ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་སློབ་གསོ།

ཐབས་ཤེས་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་སེམས་རྒྱུད་འཚོས་པ།

སློབ་ཚན་གཉིས་པ།

སྒྲོམ་གཞི།

སློབ་ཚན་གཉིས་པའི་ནང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་ (SEE) འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནི་སྔོན་འགྲོའི་འཛིན་གྲྭ་ནས་གཞི་རིམ་གོང་མ་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཉིས་བར་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིམ་པ་ཚང་མར་ལག་བསྟར་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཁྱད་དུ་འཆར་ཟིན་མང་པོ་གསལ་བ་དང་མཐུན་པར་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་དུའང་། དཔེར་ན། སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དང་། སྙིང་རྗེ་དང་སེམས་ཁུར་སྦྱོང་བ། རྟེན་འབྲེལ་ལ་བརྟེ་མཐོང་བྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་བསླབ་གཞི་འཕར་མ་འགའ་རིམ་པ་བསྟར་ཆགས་སུ་ཁ་སྐོང་ཞུས་ཤིང་། དེ་དག་ཀྱང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཁོངས་སུ་རིམ་པ་ཕྱི་མའི་ཚུལ་དུ་དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་རྒྱུ་ཆ་ཡིན་པ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་རྩ་འཛུགས་གནང་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ངོས་ལེན་གནང་ཡོད།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་དེ་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་སྟེ། ༡༽ སེམས་རྩེ་གཅིག་པ། ༢༽ སྙིང་རྗེ། ༣༽ ལས་ལ་འཇུག་པ་བཅས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་རེ་རེའང་མངའ་ཁོངས་གསུམ་སྟེ། ༡༽ སྒེར། ༢༽ སྤྱི་ཚོགས། ༣༽ ལམ་ལུགས་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཚོག་པ་དང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་སྙིང་རྗེ་གཞི་རྩར་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྐབས་དོན་སོ་སོའི་ནང་གཞི་རྩའི་ཡོན་ཏན་འདི་ལ་བརྟེན་པ་ཆེ་བའི་དགེ་རྒན་གྱི་ཞབས་ལ་གཏུགས་ནས་བསྒྲུབ་དགོས་སོ།།

ངོ་སྤྲོད།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་དེ་ནི་སྔོན་འགྲོའི་འཛིན་གྲྭ་ནས་གཞི་རིམ་གོང་མ་འཛིན་གྲྭ་བཅུ་གཉིས་བར་དང་། དེ་བཞིན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྦྱོང་བ་

ལ་རམ་འདེགས་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་འཆར་དང་བསླབ་གཞི་ཁག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་ལག་ལེན་འགེལ་ཐུབ་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཚུལ་དུ་དམིགས་པའི་བསམ་བློའི་སྒྲོམ་གཞི་(conceptual framework)ཞིག་ཡིན། དོན་འདི་བསྒྲུབ་པའི་ཕྱིར་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གིས་དེ་ལྟའི་ལས་འཆར་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་བཀོད་པ་ཞིག་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པ་མ་ཟད། ཚོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་། སྤྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་རྒྱུར་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་བའི་སླད་དུ་འཛིན་གྲྭའི་ནང་སྦྱུལ་ཞིབ་དང་སློབ་ཁྲིད་རུང་བའི་ཉེར་མཁོའི་གནད་དོན་དང་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་(enduring capabilities)སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པའང་སྤྲིན་པར་བྱེད། ཐོག་མར་སློབ་ཚན་འདིའི་ནང་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྟོན་རྒྱུ་དང་། དེ་རྗེས་སྒྲོམ་གཞིའི་བཀོད་པ་དང་དེའི་ནང་བསྡུས་པའི་གྲུབ་ཆ་སོ་སོ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྤྱོང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་འབྲེལ་ཚུལ།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་འདི་བཞིན་མངོན་འགྱུར་བྱུང་བ་ནི་ད་ལྟ་དང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མི་རབས་རྣམས་ཀྱི་དར་རྒྱས་སླར་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ལ་ཤེས་ཡོན་གང་འདྲ་ཞིག་དགོས་མིན་ཐད་ལ་བསམ་གཞིགས་ནན་པོ་དང་ལྷུག་པོ་བཞེས་མཁན་གྱི་སློལ་འབྱེད་པ་དང་། ཉམས་ཞིབ་པ། སློབ་སྟོན་པ་མང་པོའི་དྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། སྒྲོམ་གཞི་འདི་ཉིད་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་ཆ་ཚང་བ་སྤྲོད་པར་ཞུགས་པའི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྤྱོང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་(SEL)ལྟ་བུ་དང་། དེ་མིན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འཆར་གཞན་གྱི་ནང་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་བྱ་གཞག་བསྒྲུབས་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་སྙིང་དུ་ཀྲང་ཚུགས་པ་ཞིག་ཡིན། འཛུམ་རམས་པ་ཌེ་ནི་ཡལ་ གོལ་མན་ (Dr. Daniel Goleman) ལགས་ཀྱི་སྤྱོང་ཚོར་གྱི་རིག་སྟོབས་[1] (emotional intelligence) དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱག་ལས་སམ། ཡང་ན་ཤེས་ཡོན་དང་། སྤྱི་ཚོགས། སྤྱོང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་གི་མཉམ་འབྲེལ་[2]གྱིས་ངོས་འཛིན་པའི་འཛོན་རྩལ་(competency)གྱི་སྡེ་ཚན་ལྔ་ཞེས་པར་རྒྱུས་མངའ་མཁྱེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཐབས་ལམ་དེ་དག་དང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞིའི་དབར་མཐུན་ཆ་དུ་མ་མཐོང་རྒྱུར་གོར་མ་ཆག་ཅིང་། འདིའི་ནང་འཛུམ་རམས་པ་གོལ་མན་དང་པེ་ཊར་ སེན་གེ་ (Peter Senge)གཉིས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་གསར་པ། དམིགས་ས་གསུམ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་གསལ་པོར་མཐོང་ངེས། སློབ་གྲྭ་གང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤྱོང་ཚོར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་ཡོད་པ་དེ་དག་ཏུ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་གཞི་འདི་ལས་འཆར་གྱི་ཁ་སྐོང་གི་ཚུལ་དུ་ལག་བསྟར་རུང་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་།

---

[1] རང་དང་གཞན་གྱི་སྤྱོང་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་ཚོར་བ་འདྲ་མིན་རྣམས་སོ་སོར་འབྱེད་པའི་ནུས་པ།

[2] http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies/

སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་ལ་གོ་རྟོགས་ལོན་པར་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྙིང་ཚོར་གྱི་ཤེས་སྦྱོང་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་ཡོད་མི་དགོས།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་འདི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྙིང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་མི་སྣའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་བྱ་གཞག་གཞི་རྩར་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་འཆར་བཀོད་བྱས་ཡོད་ཅིང་། མ་གཞི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྙིང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཁོངས་སུ་མ་ཚང་ཡང་དེ་གསར་འཛུགས་གནང་མཁན་འགས་དགོངས་འཆར་བཏོན་ཡོད་པའི་གྲུབ་ཆ་མང་དག་ཅིག་བསླབ་གཞི་འདིའི་ཆེད་གསར་གཏོད་དང་ཁ་སྣོན་བྱས་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་ལས་དང་པོ་ནི་དོ་སྣང་གི་རྩལ་སྦྱོང་བའི་ཐོག་ལ་ཞུགས་སྣོན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དོ་སྣང་ནི་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀུན་ལ་གལ་ཆེ་བའི་གཞི་རིམ་གྱི་བློ་རྩལ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེ་ཉིད་ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་ཆེད་དུ་གཉེར་ནས་དམིགས་འཛུགས་བྱེད་དགོས་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་མ་བརྩིས་པར་ཧ་ལམ་སྣང་མེད་ལྷིང་སྐྱུར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འབུམ་རམས་པ་གོལ་མན་ལགས་ཀྱིས་བཀོད་པ་བཞིན། "དེ་ཉིད་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་སྣང་ས་འཛིན་ལེགས་པའམ་ཚགས་ཚུད་པ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། སློབ་གཉེར་གྱི་བྱ་བ་གོང་སྤེལ་དུ་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཆ་རྐྱེན་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་དོ་སྣང་སྦྱོང་བ་དེ་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྙིང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་གི་གོམ་པ་ཕྱི་མ་ཡིན་པ་ཧ་ཅང་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་རེད།"[3]

གཉིས་པ་ནི། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་འདིས་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྙིང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་ལ་བཟང་སྤྱོད་ཐད་རྩལ་འདོན་བྱེད་པའི་ཆ་ཞིག་ཁ་སྣོན་བྱེད་ཡོད། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་འདི་ཡང་རིག་གཞུང་རམ་ཆོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་རྩ་འཛིན་མ་བྱས་པར་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་སྟེ། སྙིང་རྗེ་ལྟ་བུའི་ཐོག་གཞི་རྩ་བཟུང་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ནང་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་ཕན་ཡོན་རྣམས་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་ཐབས་མཁས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་དང་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྤེལ་བའི་ཆེད་ཁོང་རྣམས་ལ་དེ་དག་གི་ཐབས་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་གྱི་རིགས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྙིང་རྗེ་དང་སེམས་ཁུར་གྱི་བསམ་པ་རྣམས་གཞན་ཙམ་ལ་མིན་པར་རང་ལའང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་ལྟ་བའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལ་ཚན་རིག་གི་དཔང་རྟགས་དུ་མས་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཟད་དེ་འདྲའི་འདོད་ཚུལ་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྟོན་དཔག་ཀྱང་གསལ་པོ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གནད་ཆེ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་དེ་སློབ་གྲྭའི་ཤེས་སྦྱོང་གི་ནང་མེད་པའི་ཚུལ་དེ་འབུམ་རམས་པ་གོལ་མན་གྱིས་ཐེར་འདོན་བྱས་པ་ཡོད་པ་སྟེ། "མི་གཞན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བསམ་

---

[3] Goleman and Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Florence, Mass: More Than Sound, 2015), p. 27.

པ་དང་ཇི་ལྟར་ཚོར་བ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་མ་ཚིམས་པར། ང་ཚོས་ཁོང་རྣམས་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་གྲ་སྒྲིག་ཨང་གསར་དགོས། ངའི་བསམ་པར་དེ་ནི་ཕྲུ་གུ་དང་མི་རྒན་པ་གཉིས་ཀར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་མི་ཚེའི་ནུས་རྩལ་ཞིག་དང་། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་གི་བསླབ་གཞིའི་ནང་ཁ་སྣོན་བྱ་རྒྱུར་གལ་ཆེ་བའི་གོམ་པ་ཕྱི་མ་དེ་རེད།”[4] ཅེས་གསུངས།

གསུམ་པ་དེར། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་བསླབ་གཞིའི་ནང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་ཚུད་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་དུ་འགན་འཁུར་དང་བཅས་ཏེ་འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་(critical thinking)ཡང་ཚུད་ཡོད། ཉིན་རེ་བཞིན་འཁྲུག་ཆ་དོད་པོ་དང་གཅིག་འགྱུར་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པའི་དེང་ཅག་གི་འཛམ་གླིང་ནང་། སྔར་གྱི་ལམ་ལྷོང་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་གཞག་བསྒྲུབ་ཐུབ་པ་ལ་བ་རྟེན་འབྲེལ་དང་། ལམ་ལུགས། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གནས་བབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། རྟོག་འཛིང་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པའི་དེང་དུས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་འདིར་སྤྱི་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཁེ་ཕན་བསྒྲུབ་ཐུབ་པའི་གོ་ལའི་མི་སེར་བསྐྲུན་སླད་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་སྦྱོང་བརྡར་སྤྲོད་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་ཞིག་སློབ་གྲྭ་མང་པོས་མཐོང་བཞིན་ཡོད། སློབ་མ་རྣམས་ལ་རང་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་ཁུར་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་ཁུར་གྱི་ལག་ལེན་སློབ་པར་འདོད་པའི་ལས་འཆར་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཚོ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འཚོ་ཞིང་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་གིས་ང་ཚོར་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད་པར་ལྟ་བའི་ཐབས་ཚུལ་ཏེ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཐབས་ཚུལ་ཞེས་པ་དེ་བསྟེན་རྒྱུ་ནི་རིགས་པ་དང་མཐུན་པའི་རིམ་པ་ཕྱི་མ་དེ་ཡིན།

ཕྱོགས་རིས་མེད་པའི་སྒོ་ནས་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་འདི་ནི་འཛམ་གླིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མ་དང་རིག་གཞུང་དུ་མའི་ཁྲོད་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་དང་དེ་མིན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་སྒྲོམ་གཞིའི་ཚུལ་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཕྱོགས་སུ་དམིགས་ཡོད་པར་བརྟེན་དེའི་སྒོ་ནས་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་དེ་ཡང་ཆོས་ལུགས་སམ། རིག་གཞུང་། ཡང་ན་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་གི་ཐོག་གཞི་རྩ་མ་བཟུང་བར། ཆོས་དད་ཡོད་མེད་གང་ཡིན་དང་། ཆོས་ལུགས་གང་འདྲ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱི་ཁྱབ་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་སྟེ། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཞི་རྩར་བཟུང་ཡོད་པ་ཤེས་རྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་

---

[4] Goelman and Senge, *The Triple Focus*, p. 30

ཆེན་པོ་ཡིན། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གིས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་[5](emotional literacy)སྤེལ་བར་དམིགས་པ་་བཞིན་དུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཀྱང་སྤེལ་བར་དམིགས་ཤིང་། དེའི་དོན་ནི་ཕྱི་ནས་བཟང་སྤྱོད་བཙན་འགེལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར། རང་གཞན་ལ་སྨན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་ཐུབ་པའི་བློ་རྩལ་དང་གོ་རྟོགས་བསྐྲུན་རྒྱུ་དེ་ཡིན། བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་འདི་བསྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་ཐབས་ལམ་དེ་ལ་འབྲས་བུའི་གོ་སྐབས་ཆེ་བ། ཐབས་ལམ་འདིས་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལར་ཞབས་འདེགས་གང་དང་གང་བསྒྲུབ་ཐུབ་པའི་སྐོར་ཕྱོགས་བསམ་བཞེས་མཁན་གྱི་སྲོལ་འབྱེད་པ་མང་པོས་སྒྲོམ་གཞི་འདི་ལ་རླབས་ཆེན་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་བྱིན་ཡོད། དེ་དག་ལས་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་ཞིག་ནི་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་༧ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཚན་དང་ཁ་མ་བྲལ་བའི་ཐོག་ནས་རྒྱུན་ཤེས་དང་ཚན་རིག་དང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཉམས་མྱོང་བཅས་ལས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་ཁག་རྨང་གཞིར་བཟུང་བའི་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་བློའི་འཁྱེར་སོ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བའི་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་ཐབས་རྣམ་པ་ཀུན་ཚང་ཞིག་དགོས་པར་འབོད་སྐུལ་གནང་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དང་དེ་ཉིད་ཤེས་ཡོན་སྤྱིའི་ཁྲིད་ལག་བསྟར་དགོས་པའི་༧གོང་ས་༧ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་གི་བཀའ་རྩོམ་ཁག་དང་། ཐུགས་དགོངས། དེ་ཤེས་ཡོན་སྤྱིའི་ཁྲིད་ལག་བསྟར་དགོས་པའི་དགོངས་གཞི་བཅས་ནི་འདས་པའི་མི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་བཞི་ལྷག་རིང་ཁོང་གིས་འཛམ་གླིང་ནང་གི་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་ཚན་རིག་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་ཅན། ཆོས་ལུགས་ཁག་གི་དབུ་ཁྲིད་སོགས་དང་ལྷན་དུ་བཀའ་བསྟུར་གནང་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྣམས་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚན་ཁག་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བསམ་བློ་བ་མང་པོས་དང་ལེན་དང་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་དང་གཏོང་བཞིན་པ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་དབར་ལ་འབྲེལ་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་སྟོན་པ་ན་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་སྤེལ་བ་དེས་རང་གཞན་ཚང་མར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ཁྱབ་གདལ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོའི་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་འཛམ་གླིང་བདེ་སྐྱིད་སྙན་ཐོ་ཞེས་པའི་དེབ་དེའི་ནང་ལེ་ཚན་ཆ་ཚང་གཅིག་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་འདི་ལྟར་བརྗོད་དེ། “མིའི་མདུན་སྐྱོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དེ་མིའི་མི་ཚེའི་ནང་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཁྱབ་ཚད་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཉུང་ཚད་དེ་མི་ཚེ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཚད་ཀྱིས་སྒྲོ་ནས་འབྱེད་དགོས། ང་ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་ང་ཚོས་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་ས་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བའི་འདུན་པ་བཅོས་མིན་དགོས་པ་དང་། ང་རང་ཚོའི་རྒྱུད་དུ་ཉེ་རིང་མེད་པའི་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན།” སྙན་ཐོ་དེའི་ནང་༧གོང་ས་༧ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་གི་གསུང་ཞིག་ལུང་འདྲེན་བྱས་ཡོད་པ་སྟེ། “ཆོས་དད་ཡོད་ཀྱང་

---

[5] མྱོང་ཚོར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ནང་། རང་གཞན་གྱི་མྱོང་ཚོར་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་ཉན་འཛོག་བྱེད་ཤེས་པའི་ནུས་པ་དང་། རང་གི་མྱོང་ཚོར་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་གཞན་ལ་བརྗོད་པའམ་སྟོན་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཞིག་ལ་གོ།

ཙུང་ཆོས་དད་མེད་ཀྱང་ཙུང་གཉིས་ཀས་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཁས་ལེན་ཐུབ་པའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ཤིག་དགོས་པ་རེད། ང་ཚོར་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་[6]ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་” ཅེས་གསུངས།

དེ་ལྟའི་འཇུག་སྒོ་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་སློབ་གཞི་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ནི་ལྟ་ཚུལ་ཧྲིལ་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་རྨང་གཞི་བྱས་པས་ཆོས་ལུགས་གང་ལའང་དགག་པ་བྱེད་པ་མཚོན་ཐབས་མེད།   དེ་ནི་རྒྱུན་ཤེས་དང་། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཉམས་མྱོང་། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཐོག་གཞི་རྩ་བྱས་ཤིང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་གཤིས་དང་ཕན་ཚུན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་གོ་བ་རྣམས་རྨང་གཞིར་བཟུང་ནས་ཚུགས་པ་ཞིག་ཡིན། གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སློབ་གཞི་འདི་ནི་སྐབས་སྟོབས་ཀྱི་གནས་སྟངས་སྣ་ཚོགས་ལ་སྦྱོར་ཙུང་བའི་སློབ་གཞི་ཕྱི་མོ་ཞིག་ཏུ་དམིགས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཆེད་དུ་བསྒྲིགས་པའི་བསླབ་གཞི་དང་ལྷན་དུ་སློབ་གཞི་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ནས་སློབ་མཚན་གྱི་ལས་འཆར་དུ་མ་འབྱུང་རྒྱུའི་རེ་བ་འཆང་ཞིང་། དེ་དག་ཀྱང་སློབ་ཁྲིད་བྱ་སའི་སློབ་མའི་དགོས་མཁོ་དང་སྐབས་འབྲེལ་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེ་རྣམས་ལ་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་ཚོག་པ་རེད། ཤེས་སྦྱོང་གི་སློབ་གཞི་འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྡེ་ཚན་དང་ལག་ལེན་མང་པོ་ཞིག་ལས་འཆར་མང་པོའི་ནང་རང་སོར་འཇོག་འདོད་པ་སྲིད་ནའང་། ལས་འཆར་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭའམ་སྤྱི་ཚོགས་རང་རང་གི་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་ཁག་ལས་བློ་སྐྱེད་ལེན་ཏེ་ཤེས་སྦྱོང་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་སེམས་པ་བྱེད་སྲིད། ཇི་སྲིད་སློབ་གྲྭ་དང་སྤྱི་ཚོགས་བྱེ་བྲག་པ་དེའི་ནང་ཐབས་ལམ་དེ་ཁས་ལེན་དུ་ཙུང་བའམ་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར།   བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སློབ་གཞིའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཐབས་ལམ་དེ་ཤིན་ཏུ་འོས་པར་སྣང་།   དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ཚོགས་སྤྱོད་དང་།   སྙིང་ཚོར།   བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སློབ་གཞིའི་རིན་ཐང་རྣམས་ནི་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་རྣམས་ཡིན་པས།   ཆོས་ལུགས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དང་།   ཁས་ལེན་མཁན་གྱི་ནང་དུའང་ཆོས་ལུགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཁས་ལེན་ཙུང་དེ་ཐམས་ཅད་དང་མཐུན་ས་ཞིག་ཏུ་དམིགས་ཡོད་པས་ཀླན་ཀ་ཅན་དུ་འགྱུར་མི་དགོས་པ་ཡིན།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་།   སྙིང་ཚོར།   བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་འདིས་རང་གི་འཇུག་ཐབས་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཉམས་མྱོང་དང་།   རྒྱུན་ཤེས།   ཚན་རིག་བཅས་གཞི་རྩར་བཟུང་བར་བརྩོན་པར་བརྟེན་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གི་རང་བཞིན་དང་།   ཚོགས་སྤྱོད་ལ་སླན་པའི་སྙིང་ཚོར།   འཛོན་ཐང་བཅས་དང་།   དེ་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྤེལ་དགོས་པ་དང་བསླབ་དགོས་པའི་ཚུལ་ལ་འཚོལ་དཔྱོད་

---

[6] Layer, Richard. “Promoting Secular Ethics.” Ed.Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). *World Happiness Report 2016, Update (Vol. I)*. New York: Sustainable Development Solutions Network.

བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཤེས་ཡོན། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་ཚན་རིག་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ་དུ་མས་དེར་གནས་ཚུལ་སྤྲིན་པ་དང་སྐུལ་མ་བཏང་ཡོད། མཐར་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་འདི་བཞིན་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་མཁན་གྱི་མི་སྣ་དང་དགེ་རྒན་མང་པོ་ཞིག་གི་ཉམས་མྱོང་ལས་བློ་སྐྱེད་བླངས་ཡོད་པ་སྟེ། དེ་ཡང་ཁོ་ཚོས་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མའི་ནང་ལོ་ན་མི་གཅིག་པའི་སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཕྲུག་མང་པོར་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཚན་པ་ངེས་ཅན་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་བསྒྲིགས་པའི་བསླབ་གཞི་ཁག་གསར་འབྱེད་བྱས་པའི་ཉམས་མྱོང་དག་ཡིན། སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་ཐབས་ལམ་རྣམས་རྒྱབ་ལྗོངས་མི་འདྲ་བའི་སློབ་གྲྭ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཉམས་མྱོང་འདི་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་ཡོད།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་འདི་བཞིན་རང་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀར་བདེ་སྐྱིད་ལྡབས་ཆེ་བ་ཞིག་སྐྲུན་བྱེད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་འཇོན་རྩལ་ཁག་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་ནས་ནུས་པ་སྐྱེད་སྲིང་ཐུབ་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་སྐྱེད་སྲིང་བྱ་དགོས་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་གཞི་རྩ་བཟུང་ཞིང་། ལྟ་ཚུལ་དེར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་མང་པོའི་ནང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཤུགས་མྱུར་དུ་འཕེལ་བཞིན་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་རྙེད་དོན་ཁག་གིས་ཇེ་གསལ་ཇེ་གསལ་དུ་བསྟན་པ་ལྟར་ན། མྱོང་ཚོར་རིག་རྩལ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིག་རྩལ[7]། གཞན་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་ལས་དང་ལག་འབྲེལ་བྱེད་པའི་ནུས་པ། རྩོད་རྙོག་བྱུང་བ་ན་དེ་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྟ་བུའི་འཇམ་རྩལ་ (soft skills) ཞེས་སུ་འབོད་པའི་ནུས་རྩལ་རྣམས་ལ་སྣང་ཆུང་བྱས་ཏེ། ཤེས་རབ་བམ་ངེས་རྟོགས་ཀྱི་རྩལ་(cognitive skills)འབའ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོད་སྒྲོར་ཐབས་ལ་མི་མཁས་པ་ཞིག་ཏུ་ཉམས་ཞིབ་ཁག་གིས་སྟོན་གྱི་ཡོད། ནོ་བྷལ་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་མཁན་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་བ་འབུམ་རམས་པ་ཛེམ་སེ་ཧེག་མན་ (Dr. James Heckman) ལགས་ཀྱིས་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་ནང་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་གྱི་སློབ་གསོ་འཛུད་དགོས་པར་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ཞིང་། ངེས་རྟོགས་ཀྱི་རྩལ་[8]འཇལ་བའི་ཚོད་ལྟ་ཁག་(cognitive aptitude test)ཏུ་གྲུབ་འབྲས་སོན་པ་དང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཇི་ཙམ་ཡིན་པ་དེ་ཙམ་དུ་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཡང་གལ་ཆེ་ཞིང་། མི་ཚེའི་ནང་ལམ་ལྷོང་ཡོང་བར་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་འདི་རིགས་ལ་རག་ལུས་པར་བསྟན་པའི་ཞིབ་འཇུག་རྣམས་ཁོང་གིས་ལུང་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་ཁག་མང་པོའི་ནང་སྦྱིན་བདག་ཚོས་ལས་མི་གསར་པ་གླ་བའི་ཚེ་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཤུགས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཆེ་རུ་བཞིན་ཡོད་ལ། ལས་རིགས་སྣ་ཚོགས

---

[7] གཞན་དང་མཉམ་དུ་མཐུན་པོར་འགྲོགས་པའི་ནུས་པ།

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

ཀྱི་ཁྲིད་སློག་གླད་རང་བཞིན་ཅན་དང་འཕྲུལ་རིག་རང་བཞིན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རྩལ་མེད་ཀྱི་ངལ་རྩོལ་པའི་དགོས་མཁོ་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྱུར་བ་ན་མི་མང་པོས་གླ་ཡོད་ལས་རིགས་རྣམས་གཙོ་བོར་ཚན་རྩལ་མཉམ་སྦྱོར་[9] (STEMpathy) གི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་འཚུད་རྒྱུ་ཡིན་པའི་སྔོན་དཔག་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་དཔལ་ཡོན་རིག་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག །ཚན་རིག །སྒྱུ་རྩལ་རིག་པ་བཅས་མཉམ་སྦྲེལ་བྱེད་པའི་སྙིང་དུ་མཉམ་སྦྱོར་གི་སེམས་དང་ཚོགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་ལྟ་བུའི་འཛིན་རྩལ་རྣམས་ཀྱང་ཚང་དགོས་པ་ཡིན།[10]

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་རྒྱ་ཆེ་ལ་ཆ་ཚང་བའི་སློབ་གཞི་གང་ཞིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོར་ཡུག་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིམ་པ་གང་ནའང་བེད་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་སློབ་གཞི་ཞིག་གསར་གཏོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ཨང་རྩིས་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་སྐད་ཡིག །ཚན་རིག་གམ་སློབ་ཚན་གཞན་སློབ་ཁྲིད་ཇི་ལྟར་བྱེད་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཕྱིར་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཏུ་དམིགས་ཡོད། སློབ་གཞི་འདིས་གཞུང་དོན་ལ་གོ་བ་རགས་རིམ་ཙམ་མིན་པར་དངོས་ཡོད་ལག་བསྟར་རམ་སྦྱོང་འདྲིས་ཐོན་པ་བྱ་རྒྱུའི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ངོས་བཟུང་སྟེ། འཛིན་གྲྭའི་ནང་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ངོ་སྤྲོད་དང་ལག་བསྟར་ཇི་ལྟར་ཐུབ་མིན་ཐད་ལམ་སྟོན་མཐིལ་ཕྱིན་པ་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་པ་དང་། དུས་མཚུངས་དགེ་རྒན་སོ་སོ་དང་སློབ་གྲྭ་སོ་སོས་སོ་སོའི་རིག་གཞུང་དང་། དགོས་མཁོ། འབྲེལ་ཡོད་སློབ་ཕྲུག་གི་ནུས་པ་སོགས་ལ་རྣམ་འགྱུར་སྐྱེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ནས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ལ་འཇུག་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་འཕྲིག་ངེས་ཡོད། འོན་ཏེ་གོ་སྐབས་དང་དཀའ་ངལ་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན། ཤེས་གསལ་ལྟར་གནས་སྟངས་འགའ་ཞིག་ཁྲིད་འདིར་དངོས་པོའི་རྒྱུ་ཆར་གོམས་འདྲིས་སམ་རིག་གཞུང་ངམ་སྐབས་དོན་ཤེས་ཡོན་གྱི་སློབ་གཞིའི་ཁོར་ཡུག་དང་མཐུན་པར་སྒྱུར་བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་སྲིད།

དེ་བཞིན་དུ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ལས་འཆར་ཁག་གིས་རིས་སུ་ཆད་པའི་བསམ་བློའི་གྲིས་འཆར་ཇི་ལྟར་ཡང་དེ་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས་རྩ་བ་ནས་བྱེད་རྒྱུ་མེད་ལ་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་དཀའ་ངལ་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་ཚགས་ཚུད་ཐུབ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་སྐབས་ཁྱིམ་ཚང་ངམ་རིག་གཞུང་གི་བྱེད་སྒོ་བཀག་སྡོམ་མམ་བརྗེ་སྒྱུར་བྱ་རྒྱུ་མེད། འཛིན་གྲྭའི་ནང་ཤེས་ཡོན་ཐད་འབད་བརྩོན་བྱེད་པར་ཕ་མ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོན་ཡོངས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང་། ཕ་མ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་འབད་བརྩོན་བགྱིས་པ་གསལ་པོར་མངོན་པའི་ཚེ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ལས་འཆར་གྱི་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་

---

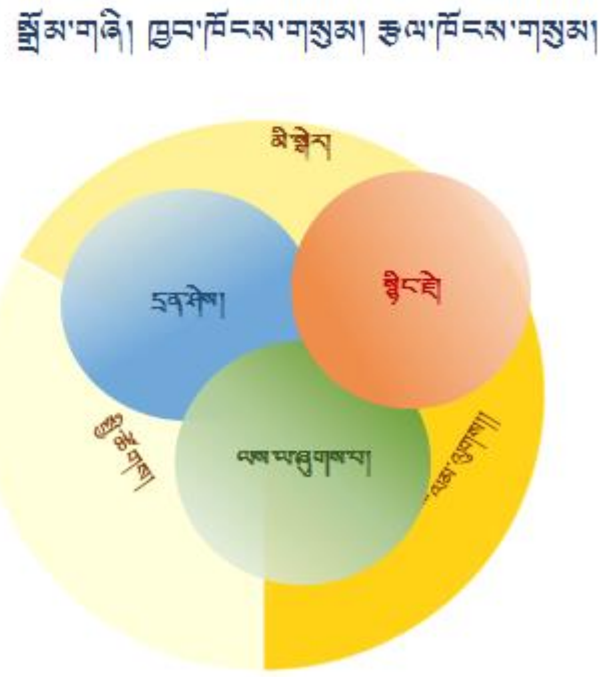
[9] དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཚན་རིག་ལ་སོགས་པ་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ནས་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སོགས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་བ།

[10] སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ལམ་ཚགས་ཚུད་ཐུབ་པའི་སྒེར་གྱི་འཛིན་ཐང་ངམ་ནུས་པ།

ཤེས་སྦྱོང་བསླབ་གཞིའི་ནང་དོན་ཐད་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པ་མ་ཟད་ཤེས་ཡོན་དེ་གནད་ལ་སྨིན་པ་ཞིག་འོང་བར་བསླབ་གཞི་ཁོ་ནར་རག་མ་ལས་པར།   སློབ་གཉེར་གང་དུ་བྱེད་སའི་ཁོར་ཡུག་དེའང་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།།

རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནི་རྩ་བའི་ཆ་ནས་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་ཐོག་རྩ་བ་ཚུགས་ཏེ། དེ་དག་ནང་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་སྤེལ་ཐབས་བྱེད་པའི་ཤེས་བྱ་དང་འཛིན་རྒྱལ་གྱི་རིགས་གཏོགས་ཡོད། ༡༽ སེམས་རྩེ་གཅིག་པ། ༢༽ སྙིང་རྗེ། ༣༽ ལས་སུ་ཞུགས་པ་བཅས་དང་། རྒྱལ་ཁོངས་དེ་གསུམ་ནི་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་ནང་ལག་བསྟར་བྱེད་ནུས། ༡༽ སྒེར། ༢༽ སྤྱི་ཚོགས། ༣༽ ལམ་ལུགས། དེས་ན་སྒྲོམ་གཞི་འདི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་མྱོང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་(SEL)གི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དཔང་པོའི་ཐོག་རྨང་གཞི་བཏིངས་པ་དང་། གོལ་མན་ (Goleman) དང་སེན་གེ་ (Senge) ལགས་ཀྱིས་བདག་དང་། གཞན། རྟེན་འབྲེལ་དང་ལམ་ལུགས་བཅས་དམིགས་ས་གསུམ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ནང་དགོངས་ཚུལ་བརྗོད་པའི་དཔེ་དང་ཆ་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞིའི་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་སྟེ། སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་དང་། སྙིང་རྗེ། ལས་སུ་ཞུགས་པ་ནི་རང་གཞན་ཕན་ཚུན་ཧ་ཅང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས་སྣོལ་ལྟེབ་ཀྱི་རྣམ་པར་བཀོད་ཅིང་།   འཛིན་རྒྱལ་བྱེ་བྲག་པ་ཚན་པ་རེ་རེ་སོ་སོར་སློབ་ཁྲིད་ཚོག་པའི་སྟེང་སྐབས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་ཧིལ་པོ་བསླུགས་ན་ལེགས་པར་རྟོགས་ནུས།



