ་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱ་ཆ་ཐུན་ཞིག་ཡོད། ཉུང་མཐར་རང་གི་ཐོང་ཚོར་སྟེལ་རིས་བྱེད་སའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་གཞན་ཞིག་རོགས་པར་འཚོལ་དགོས་ཞེས་ང་ཚོས་ལམ་སྟོན་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་ཚོགས་སྤེའི་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཚོས་གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ཁག་ལ་ཐུགས་ཚང་བཏང་དགོས།
༡ བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་ནང་འཚོལ་ཞིག་བྱས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཁག་ལ་སོ་སོར་གོ་རྟོགས་གང་བྱུང་བའི་ཐད་བགྲོ་གླེང་བྱེས།
༢ ཐོང་ཚན་ཁག་ལག་བསྟར་བྱས་པ་ལས་སོ་སོའི་གྲྭབ་འབྲས་དང་དཀའ་དཔལ་སྐོར་བཞུ་ཚུན་ཤོད་རེས་བྱེས།
༣ ཐོང་ཚན་ཁག་ལ་གནད་སྙིན་གྱི་སྒྲུར་བཅོས་གང་བྱས་སྐོར་ཤོད་རེས་བྱེས།

- ཕྱོན་འཕྲིའི་རྒྱུས་ལོན་དང་། གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན། མཐུན་རྐྱེན་བསྟེན་སྦྱོར་ལྟ་བའི་ལག་ལེན་ཐུང་གྲས་རྣམས་ཀདར་སྒོམ་ལག་ལེན་དང་མཉམ་དུ་སྒྲིལ་ནས་ཉམས་ཚོར་དེ་ཚོའི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱོས།
- སྲི་སྨོན་གསོའི་སྐབས་མངོན་དུ་གྱུར་བའི་འཇིག་ཁང་དོ་དམ་གྱི་གནད་དོན་སེལ་ཕྱོགས་ཐད་གྲོས་འཚར་འདོན་དགོས།
- སྨོན་ལྷག་གི་དགོས་མཁོ་ལེགས་པ་སྒོང་སྨད་ཁོང་ཚོའི་(གསང་དགོས་པའི་རིགས་གསང་ཉར་བྱས་ཏེ་)དགོས་མཁོ་དང་ཡར་རྒྱས་སྒོང་གྲོས་བསྡུར་བྱོས།
- ལག་ལེན་ལེགས་སྨྲས་ཡོང་བའི་འགོག་རྒྱན་སྒོས་བསྡུར་བྱོས།
- བསམ་བློའི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་བློ་སྟོབས་སྲེལ་དགོས།
- ཞེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭའི་སྲི་སློབ་གསོའི་ལས་འཚར་རམ་ད་ལྟའི་ལས་འཚར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེད་ས་གནས་ཐུག་སྲེལ་ཚོགས་པ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་མཐུད་བྱེད་པོར་ལས་བྱེད་ཅིག་བསྐོ་གཞག་བྱོས།

སློབ་མའི་ནན་ཚོད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་འཚམས་པའི་བསླབ་གཞི་བཟླག་རྒྱུ།

ད་ལྟའི་ཆར་ཏ་ཐོག་ནས་ལྟ་ཟློག་ཐུབ་པའི་བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་གྱི་པར་མ་ཁག་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་གི་སྨོན་འཕྲོ་སློབ་བྱ་ (ཤོ་ ༥ ནས་ ༢ བར་) དང་། གཞི་རིམ་འོག་མ། (ཤོ་ ༤ ནས་ ༡༠ བར།) གཞི་རིམ་གོང་མ་ (ཤོ་ ༡༡ ནས་ ༡༣ བར།) བཅས་ཀྱི་ཡིན། མཐོ་རིམ་སློབ་བྱའི་ (ཤོ་ ༡༤ ནས་ ༡༥ བར་) བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་ནི་འབྱུང་ལ་ཉེ། ལོ་ན་མཉམ་པ་ཚོར་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ་གློག་ཏུ་བཙུག་ནས་བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་འདི་ར་གོམས་འཇོས་སམ་རྒྱུས་མངའ་ལོན་པ་བྱེད་དགོས། དེའི་ཕྱིར་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་ཆ་ཚང་ཞིང་གཅིག་ལ་གློག་མི་དགོས། དུས་གཅིག་ལ་སློབ་ཚན་གཅིག་གམ་གཉིས་བཟློས་བགྱིས་ན་སྒོང་ཚན་ཁག་ལ་རིམ་གྱིས་གོམས་འཇོས་སམ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐུབ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་གྱི་འཇུ་བཤུས་མེད་ན། ཏ་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་གྲ་གྲྀག་སློབ་ཚན་ཐོན་རྟེས་ཁྱེད་ལ་འབྲལ་རྒྱུ་ཡིན།

སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་གྲ་སྒྲིག་ལ་ཞུགས་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་གྱི་སློབ་ཚན་ཞིག་གློག་པའི་ཚེ།

> སྒྲོང་ཚན་སོ་སོའི་སྐབས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོང་ཚན་ཁག་གི་ནང་བྱེད་སྐོ་དང་། ཉམས་སྒྲོང་། དེ་ལན་བཅས་ལག་བསྟར་བྱེད་སྟངས་ཁག་ལ་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། སློབ་ཚན་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་ཤེས་ན། བཤོ་གྲེང་བམ་བྱེད་སྐོ་གང་ཞིག་གི་ཁ་ཕྱོགས་གློ་བུར་དུ་གཞན་དུ་ཕྱོགས་ཚེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་དེ་གা་རང་ལ་སེམས་གཏོད་ཐུབ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་རོས་ནས་སམ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་རོགས། གོགས་པོ། ཡང་ན་ནང་མི་བཅས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུས་ལོན་ནས་བྱ་རང་བྱེད་པའི་སྒྲོང་བརྡར་བྱོས། རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ནི་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ཙམ་གྱི་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོན་ཐུགས་ཆོར་དེའི་ཐད་བྱང་ཚད་ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག་དངོས་སུ་མིག་དང་ལེ་སྟོན་ཐུབ་ན་ཁོང་ཆོར་དགའ་ཉམས་སམ་བདེ་སྡང་ཞིག་སྤྱི་ན་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཉམས་རྒྱོང་ཐོག་བསམ་ཞིན་བྱེད་པ་ལྟར། སོ་སོའི་སྟོན་ཐུགས་གཱིས་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པའི་སྒྲོང་བརྡར་བྱ་རྒྱུར་ཁོང་ཆོར་ཆོར་སྡང་གང་འདྲ་འབྱུང་མིན་ཐད་གཅིག་བྱས་ན་ཁྱེད་ལའང་རེས་ཤེས་འགའ་རྟེད་ཐུབ། རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ཁག་སྒྲ་འཇུག་བྱས་ཏེ་དཔོ་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སྟོན་པའི་གླེང་སྟེགས་ཐོག་འཛིན་རྒྱ་ཡིན་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ནས་ཉན་ཏེ་རྟེས་སུ་འབྲང་ན་འགྲིགས།

(སྒྲོང་ཚན་སོ་སོའི་ནང་བཀོད་པའི་) བྱེད་སྐོའི་འཁྲབ་གཞུང་གི་ནང་དོན་ལ་གོ་བ་ཆགས་ཕྱིར་སྐད་ཆེན་པོ་བརྒྱབ་སྟེ་བློག་དགོས། འཁྲབ་གཞུང་ལ་སྒྲུར་བཅོས་གཏོང་རྒྱུར་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་མི་དགོས། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོག་བརྗོད་གསར་པ་དེ་འདྲ་བྱིས་ཀྱང་ཆོག །ཁྱད་པར་དུ་དེ་ལྟའི་སྒྲུར་བཅོས་ཀྱིས་སྟོན་ཐུགས་ཆོར་སྟོན་ཚན་གྱི་ནང་དོན་རྟོགས་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ན་སྒྲུར་བཅོས་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་དགོས།

སྒྲོང་ཚན་ཁག་གི་འགྲེལ་བཤད་གློག་སྐབས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སྟོན་ཐུགས་ཆོས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱས་འཛིན་ཁང་ནང་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལྟ་བུར་གསལ་འདེབས་དགོས། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་སྐབས་དོན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དང་བསྟུན་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་འཁྲབ་གཞུང་ལ་སྒྲུར་བཅོས་གཏོང་འདོད་པ་གང་ཡིན་ཡང་དེ་དོས་འཛིན་རྒྱུར་དགོས་རམ་བྱེད།

སྒྲོང་ཚན་སོ་སོར་དགོས་པའི་རྒྱ་ཆར་དོ་སྟོང་བྱོས། ང་ཚོར་དགོས་མཁོའི་རྒྱ་ཆ་ཚད་ཅན་ཞིག་ལས་མེད་ནའང། རྒྱ་ཆ་ཁ་ཤས་གཞན་ལས་མང་དགོས་པའམ་སྟོན་ཚན་ཞིག་གི་ཆེད་གྲོ་ཕྱིག་སྐབས་བསྡུ་རྒྱབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

སྒྲོང་ཚན་སོ་སོར་ཆ་བགོས་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་ལ་དོ་སྟོང་བྱོས། ཁྱེད་ཀྱིས་བསྟན་གཞིའི་ཚ་འཛིན་གྱིས་པའི་སྐབས་སྟོན་ཐུགས་ཆོར་དུས་ཚོད་གང་ལ་མང་བ་དང་ཉུང་བ་དགོས་མིན་དོ་སྟོང་བྱོས།

གསར་པཉམ་ཁག་པོ་ཡིན་སྲིད་པའི་མིང་ཚིག་ཁག་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། མིང་ཚིག་དེ་དག་ཐ་སྙད་འགྲེལ་རིས་ (ཐ་སྙད་གསར་པའི་གོ་དོན་བཀྲལ་ཞིང་མིག་གི་མཐོང་ཐུབ་པའི་རེ་ཤུ་མིག) ཤེག་ནང་འཇུག་རྒྱུར་བསམ་བློ་ཐོངས། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐ་སྙད་གསར་པ་རྣམས་སོ་སོའི་དག་ཆ་དང་ཡིག་གཟུགས། ཡང་ན་འཕྲི་གློག་དག་བཅས་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་ནང་བཙུག་ན། སྟོན་ཐུགས་གྱི་ཏན་པ་དང་གོ་དོན་དང་ཐ་སྙད་གསར་པ་སྒྲོང་བའི་ཐུར་ཚད་སྒེལ་བར་བྱེད།

ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་གི་སྒྲུང་དང་དཔེ་མཚོན་རྣམས་ཆོང་ཚན་ཁག་ལ་ཁ་སྐོན་བྱ་རྒྱའི་དུས་ཚོད་ནས་འཚམ་མེན་ལྟ་དགོས། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་དངོས་བྱང་མི་ཚེའི་ཆོང་བ་ཁག་ལ་དོ་དཏྱེངས་བསྟེན་དེས། ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་ཤེས་ཆེན་པོས་སོ་སོའི་སྒྲུང་རྣམས་ཆེད་ལས་སློབ་ཁོངས་སུ་བཅུག་སྟེ་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སྤེལ་བ་ནི་འཇེལ་ལམ་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་དང་ལྟ་ཚུལ་གསར་བ་ཁག་ལ་གསོན་ཤུགས་སྤྱི་ན་པའི་ལམ་དོན་སྟེང་ལྟན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ།

ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ (ཀུན་སྤྱོད་དམ་ཚོར་བ་སོགས་ཀྱི་) རྣམ་འགྱུར་དྲག་པོ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་བཟློད་དོན་ནམ་སྤྱོང་བཏར་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱེས། ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་སེམས་ངལ་གྱི་རྒྱན་བྱེད་སྲིད་པ་འགོག་ཆེད་བྱེད་སྐོ་སྒྲུར་བཅོས་གཏོང་ཕྱོགས་ཐད་བསམ་ཞིབ་བྱེས། སློབ་ཕྲུག་སུ་ལ་སློབ་གསོ་བ་ལྟ་བུའི་ངོགས་སྐྱོར་འཕར་མ་དགོས་ཚེ་འཇེལ་ལམ་སུ་ལ་བྱེད་དགོས་མིན་བརྟན་བརྟན་ཏེ་ཀ་ཏེ་བཟོས།

ལག་བསྟར་རིམ་པའི་གཏམ་བྱ་ཁག་ལས་གཏམ་ཀ་བྱེད་པ།

འཛིན་ཁང་དང་། སློབ་གྲྭ། སློབ་གྲྭའི་རྩེས་མམ་ཚོགས་པའི་འགྲོ་ལུགས་སོ་སོའི་ནང་སྒྲ་སློབ་གསོ་འདི་ཅུང་མི་འདྲ་བར་སྣང་། དུས་ཚོད་རྒྱས་བཅད་དང་མཐུན་རྐྱེན་འབེལ་བོད་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སྒྲ་སློབ་གསོ་ལ་གང་ཐུབ་གང་ལྟོགས་ཀྱིས་འཛུག་ཕྱིར་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་གོ་སྐབས་སྐྱེན་མཁན་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་འདེམས་རྒྱ་གལ་ཆེ། མ་གཞི་ཆ་ཚང་མེད་ནའང་གཤམ་དུ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པའི་ལག་ལེན་བསྟར་ཐབས་ཀྱིས་བཟང་སྦྱོར་ཤེས་སྦྱོར་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་ད་ལྟའི་ལས་འཆར་ཁྲོད་མཉམ་ཕྲེབ་རྗེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་མིན་ཐད་ལམ་སྟོན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད། གཤམ་གསལ་ལ་གཏམ་གྱི་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ནུས་པ་རྗེ་ལྟར་ཐོན་མིན་ཐད་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་ཐོག་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུར་ངཚོས་སྐུལ་མ་ཞུ་ཡི་ཡོད།

འཛིན་ཁང་།

བྱ་ཐོག་ནས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་ཐུ་སྒྲིག་སློབ་ཚན་སློབ་ཐོན་བྱང་བའི་འཛིན་དགེ་དེ་རང་གིས་འདོད་མོས་ལྟར་རིམ་པ་གང་ལའང་སྤྲེ་སློབ་གསོ་སློབ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུར་འོས་ཚོས་ཚང་བ་ཡིན། འཛིན་ཁང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་གཏན་ཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་གྱི་ཚ་ཤས་སུ་སློབ་ཕྲུག་ཚང་མར་བསམ་བློའི་འཚར་འཛེལ་དང་འཚམ་པའི་བསྟན་གཞིའི་རྫ་འཛིན་མཁོ་འདོན་བྱེད་ཐུབ། གལ་སྲིད་སློབ་མ་ཤུན་པ་ཚོར་སློབ་ཚན་གང་ཞིག་ཁོ་རང་ཚོའི་སློབ་དུས་སུ་ལེན་ཚོག་པའི་གཏམ་ཀ་ཡོད་ན། སྤྲེ་སློབ་གསོ་དེ་གཏམ་ཀའི་ཚུལ་དུ་སྦྱོང་ཚོག ।ཁྱེད་ཀྱིས་བཟང་སྦྱོང་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཐོང་ཚན་འདི་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ནང་ཁྱེད་མཐར་ཕེངས་གཅིག་ (ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་) ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་འགོད་སྐུལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ལྟར་བྱང་ན་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སློབ་ཚན་སྟོན་མའི་སྐབས་གང་སྦྱངས་པ་རྣམས་ད་ལྟའི་སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་ཆགས་པ་བཟོ་ཐུབ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཟང་སྦྱོང་ཤེས་སྦྱོང་འདི་ཉིན་རེའི་ལས་འཆར་ཁྲོད་བཅུག་ཐུབ་ན། ཆོང་ཚན་ཁག་ཐུན་གཉིས་སུ་བགོས་ནས་གལ་ལེར་མདུན་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུར་ངཚོས་སྐུལ་མ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་དང་རྩལ་གསར་པ་སྦྱོང་ཆེད་དུས་ཚོད་འཕར་མ་སྤྱད་དེ་ཆོང་ཚན་གལ་གེ་མོ་ཞིག་བསྐྱར་ཟློས་སམ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུ་དེ་འང་ཕན་ཐོགས་ཆེ།

ལམ་སྟོན་ཁང་ངམ་མིང་བཤེར་ཁང།

གཅིག་བྱས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་མིང་བཤེར་དུས་ཚོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བསླབ་གཞི་ཁྱེད་རྒྱུར་མོས་པ་བྱེད་སྲིད། ལམ་སྟོན་ཁང་དང་མིང་བཤེར་ཁང་དེ་ས་ཆ་སོ་སོར་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱང། སྤྱི་ཡོངས་ནས་དེ་ནི་དགེ་རྒན་གཅིག་ལ་སློབ་མ་ཁག་ཅིག་བཙུས་བསྡུད་ཡོད་པ་དང། ཁོང་གིས་སློབ་མ་ཚོའི་སློབ་སྟོན་བཤམ་འཛིན་གྱི་རྒན་ལཁས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་དགེ་རྒན་དང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་སྐེར་གྱི་ཐོག་ནས་ལན་ཚུན་རྒྱུས་མངའ་ཡོན་བཤད་གོ་སྐབས་སྐྱེན་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང། གཞན་ཡང་སློབ་སྟོན་དགེ་རྒན་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་རང་འོག་གི་སློབ་མ་ཚོར་ཤེས་ཡོན་དང། སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚྱོང། མ་འོངས་པར་ཕྱོགས་པའི་དམིགས་ཡུལ་ཐད་རོགས་རམ་བྱེད། སློབ་སྟོན་ཞུ་བ་དང་མིང་ཐོ་གློག་བཤེར་སོགས་བྱེད་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་སྤྱི་བཏང་གི་འཛིན་གྲྭའི་ཡུན་ཚད་ལས་ཐུང་བ་ཡོད་ཅིང། ཇ་ལམ་ཟླ་རེར་ཐེངས་རེའམ་ཟླ་རེར་ཐེངས་གཉིས། ཡང་ན་གཟའ་འཁོར་རེར་ཐེངས་རེ་འཚོགས་སྲོལ་ཡོད། སྲི་སློབ་གསོ་འདི་སློབ་སྟོན་ཞུ་སའམ་མིང་ཐོ་གློག་བཤེར་ཁང་ནང་བེད་སྤྱོད་ཀུས་མོད་ཀྱི། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚྱོང་ཚན་གྱི་གྲངས་ཇི་ཙམ་ཚ་ཚང་བར་བྱེད་ཐུབ་མེན་ནི་སློབ་སྟོན་ཞུ་སའམ་མིང་ཐོ་གློག་བཤེར་ཁང་དུ་ཇི་ཙམ་འདུ་འཛོམས་ཐུབ་མིན་དང་འདུ་འཛོམས་རེ་རེའི་སྐབས་དུས་ཚོད་ཇི་ཙམ་གཏོང་ཐུབ་མིན་ལ་རག་ལས་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཞུ་སའམ་མིང་ཐོ་གློག་བཤེར་ཁང་གི་འཛིན་གྲྭའི་དུས་ཡུན་དེ་ཐུང་ཐུང་ (སྐར་མ་ ༢༥ ལས་ཉུང་བ) ལས་མེད་ན། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་གྱི་ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་འདང་རིས་མེད་སྐབས་ཞེས་བའི་ཚན་པ་དེ་ལ་ཁྱངས་གཏུག་དགོས།

སློབ་གྲྭ་ཕྱག

སྲི་སློབ་གསོ་འདི་ལོ་རིམ་ཚང་མར་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་རྒྱབ་རྐྱོར་བྱེད་མིན་དེ་འཛིན་སྐྱོང་བྱེད་པོས་ཐག་གཅོད་བྱས་ན་འཐུས། བསླབ་གཞིའི་ཚ་འཛིན་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཐེ་བའི་ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་ཚོགས་ལྟ་ཞིག་སྣྲན་རྒྱུར་འོས་སྤྱོར་ཞུ་ཡིན། དཀའ་ངལ་དང། བྱུབ་འབྲས། བསམ་ཚུལ་གསར་པ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་བགྱི་བྱེད་ཆེད་ལས་རོགས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཆུམས་ཁྱད་མཐར་ཟླ་རེར་ཐེངས་རེ་འཛོམས་ཐུབ་ན། སློབ་དུས་ཏེལ་ཡོའི་རིང་ལན་ཐོགས་ཆེ་བའི་རྒྱུ་སྐྱོར་གྱི་ཕྱིག་འཚུགས་ཤིག་གཏོང་ཐུབ། གཞན་ཡང་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཁ་ལན་ཐོག་ཆེན་མོས་དྲ་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་བྱ་ཕྱིག་སློབ་ཚན་ནང་ཚ་ཤས་ལེན་རྒྱུར་ང་ཚོས་འགོད་སྐུལ་ཞུ་ཡིན། སློབ་བྱ་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་ལག་ལེན་བསྟར་བས་སློབ་བྱེད་ལམ་སྲོལ་དང། གནས་སྟངས། ལས་འཚར་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཤུགས་རྒྱན་རྒྱུས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་སྲི་སློབ་གསོའི་ལག་ལེན་ཐད་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་སྐྱེན། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱི་ཏོག་གོང་ཕྱིར་ཁོང་ཚོ་ཚང་མས་ཐྱོང་ཚན་ཁག་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ན། སློབ་བྱེད་ཁོར་ཡུག་ནང་ཁོངས་མི་ཚང་མའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་སྦྱས་ཀའི་ཐོག་སྲི་སློབ་གསོ་གི་ས་བཟང་ཐྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱན་ཞིག་སྤྱི་ནས། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་གི་ལག་ལེན་ཐད་ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲེའི་ངོས་ནས་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་པའི་དབང་གྱིས་སློབ་བྱེད་ལགོ་ཁྱེད་དང། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ། སློབ་ཕྲུག་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་ཐེ། ས་ཁོར་ཆུད་ནུས་པ། ཚོར་ཤེས། རིན་ཐང། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བྱ་བ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ཕྱན་མོང་གི་ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཕྱག་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཕྱན་མོང་གི་ཐ་སྙད་དེས་བཀྲོ་གླེང་ཞལ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ་ཁ་ལ་ཁྱངས་ཀ

ཤེས་ཡོན་སྨོན་ལམ་དང་བློན་མ་རྣམས་སྤྱི་སྨོན་གསོ་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོད་པ་ཆགས་པ་ན་འཇོན་སྒྲོང་ཚན་ཁག་གིས་བློ་གྲོས་དང་སོར་ཆུང་ནུས་པའི་ལག་ལེན་རྣམས་(དཔེར་ན་)སྨོན་གྱའི་ཀུན་སྤྱོད་ལམ་སྨོན་རྩ་འཇོན་དང་སྨོན་མའི་ཉེས་སྤྱོད་ལ་སྤྱི་ན་པའི་ཡ་ལན་གྱི་ཁོངས་སུ་འདུག་ཐབས་འཚོལ་ཆོག །སྒྲོང་ཚན་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་རྒྱས་ལོན་བྱ་བ་དེ་ལས་བྱེད་དང་པ་མའི་ཆོགས་འདུའི་སྐབས་བེད་སྤྱོད་བྱ་ཆོག་པ་ཡིན། དྲན་ཤེས་ཀྱིས་བཟུང་བའི་གོས་གླེང་ཐབས་ཤེས་དེ་གླན་ཀ་ཅན་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་གི་ལྟ་ཚུལ་འདྲ་མིན་རྟོགས་པའི་ཐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག །སྟེང་རྗེ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་སྨོན་གསོའི་རྩ་འཇོན་རྣམས་སྨོན་གྱའི་བསྟན་བ་བྱ་དང་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པ་བྱེད་ཆོག །སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ལས་འཚར་གཞི་ཙར་བྱས་པའི་སྨོན་གཞན་ལ་ཞུགས་ཏེ་རྒྱན་འགྱུར་གྱི་བྱ་བ་བཞེངས་པའི་སྨོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངོར་ཐབས་འཚོལ་ཞིང་། སེལ་ཐབས་དེ་དག་གི་ནུས་པ་དང་ཤུགས་རྒྱན་གསལ་བཤོལ་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱི་ཉམས་ཐོང་ཐོག་ནས་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྨོད་འདི་སྨོན་གྱ་རྒྱ་ཁྱད་ཏུ་ལག་བསྟར་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་མང་པོ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྟེད་ཐུབ།

