



སྐྱེ་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསོའི་  
ཕྱེན་ལྗོད་ལག་དེབ།

སྐྱེ་ཚོགས་དང་།  
སེམས་སྤོང་། བཟང་སྤོང་།  
བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་གསོ།

བྱམས་བཅེ་དང་སློབ་གྲོས་སྤེལ་བའི་སྟོབ་གསོ།



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics



EMORY  
UNIVERSITY

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

Tibetan Translator: Tsering Norbu, LTWA  
Tibetan Layout: Tenzin Sonam

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](https://compassion.emory.edu)

## དཀར་ཆག

སྔོན་གླེང། ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཏུ་ལའི་སྐུ་མ།	4
སྔོན་གླེང། ཇེ་ནི་ཡལ་སྟོན་མཁའ།	5
ལེགས་གསོལ།	6
སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྒོལ་གསོའི་སྒོལ་གཞི།	
ལེ་ཚན། ༡   རོ་སྒོལ།	9
ལེ་ཚན། ༢   ཅལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྲུབ་ཁོངས་གསུམ།	15
ལེ་ཚན། ༣   ཁྲིད་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས།	23
ལེ་ཚན། ༤   སྐར་གྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ།	31
ལེ་ཚན། ༥   སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ།	47
ལེ་ཚན། ༦   མ་ལག་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་པ།	61
ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན།	
ཚན་པ། ༡   ལགོ་འཇུགས་པ།	77
ཚན་པ། ༢   སྤྱིང་རྗེ་ཅན་གྱི་འཇིན་ཁང་གི་ཅ་འཇིན།	82
ཚན་པ། ༣   སྤྱི་སྒོལ་གསོའི་ཤེས་ཡོན་སྒོལ་སྟོན་པའི་བྱེད་སྟོན།	86
ཚན་པ། ༤   སྒོལ་མར་དམིགས་ནས་སྤྱི་སྒོལ་གསོ་ལ་བསྟུན་འགྲུར་གཏོང་བ།	88
ཚན་པ། ༥   སྒོལ་གཉེར་ཚོད་བགས།	90
ཚན་པ། ༦   ལག་ལེན་ལེགས་སྐྱབ་གཏོང་བའི་དོན་གནད་གཞན།	92
བརྗོད་དཀར་འགྲེལ།	95



སྒྲིབ་སྒྲིབ་།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ གོ་གཤམ་ནང་དམ་སེམས་སྤོང་རིག་ཆ་ལ་ (Emotional Intelligence) འདི་སྐབས་དཔེ་དེ་བ་དེ་ས་བྱ་གཞི་མོ་སོའི་སེམས་སྤོང་སྒྲིབ་དང་། དེ་དག་ལ་  
གདོང་ལོན་བྱེད་ཚུལ། གཞན་ལ་མཉམ་སྤོང་གི་སེམས་སྤྱིད་ཚུལ་བཅས་ཀྱི་སྒྲིབ་གསོ་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲིབ་ཏེ། མདོར་ན་སེམས་སྤོང་རྒྱ་ས་ལོན་ཞེས་འབོད་ཚོགས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་དགོས་  
གཤམ་དང་། འཆམ་མ་ཐུན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་འཇུག་སྐྱོད་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་པ་ཞིག་སྒྲུབ་པ་ལ་མིའི་སྒོ་རྒྱལ་འདི་རིགས་ཇི་ལྟར་བཀོལ་སྤོང་བྱ་དགོས་  
པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་སྐབས་བྱེད་བཀོད་ཡོད།

སྐབས་དེ་ནས་བརྒྱུ་ལུ་འདི་བྱུང་བའ་དུ་འགྲོ་སྐྱེས་ཡིན་ཞིང་། འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུ་གཤམ་པའི་སྒོ་བ་གྲུ་ཁག་གི་ནང་ལེས་རིག་སྒྲིབ་གསོ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་སོན་པ་ལ་སྒོ་བ་གཉེན་  
ཅམ་གྱིས་མི་ཚོགས་དང་སྒོ་བ་རྣམས་ལ་ཐབས་ལམ་འདི་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་བ་གསོ་ཡང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་ཆགས་བཞིན་ཡོད། ལས་འགུལ་དེ་ལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་  
སྤོང་གི་སྒོ་བ་གསོ་སྤྱི་བལྟས་ན་ SEL ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་བསྐྱབ་བཞེ་མཚོགས་ཏུ་གྲུབ་པ་རྣམས་ནི་སེམས་སྤོང་དང་སྤྱོད་པའི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་བྱུང་བའི་ཆ་ཚང་མཐོ་ལོས་  
རྣམས་ལ་གཞི་རྩ་རྒྱུགས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྒོ་བ་སྤྱི་ཚོགས་དེས་པར་བྱུང་བའ་ཆུབ་དགོས་པའི་གཤམ་ཆེད་ལེ་ཚན་ཁ་ཤས་ལས་འཆར་འདིའི་ཁྲོད་དུ་ཆང་གི་མེད། དེ་དག་ལས་ཁག་ཅིག་དོས་ནས་ཡགོང་ས་མཚོགས་དང་ལྟན་  
དུ་ཁོང་གི་བྱུག་དེ་བ་“ང་ཚོའི་འདི་གཞེན་ལ་བཅངས་པའི་ཡགོང་ས་མཚོགས་གི་གཞིགས་སྤྱང་། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་ས་འགྲུགས་”ཞེས་པའི་ཐོག་ལས་ཀ་གྲུས་པའི་སྐབས་སུ་རོས་ལ་གསལ་  
པོར་གྲུར་སོང་། འདི་གཞེན་ཇི་བཟང་དུ་གཏོང་བའི་ཁོང་གི་གཞིགས་སྤྱང་དེའི་བྱུག་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་བྱུགས་བཅའི་སྒོ་བ་གསོ་གཏོང་བྱེད་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྒོ་བ་མའི་རྒྱུད་ལ་སྤྱིད་ཇི་  
གཞི་རྩར་བརྒྱུད་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྩ་འཛིན་བསྐྱེད་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། མི་ཚོ་མི་ལོར་རྩ་འཛིན་དེའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་བསྐྱབ་པར་བྱ་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོ་བཟང་ཕྱོགས་སུ་སྤོང་བ་ལ་མེད་ཐབས་  
མེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར། “དུས་རབས་ཉེ་བུ་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་”བཟོས་པའི་གོ་ལ་སྤྱི་བྱུང་གི་དཀའ་ཚོགས་སྤྱི་ཇི་བཟང་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་བྱུག་གི་བར་ཁྲུང་  
དང་། ཇི་སྲིད་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་“ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོའི་”འཐབ་རྩུང་། ཇི་ཚ་དུ་འགྲུར་བཞིན་པའི་གོ་ལ་རྣམས་”དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་མི་ཚོས་”སེམ་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད།

ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་ནི་ལྗེ་མིག་དེ་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུ་བཟུགས་ལས་ཀྱི་རིང་ལ་ཡགོང་ས་མཚོགས་གིས་བཀའ་བསྐུལ་དང་“སྒོ་བ་བཞེན་པ་ལྟར། ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོའི་ནང་འགྲོ་  
བ་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་དང་ཀུན་ལྡན་སེམས་འཁྲུང་གི་སྤྱི་སེམས་རྣམས་དེས་པར་སྤེལ་བ་དགོས། མདོར་བལྟས་ན། ཡགོང་ས་མཚོགས་སྤྱིད་ཇི་སྒོ་བ་ཁྲིད་བྱ་རྒྱུ་དེ་མེད་ཐབས་  
མེད་པ་ཞིག་ཏུ་གཞིགས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཁོང་གིས་ཨེ་མོ་རི་གཞུག་ལག་སྒོ་བ་གཉེན་ཁང་དུ་བཟོས་པའི་སྤྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་འཇུག་ལས་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་  
ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་དགོས་པར་བཀའ་བསྐུལ་ཅིང་། ད་ལྟ་འདི་ལ་བྱུགས་དཔྱེས་ཚོར་ཆེན་པོས་རྒྱ་བསྐྱེད་གནང་བཞིན་པ་དེ་ལ་དོན་སྤྱིད་ཆེན་པོ་ལྡན་ཡོད།

སྤྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་དེ་ཨེ་མོ་རི་གཞུག་ལག་སྒོ་བ་གཉེན་ཁང་དུ་བྱུག་པ་དེ་སྤྱི་བཟང་ཞིག་གཤམ་ལ་ཡིན་ཏེ། ཡགོང་ས་མཚོགས་ཨེ་མོ་རི་གཙོ་འཛིན་ཁྲུང་འཐབས་ཀྱི་སྒོ་བ་དཔོན་  
ཆེན་མོའི་མཚན་གནས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ ༡༩༩༤ ལོར་དབུ་འཇུགས་བྱུང་བའི་ལེས་རིག་སྒོ་བ་གཉེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་ཅེར་སོན་པ་ཞིག་ཡིན། ཡགོང་ས་མཚོགས་ལྟན་རིང་ཞིག་  
ནས་སྒོ་བ་ཀུན་གྱི་ལེས་ཡོན་གྱི་རྩ་ཆ་ལས་སུ་བྱུང་བའི་གནང་དོན་མང་པོ་ཞིག་སྤྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོའི་ནང་བསྐྱེད་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ལས་འདས་པ་དང་།  
སྤོང་ལོ་གསར་པའི་བཟང་སྤྱོད། དེ་མིན་གྱི་ཁོང་གི་གསུང་རྩམ་ཁག་ནི་ཆོས་ལུགས་ལས་ལས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྒོ་བ་གསོ་འཇུག་སྤྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོའི་སྒོ་བ་གཞི་ཡི་ཁྲུངས་གཙོ་  
བོ་རྣམས་ཆགས་ཡོད།

དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་པའི་ཉར་སེན་གོ་དང་བདག་གིས་བྱུང་བའི་དུ་བཟུགས་པའི་དཔེ་དེ་ག། དམིགས་གཏང་རིགས་གསུམ། ལེས་ཡོན་གྱི་འཇུག་སྒོ་གསར་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡང་ཡིན།  
དེད་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱིད་ཇི་རྒྱུད་ལ་སྤྱིལ་བའི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་ཞིག་དང་། ཡང་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཡིད་བྱེད་བརྟེན་དུ་གཏོང་ཞིང་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་ང་ཚོའི་མི་ཚོར་འགྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་  
ཆེ་བའི་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་ནས་གོ་ལའི་ཚན་རིག་བར་གྱི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ལ་ཡིད་བྱེད་འབྲེན་པའི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་དགོས་པའི་ནན་སྐུལ་ཞུས་ཡོད།

དེ་འདྲའི་གསར་གཏོང་གྱི་ཁྲིད་ཐབས་ཆང་མ་འཛིན་ཁང་དུ་སྤོང་བའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་བ་ལ་སྤྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་འཇུག་སྤྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོའི་ནང་སྤོང་གྱི་སྒོ་བ་གསོ་འདི་  
ཉ་ཅང་རྣམ་དཔྱད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། རོས་ནས་སྤྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོ་འདི་ལ་SEL 2.0 ལྟེ་ SEL རིས་པ་གཉིས་པ་ཞེས་སུ་འབོད་རྒྱ་ཡིན་ལ། འདི་ས་ཉ་ཅང་གིས་གནང་འགག་ཆེ་  
བའི་ལེས་ཡོན་གྱི་འཇུག་སྒོ་འདི་ལས་འདས་ལམ་སྤོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

འབྲུག་རྣམས་པ་ཏེ་ཉི་ཡལ་ རྒྱལ་མཚན་གྱིས།

སེམས་སྤོང་རིག་ཆ་ལ་གྱི་རྩམ་པ་པོ།

སྒོ་བ་གཉེན་དང་། སྤྱི་ཚོགས། སེམས་སྤོང་བཅས་ཀྱི་ལེས་ཡོན་སྒོ་བ་གསོའི་མཉམ་གཉེན་ལས་འཆར་གསར་འཇུགས་གནང་མཁན་གསུམ་གྱི་གཅིག་









# རྒྱ་རྒྱུད།

ལྷོ་ཚོགས་དང་། སེམས་སྲོང་། བཟང་སྲོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཞེས་པ་དེ་ནི་འཇམ་མེད་ཚོན་ཡོངས་སུ་གནས་པའི་སློབ་འགྲོལ་ས་བུ་གཉེས་པར་(ཉེ་སློབ་འགྲོལ་ས་མཐོ་འབྲིང་སློབ་གྲྭ་བར་)ཀྱི་འཛིན་གྲུབ་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྤངས་དང་། བཟང་སྲོད་སློབ་སྤྲོད་སྤངས། སེམས་སྲོང་གོང་འབེལ་གཏོང་སྤངས་བཅས་ལ་ཤེས་སྲོང་བསྟེན་པའི་ཆེད་དུ་འཆར་འགོད་བྲས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། མཐོ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཆེད་ལས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིམ་ས་ཀྱི་ནང་བདེ་སྲོད་བྱ་རུང་བའི་སློབ་གཞི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སློབ་གཞི་དེ་ནི་མི་རབས་འདི་དང་མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་གོང་འཕུང་དུ་གཏོང་བ་ལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་བྱ་རྒྱུ་ལྷན་བསྟེན་དགོས་པའི་ཐད་བསམ་ཞིབ་ནན་པོ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་གཏོང་བའི་སློབ་འབྲེད་མཁན་རྣམས་དང་། ཚན་རིག་པ། ཉམས་ཞིབ་པ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སློབ་བ་བཅས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་གཞི་ཅར་བཟུང་ནས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་ལས་གང་སླུབ་ཀྱི་ཡོད། སློབ་གཞི་འདི་ SEL ཞེས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྲོང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་ལག་བསྟར་གནང་མཁན་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་ལས་གང་གནང་བ་དེའི་ཐོག་ཡར་རྒྱས་གོང་འབེལ་གཏོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་རིམ་དེའི་ནང་སྤྱི་ཤེས་འཆར་འབེལ་གྱི་དུས་ལུན་འགྲུབ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ཚོར་ལ་བཟང་སྲོགས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་དང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤུལ་མི་མཉམ་ཆེན་ལྟོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་ཐབས་ལྗོངས་བཅས་པ་གསོ་སྲོང་བྱེད་པ་ལས་སློབ་གཉེས་ཀྱི་བྱ་བ་འབྲས་དང་དོ་བདག་གི་བདེ་ཐབས་ཡར་རྒྱས་གོང་འབེལ་འགོ་བ་མཛོན་མཐོང་བྱུང་ཡོད།

ལེ་ཚན་འདིས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་སློབ་གཞིའི་སྤྱི་ཚོགས་སློབ་པ་དང་། དེའི་ཚོན་ཡོངས་ཀྱི་བཞུགས་པ་ཡང་འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལེ་ཚན་གྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་གཞི་འདིར་གཏོགས་པའི་བྱ་བ་ཆ་ལག་ལ་ཞིབ་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་རེད། འདི་རྣམས་ཀྱི་མཚུགས་ལྷན་བསྟེན་གྱི་ལེ་ཚན་ཞིག་དང་། བརྒྱུ་ཆ་དཀའ་འབྲེལ་གྱི་ལེ་ཚན་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་གྱི་ནང་སློབ་གཞི་ཡོད་པ་ཅས་དུ་མ་ཟད་སློབ་གཞི་འདི་གཞི་ལ་བཞག་པའི་བསྐྱབ་གཞི་ཡང་ཡོད་ཅིང་། དེས་ནི་སློབ་གཞིའི་ནང་དོན་དང་བཞུགས་སློབ་མའི་འབེལ་རྒྱས་འགོ་བཞེད་པའི་གོ་རྟོགས་དང་རྣམས་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་པའི་སྲོད་ཚན་(འདི་ལ་སྲོད་ཚན་ཉམས་སྲོང་ཞེས་ཀྱང་ཟེར་)བྱེད་སྤྲོད་སྤངས་སོའི་རོ་བོར་རྒྱུ་རྒྱུར་དགོས་ཆུང་ཡང་སློབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ལས་རིམ་འདིའི་ནང་སློབ་སློབ་པའི་སྲོད་བརྒྱུད་དང་གྲ་སྒྲིག་བསྐྱབ་གཞིའི་ལག་ལེན། ཚོད་ལེན་བཅས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་མཐུན་ཆེན་ཡང་ཆང་ཡོད། སློབ་མའི་ལོ་ཆེད་ཀྱི་རིམ་ས་བསྟེན་ཉེ་བསྐྱབ་གཞི་དེ་ཉིད་རིམ་ས་མང་པོར་འཆར་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་ཉིད་དཔེ་དེ་བ་སོ་སོའི་ནང་སྲོད་དུ་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཤེས་སྲོད་གི་ལས་འཆར་ལག་ལེན་དུ་འགྲོལ་བ་ལ་མཐོ་བའི་མཐུན་ཆེན་གཞན་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལྟར་དུ་ཡོད།







གསུམ་པ་མི་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་དུ་སེམས་བསྐྱད་ཉམས་ཞིབ་དང་སེམས་བསྐྱད་རྒྱུ་ས་ཡོན་གྱི་གཅེས་སྐྱོད་ལག་ལེན་ནང་འཕེལ་རྒྱས་གསར་ཤོས་རྣམས་  
དང་ལེན་བྱེད་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སློབ་མ་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་སེམས་ཚེར་དང། རང་གཉེར་རང་སྲུང། སློབ་སྦྱོར་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་  
ལས་བརྟན་ཤོས་དང་ཐབས་ཤོས་སྦྱིན་པའི་དོན་དུ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱེད་ཚུལ་ནི་ལེགས་ཚོགས་ལ་བརྟེན་པའི་གསོ་རྒྱས་འདུ་ཤེས་ཀྱི་སློབ་པ་ཡིན་པས་སེམས་བསྐྱད་ཀྱིས་  
གདུངས་པ་དང་མ་གདུང་བའི་སློབ་མ་ཀྱུན་ལ་འཚམས་པ་ཞིག་ཡིན། སློབ་མ་ཚམས་མ་ཟད་དོན་དངོས་སུ་འགྲོ་བའི་ཀྱུན་ལ་བདེ་འཇགས་དང་ཉེན་ཁའི་རིམ་ལ་སྤྲོད་ཚོགས་  
ཀྱི་སྐྱོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད་པས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་སོ་སོའི་དབང་ཅའི་མ་ལག་གི་སློབ་དང། ལུས་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་ཉམས་ལེན་དང་ལུས་ལ་རྒྱས་པ་ལོན་ཐོབ་པའི་  
སློབ་མ་སེམས་རལ་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་བཅས་ཤེས་པ་ཡིན་ན་སློབ་མ་ཚང་མར་ཁོ་མོར་ཞིག་ཐོབ་ཐུབ། ལག་ལེན་འདི་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སེམས་  
རལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་འབྲུལ་གྱི་ཐབས་འབྲུལ་སྦྱིན་པ་དེ་དག་ཉེན་མ་འཚར་ཅན་ལེད་སྟོན་བྱེད་ཚོགས་ཅིང། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོའི་ཚད་བཞག་གྱི་བྱ་བའི་  
རིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང། ཤེས་སྐྱོད་ལ་བྱ་སྦྱིག་ལག་ག་ཡོང་བར་གྲོགས་བྱེད། སློབ་མ་དང་དགོ་ཚུན་གཉིས་ཀས་དགའ་ལོས་བྱེད་པའི་ཐབས་འབྲུལ་འདི་རྣམས་  
ཀྱིས་ཕྱིས་སུ་སྦྱང་རྒྱུའི་སེམས་ཚེར་རིག་པ་དང་ཡིད་བྱེད་བཅས་ཀྱི་སྤང་གཞིའདྲ་བའོ། མ་ཟད་གསོ་རྒྱས་ཀྱི་ཐབས་ཅལ་དེ་གང་ཟག་སྤྲོད་ཀྱི་རིམ་པ་དང། རང་གཞན་  
པན་ཚུན་གྱི་རིམ་པ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པ། རིག་གཞུང་གི་རིམ་པ་བཅས་རིམ་པ་སོ་སོར་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱས་ཡིན་པ་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་སྤོས་འཛིན་བྱེད་  
ཅིང། དོ་བདག་འེ་རེ་ནས་མ་ལག་གི་ཁོངས་སུ་འཛིན་གནས་ཤིང་དེས་དེ་ལ་མ་སྤྲོད་འཇུག་འཛིན་ལྟར་སྦྱོང་བའི་འཛིན་བྱེད་པའི་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་འཇུག་ཐབས་ཤིག་  
གིས་དགའ་ཁག་སེམས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཉིང་རྒྱགས་ཤོས་དང་པན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་སྦྱིན་པར་དེས།

མཐའ་མ་དེར་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་དུ་བརྟེན་འབྲེལ་གྱི་རིག་པ་དང་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བར་གཞིའདྲ་བའི་དམིགས་གཏད་ཚུད་ཡོད། འཇུག་  
ཆ་ཆེ་ཆེ་དང་གཅིག་གྱུར་ཆེ་ཐབས་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱུ་ལྡན་འཛིན་འཛིན་ལྟར་གྱི་ནང་དུ་གང་ཟག་སྤྲོད་ཀྱི་བྱ་བ་གཉིས་ཀ་འབྲུག་པ་ལ་རྒྱུ་ཚོས་  
གཞན་དང་ཆེ་ལྟར་སྤེལ་བ་དང་གཞན་ལ་ཆེ་ལྟར་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ལ་གོ་བ་ཐབས་པོ་ལོན་དགོས་པ་ཡིན། སློབ་མ་རྣམས་རྣམས་འཛིན་ཆེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཛིན་ལྟར་གྱི་  
ནང་རང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་སྤྲོད་པའི་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་པ་དང་བཅས་ཉེ་བསྟོད་སྤེལ་མཁུན་གྱི་གོ་ལའི་མི་སེར་དུ་འགྲུང་བ་ལ་ཁོང་ཚོར་སྐྱོད་བརྟེན་གྱི་སྤྱིག་  
དགོས་པའི་དོས་འཛིན་ཞིག་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཐོབ་པའོ། སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་སློབ་མ་རྣམས་ལ་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་བརྒྱུད་སྤངས་དངོས་སུ་ཁྱིད་རྒྱ་དང་  
རང་ཉིད་ནས་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་ལ་འཇུག་པ་གཉིས་ཀ་ཚང་ཡོད། སློབ་མ་རྣམས་ལ་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་པའི་གཅེས་སྐྱོད་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་གཅེས་སྐྱོད་གི་  
ལག་ལེན་བསྐྱོར་བ་ཞུགས་པའི་ལས་ཞེས་ཞིག་གི་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་གོ་སྤྲོད་ལྟར་སྤེལ་བའི་ལག་གི་འཇུག་པ་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་མ་ལག་གི་  
ཁོངས་སུ་ཡོད་ཅིང་དེས་རྒྱུ་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུན་སྦྱིན་པའི་དོས་འཛིན་ཐོབ་པའི་འཇུག་སྐོར་ཡིན།

མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་གྱུ་རྒྱ་དང་དུ་ལེན་པ་དང། སྤྲོད་ཀྱི་རིམ་པ་དང། གང་ཟག་ནང་པན་ཚུན། ཆགས་བཞོད། རིག་གཞུང་བཅས་ཀྱི་རིམ་པར་སོར་ཚུད་ཀྱི་རྒྱས་  
པ་སྤེལ་བའི་གལ་གནད་དོས་བརྒྱུད་པའི་སློབ་པ་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་སྤོས་འཛིན་ལྟར་གྱི་གནད་དོན་ལ་མ་སྤྲོད་འཇུག་པ་ཆེན་ཞིག་སྦྱོར་གྱི་ཡོད། འདྲ་མཉམ་  
ཞེས་པ་སྤྱི་ཚོགས་སུ་མི་རྣམས་ལ་འཚོ་ཞིང་དང་འཕེལ་འགྲོ་བའི་གཞི་ཅའི་ཆ་རྒྱུན་རྣམས་དང། ལས་སྤྲོད་གི་གོ་སྤྲོད་ལྟར་ཐབས་ཚོད་ཡོད་དགོས་པ་དང། ཅ་འཛིན་  
འདི་ཉིད་མ་ལག་རང་གིས་མིའི་ཚོ་ཁག་གྲེ་བྲག་པ་གང་ལ་ཡང་ལྟོས་བཅས་ཀྱིས་གྲོང་ཁ་སྤེལ་ཞིང། འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་གནས་བབས་རྣམས་སྤྱིག་འཇུགས་ལྡན་པའི་  
སློབ་མ་ཁྲུབ་གདུང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཁག་ཐེག་བྱེད་པའི་སློབ་མ་མཚོན་སྤེལ་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཟེད། འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁུར་  
གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཚན་ཁག་གིས་དོས་འཛིན་ཆེ་ཆེར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་འདྲ་མཉམ་གྱི་གནད་དོན་ལ་དམིགས་པའི་དགའ་ལོས་  
སེམས་ཐབས་རྣམས་གནས་སྤངས་མང་པོར་སྤེལ་བྱས་ཀྱི་རིམ་པ་ཚམས་ལ་སྤྲོད་ཆེད་ལས་གཞི་ཅའི་བཞོད་པ་ལ་འགྲུང་བ་ཆེ་ལྟར་གཏོང་དགོས་པ་དང་སྤང་དགོས་པ་  
ཐོན་སྤེལ་གྱི་མེད། སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་སྤོས་འཛིན་ལྟར་འདི་ཡིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀྱུན་གྱི་བདེ་ཐབས་མཐོར་འདེགས་གཏོང་བའི་གཞི་ཅའི་ཆགས་བཞོད་ཀྱི་  
འགྲུང་བ་ཞིག་འདྲན་སྲུང་བྱ་དགོས་ན་མི་རྣམས་གཅིག་འཇུག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་པན་ཚུན་ཉེན་འབྲེལ་གྱི་བསམ་སྤོ་ལྟར་འགྲོ་བའི་གཞི་ཅའི་རིན་ཐང་རྣམས་  
སྤེལ་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་དེས་པར་སྤོང་དགོས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཞོད་པ་གང་གིས་འདྲ་མཉམ་གྱི་འདུ་ཤེས་བརྟན་པར་བྱེད་པའམ་འདྲ་མཉམ་  
མིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཁྲུབ་གདུང་དུ་གཏོང་བའི་བཞོད་པ་དེ་ཉིད་རིག་གཞུང་དང་མིའི་གཞི་ཅའི་རིན་ཐང་དང་སྤེལ་ཡོད་པ་སྟོན་པའི་སློབ་པ་སྲི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་  
ཡིས་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་དེ་ཉིད་ཁྲུབ་གདུང་དུ་གཏོང་བའི་དུག་ཅ་རྣམས་སེམས་པའི་ཐབས་གང་ལ་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཞུགས་སུ་རུང་བ་དང། ཁོང་ཚོ་  
དང་ལྷན་དུ་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རུང་བའི་ཐབས་ཤིག་སྦྱིན་གྱི་ཡོད།

<sup>5</sup> Goleman and Senge, The Triple Focus, 30



# ཚུལ་ཁོངས་གསུམ་དང་བྱུང་ཁོངས་གསུམ།

སྤྱི་ལེས་ཡོན་སློབ་གསོའམ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་སློབ་གསོ་ནི་ཅ་པའི་ཆ་ནས་ཅུལ་ཁོངས་གསུམ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ལྟར།  
 དེ་དག་གིས་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་སླེལ་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་འཛོན་ཅུལ་གི་རིགས་མཚོན་གི་ཡོད། དེ་ནམས་ནི་ ༡) རྫོ་གྲོས། ༢) ལྷིང་རྗེ། ༣) རྫོ་ར་བ་ལག་ལེན་  
 བཅས་ཡིན། མ་ཟང་ཅུལ་གསུམ་པོ་དེ་བྱུང་ཁོངས་གསུམ་གི་ནང་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེ། དེ་གསུམ་ནི་ ༡) རྗེ་ར། ༢) རྫོ་ཚོགས། ༣) མ་ལག་གི་བྱུང་ཁོངས་  
 བཅས་ཡིན། དེས་ན་སློབ་གཞི་འདི་རྫོ་ཚོགས་དང་སེམས་སྲོང་ལེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་ཚོགས་མང་གཞི་བཏོངས་པ་དང་། རྫོ་ལ་མན་དང་སེན་གཉིས་  
 གི་བདག་ལ་དམིགས་པ་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པ། རྗེན་འབྲེལ་དང་མ་ལག་ལ་དམིགས་པ་ཞེས་དམིགས་གཏང་རིགས་གསུམ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེ་བཙུང་དགོངས་  
 ཚུལ་བཏོན་པའི་དཔེ་གཟུགས་དང་ཆ་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་སློབ་གསོའི་རྫོ་མ་གཞིའི་ཅུལ་ཁོངས་གསུམ་སྟེ། རྫོ་གྲོས་དང་། ལྷིང་རྗེ། རྫོ་ར་བ་ལག་ལེན་བཅས་ནི་ནང་པན་ཚུན་ཏ་ཅང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས་རྫོ་ལ་རེས་  
 གི་ནམ་པར་བཏོད་ཅིང་། དེ་རེ་རེའི་ནང་འཛོན་ཅུལ་གི་ཚན་ཁག་གྲེ་བྲག་པ་རེ་གཏོགས་པ་ནམས་སོ་སོ་ནས་སློབ་ཞིང་བྱ་ཚོགས་ཀྱང་། ཆ་ཚང་མཉམ་དུ་བསྐྱབས་ན་  
 གོ་རྟོགས་ལེགས་པ་ལོན་ཐུབ། (བར་རིས་དང་པོར་གཟིགས།)

གང་ཟག་གྲེ་བྲག་སོ་སོའམ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་རྫོ་ནས་པན་པའི་ལས་སེག་བསྐྱབ་པ་ལ་ཚོགས་མང་རང་ཉིད་ཀྱིས་གནད་དོན་ནམ་དཀའ་རྙོག་དེ་རིག་དགོས། དེ་ནས་དེ་ལ་  
 གཅེས་སྤྱིས་དང་དེར་ཞུགས་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་འབྲེན་པར་བྱེད་པའི་སེམས་སྲོང་སྟེ་དགོས་པ་ཡིན། མཐར་ཐབས་མཁས་ཀྱིས་ལས་ལ་འབྲུག་དགོས།





ལ་བརྟེན་ནས་དེ་རྣམས་སྤྱིར་ཆེ་དང་གཅེས་སྤོང་གི་རྣམ་འགྲུར་དང་དེ་དག་གི་མཐུན་འགྲུར་དུ་འཁྲུངས་འགྲོ་བྱ་ཡིན།

སྤྱིར་ཆེ་འོག་སྤྱོད་གྲགས་ཆེ་བའི་མཁས་དབང་དང་། སི་ཏཱ་མོ་དཔ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་“སྤྱིར་ཆེ་རྒྱུད་སྤོང་གི་ལས་རིམ་”གསུང་དུ་སྤྱིག་མཁན་འབྲུམ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་སྤྱིན་པ་ལགས་ཀྱིས། གཞན་སྤྱིག་བསྟན་གྱིས་མནར་བ་མཐོང་བའི་ཆེ་མེས་ཁྲུང་གི་ཆོར་བ་ཞིག་དང་གིས་མཐོན་དུ་གྲུར་ནས་དེ་དག་སྤྱིག་བསྟན་ལས་བཟང་བར་འདོད་པའི་སློབ་ཞིག་ལ་སྤྱིར་ཆེ་ཞེས་འབྲེལ་བཞེད་གནང་ཡོད། འབྲུམ་རམས་ཁྲུང་གིས། སྤྱིར་ཆེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱིག་བསྟན་མཐོང་བ་ན་དེ་ལ་འཛིགས་སྤྱིར་དང་ཞེན་ལོག་ལྟ་བུའི་ལ་ལན་ཡོད་རྒྱུའི་ཆོར་བ་ལྟོགས་དང་། བཟོད་པ། བྱམས་བརྟེན་ལ་ལན་འབྲུང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད། སྤྱིར་ཆེ་ས་མཉམ་སྤོང་གི་ཆོར་བ་དེ་ཉིད་བྱམས་བརྟེན་དང་གཉོང་མེས། དེ་མིན་གྱི་མན་པའི་བསམ་བཤིང་རྣམ་འགྲུར་གྱི་དོ་ཤོར་སྤྱིར་ཞེས་གསུངས།<sup>7</sup>

སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྱིར་ཆེ་སྤོང་ཁ་རང་ལེན་གྱི་སློབ་མེས་གཞན་ལ་གང་འདོད་ལྟར་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། ཡང་ན་བརྟེན་བཅོས་སམ་དན་སྤོང་གཞན་རྣམས་ཀྱི་འཁྲུངས་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་འཇུག་པས་དེ་ཉིད་རྒྱུད་བཞིག་ཏུ་འཁྲུངས་པ་མཁན་ཡོད། དེ་ལྟར་འདོད་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོང་གྱི་སློབ་གསོའི་ནང་། སྤྱིར་ཆེ་ནི་ཉུག་ཏུ་སྤྱིར་སྤོང་བས་ཅན་གྱི་སྤྱིར་ཆེ་དུ་རོས་འཛིན་བྱེད་པ་རེད། དེས་རྒྱུད་པ་ཞིག་གསུང་བའི་མེད་མེད་པ་ལ་གཉན་མི་ཐུབ་པའི་ལུས་མེད་ཅིག་མི་སྤོང་བར་དེ་ལས་སྤོང་གི་ནང་གི་སྤྱིར་སྤོང་བས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱིར་སྤོང་བས་ཆེར་སྤྱིར་བྱེད་པའི་གཞན་སྤོང་གསུང་ལེ་མེས་ཁྲུང་དང་བསམ་ཤེས་ཀྱི་ལངས་སྤོང་གསུང་གི་མཚན་ལ་རེད། བཟང་སྤོང་ཅེས་པ་རང་ཆོད་སྤོང་པ་ཁྲིར་ཚུལ་དང་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་སྤོང་ས་ཤིག་ལ་གོ་བ་ཡིན་པས་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཁོང་ཆོད་བདེ་ཐབས་ཀྱི་སྤོང་བ་དང་སྤྱིག་བསྟན་ལ་མེས་ཁྲུང་གི་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཀྱི་སྤྱིར་ཤོར་གནས་ཡོད་པ་རོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།<sup>8</sup>

དེ་ལྟར་སྤོང་གསོའི་སྤོང་གཞིའི་སྤྱིར་དབྱས་སུ་སྤྱིར་ཆེ་ཟེར་བ་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སློབ་མ་རྣམས་དང་། དགོ་ཆུ། དེ་བཞིན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོར་ལུག་ཏུ་གཉོགས་ཆད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྤྱིར་ཆེ་འོག་གོ་རྟོགས་བརྒྱུད་དུ་གཉོང་ཚུལ་ཤེས་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཆུད་ཡོད། རབ་བྱུང་ན་སྤོང་གསོའི་ཡོན་སྤོང་གསོའི་རིམ་པ་རེ་རེའི་ནང་སྤྱིར་ཆེ་སྤོང་བས་དགོས། དེས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོང་གྱི་སློབ་གསོའི་ཐོག་མའི་སྐབས་འབྲེལ་དང་། དེ་ཉིད་སློབ་གསོའི་ཁོར་ལུག་ནང་དོ་སྤོང་དང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྐབས་འབྲེལ་སྤྱིན་པ་མ་ཟད། འཛིན་ཅལ་རེ་རེ་བཞིན་ཁྲིད་པ་ན་དེ་ལ་རྒྱས་སྤོང་དང་སྐབས་འབྲེལ་སྤྱིན་ཞིང་། དེས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོང་གྱི་སློབ་གསོའི་ལུགས་ཀྱི་མཐོན་པར་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་མཚོན་པ་སྟེ། དེ་ནི་དོ་བདག་སོ་སོ་དང་སྤྱི་པའི་བདེ་ཐབས་སྤོང་བའི་ཆེད་དང་། ལྷན་ཆེ་བའི་འཛིན་ཆེན་ལ་ཞབས་འདེགས་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་སློབ་གསོའི་སྤོང་གསུང་ཡོངས་ཀྱིས་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་སྤྱིར་ཆེ་ཆེར་སྤྱིར་བྱེད་པ་དང་རྒྱུད་ཐོག་ཏུ་འབྲུང་བ་དེ་ཡིན།

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོང་གྱི་སློབ་གསོའི་འཛིན་ཅལ་བྱེད་པ་སོ་སོ་ནས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ལུག་ཁྲིད་ཀྱི་སློབ་མའི་ཞེ་སྤྱིག་གི་དགའ་ཤོས་སྤོང་བས་པ་ལ་སློབ་གཞི་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་སློབ་གསོའི་ནང་སྤྱིར་ཆེ་ཆེད་དུ་བཟུང་བའི་ལངས་སྤོང་གསུང་གི་ཁོར་ལུག་ནང་བར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དགོ་ཆུ་དང་། པ་ལ། དེ་བཞིན་སློབ་གསོའི་ཁོར་ལུག་ནང་གནས་པ་ལས་ཀྱི་མི་གཞན་ཆོས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་དང་། ཁོ་ཆོས་སློབ་མ་དང་ལྷན་དུ་དང་། ཁོ་རང་ཆོན་པར་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་སྤྱིར་ཆེ་ཅན་གྱི་སྤོང་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་མིག་དཔེ་བཟང་པོ་ཞིག་སྤོང་སྐབས། ལངས་སྤོང་གསུང་དེ་ཉིད་སློབ་གསོའི་ཁོར་ལུག་སྤྱིའི་ནང་འཇགས་ནས་གཉོང་ཚུལ་པ་ཞིག་ཡོད། སྤྱིར་ཆེ་ལྟ་བུ་ཐུན་མོང་དུ་ཁས་ལེན་པའི་སྤོང་གསུང་གྱི་རིན་ཐང་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་དེས་དགོ་ཆུ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་བསམ་སློབ་འབྲེལ་པོ་དེ་སྤྱིར་སྤོང་བྱ་རྒྱུར་ལན་ཐོགས་ཆེ།

སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ལུག་ཁྲིད་དུ་ཡོད་པའི་ཆ་རྒྱུན་དག་གིས་སློབ་མའི་སྤྱིར་ཆེ་འབྲས་བུ་ལུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོང་གྱི་སློབ་གསོས་དགོ་ཆུ་དང་འཛིན་སྤོང་ལས་སྤོང་རྣམས་ལ་ཁོར་རྣམས་ལས་ལས་རིམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་རྣམས་འཚོལ་བར་ཞུགས་དགོས་པར་སྐྱེས་པ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཆོན་པར་ཚུན་དང་། ཡང་གང་ཐག་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་འཇུགས་ཐུབ་པ་དང་། སློབ་མ་རྣམས་ལ་འབྲིང་རྒྱུའི་བསྐྱབ་གཞི་རང་རྒྱུད་ལ་འཇགས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོད་རྒྱུ་ཡིན། ཅི་སྟེ་སློབ་གསོ་ཞིག་གིས་སྤོང་གསོའི་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་དགོ་ཆུ་དང་འཛིན་སྤོང་

<sup>6</sup> Jinpa, Thupten. A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives (Avery, 2016), xx.  
<sup>7</sup> Jinpa, A Fearless Heart, xx.  
<sup>8</sup> 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.

ལས་སྐྱེའི་ཀུན་སྲོད་དང་། སློབ་གྲུབ་འགོད་པ་རང་ནས་སྤྲོད་པ་གསོའི་གཞི་ཅིའི་ཅ་འཛིན་དང་། དེའི་རིག་ཐང་དང་། འཛོལ་ཅུལ་རྣམས་ཆ་ཅམ་ལས་གསལ་སྟོན་གྱི་ཉེ་མེད་སློབ་མཁུམས་ཀྱིས་དེ་གཉིས་བར་གྱི་མི་མཐུན་པའི་ཆ་དེ་མཐོང་ནས་སློབ་མས་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་རྣམས་ལ་འཇུག་རྒྱ་དང་དེ་དག་གཤིས་རྒྱ་དུ་འཇགས་རྒྱ་རྒྱུ་དཀའ་བར་འགྲུལ་སྤྲོད། སློབ་གྲུབ་ཁོར་ལུག་ཐོག་བཏོན་པའི་ཉེ་དུས་ཀྱི་བསྐྱར་ཞིབ་ཚོམ་གྱིས་འཕྲིན་ལེན་པ་དང་། འཛོལ་བ་དང་བརྟུན་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཉུང་དུ་བྱེད་པ་དང་། སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ལུག་བཟང་དུ་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་སློབ་གྲུབ་ཁོར་ལུག་བཟང་པོའི་ཁོ་ལོ་ལག་བརྒྱུ་བརྒྱུ་དཔོན་ཅིང་། དེས་སུ་མཐུན་ནས་བརྒྱུ་རྒྱུ་སློབ་ཁྲིད་དང་སློབ་གཉེར་གྱི་རྒྱུ་དཔོན་ཅི་གཞི་ཅིའི་ཆ་རྣམས་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སློབ་གྲུབ་ནང་གི་འབྲེལ་ལམ་ལ་ལུགས་རྒྱུ་སྤྲོད་པ་ལའང་གྱི་སྤྲོད་པ་ལྟ་བུ་དང་། དམིགས་ལུགས་རིག་ཐང་། སློབ་སློབ་བཅས་ཀྱིས་སློབ་གྲུབ་ཀྱི་ཆེ་བའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། སློབ་གྲུབ་ནང་གི་འབྲེལ་ལམ་ལ་རྣམ་པ་སྤྲོད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་ལས་གཤིས་ཆེ་པོས་གཅིག་ཅི་དེའི་ནང་གི་མི་རྣམས་ལས་ཆུང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སེམས་ཐག་ཉེ་བོ་ཚོར་སྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྷ་ཆུལ་ནས་བཤད་ན། འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་ནི་པར་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་ཅམ་ལ་མི་གོ་བར། དེ་དག་ལ་ཆུར་ཉེ་ཁ་ནང་དུ་བྱོགས་ནས་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་རྟེན་ལྷོ་ལྷོ་བ་དང་ལྷོ་ཉེ་གྱེད་སྤངས་ལའང་གོ་དགོས།<sup>9</sup>

གཉེན་རྒྱུ་གྲུ་རྣམས་ལ་མཚོན་ན། ཐོག་སྐབས་འཕྲོ་སྤྲོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་རྣམས་མཐུན་རྒྱུ་འཛོལ་པོ་མེད་པའི་ཁོར་ལུག་གི་ཁྲིད་དུ་ཁོར་རྣམས་ལ་མཇུག་འབྲས་བུ་བ་མང་བ་འབྲུང་ཞིང་།<sup>10</sup> མཐུན་རྒྱུ་འཛོལ་པའི་ཁོར་ལུག་གི་ཁྲིད་དུ་ཐོག་སྐབས་འཕྲོ་སྤྲོད་པའི་སྤྱ་གྲུ་རྣམས་ལ་མཇུག་འབྲས་བུ་བཟང་བ་འཛོལ་གྱི་ཡོད་པ་རྒྱུ་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད། ད་དུང་སྤྱ་གྲུ་དང་ཐག་དུང་འཕྲོའི་ནང་དུ་འབྲས་བུ་བཅེ་དང་གཅིག་སྤྲོད་གིས་སེམས་འཕྲུལ་ཇུས་སྤོད་འདོན་དང་། བད་འགོག་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་བཅས་ལ་ལུགས་རྒྱུ་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུ་མང་གིས་སྟོན་བཞིན་ཡོད།<sup>11</sup> དེར་བརྟེན་སློབ་གཉེར་གྱི་འབྲས་བུ་དང་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ལུག་ནང་སྤྲོད་རྒྱུ་དེ་དང་བྲམས་པ་ནི་ཉ་ཅང་གཤིས་ཆེན་པོ་ཡིན།

**སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་**

སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ཚོར་བཤེས་སེམས་སྤོང་བཅས་ཞིབ་ཆ་སྤོང་དང་བཅས་ཉེ་རྒྱུ་གསལ་པའི་གང་ཟག་དང་པོའི་ཤེས་རྟོགས་སྤྱད་སྟོབས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་ཟེར། དེའི་ནང་དོ་བདག་སོ་སོའི་ནང་གི་འཛིན་ཉེན་དང་། གཞན་དང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཐེ་བའི་བྱེད་པའི་ཆོས་ལ་ཞིབ་ཅིང་སྤོང་བ་རྒྱུ་གསལ་པའི་རྒྱས་པ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་རང་གི་མི་ཆེ་དང་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་པའི་མ་ལག་གི་ཁྲུ་ཆོས་ཤིག་ཉེ་རྒྱུ་གསལ་པའི་རྒྱས་པ་བཅས་གཏོགས་ཡོད། དེ་ལྟར་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྱོད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཉམས་ལེན་དང་ཡིད་བྱེད་བརྟེན་དུ་གཏོང་དགོས་ཤིང་། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོད་ཀྱི་སློབ་གསོ་ཡིད་བྱེད་དེ་ཅུལ་གཞན་གང་འདྲ་ཞིག་དང་ཡང་འདྲ་བར་རྒྱུད་ལ་ཡང་སྤྲོད་སྐབས་པའི་ཅུལ་ཞིག་ཉེ་རྒྱུ་འཛིན་བྱེད་དེ་འཇུག་གི་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་བབ་དང་། གཞན་གྱི་གནས་སྤངས། རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བཟང་སྤྱད་པ་ལས་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་མཐོང་གིས་གསུངས་པ་ལྟར། བྱི་ནང་། གཞན་གསུམ་གྱི་དམིགས་གཏད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བུ།<sup>12</sup>

**རྒྱུ་དཔོན་ལག་ལེན།**

སྤྲོད་པའི་གང་ཞིག་ལ་དགོས་མཁོ་ཞིག་གསལ་བོ་སྤྲོད་པའི་སྤྱོད་པའི་ཡོད་ཆོག་ཅིང་། སེམས་ཁམས་དང་གཅིག་སྤྲོད་གི་ཚོར་བའང་ཡོད་ཆོག་ཀྱང་། ད་དུང་དེས་ཐབས་མཁུམས་ཀྱི་སྤོད་པའི་ལུགས་ལ་དང་སྤོད་པ་རྒྱས་ལ་ལུགས་མི་སྐབས་ལོང་གི་ཡོད། རྒྱ་མཚོན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སྤོད་པ་དེ་སྤྲོད་པའི་སྤོད་པའི་ཅུལ་ཁོངས་གསུམ་པ་དེར་བཞག་ཡོད། སྤོད་པ་ཞེས་པ་སྤོད་པའི་སྤོད་པའི་ཅུལ་ཁོངས་ལས་གང་ཐོབ་པ་དེ་ཉིད་ལག་ལེན་དུ་འགྲོལ་བའི་ཐབས་རྣམས་ལ་གོ་བ་དེ། ཅུལ་ཁོངས་འདིའི་ནང་རང་གཞན་ཆོགས་གསུམ་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་སྤོད་པའི་འདུ་ཤེས་དང་། ཁམས་དང་། རིག་ཅུལ་རྣམས་ལ་གོ་མས་འདྲིས་བསྟེན་ཞིང་། ཀུན་སྲོད་ལ་བྱུང་བ་བསྟེན་

<sup>9</sup> Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.  
<sup>10</sup> 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.  
<sup>11</sup> 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.



ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལ་དམིགས་པའི་ཤེས་རིག་སློབ་གསོ་ཞིག་ཡིན་ན་དེས་རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་གྱི་བྱས་ཅམ་རྣམས་གོང་སླེལ་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད་  
 སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་བྱས་ཅམ་རྣམས་ཀྱང་དེར་ཚུད་དགོས། སྐབས་འབྲེལ་འདི་དང་འབྲུར་སྐབས་“སྤྱི་ཚོགས་”ཞེས་པའི་ཐ་  
 ལྷན་དེ་འབྲེལ་གྱི་དོ་བདག་པོ་ཚུན་དབར་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་ལ་གོ་དགོས།

**མ་ལག་གི་བྱུང་ཁོངས།**

དེ་ལྟར་འདྲ་ཚོས་པན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་དེ་མི་གཅིག་དང་གཅིག་ཅེས་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་ཅིག་མིན། ཚུག་འཛིང་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པའི་དེད་ཅག་གི་འཛམ་སྐྱིད་  
 བདེ་འཛིག་རྟེན་ལ་བཟང་སྲོད་གྱི་ཚོགས་མ་ཐུན་འཇུག་སྤྱིན་པོ་ཞིག་འོང་བའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ལུལ་དེ་བསྐྱབ་པ་ལ་སྤྱིར་རྗེ་གཅིག་ལུས་མི་འདད་བར། དེས་ཅག་  
 གང་དུ་གནས་པའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ལ་གོ་རྟོགས་གཏོང་བྱིན་པ་ཞིག་རྟེན་པ་དེ་མང་གཞིར་བྱས་ཏེ་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་པའི་ཚོགས་མཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆ་  
 རྟེན་དེ་འདྲེས་པར་ཚང་དགོས། གནད་དོན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ལྷ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་འཇུག་སྤངས་མི་ཤེས་པའམ་བྱ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་གི་དུས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་འབྱུང་  
 སྲིད་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་ཉམས་ཚུད་བྱེད་སྤངས་པ་ཤེས་པར་བན་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ལ་འདྲེས་མཇུག་འབྲས་དན་པ་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།  
 སློབ་སློབ་རྣམས་གང་དུ་འཚར་ལོངས་འབྱུང་པའི་འཛམ་སྐྱིད་འདི་ཉིན་དེ་བཞིན་རྒྱུད་རྗེ་ཆེ་དང། གཅིག་འབྱུང་ཇེ་ཟབ། སློབ་ཚབ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་དང་མ་  
 འོངས་པའི་མི་རབས་རྣམས་ལ་འབྲུང་བའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ནི་ཁྲབ་ཆེ་ལ་ཕྱགས་རིང་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་སེལ་ཐབས་སུ་མཉམ་ཁུབ་རུབ་རང་བཞིན་ཅན་དང། སྤྱི་ཚོན་དུ་  
 མ་པན་ཚུན་སླེལ་སློར་ཅན། མ་ལག་གཅོད་འབྱུར་ཅན་གྱི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་དང་དཀའ་རྒྱུག་སེལ་སྤངས་གསར་བ་ཞིག་མཁོ་བ་རེད།

**ཅམ་ཁོངས།**

	མཐོང་སྒྲིབ།	ལྟོད་སྒྲིབ།	ཚུན་བཟུང་ལག་ལེན།
བྱུང་ཁོངས།	 <p>ཡིད་བྱེད་དང་ རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།</p>	 <p>རང་ལ་ དམིགས་པའི་བྱ་ཚུ།</p>	 <p>རང་ཉིད་ སྤངས་འཛིན།</p>
	 <p>པན་ཚུན་ བསམ་ཤེས།</p>	 <p>གཞན་ལ་ དམིགས་པའི་སྤྱིར་རྗེ།</p>	 <p>འབྲེལ་གཏུགས་ བྱས་ཅམ།</p>
	 <p>རྟེན་འབྲེལ་ལ་ བརྗེ་མཁོང་བྱེད་པ།</p>	 <p>འགྲོ་བ་མི་ གཅིག་འབྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས།</p>	 <p>ཚོགས་སློབ་དང་ གོ་ལ་ལྱི་ལ་པན་པའི་རྒྱུད་པ།</p>

བར་རིམ། 3 བྱུང་ཁོངས་དང་ཅམ་ཁོངས་རྣམས་ཀྱི་ལྷན་ཁྲིམས་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ཅམ་ཁོངས་གསུམ་དང་བྱུང་ཁོངས་གསུམ་སོ་དམིག་དུ་  
 བཞག་པ་ན་ལྷན་ཁྲིམས་ཚུན་ལ་ཡིན།

མ་ལག་གི་བསམ་གཞི་བྱེད་སྐྱོད་སྤེལ་དེས་དེང་རབས་འཛིན་ཏེན་ལ་ལྷག་པར་དུ་འཚམ་པའི་དཀའ་ཚོད་སེལ་སྐྱོད་སྤེལ་གསར་པ་གལ་གནད་ཅན་གྱི་མཁོ་སྤོང་བྱེད་  
གི་ཡོད། རྒྱ་གར་ཆ་པོའི་གནད་དོན་རྣམས་དཀའ་ངལ་ཁེར་རྒྱུ་གཅིག་ལ་མར་པའ་སྟེ་དེ་ནས་དཀའ་ངལ་དེ་རང་སེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ནི་གནས་སྐྱོད་སྤེལ་པའ་མོ་ཆེར་  
ནག་ཐོག་གཅིག་འཁེལ་ཞིག་མི་འོང་ལ། ཅི་སྟེ་འབྲུང་རུང་གནས་སྐབས་ཙམ་ཞིག་ལས་སུགས་སུ་པན་པ་ཞིག་མི་འོང་བས། དེ་ལྟ་བུ་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་མ་ལག་གི་བསམ་  
གཞི་བྱེད་སྐྱོད་སྤེལ་དེས་དཀའ་ཚོད་གཤམ་འབྲེལ་ཡིན་རུང་དེ་ཉིད་སྐབས་འབྲེལ་སོ་སོའི་ནང་བྱུང་དགོས་པའི་རྒྱ་ཅད་རྒྱུན་ཅི་རྣམས་ལེགས་པར་འཚོལ་བ་དང་། དེ་  
ནས་མ་ལག་དེ་ཉིད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དང་རྒྱུད་ལྷན་རྣམས་ལ་འཇུག་ནས་ད་ལྟའི་དཀའ་ཚོད་འདི་ཙམ་མིན་པར་མ་འོངས་པར་འབྲུང་སྲིད་པའི་དཀའ་ཚོད་རྣམས་ཀྱང་སེལ་  
བར་བྱེད། འཇུག་ཐབས་འདི་དང་། འདི་ཉིད་ན་ཚོད་མི་གཅིག་པའི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ཇི་ལྟར་བྲིད་དགོས་པ་བཅས་ནི་སྤྲིས་འབྲུང་གི་མ་ལག་དང་མ་ལག་གི་བསམ་  
གཞི་བྱེད་འབྲེལ་བའི་ལེ་ཚོན་རྣམས་སུ་རྒྱས་པར་སྐྱོད་ཡོད།

ཅལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྲབ་ཁོངས་གསུམ་ནི་རེ་འུ་མིག་གི་(པར་རིས་ ༡ པར་གཟིགས་)རྣམས་པའི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཤར་བྱེད་ཐུག་ ཐུག་ ཅལ་རེ་རེ་ནས་ཁྲབ་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་བརྒྱུད་ཐབས་ལམ་བསྟེན་ནས་སྤྲོད་གསོལ་བའི་སྤོང་བྱེད་བྱ་རྒྱུ་འཚམ་པ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བརྗོད་གཞི་ཁ་ཅིག་གཞན་གྱི་ཐོག་བསྐྱོད་སྤེལ་  
ཡོད་པ་དང་གཞན་ལ་སྤོང་བའི་ཙམ་བརྟེན་གྱི་ཡོད་པས་ཡིན། དཔེར་ན། སེམས་སྤོང་གི་གོ་རྟོགས་གང་ལ་གང་འཚམ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུའི་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནང་གི་ཡར་  
རྒྱས་ཀྱིས་སྤྲོད་ཚོགས་དང་མ་ལག་གི་ཁྲབ་ཁོངས་ནང་མདུན་སྤོང་བྱེད་པའི་སྤོང་བའི་ཆ་ཞིག་བསྐྱེད་ཏེ། སྤོང་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་སེམས་སྤོང་ལ་བརྟེན་པའི་གོ་  
རྟོགས་དེ་གཞན་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་མ་ལག་ཁོང་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུག། དེ་བཞིན་དུ་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཅལ་ཁོངས་སུ་ཐོབ་པའི་ཅལ་རྣམས་སྤྲིང་ཇི་དང་སྤོང་བའི་ཅལ་  
ཁོངས་སུ་ཞུགས་པ་ན་བཀོལ་སྤོང་བྱེད་ཅིང་དེ་དག་རྒྱ་སྤོང་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་འདེམ་བརྒྱུད་ཐབས་ལམ་དེ་གནད་དོན་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་སྤོང་བའི་དགོས་ཏེ་འདིར་  
དམིགས་ཤུལ་ནི་གྲུབ་ཆ་དགུ་པོ་ཆ་ཚང་གི་ལུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྣམས་པན་ཚུན་ཉ་ཅང་སྤེལ་ཏེ་གནས་ཡོད་པས་སོ།།



# མིང་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས།

## གོ་ཚོགས་རིམ་པ་གསུམ།

སྤྲོད་པ་གསེང་མིང་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་ཤིག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནང་སྤོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་འཛོན་ཅལ་སོ་སོའི་གཞི་ཅའི་གནད་དོན་ལ་གོ་ཚོགས་རིམ་པ་ལྟར་བཞུགས་པའི་གོ་ཚོགས་རིམ་པ་གསུམ་པོ་རིམ་གྱིས་བརྒྱུད་པར་མིང་ཐབས་དེས་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། (བར་རིམ་༣ བར་གཞིགས།) ལྷ་མཆོན་ནི། རང་གཤམ་གྱི་སྤོང་པ་ལྷགས་དང་རིན་ཐང་ཡང་ལྷགས་གཏོང་བར་ཤེས་ཡོན་ཅམ་གྱིས་མི་ཚོགས་པར། སོ་སོའི་དོན་ནམ་ཤེས་བྱ་དེ་དག་དོན་སྤྲུངས་ནས་གཤམ་ལྷན་ལ་འཇགས་པ་ཞིག་དགོས། རིམ་པ་དང་པོ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ནང་སྤོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཉན་པ་དང་། མྱོག་ལ། མོས་མོལ་ལ་ཞུགས་ལ། འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ། ཉམས་སྤྱོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤོང་གི་ཡོད། རིམ་པ་འདྲིའི་སྐབས་སྤོང་སྤྲུག་རྣམས་ལ་འཛོན་ཅལ་དང་འགྲེལ་བའི་གཞི་ཅའི་གནས་ཚུལ་དང་ཉམས་སྤོང་གསལ་བོར་སྟོན་ཞིང་། དེ་དག་དེ་ལ་གོ་ཚོགས་སུ་སྤྲུག་ཚོགས་པ་ཞིག་སྐྱེ་བར་མོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



བར་རིམ། ༣ མིང་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས།

ཤེས་བྱའི་རིམ་པ་འདྲི་མེད་ཏུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲི་ཅམ་གྱིས་འདད་གི་མེད། ལྷ་མཆོན་ནི་འདྲི་ལྟའི་ཤེས་བྱ་དེ་དུང་ཡང་གཤམ་ལྷན་ཏུ་འཇགས་མེད། སྤོང་སྤྲུག་ལ་དུང་སོ་སོའི་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བརྗོད་དོན་ཁག་ལ་བཞག་དབྱེད་མཐུན་ལྱེད་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་ཐབས་ལམ་སྟོན་ཚོགས་པའི་སྤོང་བྱས་ནས་དེ་དག་རང་གི་གནས་སྤངས་ཐོང་ལག་བསྟར་དགོས་པར་སྐུལ་ལྷན་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་སྐྱེ་ཐུབ། དེ་ཡང་ཤེས་བྱ་དེ་དག་སྤོང་སྤྲུག་སོ་སོའི་མི་ཚེ་དང་འཚོ་བ་དོན་དང་སྤྲེལ་ཏེ། ལྷ་ཏ། དངས་ཤེས་སོང་ཟེར་བའི་སྐབས་ཤིག་ལ་ཟེད། རིམ་པ་དེའི་ཚེ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་བམ་གོ་



བཅའ་མེད་པར། འདྲི་བཞུགས་ལ་ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་སྐྱེ་བས་ཉེ། དོན་དེ་ལ་དེས་བརྟེན་པ་ཡིན་པས་དེ་སློབ་སྦྱོར་པར་གི་ཡོན་ཏན་དུ་སྦྱར་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་  
བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་སློབ་གསོའི་སྲོང་ཚན་སོ་སོའི་ནང་རྟོགས་སད་བྱེད་སློང་སྟེང་ཅིག་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་འདི་རྣམས་དུས་དང་ལྷན་དུ་ཐོབ་  
པར་གྲོགས་བྱེད།

ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་དེ་དག་ཐོག་མའི་ཆར་བརྟེན་པོ་མེད་པ་ཡོད་སྟེ། དེར་བརྟེན་དེ་རྣམས་གཤེས་རྒྱུད་གི་ཡོན་ཏན་དང་སོ་སོའི་ཁྲུང་གཤེས་གཉིད་ཚུགས་པ་ཆགས་  
སྟེང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གོས་པའི་སྟེན་རྒྱ་དེ་དེས་བར་དུ་བྱ་དགོས། དེའི་བྱིར་དགོ་ཆུང་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབ་གཞི་འདིར་གཉོགས་པའི་དབྱེད་སློང་གི་ལག་ལེན་གི་  
སློབ་པའི་སྟེང་ལེས་འདི་རྣམས་བརྟེན་པོ་བཟོ་བར་སློབ་མ་རྣམས་ལ་གྲོགས་བྱ་དགོས། འདིས་རིམ་གིས་སློབ་བྱུང་གི་རིམ་བར་འབྲིད་ཐུག། གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་བཟུང་  
མ་རྣམས་སོ་སོའི་མཚམས་སུ་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་ལ་རྟོག་དབྱིང་གི་བསམ་བཤམ་མ་ཐུན་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁྲིད་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་གཟུགས་འདིས་གཞན་དོན་རྣམས་ལ་སློབ་མས་རང་སློབ་པའི་ཀྱིས་འཇུག་དགོས་པ་ལས་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ཀྱི་ལྷན་པོ་སྟེང་གི་སྟེན་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཤེས་  
ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་དགོ་ཆུང་གི་བྱ་བའི་མ་ཐུན་སྦྱོར་མི་སྣའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་མིན། སློབ་མ་ཚོས་སོ་སོའི་དུ་བལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་  
སེམས་བཤད་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་སྐྱེལ་མ་གཏོང་གི་ཡོད། ཚུལ་འདི་ནི་ཤེས་རབ་རིམ་བཤམ་གསུམ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེད་ཚུལ་གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན།



བར་དེས། ༧ སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྣམས།

**སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ།**

གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་བཤམ་གསུམ་སོ་སོ་དེར་ཡོན་ཏན་དང་ཆལ་གསར་པ་འཛོམས་པ་དང་རྒྱུད་ལ་འཇུགས་པའི་མ་ཐུན་རྒྱུ་དུ་སྤྱི་སློབ་གསོས་སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་  
བཞི་ལོས་འཛིན་བྱེད། (བར་དེས། ༧ གཞིགས།) སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་དག་ནི་སྤྱི་སློབ་གསོའི་བརྗོད་བྱ་དང་ཆལ་སྤྱི་ཚོགས་པ་རྣམས་ལ་འཇུག་པ་དང་། དེ་  
དག་ལ་རྟོག་དབྱིང་གིས་གཞུགས་པ། དེ་རྣམས་གཤེས་རྒྱུད་ལ་འཇུགས་པར་བྱེད་པའི་འཇུག་སློབ་གཙོ་བོའི་བྱ་བ་ཆ་རྣམས་ཡིན། དེ་དག་ལ་སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་  
བོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་རྣམས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཁྲིད་དུ་མཛོན་གསལ་དོད་པོར་ཡོད་དགོས་ལ། ལས་འཆར་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཁྲིད་དུ་བསྟེ་གཞན་པས་ཡོན་ཏན་དང་གོ་  
རྟོགས་རྣམས་རྒྱང་གཞི་བརྟེན་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ཏུ་དུས་ཀྱི་བསྟོན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་ཆགས་པ་དང་མེ་ཟེ་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བར་གྲོགས་བྱེད།

སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྣམས་ལས་དང་པོ་ནི་ “རྟོག་དབྱིང་གི་བསམ་བཤམ་” དེ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ནི་རིམ་བཤམ་ཚང་མའི་ནང་སྤྱི་སློབ་གསོའི་ཆ་ཤེས་མེད་ཐབས་མེད་པ་  
ཞིག་ཏུ་བྱུང་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་སློབ་གསོའི་ནང་རྟོགས་དབྱིང་གི་བསམ་བཤམ་སློབ་གཉོད་པ་ནི་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལ་གོ་བ་གཉིད་ཟབ་པོ་དང་ཞིབ་མ་  
ལོན་བྱིར་བརྗོད་གཞི་ཁག་ལ་རིག་པའི་ལམ་ནས་དང་། ལྷ་ཚུལ་འདྲེ་མིན། ལོ་བསྟུན། བསྟོ་སྦྱང། དེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐབས་ལས་བརྒྱུད་དེ་འཚོལ་ཞིབ་དང་བརྟེན་

དབྱུང་བྱེད་པར་གོ་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོག་ལོངས་སྤོངས་ལ་མ་བཞུགས་པའི་བཟང་སྲོད་ཤེས་སྲོད་ནང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་སྟེ། ལས་འཆར་འདིའི་ནང་རྒྱུད་ལ་  
སྲོད་ཐབས་བྱེད་པའི་མས་སྲོད་དང་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཤེས་རྒྱ་ཞེས་པ་བྱིན་པ་བཅས་ཀྱིས་སྟེ་འཇུག་མི་སྲུང་ལ་ཡང་འཇུག་སྟེ་ནས་མར་བཀོད་པ་བཤད་པ་ལྟ་བུའི་སྒོམ་ནས་  
ཀྱང་བྱེད་མི་སྲུང་། འོན་ཏེ་སོ་སོའི་ཉམས་སྲོད་དང་དངོས་སོའི་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པར་གོ་རྟོགས་བརྟན་པོ་ཞིག་ལོན་པའི་མང་གཞིའི་ཐོག་ནས་སྟེད་དགོས་པ་  
དང་ཡང་རྒྱས་གཏོང་དགོས། དེའི་འབྲས་བུར་སྟེ་སྒོམ་གསའི་སྲུང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོག་ལོངས་སྤོངས་དོན་དང་ལྡན་པའི་དགག་སྒྲིབ་ཀྱི་  
ཚོས་ཉིད་དང་ཡང་དག་པའི་རིག་པའི་ལམ་ནས་ལས་སྲུང་ལུགས་པ། ལན་འཕྱིག་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་གནད་ལ་ཞེས་པའི་འདི་བའི་སྲུང་རིམ་ལ་དབྱེད་ཞེས་  
བྱ་རྒྱུ་སྒོམ་སྒྲིབ་ལ་སྒྲུབ་ལུགས་གཏོང་བ་བཅས་ཚུད་ཡོད། དེའི་ནང་ད་དུང་ཤེས་ཚད་ཀྱི་དཀྱིལ་ཡངས་བསམ་སྒོམ་སྟེ། འོན་ཏེ་འབྲས་བུར་སྟེ་སྒོམ་གསའི་ཚེ་ལ་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་  
བསམ་སྒོམ་དང་། མི་གཅེག་གི་ཡོན་ཏན་དེ་རྟོག་ཏུ་ཉི་ཆེ་བ་དང་ཚད་ཅན་ཡིན་པས་དེ་ལ་གནས་ཚུལ་དང་ལྟ་ཚུལ་གཞན་གྱིས་ཁ་སྐོན་བྱེད་ཐུབ་པའི་དེས་པ། རང་གི་ལྟ་  
ཚུལ་ནམས་དུས་ནས་དུས་སུ་ཡང་རྒྱས་དང་འགྲུར་བ་འགྲོ་བུ་ཡིན་པའི་དོས་འཛིན་ཞིག་ལ་ཟེར། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་སྲོད་སྟེན་སོ་མེད་པར་གཉིས་སོའོ་དང་།  
བཟོ་སྐྱེད། ཚོད་པ་ལ་འཇུག་པའི་ལུས་ལ་འཕེལ། སེམས་སྲོད་སྟེན་སོ་ཡོད་ན་དེ་ལྟའི་བྱ་བར་གཞུགས་བྱེད། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཆེ་གོ་མོ་ཞིག་སོ་སོའི་དམ་བཅའ་ལ་སྟུག་  
པར་ཆགས་པ་འཕམ་ཤེས་རྒྱུ་རིག་རྒྱ་གསར་པ་ཡོད་སྟེ་སྟེད་པའི་ཆ་ལ་མཐོང་རྒྱ་ཉམས་པའི་ཆེ་བཟོ་སྐྱེད་སོགས་གནད་ལ་ཞེས་པོ་མི་ཡོང་བ་ལྟ་བུ་རེད།

སྲུང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཉིས་པ་ནི། དབྱེད་སྒོམ་གྱི་ལག་ལེན་ཡིན། དབྱེད་སྒོམ་གྱི་ལག་ལེན་ཞེས་པ་སྒོམ་པ་ནམས་ཀྱིས་ནང་གི་སྲོད་པ་ལ་ལུན་བསྐྱངས་ནས་  
ཡིད་བྱེད་གཏང་དེ་སོ་སོའི་ཤེས་སྲོད་དུ་རྒྱུད་པའི་བརྗོད་གཞི་དང་ཅལ་ནམས་ལ་གོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་རྟེན་པ་དང་རྒྱུད་ལ་འཇུགས་པར་བྱེད་པའི་བྱེད་སྒོམ་ནམས་ཡིན། འདི་  
དག་ནི་གང་ཟག་དང་སོའི་སྲོད་བརྗོད་གཞི་དང་གིས་ཡིད་བྱེད་དང་། རྟོག་ཞིག་ དབྱེད་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ཞིབ་བཅས་བྱས་པ་ལས་རྟེན་པའི་དངོས་སོའི་ཁྱད་ཚོས་  
ནམས་སྒོམ་སྒྲིབ་རང་རང་གིས་དངོས་སུ་སྲོད་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལྟའི་སྲོད་བརྗོད་ནང་ལུས་ཚོར་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ་དང་། དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་  
བ། བསམ་པ་དང་སྲོད་པ་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱད་ཅིག་གི་རང་བཞིན་ལ་དོ་སྣང་བྱུང་བ། སོ་སོའི་ལུས་སེམས་ལ་ནམས་རྟོག་དང་སེམས་སྲོད་བྱེད་ཐུག་པས་ལུགས་རྒྱུན་སྲོད་ཚུལ་  
ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་གཏོགས་ཡོད། ཡིད་བྱེད་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེད་སྒོམ་ལག་ལེན་གྱིས་དབྱེད་ཞིབ་དང་རྟོག་དཔྱད་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེད་སྒོམ་རིགས་གཉིས་པ་  
ཞིག་ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། བརྗོད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱུན་བསྐྱེད་ཏེ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་ཅིང་དེར་བྱོགས་མང་པོ་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ་  
ལྟ་བུ་རེད། མོས་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་སྒྲིབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ལག་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་དབྱེད་སྒོམ་ཉམས་ལེན་ཡིན་ལ། མོས་བྱུང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་བསམ་བྱུང་གི་དེས་ཤེས་དང་  
མཐར་སྐྱོན་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པར་གཏོང་བར་ཏུ་གཏོང་བའི་ཐབས་གཙོ་བོ་འདྲེ་ཡིན། སྒོམ་བྱ་འགའ་ཞིག་གིས་དབྱེད་སྒོམ་ཉམས་ལེན་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་  
བརྟེན་པའི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཚུལ་དུ་འཇུག་པར་དགའ་པོ་བྱེད་སྟེ་ཅིང་། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་ཚོས་ལུགས་དབང་འབྲེལ་བ་བཏགས་པ་  
རྒྱ་མཚའ་དུ་བྱས་ནས་དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་སྟེ། སྒོམ་བྱ་འགའ་ཞིག་གིས་ད་ལྟའི་སྲུང་བྱའི་འཕེལ་རྒྱས་དང་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་གི་གོ་རྟོགས་གཞི་ལ་བཞག་  
ནས་ཉམས་ལེན་ལུགས་ལེན་འདི་རྒྱུས་དེས་རྟོགས་ཤེས་སྲོད་ལ་སྐྱེད་པའི་དམིགས་གཏང་སྲོད་པའི་ཉམས་སྲོད་གི་དོ་བོར་བལྟ་བར་གངས་གཟུང་བྱེད་སྟེ།

སྲུང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་པ་ནི། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡིན། བྱ་རིམ་གྱི་རྒྱས་གཞུག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེས་བཟང་སྲོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་  
འཇུག་པ་དང་། སེམས་སྲོད་གི་གོ་རྟོགས་སང་པའི་ཐོག་ནས་དེས་འདི་ལ་བྱོགས་མང་པོ་ནས་འཇུག་སྐབས། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བཞུགས་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་སྒོམ་གསའི་  
ནང་གསལ་པའི་སེམས་སྲོད་དང་དེ་མིན་བརྗོད་གཞི་གཞན་གྱི་སྒོར་གྱི་ཚན་ཅལ་ཐང་དགོ་ཆུན་དང་སྒོམ་སྒྲིབ་གཉིས་ཀས་རིམ་གྱིས་གོ་རྟོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་  
གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། འདིར་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་སྟེ་སྒོར་གྱི་འཕྲིན་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་  
གོ་རྟོགས་རྟེན་པའི་ཐོག་ནས་དབྱེད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་ཟེར། བྱེད་ཐུག་ཏུ་སྟེ་དངོས་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་  
ནང་གི་བརྗོད་གཞི་ཁག་གཅིག་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བཞུགས་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཤེས་སྲོད་ནང་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ཚོས་སྒྲིབ་གི་རྒྱ་ཆ་དང་ཉ་ཅང་འབྲེལ་ཆགས་པ་ཞིང་འོང་  
དེས། བཟང་སྲོད་ཤེས་སྲོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆའི་ཁོངས་སུ་མཁོ་སྒོར་བྱས་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་། ལུང་ལྟའི་སྟོག་དེབ། སྐབས་དོན་ཁག་ལ་དགོ་ཆུན་རྒྱས་ཅིས་  
ཀྱང་བྱེད་ཚུབ་པ་ཞིག་ཏུ་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བཞུགས་པའི་བཟང་སྲོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་སྲོད་གི་ཐབས་ལམ་ནི། ཐབས་ལམ་དང་བརྗོད་དོན་ཁག་གསལ་  
བར་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་ལ་མ་མཐར་ལ་གོ་བ་སྐྱེད་བྱ་ཆགས་ན། འདིར་བསྟན་པའི་བརྗོད་དོན་ལ་གོ་བ་ལེགས་པ་དང་། སྒོམ་སྒྲིབ་དང་དགོ་ཆུན་གཉིས་ཀར་སྒོམ་ཚན་  
དེ་དག་ལ་འཇུག་རྒྱུ་ར་སེམས་ལུགས་འབྲེལ་བའི་ཡིན། སྒྲིབ་བཏང་གི་ཉམས་སྲོད་དང་རྒྱུན་ཤེས་དང་འདྲ་བར་ཚན་རིག་གིས་བཟང་སྲོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་ག་  
གོ་མོ་ཞིག་ལ་སྐྱེད་མོང་གི་གཞི་རྒྱུན་ཞིག་བསྐྱེད་ཞིང་། དེ་ནི་རིག་གཞུང་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱོགས་རིམ་བྱལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞེས་  
པའདྲ་དངོས་ཐོག་སྲོད་འདིས་ཀྱི་རྟེན་དོན་དང་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱས་གཞུག་སྟེན་ཅིང་བརྗོད་པའི་ཐོག་ལ་མང་གཞི་བྱས་སྐབས། སྲུང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཚན་

རིག་དང་མ་ཐུན་པའི་ལྷ་ཚུལ་གྱིས་ཉོན་པོ་འཕྲོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ཡང་ཕན་འདོགས་པར་བྱེད་དོ། །འདིས་ད་དུང་གང་ཟག་དང་པོའི་སྐྱེད་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དམིགས་གཏོང་སྒྲོལ་བ་དང་ལ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ངོས་ནས་ཁ་སྐོང་གི་ཚུལ་དུ་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་པས། དགོ་གནས་ཚུལ་དེས་པར་དུ་བྱེད་ཚུབ་པ་ཞིག་བཟང་སྒྲོང་ཤེས་སྒྲོང་གི་བརྗོད་དོན་རྣམས་ལ་གོ་ཉོན་མེད་ཆེད་པར་དང་བུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྙེད་པར་བྱེད།

སྐྱེད་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཞི་པ་དང་མཐའ་མ་“མཉམ་ཞུགས་ཤེས་སྒྲོང་”ཡིན་ཞིང་། མ་སྐྱེད་འདི་ནི་ཤེས་སྒྲོང་གི་ཐབས་བྱས་དང་ཐབས་ལམ་སྐྱེན་ལ་མཉམ་ཞུགས་རང་བཞིན་ཅན། རྒྱུད་འཇགས་སྐབས་ཤིག་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། དེ་ནི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ནང་སྒྲོབ་སྐྱེད་ལ་སྒྲོབ་གཉེར་མ་ཐུན་སྐྱེད་སྒྲོང་མོད་ཀྱི། དངོས་སུ་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཅང་མེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཉོན་པོ་འཕྲོད་ཁག་ལས་སྒོག་པ་རེད། དཔེར་ན། (རྒྱ་ཁག་སོ་སོའི་ལས་གཞི་དང་། སྒྲོབ་མས་སྤེལ་བྱེད་བཅོ་སྒྲིང་། མཉམ་མ་ཐུན་གྱི་ཅེད་མོ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་) མཉམ་ཐུབ་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་དང་། (སྐྱེ་ཆུང་དང་། རོལ་མོ། ཚེས་བྱིས། འཁྲབ་སྟོན་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་) གསར་གཏོང་གི་རྣམ་འགྲུལ། (ཞབས་ཞུའི་ལས་འཆར་ལྟ་བུ་) མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཞུགས་དགོས་པའི་ལས་གཞི། (རང་བྱུང་ཁོར་ལུག་གི་ལས་གཞིའི་ནང་ཐང་ཀར་འཇུག་པ་སོགས་ཀྱི་) སྒྲོང་བ་ཅུང་རིག་པ་སྒྲོང་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད། མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྒྲོང་བ་ནི་སྐྱེད་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཞན་གྱི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་བ་མ་ཟང་སྒྲོབ་སྐྱེད་ཚོས་གང་སྐྱེད་པར་འདེ་སྒྲོང་དུ་འཇུག་པ་དང་། དེ་ལ་དངོས་སམ་སྒྲོང་བ་ཡང་ན་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཚོལ་ཞིབ་འཕེལ་བྱེད་འཇུག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། རང་གིས་འཆར་སྐོའི་ཐོག་ནས་གང་སྐྱེད་པར་རྣམས་ཉམས་ལེན་དུ་སྤྲིལ་ཐབས་བྱས་ན་གང་འདྲ་ཡོད་དམ་སྐྱེད་པའམ་ཡང་ན་སྐྱེད་ཅིག་གཉིས་པར་ཡིད་ལ་བྱེད་སྐབས་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ལ་ཞུགས་ན་སྐྱེད་པར་ལྷ་སྤྲུ། སྐྱེད་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཞན་ལྷན་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྒྲོང་བའང་སྒྲོབ་སྐྱེད་རྣམས་གོ་ཉོན་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་སྟེ། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ། བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ། སྒོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་བཅས་ལ་རིམ་བཞིན་འཕོ་བར་ཕན་འདོགས་ཤིང་བཀོལ་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

**དམིགས་ལུལ།**

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྒྲོང་བཅས་སྒྲོབ་ཐབས་ཀྱི་སྒོམ་གཞིའི་ནང་གི་ཆུལ་ཁོངས་གསུམ་སོ་རེ་རེ་དམིགས་ལུལ་ཆེན་པོ་རེ་དང་འབྲེལ་ཡོད། (པར་རིས། ༥ པར་གཟུགས།) དམིགས་ལུལ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མངོན་པར་འདོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་སྒྲོབ་སྐྱེད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཆེད་འཇུག་པའི་འཇུག་བྱེད་ཅིག་ཏུ་མ་དམིགས་

དམིགས་ལུལ།	
<b>སྒྲོབ་སྐྱེད།</b>	སྒོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཆེད་པར་དང་བསམ་པ་ལ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཡིད་བྱེད་དང་སྒོ་བྲོས་རྒྱས་པ་དང་། གཞན་དང་གཞན་གྱི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐྱེད་ལ་སྒོ་བྲོས་རྒྱས་པ། སོ་སོའི་མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གནད་དང་། ཁོང་རྣམས་གང་དུ་འཚོ་སའི་ཁྲབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ཁྲབ་ལ་སྒོ་བྲོས་རྒྱས་པར་དེས།
<b>སྐྱེད་རྒྱུ།</b>	སྒོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་སྒྲོང་འཕྲོད་བརྟེན་དང་བདག་སྒྲོང་གི་ཆུལ་ཡར་སྐྱེད་གཏོང་བ་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་མཉམ་སྐྱེད་དང་སྐྱེད་སྐྱོབ་སམ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་རྒྱུ་སྐྱེད་པ། ས་ལྷོགས་གང་སར་མི་ཐབས་ཅན་ལ་རིན་ཐང་བཅུ་བའི་འགྲོ་བམི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་ལུག་སྤོང་སྐབས་སྐྱེད་པ་བཅས་ཡིན།
<b>སྐྱེད་པ་ལག་ལེན།</b>	སྒོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེད་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལྷན་ཆུང་ཆུང་ལ་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ཀུན་སྒྲོལ་དང་མི་ཕན་པའི་ཀུན་སྒྲོལ་རྣམས་སོ་སོར་འབྲེད་པའི་རྒྱས་པ་རྩེ་བའི་ལུ་ཐོབ་སྐབས་སྐྱེད་པ། གཞན་དང་རྟེན་དུ་བྱེད་པས་སྒྲོང་དང་དོན་སྤོང་ལྷན་པའི་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་རྒྱས་པ། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྲི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཁག་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་སྤྲིའི་ནང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྲི་ཚོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བསྐྱེད་པའི་བྱ་གཞག་ཁག་ལ་གནད་སྤོང་གྱིས་འཇུག་པའི་རྒྱས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད།

པར་རིས། ༥ ལྷེ་ཤེས་ཡོན་སྒྲོབ་གསོའི་དམིགས་ལུལ།

བད་ ལྷོ་བ་གཉེར་བྱེད་ཚོགས་ཀྱི་བརྗེ་སྤོང་ཞིག་ཏུ་རེ་བ་བརྒྱད་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་བཅས་ལྷོ་བ་ཐབས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་རེ་རེ་འདྲ་ན་ དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྤྱིར་སོ་དང་ཡུན་གནས་སྤུང་པའི་རྒྱས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། དམིགས་ལུལ་དེ་དག་ལས་མཐོང་རྒྱས་པ་ལྟར། ལྷོ་བ་སྤྱུག་གི་ཤེས་ཡོན་མཛུགས་ཀྱི་ རྒྱུད་རིམ་མིལ་ཤོའི་ནང་རྒྱས་པ་དེ་དག་ལྷུ་མ་སྤྱད་གོང་མཐོར་བཏང་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མིག་དཔེ་སྤྱིར་བྱ་རྒྱུར་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་བཅས་ ལྷོ་བ་ཐབས་ཀྱིས་མོས་མ་སྤྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

བར་རིམ། ༤ ཡུན་སྤུང་རྒྱས་པའི་ཆུལ།

<p><b>ལྷུང་ཆ། ཡིད་བྱེད་དང་དབང་རྒྱུད་དང་ཤེས།</b></p> <p>༡༽ ལུས་དང་ཚིང་བ་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ། ལུས་ཀྱི་ཚིང་བ་ནས་ཤེས་ཤིང་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནས་སེམས་དལ་དང་བདེ་ཐབས་ལ་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་ཚུལ་ཤེས་པ།</p> <p>༢༽ སེམས་ཚུང་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ། རང་གི་རྒྱུད་ལ་སེམས་ཚུང་སྤྱི་བཙུན་པ་ན་དེ་དག་ལ་ཡིད་གཏོང་ཅིང་། དེ་དག་གི་དབྱེ་བ་དང་འགྲུབ་ཚད་ལོས་བརྒྱུད་པ།</p> <p>༣༽ སེམས་ཀྱི་ས་ཁ། སོ་སོའི་ཉམས་ཚུང་དང་། ད་ཡོད་ཀྱི་སེམས་ཚུང་དཔེ་ག་རྣམས་ལ་འབྲུག་ཏེ་སེམས་ཚུང་རྣམས་སྤྲེ་ཚན་དུ་དབྱེ་རྒྱས་པ།</p>	
<p><b>ལྷུང་ཆ། རང་ལ་དམིགས་པའི་བ་ཆ།</b></p> <p>༡༽ ལྷུང་ལ་དོན་དང་འབྲེལ་བ་སེམས་ཚུང་རྣམས་པ། གཞི་ཅིའི་དགོས་མཁོ་དང་། འདུ་ཤེས། བསམ་སློབ་འབྲེལ་སོ། གནས་སྤངས་བཅས་ཀྱི་ལྷུང་ལ་འབྲེལ་སོ་སོའི་གཞིགས་ཏེ་ སེམས་ཚུང་འཆར་ཚུལ་ཤེས་པ།</p> <p>༢༽ རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་རྒྱུག་དང་ལེན། སོ་སོའི་རང་ཉིད་དང་སོ་སོའི་སེམས་ཚུང་གི་ལྷུང་ལ་འབྲེལ་སེམས་པའི་སྤོང་རྒྱུད་དེ་དག་དང་ལེན་དང་། རང་གིས་རང་ལ་ཉམས་ཚིང་ ལེན་རྒྱ་ལྷོད་པར་བྱེད་པ།</p>	
<p><b>ལྷུང་ཆ། རང་ཉིད་རྣམས་འཛིན།</b></p> <p>༡༽ ལུས་ཁམས་སྤྲོམས་པ། གནས་སྤངས་སྤྱི་དང་སྤྲུག་པར་དུ་སེམས་དལ་གྱིས་ནོན་པའི་ཆེ་བདེ་ཐབས་གང་ཡིག་ཅི་ཡིག་ཡོད་པར་ལུས་སོ་དང་དབང་ཙམ་ ལག་ལ་ཚིང་འཛིན་བྱེད་པ།</p> <p>༢༽ དམིགས་གཏང་ཚིང་འཛིན་དང་རྟོལ་རྒྱུག་ཚིང་འཛིན། རྣམ་གཤམ་མེད་པའི་སྤོང་རྒྱུད་ལའི་དཔོན་པོ་ལོ་ལོ། ལས་དོན། ཚུང་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ་དང་བསྐྱོར་བར་བྱེད་པ།</p> <p>༣༽ སེམས་ཚུང་ལ་ཁ་ཁོ་རྒྱུད་པ། རྟོལ་རྒྱུག་དང་སེམས་ཚུང་ལ་བཟང་ཚོགས་ཀྱི་ཡ་ལན་སྤོང་བ་དང་། སོ་སོའི་སྤྱུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ཀྱི་མ་སྤོང་རྒྱུད་ལའི་ ཚུང་ལས་དང་བསམ་སློབ་འབྲེལ་སོ་རྣམས་སྤོང་བ།</p>	
<p><b>ལྷུང་ཆ། རན་རྒྱུན་བསམ་ཤེས།</b></p> <p>༡༽ རྒྱུགས་སྤྱི་དང་གཤེས་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ། ར་ཚོའི་རྣམ་སྤྱི་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་གཤེས་དེ་རོས་བརྒྱུད་བ་དང་། ར་ཚོའི་མི་ཚོའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་གྱི་ཡོད་པ་དང་ཁོ་ ཚོས་བྱེད་འགན་སྤུང་བ་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ།</p> <p>༢༽ གཞན་དང་བྱུང་མོང་འབྲུག་པའི་གནས་ལྷགས་བསམ་པ། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ། སེམས་ཚུང་དང་ལུས་སོའི་གནས་བབས་ཡོད་པ། རྒྱུན་མོང་གི་ཉམས་ཚུང་ གཞན་ལྟ་བུ་གཞི་ཅིའི་ཆ་ནས་གཞན་དང་རྒྱུན་མོང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་བརྟེན་མཐོང་བྱེད་པ།</p> <p>༣༽ རྒྱ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་ལ་བརྟེན་མཐོང་བྱེད་པ། གཞན་དང་རྒྱུན་མོང་དུ་སྤྱར་པའི་གནས་ལྷགས་ཀྱི་ཁོངས་སྤུག་ཟག་སྤྱིར་སོ་སོ་དང་དུ་ལག་སོ་སོའི་རྒྱ་ཚོགས་རང་བཞིན་ དང་། རྒྱུན་མིན་གྱི་རྣམ་པ། མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་རྣམས་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་མཐོང་བྱས་ཏེ་ཁྱད་པར་དེ་རྣམས་དང་དེ་དག་གིས་ར་ ཚོའི་མི་ཚོ་སྤྱུག་ཏུ་གཏོང་བ་བཅས་ལ་གྲུས་བརྟེན་སྤོང་བ།</p>	

ཡུལ་ཆུང་། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ལྗོངས་ཤིག།

- ༡༽ སྐབས་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་ལྷོད་ཤེས་པ།  
གནས་སྐབས་ལ་བསྟུན་ནས་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་ཁོ་ཚོའི་ལ་ལན་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་པ་དང་། རང་དང་འདྲ་བར་གཞན་གྱི་  
ཚུད་ལའང་དགོས་མཁོས་བསྐྱེད་པའི་ཚོར་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་ཤེས་པ།
- ༢༽ བྱམས་པ་དང་སྤྱོད་རྗེས་བཅའ་བཞུགས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྤྱོད་པ།  
བྱམས་པ་དང་སྤྱོད་རྗེས་ལོན་ལ་རིན་ཐང་དུ་བཞུགས་ནས་དེ་ནས་ས་རང་གཤིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྤོང་བར་བྱེད་པ།
- ༣༽ བཟང་པོའི་གོམས་གཤིས་གཞན་རྣམས་ལ་བཅའ་བཞུགས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྤྱོད་པ།  
དགོངས་ཡངས་དང་། བརྗོད་པ། ཚོགས་ཤེས། གཏོར་སེམས། ཁེངས་སྐྱུང་ལྟ་བུའི་བཟང་པོའི་གཤིས་ཀྱི་དང་སྤྱོད་སེམས་ལྷོད་པ་  
གི་རིགས་ལ་རིན་ཐང་སྤྱོད་དེ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བ།



ཡུལ་ཆུང་། འབྲེལ་གཏུགས་རྒྱུ་རྩུལ།

- ༡༽ མཉམ་སྦྲེང་དང་བཅས་ཏེ་ཉན་པ།  
གཞན་དང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་མཐེལ་བྱིན་པ་རྟོགས་པའི་ཆེད་ཡིད་གཏང་དེ་ཉན་པ།
- ༢༽ ཐབས་ལ་མ་བས་པའི་འབྲེལ་ལམ།  
རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་རྒྱུ་སྤོབས་སྤེལ་པའི་སྤྱོད་ལྟ་བུའི་ཆེད་སྤོབས་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་པ།
- ༣༽ གཞན་ལ་ཕན་ཚུན་གྱི་བྱེད་པ།  
གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་རང་གི་འདོད་ཐང་དང་འཚམ་པའི་རོགས་རམ་བྱེད་པ།
- ༤༽ ཚིང་རྒྱུག་ལ་བཟང་སྤྱོད་པ།  
ཚིང་རྒྱུག་ལ་བཟང་སྤྱོད་པའི་ལ་ལན་དང་། མཉམ་ཁུབ་དང་། འཕྲིག་འཇགས། འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་ཡོད་བར་མཐུན་སྦྲེད་བྱེད་པ།



ཡུལ་ཆུང་། རྟན་འབྲེལ་ལ་བཅའ་བཞུགས་ཏེ་བྱེད་པ།

- ༡༽ རྟན་འབྲེལ་གྱི་མ་ལག་ཤེས་པ།  
ར་ཚོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྟན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་། མ་ལག་བསམ་གཞིགས་གི་ཐབས་ལམ་རྟོགས་པ།
- ༢༽ མ་ལག་ལ་གཞིགས་པའི་རྟོ་བདག་སོ་སོའི་གནས་བབས་ཤེས་པ།  
རྟོ་བདག་ཡོངས་རྫོགས་མ་ལག་གི་སྤོབས་འབྲེལ་ཞིག་གི་ནང་གཞན་ལོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་མ་ལག་ལ་དང་། མ་ལག་གི་སོ་  
ཚོར་ཤུགས་རྒྱུ་སྤོབས་ལ་བཅས་རོས་བཟུང་བ།



ཡུལ་ཆུང་། འཕྲོ་བ་མི་ཤེས་ཏེ་བྱེད་པའི་ལྗོངས་ཤིག།

- ༡༽ ཀུན་གྱི་གཞི་རྒྱུ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གནས་བབས་ལ་བཅའ་བཞུགས་ཏེ་བྱེད་པ།  
འཕྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྒྱུ་འདྲ་མཉམ་གྱི་རང་བཞིན་མཐོང་བའི་སྣོད་དང་གཅེག་གྲུ་དུ་འཇིག་པའི་འདུ་ཤེས་དེ་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་  
ཚོགས་སྤེལ་མཚམས་ལས་བརྒལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཡོངས་ལ་རྒྱ་སྤྱོད་བྱེད་པ།
- ༢༽ མ་ལག་གིས་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་གཞོན་འབྲེན་ཚུལ་ཤེས་པ།  
བཟང་པོའི་རིན་ཐང་སྤེལ་བའོ། ཡང་ན་ཚིང་རྒྱུག་གི་རྩ་བར་གྱུར་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་འདྲ་མཉམ་མིན་པའི་འདོད་ཚུལ་སྤེལ་བ་ལྟ་  
བུའི་སྤོབས་མ་ལག་གིས་རིག་གཞུང་དང་སྤྱོད་ཚོགས་ཀྱི་བཞེད་པའི་རིམ་བར་ཚོའི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་གཞོན་འབྲེན་ཚུལ་ཤེས་པ།



ཡུལ་ཆུང་། ཚོགས་སྤེལ་དང་གོ་ལ་སྤྱོད་ལ་ཕན་པའི་ལྗོངས་ཤིག།

- ༡༽ ཚོགས་སྤེལ་དང་འཇམ་སྤོང་སྤྱོད་ལ་བཟང་སྤོབས་ཀྱི་འབྲུང་བ་འབྲེན་པར་དང་རྒྱལ་འདོད་པ།  
རང་གི་རྒྱལ་པ་དང་རང་ལ་ཡོད་པའི་གོ་སྤོབས་གཞི་ལ་བཞག་སྤྱོད་རང་ཉིད་རྟོ་བདག་གིས་སམ་མཉམ་ཁུབ་ལྟ་བུའི་སྤོབས་བཟང་  
སྤོབས་ཀྱི་འབྲུང་བ་འབྲེན་པའི་རྒྱལ་པ་སོ་སོར་ཡོད་པ་ཤེས་པ།
- ༢༽ ཚོགས་སྤེལ་དང་གོ་ལ་སྤྱོད་ལ་ཕན་པའི་ལྗོངས་ཤིག།  
སོ་སོའི་སྤྱོད་ཚོགས་སམ་འཇམ་སྤོང་སྤྱོད་ལ་གཞོན་པའི་གནད་དོན་ལག་ལ་སྤོབས་རྣེ་ཞིང་མཉམ་ཁུབ་ཁུབ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་དཀའ་  
རྒྱུ་སྤེལ་ཐབས་ལ་བསམ་པ་དང་གཞིལ་བ།



ཡུན་སྐབ་རྒྱལ་ཚལ།

ཡུན་སྐབ་རྒྱལ་ཚལ་རྣམས་གྲལ་རིམ་མཐོ་བའི་ཤེས་སྣོད་གི་སྦྱངས་འབྲས་དང་འབྲེལ་བའི་ དེའི་ནང་ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྣོད་པོ་རྣམས་སྦྱངས་ནས་ལག་བསྟར་ བྱས་ཆེས་སློབ་མ་རྣམས་གིས་གང་བྱེད་སྐབ་པ་དང་བྱེད་དགོས་མིན་གསལ་ཁ་འདོན་པར་བྱེད། འོན་ཏེ་སྤྱིར་ལོ་ཚད་དང་འཛིན་རིམ་ལ་དཔག་བའི་སྦྱངས་འབྲས་ དང་དེ་དག་འབྲེལ་བྱེད། རྒྱ་མཚན་ནི། ཡུན་སྐབ་རྒྱལ་ཚལ་དང་ཤེས་བྱའི་རིགས་གང་ཞིག་སློབ་སྦྱོང་གིས་ལུས་སྦྱངས་ཆོ་ཁ་ཕྱིར་དེར་ཕྱོགས་སྐབ་པ་དང་། ཚེ་གཅིག་ ཏུ་བྱེད་པ། མཐར་འདྲེས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཉམས་སྤོང་དང་མི་ཚེ་ཉིལ་པོའི་ཉམས་སྤོང་བྱང་གི་ཐོག་ནས་དེ་དག་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་སུ་སྦྱར་ཐབས་བྱེད་ རྒྱས། (བར་རིས། ༦ བར་གཟེགས།) སློབ་གཞི་འདིའི་ནང་ཡུན་གནས་སྐབ་པའི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་སློབ་གཞིའི་ནང་གསེས་ཀྱི་འཛིན་ཚལ་པའི་འོག་ཏུ་འབྲེལ་བཞེད་ བྱས་པ་དང་དུས་མཚུངས་ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྣོད་པོ་རྣམས་འདྲིའདྲེས་སུ་དོ་སྣང་གི་ཡུལ་དུ་མེད།

སྤྱི་སློབ་གསའི་གྲུབ་ཚད་པའི་འོག་ནང་། རོས་བྱང་གི་ཤེས་རབ་དང་། བསམ་བློ་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱ། སློབ་བྱང་གི་ཤེས་རབ་བཅས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་ལ་གསལ་གསལ་གྱི་སྣོད་པའི་ མ་གུར་སྤེལ་དུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པ་རྣམས་གིས་དགོས་པའི་ཀྱི་ཚ་སྤོང་ཁག་ཏོ་སློབ་བྱས་ཏེ། སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཏོང་ཐབས་ཏུ་གཏོང་བྱིང་རོགས་རམ་ བྱེད་པས་ན། ཁོང་ཚོར་རོས་བྱང་གི་ཤེས་རབ་སྤེལ་བྱེད་པའི་དུས་ཤིག་ལྟར་དང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གོ་མས་འདྲིས་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུད་དེས་ཤེས་པའི་ཤུགས་ཆེ་དུ་ གཏོང་གི་ཡོད། བར་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྣོད་པོ་དང་ཡུན་གནས་སྐབ་པའི་རྒྱལ་པོ་ཚོར་ཞིབ་མཐོང་གསལ་ཁ་ཤེས་པོ་འདོན་མོད་ཀྱི་སྤྱི་ཤེས་སྣོད་ནི་བཞེད་ཁབ་ཅིག་ ཏུ་འཆར་བཞེད་བྱས་མེད། རི་སྤིང་དག་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་ཤེས་སྣོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམིགས་ལུལ་དང་སྤེལ་ཐབས་བྱེད་ པའི་དེས་ཤེས་ཁག་གསལ་པོར་རྟོགས་པ་དེ་སྤིང་དུ་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བེད་སྤོང་བྱེད་ཀྱིས། གང་ཡིན་ཞེས། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་ཤེས་ སྣོད་ཀྱི་གྲུབ་ཚད་རྣམས་ལ་སློབ་སྦྱོང་གི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་གྱི་རྒྱུ་དང་མ་གུར་སྤེལ་སློབ་ཤེས་ཀྱི་གནད་ལ་སྤོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཅི་མཆིས་ གྲང་དེ་ལག་བསྟར་གྱི་རྒྱུ་ནི་དག་གཞན་ལ་རག་ལས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་ཤེས་སྣོད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ རབ་པ་ཞིག་གི་དམིགས་ལུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚལ་དང་རིན་ཐང་རྣམས་ལོང་མཐོན་གཏོང་སྦྱང་འཆར་བཞེད་བྱས་སྤོང་བའི་ཚལ་ཞིང་གི་འཛིན་ཚལ་རྣམས་པན་ ཚུན་གཡས་གཞོགས་གཡོན་འདེགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་དང་། ཚལ་ཞིང་ས་གཅིག་ནང་གསལ་བའདད་བྱས་པའི་བཞེད་གཞི་ཞིག་ཚལ་ཞིང་ས་གཞན་གཉིས་དང་འབྲེལ་ བ་བཞེད་རྒྱ་དག་གིས་སྐབ་པ་པའི་པར་དུ་ཤེས་དགོས། དེར་བརྟེན་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་ཤེས་སྣོད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྤོང་བའི་ཤུགས་ཤིག་ནི། དེས་ཚལ་ ཞིང་ས་གསལ་པོ་པའི་འོག་ནང་གི་ཚལ་གཙོ་བོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་མཐོ་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



# སྒྲིག་གི་ཁྲུབ་ཁྲིམས་ལ་འཇུག་པ།

ཁྲུབ་ཁྲིམས་གསུམ་གྱི་དང་མོ་ནི་སྒྲིག་གི་ཁྲུབ་ཁྲིམས་དེ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་སློབ་མ་སྒྲིག་གི་ནང་གི་འཛིག་རྟེན་ལ་གོ་བ་རེད།<sup>13</sup> ཁྲུབ་ཁྲིམས་འདིའི་ནང་སྤེལ་ཡོད་སློབ་གསོའི་རྩ་ཁྲིམས་གསུམ་མོ་དེ་ཡིད་བྱེད་དང་བདག་རིག་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་ལྡན་དང་ཉེན་སྲུངས་འཛིན་བཅས་ལྷན་ཆ་གསུམ་གྱི་སློབ་སློབ་ཁྲིམས་ལོད། འདི་རྣམས་འདིར་མདོར་བསྟུན་ཏེ་བཞུགས་ཅིང་གཤམ་དུ་ཚན་པ་སོ་སོར་བྲེ་སྟེ་རྒྱ་སྤེལ་པར་འབྲེལ་བཞུགས་ཡོད། ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཞེས་པ་ལྟས་སེམས་གྱི་གནས་བབས་རྗེ་གསལ་དུ་རིག་པའི་ཕྱིར་དེ་དག་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ་དང་། གནས་བབས་དེ་དག་གིས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་ངམ་དང་། བདེ་ཐབས། སེམས་མྱོང་སོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གང་ཡིན་སྟེན་པ་བཅས་ལ་གོ་བ་ཡིན། གང་ཟག་དང་མོ་འཇུག་ལྷན་གྱི་དོན་ལྟས་སོ་སོའི་ལྟས་དང་སེམས་ལ་ཐད་ཀར་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བས་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དོ་འཕྲོད་པ་ཅམ་མ་ཟད་དེའི་ནང་དུང་གང་ཟག་གསུམ་པའམ་ལྷན་གྱི་ལྟ་ལྟའི་ཕྱི་ཐོག་ནས་སེམས་མྱོང་གི་སློབ་ལ་སློབ་བའང་ཚུད་ཡོད། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲུལ་སྤེལ་འདོད་པའི་སེམས་མྱོང་གི་རྣམ་གཞག་ལ་གོ་བ་སྤེལ་སོ་ཞིག་ཆགས་པ་ལ་འདིའི་ནང་སེམས་མྱོང་གི་དབྱེ་བ་དང་ཁྲུབ་ཁྲིམས་སློབ་ཚུད་ཀྱི་ཚུད་ཡོད། སེམས་མྱོང་དང་ལྟས་ཚོར་མདོན་དུ་གྱུར་པའི་ཆེ་དེ་དག་ལ་གང་ཟག་དང་མོའི་ལྟ་སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དོན་འཛིན་ལྷན་པའི་ལྟས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲུལ་འདི་དང་མཉམ་སྲེབ་བྱས་ཆེ། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་མྱོང་རྒྱས་ལོན་གྱི་གཞི་ཅའི་རྒྱུ་གཞི་སྤྲོད་པ་རེད།

གཞི་རྟེན་དེའི་ཐོག་བསྐྱེད་པའི་ལྷན་ཆ་གྱི་མ་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤེས་རང་རང་གི་སྤྲོད་པའམ་འབྲེལ་ཆེ་སའི་ནང་དུ་སེམས་མྱོང་སོ་སོ་ལ་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་གྱི་སློབ་སློབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིའི་ནང་སེམས་མྱོང་རྣམས་རྒྱ་མཚན་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་དང་མི་སྤྲོད་བཟུང་། དེ་དག་ལ་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། དགོས་མཁོའི་དབང་གིས་སྤེལ་འདོད་དོན་དོན་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཚུད་ཡོད། སློབ་སྤྲོད་ཆོས་སོ་སོའི་འདུ་ཤེས་དང་། ལྟ་ལྟའ། དགོས་མཁོ་བཅས་ཀྱིས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སེམས་མྱོང་ལ་ལན་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཤེས་པ་ན་དོན་འཛིན་ཐོབ་པ་དེས་སེམས་མྱོང་གོ་རྟོགས་གཏོང་བའམ་ལ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་སྤེལ་བྱ་འཇུག་གི་ཡོད། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་གནས་བབས་རང་ཉིད་ཀྱིས་དོན་ལེན་བྱེད་པའི་ལྟས་པ་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ལའང་བྱེད། སེམས་མྱོང་རྣམས་ཕྱིའི་རྒྱུ་ལོན་ལས་མ་ཡིན་པར་གཞི་ཅའི་རྒྱུ་ལས་ཀྱང་བྱེད་པ་ཤེས་ན། སེམས་མྱོང་གང་མྱོང་བཞིན་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་མྱོང་བ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་སློབ་འདོགས་བྱེད་པ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཐོག་གཏོང་བྱེད་

<sup>13</sup> 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.