པར་རིས། ༡ ཁྱབ་ཁོངས་དང་རྒྱལ་ཁོངས།

སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་ནི་བསམ་བློ་དང་། ཚོར་བ། སྨྱོང་ཚོར་བཅས་དངོས་སུ་ཞིབ་ཕྲ་རྟོགས་པའི་བློ་སྦྱོང་བ་ལ་གོ་ཞིང་། དེའི་ནང་སོ་སོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་། གཞན་གྱི་གནས་བབས། གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཟེ་བའི་ཕྱི་ནང་གི་ཚོས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་རྟོགས་པའི་ནུས་པ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་ནི་རང་གི་མི་ཚེ་དང་རང་ཉིད་གང་དུ་གནས་སའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་ཏུ་རྟོགས་པའི་ནུས་པ་གཏོགས་ཡོད། དེ་ལྟའི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཉམས་ལེན་དང་དོ་སྣང་ཡང་དག་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གྱིས་དོ་སྣང་ནི་འཛོན་ཐང་གང་ཞིག་གཞན་དང་འདྲ་བར་རྒྱུད་ལ་ཡར་སྐྱེད་ཐུབ་པར་ཐབས་ཤེས་བྱེད། རང་གི་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་། གཞན་གྱི་གནས་བབས། ཆེ་ས་ནས་ལམ་ལུགས་བཅས་ལ་དོ་སྣང་སྤྲོད་རྒྱུ་སྦྱངས་ན་འབུམ་རམས་པ་གོལ་མན་གྱིས་གསུངས་པ་ལྟར། ནང་དང་། ཕྱི། གཞན་བཅས་ལ་དོ་སྣང་ངམ་དམིགས་གཏོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ།

སྙིང་རྗེ་ནི་བྱམས་སེམས་དང་མཉམ་སྨྱོང་། གཞན་གྱི་བདེ་སྡུག་ལ་སེམས་ཁུར་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རང་དང་། གཞན། འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ལ་འགྲོག་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་སྦྱོང་བར་གོ །ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་་གི་རིན་ཐང་རྣམས་བཀའ

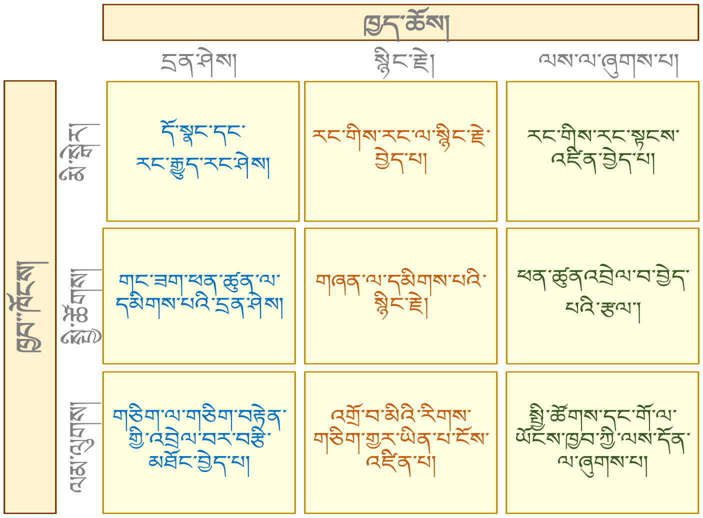
ཁྱབ་ལྟ་བུར་མ་བརྩིས་པར། སྒེར་གྱི་ངེས་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་སྐབས། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཅན་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་ལམ་སྟོན་ཙམ་གྱི་ཐོག་ནས་སྙིང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་མི་ཐུབ། དེའི་ཕྱིར་སྙིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རྐྱེན་ནི་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་དེ་ཡིན། འོན་ཏེ་བསམ་བློ་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་བསམ་ཞིབ་ལ་མི་གོ་བར། དམིགས་བསལ་གྱི་བསམ་ཞིབ་སྟེ་སོ་སོ་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་། འདོད་པ། རིན་ཐང་བཅས་ངོ་འཕྲོད་ཕྱིར་བསམ་བློ་གཏིང་ཟབ་གཏོང་བ་ལ་གོ་དགོས། དེའི་ནང་རང་གི་ཕུགས་ཀྱི་བདེ་བ་གང་གིས་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ་རིག་པས་རྩད་དཔྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་གཏོགས་ཡོད། ནུས་པ་འདི་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལས་བརྒལ་ན། དེའི་ནང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ངོས་འཛིན་དང་རྟོགས་པ་ཚུད་ཅིང་། མཐར་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལས་སུ་ཞུགས་པ་ནི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་བརྒྱུད་དེ་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་རྩལ་གཉིས་ལས་གང་ཤེས་པ་རྣམས་ཉམས་ལེན་ནང་སྦྱིལ་རྒྱུའམ་ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱུ་དེར་གོ །རྩལ་འདི་ནི་རང་ཉིད་དང་། སྤྱི་ཚོགས། མང་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་བའི་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་བཅོས་དང་། བློའི་འཁྱེར་སོ་དང་། རང་གཤིས། འཛིན་ཐང་བཅས་ལ་གོམས་འདྲིས་བསྟེན་པར་གོ་ཞིང་། འདིའི་ནང་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁྲོད་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩལ་དང་ནུས་པ། ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ལས་སུ་ཞུགས་པ་ནི་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་འབབས་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་ལ་རྒྱུས་མངའ་ལོན་ཏེ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོས་འཇུག་པ་ཚུད་ཡོད།

རྩལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་ནི་ (པར་རིས་ ༢) ནང་གསལ་བ་ལྟར་ཡིད་ལ་བྱེད་ཐུབ། རྩལ་སོ་སོ་ཁྱབ་ཁོངས་སོ་སོའི་ནང་ནས་གསར་དུ་རྟོགས་ཐབས་བྱེད་སྐབས། དེ་ལ་རིམ་པ་དགུ་ཡོད་ཅིང་། རྟོགས་བདེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ནས་རིམ་པ་རེ་ལ་མིང་རེ་བཏགས་ཡོད། གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་ནང་གསལ་བ་ལྟར། གྲུབ་ཆ་རེའི་ནང་བརྗོད་གཞི་མང་པོ་སྟེ་སྤྱིར་གཉིས་ནས་བཞི་བར་གཏོགས་པའང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། བརྗོད་གཞི་རེས་ཐད་ཀར་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཞིག་འགྲེལ། འདི་དག་ཚང་མ་རྟོགས་སླ་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ཏེ། ཐོག་མར་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་གཞིའི་སྤྱི་ཁོག་ལོན་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ནས་སློབ་གཞི་ཧྲིལ་པོ་ཞིག་ཆགས་པར་བརྗོད་གཞི་རྐྱང་པ་རེས་མཉམ་རུབ་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་མཐོང་ཕྱིར་བརྗོད་གཞི་དང་རིམ་པ་རྣམས་སློབ་གཞི་དངོས་ཀྱི་ནང་བཅོས་སྒྲིག་བྱེད་ཐུབ། གནད་དོན་འགའ་ཞིག་ཁྲོད་བརྗོད་གཞི་དང་རིམ་པ་དེ་དག་ལ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་(a linear approach)ཞིག་གིས་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སློབ་ཁྲིད་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བརྗོད་གཞི་ཁ་ཅིག་གཞན་ལ་ཕྱོགས་ཙམ་བརྟེན་ནས་ལེགས་བཅོས་བྱས་ཏེ་ཡར་རྒྱས

བཏང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། སྙིང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་(emotional literacy)གང་ལ་གང་འཚམ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུའི་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པའི་སྟིངས་ཆ་ཞིག་བསྐྲུན་ཏེ། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་སྙིང་ཚོར་ལ་བརྟགས་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་གཞན་སེམས་ཅན་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་ལམ་ལུགས་ཁྲོད་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་སྙིང་རྗེ་དང་ལས་སུ་ཞུགས་པའི་རྩལ་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པའི་སྐབས་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་རྩལ་ལས་ཐོབ་པའི་ནུས་རྩལ་རྣམས་བཀོལ་སྤྱོད་དང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། དམིགས་ཡུལ་དེ་གྲུབ་ཆ་དགུ་པོ་ཆ་ཚང་ལ་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་དང་དེ་དག་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་སྟབས། གནད་དོན་ཚང་མར་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ངེས་པར་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད།

སྒྲོམ་གཞི། ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ། རྩལ་ཁོངས་གསུམ། གྲུབ་ཆ་དགུ



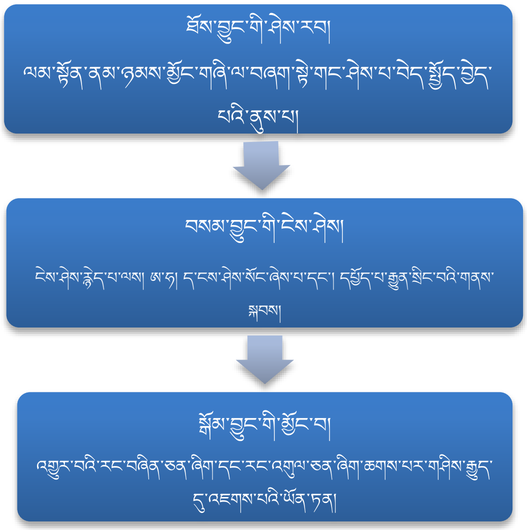
ཁྱབ་ཁོངས།	ཁྱད་ཆོས། དྲན་ཤེས།	སྙིང་རྗེ།	ལས་ལ་ཞུགས་པ།
མི་སྒེར།	ངོ་སྣང་དང་ རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།	རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ།	རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ།
སྤྱི་ཚོགས།	གང་ཟག་ཕན་ཚུན་ལ་དམིགས་པའི་དྲན་ཤེས།	གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ།	ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་རྩལ།
ལམ་ལུགས།	གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།	འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་པ།	སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་ཞུགས་པ།

པར་རིས། ༢ ཁྱབ་ཁོངས་དང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་རིམ་པ་དགུ །

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཆོས། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་དང་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་བསྡུར་ན་གྲུབ་ཆ་དགུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། འདིར་བསྟན་པའི་ཤེས་ཡོན་དེའི་ཕན་ཡོན་ནི་དཔེ་མཚོན་ནས་བསམ་ཚུལ་ཙམ་དང་མདོར་བསྡུས་པ་ཞིག་ཡིན། ཕན་ཡོན་དེ་དག་ཀྱང་གནད་ཆེ་བའི་ངེས་ཤེས་དང་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་ནུས་པ་སྣ་ཚོགས་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེད་པ་ལས་བྱུང་ཞིང་། དེ་ནི་སློབ་སྟོན་པའི་(དགེ་རྒན་) དམིགས་ཡུལ་དང་པོ་དེ་ཡིན་དགོས། སྤྱིར་བཏང་གི་ཕན་ཡོན་

ནི་འཛིན་རྩལ་གོང་འཕེལ་བཏང་བའི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྲུག་གི་གཏན་གྱི་བདེ་ཐབས་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་རྒྱུའི་སློབ་ཕྲུག་གི་ནུས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཁྱིས་ད་དུང་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། དེའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་འཛིན་རྩལ་རེ་རེའི་སྙིང་དོན་ལ་རྩལ་ལག་རྗོགས་པ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་པོར་མདུན་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། (པར་རིས་གསུམ་པར་གཟིགས།) རྒྱུ་མཚན་ནི་རང་གཤིས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་[11]དང་རིན་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ཤེས་ཡོན་དགོས་པའི་སྙེང་སྙེར་ངོས་ནས་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་དངོས་སུ་སྦྱངས་ནས་གཤིས་རྒྱུད་འཛུགས་པ་ཞིག་དགོས། རིམ་པ་དང་པོ། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་བྱ། སློབ་ཕྲུག་གིས་ཉན་པ་དང་། ཀློག་པ། སྤྱོང་བའི་ཐོག་ནས་སྦྱོང་གི་ཡོད། རིམ་པ་འདིའི་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་འཛིན་རྩལ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་རྩའི་གནས་ཚུལ་དང་ཉམས་སྤྱོང་གསལ་པོར་སྟོན་ཅིང་། དེ་དག་རེ་རེ་ལ་གོ་རྟོགས་མཐིལ་ཕྱིན་པ་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ།

ལམ་སྟོན་ནམ་ཉམས་སྤྱོང་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་གང་ཤེས་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ།

བསམ་བྱུང་གི་ངེས་ཤེས།

ངེས་ཤེས་རྙེད་པ་ལས། ཨ་ཧ། ད་ངས་ཤེས་སོང་ཞེས་པ་དང་། དཔྱོད་པ་རྒྱུན་སྲིང་བའི་གནས་སྐབས།

སྒོམ་བྱུང་གི་སྦྱོང་བ།

འགྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་དང་རང་འགུལ་ཅན་ཞིག་ཆགས་པར་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཛུགས་པའི་ཡོན་ཏན།

པར་རིས། ༣ སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་གྱི་དཔེ།

---

[11] འདིར་སེམས་རྒྱུད་བཟང་བའི་ཆ་སྙེ། དཔེར་ན། བྱམས་པ་དང་། སྙིང་རྗེ། སེམས་ཁུར། ཤེས་རབ། ཚོར་བ་སོགས།

ཤེས་བྱའི་རིམ་པ་འདི་ཙམ་གྱིས་འདང་གི་མེད། རྒྱུ་མཚན་ནི་འདི་ལྟའི་ཤེས་བྱ་ནི་ད་དུང་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇགས་མེད། སློབ་ཕྲུག་ལ་ད་དུང་སོ་སོའི་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་བརྗོད་དོན་ཁག་ལ་བརྟག་དཔྱད་མཐིལ་ཕྱིན་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་དེ་དག་རང་གི་གནས་སྟངས་ཁྲོད་ལག་བསྟར་དགོས་པར་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ བསམ་བྱུང་གི་ངེས་ཤེས་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་སྐྱེ་ཐུབ། དེ་ཡང་ཤེས་བྱ་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་མི་ཚེ་དང་འཚོ་བ་དངོས་དང་སྦྲེལ་ཏེ། ཨ་ཏ། ད་ངས་ཤེས་སོང་ཟེར་བའི་སྐབས་ཤིག་ལ་ཟེར། རིམ་པ་དེའི་ཚེ་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་བམ་གོ་བ་ཙམ་མིན་པར། འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་སླེབས་ཏེ། རང་གིས་ངོས་ནས་གསར་དུ་ཤེས་པས་དེ་སློབ་ཕྲུག་རང་གི་ཤེས་བྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སློབ་ཐབས་ཀྱིས་འཛིན་རྒྱལ་རེ་རེའི་སྐབས་ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་དེ་དག་སྟེད་ཕྱིར་དམིགས་བསལ་ཐབས་ཇུས་འདྲ་མིན་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཅིང་། དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་དེ་དག་ལ་སོ་སོའི་ཉམས་མྱོང་ཐོག་ནས་ཁ་སྣོན་བྱས་ན་འཐུས།

ལྟ་ཚུལ་གསར་པ་དེ་དག་ཐོག་མར་བརྟན་པོ་མེད་སྲིད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་རང་གཤིས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་(character strengths)དང་སྙེར་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་(personality traits)གཏིང་ཚུགས་པ་ཆགས་སླད་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གོམས་འདྲིས་སྙེན་རྒྱུ་དགོས་གལ་ཆེ། དེའི་ཕྱིར་ཉམས་ལེན་དང་། སྦྱོར་བརྡར། བགྲོ་གླེང་། དེ་མིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཁག་རྒྱུན་བསྲིངས་ནས་རང་གིས་གང་ཤེས་པ་དེ་རང་འགྱུལ་ཅན་ཞིག་དང་འགྱུར་བ་ཅན་ཞིག་མ་ཆགས་བར་ངེས་ཤེས་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ཕྱིར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་དགེ་རྒན་ལའང་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་དགོས། དེ་ལ་སྒོམ་བྱུང་གི་མྱོང་བ་ཞེས་བྱ། གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་དེ་དག་རེ་རེར་ཤེས་བྱ་གསར་པ་མཐོང་བར་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློས་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ། (Key Learning Threads)

གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་པོ་རེ་རེར་ཤེས་བྱ་གསར་པ་མཐོང་བ་དང་། ཤེས་བྱ་དང་ནུས་རྩལ་རྣམས་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇགས་པར་མཐུན་རྐྱེན་དུ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གིས་སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད། (པར་རིས། ༩ གཟིགས།) སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་དག་ནི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་གྱི་གྲུབ་ཆ་གང་ཞིག་གནད་དོན་འཚོལ་ཞིབ་དང་། དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་བརྗོད་གཞི་དང་ནུས་རྩལ་སྣ་ཚོགས་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇགས་པར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་གཙོ་བོ་ཡིན། དེ་དག་ལ་སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གྱི་ཚོགས་ཐུན་སོ་སོའི་སྐབས་བསླབ་གཞིར་སྦྱོང་བརྩོན་བྱས་པ་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་མྱོང་རེ་རེ་ལས་དེ་དག་གསལ་པོར་ར་འཕྲོད་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་

ནས་ལས་འཆར་གྱི་དུས་ཡུན་ཧྲིལ་པོར་དེ་དག་ལ་སྤེལ་ནས་འཇུག་དགོས་པ་ཆགས་ཏེ། གང་ཤེས་པ་དང་རྟོགས་པ་རྣམས་གཞི་རྩ་བརྟན་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་གཏིང་ཟབ་ཏུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བ། བསམ་སྒོམ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར། ཚན་རིག་གི་ལྟ་ཚུལ།

མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྦྱོང་རྒྱུའི་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ།

གསར་གཏོང་གི་རྣམ་དཔྱོད། ཞབས་ཞུའི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་དངོས་སུ་ཞུགས་ནས་སྦྱོང་བ། མཉམ་རུབ་ཀྱིས་སྦྱོང་བ།

པར་རིས། ༩

སྤྲོད་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ།

སྤྲོད་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དང་པོ་ནི་ “དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་”རྒྱུ་དེ་ཡིན། སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་སློབ་ཚན་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་ཕྱི་བར་གསུམ་ནས་མཐོང་ངེས་པ་ལྟར། དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་རིམ་པ་ཚང་མར་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ནི་སྐབས་ཀྱི་དོན་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་པོ་དང་ཞིབ་ཕྲ་ལོན་ཕྱིར་བརྗོད་གཞི་ཁག་ལ་རིག་པའི་ལམ་ནས་དང་། ལྟ་ཚུལ་འདྲ་མིན། གོ་བསྡུར། བགྲོ་གླེང་། དེ་མིན་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་དེ་འཚོལ་ཞིབ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་གོ །དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བ་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་སྟེ། ལས་འཆར་འདིའི་ནང་རྒྱུད་ལ་སྦྱོང་ཐབས་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ཚོར་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་རྒྱ་ཞེས་པ་ཕྱི་ནས་བཙན་གྱིས་སྐྱེ་རུ་འཇུག་མི་ཐུབ་ལ་ཡང་ན་དབང་ཤེད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་པ་ལྟར་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ། འོན་ཏེ་སོ་སོའི་ཉམས་མྱོང་དང་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པར་གོ་རྟོགས་བརྟན་པོ་ཞིག་ལོན་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་ནས་སྐྱེད་

དགོས་པ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། དེའི་འབྲས་བུར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་གི་སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་ནང་། དོན་དང་ལྡན་པའི་དགག་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་དང་ཡང་དག་པའི་རིག་པའི་ལམ་ནས་ལས་སུ་ཞུགས་པ། ལན་འགྲིག་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུའི་ཆབ་ཏུ་གནད་ལ་ཁེལ་བའི་དྲི་བ་འདྲི་བའི་རྒྱུད་རིམ་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་སྐུལ་ལྕག་གཏོང་བ་བཅས་ཚུད་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་དུང་རིག་པའི་ལམ་ནས་བག་ཡོད་པའམ་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་ཚུལ་སྤྱོང་བ་ཚུད་ཅིང་། དེའང་རང་གིས་ནོར་འཁྲུལ་ཤོར་སྲིད་པར་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་གཡོ་ཟོལ་མེད་པ་དང་། སོ་སོའི་ཉི་ཚེ་བ་དང་ཚད་ཅན་ལས་མ་འདས་པའི་ཤེས་བྱ་དེ་རྐྱེན་གཞན་དང་མི་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་སུ་བཙུག་པ། རང་གི་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་དུས་ནས་དུས་སུ་ཡར་རྒྱས་དང་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་སོགས་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོང་ཚོར་སྙིན་པོ་མེད་པར་གྲོས་མོལ་དང་། བགྲོ་གླེང་། རྩོད་གླེང་ལ་འཇུག་པའི་ནུས་པ་འཕེལ། མྱོང་ཚོར་སྙིན་པོ་ཡོད་ན་དེ་ལྟའི་བྱ་བར་གེགས་བྱེད། དཔེར་ན། གང་ཟག་ཆེ་གེ་མོ་ཞིག་སོ་སོའི་གོ་གནས་ལ་ཆགས་པའམ་གསར་པ་སྤྱོང་རྒྱུའི་མཐོང་རྒྱ་བསྐྱགས་པའི་ཚེ་བགྲོ་གླེང་སོགས་གནད་ལ་ཁེལ་པོ་མི་ཡོང་།

སྦྱང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཉིས་པ་ནི། བསམ་སྒོམ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་ཡིན། བསམ་སྒོམ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་བྱེད་སྒོའི་སྐབས་སློབ་གཉེར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་སྦྱངས་པའི་ནུས་རྩལ་དང་བརྗོད་དོན་རྣམས་ལ་གོ་བ་གཏིང་ཟབ་རྙེད་པ་དང་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཛགས་པ་བྱ་ཕྱིར་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཉམས་མྱོང་ལ་རྒྱུན་མཐུད་དེ་དྲན་པ་ཉེ་བར་འཇོག་པའམ་སེམས་གཏོད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་དག་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་སྦྱོང་བརྡར་གང་ཞིག་རང་གིས་དོ་སྣང་དང་། བརྟག་དཔྱད། དོ་ནས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་བཅས་བྱས་པ་ལས་རྙེད་པའི་དངོས་པོའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་སློབ་ཕྲུག་རང་རང་གིས་དངོས་སུ་མྱོང་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལྟའི་སྦྱོར་བརྡར་ནང་ལུས་ཚོར་ལ་དྲན་པ་ཉེ་བར་འཇོག་པ་དང་། དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ལ་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ། བསམ་བློ་དང་མྱོང་ཚོར་གྱི་སྐད་ཅིག་མའི་ཆ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། ལུས་སེམས་ཐོག་ལ་བསམ་བློ་དང་མྱོང་ཚོར་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་གཏོགས་ཡོད། དོ་སྣང་གི་མཉམ་བཞག་སྦྱོང་བརྡར་འདིས་བརྟག་དཔྱད་དང་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོགས་པའི་བསམ་སྒོམ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་གི་རྐྱེན་བྱེད། དཔེར་ན། བརྗོད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་རྒྱུན་བསྲིངས་ཏེ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དང་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རྒྱ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་མཉམ་བཞག་གམ་དམིགས་གཏོད་སྦྱོང་བརྡར་ཁག་ཡིན་ཞིང་། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རྒྱ་དེ་བསམ་བྱུང་གི་ངེས་ཤེས་དང་མཐར་སྒོམ་བྱུང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པར་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བའི་ཐབས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དམིགས་གཏོད་སྦྱོང་བརྡར་དེ་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཏུ་སློབ་གྲྭ་འགའ་ཞིག་ནང་དེ་ལ་འཇུག་རྒྱུ་དགའ་

པོ་བྱེད་སྲིད་ཅིང་། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་ཆོས་ལུགས་དབར་འབྲེལ་བ་བརྟགས་ནས་དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་འདོད་པ་སྲིད།

སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གསུམ་པ་ནི། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཡིན། བྱ་རིམ་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེས་བཟང་སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་འཇུག་པ་དང་། སྙིང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་སད་པའི་ཐོག་ནས་དེས་འདི་ལ་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་འཇུག་སྣབས། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་གསལ་བའི་སྙིང་ཚོར་དང་དེ་མིན་བརྗོད་གཞི་གཞན་གྱི་སྐོར་གྱི་ཚན་རྩལ་ཐད་དགེ་རྒན་དང་སློབ་ཕྲུག་གཉིས་ཀས་རིམ་གྱིས་གོ་རྟོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་གལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། འདིར་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞེས་པ་ནི་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གྱི་གནས་ལུགས་ལ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གོ་རྟོགས་སྐྱེད་པའི་ཐོག་ནས་དཔྱད་ཞིབ་བྱ་ཚུལ་ཞིག་ལ་ཟེར། བྱེ་བྲག་ཏུ་སྐྱེ་དངོས་རིག་པ་དང་། སེམས་ཁམས་རིག་པ། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་ཁ་ཅིག་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་ནང་ངོ་སྤྲོད་བགྱིས་པའི་རྩོམ་སྒྲིག་གི་རྒྱུ་ཆ་དང་ཧ་ཅང་འབྲེལ་ཆགས་པ་ཞིང་འོང་ངེས། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་མགོ་འདོན་བྱས་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དེ་དག་དང་། ཟུར་ལྟའི་རྒྱུ་ཆ། སྐབས་དོན་བཅས་ལ་དགེ་རྒན་རྣམས་ངེས་པར་དུ་བྱང་ཆུབ་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ཀྱི་མེད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཐབས་ལམ་ནི། ཐབས་ལམ་དང་བརྗོད་དོན་ཁག་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཚན་རིག་ལ་མ་མཐར་ལ་གོ་བ་ཕྲན་བུ་ཆགས་ན། འདིར་བསྟན་པའི་བརྗོད་དོན་ལ་གོ་བ་ལེགས་པ་དང་། སློབ་ཕྲུག་དང་དགེ་རྒན་གཉིས་ཀར་སློབ་ཚན་དེ་དག་ལ་འཇུག་རྒྱུར་སེམས་ཤུགས་འཕེལ་ངེས་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་གི་ཉམས་མྱོང་དང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤེས་རྒྱ་དང་འདྲ་བར་ཚན་རིག་གིས་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་ལམ་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཐུན་མོང་གི་གཞི་རྟེན་ཞིག་བསྐྲུན་ཞིང་། དེ་ནི་རིག་གཞུང་ངམ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕྱོགས་རིས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞེས་པའང་དངོས་ཐོག་མྱོང་འདྲིས་ཀྱི་སྙིང་དོན་དང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྟོན་ཅིང་བརྡར་ཤ་གཅོད་པའི་ཐོག་ལ་རྨང་གཞི་བྱས་སྣབས། སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློར་ཡང་ཕན་འདོགས་པར་བྱེད་དོ། །འདིས་ད་དུང་གང་ཟག་དང་པོའི་སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་དམིགས་གཏོད་སྐོར་བརྡར་ལ་གང་ཟག་གསུམ་པའི་ངོས་ནས་ཁ་སྐོང་གི་ཚུལ་དུ་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པས། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་བརྗོད་དོན་རྣམས་ལ་གོ་རྟོགས་ཆ་ཚང་བ་དང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྙེད་པར་བྱེད།

སྦྱོང་བྱའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཞི་པ་དང་མཐའ་མ་“ཞུགས་ཏེ་སྦྱོང་བ་”ནི། ཐ་སྙད་འདི་ནི་སློབ་གཉེར་གྱི་འཆར་འགོད་དང་ཐབས་ལམ་འཁྲུག་ཆ་དོད་པ་དང་། སྤྱི་ཁྱིངས་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འབེལ་པོ་ཡོད་པ། སློབ་ཕྲུག་གི་སེམས་ཁམས་མཚོན

པའི་སློབ་གཉེར་གྱི་འཆར་འགོད་དང་ཐབས་ལམ་ཞིག་ལ་གོ ། དེ་ནི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ནང་སློབ་ཕྲུག་ལ་སློབ་གཉེར་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་མེད་ཀྱི། དངོས་སུ་མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་ཅང་མེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཉོབ་ཏོ་ཁག་ལས་ཕྱོག་པའོ། །དཔེར་ན། (ཚན་པའི་ལས་གཞི་དང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་སྣེ་ཁྲིད་པའི་བགྲོ་གླེང་། མཉམ་མཐུན་གྱི་རྩེད་མོ་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་) མཉམ་རུབ་ཀྱིས་སྦྱོང་བ་དང་། (སྒྲུ་རྩལ་དང་། རོལ་མོ། རྩོམ་བྲིས། འཁྲབ་སྟོན་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་) གསར་གཏོད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར། (ཞབས་ཞུའི་ལས་འཆར་ལྟ་བུ་) མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཞུགས་དགོས་པའི་ལས་གཞི། (རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་གི་ལས་གཞིའི་ནང་ཐད་ཀར་འཇུག་པ་སོགས་ཀྱི་) སྣོད་བཅུད་རིག་པ་སྦྱོང་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད། མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྦྱོང་བ་ནི་སྦྲང་བུའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཞན་གྱི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་གྱུར་བ་མ་ཟད་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་གང་སྦྱོང་ཀྱང་དེ་སྤྱོད་དུ་འཇུག་པ་དང་། དེ་ལ་དངོས་སམ་སྤྱོང་བ་ཡང་ན་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཚོལ་ཞིབ་འཕར་མ་བྱེད་འཇུག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། རང་གིས་འཆར་སྒོའི་ཐོག་ནས་གང་སྣངས་པ་རྣམས་ཉམས་ལེན་དུ་སྒྲིལ་ཐབས་བྱས་ན་གང་འདྲ་ཡོད་དམ་སྙམ་པའམ་ཡང་ན་སྐད་ཅིག་གཉིས་པར་ཡིད་ལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ལ་ཞུགས་ན་སྙམ་པ་ལྟ་བུ། སྦྲང་བུའི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་གཞན་ལྟར་མཉམ་ཞུགས་ཀྱིས་སྦྱོང་བའང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་སྟེ། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ། བསམ་བྱུང་གི་ངེས་ཤེས། སྒོམ་བྱུང་གི་སྤྱོང་བ་བཅས་ལ་རིམ་བཞིན་འཕོ་བར་ཕན་འདོགས་ཕྱིར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།།

དམིགས་ཡུལ། ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྙིང་པོ། ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་གི་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་པོ་རེ་རེ་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་རེ་དང་འབྲེལ་ཡོད། (པར་རིས། ༥ པར་གཟིགས།) དམིགས་ཡུལ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མངོན་པར་འདོད་པ་ཞིག་དང་། དེ་ནི་སློབ་ཕྲུག་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཚད་འཇལ་བའི་འཇལ་བྱེད་ཅིག་ཏུ་མ་དམིགས་པར། སློབ་གཉེར་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་བརྡ་སྟོན་ཞིག་ཏུ་རེ་བ་བཟུང་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་རེ་རེའང་ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྙིང་པོ་དང་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། དམིགས་ཡུལ་དེ་དག་ལས་མཐོང་ནུས་པ་ལྟར། སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་མདུན་ལམ་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ཧྲིལ་པོའི་ནང་ནུས་པ་དེ་དག་ཧུ་མཐུད་གོང་མཐོར་བཏང་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མིག་དཔེ་སྐྱིད་སྡིང་བྱ་རྒྱུར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱིས་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

པར་རིས། ༥། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་དམིགས་ཡུལ།

དམིགས་ཡུལ།

སེམས་རྩེ་གཅིག་པ།

སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་རང་རྒྱུད་ལ་དོ་སྣང་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། སོ་སོའི་བསམ་བློ་དང་ཚོར་སྣང་ལ་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་པ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པ་དང་། གང་ཟག་གཞན་དང་དེ་དག་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་སྐོར་ལ་གོ་རྟོགས་ཟུར་བས་ཆེ་བ་ཡོད་པ། རང་གཞན་གྱི་མི་ཚེ་དང་རང་ཉིད་གང་དུ་འཚོ་སའི་ལམ་ལུགས་སམ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོས་འབྲེལ་བའི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བར་གོ་རྟོགས་རྙེད་པ་བཅས་འོང་།

སྙིང་རྗེ།

སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲོང་ཚོར་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་སྨན་པའི་འཛིན་ཐང་དང་རང་གིས་རང་ལ་ལྷ་རྟོག་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡར་སྐྱེད་གཏོང་བ་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་ནས་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་དང་སྙིང་སྟོབས་ཆེ་བའི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེད་པར་བྱེད། རྒྱུན་མར་གནས་པའི་འགྲོ་བ་མི་སྤྱིའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་སྟངས་ལ་མཐོང་སྣང་དེ་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་དོ།།

ལས་ལ་ཞུགས་པ།

སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པ་དང་མི་ཕན་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་བརྟགས་ནས་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཆེན་གྱི་ནུས་པ་དང་། གནད་ལ་སྙིང་པོ་དང་སེམས་ཁུར་ཆེན་པོས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ནུས་པ། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཁག་དང་ལྷག་པར་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་བསྒྲུབ་པའི་བྱ་གཞག་ཁག་ལ་གནད་སྙིང་གིས་འཇུག་པའི་ནུས་པ་སྐྱེད་པར་བྱེད་དོ།།

ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྙིང་པོས་ཤེས་བྱའི་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཞིག་གསལ་ཁ་བརྗོད་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་དེ་དག་ལ་སློབ་གཉེར་དང་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སྙིང་སྟོབས་སྤེལ་གྱི་ཡོད། ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་རྣམས་ཆེས་མཐོའི་སློབ་གཉེར་གྱི་སྒྲུངས་འབྲས་དང་འདྲ་ཞིང་། དེའི་ནང་ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྙིང་པོ་རྣམས་སྒྲུངས་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་རྗེས་སློབ་ཕྲུག་གིས་གང་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་བྱེད་དགོས་མིན་གསལ་ཁ་འདོན་པར་བྱེད། འོན་ཏེ་སྤྱིར་ལོ་ཚོད་དང་འཛིན་རིམ་ལ་དཔག་པའི་སྒྲུངས་འབྲས་དང་དེ་དག་འདྲ་གི་མེད། རྒྱུ་མཚན་ནི། ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ནི་ནུས་རྩལ་དང་ཤེས་བྱའི་རིགས་གང་ཞིག་སློབ་ཕྲུག་གིས་མུ་མཐུད་བློ་ཁ་ཕྱིར་དེར་ཕྱོགས་ཐུབ་པ་དང་། རྩེ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་པ། མཐར་རང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཉམས་མྱོང་དང་མི་ཚེ་ཧིལ་པོའི་ཉམས་མྱོང་ཟུང་གི་ཐོག་ནས་དེ་དག་རང་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སུ་སྒྱུར་ཐབས་བྱེད་ནུས།(པར་རིས། ༨ པར་གཟིགས།) སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་རྣམས་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་གསེས་ཀྱི་འཛིན་རྩལ་རེའི་འོག་ཏུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་དང་དུས་མཚུངས་ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྙིང་པོ་རྣམས་འདིར་དངོས་སུ་དོ་སྣང་གི་ཡུལ་དུ་མེད།

