ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་དཔེ་མཚོན།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་
བསླབ་གཞི་དཔེ་མཚོན།

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔར་འགྲེམས་བྱས།

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན། ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ།(ཤེས་ལྡན་འགན་འཛིན་ཟུར་པ།)
རྩོམ་སྒྲིག་འགན་འཁུར་བ། བསྟན་འཛིན་པདྨ།
དེབ་གཟུགས་དང་རྒྱབ་ཤོག་ཇུས་འགོད། དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།

བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་ཆུང་།

ཚེ་རིང་བསམ་གྲུབ། (ཤེས་ལྡན་འགན་འཛིན་ཟུར་པ།)
དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན། (ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སློབ་སྤེལ་གྱི་རྒྱུས་སྟོན་པ།)
དགེ་བཤེས་ངག་དབང་རྣམ་གྲོལ།(ས་རྣ་མཐོ་སློབ་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སློབ་དཔོན།)
དགེ་བཤེས་ངག་དབང་བརྩོན་འགྲུས། (དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་ལྷ་གྲུབ་དགེ་རྒན།)
དགེ་བཤེས་བློ་བཟང་མཁས་གྲུབ། (གོ་པལ་པུར་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྭའི་ལྷ་གྲུབ་དགེ་རྒན།)
དགེ་བཤེས་ལུང་རིགས་ངག་དབང་། (མ་སུ་རི་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྭའི་ལྷ་གྲུབ་དགེ་རྒན།)
བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྒྲོན། (དཔེ་སྟོན་སློབ་གྲྭའི་དགེ་ཆེ་ཟུར་པ།།)
ཉི་མ་ཚེ་རིང་། (སུ་ཧྲ་བོད་ཁྱིམ་སློབ་གྲྭའི་ཚན་རིག་དགེ་རྒན།)
བསྟན་འཛིན་པདྨ། (ཤེས་ལྡན་ཟུང་དྲུང་།)
དགེ་འདུན་དོན་ཡོད། (བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་རྩོམ་སྒྲིག་པ།)

པར་སྐྲུན་དང་པོ། ༢༠༢༠ དེབ་གྲངས། ༡༠༠༠

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་ཡིག་ཚང་ནས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ཞུས།

དཔེ་དེབ་འདི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲྭ་རྒྱ་ http://www.secularethics.net/ ནས་ལྷ་
ཀློག་དང་པབ་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

FUNDED BY:

Fonds De Dotation Mon Kontan Ou, France

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས།

DEPARTMENT OF EDUCATION
Central Tibetan Administration

Cable: SHERIG
Phone: +91-1892-222572/222721
Fax: +91-1892-223481
Email: Education@tibet.net
Web: www.tcewf.org
www.sherig.org/tb

GANGCHEN KYISHONG
DHARAMSALA - 176215
DISTT. KANGRA H.P
H.P INDIA

ཆེད་བརྗོད།

༄༅། །དེང་གི་ཆར་འཛམ་གླིང་ནང་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཤུགས་ཆེར་ཕྱིན་པ་དང་བསྟུན་འགྲོ་བ་མིའི་དཀའ་ངལ་མང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ཆོས་ལུགས་སོ་སོའི་ནང་བློ་སྦྱོང་ཚུལ་དང་ལུས་སེམས་ཞི་བདེར་གནས་པའི་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་དེའི་ཐོག་ཤེས་རྟོགས་ཞན་པ་དང་། དེ་བཞིན་འཛམ་གླིང་ནང་ཆོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཡང་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པར་བརྟེན། འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དང་ཞི་བདེ་སྐྲུན་ཐབས་སུ་ཆོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པར་རྒྱུན་མཚན་ལྡན་ཞིང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དགོས་ངེས་པས། སྤྱི་ནོར་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས"ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་" ཅེས་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་སྲོལ་གཏོད་གནང་ཡོད།

དེང་གི་དུས་སུ་འཛམ་གླིང་དུ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་དུས་ཐོག་ཆར་པ་རང་ཡིན་པས། ཡུལ་གྲུ་མང་པོ་དང་ཡང་སྒོས་སློབ་ཁག་མང་པོའི་ནང་ལག་ལེན་བསྟར་བཞིན་ཡོད་པ་ལྟར། འདི་ག་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཀྱང་གལ་ཆེ་དོན་ཆེར་ངོས་འཛིན་གྱིས་སློབ་ཁག་དང་མང་ཚོགས་ལ་

གོ་རྟོགས་རྒྱ་གང་ཆེ་སྤེལ་དང་སྤེལ་ཐུབ་སུ་ཡོད་པ་དང་། སློབ་གྲྭའི་དགེ་རྒན་མི་ཞུང་བ་ཞིག་ལ་སློབ་ཚན་འདི་ཉིད་ངོ་སྤྲོད་དང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྟངས་ཐོག་ཟབ་སྦྱོང་རིམ་པ་གོ་སྒྲིག དེ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སློབ་སྤེལ་གནང་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་སློབ་དང་། བཅར་འདྲི། རྩོམ་ཡིག་བཅས་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ཀྱིས་པར་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད་པ་མ་ཟད། དྭ་ཚིགས་ཞིག་ཀྱང་གསར་བཟོ་ཞུས་ཡོད།

ད་རེས་གཞི་རིམ་སློབ་ཕྲུག་གི་གནས་ཚད་དང་འཚམས་པའི་<<ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་དཔེ་མཚོན།>>ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདི། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལོར་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གིས་རྩོམ་སྒྲིག་གནང་བའི་<<ཤེས་ཡོན་ནང་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་>> ཅེས་པའི་བསླབ་གཞིའི་ནང་གསལ་བའི་དཔེ་མཚོན་བཅུ་གཞིར་བཞག་སྟེ། བོད་ཕྲུག་གི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམས་པར་རྩོམ་སྒྲིག་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་དེབ་འདི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་འགྲེམས་སྤེལ་ཞུས་པ་བཞིན་བེད་སྤྱོད་གནད་སྨིན་ཡོང་བ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། དེབ་ནང་བཀོད་པའི་སྒྲུང་དང་། དཔེ་མཚོན། བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། བྱེད་སྒོ་རྣམས་ཕྱོགས་འགྲོས་ཙམ་ཡིན་པས། དམིགས་ཡུལ་དང་བྱེད་ནུས་མཚུངས་པའི་སྒྲུང་སོགས་འཚོལ་སྒྲུབ་ཀྱིས་གང་ལ་དེ་འོས་ཀྱིས་སློབ་སྤེལ་བྱེད་པའི་རེ་སྐུལ་བཅས། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༧ ལ།

དཀར་ཆག

༡། རྫིས་སྒྲུ་ཡི་རང་།

སྒྲུང་། 2
གོ་དོན། 2
དཔེ་མཚོན། 2
འགོང་ས་མཚོག་གིས། 3
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། 3
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། 4
བྱེད་སྒོ། 4

༢། དྲན་ཤེས།

སྒྲུང་། 7
གོ་དོན། 8
དཔེ་མཚོན། 8
འགོང་ས་མཚོག་གིས། 9
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། 9
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། 9
བྱེད་སྒོ། 10

༣། སེམས་སྐྱོང་གི་སོ་རྟོགས།

སྲུང་།..........12
གོ་དོན།..........13
དཔེ་མཚོན།..........13
འགོང་ས་མཚོག་གིས།..........13
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།..........14
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།..........14
བྱེད་སྒོ།..........15

༤། དཀའ་ངལ་དང་ལེན་ནམ་སྙིང་སྟོབས།

སྲུང་།..........17
གོ་དོན།..........19
དཔེ་མཚོན།..........19
འགོང་ས་མཚོག་གིས།..........19
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།..........20
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།..........21
བྱེད་སྒོ།..........21

༥། དགོངས་ཡངས་ཀྱི་བཟོད་བསྲན།

སྲུང་།..........23
གོ་དོན།..........24
དཔེ་མཚོན།..........24
འགོང་ས་མཚོག་གིས།..........24
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།..........25
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།..........26

བྱེད་སྒོ། 26

༦། ཆོག་ཤེས།

སྒྲུང་། 31
གོ་དོན། 33
དཔེ་མཚོན། 33
༸གོང་ས་མཆོག་གིས། 34
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། 34
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། 35
བྱེད་སྒོ། 36

༧། བཏང་སྙོམས།

སྒྲུང་། 38
གོ་དོན། 40
དཔེ་མཚོན། 40
༸གོང་ས་མཆོག་གིས། 40
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། 40
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། 42
བྱེད་སྒོ། 42

༨། བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་། བྱམས་བརྩེ།

སྒྲུང་། 45
གོ་དོན། 47
དཔེ་མཚོན། 47
༸གོང་ས་མཆོག་གིས། 47

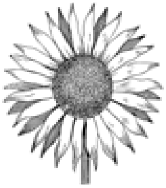
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། 48
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། 49
བྱེད་སྒོ། 50

༩། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད།

སྒྲུང་། 52
གོ་དོན། 54
དཔེ་མཚོན། 54
འགོང་ས་མཚོག་གིས། 54
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། 55
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། 55
བྱེད་སྒོ། 56

༡༠། རྣམ་དཔྱོད།

སྒྲུང་། 58
གོ་དོན། 59
དཔེ་མཚོན། 59
འགོང་ས་མཚོག་གིས། 60
བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར། 60
ཉིན་རེའི་ལག་ལེན། 61
བྱེད་སྒོ། 61



༡། རྗེས་སུ་ཡི་རང་།

Appreciating kindness

ཇི་ལྟར་ཉི་མ་མེ་ཏོག་གིས་རང་ཉིད་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པོ་ཉི་མ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་ཕྱོགས་པ་བཞིན། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱང་ཕན་སེམས་ཕྱོགས་སུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་ཕྱོགས་ཡོད།

Just as the sunflower naturally turns towards the sun that nurtures it, so are we as humans drawn naturally towards kindness.

སྒྲུང་།

གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་དང་ངང་པ།

སྔ་རབས་ཀྱི་རྒྱ་གར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་འདིར། གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་སྤུན་ལྷས་བྱིན་གྱིས་ཧི་མི་སྟམ་པས་ངང་སོ་སོའི་མདའ་གཞུ་ལ་སྦྲར་ཏེ་ངང་པ་ལ་འཕངས་པ་དང་། གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་ཀྱིས་ངང་པ་རྙེད་ནས་དེའི་རྨ་ཁར་སྨན་བཅོས་བྱས། སྤུན་གྱིས་ངང་པ་དེ་གནམ་ལ་ཡོད་དུས་མདའ་རྒྱག་མཁན་དང་། དེ་ས་ལ་ལྷུང་སྟེ་ཤི་གྲབས་ཡོད་པ་ལས་སྐྱོབ་མཁན་གཉིས་སུ་ལ་ཐོབ་མིན་ཐད་རྩོད་པ་བརྒྱབ་པ་དང་། ཁོ་གཉིས་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ་ཁྲིམས་དཔོན་སར་ཕྱིན། ཁྲིམས་དཔོན་གྱིས་སྤུན་གཉིས་བར་བཅན་གྱིས་འདེམས་ཀ་སྤྲོད་འདོད་མེད་སྟབས། ཁོས་ངང་པ་ལ་འདེམས་འཇུག་རྒྱུ་ཐག་བཅད་དེ། ངང་པ་ལ་འདེམས་ཀ་སྤྲོད་སྐབས། ངང་པས་གཞོན་ནུ་དོན་གྲུབ་བདམས་པ་རེད།

གོ་དོན།

རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ལ་དགའ་བ་སྒོམ་པའི་བསམ་བློ།

དཔེ་མཚོན།

ཨ་མ་ཏེ་རི་ས་ཡིས་མཛེ་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ཉམ་ཐག་ནད་པའི་

རིགས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་པའི་བྱ་བ་ལྟ་བུ་ལ་དགའ་བ་སྒོམ་པ་བཞིན་ནོ། །

༸གོང་ས་མཆོག་གིས།

ང་ཚོའི་སྙིང་དུ་སྡུག་པའི་མི་རྣམས་ལ་བདེ་སྐྱིད་བྱུང་དུས་དེར་རང་བཞིན་གྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་ཅིང་། མི་ཚང་མའི་དགའ་མོས་བྱ་ཡུལ་དེ་གཞན་གྱི་འཛུམ་མདངས་ཡིན་པ་ལས་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་མ་ཡིན།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

༡། རང་དང་གཞན་གྱིས་སྤྱོད་པ་བཟང་པོ་སྔར་བྱས་ཟིན་པ་དང་། བྱེད་བཞིན་པ། བྱེད་པར་འགྱུར་བ་ལ་དགའ་བ་ཡང་ཡང་སྒོམ།

༢། རྗེས་སུ་ཡི་རང་སྒོམ་པ་ནི་ཕྲག་དོག་གི་གཉེན་པོ་ཡག་ཤོས་ཡིན།

༣། གཞན་གྱི་ལེགས་པའི་བྱ་བ་ལ་ཡི་རང་དང་། བསྔགས་བརྗོད། གུས་བརྩི་བྱས་ན་རང་ཡང་དེ་ལྟར་བྱེད་འདོད་འབྱུང་བས། རང་ཉིད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ལ་རོགས་འདེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་དེ་ལྟར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་སྒོམས།

༤། ༸གོང་ས་མཆོག་གི་མཛད་རྗེས་ལ་ཡི་རང་དང་བཀའ་བཞིན་བསྒྲུབ་

བར་དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་རྒྱུ།

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

གཞན་གྱི་སྤྱོད་བཟང་གང་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ་དང་། དགའ་བ་སྟེར་བཞིན་འདུག་དྲན་ནས་ཐོ་འགོད་བྱ་རྒྱུ།

གཞན་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་བཟང་པོ་ལ་ཕྲག་དོག་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པ་གང་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། མེད་ན་དགའ་བ་སྒོམས། གལ་ཏེ་ཡོད་ན་ཕྲག་དོག་བྱེད་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་དེ་ལ་དམིགས་ནས་དེའི་གཉེན་པོར་རྗེས་སུ་ཡི་རང་རྒྱུན་བསྲིངས་ཏེ་ཉམས་ལེན་བྱོས།