པ་བཅས་སྨོན་ཏུ་སོང་ནས། རྫོང་རྒྱལ་གྱིས་ཁ་ནང་དུ་སྤྲོད་པ་ནས་དོན་དངོས་དང་མ་ཐུན་པའི་སྨོན་ཏུ་ཆུལ་ཞིག་གོང་མཐོང་གཏོང་ཕྱིར་ཤེས་བྱ་དེ་བེད་སྨོན་གཏོང་བུལ། སྨོན་ཏུ་ཆུལ་དེས་རང་གིས་རང་ལ་བརྟེན་མཐོང་དང་རང་གི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་བུལ་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེད་པར་ལན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་གི་ལན་ ཆུན་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་བརྟེན་གཞི་གཉིས་ནི་སེམས་སྲོང་གི་སྐབས་འབྲེལ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་རང་ཉིད་ངོས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཉིས་ཡིན།

**ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།**

མྱེར་གྱི་ཁྲུལ་ཁོངས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་ནི། རྫོང་རྒྱལ་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བརྟེན་གཞི་སྨོན་ཏུ་ཆུལ་ཤེས་པའི་མཐོན་སུམ་གྱི་ཤེས་པ་དང་ལུས་ སེམས་ཐང་གང་ཐག་གསུམ་པའི་གོ་རྟོགས་བྱུང་སྐྱེལ་བུལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་སེམས་སྲོང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་སྤྲོད་པ་ལ་གོས་པ་དང་སོ་ཆགས་ཡོད། གཞན་ཡང་ རྫོང་རྒྱལ་གྱིས་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་སེམས་གཏང་ནས་ཁོང་ཁོ་སྤྲོད་པའི་སེམས་སྲོང་སོ་སོའི་སྲོང་བའི་ཐོག་ནས་ཐང་ཀར་ངོས་འཛིན་བྱ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། དུས་ མཚུངས་ཁོང་ཁོ་ནི་སེམས་སྲོང་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ལས་དེར་མཐོང་ཐོས་ལས་བྱུང་བའི་གོ་བ་(intellectual understanding)ཞིག་སྟེད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ ཡོན་དེ་དག་(གང་ཐག་དང་པོའི་མཐོན་སུམ་གྱི་སྟེད་དོན་དང་གང་ཐག་གསུམ་པ་ལས་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན་)བྱུང་སྐྱེལ་བྱེད་པས་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་ བར་འགྲུར་བ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་དེ་གཉིས་ལ་ལུལ་ཅན་གྱི་དང་ལུལ་གྱི་ཞེས་བརྟེན་ཉམང་ཚོགས་ལྟེ། དང་སོ་མཐོན་སུམ་དང་སྲོང་བ་ལ་བརྟེན་པས་ནང་ནས་བྱུང་བ་ དང་། ཕྱི་མ་ཕྱི་རོལ་ནས་གང་ཐག་གཉིས་པ་བརྒྱུད་དེ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། (ལུལ་ཅན་གྱི་ཞེས་པའི་སྨོན་སྤངས་འདིའང་རང་ཉིད་སྐྱེད་ཀྱི་སྲོང་བར་གོ་བ་ལས་བསམ་ ཆུལ་ལས་འཆར་སྐྱང་ལ་མི་གོ་བ་ཤེས་དགོས།) དེར་བརྟེན་ལུལ་ཅན་གྱི་ཞེས་པའི་ནང་བདེ་བ་དང་། ཁོང་ཁོ། ཡང་ན་ཚོད་པ་སོགས་ཀྱིས་ང་དང་། ངའི་ལུས་། ངའི་ སེམས་བཅས་ཀྱི་ནང་ཐན་གཞོན་འདྲེན་པ་ལ་དོ་སྐྱོང་ཡོང་བ་དང་། ལུལ་གྱི་ཞེས་པའི་ནང་སེམས་སྲོང་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེ་དག་ལ་སྦྱིར་གོ་རྟོགས་སྟེད་ པ་དེར་ངེས་ཤེས་སྟེད་པ་ཆུད་ཡོད། (ཚན་རིག་གི་སྟེད་དོན་ལྟ་བུའི་ནང་།)

གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་གི་བརྟེན་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་ནི་ལུས་དང་ལུས་ཚོར་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ། སེམས་སྲོང་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་བཅས་ཡིན། དེ་དག་དེ་རེ་ནས་ལུན་བུལ་རྒྱུ་སྤྲོད་པ་ལྟར་དུ་འབྲེལ་ཚོགས་ (དཔེ་རིས་ 6 ལ་གཞིགས།) པ་དང་། དེ་དག་རྒྱུད་པའི་ཐོག་ནས་ཐན་ཐོགས་དང་བེད་སྨོན་ཆེ་ལ། གཞན་ དང་ལྷན་དུ་བསྐྱབས་ནའང་ལན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དང་སོ་གཉིས་ནི་དོ་བདག་གི་ལུས་དང་སེམས་དངོས་སུ་རྟོགས་པའི་རྫོགས་སྐྱེལ་བ་ལ་གོ་ཞིང་། གསུམ་པ་ནི་ སེམས་དང་སེམས་སྲོང་གི་སྦྱི་ལྗོན་གི་གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་བ་ལ་གོ་ཚོགས།

ཁྲུལ་ཁོངས།	ཕྱིར།	བྱུང་ཆ།
ཚུལ།	རྫོགས་ཤིང་།	ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།
 <p data-bbox="416 1671 616 1765"><b>ཡིད་བྱེད་དང་ རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།</b></p>		<p data-bbox="798 1391 963 1424"><b>ཡུན་བྱུང་བུས་ཚུལ།</b></p> <p data-bbox="748 1447 1342 1588"><b>1</b> ལུས་དང་ཚོར་པ་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ། ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་རྣམས་ངེས་ཤིང་འབྲེལ་བརྟེན་བྱེད་པ་དང་། དེ་རྣམས་ སེམས་ངལ་དང་བདེ་ཐབས་ལ་རྟེན་སྤོང་འབྲེལ་ཆུལ་ཤེས་པ།</p> <p data-bbox="748 1610 1342 1751"><b>2</b> སེམས་སྲོང་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ། རང་གི་རྒྱུད་ལ་སེམས་སྲོང་སྐྱེས་པ་ན་དེ་དག་ལ་ཡིད་གཏོང་ཅིང་། དེ་ དག་གི་དཔེ་བ་དང་ཐག་ཚད་ངོས་བརྒྱུད་བ།</p> <p data-bbox="748 1789 1342 1930"><b>3</b> སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ། སོ་སོའི་ཉམས་སྲོང་དང་། ད་ཡོད་ཀྱི་སེམས་སྲོང་དཔེ་གཞུགས་ལ་སྦྱར་ ཉེ་སེམས་སྲོང་རྣམས་སྐྱེ་ཚན་དུ་དཔེ་རྒྱུས་པ།</p>



ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་ཡོན་ཙམ་གྱིས་མི་འདད་བར། སོ་སོའི་ནད་སེམས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་ཀྱིས་ཁ་སྐོང་བྱེད་དགོས། སློབ་སྦྱོང་ཚོས་སེམས་སྤོང་རིག་པའི་སློབ་ལོ་ཉེ་དུ་  
 ལྟ་སེམས་སྤོང་གང་འཆར་བ་ན་དེ་དག་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་དང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་བའི་རྒྱས་པ་དེ་གོང་སྤེལ་གཏོང་དགོས། སེམས་སྤོང་རྣམས་ཉ་ཅང་སྦྲེབ་སེམས་ཚེན་  
 བོ་ཆགས་སྐབས། དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་དབང་དུ་བསྟུ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ཅིང་། ཐུན་ཕྱིས་སུ་འགྲོད་པའི་གཞིར་འགྲུར་བའི་བྱ་བ་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་རྒྱས་པ་དང་ལྗན།  
 སེམས་སྤོང་རྣམས་ཉ་ཅང་འཕེལ་སྤུང་མོ་ཡིན་ན་ཡང་། དེ་རྣམས་མེ་སྟག་རྒྱུད་ལྷན་གྱི་རྒྱུ་དུ་འགོ་བཙུགས་ནས་མེ་བྱང་ཚེན་པོ་ལྟར་དུ་འགྲུར་འགྲོ་གི་ཡོད། མེ་སྟག་  
 རྒྱུད་རྒྱུར་མཛོན་དུ་འགྲུར་པའི་སྐབས་སུ་བཟུང་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཁ་གཏུང་གཞོག་རྒྱུ་དང་ལ་མ་མཆེས། འོན་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་སེམས་  
 སྤོང་དང་ཚོར་བ་རྣམས་གནས་སྐབས་དེ་ལ་མཛོན་དུ་འགྲུར་བཞེན་པའི་སྐབས་དེར་རིག་པའི་རྒྱས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་འདི་  
 བོ་སྤོང་རྒྱ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དུ་ཡོད་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན། སེམས་སྤོང་རིག་པའི་སློབ་ལོ་ཉེ་སྤྱིར་རྗེའི་ཅལ་ཁོངས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྟོགས་པར་གོང་སྤེལ་གཏོང་  
 རྒྱ་ཡིན་ནའང་། འདིར་ནི་སེམས་སྤོང་དང་ཚོར་བ་སྤྱི་རིམ་བཞེན་དེ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ་དང་། རེས་པ། འགྲེལ་བཞེད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་ལྟ་བུའི་ཐོག་མའི་ལག་ལེན་  
 རྣམས་སྤོང་གི་ཡོད།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། ལག་ལེན་ནམ་སྤོང་བཟུང་དེ་རིག་པ་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་ནི་སློབ་སྦྱོང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་སེམས་སྤོང་དངོས་སུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ། སློབ་སྦྱོང་སོ་  
 སོའི་སྤོང་བའི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་སྤྱིར་བྱེད་པའི་གཞོགས་འདེགས་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་གོ་རྟོགས་དེ་བྱི་རོལ་ནས་གང་ཟག་གཉིས་པ་ཞིག་བརྒྱུད་དེ་  
 སློབ་མི་སྐབས་ལ། སློབ་སྦྱོང་དོ་བདག་སོ་སོས་སོ་སོའི་སེམས་སྤོང་ལ་དོ་སྣང་སྤྱད་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དངོས་སུ་རྟོགས་ཏེ་བྱེད་པའི་སྤོང་བཟུང་དེ་  
 འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དན་པ་ཉེ་བར་འཛོག་པའི་སྤོང་བཟུང་ལྟ་བུ་པན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

སེམས་སྤོང་དང་ཚོར་བ་དེས་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་ས་ཁ་ཡོད་པ་དེས་པན་ཐོགས་ཚེན་པོ་བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་བྱུང་བ་འདྲིའི་ཡུན་སྐབས་རྒྱལ་ཅལ་ཐ་མ་དེ་ཡིན། སེམས་ཀྱི་ས་  
 ཁ་ཞེས་པ་སློབ་པའི་རྒྱུད་ལ་སེམས་སྤོང་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་བབས་ཀྱི་གོ་དོན་རྗེ་ཟབ་ཏུ་སོན་པའི་སྤྱད་དུ་བཀོལ་སྤོང་བྱེད་པའི་མ་ཐུན་དཔེ་ཞིག་ཡིན། ས་ཁ་འདྲིའི་  
 མཐའ་མའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སྤྱིར་བཏང་བྱི་དངོས་པོའི་ས་ཁ་ལྟར། སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སེམས་སྤོང་གི་ས་བབས་ཐོག་ཁ་སྤྱིར་སྐབས་སུ་རྒྱུར་རྒྱུར་རྟོགས་པར་སྤྱད་  
 རྒྱས་པའམ་ཆ་རྒྱུན་མཁོ་སྤོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། རང་ཅག་གི་ལུས་པོ་དང་འབྲེལ་ལམ་ཐོག་སེམས་སྤོང་གི་འཕགས་རྒྱུན་ཐང་ལོ་ནར་འཆམ་པའི་རིག་པ་དང་མ་ཐུན་པའི་  
 རྒྱ་ཆའམ་མ་ཐུན་རྒྱུན་པོ་སྤོང་བྱས་ཏེ། བཟོ་སྐྱེད་དང་བསམ་ཞེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ལ་ས་ཁ་འདྲི་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ལམ་སྟོན་  
 བྱ་སྦྱོང་། སེམས་ཀྱི་ས་ཁ་འདྲིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་སེམས་སྤོང་གི་སྤྱི་ཚན་འདྲ་མིན་དང་། དེ་དག་གི་ཁྲུང་ཚོས་སྤུང་མོང་བ། སེམས་སྤོང་དེ་དག་གི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་བཅས་  
 སློབ་སྦྱོང་ཚོས་ངོས་འཛིན་སྐབས་ཚེད་འཆར་སྤོང་དཔེ་གཟུགས་མཁོ་སྤོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འཆར་སྤོང་དཔེ་གཟུགས་དེ་དག་ནི་ལོ་ན་ཉ་ཅང་རྒྱུད་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་  
 ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གཞི་རིམ་ཞིག་ཡིན་གྱིན། འོན་ཏེ་ཆེས་ཉེ་དུས་ཀྱི་ཚོན་རིག་གི་ཉམས་ཞེས་དང་ལོ་ན་གན་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཚོའི་ཆེད་དུ་སེམས་དང་སེམས་སྤོང་གི་དཔེ་  
 གཟུགས་གཞན་མང་པོ་ཡོད་ལས་སྤོང་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

དཔེར་ན། སེམས་སྤོང་རྣམས་སེམས་སྤོང་གི་སྤྱི་ཚན་སོ་སོར་སྤེལ་ནས། སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་སྤོང་གི་ཁྲུང་ཚོས་དང་། ཁྲུང་བར། འཕགས་ཚད་འདྲ་མིན་ཙམ་ས་  
 ཟད་དེ་དག་གི་སྤུང་མོང་གི་ཁྲུང་ཚོས་བཅས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད། ད་དུང་སེམས་སྤོང་པམ་ཆེ་བ་རང་བཞིན་གྱིས་གཞོན་ཚབས་ཅན་ཞིག་མིན་པར། སྐབས་དོན་དང་  
 གནས་སྤངས་མེ་མ་ཐུན་པའི་ཁྲོད་དུ་མཛོན་དུ་འགྲུར་སྐབས་གཞོན་འཆོ་ཅན་དུ་འགྲུར་བ་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་ཤེས། འདིགས་སྤངས་ལ་མཚོན་ན། རང་ཅག་ཉེན་ཁ་ལས་སློབ་  
 ཐུབ་ན་དགོ་མཚན་ལྟར་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་མོང་གྲང་། སེམས་ཁབ་བྱ་དགོས་པའི་མཚན་སུ་སྤོང་བས་སྐབས་གཞོན་འཆོ་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་སྤོང་ཐོག་  
 ཞེས་འཇུག་གནད་མཁན་གཙོ་བོས་སེམས་ཁབས་རིག་པ་སྤོང་བ་སྤྱི་ཚན་ལེགས་པའི་ཞེས་ཀྱིས། “སེམས་སྤོང་གི་ས་ཁ” ཞེས་པའི་དེ་ཐོག་གི་མཛོན་ཅིག་གསུངས་པའོ་  
 གནད་པ་དེ་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་སེམས་སྤོང་གི་སྤྱི་ཚན་དང་རིག་པ་འདྲ་མིན་སྐོར་སྤོང་བྱེད་སྐབས་པན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་སྐབས་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་  
 བས་སེམས་སྤོང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱས་པ་གོང་མཐོར་འགྲོ་ངེས་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད།<sup>16</sup>

སེམས་ཀྱི་ས་ཁ་སེམས་སྤོང་གི་གོ་རྟོགས་སྤྱིར་བཏང་བ་ལ་ལམ་སྟོན་ལྟ་བུ་བྱེད། དཔེར་ན། ཞེ་སུན་པ་ནི་ཉ་ཅང་དག་པོ་མིན་པའི་སེམས་སྤོང་གང་ཞིག་ཁོང་ཁོའི་རྒྱུན་  
 བྱེད་རྒྱས་པ་དང་། ཁོང་ཁོར་དག་པ་སྤྱིར་བཏང་བས་ཁོ་རྒྱུན་ལས་ཁོ་རྒྱུན་མི་བཟོང་བ་འབར་བའི་རྒྱུན་བྱེད་པ་རྟོགས་པས། སེམས་སྤོང་གི་གནས་སྤངས་དབང་དུ་བསྟུ་མི་  
 ཐུབ་པ་མ་ཆགས་པའི་རྒྱུན་སེམས་སྤོང་མོ་རྣམས་སློབ་སྦྱོང་གིས་ངོས་འཛིན་སྐབས་པན་ཐོགས་ཆེ། སེམས་སྤོང་ཐང་གང་ཟག་དང་སོ་ཞིག་གི་དཔུང་ཞིབ་དང་

<sup>16</sup> <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions>





རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་པ་དང་། ཁོང་ཚོའི་དཀའ་ཚེགས་དང་། དེའི་རང་བཞིན་དང་ཙམ་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཤེས་ན། སློབ་སྤྲུག་གིས་ཀུན་སྐོར་དང་བཅས་གཏོང་ཚབས་ཆེ་བའི་  
སེམས་བྱུང་དང་སྐྱོད་ལམ་ལས་བརྒྱུ་གིས་བཞུགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དང་དུས་མཚུངས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ལས་དོན་ནམ་ཡང་ན་སློབ་སྤྲུག་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་གྱིས་  
བྱུང་རྒྱལ་དུ་བཅོས་པའི་ཚད་གཞིར་བསྐྱེད་རྒྱུའི་ལུས་པ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སོ་སོའི་རིན་ཐང་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང། དེ་ལྟ་བུའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྒྱུན་ལ་མ་བརྟེན་པའི་  
རིན་ཐང་གི་ཚོར་བ་དེས་སོར་རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་པར་རྒྱབ་རྟེན་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་གྲུབ།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོང་སྐྱོད་སྐྱོབ་གསལ་བྱེད། སློབ་པས་དང་དཀའ་ཚུགས་རིགས་ཁག་གཅིག་གི་བརྒྱུག་ཏུ་མེད་པའི་གནས་བབས་ལྟ་བུའི་བརྒྱུད་གཞིའི་  
ཐོག་ལ་བསམ་ཞེས་བྱས་ཏེ་སྐྱོབ་སྤྲུག་གིས་རང་གི་རྒྱུད་སྤྲུག་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་སྤོང་བརྟེན་གྲུབ། ཐམས་ཅད་ལས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་། རྟལ་ཏུ་རྒྱུལ་ཁོབ་པ།  
ཐམས་ཅད་ཤེས་པ། ཡང་ན་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཅེ་ཡང་མི་ཤོར་བ་ནི་མི་སྲིད་དོ། །མདོར་ན། ཡིད་ཚད་དང་། ཁ་གཏད། ལོ་རྒྱུལ་བཅས་ནི་འགོག་ཏུ་མེད་པའི་མི་ཚེའི་དོན་  
དངོས་ཤིག་ཡིན། དོན་དངོས་དེ་ལ་བསམ་པས་སེམས་ཤུགས་གཅོག་མཁན་ལྟ་བུར་སྤང་སྲིད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ཀུན་སྐོར་ཉམས་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་སོར་རྒྱུད་ཀྱི་  
ལུས་པ་སྐྱེལ། རྒྱུ་མཚན་ནི་སྐྱོབ་སྤྲུག་གིས་སོ་སོའི་དམིགས་ལུལ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་འབྲས་ཤོར་ལ་གདོང་ལེན་གྱི་བཟོན་པ་དང་། བཟོན་འབྲས། ལུས་པ་  
བཅས་དགོས་པ་ཤེས་རྟོགས་ལེགས་པ་འོང་། ལྷོད་གྲུང་དང་། གཉོད་རྒྱུད་ཚད་བཀག་སྐྱོན་ཅན་གྱི་རང་བཞིན། ཐར་ཀླ་བ། ལ་བ། འཆེ་བ་བཅས་ནི་གཡོལ་ཐབས་  
མེད་པའི་འཕྲོ་བ་མིའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆགས་ཤིང་། དེ་དག་གི་ཐོག་བསམ་ཞེས་བྱེད་པས་རང་རྒྱུད་ལ་གོ་རྟོགས་རྣལ་མ་ཞེག་བསྐྱེད་ནས་དཀའ་ངལ་  
འཕྲད་སྐབས་དེ་ལ་གདོང་ལེན་ཚགས་ཚུད་པ་བྱ་རྒྱུའི་ཡུལ་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དངོས་ནས་འབད་བཟོན་སྤོང་མེད་བྱས་ནའང་། འབྲས་བུ་པལ་ཆེ་བ་ནི་རྒྱུ་དང་  
རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་པ་ལས། མང་པོ་ཞིག་རང་གི་ཚོར་འཛིན་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་འགྱུར། དོན་དངོས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་སྐྱོབ་སྤྲུག་གིས་རང་དོས་ནས་  
གང་བྱེད་ཐུབ་པ་གསལ་སོར་འཕྲོད་ནས་དེ་ལ་དཔག་པའི་འབད་བཟོན་བྱེད་ཐུབ་སྟེ། བྱ་དངོས་ལ་གདོང་སྐོབ་སྤང་དང་གཞན་ལ་སྐྱོན་སོར་འབྲུག་ཐུབ།

རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤ་ཆའི་ལག་ལེན་ནང་རང་གིས་རང་ལ་བརྟེན་བྱེད་པ་རྒྱུད་ཅིང་། མ་ཟད་དེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྐྱོབས་ཤུགས་དང་། སོར་རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་པ། སློ་  
སྐྱོབས་བཅས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ནི་གནས་སྤངས་ལག་སོ་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་ཐོག་རྒྱ་བྱེད་པ་མིན་པར། རང་གི་ལུས་ཤུགས་དང་རང་དོས་ནས་  
རྒྱ་ཆེ་བའི་དངོས་དོན་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ལེ་རྟེན་སྤྲུག་ལུས་པའི་ཐད་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་དཔུང་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད། དེའི་ཐད་སྐྱོབ་གསོ་མ་བྱུང་ན།  
སྐོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་རང་ཚོས་བྱེད་ཐུབ་ཚོད་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སྟེ། ལུགས་པ་འབྲུང་སྲིད། དེ་བཞིན་དུ་ལུགས་ཤུགས་ཞན་སོར་ཚོར་སྲིད་ཅིང་བྱ་བ་གང་ཞིག་  
ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྐྱོད་ཐུབ་པའི་སོ་སོའི་ལུས་པ་དེ་འདྲིས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། འབྲས་པམས་པ་ཐུབ་བསྐྱེད་སྐྱེན་པས། “རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤ་ཆ་སྐྱོང་བའི་སྐབས་  
སོ་སོའི་འཛིན་རྟེན་གྱི་བྱ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་བྱུང་འབྲས་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེ་ཚོས་སོ་སོར་ཚོད་བགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་ལ་རང་ཉིད་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འབྲུང་རྒྱུ་འདྲིས་  
དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། དེ་ཚོས་བཟོན་པ་དང་། གོ་རྟོགས། བྱམས་སེམས་དང་བཅས་སོ་སོའི་སྐྱོན་ཆ་དང་ལམ་སྐྱོང་མ་བྱུང་བ་རྣམས་དོས་ལེན་བྱེད་དགོས། དེ་ཚོས་སོ་  
སོའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འཕྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་བབས་ཐོག་ནས་ལྟ་དགོས། དེར་བརྟེན་རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤ་ཆ་ནི་རང་མཐོང་དང་མི་འབྲ་  
བར། གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བའམ་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་ཚོར་སྤང་ཐབས་ལོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང་། བཟང་ཕྱོགས་ནས་དེ་དག་ལ་སྐྱོ་ཁ་ཕྱོགས་དགོས། མཐར་ཁ་ནང་དུ་  
ཕྱོགས་ནས་བྱུང་པོ་བྱས་ཏེ། རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤ་ཆ་སྐྱོང་པས་དེ་ཚོའི་གནས་སྤངས་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་གོང་མཐོར་གཏོང་གི་ཡོད།<sup>18</sup>

སྐྱོམས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་མཐུན་ནི་རང་ཉིད་གང་ཡིན་པ་ལ་བྱུང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཞེས། རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤ་ཆའི་གཡོལ་ཆེའི་རྣམ་པ་ཞིག་ཡིན། སྐྱོབ་སྤྲུག་གི་སེམས་ནང་མན་  
པ་ཅན་གྱི་དུ་རྒྱལ་ཞིག་སྐྱེ་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་ནི་སྐྱོམས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་མཐུན་དང་འགལ་མི་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐྱོམས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་མཐུན་ཞེས་པ་རང་གིས་རང་ལ་བརྟེན་  
པའམ་ཁྱེད་གསོད་བྱེད་པ་ལ་མི་གོ་བར། རང་གི་ལུས་པ་གང་ཡོད་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ཚོད་བགས་བྱུང་པོ་བྱེད་བཞག་ཅིག་ཡིན། ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆ་འཛོགས་  
བྱེད་པ་ལས་ལྡོག་སྟེ། སྐྱོམས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་མཐུན་ནི་བྱུང་འབྲས་དང་བྱ་གཞག་གཞེངས་སུ་ཐོན་པར་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་བརྒྱུད་  
དང་རང་གིས་རང་ལ་སྤང་བའི་གཉེན་པོ་འམ་ཁ་གཏད་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྐྱོམས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་མཐུན་གྱིས་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བའི་ལྡོག་རྒྱ་མཚོན་ཅིང་། རོ་  
བདག་གི་བྱ་བ་ལམ་སྐྱོང་མ་བྱུང་བ་ཚོར་ཐུབ། ཐར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྐྱེད་ཐུགས་ཆེ་བའི་མི་སྤྲད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྒྱབ་སྐྱོབ་ཆེན་ཀྱི་བྱ་གཞག་བསྐྱབས་པ་ལའང་  
ཚད་བཀག་ཡོད་རྒྱུ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པ་དང་བྱུང་འབྲས་དབར་འགལ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྐྱོམས་རྒྱུད་རྒྱུ་ལ་མཐུན་གྱི་སྐྱོད་རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་པ་སྐྱོབ་སྤྲུག་  
རྣམས་ལ་འབྲེལ་བརྒྱུད་བྱས་ན་ཚོགས།


<sup>18</sup> Jinpa, A Fearless Heart, 31.

རང་ཉིད་སྦྱངས་འཛིན།

ཁྱིམ་ཡོངས་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁོངས་སུ་གསལ་བའི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་སྤོང་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོལ་བ་དང་ཚོས་བརྗོད་ཆོག་ལ། སེམས་སྤོང་གི་གོ་རྟོགས་ཞེས་པ་སོ་སོའི་སེམས་སྤོང་གི་ངོ་བོ་དང་སྐབས་འབྲེལ་ངོས་བརྒྱུད་པའི་རྣམས་པ་དང་། སེམས་སྤོང་དེ་དག་གི་བརྒྱུད་ཀྱི་སྤོང་ཆེན་པོས་ཁ་ལོ་སྦྱར་བའི་རྣམས་པ་ལ་གོ་བ་རེད། སེམས་དང་སེམས་སྤོང་ལས་གྲུབ་པའི་ནང་གི་ས་བབས་ཉ་ཅང་རྟོག་པོ་དེ་ལ་ཁ་ལོ་སྦྱར་བའི་རྣམས་པ་མེད་པར་སྤོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཀྱན་སྦྱོར་ལ་སྦྱངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་དང་སོ་སོའི་རང་དབང་ལ་ཚད་བཀག་སྤྱིན་མཁུག་གི་གོ་མས་གཤེས་མ་ཐུག་པོ་རྣམས་ལས་མལ་ཆེར་རྒྱལ་མི་ཐུག་དེར་བརྟེན་སེམས་སྤོང་རྟོགས་པའི་སློབ་མོས་ཟབ་མོ་ཞིག་སྤོང་བ་དང་ལྷན་དུ་གཞོན་ཆབས་ཅན་དུ་འགྱུར་རུང་གི་སེམས་སྤོང་རྣམས་འཕེས་བ་དང་དེ་དག་ཚོར་འཛིན་བྱེད་པའི་ལག་ཆ་ཐོབ་པར་བྱ་རྒྱུ་ནི་དོན་གྱི་སྤྱོད་པོ་དེ་ཡིན། སོ་སོར་ཉིད་ཀྱི་སེམས་སྤོང་གི་འཛིན་ཉེན་ནང་ཁ་ལོ་ལེགས་པར་སྦྱར་བ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་དེ་དགོས་པ་ནི་མི་ཚེ་ཐང་པོ་ཞིག་དང་སྤྱིད་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་སྟབས། སེམས་སྤོང་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་ལ་སེམས་སྤོང་གི་འཛིན་བརྟེན་སྤེལ་བ་ཞེས་དཔེ་དོན་འོས་འཚམས་སུ་སྦྱར་ཆོག་པ་ཡོད། ལུས་པོའི་འཛིན་བརྟེན་གྱི་ཆེད་དུ་རྩོམ་དེའི་ལག་ལ་རྒྱུན་ཞི་བ་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་མ་ཐུག་རྒྱུན་སྤེལ་བའི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་སྤོང་མའི་རྒྱུད་ལ་སེམས་སྤོང་གི་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བ་ལ་ཁོ་ཚོས་བདེ་ཐབས་ལ་གཞོན་པའི་སེམས་སྤོང་དང་པན་པའི་སེམས་སྤོང་རྣམས་སོ་སོ་ནས་གསལ་བར་འབྲེད་ཐུབ་པར་དགོས་པས་དེར་ཕྱོགས་བྱ་དགོས། ལག་ཆ་དང་ཐབས་ཅུལ་འཕེས་བ་ལྟར་འདི་རྣམས་སྤོང་མས་སེམས་སྤོང་གི་བཅའ་སྒྲུབ་ལས་བརྒྱུ་སྤེལ་སྤོང་དང་དང་པོ་ལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་སྤོང་པའི་ཀྱན་སྦྱོར་ལ་འཇུག་པའི་ཆེད་དུ་བཀོལ་སྤོང་དུ་བརྟེན་ཆོག

སྤྲོད་ཀྱི་ཁྲུང་ཁོངས་ནང་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་བདག་གསོ་སྤོང་གི་དབྱེ་བ་དེ་རང་གཅེས་འཛིན་ཡིན་པའམ་དེ་ཉིད་བཟང་སྤོང་དང་འགལ་བ་འགྲོ་རྒྱུ་ཆབ་ཏུ་དེས་སྤོང་མ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རང་ཆས་སུ་གནས་པའི་སོར་ཚུད་ཀྱི་རྣམས་པ་ཆེར་སྤྱེད་བྱེད་པའི་སྤོང་མ་བཟང་སྤོང་གི་ལག་ལེན་གྱི་གཞི་མ་འཇུགས་པའི་ཕྱོགས་བྱེད། གལ་ཏེ་སྤོང་གསོའི་སྤོང་གཞིའི་རྣམས་པ་འདི་རྟོགས་པ་ཡིན་ན་དེ་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་དང་མ་ལག་གི་ཁྲུང་ཁོངས་གཉིས་སུ་བདེ་ཐུག་ཏུ་སྤོང་དུ་ཡོད་དེ། ཐབས་ཅུལ་དང་རྒྱ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཁྲུང་ཁོངས་དེ་གཉིས་དང་ཡང་སྤེལ་ཡོད་ཅིང་། དེར་ནི་རྒྱལ་འདི་དོ་བདག་པན་ཚུན་དང་། སྤྱི་ཚོགས། གོ་ལའི་སྐབས་འབྲེལ་སོ་སོར་རྒྱ་སྤྱེད་བར་བྱས་ཡོད།

གོང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དང་ལག་ལེན་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྦྱངས་འཛིན་གྱི་བྱ་བའི་མང་གཞི་གདོང་གི་ཡོད། གྲུབ་ཆ་འདི་ནི་ལུས་དང་། སེམས་སྤོང་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་ངོས་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་དང་མ་ཐུག་ཅིང་། དེ་གཉིས་གཉིད་ཟབ་ཏུ་གཏོང་མཁུག་གི་སྤོང་བརྗོད་དང་སྤོང་རྒྱུ་ལ་ཁག་ལ་ཟེར། གྲུབ་ཆ་འདིའི་བརྗོད་དོན་གསུམ་ནི་ལུས་པོའི་ཁམས་སྤོང་མས་པ་དང་། དམིགས་གཏད་ཚོད་འཛིན་དང་ཉོལ་རྒྱུ་ཚོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ། སེམས་སྤོང་ལ་ཁ་ལོ་སྦྱར་རྒྱ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་དེ་དེས་ཡིད་བྱེད་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་བརྗོད་གཞིར་(ལུས་དང་ཚོར་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ། སེམས་སྤོང་དང་ཚོར་བ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་བཅས་) མ་ཐུག་པར་བྱེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྗོད་གཞི་དེ་དག་རྒྱུད་དུ་བསྐྱབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད། གྲུབ་ཆ་འདིའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ལུས་ནི་སྤོང་བྲུག་ཚོར་སེམས་སྤོང་ལ་ཁ་ལོ་སྦྱར་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དོན་མེད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་བའི་ཁྲུང་ཁོངས་ཡོད། ཡང་ན་དེ་ལྟར་རོགས་རམ་བྲུག་ན་ཁོང་ཚོའི་སེམས་སྤོང་རྣམས་འགོག་རྒྱུ་དུ་མ་འགྱུར་བར་མ་ཐུག་པའི་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་འཕེད། དེ་ལྟར་སེམས་སྤོང་ལ་ཁ་ལོ་སྦྱར་བ་ལ་དམིགས་གཏད་དང་ཉོལ་རྒྱུ་ཚོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཏེ་ལུས་པོ་གཞོན་ལུགས་འོག་ཡོད་པ་སྤེལ་ཉོན་མོངས་ཉ་ཅང་ལུགས་ཆེན་པོ་མངོན་དུ་འགྱུར་བ། ཡང་ལུས་པོ་སྦྱངས་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་སྐབས་དེ་ལྟར་ཁ་ལོ་སྦྱར་རྒྱ་ལས་སྤོང་པོ་མིན། དེས་ན། བརྗོད་གཞི་གསུམ་པོ་རོགས་པའི་ལམ་ནས་རྒྱུད་དུ་ཉ་ཅང་འཇུག་པོ་ཡོད།

ཁྲུབ་ཁོངས།	མྱེད།	བྱུང་ཚུ།
རྒྱལ།	སྐྱོར་བ་ལག་ལེན།	རང་ཉིད་སྦངས་འཛིན།
 <p>རང་ཉིད་ སྦངས་འཛིན།</p>	<p>ཡུན་རྒྱབ་རྒྱུ་རྒྱུ།</p> <p>1 ལྷན་ཁམས་སྦྱོམས་པ།</p> <p>གནས་སྦངས་སྐྱིད་དང་ལྷག་པར་དུ་སེམས་དལ་གྱིས་འོན་པའི་ཆེ་བའི་ ཐབས་གང་དག་ཅི་དག་ཡོང་བར་ལུས་པོ་དང་དབང་ཅམ་ལག་ལ་ཚོད་ འཛིན་བྱེད་པ།</p>	<p>2 དམིགས་གཏང་ཚོད་འཛིན་དང་རྟོལ་རྒྱུ་ཚོད་འཛིན།</p> <p>རྣམ་གཡེང་མེད་པའི་སྐོན་ལུས་འདོད་པའི་དངོས་པོ་ལས། ལས་དོན། སྐྱོར་བ་ཞིག་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ་དང་བསྐྱོད་བར་བྱེད་པ།</p>
	<p>3 སེམས་སྐྱོང་ལ་ཁ་ལོ་རྒྱུ་བ།</p> <p>རྟོལ་རྒྱུ་གཏང་སེམས་སྐྱོང་ལ་བཟང་སྐོགས་ཀྱི་ལ་ལན་སྐྱོད་པ་དང་། སོ་སོའི་ཕྱགས་ཀྱི་བའི་ཐབས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་གྱུར་པའི་སྐྱོད་ལམ་དང་། བསམ་སྐྱོའི་འབྲེལ་སོ་རྣམས་སྐྱོང་བ།</p>	

དམིགས་གཏང་དང་རྟོལ་རྒྱུ་གཏང་ལ་ཁ་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱེད་པར། སྐོབ་སྤྲུག་ལ་སོ་སོའི་ལུས་པོ་ཆ་སྦྱོམས་པོ་བཟོ་རྒྱུར་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་སྐྱོང་བརྒྱུ་  
ཁག་པན་ཐོགས་པོ་ཡོད། ཅམ་བའི་ཆ་ནས་ལུས་པོར་སྦངས་འཛིན་མ་ཐུབ་ན། སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཉག་ཉག་ཡོང་རྒྱུ་ཁག་པོ་མེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་  
ཅམ་གཞན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱེད་སྐོབ་སྤྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་དང་སེམས་ནང་གི་རྣམ་ལུགས་ཀྱི་ཚད་དེ་མཐོ་  
དགས་པའམ་དམའ་དགས་ན་ལུས་སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཉམས་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་ལྷན་སེམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བསམ་སྐྱོང་དང་སེམས་སྐྱོང་གི་གནས་སྦངས་  
ལ་བརྟེན་དབྱེད་བྱས་ཏེ་ཁ་ལོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཁག་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད། དེ་ལྟའི་རང་ཉིད་སྦངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རིམ་པ་ནི་དམིགས་བསམ་ཉམས་ཐབས་གཏོང་བ་ལྟར་བཟོ་  
བྱས་པའི་དུས་ནས་སེམས་ནང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་སྤང་བ་དང་སེམས་ནང་གི་མཁུར་བའི་དེ་དག་གི་ལ་མ་བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་གཞན་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེ་ལྟའི་  
གནས་སྦངས་སྐྱབས། སྐོབ་སྤྲུག་གིས་ཐོག་མར་རང་གི་ལུས་སེམས་ཆ་སྦྱོམས་པོ་དང་ལྷོད་པོ་བཟོ་རྒྱུ་མ་སྤྲུངས་ན། སེམས་སྐྱོང་གི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་  
སྐྱོང་བརྒྱུ་ཁག་པོ་དོ་སྦྲང་སྐྱོད་རྒྱུ་གཞན་ལ་སྦྱོར་བ་ཞིག་ཡོང་ཁག་པོ་ཡིན།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྐྱོད་ཀྱི་སྐོབ་གསོའི་ནང་། ལུས་ཁམས་སྦྱོམས་པ་དེ་སྐྱོང་བརྒྱུ་གཞན་གྱི་གལ་ཆེ་བའི་གཞི་རྒྱུ་ཡིན། དཔེར་ན། དོ་སྦྲང་དང་  
སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བའི་སྐྱོང་བརྒྱུ་ལྟ་བུ། ཤེས་སྐྱོང་གི་སྐོན་གཞི་འདིའི་ནང་ལུས་ཁམས་སྦྱོམས་པར་བྱེད་པའི་གཞི་རྒྱུ་ཅེ་ནུས་ཅམ་གསུམ་ཡོད་དེ། མཐུན་  
རྐྱེན་བརྟེན་སྐྱོར་དང་། གཞི་རྒྱུ་འཛུགས་པ། བྱ་རྒྱུ་དང་བཅས་ཀྱི་སྐོབ་བྱིད་བྱེད་པ་ཡིན། (གཤམ་དུ་རྒྱུར་མཚན་ནང་འགྲེལ་བཞེད་བྱས་ཡོད།) ལུས་ཅམ་དེ་དག་  
གིས་དབང་ཅེ་མ་ལག་སྦངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་དོ་ནན་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ནང་གི་མཁུར་བར་དོ་སྦྲང་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་མོད་ཀྱང་། སེམས་ནང་གི་མཁུར་ཡོད་མེད་  
ལ་མ་སྦྱོས་པར་གང་ཟག་ཚང་མར་བཀོལ་སྐྱོད་བྱས་ན་འཕུས།

ལུས་ཁམས་སྦྱོམས་པར་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་ཡོད་ན་ཉ་ཅང་པན་ཐོགས་ཆེ། ཡིད་ཆེས་དང་བདེ་སྤྱང་མེད་ན་སྐོབ་སྤྲུག་རྣམས་བག་ཚོན་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་  
སྐྱོང་དགོས་ཞེས་སྲིད། བྲང་བ་ཡར་རྒྱས་དང་དཀའ་ཉེན་དུ་ཚུད་པའི་སྤྱུ་གུའི་ཐོག་ཚད་ཐུབ་མཁུར་དབང་ཡིན་ཞིང་། ཁོ་ལུས་རྩ་ཨིན་སྐོབ་ཆེན་གྱི་མེ་མདའ་བརྒྱུ་



ངེས་དང་ཨོག་ལ་ཉོ་མའི་ཐོང་ཁྲེང་འབར་ཇུས་གཏོར་བཅོམ་ཐེ་བའི་གནད་ཡོད་དོན་རྒྱུ་མང་པོར་སློབ་སྟོན་པ་གནང་མཁན་གྱི་འབྲམ་རམས་པ་སྐྱུ་ཏུ་སྐྱེ་ ཁི་མེ་འི་ ཡིས་སློབ་གཉེར་ཁོར་ཡུག་གི་གནད་དོན་ཐོག་འདི་ལྟར་གསུངས་ཏེ།

སྤྱི་གུ་ཞིག་གིས་བདེ་འཇགས་ཡིན་པ་ཚོར་སྐབས། ཤེས་འདོད་ཀྱི་བསམ་བཤེས་ལ་གསོན་པོར་གནས། འོན་ཏེ་ང་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་འཛིག་རྒྱུ་དེ་ རྒྱས་མངའ་མེད་པ་དང་གསར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྐབས་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་འདྲིས་འདོད་ཀྱི་འདོད་པ་འབྱུང་། གནས་སྐབས་གསར་བ་ཞིག་གི་ བར་སྐྱེ་བས་སྐབས་སྤྱི་གུ་ཞིག་ལ་འོབས་སྤུ་མ་སྤྱད་པའི་ཚོར་སྐྱོར་དང་། སེམས་དུབ། སུན་སྐྱོར་སོགས་སྐྱེ་སྐྱེ་བ་ཡོད། སྤྱི་གུ་འདིའི་ཤེས་སྤོང་ གི་རྒྱས་པ་ཞེན་ཏུ་འགྱུར། རྟོགས་སྤོང་མཁན་དང་། བ་སྤོང་མཁན། རལ་ཞིང་དུབ་པ། ཚམ་ཚེས་ཅན། ཡང་ལ་འཛིགས་སྐྱོར་ཅན་གྱི་སྤྱི་གུ་དེས་ དཔོན་པོ་གསར་བར་ཁ་ལ་མེད་པར་ཆ་རྒྱས་ཡོད་ཅིང་། འཚིན་པ་སྟེར་བའི་གནས་སྐབས་བདེ་འཇགས་ཅན་ལ་འདོད་པར་བྱེད།<sup>19</sup>

དེ་ནས་ཁོར་གྲོས་སེམས་སྤོང་གི་ཆ་ནས་བདེ་འཇགས་ཅན་གྱི་འཛིན་ཁང་སྐྱབ་དགོས་པའི་ཐང་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས།

བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱོར་དེ་ནི་སྤྱི་གུ་དེ་འདྲི་དགོས་མཁོ་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོར་སྐབས་སྤྱི་གུ་མཚུངས་པ་དང་། རོ་སྐྱང་ཆེ་བ། གསོ་སྤོང་ལ་ དམིགས་བ། སེམས་སྦྱེན་པ་བཅས་ཀྱི་སློབ་སྐོན་གཏང་བ་ལ་སྦྱེ་བ། བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱོར་དེ་གནས་སྐབས་ལ་སྤོང་དབུག་སྐབ་པའི་སྐབས་ འབྱུང་ཞིང་། རྟོན་དབུག་སྐབ་པ་དེ་སྤྱི་གུ་མཚུངས་པའི་ཀྱན་སྤོང་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད། རྟོན་དབུག་འདྲེན་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱི་གུ་མཚུངས་པའི་ཀྱན་སྤོང་དེ་ དགོ་ཆེན་གྱི་རོས་ནས་ཚུར་འབྲེལ་གཏུགས་སྤྱི་གུ་མཚུངས་པ་བྱེད་པའི་སྐབས་འབྱུང་བ་ཡིན་གྱི་བྱེད་སྟོན་སྐབ་པའི་རྒྱས་ཡུན་བཟོན་པོ་ཞིག་ལས་ འབྱུང་གི་མེད།<sup>20</sup>

འབྲམ་རམས་པ་ལེ་རི་ལགས་ཀྱིས་སྤུ་མ་སྤྱད་དེ་གསུངས་དོན། སྤྱི་གུ་དེ་འདྲི་ཚང་ལས་བརྒྱུ་བའི་ཁྱུར་པོ་འབྲམ་སེམས་འལ་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ། རལ་གསའི་ཚུལ་ཏུ་ ཉེན་མོར་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ཁྱེ་སིམ་པོར་སྤོང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་དེ་འདྲ་སྤྱད་ན། ཁྲུང་པས་གནས་ཚུལ་གསར་བའི་ཚོ་ཤེས་རྒྱུར་བྱ་བ་ལེགས་པ་བྱས་ནས་ལག་བརྟུང་སྐབ་ པ་ཡོད་གི་དེད་ཅེས་དང་། ཁྲུང་པར་དུ་སྤྱི་གུ་ཚུང་ཚུང་ཚོར་དགོ་ཆེན་གྱིས་ཐོག་མར་ལས་འགན་གྱི་དཔོན་སྤྱད་པར་སེམས་ནང་གཞོན་པུགས་མེད་པའི་ཚོར་ པ་སྦྱེད་མིང་བྱས་ན་མན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱེད་པ་ཡོད། དེས་སེམས་ནང་འཛིགས་སྐྱོར་སོགས་གང་བྱུང་ཡང་ཞི་འཇམ་ཏུ་བཏང་ནས་སློབ་སྤྱི་གུ་མི་དེ་རོ་འེས་ ལེགས་སྤྱི་ཚོར་སྐྱོར་སྤོང་འཇུག་གི་ཡོད།

ལག་ལེན་རོ་མའི་ཐོག་ནས་བཞད་ན། སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་བདེ་འཇགས་ཅན་དེ་དགོ་ཆེན་རང་ཉིད་བྱམས་བཅེ་དང་། སྤྱི་གུ་མཚུངས་པ། བཟོད་བསྐྱེད། རྟོན་པོ། བག་ ཡངས་པོ། གཉོད་རྒྱུ་ལྟེ་ཁྱེད་ཚོས་ཀྱི་དཔེ་གསུགས་སུ་འགྱུར་སྐབས་སྤོང་སྐབ་ འཛིན་གྱི་འདྲེན་བའི་འཚབ་འཚུབ་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་རྒྱུག་ཏུ་མ་འགྱུར་སྟོན་ནས་ ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། འཛིན་ཁང་ནང་གི་ཀྱན་སྤོང་དང་འབྲེལ་བའི་མངོན་འདོད་གསལ་པོ་དང་། བན་ཚུན་གཉིས་མོས་ཀྱི་གུས་བཅེ་ཡོད་པ། རྩོམ་སྐབས་བཅས་ཡོད་ པའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱོར་འཕེལ་འགོ་བ་དེ། མངོན་འདོད་རྟོག་པོར་གཏོར་བའི་སྐབས་སུ་མཇུག་འབྲས་སྤོང་དགོས་ཤིང་། མཇུག་འབྲས་དེ་མན་སེམས་ཀྱི་ངར་ ཅུས་མཇུག་སྤོང་བུ་རྒྱ་ཡིན་པ་རྣམས་སློབ་མ་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། སློབ་མ་རྣམས་ཚོ་ལ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཡོད་པ་ལ་ཁོ་ཚོར་གྲོས་ མོལ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་གུ་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སློབ་མ་ཚོར་སེམས་ནང་སྐྱོད་ཆ་དང་པོ་ཤོད་པ་ལ་སྤོང་བཟོད་དམ་མཚོང་རྒྱུ་སྤོང་མི་ དགོས་སྐབས་འདི་ཚོར་སྐྱོར་སྦྱེ་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་གྲོས་མོལ་དཀའ་མོ་རྣམས་ཀྱང་དོན་འབྲས་སྤྱོད་པའི་སྤོང་སྐབས་སྐབས་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྤོང་ སྐབས་པ་དེ།

མཐུན་རྐྱེན་བཟོད་སྤོང་། གཞི་རྒྱགས་ལག་ལེན། ལྷ་ཏེ།

ལུས་ཁམས་སྟོམས་པ་ཞེས་པ་ཉེན་ཚབས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱོར་ལས་ཁ་བརྒྱར་ཏེ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱོར་ལ་སྤོང་སྤོང་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེན། དེ་ ལྷའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་དབང་རྒྱུའི་མ་ལག་ལ་འབྲུགས་རྒྱུ་ཆེ་བས་ཡིན། དེ་ལ་འཛིན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་ནང་སློབ་མའི་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་སྤྱང་གང་སྐབ་ ཅི་སྐབ་ཀྱིས་རེ་ལེགས་སུ་གཏོར་རྒྱུ་དེ་རིམ་པ་དང་པོ་དེ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་སློབ་བྱ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁོར་ཡོངས་སུ་རྒྱ་གང་ཆེ་གཏོར་སྐབས་བྱ་ བྱེད་པ་དེ།

<sup>19</sup> Perry, Bruce D., Creating an emotionally safe classroom, Early Childhood Today; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, 35.



འཆར་ཅན་ནང་ལན་ཚུན་སྐལ་པ་དང། དཔུང་པ། ལག་དང་བཅས་ལ་ཕྱར་མཉེ་གཏོང་བའི་ལག་ལེན་གྱི་ཡོད་ནའང། ལུལ་ལྷང་གཞན་ནང་དེ་  
 ལྟར་ཕྱར་མཉེ་གཏོང་རྒྱ་མི་ཚོགས་པའམ་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་འཆར་མོ་མེད་པ་ཡིན་སྲིད།<sup>23</sup> རོལ་དབྱངས་ཉན་པ་དང། རི་མོ་འབྲི་བ། ཡང་ན་ཉིན་  
 མོ་འབྲི་བ་སོགས་ཀྱང་ལུས་པོ་ཆ་སྟོན་པ་བཟོ་བྱེད་སྟོན་སྟུགས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་ནང་འཇུག་རྒྱུར་རོགས་རམ་གྱི་ཐབས་ལམ་  
 ལག་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གནད་སླེན་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི། ལམ་སྟོན་གྱི་འོག་ནས་ལུས་པོར་མིག་ཤར་རྒྱག་པ་དང་ཤར་བའི་གནད་སླེན་པ་དང་སྟོང་  
 པའི་ཐོག་ནས་དལ་གསོ་སྟོན་དལ་རྒྱག་པ། ཡང་ན་གསལ་བའི་ལྷུ་མ་རྩོད་པ་བཟོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ཞི་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་ཀྱི་སྟོང་བཟང་ནང་བྱ་རྒྱ་ཡིན།  
 གཅིག་བྱས་ན་ཐབས་ལམ་རྙེད་ཤོས་དང་སྟབས་བདེ་ཤོས་ནི་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྟོང་བཟང་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡིན། དེ་ཡང་རང་  
 གི་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་ལ་མང་ས་ཀ་རྒྱག་པ་དང། དབྱུགས་རིང་གཏོང་བ། སྟོན་སྟུགས་གིས་དབྱུགས་ལར་འཐེན་པ་དང་མར་བྱོད་ཞོག་བར་གཏོང་བའི་  
 སྐབས་མང་ས་ཀ་བཞི་བར་དང། ཡང་དབྱུགས་ཕྱིར་གཏོང་བའི་སྐབས་མང་ས་ཀ་བཞི་བར་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་དབྱུགས་ཀྱི་འགྲོམ་ལ་བརྟེན་པའི་སྟོང་  
 བཟང་ལྟ་བུ་ཡོད།

འོན་ཏེ་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ནས་དབྱུགས་ཀྱི་རྒྱ་བར་སེམས་གཏོང་བ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བྱེད་འགྲུལ་སྟོང་གི་སྟོང་བཟང་འདི་རིགས་  
 ཀྱིས་སེམས་ཁལ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང། རྒྱད་པར་དུ་སེམས་ནད་ཡོད་པའི་མི་ཚོར་དཀའ་ངལ་བཟོ་སྟབས། དགུ་ཚུན་གྱིས་གཞི་རྒྱུན་  
 འཇུགས་པ་དང་མ་ཐུན་རྒྱུན་བརྟེན་སྟོར་ལ་སོགས་པའི་སྟོང་བཟང་གི་ཐོག་ནས་འགོ་བཙུགས་ན། མི་དགེ་བའི་སེམས་སྟོང་མངོན་དུ་འགྱུར་སྐབས་  
 སྟོན་སྟུགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་གཏོང་ལེན་གྱི་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཚོར་བྱེད་འགྲུལ་སྟོང་གི་སྟོང་བཟང་ལ་གཞི་རྒྱ་ཚེན་  
 པའི་ཐོག་ནས་མ་ཞུགས་སྟོན་སྟུགས་སོ་སོར་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གཞི་རྒྱའི་ཐབས་ལམ་ཁག་ཐོག་མར་དོ་སྟོང་བྱ་རྒྱུར་དོ་ནན་བྱེད་དགོས།

ལུས་ཁམས་སྟོན་པ་དང་ལུས་པོ་སྟོང་ལ་དབབ་པའམ་རྒྱགས་པ་དང་གཉིད་ཅམ་སྟོང་བའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བར་ཚན་ཚོས་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ། དགོས་  
 པ་ནི་དོ་སྣང་དང་སྟོན་གཉེན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་དུ་གྱུར་པའི་ལུས་དང་སེམས་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་སྟངས་ལག་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཕྱིར་མ་ཐུན་རྒྱུན་ལར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་  
 དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཉུང་པོ་དང། སོར་རྒྱུད་ཀྱི་ཉུས་པ་ལྡན་པ། ཆ་སྟོན་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་སྤྱི་དུ་ལུག་དང་རྒྱགས་པ་ལ་ཐེབས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་  
 མིན། དེར་བརྟེན་ལུས་ཁམས་སྟོན་པའི་སྟོང་བཟང་ཁག་གི་ནང་སྟོང་པོ་བཟོ་བ་དང། འཕྲིད་ཉལ་རྒྱག་པ། ཡང་ན་ལུན་ཅམ་གཉིད་ཁག་རྒྱ་ཅམ་མ་ཡིན།

ལུས་ཁམས་སྟོན་པ་རྒྱ་དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། འོན་ཏེ་གཤམ་གནད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་མི་ཚོའི་གནས་སྟངས་ཁག་པོ་ཡོད་པ་དང། སེམས་སྟོང་  
 གི་རྙོག་འཛིན་ཆེ་བ། ཡང་ན་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ཞན་པའི་སྟུ་གུ་ཚོར་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཚན་པ་ལྟར་སྟུ་གུ་ཚོ་ལའང་གཞོན་འགྲུགས་ཀྱི་རྒྱུན་ཡོད་ཅིང། སྟུ་གུ་ཞིག་  
 གིས་སྟོང་རྒྱུ་ལག་པོ་མ་བྱས་ན། སྟུ་གུ་དེ་གཞོན་འགྲུགས་དེས་ཅན་ཞིག་གི་འོག་སྤྱིད་པོ་མེད་པའི་དོན་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ལྟེ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཚོས་སྟོན་སྟུགས་  
 ལ་ལུས་ཁམས་སྟོན་པའི་ཉུས་པ་པོང་སྟེལ་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་གྱི་ཐུབ། འཕྲལ་དུ་བགམ་མི་ལེབས་པའི་ཚོར་བ་བྱུང་བར་གཏོང་ལེན་བྱ་རྒྱའི་ཐབས་ལམ་རྙེད་  
 གི་ཡོད། སྐབས་གཞན་དུ་ལུས་ཁམས་སྟོན་པའི་ལག་ལེན་གྱིས་ལུས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་འཇུག་པོར་ཞུགས་ཡོད་པ་ནས་ཡིད་བྱེད་གཏོང་དགོས་པའི་ལས་དོན་ལ་འཇུག་  
 པའི་བར་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཅམ་ཞིག་ཡིན་ཆོག་སྟེ། དཔེར་ན། ཕྱི་རོལ་ཏུ་ཅེད་མོ་མང་པོ་ཅེས་པའི་རྗེས་སྟོན་ཚན་ལ་ཡིད་བྱེད་གཏོང་རྒྱའི་དུས་ལ་བབས་པའི་  
 སྐབས་ལྟ་བུར་ལན་ཐོགས་ཡོད།

ཐབས་ལམ་གང་བེད་སྟོང་བྱས་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་གོམས་འདིས་བརྟེན་རྒྱ་ནི་སྟོན་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་ལུས་ཁམས་སྟོན་པའི་ལག་ལེན་གནད་དུ་སྟོན་པ་དང་ཚགས་  
 ཚུད་པོ་ཞིག་བརྟེན་སྟུ་བ་པའི་གནད་འགག་ཆགས་ཡོད། སྟུ་གུ་དང་གཞོན་སྟེལ་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོར་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་སྟོང་བར་དུ་སྟོང་རིང་པོ་འགོར་སྲིད།  
 ཉུས་ཅལ་གང་ཡིན་རུང་རྗེ་ཅམ་གྱིས་སྟོང་བཟང་བྱས་པ་དེའི་ཚོང་གི་མ་ཐུན་རྒྱུན་འཛོམས་ཆེ་བ་ཡོད། ཅལ་དེ་ཡོད་ན། སྟོན་སྟུགས་ཀྱིས་དེས་ཐོགས་དང་སེམས་ཀྱི་  
 གཤམ་འགྲུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་སྟེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལུས་ཁམས་སྟོན་པ་ཅམ་མ་ཟད་སེམས་སྟོང་ལ་ཁ་ལོ་སྐྱར་བའང་སྟོའི་ཉུས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་གཤམ་འགྲུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུར་སྟོན་སྟུགས་  
 རྒྱམས་སོ་སོའི་སྟོ་བའི་སེམས་སྟོང་དང། ཚོར་བ། སེམས་ཀྱི་གཤམ་འགྲུལ་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་འགྱུར་དེས། དེས་རྟོགས་དང་སེམས་ཀྱི་གཤམ་འགྲུལ་ལ་སྟངས་

<sup>23</sup> Berggren, Solveig. "Massage in schools reduces stress and anxiety," Young Children (September 2004).