སྨོན་གྱ་རྒྱ་ཁྱད་ཏུ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱ་དེ་ནི་བྱ་ཐབས་ལ་ལྟོས་ཏེ་མངོན་འདོད་ཆེ་བ་དང་དུས་ཚོད་འགོར་ཆེ་བ་ཡིན་ནའང། སྨོན་གྱ་གང་དུ་འཇོན་སྒྲོང་གི་རྒྱ་ནས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་ཕུགས་རྒྱང་རིང་པོའི་གཟིགས་རྒྱང་ཡོད་པ་དེ་བར་ནི་དེ་ཉིད་ང་ཚོས་སྨོན་སྨོན་བྱས་པའི་སྤྱི་སྨོན་གསོ་ལག་བསྟར་བྱ་ཚུལ་དེ་ཡིན། ཅི་སྟེ་སྨོན་གྱའི་ངོས་ནས་སྨོན་གྱ་རྒྱ་ཁྱད་ཏུ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་གྱེ་སྤྲོག་ཡིན་མིན་ཐག་མི་ཆོད་ན། ཐོག་མར་སྟོ་གོན་གྱི་ཚུལ་དུ་གཞི་རྒྱ་ཆུང་བའི་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

སྨོན་གྱ་ཁྱོལ་རྩེས་ཀྱི་འཇོན་གྱའམ་ཆོགས་སྒྲོས་རྒྱོང་བའི་འཇོན་གྱ།

སྤྱི་སྨོན་གསོ་འདི་སྨོན་གྱ་ཁྱོལ་བའི་རྩེ་ས་སམ་ཆོགས་སྒྲོས་རྒྱོང་བའི་ལས་འཚར་ལྟ་བུའི་སྨོན་གྱའི་བྱེད་སྒོ་ཡི་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འགྱུར་བའི་གནས་སྟངས་སུ་སྒྲོལ་ན། སྨོན་གྱའི་ཁོར་ཡུག་ཏུ་གཏོགས་པའི་སྨོན་གཞན་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་དང་འགྲན་མི་དགོས་པར་སྐབས་ཀྱི་བརྗེད་གཞི་ལ་ཞེན་འཚོལ་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་སྲུན་ཐུབ། སྨོན་གྱ་ཁྱོལ་རྩེ་ཀྱི་ལས་རིམ་དང་ཆོགས་སྒྲོས་རྒྱོང་བའི་ལས་རིམ་ཁག་གིས་འཛིམ་གྲིང་ཁྱོན་དུ་ཐུ་གུ་ས་ཡ་མང་པོར་ནང་སྒྲོང་གི་རིགས་རམ་དང་། བྱེས་རྒྱོང་ལྟ་རྟོག། སྨོན་གཞན་ལམ་སྟོན་ལྟ་བུའི་གཞི་ཙའི་ཞབས་ཞུ་ནས་འཕྲལ་རྩལ་སྒྲོང་བརྡར་རམ། ཅིད་སྒྲོང་། ཐུ་རྩལ་འཇོན་གྱ་ལྟ་བུའི་ཕུན་ཆོགས་རྩེ་ཆེར་གཏོང་བའི་བྱེད་སྐོ་གཞན་ཏེ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད། ལས་འཚར་འདི་དག་གིས་ཐུ་གུ་ཡུ་ཁ་ཁམ་ཁོང་ཆོའི་ཁྲིམ་ཚང་གི་དབལ་འབྱོར་གྱི་དགོས་མཁོ་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཆོས་ངེས་ཅན་གྱི་ཐོག་གཞི་ཏུ་ཐུ་གུ་འཕྲ་མིན་ནས་ལོ་ན་མི་གཅིག་པའི་སྨོན་ཐུ་གི་ཚན་པ་སྣ་ཆོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐྱབ་པར་བྱེད་ཅིང། སྨོན་དེབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་འདི་དག་ལ་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་བཟང་སྒྲོང་ཤེས་སྒྲོང་གི་བསྟན་གཞིའི་རྩ་འཇོན་འདི་འཇོན་ཁང་གི་གནས་སྟངས་ལ་བསྟུན་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་སྟངས། སྤྱི་སྨོན་གསོ་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་འཛུགས་ནང་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་སྒྲིག་པའི་ཚེ་ས་སོའི་ཆེད་ལས་དང་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་ང་ཚོས་འགོད་སྐུལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། སྨོན་གྱའི་འགྲོ་སྟངས་སམ་སྨོན་ཐུགས་གི་ཁྱད་ལའོན་ལ་མ་ལྟོས་པར། ད་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་སྨོན་པའི་ཁ་སྒྲིག་སྨོན་ཆན་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དང་བསྟན་གཞིའི་རྩ་འཇོན་ལ་གོ་རྟོགས་གསལ་པོ་ཞིག་གོང་འཕེལ་ཐུབ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང། སྨོན་ཐུགས་གི་སྨོན་གཞིར་དང་བདེ་ཐང་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུར་བཅོས་མིན་ཀྱི་འདུན་པ་མཆིས་པ་སྲུ་ཡིན་རྩང་དེ་ལ་མཐུན་སྤྱོར་ཞུ་ཐུབ།

དུས་ཚོམ་མེད་སྐབས་སྒྲ་སྒོས་གསོ་བཀོལ་སྤྱོད་ཕྱེད་ཚུལ།

སྒྲ་སྒོས་གསོའི་ཕྱོང་ཚན་སོ་སོ་ནས་ཉུང་མཐར་གཟའ་འཁོར་རེར་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ ༢༠ ནས་ ༩༠ བར་སྒྲོས་རྒྱུར་འཚར་འགོད་བྱས་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་གཟའ་འཁོར་འཚར་ཅན་སྒྲོས་ཚན་ཁྱེད་ཐུབ་ཀྱང། སྒྲོས་ཁྱེད་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུ་ལས་མེད་ན། ང་ཚོས་གཤམ་གསལ་བྱ་ཐབས་དེ་ལམ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཕྱོང་ཚན་གཅིག་གི་སྐབས་བྱེད་སྒོ་ཚང་མ་བྱེད་མ་ཐུབ་ན། བྱེད་སྒོ་གཅིག་བདམས་དགོས། དེ་ནས་བྱེད་སྒོའི་ཐུན་རྗེས་མའི་སྐབས་བྱེད་སྒོ་ཕྱི་མ་དེ་བྱོས། དེ་ལྟར་ཕྱོང་ཚན་ཁག་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ལག་བསྟར་མུ་མཐུད་བྱེད་དགོས།	ཁྱེད་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་སྐབས་ཕྱོང་ཚན་ལས་བྱེད་སྒོ་གཅིག་བདམས་ནས་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་དང་མཇུག་གི་རྒྱུས་ལོན་གྱི་ཏི་བའི་ཐོག་ནས་བྱེད་སྒོ་དེ་མཇུག་བསྡུ་དགོས།	ཁྱེད་ལ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་ལྷ་ལས་མེད་སྐབས། གཤམ་གསལ་བསམ་ཚུལ་ཁག་ལ་གཞིགས།

གལ་སྲིད་ཉུང་མཐར་གཟའ་འཁོར་འཚར་ཅན་སྒྲོས་ཚན་ཁྱེད་མ་ཐུབ་ཚེ། ཁྱེད་ཀྱིས་སྒྲ་སྒོས་གསོ་འདི་ཕྱོང་ཚན་རེ་རེའི་བར་ལ་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུ་སྐར་མ་ ༥ རེའི་སྒོ་ནས་མུ་མཐུད་ན་འགྲིག གཤམ་གསལ་རྒྱུས་ལོན་བྱ་བཞམ་བྱེད་སྒོ་མདོར་བསྡུས་དེ་སྒྲོས་མ་རྣམས་ལ་སྟེ་ཁྱེད་བྱ་རྒྱུར་བསམ་གཞིག་བྱོས་དང།

- མཐུན་རྐྱེན་བསྟེན་སྤྱོར་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་མདོར་བསྡུས།
- རྟེན་ཚུགས་ལག་ལེན་མདོར་བསྡུས།
- འཕྲལ་མར་རོགས་བྱོས་ཞེས་བའི་ཐབས་བྱུས་ལ་འཇུག་པ།
- དབྱ་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་གོམ་བཅོད།
- གཞན་ལས་ཐོས་པའི་བྱམས་རྩེ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ།
- གཞན་ལ་བྱམས་བརྩེ་སྟོན་ཐབས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བ།
- ཉིན་དེར་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་མཚོན་པའི་བྱ་བ་རང་གིས་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་གཅིག་འཚར་འགོད་བྱེད་པ།
- རང་གི་རོགས་པ་དང་ལྟན་དུ་རང་ཉིད་གང་ཚོར་བཞིན་པའི་སྐོར་རྒྱུས་ལོན་བྱ་བ་ཞིག་སྒྲུབ་པ།
- ཉིན་ཐོའི་ནང་སྙིང་རྗེ་དང། བྱམས་བརྩེ། གཞན་ཚོར་ཤེས་ནུས། ཡང་ན་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་དུམ་བུ་ཞིག་བྲིས།
- བྱམས་བརྩེ་དང། མཉམ་སྦྱོང། སྙན་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གུས་བརྩི། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན། ཡིད་བྱེད། བྱན་པ་ཉིར་བཞག ས་རིང་ཚུད་ནུས་པ། ཡང་ན་འབྲེལ་ཡོད་བརྗོད་གཞི་ཞིག་གི་ཐོག་སེམས་སྒྲུལ་གཏོང་བའི་ལུང་ཚོགས་ཅིག་བགྱིས་ནས་བསམ་ཚུལ་སྒྲིལ་རེས་བྱོས།

- དེན་གཙོར་དམིགས་ཏེ་སྒོམ་གྱིའི་མི་ཞིག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་ཡི་གེ་ཞིག་ཕྱིས།
- རོགས་པ་ཞིག་དང་ལྡན་དུ་རང་གཉིས་དབར་འབྲེ་ཚོས་གསུམ་དང་ཁྱད་པར་གསུམ་དོས་འཛིན་བྱོས།
- མི་གཉིས་རེ་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་གྲོས་མོལ་ལ་ཞུགས།

རྒྱུན་མ་ཐུད་དེ་བརྟན་པོ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཅི་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་བསླབ་གཞིའི་རྩ་འཛིན་འདི་གཟའ་འཁོར་གཞིར་བཟུང་ལག་བསྟར་ཐུབ་རྩད། གོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་བརྟན་ཐུང་གྲས་ཁག་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་འདོན་པས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་འཇུག་རྒྱུའི་ཚོར་བ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང། ཡུན་ཆད་རིང་བ་དང་ལུགས་མ་ཐུན་གྱི་སྒྲོང་ཚན་ཁག་གི་དབར་སློབ་ཐུག་ཚོས་སློབ་གཉེར་ལྟག་པོ་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ།

༧. | སྙིང་རྗེ་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་གི་རྩ་འཛིན།

སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞིས་བློ་གྲོས་དང། སྙིང་རྗེ། སྤྱོར་བ་ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་རྩལ་རིགས་གཙོ་བོ་རྣམས་སྟོན་གྱི་ཡོད། གོ་དོན་དང་རྩལ་འདི་རྣམས་སྙིང་རྗེ་ལྟན་པའི་ཁང་ཞིག་ཏུ་སློབ་སྟོན་པ་གང་གིས་བློ་གྲོས་ཀྱི། ཀུས་བཅེ། བཟོད་པ། ཞི་འགྲིག་གི་དཀའ་ངོག་ཤེས་ལ་ཐབས་བཅས་ཀྱི་མིག་དམེ་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཏུ་ལེགས་ཤོས་སུ་སྤྱོང་ཐུབ། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་རྣམ་གཞག་སྤྱ་བ་སྒྲ་ཞབས་ནི་ལ་ནོ་ཅིང་གིས། སེམས་ཁྲར་དང་ལྟན་པའི་སློབ་ཁྲའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྱེན་པར། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པས་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁྲར་དངོས་སུ་མིག་དམེ་སྟོན་དགོས་ཤིང། བྱམས་བཅུ་དང། སེམས་ཁྲར། གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་བཅས་སྤྱོང་བཏང་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཐུག་ཚོར་གོ་སྐབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པས་མིག་དམེ་སྟོན་སྐབས་ཁ་ཅམ་མིན་པར་སློབ་ཐུག་མི་རེ་ངོ་རེར་བཅོས་མིན་གྱི་སྙིང་རྗེའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེ་ཐུབ་པ་ཅིས་ཀྱང་དགོས། གནད་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་གཏོགས་པའི་སྙིང་རྗེ་ལྟན་པའི་ཁང་ཞིག་གིས་སློབ་ཐུག་ཚོའི་སེམས་གཏེར་དུ་བའི་འཛིན་གཏོགས་དང་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྐྲེར་ཐུབ་སྟེ། ཁོང་ཚོས་ཏི་བ་འདྲ་རྒྱར་དགའ་བ་དང། ནོར་འཕྲལ་བཟོ་བ། ཉེན་འགན་དང་ལེན་བྱེད་པ། བསམ་ཚུལ་སྤྱ་བ་དང་ཚོར་སྣང་སྐྲེ་ལེས་བྱེད་ཐུབ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། སྙིང་རྗེ་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་ངམ་སློབ་ཐུག་ཀྱི་སློབ་ཐུག་ཚོ་རང་ཉིད་ས་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སོ་སོའི་ཐུན་མིན་གྱི་ངོ་བོ་སྟོན་རྒྱུར་དགའ་ངལ་ལམ་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་ནི་གནས་སྟངས་དེ་དག་ནི་སློབ་ཐུག་གི་བདེ་ཐབས་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཆེད་དོན་སྙིང་ལྟན་པ་ཞིག་ཆགས་ཤིང། སྙིང་རྗེ་ལྟན་པའི་སློབ་ཐུག་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྱེན་ཕྱིར་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པས་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་དང་འབད་བརྩོན་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་ཡིན། ནལ་ནོ་ཅིང་ལག་ཏིས། འཛིན་ཁང་ནང་སེམས་ཁྲར་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གོང་མཐོར་གཏོང་ཕྱིར་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་ནི་ཆུང་ཙམ་སུ་ནམ་ཡང་མི་འགྲོ་ཞིང། དགེ་ཏན་དང་སློབ་ཐུག་དབར་ཕན་ཚུན་རྒྱས་ཡོན་ཆེད་དེ་ལྟའི་དུས་ཚོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཁྲར་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་བས་ཤེས་ཡོན་དང་ཀུན་སྤྱོད་གཉིས་ཀར་གཞི་རྩེན་སྐྱེན་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས། གཤམ་དུ་ཚོས་སྙིང་རྗེ་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཚ་འཛིན་འགའ་བསྟན་ཏེ་བྱེས་ཡོད།

སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་བཅི་བཀྲར་ཞུ་བ།

སློབ་ཐུག་མི་རེ་ངོ་རེས་འཛིན་ཁང་ནང་ཐུན་མིན་གྱི་ཉམས་སྒྲོང་དང། དགོས་མཁོ། སྟོབས་ཤུགས། དཀའ་ངལ་བཅས་འཁྱེར་ཡོང་

གི་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་ཤེས་ཤེས་ཡོན་ལ་འཐུས་ཚང་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འཇུག་རྒྱུར་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཞིང། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚང་མས་མཉམ་རྩེ་ཐོག་ནས་བསླབ་གཞི་འདིའི་ལྟ་ཚུལ་དང་རྒྱལ་རྒྱུས་རྒྱུད་སྤྱོང་བྱེད། འཐུས་ཚང་ཤེས་ཡོན་ཀྱིས་རང་ཉིད་སློབ་གྲྭའི་རང་བཞིན་ཀྱི་ཁོངས་མི་ཡིན་པ་དང་སློབ་གཉེར་གོང་མཐོར་གཏོང་ཕྱིར་ནུས་པ་དང། རིག་གཞུང། རྒྱབ་ལྟོངས། རྩལ་རིགས་བཅས་མི་འདྲ་བའི་སློབ་ཕྲུག་གི་རིགས་མི་མཐུན་པའི་ལྷ་ཚན་བེད་སྤྱོད་བྱེད། རིགས་རུས་དང། ཆོས་ལུགས། ཞོ་མོའི་དབྱེ་བ། ནུས་པ། དེ་མིན་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་སློབ་ཕྲུག་ཚང་མར་བརྩི་མཐོང་དང་གྱས་བརྩི་མིག་དགེ་སྟོན་རྒྱུར་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གལ་ཆེའི་བྱེད་སྒོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད།

ཕྱུ་གུ་ཆོས་ལོ་ན་གཞོན་དུས་ནས་སྒེར་དང་རིག་གཞུང་གི་ཁྱད་པར་དོ་སྣང་འབྱུང་ཞིང། རང་དང་རིགས་སམ་རིག་གཞུང་གི་སྟེ་ཚན་གཅིག་པར་སྣང་བའི་མི་གཞན་དང་འགྲོག་སྐབས་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་ངང་གིས་སྐྱེ། ཕྱུ་གུ་ཆོས་སྣ་ཆོགས་རང་བཞིན་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་དོན་དག་ཤེས་ཕྱིར་ཆན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་རེ་བ་བྱེད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་ཆན་པ་ལས་ཁོང་ཚོར་བསླབ་བྱ་ཐོབ་སྟེ། དེས་གཞི་ཆུའི་ཚ་ནས་འཇུ་མཉམ་དང་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་ལྡར་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་བྱེད། ཡང་ན་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ཐོག་གཞི་བྱས་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང། འཛིགས་སྣང། མི་བཟོད་པ། འཇུ་མཉམ་མིན་པ་སོགས་སློང་བར་བྱེད་པཉམ་དུག་ཀྱི་ལུ་ལན་ཐོག། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདིའི་མ་ལག་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁྲོད་མི་སྒེར་དང་སྟེ་ཚན་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་ཀུས་བཅོ་བྱེད་པའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང། རིན་ཐང་དང་མི་ཚང་མའི་གཞི་ཆུའི་འཇུ་མཉམ་གྱི་གནས་སྟངས་ཁོད་ཁྱད་པར་དེ་དག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་དོན་གནད་གཏོགས་ཡོད། དེས་ད་དུང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྟངས་ཡར་རྒྱས་སམ་བཅོས་སྒྲུར་བྱ་ཚུལ་ཐད་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་གོང་མཐོར་གཏོང་ཞིང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་ཁོངས་མི་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་དང་དང་རྒྱས་གོང་མཐོར་ལེགས་པ་གཏོང་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་འཛིན་ཁང་དང་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་གིས་དེ་ལྟའི་རིན་ཐང་མཚོན་པར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། ཁོར་ཡུག་དེ་ལྟར་ཡོང་བར་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་འཛིན་སྐྱོང་ལས་སྟེ་རྣམས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཡོད།

སྤྲི་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས་སྟ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གུས་བཅོ་གོང་མཐོར་གཏོང་སླད་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་རོགས་རམ་ཆེད་གསར་ཁང་ཁག་ལག་བསྟར་བྱས་ན་འགྲིགས།

༡	༢	༣	༤	༥
ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུའི་ཁོར་ཡུག་ནང་གི་ཆོས་ལུགས་དང། རིག་གཞུང། རྒྱབ་ལྟོངས་སོགས་མི་གཅིག་པའི་མི་ཚང་མར་བྱམས་བརྩེ་དང་བཟང་ཐོག་ཀྱི་ནམ་འགྲུར་སྟོན་དགོས། (ལས་རོགས། པ་མ། སློབ་ཕྲུ)	ཞོ་མོའི་དབྱེ་བ་དང་ནུས་པ་སོགས་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་ཚང་མ་ཁྱོས་པར་མཉམ་ཕྲུང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཁ་ཕྱེ་ནས། ཁ་ཕྱེ་ཕུ་ཐང་ལ་ཁ་ཕྱེ་ནས། ཁ་ཕྱེ་ཕ་ཁ	ཁ་ཕ་ཁ	ཁ་ཕ་ཁ

སྒྲ་ཤེས་ཡོན་སྒོམ་གསོའི་བསྟན་གཞི་འདི་ནི་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཐུན་མོང་གི་དགོས་མཁོ་དང་རིན་ཐང་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་གཞི་རྩའི་གོ་རིམ་དེས། དེ་བཞིན་བདེ་སྐྱིད་དང་བདེ་ཐང་འདོད་པའི་ཐོག་ལ་རྩ་བ་བཙུགས་ཡོད། ང་ཚོའི་དབར་ལ་ཁྱད་པར་རི་ཡོད་ལ་མ་ལྟོས་པར། བདེ་བ་དེ་སྲོང་སྟངས་ཐད་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་བན་ཚུན་གཅིག་གི་ས་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད། དེ་ལྟའི་དོན་དངོས་ལ་བསམ་ན། ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་ཐན་ཐོགས་བྱེད་པ་གལ་ཆེ་ཞིང་གཅིག་གི་ས་གཅིག་ལ་གུས་བརྩི་བྱེད་ཤུགས་འགེལ་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོད།

སྒོས་མའི་ཀུན་སྤྱོད་དམ་འཛིན་གྱི་ཆེད་དུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཇུག་ཐབས།