སློབ་སྦྱོང་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་སློབ་ཕྲུག་དང་། དགེ་རྒན་དག་ལ་ཡི་རང་བསྔགས་བརྗོད་དང་། ཁོང་རྣམས་མིག་དཔེར་བཟུང་ནས་འགྲོགས་འདྲིས་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ཀྱིས་སློབ་སྦྱོང་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་གནང་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་དུ་གྱུར་པའི་ཕན་པའི་བྱ་བ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་འབྲེལ་བའི་མྱོང་ཚོར་བྲིས་ནས་བཤད་དུ་འཇུག་དགོས།

བྱ་ཐབས།

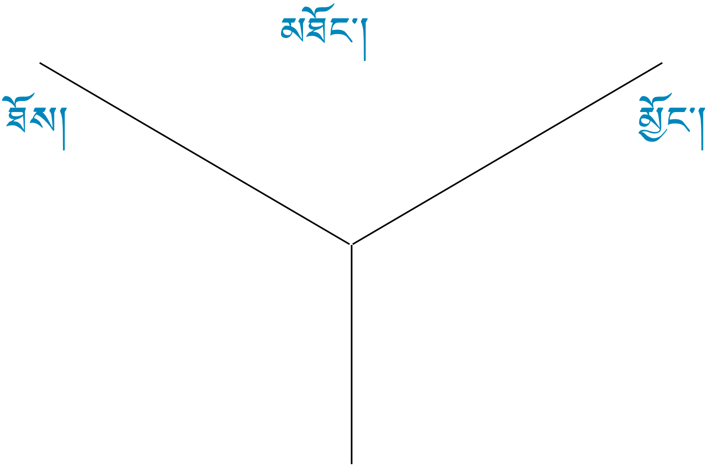
༡། སློབ་ཕྲུག་ ༤ ནས་ ༦ བར་གྱི་ཚོགས་ཆུང་བགོས།

༢། ཚོགས་ཆུང་སོ་སོས་གྲུང་སྦྱར་ཐོག་ Y དབྱིབས་ཅན་གྱི་དཔེ་རིས་ཤིག་བྲིས།

༣། Y དབྱིབས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་རེའི་ཐོག་མཐོང་། ཐོས། སྨྱོང་གསུམ་གྱི་འགོ་བརྗོད་རེ་བྲིས།

༤། རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་འབྲེལ་བའི་མཐོང་ཐོས་སྨྱོང་གསུམ་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་གོ་བསྡུར་གྱིས་ཐོ་འགོད་བྱོས།

༥། ཚོགས་ཆུང་སྐུ་ཚབ་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ལ་སྤྱན་བསྐུར་ཞུ་དགོས།



༢། དྲན་ཤེས།

Ethical mindfulness

ཚན་རིག་པས་དངོས་པོ་མིག་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་རྣམས་ཕྲ་མཐོང་ཆེ་ཤེལ་བརྒྱུད་ནས་མཐོང་བ་བཞིན། ང་ཚོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་དང་སྦྱོང་བ་རྣམས་སེམས་བརྟན་པོ་དང་གཙང་མ་ཞིག་གིས་མཐོང་བར་བྱེད།

Just as a microscope allows a scientist to see properties that are not visible to the naked eye, so does a stable and refined attention enable us to more clearly see our inner impulses and experiences.

སྒྲུང་།

དྲན་ཤེས་མེད་པའི་བྱ།

ཨ་མ་ཞིག་ལ་བུ་གླེན་པ་ཞིག་ཡོད་པས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ཀྱིས་ཡོད། ཁོ་མོས་རང་གི་བུ་དེ་ཅུང་ཟད་སྤྱུང་དུ་འགྲོ་ཆེད། གྲོང་པའི་བུ་སྐད་ཆ་ཤོད་མཁས་པོ་སྤྱུང་གྲུང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ལྷན་དུ་ཁྲིམ་མཆོས་ཀྱི་བ་སྡུགས་ཤི་བར་སེམས་གསོ་བྱེད་དུ་བཏང་། བུ་སྤྱུང་པོ་དེས། བ་སྡུགས་ཤི་བར་ནང་མི་ཚང་མས་སེམས་ཁྲལ་གནང་མི་དགོས། ཤ་དང་བགས་པ་སོགས་ལ་ལྟ་བཟོ་མེད་པ་མིན། ཞེས་ལབ་པ་དེ་བུ་གླེན་པའི་སེམས་ནང་ངེས་པོ་བྱུང་། ཡང་ཉིན་ཤས་རྗེས། གྲོང་པ་གཞན་ཞིག་གི་ཕ་རྒན་གྲོངས་པས་ཁོ་པ་དེར་སེམས་གསོ་བྱེད་དུ་བཏང་བར་བུ་གླེན་པས། ཕ་གྲོངས་ཀྱང་ནང་མི་ཚང་མས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་མི་དགོས། ཤ་དང་བགས་པར་ལྟ་བཟོ་ཡོད་པ་རེད་ལབ་གྲབས་བྱེད་སྐབས། བུ་སྤྱུང་པོ་དེ་དེར་འཁྱོར་ཏེ། པ་ལགས་དམ་པ་དེ་ང་ཚོ་ཚང་མའི་པ་ལགས་རེད། འདི་འདྲ་སེམས་ཁྲལ་གནང་མི་དགོས། ཞེས་ལབ་པས་བུ་གླེན་པའི་སེམས་ནང་མི་ཤི་ན་དེ་ལྟར་ལབ་དགོས་པ་འདྲ་དྲན་པ་རེད། དེ་ནས་ཟླ་ཤས་རྗེས་ཁོ་རང་གི་གཅེན་པོའི་བཟའ་ཟླ་གྲོངས་པས་བུ་གླེན་པ་གཅེན་པོའི་མདུན་ཡོང་སྟེ། གཅེན་པོ་ལགས། སེམས་ཁྲལ་མ་གནང་དང་། བཟའ་ཟླ་གྲོངས་མཁན་དེ་ང་ཚོ་ཚང་མའི་བཟའ་ཟླ་རེད་པ། ཞེས་བཤད་དགོས་དྲན་ཡང་། གྲོང་པའི་བུ་ཡིས་གནས་སྟངས་མ་འདྲ་བ་བལྟས་

ནས་སྐད་ཆ་མ་འདྲ་བ་བཤད་ཀྱིན་འདུག་བསམམས་ནས། གཅེན་པོ་ལ་སེམས་ཁྲལ་བྱས་ནས་ཡོང་རྒྱུ་མེད་པར། ཤི་བོའི་རྗེས་འཇུག་དགེ་བ་ལ་འབད་དགོས་པའི་སེམས་གསོ་བྱས་པ་རེད།

གོ་དོན།

རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉམས་སུ་བླང་བྱའི་དགེ་མཚན་དང་དོར་བྱའི་སྐྱོན་མ་བརྗེད་པར་རྒྱུན་དུ་དྲན་པའི་བློ་ཞིག་དང་། ཡང་ན།

རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒོ་གསུམ་གྱི་ཀུན་སྤྱོད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་བྱས་པའི་འབྲས་བུའི་ཡོན་ཏན་སེམས་ལ་ཡང་ཡང་འཁོར་ནས་མི་བརྗེད་པ་བྱེད་པའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན།

རང་གི་སེམས་དེ་བླང་དོར་གྱི་གནས་ལ་མ་གཡེང་བར་དྲན་པས་ཟིན་ཡོད་མེད་བྱ་ར་བྱེད་མཁན་གྱི་སེམས་བྱུང་ལ་ཤེས་བཞིན་ཟེར།

དཔེ་མཚོན།

ཤེས་བཞིན་གྱི་བྱ་ར་བྱེད་པ་ནི། རྐུན་མ་རྩད་གཅོད་མཁན་གྱི་གསང་སྐྱུལ་བས་རྐུན་མ་ངོས་ཟིན་ནས་ཉེན་རྟོག་པར་རྩིས་སྤྲོད་པ་དང་མཚུངས། དྲན་པས་སེམས་གཡེང་བ་དེ་སླར་དམིགས་པ་ལ་གཏོད་པ་ནི༑ ཉེན་རྟོག་པས་རྐུན་མ་བཟུང་བ་བཞིན་ནོ། །

༄གོང་ས་མཆོག་གིས།

ང་ཚོས་ཉིན་ལྟར་རང་གིས་རང་ལ་བརྟག་པ་དང་། དྲན་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པའི་ཐོག་ནས་དུས་འདའ་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་ན། སོ་སོའི་ཀུན་སློང་དང་སྤྱོད་ལམ་ལ་ཞུ་དག་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡོང་རྒྱུ།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

རང་གི་བྱ་བ་གང་བྱེད་ཚང་མ་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་ཟིན་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཡིན། མདོར་ན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས། ཀུན་སློང་སོགས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ཏེ། བསམ་བློ་ངན་པའི་ཕྱོགས་སུ་སོང་བའམ། འགྲོ་གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ན་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ངོས་ཟིན་པར་བྱས་ནས་དྲན་པས་སེམས་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་གཏོང་པ་ལ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

ཉིན་རེ་བཞིན་སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་སེམས་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བྱ་བ་ལ་འཇུག་པའོ། །ཉོར་འཁྲུལ་ཕལ་ཆེ་བ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་མེད་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་པས་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྡང་གཉིས་ཆུང་དུ་བཏང་ནས་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ལ་བསླབ་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

བྱེད་སྒོ་དང་པོ།

མ་བལྟས་པར་མཐའ་རིས་འབྲི་བ། (རི་མོ་འབྲི་དཔེ་ལ་མིག་བལྟས་ཏེ། འབྲི་ཡུལ་གྱི་ཤོག་བུའི་སྟེང་མིག་མ་བལྟས་པར་འབྲི་དཔེ་དེ་ཡི་དབྱིབས་རིས་འབྲི་དགོས་པ་ཡིན།།)

བྱེད་སྒོ་གཉིས་པ།

༡། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཚ་བསྒྲིགས་ཏེ། བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་སྔོན་ལ་བྱ་བ་བཟང་པོ་གང་ཞིག་བྱས་ཡོད་པ་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ་ཕན་ཚུན་བཤད་རེས་བྱེད་དགོས།

༢། དེ་རྗེས་སོ་སོའི་རོགས་པས་གང་བཤད་པ་དེ་ཕན་ཚུན་བསྐྱར་ཟློས་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

༣། རོགས་པ་ཕན་ཚུན་སུ་དང་སུ་ཡི་དྲན་ཤེས་བརྟན་མིན་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

༄། སེམས་སྐྱོད་གི་གོ་རྟོགས།

Emotional awareness

བུམ་པའི་ནང་གི་ཆུས་ང་ཚོའི་སེམས་མཚོན། དེའི་ནང་གི་འདམ་བག་དང་དངོས་པོ་འདྲ་མིན་རྣམས་ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་། ཚོར་བ། སེམས་སྐྱོང་སྣ་ཚོགས་དང་འདྲ། བུམ་པ་དེ་དཀྲུགས་ན་འདམ་ལ་སོགས་པ་ཆུ་དང་འདྲེས་ནས་ཆུ་རྙོག་མར་འགྱུར། ཡིན་ནའང་། བུམ་པ་དེ་མ་དཀྲུགས་ན་འདམ་ལ་སོགས་པ་རང་འཇགས་གནས་ནས་ཆུ་དེ་མ་འཚུགས་པར་གཙང་མར་གནས།

The water in jar represents our mind, and the mud and different objects in it are like the different kinds of thoughts, feelings, and emotions we have. When the jar stirred, the objects tend to muddy the water, but when you stop agitating the jar, the objects settle and the water becomes still and clear.

སྒྲུང་།

ནང་དོན་སུ་ཡོད་པའི་སྒྲུང་གི་གཉིས།

ཚ་བོ་ཞིག་ལ་གཞན་གྱིས་གནོད་འཚེ་བྱེད་སྐབས། སྤོ་བོས་མོ་མོའི་ཚ་བོ་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་བའི་ཆེ་རོ་ཀི་ནས་བྱུང་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ལས།

"འཁོན་འཛིན་གྱིས་རང་ཉིད་ཕམ་ཉེས་འབྱུང་བ་ལས་དགྲ་ལ་གནོད་མི་ཕྱིད། དེ་ནི་སོ་སོས་དུག་བཟས་ནས་གཞན་ཤི་བའི་རེ་བ་བྱེད་པ་ལྟར་ཡིན། ངས་ཚོར་བ་དེ་ལ་ཡུན་རིང་འབད་པ་ཡིན། སོ་སོའི་སེམས་ནང་དོས་སུ་སྤྲང་ཀི་གཉིས་ཡོད་པ་དང་མཚུངས། དེ་ཡང་གཅིག་ཡག་པོ་དང་གནོད་པ་མི་བྱེད་མཁན་ཡིན། དེས་ཕྱོགས་ཚང་མ་དང་ལྷན་དུ་འདྲིས་པོ་ཡོད་ལ་ཁྲིམས་འགལ་མི་བྱེད་པ་དང་། དེས་དུས་དང་གནས་རན་དུས་མ་གཏོགས་མི་འཛིངས་ཀྱང་། སྤྲང་ཀི་གཞན་དེ་ཁོང་ཁྲོས་ཁེངས་ནས་ཡོད། གནས་ཚུལ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཁོང་ཁྲོས་འཇུག་ཐུབ། ཁོས་རྒྱུ་མཚན་མེད་པར་ག་དུས་ཡིན་རུང་ཚང་མ་དང་ལྷན་དུ་འཛིང་བར་བྱེད། ཁོའི་ཁོང་ཁྲོ་དང་འཁོན་འཛིན་སོགས་ཆེ་དྲགས་པས་བསམ་ཞིབ་བྱེད་མི་ཐུབ། ཁོང་ཁྲོ་དེ་ནི་བེད་མེད་ཡིན། དེས་ཅི་ཡང་འགྱུར་མི་ཐུབ། དེ་གཉིས་ཀྱིས་ང་དབང་སྒྱུར་ཐབས་བྱེད་པས་མཚམས་རེར་ང་དེ་གཉིས་དང་ལྷན་དུ་གནས་ཁག་པོ་འདུག"

ཚ་བོས་སྤོ་བོའི་མིག་ལ་ལྟ་བཞིན། སྤོ་བོ་ལགས། སུ་ཐོབ་པ་རེད་ཅེས་

དྲིས། སྤྱོ་པོས་ཁྱེད་ཀྱིས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་ས་དེ་ཐོབ། ཅེས་ལན་བརྒྱབ།

གོ་དོན།

རང་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་བདེ་སྡུག་སོགས་ཇི་ལྟར་བྱུང་ཡང་གསལ་པོར་ངོས་འཛིན་གྱིས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་བསམ་བློ་ལ་ཟེར།