འཛིན་བྱེད་པའང་དོ་སྣང་རྒྱུན་མིང་གི་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་དང་། རྣམ་གཡེད་དང་སེམས་སྤོང་སོགས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་མི་འཚུངས་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་འཛིན་ཡོད། དེས་ན་བརྗོད་གཞི་འདི་རྒྱུན་བསྐྱོད་ཀྱི་དོ་སྣང་གྱི་རྒྱུ་འཛིན་ལ་རྣམས་ཡོད། འདི་དོ་སྣང་ཞེས་པ་ནི་ཡུལ་གྱི་གྲགས་པ་ཞིག་ལ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། གཞོན་ལུགས་སམ་རྣམས་གཡེད་གི་དབང་དུ་མི་སོང་བར་དམིགས་པ་དེ་རྒྱུན་སྤོང་བའི་སློབ་སྦྱོང་གི་རྣམས་པ་ཞིག་ལ་ལོ་། དམིགས་པ་བསལ་གཡེད་ཅེ་གཅིག་ལ་དོ་སྣང་འདི་ནི་སྤྱི་འདི་གྱེད་ཀྱི་རིགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར། ལ་ནང་དུ་སྤོངས་པའི་དོ་སྣང་གང་ཞིག་ལུས་དང་སེམས་ནང་འགྲུར་བ་གང་གྱུང་བར་གྱུར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། འདུམ་རམས་པ་འདི་ནི་ཡུལ་སྟོན་མན་གྱིས་དམིགས་གཏོང་རིགས་གསུམ་ཞེས་པའི་ནང་། ཡིད་བྱེད་ནི་ནང་དང་། གཞན་དང་། བྱིའི་བྱེད་འོངས་(སྤྱི་སློབ་གསོའི་ཐ་སྙུང་དུ་སྤོང་དང་། སྤྱི་ཚོགས། མ་ལག་གི་བྱེད་འོངས་ཡིན་)བཙུན་གསུམ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་སྦྱོང་གྱེད་ཀྱི་ཐབས་གཙོ་མོ་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་འོངས་མཐོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཅུ་པ་དེ་ལན་ཐོག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཚོར་སྣང་ལ་རང་དོས་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་སྤོང་སྤོངས་ཐང་དོ་ནན་བྱེད་པ་དང་། མ་ལག་གི་བྱེད་འོངས་སྐབས་དེའི་ནང་གཅིག་ལ་གཅིག་རྒྱུ་གྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་ལ་དཔེ་ལྷོན་པ་དང་ལ་ལན་བྱེད་སྣངས་ཐང་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཡིད་བྱེད་ཀྱི་སྤོང་བརྒྱུད་ནི་སེམས་སྤོང་མཐོང་དུ་འགྲུར་པའི་ཚེ་དོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་མཐར་དེ་དག་ལ་སྤངས་འཛིན་ཐུབ་རྒྱུ་སློབ་སྦྱོང་གི་ལ་རོགས་རམ་ཚད་སེམས་སྤོང་གོ་རྒྱུས་ཀྱི་རྣམས་པ་དང་གྱུང་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་རྣམས་སེམས་ཀྱིས་སེམས་སྤོང་གི་རྣམ་འགྲུར་རྒྱུས་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སྤོངས་ལུས་པའི་ནང་སེམས་སྤོང་རྣམས་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་སྤོང་བརྒྱུད་བྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ། སློབ་སྦྱོང་གིས་ལུས་ཀྱི་འགྲུར་བ་ལག་སེམས་སྤོང་གི་དགོག་རྒྱུན་ཡིན་པ་དོས་འཛིན་ཐུབ་ནས་སེམས་སྤོང་རྣམས་ཏུ་ཅང་ལུགས་དག་པོ་མ་ཆགས་སྤོང་ནས་དེས་གཟུང་ཐུབ།

ཡིད་བྱེད་ཀྱི་ཅུ་པ་དེ་གང་ཟག་དང་པོའི་སེམས་སྤོང་རྒྱུ་སོན་གྱི་རྣམས་པ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བར་དགོས་པ་ཆེ་ཞིང་། དེའི་ནང་དམིགས་གཏོང་ཚོད་འཛིན་གྱི་སྤོང་བརྒྱུད་ཡོད། མི་ཚེའི་ནང་གྲུབ་འབྲས་གཞན་སུ་ཐོན་པར། སློབ་སྦྱོང་གིས་དོས་ནས་རྣམས་གཡེད་གི་དབང་དུ་མི་སོང་བར་གྱུ་བའམ་ཡུལ་གཅིག་གི་ཐོག་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་བུ་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡིད་བྱེད་དེ་ནི་སྐབས་སུ་བསལ་བའི་དགོ་ཚུན་ནས་སློབ་ཚན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ཅམ་མིན་པར། སྤོང་སྤོངས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྤྱི་ན་བའི་བསམ་སློབ་དང་སྤོང་ལམ་དཔེ་ནི་ཉེན་མོའི་སྤོང་ལམ་དང་འཛིན་གྱི་ཡིད་བྱེད་ཡིག་ཚུངས་སྤོང་དེས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། བཟང་སྤོངས་ནས་ཉན་པ་ལྟ་བུའི་ལན་ཡོན་ཆེ་བའི་སྤོང་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལའང་ཡིད་བྱེད་གཏོང་བ་ཚུངས་ཡོད། སློབ་སྦྱོང་གིས་དོ་སྣང་སྤོང་སྤོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤོང་སྤོངས་ལ་ཅམ་མིན་པར། སློབ་སྦྱོང་གིས་སོ་སོའི་གོ་རྒྱུས་དང་གནས་སྤོངས་ལ་གཞི་བཞག་སྤོང་སྤོངས་ཚོད་དེས་ཅན་ཞིག་ནང་གང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་མིན་ཤིང་མི་ཚེ་དུ་དགོ་ཚུན་གྱིས་སློབ་མར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་ལས་སྤོང་པའི་དང་ནས་དོ་སྣང་སྤོང་རྒྱུ་ཡི་རྣམས་ལ་རྒྱུས་གཏོང་རྒྱུ་ཡི་ཚེད་དུ་ལམ་སྤོང་ཐུབ།

ཡིད་བྱེད་ཁ་སྤྱོད་པ་ལ་དེས་པར་མཐོ་བའི་ཡིད་བྱེད་ཚོད་འཛིན་དང་དམིགས་གཏོང་གི་མཉེན་ཆ་(cognitive flexibility)གཉིས་ཀྱི་ཐང་པའི་འཛིན་སྤོང་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཆ་ཤིས་གཡེད་ཚུན་ཞིག་ཡིན། ཐང་པའི་འཛིན་སྤོང་བྱེད་ལས་ཞེས་པ་སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཏོང་དགོས་པ་ལས། ཡང་ན་དགོས་པ་མེད་པའི་ཉོལ་རྒྱུ་གི་རིགས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ལྟ་བུའི་སྐབས་སུ་མཐོ་བའི་ཐང་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་ཚོགས་ཤིག་ལ་ཟེང་<sup>24</sup> དོ་སྣང་དང་འབྲེལ་བའི་རང་ཉིད་སྤངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམས་ཅུ་པ་ཐང་སྤོང་སྤོངས་ལ་དགའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས། དེས་ཡི་གེ་སྤོང་རྒྱུ་དང་སྤོང་ཡིག་ལས་ལས་འགྲོ་བར་འགལ་རྒྱུ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་དགའ་ངལ་མང་སོ་ཞིག་སྤོང་ཞིང་། སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཞན་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཡིད་བྱེད་གཏོང་སྤོངས་ཐང་སྤོངས་འཛིན་ལག་པོ་མ་ཐུབ་ན་སློབ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་འབྲས་བྱེད་སྤངས་ལ་ལུགས་རྒྱུན་བྱེད་སྤོང་ལ། ཉོལ་རྒྱུ་གི་བྱེད་པ་ལ་ལུགས་སྤོང་པ་དང་སློབ་སྤོངས་ཀྱི་མཐོང་ནས་ཕྱིར་བྱེད་སྤོང་བ་ཆགས་སྤོང་<sup>25</sup>

ཅི་སྟེ་སློབ་སྦྱོང་གིས་ལུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་བྱེད་འོག་གསུམ་དམིགས་ལུས་མཐོ་པོ་ཞིག་སྤོང་རྒྱུ་དགའ་ངལ་ལ་མ་སྤོང་བར་འབྲད་བཅོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ཡིད་བྱེད་རྒྱུན་བསྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་ལ་རྣམས་པ་དེ་དགོས་པ་ཆེ། འཛིན་ཅུ་པ་འདི་ནི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་གི་མི་ལ་ལས་ད་ལྟ་བུ་བསྐྱོད་ལུགས་ཀྱི་ཞེས་སུ་འབོད་པའི་ཡོན་ཏན་དེའི་བྱེད་ཆ་གཡེད་ཚོད་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།<sup>26</sup> བསྐྱོད་ལུགས་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་ལག་རྣམས་རྒྱུ་ལ་འབྲས་ལམ་སྤོང་གི་འགལ་རྒྱུ་ཅམ་དུ་མཐོང་བ་ལས་སོ་སོའི་རྣམས་པས་མ་དང་བའམ་སྤོང་སྤོངས་ཞན་པ་ཞིག་ཏུ་མི་མཐོང་། དེའང་བདེན་ཏེ། ཕྱིར་མི་སྤོང་པའི་ཚོལ་བ་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་སྤྱི་ལ་ན་ན་རང་གིས་འབྲད་བཅོན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཤིས་རྒྱུས་ཐུབ།<sup>27</sup> མེག་གི་ལ་གཙུག་ལག་སློབ་སྤོང་སྤོངས་སྤོང་རྣམས་པའི་དབང་ཅའི་ཚོན་རིག་པ་དང་ཡིད་བྱེད་ཐང་ཉམས་

<sup>24</sup> 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  
<sup>25</sup> 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  
<sup>26</sup> 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  
<sup>27</sup> Ibid. p.x







# སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་ལ་འཇུག་པ།

སྤྱི་ཚོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་གཉིས་འདྲ་ནའང་། འདི་རྟེན་རང་ལ་དམིགས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཞན་ལ་དམིགས་པ་ཡིན།  
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་དང་འདྲ་བར་འདིར་ཡང་སྤྱི་ཚོགས་དང་། སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་ཚལ་ཁུངས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་འཇུག་གི་ཡོད། འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ཞེས་  
 པ་གཞན་རིག་པའི་གཞི་ཚལ་སྤྱི་ཚོགས་དང་། རང་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་ཉེ། གཞན་ལ་ལྟོས་ནས་གནས་མཁན་ཞིག་དང་། གཞན་ལ་པར་འབྲེགས་སྤྱི་  
 སྤྱི་ན་མཁན། གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་རིག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཟེར། སྤྱི་ཚོགས་འདིའི་ནང་དུ་རྒྱ་ཚོ་མི་ཡིན་པའི་ཚན་སྤྱི་ཚོགས་ཐུན་མོང་གི་ཚོས་གང་ཡོད་པ་དང་། ཚོས་  
 གང་གིས་ང་ཚོ་ཐ་དད་དུ་འབྱེད་པ། དེ་གཉིས་ལ་ཁ་ལོ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བཅས་ཚོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚུད་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚལ་ཁུངས་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་ལས་ཐོབ་པའི་  
 ཡོན་ཏན་རི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚལ་ཁུངས་ལ་ཁ་ལོ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བར་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བར་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བར་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་  
 ཚེད་གཞན་གྱི་སེམས་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བར་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་  
 ཡང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་  
 ལེན་གྱི་ཚལ་ཁུངས་སྤྱི་ཚོགས་དང་དེས་ཤེས་གཉིས་པོ་ལྷན་སྤྱི་ཚོགས་ནས་གཞན་ལ་པར་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་  
 གཞན་དང་ལྷན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་  
 ཡང་གཞན་ལ་པར་བྱ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་



དེས་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་འོག་གི་གྲུབ་ཆ་གསུམ་ནི་གང་ཟག་ནས་ཕན་ཚུན་རིག་པའི་སློབ་མོས་སམ་ཕན་ཚུན་གྱི་བསམ་ཤེས་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་  
སྤྲོད་ཇི། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཐབས་ཚུལ་བཅས་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་མོས་ཞེས་པའི་ནང་གཙོ་བོར་རང་གི་བདེ་ཐབས་ལ་གཞན་གྱིས་མ་སྤྲོད་ཚུན་རི་ལྟར་སྤྲོད་བཅོས་  
འཛིན་པའི་རྒྱས་པ་དང་དེ་ཉིད་ལ་ཡི་རང་གྲེད་པའི་རྒྱས་པ་བཅས་ལ་དམིགས་གཏོང་གྲེད། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤྲོད་ཇི་ས་རྩལ་རྒྱུ་ལོང་ལྟོ་བོ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལྟན་  
སྤྲེལ་སྤྲོད་པའི་གཞན་གྱི་སེམས་སྤོང་ཤེས་པ་དང་གཞན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ཤེས་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་དོ་ནན་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཐབས་ཚུལ་  
གྱིས་གཞན་དང་སྤྲན་དུ་གཞན་སྤྲོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ལམ་ནས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱུག་གྲེད་པར་དགོས་པ་ཆེ་བའི་དོན་དངོས་ཀྱི་ཚུལ་  
སྤོང་བར་སྤྲེལ་འདེད་གྲེད།

སྤྱི་སློབ་གསོ་དེ་དེས་པར་དུ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་འཇུག་མི་དགོས་ཀྱང་། སྤྲོད་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནས་ཡར་རྒྱས་གང་ལུགས་ལྟར་བ་དེས་སློབ་ཤུགས་ལྡན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
ཁྲབ་ཁོངས་སུ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཉན་ཉན་ཁེ་ཕན་དེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་རྒྱ་ལེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རང་གི་སེམས་སྤོང་གི་གནས་སྤངས་ཤེས་པར་མཁོ་བའི་ཚུལ་  
གྱིས་གཞན་གྱི་སེམས་སྤོང་གི་གནས་སྤངས་ཤེས་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་གྲེད། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་དང་། སེམས་སྤོང་རྟོགས་པའི་སློབ་མོས། སེམས་སྤོང་རྣམས་  
དགོས་མཁོ་ཞིག་དང་སྤྲེལ་ནས་ཡོད་གི་ཡོད་ཚུལ་དེས་སུ་བའི་རྒྱས་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་སྤོང་རྒྱས་པའོན་ཀྱི་རྣམ་པ་སྤྲ་ཚོགས་པ་རྣམས་ལ་འདེད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲབ་  
ཁོངས་ནས་སྤོང་ཡང་འཇུག་ཆོག་ཅིང་། དེ་དག་གིས་འདིར་ནི་མཉམ་སྤོང་གི་སེམས་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་བསམ་ཤེས་ཀྱི་སློབ་མོས་དང་ཕན་ཐོགས་བྱ་  
དེས་ཡིན། ཚུལ་འདི་ནི་ཚུལ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་རེ་ཉུ་མིག་ཐོག་གཞན་གསུམ་གསུམ་སུ་འགྲོ་བ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤོང་བའི་སྤྲོད་པར་ཕན་ཐོགས་བྱ་  
མཚུངས་ཏེ། དེར་ཡང་ལེ་ཆེན་དང་ལག་ལེན་ཁག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་འཇུག་མི་དགོས་ཀྱང་། གྲུབ་ཆ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་ལྷི་མ་  
ཡོད་པ་དང་། དེར་རྒྱ་སྤྲོད་གྲེད་པ། ས་བརྟན་དུ་གྲེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བརྟན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནས་ཡར་རྒྱས་གང་ལུགས་ལྟར་བ་རྣམས་སྤྲོད་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་  
ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་རོ་བོར་སྤྲོད་སུ་བྱ་ཏེ། གཞན་ལ་རྒྱས་པར་འཇུག་ཅིང་ཆེ་བའི་ཆོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་རང་ལ་རྒྱས་པར་འཇུག་ཅིང་བའོད།

**ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས།**

“རྗེས་སུ་ཡི་རང་ནི་རོ་མཚར་བའི་ཚོས་ཤིག་ཡིན། དེས་གཞན་རྒྱུད་ལ་ཡོད་པའི་ཁྲད་འབགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གང་ཡིན་པ་རང་ལ་བདག་པར་གྲེད།” ཅེས་དུས་རབས་  
བཙོ་བརྒྱུད་པའི་ལྷ་སྤྲེལ་སྤྲོད་པའི་ཁྲེལ་སྤྲོད་ཀྱི་སེམས་སྤོང་པོར་བརྟན་པ་ལྟར། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་གི་བསམ་ཤེས་དོ་བདག་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ཆེན་པོ་དང་  
འཕེལ་གཏོང་བ་མ་ཟད་གང་ཟག་ནས་ཕན་ཚུན་གྱི་སེམས་ཐག་ཉེ་པོའི་ཚོར་བ་དེའང་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེའི་བྱིར་འདི་ནི་མཉམ་སྤོང་དང་། སྤྲོད་ཇི། གཞན་  
དང་སྤྲན་དུ་གཞན་སྤྲོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དང་གཞན་གྱི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཆེད་དུ་འབྲེལ་བ་གྲེད་པའི་རྒྱས་པ་བཅས་ལ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན། འགོ་སྤྲོད་དུ་རང་ཁེ་དོན་གཉེན་གྱི་  
ལྷ་ཚུལ་གྱི་དོག་སོའི་ཐོག་ལ་རེག་བསྐྱེལ་རྒྱུའི་གོ་མས་གཤེས་ཡོད་ནའང་། གོང་གི་ལྷ་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་གཞན་དང་མཉམ་སྤྲེལ་བ་གྲེད་པའི་ཚུལ་དེ་རིམ་  
བཞིན་སྤོང་རྒྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་དག་ལས་རང་ལའང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཐོབ་སྤྲོད།<sup>34</sup>

ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས་ཞེས་པའི་དོན་གནད་དེ་བརྟན་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་བཟུལ་ཞིང་། དེ་དག་དེ་དེའང་ཡུན་སྤར་རྒྱས་ཚུལ་དེ་དང་སྤྲེལ་ཡོད། དེ་ལས་  
དང་པོ་ནི་ཚོགས་སྤོང་གྱི་རང་གཤེས་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་རྩོམ་སྤྲོད་ཀྱི་ཚོགས་སྤོང་རང་གཤེས་དོས་འཛིན་པའི་རྒྱས་པ་དང་། རྩོམ་སྤོང་གི་  
ཆེད་ནང་གང་ཟག་གཞན་མང་སོ་ཡོད་པ་དང་ཁོང་ཚོས་གྲེད་སྤོང་འདྲ་མིན་སྤྲེལ་པ་ལ་དམིགས་པ་གཏོང་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་གཞན་དང་སྤྲན་མོང་དུ་སྤྲེལ་པའི་གནས་  
ལུགས་བསམ་པ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་དེད་ཅག་ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྲེལ་བསྐྱེལ་པའི་འདོད་པ་ཡིན་པ། རྩོམ་སྤོང་མང་སེམས་སྤོང་གི་གནས་བབས་དང་ལུས་ཀྱི་  
གནས་བབས་དང་དེ་མིན་གྱི་སྤྲན་མོང་གི་ཉམས་སྤོང་སོ་སོ་ནས་ཡོད་པ་ལྟ་བུའི་གཞི་ཆའི་ཆ་ནས་གཅིག་གྲུར་ཡིན་པར་བརྟེན་མཐོང་གྲེད་རྒྱ་ཚུད་ཡོད། གསུམ་པ་ནི་སྤྲ་  
ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྲད་པར་ལ་བརྟེན་མཐོང་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་སྤྲ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་། སྤྲན་མིན་གྱི་ཁྲད་ཚོས། གང་ཟག་སྤྲོད་དང་ཚོགས་སྤོང་  
སོ་སོའི་བར་གྱི་ཁྲད་པར་རྣམས་རྩོམ་སྤོང་སྤྲན་མོང་དུ་སྤྲེལ་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པར་བརྟེན་མཐོང་བྱ་རྒྱ་དང་། ཁྲད་པར་དེ་རྣམས་ལ་གྲུས་བརྟེན་བྱ་རྒྱ་དང་།  
ཁྲད་པར་དེ་དག་རིག་སོགས་ཀྱི་ས་རྩོམ་མཉམ་སྤྲེལ་བྱ་གྱི་མི་ཆེ་གྲུབ་པའི་ཚུལ་བཅས་ལ་དོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་བཅས་སྤོང་རྒྱ་རྣམས་ཚུད་ཡོད།

<sup>34</sup> 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.



ཡིན། ང་ཚོ་མཉམ་འབྲེལ་གཞན་ཚམས་ལ་འདོད་པ་དང་། དགོས་མཁོ། འཛིག་སྒྲིལ་དེ་བཞིན་གསུངས་པའི་སེམས་སྤོང་གི་འཚོ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ཚོ་ལ་ན་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། ཞན་ཆ་ཡོད་པ། དཀའ་ངལ་འབྲེལ་རྒྱ་ཡོད་པ། བདེ་བ་སྤོང་ཞིང་འཇུག་པོར་འགྲོ་རྒྱུ་ཡང་ཡོད། གཞི་རྩའི་མཐུན་ཚོས་འདི་དག་དོས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་གོང་སྤེལ་གཏོང་བུ་ཡོད་ཅིང་གཤམ་སྤེལ་སྤེལ་ལྟར་གསུངས་པར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཆལ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་སྤོང་བ་དེས་གཞན་གྱི་ཚོར་སྣང་རིག་པ་དང་ཁོ་མོ་དོས་པ་བྱུང་བའི་ལུས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་བྱུང་ཅིང་། དེ་ནི་འཛིན་རྣམ་ཅན་གྱི་མཉམ་སྤོང་གི་(cognitive empathy)གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལུས་མཚུངས་གཞན་རྣམས་རང་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གཅིག་འགྲུབ་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་ནི་སྤོང་བའི་རྣམ་ཅན་གྱི་མཉམ་སྤོང་(affective empathy)གི་གྲུབ་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ལུས་པ་འདི་ཆལ་ཞིང་སྤོང་གཉིས་པ་སྟེ། གཞན་གྱི་སེམས་སྤོང་སྐབས་འབྲེལ་དང་སྤྱད་ནས་ཤེས་རྒྱ་དང་བརྟེན་བས་སྐབས་མཉམ་སྤོང་གི་སྤྱད་བྱེད་སྤོང་བས་ལྡན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད།

སྤོང་བྱུག་ཚོས་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བྱེད་ཐབས་ལ་དོ་སྣང་བའི་སེམས་སྤོང་རིག་པའི་སྤོ་སྤོས་ཐེ་བའི་སེམས་སྤོང་རྒྱས་ལོན་གང་ལ་གང་འཚོམ་ཞིག་གོང་འཕེལ་བྱུང་བ་ན་ཁོང་ཚོས་རང་གཞན་དབར་གྱི་འདྲ་ཚོས་རྣམས་དོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོད་ལོ། དེ་དང་ཆབས་གཅིག་ཁོང་ཚོས་གཞན་རྣམས་རང་ཉིད་དང་རྣམ་པ་ཐབས་ཅད་དུ་འབྲེལ་གྱི་མེད་པའི་ཆལ་ལ་དབྱེད་ཞིབ་ཐུབ་པ་དགོས། མ་གཞི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་འདོད་པ་དང་། དགོས་མཁོ། འཛིག་སྒྲིལ་དེ་བཞིན་གསུངས་པའི་སྤོང་བ་ལྡན་པ་དང་། གཅིག་གི་འདོད་པ་དང་། གཞི་གཅིག་གི་འཛིག་སྒྲིལ་ལོང་དགོས་དོན་མེད་ལ། དེ་ལ་ང་ཚོས་གྲུས་བརྗེ་བྱ་དགོས། གཞན་ལ་འཚོ་བའི་ཉམས་སྤོང་མི་འདྲ་བ་དང་། ལྷ་རྒྱལ་མི་འདྲ་བ། ཤེས་ཡོན་མི་འདྲ་བ་ཡོད། ལྷད་པར་འདི་རྣམས་མཐོང་བ་དང་དེ་ལ་བརྗེ་བྱུང་བྱེད་པ་དང་སྤྱད་པ་དང་ཐབས་འདོད་པའི་གཞི་རྩའི་འདྲ་ཚོས་མཐོང་བ་ལས་ཁོང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་བདག་དང་གཞན་གྱི་གོ་རྟོགས་ཐེ་སྤྱད་འགྱུར་ཞིང་། དེ་ནི་འབྲེལ་འདྲིས་ཐབས་ཆལ་གྱི་རྣམ་པ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

གྲུབ་ཆ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་ཐ་མ་ནི། ལྷ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ལྷད་པར་ལ་བརྗེ་མཐོང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ང་ཚོ་དང་གཞན་དབར་གྱི་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནི། ང་ཚོ་མི་དེ་དོ་དེ་ལ་ཐུན་མེན་གྱི་ལྷད་ཚོས་ལྡན་ཞིང་། ང་ཚོ་གང་དུ་གཏོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤེ་ཁག་རྣམས་ལ་ལྷད་ཚོས་ཐུན་མོང་མེན་པ་ལྡན་ཡོད། ཐུན་མོང་གི་གནས་ལུགས་ཤིག་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མ་འཚར་ལོངས་བྱ་རྒྱུ་ལ་མི་འདྲ་བ་དང་། ལྷིམ་ཚང་གི་ཁོང་ལུགས་ལྡན་པ། ཐུན་མེན་གྱི་སྤོང་བས་ང་ཚོའི་ལྷ་རྒྱལ་དང་། སྤོང་རྒྱལ། མཐོན་འདོད་བཅས་ལ་ལུགས་རྒྱུན་སྤོང་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ལྷ་ཚོགས་རང་བཞིན་དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་ཁོ་ནས་ང་ཚོ་ལ་བྱུང་བུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཆལ་ལ་མཉམ་སྤོང་བའི་སྤོང་བ་དགོས། ལྷ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་ལྷད་པར་རྣམས་ལ་བརྗེ་བྱུང་བྱེད་པ་དེས་ང་ཚོའི་ཐུན་མོང་གི་འཚོ་བ་ལ་ཐན་ཐོགས་ཡོད་ལོ། ལྷ་ཚོགས་འདུས་པའི་རང་བཞིན་དང་གཅིག་འགྲུབ་རང་བཞིན་ཐེ་ཐབ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་གོང་གི་སྤོང་བའི་ལྷ་གསུང་དུ་གལ་ཆེན་པོར་འགྱུར་ལ། དེས་འདྲ་མཉམ་གྱི་འདུ་ཤེས་སྤེལ་བའི་ཆལ་བ་རྣམས་ལ་གཞི་རྩའི་རྒྱ་མཚན་དངོས་སུ་སྤོང་བྱུག་ཐུབ། ལྷ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གྲུས་བརྗེ་བྱེད་པ་དེས་བཅོས་མེད་ཀྱི་མཉམ་སྤོང་དང་སྤོང་ཐེ་གཉིས་ལ་གཞི་རྩའི་ལྷ་སྤོང་བའི་སྤོང་བ་དང་། ལྷ་སྤོང་བའི་སྤོང་བ་ལས་ཚོས་རྣམས་དོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཅུང་དུ་མ་ཟད་གཞན་རྣམས་ང་ཚོ་ལས་ཐེ་ལྷར་ཐ་དད་པ་དང་ལོགས་སུ་ཡིན་པ་དང་། ལུས་ཉམས་སུ་སྤོང་བའི་སྤོང་རྒྱལ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པ་དོས་ལེན་བྱེད་དགོས།

**གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤོང་རྒྱུ།**

ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་གི་བསམ་པ་བཅས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ལུས་པ་དང་བཟང་སྤོང་གི་གོ་མས་གཤམ་པ་མང་པོ་ཞིག་འབྲེལ་བའི་ལས་བྱ་གཏོང་གི་ཡོད། འདི་ལོད་བརྗོད་གཞི་རྣམས་ཀྱིས་གོ་མས་གཤམ་པ་ཆེ་ཤེས་ཁག་ཅིག་སྤོང་བ་སྟེ། ལྷ་སྤོང་བའི་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་སྤོང་གིས་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྤོང་ཐེ་བའི་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྤོང་བ། བཟང་པོའི་གོ་མས་གཤམ་པ་གཞན་རྣམས་ལ་བརྗེ་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྤོང་བ་བཅས་ཡིན། སྤོང་བ་གསལ་བའི་ནང་དེ་རྣམས་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤོང་ཐེ་ཞེས་པའི་ཆལ་ཞིང་སྤོང་བའི་ནང་སྤོང་བའི་སྤོང་བའི་ལས་ཐན་པའི་ལུས་པ་འདི་ཐབས་ཅད་གལ་ཆེན་པོ་ལྷག་ཡིན་ཏུ་དེ་ཚང་མ་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྤོང་ཐེ་ལས་སྤོང་བའི་ལས་སྤོང་བའི་ལས་ཐན་འདོགས་མཁན་དུ་བལྟ་ཚོག་དེར་བརྟེན་སྤོང་ཐེ་སྤོང་བའི་ལས་ཐན་ལ་ཕན་པའི་ཚོར་སྣང་དེ་དག་ལ་བསམ་སྤོང་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་དག་སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བར་ཕན་ལུས་ཆེན་པོ་ཡོད།

བརྗོད་གཞི་དང་པོ་ནི་སྐབས་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་སྤོང་གིས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྷད་ཚོས་དང་སྤོང་གི་ལྷད་ཚོས་ལྷད་ཚོས་ལྷད་ཚོས་སྤོང་བྱེད་ཚོག་ཐེ་ལྷ་རྒྱལ་རྣམས་སྐབས་དོན་དང་སྤྱད་པ་ལས་སྤོང་བའི་སྤོང་བའི་ལས་ཐན་དེ་ལས་རང་གིས་རང་ལ་འཁང་རྒྱུ་དང་བྱུང་བ་དང་། སེམས་སྤོང་རྣམས་དགོས་པའི་ལས་སྤོང་བའི་སྤོང་བའི་ལས་ཐན་དེ་ལས་རང་གི་སྤོང་བྱུག་དང་ལེན་དང་རང་ལ་དམིགས་པའི་ལེ་ཆ་བྱུང་བ་བཞིན་དུ་གཞན་ལ་འབྱུར་བའི་སྐབས་སུ་འདྲེ་ལྷར་ཡོད་ལོ།



དོན་ཅུག་སྐྱེས་པའི་འོག་ཏུ་རང་ངོས་ནས་འཚོ་གནས་མ་ཐུབ་པས་དེ་རྣམས་འཚོ་གསོན་ཐུབ་པ་ལ་མའི་བྱམས་སྐྱོད་པའི་པར་དགོས་ཞེས་སྟོན་ཞིང་། མི་མ་ཡིན་པའི་སྲོག་ཆགས་མང་པོས་མཉམ་སྲིད་གི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་པ་དང་། གཞན་པམ་གྱི་བྱ་བ་སྐྱབ་པའི་དཔེ་མཚོན་མང་པོ་ཁོང་གིས་སྦྱིན་ཡོད།<sup>35</sup> མི་ཐེ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་ཉེ་རིགས་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ཡོད་པའི་གཞན་པམ་གྱི་ཀྱུན་སྦྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་འཇམ་གྱི་མཇམ་འབྲེལ་ཞིག་བསྐྱབ་པ་དེས་སྐྱེད་དང་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀ་འཚོ་གནས་དང་དར་རྒྱས་འགོ་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱེད་དང་མི་ཐེ་བའི་ལུ་གསོས་སེམས་ཅན་གྱི་ཉེ་རིགས་ནང་། སྤྱིར་ཐོ་འཚོ་གནས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། གཅིག་བྱས་ན་ང་ཚོས་སྤྱིར་ཐོ་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཚད་དུ་འདེད་པ་ལ་ལན་སྟོན་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་ཡིན་སྟེ།

འགོ་བ་མིའི་ནང་། བྱམས་བཅེ་ལ་དགའ་མོས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་དེ་སྤྱི་བུ་རྒྱུ་དུས་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད། འཚར་འཕེལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་ཞིབ་འཇུག་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུ་ལ་བསྐྱབ་ཅན་ལོན་པའི་བྱིས་བཙུན་གྱི་ཚོགས་རྒྱུ་ལགལ་གྱི་ཀྱུན་སྦྱོར་སྟོན་མཁུ་ལས་གཞན་པམ་གྱི་ཀྱུན་སྦྱོར་སྟོན་མཁུ་ཚོར་དགའ་མོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟོན།<sup>36</sup> དེ་ལྟའི་ཉམས་ཞིབ་པའི་ཁྲོད་ཀྱི་ཀུལ་ལི་ ཉམས་ལེན་གྱིས། “ང་ཚོས་བྱིས་བ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ཁོ་ན་ལས་བསམ་རྒྱ་མེད་པ་ལྟར་དུ་བཅི་སྟོན་གྱི་ཡོད། ལོ་སྐབས་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ལོ་ན་གཉིས་མ་ཟེན་པའི་བྱིས་བ་ཚོས་ཀྱང་གཏོང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་རང་གི་རམ་པ་གཞན་ལ་སྤྱད་དེ་མཉམ་སྲིད་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་ཁོང་ཚོར་སྤྱིད་པོ་ཡོད་གི་ཡོད།”<sup>37</sup>

སྤྱུག་རྒྱུ་ལས་བྱམས་བཅེ་ལ་རེན་ཐང་བཅི་རྒྱ་རྒྱུ་ཤེས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་སྤྱད་སྟོན་ཡོད། གཞི་ཅའི་དངོས་དོན་འདི་ལས་གྱུར་ཉེ་འགྲུབ་ཀྱི་དུས་རྒྱུ་དེ་དགའ་མོ་ཞིག་མིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ཚེ་ ང་ཚོས་སོ་སོའི་རྒྱུད་དམ་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱིར་ཐོ་ལྟུལ་ལ་རེན་ཐང་མི་བཅི་བ་དང་། གཞན་གྱི་སྤྱུག་རྒྱུ་ཀྱི་སྟོན་པ་དང་ལེན་བྱེད་པའི་ཡང་ན་སོ་སོའི་སྤྱུག་རྒྱུ་ཀྱི་སྟོན་པ་བཅི་མེད་གཏོང་བ་ཡོད་སྟེ། སྤྱིར་ཐོ་དེ་སེམས་ཀྱི་སྤྱུག་ཏུ་བརྒྱུད་དགོས་པའི་རེན་ཐང་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བའི་སྟོ་ནས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱི་བྱམས་བཅེའི་བག་ཆགས་བརྟན་དུ་འགོ་བར་འགྲུབ་བྱེད་ཐུབ། ཁོ་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་ན་ཡོད་མཁུ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱིར་ཐོ་བསམ་པ་ལ་རེན་ཐང་རི་ཅན་སྟེ་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་བྱམས་བཅེའི་རྣམ་འགྲུར་སྟོན་རྒྱུ་ལོན་པ་ཆེ་བ་ཡོད་རྒྱ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱིས་གཞན་གསེམས་ཀྱིས་བྱ་བ་ཚོས་མ་མཐོང་སྐབས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་སྤྱད་པ་དེ་ལེ་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གཏོང་འཚོ་ཅན་དུ་ངོས་བརྒྱུད་ནས། ཁོང་ཚོས་དེ་ལ་བཟང་སྟོགས་ཀྱིས་བར་ཞུགས་སམ་ལ་ལན་བྱེད་ཤིང་གས་ཆེ་བར་འགྲུབ། ཡང་གཞན་གྱིས་བྱམས་བཅེའི་སྟོན་པ་བསྟེན་པ་མཐོང་ཆེ་སྟོན་པ་དེ་ལ་ཡི་རང་བྱས་ཏེ། གཞན་དེར་སེམས་ཤུགས་སྤེལ་བ་དང་། རྒྱུ་སྟོར་བྱེད་པ། བསྐྱབས་པ་བརྟེན་པ་ཡོད་ཤིང་གས་ཆེ། འདིས་འཛིན་ཁང་དང་སྟོབ་གྲུའི་རིག་གཞུང་ལ་འགྲུར་བ་དམ་གྱིས་གཏོང་ཐུབ། སྤྱི་སྟོབ་གསོའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱིར་ཐོ་གཉིས་པོ་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་མཐུན་ཚུན་གྱི་རྒྱལ་དུ་ཐོག་མར་འོ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གསལ་བར་བརྟེན་ན་མི་སྤུས་ཀྱང་གཞན་གྱིས་རང་ལ་སྤྱུག་རྒྱུ་བཅེ་གྱིས་བྱམས་བཅེ་དང་སྤྱིར་ཐོ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱུག་རྒྱུ་ལ་རེན་ཐང་མི་བཅི་ལོན་པའི་འདོད་པ་ཡོད་མཁུ་ལ་སྤྱུག་ཡིན་ཏེ་བྱི་མས་ང་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་བ་བྱེད་པས་སོ་སྤུས་པའི་དེས་ཤེས་སྤྱད་པའི་སྟོན་པ་དེ་སྟོན་པ་ལོན་པ་དེ་སྟོན་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ལག་ལེན་དོ་མའི་ཐོག་འཛིན་ཁང་གི་སྟོན་པ་མཐུན་ཡིག་ཆ་བེད་སྟོན་བྱེད་པའི་སྟོན་པ་འདི་ལ་འཇུག་པ་སྟེ། སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱ་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱེད་དང་ཚོགས་པ་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐབས་ལ་པན་ཐོགས་བྱེད་རྒྱུ་ལ་ལ་འཚོ་ལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དེ།

བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་ཐོ་ལ་བཅི་མཐོང་བྱ་རྒྱུ་དེས་བརྟེན་གཞི་གསུམ་པ་བཟང་པོའི་གོམས་གཤེས་གཞན་རྣམས་ལ་བཅི་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྦྱིད་པ་ཞེས་པ་དེར་རྒྱུ་སྟོར་བྱེད། དེ་འདྲའི་བཟང་པོའི་སྟོན་པའི་ཁྲོད་དེན་གཞན་དང་། དགོངས་ཡངས། ཚོགས་ཤིག་ཞིང་སྐྱུང་། བརྟེན་བསྐྱབ་སོགས་གཏོགས་ཡོད། བཟང་པོའི་སྟོན་པ་གཞན་ཞེས་བརྟེན་པ་དེ་གསལ་པོ་དེ་ཅན་མེད་པ་ལྟར་བྱུང་ཡང་། བརྟེན་གཞི་དེ་ཆེད་མངགས་ཀྱི་ཡངས་པོར་བཞག་པ་ཡིན་ཏེ། མིང་འདོགས་ཏུ་བའི་བཟང་པོའི་སྟོན་པ་མང་པོའི་ཁྲོད་ནས་སྟོབ་ཐུག་དང་། དགོ་ཞུ། སྟོབ་ཐུག་པའི་ཀྱིས་གང་ལ་དོན་དང་རྒྱུད་སྟོན་བྱེད་འདོད་པ་དེ་ལྟར་དུ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

བཟང་སྟོན་ཀྱི་རང་གཤེས་འདི་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུན་མོང་དུ་གྱུར་པ་ནི་དེ་ཐམས་ཅད་སྟོབ་མའི་མི་ཆེ་དང་བདེ་སྤྱིད་ལ་པན་པའི་ནང་གི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པ་ལས་བྱིའི་རྒྱུ་དངོས་སམ་གྲུབ་འགྲུས་ཤིག་མིན། མི་གཞན་ལ་རེན་ཐང་དུ་བཅི་བ་དང་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆེ་རི་ལྟར་སྤྱུག་ཏུ་བཏང་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ལ་ཡི་རང་བྱེད་པ་བཅེས་ལ་དོན་དང་རྒྱུ་དེ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་ཆེ་བསྟོན་དང་རྒྱུ་དངོས་པོས་ཐུགས་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་སྤྱུན་པ་དང་འཚོམ་པ་བསྟེན་པ་འདོད་པའི་བསམ་སྟོན་གཉིས་འགལ་ལྷོར་

<sup>35</sup> De Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Broadway Books; (September 7, 2010).  
<sup>36</sup> Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). “Young infants prefer prosocial to antisocial others.” *Cognitive development*, 26(1), 30-39.  
<sup>37</sup> Goleman, A *Force for Good*, 51.





ཀྱང་རང་དང་འདྲ་བར་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དེ་མི་གང་མང་དང་ཐུན་ཚུད་དེ་ཐ་དང་དུ་སྦྱང་བའི་མི་ནམས་ལའང་ལ་རྒྱ་སྐྱོད་གཏོང་རྒྱུ་འབད་བཙོན་བྱེད་པས། མཉམ་སྲོད་གི་བསམ་པ་ཆ་མི་སྟོན་པ་དང་ཚད་ཅན་དུ་བསྐྱར་བའི་རང་སྡེ་/གཞན་སྡེའི་དབྱེ་བ་ཚོ་ལོ་དེ་རྗེ་ཞན་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ལ།<sup>46</sup> དེར་མ་ཟད་སྟོན་གཞི་འདིའི་གཤམ་དུ་ཞེས་འཚོལ་བྱས་པའི་མ་ལག་གི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ཕྱགས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱུའི་རྒྱུ་རྐྱེན་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམས་ལ་སྟོན་པ་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཤམ་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ན། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལེན་སྦྱངས་སྲོད་བའདིས་མཉམ་སྲོད་དུ་བའདེན་པར་བྱེད་པའི་སེམས་སྲོད་གི་སྟོན་པ་གཅིག་གྱུར་དུ་ལྟ་བའི་ངོས་འཛིན་ཆེ་བྱས་པའི་རིགས་རྒྱུ་ལ་དང་། ལུག་རྒྱས་མཉམ་བའི་མི་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་སྟོན་པའི་གྲོགས་བྱེད།<sup>47</sup> མཉམ་སྲོད་དུ་བའདེན་པའི་མི་དེས་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཚན་བའདི་མི་དེ་ལ་གཅིན་སྲོད་གི་བསམ་པས་ལས་ལ་ཞུགས་པ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་དལ་དུ་བའདེན་པའི་སྐྱེད་ཞུགས་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ཉིད་མཉམ་སྲོད་སེམས་འཁྲུང་དང་སྟོང་རྗེ་ལས་ཡོགས་སུ་གནས་པ་ཡིན་ཏེ་དེ་ཉིད་གཞན་ལ་སྟོན་པ་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་རང་ལ་སྟོན་པ་ཡིན་པའི་བྱིང་རོ།

གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཚང་མར་རྒྱ་སྐྱོད་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི། སྟོན་བྱེད་ཚོགས་པ་གང་ལྟར་ཡང་། དེ་ཁོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ལས་སྤྱོད་ཚོགས་གཅིན་ཉམ་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་དག་ལས་སྟོང་ཆེན་པོས་སྟེ་ཞིང་བྱ་རྒྱུར་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཞིག་ཡིན། འཚར་འཕེལ་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཤམ་པའི་ལོ་ལོ་མིན་སར་ནི་ཡིས། སྟོན་གཉེན་གྱི་ཁོང་ཡུག་ཞིང་ལས་སྟོང་ཡོང་བར་གནས་སྦྱངས་དང་ནམ་འགྲུང་གཞི་ལ་བཞག་ནས་གཞན་གྱི་སེམས་སྲོད་ཤེས་རྟོགས་དང་ནམ་འགྲུང་གྱི་ཅུ་ཅི་ཅུ་ཀྱང་སྐྱོད་པོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད།<sup>48</sup> སྤྱི་ཚོགས་ཞིང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྟོན་པའི་བསམ་སྟོན་ཕྱགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་སྐབས་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་རྒྱ་སྐྱོད་བྱེད་པོས། བོད་ཀྱི་བཟོད་ཀའི་ཞིག་གི་སྐབས་ཞེས་འཚོལ་བྱས་པ་ལྟར་ན། གཞི་ཆའི་འདྲ་ཚོས་ཀྱི་སྟོན་པ་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་རྒྱུ་ལ་དང་རྒྱུ་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས། སྟོན་པའི་སྟོན་པ་རྒྱུ་བྱེད་ཕྱགས་རྒྱུ་ལ་དེ་བཙོན་མིན་གྱི་མཉམ་སྲོད་བྱེད་པ་རྒྱུ་ལ་ཡོང་ཐུབ།

མདོར་ན། གཞན་ལ་མཉམ་སྲོད་གི་སྟོན་པ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ཁོང་གཞན་ཡོད་པར་ཚོར་བ་རྒྱུ་ལོ་དང་། དེ་དག་གི་ཕྱགས་ཆེན་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་ལ། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་གནས་སྦྱངས་རྟོགས་པར་འབད་བཙོན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་བཙམ་ཚུད་ཡོད། དགོ་ཆེན་ཚོས་འདི་ནི་ཁོང་ཚོས་སྐྱད་ཡིག་འདྲ་བྱེད་ཚུལ་གྱི་སྟོན་པའི་འགྲོགས་པ་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བུ་དེར་མིང་འདོགས་འདྲ་བྱས་འདུག་གས། དཔེར་ན། མོ་རང་ཤེས་ཅན་རེད། ཁོ་དབང་ཡོད་ཆ་ལོ་ཡོད་རེད་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ན། སྟོན་པ་ཉིད་ངོས་བཟུང་བའི་སྟོན་པ། དཔེར་ན། དེ་ལས་ཆེར་རང་འདོད་ཅན་གྱི་ལས་ཀར་བཅུ་བ་དང་། ཡང་ན་དེ་དབང་ཡོད་ཆ་བའི་བྱ་བར་འདྲེན་ཟེར་བ་ལྟ་བུ། ལྟ་སྦྱངས་འདི་ལྟའི་སྟོན་པ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གྱི་ཚོར་བ་རྟོགས་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་ནས་གོ་རྟོགས་དེ་སྟོན་པའི་དང་སྟོན་པ་སྐྱབས་གཞན་ཚོར་སྟེལ་རྒྱུར་འབད་བཙོན་བྱེད་ཐུབ། སྟོན་པ་སྐྱབས་ཚོར་འདི་ལྟར་མིག་དཔེ་སྟོན་རྒྱ་གཡེག་ཆེ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་ཚོས་ལས་དང་བྱེད་པའི་དབང་གི་ཁྱེད་པར་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ནས། བསམ་སྟོན་གཏོང་སྦྱངས་འཚར་འཕེལ་བྱེད་པའི་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་ཏེ། འགྲུང་བའི་ལ་སྟོན་པ་ལ་མན་སྟོན་ཆེན་པོ་བྱེད། དེ་བཞིན་སྟོན་པའི་བྱམས་བཅེའམ་བཟང་པོའི་སྟོན་པ་གཞན་བྱས་པའི་དཔེ་མཚན་དེ་འདྲ་བསྐྱེད་ཏེ། སྟོན་པ་ལ་འགྲུང་བའི་རྒྱུ་ལེན་པའི་ཞིག་མ་ཡིན་པ་གསལ་འདོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་མན་སྟོན་ཆེན་པོ་ཡོད། སྦྱར་བཤད་པ་ལྟར་བྱེད་པ་ལོ་དང་ལས་གཉིས་སོ་སོར་འབྲེད་པ་ནི་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྟོང་རྗེ་དང་རང་གི་རང་ལ་སྟོང་རྗེ་ཞེས་པ་གཉིས་ཀར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་ནི། འདིས་ཀྱང་སྟོན་པ་དང་བསམ་སྟོན་འབྲེལ་སོ་རིགས་གཅིག་གི་སྟོན་པ་སྟོན་བཟོད་ཀྱི་ལངས་སྟོན་ཤིག་བཟུང་ནའང་། རང་རང་གཞན་གང་རུང་དུ་གྲུང་བའི་གང་ཐག་དེའི་སྟོན་པ་སྐྱབས་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་ཀྱི་ལངས་སྟོན་རྒྱུ་ལ་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡོད།

ལོ་ན་དང་འཚམས་པའི་སྦྱང་གོ་བསྐྱར་བྱེད་པ་ནི། སྟོན་པ་ཉེན་ཆབས་མེད་པའི་ལས་ཀར་གཞན་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པའི་ལྟ་ཚུལ་སྲོད་བར་མན་སྟོན་ཆེན་པོའི་ཐབས་ལས་ཞིག་ཡིན།<sup>49</sup> ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་སྟེལ་འདོན། མཉམ་སྲོད་གི་བསམ་པ་རྒྱུ་སྟོན་བྱེད་པའི་ཐབས་ལས་གནད་ལ་སྟོན་པའི་ཞིག་ནི་དགོ་ཆེན་གྱིས་བཙོན་སྦྱང་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་དེ་

<sup>46</sup> 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.  
<sup>47</sup> Decety, Jean, and Lamm, Claus. "Human Empathy through the Lens of Neuroscience." *The Scientific World Journal*. 2006, 6, 1146-1163.  
<sup>48</sup> Saarni, Carolyn. "The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent." *Educating people to be emotionally intelligent* (2007): 15-35.  
<sup>49</sup> 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.