པར་རིས། ༨། ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

གྲུབ་ཆ། ངོ་སྣང་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།

༡༽ **ལུས་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།** སྤྱིར་ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་བྱེ་བྲག་ཏུ་གནོད་ཤུགས་དང་བདེ་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ།

༢༽ **མྱོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།** སོ་སོའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་རིགས་དང་དེ་དག་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚེ་དེ་དག་གི་ཤུགས་ཚད་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

༣༽ **སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ།** སེམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་བཟང་བ་ནས་ངན་པའི་བར་ཟེ་བའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་དཔེའི་ཐོག་ནས་མྱོང་ཚོར་གྱི་རིགས་རྣམས་སྡེ་ཚན་སོ་སོར་འབྱེད་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ།

༡༽ **སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས།** མྱོང་ཚོར་མངོན་དུ་འགྱུར་པའི་ཚེ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། འདོད་པ་དང་། འཆར་སྣང་། བསམ་བློའི་འཁྱེར་སོ་སོགས་ཟེ་བའི་ཀུན་ནས་སློང་བྱེད་དང་བཅས་གནས་སྐབས་གང་ཞིག་ལ་དེ་དག་་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ།

༢༽ **རང་ཉིད་ཁས་ལེན་བྱེད་པ།** རང་གི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་སེམས་ནང་དལ་གསོ་འཐོབ་ཕྱིར་རང་ཉིད་དང་རང་གི་མྱོང་ཚོར་གྱི་སྐབས་དོན་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ་ཁས་ལེན་བྱ་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། རང་གིས་རང་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་པ།

༡༽ **ལུས་ཆ་སྒོམ་པ།** བདེ་ཐབས་ལེགས་སུ་གཏོང་ཕྱིར་དམིགས་བསལ་བྱ་བ་ལ་ཞུགས་པ་དང་། གནོད་ཤུགས་ཡོད་པའམ་ལུས་ཟུངས་ཟད་པའི་ཚེ་ལུས་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་སྐྱངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

༢༽ ངེས་**རྟོགས་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།** རྣམ་གཡེང་མེད་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་དམིགས་པ་གཅིག་གམ་བྱ་བ་གཅིག་ཡང་ན་སྤྱོད་བ་གཅིག་གི་ཐོག་རྒྱུན་མཐུད་དེ་གཏོང་རྒྱུ།

༣༽ **མྱོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བ།** སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་དང་མྱོང་ཚོར་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཡ་ལན་སྤྲོད་པ་དང་། སོ་སོའི་ཕྱུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ལམ་དང་བློའི་འཁྱེར་སོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། གང་ཟག་ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་གོ་རྟོགས།

༡༽ **རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོན་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།** རང་ཆས་སུ་གྲུབ་པའི་ངེད་ཅག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་། མི་གཞན་དང་དེ་དག་གིས་ངེད་ཅག་གི་མི་ཚེའི་ནང་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་ཕྱོགས་ཐད་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ།

༢༽ **རང་གཞན་ཐུན་མོང་གི་དོན་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།** གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀས་ཐུན་མོང་དུ་གང་འདོད་པར་བརྩི་མཐོང་བྱ་རྒྱུ། དཔེར་ན། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ། མྱོང་ཚོར་དང་ལུས་ཀྱི་གནས་སྟངས་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་པ། དེ་མིན་གྱི་གཅིག་གྱུར་གྱི་མྱོང་བ་ལྟ་བུ།

༣༽ **སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་ཁྱད་པར་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།** ང་ཚོ་ཐུན་མོང་གི་དོན་དངོས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པའི་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་། གང་ཟག་སྒེར་དང་སྡེ་ཚན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་དང་ཁྱད་པར་དག་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཁྱད་པར་དེ་དག་དང་དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་ཐུན་མོང་གི་མི་ཚེར་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་ཕྱོགས་ཐད་བརྩི་བཀུར་ཞུ་ཐབས་བྱེད་པར་བརྩི་མཐོང་བྱ་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ།

༡༽ **སྐབས་དོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་མྱོང་ཚོར་ཤེས་ཐབས་བྱེད་པ།** གནས་སྐབས་དང་བསྟུན་ནས་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་རྟོགས་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་། རང་དང་འདྲ་བར་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དེ་དག་ཀྱང་འདོད་པའི་དབང་གིས་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚུལ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ།

༢༽ **བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེར་བརྩི་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པ།** བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་ཕན་ཡོན་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱས་ཏེ། རང་གཤིས་སུ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

༣༽ **དེ་མིན་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གཤིས་གཞན་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པ།** དཔེར་ན། དགོངས་ཡངས་དང་། བཟོད་པ། ཆོག་ཤེས། སྦྱིན་པ། ངོ་ཚ་ཤེས་པ་ལྟ་བུའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རང་གཤིས་དང་སྤྱི་ཚོགས་དང་མཐུན་པའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་རིགས་ལ་རིན་ཐང་སྤྲད་དེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། འབྲེལ་ལམ་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་འཛིན་རྩལ།

༡༽ **གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཉན་པ།** གཞན་དང་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོར་གོ་རྟོགས་མཐིལ་ཕྱིན་པ་ཧྲེད་ཕྱིར་དོ་སྣང་དང་བཅས་ཉན་རྒྱུ།

༢༽ **འབྲེལ་ལམ་བྱེད་མཁས་པ།** རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ནུས་སྟོབས་སྤེལ་བའི་སྐད་སྙིང་རྗེའི་རྩིས་ཟིན་ཏེ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ།

༣༽ **གཞན་ལ་རོགས་བྱེད་པ།** གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་བསྟུན་ནས་དེ་དག་གི་ནུས་པ་དང་འཚམ་པའི་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ།

༤༽ **རྩོད་རྙོག་འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་བ།** རྩོད་རྙོག་ཁག་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཡ་ལན་བྱས་ཏེ། མཉམ་རུབ་དང་། འགྲིག་འཛགས། ཞི་བདེའི་ལམ་ནས་འབྲེལ་བ་འོང་བར་མཐུན་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།

༡༽ **རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་གཞག་རྟོགས་པ།** དཔེར་ན། རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རིམ་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་དེའི་རྣམ་གཞག་གི་ཁྱད་ཆོས་རྟོགས་པར་བྱ་རྒྱུ།

༢༽ **ལམ་ལུགས་ནང་གང་ཟག་སྙེར།** རང་དང་གཞན་རྣམས་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ནང་ཇི་ལྟར་གནས་པ་དང་། ལམ་ལུགས་དེས་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།

༡༽ **ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།** བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་ལྟ་བུའི་རང་ཅག་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐུན་མོང་དུ་མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་གནས་སྟངས་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ཤེས་པ་དེ་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དང་མཐར་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་རྒྱུ།

༢༽ ལམ་ལུགས་ཀྱིས་བདེ་ཐབས་ཐད་ཤུགས་རྐྱེན་བྱ་ཚུལ་ངོས་འཛིན་པ། དཔེར་ན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་མཐོར་གཏོང་བའམ་རྩོད་རྙོག་ཅན་གྱི་ཡིད་ཆེས་དང་མ་དྲང་བའི་ཆ་རྣམས་རྒྱུན་བསྲིངས་ནས། རིག་གཞུང་དང་གཞི་སྒྲིམ་གྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་བདེ་ཐབས་ལ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པའམ་ཕུང་ལ་སྐྱོར་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

གྲུབ་ཆ། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཛུག་པ།

༡༽ སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་བའི་རང་གི་ནུས་པ་ལ་དཔྱད་པ། རང་གི་ནུས་པ་དང་གོ་སྐབས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྒེར་རམ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་བའི་སོ་སོའི་ནུས་པ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ།

༢༽ སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལ་འཛུག་པ། སྤྱི་ཚོགས་སམ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྨིན་པའི་གནད་དོན་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་ཆེད་གསར་གཏོད་དང་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འཚོལ་ཞིབ་དང་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གྲུབ་ཆ་རེ་རེའི་ནང་། ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང་། བསམ་བྱུང་གི་ངེས་ཤེས། སྒོམ་བྱུང་གི་མྱོང་བ་བཅས་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་ག་སྦྱོང་བའི་མཐུན་རྐྱེན་དུ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཆ་རྐྱེན་ཁག་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་ཕྱིར་རིགས་རམ་བྱེད་པས་ན། ཁོང་ཚོར་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་སྐྱེ་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ནས་ལག་ལེན་དང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་གོམས་འདྲིས་བསྟེན་པ་བརྒྱུད་ངེས་ཤེས་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། ནང་དོན་གྱི་ཤེས་བྱའི་སྙིང་པོ་དང་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པའི་སྐོར་ཞིབ་ཕྲའི་གསལ་ཁ་དེ་ལྟར་བརྟོན་མེད་ཀྱི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནི་ རང་བཞིན་གྱི་བཀོད་ཁྲབ་ཅིག་ཏུ་འཆར་བཀོད་བྱས་མེད། ཇི་སྲིད་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམིགས་ཡུལ་དང་སྐྱིད་ཐབས་བྱེད་པའི་ངེས་ཤེས་ཁག་གསལ་པོར་རྟོགས་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ནུས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་ལ་སློབ་ཕྲུག་གི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་རིགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་དང་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་ཕྱོགས་ཀྱི་གནད་ལ་སྨིན་པའི་ཐབས་ལམ་ཅི་མཆིས་ཀྱང་དེ་ལག་

བསྐར་བྱ་རྒྱུ་ནི་དགེ་རྒན་ལ་རག་ལས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་འདི་རྩལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་དང་རིན་ཐང་རྣམས་གོང་མཐོར་གཏོང་སྐད་འཆར་བཀོད་བྱས་སྐབས། རྩལ་ཁོངས་ཀྱི་འཛོན་རྩལ་རྣམས་ཕན་ཚུན་གཡས་གཡོན་འདེགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་དང་། རྩལ་ཁོངས་གཅིག་ནང་གསལ་བཤད་བྱས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཞིག་རྩལ་ཁོངས་གཞན་གཉིས་དང་འབྲེལ་བ་བཟོ་རྒྱུ་དགེ་རྒན་གྱིས་ཐུབ་པ་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། དེར་བརྟེན་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་ནི། དེས་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་པོ་རེ་རེའི་ནང་གི་ནུས་རྩལ་གཙོ་བོ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། གཡས་གཡོན་འདེགས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།

རྩལ་ཁོངས་གསུམ་པོ་ལོ་ཚོད་ཀྱི་རིམ་པ་ཚང་མར་ཁྱབ་ཐུབ་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད། ལོ་ན་གཞོན་པའི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ལ་སོ་སོའི་ལོ་ཚད་དང་རྒན་ཚད་དང་འཚམ་པར་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་པའི་ཚེ་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་པོ་རེ་རེ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ན་ཚོག་པ་དང་། དུས་མཚུངས་གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་རིམ་པར་སློབ་ཕྲུག་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་ལ་རང་རང་གི་བསླབ་གཞིའི་སློབ་ཚན་གང་ཡིན་ཀྱང་དེ་ལ་ཞིབ་ཕྲའི་གོ་བ་འཕར་མ་ཞིག་ལོན་པར་བྱེད་ཐུབ། ཐོག་མར་སྦྱོང་དགོས་པའི་གཞི་རིམ་གྱི་གནད་དོན་ཁག་ལ་དོ་ནན་བྱས་ཏེ་བསྒྲིགས་པའི་སྒྲོམ་གཞི་འདིས་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གལ་ཆེའི་གྲུབ་ཆ་ཁག་ལ་སློབ་ཕྲུག་གིས་གཞི་རྩ་བརྟན་པོ་བཙུགས་ཏེ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྦྱོང་དགོས་པའི་གནད་ལ་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་ལས་སླ་པོར་ངེས་པ་སྟེར་ཀྱི་ཡོད།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་པའི་ཤེས་ཡོན་གང་ཡིན་རུང་དེ་ནི་དགེ་རྒན་ལ་སློབ་ཚན་འཆར་གཞི་དང་། སློབ་ཁྲིད་འཆར་གཞི། གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་མ་འགྲིག་པར། དེའི་ནང་ད་དུང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པའི་གྲ་སྒྲིག་དང་། ཕ་མའི་མཉམ་ཞུགས། གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་ཐད་སློབ་སྦྱོང་གི་ཁོར་ཡུག་རན་པོའམ་བཟང་པོ་ཞིག་སྐྲུན་རྒྱུར་ནུས་པ་ལྡན་པའི་འབྲེལ་ཡོད་འཛིན་སྐྱོང་གི་རྒྱབ་སྐྱོར་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འཆར་གསར་པ་གང་ལྟར་ཡང་། ཐོག་མར་ལས་འཆར་དེ་ངོ་སྤྲོད་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་དང་། དེ་རྗེས་དེ་ཡུན་གནས་ཡོང་ཐབས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་ཐད་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། དེའི་ཕྱིར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཆ་ཚང་བའི་ལས་འཆར་ཞིག་དངོས་སུ་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་ཐུབ་མིན་ཐད་ལ་བསམ་ཚུལ་ལོགས་སུ་ཕུལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་འདིར་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་དང་ལས་འཆར་འཆར་བཀོད་ཐད་ཆེས་གལ་ཆེ་བའི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཁྱད་ཆོས་ཐོག་བཞག་ཡོད།།

སྙིང་རྗེ།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་ནི་སྙིང་རྗེའི་རྩ་འཛིན་ཐོག་གཞི་རྩ་བཟུང་བ་དང་། དེ་ནི་སྒྲོམ་གཞི་དེའི་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་ལྟེ་བར་གནས་ཡོད། ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས། རྒྱལ་ཁོངས་གཞན་གཉིས་པོས་སྙིང་རྗེའི་རྒྱལ་ཁོངས་ཏེ། རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་གཞན་གྱི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་ལྷག་པར་དུ་བདེ་སྡུག་མྱོང་བ་རྟོགས་པར་རོགས་སྐྱོར་བྱེད། དེ་ལྟའི་རྟོགས་པ་ནི་རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་དང་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེ་སྐྱེད་པར་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དུས་མཚུངས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་དང་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་གང་དུ་གནས་པའི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་རྟོགས་པ་ནི། གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ཆབ་འབབས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྙིང་རྗེའི་ཀུན་ནས་བསླངས་ཏེ་གནད་ལ་སྨིན་པོས་ལས་སུ་འཇུག་རྒྱུར་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དེ་བཞིན་རང་ལ་དམིགས་པ་དང་། གཞན་ལ་དམིགས་པ། ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དམིགས་པ་གང་ལྟར་ཡང་། སྙིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྦྱོང་བ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་དངོས་གཞིའི་ལག་ལེན་ལ་འཇུག་རྒྱུ་དང་ནུས་རྩལ་ངེས་པར་དུ་ཡར་སྐྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྙིང་རྗེ་དང་སེམས་ཁུར་གཉིས་ཀའི་རྣམ་འགྱུར་ཐོན་པ་དང་མཐུན་པའི་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

སྙིང་རྗེའི་ཐོག་སྔོན་གྲགས་ཆེ་བའི་མཁས་དབང་དང་། སི་ཊན་ཊེ་ཕོར་ཊོ་ (Standford) གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་“སྙིང་རྗེ་རྒྱུད་སྦྱོང་གི་ལས་འཆར་”གསར་དུ་སྒྲིག་མཁན་འབུམ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་སྦྱིན་པ་ལགས་ཀྱིས། གཞན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་མཐོང་བའི་ཚེ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་དང་གིས་མངོན་དུ་འགྱུར་ནས་དེ་དག་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་བར་འདོད་པའི་བློ་ཞིག་ལ་སྙིང་རྗེ་[12]ཞེས་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་ཡོད། འབུམ་རམས་ཁོང་གིས། སྙིང་རྗེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིགས་སྣང་དང་ཞེན་པ་ལོག་པ་ལྟར་བུ་མི་འོང་བར། གོ་རྟོགས་དང་། བཟོད་པ། བྱམས་བརྩེའི་ཐོག་ནས་སྡུག་བསྔལ་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཤིག་སྐྲུན་པ་དང་། སྙིང་རྗེ་ནི་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་ཚོར་བ་དེ་གཞན་ཕན་གྱི་བློ་བྱམས་པ་དང་གཏོང་ཕོད་སོགས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ལ་མཚམས་སྦྱོར་མཁན་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།[13]

སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྙིང་རྗེས་མི་གཞན་ལ་གང་འདོད་ལྟར་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། གཞན་ལ་དབང་ཡོད་ཤོད་པའམ་དེ་མིན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ངན་པ་བྱེད་འཇུག་གི་འདུག་ཟེར། སྙིང་རྗེ་ནི་སྐྱོན་ཅན་ཞིག་ཏུ་གོ་ནོར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་། སྙིང་རྗེ་ནི་རྟག་ཏུ་བློ་སྟོབས་ཆེ་བའི་བློ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། དེས་སྐྱོན་ཅན་ནམ་བྲང་བདེན

---

[12] Jinpa, Thupten. *A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), xx.

[13] Jinpa, *A fearless heart*, xx.

མིན་པར་ཁ་གཏད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་སྟོན་གྱི་མེད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། གཞན་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་སེམས་ཁུར་དང་བསམ་ཤེས་གང་ཞིག་རླབས་ཆེ་བའི་ནང་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་ལས་བྱུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་ཤིག་ལ་གོ་སྟབས། མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་བསམ་ཤེས་དགོས་པ་དང་། དེ་དག་གི་བདེ་སྡུག་ལ་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱུ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་བློ་ཀུན་གྱི་རྩ་བར་གནས་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སློབ་གཞིའི་ལྟེ་བར་སྙིང་རྗེ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དང་། སློབ་ཕྲུག་དང་། དགེ་རྒན། དེ་བཞིན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོར་ཡུག་དེའི་ནང་གཏོགས་པའི་མི་ཚང་མར་སྙིང་རྗེར་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་ཚུད་ཡོད། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་རིམ་པ་ཚང་མའི་ནང་སྙིང་རྗེ་གཏོགས་པ་དགོས། དེས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ཐོག་མའི་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་སྐྱུལ་འདེད་དང་། དེ་ནས་སློབ་གྲྭའི་ནང་ངོ་སྤྲོད་དང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་ཐབས་ངོ་སྤྲོད་ཅིང་། སློབ་ཁྲིད་ཐེན་པའི་འཛིན་རྩལ་རྣམས་ངོ་སྤྲོད་དང་སྐབས་དོན་དུ་སྦྲེལ་བར་བྱེད་པ། ཡང་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ཐུགས་ཀྱི་མངོན་པར་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་མཚོན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། སྒེར་དང་སྤྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀའི་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་དང་གོ་ལ་སྤྱི་ལ་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་ཕྱིར་ཉིན་ལྟར་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་ཡོངས་སུ་སྙིང་རྗེ་ཆེ་བ་དང་སྙིང་རྗེའི་རྩིས་ཐེན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ལྟ་བུ། རྒྱུ་མཚན་དེའི་ཕྱིར། སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་རིམ་པ་ཚང་མའི་ནང་། སྙིང་རྗེ་ནི་ཐོག་མའི་འགོ་འཛུགས་ས་ཞིག་དང་། ཁོར་ཡུག་དང་། སྤྱོད་ལམ། འཛིན་རྩལ་སློབ་པའི་སྐབས་དོན་བཅས་ཀྱི་ཁྲིད་ཅེས་ཀྱང་གཏོགས་པ་དགོས་པ་དང་། ཡང་སྤྱི་ཚོགས་དང་སློབ་ཕྲུག་མི་རེ་ངོ་རེས་བསྒྲུབ་པར་འདོད་པའི་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་རྩ་དོན་ཞིག་ཏུ་གཏོགས་པ་དགོས།

བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་འཛིན་རྩལ་སོ་སོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་བསམ་བློ་གཏིང་ཚུགས་པ་ཞིག་སློབ་ཕྲུག་དང་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་གནས་པར། སྒྲོམ་གཞི་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་སློབ་གྲྭའི་ནང་སྙིང་རྗེ་ནི་ཆེད་དུ་བཟུང་བའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དགེ་རྒན་དང་། ཕ་མ། སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནང་གནས་པའི་མི་ཚང་མས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་བྱ་གཞག་དང་སློབ་ཕྲུག་དང་མི་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་སྙིང་རྗེ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་མིག་དཔེ་བཟང་པོ་ཞིག་སྟོན་སྐབས། ཀུན་སྤྱོད་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནང་འཛགས་ནས་གཏིང་ཚུགས་པ་ཞིག་འོང་། སྙིང་རྗེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐུན་ཆོས་སུ་གྲུབ་པའི་རིན་ཐང་ཞིག་ཏུ་ཡོད་པ་དེས་དགེ་རྒན་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་བསམ་བློའི་འཕྲེར་སོ་དེ་སྐྱེད་སྲིང་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། སྙིང་རྗེ་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ཐོག་མའི་འགོ་འཛུགས་ས་དང་། སྐབས་ཀྱི་དམིགས་དོན། སྤྱི་ཚོགས་དེའི་ཁོངས་མི་ཡོངས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལམ་མངོན་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སློབ་གྲྭ་ཞིག་ནང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དེའི་དགེ་རྒན་དང་། འཛིན་

སྐྱོང་ལས་སྣེ། སློབ་གྲྭའི་སྒྲིམ་གཞིའི་ནང་སྙིང་རྗེའི་རིན་ཐང་དང་། འཛིན་རྒྱལ། རྨང་གཞིའི་རྩ་འཛིན་བཅས་ལ་ཤེས་རྒྱ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལས་མེད་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་མི་མཐུན་པའི་ཆ་དེ་མཐོང་ནས་སློབ་གཉེར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དཀའ་ངལ་མང་བ་དང་གང་བསླབས་པ་རྣམས་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇགས་དཀའ་བར་འགྱུར་སྲིད། ཤེས་ཡོན་ཁོར་ཡུག་ནང་གི་ཆ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྲུག་གི་སྦྱངས་འབྲས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཐེབས་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན། སློབ་གྲྭའི་གནས་སྟངས་ཐོག་བརྗོད་པའི་ཉེ་དུས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གི་ནང་། འཚེ་བ་དང་བརྙས་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཤུགས་ཆུང་དུ་སོང་ནས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་བཟང་དུ་ཕྱིན་པ་སོགས་སློབ་གྲྭའི་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་བབས་ཀྱི་ཁ་ཕན་གསལ་བ་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། སློབ་ཁྲིད་དང་སློབ་གཉེར་གྱི་རྒྱུད་རིམ་ནི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ལྟོས་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་འབྲེལ་ལམ་ཐད་ཤུགས་རྐྱེན་སྦྱིན་མཁན་གྱི་སྒྲིག་ལམ་དང་། དམིགས་ཡུལ། རིན་ཐང་། འབྲེལ་ལམ་བཅས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭའི་གལ་ཆེ་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། སློབ་གྲྭའི་ནང་གི་འབྲེལ་ལམ་རིགས་སྣ་ཚོགས་པ་ལས་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་ཁོངས་མི་ཕན་ཚུན་དབར་བསམ་བློའི་ཐོག་ནས་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་མིན་དེ་ཡིན། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ལྟ་ཚུལ་ནས་བཤད་ན། འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་ནི་ཕར་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་ཙམ་ལ་མི་གོ་བར། ངེད་ཅག་ལ་ཚུར་ཧེ་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཇི་ལྟར་ལྟ་བ་དང་ལྟ་རྟོག་བྱེད་སྟངས་ལའང་གོ་དགོས།[14] དེའི་འབྲས་བུར། ཟུར་ལྟའི་ལྟ་ཀློག་རྒྱུ་ཆའི་(supplementary materials)ནང་མགོ་སྐྱོར་བྱས་པའི་དགེ་རྒན་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་སྣེར་ལམ་སྟོན་ལ་སོགས་པའི་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་རྩ་འཛིན་སྟེང་། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྦྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་གྱིས་དགེ་རྒན་དང་འཛིན་སྐྱོང་ལས་སྣེ་རང་ངོས་ནས་སྒྲིམ་གཞི་འདིའི་ནང་བཀོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་ཁག་ལ་འཚོལ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ལྷག་པོ་ཞིག་བྱེད་པ་དང་། སོ་སོའི་སློབ་ཕྲུག་ལ་བསླབས་པའི་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དོན་སྦྱོང་བས་མཆོན་པར་བྱེད་ཐུབ།

གཉོད་ཆུང་བའི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ལ། མི་མཐུན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་སེམས་འགྱུལ་སླ་བའི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ལ་འབྲས་བུ་ངན་པ་མང་བ་དང་། མཐུན་པའི་ཁོར་ཡུག་ཁྲོད་དེ་ལྟའི་ཕྲུ་གུར་འབྲས་བུ་བཟང་བ་འཐོབ་པ་ར་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། ད་དུང་སེམས་ངལ་གྱི་སྐྱུལ་རྒྱུ་(hormone)ཕྱིར་འབྱིན་པ་དང་། མི་དང་དུད་འགྲོའི་ནད་འགོག་བྱེད་ལས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བྱམས་པ་དང་སེམས་ཁུར་གྱི་ཕན་ཡོན་སྟོན་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཇི་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་སློབ་གཉེར་གྱི་འབྲས་བུ་དང་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་སྙིང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་ནི་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

---

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

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་འདི་སྙིང་རྗེ་རྨང་གཞིར་བཟུང་སྟེ་རྩ་འཛུགས་བྱས་པ་ཞིག་ཏུ་ཁས་ལེན་བྱས་ཏེ། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལུས་དང་ངག་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་དྲན་ཤེས་སྟེན་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་པ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གནོད་འཚེ་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་སྤོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་གྱི་སླད་དུ་སྒྲོམ་གཞི་འདི་བསྒྲིགས་པ་ཞིག་ཡིན། འདིས་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་པོ་སྟེ་སྒེར་གྱི་སྐོར་གནས་པའི་རྐྱེན་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནི་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ། ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་པ་སྤྱི་ཚོགས་ཞེས་པས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་གཞན་སེམས་ཅན་ལ་དམིགས་པའི་གོ་རྟོགས་དང་། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྨྱོང་གི་ཚོར་བ། སྙིང་རྗེ། གནད་ལ་སྨིན་པའི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུག་གི་ནུས་རྩལ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུར་བློ་སྟོབས་སྤེལ་གྱི་ཡོད། མཐའ་མ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནི་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་དང་འབྲེལ་བའི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་དང་། རིན་ཐང་། ནུས་རྩལ་སོགས་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བས་ན་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་གནས་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་བློ་ལྡན་པ་ཞིག་དང་། ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་གོ་ལའི་མི་སེར་ཞིག་ཆགས་རྒྱུར་གནོད་མི་ཟ།

ཁྱབ་ཁོངས་དང་པོ། སྒེར།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནི་སློབ་ཕྲུག་ནང་ཕན་ཚུན་དང་སོ་སོའི་ནང་མིར་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་སྟངས་དང་། གོ་ལའི་མི་སེར་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་སློབ་ཕྲུག་སྒེར་སོ་སོར་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་དམིགས་ཡོད། མ་གཞི་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་ཀ་ལ་རིམ་པ་གང་དུའང་རང་དབང་གིས་སྒོ་ནས་འཇུག་ཐུབ་ཀྱང་སྤྱི་ཚོགས་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་འཇུག་པར་ཁྱབ་ཁོངས་དང་པོ་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱུ་དང་། བཟང་སྤྱོད་དང་མཐུན་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ཐོག་མར་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་གཞན་སེམས་ཅན་དང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཛམ་གླིང་ཧྲིལ་པོའི་དགོས་མཁོ་སྐོང་ཚུལ་སྦྱོང་དགོས་ན། ཐོག་མར་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་སྐོར་ཐབས་ལ་སློབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྐབས་དོན་ཁྲིད་འདི་ལ་སྨྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་དེར་རམ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་རྩལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། ངོ་སྣང་དང་སྨྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྟ་བུ། སྨྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ལ་རིགས་མང་ཞིང་། དེ་དག་རེ་རེ་ནས་སྟེ་ཚན་འདིའི་ནང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ནང་སྨྱོང་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་ངོ་རྟགས་གཅོད་རྒྱུའི་ནུས་པ་དང་། རང་གི་དགོས་མཁོ་ཐེ་བའི་རྒྱ་ཆེ་སའི་གནས་སྟངས་དང་སྨྱོང་ཚོར་འབྲེལ་བར་བྱ་རྒྱུ། སྨྱོང་ཚོར་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐད་རྟོག་དཔྱོད་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུ། སྨྱོང་ཚོར་ལ་གནད་སྨིན་གྱི་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུ་བཅས་ཚུད་ཡོད། མཐར་སྨྱོང་ཚོར་གོ་

རྟོགས་ཀྱིས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གནོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་སྐྱེན་པ་དང་དམུ་རྒོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤོང་ཐུབ་པ་དང་། དུས་མཉམ་དུ་སེམས་མི་འཁྲུགས་པར་ལྷོད་པོར་གནས་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ནི་རང་གི་ཕུགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལ་ཐུག་པའི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཡང་དག་པ་ཞིག་བྱེད་པ་ལ་ངེས་པར་མཁོ་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་སློབ་ཕྲུག་གི་ནུས་རྩལ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བའི་ཐབས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན།

ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་པོ་དོ་སྣང་དང་། རང་གིས་རང་རིག་པ། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་བརྩེ་བ། རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆའི་ཐོག་ནས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ནི་འདིར་མདོར་བསྡུས་ཏེ་བཀོད་ཅིང་གཤམ་གྱི་དུས་ཚན་སོ་སོའི་ནང་རྒྱས་པར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད། དོ་སྣང་དང་རང་གིས་རང་རིག་པ་ཞེས་པ་ནི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཟབ་ཏུ་རྟོགས་ཕྱིར་དོ་སྣང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་སྟོན་པ་དང་། རང་གི་གནོན་ཤུགས་དང་། བདེ་ཐབས། མྱོང་ཚོར་སོགས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐད་དེ་དག་གིས་གང་སྟོན་ཀྱང་དེ་ལ་སེམས་གཏོད་པ་ལ་གོ །གང་ཟག་དང་པོའམ་སློབ་ཕྲུག་གི་ངོས་ནས་སོ་སོའི་ལུས་དང་སེམས་ལ་ཐད་ཀར་དོ་སྣང་སྤྲོད་པས་ནང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ངོ་འཕྲོད་པ་ཙམ་མ་ཟད་དེའི་ནང་ད་དུང་གང་ཟག་གསུམ་པའམ་ཡུལ་གྱི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་མྱོང་ཚོར་གྱི་སྐོར་ལ་སྦྱོང་བའང་ཚུད་ཡོད། འདིའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་ཞེས་བརྗོད་རུང་བ་དེ་ཡང་རྒྱས་གཏོང་ཕྱིར་མྱོང་ཚོར། དེ་དག་གི་རིགས། དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་བཅས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སྦྱོང་བ་གཏོགས་ཡོད། གང་ཟག་དང་པོ་ཞིག་གི་མྱོང་ཚོར་དང་ལུས་ཚོར་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚེ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་འདི་དང་མཉམ་སྦྲེལ་བྱས་ཚེ། སློབ་ཕྲུག་གིས་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པའི་གཞི་རྟེན་སྐྲུན་གྱི་ཡོད།

གཞི་རྟེན་དེའི་ཐོག་ནས་གྲུབ་ཆ་གཉིས་པ་རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་བརྩེ་བས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྐབས་དོན་ཁྲིད་མྱོང་ཚོར་ཇི་ལྟར་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཐད་གླེང་ཞིང་། འདིའི་ནང་མྱོང་ཚོར་ཞེས་པ་གང་ལའང་མ་བརྟེན་པར་མི་སྐྱེ་བར། རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་དང་དགོས་མཁོའི་དབང་གི་སྐྱེ་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་གཏོགས། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སོ་སོའི་སྤྱོད་ལམ་དང་། ལྟ་ཚུལ། དགོས་མཁོ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རྒྱུད་ལ་མྱོང་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་འདྲ་མིན་ཐོན་པར་མཐུན་སྦྱོར་བྱ་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། ངོས་འཛིན་ངེས་གཏིང་ཟབ་པའི་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་སྐྱེ་རུ་འཇུག་ཅིང་། ད་དུང་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་འཕེལ་བའི་རྐྱེན་ཡང་བྱེད། མྱོང་ཚོར་རྣམས་ཕྱིའི་རྐྱེན་ཁོ་ན་ལས་མ་ཡིན་པར་རྣམ་པར་མི་གསལ་བའི་རྐྱེན་ལས་ཀྱང་བྱུང་བ་ཤེས་ན། མྱོང་ཚོར་གང་མྱོང་བཞིན་པ་དང་འབྲེལ་རང་གིས་རང་ལ་བརྙས་པའམ་སྐྱོན་འཚོལ་བ་(self-critical)ཅུང་བ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་འདོགས་པ་དང་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་དཔག (self-judgement) བྱེད་ཤུགས་ཆུང་དུ་སོང་ནས། སློབ་ཕྲུག་གིས་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཞིག་གོང་མཐོར་གཏོང་ཕྱིར་

ཤེས་བྱ་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ། སྤྱོད་ཚུལ་དེས་རང་གིས་རང་ལ་བརྩི་མཐོང་དང་རང་གི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་གི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞི་གཉིས་ནི་སྐབས་དོན་སོ་སོར་སྨྱོང་ཚོར་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དང་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཉིས་ཡིན།