དཔེ་མཚོན།

གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཚིག་ངན་སྨྲ་བ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཞིག་བྱུང་ཚེ། དང་པོ་ཚོར་བ་དེ་ངོས་ཟིན་པ་བྱས་ཏེ། ཚིག་ངན་སྨྲས་པ་ལས་རྟུང་རྩེག་མ་བཏང་བ་ཡག་པོ་རེད་བསམས་ནས་བློ་བཟང་ཕྱོགས་སུ་བསྒྱུར་བ་བཞིན་ནོ། །

འགོང་ས་མཆོག་གིས།

ངའི་ངོ་ཤེས་ཚན་རིག་པ་སྤྱོ་ལགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེས། ཞེ་སྡང་གིས་སེམས་འཁྲུགས་པའི་མི་རྣམས་ལ་སྨན་བཅོས་གནང་བའི་ཉམས་མྱོང་ཕྱོགས་བསྡོམས་བྱས་ཏེ། སེམས་འཁྲུགས་པའི་སྐབས་སུ་མི་དེས་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་མི་སྡུག་པར་མཐོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་ཆ་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བཅུ་ཐམ་པ་སེམས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཡིན་སྐོར་གསུངས་བྱུང་།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

སོ་སོའི་སྤྱོད་ཚོར་བདེ་སྡུག་བཏང་སྙོམས་གསུམ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ཞིག་དང་འཕྲད་ཚེ། དེ་ལ་སྣང་ས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་ན་རང་ཉིད་ཁོང་ཁྲོ་སྐྱེས་པ་སོགས་གཞན་ལ་གནོད་པའི་ངན་སྤྱོད་རྣམས་ནགས་ལ་མེ་མཆེད་པ་བཞིན་དཀའ་ངལ་ཇེ་ཆེར་གཏོང་གི་ཡོད། ཡང་ན། རང་ཉིད་ཡིད་ཐང་ཆད་ནས་རེ་བ་ཐམས་ཅད་བརླགས་ཏེ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར།

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་བདེ་བ་ལ་ཞེན་ཆགས་ཆེ་དྲགས་ན་ཧམ་པ་དང་། མཐོང་ཆུང་། ཁྱད་གསོད་སོགས་མ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་ངན་རྣམས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུང་གི་ཡོད།

དེར་བརྟེན། རང་དང་མཚུངས་པར་གཞན་གྱི་སེམས་ཚོར་ཡང་རྟོགས་པར་བྱས་ནས་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་བཏང་སྟེ་དཔྱད་སྒོམ་བྱོས།

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

སོ་སོའི་དགའ་སར་འཕྲད་ཚེ་ཞེན་ཆགས་མི་བྱེད་པ་དང་། མ་དགའ་སར་འཕྲད་ཚེ་ཞེ་སྡང་མི་བྱེད་པ། བར་མ་ཞིག་ལ་འཕྲད་ཚེ་སེམས་བཏང་སྙོམས་སུ་གནས་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ཉམས་སུ་ལེན་པར་བྱོས། །

༡། ཉིན་རེ་བཞིན་ཚོར་བ་བདེ་བ་ངོས་བཟུང་ནས་དེ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་དང་དེ་ལ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་རྒྱ་བཀག་པ།

༢། དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་ངོས་བཟུང་སྟེ་འཁོན་འཛིན་དང་། སྡང་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བཀག་ནས་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བསྒྱུར་མ་ཐུབ་ནའང་། ངན་སྤྱོད་ཀྱི་རྐྱེན་དུ་མི་འགྲོ་བ་བྱ་རྒྱུའི་འབད་བརྩོན་ཡང་ཡང་བྱས་ཏེ། རིམ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

༡། རང་དགའ་སའི་གང་ཟག་གཅིག་དང་། མ་དགའ་སའི་གང་ཟག་གཅིག་དགྲ་གཉེན་གང་ཡང་མིན་པའི་གང་ཟག་བར་མ་གཅིག་བཅས་ཀྱི་མིང་འབྲི་རུ་འཇུག་རྒྱུ།

༢། དེ་དག་ལ་དམིགས་ཏེ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་ཚོར་བ་གང་ཡོང་གི་ཡོད་མེད་ཐོ་འགོད་བྱེད་རྒྱུ།

༣། བདེ་བའི་ཚོར་བ་ལ་ཞེན་ཆགས་ཆེ་དྲགས་ན། སྡུག་བསྔལ་ཞིག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཚོར་བས་སེམས་ཞུམ་པ་ཆེ་དྲགས་ན། བདེ་བ་ཞིག་ལ་བསམ་བློ་བཏང་སྟེ། བདེ་སྡུག་གང་ཡང་མིན་པའི་བློ་བཏང་སྙོམས་ལ་གནས་ཐབས་བྱ་དགོས།

༤། དཀའ་ངལ་དང་ལེན་ནམ་སྙིང་སྟོབས།

Self-acceptance/courage

དམག་འཐབ་སྐབས་དམག་མི་ཡིས་ཕུབ་ཀྱིས་ཕ་རོལ་པོས་ཚུར་རྒོལ་ལས་བསྐྱབས་ཏེ་གདེང་སྟོབས་བསྐྱུན་པ་ལྟར། དཀའ་ངལ་དང་ལེན་དང་སྙིང་སྟོབས་བསྐྱེད་པས་རྐྱེན་ངན་ལས་སྐྱོབ་པ་དང་། དཀའ་ངལ་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྤེལ།

In the same way a shield protects a warrior from a challenger's attack and provides a measure of confidence, self-acceptance and inner courage protect one from adversity and empower one to withstand the challenges of life.

སྒྲུང་།

ཟམ་པ་སྐྲུན་མཁན་གྱི་དམ་བཅའ།

ཉིན་ཞིག མི་ཞིག་གིས་ཁལ་བཀལ་བའི་བོང་བུ་ཞིག་དེད་ནས་ཆུ་བོར་རྒལ་གྱིན་ཡོད། ཆུ་བོའི་དཀྱིལ་དུ་སླེབ་ལ་ཉེ་དུས་བོང་བུས་འདྲེད་བརྡར་ཤོར་ནས་ཆུའི་ནང་དུ་འགྱེལ་བ་དང་། མི་དེས་མྱུར་དུ་བོང་བུ་ཡར་སློང་བའི་སྐབས་སུ་ཁོ་ཡང་ཆུའི་ནང་དུ་འགྱེལ་ཞིང་། དེའི་མྱུར་ཆལ་ཆིལ་དུ་གཡོ་བའི་རྦ་རླབས་ཤིག་གིས་མི་ཐོག་གཉིས་ཀ་བཏུམས་ནས་མི་སྣང་བར་གྱུར། ལོ་དེའི་དབྱར་ཁར་ཆར་ཞོད་ཆེ་ཞིང་ཆུ་བོ་བྲུག་པའི་དུས་སུ། མི་ཐོག་མང་པོའི་ཚེ་སྲོག་དེ་ལྟར་ཤོར་གྱིན་ཡོད།

ཆུ་བོའི་ཚུར་ཕྱོགས་ན། བྱིས་པ་ཞིག་གིས་དེར་བལྟས་ནས་བསྡད་ཡོད། བྱིས་པ་དེའི་མིང་ལ་ཁྲི་བོ་དཔལ་ལྡན་ཟེར། མི་ཐོག་གཉིས་དེ་ལྟར་ཤི་བ་མཐོང་བས། ཁོའི་ཡིད་ལ་སྙིང་རྗེ་ཚད་མེད་སྐྱེས་པ་དང་། སེམས་སྐྱོ་ཞིང་སྡུག་པའི་ངང་ནས་ཆུ་འགྲམ་དུ་ལངས་ཏེ་ཆུ་བོ་ཆལ་ཆིལ་དུ་བཞུར་བར་བལྟས་ནས། ལོ་མང་པོའི་རིང་ལ་ཆུ་བོ་འདིས་མི་ཅི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་གི་སྲོག་ཕྲོགས་ཡོད་དམ་སྙམ་ཞིང་། མི་རྣམས་བདེ་བླག་ཏུ་ཆུ་ལ་བརྒལ་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ། ཁོ་ནར་སོན་ན་ཆུ་ལ་ཟམ་པ་སྐྲུན་མཁན་ཞིག་བྱེད་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་སྙིང་ལ་བཅངས།

རིག་གནས་སྦྱང་བའི་ཆེད་དུ་ཁོ་བྱང་སྤྱིངས་དགོན་པར་ཞུགས་ནས་གྲྭ་པ་བྱས་ཤིང་། མིང་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བཟང་པོ་ཞེས་བཏགས། ཁོས་དཀའ་སྤྱད་འབད་བརྩོན་གྱིས་རིག་གནས་ཤེས་བྱར་སྦྱངས་པས་མཁས་པར་གྱུར།

རྗེས་སུ། ཁོ་སློབ་གཉེར་གྱི་ཆེད་དུ་ལྷ་སར་སོང་། ལྷ་གདོང་གྲུ་ཁ་ནས་གཙང་པོར་རྒལ་དུས། མི་མང་པོ་ཞིག་གྲུ་གླ་སྤྲེར་རྒྱུ་མེད་པར་ལུས་འདུག་པ་མཐོང་ནས། ཁོས་སེམས་ཀྱིས་མ་བཟོད་པར་གྲུ་པ་ལ་གྲུ་གླ་མི་ལེན་པར་མི་རྣམས་གྲུ་ལ་འདུག་ཏུ་འཇུག་རོགས་ཞེས་ཞུ་བ་འཐེན་པ་ལ། གྲུ་པས་ཁྱོད་རང་གི་གྲུ་གླ་སྤྲེར་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་གིས་ད་དུང་མི་གཞན་གྱི་གྲུ་གླ་མ་ལེན་ཟེར་བ་ཅི་ཡིན་ཟེར་ནས། ཁོའི་མགོ་ལ་གྲུ་ཁེམ་གྱིས་གཞུས་ཏེ་ས་ལ་བསྒྱེལ་བ་རེད། དེ་ནས་ཁོས་ཉམ་ཐག་གི་མི་བགྲང་ལས་འདས་པ་ཞིག་གིས་འདི་འདྲའི་བརྙས་བཅོས་མྱོང་གིན་འདུག་སྙམ་ནས་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྐྱོ་བ་དང་། མི་རྣམས་ཀྱི་གླ་སྤྲེར་མི་དགོས་པར་ཆུ་བོར་བརྒལ་ཐུབ་པའི་ཟམ་པ་ཞིག་འཛུགས་རྒྱུའི་དམ་བཅའ་སྒྲོར་བས་རྗེ་བརྟན་དུ་གྱུར།

ཁོ་བལ་ཡུལ་དང་རྒྱ་གར་སོགས་ས་ཆ་མང་པོར་སོང་ནས་སྡུག་རྫུས་ཀྱིས་ཟམ་པ་བཟོ་བཀོད་དང་སྨན་ཐབས། ལྕགས་བཞུ་བ་དང་ལྕགས་ཐག་རྫུང་བ་སོགས་ཀྱི་ལག་རྩལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ལོར། བརྩོན་འགྲུས་བཟང་པོས་བཟོ་བཀོད་བྱས་པའི་ལྕགས་ཐག་གི་ཟམ་པ་དང་པོ་དེ་ལྷ་སའི་སྐྱིད་ཆུའི་ལྷ་གདོང་གྲུ་ཁར་བཙུགས་པ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་ཁོང་གིས་བོད་ཡུལ་གྱི་ཆུ་ཆེན་ཡར་ཀླུང་གཙང་པོ་དང་འབྲི་ཆུ། རྫ་ཆུ། ཉག་ཆུ་སོགས་དྲག་ཏུ་འབབ་

པའི་ཆུ་བོའི་ཐོག་ཏུ་ལྟུགས་ཐག་གི་ཟམ་པ་མང་པོ་བརྐྱན་ཏེ། རང་གི་ཆུང་དུས་ཀྱི་དམ་བཅའ་དེ་མངོན་འགྱུར་བྱས་པས། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བསྟགས་ཤིང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པར་གྱུར།

གོ་དོན།

དཀའ་ངལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་དང་ལེན་བྱས་ཏེ་སེལ་ཐབས་བྱེད་ཐུབ་པའི་སྙིང་སྟོབས།

དཔེ་མཚོན།

ཐོན་མི་སཾ་བྷོ་ཊས་ཚ་གྲང་གི་སྡུག་བསྔལ་དང་རང་སྲོག་ཚུན་བློས་བཏང་སྟེ་རྒྱ་གར་དུ་ཡི་གེ་སློབ་པར་ཕེབས་པའི་སྙིང་སྟོབས་ལྟ་བུ།

༧གོང་ས་མཆོག་གིས།

དཀའ་ངལ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྟངས་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། གཅིག་ནི་དེའི་སྐོར་བསམ་བློ་ཙམ་ཡང་འཁོར་མ་བཙུག་པར་གཡོལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དང་། གཞན་ནི་གཡོལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་དཀའ་ངལ་ལ་ངོས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པས། ཕྱི་མ་འདི་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

༡། ང་ཚོར་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་ལམ་མི་འདོད་པའི་གནས་ཚུལ་གང་ཡིན་རུང་། རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་གཏོང་དགོས།

༢། གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་པ་དང་སེལ་ཐབས་མེད་པའི་ཕྱིའི་འབྱུང་བའི་གནོད་པ་དང་། ན་བ་དང་འཆི་བ་ལྟ་བུའི་རྐྱེན་ངན་དེ་དག་ང་ཚོའི་ཐོག་ཏུ་བབས་ཚེ། དཀའ་ངལ་དེ་དག་ལས་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཐོག་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

༣། དཀའ་ངལ་དང་དུ་ལེན་མི་ནུས་སྙམ་པ་ནི། བདག་ཉིད་ལ་བརྙས་པའི་ལེ་ལོ་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟང་པོའི་ལས་ལ་འཇུག་མི་ནུས་པ་མ་ཟད། ལེགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒོ་འགགས་ནས་དོན་གང་ཡང་མི་འགྲུབ་པས། རང་གིས་འབད་བརྩོན་བྱས་ན་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་བསམ་ནས་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་པ་དང་། རང་ལ་འཕྲད་པའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་ཁུར་དུ་མ་སོང་བར་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས།