སྤྱོད་བཙན་ནི་སྒོས་ཐུག་གི་ཁོད་རྒྱུན་མར་འབྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་སྒོས་ཚན་སྐབས་འཛིན་གྲྭའི་གྲོས་མ་ཐུན་བཅིག་མཁན་ནམ་གཞན་ལ་མ་གུས་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒོས་ཐུག་དེ་འདྲ་ཡོད་ཨས་ཆེ། དེ་བཞིན་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་དང་ཆུང་ལངས་པོ་དེ་འདྲའང་ཡོད་སྲིད། དེར་བརྟེན་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་བཙན་འཕྲལ་གྱི་སྒོས་ཐུག་དེར་དཀའ་ངལ་ངེས་ཅན་འགའ་ཡོད་རྒྱུ་རེད་ཅེས་དྲན་ཐུབ་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ཁོང་ཚོའི་ཀུན་སྤྱོད་དེ་ནི་ཕལ་ཆེར་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཁོང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་སྒྲུབ་རྒྱུ། ཡང་ན་སེམས་རྩོད་པོ་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ཨས་ཆེ། སྒོས་ཐུག་ཚོའི་སྤྱོད་བཙན་ལ་གནད་ལ་སྨིན་པོས་ཡ་ལན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་སྒོས་ལྟོན་པའི་ལས་ཀ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། སེམས་ཁྲུར་ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་སྒོས་ལྟོན་པས། དགེར་ན། ཚོགས་གཏམ་གཏོང་བ་དང་། ངོ་ཚ་འབེབ་པ། ཕྱོགས་ར་སྒྲལ་བ། སྒྲོན་བརྗོད་བྱེད་པ། ཡང་ན་ཉེས་ཅད་འགེལ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྒྲུབ་གི་སེམས་ནང་འཇུགས་སྟང་སྒྲོང་བར་བྱེད་པའི་བསམ་བློ་རྣམས་ལ་འགོག་ཆོལ་བྱས་ཏེ་ཡིད་ཆེས་དང་བདེ་འཛིགས་ཀྱི་ཚོར་བ་གོང་དུ་སྲེལ། དེ་ལས་ལྟོག་སྟེ་ཐ་ན་ང་ཚོ་གནས་སྟངས་ཁག་པོ་ཞིག་གི་ཁོད་ལྟུང་སྐབས་སོ་སོའི་རང་གིས་རང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་དང་སྟེང་རྟེ་མིག་དགེར་སྟོན་དགོས། ང་ཚོས་སྤྱོད་བཙན་འཕྲལ་མཁན་གྱི་སྒྲུབ་ཐུག་དེར་དམའ་འགེལ་དང་ཁ་སྐྱེངས་པོ་མ་བཟོས་པར་རང་ཉིད་དང་སྒྲུབ་གཞན་ཕྱིར་ཚད་དང་མཚམས་ཐག་གཅོད་བྱས་ན་འགྲིགས། རྒྱ་ཏུ་འདི་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ལས་སླ་པོ་ཞིག་མིན་པ་གསལ་པོ་རེད། འོན་ཏེ་ཆེ་མཐོང་དང་གུས་བརྩི་གོང་མཐོང་གཏེར་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་དང་བཅས་ང་ཚོས་ཉམས་ཐོང་རྩི་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྐབས། སྒྲོན་ཐུག་གི་སྤྱོད་བཙན་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་ང་ཚོ་དང་ང་ཚོའི་སྒྲོན་ཐུག་གཉིས་ཀར་སྒྲོན་སྤྱོད་དང་འཚར་ལོངས་ཆེད་གོ་སྐབས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ། འདིར་ཕྱོགས་སྟོན་བཤད་པ་འགའ་བསྟན་ཡོད།

- ཚན་རིག་དང་མཐུན་ཞིང་ཐུགས་དོན་ལ་དམིགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བདམས། དེ་ཡང་སྒྲོན་ཐུག་སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་ལ་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་མཁན་གྱི་གནད་ལ་སྨིན་པའི་ལམ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད། ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲོན་ཐུག་ཟུང་དུ་དེ་བ་འདི་གཉིས་ལ་ལན་འདེབས་ཕྱིར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དེས། དེ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་ཀྱིས་རྟེས་མ་འདམ་གྱི་མི་འདྲ་བ་ཞིག་དང་ལེགས་པ་ཞིག་རྟེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་བམ།
- སྒྲོན་ཐུག་རྣམས་སྒྲོན་ཐུག་ཅམ་དུ་མ་ཟད་སྐེར་ངོས་ནས་རྒྱས་ལོན་བྱས་ཏེ་བདོས་ས་ཁོང་ཚོ་མི་རེ་ངོ་རེ་དང་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གོང་མཐོང་གཏོང་དགོས། སྒྲོན་ཐུག་ཚོར་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་ཚོར་བ་དང་སྐྱོད་སྤུག་མཉམ་ཕྱོང་གི་ཚོར་བ་སྐྱེད་ཕྱིར་ཁོང་ཚོའི་སྒྲོན་གྲྭའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་མི་ཚེའི་སྐོར་མང་ཅམ་ཤེས་ཐབས་བྱོས།

- ཤོད་སྲོལ་དུ། ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཁུར་རྗེ་ཙམ་བྱེད་པ་མི་ཤེས་བར་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ཤེས་པར་སྒྲ་གཅིག་གིས་ཀྱང་དོ་སྣང་མི་བྱེད་ཅེས་པ་ལྟར། ཁྱེད་ཀྱི་སྨོན་ལྷག་ཚོར་བཅོས་མིན་གྱི་མིག་དང་སེམས་ཁུར་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་འཛིན་དགོས། སྨོན་ལྷག་གི་གེ་མོ་ཞིག་ལ་དམིགས་བསལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཤེས་ན། མ་གཞི་བྱེད་ཁག་པོ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང། སེམས་ཁུར་སོགས་བྱ་རྒྱ་སྤར་བས་ཀྱང་གལ་འགངས་ཆེ།
- སྨོན་ལྷག་དེ་དག་གིས་ཀྱང་བདེ་བ་དང་བདེ་ཐང་འདོད་པ་དྲན་ནས་དེར་དམིགས་ཏེ་བྱམས་བརྩེ་ལམ་སྟེང་རྗེའི་སྤྱོང་བརྟན་ནང་ཞུགས་དགོས།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོའི་བསྟན་གཞིའི་ནང་གི་བྱེད་སྒོ་ཁག་གིས་སྨོན་ལྷག་ཚོར་ལྟོག་ཀྱིས་ནས་ཆུན་སྨོང་བར་བྱེད་སྲིད་པཉང་ཤེས་དགོས། དཔེར་ན། བྱ་ར་བྱེད་པ་དང་དབྱུགས་ཀྱི་སྤྱོང་བརྟན་བརྒྱུད་ལུས་ལ་རེག་པ་ཙམ་དང་དབྱུགས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཉམས་དང་ལུས་ནང་ཚོར་བ་མི་བདེ་བཉམ་འདས་པའི་ཉམས་ཆྱོང་གི་དྲན་པ་དྲག་པོ་ལྟ་བུ་སྨོང་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱེད་ཁོ་ཀ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་སྔ་རོལ་བུ་དེ་ལྟར་འབྱུང་སྲིད་སྐོར་དང་། དེ་ཡང་འཚར་ཅན་གྱི་བྱུང་བ་གང་ཞིག་གཉེན་པོ་བསྟེན་ནས་སེལ་ཐུབ་སྐོར་སྨོན་ལྷག་ཚོས་ཤེས་ཤུ་འཇུག་དགོས། སྨོན་ལྷག་ཚོར་སོ་སོའི་དོ་སྣང་དེ་ཚོར་བ་བཏང་སྟེམས་སམ་བདེ་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ཁ་སྒྲོ་བར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་གྲུ་གཎ་གསར་བྱོས། ཁྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཐུབ་པའི་རོགས་སྐྱོར་དང་སེམས་ཚོར་ཞིག་ནས་རོགས་རམ་འཕར་མ་དགོས་པའི་སྨོན་ལྷག་ཚོ་ངོས་འཛིན་བྱོས། སྨོན་ལྷག་གི་དཀའ་སྡུག་ལ་སྟེང་རྗེའི་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་བྱེད་ཐུབ་མཁན་གྱི་སྨོན་གསོ་བཞམ། སྨན་ཞབས། སྨོན་སྟྲི་འི་ལས་རོགས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱི་སྨོན་གྲ་ལ་ཡོད་དམ། སྨོན་ལྷག་ཚོར་སོ་སོའི་སེམས་ཚྭོང་ཏྲག་པོ་རྣམས་ཕྱིར་འདོན་པཉམ་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་ཆེད་དུས་ཚོད་དང་ས་ཆ་སྦྱོར་བས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སྨོན་ལྷག་ཚོ་གནས་སྟངས་དེ་ལས་ཚབས་ཆེ་རུ་མི་འགྲོ་བར་བྱེད།

སོར་ཆུད་རྒྱས་ལོན་ཀྱི་འཇུག་ཐབས།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་གསོའི་བསྟན་གཞིས་སྟོབས་ཤུགས་སྐྱེ་བའི་ཐབས་ལམ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལས་ཉུང་སྐྱོན་ལེགས་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ཙམ་ལ་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་མེད། བསྟན་གཞི་འདིའི་ནང་གི་རྩལ་བྱ་བྱག་སོ་སོས་སྟོད་སྐྱོན་སྒྲུངས་རྒྱ་བའི་སྨོན་མ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྟོངས་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་དང་གདེང་ཚོད་ཀྱི་ཚོར་བ་ཞིག་གོང་སྟེལ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ། རྩལ་དེ་དག་གིས་སྟོད་སྐྱོན་གྱི་སྐྱོན་ཆ་ཆེར་མ་ཐེབས་པའི་སྨོན་མ་རྣམས་ལ་མདུན་སྤར་གནས་པའི་དཀའ་ཁག་རྣམས་ལ་གདོང་ལེན་ཆེད་གྲ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུར་བཏང་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ། སྟོད་སྐྱོན་རྒྱུས་ལོན་གྱི་ལག་ལེན་འདི་རྣམས་ཤེས་ཡོན་སྨོན་ལྷོན་པ་མང་པོར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཟིན་ཡོད། དེ་དག་གི་ཤེས་ཡོན་སྨོན་ལྷོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པ་དང་། ལག་ལེན་འདི་རྣམས་ལ་སྟོད་སྐྱོན་ཀྱིས་ཐུ་ཀུའི་ལུས་ཁམས་དང་། གྲྭ་ཚོགས། སེམས་རྒྱོང་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལྟུགས་རྒྱན་གང་བྱེད་ཐུ་ཚན་རིག་གི་ཟློ་ཁྱེད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཡོད། སྟོད་སྐྱོན་གི་འོབས་ཐུ་ཁུབ་པ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ཁག་ཏུ་སྟོང་བའི་བྱུང་རྒྱན་ལ་དམིགས་པའི་ཡ་ལན་ཞིག་ཡིན།(མི་ལང་ ཀ་རྟགས་ ༩༠༥) མཚན་གཞི་ནི་དབུལ་ཕོངས་ཉམ་ཐག་དང་། དགེ་ཐྲོད་ཀུ་ཤ། ནང་བྱུང་གི་གོད་ཚན །ན་ཚ་ལྟ་བུ་ཡིན། འཇམ་གྲིང་གྱི་ཁྲབ་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་དཀའ་གི་ས་རིག་གཞུང་སོགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་མི་གཅིག་པའི་ཐུ་ཀུ་ཏ་ཅང་མང་པོ་སྟོད་སྐྱོན་ཀྱིས་མནར་ཡོད་པར་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། སྟོད་སྐྱོན་ཀྱིས་མནར་བའི་ཐུ་ཀུ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁྱོང་དང་། སེམས་ཁམས། ལུས་ཁམས་བཅས་ལ་ངན་ཕྱོགས་

ནས་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཏེ་ཁོང་ཚོའི་རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་དང། ཡིད་རྟོན་འཚེར་བའི་འབྲེལ་ལམ་འཛུགས་པ། རིག་པ་སྒྲིམ་རྒྱ་དང་སློབ་གཉེར་བྱ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ནུས་པར་འགོག་རྒྱན་བྱེད་སྲིད། སྟད་སྐྱོན་དེ་ཡོངས་ཁྱབ་ཅིག་ཡིན་ནའང་དགེ་ཏན་མང་པོས་སློབ་མ་ཤུས་སྟད་སྐྱོན་སྦྱངས་པ་བཤད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། སྒྲང་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ལ་ང་ཚོས་སྒྲང་དེ་ཤེས་དགོས་ཀྱི་མེད་ཅེས་བཤད་སྲོད་དུ་ཡོད་པ་བཞིན་ཡིན། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ནང་སྟད་སྐྱོན་ཀྱིས་ལུས་དང་སེམས་ལ་གནོད་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ཆ་ཚང་ཡོང་ཐབས་ཤུ་འབད་ཅིང་སོར་ཆུད་ནུས་པ་གཞིར་བཞག་གི་ཐབས་ལམ་བེད་སྤྱོད་བྱེད། ལྷག་པར་དུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདིས་སྡུ་གཡའི་སོར་ཆུད་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་པའི་ལམ་བཞི་བསྟན་ཡོད། དགའ་བའི་ཚོར་བ་དམ་འཛིན་བྱས་ཏེ། སློབ་ཕྲག་ཚོར་རང་གི་དགེ་ཏན་དང་སློབ་གྲོགས་ནམས་ཀྱིས་བྱང་བའི་ནང་གི་ཕྱོགས་ཆུལ་འཛིན་པའི་སྙིང་རྗེ་ལྟན་པའི་འཛིན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྱེན་པ།

1. སློབ་ཕྲག་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་བོ་སྟངས་འཛིན་དང་རང་གིས་རང་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་དབྱེ་ཤེས་གྱི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་སྐུལ་ལྟག་བྱེད་པ།
2. རང་དང་གཞན་གྱི་དབར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་དང་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་གཅེས་འཛིན་བྱེད་པ།
3. ཉིན་རེའི་སེམས་ངལ་དང་དཀའ་ཚེགས་ཅན་གྱི་གནས་སྟངས་ཁག་ལ་སློབ་ཕྲག་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྟབས་འཛིན་དང་དེ་དག་ལས་བསྒྲར་གསོ་བྱེད་དུ་འཛུག་མཁན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་རྩལ་རིགས་སློབ་པ་དང་སྤྱོད་བརྟར་བྱེད་པ། བསླབ་གཞི་འདིའི་སློབ་ཚན་ ༣ པའི་ནང་དམིགས་བསལ་རྒྱས་པ་ལྟར། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྣེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱན་ཁག་ངོས་འཛིན་དང་སྐྱན་རྒྱ་བསླབས་ནས་སློབ་ཕྲག་གི་སོར་ཆུད་ནུས་པ་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་ཐུག། དེ་ལྟར་བྱང་ན་གནད་དོན་གང་ལའང་གསལ་པོ་ཚགས་ཏེ། ཁོང་ཚོས་མཐུན་རྒྱན་དེ་དག་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུག

མ་ལག་གི་བསམ་བློ་བ་དང་ཐག་གཅོད་ཅིད་མཁན་དུ་ཐུར་པའི་སློབ་མ།

སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞིའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་རྩམ་པ་ཞིག་ནི། ན་ཚོད་ཀུན་གྱི་ཆེད་དུ་མ་ལག་གི་བསམ་བློ་གཏོང་ཚུལ་བསླབ་གཞིའི་ནང་བཙུག་པ་དེ་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་མ་ལག་གི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་ལ་དམིགས་པའི་ཁོས་ཉམས་ཀྱི་ཉིར་ཡང་ཕྱིར་རྩམ་པ་ལེ་ཚན་འདིའི་ནང་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཤིང། དེ་ནི་ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲག་རྩམས་མ་ལག་གི་བསམ་བློ་བར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདི་སློབ་མ་རྩམས་ལ་ལྟོན་སྟེས་ཤུ་ཡོད་པའི་མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་བཅོས་སྒྲིག་བྱས་པ་ཤེས་རྟོགས་སློད་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཤུ་ཞབས་ཏེ་ནི་ཡལ་ལྷོ་ལམ་ཀྱིས། མ་ལག་གི་བསམ་བློའི་ལྟོན་ཐེག་ཀྱི་རིག་སྟོབས་ནི་ངེད་ཅག་གི་མི་ཚེའི་འགོ་སྟོད་ནས་ཡོད། གལ་སྲིད་དེ་གཅེས་སྲུང་བྱས་ན། ཁོ་ན་སྒྲིན་པའི་སྐབས་ཏ་ལས་པའི་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་གཏིང་ཟབ་པོ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཐུབ་ཅེས་གསུངས།[1] བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདིའི་ཆ་ཤས་ཏིལ་པོའི་ནང་སློབ་ཕྲག་གི་རྒྱུད་ལ་མ་ལག་གི་བསམ་བློའི་ནུས་པ་སྐྱེད་ཐབས་སུ་ཉམས་ཐོང་ཁག་བསྡུས་ཡོད། དེ་ནི་སློབ་ཚན་ ༢ པ་དང་སློབ་ཕྲག་གིས་མཉམ་རུབ་ཐོག་སྒྲ་རྩལ་ལམ་སྲོ་ཚོགས་ཀྱི་ལས་འཚར་

1 http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2

ཁོང་ཞུགས་སྐབས་ཀྱི་མཐའ་མའི་རྒྱ་ཁག་གི་ལས་འཚར་ནང་ཁ་གསལ་པོ་བཟོས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པས་བསྟན་གཞི་འདིའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་གང་ཞིབ་འཚོལ་བྱེད་པ་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན་གཞན་དང་ཁོང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་སློབ་གྲྭའི་མི་ཚེའི་ཚ་ཤས་གཉིས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་མ་ལག་གི་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱ་ལེགས་ཤོས་སྤྱོང་ཐུབ། དཔེར་ན། ཅིད་རིགས་དང་། གཞན་དང་འགྲོག་འཇོས་བྱེད་པ། བྱེད་སྤོ་འཕར་མ་ལྟ་བུ། འདི་ལྟའི་ལམ་ནས་སློབ་ཐུབ་སོ་སོས་འཛིན་ཁང་ནང་གང་སློབ་གཉེར་བྱེད་བཞིན་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་སྒྲིལ་རྒྱ་དང་རང་གིས་གང་སྤྱོང་བཞིན་པ་རྣམས་སོ་སོ་དང་གཞན་གྱི་མི་ཚེའི་ནང་འོས་པོའམ་འཇུག་པོ་ཡོད་པ་མཐོང་ཕྱིར་རོགས་རམ་སླད་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདི་ཐབས་སམ་ལམ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ།

དམིགས་གཏད་གསུམ་ཞེས་དགེ་བར་ནང། ཇི་ནི་ཡལ་རྒྱལ་མན་དང་གི་ཊར་ས་ནི་གི་གཉིས་ཀྱིས་མ་ལག་གི་བསམ་བློ་གཏོང་སྒྲུབས་དང་གྱི་ཚོགས་ཁྱོད་གི་སློབ་གསོ་གཉིས་ཟུང་སྒྲིལ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཁྱིད་ཐབས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་དུ་མ་བསྟན་ཡོད་པ་དེ་དག་ནི།

- སློབ་གཉེར་བའི་དངོས་ཡོད་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ལ་གུས་བརྩི་བྱེད་པ།
- སློབ་གཉེར་བར་འཚམ་པའི་གནད་དོན་ཐོག་དོ་ནན་བྱེད་པ།
- སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་མིག་དཔེ་དང་བསམ་ཚུལ་སྟོན་བཅུག་ནས་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་བཟོ་སྟངས་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ།
- སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མཉམ་རྩེ་ཐོག་ལས་ཀ་དང་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ།
- ལས་དང་བསམ་བློ་དང་དོ་ནན་ཆུ་མཐུད་དེ་བྱེད་པ།
- སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སོ་སོའི་སློབ་གཉེར་ཐད་འགན་འཛིན་གྱི་ནུས་པ་སྤེལ་བ།
- སློབ་ཕྲུག་ཚོས་གང་དུ་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དེར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་སྒྲུལ་ཤུགས་སྤེལ་བ།
- དགེ་ཏན་ནི་བཀོད་སྒྲིག་པ་དང། མཐུན་སྤྱོར་བྱེད་པ། ཐག་གཅོད་བྱེད་པོ་བཅས་ཆུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།[2]

ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ཁོང་ཚོས་གང་སྤྱོང་བཞིན་པ་ཁོང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བ་གཉིས་དབར་འབྲེལ་བ་བཟོ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་མ་ལག་གི་བསམ་བློ་གཏོང་སྒྲུབས་ལ་བློ་སྟོབས་སྤེལ་ཐུབ། དེ་ཡང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ཉམས་ཚོར་ཡིན་ལ་ལྟ་རྒྱུར་སེམས་ཤུགས་སྤེལ་བ་དང། ཁོང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་གཞན་ལ་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཚུལ་དང་ཁོང་ཚོའི་ཐག་གཅོད་ལ་རང་གི་ཚོད་འཛིན་ལས་འདས་པའི་རྒྱན་གྱིས་ཤུགས་རྒྱན་ཐེབས་ཚུལ་ཐད་ཞིན་འཚོལ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་སྤེལ་དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་སྟེང་རྗེ་དང་རང་གིས་རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྗེ་འདང་རྒྱུད་ཕན་ཐོགས་ཆེ། རྒྱུ་མཚན་ནི་དེས་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བསམ་བློ་བཏང་སྟེ་ལས་སུ་འཇུག་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ནང། མ་ལག་གི་བསམ་བློ་གཏོང་སྒྲུབས་བཅུག་པའི་རྒྱུ་མཚན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནི། དེ་ནི་བཟང་སྤྱོད་དང་ལག་ལན་འགྲུར་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཆ་ཤས་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གལ་སྲིད་དང་ནང་གཞན་ལ་ཕུགས་སུ་འབྱུང་སྲིད་པའི་མཐུག་འབྲས་ལ་བསམ་བློ་མ་བཏང་པར་ཐག་གཅོད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱས་ན། ལག་

2 Goleman and Senge, Triple Focus.

འཕྲུར་དང་ཁེ་ལན་ཡོང་རྒྱུ་ཁ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ནང་བཟང་སྦྱོང་ནི་གོང་རིམ་ཞིག་གི་བཀའ་རྒྱལ་བྱང་མ་བསྟན་པར། སློབ་ཕྲུག་རང་ངོས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཕྱོགས་དང་རང་གཞན་ལ་འབྱུང་སྲིད་པའི་དཀའ་གི་མཐུག་འབྲས་ཐོག་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུར་བསྐུལ་ཡོད། སྔོང་རྗེ་དང་རང་གཞན་གྱི་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་གཉིས་ཟུང་སྦྲེལ་བྱས་ན། རྣམ་དཔྱོད་དེ་དང་མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་གཉིས་ཀྱིས་བཟང་སྦྱོང་དང་ལྡན་ཞིང་འགན་ཁུར་ཅན་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་འཕྲིད་ཐུབ།