རང་གིས་རང་སྣངས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་གོང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ལས་ཐོབ་པའི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་དང་ངེས་ཤེས་སྲ་བརྟན་ཏུ་བཏང་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ལམ་དང་ཉམས་ལེན་ལ་གོ །ནམ་ཞིག་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་དང་ཚོར་བ་ལ་དྲན་པ་གཏོད་ཚུལ་ཤེས་ན། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་། བདེ་ཐབས། ནུས་ཤུགས་སྤུར་སོར་ཆུད་ཐབས་བྱས་ཏེ། ལུས་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བ་དང་ལུས་སྒོམས་པོ་བཟོ་བའི་ཉམས་ལེན་ཁག་ནང་འཛུག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སོ་སོའི་སེམས་དང་སྨྱོང་ཚོར་ལ་སེམས་གཏོད་ཚུལ་ཤེས་ན། སེམས་ཞི་བའི་རང་གིས་རང་སྣངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཉམས་ལེན་ལ་འཛུག་ཐུབ། དེའང་ངེས་རྟོགས་་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་གོ་ཞིང་། དེ་ནི་དངོས་པོའམ་བྱ་བ། ཡང་ན་སྨྱོང་བ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་དམིགས་པར་བཟུང་སྟེ་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་དོ་སྣང་རྒྱུན་བསྲིངས་ནས་བྱས་ན་ཡང་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟར་འབད་པས་སྨྱོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་ནུས་པ་འཕེལ། དེ་ནི་སྨྱོང་ཚོར་དང་དེ་དག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་དང་སྨྱོང་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཡ་ལན་བྱེད་པའི་དོན་ཡིན། འདིའི་ནང་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་འཕྲལ་དུ་གཉེན་པོ་བསྟེན་པའམ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་ཚུད་པ་མ་ཟད་རིམ་གྱིས་སོ་སོའི་སྨྱོང་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་བཟང་ཕྱོགས་སུ་སྒྱུར་མཁན་གྱི་བློའི་འཁྱེར་སོ་དང་། སྤྱོད་ལམ། ལྟ་ཚུལ་ལ་དམིགས་བཀར་གྱིས་རྒྱུད་ལ་སྦྱོང་ཚུལ་འབད་བརྩོན་ལྷག་པོ་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད།

ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་བསམས་ན། སྔེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་བསྡུས་པའི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་སྨྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་རྒྱུད་སྦྱོང་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། སྨྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ནི་སོ་སོའི་སྨྱོང་ཚོར་གྱི་རང་བཞིན་དང་སྐབས་དོན་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་དེ་དག་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་ཚུལ་ཤེས་པའི་ནུས་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། སེམས་དང་སྨྱོང་ཚོར་གྱི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་བབ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་ན། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་གཏིང་ཚུགས་པའི་རྒྱུན་འཇགས་ཀྱི་བསམ་བློའི་འཁྱེར་སོ་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་མི་ཐུབ་པ་སྲིད་པས། རང་གིས་རང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་དེ་དག་གི་རང་དབང་ལ་ཚད་བཀག་བཟོ་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་སྨྱོང་ཚོར་ལ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་དང་སྣངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྨྱོང་ཚོར་ལ་གོ་རྟོགས་མཐིལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་སྐྱེད་པར་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། སྨྱོང་ཚོར་གྱི་རིགས་ལ་གནད་ལ་སྨིན་པོས་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མི་ཚེ་ཐང་པོ་དང་སྐྱིད་པོ་འོང་བ་བྱུ་རྒྱུ་དང་། སྨྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ནི་སྨྱོང་ཚོར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་དཔེ་ལས་འགྲེལ་བརྗོད་ཐུབ། ཕྱི་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་ལུས་

སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པོ་དང་ནད་རིགས་ཀྱི་རྐྱེན་བྱེད་པོ་ནད་འབུ་ཕྲ་མོ་རྣམས་སོ་སོར་ཤན་འབྱེད་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་སྦྱོང་བའི་ཁྱོད་རང་གི་བདེ་ཐབས་ལ་གནོད་འཚེ་ཅན་གྱི་མྱོང་ཚོར་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་མྱོང་ཚོར་རྣམས་སོ་སོར་དབྱེ་འབྱེད་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་གཏོགས། ཐབས་དང་ནུས་རྩལ་འདི་དག་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མྱོང་ཚོར་གྱི་གཞན་དབང་ལས་གཡོལ་ཏེ། སོ་སོའི་བྱ་བ་ལམ་ལྷོང་དང་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ།

རང་ཤེད་ཅན་ནམ་བཟང་སྤྱོད་དང་འགལ་བ་ལས་ལྡོག་སྟེ། སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་སྤེལ་བའི་རང་གིས་རང་ལ་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་པས་(self-cultivation)སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ཀྱི་རང་ཆས་སུ་གྲུབ་པའི་སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་ནས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་སྐྲུན་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད། གལ་སྲིད་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ཁྱད་ཆོས་འདི་ཤེས་ན། དེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ལས་སླ་པོར་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ། རྒྱུ་མཚན་ནི་ནུས་རྩལ་དང་རྒྱུ་ཆ་མང་པོ་ཞིག་དེ་དག་ནང་བསྡུས་པས། མི་དང་མིའི་དབར་དང་། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་ནང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུ་ཙམ་ཡིན།།

ངོ་སྣང་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།

སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་བརྟག་གང་སྟོན་པ་ཤེས་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་ཤེས་པ་དང་ལུས་སེམས་ཐད་གང་ཟག་གསུམ་པའི་གོ་རྟོགས་ཟུང་སྦྲེལ་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་གོམས་པ་དང་པོ་ཆགས་ཡོད། གཞན་ཡང་སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་སེམས་གཏད་ནས་ཁོང་ཁྲོ་ལྟ་བུའི་མྱོང་ཚོར་སོ་སོའི་མྱོང་བའི་ཐོག་ནས་ཐད་ཀར་ངོས་འཛིན་བྱ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། དུས་མཚུངས་ཁོང་ཁྲོ་ནི་མྱོང་ཚོར་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པ་ལས་དེར་མཐོང་ཐོས་ལས་བྱུང་བའི་གོ་བ་(intellectual understanding)ཞིག་རྙེད་ཀྱི་ཡོད། ཤེས་ཡོན་དེ་དག་(གང་ཟག་དང་པོའི་མངོན་སུམ་གྱི་རྙེད་དོན་དང་གང་ཟག་གསུམ་པ་ལས་ཐོབ་པའི་ཡོན་ཏན་)ཟུང་སྦྲེལ་བྱེད་པས་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་དེ་གཉིས་ལ་ཡུལ་ཅན་གྱི་དང་ཡུལ་གྱི་ཞེས་བརྗོད་ནའང་ཆོག་སྟེ། དང་པོ་མངོན་སུམ་དང་མྱོང་བ་ལ་བརྟེན་པས་ནང་ནས་བྱུང་བ་དང་། ཕྱི་མ་ཕྱི་རོལ་ནས་གང་ཟག་གཉིས་པ་བརྒྱུད་དེ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། (ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་སྤྱོད་སྟངས་འདིའང་རང་ཉིད་སྒེར་གྱི་མྱོང་བར་གོ་བ་ལས་བསམ་ཚུལ་ལམ་འཆར་སྣང་ལ་མི་གོ་བ་ཤེས་དགོས།) དེར་བརྟེན་ཡུལ་ཅན་གྱི་ཤེས་པའི་ནང་བདེ་བ་དང་། ཁོང་ཁྲོ། ཡང་ན་གནོད་པ་སོགས་ཀྱིས་ང་དང་། ངའི་ལུས། ངའི་སེམས་བཅས་ཀྱི་ནང་ཕན་གནོད་འདྲེན་པ་ལ་ངོ་སྣང་ཡོང་བ་དང་། ཡུལ་གྱི་ཤེས་པའི་

ནང་སྒྲོང་ཚོར་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དེ་དག་ལ་སྤྱིར་གོ་རྟོགས་རྙེད་པ་དེར་ངེས་ཤེས་རྙེད་པ་ཚུད་ཡོད།(ཚན་རིག་གི་རྙེད་དོན་ལྟ་བུའི་ནང་།)

གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་ནི་ལུས་དང་ལུས་ཚོར་ལ་སེམས་གཏོད་པ། སྒྲོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་སེམས་གཏོད་པ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་བཅས་ཡིན། དེ་དག་རེ་རེ་ལ་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཞེས་བརྗོད་ན་ཚོག (དཔེ་རིས་ལ་གཟིགས།) པ་དང་། དེ་དག་རྒྱུང་པའི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་དང་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་ལ། གཞན་དང་ལྷན་དུ་བསྡེབས་ནའང་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དང་པོ་གཉིས་ནི་ལུས་དང་སེམས་དངོས་སུ་རྟོགས་པའི་མངོན་སུམ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། གསུམ་པ་ནི་སེམས་དང་སྒྲོང་ཚོར་ལ་སྤྱི་ཆ་ནས་གོ་བ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་གོ །

ཁྲབ་ཡོངས། - སྙེར། རྒྱལ་ཡོངས། - སེམས་རྩེ་གཅིག་པ།

གྲུབ་ཆ། དོ་སྣང་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས།

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

༡) **ལུས་དང་ལུས་ཚོར་ལ་དམིགས་པ།** ལུས་ནང་དམིགས་བསལ་གསོན་ཤུགས་དང་བདེ་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱུ།

༢) **སྒྲོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་དམིགས་པ།** སྒྲོང་ཚོར་གྱི་རིགས་དང་ཤུགས་ཚད་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚེ་ངོས་འཛིན་རྒྱུ།

༣) **སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ།** ཕན་པ་དང་གནོད་པའི་རང་བཞིན་ལ་གཞིགས་ཏེ་སྒྲོང་ཚོར་རྣམས་སྡེ་ཚན་སོ་སོར་འབྱེད་རྒྱུ།

ང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་དང་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་འགོ་འཛུགས་བྱེད། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་སོ་སོའི་ལུས་ནང་ལུས་ཚོར་གྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ལ་གང་འབྱུང་བཞིན་པར་དོ་སྣང་སྤྲོད་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ལ་ཟེར། ལུས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ན་འདི་ནི་ང་ཚོའི་དབང་རྩའི་མ་ལག་སྐྱོར་གྱི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། སྒྲོང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་རྣམས་ཁྱད་པར་དུ་སྙིང་གི་གཡུག་ཚད་དང་། ཤ་གནད་གྲིམ་ལྷོད། འཁུམ་པའམ་འཕེལ་བ། ཚ་གྲང་གི་ཚོར་སྣང་སོགས་ཐེ་བའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་འགྱུར་བ་ཁག་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། དབང་རྩའི་མ་ལག་གིས་སྐབས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ལ་ལ་ལན་མགྱོགས་པོ་བྱེད། དཔེར་ན།

འཇིགས་སྐྱིལ་ལམ་བརྟན་ཆ་མཐོང་བའི་སྐབས་ལྟ་བུ། དེའང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཚད་མཐོའི་ཤེས་པའི་ནུས་མཐུ་ (higher cognition)དང་སྟངས་འཛིན་གྱི་ལས་(executive function)ལ་གཡོལ་ཏེ་ཐད་ཀར་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་བྱེད་པར་མངོན། སྟངས་འཛིན་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་ང་ཚོས་རིག་ཚོར་ལྡན་པའི་ཀླད་པ་ཞེས་འབོད། དེར་བརྟེན་སེམས་ཀྱི་མྱོང་བའི་རྣམ་པ་ཕྲུང་བར་རྒྱུས་མངའ་བྱེད་པ་ལས་ལུས་པོའི་ནང་གང་འབྱུང་བཞིན་པར་དོ་སྣང་བྱེད་པས་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་ངོས་འཛིན་སྦྱུར་བ་བྱེད་ཐུབ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་པོའི་ནང་གང་འབྱུང་བ་ནི་ལུས་ཚོར་གྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་འབྱུང་ཞིང་། དེར་དོ་སྣང་མ་བྱས་ན་ཤེས་རྟོགས་མི་ཐུབ། དེས་ན་ལུས་ཚོར་ལ་སེམས་གཏོད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་སུ། ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་དང་། དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་བརྟག་ཞིབ་(tracking)དང་མྱོང་ཞིབ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡོད། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་། བརྟག་ཞིབ་བྱེད་པས་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་ཞིང་། བརྟག་ཞིབ་བྱེད་པ་དེ་ཉིད་སྐབས་དོན་མང་པོའི་ཁྲིད་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བར་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། དཔེར་ན། སེམས་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་མང་པོའི་ནང་བརྟག་ཞིབ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་ནི་སེམས་ནད་ཀྱིས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡིན། ཞེད་སྣང་དང་དངངས་སྐྲག་ཚ་བའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་རིགས་ཕྲུ་གུ་ཚང་མས་མྱོང་བས། ལུས་དང་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་སྤྲོད་པ་སོགས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོང་སྲིད་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལས་འཆར་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་ (ལ་ལར་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ་ཡོད་སྲིད་ནའང་།) སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་ནད་དེ་རིགས་མྱོང་དགོས་ཀྱི་མེད། འོན་ཏེ་ཐ་ན་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་ངམ་སེམས་གཏོད་པ་ཙམ་གྱིས་འདས་པའི་སེམས་ནད་སླར་སློང་སྲིད་པར་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་སྟོན་བྱེད་སྟབས། བརྟག་ཞིབ་[15]བྱེད་པ་ནི་གཞི་རྟེན་[16]དང་མཐུན་[17]རྐྱེན་[18]ལྟ་བུའི་འཛིན་ཐང་གཞན་དང་ཟུང་དུ་སློབ་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ། དེ་དག་གི་སྒོར་གཤམ་དུ་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ་ཞེས་པའི་དུམ་ཚན་ནང་རྒྱས་པར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ།

---

[15] མཐུན་རྐྱེན་གང་ཡོད་པ་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། ཡིད་ལ་བྱེད་པའི་སྐབས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་ཚོར་བ་བདེ་སྡུག་བཏང་སྙོམས་གང་བྱུང་བར་དོ་སྣང་སྤྲོད་པ་དང་། དེ་ལས་རིམ་གྱིས་ཚོར་བ་འདྲ་མིན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གི་ལུས་པོའི་གནས་སྟངས་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་ངོས་འཛིན་ཐུབ།

[16] འདིའི་ནང་རང་ཉིད་གང་དུ་བརྟེན་སའི་གཞི་གང་ཞིག་གིས་ཚོར་བདེ་བ་དང་། བརྟན་ཀ། སྡུག་བསྔལ་སོགས་གང་བསྐྱུན་པར་སེམས་གཏོད་པ་དང་། དེའང་གཞིའི་དངོས་པོ་ལ་རེག་པ་དང་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་དམིགས་གཏོད་བྱེད་པ་ཚུད།

[17] སློབ་ཕྲུག་གི་སེམས་ནང་བརྟན་ཆ་ནི་མཐུན་རྐྱེན་གང་ཡོད་པའི་ཐོག་བསམ་བློ་གཏོང་དུ་བཅུག་སྟེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། མཐུན་རྐྱེན་ཡང་ཕྱིའི་མཐུན་རྐྱེན་དང་། ནང་གི་མཐུན་རྐྱེན། བསམ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་གང་ཡིན་ཡང་ཚོག །

[18] Miller-Karas, Elaine. *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models.* Routledge, 2015.

ཐོག་མ་ནས་རང་རང་གི་ལུས་པོ་ཉེན་ཁ་ལས་བཟློག་པ་དང་སྔར་སོར་ཆུད་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཐབས་སློབ་ཁྲིད་ཚོར་མགོ་འདོན་ཐུབ་པ་འོང་།

ལུས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་དོ་སྣང་དམ་སེམས་གཏོད་པས། སློབ་ཁྲིད་གིས་རིམ་བཞིན་གནོད་ཤུགས་ཀྱི་རྟགས་མཚན་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དོ་འཕྲོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད། ཇི་ཙམ་ལུས་ཚོར་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཟབ་པ་ཡོན་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་བདེ་ཐང་གི་གནས་སྟངས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ལུས་ཚོར་ལ་རྒྱུས་མངའ་བྱེད་པ་ནི་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་ཐུབ། བསམ་བློའི་གསོ་དཔྱད་པ་མཁས་དབང་ཨི་ལེན་མི་ལར་ཀཱ་རཱ་སེས་ (Elaine Miller-Karas) དེ་ལ་“སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པའི་གནས་བབས་” ཡང་ན། “བདེ་ཐབས་ཀྱི་གནས་བབས་”[19]ཞེས་འབོད། དེ་ག་ནང་བཞིན་སེམས་ཁྲལ་དང་། ཁོང་ཁྲོ་དྲག་པོ། སེམས་འཚབ་སོགས་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་མངོན་དུ་འགྱུར་བའམ་ཡང་ན་སྐྱིད་ལུག་དང་སེམས་ཞུམ་པའི་མྱོང་ཚོར་གྱིས་རྐྱེན་པས་ཆ་མ་མཚུངས་པའི་མྱོང་ཚོར་དེ་དག་ངོས་ཟིན་ནས་རང་ཉིད་གནས་བབས་དེའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་ན་ཡོད་པ་ཁོང་ཚོས་མྱུར་དུ་མཐོང་ཐུབ། གོ་རྟོགས་དེ་ནི་ལུས་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་བའི་སྦྱོང་བརྡར་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་སླར་གསོ་བྱེད་པའི་གོམ་པ་དང་པོ་ཡིན་ཅིང་། དེ་ཡང་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཁེ་ཕན་བསྒྲུབ་པ་ལ་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྐྱེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

བརྗོད་གཞི་གཉིས་པ་ནི་མྱོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ཡིན། ལུས་པོར་དོ་སྣང་དང་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་བས་མྱོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་སྐྲུན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་པོ་ཇི་ཙམ་མི་འཁྲུགས་པ་དང་ལྷོད་པོ་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སེམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་སླ་བ་ཡོང་ཞིང་། གཞན་ཡང་ལུས་ཀྱི་དྲན་ཤེས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པས་མྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་སྐྱེན་པོའི་རང་བཞིན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་གི་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་ནི་ལུས་ཚོར་ནི་མྱོང་ཚོར་གྱི་མྱོང་བ་ (emotional experience) མཚོན་བྱེད་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། ཤེས་གསལ་ལྟར། སློབ་ཁྲིད་ཚོས་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར། ཕྱི་རོལ་ནས་ཐོབ་པའི་ཤེས་ཡོན་ཙམ་གྱིས་མི་འདང་བར། སོ་སོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ངེས་ཤེས་ཀྱིས་ཁ་སྐོང་བྱེད་དགོས་སྟབས། སློབ་ཁྲིད་ཚོས་མྱོང་ཚོར་གྱི་དྲན་ཤེས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། མྱོང་ཚོར་གྱི་དྲན་ཤེས་ཞེས་པ་ནི་མྱོང་ཚོར་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚེ་དེ་དག་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཞིག་ཡིན། མྱོང་ཚོར་རྣམས་ཧ་ཅང་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཆགས་སྐབས། དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་དབང་དུ་བསྡུས་ནས་ཐ་ན་ཕྱིས་སུ་འགྱོད་པའི་གཞིར་འགྱུར་བའི་བྱ་བ་བྱེད་དུ་འཇུག་པའི་ནུས་པ་ལྡན། མྱོང་ཚོར་རྣམས་སྐྱེ་བ་མྱུར་ཡང་། ཐོག་མར་མེ་སྟག་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ལྟར་འཆེར་ནའང་ཕྱིས་སུ་

---

[19] Miller-Karas, *Building resilience to trauma.*

ཐག་ཏུ་འབབ་ནས་ཤིང་ནགས་ཧྲིལ་པོ་འཚིག་པའི་མེ་ཕུང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར། མེ་སྟག་ཆུང་ཆུང་ལྟར་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་དུས་སུ་དེ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱུར་ངལ་བ་མ་མཆིས། འོན་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མྱོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་དེའི་ཆེ་དེ་དག་ཤེས་པའི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་འདི་ནི་ཇི་ཙམ་འབད་བརྩོན་བསྐྱེད་ན་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན། མྱོང་ཚོར་གྱི་དྲན་ཤེས་དེ་སྙིང་རྗེའི་ཁྱད་ཆོས་ནང་ཡར་སྐྱེད་གཏོང་སྐབས་ཐོག་མར་མྱོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་ཙམ་བྱས་ཏེ་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཆེ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། ལག་ལེན་ནམ་སྦྱོང་བརྡར་དེ་རིགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་མྱོང་ཚོར་དངོས་སུ་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ། སློབ་ཕྲུག་སོ་སོའི་མྱོང་བའི་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་སྐྱེད་ཕྱིར་གཞོགས་འདེགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཕྱི་རོལ་ནས་གང་ཟག་གཉིས་པ་ཞིག་བརྒྱུད་དེ་སློབ་མི་ཐུབ་པར། སློབ་ཕྲུག་དོ་བདག་སོ་སོས་སོ་སོའི་མྱོང་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་སྤྲད་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་དངོས་སུ་ཞུགས་ཏེ་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དེ་འདྲ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དྲན་པ་ཉེ་བར་འཛོག་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ལྟ་བུ་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

མྱོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པར་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་། འདི་ནི་གྲུབ་ཆ་འདིའི་མཐའ་མའི་བརྗོད་གཞི་ཡིན། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་ནི་དཔེ་གང་ཞིག་སློབ་ཕྲུག་ལ་མྱོང་ཚོར་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཐད་འཆར་སྣང་གི་གོ་རྟོགས་(conceptual understanding)སྐྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་པར་གོ ། ས་ཁྲ་འདིའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སྤྱིར་བཏང་ཕྱི་དངོས་པོའི་ས་ཁྲ་ལྟར། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་བཀོད་པར་ཁ་ལོ་སྒྱུར་ཐུབ་རྒྱུར་རོགས་རམ་སླད་ནུས་པའམ་ཆ་རྐྱེན་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། རང་ཅག་གི་ལུས་པོ་དང་འབྲེལ་ལམ་ཐོག་མྱོང་ཚོར་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཐད་ལོ་ནར་འཚམ་པའི་རིག་པ་དང་མཐུན་པའི་རྒྱུ་ཆའམ་མཐུན་རྐྱེན་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། བགྲོ་གླེང་དང་བསམ་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ས་ཁྲ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་ལམ་སྟོན་ཐུབ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་མྱོང་ཚོར་གྱི་སྡེ་ཚན་འདྲ་མིན་དང་། དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་ཐུན་མོང་བ། མྱོང་ཚོར་དེ་དག་གི་རྒྱུ་དང་རྐྱེན་བཅས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཆེད་འཆར་སྒོའི་དཔེ་གཟུགས་[20](conceptual models)མཁོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འཆར་སྒོའི་དཔེ་གཟུགས་དེ་དག་ནི་ལོ་ན་ཏ་ཅང་ཆུང་བའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་གཞི་རིམ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། འོན་ཏེ་ཆེས་ཉེ་དུས

---

[20] འཆར་སྒོའི་དཔེ་གཟུགས་ནི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་མཚོན་དོན་གང་ཞིག་འཆར་སྒོའམ་ལྟ་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་པ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། མི་རྣམས་ལ་དཔེ་གཟུགས་དེས་མཚོན་པའི་དོན་རྟོགས་པ་དང་གསར་བཟོ་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད།

ཀྱི་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་དང་ལོ་ན་རྒན་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་ཆེད་དུ་སེམས་དང་མྱོང་ཚོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས་གཞན་མང་པོ་ཡོད་ལས་ཕྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་དགོས།

དཔེར་ན། མྱོང་ཚོར་རྣམས་མྱོང་ཚོར་གྱི་སྡེ་ཚན་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་མྱོང་ཚོར་གྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་། ཁྱད་པར། ཤུགས་ཚད་འདྲ་མིན་ཙམ་མ་ཟད་དེ་དག་གི་ཐུན་མོང་གི་ཁྱད་ཆོས་བཅས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད། ད་དུང་མྱོང་ཚོར་ཐལ་ཆེ་བ་རང་བཞིན་གྱིས་གནོད་ཚབས་ཅན་ཞིག་མིན་པར། སྐབས་དོན་དང་གནས་སྟངས་མི་མཐུན་པའི་ཁྲོད་དུ་མངོན་དུ་འགྱུར་སྐབས་གནོད་འཚེ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཤེས། འཇིགས་སྣང་ལ་མཚོན་ན། རང་ཅག་ཉེན་ཁ་ལས་སྐྱོབ་ཐུབ་ན་དགེ་མཚན་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་མོད་ཀྱི། སེམས་ཁྲལ་བྱ་དགོས་པའི་མཚམས་སུ་སླེབས་སྐབས་གནོད་འཚེ་ཅན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། མྱོང་ཚོར་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་གཙོ་གྲས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྨྲ་བ་སྐུ་ཞབས་ཕུལ་ཨེག་མན་ (Paul Ekman) ལགས་ཀྱིས། “མྱོང་ཚོར་གྱི་ས་ཁྲ” ཞེས་པའི་དྲ་ཐོག་གི་མཛོད་ཅིག་གསར་བཟོ་གནང་བ་དེ་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་མྱོང་ཚོར་གྱི་སྡེ་ཚན་དང་རིགས་འདྲ་མིན་སྐོར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་གོང་མཐོར་འགྲོ་ངེས་ཡིན་[21]ཞེས་གསུངས་ཡོད།

སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲས་མྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་སྐྱེད་པ་ལ་ལམ་སྟོན་ལྟ་བུ་བྱེད། དཔེར་ན། ཞེ་སུན་པ་ནི་ཧ་ཅང་དྲག་པོ་མིན་པའི་མྱོང་ཚོར་གང་ཞིག་ཁོང་ཁྲོའི་རྒྱུན་བྱེད་ནུས་པ་དང་། ཁོང་ཁྲོ་རང་དབང་སྐྱེ་རུ་འཇུག་པས་ཁྲོ་གཏུམ་མི་བཟོད་པ་འབར་བའི་རྒྱུན་བྱེད་པ་རྟོགས་པས། མྱོང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་དབང་དུ་བསྡུ་མི་ཐུབ་པ་མ་ཆགས་པའི་སྔོན་མྱོང་ཚོར་ཕྲ་མོ་རྣམས་སློབ་ཕྲུག་གིས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། མྱོང་ཚོར་ཐད་གང་ཟག་དང་པོ་ཞིག་གི་དཔྱད་ཞིབ་དང་མྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་སྐྱེད་པ་དེས་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲའི་ནང་གསལ་བའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་དཔེ་གཟུགས་ལ་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པའམ་ཡང་ན་སོ་སོའི་མྱོང་བའི་དཔང་རྟགས་དང་བསྡུར་ནས་དཔེ་གཟུགས་དེ་དག་སློབ་ཕྲུག་ཆེད་དུ་དམིགས་པ་ཡིན་མིན་ཚོད་ལྟའི་གཞི་རྩ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་འདིའི་ནང་དྲན་ཤེས་སྐྱོང་བ་དང་། མྱོང་ཚོར་དྲག་པོ་ཟེ་བའི་འདས་པའི་ཉམས་མྱོང་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ། དེ་མིན་གྱི་ཁ་ནང་ལྟས་དང་བསམ་སྒོམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དེ་འདྲ་ཚུད་ཡོད།།

རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ།

---

[21] http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/

སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་སྙིང་རྗེའི་རྒྱལ་ནི་རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་ཞེས་པའི་འགོ་བརྗོད་ཐོག་ནས་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཡོད། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ལས་སླ་པོར་གོ་དོན་ཐེབས་ཉེན་ཡོད་སྐབས། འབུམ་རམས་པ་ཐུབ་བསྟན་སྦྱིན་པ་ལགས་ཀྱིས། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་ནི་རང་གིས་རང་ལ་ཡ་ང་བ་ (self-pity) མིན་ལ། ཅི་སྣང་གང་དྲན་གྱིས་རང་གི་རེ་འདོད་སྐོང་བའང་མིན། ཡང་རང་མཐོང་ཆེ་བའང་མིན་ཏེ། དེ་ལྟའི་སྙིང་རྗེ་ནི་རང་དང་གཞན་གྱི་བདེ་སྡུག་ལ་བསམ་པ་གཞི་རྒྱར་བྱས་ཡོད་[22] ཅེས་གསུངས། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ནང་། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་ཞེས་པ་རང་གིས་རང་ལ་བཙོས་མིན་གྱི་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་དང་ཁྱད་པར་དུ་སོ་སོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྡུག་ལ་དོ་ཁུར་བྱེད་པར་གོ །རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆས་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ནི་གནད་འགག་ཆེ་བར་བརྩིས་ཤིང་། དེ་ནི་སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་ཚུད་རྒྱུ་ཆེ་ས་ནས་མྱོང་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡིན། མྱོང་ཚོར་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིམ་པ་འཕར་མ་འདིས་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྤེལ། རྒྱུ་མཚན་ནི་མྱོང་ཚོར་སྐྱེ་བའི་དགོས་པ་དང་དེ་དག་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ཤེས་པས་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཤུགས་ཆུང་དུ་སོང་ནས་སོ་སོའི་མྱོང་ཚོར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་འཇུག་གི་ཡོད། མྱོང་ཚོར་རྣམས་མི་རྟག་པ་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་ལས་སྐྱེ་བའི་དབང་གིས་དེ་དག་རང་ངོས་ནས་རྟག་པ་བརྟན་པ་གང་ཡང་མིན་པ་གསལ་པོར་ཤེས་པས། སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་རླབས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་འདིས་སོར་ཆུད་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དང་བཅས་རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་རང་གི་རིན་ཐང་ཆུད་ཐོས་སུ་འགྲོ་བའི་བློ་ཕམ་སོགས་ཀྱི་འགལ་རྐྱེན་བསལ་ནས། མྱོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བ་དང་། སྐྱོན་བརྗོད་དང་དུ་ལེན་པ། རང་གི་འཁྲུས་ཤོར་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་རྨང་གཞི་བསྐྲུན། དེར་བརྟེན་གྲུབ་ཆ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་གཉིས་ནི་མྱོང་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་དང་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་ཡིན།

ཁྱབ་ཁོངས། - སྒེར། । རྒྱལ་ཁོངས། -སྙིང་རྗེ།

གྲུབ་ཆ། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ།

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

---

[22] Jinpa, *The fearless heart*, 29.