གཉེས་པའི་ཚུན་སྐྱར་མ་གཅིག་གམ་སྐྱར་མ་ཁ་ལ་འགས་ཤིང་བསམ་འཚར་རམ་ཚོང་དབག་གང་ཡང་མ་བྱས་ནས་ཉན་པའི་སྦྱོང་བརྗེ་ལྟ་བུ། །མཉམ་སྦྱོང་ནི་སོ་སོས་མོས་མ་ཐུན་མེད་པའི་སྐྱོད་ཆ་ཤོད་མཁན་ལ་ལྟ་བུའི་ཉན་ཏེ། སེམས་སྦྱོང་དང་བཅས་རྣམ་འགྲུར་མ་སྟོན་སྟོན་བར་མཚམས་བཞག་སྟེ་སོ་སོའི་གང་ཚོས་པ་རྣམས་ལ་ཆོག་འབྲེལ་ལམ་བསྐྱར་བསྐྱོད་བྱས་ཏེ་སྦྱོང་བརྗེ་གྲེད་ཆོག །ཅུལ་འདི་གོང་འཕེལ་གཏོར་རྒྱར་གོང་གི་བྱུང་ཆ་གཉེས་ནས་དང་དཔུང་ཞིབ་བྱས་པའི་ལུན་གནས་བྱུང་པའི་རྣམས་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོར་དགོས། དཔེར་ན། རང་གཞན་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་ངོས་འཛིན་པ་དང་། ལྷ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་བརྟེན་མཐོང་བྱེད་པ། ལྷ་བས་དོན་སོ་སོར་གཞན་གྱི་སེམས་སྦྱོང་ལེས་པ་བྱ་རྒྱ་ལྟ་བུ། མཉམ་སྦྱོང་གིས་ཉན་པས་ཆོག་དོན་གྱི་གོ་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་གཞི་ཅེས་དགོས་མཁོ་དང་མངོན་འདོད་ལ་དོ་སྣང་སྦྱོང་བས། ལྷ་བས་གྱི་ནང་དོན་ལེས་པར་བྱེད་པ་ལ་བཞུགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཁྲུང་ཁོངས།	སྤྱི་ཚོགས།	ཟུང་ཆ།
ཅུལ།	སྦྱོར་བ་ལག་ལེན།	འབྲེལ་གཏུགས་རྣམས་ཅུལ།



**འབྲེལ་གཏུགས་རྣམས་ཅུལ།**

- 1 མཉམ་སྦྱོང་དང་བཅས་ཏེ་ཉན་པ།  
གཞན་དང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་མཐེལ་བྱིན་པ་རྟོགས་པའི་ཆེད་ཡིད་གཏད་དེ་ཉན་པ།
- 2 ཐབས་ལ་མཁས་པའི་འབྲེལ་ལམ།  
རང་གཞན་གཉེས་ཀའི་རྣམས་སྟོབས་སྟེལ་བའི་སྐྱོད་ལྟ་སྦྱོང་རྗེས་སྟོན་པ་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་པ།
- 3 གཞན་ལ་ཕན་ཚོགས་བྱེད་པ།  
གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་རང་གི་འཛོན་ཐང་དང་འཚམ་པའི་རོགས་རམ་བྱེད་པ།
- 4 ཚོད་རྒྱུག་བཟང་ལྟོང་།  
ཚོད་རྒྱུག་ལ་བཟང་ལྟོགས་ཀྱི་ལ་ལན་དང་། མཉམ་སྦྱོང་དང་། འགྲིག་འཇགས། འབྲེལ་བ་བཟང་པོ་ཡོང་བར་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པ།

མཉམ་སྦྱོང་གི་སྟོན་པ་ཉན་རྒྱ་དེ་ནི་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་སྐྱོད་ཐབས་མཁས་ཀྱི་རྣམས་པ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་། བརྟེན་འཛོག་ལྡན་པ་དང་། བན་རྣམས་ཅན། རང་གཞན་གཉེས་ཀར་རྣམས་སྟོབས་སྟེལ་སྐྱོད་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐྱོད་ཐབས་ཐང་དཔུང་ཞིབ་ཀྱིས་ཁ་སྐོང་བྱེད་དགོས། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྣམས་སྟོབས་སྟེལ་བའི་ལྷ་རྒྱལ་ནི་གྲུས་ཞབས་དང་ལྡན་པའི་སྐྱོད་ཆ་ཤོད་སྐྱོད་སྦྱོང་བའི་སྟོན་པའི་རྣམས་པ་དང་། སོ་སོའི་རིན་ཐང་གཞིར་བྱས་ཏེ་རང་དང་གཞན་གྱི་སྐྱོད་ཆ་ཤོད་སྐྱོད་ལག་པོ་མི་ཤེས་མཁན་གཉེས་ཀའི་རྣམས་སྟོབས་སྟེལ་བའི་རྣམས་པ་རྟོགས་པ་ལྟུང་བྱས་ཏེ་སྦྱོང་བརྗེ་གྲེད་པར་བསྟོ་སྦྱོང་བའི་སྟོན་པ་ལྟུགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན། དཔེར་ན། གནད་དོན་ཞིག་གི་ཕྱོགས་གཉེས་ཀར་སྟོན་པ་བྱུག་རྣམས་སྟེ་ཆོན་དུ་བསོས་ཏེ་ཁོང་ཚོས་ཁས་ལེན་མེད་པའི་ཕྱོགས་ཚུད་དེའི་སྟོན་པ་ལ་བསྟོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་སོ་སོའི་ལྷ་རྒྱལ་ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་ཁས་ལེན་དུ་མི་རུང་བའམ་མི་ཚོས་ལས་སྟོན་ལྟུང་བྱས་ཏེ་འདོད་ཕྱོགས་ཤིག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡང་ཡང་ཡོང་སྟེ་བས། བྱེད་སྟོན་འདི་རིགས་ཀྱིས་ཤེས་ཆད་ལ་དམིགས་པའི་དཀྱིལ་ཡངས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་འབྲེལ་བར་ཚོགས་བྱེད་པ་དང་། སྟོན་གཉེས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྗེ་དང་། མཉམ་སྦྱོང་། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་སྟེ་བར་བན་གྱི་ཡོད།

གཞན་ལ་མཉམ་སྦྱོང་གི་སྟོན་པ་ཉན་རྒྱ་དང་དེ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱུར་མཚོན་ན། འཚེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་གཏུག་སྟེ་སྐབས་དེ་སྦྱོང་རྗེ་ལྡན་པའི་འབྲེལ་གཏུག་ཅས་ཀྱང་འཕོད་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་ནི། སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་དང་པོའི་སྟོན་པ་བརྗོད་པར་ཕྱོགས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤིག་དང་། རྣམས་མཚུངས་སུ་ཚོད་

ཉོན་ལོ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་མཉམ་ལ་བཤམ་མཁོ་བའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་སྐྱེན་པའི་ཐབས་ལམ་གཞི་ཅུ་བརྟན་པོར་ཚུགས་ཟེན་པ་ཞིག་ཡིན། མི་ཚང་མར་སྤྱོད་རྗེ་སྤྱི་བའི་  
རྣམས་ལ་ལྷན་པ་དང་ལུས་དག་གི་གོ་མས་གཤིས་རན་པོ་མེད་པ་དེ་དང་ཅག་གང་དུ་འདུག་སའི་རྗེས་གཞུང་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་འདོད་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པའི་འཆེ་མེད་  
ཞི་བའི་འབྲེལ་བ་ལུག་གི་ཐབས་ལམ་གྱིས་གང་ཟག་དོ་བདག་སོ་སོར་མཉམ་སྦྲུང་དང་རྣམས་འབྲེད་ཀྱི་སློབ་སློབ་ཉན་དགོས་པ་དང་སྤྱོད་དགོས་པར་སྐྱེལ་བ་དང་དུས་  
མཚུངས་འགོ་བའི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དང་མན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་གྱིས་དགོས་པར་སྐྱེལ་བ་རེད།<sup>57</sup> འཆེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་  
བ་ལུག་གི་ཐབས་ལམ་འདི་སྤྱོད་ཅིག་གིས་སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསྐྱབ་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་ཁག་ཅིག་བརྟན་པར་གྱེད་ཡོད།

ཉན་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་ལུག་གྱ་རྒྱ་ལོ་གཞི་ཚའི་བྱ་གཞག་ཡིན་པོད། འོན་ཏེ་དེ་ག་རང་གིས་གཞན་ལ་མན་འདོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་ཚུགས་པར་གྱེད་ཀྱི་མེད།  
གཞན་ལ་མན་འདོགས་པ་ནི་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་མ་ཐུན་པ་དང་སོ་སོའི་རྣམས་པ་དང་འཚམས་པའི་ལམ་ནས་འབྲེལ་ལམ་ཅམ་ལས་བརྒྱལ་ཏེ་གཞན་ལ་མན་  
འདོགས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་སྤྲོད་ཚུགས་སྤྱོད་བརྟེན་གྱི་ལ་ལོ་སློབ་བྱ་མང་པོས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་དང་དང་སྤྱོད་ཚུགས་ཞབས་ཞུ་འཕམ་ཚོལ་བྱུང་གི་བྱམས་བཅའི་  
ལས་བཅས་ཐེ་བའི་ལས་དོན་ལ་འབྲུག་གི་ཡོད། ཉན་ལམ་ཞིབ་དུ་མས། སོ་སོས་གཞན་ལས་རོགས་པ་སྤྱོད་པ་ལས་སོ་སོས་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱས་ན་སོ་སོའི་བདེ་  
ཐང་ལ་མན་འདོགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། དེས་ན་གཞན་ལ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་པ་ནི་ལོ་ན་ཚུང་དུས་ནས་སྤྱོད་བརྟེན་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་  
མན་འདོགས་པ་ནི་རྣམས་ལ་མཐའ་ལས་པའི་སློབ་སློབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྤྱོད་ནང་གཞན་ལ་མན་འདོགས་པ་ནི་གོང་ནས་བཀའ་  
བཏང་ནས་ཡོང་གི་མེད། དེ་ལས་སྤྲོད་སྤྱོད་གཞན་ལ་མན་འདོགས་པའི་སྤྱོད་བརྟེན་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ནང་བསྐྱེད་པའི་འཛིན་སྐྱོབ་སྤྱོད་དག་ལ་ལྷན་ཞུ་  
སོགས་ཐེ་བའི་གཞན་གྱི་རྣམས་དཔྱད་དང་། རིན་ཐང་། སྤྱོད་བརྟེན་སོགས་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་པ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཡོང་གི་ཡོད། སློབ་སྤྲོད་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུ་ཐེ་  
བའི་ཉམས་ལེན་ལ་འབྲུག་སྐྱབས། རོགས་རམ་གྱིས་སྤྱོད་པའི་རྒྱུ་རྗེས་ལ་ལུག་ཅམ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དཔེར་ན། སློབ་མ་ཚོས་དེ་ལྟར་གྱེད་དུས་ཚོར་བཀའ་  
འདམ་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་ལས་ག་དེ་ཤེས་པ། དེ་གོང་འཕེལ་རྗེས་གཏོང་བྱུང་མིན། རོགས་པ་གྱེད་མཁུ་ཚོར་ལུགས་རྒྱུ་གང་སྤྱི་ན་པ་སོགས་ཀྱི་སློབ་ལ་ཅེས་ཀྱང་  
བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས། སློབ་མ་ཚོས་བྱི་ཚུལ་ཅམ་ལ་བལྟས་པར་གཞན་གྱི་ལུགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཆེད་དོ་སྤོང་ལུགས་པ་གང་གྱེད་དགོས་མིན་ཐང་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱང་  
གྱེད་ཚོགས།

འདིར་བརྗོད་གཞི་མཐའ་མ་ནི་ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། སློབ་མ་ཚོར་མི་ཚའི་ནང་གཡོལ་དུ་མེད་པར་ཚོད་རྒྱུ་འབྲེད་དེས་ཤིང་། མི་རྒྱུ་པའི་འཚོ་བ་  
དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཚོད་རྒྱུ་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཚོད་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་སྤྱུག་ཅག་ཡིན་པའི་དེས་པ་མེད་ཀྱང་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཆེད་ཚོད་  
རྒྱུ་འདུམ་འབྲིག་གྱེད་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེ་བའི་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། ལས་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཚོད་རྒྱུ་འདུམ་འབྲིག་ལ་དམིགས་པའི་སྐྱབས། ཚོས་ལུགས་  
ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སྤྱོད་བཀོས་ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ཞེས་པའི་ཐ་སྤྱོད་ཤེད་སྤྱོད་གྱེད། དེའང་ཚོད་རྒྱུ་འདུམ་འབྲིག་གྱེད་པ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་  
ཐང་གོང་མཐོར་གཏོང་བྱུང་པའི་ཁོར་ལུག་དང་འབྲེལ་ལམ་སྐྱེན་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཅམ་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། དེས་ན། ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ནི་ཚོད་རྒྱུ་ལ་  
བཟང་ཕྱོགས་ནས་བདེ་ལན་སྤྱོད་པའི་རྣམས་པ་དང་། མཉམ་ལས་དང་། འབྲིགས་འཇགས། ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་སྐྱེན་འགྲུང་གྱེད་པའི་རྣམས་པ་ལ་གོ།

ཚོད་རྒྱུ་འདུམ་འབྲིག་དང་ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་མང་པོ་ཡོད་ནའང་། སྤྱི་སློབ་གསོའི་ནང་ཐབས་ལམ་འདི་དག་དེས་ཤེས་དང་། རིན་ཐང་། སྤྱི་སློབ་གསོའི་  
སློབ་གཞི་སྤྱིའི་ནང་གཏོགས་པའི་ལག་ལེན་བཅས་དང་འབྲེལ་རྒྱུ་དམིགས་བསམ་པོ་ནན་གྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་ནང་གི་ཞི་བདེས་སྤྱིའི་ཞི་བདེའི་གཞི་རྟེན་  
གྱེད་པ་དང་། བདེ་གི་འབྲིགས་འཇགས་དང་སྤྱིའི་འབྲིགས་འཇགས་ལུང་དུ་སྤྱེལ་བས། ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ལམ་སྤོང་ཡོང་བར་གོ་སྐྱབས་ཆེ་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱི་  
ཚོགས་ལ་མན་པའི་བྱུང་ཆོས་ཏེ་དམའ་ས་འཛིན་པ་དང་། མཉམ་སྦྲུང་། སྤྱོད་རྗེ། དགོངས་ཡངས། འདྲ་མཉམ། གཅིག་གྱུར་གྱི་བྱུང་ཆོས་ངོས་འཛིན། བྱུང་བར་ལ་བརྟེན་  
མཐོང་། དེ་བཞིན་མཉམ་སྦྲུང་གིས་ཉན་པ་དང་ཐབས་ལམ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ཀྱིས་ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ཐང་མ་ཐུན་འགྲུང་གྱེད་ཀྱི་ཡོད། རིན་ཐང་དང་ཚུལ་འདི་  
དག་མེད་ན། ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་མི་སྲིད་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བ་འགྲུང། དེ་དག་གང་དུ་ལྷན་ཡང་། ཚོད་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་དེ་གཏོང་ཐབས་པོ་  
དང་ཁོངས་གཏོགས་སྤྱི་ཚོར་ཚང་མར་དོ་སྤོང་ལུགས་ལ་སྤོང་བ་ཞིག་ཡོད།

གྲུབ་ཆ་འདི་ལ་ཞིབ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུའི་སློབ་གཞན་ཞིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྤོང་སློབ་གསོ་(SEL) ཡི་ནང་བསྐྱེད་པའི་མན་ཚུན་འབྲེལ་པའི་ཐབས་ལམ་དང་། འབྲེལ་  
བ་ལུག་ཐབས་ལམ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་རྒྱུ་སེམས་པའི་ཚུལ་ལྟ་སྤྱིའི་ཐབས་ལམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་རྣམས་ངོས་འཛིན་རྒྱ་དེ་ཡིན། མན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ལུག་གི་ཚུལ་གྱི་ནང་

<sup>57</sup> Rosenberg, Marshall B. Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships. Puddle Dancer Press, 2003.

མཉམ་ཁུབ་ལ་རིན་ཐང་བཅི་རྒྱ་དང་དཔེ་ཚད་བརྒྱད་རྒྱ། དང་བདེན། རྫོས་འགྲེལ། བཟོད་པ། བྱམས་བཞེ། མཉམ་ཆ་ཚུད་པ་མ་ཐད་ཉེ་རིང་དག་པོས་མ་བསྐྱད་པར་  
གཞན་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱ་དང་མཉམ་སྦྱོད་བྱ་རྒྱ་བཅས་ཀྱང་ཚུད་ཡོད། འབྲེལ་གཏུག་གི་རྩལ་གྱི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོ་བཟང་འབྲེལ་བ་དང་དེ་ལ་གྲུས་བཅི་  
བྱེད་པའི་རྒྱས་པ་དང། ལྷས་ཀྱི་འདུག་སྤངས། དག་གི་གདངས། ལྷག་རྒྱ། གདོང་གི་རྣམ་འགྲུར་ལྟ་བུའི་སྤྱི་མེད་ལྷས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་གོ་དོན་རྟོགས་ལུབ་པ། ཚོར་  
བ་དང་འདོད་པ་རྣམས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སློན་ལས་ལ་སོ་དང་ལྟོད་སོ་སྟོན་རྒྱས་པ། གཞན་ལས་གང་ཐོས་པ་དེ་ལས་སློ་སྦྱེད་ལེན་པའི་བསམ་སློ་གྲུ་ཡངས་ཀྱི་ཐོག་  
ནས་ཉན་པའི་རྒྱས་པ་བཅས་གཏོགས་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ཚོད་སེལ་བའི་རྩལ་གྱི་ནང་མཇུག་འབྲས་ལ་སྟོན་དཔེ་གྲུབ་ཅིང་ཡ་ལན་འཆར་འགོད་བྱེད་པའི་  
རྒྱས་པ། ཚོད་རྟོག་འོས་འཚམས་ཀྱིས་སེལ་བ། གཞོད་ཚབས་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགན་ཁུར་ལེན་པ། དགོངས་སེལ་ལུ་བ། དགོངས་ཡངས་གནང་བ། རང་གཞན་  
ཀྱི་སྟོན་ཆ་ལས་སློ་སྦྱེད་ལེན་པ། འོས་འཚམས་མེན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཞོན་ལུགས་ལ་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་པ། དགོས་མཁོ་འཆར་བའི་སྐབས་སུ་རོགས་འཚོལ་བ་  
བཅས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ཐམས་ཅད་སྤྱི་སློབ་གསོའི་སློབ་གཞི་ནང་སྐབས་བདེ་པོའི་དང་ཚུད་རྒྱབ།

སྤྱི་སློབ་གསོའི་སྐབས་དོན་གྱི་ནང་གལ་གནད་ཚན་སོ་གང་རེད་ཅེ་ན། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བའི་བྱ་གཞག་ཐམས་ཅད་སྦྱིང་རྗེའི་རྩལ་གྱི་རྒྱ་  
ཡིན་ལ། དེ་ཡང་བྱམས་བཅི་དང་མཉམ་སྦྱོད་གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་དང་སྤྱི་ལྟོད་བྱེད་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ལྟར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་  
ཀྱི་རྩལ་རྣམས་ཐབས་བྱས་ཀྱི་ལག་ཆ་ཅོམ་དུ་བལྟ་བ་མེན་པར་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ཡི་རང་དང་སེམས་ཁུར་གྱི་བསམ་པ་སྦྱོང་བ་ལས་རང་བཞིན་གྱི་ཐོན་པའི་  
འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན།

# མ་ལག་གི་བྱེད་ཁྲིམས་ལ་འཇུག་པ།

དེ་ལྟར་སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་དང་གཞན་གྱི་ཀུན་སྲོད་རྟོགས་ཐུབ་པ་དེ་བཞིན་དུ་མ་ལག་གིས་བྱ་བ་བྱེད་སྐབས་རྟོགས་པའི་རྣམས་པའང་སློབ་མ་རྣམས་ལ་ལྟན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་སྤང་། རྟོགས་གཅིག་ནས་སློབ་པའི་རྗེ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བ་དང་། རྟོགས་གཞན་ནས་སློབ་པའི་ཚུལ་ལྟར་འཇིག་གི་གནས་སྐབས་ལ་རྟོག་དཔྱད་བསྐྱེན་པ་ལས་མི་དང་མིའི་དབང་གི་འབྲེལ་བ་དང་བཟང་སློང་གི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་ཐབས་འདུ་ཆེ་ལ་ལག་ལེན་བསྐྱར་བའི་བཞིག་ཐོན་ཐུབ། བྱ་བའི་རིམ་བཤེས་ཅན་ཞིག་ལ་སྤྱིར་རྗེའི་འདུན་པ་དང་བཅས་ཏེ་འཇུག་པའི་འདུན་པ་དེ་ཉིད་དོན་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་ས་དང་ལྷགས་རིང་ས་ནས་པན་ཐོགས་ཅན་ཡིན་པ་རྒྱུ་ལྟར་བྱེད་ཆེད་དེ་ལ་ཚོད་བགས་བྱ་ཆོག་ལུ་ལའ་དེ་ལྟར་དུ་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དཀའ་སྤྱོད་དེ་འབྲེལ་མ་ཐུན་མེད་པའི་ཆ་ཐན་དུ་མ་འབྲེད་རྒྱུའི་གཤེས་དེ་དོར་ནས་དེ་ཉིད་རྒྱུད་རིམ་ཐོགས་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་གྲེ་བྲག་པ་གཅིག་རྒྱང་པ་ལ་སློབ་རུང་བའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྐབས་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན། དེ་ནི་ཅ་དངོས་དང་རྒྱུད་རིམ་དང་བྱེད་ཆུང་སོགས་མདོར་ན་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལའང་སློབ་དུ་ཡོད་པའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྐབས་ཤིག་ལ་ཟེར། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འདྲི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྐབས་ཀྱི་འཇུག་སློབ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་ཤེས་བྱའི་སྤེ་ཚན་དེས་ཅན་ཅམ་ཞིག་ལ་འཚམས་པའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྐབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཞིག་མིན། དེའི་འབྲུར་བྱེད་ཅི་དེས་དངོས་པོ་རྣམས་འབྲེལ་མེད་ཁེར་རྒྱང་དང་འགྲུལ་མེད་ཉམ་བཞག་ཞིག་ཏུ་མི་བལྟ་བར་སྐབས་འབྲེལ་ལ་སློབ་པའི་འགྲུར་སྐྱེན་པའི་དངོས་པོར་བལྟ་བུ། དཔེར་ན་སློབ་པའི་ཚུལ་ལྟར་འཇིག་གི་བྱ་བའི་སྤེ་ཚན་ལྟར་སློབ་པའི་ཆ་ལག་ཏུ་བལྟ་བུ་ལྟ་བུ་རེད།

ང་ཚོས་ཚད་མས་དམིགས་པའི་དངོས་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་བལྟ་རུང་དེ་ཉིད་བར་སྤང་སྤོང་སངས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་གནས་པ་ཞིག་མིན་པར་སྐབས་འབྲེལ་དུ་མའི་ཁྲོད་དུ་ཡོད་པ་སྤང་ཞིང་། རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་འདུས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་སྤང་གི་ཡོད། མ་ཟང་ཅ་དངོས་མས་བྱུང་རྒྱུ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ནང་དུ་ཅ་དངོས་དང་རྒྱུད་རིམ་གཞན་མང་པོ་རྒྱུད་ཡོད་པའང་མཐོང་གི་ཡོད། ལྟ་སྟོགས་དེའི་ཐོག་ནས་བཤེད་ན་དེ་ནི་མ་ལག་ཅིག་ཀྱང་ཡིན། ང་ཚོས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏོང་ཟབ་པའི་སྐབས་འབྲེལ་འདྲི་རྣམས་དང་། དེ་དག་ཐོག་མའི་ཅ་དངོས་དང་རྗེ་ལྟར་སྤེལ་ཞིང་། དེར་ལྷགས་རྒྱུ་དེ་ལྟར་འཕྲོག་པའི་རྒྱུ་ལ་ལོ་རྟོགས་ལོན་འགོ་རྒྱགས་པ་ན་མ་ལག་གི་བསམ་སློབ་ལ་ཞུགས་ཐེན་པ་

ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཚོས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་སྐྱོད་པའི་ཡོད་ཀྱི་ཅ་དངོས་དང་བྱུང་རྒྱུན་གཞན་ལ་རྒྱ་སྐྱེད་དེ་སྐྱོར་བ་ན་ང་ཚོས་ཁྲུབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་གསུམ་ལག་གི་ཚོགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐྱོད་རྒྱུ་སྐྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཚོས་མ་ལག་གི་གསུམ་ཚོན་ཁྲུབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་གི་གྲུབ་ཆ་ནང་པའི་ཚུན་སྐྱེལ་སྐྱོར་བྱེད་པ་ལས་སྤར་གྲུབ་ཆ་སོ་སོར་མེད་པའི་འབྲས་བུ་གསུམ་པ་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་མཚོན་རུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན་མི་གཉིས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་པ་ལས་གྲུབ་འབྲས་གང་ཐོབ་ཐུབ་པ་དེ་ཉིད་མི་གཉིས་པོ་སོ་སོ་དེ་སེམས་ཁེར་རྒྱུ་དུ་བསམ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་མཚན་ལྡན་གཉིས་མཉམ་སྦྲེབ་བྱེད་པ་ལས་སྐྱབ་པ་ཞིག་འོང་བུ་གི་ཡོད། བསམ་སྐྱོར་གནས་ཚུན་མཚོན་སྐྱེལ་རྣམས་ལ་ཞི་ཚང་རྒྱལ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ལྟ་བུའི་ནང་བསྐྱབས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་དག་གིས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དེ་པའི་ཚུན་སྐྱེལ་སྐྱོར་ཅན་དང་པའི་ཚུན་སྐྱེལ་སྐྱོར་པ་ཅན་ཡིན་པའི་མཚན་གཞི་ཚོ་སོ་སོར་བོ་སྐྱེན་སྐྱབ་ཅིང་། བསམ་སྐྱོར་དཔེ་གཞུགས་ལྟར་སྐྱབས་པའི་རྣམས་དང་བསྐྱབ་པ་འདི་རྣམས་སྐྱོར་སྐྱེལ་གྱི་བསམ་སྐྱོར་བསམ་དང་རྗེ་ལྟར་འགྲུག་གི་ཡོད་པའི་དཔེ་མཚོན་ཡང་སྐྱེན་སྐྱབ་སྐྱེལ་ལྟར་འཛིན་ཅུང་ཟད་ཚུང་བའི་རིམ་བར་བསམས་ན་སྐྱོར་བཅུང་རིག་པ་དང་ཁོར་ལུག་ཚན་རིག་དག་གིས་སྐྱོབ་པ་རྣམས་ལ་མ་ལག་གི་རྟེན་འབྲེལ་དང་རྟོག་འཛིན་ཅན་གྱི་འཇུག་ཆའི་རང་བཞིན་རྣམས་མཚོང་བའི་ལམ་ནས་སྐྱོན་གྱི་ཡོད།

བསམ་བཞིན་དུ་རྟོག་དཔྱད་པ་འཇུག་སྐྱབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་འཇུག་པའི་རིག་ཆ་ཡལ་ཏུ་འགྲོ་བ་བཅས་ནི་སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སྐྱོབ་གསོའི་ནང་དུ་མ་ལག་གི་བསམ་བཞིན་གྱི་བཅུང་བའི་ཀུན་སྐྱོང་དེ་ཡིན། འཇུག་ཐབས་འདིས་ཤེས་ཚད་ཀྱི་དཔེ་ལ་ཡངས་བསམ་སྐྱོང་དང་། གཉིས་སོལ་དང་འབྲེལ་གཏུག་གི་རིག་ཐང་། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བསམ་སྐྱོར་ར་བ་ལས་བརྒྱུ་ཉེ་རྒྱུང་འཛིན་གི་རང་བཞིན་ལ་ཡིད་མོས་ཀྱི་བསམ་སྐྱོར་ལྟ་བུའི་སྐྱོང་གསུམ་པ་མང་པོ་སྐྱེན་སྐྱབ་གོང་གི་ཁྲུབ་ཁོངས་གཉིས་དང་འདྲ་བར་འདིར་ཡང་སྐྱོབ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱོ་སྐྱོས་ཟབ་མོ་སྐྱེད་སྐྱོང་སྐྱོང་དང་། སྤྱི་སྤྱོད་རིག་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྐྱོར་ལ་འཇུག་སྐྱོང་སྐྱོར་བ་ལག་ལེན་གྱི་སྐྱོན་པ་འདོད་པའི་དོན་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་གནད་དོན་ཁག་ལ་རྒྱུས་སྐྱོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་སྤྱི་སྐྱོབ་གསོའི་ཁྲུབ་ཁོངས་གསུམ་པ་དེ་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བཅི་མཚོན་བྱེད་པ། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་འཇུག་གི་འདུ་ཤེས་རྟེན་པ། ཚོགས་སྦྲེད་པོ་ལ་སྤྱི་ལ་པའི་སྐྱོར་བ་ལག་ལེན་བཅས་བརྗོད་གཞི་གསུམ་གྱི་སྐྱོན་པ་དེར་འཇུག་གི་ཡོད།

**རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྗེ་མཚོན་བྱེད་པ།**

རྟེན་འབྲེལ་ཞེས་པ་ནི་ཚོས་རྣམས་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་མི་སྐྱེ་བར་རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བའི་གནས་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། རང་གིས་བཟང་བའི་ཁ་ལག་གི་བྱུང་རིམ་ལ་མཚོན་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་རྒྱ་རྒྱུན་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཤིག་ལ་འཇུག་པ་བྱུང་ན་དེས་ས་གནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འཇུག་པ་ཐེབས་པར་རྒྱུན་བྱེད་པའི་དོན་ལའང་འཇུག། འབྲས་བུ་ལ་རྒྱ་ཡོད་ཅིང་། མདོར་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མ་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་།

ཇེ་ནི་ཡལ་སྐྱོལ་མན་དང་པེ་ཏར་ས་གཤེན་གཉིས་ཀྱིས་དམིགས་གཏང་རིགས་གསུམ་ཞེས་པའི་ནང་གིས་པ་ལྟར། རང་གིས་གང་བྱེད་པའི་སྐྱེལ་ལུགས་དང་། འབྲས་བུ་གང་འབྱུང་བ། མ་ལག་ཡང་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་ལོ་རྟོགས་དེ་བེད་སྐྱོད་བྱ་ཚུལ་བཅས་ལ་བརྟེན་དཔྱད་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད་ཅེས་གསུངས།<sup>58</sup> ཁྲུང་དེ་ལས་གསུལ་བ་ལྟར། དམིགས་ལུགས་ལྟ་བུའི་མ་ལག་གིས་ལས་པོ་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐང་ལོ་བ་སྐྱེས་པོ་ཞིག་ཡང་སྐྱེད་གཏོང་ཆེད་མ་ཡིན་པར། རང་དང་གཞན་འཇོམ་སྤྱོད་སྤྱི་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་མེས་སུ་ཁྲུབ་ཞིག་སྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

དེས་ན། གྲུབ་ཆ་འདི་ནི་བརྗོད་གཞི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱིས་ཉེ། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་མ་ལག་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་དང་མ་ལག་ནང་གི་གང་ཟག་སྐྱེར་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའོ། །ཞུ་མ་ནི། རང་དང་དེ་མིན་གྱི་དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ཐོག་ཕྱིའི་དམིགས་པར་འཕོ་འཇུག་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ཡང་སྐྱོབ་སྐྱབ་གི་ཐོབ་ཤིང་ཤེས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་མ་ལག་གི་ཅ་འཛིན་སྤྱི་ཚན་པའི་སྐྱོབ་སྐྱེལ་སྐྱོན་བྱེད་པ། དཔེར་ན། རྒྱ་འབྲས་ལྟ་བུ་ཕྱི་མ་ནི་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་མི་གཞན་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཇོམ་སྤྱོད་ནང་གི་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེ་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་དོས་བཟུང་སྤྱི་ཚོགས་དེ་དག་རང་གི་གཤེས་རྒྱུད་དུ་འཇུག་པ་བྱེད་དགོས། དེའི་ནང་ཐག་རིང་སྐྱོད་པ་མ་སྐྱོབ་པར་རྒྱུན་གཞན་གྱིས་རང་གི་བདེ་ཐང་ལ་ལུགས་རྒྱུན་རྒྱུན་སྐྱེན་ཚུལ་དང་། རང་གིས་ལས་པོ་ཞིག་ལ་ལུགས་པས་ཐོག་མར་དོ་མི་ཤེས་པའི་གང་ཟག་གཞན་ལ་ལུགས་རྒྱུན་བྱེད་སྐྱོང་སྐྱོང་པའི་འཛིན་བྱེད་པ་ཚུང་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་སྐྱབས་པའི་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱེན། མདོར་ན། བརྗོད་གཞི་འདི་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་མ་ལག་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། རང་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་རྒྱུས་རྣམས་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་ཡང་རྒྱས་གཏོང་བར་བྱེད།

<sup>58</sup> Goleman and Senge, The Triple Focus.





འོར་དང་ཉ་ཅང་རྒྱལ་ཁབ་མཁུ་བ་ལྟ་བུ་འཛོལ་བཞེན་གྱི་ཆོས་མཚུགས་ལྟ་བུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ཞིག་ཏེ་ཐོག་མའི་ཁེད་རྒྱུ་དུ་གནས་པ་དེ་  
ཡིན་པར་ཞིབ་འཇུག་གིས་བརྟན་ཡོད།

སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྟེན་འབྲེལ་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མ་ལག་ལ་གོ་རྟོགས་དུའི་སྤྱི་བུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་  
བྱེད་སློབ་རྒྱ་ཆ་ལག་གིས་ཁ་སྐོར་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི། མ་ལག་གི་སྐབས་འབྲེལ་ནང་གི་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་ཡིན་པ་མཐོང་དགོས། དེས་ན་རང་ཉིད་གཞན་དང་འབྲེལ་  
མེད་ཡིན་པའམ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་མ་ལག་ལས་རང་དབང་དུ་གནས་པར་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ལོག་ལྟོས་བསམ་སློབ་འབྲེལ་སོ་འདིར་ལ་ལན་སློབ་བྱེད་  
འབྲེལ་ལ་བརྟན་དུ་བྱེད་པས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་ལས་དེ་དག་གི་རྟོག་འཛིན་ཆེ་བའི་གནད་ལ་དོན་ཉེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་དུད་འགོ་  
དང་སོག་ཆགས་གཞན་དེ་བཞིན་སའི་གོ་ལ་ཆེན་པོ་འདི་དང་འགོ་བའི་ཀུན་གྱིས་ཐུན་མོང་དུ་སློབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཁས་མི་ལེན་པའམ་དེར་རིན་ཐང་མི་བཅི་བ་གང་  
ཡང་མ་ཡིན། འདི་ལྟོས་གོ་རྟོགས་དགོས་པ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བས་བྱུང་བའི་འདིའི་འོངས་སུ་བཅུག་ཡོད། འོན་ཏེ་རང་གི་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་  
ཆེན་འབྲེལ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་འབྲེལ་བ་དེ་ལས་འཛོལ་བཞིན་པའི་ཁེ་སར་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་འཛོལ་  
བར་བྱ་རྒྱུ་དེ་རིན་ཐང་ལྡན་པར་བཞིག་ཡོད། དེ་ལས་བྱུང་བའམ་ལ་གསུམ་སྟེ། ༡) མ་ལག་གི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་བཀའ་བློན་ཚོར་ལྷགས་མེ་ཆེར་འགོ་བ་  
དང་། ༢) རྟེན་འབྲེལ་ཁྱབ་ཆེ་བར་བརྟེན་གཞན་གྱི་ཆེ་སོགས་ལྷགས་རྒྱུ་ལྟོན་པའི་ལུས་པར་ཚོར་ཡོད་པར་གོ་རྟོགས་གཏོང་བར་བརྟེན་པ། ༣) རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་  
ཀུན་གྱི་བདེ་ཐབས་སྤྲད་བྱ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་གཞན་སེམས་ཅན་གངས་མེད་པའི་བཀའ་བློན་གསལ་རྒྱུ་འཛོལ་འདོད་མེ་ཆེར་འགོ་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བཅི་མཐོང་བྱེད་  
པའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ལྟེ། འགོ་བའི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དོས་འཛིན་པའི་ལྟེ་བར་གནས་པའི་བསམ་བློང་གི་ཤེས་རབ་དང་རྒྱུད་འབྲེལ་བྱས་ན། གཞན་  
སེམས་ཅན་གངས་མེད་པའི་བདེ་ཐབས་སྤྲད་པའི་ཅག་གི་འགན་འཁུར་ཚོར་བ་རྒྱ་སྤྲོད་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་རྣམ་དཔྱད་ལྟོན་པའི་སློབ་པར་བསྐྱབ་  
རྒྱུར་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་གྱི་ལེགས་སྤྱོད་འབྲུལ་བྱུང་ཅིང་། དེ་ནི་མཐའ་མའི་བྱུང་བའི་ཆེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་འོངས་སུ་འཇུག་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

རྒྱུད་རིམ་དེ་འདྲ་ཁ་ཅོམ་མེན་པར་མི་གཞན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་སྤོང་བའི་ཐོག་ནས་འགོ་འཇུགས་ཤིང་། དེ་ལ་གཞན་གྱི་བྱེད་སློབ་ལ་གོ་རྟོགས་ལོན་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱེད་  
སློབ་སྐབས་འབྲེལ་རྟོགས་པ་ཞེས་འབྲེལ་བཞེད་བྱེད་ཡོད།<sup>60</sup> རྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བརྟེན་པར་སློབ་སྤྱོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་ལྷགས་རྒྱུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་  
པ་དང་གཞན་གྱི་བྱེད་སློབ་ཀྱིས་རང་ལ་ལྷགས་རྒྱུ་ལྟོན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་གོ་ལ་བ་གཉིས་པ་ལྟེ་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ལ་གཞན་གྱིས་རྟོགས་མང་པོ་  
ཞིག་ནས་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པ་དོས་ལེན་བྱེད་པས། གཞན་ལ་བཅི་མཐོང་གི་ཚོར་བ་ཟབ་པོ་ཞིག་སྤྱི་བུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་སེམས་སྤོང་བཟང་པོ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་  
ལྷག་<sup>61</sup> དེ་ཡང་གཞན་གྱིས་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ལ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པའི་ལམ་སོ་སོ་དམིགས་བཀའ་གྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དེས་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་རྒྱས་གཏོང་  
ལྷག་<sup>62</sup> འོན་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར། འདིར་དམིགས་པ་ལྟེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། མི་སྤྱི་དང་། ཚོགས་པ། མ་ལག་  
བཅས་གཏོགས་ཤིང་། དེ་ལྟར་གཏོགས་པ་སློབ་སྤྱོད་པར་དོས་ནས་མཁུ་བ་ཆེར་ཤེས་རྒྱ་མ་རེད།

མན་ཚུན་བསམ་ཤེས་ནས་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་དེས་ཤེས་པར་རང་བཞིན་གྱིས་འབྲེལ་རྒྱས་ཤིག་ཡོད་ཅིང་། དེས་སྤྱི་སློབ་གསལ་གྱི་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་  
དང་དེ་དག་མན་ཚུན་ལུས་སྤོབས་སྤེལ་རེས་བྱེད་པ་བརྟེན་གྱི་ཡོད། གང་ཟག་སྤེར་གངས་ལས་འདས་པ་ཞིག་གི་རོགས་རམ་ལ་མ་བརྟེན་པར་སུ་ཞིག་གྱུར་འབྲེལ་རྒྱས་  
འགོ་བའམ་ཐ་ན་འཚོ་གསོན་ལུས་པ་ལྟེ་ལུས་པར་རྟོགས་པ་ལྟེ་གཞན་ལ་བཅོས་མེན་གྱི་བཅི་མཐོང་སྤྲོད་པར་བྱེད་པའི་གལ་ཆེའི་གནད་ཅིག་ཡིན། ལྷག་ལྟར་ཆེ་བར་  
རང་ལ་མཐོང་གསལ་དོད་པོར་ཁེ་སར་སྤྱི་བུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་ཆེན་གྱི་སོ་སོའི་པ་མ་དང་། དག་གཞན། ཡང་ན་སྤྱི་བུ་བཅས་ལ་བསམ་སློབ་བྱེད་ནས་འགོ་འཇུགས་རྒྱ་ལས་སྤྱོད་པ་ཡོད།  
གནས་སྤངས་ཉ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད་པའི་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པའི་མཐོང་བར་རོགས་རམ་འཕམ་མ་དགོས་ཤིང་། ཡིད་ཐང་ཆད་པའམ་གཞན་གྱིས་གཞོན་འཚོ་ལོག་ལུས་དུ་  
གྱུར་མེད་ལ་མ་སྤོབས་པར། རང་ལ་མན་འདོགས་བྱེད་མཁུ་བ་ཀྱི་ཐོག་སོ་སོའི་སྤྱི་བུ་སྤྱི་བུ་ལྟོན་པར་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་ཉན་ཉན་ཡོད། རང་

<sup>60</sup> Dourish, P. and Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM CHI 1992, 541-547.  
<sup>61</sup> 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.  
<sup>62</sup> 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.

ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་མཁམ་དེ་དག་ངོས་འཛིན་པ་དེ་རིམ་གྱིས་གཤེད་རང་གིས་ངོ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཚེ་སྲོག་ལ་བདེ་འཇགས་སམ་བདེ་སྲིད་སྲུང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལེགས་སྲུང་ལ་བཅས་མི་དཔེ་མཚན་ན། མི་གསོད་མཁམ་དང་ཁོར་ལུག་ཞབས་ལུ་བ་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་རྒྱ་སྲིད་གཏོང་བྱུག་དེ་ལྟར་སྲོང་བརྟུང་བྱས་ན། བས་ཞིག་རང་དང་མི་མ་ཐུན་བའམ་རང་གིས་མི་དགའ་སའི་མི་གཞན་ལ་འདར་བཅེ་མཐོང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་རིམ་གྱིས་སྲོང་བས་ཐན་ཚིག་རྒྱུ་བཅས་སྲོན་བརྟུང་བྱེད་པའི་འོག་ཏུ་ཕན་ཐོགས་ཚེ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དང་དང་བདེན་མིན་པའི་སྲོང་ཚུལ་གྱིས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱ་རྒྱུའི་ཀུན་སྲོང་སྲེལ་ཚུལ་ཤེས་ནས་རང་གིས་མི་དགའ་སའི་མི་ལ་འདར་བཅེ་འདོགས་ཐུབ་པ་ཡོད་གི་ཡོད། གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་བཅེ་མཐོང་བྱེད་པའི་ཚུལ་དེ་འདྲ་བོད་དུ་བཤད་ཐེན་པའི་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྲིད་ཇིའི་བྱུང་ཆ་ལྟ་བུའི་ནང་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཐོན། འོན་ཀྱང་འདིར་དེ་ལྟའི་བསམ་སྲོའི་གཞི་རྒྱ་ཚེ་སའི་མ་ལག་ཁོད་རྒྱ་སྲིད་བཏང་བ་ནས་སྲོབ་བྱུག་གིས་མ་ལག་ལ་བསམ་སྲོའི་གཏོང་རྒྱུ་རྒྱ་ཚི་ཅམ་མཁམ་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཞིབ་ཅིང་སྤོབ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཞན་ལས་རང་ལ་ཐོབ་པའི་ཁེ་བཅས་ལྷན་པས་དངོས་སུ་མཐོང་མ་དགོས་པར། རྒྱབ་ཚེ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཁོད་གནས་པ་མཐོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ། གཤམ་གྱི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་བྱུང་ཆར་རང་བཞིན་གྱིས་གཞོགས་འདེགས་བྱུག།

མ་གཞི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་མར་ངོ་སྲོད་པ་འདི་གཏོང་བཤེས་ཞིག་བྱུག་རྒྱུ་དང་། དེ་ལས་འདྲིན་གཞིའི་བསམ་བཤམ་ཕན་ཐོན་མེས་ཀྱི་ཀུན་སྲོང་ལྟ་བུའི་སེམས་སྲོང་དྲག་པོ་སྲེ། བམི་འབྱུང་བ་སྲིད་ནའང་། འཛོན་ཅལ་འདིས་སྲོབ་བྱུག་ལ་ལུགས་རྒྱུན་སྲིད་ཚུལ་རྟོགས་པར་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་གཟུགས་གསུམ་གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད། དང་པོ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སྲོབ་བྱུག་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་བྱུག་ཅིང་། དེས་རྩོམ་རིག་དང་། དཔལ་འབྱོར་རིག་པ། སྲེ་དངོས་རིག་པ། ཡང་ཅིས། སེམས་ཁམས་རིག་པ། ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུའི་སྲོབ་ཁྲིད་རིག་པའི་བཀོལ་ཐབས་དང་བསྐྱབ་གཞི་འདྲ་མིན་ཡང་རྒྱས་གཏོང་བྱུག་ཅིང་། དེ་ནས་དེ་སྐོར་གྱི་སྲོང་བར་སྲེལ་བའི་ཚེད་བསམ་ཞིབ་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཚན་རིག་དང་ཡང་ཅིས་སྲོབ་ཁྲིད་སྐབས། རྟོག་འཛིན་ཚེ་བའི་མ་ལག་གི་ (དངོས་གཟུགས་སམ་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་) སྲོད་ལམ་ལ་ཚོད་ལྟ་བུ་རྒྱུར་མ་ལག་ལ་བསམ་སྲོའི་གཏོང་བའི་མན་དག་འཛིན་ཁང་ནང་བཀོལ་སྲོད་བྱེད་བྱུག། དེ་ལྟའི་ཚོད་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་འབྲེལ་འདྲེས་ལ་བྱུག་པས་མཐོ་འཛོམས་པ་ན། དེའི་སྲིག་ལམ་སྲོད་རྒྱ་ལི་རང་ལ་གཏོང་ཚོད་རྟེན་པའི་ཤོམ་པ་དང་མོ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐར་ཆེད་མོ་དེར་སྲོང་བརྟུང་བྱ་རྒྱུ་དང་མཁམ་པོ་ཆགས་རྒྱུའི་ཚེད་ཅེད་ཐང་སྲེད་ཐོན་བྱུག་གི་ཡོད། ལྟ་བུ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་དཔྱད་བྱས་ཇིས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ལ་རྒྱུན་བརྟེན་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་རྟེན་དེ་མི་གཞན་ལ་འགྲོག་འདིས་བྱ་རྒྱུར་སྲོའི་སྲོབ་སྲེལ་བ་ཡིན། དེ་ནས་གཞན་དང་འགྲོག་པའི་ཚེ་ཐན་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་འདར་སྲིད་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་ལྷན་སྲེལ་གྱི་རིན་ཐང་ངོ་འཕྲོད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ཡོད་གི་ཡོད། མི་རིང་བར་དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་དེ་མཛོན་གསལ་དོད་པོ་ཆགས་པ་དང་། རྒྱད་པར་དུ་རྟོག་འཛིན་ཚེ་བའི་མ་ལག་ཅིག་གི་ཕན་ཚུན་རྟོགས་བྱུག་གི་རང་བཞིན་དང་སྐུལ་ལུགས་ལ་གོ་རྟོགས་འབྲེལ་ནས་མི་ཚང་མས་སོ་སོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁམ་ལ་ཕན་ཐོན་འདོགས་པ་དང་། དེ་ལས་འདྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུའི་བསམ་སྲོའི་རང་གིས་སྲེལ་གྱི་ཡོད། མི་གཞན་ལ་ཕན་ཐོན་པའི་ལས་བྱེད་མཁམ་གྱི་སྲེལ་ལས་དེ་ཇི་ལྟར་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་མིན་དངོས་སུ་མཐོང་མ་དགོས་པར། དེར་ཞུགས་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་ཉག་ཉན་ཕན་འདོགས་ཐུབ་པ་རང་གིས་ཤེས་པར་འགྱུར་པོ། དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། འདྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུ་དང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་ལས་རིམ་གྱིས་ལུན་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ནས་གྲུ་དོག་པའི་རང་གཅེས་འཛིན་ནམ་འགྲན་སེམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གལ་ཚེན་པོར་མི་མཐོང་། གཞན་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་ཟབ་པོ་དེས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྲེད་བྱེད་པ་ལས་ཐོབ་པའི་དགའ་བདེ་སྲོང་བའི་རུས་པ་སྲེལ་ནས་སྲི་ཚོགས་ནང་ཕྱོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུད་གི་གནས་བབས་ཞི་བར་བྱེད། དེས་གཞན་གྱི་བྱུང་འབྲས་ལ་དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱུ་དང་། སྤག་དོག་དང་འགྲན་སེམས་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྲེད་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད་རང་གིས་རང་ལ་སྲོན་འདོགས་པའམ་རྣམ་རྟོག་གི་དབང་གིས་གཞན་ལ་འགྲན་པ་བཅས་ཀྱི་གཉེན་པོ་འདྲེད་དོ།

**འགྲོ་བ་མི་གཞིག་རྒྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས།**

རྟེན་འབྲེལ་ལ་གོ་རྟོགས་རི་ཅམ་སྐུག་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་དེ་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲེས་བསྟན་པའི་གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་རུས་པ་དང་བསྐྱབས་ན་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་གཞན་སེམས་ཅན་ལ་སེམས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོར་བ་ལུགས་ཚེ་བ་དང་། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ནས་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་གནས་བབས་དེ་དངོས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་སྲིད་དེ་སྲོབ་སྲེལ་ལུགས་ཚེ་བུ་གཏོང་བྱུག། སྲིད་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲེས་ལ་སེམས་སྲོང་རིག་པའི་སྲོའི་སྲོས་དང་སྲིད་ཇི་བོད་སྲེལ་གཏོང་བྱེད་པོ་སོ་སོའི་དགོས་འདོད་ཐེ་བའི་སེམས་སྲོང་རྣམས་རྒྱ་ཚེ་བའི་སྐབས་དོན་དང་སྲེལ་རྒྱུར་སྲོབ་སྲེལ་ཚོས་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྲོའི་གཏོང་བར་འཇུག་གི་ཡོད། སྲི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲེས་ནང་། བཀའ་འདྲིན་ལ་བསམ་ཤེས་དང་། གདུང་སེམས་མཉམ་སྲེད། ལྷིང་ཇི་སོགས་ཀྱི་སྲི་ཚོགས་ལ་



ནམས་ལ་རང་ཉིད་གཅིག་ཤུར་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་འདུག། རང་དང་རང་གི་སྤོང་མཚེས་སྤྲེལ་གཉིས་ཀྱི་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་འདེམས་བཟུགས་པའི་སྐབས་སུ། སྤྲེལ་དེས་སྤྱི་  
 སྤོང་གནས་བྱེད་ལོང་། ལམ་ཞིག་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་དེ་ཆ་རྒྱས་མེད་མཁུན་ཞིག་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་བྱེད་སྤྱངས་ལ་བྱིར་ལོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།<sup>64</sup>  
 མི་ལ་མཚོན་ན། ང་ཚོའི་ཐོག་མའི་བསམ་སློབ་འབྲེལ་སོ་དེ་སྤྲེལ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བར་བག་མི་མེད་པ་ལོད་སྲིད། རྒྱ་མཚོན་ནི་འཚོ་གནས་ཆེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ་  
 བའི་སྤྱི་མ་ཚམ་ནས་རང་ཆས་སུ་བྱུང་བའི་བྱམས་བཅེན་ལོ་རང་དང་སློང་ཉེ་བའི་སྤྱི་ཚོན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ཚམ་ལ་ཁྲུང་བའི་ཆེད་ཡོད་ཅན་ཞིག་ཡིན། གཞན་  
 ལ་སེམས་ཁྲུང་བྱེད་པ་དེ་བཟང་སྤོང་དང་ལྷན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གཞི་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་འདོད་ན། རང་ལ་དངོས་སུ་ཕན་འདོགས་མཁུན་ཚམ་ལ་མིན་པར་དེ་  
 ལས་བཞུགས་ཏེ་རྒྱ་སྤོང་གཏོང་དགོས། དེར་མ་ཟད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཉེ་དགའ་ཕྱོགས་ཞེན་བྱེད་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་དང་དེ་མིན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་ལས། སྤྱིད་སྤྱུག་  
 མཉམ་སྤོང་བྱེད་པ་དང་སྤྱི་དུང་མེན་སྤྱི་ཚོན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁྲུང་བའི་ཆེད་ཡོད་ཅན་ཞིག་འགྱུར་བ་ལས་བྱུང་དགའ་ངལ་རྣམས་ང་ཚོས་ཉེན་རེ་བཞིན་གསལ་བོར་  
 རྟོགས་ཀྱི་ཡོད།

རང་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་སྤྱང་གི་གནས་སྤངས་དེ་ལས་རྣམས་པར་རྒྱལ་བའི་རུས་པ་མེད་པར། སོ་སོའི་གཉེན་ཉེ་ཚམ་ལ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ཚོར་འཕྲུགས་དྲག་  
 བོ་སྤེལ་བ་དེ་ཕྱོགས་སྤྱང་ངས་གཤོད་སྤོང་གི་རྒྱུ་རྩ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དགོ་ཆེན་ཞིག་གིས་སུ་གཅིག་ལ་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་གཞན་རྣམས་སྤྱང་  
 འཚོག་བྱས་ན། དེ་ལྟའི་ཕྱོགས་སྤྱང་དེ་མཚོན་པར། སུ་གཉིས་ཀྱི་དབར་ཚོད་རྟོག་བྱུང་ཆེ་བྱེད་པའི་ལོང་། དེ་ལྟར་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྤོང་  
 ཚུལ་མེད་པས་སྤྱང་འཚོག་བྱས་པའི་སུ་གཉིས་དེ་སེམས་ནང་འཁོན་འཛིན་དང་རུས་སྤོངས་ཆགས་པའི་ཚོར་བའི་རྒྱུ་བྱེད་སྲིད། སྤྱི་མ་ཚམ་ལ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟའི་  
 ཕྱོགས་སྤྱང་གི་རིགས་དེ་རྒྱུ་དུ་གང་ཟག་སྤོང་གི་རིམ་པ་ལས་འདའ་ཡི་ཡོད། གཞན་སྤོང་བཏང་ནས་སྤྱི་བྱེད་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་སྤྱང་སྤོང་བྱེད་པའི་ཚོར་བས་  
 ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མཁུན་གྱི་སྤོང་ཚུལ་དང་སྤྱི་དུས་མང་པོའི་རྒྱུ་རྩ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་ནང་མཐོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་དྲང་  
 བདེན་མིན་པ་དང་གཏོང་ཚུགས་པའི་རྟོག་དུ་ཕལ་ཆེ་བའི་རྩ་བ་ཆགས་ཡོད། ལ་ཞེན་ནི་གཞན་ཐོན་མང་པོའི་སྐབས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྲུང་ཚོས་ཤིག་ཡིན་མོད། སྤྱི་བྲག་  
 བྲག་པ་ཞིག་ལ་ལ་ཞེན་ཆེ་དྲགས་ན་ཐག་གཅོད་ལོག་པ་དང་དེ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་བྱེད། དེར་བརྟེན་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚུལ་ཚམ་གྱི་ཁྲུང་བར་ལ་མ་སྟོས་པར་ཆང་མའི་  
 གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་དེ་ཤེས་རྟོགས་སྤོང་བཅོམ་འགྲུས་བསྟེན་འོས་པ་ཞིག་ཡིན། འདྲ་ཚོས་དང་ཁྲུང་བར་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲུང་ཁོངས་  
 བྱང་གསལ་ཡོད་ནའང་། འདིར་རྒྱ་ཆེ་ས་ཞིག་ཏུ་དམིགས་པ་རྒྱ་སྤོང་བཏང་ཡོད།

སྤྱི་མ་ཚམ་ལ་ཞིག་ལ་འབྲུམ་རམས་པ་ཇེ་ཕལ་གྱིས་ཚོད་ལྷ་བྱ་ལུ་སྤྲེལ་དང་བསྐྱར་ན། རང་གི་གཉེན་ཉེའི་སྤྱི་ཚོན་ཚམ་ལ་མིན་པར་དེ་ལས་བཞུགས་ཏེ་སྤྱིད་སྤྱུག་  
 མཉམ་སྤོང་བྱེད་པའི་རུས་པ་རྒྱ་སྤོང་གཏོང་རྒྱུའི་རུས་པ་ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་འགྲོ་བ་མི་ལ་ལྷན་ཡོད། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྒྱའི་གཅིག་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་  
 བབས་ལ་རྒྱས་མངའ་བྱས་ཏེ། སོ་སོ་སྤོང་གི་སྤོང་བ་དང་ཉེ་དགའ་ཕྱོགས་ཞེན་བྱེད་པའི་མཚམས་ལས་བཞུགས་པར་ཐག་གཞན་ལ་སེམས་ཁྲུང་ཆེར་སྤོང་གཏོང་  
 ཐབས་བྱེད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་གི་ཚོར་བ་དེ་ཤེས་པའི་ཐབས་ལས་གཙོ་བོ་ནི་ཐུན་མོང་གི་མཐོན་འདོད་དེ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་པའི་འདོད་པའི་  
 ཐོག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེའི་ཆ་ནས་རང་གཞན་འདྲ་བ་དོས་འཛིན་པས་རང་ཁོངས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། ཚོས་སྤྱུགས་སོགས་མི་གཅིག་པའི་མི་  
 གཞན་དང་ལེན་བྱ་རྒྱ་སྤོང་གཏོང་བྱུག། དེ་ལྟའི་རུས་པ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་རྣམས་པའི་འདྲ་བ་མང་པོའི་ཐོག་ནས་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར། དཔེར་ན། ཁྲུང་ཞལ་འདེབས་  
 རྒྱག་པ་དང་། རང་བྱུང་གོད་ཆག་ཅིག་བྱུང་བའི་རྗེས་ཕན་ཚུན་རོགས་སྤོང་བྱེད་པ། སོ་སོའི་ཕྱོགས་གཏོགས་མིན་ནའང་སྤྱི་ཚོན་གྱི་བྲག་པ་འདྲ་བ་དེན་མིན་  
 པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས་ངོ་རྒྱུ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།

རྟོན་འབྲེལ་ལ་བཅེ་མཐོང་བྱ་རྒྱུའི་རུས་སྤོངས་དང་། མཉམ་སྤོང་སེམས་ཁྲུང་པས་སྤོང་སྤྱུག་ཚོས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འཕྲད་སྲིད་པའི་  
 ཕྱོགས་སྤྱང་དང་། འབྲེལ་ཐག་ཤིང་པོ་ཚོར་བ། རང་ཁོངས་ལས་བཞུགས་པའི་གཞན་གྱི་དགའ་ངལ་ལ་སེམས་ཁྲུང་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་འགྲོག་རྒྱུ་མང་པོའི་གཉེན་པོ་  
 བྱེད། འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ཤེས་ཆེ། སྤོང་སྤྱུག་གིས་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱུག། དེ་ལྟའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གྱིས་  
 གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་ཕྱོགས་སྤྱང་མེད་པའི་སྤོང་ཚུལ་གོད་སྤེལ་གཏོང་ཞིང་། སྤོང་ཚུལ་དེས་མཐའ་མའི་བྱུང་ཆ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་  
 བྱིར་ལག་བསྐྱར་བྱུང་བའི་སྤོངས་ཆ་ཞིག་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། བསམ་སློབ་ལོ་རྒྱུས་པ་དང་སྤོང་བཟང་གྱི་ཐོག་ནས་སྤོང་སྤྱུག་གིས་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་རིན་ཐང་མཐོང་  
 ཐུབ་པ་དང་། ཕྱོགས་སྤྱང་དང་བྲལ་བའི་སྤོང་རྗེའི་སྤོང་ལས་གཏོང་ཚུགས་པ་ཞིག་གོད་མཐོང་གཏོང་བྱུག། སྤྱི་ཚོགས་སྤོང་སྤོང་ཞེས་པའི་འབྲུམ་རམས་པ་སྤོང་མཐོང་  
 ཀྱི་དཔེ་དེ་བཅིག་གི་ནང་། ང་ཚོས་སོ་སོ་གཅིག་ཤུར་ཐོག་སེམས་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོའི་སྤོང་གི་བཏོད་པ་ང་ཚོའི་དགའ་ངལ་དུ་གྱུར་ཏེ་སེམས་ཁྲུང་ཆེད་མེད་བྱེད།

<sup>64</sup> de Waal, The Age of Empathy, 112-117.