༣ | སྒོ་སྒོན་གསོའི་ཤེས་ཡོན་སློན་སྟོན་པའི་བྱེད་སྒོ།

མཐུན་སྦྱོར་མི་སྣའི་ངོ་བོར་གྱུར་པའི་སློབ་སྟོན་པ།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསླབ་གཞིས་སློབ་ཕྲུག་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་གཉིས་ཀར་ཅུ་ལམ་གསར་པ་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདི་སློབ་ཕྲེད་རང་ཉིད་སྔོང་རྗེ་དང། ཚོར་ཤེས། ཕྱོར་བ་ལག་ལེན་བཅས་ལ་བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས། ཁྱེད་ལ་ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་ཅལ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་བཅོས་མིན་གྱི་ངོ་བཏྱེངས་དང། སློབ་ཕྲུག་གི་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་བཅོས་མིན་གྱི་ངོ་བཏྱེངས། བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་འདོགས་རྒྱུར་བཅོས་མིན་གྱི་རོགས་རམ་བཅས་བྱ་རྒྱུར་ང་ཚོས་རེ་འབོད་ཞུ་ཡི་ཡོད། ང་ཚོས་བསླབ་གཞི་འདིའི་ཁོད་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ནི་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོའི་ཚུལ་དུ་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོའི་ལས་ཀ་གཅོ་པོ་ནི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་ལས་སྒྲ་པོའི་ངང་ནས་སྐབས་ཀྱི་སློབ་ཚན་ལ་འཇུག་ཐུབ་པ་བཟོ་རྒྱུ་དང། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་གི་ཏི་བ་དང། དགྱུད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ། བསམ་ཞིག། ཚུལ། སྦྱོང་བརྡར། བརྗོད་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་ཐབས་ལམ་གསལ་པོ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་གིས་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་ཉམས་ཚོར་དང་དེ་བཞིན་འཛིན་གྲྭ་ཆ་ཚང་ལ་རྒྱུས་མངའ་ལོན་པ་དགོས། ཁོང་ཚོ་ནི་གཞོགས་འདེགས་ལམ་སྟོན་པའི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པ་ལས་ཁྱེ་སྟེང་གི་བློ་མ་ཞིག་ལྟར་མི་དགོས། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ནི་སློབ་ཕྲུག་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཤེས་འདོད་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཚོག་ལ་ལྟ་ཚུལ་ཁག་པོ་དེ་འཇུག་ལས་པོ་ཇི་ལྟར་བཟོ་དགོས་མིན་ཐད་ཀ་ཅོད་ཀྱི་ཁོང་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས། བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ཐ་སྙད་དམ་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་དང་འབྲེལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱུས་ཚོད་སྦྱོང་འདོད་པའི་རྒྱ་ཆུ་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཡོད། ཁ་ནས་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཀྱི་ལུས་ཚོར་ཤོད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་ཏུ་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཚོར་ཐ་ལྟ་ཚུལ་ཁག་ལས་ཤར་བ་དང་འབྲེལ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནུས་ཚོད་སྦྱོང་འདོད་པའི་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོར་ཤོད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་ཏུ་ཆད་ཚན་ཞིག་ལས་ཕྱིར་ཡོད་ཅིང་ཤས་ཆེ། ཁ་ཅིག་དུ་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསླབ་གཞི་གསར་པ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཐ་སྙད་ནས་ཕྱུས་མངའ་མཆོས་པའི་བསམ་ཚུལ་དང་ཉམས་ཐོག་ལ་འབྲེལ་བ་བཟོ་འདོད་པཡིན། སྐབས་དེ་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལྟ་ཚུལ་ཁག་ལས་ཤར་བ་ཞིག་གསལ་བོ་ཤེས་ཕྱུས་ཀྱི་ནུས་ཚོད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོར་ཤོད་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཐོག་ཏུ་ཆད་ཚན་བསྐྱར་ཟློས་བྱས་ན་ཚོག ཡང་ན་དེར་ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་སྦྱོང་དགོས།

བསླབ་གཞིའི་ཐོག་ཁག་གི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་མཚམས་དེ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ལན་འདེབས་བྱེད་པའི་སྐབས་དེ་འཇུ་ཡོད་ཤིད་ཅེད། ཐ་ན་ལན་རྫད་དེ་ཧོར་བ་དེ་འཇ�eད་ཡོད་ཤིད་པས། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་སྐབས་དེར་ཡ་ལན་གང་འཇ་བྱེད་དགོས་སམ། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོན་ཚུད་ནས་བསམ་བློ་བཏང་བའི་སོ་

སོའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་བསྒྲུབ་ཕྱིར་ཕུ་ཚུགས་མ་བྱས་པར་སྒོམ་གཉིར་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་སྒོམ་ལུགས་གྲོས་དེ་བ་འདི་བའི་རྒྱུད་རིམ་ཐད་གལ་གནད་ཆེ་ཚུང་ལྟ་དགོས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྒྲུབ་གཞིའི་རྩོར་ཚན་གྱི་སྟོན་སས་ཤུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་ཁོང་ཚོས་སྒོམ་གྱི་དེ་བ་དང། ཞེན་འཚོལ། བསམ་ཞེན་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་སྒོམ་ལུགས་ཀྱི་བློ་སྟོན་སྤེལ་ཞེང། སྒོམ་ལུགས་ཚོར་ཡ་ལན་ནམ་བསམ་ཚུལ་རིས་ཅན་ཞེག་ཤོད་དུ་མ་བཅུག་པར། བསྒྲུབ་གཞི་འདིས་སྒོམ་ལུགས་ཚོས་སྐབས་ཀྱི་དོན་གསལ་པོ་ཤེས་ཆེད་དྲན་ཤེས་ཀྱི་བྱོས་བསྡུར་དང་བྱང་པོར་ཉན་རྒྱུ། དབྱད་ཞེན་ཀྱི་བསམ་བློ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ། ལྟ་ཚུལ་བརྗེ་བའི་རྩལ་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ལ་བློ་སྟོན་སྤེལ་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་གལ་ཆེ་ཤོས་སམ་བདེན་པར་བརྟེ་བའི་དངོས་པོ་ཞེག་ལ་གོ་རྟོགས་རྟེད་ཕྱིར་སྒོམ་རྣམས་དེའི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ལོ་སྐྱེར་འདོད་པ་སྲིད་ཚེ། འདོད་པ་དེར་འགོག་ཏོལ་བྱ་རྒྱུ་ཡག་ཤོས་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་བ་འདི་རྒྱུ་དང། བརྡག་ཞེན་བྱ་རྒྱུ། ཚོད་དཔག་དང་རྣམ་པར་འབྱེད་རྒྱུ་བཅས་ལ་སོ་སོའི་རྩལ་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་སྒྲོན་སྤེལ་ཚོར་རྒྱབ་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོར་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྒྲུབ་གཞིའི་རྩོར་ཚན་ལས་བློ་སྐྱེད་མང་བ་འཐོབ། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་སྒྲོན་སྤེལ་རྣམས་སོ་སོའི་བསམ་སྟོན་ཀྱི་ངེས་ཤེས་དང་ཕོའོ་ངས་ཤེས་སོང་ཞེས་པའི་སྐབས་དེར་སྐྱེས་ཏེ། ཁོང་ཚོར་བརྟོད་གཞིར་འཕྲལ་མེད་དུ་འཕེལ་མཐུད་བྱ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་འཐོབ་ཀྱི་ཡོད།

མཐུན་སྤྱོར་བྱེད་པོའི་ཚུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་སྟོན་པའི་མིག་དཔེ་ནི་སེམས་ཚོང་དང། འཕེལ་ལམ། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ལ་བསམས་ཚེ་དམིགས་བསལ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཤིང། དེ་ནི་རྒད་དེ་སྐེར་དང་འཕེལ་བ་ཡིན་སྲིད། སྒྲོན་སྤེལ་ཚོར་ཚོར་སྣང་དང། སྤྱོད་ཚུལ། ཡང་ན་ཐག་གཅོད་བཅས་ཀྱི་ཐད་བཀའ་གཏོང་རྒྱའི་ཚབ་ཏུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྒྲུབ་གཞིའི་འདིས་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་ཕྱིར་ཐབས་ལམ་མི་འཇུ་བ་སྟེ། རང་གིས་རང་ལ་འདྲི་བ་ཅམ་མ་ཟད་མཉམ་རྒྱབ་ཀྱི་ཞེན་འཚོལ། དབྱད་ཞེན་ཀྱི་བསམ་བློ། ཏོས་མོལ་བཅས་ཀྱི་ལམ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། སྒྲོན་གཞེར་དང་ངེས་ཤེས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ལྷུག་པོ་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་ཆེད་རྒྱུད་རིས་དེར་མཐུན་སྤྱོར་བྱ་རྒྱ་ནི་ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་སྟོན་པའི་བྱེད་སྐོ་ཡིན། ལྟ་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞེག་བསྒྲུབ་བྱའི་ཚུལ་དུ་བཅོན་འགེལ་བྱེད་པས་དོན་དངོས་སུ་རྒྱུད་རིམ་དེ་དུས་སུ་མ་བཅས་སྟོན་ནས་ནུས་མེད་བཟོ་སྲིད། སྒྲོན་ཐུག་ཚོར་ངེས་ཤེས་ཆ་ནས། དེ་དག་ཐོག་མའི་སོ་སོའི་ཡིད་ཆེས་དང། བསམ་ཚུལ་ལམ་ཉམས་སྒོང་དང་མི་མཐུན་ནཱ་ཙོ་ཀྱང་རྒྱ་ལ་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེས་ཞེན་འཚོལ་དང་བྱེ་ཅད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དང་སྲིད་སྟོན་སྤེལ་བར་བྱེད། ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་སྟོན་པ་ཞེག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞེན་འཚོལ་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ལ་ཆ་འཛིན་བྱས་ན་ཚོག་ཅིང། དེ་ཡང་སྒྲོན་བྱེད་སྐེར་རམ་འཛིན་གྲ་ཕྲེལ་པོའི་ངོས་ནས་གལ་ཆེའི་གནད་དོན་ཐད་བསམ་ཞེན་བཀྱིས་པའི་མཇུག་ཐོ་ཞེག་ཁྱབ་ཆུང་དུས་ཚོད་འགོར་སྲིད་ཚོད་ལས་ཁ་ཅིག་ཀ་ཤི་ཁ་ཅད་ཀ་ལ་ཁ་ཅད། མཐར་སྒྲོན་བྱེད་ཚོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྟངས་དང་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ལས་སུ་འཇུག་སྟངས་ཐད་ཤུགས་ཀྱིན་སྤྱི་བར་བྱེད།

སྒྲོན་གཞེར་བའི་ངོ་བོར་ཀྱུར་བའི་སྒྲོན་པ།

ང་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར། བསྒྲུབ་གཞི་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་སེམས་དང་སེམས་ཚོང་གི་རྣམ་འགྱུར་དང་རྩལ་རྣམས་ལ་ཞེན་འཚོལ་སྐད་མཐུན་སྤྱོར་བྱ་ཕྱིར་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྒྲུབ་གཞིའི་ཚ་འཛིན་འདིར་བྱང་ཆུབ་པ་ཞེག་ཡིན་དགོས་པའི་དེས་པ་མེད། མཐུན་སྤྱོར་

བྱེད་པོ་དང་སློབ་གཉེར་བ་གཉིས་ཀའི་གནས་བབས་སུ་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོན་པ་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒོང་བ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར། སློབ་སྦྱོན་པ་དེ་དག་ནི་སོ་སོའི་སློབ་ཚན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་དག་ཏུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་སྲོར་གོམས་འཇུས་ཡོད་པ་ལས་སློབ་ཕྲུག་གི་མིན། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོན་པ་ཞིག་ཏུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞི་འདིའི་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་བྱེད་པའི་དགའ་ཚོར་སྒྲོང་རྒྱུར་གདན་འཇེན་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཏ་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོན་པའི་གྲྭ་སྒྲིག་སློབ་ཚན་དང་། ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཚོགས་སྡེ། ཁྱེད་སྐེར་གྱི་སྒྲོང་བརྡར་གྱི་ཡར་རྒྱས་བཅས་བརྒྱད་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་གོ་རྒྱོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། རྒལ་གས་པ་གོང་དུ་སྟེལ་བ། ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ལྟར་དཀའ་ངལ་དང་གྲྭབ་འབྲས་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་བཅས་ཡོང་ཐུབ། སློབ་གཉེར་གྱི་འགྲྭལ་བཞུད་འདིས་ཁྱེད་ལ་ཐུན་མོང་གི་སྒྲོང་བ་སྟེར་ནས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མཉམ་རྩེབ་ཐོག་ནས་བསམ་ཞིབ་དང་བགྲོ་གླེང་བྱེད་ཐུབ། ཐུན་མོང་གི་སྒྲོང་བ་དེ་དག་གིས་གཞན་ཚོར་ཤེས་ནུས་དང་གོ་རྒྱོགས་སྟེལ་ཐུབ་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་དང་དགེ་ཆན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་སྤེལ་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ད་ངས་ཤེས་སོང་ཟེར་བའི་སྣབས་གཅིག་པ་ཞིག་སྒྲོང་ཐུབ་པ་དང་། ཐོས་བྱང་གི་ཤེས་རབ་དང་བསམ་སྦྱོར་ཀྱི་ངེས་ཤེས་བརྒྱད་བྱང་བའི་འགྱུར་ལྡོག་ལ་མཉམ་དུ་ཡི་རངས་ཞུ་ཐུབ། ཁྱེད་རང་གི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་འགྲྭལ་བཞུད་འདིའི་ཐད་གཡས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་འདོད་དང་། སྙིང་རྗེ་ཅན། ཕྱོགས་སུ་མ་ལྷུང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བསྟེན་ཐུབ་ན། ཁྱེད་ཀྱི་མིག་དགེར་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རྗེས་སུ་འབྲང་དེས།

སྒོལ་རྒྱུན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་ཅམ་མིན་པར་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་ཚྭང་ཚན་གྱི་མཐུན་སྤྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་ཏུ་ཞས་ཁྱེད་ཉིད་སློབ་གཉེར་བ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་ཚྭང་ཚན་ཁག་ལ་ཞུགས་ཐུབ་པ་ཅམ་མ་ཟད་ལན་མ་མཛོར་བ་ཤེས་ཆེད་རང་གི་རེ་བ་སྨྲས་པར་བག་ཡངས་པོར་བྱེད། མདོར་ན་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིས་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་སྟེལ་ཐབས་བྱེད་པའི་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་པ་རྣམས་ལ་གཅིག་གྱུར་དུ་འཇུག་ཅིང་འགྲོ་ལ་ཕན་འཇུག་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་འགན་ཁེས་ལ་མ་བཏེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡང་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ཏན་སྤྱོད་པར་ཅན་གྱི་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ནམ་གཟའ་ལན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཁ་ཅིག་ཀྱང་དུ་འཇུག་ཅིང་ཟད་མ་ཕྱི་བ། སྤྱོད་པར་དེ་དག་ཀྱང་འཚར་ཅན་ནམ་གཟའ་ལགས་ཀྱི་ཕན་ཐུན་ལ་ཆགས་ཤིང་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡང་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ཏན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ཚོ། །ཅི་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྤྱོད་བརྟན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡང་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ཏན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ཚོ། །ཁྱེད་ཀྱི་གོ་རྒྱོགས་དང་རྩལ་རྣམས་ནས་ནུས་ནས་ཤུ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་དེས། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ཉིད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅམ་མ་ཟད་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་ཆེད་དུ་སྒྲོང་བ་ཁག་ལ་མཐུན་སྤྱོར་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ་འགེལ་རྒྱས་འགྲོ་བའི་རེ་བ་ཡོད། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞི་འདིའི་ནང་གིས་ལ་བའི་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ཐུ་མཐུད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཐད་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་དང་བོད་ཀྱི་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ཏན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ཚོ། །ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཤུ་ཡར་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ཏན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ཚོ། ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡང་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ཏན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ཚོ། །ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཤུ་ཡར་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཡང་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ཏན་ཏན་ཁ་ཕྱིར་ལངས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་ཚོ། །

གྱི་ཡོད་སྐོར་བཤད། དེ་ངོས་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་སྒྲོན་གསོའི་བསྟན་གཞི་འདི་སྒྲོན་ཁྱེད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་སྟོན་བ་མང་པོས་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་སྒྲོན་གཉེར་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ལ་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་སྤྱོང་བརྡར་ཁག་མེག་དང་ལེ་སྟོན་ཕྱོགས་ཐད་འོས་འཚམ་གྱི་རེ་ལྟོས་བྱ་ཡུལ་གང་ཡིན་ནམ། ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་སྟོན་པ་ཚོས་མ་མཐར་གཤམ་གསལ་རྣམས་ལག་བསྟར་ཚོག །བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་རྩ་འཛིན་ཐད་དོ་དབྱིངས་དང་ཤེས་འདོད་སྟོན་པ། ལས་རོགས་དང་སྒྲོན་ཐུགས་ཚོར་བྱམས་བརྩེ་དང་། གཞན་ཚོར་ཤེས་ནུས། སྙིང་རྗེ། གུས་བརྩི་བཅས་སྟོན་པ། དན་ཤེས་ཀྱི་གྲོས་བསྡུར་ལ་ཞུགས་པ། ཉིན་ཏེལ་པོར་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་རྩལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ། ཁྱེད་ཀྱིས་དཀའ་ངལ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུཔའི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་འགྲུལ་ལས་འཚར་ནང་ཞུགས་པ། འབད་རྩོལ་དེ་དག་སྐོར་གྱི་སྒྲུང་སྒྲོན་ཐུགས་ཚོར་ཤོད་རྒྱུར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྲིད།

ཁྱེད་ཀྱིས་དན་ཤེས་ཀྱི་དོ་སྣང་ཐད་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྣང་སྐྱེར་གྱི་ཚོར་ཤེས་སྤྱོང་བརྡར་འགོ་འཛུགས་བྱ་རྒྱུར་ང་ཚོས་ལམ་སྟོན་ནན་པོ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ཐ་ན་ཅ་ཅང་ཐུང་བའི་ (སྐར་མ་༩) འཚར་ཅན་གྱི་སྤྱོང་བརྡར་གྱིས་ཀྱང་། རང་གི་ལུས་ཚོར་དང་། དབྱུགས། བསམ་བློ། སེམས་ཚོར། བྱ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་མཐུད་མཚམས་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་གྲུབ་འབྲས་སྟེར་བར་བྱེད། ཚོར་ཤེས་འདོས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་སྟོན་པའི་བྱེད་སྒོ་ཐེ་བའི་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཚང་མར་དོ་སྣང་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་འོང་། བློ་གྲོས་དང་། སྙིང་རྗེ། སྤྱོར་བ་ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་ཚེའི་ནང་ཁྱོད་ཁོངས་ཀྱི་ཆེད་ལ་ཤེས་ཡོན་སྒྲོན་ཕྱོགས་པའི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན། ཐུགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ། ཚོར་ཤེས་ཀྱི་ཁ་ཕྱིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་ཁ་ཕྱིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ཁ་ཕྱིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཚོ་ཁ་ཕྱིས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་ལ། ཁ་ཤས་ཀྱི་ཤ

གནད་དོན་གཙོ་བྱས་འགྲེ་ལ་བརྗོད་བྱེད་མཁན་གྱི་དགེ་མཚོན་ཁག་འགྱུར་བ་བཏང་ནས་ཕྱེད་ཀྱི་སྒོར་ཕྱུག་ཚོའི་ཉིན་རེའི་ཐོང་བ་ཁག་ལ་འཚམ་པོ་ཡོང་ཐུབ།	སྒོར་བཅོས་སྐྱར་དེས་ཕྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལྷག་ཚོར་བརྗོད་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་བཟོ་རྒྱུ་དང་ཤེས་རྒྱས་འོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་སྐབས་སོ་སོའི་སྐྱང་བེད་ཐོད་ཐོག་བྱོད་བྱོས།	སྒོར་ལྷག་ཚོར་དགའ་ཐོ་དང་བའི་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་བྱེན་ཏེ་སོ་སོའི་ཉམས་ཐོང་དང་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་བཙོན་ཐོད་ཀྱི་རྒྱུར་འགོད་སྐུལ་ཞུས། (བཙན་ཤེད་བྱེད་མི་རྣང་)	བྱང་ན་སྒོར་ལྷག་དོ་དབྱིངས་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ་དེ་དག་སྒོར་ཚན་ནང་སྒྲིལ་དགོས།	བསླབ་གཞི་ཆ་འཛིན་ནང་གི་ཐ་སྙད་ཁག་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་ཕྱེད་ཀྱི་སྒོར་ལྷག་ཚོར་རྒྱས་མངའ་མ་མཆིས་པའམ་ཁྱབ་ཆུང་བར་སྣང་ཚེ། དེ་འགོག་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན་པས་འགྲུར་བ་གཏོང་དགོས།

སྒོར་གཉེར་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོང་བ།

འཛིན་གྲྭཚམ་སྟེ་ཚན་ཚང་མ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་སྟབས། བསླབ་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱེད་སྐབས་སྒྲོར་ལྷག་ཚོའི་སྒྲོར་གཉེར་གྱི་དགོས་མཁོར་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། སྒྲོར་ལྷག་ཚོས་སྲོང་ཚན་ཁག་ལ་སོ་སོའི་ངོས་ནས་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་ཞུགས་རྒྱུར་རོགས་རམ་སྐྱང་འགྱུར་བཅོས་གཏོང་དགོས་རིགས་ལ་གཏོང་དགོས།

སྤྱི་བཏང་ནས་ཕྱེད་ཀྱིས་རྒྱ་ཏུ་སྒྲོར་ཚན་ཐུང་དུཔམ་རིང་དུ་གཏོང་ཆོག ཤད་པར་ན། གང་འཕྲིད་རྒྱའི་སྒྲོར་ཚན་གྱི་བཟོ་དོན་རྣམས་སྒྲོར་ལྷག་ལ་ཁག་པོ་ཆགས་པཉམ་སྲོང་ཚན་ཞིག་གི་དུས་ཡུན་ཏེལ་པོར་དོ་སྐང་གཏོང་རྒྱ་ཁག་པོ་བྱང་ན་སྒྲོར་ཚན་དེ་ཚོགས་ཐེངས་གཉིས་ཐུས་ཀྱི་ཐོག་ཕྱིད་བྱོས། གལ་སྲིད་སྒྲོར་ལྷག་གིས་ཐེངས་དང་པོར་དེའི་སྐོར་ཆ་ཚང་ཤེས་རྟོགས་མ་ཐུབ་ན་ཕྱེད་ཀྱིས་ཕྱིས་སུ་སྒྲོར་ཚན་ནམ་བཟོ་དོན་དེར་བསྐྱར་དུ་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ན་འགྲིགས། ཡང་ན་ཕྱེད་ཀྱིས་སྒྲོར་ཚན་གྱི་དུས་ཡུན་རིང་དུ་བཏང་ན་ཕྱེད་དང་སྒྲོར་ལྷག་གིས་དེའི་སྐོར་བསམ་བློ་གཏིང་ཟབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཡང་ན་ཕྱེད་ཀྱིས་ཕྱིས་ལ་ཡུན་རིང་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཀྱི་ཐུན་ཚན་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁག་ཡོ་བྱུང་ན་ཕྱེད་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ནི་ཁོས་བསྟུར་ཀྱི་དུས་ཡུན་རིང་དུ་ཡིན་པ་ཡིན།

ཕྱིན་ཆད་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ཡང་ན

གཅིག་ལ་སྐར་ཚ་ ༣༠) ཀྱི་གཏོང་ཚ་སྦར་རྒྱལ་འཚར་གཞི་འདིང་དགོས། སློབ་ཕྲུག་གིས་ཀྱང་ནུས་ཤུགས་ལོག་ཡོན་ཆེན་གཏོང་རྒྱ་དང་རང་གི་སེམས་ལ་དམིགས་གཏོང་ཆེད་སོ་སོའི་ལུས་ཡོ་འགྱུལ་སྒྲོད་བྱེད་དགོས། སྐབས་དང་བསྟུན་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་རྒྱོང་ཤད་དམ་འགྱུལ་སྒྲོད་བྱེད་འཛིན་པས་འབྱོང་ལ་ཉེ་བའི་བྱེད་སྒོ་ཇི་མར་སེམས་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་བྱེད། སྐབས་རེ་དགེ་ཏན་ཀྱི་ཤེས་ཤོད་རྒྱ་མཚར་དྲགས་པཱན་ཕྲུག་གི་ད་ལྟའི་དོན་དངོས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པཱན་ཕྲུག་ཚན་ཉིན་ཀྱི་ཤེས་ཕྲུག་གི་ཡིད་བྱེད་ཞན་དུ་འགྲོ་སྲིད། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐབས་དོན་ལ་ཞུགས་ཚད་སྟེལ་སླད་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཆལ་གསར་པ་སྤྱོང་བ་དང་། ཁོང་ཚོའི་སྦྱངས་འབྲས་སྟོན་རྒྱུར་ཕན་གྲོགས་ཚོར་སྟེལ་སླད་ཁོ་རང་ཚོའི་འདམ་གར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དགོས། དགེ་རྒན། དགོང་ཕྱེའི་གཏམ་བཤོད་དང་། རང་དབང་དུ་འཕྲི་བ། རི་མོ་འཕྲི་བ། བཤོད་དོན་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་འདྲ་མིན་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་བ། ཐུ་གཞས། ལྷན་ངག། །རི་མོའི་ལྷུང་། ལྷ་འཛིན་གམ་བརྒྱན་འཛིན། །ཡང་ན་ཁྱེད་རང་གི་བསམ་པར་སློབ་ཕྲུག་གི་དོ་དབྱེངས་དང་ཡིད་བྱེད་བཏུན་དུ་གཏོང་སྲིད་པར་སྟེམ་པའི་བྱེད་སྒོ་གཞན་གང་ཡིན་ཀྱང་ཆོག །