༡) **སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་སྙོང་ཚོར་ཤེས་རྟོགས།** སྙོང་ཚོར་རྣམས་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཆེ་ངོས་བཟུང་སྟེ། སྐབས་དོན་དེའི་ནང་མངོན་མེད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་(underlying needs)དང་། ཚོར་སྣང་། བློའི་འཁྲེར་སོ་བཅས་ཟེ་བའི་སྙོང་ཚོར་དེ་དག་ཇི་ལྟར་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ།

༢) **རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པ།** རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་ཕྱིར། རང་དང་རང་གི་སྙོང་ཚོར་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་དོན་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ་ངོས་ལེན་བྱ་རྒྱུ།

སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་ནས་སྙོང་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པར་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློས་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་དེ། དམིགས་བསལ་སློབ་ཕྲུག་གི་རིན་ཐང་དང་། དགོས་མཁོ། རེ་བ་བཅས་དང་འབྲེལ་ཡོད། རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་རྒྱུད་སྦྱོང་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ནང་བསམ་བློ་དང་སྙོང་ཚོར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དང་སྙོང་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། འདིར་སློབ་ཕྲུག་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་གནས་སྟངས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་སྙོང་ཚོར་གྱི་ཡ་ལན་བྱེད་པ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྐྱེན་ཙམ་གྱིས་མ་ཡིན་པར། ཁོང་ཚོའི་བསམ་བློའི་ནང་གཏིང་ཚུགས་པའི་སྐེར་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་སྤྱོད་ཚུལ་གྱིས་ཀྱང་རྐྱེན་བྱ་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་གི་ཡོད། སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྙོང་ཚོར་སློང་བའི་རྐྱེན་ནི་རང་གི་ཚོད་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ག་གེ་མོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ནས་འབྱུང་སྲིད་པ་ཡིན། དོན་རྐྱེན་གང་ཞིག་ཁོང་ཁྲོའི་སྙོང་ཚོར་སློང་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་བ་ནི་(རང་ལ་)གུས་བཀུར་དགོས་འདོད་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་སྲིད། རེ་བ་ཟད་པའམ་སེམས་ཞུམ་པའི་སྙོང་ཚོར་ནི་གནས་སྟངས་གང་ཞིག་ལ་འཕྲལ་གྱི་འགྱུར་བ་འདོད་པ་ལས་འབྱུང་སྲིད་ཅིང་། དེ་ལ་འདོད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ལག་སོན་མ་བྱུང་སྔོན་དུས་ཚོད་དམ་བཟོད་བསྲན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྙོང་ཚོར་སྐྱེད་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་རེ་བ་དང་སྤྱོད་ཚུལ་གྱིས་གལ་ཆེའི་བྱེད་སྒོ་སྒྲུབ་པ་ཤེས་པས་སྙོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ལ་གལ་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཁ་སྣོན་བྱེད། དེ་ལས་སློབ་ཕྲུག་གིས་ནང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་། རེ་བ། ལྟ་ཚུལ་བཅས་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གོམས་གཤིས་དང་འདོད་ཕྱོགས་ལ་ཕུགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་བཟང་པོ་ཞིག་འོང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ།

སློབ་ཕྲུག་ལ་དེ་ལྟའི་ངེས་ཤེས་སྐྱེད་པས། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་རིན་ཐང་ངོས་འཛིན་དང་དེ་ལ་བརྩི་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་མཐོང་བྱེད་པ་དང་སེམས་ནང་གདེང་སྟོབས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཐུབ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེད་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་བཟང་ས་ཞིག་ཏུ་སླེབས་ཡོད། ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་དཔག་གི་རྐྱེན་བྱེད་སྲིད་པའི་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། སྙོང་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་རྣམས་རྒྱུན་དུ་འདོད་པའི་དབང་གིས་བྱུང་ཚུལ་ཤེས་པས་འདོད་པ

དེ་དག་ཚང་མ་མི་གཅིག་པའི་ཚུལ་ལ་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ། འདིའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གི་རིན་ཐང་དང་རིན་ཐང་དེ་དག་གསལ་ལེར་མངོན་པའི་མི་ཚེ་ཞིག་གང་གིས་སྐྱེལ་ཐུབ་པར་བྱ་ཚུལ་གཏིང་ཟབ་པོའི་ཐོག་ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ། འདོད་པ་(needs)དང་དགོས་པའི་(wants)དབར་ཁྱད་པར་འབྱེད་ཚུལ་ལས་ཕྱུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་བསྐྲུན་མི་ཐུབ་པའི་འཁྲུལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཙམ་མི་ཚུད།

སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱོད་ཚོར་རྣམས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པས་རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པར་ཕན་གྲོགས་བྱེད། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁོང་ཁྲོ་མངོན་དུ་འགྱུར་བའི་ཚད་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་ལྟར་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་སྤེལ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ། རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་ཞེ་སྡང་བ། རང་གིས་རང་ལ་ཞེན་པ་ལོག་པ་བཅས་ཀྱིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་སྐྱིད་གཏོར་བརླག་གཏོང་བ་མ་ཟད་དེ་དག་གིས་རང་དང་གཞན་ལ་འཚེ་བའི་ལས་ཀྱི་རྐྱེན་བྱས་ན་གནོད་ཚབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། རང་མཐོང་ནི་འགྲན་སེམས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་རྩ་བྱས་སྐབས་དེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་ནི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་མིན། གང་ཟག་ཅིག་གི་རང་མཐོང་ལ་གནོད་སྐྱོན་བཏང་ཆེ་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་རྒྱབ་སྐྱོད་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཅེས་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྟན་ཡོད། སོ་སོའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་གསལ་བར་ཤེས་རྟོགས་བྱས་ཏེ་ནང་སེམས་ཀྱི་བཟོད་བསྲན་དང་། སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ། ངོ་ཚ་ཤེས་པ། བློ་སྟོབས་བཅས་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ནི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པར་འདོད་པའི་འདོད་པ་ལྷོད་དུའམ་ཇེ་ཆུང་དུ་བཏང་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་རེ་བ་སྐྱེར་བར་བྱེད། སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སོ་སོའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་གོ་རྟོགས་དང་ངོ་སྣང་ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་ལས་མེད་ན། དཀའ་ངལ་དང་། བར་ཆད། འཕྲུས་ཤོར་སོགས་གང་བྱུང་བ་དང་དུ་བླངས་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་པར་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བ་དང་། ལེགས་བཅོས་དང་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱ་བ་སྒྲུབ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་འཚོལ་སྒྲུབ་བྱེད་ཤུགས་ཆུང་བར་འགྱུར་ངེས་ཡིན།

གཟུགས་མཐོང་བརྙན་འཕྲིན་དང་། གློག་བརྙན། དེ་མིན་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་རང་དང་གཞན་གྱི་ཕན་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་བསམ་ཚུལ་མང་པོ་བྱུང་སྐོར་གཞོན་སྐྱེས་ཚོར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པར་དེང་དུས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནི་ཧ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ལོ་ན་ཧ་ཅང་གཞོན་པའི་ཕྲུ་གུ་ཚོས་རང་ཉིད་ཡང་དག་པར་མངོན་པའི་སྙན་གྲགས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་དེ་དག་དང་བསྡུར་བའམ་རྩལ་ལག་ཆེ་ཞིང་སྐྱོན་དང་བྲལ་བའི་འཁྲབ་གཞུང་གི་མི་སྣ་གྲུབ་ཀྱི་མི་བོ་ (superman) དང་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་བུད་མེད་ (wonder woman) ལྟ་བུ་ཅེས་ཀྱང་བྱེད་དགོས་སྙམ་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཆགས་རྒྱུ་མི་སྲིད་པས་དོན་མེད་ཡིད་ལ་གདུང་བ་

སྙེར་བ་དང་། གདུང་བ་དེ་དང་གིས་སེམས་དཔལ་དང་རང་གིས་རང་ལ་ཁག་དཀྲི་བསྙོན་འཛུགས་བྱེད་པར་འགྱུར་སྲིད་པ་དང་། ཐ་ན་ལུས་ཀྱི་སྒོ་ནས་རང་གིས་རང་ལ་གནོད་པ། ཡང་ན་གཞན་ལ་སྡང་འཛིན་དང་དྲག་སྤྱོད་སྤེལ་བའང་ཡོང་གི་ཡོད།

རང་གི་ཚད་ཅན་གྱི་ནུས་པར་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་འཛིན་རྒྱུ་ནི་སེམས་དཔལ་གྱི་རྒྱུན་འཁོར་དེ་ལས་གཡོལ་བར་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ། བཟོད་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་དང་། སྐྱིད་དཀའ་བ། དེའི་རང་བཞིན་དང་རྩ་བ་བཅས་ཤེས་ན། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་ཀུན་སློང་དང་བཅས་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་སེམས་བྱུང་དང་སྤྱོད་ལམ་ལས་བཟློག་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དང་དུས་མཚུངས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ལས་དོན་ནམ་ཡང་ན་སློབ་ཕྲུག་རང་ཉིད་དམ་མི་གཞན་གྱིས་རང་འདོད་ཀྱིས་བཟོས་པའི་ཚད་གཞིར་(arbitrary standards) བསླེབ་རྒྱུའི་ནུས་པ་དང་མ་འབྲེལ་བའི་རང་མཐོང་ཞིག་ཡོད་པ་མཐོང་ཐུབ། དེ་ལྟ་བུའི་ཕྱི་རོལ་གྱི་རྐྱེན་ལ་མ་བརྟེན་པའི་རང་མཐོང་གི་ཚོར་བ་དེས་སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པར་རྒྱབ་རྟེན་སྟོབས་ཆེན་ཞིག་བྱེད།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་ནང་། བློ་ཕམ་དང་དཀའ་སྡུག་རིགས་ཁག་གཅིག་གི་བཟློག་ཏུ་མེད་པའི་གནས་བབས་ལྟ་བུའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པར་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད། ཐམས་ཅད་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་། རྟག་ཏུ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པ། ཐམས་ཅད་ཤེས་པ། ཡང་ན་ནོར་འཁྲུལ་ཅི་ཡང་མི་ཤོར་བ་ནི་མི་སྲིད་དོ། །མདོར་ན། བློ་ཕམ་དང་། ཁ་གཏད། ནོར་འཁྲུལ་བཅས་ནི་འགོག་ཏུ་མེད་པའི་མི་ཚེའི་དོན་དངོས་ཤིག་ཡིན། དོན་དངོས་དེ་ལ་བསམ་པས་སེམས་ཤུགས་གཙོག་མཁན་ལྟ་བུར་སྣང་སྲིད་ཀྱང་། དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ཀུན་སློང་ཉམས་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ་སྤེལ། རྒྱུ་མཚན་ནི་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ནང་འཐུས་ཤོར་ལ་ལ་གདོང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས། ནུས་པ་བཅས་དགོས་པ་ཤེས་རྟོགས་ལེགས་པ་འོང་། སྐྱོང་གུད་དང་། གཉོད་ཚུང་། ཚད་བཀག །སྐྱོན་ཅན་གྱི་རང་བཞིན། ཐ་ན་རྒ་བ། ན་བ། འཆི་བ་བཅས་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཆགས་ཤིང་། དེ་དག་གི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པས་རང་རྒྱུད་ལ་གོ་རྟོགས་རྣལ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་ནས་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་དེ་ལ་གདོང་ལེན་ཚགས་ཚུད་པ་བྱ་རྒྱུའི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད། དེར་མ་ཟད་རང་ངོས་ནས་འབད་བརྩོན་ལྷོད་མེད་བྱས་ནའང་། འབྲས་བུ་ཕལ་ཆེ་བ་ནི་རྒྱུ་དང་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ཡོད་པ་ལས། མང་པོ་ཞིག་རང་གི་ཚོད་འཛིན་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་འགྱུར། དོན་དངོས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེའི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་ངོས་ནས་གང་བྱེད་ཐུབ་པ་གསལ་པོར་འཕྲོད་ནས་དེ་ལ་དཔག་པའི་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཐུབ་སྟེ། བྱ་དངོས་ལ་གཏིང་སྦྱོབས་དང་གནད་ལ་སླེབ་པོར་འཇུག་ཐུབ།

རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པའི་ནང་རང་གིས་རང་ལ་སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱེད་པ་ཚུད་ཅིང་། དེ་ད་དུང་ནང་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་། སོར་ཆུད་ཀྱི་ནུས་པ། བློ་སྟོབས་བཅས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ནི་(སྐབས་ཀྱི་གནས་སྟངས་)ཡག་པོ་མེད་བཞིན་དུ་ཡོད་པར་ཐོག་རྫ་བྱེད་པ་མིན་པར། རང་གི་ནུས་ཤུགས་དང་རང་ངོས་ནས་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་སྤྲུན་ནུས་པའི་ཐད་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད། དེའི་ཐད་ཤེས་རྒྱ་མེད་ན། སློབ་ཕྲུག་གི་སེམས་ནང་རང་གིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་ངེས་པར་དུ་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་སྙམ་སྲིད། དེ་བཞིན་ནུས་ཤུགས་ཞན་པོར་ཚོར་སྲིད་ཅིང་བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་ཐུབ་པའི་སོ་སོའི་ནུས་པ་དེའང་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ཀྱི་མེད། འབུམ་རམས་ཐུབ་བསྟན་སྒྲིན་པས། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་སྦྱོང་བའི་སྐབས། སོ་སོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་གཞག་དང་འབྲེལ་བའི་གྲུབ་འབྲས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ང་ཚོས་སོ་སོར་ཚོད་དཔག་བྱ་རྒྱུ་མེད་ལ་རང་ཉིད་གཞན་དང་ལྷན་དུ་བསྡུར་རྒྱུའང་མེད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ང་ཚོས་བཟོད་པ་དང་། གོ་རྟོགས། བྱམས་སེམས་དང་བཅས་སོ་སོའི་སྐྱོན་ཆ་དང་ལམ་ལྷོང་མ་བྱུང་བ་རྣམས་ངོས་ལེན་བྱེད་དགོས། ང་ཚོས་སོ་སོའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་བབས་ཐོག་ནས་ལྟ་དགོས། དེར་བརྟེན་རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པ་ནི་རང་མཐོང་དང་མི་འདྲ་བར། གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བའམ་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་ཚོར་སྣང་ཟབ་མོ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དང་། བཟང་ཕྱོགས་ནས་དེ་དག་ལ་བློ་ཁ་ཕྱོགས་དགོས། མཐར་ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་ནས་དྲང་པོ་བྱས་ཏེ། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པས་ང་ཚོའི་གནས་སྟངས་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་གོང་མཐོར་གཏོང་གི་ཡོད།[23]

ངོ་ཚ་ཤེས་པ་(humility) ནི་རང་གིས་རང་ལ་དྲང་པོ་བྱེད་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་ཅིང་། རང་གིས་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པའི་གལ་ཆེའི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན། སློབ་ཕྲུག་གི་སེམས་ནང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ང་རྒྱལ་ཞིག་སྐྱེ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་མི་མཐུན་པ་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ངོ་ཚ་ཤེས་པས་རང་ཉིད་ལ་བརྙས་པའམ་ཁྱད་གསོད་མི་བྱེད་པར། རང་གི་ནུས་པར་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་དང་དྲང་བདེན་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་ཅིག་ཆགས་ཡོད། ཡོངས་གྲགས་སུ་ཆ་འཛོག་བྱེད་པ་ལས་ལྡོག་སྟེ། ངོ་ཚ་ཤེས་པ་ནི་གྲུབ་འབྲས་དང་བྱ་གཞག་གཟིངས་སུ་ཐོན་པར་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རང་གིས་རང་ལ་སྐྱོན་བརྗོད་དང་རང་གིས་རང་ལ་སྡུང་བའི་གཉེན་པོའམ་ཁ་གཏད་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ངོ་ཚ་ཤེས་པསས་དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བའི་ལྡོག་ཟླ་མཚོན་ཅིང་། ངོ་བདག་གི་བྱ་བ་ལམ་ལྷོང་མ་བྱུང་བ་ཚོར་ཐུབ། ཐ་ན་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྐད་གྲགས་ཆེ་བའི་མི་སྣ་དག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རླབས་ཆེན་གྱི་བྱ་གཞག་བསྒྲུབས་པ་ལའང་ཚད་བཀག་ཡོད་ཚུལ་དང་། ཁོང་ཚོས་སོ་

---

[23] Jinpa, *A fearless heart*, 31.

སོའི་ནུས་པ་དང་གྲུབ་འབྲས་དབར་འགལ་ཟླ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་བསྟན་པ་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ན་ཆོག །

རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན།

གོང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དང་སྦྱོང་བརྡར་གྱིས་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པར་རྩ་བའི་ལས་གཞི་སྐྲུན། གྲུབ་ཆ་འདི་ནི་ལུས་དང་། སེམས། སྒྲོང་ཚོར་བཅས་དང་འབྲེལ་བའི་ངེས་ཤེས་དང་གོ་རྟོགས་དང་མཐུན་ཅིང་དེ་གཉིས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་མཁན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་དང་སྤྱོད་ཚུལ་ཁག་ལ་ཟེར། གྲུབ་ཆ་འདིའི་བརྗོད་དོན་གསུམ་ནི་ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བ་དང་། ངེས་རྟོགས་་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ། སྒྲོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་རེ་རེས་དོ་སྣང་དང་རང་རྒྱུད་རང་ཤེས་ཀྱི་གྲུབ་ཆའི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་བརྗོད་གཞིར(ལུས་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། སྒྲོང་ཚོར་དང་ཚོར་བ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་བཅས་) མཐུད་པར་བྱེད། དེར་བརྟེན་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྗོད་གཞི་དེ་དག་ཟུང་དུ་བསླབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད། གྲུབ་ཆ་འདིའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སྒྲོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དོན་མེད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་བའི་ཁྱད་པར་ཡོད། ཡང་ན་དེ་ལྟར་རོགས་རམ་བྱས་ན་ཁོང་ཚོའི་སྒྲོང་ཚོར་རྣམས་འགོག་རྐྱེན་དུ་མ་འགྱུར་བར་མཐུན་པའི་རྐྱེན་ཞིག་ཆགས་ངེས་རེད། དེ་ལྟར་སྒྲོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བར། ངེས་རྟོགས་་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཏེ་ལུས་པོ་གནོན་ཤུགས་འོག་ཡོད་པའམ་ཉོན་མོངས་ཧ་ཅང་ཤུགས་ཆེན་པ་མངོན་དུ་འགྱུར་བ། ཡང་ལུས་པོ་སྟངས་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་སྐབས་དེ་ལྟར་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུ་ལས་སླ་པོ་མེད། དེས་ན། བརྗོད་གཞི་གསུམ་པོ་རིག་པའི་ལམ་ནས་ཟུང་དུ་ཧ་ཅང་འཛུག་པོ་ཡོད།

ཁྱབ་ཁོངས། - སྙིར། | རྒྱལ་ཁོངས། -ལས་སུ་ཞུགས་པ།

གྲུབ་ཆ། རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ།

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

༡) **ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་བ།** ལུས་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལུས་པོ་སྒྲིམ་པོ་དང་། གནོན་ཤུགས་སམ་ཟུངས་ཟད་པའི་སྐབས་རང་གི་བདེ་ཐབས་སྟེར་བཞིན་ཡག་པོ་ཡོང་ཕྱིར་ལུས་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

༢) **ངེས་རྟོགས་ལ་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ།** རྣམ་གཡེང་གི་གཞན་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་ཡུལ་ལམ་བྱ་བ། ཡང་སྒྲོང་བ་གཅིག་གི་ཐོག་སེམས་རྒྱུན་མར་གཏོད་དགོས།

༣) **སྒྲོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བ།** སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་དང་སྒྲོང་ཚོར་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཡ་ལན་བྱས་ཏེ། རང་གི་ཐུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ལམ་དང་བསམ་བློའི་འཁྱེར་སོ་རྒྱུད་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།

ངེས་རྟོགས་་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པར། སློབ་ཕྲུག་ལ་སོ་སོའི་ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་རྒྱུར་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ཁག་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོད། རྩ་བའི་ཆ་ནས་ལུས་པོར་སྟངས་འཛིན་མ་ཐུབ་ན། སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཧྲག་ཧྲག་ཡོང་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛོན་རྩལ་གཞན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱིར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུ་ཧ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ལུས་དང་སེམས་ནང་གི་ནུས་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་དེ་མཐོ་དྲགས་པའམ་དམའ་དྲགས་ན་ལུས་སེམས་ཀྱི་བརྟན་ཆ་དང་གསལ་ཆ་ཉམས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཕྲུ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་བསམ་བློ་དང་སྒྲོང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུ་ཁག་པོ་བཟོ་གི་ཡོད། དེ་ལྟའི་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་རིམ་པ་ནི་དམིགས་བསལ་ཉམས་ཐག་གི་གནས་སུ་ལྷུང་བའམ་ཕྱིས་པའི་དུས་ནས་སེམས་ནང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཐྲད་པ་དང་སེམས་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་དེ་དག་གི་ཕ་མ་བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེ་ལྟའི་གནས་སྟངས་སྐབས། སློབ་ཕྲུག་གིས་ཐོག་མར་རང་གི་ལུས་སེམས་ཆ་སྙོམས་པོ་དང་ལྷོད་པོ་བཟོ་རྒྱུ་མ་སྦྱངས་ན། སྒྲོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་སྦྱོང་བརྡར་ཁག་ལ་དོ་སྣང་སྤྲོད་རྒྱུ་གནད་ལ་སླེབ་པ་ཞིག་ཡོང་ཁག་པོ་ཡིན།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྒྲོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་། ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བ་ནི་སྦྱོང་བརྡར་གཞན་གྱི་གལ་ཆེའི་གཞི་རྟེན་བྱེད། དཔེར་ན། དོ་སྣང་དང་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ལྟ་བུ། ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་ལུས་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་བར་གཞི་རྩའི་ནུས་རྩལ་གསུམ་ཡོད་དེ། མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་སྤྲོད་དང་། རྨང་གཞི། ལོ་དང་ནུས་པ་མཉམ་པ་རྣམས་སྤེ་ཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན།(གཤམ་དུ་ཟུར་བཤད་ནང་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད།) ནུས་རྩལ་དེ་དག་གིས་

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

ལུས་པོ་ཚ་སྙོམས་བཟོ་བར་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཡོད་ན་ཏ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ཡིད་ཆེས་དང་བརྟན་ཆ་མེད་ན་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་བག་ཟོན་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་སྡོད་དགོས་ཁེལ་སྲིད། གླད་པ་ཡར་རྒྱས་དང་ཕྲུ་གུའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཐད་ཚད་ཐུབ་མཁས་དབང་འབྱམ་རམས་པ་བྲུ་རུསེ་ཌི། པེ་རི་(Dr. Bruce D. Perry)ལགས་ཀྱིས། སེམས་ནད་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཀྲུ་ཐེ་བའི་དམངས་ཀྱིས་དགའ་མོས་ཆེ་བའི་ལས་དོན་མང་པོའི་སློབ་སྟོན་པ་གནང་ཡོད། དཔེར་ན། ཁོ་ལུམ་བིན་(Columbine)མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་ནང་མེ་མདའ་བརྒྱབ་པ་དང་གྲོང་ཁྱེར་ཨོག་ལ་ཧོ་མ་(Oklahoma) ནང་འབར་མདེལ་གཡུགས་ཏེ་མི་གསོད་དོན་རྐྱེན་ལྷག་པ་ལྟ་བུ། འབྱམ་རམས་པ་ཁོང་གིས་ཁོར་ཡུག་གི་གལ་གནད་ཐོག་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད།

> ཕྲུ་གུ་ཞིག་ལ་བརྟན་ལྷིང་གི་ཚོར་བ་ཡོད་ཚེ། དོན་གཉེར་གྱི་འདུན་པ་གསོན་པོར་གནས། འོན་ཏེ་ང་ཚོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་གསར་པ་དང་ཡ་མ་ཟུང་ཞིག་ཡོད་ན། དེར་འཇྲོག་འཇིགས་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་དང་ངང་གིས་སྐྱེ། ཁོར་ཡུག་གསར་པ་ཞིག་གི་ནང་ཕྲུ་གུ་ཞིག་ལ་བདེ་སྡུག་གི་ཚོར་བ་མང་བ་དང་། དཀའ་ངལ་མང་བ། གེགས་བྱེད་མང་བ་འཕྲད་སླ། དེ་ལྟའི་ཕྲུ་གུར་དེ་སྦྱོང་བའི་ནུས་པ་དམན་པར་འགྱུར། ལྟོགས་པ་དང་། ན་བ། ཐང་ཆད་པ། རྫོངས་པ། ཡང་ན་འཇིགས་སྣང་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུས་བྱ་དངོས་གསར་པ་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་ཅིང་། དེ་དག་ལ་ཆ་རྒྱུས་དང་། སེམས་གསོ། བརྟན་ཆ་བཅས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

དེ་ནས་ཁོང་གིས་སྦྱོང་ཚོར་གྱི་ཆ་ནས་འཛིན་ཁང་བརྟན་པོ་སྐྲུན་དགོས་པའི་ཐད་ལ་འདི་ལྟར་གསུངས།

> བརྟན་ཆའི་ཚོར་སྣང་ནི་ཕྲུ་གུ་རེ་རེའི་དགོས་མཁོར་འགྱུར་བ་མེད་པ་དང་། དོ་སྣང་ཆེ་བ། ལྟ་རྟོག་ལེགས་པ། ཚོར་བ་སྐྱེན་པའི་དོ་སྣང་བཅས་ལས་ཡོང་གི་ཡོད། བརྟན་ཆ་ནི་རིག་ཤེས་ཀྱིས་སྟོན་དབང་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ལས་འབྱུང་ཞིང་། སྟོན་དབང་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལས་འབྱུང་། སྟོན་དབང་གི་ནུས་པའི་རྐྱེན་འགྱུར་བ་མེད་པ་ནི་འགྱུར་བ་མེད་པའི་བྱ་གཞག་གི་དུས་ལས་མི་འབྱུང་བར། དགེ་རྒན་དང་ལྷན་དུ་རྒྱུན་དུ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ལས་འབྱུང་།

འབྱམ་རམས་པ་པེ་རི་ལགས་ཀྱིས་ལྷུ་མཐུད་དེ་གསུངས་དོན། ཕྲུ་གུ་རེ་རེའི་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ཁུར་པོའམ་སེམས་ངལ་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ། ངལ་གསོའི་ཚུལ་དུ་ཉིན་མོར་ཁེར་རྐྱང་དུ་ཁུ་སིམ་པོར་སྡོད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དེ་འདྲ་སྤྲད་ན། གླད་པས་གནས་ཚུལ་གསར་པ་དེ་ཚོ་ཤེས་རྒྱུར་བྱ་བ་ལེགས་པ་བྱས་ནས་ལག་བསྟར་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཚོར་དགེ་རྒན་གྱིས་ཐོག་མར་ལས་འགན་ལྡིད་པོ་མ་སྤྲད་པར་སེམས་ནང་གནོན་ཤུགས་མེད་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེད་སྲིད་བྱས་

ན་ཕན་ཡོད་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཡོད། དེས་སེམས་ནང་འཇིགས་སྣང་སོགས་གང་བྱུང་ཡང་ཞི་འཇམ་ཏུ་བཏང་ནས་སློབ་ཕྲུག་མི་རེ་ངོ་རེས་ལེགས་སྐྱབ་ཀྱི་ཚོར་སྣང་སྐྱོང་འཇུག་གི་ཡོད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། བྱམས་སེམས་དང་། རྒྱུན་བརྟན་པ། བཟོད་པ། ཞི་འཇམ། ཁམས་དངས་མ། གཉོད་ཆུང་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་དགེ་རྒན་རང་གི་ངོས་ནས་མིག་དཔེ་བསྟན་ན་སློབ་གཉེར་གྱི་ཁོར་ཡུག་བརྟན་པོ་ཞིག་སྐྲུན་ཐུབ། འཛིན་གྲྭའི་ནང་དངངས་ཚབ་ཆུང་དུ་སོང་ན་བརྟན་ཚའི་ཚོར་བ་འཕེལ་བ་དང་། འཛིན་ཁང་ནང་གི་སྤྱོད་ལམ་ཐད་ཡིད་ཆེས་གཙང་མ་ཆགས་ན། ཕན་ཚུན་གཉིས་མོས་ཀྱི་གུས་བརྩི་ཆེ་བ་དང་བློ་མཐུན་པ་ཡོད་ཐུབ། གལ་སྲིད་འཛིན་ཁང་ནང་སྤྱོད་པ་སློག་ན་དེ་མཚུངས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་ཕོག་པ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས། བགྲོ་གླེང་གོ་སྒྲིག་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་གཏན་འབེབས་སླད་སློབ་ཕྲུག་རྒན་པ་ཚོར་ཁོར་ཡུག་བརྟན་པོ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ན། སློབ་ཕྲུག་ཚང་མའི་སེམས་ནང་དྲག་ཤུལ་གྱི་སྐྱོན་བརྗོད་དམ་སྣང་ཆུང་མ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོས་སོ་སོར་དྲང་པོ་དྲང་བཞག་བྱས་ཏེ་བསམ་ཚུལ་ཕྱིར་སྟོན་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བགྲོ་གླེང་ཁག་པོ་ཡིན་ཡང་ཕན་ཚུན་གུས་བརྩི་དང་བསམ་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནད་ལ་སླེན་པ་ཞིག་ཡོད་པའི་ཁོར་ཡུག་སྐྲུན་ཐུབ།

༼ཟུར་བཤད།༽

མཐུན་རྐྱེན་སྒྲོར་སྒྲོད། རྨང་གཞི། ལོ་ནུས་མཉམ་པ་སྡེ་ཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ།

ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་མཚན།

ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བ་ནི་འཇིགས་སྣང་ལས་ལྡོག་སྟེ་བརྟན་ཚའམ་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྐྱོང་འདྲིས་བྱ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལྟའི་ཚོར་སྣང་གི་ཤུགས་རྐྱེན་དེ་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་ཐོག་ལ་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་འཛིན་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་ནང་སློབ་ཕྲུག་གི་བརྟན་ཚ་དང་བདེ་འཇགས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་དགོས། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་སློབ་གྲྭ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོན་ཡོངས་སུ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས། འོན་ཏེ་བརྟན་ཚའི་ཚོར་སྣང་ནི་སློབ་ཕྲུག་ལ་མཐུན་རྐྱེན་ཐད་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་དག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱས་ཏེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། མཐུན་རྐྱེན་ཞེས་པ་ནི། ཕྱི་དང་། ནང་། བསམ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་(imagined)བཅས་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག །ཕྱིའི་མཐུན་རྐྱེན་ནི། གྲོགས་པོ་དང་། དགའ་མོས་ཆེ་བའི་ས་ཆ། སྐྱིད་པའི་དྲན་པ། ནང་མི། རང་གི་བྱམས་པོ་བྱེད་ས། རོལ་དབྱངས་སམ་རོལ་མོ་མཁན་སོགས་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག །ནང་གི་མཐུན་རྐྱེན་ནི། སློབ་ཕྲུག་ལ་ལྡན་པའི་ནུས་རྩལ། ཁོང་ཚོའི་རྣོད་བློ་པོའམ་འཇུམ་མདངས་ལྟ་བུའི་ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ། བྱ་བ་བྱེད་འདོད་པ། ཡང་ན་ཤེད་ཤུགས་དང་ཐུབ་པར་ཚོར་བའི་རང་གི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལྟ་བུ་ཡིན། བསམ་

པའི་མཐུན་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་འཆར་སྣང་རྣམས་དངོས་སུ་མ་མྱོང་ཡང་དེ་དག་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་ཚུལ་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད། མཐུན་རྐྱེན་འདིའི་སྙིང་པོ་ནི་མཐུན་རྐྱེན་དེ་སེམས་ནང་དྲན་པར་བྱས་ཏེ་དེར་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་བརྟགས་པས་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོར་ཚུད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་། བདེ་འཇགས། བག་ཡེངས་བཅས་ཀྱི་གནས་སུ་འཇུག་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། རླབས་ཆེ་བའི་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཞིག་བསྐྲུན་ཕྱིར་ཡིད་ལ་བྱེད་ཐུབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་སླད་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུར་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་སྲིད། འོན་ཏེ་ནམ་ཞིག་རྒྱུད་རིམ་དེ་ཁོང་ཚོའི་རྒྱུད་ལ་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཤུགས་ཆགས་པ་ན། འབྲས་བུ་འདི་སྒྲུབ་པ་ལ་དེ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ར་སྤྱོད་ཐུབ། མཐུན་རྐྱེན་རྣམས་ཆ་ཚང་འཛོམས་པ་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་མཐུན་རྐྱེན་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱས་ཏེ། ཡོ་དང་ནུས་པ་མཉམ་པ་རྣམས་སྡེ་ཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས། འདིའི་ནང་མཐུན་རྐྱེན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་སྐབས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཚོར་སྣང་ལ་དམིགས་གཏོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཚོར་བ་དེ་དག་བདེ་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ། བཏང་སྙོམས་གང་ཡིན་ཀྱང་དེ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རང་གི་ལུས་པོ་གནོན་ཤུགས་འོག་ཡོད་པའམ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་ཤུགས་ཉམས་པའི་ཚུལ་ཤེས་ཕྱིར་མཐུན་རྐྱེན་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱེད་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ཚོར་སྣང་དང་རྒྱུད་རིམ་ཁག་བསྡུར་ནས་རིམ་གྱིས་དབྱེ་འབྱེད་ཐུབ།

རྨང་གཞི་ནི་བརྟན་ལྷིང་སྐྲུན་རྒྱུ་དང་སེམས་ལུས་པོར་སླར་གཏོད་པར་བྱེད་པ་ལ་བེད་སྤྱོད་ཆེ་བའི་ཚོར་བྱེད་འགུལ་སྐྱོད་སྦྱོང་བརྡར་(sensorimotor practice)ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྦྱོང་བརྡར་འདིའི་ནང་ལུས་ཚོར་ཇི་ལྟར་ཡང་དེ་ལ་སེམས་གཏོད་པས་རྒྱབ་རྟེན་དང་། བདེ་འཇགས། བརྟན་ལྷིང་ངམ་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ལུས་པོ་གང་དུ་བརྟེན་པའམ་བསྙེ་སའི་དངོས་པོ་ཞིག་ལ་འཇུ་བའམ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་ལུས་པོ་དེ་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟེན་པར་དོ་སྣང་སྤྲད་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་འདུག་སྟངས་འགྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུ་དང་། འགྱུར་བ་དེ་དག་གིས་རྒྱབ་རྟེན་གྱི་ཚོར་སྣང་ཆེ་བའམ་ཆུང་བ་གང་ཞིག་སློང་བའི་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་མ་གཏོང་དེས། མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་སྤྲོད་དང་འདྲ་བར་རྨང་གཞིའང་ལུས་ཚོར་ལ་དོ་སྣང་སྤྲད་ནས་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་བ་ཞིག་འཕྲད་ཆེ་ཚོར་བ་བདེ་བའམ་བཏང་སྙོམས་(ཡང་ན་མཐུན་རྐྱེན་ཞིག་ཏུ་) ཁ་སྒྱོ་རུ་བཙུག་སྟེ། ཡོ་དང་ནུས་པ་མཉམ་པ་རྣམས་སྡེ་ཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་དང་སྦྲགས་ནས་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས། སློབ་ཕྲུག་གིས་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་སྤྲོད་དང་། རྨང་གཞི། ཡོ་དང་ནུས་པ་མཉམ་པ་རྣམས་སྡེ་ཚན་དུ་བྱས་ཏེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་འཛིན་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་ལྷན་དུ་རིམ་གྱིས་སོ་སོའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་རྒྱུད་རིམ་ཁག་ལ་གོ་རྟོགས་གསལ་བ་གོང་མཐོར་ཕྱིན་ནས། དངངས་སྐྲག་དང་། སེམས་ཁྲལ། གནོན་ཤུགས་སོགས་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་རྣམས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སུ་མ་གྱུར་སྔོན་ནས་ངོས་ཟིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བའི་སྦྱོང་བརྡར་དེ་དག་ལ་ཁ་སྟོན་གྱི་ཚུལ་དུ་ཐབས་ལམ་གཞན་མང་པོ་ཡོད་དེ། ཨ་རི་དང་། ཁེ་ན་ཊ། ཡུ་རོབ་བཅས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་ནང་ཡོ་གའམ་ཐའི་ཆི་(Tai-chi)ལུས་སྦྱོང་རྣམས་ཧ་ཅང་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། སུ་ཝི་ཊན་(Sweden)ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་འཆར་ཅན་གོ་བབ་འདྲ་མཉམ་ཕན་ཚུན་དབར་སྐྱོལ་བ་དང་། དབྱུང་བ། ལག་དར་བཅས་ལ་ཕུར་མཉེ་གཏོང་ནའང་། ཡུལ་ལུང་གཞན་ནང་དེ་ལྟར་ཕུར་མཉེ་གཏོང་རྒྱུ་མི་ཚོགས་པའམ་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་འཚམ་པོ་མེད་སྲིད། རོལ་དབྱངས་ཉན་པ་དང་། རི་མོ་འབྲི་བ། ཡང་ན་ཉིན་ཐོ་འབྲི་བ་སོགས་ཀྱང་ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་ཕྱིར་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བྱེད་སྒོའི་ནང་འཛུགས་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། གནད་སྨིན་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི། ལམ་སྟོན་གྱི་འོག་ནས་ལུས་པོར་མིག་ཤར་རྒྱག་པ་དང་ཤ་གནད་སྦྲིམ་པ་དང་གློད་པའི་ཐོག་ནས་ངལ་གསོ་ལྷོད་དལ་རྒྱག་པ། ཡང་ན་གསང་བའི་ལྷུམ་རྟ་རྟོག་བཟོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་ཞི་བྱེད་ཀྱི་དམིགས་རྣམ་སྦྱོང་བརྡར་ནང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། གཅིག་བྱས་ན་ཐབས་ལམ་སྙིང་ཤོས་དང་སྟབས་བདེ་ཤོས་ནི་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་རང་གི་དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བ་ལ་གྲངས་ཀ་རྒྱག་པ་དང་། དབུགས་རིང་གཏོང་བ། སློབ་ཕྲུག་གིས་དབུགས་ཡར་འཐེན་པ་དང་མར་གྲོད་ཁོག་བར་གཏོང་བའི་སྐབས་གྲངས་ཀ་བཞི་བར་དང་། ཡང་དབུགས་ཕྱིར་གཏོང་བའི་སྐབས་གྲངས་ཀ་བཞི་བར་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་དབུགས་ཀྱི་འགྲོས་ལ་བརྟེན་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ལྟ་བུ་ཡོད།