འོན་ཏེ་ང་ཚོས་གཞན་ལ་སེམས་གཏོང་སྐབས། ང་ཚོའི་སྣོད་ཀྱི་བཀོད་པ་དེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཏེ། ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་བཟོད་མི་ཐུབ་པ་མེད་པར་རྒྱང་རྒྱང་ མཐོང་བ་དང། གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་རྣམས་ལ་མཉམ་སྦྲེང་རྗེས་སྣོད་རྒྱུ་ལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ཐུབ།<sup>65</sup>

འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་དེ་མི་དང་མི་མན་ཚུན་གྱི་སྤྱིད་སྤྱུག་མཉམ་སྦྲེང་བྱེད་པའི་རྣམས་ལ་འོག་སྤང་གཞི་བྱས་ན་ཆེས་རྒྱུ་ཆེ་བ་ཡོད་པུ། དེར་བརྟེན་དེ་འཆར་སྤང་གི་རིམ་པ་ཅམ་དུ་མ་ལྟག་པར། འཛིན་ཁང་ནང་ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཚོགས་བརྒྱུད་དེ་བཀོལ་སྤོང་བྱས། གཞན་ཡང་མ་ལག་ཐང་བརྟག་དབྱེད་ བྱེད་པས་སྤྱིད་སྤྱུག་མཉམ་སྦྲེང་བྱེད་པའི་རྣམས་ལ་མཉམ་སྦྲེང་བྱེད། འདི་ནི་བྱུང་བ་ཆ་འདྲིའི་བརྗོད་དོན་གཉིས་པ་མ་ལག་གིས་བདེ་ཐང་ཐང་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྱིན་རྒྱུ་ལ་ བརྩེ་འཛོག་བྱེད་པ་ཞེས་པའི་གཞི་རྒྱུ་ཡིན། འདིའི་ནང་རིག་གཞུང་དང་སྤོམ་གཞིའི་ཚོགས་ལ་མ་ལག་གིས་བདེ་ཐང་གོང་འཕེལ་དང་ཞན་དུ་གཏོང་རྒྱུ་ལ་དོས་འཛིན་ བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། དཔེར་ན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང། རྒྱུན་སྤྱིད་ཀྱི་དཀའ་ཚོར་འཛོག་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་བརྟེན་མེད་པ་བསྐྱེད་མར་ སྤེལ་བ་ལྟ་བུ། འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང། ཕྱོགས་ལྡུང་། ཉེ་དཀའ་ཕྱོགས་ཞེན་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བ་རྣམས་སྤྱུག་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལོ་ཚོད་ལ་གཞིགས་ ཉེ་དེ་དག་གི་ཐང་རང་གིས་གང་བསམ་པར་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པུ། ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་རྣམས་ཕྱོགས་ལྡུང་གི་སྤོད་རྒྱུ་ལ་ལག་བསྐྱེད་བྱེད་པ་གསལ་ཁ་འདོན་རྒྱུར་ ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟོའི་ལས་དོན་གྱི་དཔེ་རྣམས་མེད་སྤོད་བྱེད་པ་ཚོགས་པ་དང། དེ་ལྟོའི་སྤོད་རྒྱུ་ལ་ལས་བྱུང་བའི་སྤོད་ཚོགས་ནང་གི་འཇུག་འབྲས་སྐོར་ལ་བརྩོ་སྤོང་ཡང་ བྱེད་པུ། སྤོད་སྤྱུག་གན་པ་ཚོས་དེ་ལྟོའི་ཕྱོགས་ལྡུང་དང་ཉེ་རིང་གི་སྤོད་རྒྱུ་ལ་རྣམས་སྐབས་བསྐྱེད་བདེན་སྤྱིག་བྱས་ཡོད་མེད་དང། འགྲོ་བ་མི་ཚང་མར་བདེ་བ་ དོན་དུ་གཉེན་པའི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་བརྩོ་སྤོང་བྱེད་པུ།

དེ་ལྟར་དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེ་བར་དམིགས་པའི་མཉམ་སྦྲེང་གི་སེམས་སྦྲེང་བ་ལ་མ་ལག་གི་འདུ་ཤེས་བཀོལ་སྤོང་བྱ་རྒྱུ་ནི་གནད་ཉུ་ཅང་ཆེ་སྟེ། འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ རྣམས་ང་ཚོའི་མཉམ་སྦྲེང་གི་བསམ་པ་སྤྱི་བའི་ལྷན་སྟེན་གྱི་རྣམས་པ་དེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང། མ་ལག་རིམ་པའི་དཀའ་ཚོར་གསལ་རང་སྤོབས་ཀྱིས་ཁུབ་པ་ཞིག་ ཏུ་མི་སྤང། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱུད་དོན་ལས། གོང་ཆག་ཕོག་པའི་མི་ཁྲུ་གཅིག་ལས་མི་ཁྲུ་རྒྱུ་གཅིག་ལ་མཉམ་སྦྲེང་གི་བསམ་པ་སྤྱི་ཤེད་ཆེ་བ་ལྟ་བུ་འཕལ། ཡང་ན་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལས་ང་ཚོའི་མིག་མདུན་གྱི་མི་ཞིག་ལ་མཉམ་སྦྲེང་གི་བསམ་པ་སྤྱི་ཤེད་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ལྟར་འདུག་བསྐྱེད་པའི་རྟུག་ཏུ་ རྒྱ་མཐོང་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་གིས་དངོས་སུ་སྤྱེད་མི་དགོས་པར། སྤོད་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་རིག་གཞུང་གི་འདོད་སྤོམ་ལས་འབྱུང་བ་ཡོད་པའི་ཡོད། དཔེར་ན། གལ་ ཉེ་ཚོགས་པ་ཞིག་གིས་སྤིང་རྒྱས་དང་འགྲོ་ཕྱགས་གཞུག་རྒྱུ་ཅན་ནས་འདྲ་མཉམ་མིན་པ་ཞིག་དང་དུ་སྤངས་ཡོད་ན། དེས་ཁོར་ལུག་དེའི་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ ཚོའི་སྤོད་ལས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྱིན་པའི་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་གལ་ཉེ་ཚོགས་པ་བྱེད་པའི་ཞིག་གི་ནང་ཁྲིམས་མ་ཐུན་ཡིན་མིན་གང་འདྲ་ཞིག་གི་དབྱེད་བྱེད་པའི་གསལ་ཡོད་ བ་ཚོགས་པ་དེའི་ནང་གནས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་ཉེན་ལ་སྤོད་ཀྱི་ཡོད། དབྱེད་བྱེད་ཀྱི་བཀོད་པ་དེ་དག་གི་འོག་ཏུ་དེ་ལྟོའི་བཀོད་པར་དག་ཐེར་དང་སྤྱི་བརྟན་ བྱེད་པའི་རིག་གཞུང་གི་ཡིད་ཆེས་རྣམས་ཡོད་པ་དཔེར་མཚོན་ན། མོ་མོ་འཕམ། རིགས། རུས། སྤོད་ཚོགས་གནས་བབས་ལྟ་བུ་རྒྱ་ཆུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་མིའི་སྤོད་ཁག་ཅིག་ གཞན་ཞིག་ལས་མཚོག་ཏུ་བལྟ་བའི་ཡིད་ཆེས་ལྟ་བུ་ཡིན།<sup>66</sup> སྤོད་ཚོགས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་རིག་གཞུང་ལ་བརྟེན་པའི་འཆོ་བའི་ལས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྤོད་པ་ཚོས་སྤོད་པ་ ལས་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དང་སྤོད་སྤོང་འཕེལ་ཞིང། སྤྱུག་བསྐྱེད་པའི་དམིགས་པའི་ལ་ལན་ཡང་ཆད་མཐོང་འཇུར་དེས་ཡིན།

མན་ཚུན་བསམ་ཤེས་ཀྱི་སྤོད་སྤོང་ལ་མང་པོའི་ནང་གཏན་འཕེབས་སྤོད་ཚུལ་སྤོད་པའི་གཏོག་ལག་ལག་ཁྲེར་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འཆར་ཁག་གི་བསྐྱེད་པུ། ཡིན། འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དོས་པ་ཐུང་པའི་ཐོག་ནས་སྤོད་སྤུག་གིས་གཞན་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གོ་རྟོགས་དང་མེ་བ་དང་བཅས་མི་རིགས་ དང་སྤོད་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་སྤེའི་དབང་འབྲེལ་ལས་དང་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱུ་ཤེས་ཚོགས་ཐུབ། རང་གིས་གཞན་དང་ཅི་ཞིག་མཉམ་སྦྲེང་བྱེད་པ་ཤེས་པས། སྤོད་སྤུག་གིས་ མཐོན་གསལ་དོད་པའི་བྱེད་པར་ལ་ཆ་འཛོག་མ་བྱས་པར་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པུ། དེས་ཕྱོགས་ལྡུང་བྱེད་ཤུགས་རྒྱང་དུ་བཏང་ནས་ཕྱོགས་མེད་ཁོར་རྒྱུད་དུ་ལྟུག་ གི་མེད། གང་ཟག་སྤེར་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་མ་ལག་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྱིན་པའི་ཚོགས་ཀྱི་སྤོད་སྤུག་མཉམ་སྦྲེང་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་གཏོང་བར་ཏུ་དང་ཆ་ ལག་ཚོགས་པ་ཞིག་ཆགས་པ་དང། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཐང་རྟོག་དབྱེད་ཀྱི་བསམ་པ་སྤོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཐང་རྟོག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཡོད།

<sup>65</sup> Goleman, Daniel. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships, Bantam, 2006, 54.  
<sup>66</sup> For an in-depth presentation of cultural and structural levels of peace and violence and how they relate to secular ethics and basic human values, see: Flores, Thomas, Ozawa-de Silva, Brendan, and Murphy, Caroline. "Peace Studies and the Dalai Lama's Approach of Secular Ethics: Toward a Positive, Multidimensional Model of Health and Flourishing," Journal of Healthcare, Science and the Humanities, vol. 4, no. 2 (Fall, 2014), 65-92.









ལ་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོན་པར་ཁོང་ཚོར་དགའ་སྟོན་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུ་ལ་འགྲུབ་པ་དེའི་སེལ་ཐབས་འཚོལ་བའི་རྒྱུ་དེ་མ་དེ་ཚུད་ཡོད། རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་འདི་རིགས་ལ་སྤེལ་ཡོན་སྟོབ་གསོའི་བྱེད་ཆ་ཡོད་དོ་ཚོག་གིས་རྒྱ་ས་ལོན་གསལ་འདེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁ་ཚོན་ཚོད་སོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། འདིའི་ནང་གཤམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་མཉམ་སྦྲེབ་བྱས་ཡོད། ༡) མ་ལག་དང་རྟོག་འདིར་རང་བཞིན་ངོས་འདིན་བྱ་རྒྱ། ༢) ཚན་ཁག་དུ་མའི་ནང་གི་འཕམ་ལུགས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བརྟུག་པ། ༣) མིའི་གཞི་ཅའི་རིན་ཐང་གི་སྐབས་འབྲེལ་ནང་གནས་སྡངས་ལ་བརྟུག་པ། ༤) སེམས་སྤོང་དང་ཕྱོགས་སྦྱང་གི་འཕགས་ཀྱི་འཕྲིད་ཀྱི་འགྲོང་བ། ༥) རྟོ་ཁ་ཡངས་སོ་དང་། མཉམ་ཏུ་བ་དང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་ཚན་ས་སྟོན་ཚུང་གི་འདུ་ཤེས་སྤོང་བ། ༦) གཞན་གྱིས་ཤེས་སྤྲོད་པའི་ལམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བྱ་བའི་རྒྱུ་དེ་མ་གྱི་ཁོ་སྤོང་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། བརྗོད་གཞི་འདི་དག་མང་སོ་ཞིག་ཐོག་ནས་སྤོབ་གསོའི་གོང་གི་བྱེད་ཆ་ཁག་གི་ནང་བཤད་ཡོད་ཅིང་། འདིར་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལར་པན་པའི་སྤོང་བ་ལག་ལེན་དང་འབྲེལ་ནས་མཉམ་སྦྲེབ་བྱེད་ཚོག

གོང་དུ་ཚིག་ཐོར་བཀོད་པའི་གོམ་བ་དང་སོ་སྟེ་མ་ལག་དང་སྤྱི་ཚོགས་རང་བཞིན་ངོས་བཟུང་བ་ཞེས་བ་དང་འབྲེལ་ནས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྟོག་འདིར་ཅན་གྱི་མ་ལག་དེར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་། མ་ལག་དེ་དག་ཁོང་གི་རྒྱུ་རྩ་སྤྱི་ཚོགས་པ་ནང་མན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་ལས་འཆར་ཁག་གི་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་ཚོག (དཔེར་ན། རྟོད་བརྒྱུད་རྒྱ་ས་ལོན་ལམ་མ་ལག་བསམ་གཞིག་ལྟ་བུ་ཡིན།) དེ་དག་ནི་ལོན་གཞི་པའི་སྟོབ་སྤྱུག་ཚོར་སྟོན་བཅས་ཀྱི་ལས་སྤོབ་ཡོད་སྟེ། དཔེར་ན། ཐོགས་སོ་གསུམ་དབར་གྱི་སྤྱུལ་འཕགས་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་བའམ། ཁྱིམ་ཚང་གི་འགོ་སྐྱོང་སྤངས་དང་། རྟོད་བརྒྱུད་རིག་པའི་འགོ་སྐྱོང་སྤངས། དཔེར་འབྲོར་རིག་པའི་འགོ་སྐྱོང་སྤངས། ཡང་ན་དབུལ་སོངས་ལྟ་བུའི་མ་ལག་དང་སྤྱི་གཞུགས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འཕགས་ཀྱི་ཐེབས་པའི་གནད་དོན་བཅས་ལ་སྟོབ་སྤྱུག་གིས་སྟོབ་སྤོང་བྱེད་སྐབས་རྟོག་འདིར་ཆེ་ཏུ་འགོ་བཙུག་ལྟ་བུ། མ་ལག་དེ་དག་ལ་འཆར་གཞི་བཀོད་ནས་སྟོབ་སྤྱུག་གིས་རྟོན་འབྲེལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་གཏོང་བའི་ཏུ་གཏོང་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱིས་མ་ལག་དེ་དག་གི་རྟོག་པའི་ཆེ་བ་དང་གཏོང་བའི་གནད་ལ་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱུའི་མཐུན་ཀྱིན་འཛོལ་བྱེད།

འདི་འདྲ་བའི་ཐབས་ཀྱིས་ཁག་ཅིག་རྟོན་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་མཐོང་ཞེས་པའི་བྱེད་ཆའི་ནང་གོང་སྟེ་མ་ལག་དང་ཡོད་ནའང་། འདིར་ནི་ཐབས་ཀྱི་དེ་རྣམས་ལས་འཆར་རམ་གནད་དོན་གྱི་བྱེད་ཆའི་ཞིག་ལ་ཆེད་དུ་ཕྱོགས་རྒྱ་དང་། རིམ་བཤམ་མ་མཁུག་འབྲས་ལ་ཚོད་བགས་བྱ་རྒྱ་དེ་ཚུད་ཡོད། གནས་སྡངས་མང་སོའི་ནང་བྱ་སྤོང་རྣམས་ཀྱི་འཕམ་ལུགས་ཀྱི་འབྲས་བུར་རྒྱུ་ལ་མཐུན་གྱི་ཚོད་བགས་མ་བརྟེན་པར་འཇུག་འགོ་གི་ཡོད། བཟང་སྤོང་དང་མཐུན་པ་ཡོང་བ་ལ་མཐུག་འབྲས་ལ་དམིགས་པའི་ཚོད་བགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་ནང་བྱ་སྤོང་གི་འཕགས་ཀྱི་ཚོད་བགས་མང་སོར་འབྲུལ་ནས་བལྟ་དགོས། སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་གནད་དོན་གྱི་བྱེད་ཆའི་ཞིག་ལ་བརྟུག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ཁོང་ཚོར་བྱ་སྤོང་གི་རྒྱུ་དེ་མ་དེས་ཚོགས་འདུས་འི་ལྷར་མང་སོ་ཞིག་ལ་འཕགས་ཀྱིན་སྤྱི་རྒྱ་ཡོན་པ་བསམ་གཞིག་བྱ་རྒྱུར་སྤོབ་མ་བྱེད་དགོས། འདི་ནི་རྟོན་འབྲེལ་ལ་བརྟེན་མཐོང་ཞེས་པའི་བྱེད་ཆ་སྤོབ་བ་གསལ་སོ་ཡིན། བསམ་གཞིག་གི་རྒྱུ་དེ་མ་དེར་གོམས་འདྲིས་མེ་ཆེར་འགོ་བཙུག་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་འཕགས་ཀྱིས་བྱ་བ་སོ་སོའི་འཕགས་ཀྱིན་ཁྱབ་ཆེ་ས་ནས་བསམ་རྒྱ་དང་། ཐོག་མའི་ཆར་གནད་དོན་དེ་ལས་འབྲེལ་མེད་རྒྱུ་དེ་དུ་གནས་པའི་ཚོགས་འདུས་རྣམས་ལའང་བྱ་བ་དེས་འཕགས་ཀྱིན་ཐེབས་རྒྱུ་ལ་བསམ་གཞིག་བྱ་རྒྱུ་ཞིག་འོང་རྒྱ་ཡིན།

དེར་མ་ཟད་གནད་དོན་རྟོག་འདིར་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་རྟོག་དཔྱད་བྱེད་པའི་རིག་ཅུལ་སྤོང་བ་ན་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་སོ་སོའི་རིན་ཐང་དང་མཐུན་པ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་སོ་ཡིན། གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་བསམ་གཞིག་དང་ཚོད་བགས་བྱེད་པ་བརྒྱུད་སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་ལག་ཐོགས་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་ཉིད་མིའི་གཞི་ཅའི་རིན་ཐང་དང་མཐུན་པའི་ལམ་ལུགས་ལ་ཡང་དུ་འདྲི་བར་སྤོབ་མ་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཆེ་ཁོང་ཚོའི་སྤོང་བ་ལག་ལེན་རྣམས་སྤོང་དང་། སྤྱི་ཚོགས་གོ་ལ་སྤྱིའི་དར་རྒྱས་སྟེལ་པའི་ཕྱོགས་སུ་དེ་མང་མེ་མང་དུ་ཁ་སྐྱར་ཐེབས་སུ་བ་ཡིན། འཇུག་ཐབས་འདི་དེ་ནི་བསམ་སྟོན་གཏོང་སྡངས་དང་སེམས་སྤོང་སྟེ། དཔེར་ན། ཕྱོགས་སྦྱང་གི་བསམ་པ་ལྟ་བུས་བཟང་སྤོང་གི་གནད་དོན་ཐད་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་གཏོང་རྒྱུར་འགོ་གཞི་ཀྱིན་བཟོ་བའི་བྱེད་ལས་ངོས་འདིན་བྱས་ཏེ་མགོ་གཞི་རྒྱ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་སོ་ཡོད། འདིར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོང་བཅས་སྟོབ་ཐབས་ཀྱི་ལུས་པ་གཞན་མང་སོས་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་ཅིང་། སྟོབ་སྤྱུག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་སྤངས་འདིན་བྱེད་པ་དང་། མི་གཞན་ལ་བརྟེན་མཐོང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཉམས་སྦྱང་སྤོང་གི་ཚོར་བ། འགོ་བཙུག་ཀྱི་རིགས་གཅིག་གུར་གྱི་གནས་བབས་ལ་བརྟེན་མཐོང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་དེ་ལྟའི་སེམས་སྤོང་གི་འཕགས་ཀྱིན་པར་བརྟེན་སྤྱུག་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་པན་ཐོགས་བྱེད། ཤེས་བྱ་ཐབས་ཅད་རང་གིས་ཤེས་པའི་ཤེས་པ་དང་། གཞན་ལ་ཤེས་པ་དང་། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་། བསམ་ཚུལ་ཡོན་ཏན། ཉམས་སྤོང་བཅས་ལ་བརྟེན་བཀུར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གུ་ཡངས་པའི་སྤོང་རྒྱུ་གྱིས་པན་ཐོགས་བྱེད། ཤེས་བྱ་ཐབས་ཅད་རང་གིས་ཤེས་པའི་ཤེས་པ་དང་། གཞན་

མཐེམ་པའི་ལ་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་སོ་ལས་ལ་ལུགས་པ་དང་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྟོན་གཏོང་བར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་མམ་གོ་ལའི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན་ཅིང་། བཟང་སྤོང་གི་གནད་དོན་ནི་རྟོག་ཏུ་རང་དང་གཞན་ལ་འཕགས་ཀྱིན་སྤྱི་རྒྱ་པའི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན། དེར་བརྟེན་གཞན་གྱི་བྱེད་སྟོན་རྟོག་ཏུ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱེད་སྟོན་ལུགས་པར་གཞན་དང་སྤོང་དུ་མཉམ་ཏུ་བ་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་དང་། གཞན་ལས་སྤོང་སྤོང་ལེན་པ། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་། བསམ་ཚུལ་ཡོན་ཏན། ཉམས་སྤོང་བཅས་ལ་བརྟེན་བཀུར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གུ་ཡངས་པའི་སྤོང་རྒྱུ་གྱིས་པན་ཐོགས་བྱེད། ཤེས་བྱ་ཐབས་ཅད་རང་གིས་ཤེས་པའི་ཤེས་པ་དང་། གཞན་

གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྷ་ཚུལ་རྣམས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཅ་ཆེན་པོ་བཅི་རྒྱུ་རྩོམ་འཛིན་གྱི་དཔེ་རྣམས་དཔྱད་དང་ལྡན་པའི་དམའ་མཐོ་འཛིན་པའི་རྣམས་པས་ (faculty of intellectual humility) སློབ་གཉེན་དང་། འབྲེལ་ལམ། མཉམ་ལས་བཅས་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཆེན་པོ་བྱེད། བཏོ་སློང་གྱི་དཔེ་རྣམས་ལ་རོལ་པོས་ཀྱང་རང་དང་འབྲེལ་ཁོང་ཚོའི་རྒྱ་མཚོན་དང་ཉམས་སྲིང་སླེལ་ཏེ་རང་རང་གི་དམ་བཅའ་བསྐྱབ་པར་བྱེད་པས། དམ་བཅའ་དེ་དག་རང་གི་ལངས་ཕྱོགས་དང་མི་གཅིག་གྱི་ལ་རོལ་པོར་བཅི་འཛོལ་བྱས་ན་ལྷན་འབྲེལ་ལྡན་པའི་བཏོ་སློང་ཞེས་པ་འབྱུང་སྲིད། རྣམ་དཔྱད་དང་ལྡན་པའི་དམའ་མཐོ་འཛིན་པ་དང་སྐྱོ་རྒྱ་ཡངས་པོ་མེད་པར། བཏོ་སློང་དང་གཉིས་པོས་གྱི་གཅིག་མཚུན་ཡོང་མི་སྲིད་ཅིང་། གང་ལ་ཤད་པ་དེ་མན་ཐོགས་མེད་པའི་རྣམས་དཔྱད་དང་དབང་ཆ་འཐབ་ཅོད་ཀྱི་རྒྱུ་འབྱུང་ངེས།

སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་དེར་དུང་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་དང་རང་གི་ས་གཞན་ལ་བསམ་སྐྱོ་གཏོང་སྟངས་དང་། གནད་དོན་སོགས་ཀྱི་ཐད་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སློབ་པོའ་ནང་འཇུག་རྒྱའི་རྣམས་པ་གསལ་པོར་བྱིར་སྟོན་རྒྱའི་རྣམས་པ་དགོས། མཉམ་ལས་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་རོལ་ནས་སེལ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཆབས་ཆེན་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་དང་རིན་ཐང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་དགོས། དེས་ན། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པར་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། འདི་ཅོད་བྱེད་པ། གཞན་ལས་སྐྱོ་སྤྱེད་ལེན་པ། བན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བཏོ་སློང་གི་ཆ་ཤས་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་རྣམས་པས་གཞིགས་འདེགས་རྒྱབས་ཆེན་བྱེད། སོ་སོའི་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་བསམ་སྐྱོ་གཏོང་བ་དང་གཏོང་ཚུགས་པའི་རིན་ཐང་ཐོག་གཞི་ཅ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བ་གནད་ལ་ལེལ་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། རྣམས་ཕྱགས་དང་སྐྱོ་སྟོབས་སླེལ་པའི་གཏམ་སློང་ཐུབ་པ་ནི་མ་འོངས་པའི་གོ་ལའི་མི་སེར་དང་སྤྱི་དུང་སྟོབས་ཆེ་བའི་འགོ་ཁྲིད་སྤྱད་སྟོབས་ཕྱགས་ཆེ་བའི་རྣམས་ཆལ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གསལ་བའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྣམས་ཆལ་སྟེང་འབྲེལ་རྒྱས་བཏང་ཞིང་། འདིར་མ་ལག་དང་རྟེན་འབྲེལ་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་རྒྱུང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད། མ་ཟད་འབྲེལ་ལམ་འདི་ལ་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་ཚད་ཐོག་ནས་སྤྱད་ཆ་ཤོད་ཐུབ་པའི་རྣམས་པ་དགོས། དེས་ན་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོན་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་རྣམས་པ་ཆ་ཚང་བཏོ་སློང་གི་རྣམས་པའི་ཐོག་ནས་དངོས་སྤྱད་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ནི་མི་སྐྱེར་གྱི་རྣམས་པ་དང་རིན་ཐང་རྣམས་གཞི་རྒྱུ་དུ་འཇུག་པ་ཅམ་མིན་པར། དེའི་ནང་ཚང་མས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་འགོ་བ་མའི་གཞི་རྒྱའི་དགོས་མཁོ་སོགས་ལེད་སྤྱད་དེ་གལ་ཆེའི་གནད་དོན་ཐད་ཚོགས་སླེལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཏོ་སློང་བྱ་རྒྱ་ཆུང་ཡོད། བཏོ་སློང་འདི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་སྟོབས་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་མཉམ་ལས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། མཐར་རང་གི་འབྱུང་འབྱུང་གི་མི་ཆེ་དང་འཚོ་བའི་ཁྲིད་གཞན་དང་མི་གཅིག་པའམ་ཁག་པོ་ཡོད་མེད་ཇི་སྟེ་ཡང་གནད་ལ་སློབ་པོ་དང་དོན་དང་ལྡན་པའི་སྟོན་པ་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱུར་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཁྱབ་ལས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

**མཇུག་བརྒྱུ་བ།**

ད་ལྟའི་འགོ་བ་མའི་གནས་སྟངས་ནི་ཏེ་ཅང་རྟོག་ཏུ་ཆ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། མི་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གངས་མེད་འབྲུང་པའི་རྒྱུ་དེ་མི་ནང་རིམ་གྱིས་ཡར་རྒྱས་ཤིག་གཏོང་བར་འབད་བའི་ཆེ་སྤྱ་དང་ལོ་ན་རྒྱུ་བ་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འབྲུང་གི་ཡོད། མི་ཆེའི་ནང་གི་སྤྱི་དུང་སྟོབས་ལ་ཁ་གཏད་གཅིག་པའི་ཆེ། ལུ་དོག་པའི་རང་ཁེ་དོན་གཉེན་གྱི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་པ་དང་གཞན་ཁེ་དོན་གཉེན་གྱི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱེད་པའི་བྱ་སྟོན་དང་ཐག་གཅོད་དབང་ཁྱད་པར་གསལ་པོ་ཡོད་རུང་། འབྲས་བུ་ནི་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྲུལ་དང་ཕྱོགས་ལྡང་གི་བསམ་སྐྱོར་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བྲན་ཤེས་བསྟེན་ཕྱོགས་ལས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟའི་བྲན་ཤེས་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོའི་སློབ་གསུམ་གྱི་རྣམས་འབྱུང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱའི་རྣམས་པ་དང་གནས་སྟངས་ག་གོ་མོ་ཞིག་ལ་མ་སྟོབས་སྐྱོར་བྱེད་པའམ་གྱི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་དཔྱད་བྱ་རྒྱའི་འདོད་པ་དགོས། རྒྱ་མཚོན་དེའི་བྱིར་སྟོན་ཇི་ནི་སྤེལ་ཡོན་སློབ་གསོ་གཅིག་ཏུ་འབྲུ་པའམ་དང་ཀུན་སྐོང་བྱེད་པའམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། སློབ་ཐབས་འདིའི་བྱུང་ཆ་རྣམས་ཀྱིས་བཟང་སྟོན་དང་འགན་འཁུན་ཡོད་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་ཅེས་ཁག་ཐེག་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད། ཐུབ་ཆེ་བའི་རྣམས་པ་བསྐྱེད་དེ་བྱིར་འདོན་ཐུབ་པའམ་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ཆོས་བསམ་ཞེས་ཆེ་བ་དང་། རྒྱས་མང་འཐབ་པ། འགན་འཁུན་ཆོར་བ་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་བསྐྱེད་རྒྱུར་ལྷན་ལྷན་ལེགས་པ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་འབྲེལ་ཕྱགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་མ་སྟོབས་རྒྱུ་དེ་ལྟར་མཉམ་ལས་བྱེད་ཐུབ་པ་སྤོང་བྱས་ན་སློབ་སྦྱོང་གི་སོ་སོའི་རྣམས་པ་དེ་དམིགས་ཕྱུལ་བཟང་པོ་ཞིག་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་དོན། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འཛུལ་བྱ་སྤིང་གི་ཁེ་བན་བསྐྱེད་རྒྱུར་རྒྱབས་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཕྱགས་ཤིག་ཡིན་པར་རོལ་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།



## ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན།

<p>༡   <b>འགོ་འདྲུག་པ་ལ།</b></p> <p>སྤྲོས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོས་སྟོན་པའི་སྤྲོས་པུ་ལ་ཞུགས་པ།          ཆེད་ལས་མི་སྣའི་སྤྲོས་པའི་ཆོག་པུ་ལ་ཞུགས་པ།          སྤྲོས་པའི་ཉ་ཚོད་ཀྱི་འཕྲི་ལུ་ལ་ཆེད་ལས་པའི་བསྐྱོར་བའི་བསྐྱོར་བ།          སྤྲོས་པའི་ཉ་ཚོད་ཀྱི་བསྐྱོར་བའི་ཞུགས་པ།          ལག་བསྟར་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པའི་བསྐྱོར་བའི་བསྐྱོར་བ།          དུས་ཚོད་ལྷན་སྐྱོད་པའི་སྤྲོས་པུ་ལ་སྤྲོས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོས་པ།</p>	<p>77</p>
<p>༢   <b>ཕྱི་རྒྱུ་ཚན་གྱི་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།</b></p> <p>སྤྲོས་པའི་རང་བཞིན་ལ་བརྟེན་ཞུགས་པ།          སྤྲོས་པའི་ཉ་ཚོད་དུ་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པའི་བསྐྱོར་བའི་བསྐྱོར་བ།          སོར་ཞུགས་པའི་ཉ་ཚོད་ཀྱི་ཞུགས་པ།          མ་ལག་གི་བསྐྱོར་བའི་བསྐྱོར་བའི་བསྐྱོར་བའི་བསྐྱོར་བ།</p>	<p>82</p>
<p>༣   <b>སྤྲོས་པའི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོས་པའི་ཞུགས་པ།</b></p> <p>མ་ལག་གི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོས་པའི་ཞུགས་པ།          སྤྲོས་པའི་ཉ་ཚོད་དུ་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།          མིག་དཔེར་དུ་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།</p>	<p>86</p>
<p>༤   <b>སྤྲོས་པའི་ཉ་ཚོད་དུ་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།</b></p> <p>འགོ་འདྲུག་དང་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།          སྤྲོས་པའི་ཉ་ཚོད་དུ་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།</p>	<p>88</p>
<p>༥   <b>སྤྲོས་པའི་ཉ་ཚོད་དུ་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།</b></p> <p>ཉམས་ཚུན་གྱི་ཞུགས་པ།</p>	<p>90</p>
<p>༦   <b>ལག་བསྟར་ལམ་སྟོན་གྱི་ཞུགས་པ།</b></p> <p>འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།          ཞུགས་པའི་ཉ་ཚོད་དུ་འཕྲི་ལུ་ལ་ཞུགས་པ།</p>	<p>92</p>

## ལག་བསྟར་ལམ་ལྷོན།

སྤྱི་སློབ་གསོའི་འགྲུལ་བུ་ལྟར་ལ་ལྷགས་པར་འཚམས་འདྲི་ཞུ། འབྲས་བུ་ལྟར་དང་སློབ་སྦྱོར་སྤེལ་བའི་ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་དེད་ཅག་གི་འབད་བཞུག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕྱར་བ་བྱུ་འདེགས་གནང་བར་དགའ་སློབ་འཕེལ་ཞིང་། དོན་སྤྱིར་ལྷན་པའི་མྱོང་བ་འདི་འཛིན་ཁང་དང་། སློབ་གྲྭ། ཚོགས་སྡེ་གང་ཅུང་དུ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུར་ཁྱེད་རྣམས་པ་གདམ་ཐོན་བྱུང་བར་བཀའ་ཤིན་ཆེ་ཞེས་ཞུ། རྒྱུས་མངའ་མ་མཆིས་པའི་བརྗོད་དོན་དང་ཁྱེད་སློབ་གསལ་བའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གསར་བ་གང་ལྟར་ཡང་ཐོག་མར་ཁག་སོ་མཐོང་སྲིད་པ་དེད་ཅག་གིས་དོས་འཛིན་ཞུ་ཡི་ཡོད། སློབ་སྦྱོར་གིས་མྱོང་ཚན་ཁག་ལ་རྣམ་འགྲུར་དེ་ལྟར་སློབ་སྦྱོན་མིན་ཐད་ཁྱེད་ལ་ཤེས་འདོད་སྤྱི་སྲིད། མ་གཞི་སེམས་ལ་ངར་བྱགས་ལྷན་ཐོད་ཀྱི། སློབ་ཚན་གསར་བ་སློབ་ཁྱེད་བྱ་རྒྱུར་སོ་སོའི་གྲྭ་སྤྲིག་ཐད་ཁྱེད་ལ་འཚབ་འཚུབ་དང་ཐེ་ཚོམ་གྱི་ཚོར་སྣང་སྤྱི་སྲིད། ཁྱེད་ཐབས་གསར་བ་ཞིག་སློབ་རྒྱུར་འདི་དག་ཚང་མ་རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་རྣམ་འགྲུར་གྲྭ་སྤྲིག་ཆགས་ཡོད་སྟབས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོར་སྣང་དེ་དག་གིས་དབང་དུ་སོང་ནས་མཚམས་འཛིན་ཁྱེད་མི་ཉན། ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་ལག་བསྟར་ཁྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཁྱེད་ཁྱེད་ལ་དེ་བའད་མིན་འབྱུང་རྒྱུར་ང་ཚོས་དེ་བུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲས་བུ་གཞན་ཞིག་ནས་སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསྐྱབ་གཞིའི་བར་གཞི་གཉིས་པའི་སྐབས་ཡར་རྒྱས་སམ་ལེགས་བཅོས་གཏོང་ཕྱོགས་ཐད་ཁྱེད་ལ་བསམ་ཚུལ་འགའ་འབྱུང་སྲིད། དེ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་དེད་ཅག་ལ་གསུང་རྒྱུའི་དེ་བུ་ཞུ་ཡི་ཡོད། གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ལ་སྤྱི་སློབ་གསོ་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲིག་ཚོས་འཛམ་གླིང་ནང་རང་གི་སློབ་སྦྱོར་དང་། སྤྱི་ཚེ། སློབ་བཤམ་ལེན་བཅས་གཏོང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་འབྲས་བུ་དང་། ལེ་མན། དཀའ་ཚོགས་སོགས་ལ་དགའ་ཤོའི་ངང་ནས་ཞེབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུར་ང་ཚོས་དེ་བུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད།

### ལག་བསྟར་ལམ་ལྷོན་ནང་གང་གཏོགས་པ།

ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་ལྷོན་འདིས་སློབ་སྤྲིག་ཚོར་བྱུང་འབྲས་གང་ལེགས་གང་བཟང་འཛོལ་ཆེད་སྤྱི་སློབ་གསོ་འདི་ལག་བསྟར་བྱ་ཚུལ་ཐད་ལམ་སློབ་ཁྱེད་ཀྱི་མ་ཟད། འདིའི་ནང་འགོ་འཇུགས་ཕྱོགས་སློབ་བཤམ་པ་དང་ལག་ལེན་ལམ་སློབ་འོང་བའི་ལམ་སློབ་གསལ་ཞིང་། རིག་གཞུང་ལ་བསྟན་འགྲུར་དང་། སློབ་སྤྲིག་གི་ཀུན་སློབ་སྣང་འཛིན། དམིགས་བསམ་སློབ་གཉེར་ཐད་དགོས་གཤེས་ཆེ་བའི་སློབ་སྤྲིག་དང་མཉམ་ཅུབ་བྱ་རྒྱུ་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་སློབ་ཞིང་། གཞན་ཡང་ང་ཚོས་སྤྱི་སློབ་གསོ་ལ་དབྱེད་ཞེས་ཁྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སློབ་བཟུག་ཡོད། འདི་དག་ཚང་མ་མ་འོངས་པར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་དུ་གཏོང་བར་འགྲུར་པའི་ཁྱབ་ཁོངས་གསུག་ཡིན་སྟབས། ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སློབ་ཐོན་གསར་ཤོས་ལ་གཞིགས་ཕྱིར་དེ་ཐོག་ཏུ་ཞེབ་ཏུ་ཞེབ་པའེར་གནང་ན། ཁྱེད་ལ་བེད་སློབ་ཆེ་བའི་གནས་ཚུལ་གཞན་དུ་མ་རྟེན་བྱུང་བས། དེ་ལྟར་གནང་རྒྱུར་འབོད་སྐུལ་ཞུ་ཡི་ཡོད།

ལེ་ཚན་འདིའི་ནང་སྡེ་ཚན་དུག་ཡོད་དེ། ༡) འགོ་འཇུགས་པ། ༢) སྤྱི་ཚེ་ཅན་གྱི་འཛིན་ཁང་གི་ཅ་འཛིན། ༣) སྤྱི་སློབ་གསོའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློབ་པའི་ཁྱེད་སློ། ༤) སློབ་མར་དམིགས་ནས་སྤྱི་སློབ་གསོ་ལ་བསྟན་འགྲུར་གཏོང་བ། ༥) སློབ་གཉེར་ཚོད་བགམ། ༦) ལག་ལེན་ལེགས་སྤྲུབ་གཏོང་བའི་དོན་གནང་གཞན་བཅས་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་མིག་སྤྱི་ཚེས་ཇ་དག་གི་སེམས་ཁམས་རྣམས་སེལ་རྒྱུར་འབད་བཞུག་བཀྱིས་ཏེ་ང་ཚོས་ཐུན་ཐོང་གི་དཀའ་ཚོགས་ཁག་ཚོད་དཔག་ཁྱེད་ཐབས་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་དམིགས་བསམ་ལ་དགོས་མཁོ་དང་སྐབས་དོན་ཆ་ཚང་ཤེས་རྟོགས་པ་བྱུང་སྟབས། ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཁམས་བྱ་ཡུལ་ཁག་གཅིག་ང་ཚོས་མ་མཐོང་བའད་སྲིད་པ་ཡིན། ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་ཀྱི་གནང་དོན་དང་འབྲེལ་ཁྱེད་ལ་དོགས་རམ་འཕར་མ་དགོས་ཆེ་ང་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་ན། ང་ཚོས་གང་ལྟར་ཅེ་བྱུང་ཞུ་ཡི་ཡོད། ཞེས་འབོད་སྐུལ་ཞུ་ཡི་ཡོད།



༡༠ ཨོ་སོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲུའི་སྤྱི་སློབ་གསོའི་ལས་འཆར་རམ་ད་ལྟའི་ལས་འཆར་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཚད་ས་གནས་བྱུག་སླེབ་ཚོགས་པ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་  
མ་བུ་བྱེད་པོར་ལས་བྱེད་ཅིག་བསྐོས་གཞག་གྲོས།

སློབ་མའི་ན་ཚད་ཀྱི་རིམ་པ་དང་འཚམས་པའི་བསྐྱབ་གཞི་བཟླ་གྱུ།

ད་ལྟའི་ཆར་ད་ཐོག་ནས་ལྷ་སློག་གྲུབ་པའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གྱི་པར་མ་ཁག་གསུམ་ཡོད། དེ་དག་ནི་སློབ་འགྲོ་སློབ་བྱ་ (ལོ་ ༥ ལས་ ༥ བར) དང་། གཞི་  
རིམ་འོག་མ། (ལོ་ ༤ ལས་ ༡༠ བར།) གཞི་རིམ་གོང་མ་ (ལོ་ ༡༡ ལས་ ༡༩ བར།) བཅས་ཀྱི་ཡིན། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲུའི་ (ལོ་ ༡༩ ལས་ ༡༤ བར) བསྐྱབ་གཞིའི་  
ཅ་འཛིན་ནི་འབྲུང་ལ་ཉེ། ལོ་ན་མཉམ་པ་ཚོར་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ་སློག་ཏུ་བཅུག་ནས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་འདྲིར་གོམས་འདྲིས་སམ་རྒྱུས་མངའ་ལོན་པ་བྱེད་  
དགོས། དེའི་ཕྱིར་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་ཆ་ཚང་ཐེངས་གཅིག་ལ་སློག་མི་དགོས། དུས་གཅིག་ལ་སློབ་ཚན་གཅིག་གསུམ་གཉིས་བསྐྱབ་ན་སློབ་ཚན་ཁག་ལ་རིམ་  
ཀྱིས་གོམས་འདྲིས་སམ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐུག། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གྱི་འདྲ་བའུས་མེད་ན། ད་ཐོག་གི་ཤེས་ལོན་སློབ་སློབ་པའི་གྲུ་སློག་སློབ་ཚན་  
ཐོན་རྗེས་ཁྱེད་ལ་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།

སློབ་ཁྱིད་ཀྱི་བྱ་སྤྲོད་ལ་བྱུག་པ།

ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་གྱི་སློབ་ཚན་ཞིག་སློག་པའི་ཚེ།

སློབ་ཚན་སོ་སོའི་སྐབས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཚན་ཁག་གི་ནང་བྱེད་སློབ་དང་། ཉམས་སློབ་བཞེ་ལེན། ཤར་སློབ། དེ་ལས་བཅས་ལག་  
བསྟར་བྱེད་སྐབས་ཁག་ལ་དམིགས་བསམ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། སློབ་ཚན་སོ་སོའི་དམིགས་ལུལ་ཤེས་ན། བསྐོ་སློབ་དང་བྱེད་སློབ་གཞི་གི་ཁ་སློག་སློབ་  
བྱུང་དུ་གཞན་དུ་སློབ་ཚན་ཚེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་ཚན་དེ་ག་རང་ལ་སེམས་གཏོད་ཐུག་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ཡོད།

ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ངོས་ནས་སམ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་རོགས། བྱོགས་ཤོ། ཡང་ན་ནང་མི་བཅས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུས་ལོན་ནས་བྱ་རང་བྱེད་པའི་སློབ་བརྟེན་  
ཤོས། རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ནི་སྐར་མ་ཁ་གསལ་ཅན་གྱི་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་སྤྲོད་ཚེ་དེའི་ཐད་བྱང་ཚད་ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག་དངོས་སུ་  
མིག་དཔེ་སློབ་ཐུབ་ན་ཁོང་ཚོར་དགའ་ཉམས་སམ་བདེ་སྣང་ཞིག་སྤྲོད་ཐུག། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཉམས་སློབ་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ་ལྟར། སོ་སོའི་སློབ་  
སྤྲོད་གིས་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པའི་སློབ་བརྟེན་བྱ་རྒྱུར་ཁོང་ཚོར་སྣང་གང་འདྲ་འབྲུང་མིན་ཐད་གཅིག་བྱས་ན་ཁྱེད་ལ་འདེམ་ཤེས་འགའ་ཉེད་ཐུག།  
རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་ཁག་སྤྲོད་ཐུག་བྱས་ཏེ་ད་ཐོག་གི་ཤེས་ལོན་སློབ་སློབ་པའི་སློབ་སྤྲོད་སྤྲོད་ཐོག་རྒྱ་ཡིན་པས། ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ནས་ཉན་ཏེ་རྗེས་སུ་  
འབྲང་ན་འགྲིགས།

(སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་བཞུགས་པའི་) བྱེད་སློབ་འཁུར་གཞུང་གི་ནང་དོན་ལ་གོ་བ་ཆགས་ཕྱིར་སྐྱད་ཚེན་སོ་བརྒྱབ་སྤེ་སློབ་དགོས། འཁུར་གཞུང་ལ་སྐྱུར་  
བཅོས་གཏོང་རྒྱུར་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་མི་དགོས། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚིག་བརྗོད་གསུང་པ་དེ་འདྲ་བྱིས་ཀྱང་ཚོག་། ཁྱེད་པར་དུ་དེ་ལྟའི་སྐྱུར་བཅོས་ཀྱིས་སློབ་  
སྤྲོད་ཚེན་སློབ་ཚན་གི་ནང་དོན་ཉོགས་རྒྱུར་པན་ཐོགས་ན་སྐྱུར་བཅོས་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་དགོས།

སློབ་ཚན་ཁག་གི་འབྲེལ་བ་ཤར་སློབ་སྐབས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲོད་ཚོས་འབྲེལ་བ་ཤར་སྐབས་འཛིན་ཁང་ནང་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ལྷ་བྱུར་  
གསལ་འདེབས་དགོས། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་སྐབས་དོན་བྱེད་བྱུག་པ་ཞིག་དང་བསྐྱབ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་འཁུར་གཞུང་ལ་སྐྱུར་བཅོས་གཏོང་འདོད་པ་གང་ཡིན་  
ཡང་དེ་ངོས་འཛིན་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད།

སློབ་ཚན་སོ་སོར་དགོས་པའི་རྒྱ་ཆར་དོ་སྣང་གྲོས། ང་ཚོར་དགོས་མཁོའི་རྒྱ་ཆ་ཚད་ཅན་ཞིག་ལས་མེད་ནའང་། རྒྱ་ཆ་ཁ་གསལ་གཞན་ལས་མངག་  
དགོས་པ་ལས་སློབ་ཚན་ཞིག་གི་ཚད་གྲུ་སློབ་སྐབས་བསྟར་དུ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

མྱོང་ཚན་སོ་སོར་ཆ་བགོས་བྱས་པའི་དུས་ཚོད་ལ་དོ་སྣང་བྱོས། རྗེ་ཀྱིས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཙུང་ལྷོ་ལྷོ་གྲོག་པའི་སྐབས་སློབ་སྤྲོད་ཚོར་དུས་ཚོད་གང་ལ་  
མང་བ་དང་ཉུང་བ་དགོས་མེད་དོ་སྣང་བྱོས།

གསར་བའམ་ཁག་སོ་ཡིན་སྲིད་པའི་མིང་ཚིག་ཁག་དོས་འདྲིན་བྱས་ཏེ། མིང་ཚིག་དེ་དག་ཐ་སྙད་འགྲེལ་རིས་ (ཐ་སྙད་གསར་པའི་གོ་དོན་བཟུལ་ཞིང་མིག་  
གིས་མཐོང་ཐུབ་པའི་རེ་ལུ་མིག་) སྤེལ་ནང་འཇུག་རྒྱུ་ར་བསམ་སློབ་ཐོངས། ཡང་ན་འབྲེད་ཀྱིས་ཐ་སྙད་གསར་པ་རྣམས་སོ་སོའི་དག་ཆ་དང་ཡིག་གཟུགས།  
ཡང་ན་འབྲི་སློབ་དག་བཅས་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་བཅུག་ན། སློབ་སྤྲོད་མི་འདྲ་བ་དང་གོ་དོན་དང་ཐ་སྙད་གསར་པ་སློབ་པའི་སྐབས་ཚད་སྲིལ་བར་བྱེད།

འབྲེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་གི་སྤྱི་དང་དཔེ་མཚོན་རྣམས་མྱོང་ཚན་ཁག་ལ་ཁ་སློབ་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ནམ་འཚམ་མིན་ལྟ་དགོས། སློབ་སྤྲོད་ཚོས་འབྲེད་ཀྱི་དངོས་  
བྱུང་མི་ཚེའི་སློབ་པ་ཁག་ལ་དོད་ལྷིངས་བསྐྱབ་དེས། འབྲེད་ཀྱིས་བསམ་ཤེས་ཚེ་དོས་སོ་སོའི་སྤྱི་རྣམས་ཚེད་ལས་སློབ་ཁོངས་སུ་བཅུག་ཏེ་སློབ་སྤྲོད་  
ཚོར་སྲེལ་བ་ནི་འབྲེལ་ལས་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་དང་ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་ཁག་ལ་གསོན་ཤུགས་སྤྱིན་པའི་ལས་དོན་སྤྱིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུག།

འབྲེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲོད་ཁ་གསལ་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་ (ཀུན་སློབ་དམ་ཚོར་བ་སོགས་ཀྱི་) རྣམ་འགྲུར་དག་པོ་སྤྱིད་པར་བྱེད་དེས་པའི་བརྗོད་དོན་ནམ་སློབ་བརྗོད་ཁག་ལ་  
དོ་སྣང་བྱོས། ཚད་ལས་བཞུལ་པའི་སེམས་ངམ་ཀྱི་རྒྱུན་བྱེད་སྲིད་པ་འགོག་ཆེད་བྱེད་སློབ་སྤྲོད་བཅོས་གཏོང་བྱོགས་ཐད་བསམ་ཞིབ་བྱོས། སློབ་སྤྲོད་སུ་  
ལ་སློབ་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུའི་རོགས་སྐྱོར་འཕམ་མ་དགོས་ཆེ་འབྲེལ་ལས་སུ་ལ་བྱེད་དགོས་མིན་བརྗོད་བརྗོད་ཏིག་ཏིག་བརྗོད།

ལག་བསྟར་རིམ་པའི་གདམ་བྱ་ཁག་ལས་གདམ་གཞུག་བྱེད་པ།

འདྲིན་ཁང་དང་། སློབ་སྤྲོད་སློབ་སྤྲོད་རྗེས་སམ་ཚོགས་པའི་འགོ་ལུགས་སོ་སོའི་ནང་གི་སློབ་གསོའི་ཅུང་མི་འདྲ་བར་སྤྱད། དུས་ཚོད་རྒྱས་བཅད་དང་མ་ཐུན་རྒྱུན་  
འབེལ་ཡོད་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་སློབ་གསོའི་གདམ་བྱ་བུ་གང་ལྟོགས་ཀྱིས་འཇུག་ཕྱིར་འབྲེད་དང་འབྲེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲོད་ཚོར་གོ་སྐབས་སྤྲོད་མཁུག་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་  
འདེམས་རྒྱ་གཤམ་ཆེ། མ་གཞི་ཆ་ཚང་མེད་ནའང་གཤམ་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་ལག་ལེན་བསྟར་ཐབས་ཀྱིས་བཟང་སློབ་ཤེས་སློབ་འདི་འབྲེད་ཀྱི་ད་ལྟའི་ལས་འཚར་  
ཁྲིད་མཉམ་སྲེབ་རི་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་མིན་ཐད་ལས་སློབ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཁོ་སློབ་བྱེད། གཤམ་གསལ་གང་མ་ག་རྣམས་འབྲེད་ཀྱི་གནས་བབས་ལ་གཞིགས་ཏེ་རུས་བ་རི་  
ལྟར་ཐོན་མིན་ཐད་གསར་གཏོང་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱུ་དང་ཚོས་སྐྱུལ་མ་ཞུ་ཡི་ཡོད།

འདྲིན་ཁང་།

བརྗོད་ནས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྤྱོད་པའི་བྱ་སྤྲོད་སློབ་ཚན་སློབ་ཐོན་བྱུང་པའི་འདྲིན་དག་དེ་རང་གིས་འདོད་མོས་ལྟར་རིམ་བུ་གང་ལའང་སློབ་གསོ་སློབ་ཁྲིད་བྱ་  
རྒྱུ་དོས་ཚོས་ཚང་བ་ཡིན། འདྲིན་ཁང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྤྱོད་པ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་གཏན་ཤེས་ཡོན་ལས་འཚར་གྱི་ཆ་གསུ་སློབ་སྤྲོད་ཚོར་མང་བསམ་སློབ་  
འཚར་འབེལ་དང་འཚམས་པའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཙུང་ལྷོ་ལྷོ་གྲོག་ཐུག་གཤམ་སྤྱིད་ཐུག་གཤམ་སྤྱིད་ཀྱི་འགྲེལ་བུ་ལྟར་འབྲེད་བྱས། གཤམ་སྤྱིད་སློབ་མ་གཏན་པ་ཚོར་སློབ་ཚན་གང་ཞིག་ཁོ་རང་ཚོའི་སློབ་དུས་སུ་ལེན་ཚོག་  
པའི་གདམ་གཞུག་ཡོད་ན། སློབ་གསོ་དེ་གདམ་གཞུག་ལྟའི་རྒྱུད་ཚོག་། འབྲེད་ཀྱིས་བཟང་སློབ་ཤེས་སློབ་ཀྱི་སློབ་ཚན་འདི་གཟུང་འཁོར་གཅིག་ནང་ཉུང་མཐར་ཐེངས་  
གཅིག་ (ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་) ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་འཕོད་སྐྱུལ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་སློབ་སྤྲོད་ཚོས་སློབ་ཚན་སློབ་པའི་སྐབས་གང་སྐབས་ལ་རྣམས་ད་  
ལྟའི་སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་ཆགས་པ་བཟོ་ཐུག། གཤམ་ཏེ་འབྲེད་ཀྱིས་བཟང་སློབ་ཤེས་སློབ་འདི་ཉིན་རེའི་ལས་འཚར་ཁྲིད་བཅུག་ཐུབ་ན། མྱོང་ཚན་ཁག་སྤྲོད་གཉེས་སུ་  
བགོས་ནས་གཤམ་ལེར་མ་འདུན་སློབ་བྱ་རྒྱུ་དང་ཚོས་སྐྱུལ་མ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན། གཞན་ཡང་འབྲེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲོད་ཚོས་ལྷ་ཚུལ་གསར་པ་དང་ཙུང་ལྷོ་ལྷོ་གྲོག་ཆེད་དུས་ཚོད་  
འཕར་མ་སྤྱད་དེ་མྱོང་ཚན་ག་གེ་མོ་ཞིག་བསྐྱར་སློབ་སམ་རྒྱ་སྤྱིད་གཏོང་རྒྱ་དེའང་ཕན་ཐོགས་ཆེ།

ལམ་སྟོན་ཁང་དམ་མིང་བཟུང་ཁང་།

གཅིག་བྱས་ན་འབྲེད་ཀྱིས་མིང་བཟུང་དུས་ཚོད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བསྐྱབ་གཞི་ཁྲིད་རྒྱུ་ཚོས་པ་བྱེད་སྲིད། ལམ་སྟོན་ཁང་དང་མིང་བཟུང་ཁང་དེ་ས་ཆ་སོ་སོར་མི་འདྲ་བ་ཡོད་  
ཀྱང་། སྤྱི་ཡོངས་ནས་དེ་ནི་དགོ་རྒྱུ་གཅིག་ལ་སློབ་མ་ཁག་ཅིག་བཅུས་བསྟན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་སློབ་མ་ཚོའི་སློབ་སྤྱོད་པའམ་འདྲིན་བྱའི་རྒྱུ་ལགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།







རྒྱུ་མ་ཐུང་དེ་བརྟེན་པོ་བྱ་རྒྱུ་ལི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ཅི་སྟེ་བྱེད་ཀྱི་རོམ་ནས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཆ་  
འཛིན་པའི་གཟུང་འཁོར་གཞིར་བཟུང་ལག་བསྟར་ཐུབ་ཅུང་། ལོང་དུ་བསྟན་པ་ལྟ་བུའི་སྲོད་བརྟེན་ཐུང་གསལ་ཁག་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་འདོན་པས་རྒྱུ་མ་ཆད་  
པར་འཇུག་རྒྱུའི་ཚོར་བ་ཞིག་སྟེ་ལ་བ་དང་། ཡུན་ཚད་རིང་བ་དང་ལུགས་ལ་ཐུན་གྱི་སྲོད་ཚན་ཁག་གི་དབར་སྲོད་སྟུག་ཚོས་སྲོབ་གཉེར་ལྟག་པོ་བྱ་རྒྱུར་འག་ཐོག་ཆེ།