༤། དཀའ་ངལ་དང་ལེན་གྱི་སྙིང་སྟོབས་མེད་ན་སྡུག་བསྔལ་ཕྲ་མོ་ཙམ་ཡང་དང་ལེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པས། ཁོང་ཁྲོའི་གཞན་དབང་དུ་ཤོར་ནས་

མ་རབས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་དང་གིས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་དཀའ་ངལ་དང་དུ་ལེན་པའི་གོམས་འདྲིས་ཡང་ཡང་བསྐྱེན་དགོས།

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

དུས་རྒྱུན་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་མང་ཆེ་བ་བསམ་བློ་གཏོང་མ་ཤེས་པས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་བསམ་བློ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་བཏང་སྟེ། དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཐབས་མེད་ན་སེམས་ཁྲལ་བྱས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་དང་། སེལ་ཐབས་ཡོད་ན་སྡུག་བསྔལ་བྱས་ནས་མི་སྡོད་པར་དེ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བ་རྒྱུན་དུ་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

མདུད་པ་བཀྲོལ་བ།

༡། སློབ་མ་རེ་རེར་སྐུད་པ་ཕྲ་བོ་ལ་མདུད་པ་དམ་ལྷོད་མང་པོ་བརྒྱབ་པ་རེ་སྤྲོད་དགོས།

༢། སོ་སོ་ལ་ཐོབ་པའི་སྐུད་པའི་མདུད་པ་བཀྲོལ་དུ་འཇུག་དགོས།

༣། མདུད་པ་བཀྲོལ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་སྙིང་ཚོར་འབྲི་བ་དང་ཤོད་དུ་འཇུག་དགོས།

༥། དགོངས་ཡངས་ཀྱི་བཟོད་བསྲན།

Forgiveness to others

ཚེར་མ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་ལག་པས་ཇི་ཙམ་དམ་པོར་བཟུང་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་རང་ཉིད་ཟུག་གཟེར་གྱིས་མནར་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའི་ཟུག་གཟེར་འགོག་པའི་ཐབས་ལེགས་ཤོས་ནི་ཚེར་མ་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ལྟར། ཞེ་སྡང་ལ་ཇི་ཙམ་དང་དོད་བྱས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་སོ་སོ་ལ་གནོད་པ་མང་བ་ཡོང་བར་བརྟེན། ལག་ལེན་ཡག་ཤོས་ནི་བཟོད་བསྲན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

The tighter you hold onto sweet gum balls of other thorny objects, the more pain they will inflict. The wisest way to avoid such pain is to let go of the thorny object. The more strongly we hold on resentment, the more harm one will inflict on oneself. The wise course of action is let of one's anger.

སྒྲུང་།

གྲོགས་པོ་གཉིས།

བཀྲ་ཤིས་དང་དོན་གྲུབ་ཟེར་བའི་གྲོགས་པོ་གཉིས་ཡོད། ཁོ་གཉིས་བྱེ་ཐང་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་སྐབས་ཁ་རྩོད་ཤོར་ཏེ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་དོན་གྲུབ་ལ་འགྲམ་ལྕག་གཞུས། དོན་གྲུབ་ན་ཟུག་མི་བཟོད་ཀྱང་བྱེ་མའི་ངོས་ལ། "བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ང་ལ་འགྲམ་ལྕག་གཞུས་སོང་།" ཞེས་བྲིས། དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་བྱེ་ཐང་གི་མཐའ་མ་བུད་བར་དུ་མུ་མཐུད་ནས་གོམ་བགྲོད་བྱས། བྱེ་ཐང་གི་མཐའ་དེར་ཆུ་རྫིང་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཁོ་གཉིས་ཆུ་རྐྱལ་པ་རེད།

སྐབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དོན་གྲུབ་གློ་བུར་དུ་འདམ་རྫོག་ནང་ལྷུང་། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་དེ་མཐོང་མ་ཐག་སྲོག་བསྐྱབས་རྗེས། དོན་གྲུབ་ཀྱིས་རྡོའི་ངོས་སུ༔ "བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ངའི་སྲོག་བསྐྱབས་སོང་།" ཞེས་བརྐོས། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་དོན་གྲུབ་ལ། "དེ་ལྟར་བྱེད་དོན་ཅི་ཡིན།" ཞེས་སྐད་ཆ་དྲིས་པས། དོན་གྲུབ་ཀྱིས། "གྲོགས་པོ་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ལ་དགའ་ངལ་སྤྲད་ཚེ་བྱེ་མའི་ངོས་སུ་བྲིས་པ་བཞིན་དགོངས་ཡངས་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་ཐོགས་སམ་རོགས་རམ་བྱས་ན་རྡོ་ངོས་སུ་བརྐོས་པ་བཞིན་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་རུང་།" ཞེས་བཤད།

གོ་དོན།

གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་གནོད་པ་བྱེད་སྐབས་གནོད་ལན་མི་བྱེད་པར་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོང་ཁྲོ་བཀག་ནས་བློ་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་གུ་ཡངས་པའི་བསམ་བློ།

དཔེ་མཚོན།

མེ་སྐྱོན་གྱི་དཀའ་ངལ་མེས་སེལ་མི་ནུས་པར་ཆུ་དགོས་པ་ལྟར། ཁོང་ཁྲོ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་ཁོང་ཁྲོས་སེལ་མི་ཐུབ་པར་བཟོད་པ་བསྟེན་དགོས་སོ། །

༧གོང་ས་མཆོག་གིས།

མ་རིག་པ་ལས་བྱུང་བའི་འདས་པའི་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་ངོས་བཟུང་སྟེ། དེ་དག་གུ་ཡངས་སུ་གཏོང་ཐུབ་པའི་བློ་སྤོབས་ཡོད་ཚེ། ད་ལྟ་ང་ཚོ་ལ་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་ཐུབ་པའི་སེམས་ཀྱི་ནུས་སྟོབས་ཤིག་སྐྱེ་ངེས་ཡིན།

སྙིང་རྗེ་དང་བཟོད་པ་ནི་ནུས་སྟོབས་ཞན་པའི་རྟགས་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་ནུས་སྟོབས་མཚོན་པའི་རྟགས་ཤིག་ཡིན།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

བྱམས་བརྩེ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་། དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་དུས་དཀའ་ངལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་བསྲན་ཞིག་མེད་ན། ཁོང་ཁྲོའི་དབང་དུ་སོང་ནས། བྱམས་སྙིང་རྗེ་ཉམས་སུ་ལེན་མི་ཐུབ་པ་ནི་དངོས་ཡོད་ཡིན།

༡། མདའ་ལེན་འབེན་འཛུགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཟོད་པ་སྒོམ་ཚུལ་ནི། རང་ལ་གཞན་གྱིས་གནོད་པ་བྱེད་དུས་རང་ལ་སྐྱོན་མེད་ན་གཞན་གྱིས་གནོད་པ་མི་བྱེད་པས། རང་སྐྱོན་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་དགོངས་ཡངས་བཟོད་བསྲན་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། འབེན་འཛུགས་མཁན་མེད་ན་འདའ་མི་འཕེན་པ་ལྟར། རང་ཉིད་ལ་སྐྱོན་ཞིག་མེད་ན་གཞན་གྱིས་གནོད་པ་བྱེད་མི་སྲིད་པ་ཡིན།

༢། བྱམས་སྙིང་རྗེའི་ཚུལ་གྱིས་བཟོད་པ་སྒོམ་ཚུལ་ནི། གཞན་གྱིས་རང་ལ་གནོད་པ་བྱེད་དུས། ཕ་རོལ་པོ་དེ་ཁོང་ཁྲོའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་ནས་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ནུས་པ་ཉམས་ནས་སྨྱོ་བ་ལྟར་གྱུར་འདུག་པས། སྙིང་རྗེ་བསམ་པར་བྱའོ། །དཔེར་ན། སྨྱོན་པ་ལ་རྩོད་པ་མི་བྱེད་པར་སྙིང་རྗེ་བསྒོམས་པ་བཞིན་ནོ། །

༣། དགེ་རྒན་དང་དགེ་ཕྲུག་ཚུལ་གྱིས་བཟོད་པ་སྒོམ་ཚུལ་ནི། རང་ལ་གནོད་པ་སྐྱེལ་མཁན་གྱི་མི་དེ་བཟོད་པའི་ཉམས་ལེན་སྦྱིན་མཁན་གྱི་

དགེ་རྒན་ངོ་མ་དེ་ཡིན་པས། བཀའ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་བསམས་ཏེ་བསྒོམས། དཔེར་ན། དགེ་ཕྲུག་ལ་དགེ་རྒན་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་བཞིན་བཟོད་པ་སྒོམ་ཡུལ་ནི་གནོད་པ་བྱེད་མཁན་དེ་ཡིན་ནོ། །

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་བཟོད་བསྒྲན་དཀའ་བའི་གནད་དོན་ཅི་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་། བཟོད་པ་སྒོམ་ཚུལ་གསུམ་པོ་གང་རུང་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་མ་ཐུབ་ཚེ། སོ་སོར་རེ་ཐག་ཆད་པ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་སྙིངས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་སྡུག་འཕར་མ་འགྱུར་རྒྱུ་ལས་མ་འདས་པས། རང་ནུས་གང་ཡོད་ཀྱིས་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་བཟོད་བསྒྲན་བསྐྱེན་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

༡། རི་ཙཪ་ཤུར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྒྲུང་བཤད་དེ་གོ་བསྡུར་བྱེད་འཇུག་རྒྱུ།

རང་ཉིད་ལོང་བ་བཟོ་མཁན་ལ་དགོངས་ཡངས་སྒྲོད་མཁན་གྱི་དཔའ་བོ་རི་ཙཪ་ཤུར།

༄༅། །ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༣ ལོར་ཨཻར་ལེནྜ་གྱི་ཊེ་ཧླེ་ཟེར་བའི་ས་གནས་ཤིག་གི་སློབ་ཆུང་དུ་འགྲིམ་བཞིན་པའི་རང་ལོ་བཅུ་ལོན་པའི་སློབ་ཕྲུག་རི་ཙཪ་

སྒུར་སློབ་གྲྭ་གྲོལ་རྗེས་ནང་དུ་ལོག་ཡོང་བའི་སྐབས། ཨིན་ཇིའི་དམག་མི་ཞིག་གིས་མེ་མདའ་འཕངས་པའི་མདེའུ་དེས་རི་ཅར་སྒུར་གྱི་མི་ཚེ་གང་པོ་ལོང་བར་གྱུར་པ་རེད། དེ་དུས་ལུང་པ་དེའི་ནང་དམག་འཁྲུག་གི་དཀའ་ངལ་མང་བའི་སྐབས་རེད། དོན་རྐྱེན་དེའི་ཟླ་ཤས་སྔོན་ལ་ཁོང་གི་ཨ་ཁུའང་དམག་མིས་བསད་ནས་ཁོང་གི་ཕྲུ་གུ་བརྒྱད་དང་སྨྲུམ་མ་ཡིན་པའི་བཟའ་ཟླ་ལུས་ཡོད་པས། ད་ལན་གྱི་དོན་རྐྱེན་དེས་ཁོ་པའི་ནང་མི་ཡོངས་ཀྱི་རྨ་ཁ་ལ་སི་པན་བྱུགས་པ་ལྟ་བུའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཧ་ཅང་ཆེ་རུ་བཏང་ཡོད་པ་རེད།

རི་ཅར་སྒུར་རང་ཉིད་ཆུང་དུས་ནས་རྐང་རྩེད་སྤོ་ལོ་རྩེད་རྒྱུ་དང་རྐང་འཁོར་གཏོང་རྒྱུ་སོགས་ལ་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་པས། ལོང་བ་ཆགས་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་ཁོང་གི་གྲོགས་པོ་ཚོའི་སྐད་སྒྲ་ལ་ཉན་བཞིན་སྒུ་མཐུད་སྤོ་ལོ་རྩེ་ཞིང་རྐང་འཁོར་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་གི་མི་ཚེར་མིག་མེད་ནའང་མིག་ཡོད་པ་ལས་ལྷག་པ་བྱུང་བ་དེ་ཉིད་ཁོང་གི་ཕ་མ་དང་། ནང་མི། གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ། ཁྲིམ་མཚེས་སོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པ་ལས་བྱུང་བ་རེད། དེའི་སྐོར་ལ་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི། སོ་སོས་བྱེད་ཐུབ་བསམ་པའི་སེམས་ཤུགས་དང་དགོངས་ཡངས་སྦྱོད་རྒྱུའི་བསམ་བློ་དེའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད།

དེ་ནས་རིམ་པས་རི་ཅར་སྒུར་རོལ་དབྱངས་ལའང་དབྱིངས་ཞེ་དྲག་སླེབས་ནས་མཐར་སྒྲ་སྙན་མཁས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཆགས་པ་རེད། ཁོ་རང་རོལ་དབྱངས་ཚོགས་པའི་ནང་འཛུལ་ཞུགས་བྱས་པ་ནས་བཟུང་ཁོ་རང་ལ་གདེང་ཚོད་ཆེན་པོ་སླེབས་པ་དང་། བརྒྱུད་རིམ་དེའི་ཁྲོད་ཁོ་རང་གི་རོགས་པ་གཞན་

མ་གཅིག་དང་ཁ་ཐུག་ནས་ཁོ་གཉིས་ལ་བུ་མོ་གཉིས་བྱུང་བ་རེད།

རི་ཙཊ་སྨུར་གྱི་ཕ་མ་གཉིས་ཆོས་སེམས་ཆེ་ཞིང་། གཞན་ལ་ཕིག་དན་གཅིག་ཀྱང་བཤད་པ་གོ་མྱོང་མེད། རི་ཙཊ་སྨུར་ལ་སོ་སོའི་ཕ་མས་མིག་དཔེ་བཟང་པོ་བསྟན་པ་བཞིན་རང་ཉིད་ནས་ཀྱང་སོ་སོར་གནོད་པ་སྐྱེལ་མཁན་ལ་གནོད་སེམས་སྐྱེ་རྒྱུ་ཕར་བཞག་ནས་ཚིག་རྩུབ་གཅིག་ཀྱང་བཤད་མྱོང་མེད།