འོན་ཏེ་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། དབུགས་གཏོང་ལེན་ནམ་དབུགས་ཀྱི་རྒྱུ་བར་སེམས་གཏོད་པ་ལྟ་བུའི་ཚོར་བྱེད་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་འདི་རིགས་ཀྱིས་སེམས་ཁྲལ་དང་དཀའ་ངལ་གྱི་རྐྱེན་བྱེད་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་སེམས་ནད་ཡོད་པའི་མི་ཚོར་དཀའ་ངལ་བཟོ་སྟབས། དགེ་རྒན་གྱིས་རྨང་གཞི་དང་མཐུན་རྐྱེན་སྦྱོར་སྦྲོད་ལ་སོགས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ཐོག་ནས་འགོ་བཙུགས་ན། མི་དགེ་བའི་མྱོང་ཚོར་མངོན་དུ་འགྱུར་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་གིས་ཁ་གཏད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ། དེར་བརྟེན་ཚོར་བྱེད་འགྲུལ་སྐྱོད་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་ལ་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་མ་ཞུགས་སྔོན་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོར་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་གཞི་རྩའི་ཐབས་ལམ་ཁག་ཐོག་མར་ངོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་དོ་ནན་བྱེད་དགོས།

ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བ་དང་ལུས་པོ་ལྷོད་པོ་བཟོ་བའམ་སྐྱིད་ལུག་དང་རྙོགས་པ་ཙམ་སློང་བའི་དབང་གྱི་ཁྱད་པར་དགེ་རྒན་ཚོས་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དགོས་པ་ནི་དོ་སྣང་དང་སློབ་གཉེར་གྱི་ཆ་རྐྱེན་དུ་གྱུར་པའི་ལུས་དང་སེམས་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་གནས་སྟངས་ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྲུན་ཕྱིར་མཐུན་རྐྱེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཧུར་པོ་དང་། སོར་ཚུད་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་པ། ཆ་སྙོམས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་སྐྱིད་ལུག་དང་རྙོགས་པ་འཐིབས་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་མིན། དེར་བརྟེན་ལུས་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་བའི་སྦྱོང་བརྡར་ཁག་གི་ནང་ལྷོད་པོ་བཟོ་བ་དང་། འཕྲེད་ཉལ་བྱེད་པ། ཡང་ན་ཡུན་ཙམ་གཉིད་ཁུག་རྒྱུ་ཙམ་མ་ཡིན།

ལུས་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་རྒྱུ་དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་ཡིན་སྲིད། འོན་ཏེ་གལ་གནད་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ཁག་པོ་ཡོད་པ་དང་། མྱོང་ཚོར་གྱི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བ། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་རྐྱེན་ཞན་པའི་ཕྲུ་གུ་ཚོར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཀན་པ་ལྟར་ཕྲུ་གུ་ཚོ་ལའང་གནོད་ཤུགས་ཀྱི་རྐྱེན་ཡོད་ཅིང་། ཕྲུ་གུ་ཞིག་གིས་སྤྱོད་ཚུལ་ཡག་པོ་མ་བྱས་ན། ཕྲུ་

གུ་དེ་གནོན་ཤུགས་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འོག་སྐྱིད་པོ་མེད་པའི་དོན་དངོས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཆོག །སློབ་ཕྲུག་ལ་ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བའི་ནུས་པ་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པས། འཕྲལ་དུ་བག་མི་ཕེབས་པའི་ཚོར་བ་བྱུང་བར་གཏོང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་རྙེད་ཀྱི་ཡོད། སྐབས་གཞན་དུ་ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བས་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་ཚེ་ལས་དོན་ལ་རིག་པ་བསྒྲིམས་ཏེ་འཇུག་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཕྱི་རོལ་ཏུ་རྩེད་མོ་མང་པོ་རྩེད་པའི་རྗེས་སློབ་ཚན་ལ་དོ་སྣང་སྤྲོད་རྒྱུའི་དུས་ལ་བབས་པའི་སྐབས་ལྟ་བུར།

ཐབས་ལམ་གང་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལ་གོམས་འདྲིས་བསྟེན་རྒྱུ་ནི་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་རྒྱུ་ཤེས་པའི་གནད་འགག་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཕྲུ་གུ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པོར་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་བར་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་སྲིད། ནུས་རྩལ་གང་ཡིན་རུང་ཇི་ཙམ་གྱིས་སྦྱོང་བརྡར་བྱས་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་ཆེ་བ་ཡོད། རྩལ་དེ་ཡོད་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་ངེས་རྟོགས་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་སླ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་བཟོ་བ་ཙམ་མ་ཟད་སྤྱོད་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའང་བློའི་ནུས་པ་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་ཡོད། དེ་ལྟ་མིན་ན་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་སོ་སོའི་བློ་བུར་བའི་སྤྱོད་ཚོར་དང་། ཚོར་བ། སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་འགྱུར་ངེས། ངེས་རྟོགས་(cognitive)དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའང་དོ་སྣང་རྒྱུན་སྲིང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། རྣམ་གཡེང་དང་སྤྱོད་ཚོར་སོགས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་མི་འཚུད་པ་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་ཡོད། དེས་ན་བརྗོད་གཞི་འདི་རྒྱུན་བསྲིངས་ཏེ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་རག་ལས་ཡོད། འདིར་དོ་སྣང་ཞེས་པ་ནི་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ་དང་། གནོན་ཤུགས་སམ་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་དམིགས་པ་དེ་རྒྱུན་སྐྱོང་བའི་སློབ་ཕྲུག་གི་ནུས་པ་ཞིག་ལ་གོ །དམིགས་བསལ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་འདི་ནི་སྤྱིར་དོ་སྣང་གི་རིགས་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར། ཁ་ནང་དུ་ཕྱོགས་པའི་དོ་སྣང་གང་ཞིག་ལུས་དང་སེམས་ནང་འགྱུར་བ་གང་བྱུང་བར་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། འབུམ་རམས་པ་ཊེ་ནི་ཡལ་ གོལ་མན་ལགས་ཀྱིས་དམིགས་ས་གསུམ་ཞེས་པའི་ནང་། དོ་སྣང་ནི་ནང་དང་། གཞན། ཕྱིའི་ཁྱབ་ཁོངས་(སྤྱི་སེམས་བཟང་གི་སློབ་ཐབས་ནང་གི་མི་སྙིང་། སྤྱི་ཚོགས། ལམ་ལུགས་ཞེས་པ་)བཅས་གསུམ་ག་དང་འབྲེལ་སྟབས་གོ་རྟོགས་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁྲོད་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་དོ་སྣང་གྱི་རྩལ་དེ་ཕན་ཐོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་སྟེ། དེའི་ནང་གང་ཟག་གཞན་དང་གཞན་གྱི་ཚོར་སྣང་ལ་རང་དངོས་ནས་ནང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་ཕྱོགས་ཐད་དོ་ནན་བྱེད་པ་དང་། ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐབས་དེའི་ནང་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་ལ་དྲན་ཤེས་སྐྱེན་པ་དང་ཡ་ལན་བྱེད་སྟངས་ཐད་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་དོ་སྣང་གི་སྦྱོང་བརྡར་ནི་སྤྱོད་ཚོར་མངོན་དུ་འགྱུར་པའི་ཚེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་དང་མཐར་དེ་དག་ལ་སྟངས་འཛིན་ཐུབ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་ཆེད་སྤྱོད་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་དང་ཟུང་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ནུས། སེམས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་རྟོགས་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མྱུར་བ་ཐོན་སྟབས། ལུས་པོའི་ནང་སྤྱོད་ཚོར་རྣམས་ཇི་ལྟར་འཕེལ་བའི་ཚུལ་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་

བརྡར་བྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ། སློབ་ཕྲུག་གིས་ལུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཁག་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་དཀྲོག་རྐྱེན་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ནས་སྤྱོད་ཚོར་རྣམས་ཧ་ཅང་ཤུགས་དྲག་པོ་མ་ཆགས་སྔོན་ནས་ངེས་གཟུང་ཐུབ།

ངོ་སྣང་ངམ་དམིགས་གཏོད་ཀྱི་རྩལ་ནི་གང་ཟག་དང་པོའི་སྤྱོད་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ནུས་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་དགོས་གལ་ཆེ་ཞིང་། དེའི་ནང་རྟོགས་བློའི་ནུས་པ་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའང་ཚུད་ཡོད། མི་ཚེའི་ནང་གྲུབ་འབྲས་གཟིངས་སུ་ཐོན་པར། སློབ་ཕྲུག་གིས་ངོས་ནས་རྣམ་གཡེང་གི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་བྱ་བའམ་ཡུལ་གཅིག་གི་ཐོག་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་ཐུབ་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དམིགས་གཏོད་དེའི་ནང་སྐབས་སུ་བབས་པའི་དགེ་རྒན་ནམ་སློབ་ཚན་ལ་ངོ་སྣང་བྱེད་པ་ཙམ་མིན་པར། ཕྱོགས་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་བསམ་བློ་དང་སྤྱོད་ལམ་ལའང་སེམས་གཏོད་དགོས། དཔེར་ན། ཉིན་མོར་རྨི་ལམ་རྨི་བའམ་འཛིན་གྲྭའི་ནང་ཡིག་ཆུང་སྤྲོད་རེས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཉན་པ་ལྟ་བུའི་ཕན་ཡོན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་རིགས་ལའང་ངོ་སྣང་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ལ་ངོ་སྣང་བྱོས་ཤིག་ཅེས་སྐུལ་བ་ཙམ་མིན་པར། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་གོ་རྟོགས་དང་གནས་སྟངས་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་ནང་གང་ལ་ངོ་སྣང་བྱེད་དགོས་མིན་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་དགེ་རྒན་གྱིས་སློབ་མར་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལྟར་ལས་སླ་པོའི་ངང་ནས་ངོ་སྣང་སྤྱོད་རྒྱུའི་ནུས་རྩལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་ལམ་སྟོན་ཐུབ།

གང་ལ་ངོ་སྣང་བྱེད་དགོས་མིན་(attentional control)དང་ཡུལ་གཉིས་ལ་རེ་མོས་ཀྱིས་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་བློའི་ནུས་པ་(cognitive flexibility) ལ་སླར་བཀོད་བྱུས་དགོས་པ་ནི་(བསམ་བློའི་བྱེད་ལས་)སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་གྱི་(executive function)ཁྱད་ཆོས་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གཏོད་པ་དང་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་པའི་ཚེ་ཀླད་པའི་བྱེད་ལས་ཁག་མཉམ་རུབ་དགོས་པའམ་ཡང་ན་སློབ་སྟོན་ལོག་པ་བྱས་ཚེ་བློ་བུར་གྱི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ཐོག་ནས་བྱ་བ་བྱེད་པ་བཀག་འགོག་བྱ་དགོས། ངོ་སྣང་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་ཐད་སློབ་ཕྲུག་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས། དེས་ཡི་གེ་ཀློག་རྒྱུ་དང་སྐད་ཡིག་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་འགལ་རྐྱེན་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་སྐྲུན་ཞིང་། སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཞན་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ངོ་སྣང་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་སྟངས་འཛིན་ཡག་པོ་མ་ཐུབ་ན་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སློབ་ཕྲུག་དེ་སྤྱི་ཐུང་བ་དང་རང་དང་ལོ་ན་མཉམ་པའི་མི་བྱིངས་ཀྱི་གྲལ་ནས་ཕྱིར་བུད་སླ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཅི་སྟེ་སློབ་ཕྲུག་གིས་ཕུགས་རྒྱུད་རིང་པོའི་བྱ་གཞག་གམ་དམིགས་ཡུལ་མཐོ་པོ་ཞིག་སྒྲུབ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ལ་མ་ལྟོས་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ངོ་སྣང་རྒྱུན་བསྲིང་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ་དེ་དགོས་གལ་ཆེ། ནུས་པ་འདི་ནི་དཀའ་ངལ་ཁྱད་གསོད་བྱེད་པའི་སྙིང་སྟོབས་ཤིག་ཡིན། སྙིང་སྟོབས་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་དཀའ་ངལ་རྣམས་རང་གི་རྒྱལ་ཁའམ་ལམ་ལྷོང་གི་འགོག་རྡོའམ་འགལ་རྐྱེན་དུ་མཐོང་བ་ལས་རང་གི་ནུས་པས་མ་འདང་བ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་མེད། དེའང་བདེན་ཏེ། ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་རྩོལ་བ་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་སྦྱར་ན་རང་གིས་འབད་བརྩོན་བྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། མེག་གིལ་(McGill)གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭའི་རྟོགས་བློའི་ནུས་པའི་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་(cognitive neuroscientist)དང་དོ་

སྣང་ཐད་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་གཙོ་བོ་སྐུ་ཞབས་ཨ་མིར་རཱ་ཛི་(Amir Raz)ལགས་ཀྱིས། གལ་སྲིད་རང་གིས་ཡུལ་གང་ཞིག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་མིན་སྐྱངས་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ན། མི་ཞིག་གིས་གཏམ་བཤད་བྱེད་པར་དོ་སྣང་ཙམ་མ་ཟད་དེ་ལས་ལྷག་པ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། སོ་སོའི་རྟོགས་བློའི་ནུས་པའི་རྒྱུད་རིམ་དང་སྤྱོད་ཚོར་ལ་སྐྱངས་འཛིན་ཐུབ་པ། རང་གི་བསམ་བློ་དང་ཚོར་སྣང་ཕྱིར་ལེགས་པར་སྟོན་ཐུབ་པ། མི་ཚེ་སྐྱིད་པོ་དང་ཁེ་ཕན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅེས་གསུངས།

ཁོར་ཡུག་ནང་འདྲིས་ཐབས་བྱེད་པ་དང་ལྷན་དུ་སྤྱོད་ཚོར་སྐྱངས་འཛིན་(inhibition control)བྱེད་པས་ཕྲུ་གུའི་ཉམས་དཔྱོད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། མཐར་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་བློའི་ཐོག་ནས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། དེས་ན། གང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་མིན་དང་སྤྱོད་ཚོར་སྐྱངས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ནི། དམིགས་བསལ་གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་དང་། སྒོམ་དང་། དྲག་རྩལ། ཡོ་གའམ་རྣལ་འབྱོར་སོགས་དྲན་ཤེས་རྩ་བར་བྱས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ཁག་ཡིན་པ་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྟན་ཡོད། ཞིབ་འཇུག་གི་རྙེད་དོན་དེ་དག་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་གི་བསླབ་གཞི་གསར་གཏོད་གནང་མཁན་སྐུ་ཞབས་ལིན་ཊ་ལན་ཏེ་རི་(Linda Lantieri) དང་འབུམ་རམས་པ་གོལ་མན་གཉིས་ཀྱི་དཔྱད་ཞིབ་དང་མཐུན་པར་སྣང་། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དོ་སྣང་སྦྱོང་རྒྱུ་དེ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་ནང་འཇུག་དགོས་པ་ངོས་འཛིན་བྱས། དེའང་སོ་སོའི་ཚོར་བ་དང་། བསམ་བློ། སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་མ་སོང་བར་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་སྦྱོང་བའི་ཐབས་ལམ་བཀོད་སྒྲིག་ཐེན་པ་ཞིག་ཡིན། དགོས་པ་ནི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ཀྱི་རང་གིས་རང་ཚོད་འཛིན་(self-control)བྱེད་པའི་ནུས་ཤུགས་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་ཐབས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་གཙིགས་སུ་བཟུང་ནའང་། ད་དུང་གཞན་ལ་གནོད་པའི་ལས་དང་། ཡང་ན་རང་གི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་འཚེ་ཆེ་བའི་བྱ་བ་དེ་འདྲ་བྱེད་སྲིད། དེ་ནི་རང་ཉིད་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ལ་འཐོམས་པའམ་རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བསམ་ཞིབ་མ་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡོང་གི་ཡོད། དོ་སྣང་སྦྱོང་བས་ཀུན་སློང་དང་དེའི་རྣམ་འགྱུར་དབང་གོ་སྐབས་ཤིག་བསྐྲུན་ཏེ། བསམ་ཞིབ་ཀྱིས་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་ནམ་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་འབྱུང་བ་ཡིན།

དྲན་ཤེས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ངལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཐོག་མར་གསར་གཏོད་གནང་མཁན་ཛོན་ཀ་ལ་སྦེཏ་ ཛིན་(Jon Kabat-zinn) དང་ངལ་གསོའི་ཐབས་ལམ་(relaxation response) ཞེས་པར་བརྟེན་ནས་ལུས་ཁམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཇི་འདྲ་ཡོད་མེད་ཐོག་མར་ངོས་འཛིན་མཁན་འབུམ་རམ་པ་ཧར་སྦཏེ་སྦན་སོན་(Dr. Herbert Benson) གཉིས་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་རྩོམ་རིག་ནང་བསྟན་པ་ལྟར། ངེས་རྟོགས་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སེམས་ངལ་སེལ་རྒྱུར་ཕན་ནུས་ཧ་ཅང་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ། ཉམས་ཞིབ་པ་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། “སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་དྲན་ཤེས་བསྐྱེད་ཚེ་ཁོང་ཚོའི་གསར་གཏོད་ཀྱི་ནུས་པ་འཕེལ་བ་དང་། སྤྱོད་ཚོར་གྱུ་ཡངས་སུ་འགྲོ་ཞིང་། དགེ་རྒན་གྱི་སློབ་ཁྲིད་སེམས་ལ་འཇགས་ཐབས་སུ་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྐྲུབ་བྱས་པ་དག་བེད་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་མ་ཟད་ཡིག་རྒྱུགས་མ་གཏང་གོང་སེམས་གཅིག་ཏུ་གནས་ཐུབ་པ་དང་། ཞེད་སྣང་དང་དངངས་ཚབས་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ། དཀའ་ངོག་གི་སྐབས་ཐག་གཅོད་བཟང་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ། སློབ་གཉེར་མི་བྱེད་པའི་

དུས་སུ་ངལ་བ་མེད་པར་དོ་སྣང་གཏོད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།” ཞེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་དྲན་ཤེས་ནི་ཕྱོགས་དུ་མ་ཞིག་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་ཐུབ་རུང་། ཚོགས་སྤྱོད། སློང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་སྐབས་ཀྱི་དམིགས་པ་ནི་དོ་སྣང་འཛིན་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་འདྲའི་དོ་སྣང་འཛིན་པའི་ནུས་པ་དེས་སློང་ཚོར་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་སྦྱོང་སྐབས་ཀྱི་བསམ་སྒོམ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་(reflective practice)གྱི་རྩ་གཞི་བྱེད་ཅིང་། དེ་གཉིས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོང་བར་རྒྱུན་བསྲིངས་པའི་དོ་སྣང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་གསལ་བའི་ངེས་རྟོགས་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་(cognitive and impulse control)བྱེད་པ་དེ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཐོག་གཞི་ཙ་བྱས་ཤིང་། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་དབུགས་འབྱུང་རྔུབ་ལྟ་བུ་ཡུལ་གཅིག་ལ་དམིགས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ནང་འགྱུར་བ་གང་བྱུང་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཡར་སྐྱེད། སེམས་དང་ཚོར་ཤེས་ལ་བྱ་ར་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱུན་སྲོལ་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་འདི་དག་གིས་སློབ་གཉེར་ཡང་དག་པ་དང་ཞིག་ཡོང་བར་རོགས་སྐྱོར་དང་། ཕྲུ་གུ་ཚོར་དོ་སྣང་བརྟན་པོ་དང་། སེམས་འགྱུལ་སྟངས་འཛིན། འདོད་བློ་སྒྱུར་དུ་ཁེངས་པར་བཤོལ་འདེབས་པའི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཕྲུ་གུ་ལོ་ཆུང་རྣམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་ “དབུགས་ལེན་གྲོགས་པོ། (breathing buddies)” ལྟ་བུའི་སྦྱོང་བརྡར་ནང་ཁོང་ཚོའི་ལྟོ་བར་སེམས་ཅན་གྱི་རྣམ་པའི་རྩེད་ཆས་སྒྲིགས་ཏེ། དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་གྲངས་ཀ་བརྩི་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་དེ་དག་ཡར་མར་འགྱུལ་བར་ལྟ་འཛུག་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་བློ་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་དོ་སྣང་གི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱས་ཚེ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཟས་ཟ་རྒྱུ་དང་སྒྲ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་སོགས་བྱེད་སྒོའི་རིགས་གང་འདྲ་ཡིན་རུང་ཕན་ནུས་ཐོན་ཐུབ།

དོ་སྣང་སྦྱོང་བའི་སྦྱོང་བརྡར་དེའི་སྟེང་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་ཁག་གིས་ཀྱང་འཇོན་རྩལ་ཐད་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ། བྱེད་སྒོ་དུམ་བུར་དབྱེ་བའམ་བརྗེ་རེས་བྱེད་པས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་པ་འཛིན་ཕྱོགས་ཐད་ལམ་སྟོན་དང་། བརྗེ་ལེན་བྱེད་པ། རྒྱུན་སྐྱོང་བ་བཅས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཞིང་། དགེ་རྒན་དང་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་རྣམས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པར་བྱེད་ཐུབ། གཞན་ཡང་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་བྱེད་སྒོའི་དམིགས་ཡུལ་དང་དེ་དག་ཇི་ལྟར་སྒྲུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་ཁྲ་སྟོན་པས་འབྱུང་འགྱུར་དོ་སྣང་རྒྱུན་བསྲིང་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ་སྤེལ་ཐུབ་པའི་དཔང་རྟགས་ཡོད།

ལུས་པོ་ཆ་སྙོམས་པོ་བཟོ་བ་དང་། ངེས་རྟོགས་དང་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་བཅས་དེ་དག་གལ་གནད་ཆེ་བ་མ་ཟད་དེ་དག་མཐའ་མའི་བརྗོད་གཞི་སྟེ་སློང་ཚོར་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའང་ཆགས་ཡོད། སློང་ཚོར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་དེ་དག་སོ་སོའི་དགོས་མཁོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྟ་བུ་སྒེར་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་གཞན་ལས་ཐོབ་པའི་ནུས་རྩལ་དང་ཤེས་བྱ་རྣམས་ལག་ལེན་དུ་ཇི་ལྟར་འགེལ་མིན་དེ་གནད་དོན་གཙོ་བོ་ཡིན། དེའི་ནང་སློང་ཚོར་རིག་སྟོབས་སྐོར་གྱི་རིམ་པ་ལྷག་མ་རྣམས་གཏོགས་ཡོད། དེའང་གནད་ལ་སླེབ་པོས་སློང་ཚོར་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་ཆེད་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་དང་སློང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡིན།

དེའི་ཕྱིར་གཙོ་བོ་ནི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་མྱོང་ཚོར་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་མྱོང་ཚོར་གང་ཞིག་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དགེ་མཚན་དང་ཕན་ཐོགས་གང་ཆེ་བ་དང་མཁོ་མེད་དམ་གནོད་ཚབས་ཆེ་བ་གང་ཡིན་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པའོ། །སྤྱིར་དེའི་སྐོར་རང་གི་རང་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆ་དང་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲའི་ནང་གླེང་ཟིན་མོད་ཀྱི་འདིར་རྒྱས་པར་གསལ་པོར་བཤད་ཡོད། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཕན་གནོད་འབྲེན་པའི་བསམ་སྤྱོད་རྣམས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་རྗེས་ད་གཟོད་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་དང་པོ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐབས་དང་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་སྤྱི་མར་གདོང་ལེན་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་སྦྱོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆོས་རྣམས་ལེགས་བཅོས་བྱེད་པའམ་གཞན་ལ་འཚེ་བའི་ལས་ལས་གཡོལ་ཐབས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དང་། ནང་བསམ་བློའི་ཐོག་ནས་གནས་སྟངས་དེ་འགོག་ཐབས་ཀྱི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་། ལྟ་ཚུལ། བློའི་འཁྱེར་སོ་བཟོ་བ་གང་ལྟར་ཡང་རང་གིས་རང་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དེ་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

གོང་དུ་སྨྲས་པ་བཞིན་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མྱོང་ཚོར་སྐོར་ལ་ཐོས་བྱུང་གི་གོ་བ་ཙམ་མིན་པར། རང་གིས་དངོས་སུ་མྱོང་དགོས་པ་དང་མྱོང་ཚོར་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་། ལུས་པོ། སྤྱོད་ལམ་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་སྟངས་ཐད་ངེས་པ་རྙེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དེ་ལྟར་ཡོང་བར་དགེ་རྒན་གྱི་ངོས་ནས་མཐུན་རྐྱེན་སྐྲུན་ཐུབ། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་མྱོང་ཚོར་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་མྱོང་ཚོར་གྱིས་རང་དང་གཞན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་གང་སྤྲིན་མིན་ཐད་ལ་འང་བསམ་ཞིབ་ཐུབ། མྱོང་ཚོར་ཁ་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཁ་ཕྱོགས་གང་དུ་འཁྲིད་དམ། དེ་དག་གིས་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་སྐྱེར་བ་རང་ངོས་ནས་འདོད་དམ། དཔེར་ན། དུས་ཐོག་ཏུ་ངོས་བཟུང་ནས་བཅོས་ཐབས་མ་བྱས་ཚེ། ཕྱོགས་ལྷུང་གི་བསམ་བློ་ཆུང་ཚགས་ཤིག་ཡིན་རུང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འབྲས་བུ་ངན་པ་སྤྲིན་པའི་ནད་འབུ་ལྟ་བུར་འགྱུར་སྲིད་ལ། ཁོང་ཁྲོ་དྲག་པོ་ལྟ་བུའི་མྱོང་ཚོར་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་སྐད་ཅིག་ཙམ་མངོན་དུ་འགྱུར་བ་ན། ཚེ་གང་པོར་བཟློག་མི་ཐུབ་ཅིང་གཏོར་གྲོལ་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་མི་བཟོད་པ་སྤྲིན་སྲིད། དེའི་ཐོག་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམ་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱུད་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་མྱོང་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་དང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་ལུགས་སྦྱོང་རྒྱུའི་སེམས་ཁུར་རམ་འདོད་པ་བསྐྱེད་པ་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་མྱོང་ཚོར་སོགས་ཀྱི་ཐད་བག་ཟོན་ཞིག་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟར་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མྱོང་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་དང་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་འཛིན་རྩལ་གོང་མཐོར་བཏང་བ་དང་ཁོང་ཚོའི་སེམས་གཏིང་ནས་སྤྲོ་སེམས་དང་། བློ་སྟོབས། གདེང་ཚོད་ཕར་མ་ཞིག་སྐྱེ་གི་ཡོད།

སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མྱོང་ཚོར་གྱི་རྣམ་དབྱེད་གོང་མཐོར་བཏང་བ་དང་། བསམ་བློ་དང་ལྟ་ཚུལ་བྱེ་བྲག་པས་མྱོང་ཚོར་སློང་བར་ཤུགས་རྐྱེན་བྱ་ཚུལ་ཁོང་ཚོས་ངོས་འཛིན་ཐུབ། རྒྱུ་མཚན་ནི། མྱོང་ཚོར་དང་མངོན་པར་མི་གསལ་བའི་དགོས་མཁོའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཁོང་ཚོས་ཧ་ས་ནས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་མྱོང་ཚོར་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ལུ་གུ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་རྗེ་ཙམ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོའི་མྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་ནས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རང་རྒྱུད་ལ་བསམ་བློ་དང་ལྟ་ཚུལ་ཅི་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་དང་གང་ཞིག་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པ་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ་པ

ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་སྨྱོང་ཚོར་ཁག་ལ་སྟངས་འཛིན་དང་། བཅོས་འགྱུར། ཡང་ན་སྨྱོང་ཚོར་དེ་དག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་ཞན་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། སྨྱོང་ཚོར་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་སྨྱོང་ཚོར་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བའི་སྦྱོང་བརྡར་ཡིན།

སྤྱིར་སྨྱོང་ཚོར་རྣམས་གང་ཟག་སྒེར་གྱི་ཚོར་བ་དང་ལྟ་ཚུལ་ལ་རག་ལས་སྣང་བས། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་དགེ་རྒན་གྱིས་འདི་འགྲིག་དང་འདི་ནོར་གང་སླས་པར་ཆ་འཛོག་མ་བྱས་པར། སོ་སོའི་ཉམས་སྨྱོང་ལ་གཞིགས་ནས་སོ་སོའི་སྨྱོང་ཚོར་སྐོར་ལ་ཤེས་རྒྱ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་སྨྱོང་ཚོར་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་བར་ཅི་ཞིག་གིས་ནུས་པ་ཐོན་པ་དང་ཅི་ཞིག་གིས་ནུས་པ་མི་ཐོན་པ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཤེས་པ་དེའི་ཚེ་བསམ་བྱུང་གི་ངེས་ཤེས་རྟེད་པ་དང་། མཐར་སྒྲོམ་བྱུང་གི་སྨྱོང་བ་ཐོན་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དོ་སྣང་དང་། སྨྱོང་ཚོར་གོ་རྟོགས། སྨྱོང་ཚོར་གྱི་རྣམ་དབྱེད་བསྐྱེད་པ་དེའི་ཚེ། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་གནོད་ཚབས་ཆེ་བའི་སྨྱོང་ཚོར་སྐྱེ་མི་འཇུག་པ་དང་སྐྱེས་ནའང་རང་སར་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཐུབ་པ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད།

རྒྱལ་ཁོངས་གཉིས་པ། སྤྱི་ཚོགས།

སྨྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་དང་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་ནི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རིང་དང་དེའི་རྗེས་ཀྱི་མི་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་སློས་མི་དགོས། ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཞན་དང་བཟང་ཕྱོགས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ནི་ཚང་མར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། འདས་པའི་དུས་སུ་ང་ཚོས་ནུས་རྩལ་འདི་ནི་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་དང་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཙམ་དུ་བརྩིས་ཡོད་ཀྱང་། དེང་སྐབས་ཚན་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་རྩལ་དེ་དག་ཉི་སློབ་སྦྱོང་དང་། བསམ་ཞིབ། ཆེད་དུ་ལག་ལེན་བྱས་པ་བཅས་བརྒྱུད་ནས་རྒྱུད་སྦྱོང་བྱེད་ཐུབ་པར་བསྒྲུབས་ཡོད། རྩལ་དེ་དག་བརྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་འབྲས་བུར་ཀླད་པ་དང་། གཟུགས་པོ། སྤྱོད་ལམ་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ནས་ནང་སེམས་དང་ཕྱིའི་གཟུགས་དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། ཇི་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྒྲུབ་བྱེད་ལ་གཞི་བཞག་པས། ཤེས་ཡོན་ནི་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་ཙམ་སློབ་ཕྱིར་མིན་པར་སློབ་ཕྲུག་ཡར་རྒྱས་ཆེད་རོགས་རམ་བྱ་ཕྱིར་ཡིན་ཅིང་། དེའི་ཁོངས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་གལ་ཆེའི་ནུས་རྩལ་ཡང་གཏོགས་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྨྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་རྒྱལ་ཁོངས་གཉིས་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཡིན། འདིར་ “སྤྱི་ཚོགས” ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ནི། འཛིན་ཁང་དང་། སློབ་གྲྭ། ཁྱིམ་ཚང་། ཡང་ན་གྲོང་པ་ཁྱིམ་མཚེས་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆུང་ཆུང་ནང་མི་ཕན་ཚུན་དབར་འཕྲལ་གྱི་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཐབས་ལ་གོ་དགོས། གྲོང་སྡེ་དང་། སྤྱི་ཚོགས། ཡང་ན་འཛམ་གླིང་ཧྲིལ་པོ་ལྟ་བུའི་ཚོགས་པ་ཆེ་ཁག་རྣམས་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་རྒྱལ་ཁོངས་གསུམ་པའི་ནང་གསལ་ཡོད།

ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་འདྲ་ནང་། དང་པོའི་སྐབས་དམིགས་པ་གཞན་ཡིན་པ་ལས་རང་ཉིད་མིན་ནོ། །སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་དང་འདྲ་བར་འདིར་ཡང་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་དང་། སྙིང་རྗེ། ལས་