༡. | རྟིང་རྩེ་ཅན་གྱི་འཛིན་ཁང་གི་ཆ་འཛིན།

སྟེ་སྲོབ་གཉེར་བསྐྱབ་གཞིས་སྲོབ་ཐོས་དང་། རྟིང་རྩེ། རྟིང་བ་ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་ཅུལ་རིགས་གཙོ་བོ་རྣམས་སྟོན་གྱི་ཡོད། གོ་དོན་དང་ཅུལ་འདི་རྣམས་  
རྟིང་རྩེ་ཅན་གྱི་འཛིན་ཁང་ཞིག་ཏུ་སྲོབ་སྟོན་བ་གང་གིས་སྲོབ་ཐོས་དང་། གུས་བཅི། བཟོད་པ། ཞི་འགྲིག་གི་དཀའ་རྙོག་སེལ་ཐབས་བཅས་ཀྱི་མིག་དཔེ་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་  
ཞིག་ཏུ་ལེགས་པོས་སུ་སྲོད་ཐུབ། ཤེས་ཡོན་སྲོབ་གཉེར་རྣམས་གཞག་སྐྱ་བ་སྐྱེ་ཞབས་ལེལ་ལོ་རྒྱུད་གིས། སེམས་ཁུར་དང་ལྡན་པའི་སྲོབ་གྲུའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་སྟུན་  
པར། ཤེས་ཡོན་སྲོབ་སྟོན་པས་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁུར་དངོས་སུ་མིག་དཔེ་སྟོན་དགོས་ཤིང་། བྱམས་བཅེ་དང་། སེམས་ཁུར། གཞན་ལ་རྟིང་རྩེ་བཅས་སྲོད་  
བརྟེན་བྱ་རྒྱུར་སྲོབ་སྟུག་ཚོར་གོ་སྐྱབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་སྟོན་པས་མིག་དཔེ་སྟོན་སྐྱབས་ཁ་ཅོམ་མིན་པར་སྲོབ་སྟུག་མི་རེ་རེར་  
བཅོས་མིན་གྱི་སྟེང་རྩེའི་ཚོར་སྐྱང་སྟེ་ཐུབ་པ་ཅེས་ཀྱང་དགོས། གནད་ཆེ་བའི་བྱེད་ཚོས་དེ་དག་གཏོགས་པའི་སྟེང་རྩེ་དང་ལྡན་པའི་འཛིན་ཁང་ཞིག་གིས་སྲོབ་སྟུག་  
ཚོའི་སེམས་གཉིད་དུ་བདེ་འཇགས་དང་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ཚོར་སྐྱང་ཞིག་སྟེར་ཐུབ་སྟེ། ཁོང་ཚོས་ཤི་བ་འདྲི་རྒྱུར་དགའ་བ་དང་། ལོར་འཇུག་བཟོ་བ། ཉེན་འགན་  
དང་ལེན་བྱེད་པ། བསམ་ཚུལ་སྐྱེ་བ་དང་ཚོར་སྐྱང་སྟེལ་རེས་བྱེད་ཐུབ་སོགས་ཡོད་གི་ཡོད། རྟིང་རྩེ་དང་ལྡན་པའི་འཛིན་ཁང་རང་སྲོབ་བྱ་ཞིག་གི་སྲོབ་སྟུག་ཚོས་  
རང་ཉིད་སུ་ཡིན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སོ་སོའི་ཐུན་མིན་གྱི་རོ་བོ་སྟོན་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ལས་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། རྒྱ་མཚན་ནི་གནས་སྐྱེད་དེ་དག་གི་  
སྲོབ་སྟུག་གི་བདེ་ཐབས་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱུང་འབྲས་ཆེད་དོན་སྟེང་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་ཤིང་། རྟིང་རྩེ་ལྡན་པའི་སྲོབ་གྲུའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་སྟུན་གྱིར་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་  
སྟོན་པས་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་དང་འབད་བཅོམ་བྱེད་པོས་པ་ཞིག་ཡིན། ལུ་ལོ་རྒྱུད་ལགས་ཀྱིས། འཛིན་ཁང་ནང་སེམས་ཁུར་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གོང་མཚོར་  
གཏོང་གིར་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་ནི་རྒྱུ་རྩེས་སུ་ལང་མི་འཕྲོ་ཞིང་། དགོ་ཆུན་དང་སྲོབ་སྟུག་དབར་བཅུ་རྒྱུས་ལོན་ཆེད་དེ་ལྟའི་དུས་ཚོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།  
སེམས་ཁུར་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་འབྲེལ་བས་ཤེས་ཡོན་དང་ཀུན་སྲོད་གཉིས་ཀར་གཞི་རྒྱུན་གྱི་ཡོད་ཅེས་གསུངས། གཤམ་དུ་ང་ཚོས་རྟིང་རྩེ་དང་ལྡན་པའི་འཛིན་  
ཁང་ཞིག་གི་ཆ་འཛིན་འགའ་བསྟུས་ཏེ་བྲིས་ཡོད།

ལྷ་ཚོགས་དང་འཛིན་ལ་འཚེ་འགྲུལ་བྱ་བ།

སྲོབ་སྟུག་མི་རེ་རེས་འཛིན་ཁང་ནང་ཐུན་མིན་གྱི་ཉམས་སྲོད་དང་། དགོས་མཁོ། སྟོབས་ལུགས། དཀའ་ངལ་བཅས་འབྲེར་ཡོད་གི་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་  
བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིས་ཤེས་ཡོན་ལ་འཇུག་ཚད་གི་ཐབས་ལམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འཇུག་རྒྱུར་སྐྱེལ་འདེད་གཏོང་ཞིང་། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་སྲོབ་སྟུག་  
ཚང་མས་མཉམ་ཏུ་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ལྷ་ཚོལ་དང་ཅུལ་རྣམས་རྒྱུད་སྲོད་བྱེད། འཇུག་ཚང་ཤེས་ཡོན་གྱིས་རང་ཉིད་སྲོབ་གྲུའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁོངས་མི་  
ཡིན་པ་དང་སྲོབ་གཉེར་གོང་མཚོར་གཏོང་གིར་བྱས་པ་དང་། རིག་གཞུང་། རྒྱུ་སྲོད་སྟེང་སྟེ། ཅུལ་རིགས་བཅས་མི་འདྲ་བའི་སྲོབ་སྟུག་གི་རིགས་མི་མ་ཐུན་པའི་ཕྱེ་ཚན་  
ཤེད་སྲོད་བྱེད། རིགས་རུས་དང་། ཚོས་ལུགས། པོ་མོའི་དབྱེ་བ། ལུས་ལ། དེ་མིན་གྱི་བྱེད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྲོབ་སྟུག་ཚང་མར་བཅེ་མཚོར་དང་གུས་བཅེ་མིག་  
དཔེ་སྟོན་རྒྱུར་ཤེས་ཡོན་སྲོབ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་གལ་ཆེའི་བྱེད་སྲོབ་ཀྱི་ཡོད།

སྟེ་གུ་ཚོས་ལོན་གཞིན་དུས་ནས་སྟེར་དང་རིག་གཞུང་གི་བྱེད་པར་དོ་སྣང་འབྱུང་ཞིང་། རང་དང་རིགས་སམ་རིག་གཞུང་གི་ཕྱེ་ཚན་གཅིག་པར་སྐྱེད་པའི་མི་གཞན་དང་  
འགྲོག་སྐྱབས་བདེ་བའི་ཚོར་སྐྱེད་རང་གིས་སྟེ། སྟེ་གུ་ཚོས་ལྷ་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་རིན་ཐང་དང་དོན་དག་ཤེས་ཀྱིར་ཆུན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོར་ཚོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་  
རེ་བ་བྱེད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་ཆུན་པ་ལས་ཁོང་ཚོར་བསྐྱབ་བྱ་ཐོབ་སྟེ། དེས་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་འདྲ་མཉམ་དང་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པར་སྲོད་བྱེད། ཡང་ན་  
མི་འདྲ་བའི་བྱེད་པར་ཐོག་གཞི་བྱས་པའི་ལྷ་ཚོལ་དང་། འཛིན་སྐྱེད་མི་བཟོད་པ། འདྲ་མཉམ་མིན་པ་སོགས་སྲོད་བར་བྱེད་པའམ་དག་སྟེ་བྱེད་པའམ་གྱི་བརྟེན་གྱི་བརྟེན་ལན་  
ཐོབ། བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ཁོངས་སྲོད་མི་སྟེར་དང་ཕྱེ་ཚན་གྱི་བྱེད་པར་ལ་གུས་བཅེ་བྱེད་པའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་སྟེ་ཚོགས་ལ་བསམ་སྲོ་  
གཏོང་བ་དང་། རིན་ཐང་དང་མི་ཚང་མའི་གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་གནས་སྐྱེད་སྲོད་བྱེད་པར་དེ་དག་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་དོན་གཞན་གཏོགས་ཡོད། དེས་ད་དུང་སྟེ་  
ཚོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱེད་ལ་རྒྱས་སམ་བཅོས་སྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་ལ་ཐད་བསམ་སྲོ་གཏོང་སྐྱེད་པོར་མཚོར་གཏོང་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟེ་ཚོགས་ནང་གི་ཁོངས་མི་ཡོད་ས་

རྫོགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་དང་དར་རླུང་གི་མཛོད་ལེགས་པ་གཏོང་བྱུང། དེའི་ཕྱིར་འཛིན་ཁང་དང་སློབ་གྲུའི་ཁོར་ཕྱག་གིས་དེ་ལྟའི་རིག་ཐང་མཚོན་པར་བྱ་རྒྱུ་གཤམ་ཆེ།  
ཁོར་ཕྱག་དེ་ལྟར་ཡོང་བར་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་འཛིན་སློབ་ལས་སྡེ་རྣམས་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཆགས་ཡོང།

སྤྱི་སློབ་གསོའི་བསྐྱབ་གཞི་ལག་བསྟར་གྱི་དང་དང་དུས་མཚུངས་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གྲུས་བཅེ་གོང་མཐོར་གཏོང་སྲིད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཚོར་རོགས་རམ་ཆེད་  
གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ཁག་ལག་བསྟར་བྱས་ན་འགྲིགས།

༡	༢	༣	༤	༥
ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་གྲུའི་ཁོར་ཕྱག་ནང་གི་ ཚོས་ལུགས་དང། རིག་གཞུང། རྒྱ་བསྐྱོངས་སོགས་མི་གཅིག་པའི་ མི་ཚང་མར་བྱམས་བཅེད་དང་བཟང་ ཕྱོགས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུབ་སྟོན་དགོས། (ལས་རོགས། སྤྱི་སློབ་སྟོན་གྱི་ལས་རོགས།)	སོ་སོའི་དབྱེ་བ་དང་རྒྱལ་པོ་ སོགས་ལ་མ་ལྟོས་པར་མཉམ་ ཞུགས་བྱ་རྒྱུ་དང་ཡར་རྒྱས་ གཏོང་རྒྱུ་འོག་སྐབས་འདྲ་མཉམ་ སྲིད་དེ་སློབ་སྟོན་ཚོར་མང་ གཅིག་མཚུངས་བྱེད་དགོས།	ཁྱེད་པར་རི་ཡོད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ མི་ཚང་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ པ་དང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་ཚུལ་ལ་ བསམ་ཞིབ་དང་ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུར་ སློབ་སྟོན་ཚོར་རོགས་རམ་ཕྱོགས།	བརྗེ་ཤེས་བསྟེན་པའི་ཐོག་ནས་ བཤོ་སློབ་དང་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ བསམ་སློབ་ཐོག་ནས་བསམ་ ཚུལ་ཁག་ལ་རོགས་ཤི་དང་ལྟ་ རྒྱལ་འདྲ་མིན་ལ་ཞིབ་འཚོལ་ ཆེད་སློབ་སྟོན་ཚོར་གོ་སྐབས་ སློབ་སྟོན་དགོས།	གཞན་ལ་དམིགས་པའི་ སློབ་རྗེའི་ཚོར་སྣང་རྒྱ་ བསྟེན་དེ། སློབ་རྗེའི་ སྟོན་སློབ་བརྟེན་བྱ་རྒྱུར་ སློབ་སྟོན་ཚོ་ལ་དགའ་ བསུ་ཞུས།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ནི་རྩ་ཆེ་འགོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤུང་མོང་གི་དགོས་མཁོ་དང་རིག་ཐང་གཅིག་གྲུར་ཡིན་པ་ཤེས་པའི་གཞི་རྒྱུ་འོག་  
རྫོགས་དང། དེ་བཞིན་བདེ་སྲིད་དང་བདེ་ཐང་འདོད་པའི་ཐོག་ལ་ཅ་བ་བཅུགས་ཡོང། ང་ཚོའི་དབང་ལ་ཁྱེད་པར་རི་ཡོད་ལ་མ་ལྟོས་པར། བདེ་བ་དེ་སློབ་སྟོན་ཐང་  
ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་མན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང། དེ་ལྟའི་དོན་དངོས་ལ་བསམ་ན། ཚང་མར་གཅིག་གྲུར་པན་ཐོགས་བྱེད་པ་གཤམ་ཆེ་ཞིང་  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གྲུས་བཅེ་བྱེད་ལུགས་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོང།

**སློབ་མའི་ཀུན་སྲིད་དམ་འཛིན་གྱི་ཆེད་དུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འཇུག་ཐབས།**

སློབ་དཔན་ནི་སློབ་སྟོན་གྱི་ཁོར་ཕྱག་མར་འབྲུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་འཛིན་སློབ་ཚན་སྐབས་འཛིན་ཁང་གི་གྲོས་མཐུན་བཞིག་མཐུན་ནས་གཞན་ལ་མ་གྲུས་  
པ་བྱེད་མཁན་གྱི་སློབ་སྟོན་དེ་འདྲ་ཡོད་ཤེས་ཆེ། དེ་བཞིན་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་མི་སྲུབ་པ་དང་རྒྱུད་ལངས་པོ་དེ་འདྲའང་ཡོད་སྲིད། དེར་བརྟེན་རྒྱུན་དུ་སློབ་  
དཔན་འཇུག་མཁན་གྱི་སློབ་སྟོན་དེར་དཀའ་ངལ་ལེས་ཅན་འགའ་ཡོད་རྒྱུ་རེད་ཅེས་བརྗེ་སྲུབ་པ་ནན་ཐོགས་ཆེ། ཁོང་ཚོའི་ཀུན་སྲིད་དེ་ནི་སལ་ཆེར་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་  
བྱ་རྒྱུ་དང། ཁོང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་སྐྱབ་རྒྱུ། ཡང་ན་སེམས་སྤོང་བྱས་པོ་རྣམས་ཕྱིར་འདོད་རྒྱུ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་ཤེས་ཆེ། སློབ་སྟོན་ཚོའི་སློབ་དཔན་ལ་  
གནད་ལ་སྟེན་པོས་ལ་ལན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་ལས་ཀ་གཤམ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། སེམས་ཁུར་ཆེ་བའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པས། དཔེར་ན། ཚོགས་  
གཏམ་གཏོང་བ་དང། རོ་ཚ་འབེབ་པ། སྤྲིགས་རྒྱུ་ལ། སློབ་བརྗོད་བྱེད་པ། ཡང་ན་ཉེས་ཅད་འགོལ་བ་སོགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་སྟེན་སྲུག་གི་སེམས་ནང་འཛིགས་  
སྤང་སློབ་པར་བྱེད་པའི་བསམ་སློབ་རྣམས་ལ་འགོག་ཚོལ་བྱས་ཏེ་ཡིད་ཆེས་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་གོང་དུ་སྤྲེལ། དེ་ལས་སྟོན་སྟེ་ཐན་པའི་གནས་སྤངས་ཁག་  
པོ་ཞིག་གི་ཁོར་ཕྱག་སྐབས་སོ་སོའི་རང་གིས་རང་ཚོར་འཛིན་བྱེད་པ་དང་སློབ་རྗེ་མི་གཅིག་གིས་སློབ་དགོས། ང་ཚོས་སློབ་དཔན་འཇུག་མཁན་གྱི་སློབ་སྟོན་དེར་དམའ་  
འབེབ་དང་ཁ་སླེད་སོ་སོ་མ་ཐོས་པར་རང་ཉིད་དང་སློབ་སྟོན་གཞན་རྣམས་ལ་བརྟེན་ཆ་སྤུང་གི་ཚོད་དང་མཚན་ཐོག་གཏོང་བྱས་ན་འགྲིགས། རྒྱ་ཏུ་འདི་ལྟར་  
བྱ་རྒྱུ་ལས་སྤོ་པོ་ཞིག་མིན་པ་གསལ་པོ་རེད། འོན་ཏེ་ཆེ་མཐོང་དང་གྲུས་བཅེ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུའི་དམིགས་ལུགས་དང་བཅས་པ་ཚོས་ཉམས་སྲིད་དེ་དག་ལ་གཏོང་  
ལེན་བྱེད་སྐབས། སློབ་སྟོན་གྱི་སློབ་དཔན་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་འཚོ་དང་ཚོའི་སློབ་སྟོན་གཉིས་ཀར་སློབ་སློབ་དང་འཚར་ལོངས་ཆེད་གོ་སྐབས་ཤིག་ཏུ་འགྲུབ་སྟེན་གྱི་  
འདིར་སྤྲེགས་སྟོན་བཤུང་བ་འགའ་བསྟན་ཡོང།

- ཚོན་རིག་དང་མ་སྟེན་ཞིང་ཕྱགས་དོན་ལ་དམིགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བདམས། དེ་ཡང་སློབ་སྟོན་གྱི་སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་ལ་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་མཁན་གྱི་གནད་  
ལ་སྟེན་པའི་ལམ་ཞིག་ཏུ་འགྲུབ་སྲིད། ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་གྱི་རྒྱུད་དུ་ཕྱི་བ་འདི་གཉིས་ལ་ལན་འདེབས་ཕྱིར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དེས། དེ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གང་  
ཡིན་ནམ། ཁྱེད་ཀྱིས་རྗེས་མ་འདས་གམི་འདྲ་བ་ཞིག་དང་ལེགས་པ་ཞིག་རི་ལྟར་བྱེད་སྟེ་སྲུབ་བས།





ལྷ་རྒྱུ་ལེམས་ལུགས་སྤེལ་བ་དང་། ཁོང་ཚོའི་སྲོད་རྒྱུ་ལྱི་གཞན་ལ་ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཚུལ་དང་ཁོང་ཚོའི་ཐག་གཅོད་ལ་རང་གི་ཚོད་འཛིན་ལས་འདས་པའི་རྒྱུ་  
ལྱིས་ལུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཚུལ་ཐང་ཞིབ་འཚོལ་བྱེད་པའི་ཚོགས་སྤེལ་དགོས། དེ་ལྷ་བུའི་ལྷ་རྒྱུ་ལྱིས་སྤྱིང་རྗེ་དང་རང་གིས་རང་ལ་དམིགས་པའི་འཚོའང་སྤྱིད་རྒྱུར་  
མན་ཚོགས་ཆེ། ལྷ་མཚན་ནི་དེས་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་ལས་སུ་འཇུག་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་། མ་ལག་གི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟངས་བརྒྱུག་པའི་རྒྱ་མཚན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡི། དེ་ནི་བཟང་སྲོད་དང་  
འགན་འཁུར་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཆ་ཤས་མེད་དུ་མི་བྱུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གལ་སྲིད་རང་དང་གཞན་ལ་སྤྲུགས་སུ་འབྱུང་སྲིད་པའི་མཇུག་འབྲས་ལ་  
བསམ་སྒོ་མ་བཏང་པར་ཐག་གཅོད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱས་ན། འགན་འཁུར་དང་ཁེ་ཕན་ཡོད་རྒྱ་ཉ་ཅང་ཁག་སོ་ཡིན། བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་བཟང་སྲོད་ནི་  
གོང་རིམ་ཞིག་གི་བཀའ་རྒྱ་བྱུང་མ་བཟུང་པར། སློབ་སྦྱོང་དང་རོས་ནས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཚུགས་དང་རང་གཞན་ལ་འབྱུང་སྲིད་པའི་དེ་དག་གི་མཇུག་འབྲས་ཐོག་  
ནས་དཔྱོད་ལེད་སྲོད་བྱ་རྒྱུར་བསྐྱུལ་ཡོད། སྤྱིང་རྗེ་དང་རང་གཞན་ལྱི་ལེམས་ཁྱེད་ལྱི་ཚོར་བ་གཉིས་བྱུང་སྟེ་ལྷ་སྤྲུག་ན། རྣམ་དཔྱོད་དེ་དང་མ་ལག་གི་བསམ་གཞིག་  
གཉིས་ལྱིས་བཟང་སྲོད་དང་ལྡན་ཞིང་འགན་ཁྱེད་ལྱི་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་འབྲིང་ཐུབ།

༩ | སྤྲོད་པ་གསལ་བཤམ་ཡོན་སྤྱོད་ལྱུག་པའི་བྱེད་ཚོ།

མཐུན་སྦྱོར་མི་སྣའི་ཁོ་བོར་བྱུར་པའི་སྤྱོད་ལྱུག་པ།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞིས་སློབ་སྦྱོང་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོན་པ་གཉིས་ཀར་ཉ་ལམ་གསུམ་པ་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་རོ་སྲོད་བྱེད་ལྱི་  
ཡོད། དེ་ཡང་བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་སློབ་སྦྱིང་དང་ཉེ་སྤྱིང་རྗེ་དང་། ཚོར་ཤེས། སྤྱིར་བཏགས་ལེན་བཅས་ལ་བྱུང་རྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་མི་དགོས། ཞེད་ལ་ཁྲུབ་  
ཁོངས་འདིའི་ནང་ཞེད་ལྱི་ཅལ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་བཅོས་མེད་ལྱི་དོད་ཤིང་སྤང་དང་། སློབ་སྦྱོང་གི་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་བཅོས་མེད་  
ལྱི་དོད་ཤིང་སྤང་། བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞི་འདིས་ཞེད་ལྱི་སློབ་སྦྱོང་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མན་ཚོགས་རྒྱུར་བཅོས་མེད་ལྱི་རོགས་རམ་བཅས་བྱ་རྒྱུར་  
ཚོས་རེ་འདོད་ལྷུ་ཡོད། ང་ཚོས་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ཁོང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོན་པ་ནི་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་རོ་སྲོད་ལྱི་རྒྱ་ཡིན།

མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པའི་ལས་ཀ་གཅོད་པའི་སློབ་སྦྱོང་རྣམས་ལྱིས་ལས་སྤོང་དང་ནས་སྐབས་ལྱི་སློབ་ཚན་ལ་འཇུག་སྤྱོད་པ་བཟོ་རྒྱུ་དང་། དེ་ཡང་སློབ་སྦྱོང་གི་རི་བ་  
དང་། དབྱེད་ཞིབ་ལྱི་བསམ་སྒོ། བསམ་ཞིབ། ཅལ། སྤྱིང་བརྟན། བརྟོག་ཚུལ་བཅས་ལྱི་ཆེད་ཐབས་ལམ་གསུམ་པ་པོ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་གིས་  
སློབ་སྦྱོང་སོ་སོའི་ཉམས་སྲོང་དང་དེ་བཞིན་འཛིན་བྲལ་ཆ་ཆར་ལ་རྒྱས་མངའ་ལོན་བ་དགོས། ཁོང་ཚོ་ནི་ལམ་སྦྱོན་བྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་དེར་དགོས་པ་ལས་སྤྱིང་སྤྱིང་  
སྤྱིང་གི་ཉམས་སྲོང་ཅན་ཞིག་ལྷར་མི་དགོས། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ནི་སློབ་སྦྱོང་ཚོད་མཉམ་དུ་ཤེས་འདོད་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཆོག་ལ་ལྷ་རྒྱུ་ལ་ཁག་སོ་དེ་འདྲ་གསུམ་པོ་  
རི་ལྷོད་བཟོད་གོས་མིན་ཐང་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་ཁོང་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས། བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་སྐབས་ཞེད་ལྱིས་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་མ་སྦྱང་དམ་ལྷ་རྒྱུ་ལ་  
གསུམ་པ་དང་འབྲེལ་ཡར་རྒྱས་ལྱི་རྣམས་པའི་ཚོགས་པོ་རྒྱུགས་འཚོལ་པོ་གང་བྱུང་འབྲེལ་བཟོད་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་སྲོད་འདོད་པའི་སྐབས་དེ་འདྲའང་ཡོང་གས་ཆེ།  
དེ་བཞིན་དུ་བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞི་གསུམ་པ་དང་ཞེད་ལྱི་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་སྤྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཤེས་རྒྱུར་དུས་ཚོད་མང་བ་དགོས་པའི་སྐབས་དེ་འདྲའང་ཞེད་ལྱིས་ཚོར་སྤྱིང་བས། ཞེད་  
ལྱིས་སྲོང་ཚན་བསྐྱར་སྒོས་བྱས་ན་ཚོགས། །ཡང་ན་དེར་ཞིབ་འཚོལ་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་སྲོད་དགོས།

བསྐྱབ་གཞིའི་སྲོང་ཚན་ཁག་གི་རྒྱུད་རིམ་ཁོད་མཚན་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་ལན་འདེབས་བྱེད་པའི་སྐབས་དེ་འདྲའོང་སྤྱིང་ཅིང་། ཐན་  
ལན་ཐང་དེ་ཚོར་བ་དེ་འདྲའང་ཡོང་སྤྱིང་བས། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་གི་རོས་ནས་སྐབས་དེར་ལ་ལན་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་སམ། མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་ཡིན་  
པའི་ཆ་ནས་ཞེད་ལྱིས་སྤོང་རྒྱུད་ནས་བསམ་སྒོ་བཏང་བའི་སོ་སོའི་དམིགས་ལུལ་དེ་བསྐྱབ་སྤྱིང་ལུ་རྒྱུགས་མ་བྱས་པར་སློབ་གཉེར་ལྱི་དགོས་མཁོ་དང་སློབ་སྦྱོང་  
གིས་རི་བ་འདྲེ་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཐང་གལ་གནད་ཆེ་རྒྱུད་དགོས། བཟང་སྲོད་ལྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་སྲོང་ཚན་ལྱི་སློབ་སྦྱོང་ལུགས་ལྱི་ཆ་ཤས་སུ་ཁོང་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་གི་རི་  
བ་དང་། ཞིབ་འཚོལ། བསམ་ཞིབ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་སློབ་སྦྱོང་སྤེལ་ཞིང་། སློབ་སྦྱོང་ཚོར་ལ་ལན་ནས་བསམ་སྒོལ་དེས་ཅན་ཞིག་གོད་དུ་མ་བརྒྱུག་  
པར། བསྐྱབ་གཞི་འདིས་སློབ་སྦྱོང་ཚོས་སྐབས་ལྱི་དོན་གསུམ་པོ་ཤེས་ཆེད་བྱན་ཤེས་ལྱི་གོས་བསྐྱར་དང་བྱུང་པོར་ཉན་རྒྱ། དབྱེད་ཞིབ་ལྱི་བསམ་སྒོ་ལག་བསྟར་བྱ་  
རྒྱ། ལྷ་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་པའི་ཅལ་པེད་སྲོད་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ལ་སློབ་སྦྱོང་སྤེལ་བྱེད་ཡོད། ཞེད་ལྱིས་གལ་ཆེ་ཤོས་སམ་བཟོད་པར་བརྟེན་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་གོ་རྒྱུས་རྟེན་སྤྱིར་

སློབ་སྤྲོད་ཀྱི་ཚུལ་དེའི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་ལོ་སྐྱུར་འདོད་པ་སྲིད་ཆེ། འདོད་པ་དེར་འགོ་གཞི་ལ་བྱ་རྒྱུ་ཡག་ཤོས་ཡིན། གལ་སྲིད་ཅི་ཡང་མི་རྒྱུ་དང་། འཇགས་ཞེས་བྱ་རྒྱུ། ཚོད་དཔག་དང་ནམ་པར་འབྱེད་རྒྱུ་བཅས་ལ་སོ་སོའི་ཚལ་རྣམས་མེད་སྲོད་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་སློབ་སྤྲོད་ཚོར་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱས་ན་ཁོང་ཚོར་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཕྱོད་ཚན་ལས་སློབ་སྤྲོད་མང་བ་འཛོལ། དེ་ལྟའི་ལས་ནས་སློབ་སྤྲོད་ཀྱི་ཚུལ་སོ་སོའི་བསམ་སློབ་ཀྱི་དེས་ཤེས་དང་མཁོ་དང་སེམས་ཤེས་སོང་ཞེས་པའི་སྐྱབས་དེར་སློབ་སྤྲོད་ཁོང་ཚོར་བརྗོད་གཞིར་འབྲེལ་མེད་དུ་འབྲེལ་མ་ཐུང་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འཛོལ་གྱི་ཡོད།

མ་ཐུན་སྐྱོར་བྱེད་པོའི་ཚུལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པའི་མིག་དཔེ་ནི་སེམས་ཕྱོད་དང་། འབྲེལ་ལམ། བཟང་སྲོད་བཅས་ཀྱི་གཞན་དོན་ལ་བསམ་སེམས་ཆེད་མིགས་བསམ་ལམ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཤིང་། དེ་ནི་ཐད་དེ་སྐྱེར་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་སྲིད། སློབ་སྤྲོད་ཚོར་ཚོར་སྐྱེད་དང་། སྲོད་ཚུལ། ཡང་ན་ཐག་གཅོད་བཅས་ཀྱི་ཐད་བཀའ་གཏོང་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞི་འདིས་བཟང་སྲོད་ལ་འཇུག་ཕྱིར་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བ་སྟེ། རང་གིས་རང་ལ་འདྲི་བ་ཅམ་མ་ཟད་མཉམ་ཏུ་བྱེད་ཞེས་འཛོལ། དཔུང་ཞེས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཀྱི་སྐོས་མོལ་བཅས་ཀྱི་ལམ་བཞུགས་སྲོད་བྱེད། སློབ་གཉེར་དང་དེས་ཤེས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ལྟག་པོ་མེད་སྲོད་ཐུབ་ཆེད་རྒྱུད་རིམ་དེར་མ་ཐུན་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པའི་བྱེད་སློབ་ཡིན། ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཐུག་པ་ཞིག་བསྐྱབ་བྱེད་ཚུལ་དུ་བཅན་འགྲེལ་བྱེད་པས་དོན་དངོས་སུ་རྒྱུད་རིམ་དེ་དུས་སུ་མ་བབས་སློབ་ནས་ཏུ་མེད་བརྗོད་སྲིད། སློབ་སྤྲོད་ཚོར་དེས་ཤེས་ལྟེན་པ་ན། དེ་དག་ཐོག་མའི་སོ་སོའི་ཡིད་ཆེས་དང་། བསམ་ཚུལ་ལམ་ཉམས་ཕྱོད་དང་མི་མ་ཐུན་ནའང་གོང་སྟེལ་གཏོང་རྒྱུར་སྐྱབས་མ་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེས་ཞེས་འཛོལ་དང་ཅི་ཅད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་སྲིད་སློབ་སྐྱེལ་བར་བྱེད། ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞེས་འཛོལ་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ལ་ཆ་འཛོགས་བྱས་ན་ཆོག་ཅིང་། དེ་ཡང་སློབ་སྤྲོད་སྐྱེར་རམ་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་པོའི་དོས་ནས་གལ་ཆེད་གཞན་དོན་ཐད་བསམ་ཞེས་བཀྱིས་པའི་མཇུག་སྐོམ་ཞིག་རྒྱག་ཐུབ་སྲིད་དུས་ཚོད་འགོར་སྲིད་པ་དོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། ཤར་སྐོམ་གྱི་སྲོད་བཟང་གིས་སྐོམ་བྱུང་གི་སྲོད་བ་སྐྱེལ་ནས་ཞེས་འཛོལ་འཕམ་མ་བྱ་རྒྱུ་དང་དེས་ཤེས་ཀྱི་ལག་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇགས་པར་བྱེད་འཇུག་པ་དང་། མཐར་སློབ་སྤྲོད་ཚོས་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐྱེར་དང་གཞན་དང་མཉམ་ཏུ་ལས་སུ་འཇུག་སྐྱེར་ཐད་ལྷགས་ཀྱིན་སྲིད་པར་བྱེད།

**སློབ་གཉེར་པའི་ཚོ་བོར་རྒྱུར་པའི་སློབ་སློན་པ།**

ར་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར། བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་སེམས་དང་སེམས་ཕྱོད་གི་རྣམ་འགྲུར་དང་ཚལ་རྣམས་ལ་ཞེས་འཛོལ་སྲིད་མ་ཐུན་སྐྱོར་བྱ་ཕྱིར་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཚལ་འཛིན་འདིར་བྱང་རྒྱལ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་པའི་དེས་པ་མེད། མ་ཐུན་སྐྱོར་བྱེད་པོ་དང་སློབ་གཉེར་བ་གཉིས་ཀའི་གནས་བབས་སུ་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པ་རྣམས་ལ་དམིགས་བསམ་གྱི་སྲོད་བ་ཞིག་སྟེ། བར་འགྲུད། སློབ་སློན་པ་དེ་དག་ནི་སོ་སོའི་སློབ་ཚན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་དགོ་ཆེན་གྱི་བྱེད་སློབ་གོམས་འདྲིས་ཡོད་པ་ལས་སློབ་སྤྲོད་ཀྱི་མིན། འོན་ཀྱང་ར་ཚོས་ཁྱེད་རང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པ་ཞིག་ཏུ་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་སློབ་སྤྲོད་ཀྱི་ཕྱོད་ཚན་ལ་ཚོར་སྲོད་རྒྱུར་གཞན་འདེན་ལུ་ཡོད། ད་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པའི་བྱ་སྐྱེལ་སློབ་ཚན་དང་། ཆེད་ལས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཚོགས་སྟེ། ཁྱེད་སྐྱེར་གྱི་སྲོད་བཟང་གྱི་ཡང་རྒྱས་བཅས་བརྒྱུད་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་གོ་སྐབས་གཏོང་ཐབས་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། ཚལ་གསར་པ་གོང་དུ་སྐྱེལ་བ། ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲོད་ལྟར་དཀའ་ངལ་དང་བྱུང་འབྲས་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ་བཅས་ཡོང་བུ། སློབ་གཉེར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལྷན་འདྲིས་ཁྱེད་ལ་ཐུན་མོང་གི་སྲོད་བ་སྐྱེར་ནས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲོད་ཚོས་མཉམ་ཏུ་བ་ཐོག་ནས་བསམ་ཞེས་དང་བཟོ་སྲིད་བྱེད་ཐུབ། ཐུན་མོང་གི་སྲོད་བ་དེ་དག་གིས་གཞན་ཚོར་ཤེས་ཏུ་སྤྲོད་དང་གོ་སྐབས་སྐྱེལ་བྱུང་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲོད་དང་དགོ་ཆེན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ལ་བཟང་སྲོགས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱིན་སྲིད་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུས་ཤེས་ཡོན་ཐེང་པའི་སྐབས་གཅིག་པ་ཞིག་སྲོད་ཐུབ་པ་དང་། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང་བསམ་སློབ་ཀྱི་དེས་ཤེས་བརྒྱུད་བྱུང་བའི་འགྲུར་སྟེལ་ལ་མཉམ་ཏུ་ཡི་རངས་ལུ་ཐུབ། ཁྱེད་རང་གི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་འབྲེལ་བ་ལྷན་འདྲིས་ཐད་གལ་ཉེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཡོན་འདོད་དང་། སྲིད་རྗེ་ཅན། ཕྱོགས་སུ་མ་སྐྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བསྐྱེན་ཐུབ་ན། ཁྱེད་ཀྱི་མིག་དཔེར་སློབ་སྤྲོད་ཚོས་རྗེས་སུ་འབྲུང་དེས།

སོལ་རྒྱུན་གྱི་སློབ་ཁྱིད་བྱེད་མཁུ་ལྟ་བུ་ཅམ་མིན་པར་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་སྲོད་ཚན་གྱི་མ་ཐུན་སྐྱོར་བྱེད་པོ་ཞིག་ཏུ་ཞབས་འདེགས་ལུ་བས་ཁྱེད་ཉིད་སློབ་གཉེར་བ་ཞིག་གི་ཚུལ་དུ་སྲོད་ཚན་ཁག་ལ་ལྷགས་ཐུབ་པ་ཅམ་མ་ཟད་ལན་མཚོར་བ་ཤེས་ཆེད་རང་གི་དེ་བ་སྐྱབ་པར་བག་ཡངས་པོར་བྱེད། མདོར་ན་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིས་སློབ་སྤྲོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེལ་ཐབས་བྱེད་པའི་ལུག་གནས་ཐུབ་པའི་ཏུས་པ་དེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པ་རྣམས་ལ་གཅིག་གྱུར་དུ་འཇུག་ཅིང་འགྲོ་བ་མི་སུ་ལའང་འཇུག་ཐུབ། ཁྱེད་ཁོངས་འགའ་ཞིག་ལ་མི་ཆེ་གང་པོ་སློབ་གཉེར་བྱེད་དགོས། མཐར་རང་དོས་ནས་ལུག་གནས་ཐུབ་པའི་ཏུས་པ་གཅིག་གསལ་དེ་ལས་མང་བ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཕྱིར་འཆར་ཅན་སྲོད་བཟང་རམ་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་འདམ་སྲིད། སྲོད་བཟང་དེ་དག་ཀྱང་འཆར་ཅན་ནས་གཟུང་འཁོར་རེར་ཐངས་འགའ་བྱ་རྒྱུའི་མ་ཐུན་སྐྱེན་སྲོད་ལེན་དང་། གཞི་རྟེན་འཇུགས་པ། དོ་སྐྱེད་སྲོད་བཟང་། ཡང་ཤར་སྐོམ་གྱི་སྲོད་བཟང་གང་ཡང་རུང་བ་ཡིན་ཆོག་ཅི་སྟེ། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྲོད་བཟང་ཞིག་བྱ་རྒྱུར་དམ་བཅས་པ་ན། ཁྱེད་ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་ཚལ་རྣམས་དུས་ནས་དུས་སུ་ཡང་རྒྱས་འགྲོ་དེས། འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ཉིད་



ལ་པན་ཐོགས་ཙམ་མ་ཟད་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྤྲུལ་ཚོའི་ཆེད་དུ་སློབ་པ་ཁག་ལ་མ་ཐུན་སློབ་བྱ་རྒྱུ་ལེན་པ་འབེལ་རྒྱས་འགོ་བའི་རེ་བ་ཡོད། བཟང་སློབ་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞི་  
འདི་ལྟར་གསལ་བའི་ཡུན་གནས་སྤྱོད་པའི་རྒྱས་པ་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྤྲུལ་ཡར་རྒྱས་འགོ་བཞེས་པའི་ཟད་རྒྱུ་སློབ་བྱ་རྒྱུ་རྩ་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོར་པའི་  
སྤྲོད་མ་ཚང་རྒྱུད་མ་ཐུན་རྒྱུ་སྤྲུལ་ཚོགས་དང་སློབ་ཚན་འཕམ་ལ། དེ་བཞིན་འཇོག་གི་བཟོ་སྐྱོད་སོགས་འབེལ་བོ་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན།

**མིག་དབང་དང་འདྲི་སློབ་སྦྱོར་བ།**

ཁ་རྒྱུན་དུ། རྩོམ་གྱི་སྤྲུལ་ལ་སྤྲུལ་ལ་ལྟོས་ཀྱི་སྤྲུལ་ལ་ལས་དང་ཚོས་བཤམ་པ་ལྟར་མི་ཁྱེད་ཅེས་པ་ལྟར། སྤྱི་ཚོགས་སློབ་གཉེན་གྱི་ཚམ་གཞག་གིས་སྤྲུལ་  
ཁོང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་གན་པའི་སློབ་ཚུལ་མིག་དབང་མཐོང་བ་ལས་སློབ་སློབ་ཉེ་ཅང་མང་པོ་ལེན་གྱི་ཡོད་སློབ་བཤམ། དེ་དོས་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་སློབ་  
གསལ་བསྐྱབ་གཞི་འདི་སློབ་ཁྱེད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོར་པ་མང་པོས་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་སློབ་གཉེན་གྱི་འགྲུལ་བཞུད་ལ་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད། བཟང་སློབ་  
ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་སློབ་བཟང་ཁག་ལོག་དཔེ་སློབ་སྤྲུལ་མང་པོས་འཚམ་གྱི་རེ་ལྟོས་བྱ་ཡུལ་གང་ཡིན་ནམ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོར་པ་ཚོས་མ་མཐར་གཤམ་གསལ་  
རྣམས་ལག་བཟུང་ཚོགས། བཟང་སློབ་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་ཐད་དོད་བྱེད་སྤྲོད་དེ་ཤེས་འདོད་སློབ་པ། ལས་འགས་དང་སློབ་སྤྲུལ་ཚོར་བུམས་བཅེ་དང་། གཞན་  
ཚོར་ཤེས་རྒྱས། སྤྱི་མེད། གྲུས་བཅེ་བཅས་སློབ་པ། དན་ཤེས་ཀྱི་མོས་བསྐྱར་ལ་ཞུགས་པ། ཉེན་ཉེལ་པོར་སོར་ཚད་རྒྱས་པའི་ཅལ་མེད་སློབ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲུལ་  
དུང་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་འཕྲུལ་སྤྱི་ཚོགས་ལས་འགྲུལ་ལས་འཚར་ནང་ཞུགས་པ། འབད་ཚལ་དེ་དག་སློབ་ཀྱི་སྤྲུལ་སློབ་སྤྲུལ་ཚོར་ཤོད་རྒྱུར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྤྲོད།

ཁྱེད་ཀྱིས་དན་ཤེས་ཀྱི་དོ་སྣང་ཐད་ཅལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྤྲོད་སྤྱི་ཚོར་ཤེས་སྤྲོད་བཟང་འགོ་འཛུགས་བྱ་རྒྱུར་དཀོས་ལས་སློབ་ཚན་པོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཐ་ན་ཉེ་ཅང་  
སྤྱད་པའི་ (སྐར་མ་ལྗ) འཚར་ཅན་གྱི་སློབ་བཟང་གིས་ཀྱང་། རང་གི་ལུས་ཚོར་དང་། དབྱུགས། བསམ་སློབ། སེམས་ཚོར། རྒྱ་སློབ་བཅས་ཀྱི་མཐུན་མཚམས་རྒྱ་  
བསྐྱོད་དེ་གྲུབ་འགྲུས་སྤེར་བར་བྱེད། ཚོར་ཤེས་འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོར་པའི་བྱེད་སློབ་ཀྱི་མི་ཚོའི་ནང་གི་ཞབས་ཞུ་ཚང་མར་དོ་  
སྣང་ཡག་པོ་བྱེད་སྤྱོད་པ་འོད། རྩོ་སྤོས་དང་། སྤྱི་མེད། སློབ་པ་ལག་ལེན་བཅས་ཀྱི་ཐད་ཁྱེད་ཀྱིས་འཛིན་ཁང་ནང་མིག་དབང་གང་བསྐྱོར་བར་སློབ་སྤྲུལ་ཚོས་དོ་སྣང་  
བྱས་ཏེ་ཁོང་ཚོར་ཐན་ཐོགས་དང་སློབ་སྤྲོད་གཏན་གཏན་འབྱུང་དེས།

**༩. | སློབ་མང་དང་མིག་ས་ནས་སྤྱི་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་འཕྲུལ་གཏོང་བ།**

**རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་བཙུན་སྤྱུད།**

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞི་ལོ་རྒྱུས་པམ་རིག་གཞུང་གི་བྲག་པ་གང་ཡང་དུང་བར་རྒྱུ་སློབ་མ་བྱས་པར་འཛིན་ཉེན་ཡོངས་ཞབས་ཏུ་ལག་བཟུང་དུང་  
བའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཅ་འཛིན་ཚགས་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད། འདིས་སློབ་ཐབས་སུ་འབད་བཞིན་པའི་ཡུན་གནས་སྤྱོད་པའི་རྒྱས་པ་རྣམས་གང་ཟག་སྤྱི་ཚོགས་  
ཉེལ་པོར་ཐན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་ཏུ་བཅེ་གི་ཡོད། མདོར་ན། སྤྱི་སློབ་གསལ་བསྐྱབ་གཞི་འདིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བཞེན་པའི་བཟང་སློབ་གོང་མཐོར་གཏོང་བཅས་  
བྱེད་ཅིང་། དེས་རྒྱུ་སྤྲོད་མི་གཅིག་པའི་མི་ཚང་མའི་དབར་དང་བདེན་དང་ཞི་བདེའི་འབྲེལ་ལས་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་སྤྲུལ་སྤྲུལ། བསྐྱབ་གཞིའི་རྒྱ་ཆ་གཞིགས་ན། རིག་  
གཞུང་གི་བཙུན་སྤྱུད་དགོས་སྤྱི་དང་ཚོས་རིས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། རིག་གཞུང་གི་བྲག་པ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་མཚོན་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚང་ཉུང་དུ་གཏོང་  
ཆེད་བསྐྱབ་གཞིའི་ཐད་རིག་གཞུང་མི་གཅིག་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་ཚུལ་འདོན་རྒྱུར་དཀོས་རེ་བ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བསྐྱབ་གཞིའི་ཆ་ཤེས་འགའ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲུལ་  
དོན་དང་རིག་གཞུང་ལ་རན་པོ་བཟོ་དགོས་པ་དུང་ཡོད།

རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་དོས་འཚམ་དང་ཚད་ལྡན་གྱི་རང་བཞིན་སྤེལ་ཆེད་གཤམ་གསལ་ཁག་བྱ་རྒྱུར་དཀོས་སྤྲུལ་མ་ཞུ་ཡི་ཡོད།



ཚོས་ཤེས་སོང་ངམ་ཞེས་འདི་རྒྱུ་ལོ་ཚབ་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་གདམས་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟམས་བསྐྱར་རྫོས་བྱེད་དུ་རྒྱགས། ཁོང་ཚོས་ད་དུང་སོ་སོའི་འཁྲིམ་གྱི་སློབ་སྟོན་གསུངས་ཀྱི་ལམ་གྱི་ལུང་དུ་ལམ་སྟོན་འབྲེལ་བ་འདུག་ཀྱང་འདྲ་ཚོགས་ཀྱི་དེ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་སྟོན་ཚོར་ལམ་སྟོན་ནང་། དང་སོ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། གཉིས་པ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ། མཐའ་མ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་འབྲེལ་བ་འདུག་ཏུ་རྒྱགས། (རིམ་པ་བཞེན་དུ།) གལ་སྲིད་སློབ་སྟོན་ཅིག་གིས་ལམ་སྟོན་ཆ་ཚང་མི་ཤེས་པར་འབྲེལ་བ་འདུག་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱི་འདུག་ན། སློབ་སྟོན་གཞན་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་འདུག་ཏུ་འཇུག་པའམ་རོགས་རམ་བྱེད་དུ་རྒྱགས། ཤོག་ཐོག་དང་དག་ཐོག་གཉིས་ཀའི་ནང་ལམ་སྟོན་ལྟ་སྟོན་ཉན་གསུམ་གྱུ་བ་པ་བཟོས། མཐར་ཁོང་ཚོར་ཡིག་ཐོག་གསལ་དག་ཐོག་ནས་མིག་ལམ་དུ་ལམ་སྟོན་ཅོམ་སློབ་རྒྱ་མ་ཡིན་པར། བལྟས་ནས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ་པན་ཐོགས་ཆེ་བར་བསམ་ཞིབ་བྱོས།

**སྐད་ཡིག་གི་དཀའ་ངལ།**

སྐད་ཡིག་རྒྱས་ལོན་བྱ་རྒྱུ་ལམ་སྟོན་རྒྱ་དང་། སྐད་ཆ་ཡོད་རྒྱ། ཡང་ན་འདི་རྒྱར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པའི་སྐད་ཡིག་གསལ་བ་སློང་མཁན་སློབ་སྟོན་ལྟམས་བསྐྱར་གཞི་འདིར་ལེགས་པར་ཞུགས་ཐུབ་སྐྱོད་ལོགས་རམ་འཕམ་མ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གཤམ་གསལ་ལག་ལེན་བསྟར་བྱས་ན་པན་ཐོགས་ཆེ།

- མ་སྟོན་དམ་ནང་དོན་གཞན་གཙོ་བོ་འཁོད་པའི་བློ་ཐོ་ཤོག་བྱང་།
- པར་གྱི་མཚོན་རྟགས་སམ་དཔེ་རིས་འཕམ་ལ།
- ཆིག་ཐོའམ་ཆིག་གྲུང་ཞིག །ཆིག་གསལ་པ་དང་དེ་དག་གི་ལོ་དོན་གསལ་བའི་སྐྱར་པར་ཞིག །
- ཏུ་ཁག་བྱས་ཏེ་སྐད་ཆེན་པོས་སྟོན་པ།
- སྐྱུང་ནང་གི་མ་སྟོན་གཙོ་བོ་གསལ་ལ་གཤམ་ཐེག་རྒྱག་པ།
- ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྐྱོད་མ་སྟོན་གཞན་ལེད་སློབ་བྱེད་པ། དཔེར་ན། སོར་རྒྱུད་ལུས་པའི་གནས་བབས་སློབ་མེད་གནས་བབས་ཞེས་གྲང་བྱ། ཡང་ན་ན་སློབ་སྟོན་ཚོར་དོན་སྟོན་ལྟར་པའི་མིང་ཆིག་ཁག་སོ་སོས་བསམ་ཚུལ་བཏོན་ཡུང་ཚོགས།
- ཡིག་གིས་སྐྱོད་ལོན་གཉེན་ཆས་ལྟ་བུའི་རམ་འདེགས་འབྲུལ་རིག་ལེད་སློབ་བྱེད་པ།

**༥ | སློབ་གཉེན་ཚོད་བགམ།**

སློབ་གཉེན་གསོའི་སློང་ཚོར་སྐབས། སློབ་སྟོན་ཚོར་ལྟ་རྒྱུ་ལ་དང་ཅལ་གསལ་པ་མང་པོ་དོ་སློབ་བྱ་རྒྱ་ཡིན། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཤུག་ན་བསྐྱབ་གཞི་འདིས་སློབ་སྟོན་སོ་སོ་དང་གཞན་གྱི་ཐང་ཁོང་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་སྐྱོད་གཏོང་རྒྱ་དང་། ཁོང་ཚོའི་སྤྱིང་རྗེ་དང་བཟང་སློབ་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་འཕེལ་རྒྱས། བདེ་ཐབས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་པན་བྱིར་ལེགས་སྤེལ་འདུག་པའི་བཟང་སྟོན་གྱི་ལས་སུ་ཞུགས་རྒྱུ་རྫོང་སློབ་སྟོན་གྱི་སྤེལ་ལ་དམིགས་ཡོད། སློབ་སྟོན་གིས་སོ་སོའི་རིན་ཐང་དང་འདི་གཉེན་གྱི་གོ་རྟོགས། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་གནས་བབས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ཞིབ་འཚོམ་བྱ་རྒྱུ་ར་བསྐྱབ་གཞི་འདིས་སྐྱུལ་འདེད་བྱེད། དེས་ད་དུང་དོ་སྐྱོད་དང་། སོར་རྒྱུད་ལུས་པ། འབྲེལ་ལམ་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་ཅལ་རྣམས་དངོས་སུ་བྱ་རྒྱུ་དོ་སློབ་བྱེད། སློབ་སྟོན་གསོའི་བསྐྱབ་གཞི་ཅ་འདྲིན་འདི་སློབ་སྟོན་གི་འབྲུལ་བཞུད་དེ་སོས་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་ལས་སྐོམ་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་སུ་འགྱུར་བར་མ་གཟུགས་སློབ་བྱ་རྒྱུ་ར་འཆར་བཏོད་བྱས་ཡོད། དེ་ལ་དུས་ཚོད་འགོར་ཞིང་། སློབ་དཔལ་ལྷན་ལྟམས་བསྐྱར་བཞིག་མེན། དེར་བརྟེན་བཟང་སློབ་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིར་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པ་ནི་སྐད་ཡིག་གསལ་ལའང་ཅེས་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་སྟོན་གི་ལུས་པར་དབྱུང་ཞིབ་པ་ལས་ཁག་པ་ཡོད། བཟང་སློབ་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཏུ་ཁག་གིས་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་འཁྱུང་ཞིག་གསལ་བཏོད་བྱས་པ་དང་། སློབ་སྟོན་གསོའི་བསྐྱབ་གཞི་དང་དེའི་པན་ལུས་ལ་ཚད་འཇུག་ཆེད་ཚོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་འཐད་ལྟར་བཟོས་པའི་དབྱུང་ཞིབ་འཕམ་མ་འབྱུང་འགྱུར་ཡང་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད། ཚད་འཇུག་དེ་དག་མཚོན་འགྱུར་མ་གྱུ་བར། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་དང་སློབ་སྟོན་གི་སློབ་གཉེན་དང་འཆར་ལོངས་ཐད་རང་དག་དབྱུང་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ར་ལམ་སྟོན་ལྟ་ཡི་ཡོད། གཤམ་དུ་དེ་ལྟར་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་བསམ་ཚུལ་འགྲུབ་པ་དང་། པར་འབྲེལ་སུ་ལའི་དབྱུང་ཞིབ་དུ་མ་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་བློ་སྤྲོད་སུ་ཆ་ལས་གཞིགས་ཐུབ།

**སློབ་སྟོན་རང་དོན་གྱི་ཚོད་བགམ།**

གཤམ་གསལ་གཞན་དོན་ཁག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དུ་བཟུགས་སྟེ་སློབ་སྟོན་རང་དོན་ནས་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པའི་ནང་ཞུགས་ཐུབ།



ཤེས་ཡོན་སྒྲོབ་རྒྱན་པའི་རང་ངོས་ཀྱི་ཚད་བཀམ།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་གཞི་རྩའི་ཚན་སྒོར་སྤྲུག་གི་དགོས་པ་མཁོར་དམིགས་སྤྲུག་ཤེས་ཡོན་སྒོར་སྤྲུག་པའི་  
ཡར་རྒྱས་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་གསུམ་ཚེན་པོ་ཚགས་ཡོད། བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་གི་ཤེས་ཡོན་སྒོར་སྤྲུག་པ་རང་ངོས་ཀྱི་དབྱུང་ཞིབ་ནི་ཚ་ཚང་པའི་འབད་ཚོལ་ཞིག་ཡིན།  
ད་ཐོག་གི་ཤེས་ཡོན་སྒོར་སྤྲུག་པའི་སྤངས་ཚས་སྒྲེར་གྱི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་ཟེན་པའི་དམིགས་ལུལ་བསྐྱབ་ཚེད་རང་ངོས་ནས་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པར་ཞུགས་རྒྱུར་  
ལས་མང་པོ་ཞིག་མཁོ་འདོན་བྱེད།