ལམ་སྟོན་ཇེས་གུ་འཕྲང་བ།

རྒྱུ་མཚན་སྟ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་དགེ་རྒན་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་དཀའ་དཔལ་འཕྲད་པ་ནི། ལ་ལར་དོ་སྣང་ནི་གནད་དོན་གཙོ་བོ་དང་། ལ་ལར་ཐ་སྙད་རྒྱུས་ལོན་ནས་གློག་འདོན་བྱ་རྒྱའི་གནད་དོན་དེ་རྒྱན་ཞིག་ཚགས་སྲིད། དེ་ལྟའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་ཆ་བགོས་བྱེད་པ་དང་ལམ་སྟོན་བྱས་པའི་ཇེས་ཁོང་ཚོས་ཏག་ཏག་ཅེས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ། གསལ་པོ་ཆགས་སོང་ངམ། ཏི་ཅ་ཡོད་དམ། ཁྱེད་ཚོས་ཅེས་སོང་ངམ་ཞེས་འདི་རྒྱའི་ཚབ་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་གདམས་པའི་ལམ་སྟོན་རྒྱས་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་དུ་ཚུགས། ཁོང་ཚོས་དད་དུང་སོ་སོའི་འཁྲིས་ཀྱི་སློབ་གྲོགས་དེར་ཁ་གཏད་དེ་ལམ་སྟོན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ནི་ཉེས་ཆེ། །དེ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ལམ་སྟོན་ནང་། དང་པོ་གཅེ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཉིས་པ་གཅེ་བྱེད་དགོས་པ། མཐའ་མ་གཅེ་བྱེད་དགོས་པ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཚུགས། (རིམ་པ་བཞིན་དུ།) གལ་སྲིད་སློབ་ཕྲུག་ཅིག་གིས་ལམ་སྟོན་ཆ་ཚང་མི་ཤེས་པར་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཁག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ན། སློབ་ཕྲུག་གཞན་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཡང་ལམ་ལ་ཤེས་རམ་བྱེད་དུ་ཚུགས། ཟོག་ཐོག་དང་དག་ཐོག་གཉིས་ཀའི་ནང་ལམ་སྟོན་ལྟ་གློ་ཁ་ཤུས་ཕྲུ་ཅ་ཤེན་པར། བལྟས་ནས་ནང་ཧོས་ཤུ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བར་བསམ་ཞིབ་བྱོས།

སྐད་ཡིག་གི་དཀའ་ངལ།

སྐད་ཡིག་རྒྱས་ལོན་བྱ་རྒྱུལམ་གློག་རྒྱ་དང་། སྐད་ཆ་ཟོད་རྒྱ། ཡང་ན་འབྲི་རྒྱར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་སྐད་ཡིག་གསར་པ་སྤྱོང་མཁན་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་བསྟན་གཞི་འདིར་ལེགས་པར་ཞུགས་ཕྱག་རྒྱས་རམ་འཕར་མ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གཤམ་གསལ་ལྟར་ལག་ལག་བསྟར་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ།

- ཐ་སྙད་དམ་ནང་དོན་གནད་གཙོ་བོ་འགོད་པའི་ཏན་ཐོ་ཟོག་བྱང་།
- པར་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་སམ་དགེ་རིས་འཕར་མ།

- ཚོགས་ཐོལམ་ཚོགས་བྱང་ཞིག །ཚོགས་གསར་པ་དང་དེ་དག་གི་གོང་དོན་གསལ་བའི་འབྲེར་བང་ཞིག །
- རྒྱ་ཁག་བྱས་ཏེ་སྐད་ཆེན་པོས་གློག་པ།
- སྣྲུང་ནང་གི་ཐ་སྙད་གཙོ་བྱས་ཁག་ལ་གཤམ་ཐིག་རྒྱག་པ།
- ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྨད་ཐ་སྙད་གཞན་བོད་སྦྱོང་བྱེད་པ། དཔེར་ན། སོར་ཆུད་ནུས་པའི་གནས་བབས་སློན་མེད་གནས་བབས་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ཡང་ན་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་མིང་ཚིག་ཁག་སོ་སོས་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཀྱང་ཚོ། །
- ཡིག་བྲིས་སྒྲ་འདོན་གཅེན་ཆས་ལྟ་བུའི་རམ་འདེགས་འཕྲལ་རིག་བོད་སྦྱོང་བྱེད་པ།

༥ | སློབ་གཉེར་ཚོད་བཀོད།

སྤྱི་སློབ་གསོའི་ཐོང་ཚན་སྐབས། སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ལྟ་ཚུལ་དང་རྩལ་གསར་པ་མང་པོ་རྙེད་བྱ་རྒྱ་ཡིན། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཤད་ན་བསྟན་གཞི་འདིས་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོ་དང་གཞན་གྱི་ཐད་ཁོང་ཚོའི་ཚོར་ཤེས་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱ་དང། ཁོང་ཚོའི་སྙིང་རྗེ་དང་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་རྣམ་དབྱེད་འཚེལ་རྒྱས། བདེ་ཐབས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ཕྱིར་ལེགས་སྐྱེས་འབྱུལ་བའི་བཟང་ཐོགས་ཀྱི་ལས་སུ་ཞུགས་རྒྱུར་བློ་སྟོབས་སྤེལ་རྒྱ་བཅས་ལ་དམིགས་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་རིན་ཐང་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་གོ་རྟོགས། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་གནས་བབས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུར་བསྟན་གཞི་འདིས་སྐུལ་འདེད་བྱེད། དེས་དཀྱུད་དོ་སྣང་དང། སོར་ཆུད་ནུས་པ། འཕེལ་ལམ་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་རྩལ་རྣམས་དངོས་སྣྲུར་བྱ་རྒྱུ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད། སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསྟན་གཞི་རྩ་འཛིན་འདི་སློབ་ཕྲུག་གི་འགྲྀལ་བཞུད་དེ་ཐོས་བྱང་གི་ཤེས་རབ་ལས་སློམ་བྱང་གི་ཤེས་རབ་ཏུ་འགྲུར་བར་མ་ཟད་སྲོན་སྤྲོར་བྱ་རྒྱུར་འཚར་བཀོད་བྱས་ཡོད། དེ་ལ་དུས་ཚོད་འགོར་ཞིང། ཕྱོན་དཔག་ཐུབ་པ་ཞིག་མིན། དེར་བརྟེན་བཟང་སྦྱོང་གི་བསྟན་གཞིར་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པ་ནི་སྐད་ཡིག་གམ་ཨང་རྩིས་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཕྲུག་གི་ནུས་པར་དཔྱད་ཞིབ་པ་ལས་ཁག་པ་ཡོད། བཟང་སྦྱོང་གི་བསྟན་གཞིའི་རྒྱ་ཁག་གིས་དཔྱད་ཞིབ་གྱི་ཐོ་གཞུང་ཞིག་གསར་གཏོང་བྱས་པ་དང། སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསྟན་གཞི་དང་དེའི་ཕན་ནུས་ལ་ཚད་འཛལ་ཆེད་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འཕད་ལྟན་བཟོས་པའི་དཔྱད་ཞིབ་འཕར་མ་འབྱུང་འགྱུར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱའི་འཕར་གཞི་ཡོད། ཚད་འཛལ་དེ་དག་མངོན་འགྱུར་མ་ཐུབ་བར། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་དང་སློབ་ཕྲུག་གི་སློབ་གཉེར་དང་འཚར་ལོངས་ཐད་རང་དགར་དཔྱད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་ཞུ་ཡི་ཡོད། གཤམ་དུ་དེ་ལྟར་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཐོག་ཐད་བསམ་ཚུལ་འགན་ལུས་ཕྱུལ་བ་དང། བར་འགྲེམས་ཞུས་པའི་དཔྱད་ཞིབ་དུ་མ་བསྟན་གཞི་འདིའི་དྲ་ཐོག་སྟོངས་ཆ་ལས་གཟིགས་ཐུབ།

སློབ་ཕྲུག་སྒྲིར་གྱི་ཚོད་བཀོད

གཤམ་གསལ་གནད་དོན་ཁག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དུ་བཅུག་སྟེ་སློབ་ཕྲུག་རང་དོས་ནས་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པའི་ནང་ཞུགས་ཐུབ།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་ཀྱི་བསྟན་གཞིལམ་བྱེད་སྐོ་ཁག་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བམ།

བསྟན་གཞི་འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང། ཁྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ། ཁྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྦྱོང་བཅས་ལ་ཤུགས་རྒྱན་རྡེ་ལྟར་བྱེད་ནམ།

ཁྱེད་ཀྱི་བསམ་བློར་སྙིང་རྗེའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ། གལ་སྲིད་མི་ཚང་མས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་ཐོག་ནས་བྱ་སྤྱོད་སྒྲིལ་ན། འཇིག་རྟེན་འདི་མི་འཕྲ་བ་ཞིག་རྗེ་ལྟར་འགྱུར་དེས་སམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་ཐུབ་རྒྱུར་རང་དོས་ནས་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྤྱོད་བརྟར་ཞིག་འགྲེལ་བཤད་བྱོས།

ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་པོ་སོ་སོའི་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་གནས་བབས་སུ་འཁྲིད་རྒྱུར་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐུབ་པའི་སྤྱོད་བརྟར་ཞིག་འགྲེལ་བཤད་བྱོས།

བསླབ་གཞི་འདི་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁག་པོ་མཐོང་གང་འདུག་གམ།

གཞན་ཡང་ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་རྟོག་ཞིབ་བམ་དོ་སྣང་གང་བྱུང་གི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྲག་གི་སློབ་གཉེར་ལ་དབྱད་ཞིབ་བྱས་ན་ཆོག ། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲག་གི་ཀུན་སྤྱོད་དང་སློབ་ཕྲག་གི་ལས་དོན་ཁོད་ནས་བསམ་སྟོབས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་དང་སྒོམ་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་དབེ་མཚོན་དེ་འཕྲ་ཆེད་དུ་བཅལ་ནས་བྱས་ན་འགྲིགས། སློབ་ཕྲག་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་ཡང་རྒྱས་འཛིན་སྣང་ཐང་ཚོར་ཞིག་ཏུ་ཁ་ཤས་གསལ་གནད་དོན་ཐད་ཁོང་ཚོའི་ནུས་པར་དོ་སྣང་བྱོས།

- ཁོང་ཚོའི་ལུས་པོ་སྟངས་འཛིན་ཆེད་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་རྩལ་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ།
- སྙིང་རྗེ་དང། གཞན་ཚོར་ཤེས་ནུས། བྱམས་པ་བཅས་བསྟན་པ།
- དན་ཤེས་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་སྐབས་ཀྱི་དོ་སྣང་གི་སྤྱས་ཀ་དང་མཉམ་ཞུགས།
- ཁོང་ཚོའི་ཚོར་བ་དང་ལུས་ཚོར་ཁག་ངོས་འཛིན་དང་དེ་དག་ལ་མིང་འདོགས་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ།
- གྲོས་མོལ་དང་ལྟ་ཚུལ་བརྗེ་བ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་རྩོད་རྟོག་འདུག་སྟྲིག་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་དང་ནུས་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་བསླབ་གཞི་འདིའི་ནང་དོན་སྐོར་ལ་ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ནུས་རྩལ་དང། ཏེ་བ་འཇི་རྒྱ། དབྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཡང་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་དཔང་རྟགས་འཚོལ་ཞིབ་ཆེད་ཁོང་ཚོའི་བྱེད་སྒོ་ (རི་མོ་འཕྲི་བ། ཡི་གེ་འཕྲི་བ། ལས་འཚར་) ཁག་ལ་བསྒྲུར་ཞིབ་བྱས་ན་ཆོག ། འཛིན་གྲྭའི་ནང་གྲོས་བསྡུར་དང་མཉམ་ལས་སྐབས་ཁ་བཤད་མཚང་འབྲེ་མི་བྱེད་མཁན་གྱི་ཉན་པ་པོ་ཞིག་བྱེད་པས་སློབ་ཕྲག་གི་གོ་རྟོགས་ཐད་དེས་ཤེས་རྟེད་པར་བྱེད། ཁོན་ཀྱང་དེ་ལྟའི་བསླབ་གཞི་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་སྐོམ་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་མཐོང་ཐུབ་པའི་མཚོན་ཐོན་པར་བྱེད་ཁགས་ཤེད། འཚར་ཅན་གྱི་བར་མཚམས་ཐོག་ནས་བསླབ་གཞི་འདི་རྒྱུན་བརྟན་པོ་དང་རིམ་པ་བསྟར་ཆགས་སུ་བསླབས་ན་མཉྫོགས་པོ་ཐོན་ཐུབ།

འཛིན་ཁང་ནང་གི་ཚོད་བཟུམ།

སློབ་ཕྲག་གི་ཡར་རྒྱས་རེ་རེ་ནས་དབྱད་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐོག་ལ་ད་དུང་ཁྱེད་ཀྱིས་འཛིན་གྲྭ་ཏེལ་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཐད་དབྱད་ཞིབ་བྱས་ན་འགྲིགས། དེ་ལྟར་བྱེད་པའི་ལས་ཞིག་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཕྲག་མཉམ་དུ་འཛིན་གྲྭའི་གྲོས་མ་ཕྱུན་བཟོས་པ་དེ་ལས་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། གལ་གྱི་དེ་བ་ཁག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱོས།

ཁྱེད་ཀྱི་སྨོན་ལམ་ཆོས་བཟོས་པའི་གོས་མ་ཐུན་ཁག་ལ་ཁོང་ཆོས་སྡང་བཅི་ཏེ་ལྟར་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ།	གོས་མ་ཐུན་གང་ཞིག་གཞན་ལས་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་ཁག་པ་འདུག་གམ། རྒྱ་མཚན་གང་རེད།	གོས་མ་ཐུན་ཁག་ལ་བསྐྱར་དུ་དམ་བཅའ་བྱེད་ཐོག་སམ་དེ་དག་ལ་རྒྱུན་བརྟན་པོར་སྡང་བཅི་ཞུ་རྒྱུར་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་སྐད་ཁྱེད་ཀྱི་སྨོན་ལམ་ཆོའི་བསམ་ཚུལ་གང་ཡིན་ནམ།	ང་ཆོས་གྲོས་མ་ཐུན་ཁག་གསལ་པོ་བཟོ་དགོས་པཱན་ཌེ་དག་ལ་ཁ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པཱན་ཌེ་གསལ།	ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་གྲྭ་ཏེལ་པོའི་ངོས་ནས་དམིགས་བསལ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་བྱང་བ་དེ་འདྲ་འདུག་གམ། འདུག་ན། སྨོན་ལམ་ཆེགས་དེ་དག་ཁ་ལོ་རྗེ་ལྟར་བསྡུར་ཐུབ་པ་བྱང་མ། ཤེས་རྒྱུགས་གང་བྱང་མ།	ཐྲི་ཚ་ནས་འཛིན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་ཡག་པོ་ཞེག་ཡོང་བར་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་ནང་གི་ལྷ་ཚུལ་དང་རྩལ་བྱེ་བྲག་པ་གང་གིས་ལེགས་སྒྲུབ་ལེགས་པ་ཡོད།	ཚང་མའི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་པའི་སྙིང་རྗེ་ལྷན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་སྐྱེན་རྒྱུའི་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱེད་ཕྱིར་བསྟན་གཞི་འདིའི་རྩལ་གང་དང་གང་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ།

ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་སྒེར་ཀྱི་ཆོད་བཀམ།

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གཞི་རྩའི་ཚ་ནས་སློབ་གྲྭ་གི་དགོས་མཁོར་དམིགས་སྟབས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་གལ་ཆེན་པོ་ཚགས་ཡོད། བསྟན་གཞིའི་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རང་དོས་ཀྱི་དབྱུང་ཞིབ་ནི་ཚ་ཚང་བའི་འབད་རྩོལ་ཞིག་ཡིན། ད་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་སྤྲོངས་ཚས་སྒེར་ཀྱི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་ཟིན་པའི་དམིགས་ཡུལ་བསྐྱུབ་ཆེད་རང་ངོས་ནས་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པར་ཞུགས་རྒྱུར་ལམ་མང་པོ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱེད།

སྒེར་དང་ཆེད་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པས་རྒྱུན་དུ་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་འཚར་གཞི་སྒྲིག་ཅིང། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་ནང། དམིགས་ཡུལ་དེ་དག་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་ནས་ཡོད། དཔེར་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་གོང་མཐོར་གཏོང་འདོད་པའི་སྙིང་རྗེ་འཕར་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ནས་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཞིག་ཁྱེད་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྲིད། ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དེ་གོང་མཐོར་བཏང་བས་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཐུག་ཅམ་མིན་པར། ཁྱེད་ཉིད་དང། ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་མི་གཞན། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་དོགས་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུགས་ཐད་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྱི་ནི། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིར་འཛུག་པར་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲྭའམ་དེ་མིན་ཀྱི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ཞིག་འཛུགས་པའམ་ཐ་ན་དོགས་པ་རྒྱང་པ་ཞིག་ཡོད་ན་རང་ངོས་ནས་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པར་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་མཁོ་སྤྲུན་བྱེད་ཐུབ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁྱེད་ཅག་གི་གོང་རྟོགས་དང་རྩལ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཚུལ་ཐད་ཕན་ཚུན་མཉམ་རྩོད་ཐོག་སྒྲིལ་རེས་བྱེད་ཆོག །

འཇོག་སྒོང་ངམ་དགུ་འཇོག། སྟེ་ཁྲིད་དང་རྒྱས་སྒོས།

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ཤུགས་རྒྱུན་ནམ་ཕན་ཚུས་ཆེ་རུ་གཉིས་ཆེད་འཇོག་སྒོང་མི་སྣང་མེས་སྟོན་པ་དང་རྒྱས་སྒོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ཡོན་སྟོན་པ་ལ་ཕ་ལ་ལ་ཡང་ཕ་ལ་ལ་ཡ་ཡ་ལ་ལ

ཏོག་སས་སྐྱོང་སློབ་མ།
སློབ་ཕྲག་གི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་གོ་རྟོགས་ཆུམས་ཁོང་ཚོའི་སློབ་གྲོགས་དང་། ཕ་མ། ལྷ་སྐྱོང་བྱེད་པོ། ས་གནས་ཀྱི་ཚོགས་སྡེ་བཅས་ལ་སྟོན་རྒྱ་དང་སྦེལ་རྒྱའི་ཆེད་ཁོང་ཚོར་གོ་སྐབས་སྤྲད་དེ། བསླབ་གཞི་འདིའི་ནང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཆལ་ཁག་གི་ཐོག་སློབ་གྲྭའི་ངོས་ནས་རིན་ཐང་རྗེ་ཙམ་བཏེ་མིན་ཐད་གསལ་འདོན་བྱེད་དགོས།
བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ཚ་འཛིན་དང་སློབ་གྲྭའི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་རིག་གཞུང་གི་སྤྱོང་བརྡར་ཁག་མ་ཐུན་སྒྲིག་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སློབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང་ཁོད་གང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་སྤྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་དབར་འགལ་བ་མེད་པར་འགྲུར།

རྒྱུན་གནས་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན།
གསར་གཏོད་བྱ་གཞག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེད་མ་དཏུལ་སྤྲུས།
ལས་བྱེད་བསྡུ་ཕྱོགས་དང་མ་ཐུན་རྒྱན་གྱི་འགྲུར་བ་ལ་མ་ལྟོས་པར་གསར་གཏོད་བྱ་གཞག་གང་ཞིག་སོ་སོའི་འགོ་ཁྲིད་ཀྱི་འགན་འཁུར་སྐབས་ཀ་མ་མིན་པར་རྒྱུན་གནས་ཐུབ་རྒྱུར་འཚར་གཞི་འདིང་དགོས།
ས་གནས་སུ་སྲི་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞི་འདི་ལག་བསྟར་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐུབ་པར་ས་གནས་ཐོངས་ངམ་ས་གནས་སྲིད་གཞུང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་འཚོག་ཕྱིར་ཁྲེད་ཀྱི་སློབ་ཐུག་ཚོས་མི་གདེ་ལྟོན་ཕྱོགས་ཐད་བསམ་ཞིབ་བྱོས།

ཁྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་ལམ།

སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞི་ཚ་འཛིན་གྱི་སློབ་ཚན་རེ་རེའི་ནང་སློབ་ཐུག་གིས་སྤྱོང་བཞིན་པའི་སྲིད་བཏང་གི་བརྟེད་དོན་དང་ཆལ་རིགས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུར་བོད་སྤྱོང་བྱེད་རྩར་བའི་ཡི་གེ་ཞིག་གཏོགས་ཡོད། ཡི་གེ་དེ་དག་གིས་ཕ་མ་དང་ལྷ་སྐྱོང་བྱེད་པོར་སོ་སོའི་བྱ་ཐུག་གིས་གང་སྤྱོང་བཞིན་པའི་སྐོར་ལ་ངེས་ཤེས་སྟེར་བ་དང་། བསླབ་གཞིའི་ལྷ་ཚུལ་དང་ཆལ་གྱི་ཐད་སོ་སོའི་བྱ་ཐུག་དང་འབྲེལ་མ་ཐུད་སྤྱོང་འོང་བར་སྐུལ་མ་བྱེད། ཡི་གེ་དེ་དག་ནི་ཁྲིད་ཀྱིས་ཕ་མ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འཛུག་ཐུབ་པའི་དགེ་མཚོན་གཅིག་ཙམ་ཡིན། འདིར་བསམ་ཚུལ་འཕར་མ་འགྱུར་ཡོད།

- བསླབ་གཞི་ཚ་འཛིན་ནང་གྲེང་བའི་བརྟེད་གཞི་ཁ་ཤས་ཐོག་སློབ་ཐུག་གིས་ནང་མི་བཅར་འདི་གོ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།
- སློབ་ཐུག་ཚོས་རང་གིས་གང་སྤྱོང་བཞིན་པའི་སྐོར་ལ་ཕ་མཉམ་ལྷ་སྐྱོང་བྱེད་པོར་ཡི་གེ་འབྲེ་དགོས།
- སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པའི་ཚལ་དང་དེ་དག་ཁྲིམ་དུ་རྗེ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་ཕ་མཉམ་ལྷ་སྐྱོང་བྱེད་པོར་ཤེས་ཡོན་གྱི་མཚན་ཚོགས་བྱ་སྒྲིག་དགོས།
- རང་ངོས་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ཕ་མ་ཆུམས་ལ་བསླབ་གཞི་ཚ་འཛིན་འཛུག་ཐུག་པ་བཟོས།
- ཕ་མ་དང་དགེ་ཚན་གྱི་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་སམ་སློབ་གྲྭར་མ་འཕྱོ་ཐྲོན་ཡང་ལོ་འཕོར་མར་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ཐོག་