ཕ་མའི་རྒྱབ་སྐྱོར་བཟང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་པས་སློབ་སྦྱོང་ལྷུ་མཐུད་བྱས་པ་ཙམ་མ་ཟད། མཐོ་སློབ་ཐོན་རྗེས་ཁོང་གིས་སྙེར་གྱི་ཚོང་ལས་གཉེར་བ་དང་། དེ་དུས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དང་གནད་དོན་རིགས་ལ་དང་ལྡངས་ཀྱི་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། ཕྱིས་སུ་རིམ་པས་བསམ་བློར་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ནས། རང་ལོ་ ༣༩ ལ་སླེབས་དུས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོང་ལས་མཚམས་འཇོག་གིས་འཛམ་གླིང་གི་དམག་འཁྲུག་ཡོད་སའི་ས་ཁུལ་ཁག་གི་ཉམ་ཐག་ཕྲུ་གུ་ཚོའི་ཆེད་དུ་རོགས་སྐྱོར་ཚོགས་པ་ཞིག་བཙུགས་པ་དང་། ད་བར་ལོ་གྲངས་ ༢༢ རིང་དེའི་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་ སྨུས་ཡིན་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ནོར་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ཚོགས་པ་དེའི་གཙོ་མགོན་དུ་བསྐོས་ཡོད་པ་རེད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལོར་རི་ཙཊ་སྨུར་གྱི་མི་ཚེའི་སྐོར་བརྙན་ཐུང་ཞིག་བཟོས་པའི་རྗེས་ལ། ཁོ་ལ་མེ་མདའ་རྒྱག་མཁན་ཨིན་ཇིའི་དམག་མི་དེ་ཙཱལླ་ཞེས་པ་ཡིན་པ་ར་འཕྲོད། རི་ཙཊ་སྨུར་གྱིས་ཙཱལླ་ལ་ཡི་གེ་ཞིག་བཏང་བ་དེར་ཡིག

ལན་འཁྱོར་བས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ལོར་ཁོ་རང་ཙནླ་ཐུག་འཕྲད་དུ་ཕྱིན་པ་དང་། དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གཉིས་གྲོགས་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་པ་རེད།

རི་ཙཱར་སྨུར་གྱིས། ཙནླ་ཀྱིས་འཕངས་པའི་མེ་མདའི་མདེའུས་ང་ལོང་བ་བཟོས་པ་རེད། དེའི་དབང་གིས་ངས་ཁོ་རང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་ལང་ནས་བསྡད་པ་ཡིན་ན། ང་རང་ལོང་བ་ཆགས་པའི་ཀྱོང་གྱུན་གྱི་སྐང་ལ་ཁོང་ཁྲོའི་མ་སྐྱིད་པ་ཡོང་བའི་ཀྱོང་གྱུན་ཉིས་རྩེག་ཡོང་གི་རེད་པ། དེ་བཞིན་ངའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱང་ཁོང་ཁྲོ་རྒྱ་བ་ནས་ལངས་མ་སོང་། རྒྱུ་མཚན་དེ་འདྲ་ལ་བརྟེན་ནས་ངས་ཁོ་རང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་མ་སོང་། མེ་མདས་ང་ལོང་བ་བཟོས་ཀྱང་། ལོང་བའི་མི་ཚེ་དེས་ང་ས་ཆ་མང་པོར་འགྲོ་རྒྱུ་བྱུང་བ་མ་ཟད། ཉམས་མྱོང་ཧ་ཅང་མང་པོ་རག་སོང་། དེར་བརྟེན། ངས་ལོང་བ་ཆགས་པ་འདིའང་འཇིགས་སྣང་ཅན་ཞིག་རེད་ཅེས་ལབ་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག གལ་ཏེ་ང་ལ་ད་ལྟ་གང་ཡོད་པ་ཚང་མ་པར་སྤྲད་ནས་སང་ཉིན་ངའི་མིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད་ཟེར་ན། ང་ལ་དེ་དགོས་ཀྱི་མི་འདུག མིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་ལས་ལྷག་པའི་གནད་དོན་མང་པོ་འདུག ཅེས་བཤད་པ་རེད། ད་དུང་ཁོང་གིས། ང་རང་ལོང་བ་ཆགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ད་ལྟ་ང་རང་ག་འདྲ་ཡོད་པ་འདི་ཆགས་པ་རེད། ངས་དམག་མི་ཁོང་རང་ལ་དགོངས་ཡངས་སྤྲད་པ་ཡིན་ཡང་དེས་ངའི་མིག་གཉིས་ཚུར་རག་གི་མ་རེད། འོན་ཀྱང་གཞན་ལ་དགོངས་ཡངས་སྤྲོད་པ་དེས་མ་འོངས་པར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཧ་ཅང་ཧ་ཅང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ངའི་མི་ཚེའི་ནང་དོན་སུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཅེས་གསུངས།

༧། ཆོག་ཤེས།

Contentment and other inner values

སྣོད་ཞབས་མ་རྫོལ་བའི་ནང་ཆུ་བཀང་ན་སྦུར་དུ་ཁེངས་ནས་ལུད་པ་བཞིན་དུ། རྒྱུན་གཏན་པའི་རང་སྒྲིག་རང་སྲུང་དང་། ཆོག་ཤེས་ཡོད་ན་གཞན་དང་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ངང་གིས་འོང་།

When a bowl is capable of retaining water without leaking, it will easily fill to its brim and overflow. Similarly, with a sustained self-discipline and a heart filled with contentment, sharing with others will flow naturally.

བྱ་ཁྱི་འུ་དང་སྦྲུལ།

ཕྲུ་མོ་ཞིག་ལ་བྱ་ཁྱི་འུ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་འཕུར་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས་སེམས་སྐྱོ་ཞིང་། འཕུར་འདོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་འགྲོད་གདུང་གིས་རང་ཁྱིམ་ནས་ཐོན་ཏེ། འཕུར་མ་ཐུབ་བར་དུ་འཛམ་གླིང་ཀུན་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་རྒྱུ་ཐག་བཅད། ཁོས་འཕུར་བའི་བྱ་རིགས་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་བྱ་ཆེན་དུར་བྱ་ནས་འབུ་སྲིན་ཕྲ་མོ་བར་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཀྱང་། སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཁོ་ལ་འཕུར་སྟངས་བསླབ་མ་ཐུབ་པས་ཕན་ཐོགས་མ་བྱུང་།

མཐའ་མར་ཁོ་རང་ནམ་ཡང་འཕུར་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་དུས་ཁོ་ས་ལ་འགྱེལ་ནས་རང་དབང་མེད་པར་ངུ་འགོ་བཙུགས། ཁོ་དེར་འགྱེལ་བསྡད་ཡོད་དུས་ཁོས་རྡོ་ཞིག་གི་འགྲམ་ལ་སྦྲུལ་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་། བྱ་ཁྱི་འུ་ཡིས་འཕུར་བའི་བྱ་རིགས་གཅིག་པུ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་ལས་སྦྲུལ་ཡོད་པ་མཐོང་མེད། སྦྲུལ་འཁྱིལ་བ་ལས་བཤིག་ནས་མར་ཐོན་ཡོང་དུས་དེ་ལ་རྐང་པ་མེད་པ་མཐོང་དུས་བྱ་ཁྱི་འུ་ཡ་མཚན་སྐྱེས།

བྱ་ཁྱི་འུ་ཡིས་མིག་ཆུ་འཕྱི་བཞིན། དགོངས་དག ངས་ད་བར་ཁྱེད་རང་མཐོང་མ་མྱོང་། ཁྱེད་རང་ག་རེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས།

སྦྲུལ་གྱིས། ང་སྦྲུལ་ཡིན་ཞེས་ལན་བཏབ། ངས་ཀྱང་ཁྱེད་རང་ནང་

བཞིན་སེམས་ཅན་ཞིག་མཐོང་མ་མྱོང་། ཁྱེད་རང་ག་རེ་ཡིན་ནམ། འདི་གར་ཅིའི་ཕྱིར་ཡོང་བ་ཡིན་ནམ། ཞེས་དྲིས།

བྱ་ཁྱེའུ་ཡིས། ང་བྱ་ཁྱེའུ་ཡིན། ཞེས་ལན་བཏབ། ངས་འཕུར་སྟངས་སྦྱོང་ཆེད་ཡུན་རིང་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ཀྱང་ལས་དོན་གཅིག་ཀྱང་འགྲུབ་མ་སོང་། ཞེས་ལབ་བཞིན་ཡང་བསྐྱར་ངུས།

སྤྲུལ་གྱིས། ཁྱེད་རང་སྐྱོ་བ་སྙིང་རྗེ། ཡིན་ཡང་ག་རེ་བྱས་ནས་འཕུར་སྟངས་སྦྱོང་འདོད་འདུག་གམ། ཞེས་དྲིས།

ང་བྱ་ཞིག་ཡིན། བྱ་གཞན་འཕུར་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་སྟབས། ང་ཡང་འཕུར་འདོད་འདུག ཞེས་ངུ་ངག་དང་བཅས་ལབ།

སྤྲུལ་མགོ་འཐོམ་ཞིང་། ང་ལྟོ་འགྲོ་སེམས་ཅན་ཡིན། ལྟོ་འགྲོ་གཞན་ལ་རྐང་པ་ཡོད་ཀྱང་། ངའི་མི་ཚེ་ནང་གོམ་པ་བརྒྱུག་དགོས་བསམས་ནས་ཐབས་ཤེས་གཏན་ནས་བྱེད་མ་མྱོང་།

བྱ་ཁྱེའུ་ཡི་ངུ་སྐད་ཆུང་དུ་སོང་བ་དང་ཁོས་སྤྲུལ་གྱིས་ག་རེ་ལབ་པ་ལ་བསམ་བློ་བཏང་། ཡུན་རིང་ཞིག་གི་རྗེས་ལ་ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ་མོ་སོགས་བསམ་བློར་འཁོར། སེམས་ཅན་མང་པོ་སྲུན་པོ་བཟོས་པ་དང་། སུ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་མ་སྐྱིད་པའི་ངང་དུས་ཚོད་ཆུད་ཟོས་སུ་བཏང་བ་སོགས་ཡིད་ལ་འཁོར།

བྱ་ཁྲིའུ་ཡིས་སྤྲུལ་ལ། ངའི་གྲོགས་པོ་བཀའ་དྲིན་ཆེ། ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་དཀའ་ངལ་སེལ་སོང་། ཞེས་བཤད།

སྤྲུལ་ནི་སྤུར་ལས་ལྷག་པའི་མགོ་འཐོམས་ཏེ། ངས་ཁྱེད་ལ་འཕུར་སྟངས་བསླབ་སོང་ངམ། ཞེས་དྲིས།

བྱ་ཁྲིའུ་ཡིས་དགའ་སྤྲོའི་ངང་། དེ་ལས་ལྷག་པ་བྱུང་། ཞེས་ལན་བཏབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་འཕུར་མི་དགོས་པར་ག་འདྲ་ཡིན་མིན་བསླབ་བྱུང་། དེ་དང་ལྷན་དུ་སླར་ཡང་སྤྲུལ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལབ་པ་དང་། མགྱོགས་པོ་ནང་ལ་ལོག་ནས་བྱ་ཁྲིའུ་ཡིན་པ་སྤྲོ་བ་སྐྱེས།

གོ་དོན།

རྒྱུ་ནོར་དང་འཚོ་ཆས་སོགས་རང་ལ་གང་ཡོད་པ་དེ་ཡིས་འདོད་པ་ཚིམས་པའི་བློ་ཞིག་ལ་ཟེར།

དཔེ་མཚོན།

ཟས་སྣོད་མཁན་གྱི་སྤྲང་པོ་ཞིག་ལ་ཉིན་གཅིག་གི་ཟས་རྐྱེད་དེ་འདོད་པ་ཚིམས་ནས་སྤྱོད་པ་ལྟ་བུ། ཕྱུག་པོ་སེར་སྣ་ཅན་གྱི་སྒོ་འགྲམ་ལ། སྤྲང་པོ་ཆོག་ཤེས་ཅན་གྱིས་སྐྱིད་ཉལ་བརྒྱབ། ཅེས་པའི་དཔེ་ལྟར་རོ། །

༧གོང་ས་མཆོག་གིས།

འདོད་པ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི་རྒྱུ་མཚན་མེད་ཅིང་། ཉོན་མོངས་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད། རིགས་གཉིས་པ་ནི་ཡག་པོ་ལ་ཡག་པོ་ཡིན་པ་བལྟས་ནས་དེ་ཐོབ་པར་འདོད་པ་དེ་ཡིན། འདོད་པ་རིགས་ཕྱི་མ་དེ་ནི་ཡང་དག་པ་ཡིན་ཞིང་། འདིའི་ཐོག་ནས་ཆོས་པ་ཚོས་ཉམས་ལེན་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིར་ཕན་ཐོགས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་དངོས་པོའི་འཛུགས་སྐྲུན་ལ་འཇུག་པ་དེའང་འདོད་པ་ཡང་དག་པ་ཡིན།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

ཆོག་ཤེས་མ་བྱས་ན་འདོད་པ་ལ་མཐའ་མེད་པས་གཡོ་སྒྱུ་སོགས་ངན་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པས་ན་ཆོག་ཤེས་བསྟེན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

༡། རང་ལ་རྒྱུ་ནོར་སོགས་གང་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ཡིད་ཚིམས་ཏེ་ཆོག་ཤེས་པར་བསམས།

༢། གཞན་གྱི་རྒྱུ་ནོར་སོགས་ལ་འདོད་ཛམས་སྐྱེས་ཚེ། རང་ལས་སྐྱོ་ཞིང་ཟས་གོས་ཀྱིས་ཕོངས་པའི་ཉམ་ཐག་པའི་གང་ཟག་གཞན་ལ་དམིགས་ཏེ༏ རང་ཉིད་དེ་ལས་ལྷག་པའི་འཚོ་བའི་མཁོ་ཆས་ཡོད་པར་བསམས་ནས་ཆོག་ཤེས་བསྟེན་དགོས།

༣། གལ་ཏེ་ཆོག་ཤེས་མ་བསྟེན་ན། དབང་ཆ་དང་གོ་ས། རྙེད་པ་དང་བཀུར་བསྟི། སྙན་གྲགས་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཞིག་བྱུང་ན་བསམ་ནས་དེའི་ཆེད་དུ་རྐུ་གསོད་དང་། གཡོ་ཁྲམ། འགྲན་རྩོད་སོགས་བྱ་སྤྱོད་ངན་པར་འཇུག་པ་དང་། རང་གི་འདོད་པ་དེ་མ་འགྲུབ་པ་དེའི་ཚེ། དེའི་རྐྱེན་དང་བཅས་པ་ལ་སྡང་བ་སྐྱེ། འདོད་པ་དེ་གྲུབ་ན། རང་མཐོན་པོར་བཟུང་བའི་ང་རྒྱལ་འབྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་དང་། ཆོག་ཤེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསམ་ནས་དཔྱད་སྒོམ་བྱ་རྒྱུ།