སུ་ཞུགས་པ་བཅས་ཀྱི་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་འཇུག་གི་ཡོད། འདིར་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་ཞེས་པ་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཡིན་པ་རྟོགས་པའི་གཞི་རྩའི་གོ་རྟོགས་ཞིག་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་གནས་པ་དང་། གཞན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྦྱིན་པ། གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆ་ནས་འཛིག །གོ་རྟོགས་དེའི་ནང་ང་ཚོ་མིའི་དབར་གྱི་འདྲ་ས་དང་མི་འདྲ་སའི་ཆ་གང་ཡོད་པ་དང་། དེ་གཉིས་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་ཚུལ་སོགས་གཏོགས་ཡོད། སྙིང་རྗེའི་རྩལ་ཁོངས་ནང་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཁྲིད་ལས་ཐོབ་པའི་ཤེས་བྱ་མང་པོ་ཞིག་གཞན་ལ་རྒྱུས་མངའ་བྱས་ཏེ་གཞན་ལ་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཤུགས་ཚུང་དུ་གཏོང་ཆེད་གཞན་གྱི་མྱོང་ཚོར་རྟོགས་པའི་རྟོགས་པར་སྒྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་གོ་རྟོགས་དེ་བེད་སྤྱོད་དེ་སྙིང་རྗེ་དང་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་། དགོངས་ཡངས། ངོ་ཚ་ཤེས་པ། གཏོང་སེམས་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་པ་ཕན་པའི་མྱོང་ཚོར་སྐྱེད་ཐབས་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། མཐར་ལས་སུ་ཞུགས་པའི་རྩལ་ཁོངས་ནང་གོ་རྟོགས་དེ་དང་ངེས་ཤེས་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་དང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་སྦྱོང་བ་ཚུད་ཅིང་། འདིའི་ནང་སོ་སོས་གཞན་དང་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ལམ་དང་ནུས་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་ཚུད་ཡོད། ངོས་འཛིན་དེ་ལྟའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་པས་ཕུགས་སུ་རང་ཉིད་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད།

དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་གསུམ་ནི་གང་ཟག་ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས་ (*Interpersonal Awareness*) དང་། གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་(*Relationship Skills*) བཅས་ཡིན། གཞན་ལ་གོ་རྟོགས་(social awareness)ཞེས་པས་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་ལ་མཐུན་སྦྱོར་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་ངོས་འཛིན་པ་དང་མངོན་པར་བསྟོད་པའི་ནུས་པ་དོ་སྣང་བྱེད། གཞན་ལ་སྙིང་རྗེས་ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་གཞན་གྱི་མྱོང་ཚོར་ཤེས་པ་དང་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ཤེས་པའི་ནུས་པ་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་གྱིས་གཞན་དང་ལྷན་དུ་གནད་སྙིན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ལམ་ནས་གཞན་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པར་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་དོན་དངོས་ཀྱི་རྩལ་སྦྱོང་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་དེ་ངེས་པར་དུ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་འཇུག་མི་དགོས་ཀྱང་། སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་ཡར་རྒྱས་སོང་བས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཞུགས་པའི་སྐབས་ཏན་ཏན་ཁེ་ཕན་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་རེད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་རང་གི་མྱོང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་ཤེས་པར་མཁོ་བའི་ནུས་རྩལ་གྱིས་གཞན་གྱི་མྱོང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་ཤེས་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱེད། སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་དང་། མྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས། མྱོང་ཚོར་རྣམས་འདོད་པ་དང་འབྲེལ་ཚུལ་ངོས་འཛིན་པའི་ནུས་པ་ལྟ་བུའི་མྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་སྣ་ཚོགས་པ་ཚང་མ་འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་བསྒྱུར་དུ་བསམ་ཞིབ་བྱས་ན་འཐུས་ཤིང་། དེ་དག་གིས་བཙོས་མ་མིན་པའི་སྙིང་སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་ནུས་པ་དང་གཞན་གྱི་མྱོང་ཚོར་ཤེས་པར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ཡང་རྩལ་ཁོངས་གསུམ་དང་བསྡེབས་ནས་བར་རིམ་ཀྱི་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་གཡས་ཕྱོགས་སུ་སྟེ། སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་ནས་སྙིང་རྗེ། སྙིང་རྗེ་ནས་ལས་སུ་ཞུགས་པར་མདུན་སྐྱོད་བྱེད་

པ་དེ་བདེན་པར་གནས། དེ་དག་གི་སྐབས་རྒྱུ་ཆ་དང་སྦྱོང་བརྡར་ཁག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་རིམ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལམ་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད་དེ། གྲུབ་ཆ་ཕྱི་མ་རེ་རེས་སྔ་མ་དེ་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱ་སྐྱེད། སྟོབས་ཤུགས་སྤེལ་བར་བྱེད། དེ་ལྟར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གི་ཡར་རྒྱས་ཀྱིས་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་དུའང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བར་ཕན་ཏེ། གཞན་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཇི་ཙམ་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་རང་ལ་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པར་རྐྱེན་བྱེད།

གང་ཟག་ཕན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས།

བརྩེ་མཐོང་ངམ་ཡི་རང་བྱེད་པ་ནི་ངོ་མཚར་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེས་གཞན་རྒྱུད་དུ་ཁྱད་འཕགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གང་ལྡན་པ་རང་ལ་འཐོབ་པར་བྱེད། དུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ནང་གི་ལྟ་གྲུབ་སྨྲ་བ་ཕོལ་ཁྲ་ཡར་(Voltaire) གྱིས་དཔྱད་ཞིབ་ལྟར་ན། གཞན་ལ་བརྩེ་མཐོང་གི་ཚོར་བས་སོ་སོའི་བདེ་ཐང་གི་ཚོར་བར་ཕན་ཞིག་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད་གང་ཟག་ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཚོར་བའང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་སྙིང་རྗེ་དང་མཉམ་སྦྱོར། གཞན་དང་མཉམ་དུ་གནད་སྙིན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། འགོ་སྟོད་དུ་རང་ཁེ་དོན་གཉེར་གྱི་ལྟ་ཚུལ་གྱུ་དོག་པོའི་ཐོག་ལ་རིག་པ་སྒྲིམ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད་ནའང་། གོང་གི་ལྟ་ཚུལ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་རྩལ་ནི་རིམ་བཞིན་སྦྱོང་ནུས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེ་དག་ལས་རང་ལའང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

གང་ཟག་ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་གོ་རྟོགས་ནི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་བཀྲལ་ཞིང་། དེ་དག་རེ་རེའང་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། དེ་ལས་དང་པོ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོན་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ནི་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། གཞན་གྱི་གནས་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་མི་ཚེར་ཁྱད་པར་ཇི་འདྲ་བཟོ་བར་དོ་སྣང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དེ་ཡིན། གཉིས་པ་ནི་རང་ཅག་ཐུན་མོང་གི་དོན་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་དང་། སྐྱོང་ཚོར་དང་ལུས་ཀྱི་གནས་བབས། དེ་མིན་ཐུན་མོང་གི་སྐྱོང་བ་ལྟ་བུའི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པར་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་རྒྱུ་ཚུད་ཡོད། གསུམ་པ་ནི་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདིའི་ནང་དེ་ལྟའི་ཐུན་མོང་གི་དོན་དངོས་ནི་གང་ཟག་སྒེར་དང་ཚོགས་སྡེའི་སྣ་ཚོགས་པ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ། མི་འདྲ་བའི་ཆ་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པ་ཚུད་ཅིང་། ཁྱད་པར་དེ་དག་ལ་བརྩེ་བཀུར་ཞུས་ཏེ་དེ་དག་གི་ང་ཚོ་ཐུན་མོང་གི་མི་ཚེར་ཕན་འདོགས་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

ཁྱབ་ཁོངས། – སྤྱི་ཚོགས། རྩལ་ཁོངས།- སེམས་རྩེ་གཅིག་པ།

གྲུབ་ཆ། གང་ཟག་ཕན་ཚུན་གྱི་གོ་རྟོགས།

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

༡) **སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོན་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།** ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངོས་ཟིན་པའི་ཐོག་

ནས་གཞན་གནས་པ་དང་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་ཁྱད་པར་ཇི་འདྲ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

༢) **རང་གཞན་གཅིག་གྱུར་གྱི་དོན་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ།** བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་དང་། སྤྱོང་ཚོར་དང་ལུས་ཀྱི་གནས་བབས། དེ་མིན་ཐུན་མོང་གི་སྤྱོང་བ་ལྟ་བུའི་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པར་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་རྒྱུ།

༣) **སྣ་ཚོགས་པ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པ།** དེ་ལྟའི་ཐུན་མོང་གི་དོན་དངོས་ནི་གང་ཟག་སྒེར་དང་ཚོགས་སྡེའི་སྣ་ཚོགས་པ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ། མི་འདྲ་བའི་ཆ་བཅས་ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པ་དང་། ཁྱད་པར་དེ་དག་ལ་བརྩེ་བཀུར་ཞུས་ཏེ་དེ་དག་གིས་ང་ཚོ་ཐུན་མོང་གི་མི་ཚེར་ཕན་འདོགས་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དོན་དངོས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་པ་ནི་ང་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ཅིང་། ཕོ་མོ་སུ་རུང་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་རྐྱང་ཐུབ་པ་ཞིག་མེད། དེ་ནི་གཞན་གནས་པ་དང་གཞན་གྱིས་ངེད་ཚག་གི་མི་ཚེར་ཕན་ནུས་འདྲེན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན། ས་གཞི་དེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་ཡིན་རུང་། གཞན་གནས་པ་དང་གཞན་ལའང་ང་ཚོ་ལྟར་སྤྱོང་བ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་པ་དང་། ངེད་ཚག་གིས་འཛམ་གླིང་འདི་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པས་ང་ཚོའི་འཚོ་བའི་ཁྲིད་ཕྱོགས་དུ་མ་ནས་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་པའི་དོན་དངོས་དེ་སྐབས་རེ་ང་ཚོས་གཏིང་རྗེད་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དགོས་པ་དང་འདོད་པ་མཆིས་པ་ངེད་ཚག་ཁོ་ན་ཡིན་སྙམ་པའི་བསམ་བློའི་དྲ་བའི་ནང་འཚུད་རྒྱུ་དེ་ཚང་མར་ལས་སླ་པོ་ཡིན།

སྐབས་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སོ་སོ་གང་འདྲ་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་ཆགས་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དང་། ཁོང་ཚོའི་མི་ཚེར་མུ་མཐུད་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་མཁན་གྱི་མི། མ་འོངས་པར་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་མཁན་གྱི་མི་བཅས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་ཟུང་དུ་བཟོད་གཞི་དེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པོའི་ལམ་ནས་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་རྩ་བའི་དགོས་མཁོ་བསྐྱུན་པ་ནས་དམ་བསྒྲགས་མེད་པའི་ལས་ཀ་སྤྱོད་པའི་(leisure activity)བར་དང་། རོགས་རམ་བྱེད་པ། སྐྱུང་སྐྱོབ་སོགས་གཞན་གྱིས་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་ནང་བྱེད་སྒོ་གང་བསྒྲུབས་པར་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ། དེས་གཞན་ལ་བརྩེ་མཐོང་དང་། མཉམ་སྤྱོད། སྙིང་རྗེ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ལས་ཀ་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། དེ་ལས་གཏིང་རིང་ཙམ་སོང་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་བདག་ཅེས་པ་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་གཞན་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་། བདག་གི་ལྟ་ཚུལ་དེར་གཞན་གྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ཙམ་བྱིན་པ། རང་མཐོང་གི་དཀའ་རྙོག་བཅས་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ།

གཞན་རྣམས་ཆབ་འབབས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་རང་ཉིད་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱེད་པར་ངོས་འཛིན་པས་གཞན་རྣམས་ལའང་སྤྱོང་ཚོར་གྱི་ཆ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཐུབ་ནས་དེ་ལའང་དོ་སྣང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཞན་ལ་རྩ

བའི་ཚ་ནས་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པ་དེ་རང་གཞན་ཐུན་མོང་གི་དོན་དངོས་དེར་དོ་སྣང་སྤྲད་དེ་འཕེལ་རྒྱས་དང་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ། བརྗོད་གཞི་གཉིས་པ་འདིའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་རང་གཞན་དབར་གྱི་རྩ་བའི་འདྲ་ཆོས་རྣམས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད། གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ལ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་ནན་བརྗོད་བྱས་པའི་རྩ་བའི་འདྲ་ཆོས་རྣམས་ཚང་མར་ཐུན་མོང་དུ་ཡོད་པའི་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཉམས་མྱོང་གི་རིམ་པའི་ཐོག་ལ་ཡོད་པ་རྣམས་ཡིན། གཞན་རྣམས་ཀྱང་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་རང་ཉིད་དང་འདྲ་བ་ཡིན། ཁོང་ཚོ་ལའང་རེ་བ་དང་། དངངས་སྐྲག །དགོས་མཁོ། འདོད་པ་སོགས་ཟབ་བའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ཆ་ཡོད་ཅིང་། ན་བ་དང་། ཚད་བཀག་ཡོད་པ། དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ། བདེ་བ་མྱོང་ཞིང་འཁྱུས་ཤོར་ཤོར་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཞི་རྩའི་མཐུན་ཆོས་འདི་དག་ངོས་འཛིན་པ་ནི་རྒྱུད་སྦྱོང་དང་གོམས་སུ་འཇུག་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་དོ་སྣང་སྦྱོང་བས་གཞན་གྱི་ཚོར་སྣང་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་སོ་སོའི་ནུས་པ་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ། དེ་ནི་ངེས་རྟོགས་མཉམ་མྱོང་གི་(cognitive empathy)ཐབས་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། དུས་མཚུངས་རང་ཉིད་གཞན་དང་མཉམ་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་གནད་ལ་སྨིན་པའི་མཉམ་མྱོང་གི་ཐབས་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ནུས་པ་འདི་རྩལ་ཁོངས་གཉིས་པ་སྟེ། གཞན་གྱི་སྤྱོད་ཚོར་ཤེས་པའི་རྩལ་དང་བསྡེབས་ན་མཉམ་མྱོང་གི་ནུས་པར་སྟོབས་ཆེ་བའི་རྒྱབ་རྟེན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

སློབ་ཕྲུག་ཆོས་སེམས་ཀྱི་ས་ཁྲ་དང་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་དངོས་སུ་བསྐྱེད་པ་ཟབ་པའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་གང་ལ་གང་འཚམ་ཞིག་གོང་འཕེལ་བཏང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོས་རང་གཞན་དབར་གྱི་འདྲ་ཆོས་རྣམས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་དང་ཆབས་གཅིག་ཁོང་ཚོས་གཞན་རྣམས་རང་ཉིད་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་མི་འདྲ་བའི་ཚུལ་ལ་དཔྱད་ཞིབ་ཐུབ་པ་དགོས། མ་གཞི་རང་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ལ་འདོད་པ་དང་། དགོས་མཁོ། རེ་བ་སོགས་ལྡན་ཡང་། དེ་དག་ལ་རྟག་ཏུ་གཅིག་པ་དགོས་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ་དངངས་སྐྲག་སྐྱེ་སའང་གཅིག་པ་ཡིན་མི་དགོས། དེ་ལ་ང་ཚོས་གུས་བརྩི་བྱ་དགོས། ལྷག་པར་དུ་གཞན་ལ་འཚོ་བའི་ཉམས་མྱོང་མི་འདྲ་བ་དང་། ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ། ཤེས་ཡོན་མི་འདྲ་བ་སོགས་ཡོད་པས་དེ་དག་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱེད་དགོས། ཁྱད་པར་དེ་དག་ངོས་བཟུང་ནས་བརྩི་བཀུར་བྱེད་པ་དང་སྦྲགས་གཞི་རྩའི་བདེ་བ་འདོད་པའི་འདྲ་ཆོས་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ། རང་གཞན་ལ་གོ་རྟོགས་མཐིལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་བསྐྲུན་པས་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ནུས་རྩལ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད།

ཐབས་ཆ་འདིའི་བརྗོད་གཞི་ཐ་མ་ནི་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ང་ཚོ་དང་གཞན་དབར་གྱི་ཐུན་མོང་གི་དོན་དངོས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནི། ང་ཚོ་ཚང་མར་འདྲ་ས་དང་མི་འདྲ་སའི་ཆ་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྡེ་པ་མི་འདྲ་བའི་ནང་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་དང་། སྡེ་པ་ནང་ཕན་ཚུན་དབར་མི་འདྲ་ས་མང་པོ་ཡོད། གཅིག་གྱུར་གྱི་དོན་དངོས་གཞན་ཞིག་ནི་ང་ཚོ་ཚང་མ་འཚར་ལོངས་བྱ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་། ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོར་ཡུག་མི་འདྲ་བ། ཐུན་མིན་གྱི་མྱོང་བས་ང་ཚོའི་ལྟ་ཚུལ་དང་། སྤྱོད་ཚུལ། མངོན་འདོད་བཅས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲོད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནི་ང་ཚོའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་དོན་དངོས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པས། དེ་ལ་བརྩེ་

མཐོང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། དེ་ཉིད་ཀྱིས་ངེད་ཅག་ཁ་བྲལ་དུ་མ་བཏང་བར་ལྷན་དུ་འདུས་པར་བྱེད་ཐུབ། མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱེད་པ་དང་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱིས་ངེད་ཅག་ཐུན་མོང་གི་མི་ཚེར་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་བ་ནི། དུ་མ་འདོད་པའི་རིང་ལུགས་དང་གོ་ལ་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་ཚད་ཉིན་རེ་བཞིན་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བའི་འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་གི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་རིགས་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ནི་བཙོས་མིན་གྱིས་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་དང་སྙིང་རྗེ་སྐྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱོད་ཚོར་མངོན་དུ་འགྱུར་བར་ང་ཚོས་རང་གཞན་དབར་གྱི་འདྲ་ཆོས་ངོས་ལེན་དང་། གཞན་རྣམས་ལའང་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་དང་མི་འདྲ་སའི་ཆ་ཡོད་པ། སྤྱོད་ཚུལ་ཐ་དད་ཡིན་པ་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་པ།

ཕན་ཚུན་ཚོར་ཤེས་དང་གཞན་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་དེས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ནུས་སྟོབས་དང་ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དུ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ལམ་བུ་གཏོད་ཀྱི་ཡོད། འདིར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་པའི་བརྗོད་གཞི་དུ་མ་ཞིག་གི་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་ནས་གཞན་གྱི་སེམས་དང་ཚོར་བ་ལ་བསམ་ཤེས་ཐུབ་པ། བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་པ་དང་དེ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ། གཞན་ཡང་བཟང་པོའི་སྤྱོད་ལམ་གཞན་སྐྱེ་བ་དང་དེ་དག་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་སོགས་སྤྱོད་བཟང་དེ་དག་ནང་གི་གལ་ཆེ་ཤོས་འགའ་ཡིན། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སེམས་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་དེ་དག་ལྷན་དུ་གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་ཞེས་པའི་ཚན་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བསྡུས་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་ཚུལ་ཚང་མ་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཡང་། འདིར་བསྡུས་པ་དག་གཞན་ལ་བཅངས་པའི་སྙིང་རྗེའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་འདྲེན་གྱི་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་བཞག་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྙིང་རྗེས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཚོར་སྣང་དེ་དག་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་དག་སྐབས་དོན་དང་འབྲེལ་བར་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཁྱབ་ཁོངས། – སྤྱི་ཚོགས། །རྒྱལ་ཁོངས།–སྙིང་རྗེ།

གྲུབ་ཆ། གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་པ། (༤ ག)

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

1) **སྐབས་དོན་ཐོག་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་སྤྱོད་ཚོར་ཤེས་རྟོགས།** གཞན་ལ་ཡང་རང་ཉིད་དང་འདྲ་བར་དགོས་དབང་གིས་རྐྱེན་པས་སྤྱོད་ཚོར་ཡོད་པ་དང་། སྐབས་དོན་ཐོག་དེ་དག་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ།
2) **བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱས་ཏེ་སྐྱེད་པ།** བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་པ་དང་། དེའི་ཕན་ཡོན་བསམ་པའི་ཐོག་ནས་རང་གི་གཤིས་་བརྒྱུད་ལ་འཇུག་པ་བྱ་རྒྱུ།
3) **བཟང་སྤྱོད་བརྩི་མཐོང་བྱས་ཏེ་སྐྱེད་པ།** བཟང་པོའི་སྤྱོད་ལམ་རྣམས་དང་། དགོངས་ཡངས། བཟོད་པ།

ཚིག་ཤེས། གཏོང་སེམས། ངོ་ཚ་ཤེས་པ་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ཚོར་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོགས་རྣམས་སྐྱེད་པ་དང་སྤེལ་རྒྱུ།

བརྗོད་གཞི་ཐོག་མ་དེ་གནས་སྟངས་དང་བསྟུན་དེ་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་དང་འདུ་ཤེས་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བཤད་པའི་བསམ་ཤེས་བྱེད་ཐབས་དང་གོང་དུ་སྨྲེར་གྱི་ཕྱོགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོར་རྐྱེན་ལ་བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུ་ཅེས་པ་གཉིས་མཉམ་སྦྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གོང་དུ་དེའི་སྐབས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་དུ་མ་ཞིག་འདིར་ཡང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། རང་གི་སྤྱོད་ཚོར་ལ་རྒྱུས་མངའ་མ་ལོན་ཚེ་རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་དཔག་མི་འོས་པ་བྱེད་པའི་རྐྱེན་བྱེད། དེ་ལྟར་མིན་པར་དེ་དག་དགོས་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རྟོགས་ཐུབ་ཚེ་རང་ཉིད་ལ་དང་ལེན་དང་སྙིང་རྗེ་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ཉིད་གཞན་ལའང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན། སྤྱིར་གང་ཟག་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱིས་མོས་མཐུན་མེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་སྤེལ་ཚེ་རང་བཞིན་གྱིས་དེ་ལ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་རང་ངོས་ནས་ཁོང་ཚོའི་བྱེད་ཚུལ་དེ་དག་སྤྱོད་ཚོར་གྱིས་དྲངས་པ་དང་དེ་ཡང་གནས་སྟངས་མི་འདྲ་བ་དང་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་་ལྟ་བུའི་རྐྱེན་གྱིས་ཡོང་བ་རྟོགས་ཐུབ། དེས་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་ཚབ་ཏུ་གཞན་ལ་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་ནུས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་ཐུབ། ཚོགས་པ་གཞན་དང་གང་ཟག་གཞན་གང་ནས་བྱུང་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱེད་སྒོ་མང་པོ་ཡོད། དེའི་དགོས་དོན་ནི་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ངན་པ་རྒྱ་ཡན་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་དོན་དུ་མིན་པར་གཞན་དང་དེ་དག་གི་སྤྱོད་ཚོར་རྟོགས་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

བརྗོད་གཞི་ཕྱི་མ་དེ་ནི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེར་བརྩེ་མཐོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་སྙིང་རྗེ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཕན་པའི་བཟང་སྤྱོད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་ཐབས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་བྱེད་པོ་ཡིན། དེའི་ཆེད་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་སྙིང་རྗེ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་གང་འདྲ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་ཐོག་སྙིང་རྗེ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལ་ལྡན་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཚོར་དགོས། དེ་མིན་སྙིང་རྗེའི་སྐོར་སྒྲིག་འཛུགས་ཙམ་གྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་བསླབ་ཚེ་སློབ་ཕྲུག་དུ་མ་ཞིག་དེ་ལ་གཏིང་ཟབ་ཀྱི་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་རྒྱུའི་མདུན་པ་སླེབས་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སློབ་སྟོན་པ་དང་སློབ་གྲྭ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱིས་སྙིང་རྗེ་ལ་བརྩེ་མཐོང་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱམས་བརྩེ་ལ་གོ་རྟོགས་ཡོད་དགོས། ཕྲུ་གུ་ལོ་ན་ཆུང་བ་རྣམས་ལ་བྱམས་བརྩེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གཙོ་བོ་དང་། དེ་དག་ལོ་ན་སོན་དུས་སྙིང་རྗེའི་སྐོར་རྗེ་རྒྱས་སུ་བསླབ་དགོས།

གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་སྙིང་རྗེ་ནི་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་འདོད་ཀྱི་སེམས་ལ་གོ་དགོས། སློབ་གཞི་དུ་མ་ཞིག་གི་ཉམས་ཞིབ་གྲུབ་དོན་ལྟར་ན་སྙིང་རྗེ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་པ་དུ་མ་ཞིག་སློབ་འཁྲིད་དང་སྦྱོང་བརྡར་ཐོག་ནས་སྐྱེ་ཐུབ་ཅིང་དེ་དག་གིས་ལུས་སེམས་དང་འབྲོས་བསྟེན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་བདེ་འཛུགས་སོགས་ཀུན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ནི་མིའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་གཙོ་གནས་མ་ཡིན་པར་ལྟ་གི་ཡོད་ཀྱང་། ཉམས་ཞིབ་པ་ཚོས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་རྩ་བ་ནི་མིའི་སྐྱེ་ཁམས་དང་འབྲེལ་ཡོད་པས་དེ་གཉིས་རང་བཞིན་དང་དགོས་དབང་གཉིས་ཀའི་

ཆ་ནས་བསམ་པ་ལས་ལྷག་པའི་གལ་གནད་ལྡན་ཡོད། ཆེས་མཐོའི་སྲོག་ཆགས་རིག་པ་བ་ཕ་རན་སི་ ཊེ་ཝལ་(Frans de Waal) ཡིས་བྱིའུ་དང་འོ་སྐྱེས་སེམས་ཅན་ཚང་མ་སྐྱེས་པའི་རྗེས་རང་ངོས་ནས་གནས་ཐབས་མེད་སྐབས་འཚོ་གནས་ཐུབ་པར་ཨ་མའི་བྱམས་སྐྱོང་དགོས་པ་ལྟ་བུ་མི་ལས་གཞན་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་གཞན་ཕན་དང་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དཔེ་མཚོན་དུ་མ་ཞིག་སྟོན་ཡོད། མིས་གཙོས་པའི་སྲོག་ཆགས་འདྲ་མིན་ཁྲོད་གཞན་ཕན་གྱི་སྤྱོད་པས་ཚོགས་པ་དང་བྱེ་བྲག་སོ་སོ་དར་རྒྱས་དང་འཚོ་གནས་ཡོང་བའི་འབྲེལ་ལམ་བརྒྱུད་སྤེལ་ཡོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་འཚོ་གནས་ཐུབ་མིན་ནི་སྙིང་རྗེ་ལ་རག་ལུས་སྐབས་དེས་ཕལ་ཆེར་སེམས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོས་དེར་དགའ་སྣང་གི་རྣམ་འགྱུར་ཐོན་དགོས་དོན་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཐུབ།

འགྲོ་བ་མིའི་ཁྲོད་དུ་བྱམས་བརྩེའི་གཤིས་སྤྱོད་ཆུང་དུས་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད། ཡར་ཐོན་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་རྣམས་ལ་གཞིགས་ན་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་ལོན་པའི་བྱིས་པས་ཀྱང་གཞན་ཕན་སྒྲུབ་མཁན་ཚོ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཅིང་། སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱབ་འགལ་གྱི་གཤིས་ཀ་ཡོད་པ་ཚོར་མི་དགའ་བའི་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཀེ་ལི་ཧམ་ལིན་(Kiley Hamlin)ཟེར་བ་ཞིག་གིས་དེབ་བཀོད་གནང་བ་ལྟར་ན་ང་ཚོས་བྱིས་པ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པ་ཁོ་ན་ལས་བསམ་རྒྱུ་མེད་པ་ལྟར་དུ་བརྩི་ངེས་ཀྱང་ལོ་གཉིས་ལས་ཆུང་བའི་བྱིས་པ་ཚོས་ཀྱང་གཏོང་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་གང་ཡོད་པ་དེ་སྤྲོད་འདོད་བྱེད་ཅིང་། རང་གི་ཇན་པ་གཞན་ལ་སྤྲོད་ཅིང་། དེས་ཁོང་ཚོ་སྐྱིད་པོ་ཡོང་གི་ཡོད།

སྤྱིར་ཚང་མས་སྡུག་རྩུབ་ལས་བྱམས་བརྩེ་ལ་མོས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གཞི་རྩའི་དོན་དངོས་འདི་ལ་སྣང་མེད་ལེང་སྐྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱུང་ཚེ་ང་ཚོས་རང་ངམ་གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་སྙིང་རྗེའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་རིན་ཐང་མི་བརྩི་བར་གཞན་གྱི་སྡུག་རྩུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད། རང་གི་སྡུག་རྩུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གཏིང་བརྗེད་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་སྤྱོད་ལམ་བྱམས་བརྩེས་ཀུན་ནས་སླངས་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ལ་ཁོང་ཚོར་སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་དེ་དགེ་བའི་ལས་ཀྱི་རྩ་བ་རིན་ཐང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་རྒྱུད་སྤེལ་བྱེད་དགོས། ཁོར་ཡུག་གི་ནང་ཇི་ཙམ་སྙིང་རྗེའི་ཕྱོགས་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་གཞན་ལ་བྱམས་པའི་བསམ་པ་སྟོན་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། གཞན་རྣམས་ཀྱིས་སྙིང་རྗེ་དང་ལྡན་པའི་བྱ་བ་རྩོམ་པར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་ངེས། དེ་མཚུངས་གཞན་གྱིས་ངན་སེམས་བྱས་པ་མཐོང་སྐབས་སུའང་རང་གཞན་ཚང་མར་གནོད་བྱེད་དུ་མཐོང་སྟེ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་བར་འདུམ་དང་ལན་འདེབས་བྱེད་ཅིང་། གཞན་བྱམས་པའི་ལས་ལ་འཇུག་པར་བརྩི་མཐོང་དང་། སེམས་ཤུགས་སྤོར་བ། རྒྱབ་སྐྱོར། བསྔགས་བརྗོད་སོགས་བྱེད་པ་དེས་རིམ་བཞིན་འཛིན་ཁང་དང་སློབ་གྲྭའི་རྒྱུན་སྲོལ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ།

བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་དེས་བརྗོད་གཞི་གསུམ་པ་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་གཞན་ལ་བསླབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེ་འདྲའི་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་ནི་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་། དགོངས་ཡངས། ཚིག་ཤེས་པ། སྙོམ་ཆུང་། བཟོད་སྒོམ་ལྡན་པ་ལ་སོགས་ལ་གོ །འདིར་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་གཞན་ཞེས་བརྗོད་པ་དེས་དེ་ཙམ་གྱི་གོ་བ་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་ཡང་། དེ་ཉིད་ཆེད་དུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་དགེ་རྒན་སློབ་ཕྲུག་བཅས་སོ་སོའི་ཐོག་ནས་དམིགས་སུ་བཟང་པོའི་སྤྱོད་རིགས་ཤིག་ལ་ཤུགས་རྒྱག་འདོད་ཡོད་ཚེ་དེ་དག་ཀྱང་ཚུད་ཐུབ་པའི་ཕྱིར་བཞག་པ་ཡིན། དེ་ལྟའི་སྤྱོད་ལམ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད། དེའི་ཁྲོད་དུ

སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ཕྱིའི་གྲུབ་འབྲས་ལས་ནང་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་ནང་གི་བདེ་སྐྱིད་དང་མི་ཆེར་ཕན་པའི་བཟང་སྤྱོད་རྣམས་ཡོད། དམིགས་བསལ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་གཞན་གྱིས་ཕན་ཐོགས་ཇི་ཙམ་སྦྱིན་པ་དེ་ལ་བརྩི་མཐོང་དང་དེ་ལ་རྩ་ཆེར་བརྩི་རྒྱུ་དེ་ཕུགས་རྒྱང་རིང་བའི་བདེ་སྐྱིད་དང་འདོད་བློ་ཁེངས་ཕྱིར་རྒྱུ་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་གསོག་སྒྲུབ་དང་རང་ཉིད་གལ་ཆེར་བརྩི་རྒྱུའི་བསམ་བློ་དང་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན།

སློབ་ཕྲུག་ཚོར་བཟང་སྤྱོད་དེ་དག་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ལས་གལ་ཆེ་བ་མིན་ཡང་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་གལ་གནད་ཡོད་པ་དེ་ངོ་འཕྲོད་འཇུག་རྒྱུ་གལ་ཆེན་ཡིན། ཉམས་ཞིབ་པས་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་གང་ཙམ་ཐོབ་པའི་མིའི་ཁྲོད་དུ་དེ་ལྟར་གྱི་འདོད་བློ་ཚིམ་པའི་གྲུབ་འབྲས་གཅིག་མཚུངས་མེད་ཀྱང་ན་གཞོན་དར་མ་བྱིས་པ་བཅས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དང་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དབར་འབྲེལ་ལམ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་གསལ་ཡོད། བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་ནི་མི་ཚེའི་ནང་འདོད་བློ་ཚིམ་པོ་ཡོང་བ་ཙམ་ལ་མ་ཟད་གཞན་གྱིས་རོགས་ཕན་བྱས་པར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་དེས་སྤྱི་ཚོགས་མཐུན་སྒྲིལ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་སྤྱོད་ལམ་ཡང་ཡར་རྒྱས་ཡོང་གི་ཡོད། མ་ཟད་རྒྱུན་གཏན་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ་དང་། ཚོང་གི་ཁྱབ་བསྒྲགས། གཟུགས་མཐོང་བརྙན་འཕྲིན་ནང་གི་དངོས་ཡོད་ལེ་ཚན། དེ་བཞིན་བརྒྱུད་ལམ་གཞན་ཁག་ཏུ་ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་བཞིན་པའི་དངོས་གཙོ་སྨྲ་བའི་བསམ་བློ་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་གི་ཡོད།

ལག་ལེན་ཐོག་ནས་གྲུབ་ཆ་འདིར་གཞན་གྱི་བྱམས་བརྩེ་ལ་བློ་བསམ་ནན་པོའི་སྒོ་ནས་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་དེས་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་བཟོད་སྒོམ་སོགས་སྐྱེ་ཐུབ། གཞན་གྱིས་སོ་སོར་ཇི་ལྟར་ཕན་པ་བཏགས་པ་དེ་ཚོར་ཐུབ་ན་ཁོང་ཚོའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བརྩི་མཐོང་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། བྱམས་བརྩེ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་འགྲེལ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་ཇི་ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེ་ཐང་གཞན་ལ་རག་ལུས་ཚུལ་ལ་བསམ་དགོས། གོ་རྟོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་བྱུང་ཚེ་ངེས་བརྩི་མཐོང་སླེབས་པ་དང་། སྤྱོད་བཟང་དང་གོ་རྟོགས་ཟབ་ཏུ་ཕྱིན་པས་གཞན་ལ་ཆེ་མཐོང་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རྒྱ་སྐྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟར་ཟབ་ཅིང་རྒྱས་པའི་གཏིང་དཔོག་བྱས་པ་དེས་ཡིད་རྟོན་འཕེལ་བའི་བཀའ་དྲིན་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་པ་ཡོང་ཐུབ། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་གཞན་དང་མཐུན་སྒྲིལ་གྱི་བསམ་པ་ཤུགས་ཆེ་བསྐྱུན། དཔེར་ན། གཞན་གྱིས་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ལ་ཕན་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སློང་མེད་ནའང་འགྲིག་པ་དེ་ཤེས་ཤིང་། དམིགས་བསལ་ཕན་འདོད་པའི་ཀུན་སློང་མེད་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་ཕན་འདོགས་པའང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