སློབ་ཕྲུག་གི་བྱེད་སྒོ་ཁག་འཛིན་ཁང་ངམ་སློབ་གྲྭའི་ནང་སྟོན་དགོས།

- སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ནམ་ཞབས་ཞུའི་ལས་འཚར་དེས་ཅན་ཞིག་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུར་པ་མ་འགོད་འགྱུག་བྱོས། དེའི་ཁྲོད་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ཤེས་བྱ་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་རྒྱུ་རེད།
- དོ་སྣང་དང། སྟེང་རྟེ། རང་ཉིད་སྐྱར་ལཱི་ཧ། གང་ཟག་ཕན་ཚུན་གྱི་ཚོར་ཤེས། དེ་མིན་གྱི་བསླབ་གཞི་ཆ་འཛིན་གྱི་གྲྭབ་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩལ་རིགས་ཁག་སོ་སོའི་བུ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་རྟེ་ལྟར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཚུལ་ཕད་ཕ་མ་དང་ལྷ་སྐྱོང་བྱེད་པོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དགོས།

སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསླབ་གཞི་འདི་ལ་དོ་དཏྲེངས་ཡོད་པའི་ཕ་མ་རྣམས་ལ་མ་འོངས་པར་ང་ཚོས་མཐུན་རྐྱེན་མང་ཙམ་སྤྱོར་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ནི་སོ་སོའི་བུ་ཕྲུག་ཚོས་བསླབ་གཞི་འདིའི་རྩལ་རྣམས་ལ་འཇུག་རྒྱུར་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་ལྟར་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འདིར་ཅག་གི་སེམས་ཁྲར་འོག་སློབ་ཕྲུག་ཚང་མའི་བདེ་སྐྱིད་དང་བདེ་ཐབས་ཆེད་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཕ་མ་རྣམས་ལ་ང་ཚོས་ཐུན་མོང་གི་དམིགས་ཡུལ་སྐོར་བསམ་ཚུལ་སྤེལ་རེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། དམིགས་ཡུལ་དེ་སྒྲུབ་ཕྱིར་ང་ཚོས་མཉམ་རུབ་ཐོག་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མང་ཙམ་འཚོལ་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྟམ་པའི་ཚོར་བ་སྤྱི་ནི་ཡོད།།

བརྡ་ཚད་དཀའ་འགྲེལ།

སྐོམ་བྱང་གི་ཤེས་རབ།
embodied understanding

གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇུག་ཐེན་པའི་ཡོན་ཏན། སྐབས་འདིར་སྟོན་པས་བྱེ་གི་རྟོགས་ནི་གནས་སྐབས་ཙམ་མིན་པར་ཁོང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་ན་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུགས་དང་ཁོང་ཚོ་སུ་ཡིན་མིན་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པ་ལ་གོ་དགོས། འདི་ནི་བསྟན་གཞི་འདིའི་སྟོན་ཁྲིད་རིག་པའི་དགེ་སློན་གྱི་ཤེས་རྒྱ་གཏིང་ཟབ་ཤོས་དེ་ཡིན།

ཁྱབ་ཁོངས།
domain

བྱེད་སྟོན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁྱབ་ཡུལ་དེས་ཅན་ཞེག ।བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྟན་གཞིའི་སྟོམ་གཞིའི་ནང་། སྟོན་ཁྲིད་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ཚང་མ་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་ནང་ཆ་བགོས་བྱས་པ་ནི། སྒེར་དང་། ཕྱི་ཚོགས། མ་ལག་བཅས་ཡིན།

འཁྲུག་འཚོལ།
dysregulation

འདི་ནི་རང་འགྱལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་གཅེས་ཚོར་མ་ལག་དང་ཉེ་བའི་གཅེས་ཚོར་མ་ལག་དབར་སྤོ་འཛུག་ཆ་སྟོམས་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ལ་ཟེར་ཞིང་། སེམས་ངལ་ལམ་སྟང་སྐྱོན། དེ་བཞིན་ནད་གཞི་དང་། ཟས་སྤྱོད། ཡང་ན་ཁོར་ཡུག་གི་རྒྱུན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། འཁྲུག་འཚོལ་གྱིས་གང་ཟག་ཅིག་རང་གི་སོར་ཚུད་ནུས་པའི་གནས་བབས་ལས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འབྱུད་སླ་པོ་བཟོ་གི་ཡོད། དེའི་ལྟོག་ཕྱོགས་ནི་ལུས་ཁམས་སྟོམས་པའི་གནས་བབས་ཡིན་ཞིང་། འདིར་རང་འགྱལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་གཅེས་ཚོར་མ་ལག་དང་ཉེ་བའི་གཅེས་ཚོར་མ་ལག་དབར་སྟོ་འཛུག་ཏུག་ཏུག་བྱས་ཏེ་བདེ་ཐང་དུ་གནས་ཐུབ་ཅིང་སྟངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད།

གང་ཟག་དང་པོ།
first-person

གང་ཟག་གསུམ་པའམ་འཇིག་རྟེན་ན་ཡུལ་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་མི་འབྲེ་བར། ངའི་ཐ་སྙད། དེས་ཆོར། ངས་དོ་སྙང་བྱུང་། ངས་རིག ।ངས་བསམ་བློ་འགོར་བ་ལྟ་བུ། གང་ཟག་ཅིག་གི་ངོར་དེའི་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆོས་ཆུམས་དང་ངོས་སུ་ཇི་ལྟར་སྣང་བའི་ཚུལ། སྲིད་སྟོོན་གསོའི་ནང་། གང་ཟག་དང་པོ་དང་གསུམ་པ་གཉིས་ཀའི་ཤེས་བྱ་ནི་རིན་ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་ཚོར་ཐང་གང་ཟག་དང་པོའི་ཤེས་བྱ་ནི་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་སེམས་ཚོར་ཁས་དང་ཡིན་ལ་སེམས་ཚོར་བ་ལ་རེད། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཤེས་བྱ་ནི་སེམས་ཚོར་སྐོར་གང་ཟག་གཞན་དང་། དེས། ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་སོགས་ལ་གོ ।

ཕྱི་གསར་མེད་ཀེར་རྒྱུད།
social isolation

གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བས་ཕོང་བའི་གནས་སྟངས་ཀྱི། གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཕྱི་གསར་འཇིས་མེད་པར་གཅིག་ཏུར་ཚོར་བ།

དགོས་མཁོ།
needs

བདེ་ཐབས་དང་དར་རྒྱས་ཕོང་བར་མི་ཚང་མས་དགོས་པའི་ཅ་དངོས། དངོས་ནི། བདེ་འཇགས་དང་། འཚོ་བཅུད། རོགས་ཟླ་ལྟ།

འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་བཞིན།
common humanity

མི་སོ་སོའི་བར་གྱི་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་མ་ཟྭོས་པར་མི་ཚང་མ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ཞེད། མིའི་གཞི་རྩའི་རིམ་པར་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་རྩ་འཛིན་དེ་ལ་ཟེར། འདྲ་མཚུངས་གྱི་ཁོངས་སུ་སྒྲ་བ་དང་། ཁ་ལ། འཚེ་བ་བཅས་དང་། བདེ་བ་འདོད་ཅིང་དགོས་མེད་ཀྱི་ཤུག་བསྡལ་མི་འདོད་པ། སེམས་ཚོར་དང་ལྡན་པ། ལུས་པོ་དང་ལྡན་པ། རང་ཉིད་འཚར་ལོངས་དང་འཚོ་གནས་ལ་གཞན་གྱི་ཤོགས་པ་དགོས་པ་བཅས་གཏོགས་ཡོད།

སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས།
personal domain

དངོས་ནི། རང་རྒྱུད་རང་ལོན་དང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྟེང་རྟེ། རང་ཉིད་སྟངས་འཛིན་ལྡ་བུའི་རང་གམ་སྒེར་གྱི་ཁྱད་ཚོས་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་རྩལ་གྱི་ཁོངས་གཏོགས།

སྐོམ་བྱང་གི་ཤེས་རབ།
embodied understanding

གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇུག་ཐེན་པའི་ཡོན་ཏན། སྐབས་འདིར་སྟོན་པས་བྱེ་གི་རྟོགས་ནི་གནས་སྐབས་ཙམ་མིན་པར་ཁོང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་ན་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུགས་དང་ཁོང་ཚོ་སུ་ཡིན་མིན་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པ་ལ་གོ་དགོས། འདི་ནི་བསྟན་གཞི་འདིའི་སྟོན་ཁྲིད་རིག་པའི་དགེ་སློན་གྱི་ཤེས་རྒྱ་གཏིང་ཟབ་ཤོས་དེ་ཡིན།

མ་ཉམ་ཐུགས་སེམས་ཁྱར།
empathic concern

གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དེའི་བདེ་ཐབས་ལ་སེམས་ཁྱར་བྱེད་པ། མཉམ་ཐུགས་སེམས་ཁྱར་དེ་གཞན་ལ་དམིགས་པ་ཡིན་ཞེད། དེ་ལས་བློ་གཞི་སྟེ་མཉམ་ཐུགས་སེམས་ངལ་གྱིས་རང་ལ་དམིགས་པ་ཡིན།

སྒོམ་ལྡན་ལག་ལེན།
contemplative practice

དེས་ཤེས་གསར་པ་རྟེད་པ་དང་རྟེད་ཟིན་པའི་དེས་ཤེས་གོང་དུ་སྐྱེལ་རྒྱུར་དམིགས་པའི་ཤར་སྒོམ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་སྒྲོང་བརྡར། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེས་ཤེས་དེ་དག་སྒོམ་བྱང་གི་གོ་རྟོགས་སམ་རྒྱོང་བར་སྐྱེལ་ཐུབ། སྲིན་སྒོབ་གསོའི་ནང། སྒོམ་ལྡན་སྒྲོང་བརྡར་ཁག་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཡིན་ཞིང་ཤར་སྒོམ་སྒྲོང་བརྡར་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཅུག་ཡོད།

དེས་འཛིན་ཤེས་བཞིན།
meta-cognition

བསམ་བློ་ལྟ་བའི་དེས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་རྣམས་རིག་པའི་བློ་གྲོས། རྒྱོང་བ་རིག་པའི་བློ་གྲོས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།

དེས་རྟོགས།
cognition

བློ་གྲོས་དང་། ཐང་འཛལ། ངོས་འཛིན། ཏན་པ་ལྟ་བའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཡིན། ཐ་ན་བློ་གྲོས་དགུས་མ་དེ་འང་དེས་རྟོགས་ཡིན་ནའང་། རྒྱུན་ལྡན་ཐ་སྙད་འདི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ལྟ་བའི་ཚད་མཚོའི་དེས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁག་ལ་གོ་བ་ཡིན།

ངོ་བོ།
identity

རང་ཉིད་སུ་ཡིན་ཀྱི་རྣམ་པ་སྟེ། མི་རེ་ངོ་རེར་ངོ་བོ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ལས་མང་པོ་ཞིག་སྐྱབས་སྟོབས་ལ་རག་ལུས་པ་དང་། གཞན་ལ་ལྟོས་ནས་འཛིག་པའི་ངོ་བོ་ཡིན།

གཅེས་ཚོར་མ་ལག
sympathetic nervous system (sns)

རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཚ་ཤས་གཉིས་ལས་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ཤ་གནད་ཀྱི་རྩོང་ཤེད་དང་སྟེང་གི་འཕར་ཚད་སྐྱེར་བ་དང་། འཇུ་བྱེད་ལྟ་བུའི་མ་ལག་དང་ལུས་པའི་ལྷོད་དབལ་གྱི་ནུས་པ་འགོག་སྟེ་ལུས་པོ་ཉིན་ཁར་གྲབས་བྱེད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་འཕན་བྱོས་མ་ལག་ཅེས་བྱ། སེམས་ངལ་ལམ་སྟོག་ས་ལ་ཚད་ལས་བརྒལ་བས་གཅེས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་དཀའ་ངལ་སྐྱེད་དེ་རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ནུས་པ་ཉམས་པར་བྱེད།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད།
secular ethics

རྒྱུན་ལྷན་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞུ་ཐབ་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཁ་ཅིག་ཚོ་ཆོ་ག་ཅིག་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་རིས་སུ་མ་ཚད་པའི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ཚོས་དང་ཡོད་མེད་ཚད་མས་ཁས་ལེན་ཐུབ་པ་ཞིག །ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདིས་ལྷན་ཚན་ཡོད་སྲིད་ཁོད་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་འགན།

འཛིན་རྩལ།
competencies

ཁྱབ་ཁོངས་གང་ཞིག་ནང་སྟོབ་ཐུག་གིས་དུས་ནས་དུས་སུ་རྒྱུད་སྤྱོང་བྱེད་པའི་ཚེ་གང་གི་རྩལ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག །སྲིན་སྒོབ་གསོའི་ནང། དེ་དག་ཡུན་ཐུབ་ནུས་པའི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བསྡུས་ནས་བསྟན་ཡོད།

ཁྱམས་ཐུན་འཛི་རྩོག
debrief

མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པོ་ཚོར་ཉམས་སྒྲོང་གང་བྱང་བཞམ་སྒོབ་གཉིར་གང་བྱས་པར་བསམ་ཞིབ་དང་། ལས་སྒྲོན། སྒེལ་རྒྱ་བཅས་ལ་རོགས་རམ་སྐྱང་སྒྲོང་བརྡར་རམ་བྱེད་སྒོ་ཞིག་གི་མཐར་འབྱུང་བའི་དྲི་བ་ཁག །

ཁེ་བའི་གཅེས་ཚོར་མ་ལག
parasympathetic nervous system (PNS)

རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་དབྱེ་བ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་གཅིག །ཁེ་བའི་གཅེས་ཚོར་མ་ལག་གིས། དབེར་ན། དབུགས་གཏོང་ལེན་དང་སྟོང་གི་འཕར་ཚད་ལྟ་བུ། ལུས་པོ་ཞེ་ལྷོད་བཙོ་བ་དང་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་ལྟ་བུ་སྐྱེལ་བར་བྱེད། སྐབས་རེ་ལྷོད་ལྷོད་བྱས་ཏེ་ཞེ་བར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། དེ་ནི་གཅེས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག (འཕར་པའམ་བློས་པ།)ལས་ཐ་དད་པའོ།།

ཁེན་ཚབས་ཅན་གྱི་སེམས་ཚྭང་།
risky emotions

རང་ངམ་གཞན་ལ་གནོད་འཚེའམ་དཀའ་ངལ་བཟོ་རྒྱུའི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་སེམས་ཚྭང་གང་ཞིག་ཏུ་ཅང་ཤུགས་དྲག་པོའམ་བཟང་ཐོག་ནས་ཚོད་འཛིན་མ་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ།

མཉམ་ཚྭང་།
empathy

གཞན་གྱི་སེམས་ཚྭང་གི་གནས་བབས་རྟོགས་ཤིང་མཐུན་པར་ཚྭང་བ། མཉམ་ཚྭང་ལ་དབྱེ་ན་ཚྭང་བའི་རྣམ་ཅན་གྱི་མཉམ་ཚྭང་དང་འཛིན་པའི་རྣམ་ཅན་གྱི་མཉམ་ཚྭང་གཉིས་ཡོད། ཚྭང་བའི་རྣམ་ཅན་ནི་ཚོར་བའི་ངོ་བོར་གྱུར་པའམ་གཞན་གྱི་སེམས་ཚྭང་གནས་བབས་དང་མཐུན་པར་ཚྭང་བ་དེ་ཡིན་ལ། འཛིན་པའི་རྣམ་ཅན་གྱི་མཉམ་ཚྭང་ནི་གཞན་གྱི་སེམས་ཚྭང་གི་གནས་བབས་ངོ་འཕྲོད་པའམ་རྟོགས་པ་ཞིག་ལ་གོ

མཉམ་ཚྭང་སེམས་ངལ།
empathic distress

གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་འོབས་སུ་མ་བསྡུས་པའམ་སེམས་དཀྱུག་པའི་ཚོར་སྣང་སྲིན་པ། དེ་ཡང་རང་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པས་ཡིན། བཅོས་མིན་གྱི་སྙིང་རྗེ་དང་གཞན་ལ་བན་པའི་ལས་ལ་སྟོར་བར་བྱེད་པའི་མཉམ་ཚྭང་སེམས་ཁུར་དང་མི་འདྲ་བར། མཉམ་ཚྭང་སེམས་ངལ་གྱིས་ཡི་ཐང་ཚད་དུ་འཇུག་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་དཀའ་སྡུག་སེལ་རྒྱུར་འབད་པ་ལས་གཞན་གྱི་ངལ་བ་སེལ་བར་མི་འབད།

མཁྱམ་ཐྲོང་སེམས་དཀམ། empathic fatigue	མཁྱམ་ཐྲོང་སེམས་ངལ་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཡོངས་སུ་དྲན་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག །
མཁྱམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྦྱོང། engaged learning	སློབ་ཕྲུག་ཚོར་དངོས་སུ་མཁྱམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད་པར་སྤྱི་དུ་ལུག་པའི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བར། འཕྲུག་ཚ་དོད་པ་དང། མཁྱམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་མང་བ། གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཛིགས་པ་བཅས་བྱེད་ཐུབ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་དང་རིག་པ།
སྙིང་རྗེ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་བཟང་སྤྱོད་རིག་པ། compassion-based ethics	སྙིང་རྗེ་ལྟ་བུའི་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་རྣམས་ཚོས་ལུགས་སམ་གྱུབ་མཐའ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལས་མ་བྱུང་བར་རྒྱུན་ལེས་དང། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་ཐྲོང། ཚན་རིག་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་ངོས་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག །འདི་ལྟ་བུའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་གང་ཟག་སྐྱེར་སུ་རུང་བམ་ཚོས་ལུགས་གང་ཡིན་རུང་ལ་རན་པོའམ་འཚམ་པོ་ཡོང་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད།
སྙིང་རྗེ། compassion	གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མཐོང་བ་ན་དེ་ཚུང་དུཔམ་མེད་པར་བཟོ་འདོད་པའི་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་དམིགས་པའི་བཅོས་མིན་གྱི་བློའི་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པའི་སེམས་སྤྱོང་ཞིག་ལ་སྙིང་རྗེ། ཞེར་བ་དང། སྙིང་རྗེ་ནི་ཡུན་ཐུབ་ནུས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚན་རང་ཉིད་དང། གཞན། འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བྱམས་བཅུ་དང། གཞན་ཚོར་ལེགས་ནུས། རང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་ལ་སེམས་ཁུར་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ཡམ་ཞིག་སྤྱོང་བར་གོ།
རྟེན་ཚུགས་ལག་ལེན། grounding	རང་གི་ལུས་པོ་རྒྱབ་ངོས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་བསྟེས་པཉམ་བཏེན་སྡུངས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ལུས་པོར་བཏུན་ཚ་འཚོས་པ། དེ་ཡང་ལུས་པོ་ཅ་དངོས་ཤིག་དང། ངོས། ཡང་ན་རང་གི་ལུས་པོའི་ཚ་ཤས་གཞན་ཞིག་གང་ཡིན་རུང་ཚོག །གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་ནི་སྲོ་སློབ་གསོའི་ནང་གི་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་རྩལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། དེ་ལ་བྱ་རའི་ལག་ལེན་རྒྱང་དུ་སྒྲེལ་དགོས།
རྟེན་འབྲེལ། རྟེན་འབྱུང། interdependence	ཚོས་རྣམས་རྒྱུ་དང་རྐྱེན་སྟ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་གཞིའི་རྣམ་གཞན་ཡིན་པས། ཐག་རིང་ལོངས་དམ་དུས་ཀྱི་ཡུན་ཚད་རྣམས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད། ཅིད་ཅག་གི་ཚེ་སྲོག་ནི་སྙོང་སར་གྱི་ཚ་ཅམ་ལ་མིན་པར། ཅིད་ཅག་དང་ཀུན་ཚེ་བའི་མིའི་སྲོ་ཚོགས་སམ་ལག་དབར་རང་བཞིན་གྱི་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པའི་གོ་རྟེགས་ཤིག །རྟེན་འབྲེལ་ནི་མ་ལག་གི་ཁྱད་ཚོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང། ཀུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་མ་ལག་གི་ཕྱོགས་ཤིག་གིས་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྲོན་པ་དང། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། ཚོས་རྣམས་རང་དབང་ངམ་བདེན་པར་གྲུབ་པ། གཅིག་ལུ་བ། གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་འཛིན།
རྩོག་བཟློད། critical thinking	སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་མ་ཐུན་རྐྱེན་ལེགས་ཤོས་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དེ་རང་གི་ཚེད་དུ་གནད་དོན་ཞིག་ལ་དབྱེ་ཞིས་བྱེད་པ་དང། ཉམས་ཞིས་བྱེད་པ་དང། ཏི་ཙར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། འདིའི་ནང་ཕྱོགས་མང་པོའི་ལྟ་ཚུལ་བཟུང་བ་དང། ད་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསྡུས་ནས་བསམ་གཞིག་བྱེད་པ། གཞན་དང་ལྷན་དུ་གྲོས་མོལ་དང་དགག་སྟྲུབ་ཀྱི་ཙོད་པ་ལ་ཞུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་གཞན་ཡང་ཡོད། སྲི་སློབ་གསོའི་ནང་དབྱད་ཞིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་གཞན་གྱི་ཕུགས་རྒྱུང་རིང་པའི་བདེ་མཚོག་ཏུ་ཐུབ་པ་སྐྱེད་བྱེད་གང་ཡིན་པ་རྣམ་འབྱེད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།
ཐོ་ཤེས་བྱེད་ཐེབ་སྐོ། insight activity	བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ཡུན་ཐུབ་ཀྱི་ནུས་པའི་སྐོར་རང་ངོས་ནས་གོ་རྟེགས་རྣལ་མ་ཞིག་ཡོང་བར་ཆེད་དུ་བསྒོམ་པའི་བྱེད་ཐོག།
(དབང་རྩའི་མ་ལག་གི) ཐུན་མ་འཇིན། regulation (of the nervous system)	རང་འགྱལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཚ་ཤས་གཉིས་ཏེ། གཅེས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་ཉེ་བའི་གཅེས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་གཉིས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་ཐན་ལན་ཚུན་བརྟེ་རེས་ཐུབ་ཐུབ་བས། བསླབ་གཞིའི་ནང་གི་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་རྩལ་ཀྱིས་སློབ་ཚོར་ཁོང་ཚོའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་སྐད་ཐུན་ཐོར་ཐུ་ཐུ་ཤར་རོགས་རམ་བྱེད། དེ་དག་གིས་ཁོང་ཚོ་སོར་ཆུད་ནུས་པའི་གནས་བབས་སུ་གནས་ཐུ་དང་དེར་སྐད་གསོ་བ་ཐུ་ཤར་བཞད་འདོད་གས།
ཐོ་མ་པ། འཇིམ་ཐོན། restraint	རང་ངམ་གཞན་ལ་གཙོད་ཕྱིད་པའི་ལས་སུ་འཇུག་པ་ལས་ལྡོག་པ།