སྒྲེར་དང་ཚེད་ལས་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ལ་ཤེས་ཡོན་སྒོར་སྤྲུག་པས་རྒྱན་དུ་སོ་སོའི་དམིགས་ལུལ་འཆར་གཞི་སྤྲིག་ཅིང་། བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་།  
དམིགས་ལུལ་དེ་དག་པན་ཚུན་འབྲེལ་ནས་ཡོད། དཔེར་ན། རྟེན་གྱིས་གོང་མཚོར་གཏོར་འདོད་པའི་སྤྱིང་ཇེའམ་ཚོར་ཤེས་ཀྱི་འབྲེལ་ཁྲིའི་ནང་ནས་ལུན་གནས་ཐུབ་  
པའི་རུས་པ་ཞིག་འབྲེད་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་བྱེད་མིན། ལུན་གནས་ཐུབ་པའི་རུས་པ་དེ་གོང་མཚོར་བཏང་བས་འབྲེད་ཀྱི་སྒོར་སྤྲུག་ཚམ་མིན་པར། རྟེན་ཉིད་དང་། རྟེན་གྱི་  
མི་ཚེའི་ནང་དུ་མི་གཞན། རྟེན་གྱི་ལས་རོགས་བཅས་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྤྲོད་ཐུགས་ཐད་འགྲུགས་རྒྱུ་སྤྲིན། བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིར་འཇུག་པར་འབྲེད་ཀྱི་སྒོར་སྤྲུག་  
དེ་མིན་གྱི་སྒོར་སྤྲུག་ཚེད་ཚེད་ལས་སྒོར་གཉེར་གྱི་སྤྱི་ཚོན་ཞིག་འཇུགས་པའམ་ཐན་རོགས་པ་རྒྱུང་པ་ཞིག་ཡོད་ན་རང་ངོས་ནས་དབྱུང་ཞིབ་བྱེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་  
མཁུ་ཞིག་མཁོ་སྐྱེན་བྱེད་ཐུབ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། རྟེན་ཅག་གི་གོ་རྟོགས་དང་ཅལ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་འགོ་རྩལ་ཐད་པན་ཚུན་མཉམ་འབྲེད་ཐོག་སྤེལ་རེས་བྱེད་ཚོགས།

༦ | ལག་ལེན་ལེགས་སྐྱབ་གཏོར་བའི་དོན་གནད་གཞན།

འཛིན་རྒྱུད་དམ་དབྱ་འཛིན། རྒྱ་ཁྲིད་དང་རྒྱབ་རྒྱུད།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་འགྲུགས་རྒྱུན་ལས་པན་རུས་ཆེ་དུ་གཏོར་ཚེད་འཛིན་རྒྱུད་མི་སྤྲུལ་རེས་སྒོན་པ་དང་རྒྱབ་རྒྱུད་དགོས་ཀྱི་  
ཡོད། ཤེས་ཡོན་སྒོར་སྤྲུག་པ་དང་སྒོར་སྤྲུག་གིས་སྤྲོ་སྒོར་གསོའི་བསྐྱབ་གཞི་འདིར་འཇུག་ཚུལ་ཐད་སྒོར་སྤྲུག་འགོ་ཁྲིད་ལ་འགྲུགས་རྒྱུན་ཚེན་པོ་ལྡན། འདིར་ཡང་  
མིག་དཔེ་སྒོན་རྒྱ་ཏ་ཅང་གསུམ་ཚེ་ཞིང་། སྒོར་སྤྲུག་འོར་འཇུག་གི་ཁོངས་མིའི་ཁྲིད་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིར་སྤྲོ་སེམས་དང་གཏོར་ཚོད་ཡར་རྒྱས་གཏོར་རྒྱུར་པན་  
ཐོགས་ཆེ། དེར་བརྟེན་སྒོར་སྤྲུག་འགོ་ཁྲིད་ཅིག་གིས་ཁོང་ཚོའི་ཚེད་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་ལས་ཚང་མའི་སྐྱབས་སྤྱིང་ཇེ་དང་། ལུས་བཅི། ཚོར་ཤེས། སྒྲོར་པ་ལག་ལེན་  
བཅས་གསུམ་གནད་ཆེ་ཤོས་སུ་བརྩེས་ཏེ་མིག་དཔེ་སྒོན་དགོས། དེར་མ་ཟད་སྒོར་སྤྲུག་ལ། ལྷ་རྟོག་བྱེད་པོ། སྒོར་སྤྲུག་འཛིན་པ། ཡང་ན་ཚོགས་པའམ་ལས་  
འཆར་བཏོད་འདོམས་པ་བཅས་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་ཁག་བྱེད་ཐུབ།

- གཞིགས་རྒྱུད་དང་བརྟེན་གནས་ཁང་གི་སྤྱོ་རྒྱུ་སྤྲུག།
- སྤྱི་སྒོར་གསོའི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་འགོ་ཁྲིད་ལས་དང་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པར་གང་ལས་རྒྱབ་རྒྱུད་དགོས་པའི་ལས་བྱེད་དང་། བ་མ། དེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་གཞན་  
རྣམས་ལ་སྤྱི་སྒོར་གསོའི་མཚོར་རྒྱ་སྤེལ་རྒྱ།
- ཚོགས་པའི་ད་ལྟའི་གཞིགས་རྒྱུད་དང་དམིགས་ལུལ་དང་སྤྱི་སྒོར་གསོའི་པན་ལོན་གང་ཡོད་སྒོར་པ་མ་དང་འབྲེལ་ཡོད་གཞན་ལ་གསལ་པོར་སྒོན།
- སྤྱི་སྒོར་གསོའི་གོ་དོན་དང་ལག་ལེན་སྤྱིང་སོ་རྣམས་སྒྲོར་བའི་སྒོར་གཉེར་གྱི་འགྲུགས་བཞུད་ནང་ཞུགས།



- བསྐྱེད་གཞི་ཙམ་འཛིན་ནང་སྐྱོད་པའི་བརྗོད་གཞི་ཁ་ཤས་ཚོགས་སྐྱོད་ལྷན་གྱིས་ནང་མིར་བཅར་འདྲི་གོ་སྐྱིད་བྱེད་དགོས།
- སྐྱོད་ལྷན་ཚོས་རང་གིས་གང་སྐྱོད་བཞིན་པའི་སྐོར་ལ་མ་མཐའ་ལྟ་སྐྱོད་བྱེད་པོར་ཡི་གེ་འབྲི་དགོས།
- སོར་ཚུད་ཀྱི་ལུས་པའི་ཙམ་དང་དེ་དག་གིས་དུ་རི་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་ཚུགས་ཐང་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་ལ་མཐའ་ལྟ་སྐྱོད་བྱེད་པོར་ཤེས་ཡོན་གྱི་མཚན་ཚོགས་བྲ་སྐྱིད་དགོས།
- རང་པོས་ནས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་འདོད་པ་ཡོད་པའི་ལ་མ་རྣམས་ལ་བསྐྱེད་གཞི་ཙམ་འཛིན་འཇུག་ལྷན་གྱིས་བཞེས།
- ལ་མ་དང་དགེ་ཚུན་གྱི་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་སམ་སྐོབ་བྱར་མ་འབྲོ་སྐྱོན་ཡང་ལོ་འཁོར་མར་བཟང་སྐོར་གྱི་བསྐྱེད་གཞིའི་ཚོགས་སྐྱོད་ལྷན་གྱི་བྱེད་སྒོ་ཁག་འཛིན་ཁང་དམ་སྐོབ་བྱའི་ནང་སྐོར་དགོས།
- ལྷི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ནམ་ཞབས་ཀྱི་ལས་འཆར་དེས་ཅན་ཞིག་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུར་ལ་མ་འདོད་འགྲུག་བྱོས། དེའི་ཁོད་སྐོབ་ལྷན་གྱིས་སོ་སོའི་བཟང་སྐོར་གྱི་བསྐྱེད་གཞིའི་ཤེས་བྱ་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱར་རྒྱུ་དེ།
- དོ་སྤང་དང་། ལྷིང་རྗེ། རང་གིས་རང་སྐྱོད་འཛིན་བྱེད་པ། གང་ཟག་ལན་ཚུན་གྱི་ཚོར་ཤེས། དེ་མིན་གྱི་བསྐྱེད་གཞི་ཙམ་འཛིན་གྱི་གྲུབ་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ཙམ་རིགས་ཁག་སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་རི་ལྟར་ཡར་རྒྱས་འགོ་ཚུལ་ཐང་ལ་དང་ལྟ་སྐོར་བྱེད་པོར་བསམ་ཚུལ་ཤོད་དགོས།

སྤྱི་སྐོབ་གསའི་བསྐྱེད་གཞི་འདི་ལ་དོད་བྱེད་པ་ཡོད་པའི་ལ་མ་རྣམས་ལ་མ་འདོད་པར་ང་ཚོས་མ་ཐུན་རྒྱུན་མང་ཅམ་སྐོར་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་དང་རྒྱུ་སྐོར་གྱི་སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་ཚོས་བསྐྱེད་གཞི་འདིའི་ཙམ་རྣམས་ལ་འཇུག་རྒྱུར་ལྷན་ཞུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལྟར་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་གི་སེམས་ཁུར་འོག་སྐོབ་ལྷན་ཚང་མའི་བདེ་སྐྱིད་དང་བདེ་ཐབས་ཆེད་ཤེས་ཡོན་སྐོབ་སྐོན་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལ་མ་རྣམས་ལ་ང་ཚོས་ཐུན་མོང་གི་དམིགས་ལུས་སྐོར་བསམ་ཚུལ་སྐྱེལ་དེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། དམིགས་ལུས་དེ་སྐྱེད་མྱེད་ང་ཚོས་མཉམ་ཞུགས་ལས་འདོད་བྱེད་ཚུགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་མང་ཅམ་འཚོལ་དགོས་ཀྱི་འདུག་སྟེ་མ་འདོད་ཚོར་བ་སྐྱིད་ཀྱི་ཡོད།

## བརྗེ་ཚད་དཀའ་འབྱེད།

རྒྱུན་འདྲི།  
adversity

ལུས་བདེ་ཞིང་སེམས་སྦྱིད་པའི་གནས་བབས་ལ་གོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་དཀའ་ཚེགས་སམ་བར་ཚད་ཅིག་ལ་གོ་དགོས།  
དཀའ་ཚེགས་འདི་དག་ལུས་ཀྱི་དཀའ་ཚེགས་སམ་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ཚེགས་གང་རུང་ཡིན་ཚོག་ཅིང་། དེ་དག་སྐྱེར་དང་སྦྱི་  
བ་གཉིས་ཀའི་རིམ་བར་འབྱུང་མིན། དེ་རྣམས་བྱུང་བ་ཁེར་རྒྱུང་བ་ཡིན་མིན་ལ། ཡང་ན་མ་ལག་གམ་སྒྲོམ་གཞིའི་བྱུང་བ་  
དེ་འདྲའང་ཡིན་མིན། གྲིས་མ་རྒྱུང་དུས་སུ་འབྲུག་པའི་རྒྱུན་འདྲི་གྲིས་ཀྱི་མི་ཚེའི་མཚུགས་ལག་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་  
འདྲི་བ་སྦྱིན་མིན་པས། སྤྱི་སྒོའི་གསོའི་རྒྱུན་འདྲི་འདི་གསལ་བ་རྒྱ་གང་རྒྱུང་གཏོང་བའི་ཚེད་དུ་སྐྱེར་གྱི་སོར་རྒྱུད་ལུས་ལ་  
སྤེལ་བ་དང་མ་ལག་དང་སྒྲོམ་གཞི་བསྐྱར་བ་གཉིས་ཀར་དོ་ནན་བྱེད།

ཁྲུབ་ཁོངས།  
domain

བྱེད་སྒོའམ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁྲུབ་ལུལ་དེས་ཅན་ཞིག་ །བཟང་སྤོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་སྒོམ་གཞིའི་ནང་། སྒོའི་ཁྲིད་ཀྱི་བརྗོད་  
གཞི་ཚང་མ་ཁྲུབ་ཁོངས་གསུམ་ནང་ཆ་བགོས་བྱས་པ་ནི། སྐྱེར་དང་། སྦྱི་ཚོགས་མ་ལག་བཅས་ཡིན།

འཁྲུག་འཚོལ།  
dysregulation

འདི་ནི་རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་གཅེས་འདྲིན་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་ཉེ་བའི་གཅེས་འདྲིན་དབང་རྩའི་མ་ལག་  
དབང་བཞེ་ལེན་བྱ་རྒྱ་ཆ་སྒོམས་པོར་བཏང་འདྲིན་མི་སྐབ་པའི་ཆ་ལ་ཟེར་ཞིང་། སེམས་ངལ་ལས་སེམས་གཅོང་། དེ་  
བཞིན་ནང་གཞི་དང་། ཟས་སྤོད། ཡང་ན་ཁོར་ལུག་གི་རྒྱུན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། ལས་དོན་མི་འཕེར་བས་གང་  
ཟག་ཅིག་དེའི་སོར་རྒྱུད་ལུས་པའི་གནས་བབས་ལས་ཕྱི་རོལ་ཏུ་འབྱུང་སྤོ་བོ་བཞེ་གི་ཡོད། ལས་དོན་མི་འཕེར་བའི་ལྷོག་  
སྤོགས་ནི་ལས་དོན་འཕེར་བ་ཡིན་ཞིང་། འདིར་རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་གཅེས་འདྲིན་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་  
ཉེ་བའི་གཅེས་འདྲིན་དབང་རྩའི་མ་ལག་དབང་བཞེ་ལེན་ཏུ་གྲག་གྲས་ཏེ་བདེ་ཐང་ཏུ་གནས་སུབ་ཅིང་སྤངས་འདྲིན་ལག་  
པོ་བྱེད།

གང་ཟག་དང་ལོ།  
first-person

གང་ཟག་གསུམ་པའམ་འདི་གཞེན་ན་ལུལ་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་མི་འདྲ་བར། དའི་མ་སྦྱེད། དཔེར་ན། དས་ཚོར། དས་དོ་སྦྱང་  
བྱུང་། དས་རིག་ །དས་བསམ་སྒོ་འཁོར་བ་ལྟ་བུ། གང་ཟག་ཅིག་གི་དོར་དེའི་དབང་ཤེས་དང་ཡིད་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚོས་  
རྣམས་དངོས་སུ་ཇི་སྟར་སྦྱང་བའི་ཚུལ། སྤྱི་སྒོའི་གསོའི་ནང་། གང་ཟག་དང་སོ་དང་གསུམ་པ་གཉིས་ཀའི་ཤེས་བྱ་ནི་རིན་  
ཐང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། སེམས་སྤོང་ཐང་གང་ཟག་དང་པོའི་ཤེས་བྱ་ནི་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་སེམས་སྤོང་ཁག་དངོས་སུ་  
སྤོང་བ་ལ་ཟེར། གང་ཟག་གསུམ་པའི་ཤེས་བྱ་ནི་སེམས་སྤོང་སྤོང་གང་ཟག་གཞན་དང་། དེ་ག་ ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་  
སོགས་ལ་གོ།

ཐོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུང་།  
social isolation

གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བས་པོང་བའི་གནས་སྤངས་ཏེ། གཞན་དང་མཉམ་དུ་གྲོགས་འདྲིས་མེད་བར་གཅིག་ལུང་ཚོར་  
བ།

དགོས་མཁོ།  
needs

བདེ་ཐབས་དང་དར་རྒྱས་འོང་བར་མི་ཚང་མས་དགོས་པའི་ཅ་དངོས། དཔེར་ན། བདེ་འཇགས་དང་། འཚོ་བ་རྒྱུ། རོགས་  
ལྷ་ལྟ་བུ།

འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་ལྟར།  
common humanity

མི་སོ་སོའི་བར་གྱི་མི་འདྲ་བའི་ཁྲུད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་མི་ཚང་མ་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། མིའི་གཞི་རྩའི་རིམ་བར་འདྲ་  
མཉམ་ཡིན་པའི་རྩ་འདྲིན་དེ་ལ་ཟེར། འདྲ་མཚུངས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་སྦྱེ་བ་དང་། ཟླ་ག་ འཚོ་བ་བཅས་དང་། བདེ་བ་འདོད་ཅིང་  
དགོས་མེད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ། སེམས་སྤོང་དང་ལྡན་པ། ལུས་སོ་དང་ལྡན་པ། རང་ཉིད་འཚར་འོངས་དང་འཚོ་  
གནས་ལ་གཞན་གྱི་རོགས་པ་དགོས་པ་བཅས་གཏོགས་ཡོད།

སྐྱེར་གྱི་ཁྲུབ་ཁོངས།  
personal domain

དཔེར་ན། རང་རྒྱུད་རང་འོན་དང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་སྦྱང་ཇེ། རང་གིས་རང་སྦྱང་སྦྱ་བུའི་རང་གམ་སྐྱེར་གྱི་  
ཁྲུད་ཚོས་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་རྩལ་གྱི་ཁོངས་གཏོགས།



ལྷོ་མ་རྒྱུ་ལག་ལེན།  
contemplative practice

དེས་ཤེས་གསར་པ་རྙེད་པ་དང་རྙེད་མེད་པའི་དེས་ཤེས་གོང་དུ་སླེབ་ཀྱི་རྒྱུ་དམིགས་པའི་ཤར་སློབ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་མེན་  
ཐང་སློང་པར་བྱེད་པའི་སློང་བརྟུན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དེས་ཤེས་དེ་དག་སློབ་ཀྱི་གོ་རྟོགས་སམ་སློང་བར་སློབ་ཐུབ།  
སློབ་གསོའི་ནང་། ལྷོ་མ་རྒྱུ་སློང་བརྟུན་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཡིན་ཞིང་ཤར་སློབ་སློང་བརྟུན་གྱི་ཁོངས་སུ་  
བཅུག་ཡོད།

ལྷོ་མ་རྒྱུ་གི་ཤེས་རབ།  
embodied  
understanding

གཤེས་རྒྱུ་དུ་འཇགས་མེན་པའི་ཡོན་ཏན། སྐབས་འདིར་སློབ་ཐུག་གི་གོ་རྟོགས་ནི་གནས་སྐབས་ཅམ་མིན་པར་ཁོང་  
ཚོས་འཇིག་རྟེན་ན་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཚུགས་དང་ཁོང་ཚོ་སུ་ཡིན་མིན་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་རྒྱུར་པ་ལ་གོ་དགོས། འདི་  
ནི་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་སློབ་ཁྲིད་རིག་པའི་དཔེ་སྟོན་གྱི་ཤེས་རྒྱ་གཉིད་ཟབ་ཤོས་དེ་ཡིན།

དེས་ཚྭ་གསལ་རིག་པའི་རྒྱ་ཁྲོམ།  
meta-cognition

བསམ་སློབ་ལྟ་བུའི་དེས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་རྣམས་རིག་པའི་རྒྱོ་གོས། སློང་བ་རིག་པའི་རྒྱོ་གོས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད།

དེས་རྟོགས།  
cognition

རྒྱོ་གོས་དང་། ཐང་འཇལ། རོས་འཇིག། རྟན་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཡིན། ཐན་རྒྱོ་གོས་དུལ་མ་དེའང་དེས་  
རྟོགས་ཡིན་ནའང་། རྒྱུན་ལྡན་ཐ་སྙད་འདི་བསམ་སློབ་གཉིད་པ་ལྟ་བུའི་ཚད་མཐོའི་དེས་རྟོགས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁག་ལ་གོ་བ་  
ཡིན།

ངོ་བོ། རྣམ་པ།  
identity

རང་ཉིད་སུ་ཡིན་གྱི་རྣམ་པ། མི་ཡེ་ཨོ་ཡེ་ཨོ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། མང་པོ་ཞིག་སྐབས་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་དང་གཞན་ལ་ལྷོས་  
ནས་རང་ཉིད་ལ་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་པ་གཉོགས།

གཙུག་ཚུངས་མ་ལག  
sympathetic nervous  
system (sns)

རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གཉིས་ལས་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། འདིས་ལུས་པོས་ཉེན་ཁར་བྱ་སློབ་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཤར་  
གནད་དང་སློང་གི་འཕར་ཚད་འཇུག་བ། འཇུ་བྱེད་མ་ལག་དང་སློང་སློང་བྱས་ཏེ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་ལུས་ཀྱི་རུས་པ་འགོག་  
པ་སོགས་བྱེད། དེ་ལ་ལུས་ཀྱི་འཐབ་པའམ་སློབ་པའི་མ་ལག་ཅེས་བྲ། སེམས་དལ་ལས་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་ཚད་ལས་བཞུག་  
བས་གཅེས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྲད་དེ་རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་རུས་པ་ཉམས་པར་བྱེད།

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

རྒྱུན་ཤེས་དང་། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་སློང་། ཚན་རིག་བཅས་ལ་བརྟེན་པའི་ཡོངས་ཁྲུབ་ཀྱི་བཟང་སློང་ལ་འཇུག་པའི་རིས་  
སུ་མ་ཚད་པའི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ཚོས་དང་ཡོད་མེད་ཚང་མས་ཁས་ལེན་ཐུབ་པ་ཞིག། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་བཟང་  
སློང་ནི་བཟང་སློང་གི་བསྐྱབ་གཞིས་འདིས་ཤེས་ཡོན་སྤྱིའི་ཁྲོད་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་འབད།

འཛིན་རྒྱལ།  
competencies

ཁྲུབ་ཁོངས་གང་ཞིག་ནང་སློབ་ཐུག་གིས་དུས་ནས་དུས་སུ་རྒྱུད་སློང་བྱེད་པའི་ཚེ་གང་གི་རྩལ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་  
ཞིག། །སློབ་གསོའི་ནང་། དེ་དག་ལུན་ཐུབ་རུས་པའི་རྣམ་གཞུང་གི་ཁོངས་སུ་བསྐྱུས་ནས་བསྟན་ཡོད།

ཉམས་སློང་འདྲི་རྟོག  
debrief

མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པོ་ཚོར་ཉམས་སློང་གང་བྱུང་བའམ་སློབ་གཉེར་གང་བྱས་པར་བསམ་ཞིབ་དང་། ལས་སློབ་ སླེབ་རྒྱ་  
བཅས་ལ་རོགས་རམ་སྲུང་སློང་བརྟུན་རམ་བྱེད་སློབ་ཞིག་གི་མཐར་འབྱུང་པའི་འདྲི་བཀའ། །

ཉེ་བའི་གཙུག་ཚུངས་མ་ལག  
parasympathetic  
nervous system (PNS)

རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གཉིས་ལས་གཅིག་ཉེ་བའི་གཙུག་ཚུངས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས། དཔེར་ན། དབྱུགས་  
གཉིད་ལེན་དང་སློང་གི་འཕར་ཚད་ལྡོག་བྱ། ལུས་པོ་ཞི་སློང་བཟོ་དང་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་ལྟ་བུ་སྤྲུལ་བར་བྱེད། སྐབས་རེ་སློང་  
སློང་བྱས་ཏེ་ཞི་བར་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། དེ་ནི་གཙུག་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་ (འཐབ་པའམ་སློབ་པ།) ལས་ཐང་དང་པོ།

ཉེན་ཚབས་ཚན་གྱི་སེམས་སློང་།  
risky emotions

རང་རམ་གཞན་ལ་གཞོན་འཚོའམ་དཀའ་ངལ་བཟོ་རྒྱུའི་རུས་པ་ལྡན་པའི་སེམས་སློང་གང་ཞིག་ཉ་ཅང་ལུགས་ཐུག་པོའམ་  
བཟང་སློབ་པ་རྣམས་ཚོར་འཇིག་མ་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ།



<p>ཚིག་དབྱེད། critical thinking</p>	<p>སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་མ་ཐུན་ཚུན་ལེགས་ཤོས་རྣམས་ལེན་སྲོད་བྱེད་དེ་རང་གི་ཚེད་དུ་གཞན་དོན་ཞིག་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། རི་ཅད་བྱེད་པ་ལ་ཟེམ། འདིའི་ནང་ཕྱོགས་མང་པོའི་ལྷ་ཚུལ་བ་བྱུང་བ་དང་། ད་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ནས་བསམ་གཞིག་བྱེད་པ། གཞན་དང་ལྷན་དུ་ཕྱོས་མོལ་དང་དགག་སྒྲིབ་ཀྱི་ཚེད་པ་ལ་ཞུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐབས་གཞན་ཡང་ཡོད། སྤྱི་སློབ་གསོའི་ནང་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་གཞན་གྱི་ཕྱགས་རྒྱུ་རེད་པོའི་བདེ་དོན་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྲེད་བྱེད་གང་ཡིན་པ་རྣམས་འབྲེད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན།</p>
<p>ཚིག་སྐྱོད་བྱེད་སྒོ། insight activity</p>	<p>བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞིའི་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་རྒྱས་པའི་སྐོར་རང་ངོས་ནས་གོ་རྟོགས་རྣམས་ཞིག་ཡོང་བར་ཆེད་དུ་བསྐྱབས་པའི་བྱེད་སྒོ།</p>
<p>(དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་) ལྷན་སྐྱོད་འཛིན། regulation (of the nervous system)</p>	<p>རང་འགྲུལ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་གཉིས་ཏེ། གཅེས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་དང་ཉེ་བའི་གཅེས་ཚོར་དབང་རྩའི་མ་ལག་གཉིས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་རང་ལན་ཚུན་བརྗེ་རེས་ཐུབ་སྐབས། བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་གི་སོར་རྒྱུད་རྒྱས་པའི་རྩལ་གྱིས་སློབ་སྤྱད་ཚོར་ཁོང་ཚོའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་སྐྱར་སྐྱངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་རོགས་རམ་བྱེད། དེ་དག་གིས་ཁོང་ཚོ་སོར་རྒྱུད་རྒྱས་པའི་གནས་བབས་སུ་གནས་རྒྱུ་དང་དེར་སྐྱར་གསོ་བྱ་རྒྱུ་ལན་འདོགས།</p>
<p>ཐོས་བྱུང་གྱི་ཡོན་ཏན། received knowledge</p>	<p>གཞན་ལས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བྱ། (དགོ་ཚུན་ཉམས་དཔེ་དེབ་) ཡང་ན་སྲོད་སྲོད། འོན་ཏེ་རང་གིས་རྟོགས་པ་འཕམ་གཤེས་རྒྱུ་དུ་མ་འཇགས་པའི་སྲོན་ལ་ཐོབ་པ་བྱེད་དགོས།</p>
<p>མ་ཐུན་ཚུན་སྲོད་ལེན། resourcing</p>	<p>མ་ཐུན་ཚུན་ཞིག་ཡིད་ལ་གསལ་པོ་བྱས་ན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བ་དང་བཅས་ལ་ལན་བྱེད། མ་ཐུན་ཚུན་སྲོད་ལེན་ནི་ལུས་ཚོར་ལ་བྱ་རྒྱུ་དང་པ་དང་མཉམ་དུ་བྱུང་འབྲེལ་དགོས།</p>
<p>མ་ཐུན་ཚུན། resource</p>	<p>བདེ་འཇགས་དང་། བདེ་སྲིད། བདེ་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ཚུན་དུ་འགྱུར་པའི་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།)</p>
<p>དར་རྒྱས། flourishing</p>	<p>གང་ཟག་དང་། ཚོགས་པ། ཁོར་ལུག་གི་བདེ་ཐབས་གང་གི་སྐོར་རང་གི་ཤེས་བྱ་རྟོག་ཏུ་སྲེད་དམ་ཡར་རྒྱས་འགོ་བ།</p>
<p>འདྲི་བ་ཉེར་བཞག། mindfulness</p>	<p>རང་གི་སེམས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གཏད་ནས་མི་བརྗེད་པ་དང་། གཡེང་བ། མཚོང་སྐྱར་བརྒྱག་པ་སོགས་མི་བྱེད་པ། རོ་སྐྱར་སྲོད་བརྗེད་ཐོག་ནས་རྒྱུད་ལ་སྲེད་སྤྱད་ལ། ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་བཟང་སྲོད་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་གི་བར་ཤེས་ཀྱི་གོ་དོན་དང་དེ་མིན་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་དེའི་གོ་དོན་གཞན་འགའ་མི་འདྲ། གཞན་དུ་དེ་ནི་ད་ལྟའི་སྐབས་ཀྱི་སློབ་ཤེས་གང་ཞིག་ཚོད་དཔག་མི་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཏུ་འབྲེལ།</p>
<p>འདྲི་བའི་བསྐྱེད་པའི་ཁྲིམ་མོལ། mindful dialogue</p>	<p>བསམ་ཞིབ་དང་སྐྱེལ་རེས་བྱ་རྒྱུའི་རྩ་འཛིན་གང་ཞིག་ཁོད་སློབ་སྤྱད་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་འདད་དམ་བར་ཆད་མ་བཏང་བར་སློབ་སྤྱད་གཅིག་གིས་འདྲི་བའི་དྲི་བ་དང་། རོ་སྐྱར་དང་བཅས་ཉན་འཛོག་བྱེད་པ།</p>
<p>དིན་གཞོ། བཀའ་དིན་བསམ་ཤེས། gratitude</p>	<p>གཞན་ལས་རང་ལ་ཁེ་སན་ཐོབ་ཚུལ་ཐད་བཅོས་མིན་གྱི་དོས་འཛིན་དང་ཡི་རངས་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་སེམས་སྲོད་གི་ལ་ལན་ཞིག །བཀའ་དིན་བསམ་ཤེས་ནི་རྒྱུན་དུ་རང་ལ་སན་ཐོགས་བྱེད་མཁན་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་པ་བཟང་པོ་དང་། དེ་གཞན་བཞིན་ཁོར་ཚོར་དིན་ལན་འཇལ་རྒྱུའི་འདོད་པས་ཟིན།</p>
<p>བདེ་ཐབས། བདེ་ཐང་། well-being</p>	<p>སྲིད་པོ་དང་། ཐང་པོ། འདོད་པ་ཆེམས་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་སྐྱངས་ཤིག།དེ་ཡང་ལུས་དང་། སེམས་སྲོད། སྤྱི་ཚོགས། རིག་གཞུང་། ཁོར་ལུག་གང་གི་ཆ་ནས་ཡིན་རུང་ཚོག།</p>



<p>ཕན་པ་ཅན་གྱི། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི། constructive</p>	<p>རང་ཉིད་དང་གཞན་ལ་གཞོན་པ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཕན་ཐོགས་སྤྲོད་ཀྱི། (འདི་སེམས་སྤོང་དང་སྤོང་ལམ་འགྲེལ་བརྗོད་ཆེད་བཤད་སྤོང་གྱི།)</p>
<p>ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས། interpersonal awareness</p>	<p>དེད་ཅག་གི་གཤོད་མའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། གཞན་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་ནང་ལྷགས་རྒྱུན་རྒྱུན་ཚུལ་བཅས་དོས་འཛིན་གྱི་དཔེ་རྣམས་ལ།</p>
<p>ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ལྟ་བུ། misleading perspectives</p>	<p>དོན་དངོས་དང་མི་མ་ཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ། དེ་ཡང་ཕྱོགས་སུ་ལྷུང་བ། ཚོད་དཔག་ལོག་པ། ལོ་དོན་ལོག་འཛིན། དོན་དངོས་དང་མི་མ་ཐུན་པའི་རེ་བ་སོགས་ཡིན། ལྟ་ཚུལ་ལོག་པས་རྒྱུན་དུ་ཚོར་བ་བྲག་པོ་སྤོང་བ་དང་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་སྤོང་ལམ་གྱི་རྒྱུན་གྱི། ལྟ་ཚུལ་ལོག་པའི་གཉེན་པོར་དབྱུང་ཞིབ་ཀྱི་རྣམ་དཔྱོད་དང་སྤོབ་གཉེན་དགོས་གཤམ་ཆེ།</p>
<p>འཕངས་མཚོ། high zone</p>	<p>ལུས་དང་སེམས་ནང་ཚོར་བ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་མཛོན་དུ་གྱུར་ནས་སེམས་འཚབ་དང་། འཛིགས་སྤང་། ཁོང་ཁྱོད་སྤྲོད་སྤང་། སྤྲོབས་མེད་མགོན་མེད་དམ་སེམས་ངམ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྤྲོབས་སྤིད།</p>
<p>འཕངས་དམའ། low zone</p>	<p>ལུས་དང་སེམས་ནང་ཚོར་བ་ཉ་ཅང་དམའ་བ་མཛོན་དུ་གྱུར་ནས་གཉི་སྤྲོད་དང་། ཡིད་སྤོལ་ལྷུང་སེམས། ཁེད་རྒྱུང་། བྱ་ནུབ་དགའ་སྤང་མེད་པ། བརྒྱུ་སེམས་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྤྲོབས་སྤིད་ཅིང་། དེ་ནི་སོར་རྒྱུད་ལུས་པའི་གཞན་བབས་སུ་གནས་པ་ལས་ལྡོག་པའོ།</p>
<p>འབྲལ་མའི་ཐབས་བྱས། help now! strategies</p>	<p>ལུས་ཀྱི་རང་འགྲུལ་དབང་ཅའི་མ་ལག་སྤངས་འཛིན་ཚགས་རྒྱུད་ཡོང་བྱིར་འབྲལ་གྱི་ཐབས། དཔེར་ན། མཐོང་སྤང་ངམ་སྤྲོད་རྒྱུ་སོར་བ་གང་འབྲུང་བ། ཡང་ན་གྲུང་དོས་ཤིག་ལ་འབྲུད་པ་སོགས་ལ་ཡིད་གཏོད་པ།</p>
<p>བག་ཡོད། heedfulness</p>	<p>རང་དང་གཞན་ལ་དཀའ་ངལ་སྤོང་སྤིད་པའི་ཅ་དངོས་ལ་གཟབ་གཟབ་དང་ནན་སོ་བྱེད་པ།</p>
<p>བྱ་རྒྱུ། tracking</p>	<p>ལུས་ཚོར་བ་དེ་བའམ་བཏང་སྟོམས་ཡོད་མེད་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་དེར་སྤྲོད་ལུང་ལྡན་སྤོང་གྱི།</p>
<p>བྱེད་པ་གཞོ་འབྲལ། reciprocity</p>	<p>སྤོང་རམ་རུ་ཁག་དབར་བརྗེ་ལེན་གྱི་དཔེ་ཁྲོད་ལོང་ལེན་ཚུལ་སྤོང་གྱི། ལྷན་དང་བྲལ་བའི་དོན་དགོས་པར་དོས་འཛིན་པ། དཔེར་ན། མི་ཚོས་རང་ལ་བྱམས་བརྗེ་སྟོན་དགོས་ན། རང་དོས་ནས་གཞན་ལ་འདྲ་བའི་བྱམས་བརྗེ་བྱེད་དགོས།</p>
<p>རྒྱ་ཕྱོགས། awareness</p>	<p>རང་གི་ནང་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ལ་འདུ་ཤེས་བའམ་རྟོགས་པ། སྤྱི་སྤོབ་གསོའི་ནང་རྒྱ་ཕྱོགས་ཞེས་པ་བསམ་པ་དང་། དབང་ཚོར། སེམས་སྤོང་བཅས་ལ་དོ་བདག་གི་རིམ་པར་གང་ཟག་དང་པོའི་དོས་འཛིན་དང་གོ་རྟོགས་ཤིག་ལ་གོ་བ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པར་གཞན་གྱི་སེམས་སྤོང་དང་དགོས་མཁོ་རིག་པ་དང་རྟོགས་པ། མ་ལག་གི་རིམ་པར་རྟོན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་འགོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དོས་འཛིན་སྤྲོབ་པ་བཅས་ལ་འཇུག།</p>
<p>དབྱེ་ཚད། appraisal</p>	<p>སེམས་སྤོང་གི་ལ་ལན་སྤྱིད་པར་རྒྱས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ལ་ལེགས་ཉེས་གང་རུང་དུ་འབྱེད་པའི་བྱ་བ་ཞིག་ལ་གོ།</p>
<p>འབྲེལ་གཏུག་རྒྱས་རྒྱལ། relationship skills</p>	<p>བཟང་ཕྱོགས་དང་ཕན་རུས་ཐོན་པའི་ལམ་ནས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱུའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་རུས་ལ། དེའི་ནང་རྩོད་རྟོག་བཙོན་སྤྲོད་ཀྱི་རྒྱལ་དང་། ཉན་པ། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྒྱལ། རོགས་རམ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་སོགས་བསྟུན་ཡོད།</p>
<p>རྒྱུར་བ་ལག་ལེན། engagement</p>	<p>རྒྱུར་བ་དང་སྤོང་རྗེ་མཉམ་དུ་གསལ་བའི་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་རྒྱལ་ཁོངས་གསལ་གྱི་ཡ་གྲུལ་གང་ཞིག་རང་དང་། གཞན། མ་ལག་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་སོ་སོའི་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་དང་སྤོང་ལམ། དེ་བཞིན་སྤོང་ལམ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱལ་རིགས་ལ་གོ།</p>



<p>ཚོར་བ། feeling</p>	<p>སེམས་སྲོང་ངམ་ལུས་ཚོར་ཞིག །སྤྲོ་བ་གསེའི་ནང་། ཚོར་བ་ནི་སྤྲོ་ཡངས་པའི་ཐ་སྣང་གང་ཞིག་ནང་སེམས་སྲོང་དང་ ལུས་ཚོར་གཉིས་ལ་གཏོགས་ཤིང་། སེམས་སྲོང་ནམས་ལུས་ཚོར་དང་མི་འདྲ་ཞིང་། ལྷ་མ་ནི་གནས་སྣངས་ཤིག་གི་རིན་ ཐང་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཐོག་གཞི་བྱེད་ཅིང་། སྤྲོ་བ་ལུས་པོའི་ནང་གི་གནས་གཅིག་ལ་ངེས་བཟུང་ངམ་དམིགས་བཀའ་མི་ བྱེད།</p>
<p>འཛིན་པའི་རྣམ་ཅན། cognitive</p>	<p>འདི་ནི་ངེས་ཉོན་གས་སམ་ཉོན་སྒོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། རྒྱུ་དུ་ཚོར་བ་དང་སེམས་སྲོང་དང་འབྲེལ་བའི་སྲོང་བའི་རྣམ་ཅན་ ལས་ལོགས་སུ་འབྲེད་ཀྱི་ཡོད།</p>
<p>བཟང་སྲོད་ཀྱི་སྦྱར་བ་ལག་ལེན། ethical engagement</p>	<p>བྱ་སྲོད་གང་ཞིག་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་སུགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སྦྱབ་རྒྱུ་དམིགས་ཤིང་། དེས་གཞི་ཅའི་འགོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་ བརྩེ་མཐོང་བྱེད། (དཔེར་ན། རང་ངམ་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་གཞོན་འཆེའམ་ཉམས་པར་མི་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།)</p>
<p>བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཤེས་ཚད། ethical literacy</p>	<p>རང་དང་གཞན་གྱི་སྤྲུག་བཟུང་དང་བདེ་ཐབས། རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྲོ་ཚོགས་ནང་ཞུགས་པ། སྤྲོ་རྗེ་དང་འོ་ཆ་ཤེས་ པ་ལྟ་བུའི་གཞི་ཅའི་མིའི་རིན་ཐང་ཐོག་གཞི་རྟོག་འཇུགས་པ། དེས་འདྲོངས་ཡོད་ལྟ་ལྟོ་གང་མང་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཐད་རྒྱ་མཚན་དང་བཟོ་སྲིད་བྱེད་པའི་ལུས་པ་ཞིག །</p>
<p>བཟང་སྲོད་ཀྱི་ ethical</p>	<p>སྤྲོ་སྤྲོ་བ་གསེའི་ནང་། བཟང་སྲོད་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་འཕྲུལ་སུགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་བདེ་ཐབས་སྦྱབ་པར་བྱེད་མཁན་ ཞིག་ལ་གོ། དེ་ཡང་གཞི་ཅའི་འགོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དང་མཐུན་པར་བྱེད། དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ ཀྱི་གོ་དོན་གང་ཞིག་ཚོས་སྲོགས་ཀྱི་སྤྲུག་འཇུགས་དང་ཚོས་གང་ཡང་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དང་མཐུན་པར་ཡོད་རྒྱུར་ དམིགས།</p>
<p>བཟང་སྲོད་རིག་པ། ethics</p>	<p>རང་དང་གཞན་གྱི་ཁེ་ཕན་ཆེད་རང་གི་བསམ་སྒོ་དང་བྱ་སྲོད་ལ་ལམ་སྟོན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་ ཅུ་འཛིན་ངམ་རིན་ཐང་། སྤྲོ་སྤྲོ་བ་གསེའི་ནང་། བཟང་སྲོད་ནི་རྒྱུན་ཤིང་ལུགས་དང་། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་སྲོད་། ཚན་རིག་བཅས་ ལ་བརྟེན་པའི་གཞི་ཅའི་འགོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་ཐོག་གཞི་བྱས་པའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་འཇུག་སྒོ་ཞིག་ཏུ་སྲོད།</p>
<p>ཡི་ཐང་ཚད་པ། burnout</p>	<p>སེམས་སྲོང་ཡོངས་སུ་དུབ་པའི་གནས་སྣངས་ཤིག་ཡིན། མཉམས་སྲོང་གི་སེམས་ཀྱི་(གཞན་ལ་སྲོགས་པའི་)མཉམས་སྲོང་ སེམས་ཁུར་ཡིན་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་(རང་ལ་དམིགས་པའི་)མཉམས་སྲོང་ངམ་དུབ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཉིད་ཐལ་འགས་ན་འདི་འབྲུང་ གི་ཡོད།</p>
<p>ཡིད་བྱེད་སྦྱོང་བརྒྱུད། attention training</p>	<p>སོ་སོའི་ཚོར་བ་དང་། བསམ་པ། རྟོལ་རྒྱུག་བཅས་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་དེ་དག་ལ་དམིགས་གཏོད་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་བའི་ ཐབས་ལམ་རིམ་བཞིན་ཞིག་ལ་ཟེར། སྤྲོ་སྤྲོ་བ་གསེའི་ནང་། ཡིད་བྱེད་སྦྱོང་བརྒྱུད་ཞེས་པ་སོ་སོའི་ནང་གི་གནས་བབས་ དང་། ང་ཚོའི་མི་ཚའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་གྱི་ཡོད་པ་དང་ཁོ་ཚོའི་སེམས་སྲོང་གི་འཛིན་ཉེན། རྒྱ་ཆེ་བའི་མ་ལག་བཅས་ལ་ དོ་སྣང་སྦྱོང་རྒྱུ་བཅས་ལ་གོ་དགོས།</p>
<p>ཡིད་ལ་བྱེད་པའམ་ཡིད་བྱེད། attention</p>	<p>ཡུལ་གང་ཞིག་ལ་དམིགས་པ་གཏོད་པའམ་རིག་པའི་སྒོ་ཞིག་ལ་ཟེར། སྤྲོ་སྤྲོ་བ་གསེའི་ནང་ཡིད་བྱེད་ཅེས་པ་དམིགས་པ་ གཏོད་ཚུལ་སྦྱོང་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་རྒྱུ་སྦྱོང་བ་བཅས་ལ་གོ་དགོས།</p>
<p>ཡུན་ཅན་གྱི་རྣམ་ཚུལ། subjectivity</p>	<p>གང་ཟག་དང་པོའི་ལྟ་ཚུལ་གང་ཞིག་མི་ཞིག་གིས་འཛིན་ཉེན་མཐོང་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་མཛོད་བྱ་ཚུལ།</p>





གཤམ་སྒྲིབ། behavior	མི་ཞིག་གིས་ལུས་སམ་དག་གི་སྒོ་ནས་བྱ་སྤྱོད་སྟེལ་ཚུལ།
སེམས་ཀྱི་ས་ཁ། map of the mind	སྤང་བཀའ་དང་མགོ་རྟོག་ཏུ་འགྱུར་སྲིད་པའི་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་ཞིང་། སོ་སོའི་སེམས་སྤོང་དང་སྤོང་བར་ཁ་ལོ་སྦྱར་རྒྱུར་མེད་སྤོང་ཚོགས། །དང་མོ་རྣམ་གཞག་དེ་གཞན་ལ་བྱུང་བའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཐོག་གཞི་ཅ་བྱས་ནའང་། སོ་སོའི་ཉམས་སྤོང་། རྟོག་ཞིག་དབྱེད་ཞིབ་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་ཐོག་ནས་ཀྱང་གོང་མཐོང་གཏོང་བྱས།
སེམས་དལ། stress	འགོ་རྒྱལ་ཆེ་བའི་གནས་སྐྱད་སམ་སམ་རྒྱུན་དཔལ་བྱུང་བའི་ལུས་དང་སེམས་སྤོང་གི་གོམ་ལུགས་སམ་དངངས་སྐྱལ། །སེམས་དལ་དྲག་པོ་འཕམ་ཡུན་རིང་མཁར་བ་ན་གང་ཟག་ཅིག་གི་ལུས་དང་སེམས་སྤོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གོང་ཚབས་ཆེ། སྤྱིར་དང་མ་ལག་གི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་དལ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུའི་ཆེད་བཟང་སྤོང་གི་བསྐྱབ་གཞི་འདིས་སོར་རྒྱུད་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་སྟེལ་རྒྱུར་དོ་ནན་བྱེད།
སེམས་བསྐྱད་རྒྱུས་ལོན་གྱི། trauma-informed	སྤྱིར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་སྤོང་དང་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་སེམས་དལ་དང་སེམས་བསྐྱད་གྱིས་ལུགས་རྒྱུན་རྒྱུན་ཚུལ་ཐད་གོ་རྟོགས་ཤིག་གིས་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ། སྤྱི་སྟོབ་གསལ་འདེད་པ། འདིའི་དོན་ནི་སྤྱིར་དང་སྤྱི་ཚོང་མོང་གི་སོར་རྒྱུད་བྱས་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོར་ལུག་བརྟན་པོ་ཞིག་སྤྱོད་མཁན་ལ་འཇུག།
སེམས་བསྐྱད། ཟད་ཆ། trauma	སེམས་དལ་ཅན་ནམ་འདྲིགས་སྤྱང་ཅན་གྱི་བྱུང་བ་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་འགྱུར་རམས་ལ་ལན། དེས་མི་དེའི་དབང་ཅའི་ལག་དང་དེའི་བརྟན་ཆའི་ཚོར་སྤྱང་དབང་དུ་བསྐྱུ་བར་བྱས་ཏེ། ལུས་དང་སེམས་ལ་གཏན་དུ་མིན་ཡང་ཡུན་རིང་དགོས་མེད་ཀྱི་ལུགས་རྒྱུན་རྒྱུན་པར་བྱེད།
སེམས་སྤོང་། emotions	གནས་སྐྱད་སམ་ཤིག་ལ་གང་ཟག་ཅིག་གིས་དབྱེ་ཚོད་བྱས་པ་གཞི་ལ་བཞག་ནས་ཁོང་ཁོང་དང་། འདྲིགས་སྤྱང་། སྤོང་སེམས་སྐྱལ་རྒྱུན་ལ་དམིགས་པའི་དགའ་ཚོར་ལྷ་བུའི་སྤོང་བ་རྣམ་ཅན་གྱི་ལ་ལན་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་གནས་སྐྱད་སམ་ཤིག་ལ་རང་རོལ་ནས་ཇི་ཅམ་བྱས་པ་མང་བ་བཏང་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སེམས་སྤོང་ལུགས་ཆེ་བ་ཡོད། སེམས་སྤོང་རྣམས་དབང་ཚོར་ལས་ལོགས་སུ་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་སྤྱི་མཐོན་གནས་སྐྱད་སམ་ཤིག་ལ་དབྱེ་ཚོད་བྱེད་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་། ལུས་ཀྱི་གནས་འཕྲིད་ཅན་གཅིག་ལ་དེས་བཟུང་མེད།
སེམས་སྤོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན། emotional hygiene	སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་གཙང་སྦྱེའི་ཐོག་ནས་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པ་ལྟར། རང་གི་བདེ་ཐབས་དང་བདེ་སྤྱིད་ཆེད་སོ་སོའི་སེམས་སྤོང་གི་མི་ཚེར་ལྷ་རྟོག་བྱེད་ཐུབ་པ། རང་དང་གཞན་གྱི་ཁེ་ཕན་སྤོང་སེམས་སྤོང་གི་རྣམ་དཔྱད་དང་སེམས་སྤོང་སྐྱད་སམ་འདྲིན་བྱ་རྒྱུའི་སྤོང་བརྟན་བྱེད་པ།
སེམས་སྤོང་རྒྱུས་ལོན། emotional literacy	རང་དང་གཞན་གྱི་སེམས་སྤོང་དོས་འདྲིན་བྱེད་པ་དང་གོ་རྟོགས་སྤྱོད་པ། འདི་ནི་སེམས་སྤོང་གི་རྣམ་དཔྱད་དང་སེམས་སྤོང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱུ་བ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།
སེམས་སྤོང་རྒྱ་རྒྱུས་ཤམ་རིག་རྒྱལ། emotional intelligence	སོ་སོའི་སེམས་སྤོང་རིག་པ་དང་། རྟོགས་པ། སྐྱད་སམ་འདྲིན་བྱེད་པ། བརྟེན་ཐུབ་པའི་བྱས་པ་དེའི་ཐོག་གཞི་ལྷན་གྱི་སེམས་སྤོང་རིག་པ་དང་དེ་སྤྱོད་པོ་ཡིན་པ།
སོར་རྒྱུད་བྱས་པ། resilience	དཀའ་ངལ་དང་། སེམས་དལ། འདྲིགས་སྤྱང་། སྤོང་བྱུར་གྱི་ཉ་ལས་བ་སོགས་ལ་སྦྱུ་བ་ཚོགས་ནས་ལ་ལན་བྱེད་པའི་བྱས་པ། དེ་མིན་དེ་དག་གིས་གང་ཟག་ཅིག་བརྟན་པོ་མེད་པའམ་སྐྱད་སམ་འདྲིན་མི་ཐུབ་བཅོ་སྲིད། བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་སོར་རྒྱུད་བྱས་པ་ནི་གང་ཟག་སྤྱིར་དང་། གང་ཟག་པན་ཚུན་དབང་། (རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་) སྤྱིག་འཇུགས་ཀྱི་རིམ་པ། (བདེ་ཐབས་དང་སོར་རྒྱུད་བྱས་པ་སྟེལ་ཐབས་བྱེད་མཁན་གྱི་སྲིད་ཇུས་དང་བསྟེན་གནས་) རིག་གཞུང་གི་རིམ་པ་ (སོར་རྒྱུད་བྱས་པ་སྟེལ་མཁན་གྱི་རིན་ཐང་དང་། ཡིད་ཆེས། སྤོང་བརྟན།) བཅས་ཐོག་ནས་སྤྱོད་ཐུབ།

མོར་ཚུད་རྒྱས་པར་བེས་འཕྲོད་སེལ།  
resilience-informed

རྒྱས་པའི་ལུགས་གཞིར་བཟུང་གི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་གིས་གང་ཟག་སོ་སོར་སེམས་གཅོང་དང་སེམས་ངལ་ལས་སོར་ཚུད་  
རྒྱས་པ་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་གནས་ལྷུང་པར་བྱེད་པ་དང་། སློབ་གཉེར་དང་སློབ་བཟུང་  
བརྒྱད་དེའི་རྒྱས་པ་སྐྱེལ་སྤེལ་པ་ཡིན།

མོར་ཚུད་རྒྱས་ཚུལ།  
resilience skills

གཞི་རྒྱུ་འཛུགས་པ་དང་། མ་ཐུན་རྒྱུ་སྤྲོད་ལེན། བྱ་ར་བྱེད་པ། ད་ལྟ་རང་རྩོགས་ལྟོས་ཞེས་པའི་ཐབས་ལམ་བཅས་ལ་  
བརྟེན་ནས་སེམས་ངལ་ལ་གཏོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དང་བཞེ་ཐབས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ལུས་པོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་བེད་  
སྤྲོད་བྱེད་པ།

མོར་ཚུད་གནས་བབས།  
resilience zone

ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་བཞེ་ཐང་དང་སྤངས་འཛིན་སོར་གནས་སྤེལ་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེར་མི་ཞིག་ལ་ཚོད་  
འཛིན་སྤེལ་པ་དང་སྤོགས་གང་ཐད་ནས་རང་ཉིད་ལེགས་པར་གནས་སྤེལ་བྱེད་པ། མོར་ཚུད་རྒྱས་པའི་གནས་བབས་སུ་གནས་  
པ་ནི་དེའི་མཐོ་བའམ་དམའ་བའི་གནས་བབས་སུ་ལྷུང་བ་ལས་ལྡོག་པ་ཡིན། མཐོ་དམའ་གང་རུང་ལྷུང་ན་ཚོད་འཛིན་མི་  
སྤེལ་པའི་ཚོར་སྤང་བྱུང་ཞིང་། ཐག་གཅོད་དང་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་སྤེལ་རྒྱ་ཁག་པ་ཡོད། གཞན་ཡང་དེ་ལ་བཞེ་ཐང་གི་  
གནས་བབས་སམ་སྤོན་མེད་གནས་བབས་ཞེས་བྲ།

སློབ་གྲུའི་ཁམས་གཤིས།  
school climate

དཔེར་ན། མོགས་པོའི་ཚུལ་དང་། དགའ་སྤྲོད། བརྟན་ཆ་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་སློབ་སྤྲུལ་དང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློན་པ་སོགས་  
དང་ལྷན་དུ་སློབ་སྤྲུལ་བྱེད་སེལ་གྱིས་སློབ་གྲུའི་ས་ཁོངས་ནང་ཚོར་སྤང་བྱུང་ཚུལ་ཞིག །

སློབ་གྲུའི་རིག་གཞུང་།  
school culture

སློབ་གྲུའི་ཐག་པ་ཞིག་གི་ནང་ཚད་ལྷན་དུ་མཐོང་བའི་ཀུན་སློབ་དང་། ཡིད་ཆེས། རིན་ཐང་། སློབ་བཟུང་སོགས།

བསམ་བློར་ཤེས་རབ།  
critical insight

སོ་སོའི་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཡག་ཤོས་སྤྲུད་དེ་ཡུལ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་། རྟོག་ཞིབ། དེ་ཅད་བཅས་བྱེད་པ།  
འདིའི་ནང་ལྟ་ཚུལ་སྤྲོད་པའི་བཞེ་ཐང་དང་། གནས་ཚུལ་མང་པོ་བསྐྱུ་རུབ་བྱས་ཏེ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ། གཞན་དང་མཉམ་དུ་  
སློབ་སློབ་དང་བཟོ་སློབ་བྱེད་པ། དེ་མིན་གྱི་ཐབས་ལམ་གཏོགས་ཡོད། སྤྲོད་སྤོབ་གསེའི་ནང་། བསམ་སྤོབས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་  
གསལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་དང་གཞན་གྱི་ལུགས་ཀྱི་ཁེ་སན་གང་གིས་སྤེལ་པར་བྱེད་པའི་སློབ་ལ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱིས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་  
པ་དེ་ཡིན།