འོན་ཀྱང་། སྒོམ་སྒྲུབ་དང་། སློབ་སྦྱོང་། བཟང་སྤྱོད་སོགས་ལ་ཆོག་ཤེས་བྱེད་པ་ནི་ཆོག་འཛིན་གྱི་ལེ་ལོ་ཡིན་པས་མ་ནོར་བར་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་ཤེས་པ་དགོས་སོ། །

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་འདོད་ཇམས་ཀྱི་སྐྱོན་དང་། ཆོག་ཤེས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བསམས་པའི་སྒོ་ནས་འགྲན་སེམས་དང་། འདོད་ཇམས་སོགས་མ་བྱས་པར་རང་ཉིད་ལ་གང་ཡོད་པ་དེ་ཡིས་ཡིད་ཚིམ་པའི་བསམ་བློ་སྦྱོང་དགོས།

འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་བསམ་བློ་མེད་པའི་འདོད་ཇམས་ཅན་ལ་ནི། ཇི་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་དང་གནོད་པའི་རྒྱུར་འགྲོ་ཉེན་ཡོད། ཆོག་ཤེས་ཅན་ལ་ཁེ་ཕན་གང་ཡོད་སྐོར་དཔྱད་པ་བྱས་ཏེ།

འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ཀྱི་བསམ་བློ་བཏང་ནས་ལག་ལེན་ལ་བསྟར་རྒྱུ།

བྱེད་སྒོ།

༡། སློབ་གྲྭའི་ནང་མཐུན་རྐྱེན་ལ་འདོད་པ་གང་ཡོད་གཞམ་གསལ་རེའུ་མིག་དང་པོ་ནང་དུ་སྐྲོངས།

༢། དེ་ལས་དགོས་མཁོ་གང་ཡོད་རེའུ་མིག་གཉིས་པར་སྐྲོངས།

༣། དེ་ལས་དགོས་ངེས་ཅན་གང་ཡིན་རེའུ་མིག་གསུམ་པར་སྐྲོངས།

༤། དགེ་རྒན་གྱིས་དཔེ་དེ་སྦྱར་ཏེ་ཆོག་ཤེས་གང་ཡིན་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱུ།

འདོད་པ།	དགོས་མཁོ།	དགོས་ངེས་ཅན།

༄། བཏང་སྙོམས།

Impartiality

ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་དུ་གཅིག་མཚུངས་སུ་འགྲོ་བ་བཞིན་དུ། བཏང་སྙོམས་ཀྱི་བློས་ཉེ་དགའ་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་རྒྱ་ལས་འདའ་བར་བྱེད་ཅིང་། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པའི་གཞན་གྱི་གཞི་རྩའི་ཐོབ་ཐང་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱེད།

Just the sun sends out its warm rays impartially in all directions, as spirit of impartiality allows us to transcend our personal bias and to respect the fundamental right of others to be happy and to be free of suffering.

སྒྲུང་།

ང་ལ་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད།

ཨ་རི་ཕོ་བྲང་དཀར་པོ་ཧྭ་ཤྲི་ལོ་ ༡༩༦༣ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༢༨ ཉིན་ཞི་བདེ་གཟེངས་རྟགས་ཐོབ་མཁན་མཁས་དབང་མར་ཏེན་ལུ་ཐར་ཀིང་གཞོན་པ་ (Martin Luther King Jr.) ནས་བཀའ་སློབ། ང་ལ་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད། ཞེས་པའི་ནང་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་དང་ལེན་བྱས་ནས་ཕྱོགས་རིས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་དགོས་ཞེས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་སེམས་འགུལ་ཐེབས་བཏུབ་ཡོད།

ཁོང་གིས། གྲོགས་པོ་ཚོ། ངས་ཁྱེད་རང་ཚོར་ཤོད་རྒྱུ་ཞིག་ལ། དེ་རིང་སང་ཉིན་ཞེས་ང་ཚོ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ང་ལ་ད་དུང་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་ཨ་རིའི་རྨི་ལམ་ལ་གཏིང་ཟབ་འབྲེལ་བའི་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡིན།

ང་ལ་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཉིན་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་འདིའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དོན་དོངམ་ལས་ལང་ནས་གནས་ཤིང་། ང་ཚོས་དེའི་དོན་དོངམ་བཟུང་ནས་མི་ཚང་མ་གཅིག་མཚུངས་བཟོས་ཡོད་པར་བདེན་པ་རང་ངོས་ནས་གྲུབ་དགོས།

ང་ལ་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཉིན་ཞིག་ཇོར་ཇི་ཡེའི་(Georgia)རི་དམར་པོ་སྟེང་སྔ་མོའི་བྲན་གཡོག་གི་བུ་དང་། བྲན་གཡོག་བདག་པོའི་བུ་

གཉིས་མཉམ་དུ་ཅོག་ཙེ་གཅིག་ལ་མཆེད་གྲོགས་བྱས་ནས་བསྡད་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ང་ལ་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཉིན་ཞིག་ངའི་ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་བཞི་པོའི་རང་གཤིས་མ་གཏོགས་ཁ་དོག་སོགས་གང་ལ་ཡང་མི་བལྟ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་ལ་གནས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ང་ལ་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཉིན་ཞིག་ཤ་མདོག་ནག་པོའི་བུ་དང་བུ་མོ་ཚོས་ཤ་མདོག་དཀར་པོའི་བུ་དང་བུ་མོའི་མཉམ་དུ་གཅེན་པོ་དང་གཅུང་མོ་ཇི་བཞིན་མཉམ་འབྲེལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་ཡོད།

དེ་རིང་ང་ལ་རྨི་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། ཊོག་ཏར་ཀིང་དྲག་ཤུལ་དང་ང་ཚོའི་ཐུན་མོང་གི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་དེར་ཕྱིའི་པགས་པའི་དབྱེ་བར་མ་ལྟོས་པར། ནན་ཏན་གྱིས་མི་སྙིར་ལ་བདེ་སྐྱིད་དང་བདེ་ཐབས་སོགས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པར་ནུ་མཐུད་མཐའ་སྐྱེལ་ཡོང་བ་དང་། ཚང་མ་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པའི་གུས་ཞབས་བྱེད་རྒྱུ། མཐའ་ན་ལྡོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་མཁན་ཡིན་ནའང་འདྲ། དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༠ ཡི་ནང་ལ་མི་སེར་ས་ཡ་མང་པོའི་བློ་སེམས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ་དང་། ཨ་རི་ནང་དུས་རབས་འགའི་ནང་མི་རིགས་འཐེན་འཁྱེར་གྱི་ཁྲིམས་མཐུན་མཇུག་རྫོགས་ཆེད་ལྟེ་བ་དེ་ཡིན།

གོ་དོན།

རང་གི་གཉེན་དང་། དགྲ་དང་། བར་མའི་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ནས་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་མེད་པར་འདྲ་མཉམ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་པའི་བསམ་བློ་ཞིག་ཡིན།

དཔེ་མཚོན།

ཉི་མའི་འོད་ཟེར་ནི་ཉེ་རིང་མེད་པར་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་པ་བཞིན་ནོ། །

༄གོང་ས་མཆོག་གིས།

ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པའི་མཐོན་འདོད་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

ང་ཚོས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མི་དགའ་བ་བྱེད་སའི་གང་ཟག་གཅིག་དང་། ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་སའི་གང་ཟག་གཅིག དེ་གཉིས་གང་ཡང་མིན་པའི་བར་མའི་གང་ཟག་གཅིག་བཅས་གང་ཟག་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

སེམས་ཅན་འགའ་ཞིག་ལ་ཆགས་ཤིང་། འགའ་ཞིག་ལ་སྡང་བའི་ཉེ་

རིང་བྱེད་པ་བཀག་ནས་སེམས་སྒོམས་པར་མ་བསླབ་ན། བྱམས་པ་དང་བརྩེ་བ་ཡང་ཕྱོགས་རིས་ཅན་སྐྱེ་བ་ལས་ཕྱོགས་རིས་མེད་པའི་བྱམས་བརྩེ་ཚད་ལྡན་ཞིག་མི་སྐྱེ་བས། བྱམས་བརྩེའི་གཞི་རྩ་ནི་བཏང་སྙོམས་ཡིན་པ་ཡང་ཡང་བསམ་དུ་རུག

༡། དགྲ་གཉེན་གང་ཡང་མིན་པའི་བར་མ་ཞིག་ལ་ཆགས་སྡང་བྱེད་མི་རུང་བར་བསམ།

༢། གཉེན་ལ་ཆགས་པར་མི་རིགས་པར་བསམ།

༣། དགྲ་ལ་སྡང་བར་མི་རིགས་པར་བསམ།

༤། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བཏང་སྙོམས་སྒོམས།

མདོར་ན། བདག་གིས་སྐྱེ་བོ་འགའ་ཞིག་ལ་ཉེ་བར་བཟུང་ནས་ཆགས་པ་དང་། སྐྱེ་བོ་འགའ་ཞིག་ལ་རིང་བར་བཟུང་ནས་སྡང་བ་བྱེད་མི་རིགས་ཏེ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་མཚུངས་པ་མ་ཟད། རང་གི་བདེ་སྡུག་ནི་དགྲ་གཉེན་བར་མ་གསུམ་ཀ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་བ་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པའི་ཕྱིར།

དེས་ན། ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ལ་གནས་ན་ཅི་མ་རུང་། གནས་པར་བདག་གིས་བྱའོ་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསམ་ལ་སྒོམས།

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་ཆགས་སྡང་གི་བསམ་བློ་བཀག་ནས་སེམས་བཏང་སྙོམས་སུ་གནས་པར་བྱ་དགོས། དགོང་མོ་ཉལ་ཁར་ཉིན་དེའི་རིང་ལ་ཆགས་སྡང་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་བསམ་བློ་ཇི་ཙམ་སྐྱེས་ཡོད་མེད་དང་། དེའི་དབང་གིས་དབྱེ་འབྱེད་ཇི་ཙམ་བྱས་ཡོད་མེད། ཆགས་སྡང་སྐྱེ་བ་ལ་མངོན་དུ་ཕྱོགས་སྐབས། བཏང་སྙོམས་ཀྱི་བསམ་བློ་ཐེངས་ཇི་ཙམ་བཏང་ཐུབ་ཡོད་མེད་བཅས། རང་གིས་རང་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ། ཉིན་སྔ་མ་དང་བསྡུར་ནས་ཡར་རྒྱས་སོང་ཡོད་ན་དགའ་བ་སྒོམ། ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་མེད་ན་འགྱོད་སེམས་སྐྱེས་ཏེ། སྣང་འབད་བརྩོན་ཤུགས་དྲག་པོས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ།

བྱེད་སྒོ།

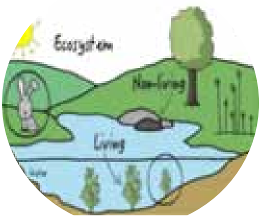
ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སོ་སོའི་ཁྱད་ཆོས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ལམ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེས་སུ་འཇུག་རྒྱུའི་བྱེད་སྒོ།

༡། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་རྩེད་ཐང་དུ་ཁྲིད་པའམ། འཛིན་ཁང་དུ་སྡོད་དུ་བཅུག

༢། དགེ་རྒན་གྱིས་དྲི་བའི་ལམ་ནས་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་

པའི་ཁྲིད་ཆོས་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྲིད་ཆོས་ངོས་འཛིན་ཆེད་འདྲི་རྩད་བྱེད་དགོས།

༣། འདྲི་རྩད་བྱེད་སྐབས་དྲི་བའི་ནང་དོན་དེ་རང་ཉིད་ལ་ལྟོན་ན་མདུན་དུ་ཡོད་པའམ། ལག་པ་ཡར་བཀྱགས་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚང་མར་ཞེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་བྱ་དགོས་ཀྱི།



༥། བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་། བྱམས་བརྩེ།

Gratitude and endearment

སྣོད་བཅུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གཅིག་ནང་ཆོས་གང་ཡིན་རུང་རྐྱེན་གཞན་མཐའ་ཡས་པ་ལ་སྦྲེལ་བའམ་བརྟེན་ནས་ཡོད་པ་བཞིན་དུ། ང་ཚོ་མི་རེ་རེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་གཞན་གྲངས་མེད་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་ཡོད། རང་གི་བདེ་ཐབས་ལ་གཞན་གྱིས་མཐུན་སྦྱོར་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་ཤེས་ན་བཀའ་དྲིན་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

As in eco-system, where any given element is integrally connected to, and dependent on, an infinite number of other factors, each of us as a social being is intricately connected to and dependent on countless other beings. Attuning to how others contribute to our well-being leads to a sense of gratitude.