ཐོས་བྱང་གྱི་ཡོན་ཏན། received knowledge	གཞན་ལས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བྱ་ (དགེ་རྒན་ནམ་དགེ་དེབ་) ཡང་ན་ཐོང་སྟོང་། འོན་ཏེ་རང་གིས་རྟོགས་པལམ་གཤེས་རྒྱུད་དུ་མ་ཁང་གས་པའི་སྟོན་ལ་ཐོབ་པ་བྱེད་དགོས།
མཐུན་རྐྱེན་བསྟེན་ཐྱོར། resourcing	མཐུན་རྐྱེན་ཞིག་ཡིད་ལ་གསལ་པོ་བྱས་ན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བ་དང་བཅས་ཡ་ལན་བྱེད། མཐུན་རྐྱེན་བསྟེན་ཐྱོར་ནི་ལུས་ཚོར་ལ་བྱ་ར་བྱེད་པའི་ལག་ལེན་དང་ཟུང་དུ་སྟོལ་དགོས།
དར་རྒྱས། flourishing	གང་ཟག་དང་། ཚོགས་པ། ཁོར་ཡུག་གི་བདེ་ཐབས་གང་གི་སྐོར་རང་གི་ཤེས་བྱ་རྣམ་ཏུ་རྒྱ་སྐྱེད་དམ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བ།
མཐུན་རྐྱེན། resource	བདེ་འཇགས་དང་། བདེ་སྐྱིད། བདེ་ཐབས་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚོས་གང་ཡང་རུང་བ། (བྱུང་བ། གང་ཟག །ས་ཆ། དངོས་པོ། ཡང་ན་དོན་དངོས་སམ་རྟོག་བཟོ་གང་ཡང་རུང་བའི་བྱེད་སྒོ་སོགས།)
ངན་པ་ཉིར་བཞག mindfulness	རང་གི་སེམས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གཏད་ནས་མི་བརྗེད་པ་དང་། གཡེང་བ། མཐོང་སྣང་བརླག་པ་སོགས་མི་བྱེད་པ། ཡིད་བྱེད་ཐོབ་བརྟན་ཐོག་ནས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐུབ། ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་བཟང་ཐབས་ཀྱི་ཁོ་ནོ་ཏོན་ཁ་ཤེ་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དེའི་གོ་དོན་གཞན་ལགས་མི་འདུ། གཞན་དུ་ནི་ད་ལྟའི་སྐབས་ཀྱི་ཆོ་ཏོས་གང་ཞིག་ཚོད་དཔག་མི་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཏུ་འགྱེལ།
ངན་ཤེས་བསྟེན་པའི་ཁྲོས་ཚུལ། mindful dialogue	བསམ་ཞིན་དང་སྒེལ་རེས་བྱ་རྒྱའི་ཚ་འཛིན་གང་ཞིག་ཁོད་ཀྱིས་ལྟག་གཞན་ལ་འགྲེལ་བར་ཤཱཀ་དམ་བར་ཚད་མ་བཏང་བར་ལྟོས་ལྟག་གཅིག་གིས་འདྲི་བའི་ཏི་བ་དང་། དོ་སྣང་དང་བཅས་ཉན་འཛིག་བྱེད་པ།
ཏྲི་ཀཱཪ། བཀའ་ཏྲི་བསམ་ཤེས། gratitude	གཞན་ལས་རང་ལ་ཀེ་ཤན་ཐོབ་ཚུལ་ཐད་བཅོས་མིན་ཀྱི་ངོས་འཛིན་དང་ཡི་རངས་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་སེམས་ཐྲོང་གི་ཡ་ལན་ཞིག །བཀའ་ཏྲི་ནས་ཤེས་ནི་རྒྱུན་དུ་རང་ལ་ཤན་ཐོག་བྱེད་པའི་མཁན་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་། དེ་གན་བཞིན་ཁོང་ཚོར་ཏྲི་ལན་འཇལ་རྒྱའི་འདོད་པས་ཟིན།
བདེ་ཐབས། བདེ་ཐང་། well-being	སྐྱིད་པོ་དང་། ཐང་པོ། འདོད་པ་ཚིམས་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཤིག །དེ་ཡང་ལུས་དང་། སེམས་ཐྲོང་། སྐྱེ་ཚོགས། རིག་གཞུང་། ཁོར་ཡུག་གང་གི་ཚ་ནས་ཡིན་རུང་ཚོག །
འདུ་ཤེས། perception/perspective	རང་གིས་རང་ཉིད་དང་། གཞན་སྟངས་ཤིག །གཞན་རྣམས་མཐོང་ཚུལ་ལམ་འཛིན་ཚུལ། སེམས་ཐྲོང་རྣམས་རང་གིས་ཚོས་རྣམས་འཛིན་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་སྟངས། ལྟ་ཚུལ་སྒོ་ཚོགས་བསྟེན་པ་ནི་སྲི་ཐོག་གསོའི་ནང་གི་སེམས་ཐྲོང་དང་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་རྣམ་དབྱོད་སྐྱེད་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཆེ་གྲས་ཤིག་ཡིན།
འཐད་མཉམ། equity	རང་ཉིད་དང་མ་ལག་གི་རིམ་པ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ལ་དབང་བདེན་དང་ཕྱོགས་རིས་མེད་པ། འཇུ་མཉམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཚོད་འཛིན་གྱི་རྒྱ་ལས་བཏང་བའི་གནས་སྟངས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཁོང་ཚོའི་བྱ་བ་ལེགས་སྒྲུབ་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་སྒྲུབ་ལ་འབད།
ཐོ་བས་པ། self-efficacy	དམིགས་ཡུལ་སྒྲུབ་རྒྱུར་སོ་སོའི་ནུས་པར་ཡིད་ཆེས་ཤིག །
གཙོད་ཚབས་ཅན། destructive	ཕན་ཡོན་གྱི་ཚབ་ཏུ་རང་དང་གཞན་ལ་གཏོར་སྐྱོན་ནམ་འཛོམས་པར་བྱེད་པ། (སེམས་ཐྲོང་དང་སྐྱེ་ལམ་འགྲེལ་བཟློ་བ་ཐུང་སྐྱོ།)
དཔང་རྟགས་གཞི་བཙོལ་ཤེས་ཡོན་ལས་གཞི། evidence-based educational program	ལས་འཚར་གང་ཞིག་གི་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཚུལ་ལ་ཞེས་འཇུག་དང་གནས་ཚུལ་ཕྱོགས་བསྟུས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་པ།
བྱ་ར། tracking	ལུས་ཚོར་བའི་བཉམ་བཏང་སྟོམས་ཡོད་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་དེ་ནས་ཐུ་མཐུད་ནས་དོ་སྣང་བྱེད་པ།

དཔྱད་ཐོག་ལག་ལེན། reflective practice	སློབ་སྦྱིན་གྱི་རྒྱུད་ལ་རང་དོས་ནས་གོ་རྟོགས་ཟབ་པོ་ཞིག་དང་རྒལ་དང་བརྗེད་དོན་དེས་ཅན་འགའ་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཛིགས་པར་བྱ་གྱིར་རྒྱུན་འཛིན་དང་བཀོད་སྒྲིག་བཏྱིས་པའི་ལམ་ནས་སོ་སོའི་ནང་གི་ཚོང་བར་ཐད་ཀར་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་བྱེད་སྟོས་ཞིག
ཐོས་འཛིན shift and stay	གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གིས་ཁོ་རང་ལུས་པའི་ནང་ཚོར་བ་མི་བདེ་བ་ཞིག་དོ་སྣང་བྱུང་ན། ཚོར་བ་བདེ་བ་ཚོར་སའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་གཞན་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་ཁ་སྒོས་ཏེ་དེར་ཡྱུག་ཅམ་རིང་སེམས་གཏད་ནས་སྡོད། བྱེད་སྟངས་འདིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ངལ་གསོ་སྟེར་ནས་ལུས་པའི་ནང་བརྟན་ཆའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན།
སྒྲི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས། social domain	ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་བཟང་སྡུག་ཀྱི་བསམ་གཞིའི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཁྱབ་ཁོངས་གང་ཞིག་ཟུར་ཕྱོགས་ཤིང། དེའི་ནང་གཞན་ཡོད་པ་ཚོར་ཤེས་ཐུབ་པ་དང། སྟེང་རྟེ་དང་དེ་མིན་གྱི་སྒྲི་ཚོགས་ལ་ལན་པའི་སེམས་རྒྱོང་སྐྱེད་པ། གཞན་དང་མཉམ་དུ་བཟང་ཡོན་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐབས་བྱེད་པ་སོགས་གཏོགས་ཡོད།
སྒྲི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚོང་སློབ་གསོ།	སེམས་རྒྱོང་གོ་རྟོགས་དང་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུ་དང། དམིགས་ཡུལ་བཟང་པོ་སྤྱན་རྒྱུ་དང་སྤྱན་རྒྱུ། གཞན་ལ་ཚོར་སྣང་དང་སྒྲིད་སྡུག་མཉམ་རྒྱོང་བྱ་རྒྱུ། བཟང་ཡོན་གྱི་འབྲེལ་བ་སྤྱན་རྒྱུ་དང་རྒྱུན་འཛིན་བྱ་རྒྱུ། འགན་འཁུར་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་ཚེད་ལྷུ་གྱ་དང་ཆུན་པ་ཚོར་དགོས་རེས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་དང། ཟློའི་འཕྲེར་སོ། རྒལ་རིགས་འཕོར་སྟེ་གནད་ལ་སྒྲིན་པོས་ལག་བསྟར་ཐུབ་ཡོང་བར་བྱེད་མཁན་ཀྱི་མི་ཚེ་གང་གི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག།
སྒྲི་ཚོགས་བློ་ཁོས་ས་མ་རིག་རྩལ།	བཟང་ཡོན་དང་གནད་ལ་སྒྲིན་པའི་ལམ་ནས་གཞན་རྣམས་ཚོར་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་རེ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཞིག་དང། དེ་བཞིན་སྒེར་དང་སྒྲི་རིམ་ཐོག་ནས་མི་ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་ལ་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པའི་ནུས་པར་གོ།
ཕན་པ་ཅན་གྱི་ལྟ་ཚུལ།	ལྟ་ཚུལ་གང་ཞིག་དངོས་པོ་ལ་གནས་ཤིང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པས། རང་དང་གཞན་ལ་གནོད་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་པའི་མཐུན་རྒྱན་དུ་སྣང།
ཕན་པ་ཅན་གྱི། བཟང་ཡོན་གྱི།	རང་ཉིད་དང་གཞན་ལ་གནོད་པ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཕན་ཐོགས་སྤྱན་བྱེད། (འདི་སེམས་ཚོར་དང་སྒྲོད་ལམ་འཛིལ་བརྗོད་ཚེད་བེད་སྒྲོད་བྱེད།)
ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས།	དེང་ཅག་གི་གཙོད་མའི་སྒྲི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང། གཞན་ལོད་པར་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་ཤུགས་ཆེན་སྒྲི་ན་ཚུལ་བཅས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ།
ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བ།	དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ། དེ་ཡང་ཕྱོགས་སུ་ལྟུང་བ། ཚོད་དཔག་ལོག་པ། གོ་དོན་ལོག་འཛིན། དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བ་སོགས་ཡིན། ལྟ་ཚུལ་ལོག་པས་རྒྱུན་དུ་ཚོར་བ་དྲག་པོ་སྟོང་བ་དང་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་སྒྲོད་ལམ་ཀྱི་རྒྱུན་བྱེད། ལྟ་ཚུལ་ལོག་པའི་གཉེན་པོར་དབྱད་ཞིབ་ཀྱི་ནུས་དབྱོད་དང་སློབ་གཉེར་དགོས་གལ་ཆེ།
མཐོ་ཁུལ།	ལུས་དང་སེམས་ནང་ཚོར་བ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་སེམས་འཚབ་དང། འཇིགས་སྣང། ཁོང་ཁྲོ། སྲུན་སྣང། སྐྱེས་མེད་མགོན་མེད་དམ་སེམས་ངལ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྐྱེས་སྲིད།
དམའ་ཁུལ།	ལུས་དང་སེམས་ནང་ཚོར་བ་ཅུ་ཅང་དམའ་བ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་གཏི་མུག་དང། ཡིད་སྐྱོ། ཡིད་མུག ཁེར་རྒྱང། བྱ་ནར་དགའ་སྣང་མེད་པ། བཟོན་སེམས་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྐྱེས་སྲིད་ཅིང། དེ་ནི་སོར་ཆུང་ནུས་པའི་གནས་བབས་སུ་གནས་པ་ལས་ལྡོག་པའི།
འཕྲལ་ལན་ཐབས་རྩྭས།	ལུས་ཀྱི་རང་འགྱལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་སྣང་ས་འཛིན་ཚགས་ཚུད་ཡོང་ཕྱིར་འཕྲལ་གྱི་ཐབས་ཤེག་སྐྱེ། དམེར་ན། མཆོང་སྣང་དམ་སྐྱ། ཆུ་ཥོར་པ་གང་འཕྲང་བ། ཡང་ན་ཀུང་ངོས་ལ་འབྲུང་པ་སོགས་ལ་ཡིད་གཏོང་བ།
བག་ཡོད།	རང་དང་གཞན་ལ་དཀའ་ངལ་སྟོང་སྲིད་པའི་ཅ་དངོས་ལ་གཟབ་གཟབ་དང་ནན་ཏོ་བྱེད་པ།

བྱས་གཟོ། reciprocity	སྐྱེར་རས་རྒྱ་ཁག་དབར་བརྗེ་ལེན་བྱེད་པའི་ཁྱོད་ཕན་ཚུལ་ལྟོས་གྱུབ་དང་དྲང་བདེན་དགོས་པར་ངོས་འཛིན་པ། དཔེར་ན། མི་ཚོས་རང་ལ་བྱམས་བརྩེ་སྟོན་དགོས་ན། རང་ངོས་ནས་གཞན་ལའང་བྱམས་བརྩེ་བྱེད་དགོས།
དཔྱེ་ཚད། appraisal	སེམས་ཚུངས་གི་ཡ་ལན་སྒྲིད་པར་ནུས་པའི་གནས་སྟངས་ཤེག་ལ་ལེགས་ཉེས་གང་རུང་འབྱེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ལ་གོ
བློ་ཁྱོས། awareness	རང་གི་ནང་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ལ་འདུ་ཤེས་པཉམ་རྟོགས་པ། སྤྱི་སྟོན་གསོའི་ནང་བློ་ཁྱོས་ཞེས་པ་བསམ་པ་དང། དབང་ཚོར། སེམས་ཚུངས་བཅས་ལ་དོ་བདག་གི་རིམ་པར་གང་ཟག་དང་པོའི་ངོས་འཛིན་དང་གོ་རྟོགས་ཤེག་ལ་གོ་བ་དང། ཕྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པར་གཞན་གྱི་སེམས་ཚུངས་དང་དགོས་མཁོ་རིག་པ་དང་རྟོགས་པ། མ་ལག་གི་རིམ་པར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་བཅས་ལ་འཇུག
འབྲེལ་གཏུག་ཆུས་རྩལ། relationship skills	བཟང་ཕྱོགས་དང་པན་ནུས་ཐོན་པའི་ལམ་ནས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱུའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ནུས་པ། དེའི་ནང་ཚོད་ལྟོག་བཅོས་སྒྲུར་ཀྱི་རྩལ་དང། ཉན་པ། འབྲེལ་ལམ་ཀྱི་རྩལ། རོགས་རམ་བྱེད་པའི་རྩལ་སོགས་བསྡུས་ཡོད།
ཐྱོར་བ་ལག་ལེན། engagement	བློ་ཁྱོས་དང་སྙིང་རྗེ་མཉམ་དུ་གསལ་བའི་བསླབ་གཞི་འདིའི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་ཀྱི་ཡ་གྱལ་གང་ཞིག་རང་དང། གཞན། མ་ལག་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་སོ་སོའི་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་ཕྱོད་ལམ། དེ་བཞིན་ཕྱོད་ལམ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་རྩལ་རིགས་ལ་གོ།
མ་ལག་གི་བློ་ཁྱོས་སམ་རིག་རྩལ། systems intelligence	ཤེས་བྱ་རྣམས་ལེགས་པར་རྟོགས་པའི་ཕྱིར་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་དང་རྩལ་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ།
མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག systems thinking	རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྱོད་དངོས་པོ་དང་བྱུང་བ་རྣམས་དངོས་པོ་གཞན་དང་བྱུང་བ་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ཇི་ལྟར་གནས་པའི་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ནུས་པ།
མི་རྟག་པ། མི་བརྟན་པ། impermanence	(སྲོང་བ་དང་སེམས་ཚུངས་ཞེ་བའི་) ཆོས་རྣམས་རྟག་པ་བརྟན་པ་མིན་ཅིང། འགྱུར་བའི་བདག་ཉིད་དུ་གྱུར་པའི་རྣམ་གཞག །མི་རྟག་པཉམ་མི་བརྟན་པའི་རང་བཞིན་ཐོག་བསམ་ཞེས་བྱེད་པས་རང་གི་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས་སམ་དཀའ་ངལ་རྣམས་དུས་ནས་དུས་སུ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་མཐོང་རྒྱུ་བ་མཐོང་རྒྱུ་པཅན།
མི་འདི་གཞི་རྩེ་རིན་ཐང། basic human values	སྙིང་རྗེ། རང་ཁྲིམས་རང་སྲུང། ཏིན་གཟོའི་བསམ་པ། ཕྱི་ན། དགོངས་མེལ། ཏང་བདེན་ལྟ་བུའི་རྒྱུན་ལེས་དང། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་ཚོང། ཚན་རིག་བཅས་ལས་བྱུང་བའི་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་རིན་ཐང་ཁག
ཐྱོར་བ་རིག་པའི་བློ་ཁྱོས། meta-awareness	རང་གི་མེམས་དང་ཉམས་ཚུངས་གི་ནང་དུ་གང་འཚར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། བློ་ཁྱོས་ཀྱི་བློ་ཁྱོས་ཡིན། དེ་ནི་ཕྱི་སྟོན་གསོའི་ནང་གི་ཆ་ལས་ཀྱི་ཁ་ཁོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ལུས་ཚོར། དེ་མིན་ཀྱི་ཚུངས་པ་ཁག་ལ་ལུས་བཟ་གི་རྣམ་འགྱུར་མ་ཐོན་སྟོན་ནས་སྟོན་པ་ཐུག་ཚོར་དོ་སྣང་བྱེད་འཛིན་གི་ཡོད།
ཐྱོར་བའི་རྣམ་ཅན། affective	མེམས་ཚུངས་བཅམ་ཚོར་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། འདི་དང་འཛིན་པའི་རྣམ་ཅན་ཏེ་ཇིས་རྟོགས་སམ་རྟོག་པ་ལན་ཚུན་གཏན་གསལ་གྱིས་ཏུ་བརྟེ་བ་རེད།
གཞོགས་འདེགས་ཁྲིད་ཐབས་རིག་པཉམ་གཞོགས་འདེགས་རིང་ལུགས། constructivist pedagogy/ constructivism	ཟློག་ཐུག་གི་ཐོག་ལ་དོ་ནན་བྱས་ཏེ་ཟློག་ཁྲིད་དང་ཟློག་གཞེར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་བརྒྱུད་ཏེ་ཚད་དང་གསར་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་ནས་རིམ་ཀྱིས་ཟློག་ཐུག་རང་ངོས་ནས་མཐུག་ལྟོས་དང་ཏིམ་ཅེས་ཤེས་ཆ་ཚུད་ཐུག་ཡོངས་གི་ཡོད་པ་ལས་ཕྱི་རོལ་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་མི་ལྟ་ལས་གནས་ཚུལ་འཐོབ་པའམ་ལན་མ་ཅོར་བ་འཐོབ་པ་བརྒྱུད་མ་ཡིན། ཕྱི་ཟློག་གསོའི་བསླབ་གཞི་འདིས་གསོ་ཟོར་ལེད་པར་དབྱད་ལྟོད་རིག་པའི་འཇུག་ལྟོ་ཞིག་ཏུ་ཡོད།
ཁྱལ་ཁོངས། dimension	ཏེལ་པོ་ཆེ་བ་ཞིག་གི་ཆ་ཤས་སམ་ངོས་གཅིག ।བཟང་ལྟོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་ལྟོམ་གཞིའི་ནང། ཟློག་ཁྲིད་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་ཡོངས་ཕྱོགས་ཁྱལ་ཁོངས་གསུམ་ནང་ཆ་བགོས་བྱས་པ་ནི། ཐུན་ཚོས། ལྟོད་རྒྱ་ལག་ལེན་བཅས་ཡིན། གསུམ་པོ་འདི་དག་ཚང་མ་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་པོ་རེ་རེའི་ནང་ཞིག་འཚོལ་ཞུས་ཡོད། (སྐྱེར་དང། ཕྱི་ཚོགས། མ་ལག)

རྩོད་རྟོག་བཟང་སྤྱད།
conflict transformation

རྩོད་རྟོག་ཅིག་འདུམ་སྤྲིག་བྱེད་པཱན་མེད་པ་བཟོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཙམ་མིན་པར། ཚོགས་པ་ཚང་མའི་ཁྲོད་ཀྱི་དཔོད་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཁག་ཁོང་ཚོར་བན་ཐོག་ཞེག་ཏུ་བཅོས་སྤྱར་རམ་ལེགས་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ལ་འབད། རྒལ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འདི་ནི་རྩོད་རྟོག་ལ་དགེ་མཚན་ལྡན་པའི་ཡ་ལན་བྱ་རྒྱུ་དང་། མཉམ་ལས་དང་། འགྲིག་འཛུགས། ཞེ་བའི་འབྲེལ་ལམ་བཅས་ལ་མཐུན་སྤྱོར་བྱ་རྒྱུའི་སྟོབ་ཐུག་ཀྱི་ནུས་པ་གོ་ཡི་ཡོད།

བཅུ་བ། ཐུགས་པ།
love

གཞན་ལ་བདེ་སྐྱིད་འདོད་པའི་བསམ་པ། བཅོས་མིན་ཀྱི་བཅུ་བས་གཞན་ལ་དམིགས་པ་ལས་གཞན་ཀྱིས་རང་ལ་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་པོཿགས་དང་ཡ་ལན་བྱེད་པོཿགས་ཀྱི་ཚ་ནས་མིན། བཅུ་བ་ (གཞན་ལ་བདེ་བ་འདོད་པ་) ནི་སྙིང་རྗེའི་ (གཞན་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་འདོད་པ་) རོགས་པ་ཡིན།

ཚོགས་བཟློད་འཇིགས་པ།
social threat

གནས་སྟངས་གང་ཞིག་ཁྲོད་རང་ཉིད་ངོས་ལེན་མི་བྱེད་པའམ་གཞན་ཀྱིས་རང་ལ་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པར་སྣང་བ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། རང་གི་འཚོ་གནས་ལ་ཕྱི་ནས་འཇིགས་སྐྱལ་ལམ་ཉེན་ཁ་འཕྲད་པ་དང་འདྲ་བར། དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་སྒྲོང་བར་བྱེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁལམ་སྟེགས་སྐྱལ་ནི་སེམས་ངལ་དང་སྟོད་སྐྱོན་ཀྱི་རྒྱུན་རྩར་འགྱུར་སྲིད།

ཚོར་བ།
feeling

སེམས་སྒྲོང་ངམ་ལུས་ཚོར་ཞེག །སྲོ་སྟོབ་གསོའི་ནང། ཚོར་བ་ནི་སྐྱ་ཡངས་པའི་ཐ་སྙད་གང་ཞིག་ནང་སེམས་སྒྲོང་དང་ལུས་ཚོར་གཉིས་ལ་གཏོགས་ཤིང། སེམས་སྒྲོང་རྣམས་ལུས་ཚོར་དང་མི་འདྲ་ཞིང། ཐུ་མ་ནི་གནས་སྟངས་ཤིག་གི་རིན་ཐང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐོག་གཞི་བྱེད་ཅིང། སྲོ་ར་ལུས་པོའི་ནང་གི་གནས་གཅིག་ལ་ངེས་བཟུང་ངམ་དམིགས་བཀར་མི་བྱེད།

འཇིན་པའི་རྣམ་ཅན།
cognitive

འདི་ནི་ངེས་རྟོགས་སམ་རྟོག་ཏོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། རྒྱུན་དུ་ཚོར་བ་དང་སེམས་སྒྲོང་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོང་བའི་རྣམ་ཅན་ལམ་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐུགས་བ་ལག་ལེན།
ethical engagement

བྱ་སྤྱོད་གང་ཞིག་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཕྱུགས་ཀྱི་ཁེ་བན་སྐྱེལ་རྒྱུར་དམིགས་ཤིང། དེས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་མིའི་རིན་ཐང་བཅོ་མཚོང་བྱེད། (དཔེར་ན། རང་ངམ་གཞན་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་གནོད་འཚེའམ་ཉམས་པར་མི་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།)

བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཚད།
ethical literacy

རང་དང་གཞན་ཀྱི་ལྟག་བསྟལ་དང་བདེ་ཐབས། ཆས་དགོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྲོ་ཚོགས་ནང་ཞུགས་པ། སྙིང་རྗེ་དང་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་ལྟ་བུའི་གཞི་རྩའི་མིའི་རིན་ཐང་ཐོག་གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན། དེས་འཕྲོངས་ཡོད་ལྟ་ཚུལ་གང་མང་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐད་རྒྱུ་མཚན་བཀོ་གླེང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཞེག །

བཟང་སྤྱོད་ཀྱི།
ethical

སྲོ་སྟོབ་གསོའི་ནང། བཟང་སྤྱོད་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཕྱུགས་ཀྱི་ཁེ་བན་དང་བདེ་ཐབས་སྐྱེལ་བར་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་གོ །དེ་ཡང་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དང་མཐུན་པར་བྱེད། དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་དོན་གང་ཞིག་ཚོས་ཐུགས་ཀྱི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་ཚོས་གང་ཡང་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དང་མཐུན་པར་ཡོང་རྒྱུར་དམིགས།

བཟང་སྤྱོད་རིག་པ།
ethics

རང་དང་གཞན་ཀྱི་ཁེ་བན་ཆེད་རང་གི་བསམ་བློ་དང་བྱ་སྤྱོད་ལ་ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་རྒ་འཇིན་ངམ་རིན་ཐང། སྲོ་སྟོབ་གསོའི་ནང། བཟང་སྤྱོད་ནི་རྒྱུན་ཤེས་དང། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་རྩོང། ཚན་རིག་བཅས་ལ་བརྟེན་པའི་གཞི་རྩའི་མིའི་རིན་ཐང་ཐོག་གཞི་བྱས་པའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་འཇུག་སྟོན་ཞེག་ཏུ་སྤྱོད།

ཡེ་ཐང་ཆད་པ།
burnout

སེམས་སྒྲོང་ཡོངས་སུ་དུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན། མཉམ་སྒྲོང་གི་སེམས་ནི་(གཞན་ལ་ཕྱོགས་པའི་)མཉམ་སྒྲོང་སེམས་ཁྱར་ཡིན་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ(རང་ལ་དམིགས་པའི་)མཉམ་སྒྲོང་ངམ་དུབ་ཡིན་པ་དང། དེ་ཉིད་ཐལ་ཕྱོགས་ན་འདི་འབྲུང་གི་ཡོད།

ཡིད་བྱེད་སྤྱོང་བརྡར།
attention training

ཥོ་ཥོའི་ཚོར་བ་དང། བསམ་པ། ཏོལ་འཛིན་བཅས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་ཥོང་བར་དེ་དག་ལ་དམིགས་གཏོང་བྱ་རྒྱ་སྤྱོང་བའི་ཐབས་ལམ་རིམ་པ་ཅན་ཞིག་ལ་ཟེར། སྲོ་སྟོབ་གསོའི་ནང། ཡིད་བྱེད་སྤྱོང་བརྡར་ཞེས་པ་ཥོ་ཥོའི་ནང་གི་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་ཁོ་ཚོའི་སེམས་སྒྲོང་གི་འཇིག་རྟེན། རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ཡིད་བྱེད་སྤྱོང་རྒྱ་བཅས་ལ་གོ་དགོས།

ཡུན་ཅན་ཀྱི་སྣང་ཚུལ།
subjectivity

གང་ཟག་དང་ཡོའི་ལྟ་ཚུལ་གང་ཞིག་མི་ཞིག་གིས་འཇིག་རྟེན་མཐོང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བརྗོད་བྱ་ཚུལ།

ཡིད་ཕྱིད། དོ་སྣང། attention	ཡུལ་གང་ཞིག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པཧམ་རིག་པའི་བློ་ཞིག་ལ་ཟེར། སྤྱི་སྒོས་གསོའི་ནང་ཡིད་བྱེད་ཅེས་པ་དམིགས་པ་གཏོད་ཚུལ་སྒྲོང་བ་ལ་གོ་ཞིང། ལྷག་པར་དུ་སོ་སོའི་ནང་གི་གནས་བབས་དང། གང་ཟག་གཞན་གྱི་ཡོད་པ། རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་བཅས་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱ་སྒྲོང་བ་བཅས་ལ་གོ་དགོས།
ཡུན་ཐུབ་རྒྱས་རྩལ། enduring capabilities	སྒོས་སྤྱན་ཚོའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཉམས་ཚོང་དང་མི་ཚེ་ཏེལ་པའི་ནང་བསྒྲར་ལོག་དང། བསམ་ཞེན། ཚོང་བར་སྒྲིལ་རྒྱུར་བཅས་སྙ་མ་ཐུང་དེ་བྱེད་ནུས་པའི་ཁོང་ཚོའི་རྩལ་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིགས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞིའི་བརྟེད་དོན་གཙོ་བོ་ནི་ཡུན་ཐུབ་ཀྱི་ནུས་པའི་སྟེ་ཚན་ནང་ཚ་བགོས་བྱས་ཡོད།
རང་འགྱུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག autonomic nervous system (ans)	དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དང། སྙིང་གི་འཚར་ཕྱིད། ཟས་འཇུའི་བྱ་བ་ལྟ་བུའི་བསམ་ཤེས་ལྟན་པའི་སྒོ་ནས་བཀོད་བྱས་མ་བྱས་པའི་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་རྣམས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཚ་ཤས་ཤེག་ལ་ཟེར། རང་འགྱུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་དེ་གཉིས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་(འཐབ་པའམ་བྱོས་པ་)དང་ཉེ་བའི་གཉིས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག(ངལ་གསོ་ནས་ཟས་འཇུ་བྱེད་པ་)གཅིག་རེས་མོས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སད་པར་བྱེད་ཅིང། ལྷད་སྒོ་ནས་སེམས་ངལ་དྲག་པོས་འདི་ཉིད་རང་མལ་གྱི་གནས་བབས་ལས་ཟློག་པར་བྱེད་ཐུབ།
རང་ཉིད་སྐྱངས་འཛིན། self-regulation	རང་དང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་གོང་སྟེལ་དང་གནོད་པ་ལས་སྒོང་ཕྱིར་རང་གི་སེམས་ཚོང་དང། དབང་རྩའི་མ་ལག །ཕྱོད་ལམ་བཅས་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱར་བའི་ནུས་པ།
རང་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ། self-compassion	སོ་སོའི་ཞན་ཆ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་ཐོག་ལ་ཡིད་ཨངས་པའི་ལྟ་སྟངས་ཤེག་ལ་རང་གི་བདེ་ཐབས་དང་སོར་ཆུད་ནུས་པ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བའི་རང་གི་ནུས་པ་རིག་པའི་བློ་ཐོག་ཏུ་ཕྱིན་ནང་ཟླུང་སྟེལ་བ།
རིག་གཞུང་ཁེངས་རྒྱུང་། cultural humility	རང་གི་རིག་གཞུང་གི་ཕྱོགས་ནང་བཅད་མཚམས་ངོས་བཟུང་བ་ནང་ཆབས་ཅིག་ཐོག་རིས་དང། མཁྱེགས་འཛིན། ཚོད་དཔག་བཅས་མེད་པར་གཞན་གྱི་རིག་གཞུང་ནང། ངའི་ཆུ་ལྷོར་ལས་ནང་ལྟ་ཆུ་ལ་ལ་སྒོས་གཞིར་བྱ་རྒྱུར་གསར་པོ་བྱེད་པའི་ལངས་ཐོག་ཤེག་ཡིན། སྤྱི་སྒོས་གསོའི་ནང། འདི་ནི་ཆུ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་དགེ་མཚོན་ཞེག་རེད།
རིག་གཞུང་གི་ས་བཅད་རྒྱས་པ། cultural resilience	སྤྱི་ཚོགས་སམ་ཚོགས་སྟེ་ཞེག་གི་རིན་ཐང་ནང། ཡིད་ཆེས། ལག་ལེན་བཅས་ཏེ། ཐ་ན་ཆྱེན་བཏུ་འཕྲད་པའི་ཚེ་ནལ་དེའི་ཁོངས་མི་ཞེ་ཐབས་ནང་བདེ་སྐྱིད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད། (དཔེར་ན། འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཐོབ་ཐོབ་ནང། འཕ་མཉམ། ཤྱོང་རྟེའི་རིན་ཐང་བཅས་ལ་ཡིད་ཆེས་ལྟ་བུ།)
རིན་ཐང་། values	སྒྲེར་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཤེག་གི་ས་གང་ལ་ཆེར་བཙུ་བ་ནང་ཆ་འཛོག་བྱེད་པ། ཙ་འཛིན་དེའི་ཡོག་ཏུ་སྒྲེར་རམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ནང་མངོན་འདོད་གནས་ཤིང་དེས་རྒྱུས་སྟོན་བྱེད།
ལུས་ཀྱི་རྒྱུས་ལོན། body literacy	ལུས་ཀྱིས་གང་ཚོར་བའི་དབང་ཚོར་རིག་པ་ནང་དེ་དག་འགྲེལ་བཤད་བྱ་རྒྱའི་ཐ་སྙད་འཕོར་པ། སྤྱི་སྒོས་གསོའི་ནང་ལུས་ཀྱི་རྒྱུས་ལོན་ཀྱིས་རང་འགྱུལ་དབང་ཙ་མ་ལག་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྟེལ་ཞིང། སེམས་ངལ་ནང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཚུལ་ལ་བློ་ཐོག་རྒྱུས་པར་བྱེད།
ལུས་ཚོར། དབང་ཚོར། sensation	ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གང་ས་ནས་ཚོར་བའི་ལུས་ཀྱི་རྩམ་འགྱུར། དཔེར་ན། དོ་དཀར། ཁ་ཟུག །སྲོད་པ། ལྷོད་པོ། དམ་པོ། ཕྱེད་པོ། ཡང་པོ་སོགས། ལུས་ཚོར་ལ་བདེ་བ་དང། མི་བདེ་བ། བར་མ་བཅས་ཡོད།
ཤེས་ཚད་ཁེངས་རྒྱུང་། epistemic humility	སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་དང། ཉམས་ཐོང། གོ་རྟོགས་རྣམས་ཐོགས་རེ་ཅམ་དང། ཚད་ཅན། ཡང་དག་པ་མིན་བཅས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་ཞིག་ལ་ཟེར། དཀའ་ངོ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་དང་གོ་རྟོགས་རྣམས་དུས་ནས་དུས་སུ་འགྱུར་བ་དང་འཚར་ལོངས་ཐུབ་པར་ངོས་འཛིན་པ། འདིས་གཞན་ལ་ཉན་འཛིག་བ་ཐུབ་ཀྱི་འདོད་པ་དང། ལྟ་ཚུལ་འཇམ་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ། གནས་ཚུལ་གསར་པ་སྟོང་བ་སོགས་སློང་བར་བྱེད།
ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ། educator	ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཤིག་གི་ནང་སློབ་ཕྲུག་དང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་དཀྱེ་ཚན་ནམ། སློབ་གསོ་བ། འཛིན་སྐྱོང་མི་སྣ། ཡང་ན་མི་ཚན་པ་ཞིག།

གཡེས་ཐྲོད། behavior	མི་ཞིག་གིས་ལུས་སམ་ངག་གི་སྒོ་ནས་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཚུལ།
སེམས་ཀྱི་སར་ཁྲ། map of the mind	ཐུ་རགས་དང་མགོ་རྟེན་ཏུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། སོ་སོའི་སེམས་རྣོང་དང་རྣོང་བར་ཁས་ལོ་སྐྱར་རྒྱུར་གེད་སྤྱོད་ཆོག །དང་པོ་རྣམ་གཞག་དེ་གཞན་ལ་བྱུང་བའི་ཕྱི་རོལ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོག་གཞི་ཙ་བྱས་ནས་། སོ་སོའི་ཉམས་རྣོང་། རྟོག་ཞིག་ དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་རྣམ་དབྱོད་ཐོག་ནས་ཀྱང་གོང་མཐོར་གཏོང་ནུས།
སེམས་ངལ། stress	འགྲོ་རྒྱུ་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་སམ་རྒྱུན་བཅན་ལས་བྱུང་བའི་ལུས་དང་སེམས་རྣོང་གི་གཙོན་ཤུགས་སམ་དངངས་སྐྱ། །སེམས་ངལ་དྲག་པོལམ་ཡུན་རིང་མནར་བ་ན་གང་ཟག་ཅིག་གི་ལུས་དང་སེམས་རྣོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཙོད་ཚབས་ཆེ། སྐྱེར་དང་མ་ལག་གི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་ངལ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུའི་ཆེད་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདི་མོར་ཚུད་ནུས་པའི་ཐབས་ལམ་སྟེལ་རྒྱར་དོ་ནན་བྱེད།
སྐད་ཆྱོན་རྒྱས་ལོན་ཀྱི། trauma-informed	སྐྱེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་རྣོང་དང་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་སེམས་ངལ་དང་སྐད་ཆྱོན་ཀྱིས་ཤུགས་རྒྱུན་ཏུ་ཐར་གོ་རྟོགས་ཤེག་གིས་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ། ཤེ་ཚོན་གསོའི་ནང། འདིའི་དོན་ནི་སྐྱེར་དང་ཐུན་མོང་གི་སོར་ཚུད་ནུས་པར་རྒྱུ་རྣོར་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བརྟན་པོ་ཞིག་སྤྱན་མཁན་ལ་འཇུག །
སྐད་ཆྱོན། ཐང་ཆ། trauma	སེམས་ངལ་ཅན་ནམ་འཇིགས་སྐྲང་ཅན་གྱི་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་རམ་ཡ་ལན། དེས་མི་དེའི་དབང་རྩའི་ལག་དང་དེའི་བརྟན་ཆའི་ཚོར་སྐྲང་དབང་དུ་བསྡུ་བར་བྱས་ཏེ། ལུས་དང་སེམས་ལ་གཏན་དུ་མིན་ཡང་ཡུན་རིང་དགོས་མེད་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་སྟོན་པར་བྱེད།
སེམས་ཚྭང་། emotions	གནས་སྟངས་ཤེག་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་དབྱེ་ཚོད་བྱས་པ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཁོང་ཁོ་དང་། འཇིགས་སྐྲང་། ཐུགས་མེད། ཐུགས་ལ་དམིགས་པའི་དགའ་ཚོར་ལྟ་བུའི་ཚྭང་བ་རྣམ་ཅན་གྱི་ཡ་ལན་ཞིག་ཡིན། ཐུན་བཏང་གནས་སྟངས་ཤེག་ལ་རང་ངོས་ནས་ཇི་ཙམ་ཏུས་པ་མང་བ་བཏང་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སེམས་ཚྭང་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད། སེམས་ཚྭང་རྣམས་དབང་ཚོར་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང། དེ་ཡང་སྤྱ་མ་ནི་གནས་སྟངས་ཤེག་ལ་དབྱེ་ཚོད་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང། ལུས་ཀྱི་གནས་ངེས་ཅན་གཅིག་ལ་ངེས་བཟུང་མེད།
སེམས་ཚྭང་གི་འཕྲོད་བསྟེན། emotional hygiene	སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་གཙང་སྦྲའི་ཐོག་ནས་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ་ལྟར། རང་གི་བདེ་ཐང་དང་བདེ་སྐྱིད་ཆེད་སོ་སོའི་སེམས་ཚྭང་གི་འཚོ་བར་ལྟ་རྟོག་བྱེད་ཐུབ་པ། རང་དང་གཞན་གྱི་ཁེ་ཕན་སྐྱེད་སེམས་ཚྭང་གི་རྣམ་དབྱོད་དང་སེམས་ཚྭང་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱའི་སྤྱོད་བརྟར་བྱེད་པ།
སེམས་ཚྭང་རྒྱས་ལོན། emotional literacy	རང་དང་གཞན་གྱི་སེམས་ཚྭང་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་གོ་རྟོགས་སྐྱེད་པ། འདི་ནི་སེམས་ཚྭང་གི་རྣམ་དབྱོད་དང་སེམས་ཚྭང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
སེམས་ཚྭང་གི་རིག་རྩལ། emotional intelligence	སོ་སོའི་སེམས་ཚྭང་རིག་པ་དང་། རྟོགས་པ། སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ། བརྗོད་ཐུབ་པའི་ཏུས་པ་དེའི་ཐོག་གཞན་གྱི་སེམས་ཚྭང་རིག་པ་དང་དེ་སྐྱེན་པོ་ཡིན་པ།
ཚོར་ཚུད་ནུས་པ། resilience	དཀའ་ངལ་དང་། སེམས་ངལ། འཇིགས་སྐྲང་། ཐྲོ་བུར་གྱི་རྩ་ལས་པ་སོགས་ལ་སྐྱབ་ཐོགས་ནས་ཡ་ལན་བྱེད་པའི་ཏུས་པ། དེ་མིན་དེ་དག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་བརྟན་པོ་མེད་པཉམ་སྟངས་འཛིན་མི་ཐུབ་བཟོ་སྲིད། བསླབ་གཞིའི་ནང་སོར་ཚུད་ནུས་པ་ནི་གང་ཟག་སྐྱེར་དང་། གང་ཟག་པན་ཚུན་དབར། (རྒྱ་གསྱོར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་) ཐྲེག་འཛུགས་ཀྱི་རིམ་པ། (བདེ་ཐབས་དང་སོར་ཚུད་ནུས་པ་སྟེལ་ཐབས་བྱེད་མཁན་གྱི་སྲིད་ཏུས་དང་བསྟེ་གནས་) རིག་གཞུང་གི་རིམ་པ་ (སོར་ཚུད་ནུས་པ་སྟེལ་མཁན་གྱི་རིན་ཐང་དང། ཡིད་ཆེས། སྤྱོད་བརྟར།) བཅས་ཐོག་ནས་སྐྱེད་ཐུབ།
ཚོར་ཚུད་རྒྱས་ལོན། resilience-informed	ནུས་ཤུགས་གཞིར་བཟུང་གི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་གིས་གང་ཟག་སོ་སོར་སེམས་ཚྭང་རང་ལས་ལམ་སོར་ཚུད་ནུས་པ་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་གནས་ཐུབ་པར་བྱེད་པ་དང། ཐོག་གཉིར་དང་སྤྱོད་བརྟར་བརྒྱུད་དེའི་ནུས་པ་སྟེལ་ཐུབ་པ་ཡིན།

སོར་ཚད་རྒྱས་རྩལ། resilience skills	གཞི་ཚུགས་ལག་ལེན་དང་། མཐུན་རྒྱན་བསྟེན་སྤྱོར། བྱ་བ། འཕལ་བན་ཐབས་ཏུས་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དང་བདེ་ཐབས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་ལུས་པའི་ལྟན་སྒྲེས་ཀྱི་ནུས་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ།
སོར་ཚད་ཁུལ། resilience zone	ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་སྦྱངས་འཛིན་སོར་གནས་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་ཤེག་ཡིན་ཞེང། དེར་མི་ཞིག་ལ་ཚོར་འཛིན་ཐུབ་པ་དང་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་རང་ཉིད་ལེགས་པར་གནས་ཐུབ། སོར་ཚུད་ནུས་པའི་གནས་བབས་སུ་གནས་པ་ནི་དེའི་མཚོ་བཉམ་དམའ་བའི་གནས་བབས་སུ་ལྟུང་བ་ལས་ལྡོག་པ་ཡིན། མཚོ་དམའ་གང་རུང་དུ་ལྟུང་ན་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་ཞིང། ཐག་གཅོད་དང་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་ཐུབ་རྒྱུ་ཁག་པ་ཡོད། གཞན་ཡང་དེ་ལ་བདེ་ཐང་གི་གནས་བབས་སམ་སྒྲོན་མེད་གནས་བབས་ཞེས་བྱ།
སློབ་གྲྭའི་ཁམས་གཤིས། school climate	དགེ་རབ། ཀློག་པོའི་ཚུལ་དང། དགའ་སྤྲོ། བརྟན་ཚ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་སློབ་ཐུག་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་སོགས་དང་ལྷན་དུ་སློབ་ཐུག་བྱེད་པ་ཀྱི་སློབ་གྲྭའི་ས་ཁོངས་ནང་ཚོར་སྣང་བྱུང་ཚུལ་ཞིག །
སློབ་གྲྭའི་རིག་གཞུང། school culture	སློབ་གྲྭ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ནང་ཚད་ལྡན་དུ་མཐོང་བའི་ཀུན་སྤྱོད་དང། ཡིད་ཆེས། རིན་ཐང། སྤྱོང་བརྡར་སོགས།
བསམ་བློང་ཤེས་རབ། critical insight	སོ་སོའི་མཐུན་རྒྱན་ཡག་ཤོས་སྤྱད་དེ་ཡུལ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང། རྩོག་ཞིག། ཏི་ཙད་བཅས་བྱེད་པ། འདིའི་ནང་ལྟ་ཚུལ་སྟ་ཚོགས་བརྗེ་བ་དང། གནས་ཚུལ་མང་པོ་བསྡུ་རུབ་བྱས་ཏེ་བསམ་ཞིན་བྱེད་པ། གཞན་དང་མཉམ་དུ་གྲོང་སྨོང་དང་བཟོ་གྲྭང་བྱེད་པ། དེ་མིན་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཏོགས་ཡོད། སྲི་སློབ་གསོའི་ནང། བསམ་སྟོབས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་དང་གཞན་གྱི་ཐུགས་ཀྱི་ཁེ་བན་གང་གིས་སྐྱེབ་པར་བྱེད་པའི་སྐོར་ལ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱིས་དཔྱེ་ཞིན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།