སྒྲུང་།

ཨ་མ་དང་བུ། མཐའ་མ།

རི་དམའ་བོ་གཉིས་བར་གྱི་ལུང་པ་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་ཡུབ་པའི་སྒྲ་གྲུར་ལ་ཤིང་སྡོང་ལྗང་ཁུ་དང་། མེ་ཏོག་དམར་པོ། སེར་པོ། སྔོན་པོ། དཀར་པོ། སྨུག་པོས་བསྐོར་ཡོད། བཀྲ་ཤིས་དང་། ཁོའི་ཨ་མ་སྒྲོལ་མ། ཁོའི་ཆུང་མ་ལྷ་མོ། བུ་ཚེ་རིང་བཅས་ནང་མི་བཞི་ཡིས་སྒྲ་གྲུར་འདིའི་ནང་དུ་འཚོ་སྡོད་བྱེད། བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་བུ་ལོ་བདུན་ལ་སླེབས་དུས་ཁོའི་ཨ་མ་ལོ་དགུ་བཅུ་ཟིན་ཡོད།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་རི་མགོར་ཕྱུགས་ཟོག་འཚོས་ཤིང་། ལྷ་མོས་འོ་མ་བཞོ་བ་སོགས་ཁྱིམ་ལས་བྱས། ཨ་མ་སྒྲོལ་མས་ཚེ་རིང་བསྐྱོར། ཨ་མ་སྒྲོལ་མ་ལུས་ཕྱུང་བདེ་ཐང་དང་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་པའི་དུས་ན། བཀྲ་ཤིས་དང་ཁོའི་ཆུང་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་མོར་ཧ་ཅང་བྱམས། འོན་ཀྱང་ཁོ་མོ་ན་ཚོད་རྒས་ནས་ལས་ལ་བརྩོན་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ། བཀྲ་ཤིས་དང་ཁོའི་ཆུང་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོ་མོར་ཧ་ཅང་སྡང་། བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཆུང་མས་ཁོ་མོའི་གྱོས་མོར་བསྙེན་བཀུར་བྱེད་མ་འདོད་པར། ཁོ་མོ་ཁྱིང་ཁྲི་ལང་དུ་བཙུག་ནས་མི་འགྲུངས་པར་ཚེ་ལས་འདའ་རྒྱུའི་རེ་བ་བཅངས།

ཉིན་ཞིག་ལྷ་མོས་བཀྲ་ཤིས་ལ། “ཨ་མ་ལོ་ཧ་ཅང་རྒས་ཤིང་བྱ་བ་ཅི་

ཡང་སྒྲུབ་མི་ཐུབ། ང་ཚོས་མོ་རི་ལ་འཛུལ་པར་བྱ།” ཞེས་བཤད། བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས། “ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་པ་བདེན། ང་འཐད་པ་ཡིན།” ཞེས་ལབ།

ཁོ་ཚོས་ཐག་པ་ཞིག་གིས་ཨ་མ་སྒྲོལ་མའི་ལག་པ་དང་རྐང་པ་བསྡམས་ཤིང་། ཁོ་མོའི་ཁ་ནང་ལ་རས་ཤིག་བཙངས། ཤིང་སྒམ་རྙིང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཅུག་སྟེ་རི་མགོ་ཞིག་ལ་ཁྱེར། ཚེ་རིང་གིས་ཁོ་ཚོའི་རྗེས་འདེད་བྱས་ཏེ་རི་འགོར་སླེབས། རི་མགོ་དེར་འབྱོར་བ་ན་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཨ་མ་སྒྲོལ་མ་ཤིང་སྒམ་ལས་ཕྱིར་བཏོན་ནས་ས་དེའི་ས་ཕུག་ཅིག་ཏུ་བཞག་ནས་ཕྱིར་ཁྱིམ་ལ་ལོག་འགོ་བཙམས། ཨ་མ་སྒྲོལ་མས་འཛུམ་དམུལ་གྱིས། “ད་ཁྱོད་ཚོའི་འཚོ་བ་སྤྱར་ལས་བཟང་བར་ཤོག” ཅེས་སྨོན་ལམ་བརྒྱབ།

ཁོ་གཉིས་ཕྱིར་ལོག་སྐབས་ཚེ་རིང་ཡང་དེར་འབྱོར་ཡོད་པ་མཐོང་བས་མཉམ་དུ་ཁྲིད་ནས་ཡོང་། ལམ་བར་དུ་ཚེ་རིང་གིས་བསམ་བློ་ཞིག་བཏང་སྟེ། “ང་ཕྱིར་རི་འགོར་སོང་ནས་ཤིང་སྒམ་དེ་ཁྱེར་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན།” ཞེས་བཤད། ཁོའི་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས། “ཤིང་སྒམ་རྙིང་པ་དེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ག་རེ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན།” ཞེས་དྲིས།

ཚེ་རིང་གིས། “ཁྱོད་གཉིས་ལོ་རྒས་ན་ངས་ཀྱང་རི་འགོར་བསྐྱལ་དགོས་པས། ཤིང་སྒམ་དེ་རྗེས་མ་བེད་སྤྱོད་འདུག” ཅེས་ལན་བཏབ།

ཚེ་རིང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ཏབ་སྟེ་ལུས་པ་མ་ཟད། སེམས་ལ་དངངས་སྐྲག་སྐྱེས་ཏེ་ཨ་མ་སྒྲོལ་མ་ཕྱིར་ཁྱིམ་དུ་ཁྲིད་འོང་ནས་ཞབས་ཞུ་ཡག་པོ་ཞུས་

ཤིང་། ཨ་མ་སྒྲོལ་མ་ཡང་ཁོ་ཚོར་ཧ་ཅང་བྱམས།

གོ་དོན།

བྱམས་བརྩེ་ནི། སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་ནས་ཤ་ཚ་ཞིང་སྙིང་ཉེ་བའི་ཐོག་ནས་བདེ་བ་ལྡན་འདོད་དང་། སྡུག་བསྔལ་བྲལ་འདོད་ཀྱི་བརྩེ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ལ་ཟེར།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་ལ་དངོས་དང་བརྒྱུད་ནས་ཕན་ཐོགས་པའི་བཀའ་དྲིན་ཤེས་ཏེ། དེ་ལ་དྲིན་ལན་འཇལ་འདོད་ཀྱི་བློ་ཞིག་ཡིན།

དཔེ་མཚོན།

ཕྲུ་གུ་བཟང་པོས་ཕ་མའི་བཀའ་དྲིན་དྲན་ནས་ཕ་མ་རྒན་འཁོགས་ལ་བྱམས་སྐྱོང་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །

༧གོང་ས་མཆོག་གིས།

མི་ལ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་དངོས་པོ་ནི་སེམས་བཟང་པོ་དེ་ཡིན། སྨན་ཁང་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ་སེམས་བཟང་པོ་བཟོ་རྒྱུ་མེད་ལ། ཁྲོམ་ནས་སེམས་བཟང་པོ་ཞིག་ཉོ་ཆ་རྒྱག་རྒྱུ་ཡང་མེད། དེ་ནི་སོ་སོས་བསམ་བློ་བཏང་ནས་སེམས་བཟང་པོ་བཟོ་དགོས་པ་ཡིན། སེམས་བཟང་པོ་ཡོད་ན་སོ་སོ་ལ་ཡང་ཕན། མི་གཞན་དག་ལའང་ཕན། སོ་

སོའི་མི་ཚེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

བཟང་སྤྱོད་ལ་རིམ་པ་མང་པོ་ཡོད་ནའང་། ཆེས་ཕྱུལ་དུ་བྱུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་མཐར་ཐུག་པ་ནི། བྱམས་བརྩེ་ཡིན་པས། དེ་ལ་བློ་སྦྱོང་ཚུལ། རང་གི་ཚེ་སྲོག་དང་། ཤེས་ཡོན། དཔལ་འབྱོར། འཕྲོད་བསྟེན། བཟང་སྤྱོད་སོགས་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་བཀའ་དྲིན་ལོས་ཆེ་བསམ་པ་དང་། བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དྲིན་ལན་འཇལ་འདོད་ཀྱི་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་བཏང་ནས། བཀའ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་འགྲོ་བ་འདི་རྣམས་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་བདེ་བས་ཕོངས། སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ནའང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་ཚུལ་བསམས་ནས། བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་སྙམ་པའི་བྱམས་བརྩེ་ལ་བློ་སྦྱོང་དགོས། (དེ་འདྲའི་བསམ་བློ་སྐར་མ་ལྔ་ཙམ་རིང་གཏོང་དུ་རུག)

༡། ཨ་མས་རང་ལ་ཐོག་མར་ལུས་རྟེན་སྦྱིན་པའི་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ། བར་དུ་གསོ་སྐྱོང་གནང་བའི་བཀའ་དྲིན། མཐའ་མར་ཡོད་ཚད་སྦྱིན་པའི་བཀའ་དྲིན་བསམས་ནས་དྲིན་ལན་འཇལ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། བདེ་བས་ཕོངས་ཚུལ་བསམས་ནས་བདེ་བ་དང་འཕྲད་ན་སྙམ་

པའི་བྱམས་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་ཚུལ་བསམས་ནས་སྡུག་བསྔལ་ལས་བསྒྲལ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྗེའི་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་གཏོང་དུ་ཆུག

༢། གཉེན་ཉེ་སོགས་ལ་རིམ་བཞིན་རྒྱ་བསྐྱེད་བཏང་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བས་ཕོངས་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་ཚུལ་བསམས་ཏེ། སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་དྲག་ཏུ་སྒོམས།

དབུགས་རྔུབ་པའི་སྐབས་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་རང་སྙིང་དུ་ལེན་པར་བསམ། དབུགས་གཏོང་བའི་སྐབས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་བ་ཕར་སྦྱིན་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

ཉིན་རེའི་བསམ་བློའི་ནང་ཕ་མས་རང་ཉིད་གསོ་སྐྱོང་བྱས་པའི་བཀའ་དྲིན་དང་། དགེ་རྒན་གྱིས་སློབ་ཁྲིད་དང་ལམ་སྟོན་བྱས་པའི་བཀའ་དྲིན། གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་དཀའ་ངལ་སེལ་བའི་རོགས་རམ་བྱས་པ་སོགས་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་སྒོ་ནས་བཀའ་དྲིན་ལ་བསམ་ཤེས་ཡང་ཡང་བྱེད་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

༡། སློབ་ཕྲུག་ཚོར་རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་མི་དེ་བསམ་དུ་བཅུག་སྟེ། གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་བསྐང་དགོས།

བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་མི།	བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཚུལ།	དྲིན་ལན་ཇི་ལྟར་འཇལ་རྒྱུ་ཡིན།
༡།		
༢།		
༣།		

༩། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་།

Empathic concern

ཁ་རྒྱུན་དུ། གཞན་རྒྱུས་ཡོད་དགོས་ན། རང་གིས་གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་དེར་དངོས་སུ་ཞུགས་དགོས་ཞེས་པ་ལྟར། རང་གཞན་གྱི་གནས་སྟངས་བརྗེ་པོ་བརྒྱབས་ན་གཞི་ནས་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་ཏེ། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་ཚོར་བ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་སྐྱེ་ངེས།

As the saying goes, if you want to understand someone, just walk a mile in their shoes. By putting ourselves into someone else's shoes, we gain sensitivity to their experience, feel more empathy for their situation, and are more eager to help when we see they are struggling.

སྒྲུང་།

ཁྲི་ཕྲུག་ཉོས་པ།

ཞིང་པ་ཞིག་ལ་ཁྲི་ཕྲུག་འགའ་འཚོང་རྒྱུ་ཡོད་པས། ཁོས་རང་ཉིད་ལ་ཁྲི་ཕྲུག་བཞི་འཚོང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་བརྡ་ཁྱབ་ཅིག་བྲིས་ཏེ་ར་བའི་སྒོ་རྭ་སྦྱོར་དུ་ཕྱིན། ཁོས་བརྡ་ཁྱབ་དེ་སྦྱོར་སྐབས་རྒྱབ་ནས་ཁོའི་དོར་མ་ལས་འཐེན་པ་ཚོར་ཏེ་ཕྱིར་བལྟས་པ་ན། བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཅེར་བཞིན་པ་མཐོང་།

བྱིས་པ་དེས། ཨ་ཁུ་ལགས། ངས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྲི་ཕྲུག་གཅིག་ཉོ་འདོད་ཡོད། ཅེས་བཤད། ཞིང་པ་དེས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོད་པའི་སྟེང་གི་རྫུལ་ཆུ་ཕྱིས་ནས། འགྲིག་གི་རེད། འོན་ཀྱང་ཁྲི་ཕྲུག་འདི་ཚོའི་རིགས་རྒྱུད་བཟང་པོ་ཡིན་པས་གོང་ཆེན་པོ་རེད། ཅེས་བཤད་པས། བྱིས་པ་དེ་ཡི་མགོ་བོ་དེ་མ་ཉིད་དུ་བསྒྲུར་སོང་། དེ་ནས་ཙུང་འགོར་རྗེས་ཁོས་རང་གི་དོར་མའི་ཁུག་མ་བསྒོགས་ཏེ་ལྕགས་སྒོར་སྒར་མོ་གང་བཏོན་ནས་ཞིང་པ་དེར། ང་ལ་སྒོར་མོ་ལྔ་བཅུ་ང་གསུམ་ཡོད། འདིས་ཁྲི་ཕྲུག་ཅིག་ཁུག་གི་རེད་དམ། ཞེས་དྲིས་པར། ཞིང་པས། བྱིས་པ་དེའི་མགོ་ལ་བྱིལ་བྱིལ་ཞིག་བྱས་ཏེ། དུང་དཀར་འདིར་ཤོག ཅེས་སྐད་བརྒྱབ་པས་ཁྲི་ཚང་ལས་ཁྲི་མོ་ཞིག་རྒྱུགས་ཡོང་བ་དང་། དེའི་རྗེས་སུ་གངས་འཁྱིལ་བ་ལྟ་བུ་ཁྲི་ཕྲུག་དཀར་པོ་བཞི་ཐོན་ཡོང་བ་མཐོང་།

བྱིས་པ་དེས་གཏོང་ར་བའི་ལྷུགས་ཁྲ་ལ་གླུན་ཞིང་། གནག་ཅིང་ཁྲ་བོའི་
མིག་ཟུང་ལས་དགའ་སྣང་སྐྱེ་བཞིན་འདུག ཁྱི་ཕྲུག་བཞི་པོ་ར་བའི་འཁྲིས་སུ་
སླེབས་དུས་བྱིས་པ་དེས་ཁྱི་ཚང་ནང་ནས་ད་དུང་སུ་ཞིག་འགྱུལ་བཞིན་པ་
མཐོང་། དེ་ནས་ཁྱི་ཕྲུག་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ཁྱི་ཚང་ལས་དོན་ཏེ་ར་བའི་ཕྱོགས་
སུ་རྒྱུགས་ཡོང་། འོན་ཀྱང་། ཁྱི་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་ཁྱི་ཕྲུག་དེ་ས་ལ་
འགྲེལ་བ་དང་། དེ་ནས་ཡར་ལངས་ཏེ་ཁྲུ་རེ་འཁྱོར་རེར་ཁྱི་ཕྲུག་གཞན་ཚོའི་
རྗེས་ཟིན་ཐབས་བྱས།

བྱིས་པ་དེས། ང་ལ་ཕ་གིའི་ཁྱི་ཕྲུག་དེ་དགོས། ཞེས་ཁྱི་ཕྲུག་རྐང་ཀྱོག་
དེར་མཛུབ་མོ་བཙུགས། ཞིང་པ་བྱིས་པ་དེའི་གམ་ལ་མར་བསྡད་ནས། བུ་ཆུང་
ལགས། ཁྱི་ཕྲུག་ཕ་གིདེ་རྐང་པ་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཁོས་དུས་ནམ་ཡང་
ཁྱི་ཕྲུག་གཞན་བཞིན་ཁྱེད་དང་མཉམ་དུ་རྩེད་མོ་རྩེ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། ཅེས་ནན་
ཏན་གྱིས་བཤད་པས། བྱིས་པ་དེ་ཅུང་ཙམ་ཕྱིར་ནུར་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་དོར་མ་ཡར་
བརྗེས། དོར་མའི་ཁ་འོག་ནས་འགྲིག་ལས་གྲུབ་པའི་རྐང་པ་ཞིག་མངོན་པ་དང་།
བྱིས་པ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་བརླ་རྡུས་དང་འགྲིག་གི་རྐང་པ་གཉིས་ཀྱི་ལྷུ་མཚམས་
བཀྲོལ་ཏེ་འགྲིག་གི་རྐང་པ་དེ་ས་རུ་བཞག་ནས། ཞིང་པ་དེའི་ངོ་ལ་ལྟ་བཞིན།
ཨ་ཁུ་ལགས། ང་རང་ཉིད་ཀྱང་ཡག་པོ་རྒྱུགས་མི་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པས།
ཁྱི་ཕྲུག་འདི་ལ་ཡང་ཁོ་རང་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་
རེད། ཅེས་བཤད་པས། ཞིང་པ་དེའི་མིག་ཟུང་མཆི་མས་ཁེངས་ཤིང་ལམ་སེང་
ཁྱི་ཕྲུག་དེ་ཡར་བསྐྱུགས་ཏེ་བྱིས་པ་དེའི་ལག་ཏུ་བཞག

གོ་དོན།

འགྲོ་བ་རྣམས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་བསམས་ནས། གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་རོགས་བྱས་ཏེ༑ སྐྱིད་ན་སྐྱིད་མཉམ་དང་སྡུག་ན་སྡུག་མཉམ་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།

དཔེ་མཚོན།

རང་ཉིད་སེམས་སྐྱོ་ནས་མིག་ཆུ་གཏོང་སྐབས་གཞན་དེས་ཀྱང་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་ཀྱིས་མིག་ཆུ་བཏང་ནས་སེམས་གསོ་བཏང་བ་ལྟ་བུ།

འགོང་ས་མཆོག་གིས།

ངོས་ཀྱི་བསམ་པར། ང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གིས་གློག་བརྙན་དང་། རྩེད་རིགས་འགྲན་སྡུར། འཁྲབ་སྟོན་བཅས་ལ་བལྟ་རྒྱུ་དང་། དེབ་སྙན་པོ་དེ་འདྲ་ཀློག་རྒྱུ་སོགས་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཅིག་ནི། དེ་དག་གིས་སྤྲོ་སེམས་སྐྱེལ་བའི་ཁར། གཞན་གྱི་དགའ་ཚོར་དང་སེམས་སྡུག་རྣམས་སོ་སོ་རང་གི་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་མྱོང་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཡིན།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

༡། རང་གཞན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་བསམ་པ།

༢། རང་གི་བདེ་སྡུག་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་སོགས་ཕན་ཚུན་ལྟོས་གྲུབ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་བསམསམས་ཏེ། གཞན་གྱི་བདེ་དོན་ལ་བཙོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁུར་ཞིག་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་བློ་སྦྱངས།

༣། རང་མགོ་གང་ཐོན་མི་བྱེད་པར་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་འདོད་དང་། རང་གི་འཁོར་བ་གཏོང་ཡོད་ཀྱིས་སྐྱིད་ན་སྐྱིད་མཉམ་དང་། སྡུག་ན་སྡུག་མཉམ་བྱེད་བསམསམས་ནས་བློ་སྟོབས་གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས།

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

རིགས་པ་ཚོ་ལ་ཟས་རིགས་གང་ཡང་མེད་ཚེ། རང་ལ་ཀ་ཤུ་གཅིག་ལས་མེད་ཀྱང་མཉམ་ཟ་བྱ་རྒྱུ། གཞན་ལ་རྐྱེན་ངན་སོགས་བྱུང་ཚེ་སྡུག་སྐད་ཤོད་རོགས་བྱེད་པ་དང་། རྐྱེན་ངན་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་རོགས་བྱེད་པ། གཞན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་བཟོ་བ་སོགས་ལས་ཀ་ཆེ་ཆུང་ཅི་འདྲ་ཡིན་ཡང་མཉམ་ཞུགས་བྱས་ནས་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུ་སོགས་གོམས་གཤིས་འཛུགས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

རང་གི་མི་ཚེའི་ནང་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་ཇི་ཙམ་བྱས་མིན་ཉིན་རེ

བཞིན་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་བཏང་ནས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཁྲོད་དུ་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

ཞོགས་པའི་འདུ་འཛོམས་གྲོལ་བ་དང་འཛིན་ཁང་དུ་སླེབས་ནས་དགེ་རྒན་གྱིས་ཡི་གེ་འབྲི་འཇུག་སྐབས། གསར་དུ་སླེབས་པའི་བུ་མོ་སློབ་མའི་སྨྱུག་སྒམ་ནང་དུ་སྨྱུ་གུ་མེད་པ་ཤེས་ནས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ། མིག་ཆུ་གཏོང་གྲབས་ཡོད། (འདིའི་རྗེས་སུ་གང་བྱུང་སྲིད་མིན་ཁྲོད་ཀྱིས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱོས།)

༡༠། རྣམ་དཔྱོད།

Discernment

སྒྲོན་མེའི་འོད་ཇི་ཙམ་གསལ་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱི་ཉེ་འཁོར་གྱི་དངོས་པོ་རྣམས་གསལ་པོ་མཐོང་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་མིའི་རྣམ་དཔྱོད་ཇི་ཙམ་ཆེ་ན། དེ་ཙམ་གྱིས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་རྣམས་རྟོགས་ཐུབ། གནས་སྟངས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་རང་གི་གོ་རྟོགས་དོན་དངོས་དང་མཐུན་ཏེ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་རོ། །

The brighter the candle light, the better it illuminates the things around it. Similarly, the greater one's discernment, the more realistically and complete one's understanding of any given situation will be.

སྒྲུང་།

གླེ་གྲོས་ཀྱིས་བཀུལ་བ།

ནགས་ཚལ་སྟུག་པོའི་ཁྲོད་དུ་རི་བོང་མང་པོ་ཞིག་གནས་ཡོད་པ་དེ་ཚོ། བར་ཐག་མི་རིང་བའི་ས་ན་མཚོ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ཆུ་འཐུང་བ་ལ་སོགས་མཚོ་དེའི་ཉེ་འདབས་སུ་འཁོར་ཞིང་འཚོ་བ་སྐྱེལ་བཞིན་ཡོད། ཉིན་ཞིག་དབྱིད་ཀའི་ཚད་པས་གདུངས་པའི་གླང་པོ་ཆེའི་ཁྱུ་ཚོགས་དེར་སླེབས་ཏེ། རྫིང་བུ་དེ་བརྫིས་བ་དང་གནོད་བསྐྱལ་ཏེ་རི་བོང་རྣམས་ཀྱང་ས་དེ་ནས་ཐུད།

དེ་ནས་རི་བོང་ཐམས་ཅད་མཉམ་དུ་འཚོགས་ཏེ། གང་འདྲ་བྱེད་རྒྱུའི་ཐད་གྲོས་བསྡུར་བྱས་ཤིང་། རི་བོང་གཅིག་གིས། "ང་ལ་ཐབས་ཡོད། ཁྱོད་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཧ་ཅང་མཐོ་བའི་ཤིང་སྡོང་ཞིག་གི་རྩེར་སྐྱོལ་ཅིག" ཅེས་བཤད་པ་ལྟར། རི་བོང་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཁོ་ཤིང་སྡོང་མཐོན་པོའི་རྩེར་བསྐྱལ།

དེ་ནས་གླང་ཆེན་གྱི་ཚོགས་རྣམས་དེར་འཚོགས་པས་རི་བོང་དེས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས། "ཨ་ཡེ། ཁྱོད་ཚོ་སྡོད་ཚུགས་ཤིག" ཅེས་བཤད་པར། གླང་ཆེན་དེ་རྣམས་ཀྱིས་གདོང་གྱེན་དུ་ཕྱོགས་ནས། "ཁྱེད་སུ་ཡིན།" ཞེས་དྲིས།

རི་བོང་དེས། "ང་སྐལ་ལྡན་ཟླ་བའི་བང་ཆེན་ཡིན། ཟླ་བས་ང་འདི་ཕྱོགས་སུ་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་བཀའ་འདི་ལྟར་ཡོད་པ་སྟེ། ཁོང་གི་གྲོད་ཁོག་ལ་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཡུལ་འདི་ནས་ཕྱིར་འབུད་

བྱས་ན།   ཁྱོད་རྣམས་ལ་ཉི་མའི་ཚ་ཟེར་འཕྲོས་ཏེ་སྲེག་པར་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུང་གིན་གདུག” ཅེས་བཤད་པ་དང་། ཡང་རི་བོང་དེས་གླང་ཆེན་རྣམས་ལ་སྤྲིན་གསེབ་ཏུ་མི་གསལ་བར་འོད་ཉམས་ཏེ་གནས་པའི་ཚེས་བཅུ་བཞིའི་ཟླ་བ་དེ་བསྟན་ནས། “ལྟོས་དང་། ཟླ་བ་འདི་ནི་ཁྱོད་རྣམས་ལ་ཁྲོས་ཏེ་ལྡབ་གཉིས་ཆེ་རུ་སོང་མི་འདུག་གམ། ཁྱོད་རྣམས་བསྲེགས་ནས་འཆི་བར་མི་འདོད་ན་ངའི་སྐད་ཆར་ཉོན་ཅིག ངའི་རིགས་ལ་གནོད་འཚེ་མ་བྱེད་ཅིག” ཅེས་བཤད།

དེར་བརྟེན། གླང་ཆེན་རྣམས་ཀྲོས་བྱས་ཏེ། “དེ་ལྟར་ཞུ་ཡི་ཡིན།” ཞེས་ཁས་བླངས། རི་བོང་དེས། “འོ་ན། ང་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་ལ་འབབ་ཀྱི་ཡིན།” ཞེས་བཤད་དེ་མར་མཆོངས་ནས་སྤྲིན་དང་བྲལ་བའི་ཟླ་བ་དེ་གླང་པོ་ཆེའི་ཚོགས་ལ་བསྟན་ཏེ། “ད་ནི་སྐལ་ལྡན་ཟླ་བ་ཁྱོད་རྣམས་ལ་ཁྲོས་མི་འདུག ཁྱོད་རྣམས་བདེ་བར་སོང་ཞིག རྗེས་སུ་འདིར་སླར་མ་ཡོང་།” ཞེས་བཤད་པས་གླང་ཆེན་རྣམས་རང་རང་གི་སྡོད་གནས་སུ་བདེ་བར་སོང་བ་རེད།

གོ་དོན།

བཟང་ངན་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ།

དཔེ་མཚོན།

བློན་པོ་མགར་སྟོང་བཙན་གྱིས་རྒྱ་བཟའ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་བཙུན་མོར་ཐོབ་ཆེད་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་བཏོན་པ་ལྟ་བུ།

གྲུབ་ཐོབ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོས་བོད་ཀྱི་གཙང་པོ་ཁག་ལ་ལྕགས་ཟམ་བསྐྲུན་པའི་རིག་རྩལ་བཏོན་པ་ལྟ་བུ།

༧གོང་ས་མཆོག་གིས།

གལ་སྲིད་ཆབ་སྲིད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབྱུང་སྲིད་པའི་འབྲས་བུར་བསམ་བློ་ཞིབ་ཚགས་མ་བཏང་བར་རང་གི་ལུང་པ་དམག་ལ་དྲངས་ན། ཐ་ན་སོ་སོའི་ཀུན་སློང་ལྷག་བསམ་ཟོལ་མེད་ཀྱི་སྙིང་རྗེའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་ནའང་། གྲུབ་འབྲས་ནི་ཆག་སྒོར་འགྱུར་སྲིད།

བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར།

ནོར་འཁྲུལ་ཕལ་ཆེ་བ་ནི། མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་ཡིན། དེས་ན། བླང་དོར་ཇི་བཞིན་ཤེས་པའི་རྣམ་དཔྱོད་ནི། བྱ་བ་གང་ལ་འཇུག་ཀྱང་སྒེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲལ་ཕུགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་བཟང་ངན་ཇི་ཡོད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་ཤེས་པ་དང་། འབྲས་བུ་བཟང་ངན་ནི་རྒྱུ་བཟང་ངན་ལ་རག་ལས་ཤིང་། དེ་ཡང་ཀུན་སློང་བཟང་ངན་ལ་ཐུག་པ་ཡིན། མཐར་གཏུག་ན་ཀུན་སློང་ཡང་སེམས་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་ཤེས་པར་བྱས་ནས། ཤེས་རབ་ཀྱི་རྩལ་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཆེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་དཔྱད་སྒོམ་ཡང་ཡང་བྱའོ། །

ཉིན་རེའི་ལག་ལེན།

གནད་དོན་གང་ཞིག་ལ་ཚོད་དཔག་ཐུབ་པ་ཙམ་མ་ཟད། བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ལམ་ནས་ངེས་པ་རྙེད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ནི། རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། མདོར་ན། བྱ་བ་གང་བྱས་ཀྱང་རང་དང་གཞན། སྤྱི་དང་སྒེར། འཕྲུལ་དང་ལུགས་ཀྱི་ཕན་གནོད་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་ངེས་པ་རྙེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་གོམས་གཤིས་འཛུགས་ཐུབ་ཐབས་བྱེད་དགོས།

བྱེད་སྒོ།

༡། སློབ་ཕྲུག་ཚ་བགོས་ཀྱིས་ཚོགས་ཆུང་བཟོ་དགོས།

༢། དགེ་རྒན་གྱིས་རང་མོས་བརྗོད་གཞི་བཟོས་ཏེ། ཚོགས་ཆུང་སོ་སོར་འདེམ་དུ་བཅུག་ནས་ཚོགས་ཆུང་སོ་སོས་དགེ་སྐྱོན་དོགས་གསུམ་གྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་དགོས།

དཔེར་ན། ཚོག་ཤེས་བྱས་ན་དགེ་སྐྱོན་དོགས་གསུམ་ཇི་ཡོད་བྲིས།

དགེ།	སྐྱོན།	དོགས།