གཞན་ལ་བརྩི་མཐོང་སྤྱོད་པར་རང་ཉིད་ལ་ཕན་བཏགས་པ་དེ་ཙམ་མིན་པར། ཁོང་ཚོས་དངོས་སུ་ཕན་མ་བཏགས་ནའང་བཟོད་པ་སྒོམ་པ་སོགས་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་གནོད་མ་བསྐྱལ་བ་དང་བཟོད་སྒོམ་མི་བདེ་བ་མ་བཟོས་པ་སོགས་ལའང་ཤེས་ནས་ཀྱང་བརྩི་མཐོང་སྤྱོད་རྒྱུ་ཡོད། གཞན་གྱིས་གནས་སྐབས་འགའ་རེའི་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་དངོས་མ་བརྐུས་པ་དང་། གནོད་མ་བསྐྱལ་བ། བརྙད་མ་བསྙོས་པ་སོགས་ཀྱིས་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ཅིང་། འདི་ལྟར་ཚང་མས་རྟག་ཏུ་བཟང་པོའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་གནས་ཚེ་སྤུའང་རྐུ་འཁྱོག་དང་གནོད་འཚེའི་འཇིགས་པ་མེད་པའི་ཐོག་གནས་ཐུབ། ཆེ་ས་ནས་བཤད་ཚེ་དཔལ་བུས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་གཞན་གྱིས་གནོད་འཚེ་གཏོང་བའི་ལས་ལ་འཇུག་པ་དེའི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་ཇི་ལྟར་ཐོགས་པ

རྟོགས་ཐུབ། དེ་འདྲའི་སྐབས་སྐྱོན་གྱི་ཆ་རྣམས་བརྩི་མེད་དུ་མ་གཏང་བར་ལྟ་སྟངས་གཞན་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ཆེ་དེས་ཁོང་ཁྲོ་དང་། ངར་སེམས། ཞེ་སྡང་སོགས་ཞི་བའི་ཐབས་གཞན་འཚོལ་ཐུབ། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་དེ་འདྲའི་གནས་སྟངས་དཀའ་ངལ་ཅན་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱས་ཏེ་ལྟ་སྟངས་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེ་བདེ་སྐྱིད་དང་དོན་སྙིང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་སྐྱེལ་ནུས་མཁན་མི་སྣ་དག་མིག་དཔེར་ལེན་ཆོག

གཞན་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་དེ་གཞན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་ཇི་ལྟར་འདོགས་པའི་ཚུལ་དང་། རང་གི་བདེ་སྐྱིད་དང་བདེ་ཐང་ནི་གཞན་གྱི་བྱམས་བརྩེའི་བྱ་སྤྱོད་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་བཅས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟའི་ཕན་འདོགས་མཁན་ནང་ངོ་མི་ཤེས་པའང་ཡོད། དེ་དང་ལེན་བྱས་ཆེ་རིམ་བཞིན་གཞན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ལ་བསམ་ཤེས་དང་དེས་གཞན་གྱི་བསམ་ཚུལ་དཔོག་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལ་བསམ་ཤེས་ཐུབ་པ་དང་བསམ་ཤེས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་རང་གཞན་ཁྱད་མེད་ཀྱི་ངོ་སྣང་སྐྱོད་ཐུབ། འོན་ཀྱང་དེས་རང་ཉིད་ལ་ཁག་པོ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། དེའང་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན་ལ་བསམས་པ་དང་གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཕན་ཡོན་ལ་བསམས་ནས་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ནུས། འདིའང་སློབ་ཕྲུག་སྒེར་གྱི་ངོས་ནས་རྟོག་ཞིབ་ཐུབ་ཅིང་། ཡང་ན་སྡེ་ཚན་དང་གང་ཟག་ཕན་ཚུན་དབར་རྒྱ་སྐྱེད་ཀྱང་གཏོང་ཐུབ། མ་ཟད་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སྒེར་གྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་བློ་བཏང་བ་ལྟར། འདིར་ཡང་གཞན་གྱི་སྤྱོད་ཚོར་གྱིས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་ཁྱད་པར་བཟོ་བ་དང་དེའི་ནང་དེ་དག་གི་དགོས་མཁོ་ཡང་ཚུད་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས།

སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ནི་གཞན་གྱི་དགའ་སྐྱོ་གཉིས་ཀའི་སྤྱོད་ཚོར་རྣམས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཐོག་དེ་ལ་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ལ་གོ་དགོས། སྤྱིར་བཏང་རང་ཉིད་དང་རིགས་གཅིག་པ་རྣམས་ལ་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་གི་བསམ་བློ་ཡོང་རྒྱུ་ལས་སླ་བ་ཡོད། དེའི་ནང་རང་གི་གྲོགས་པོ་དང་དགའ་ཉེ་ཡང་ན་ཚོགས་པའམ་རིགས་གཞུང་གཅིག་པ། ཆབ་སྲིད་ཚོགས་པ། ཐ་ན་རྩེད་འགྲན་ཚོགས་པ་གཅིག་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད། ཧྥ་རན་ཛི་ཊི་ཝལ་ (Franz de Waal) གྱི་རྟོགས་ཞིབ་བྱས་པ་ལྟར་ན། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་གི་བསམ་བློ་ཡོང་རྒྱུར་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བསམ་བློ་དེ་ཡིན།’ འདིའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་ཡག་པོ་བྱུང་ན་རང་ཉིད་སྐྱིད་པ་དང་གཞན་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྐབས་བཟོད་མ་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་མིན་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཚོའི་དཀའ་ངལ་སྣང་མེད་དང་། ལྷག་པར་རང་ཉིད་ལ་གནོད་པ་བྱེད་མཁན་དང་བསྡུར་གཅེར་བྱེད་པོ་ཚོར་སྡུག་བསྔལ་དང་མ་འགྲིག་པ་བྱུང་ན་འགྲིག་སོང་བསམ་པ་དང་། ཐ་ན་དགའ་བའི་ཚོར་བ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བས་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་རང་ངོས་ནས་བསམ་ཤེས་བྱ་རྒྱུའི་ཁོར་ཡུག་ར་འཕྲོད་རྣམས་ལ་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་པ་དེར་ཕན་པའི་ཆ་དུ་མ་ཡོད།

ལྟ་གྲུབ་སྨྲ་བ་ཨ་ཊམ་སི་མི་ཐས་(Adam Smith) ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་གཉིས་ལྷག་སྔོན་དུ་གཞན་ལ་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་ཡོང་བར་རང་ཉིད་གཞན་གྱི་གནས་བབ་ཏུ་བཞག་ནས་ཁོང་ཚོའི་སེམས་ནང་སྤྱོད་ཚོར་གང་ཡོད་པ་དེ་གང་འཚམ་ཞིག་རྟོགས་ཐུབ་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་རྗེས་གཞི་ནས་གཞན་གྱི་བསམ་ཕྱོགས་ནས་ལྟ་ཐུབ། དེ་ཡང་ཕྲ་མོ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཚགས་ཚུད་དང་རྟག་ཏུ་གཞན་ཕན་སྒྲུབ་རྒྱུའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དམིགས་བསལ་སློབ་

གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དབྱེ་འབྱེད་སོགས་མེད་པ་ཡོང་རྒྱུར་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་བསམ་བློ་བསྐྲུན་པ་དེས་ཁ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད། གཞན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་ནུས་པ་དེ་ཐད་ཀར་མཉམ་མཐུན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། སློབ་གྲྭར་འགྲོ་བའི་ལོ་ཚད་ཀྱི་ཕྲུ་གུའི་ཁྲོད་གཞན་ལ་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཚོས་ཁོང་ཁྲོ་དང་བརྙས་བཅོས་སོགས་བྱས་པ་མིན་པར་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལ་འཇུག་པ་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡོད།

ཁོང་ཚོས་གཞན་ལ་ཐུབ་ཚོད་གཏོང་བ་མཐོང་ཆེ་བཀག་འགོག་བྱེད་པ་ དང་དར་མའི་སྐབས་སུ་ཉེས་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པ་ཉུང་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་དེང་སྐབས་དབང་རྩའི་ཚན་རིག་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་ཞིབ་བརྒྱུད་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་བསམ་བློས་སྙིང་རྗེས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་བྱ་བ་རྩོམ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཚུལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་བསམ་པས་ཕྱོགས་གཞན་ནས་ཐད་ཀར་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་རྒྱུར་མི་ཕན་པར་སྣང་བའང་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་པོལ་སྦུ་ལུམ་(Paul Bloom) གྱི་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་ལ་འགལ་ཟླ་སྙེ་གཏན་ཚིག་ཅན་གྱི་སྙིང་རྗེའི་སྒྲུབ་བྱེད་(*Against Empathy: The Case for Rational Compassion*) ཅེས་པའི་དེབ་དེའི་ནང་དུ་འཁོད་གསལ། "བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསམ་བློ་བཏང་ཚེ་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་བྱེད་པ་དེ་དུས་ནས་དུས་སུ་རྟོག་རྫིང་ཆེ་བ་དང་རྒྱུ་མཚན་བྲལ་བ་ཞིག་ཏུ་སྣང་། སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་བྱེད་རྒྱུ་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་དེ་གང་ཟག་གམ་སེམས་ཅན་བྱེ་བྲག་གཅིག་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པའི་སྐབས་སུ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལས་མི་གཉིས་སམ་དེ་ལས་མང་བར་ཁྱབ་དགོས་དུས་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་བསམ་བློ་དེའི་ནུས་པ་འཕེལ་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་ཉམས་འགྲོ་གི་ཡོད། མ་ཟད་དེ་འདྲའི་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སྐབས་རང་ཉིད་གང་ཏུ་གཏོགས་པའི་རིགས་ལ་ཕྱོགས་ཞེན་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།"

གལ་ཏེ་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་བསམ་པ་དེ་ཕྱོགས་ཞེན་གྱིས་མ་སླད་པ་དང་དེ་དང་ལྷན་གཅིག་རང་ཉིད་ལ་དམ་འཛིན་དང་སྙིང་རྗེ་ཡོད་པའི་ཐོག་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱི་དཀའ་ངལ་མ་འཕྲད་པ་བྱེད་ཐུབ་ཚེ་དེས་གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་རྒྱུའི་ཐོག་རམ་འདེགས་ནུས་ལྡན་བྱེད་ཐུབ། རང་ཉིད་དང་གཅིག་པའི་བསམ་བློ་དེ་ཁ་ཅང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ལའང་ཁྱབ་ཐབས་ཀྱིས་མི་གང་མང་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་ཐུབ་ཚེ། དེས་ངའི་རིགས་དང་ཁོའི་རིགས་སོགས་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་བསམ་བློ་ལ་ཕྱོགས་ཞེན་དང་ནུས་པ་དམན་པ་བཟོ་མཁན་དེ་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ། མ་ཟད་ཚོགས་པ་བྱེ་བྲག་པས་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་འཛིན་སྐབས་རང་བཞིན་གྱིས་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་དང་ཕྱུགས་རྒྱང་རིང་ས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། གཞན་གྱི་ཕྱོགས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་ཚུལ་ཤེས་པ་དེས་ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་བསམ་བློ་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་སེམས་ངལ་ཡོང་བ་དང་གཞན་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་པ་དེ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སློབ་གྲྭ་དང་ཚོགས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་སྔེ་ཁྲིད་ལེགས་པོ་ཡོང་བ་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་རྣམས་ཕྱིང་འཛུགས་པོའི་སྒོ་ནས་གནས་ཐབས་ལ་གཞན་གྱི་ལྟ་ཕྱོགས་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་རྩལ་དེ་གང་ཐུབ་རྒྱ་ཡངས་སར་ཁྱབ་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གལ་གནད་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡིན། བཟང་ཕྱོགས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བ་ཁེ་རོན་སར་ནི་(Carolyn Saarni) ཡིས་འཁོར་ཡུག་གི་གོ་རྟོགས་ལེགས་པོ་ཡོང་བར་རང་ཉིད་ལ་ངེས་པར་མཁོ་བའི་རྩལ་གཅིག་ནི་གནས་སྟངས་དང་རྣམ་འགྱུར་གྱི་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་ནས་གཞན་གྱི་སྐྱོང་ཚོར་རྟོགས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནང་སེམས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཞེན་མང་དུ་འགྲོ་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་དེའི་སྐྱོན་རྣམས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས། དེ་དང་སྦྲགས་ནས་རྩ་བའི་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་ཆ་རྣམས་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པའི་གཞན་གྱི་ཚོར་བ་ལ་བསམ་ཤེས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་གཉིས་མཉམ་སྡེབ་བྱས་ཚེ་ཕྱོགས་ཞེན་གྱིས་མ་སླད་པའི་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་བསམ་བློ་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་སྐྱེ་ཐུབ།

མདོར་ན། གཞན་ལ་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་སྒོ་ནས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་ཁྲིད་གཞན་ཡོད་པ་ཚོར་བ་དང་། དེ་དག་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ར་འཕྲོད་ནུས་པ། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་གནས་སྟངས་རྟོགས་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་པའི་འདུན་པ་བཅས་ཚུད་ཡོད། དགེ་རྒན་ཚོར་དེ་ནི་སྐད་ཡིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་ནས་འགོ་འཛུགས་ན་ཆོག །ཕྲུ་གུ་དེ་རང་འདོད་ཆེན་པོ་ཡིན་མིན་དང་། བརྙས་བཅོས་ཚ་པོ་ཡོད་མེད་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་མིང་འདོགས་བྱས་པ་ཞིག་རེད་དམ། ཡང་ན་གཤིས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ནས་བྱས་སམ། དཔེར་ན། དེ་བརྙས་བཅོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ། ལྟ་སྟངས་འདི་ལྟ་བུའི་སྒོ་ནས་བྱ་སྤྱོད་ངན་པའི་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད་པའི་ཚོར་བ་རྟོགས་པར་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་དེ་ནས་གོ་རྟོགས་དེ་ཕྲུ་གུ་དང་སློབ་མ་གཞན་གཉིས་ཀར་སྤེལ་དགོས། མིག་དཔེ་འདི་ལྟ་བུས་ཕྲུ་གུ་ཚོར་བྱེད་པ་པོ་དང་ལས་དབང་གྱི་ཁྱད་པར་བསྟན་ཏེ། བློ་རྒྱ་བསྐྱེད་པའམ་འགྱུར་ལྡོག་ལ་རམས་འདེགས་ཆེ་ཤོས་གནང་མམཁན་གྱི་ས་ཆ་བསྐྲུན་གྱི་ཡོད་པས་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་མཚུངས་སྐབས་འགར་སློབ་མས་བྱམས་སྐྱོང་གནང་བའམ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤིས་སྤྱོདབསྟན་པའི་གནས་ཚུལ་ལས་གཤིས་སྤྱོད་ནི་རྟག་པའི་རང་བཞིན་མ་ཡིན་པ་སྟོན་པར་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད། སྔར་བཤད་པའི་བྱེད་པ་པོ་དང་ལས་གཉིས་འབྱེད་པ་ནི་གཞན་ལ་སྙིང་རྗེ་དང་རང་ཉིད་ལ་སྙིང་རྗེ་གཉིས་ཀར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་འདིས་གང་ཟག་སོ་སོའམ་གཞན་ལ་ལངས་ཕྱོགས་བཟང་པོ་ཡོད་བཞིན་པའི་ངང་ནས་གཤིས་སྤྱོད་དང་བསམ་བློ་འཁྱེར་ཚུལ་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་(critical stance) ཡོང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དགེ་རྒན་གྱིས་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་ཚོར་བ་སྟོན་པའི་ལམ་གཞན་ཞིག་ནི། སློབ་མས་ཚོར་གང་འདྲ་སྐྱོང་ཡང་དེ་ལ་རྣམ་འགྱུར་སྟོན་དགོས་པ་ལས་ཇི་ལྟར་ཚོར་དགོས་མིན་ལམ་སྟོན་བྱེད་རྒྱུ་མེད། དཔེར་ན། སེམས་པ་མ་སྐྱོ་ཟེར་བའམ་ཁྱེད་རང་ལ་ཀླུང་ལངས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡང་མེད་ཟེར་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་དགེ་རྒན་གྱིས་སློབ་མར་ཚོར་སྣང་གང་ཡང་དེ་ལ་ངོས་

ལེན་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། ཁྱེད་རང་དངོས་གནས་འདིའི་སྐོར་ལ་སེམས་པ་སྐྱོ་གི་ཡོད་པ་འདྲ། ཡང་ན། ད་ལྟ་ཁྱེད་རང་རླུང་ལངས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ་ཞེས་ཡ་ལན་སྤྲོད་དགོས། དེས་སློབ་མར་རང་གིས་རང་ལ་གོ་རྟོགས་དང་དེ་ནས་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་ཅིག་གིས་གང་སྦྱོང་བ་དེ་ནོར་བའམ་ངོ་ཚ་བ། ཡང་ན་ཚོར་སྣང་ཐ་དད་ཚོར་དུ་བཙུག་པའི་ཚེ། ཁོང་ཚོས་གང་ཚོར་བ་དེ་ནོར་བའམ་ངོ་ཚ་པོ་ཡིན་པའམ་ཁྱེད་རང་ཚོ་གཞན་དང་མི་འདྲ་བ་ཚོར་དགོས་ཚུལ་ཚོར་འཇུག་ན། ཁོང་ཚོས་སྦྱོང་བ་དེ་དག་ཁས་མི་ལེན་པའམ་མགོ་གནོན་བྱེད་པ་དང་སྦྱོང་ཚོར་དེ་དག་གིས་དབང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ལས་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་སྲིད། ཡ་ལན་གཉིས་ཀས་རང་གིས་རང་ལ་གོ་རྟོགས་དང་སྦྱོང་ཚོར་དྲག་པོ་རྣམས་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུ་སྦྱོང་བའི་གོ་སྐབས་ལ་ཆད་བཀག་བཟོས་ཏེ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་གྱི་སྦྱོང་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དང་བཟང་ཕྱོགས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་སློབ་མའི་ནུས་པར་ཆད་བཀག་བཟོ་གི་ཡོད།

ལོ་ན་དང་འཚམས་པའི་དབར་རང་རང་གིས་བྱུང་བའི་སྐོར་གོ་བསྐྱར་བྱེད་པ་ནི། ཐུ་གུས་མི་འཚེ་བའི་ལམ་ནས་གཞན་དང་ལྟ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཉམས་ཞིབ་ལས་གསལ་དོན། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྦྱོང་གི་བློ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་གནད་སྨིན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ནི་དགེ་རྒན་གྱི་བཙོས་སྒྲུང་ཀློག་རྒྱུ་ལག་བསྟར་བྱས་ན་ཚོག་པ་དང་། སྒོས་སུ་ལྟ་ཚུལ་བརྗེ་རྒྱུ་སྐྱུལ་འདེད་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དང་སྒྲུང་གི་མི་སྣའི་སྦྱོང་ཚོར་དང་གནས་སྟངས་ཐོག་བསམ་ཞིབ་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་དང་ཟུང་སྦྲེལ་བྱས་ན་འགྲིག །ན་གཞོན་དང་དེ་ལས་རྒན་པ་ཚོར་རྟོག་ཁྲ་ཚ་བའི་མི་ཚེའི་ནང་གི་མི་སྣར་དམིགས་ཏེ་བཙོས་སྒྲུང་ཀློག་པ་ནི་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྦྱོང་གི་ནུས་པ་སྤེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཕན་ཐོགས་པོ་ཞིག་ཡིན་ཚོག །

སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྦྱོང་གི་སེམས་ཁུར་བསྐྱེད་ཚེ། སྙིང་རྗེ་སྟེ་གཞན་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་སྐྱེ་བའི་གཞི་རྟེན་བྱེད། དེ་ལྟ་ནའང་སྙིང་རྗེའི་གོ་དོན་ཆ་ཚང་བ་ནི་སློབ་ཕྲུག་གིས་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་སྙིང་སྟོབས་ཀྱི་ཚོར་བ་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་བའི་སྦྱོང་ཚོར་གྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་ལ་འཇུག་གི་ཡོད། འདི་ནི་ཉམས་ཆུང་དང་། སྟོབས་མེད་པ། རྫོངས་པའི་བྱམས་བརྩེ་ལྟ་བུར་གོ་རྒྱུ་མེད། ཉིན་རེ་བཞིན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་ཚན་རིག་གི་ཉམས་ཞིབ་ལས། སྙིང་རྗེ་ནི་སེམས་རྒྱུད་ལ་གོམས་རྒྱུ་ཡོད་པའི་རྩལ་ཞིག་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་གནས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཐེ་བའི་ཕན་ཡོན་མང་པོ་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པར་བསྟན་ཡོད། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་དམིགས་པ་སྤེལ་ན་འཛིན་གྲྭ་དང་། ནང་མི། སྤྱི་ཚོགས་བཅས་ནང་འབྱུང་བའི་ཁེ་ཕན་མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་ཕྲུག་གི་བསམ་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་ཐུབ། སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་སྤྱར་སྙིང་རྗེའི་ཐོག་ཞིབ་དཔྱོད་རྒྱས་པོ་གསལ་ཡོད་སྐབས་འདིར་ཡང་བསྐྱར་རྒྱས་པར་བཤད་མེད།

གོང་དུ་གསལ་བ་བཞིན། སློབ་མས་སོ་སོའི་སྦྱང་ཚོར་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་ཆེ་སའི་སྐབས་དོན་ཁྲིད་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་དང་སོ་

སོའི་སློང་ཚོར་ཁག་རྒྱུན་དུ་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ལས་བྱུང་བ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་ལྟར། ཁོང་ཚོས་སོ་སོའི་ཀུན་སྤྱོད་དང་སློང་ཚོར་དང་སློང་ཚོར་དང་དགོས་མཁོའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤེས་ཏེ། བསམ་བློ་དེ་གཞན་ལའང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་གཞན་གྱི་གཤིས་སྤྱོད་དང་སློང་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ཐོན་པའི་རྒྱུ་མཚན་རྣམས་གསལ་པོར་མངོན་གྱི་ཡོད། སློབ་མ་ཚོས་གཞན་དང་སོ་སོའི་དབར་གྱི་འདྲ་ཆོས་ལ་ཞིབ་དཔྱོད་དང་། དོན་དངོས་དང་མི་མཐུན་པའི་རེ་བ་འཆང་རྒྱུ་དོར་བ་དང་རང་གིས་རང་ངོས་ལེན་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་ན། དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་ཀྱིས་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་ལ་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་ཐུབ། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སློང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་། དགོངས་ཡངས་ནི་གང་ཟག་གཉིས་དབར་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཙམ་གོ་རྒྱུ་མིན་པར། གཞན་ལ་དམིགས་པའི་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཁོང་ཁྲོ་དང་འཁོན་སེམས་ཞི་བར་བྱེད་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་བཞག་ཡོད། དེས་ན། དགོངས་ཡངས་ནི་སློབ་ཕྲུག་རང་ཉིད་ལ་ཁེ་ཕན་སྐྲུན་མཁན་ཞིག་དང་རང་གིས་རང་ལ་སྤྱོད་རྒྱུའི་ལག་རྟགས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ཆོག །དགོངས་ཡངས་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ལམ་གོང་སྤེལ་གཏོང་སྟབས། བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་སྙིང་རྗེ་དང་འདྲ་བར་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དགེ་མཚན་ཡོད། སྡུག་སྦྱོང་ཚད་མེད་མྱོངས་ནའང་སྡུག་སྦྱོང་གཏོང་མཁན་ལ་དགོངས་ཡངས་ཀྱི་སྙིང་སྟོབས་ལྡན་པའི་སྐྱེ་བོ་དག་གི་དངོས་སྣང་ཅན་པ་སོགས་བརྒྱུད་དེ། སློབ་མ་ཚོས་དགོངས་ཡངས་མཚོན་པའི་འཚོ་བ་དངོས་ཀྱི་བྱུང་བ་ཁག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ། དངོས་བྱུང་དེ་དག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ། སློབ་ཕྲུག་གིས་དགོངས་ཡངས་ནི་རང་སོར་བྱེད་འཇུག་པ་དང་། དྲན་པ་བརྗེད་པ། ཉེས་སྤྱོད་རིགས་པར་སྒྲུབ་པའམ་ཆ་ཡང་གཏོང་བ་མ་ཡིན་པར་ཁོང་ཁྲོ་ཞི་བར་བྱས་ཏེ་ནང་སེམས་ཀྱི་རང་དབང་དང་བདེ་བ་འཚོལ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དགོས།

ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་དང་། དགོངས་ཡངས། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་སེམས་ཁུར། སྙིང་རྗེ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་ཐོན་བཞིན་པར་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་སློབ་མས་ཐོས་བྱུང་གི་གོ་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་ལ་དཔྱད་ཞིབ་ཐུབ་པ་མ་ཟད་ལོ་རྒྱུས་དང་དེང་སྐབས་ཀྱི་བྱུང་བའི་དངོས་སྒྲུབ་དང་དཔེ་མཚོན་རྣམས་ལའང་དཔྱད་པ་བྱེད་ཐུབ། བསམ་སྒོམ་དང་དམིགས་གཏོད་ཀྱི་སྦྱོང་བརྡར་ནང་ཞུགས་ཏེ། ཁོང་ཚོས་སྒེར་ཏེ་རང་ངོས་ནས་ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་ལ་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཏེབསམ་བྱུང་གི་ངེས་ཤེས་རྙེད་པར་བྱེད། དེ་ནས་འདིས་ངེས་ཤེས་དེ་དག་དང་ཁྱད་ཆོས་དེ་དག་ལས་སྤྱོད་ལམ་གང་ཞིག་ཐོན་པར་དཔྱད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་སྡིངས་ཆ་ཞིག་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། དེ་ནི་གྲུབ་ཆ་ཕྱི་མའི་ནང་ཞིབ་དཔྱོད་བྱས་ཡོད།

འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ།

ཕྲུ་གུ་དང་དར་མ་ཚོས་འཆར་ཅན་སོ་སོའི་ནང་མིའི་སྐྱུལ་ཤུགས་ནས་རྣ་ཁག་གམ་རྩེད་མོའི་རྣ་ཁག་ནང་རྩེད་མོ་རྩེ་བ་དང་གྲོགས་པོ་བཟོ་བའི་བར་གྱི་རྟོག་ཟིང་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཁ་ལོ་བསྒྱུར་དགོས། རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་གོམས་འདྲིས་ཀྱི་ནུས་པ་ནི་སྐྱིད་པོ་དང་བྱ་བ་ལམ་ལྡོང་ཡོང་བ་གཉིས་ཀར་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཕྱུགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ནི་དོན་དང་ལྡན་ཞིང་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་འཛུགས་རྒྱུ་དང་དེ་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། དེ་བཞིན་གནོད་ཚབས་ཆེ་བ་རྣམས་ངོས་བཟུང་སྔོ་མེད་པ་བཟོ་ཐུབ་པའང་དགོས།

སློབ་གྲྭའི་ཁོར་ཡུག་ནང་དམིགས་བསལ་མེད་པར། ཤེས་ཡོན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྟེ་བར་ཡོད་པ་དང་། སློབ་གཉེར་ནི་སློབ་མས་དགེ་རྒན་དང་སློབ་གྲོགས་ལྷན་དུ་འབྲེལ་བ་ཇི་ཙམ་ལེགས་པོ་འཛུགས་མིན་གྱིས་གྲོགས་སམ་གེགས་བྱེད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཛིན་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་མ་ཐུབ་མཁན་གྱི་ན་གཞོན་རྣམས་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མཚམས་འཇོག་པ་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་གྲུབ་འབྲས་སྐྱོ་བ་ཡོང་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད། ཁོང་ཚོར་ཞུམ་སེམས་དང་བཙན་ཤེད་ལྟ་བུའི་སེམས་ཁམས་དང་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྒྱུའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད།

སྙེར་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཚོ་བ་གཉིས་ཀའི་ཆ་ནས་གྲུབ་འབྲས་སོན་པ་བྱ་རྒྱུར། སློབ་ཕྲུག་ཚོས་རང་གིས་རང་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩལ་དང་འབྲེལ་ལྟ་ཚུལ་བརྗེ་བའི་སྦྱོང་བརྡར་ཁག་ནང་འཛུལ་རྒྱུའི་ནུས་པ་རྣམས་ཟླ་སྒྲིལ་གཏོང་དགོས། སློབ་མ་ཚོར་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་སྒྲིག་འཛུགས་དང་ལམ་ལུགས་ལ་མོས་མཐུན་བྱ་རྒྱུར་ཞུ་ཚུགས་མ་བརྒྱབ་པར། མཐུན་པའི་ཁོར་ཡུག་བསྐྲུན་པ་དང་རྩལ་གང་རུང་སློབ་པ་ལྟར་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པ་བརྒྱུད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཛིན་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ཡག་ཤོས་ཡིན། འདིའི་ནང་དངོས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་གྲོས་བསྡུར་བྱ་རྒྱུ། སྤྱོད་ལམ་མིག་དཔེ་སྟོན་པ། འཁྲབ་སྟོན་དང་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ། ཡ་ལན་བྱེད་པ། ནུས་སྟོབས་སྤེལ་བཅས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད།

སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་གོང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་གཞན་དང་ལྷན་དུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་འཕྱེར་བཟོའི་ཐད་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཕྱིངས་ཆ་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། གཞན་དང་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གོ་རྟོགས་དེ་སྐབས་དོན་སོ་སོར་གཞན་གྱི་སྤྱོད་ཚོར་གོ་རྟོགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སྤྱོད་ཚོར་དང་མཉམ་སྡེབ་བྱེད་པས། གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱ་རྒྱུའི་རྨང་གཞི་བརྟན་པོ་ཞིག་སྐྲུན། རྨང་གཞི་འདིའི་སྟེང་དུ་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་ལ་མཐུན་པའི་རྩལ་དང་། སྤྱོད་ལམ། སྤྱོད་བཟང་དངོས་གོང་སྤེལ་གཏོང་ཐུབ། གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་སྤྱོད་ཚུལ་དེ་དག་ལ་ཞིབ་དཔྱོད་བྱ་རྒྱུ་དང་དེ་དག་གི་ཁྲིད་ནས་འབྲས་བུའི་རེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་ཚུད་ཡོད།

སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་དང་། སྙིང་རྗེ། གོ་རྟོགས་བཅས་ཀྱི་ཐོག་རྨང་གཞི་བྱས་ཀྱང་། སྤྱོད་ཚུལ་འགས་རང་གི་རིན་ཐང་དང་

མཐུན་པར་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་སྐྱེར་བ་དང་། རེ་འགས་ཕྱོག་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྨིན། དཔེར་ན། སློབ་མ་ཞིག་ལ་ཀུན་སློང་ཡག་པོ་ཡོད་ནའང་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་ཏེ་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་བཟོ་སྲིད། ཡང་ན། སློབ་མ་ཞིག་གིས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའམ་གནས་སྟངས་གང་ཞིག་བཟང་ཕྱོགས་བར་འདུམ་བྱ་རྒྱུའི་ཀུན་སློང་ཡོད་ཀྱང་། འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཞིག་འཐོབ་ཕྱིར་འབྲེལ་ལམ་ལ་ཁ་ལོ་སྒྱུར་རྒྱུའི་རྩལ་གྱིས་ཕུང་པ་ལྟ་བུ། འདི་ནི་ཉམས་མྱོང་གི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པས། གཞན་དང་བཟང་ཕྱོགས་ནས་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུར་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་རྩལ་རྣམས་ལ་མྱོང་བ་ཐོན་པ་དང་དེ་དག་ངམ་ངམ་ཤུགས་ཤུགས་མ་ཆགས་བར་སྦྱོང་བརྡར་དགོས་པ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད། མ་ཟད་གོང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་ན་རྩལ་འདི་དག་གནད་ལ་སླེབ་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། སློབ་མ་ཚོས་གཞན་ལ་གོ་རྟོགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་རིན་ཐང་རྣམས་མ་སྦྱངས་པར་རྩོད་རྙོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་རྩལ་དང་འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་རྣམས་ལག་བསྟར་དང་སྦྱོང་ཐུབ་མེད་ཀྱི། གྲུབ་ཆ་འདི་དག་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ན་ནུས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བརྗོད་གཞི་བཞི་པོ་རེ་རེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་ཐུབ་པའི་རྩལ་འདྲ་མིན་ཁོངས་སུ་བསྡུས་པའི་དོན་ཡིན། དེ་དག་ནི་གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཉན་པ། ཐབས་ལ་མཁས་པའི་འབྲེལ་ལམ། གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པ། རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་གཏོང་བ་བཅས་ཡིན། བརྗོད་གཞི་དང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་འབྲེལ་ལམ་སྐྱེ་ཉན་པ་དང་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་ནུས་པར་དམིགས། གསུམ་པའི་ནང་འབྲེལ་ལམ་ལས་བརྒལ་ཏེ་ཕན་འདོགས་བྱེད་པའི་རིགས་ཚུད་ཡོད། བཞི་པས་རང་ངམ་གཞན་ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཡོད་མེད་ཅི་ལྟར་ཡང་རྩོད་རྙོག་སེལ་ཐབས་དང་གཏོང་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་གལ་ཆེའི་བརྗོད་གཞི་ཁག་ལ་དམིགས།

ཁྱབ་ཁོངས། སྤྱི་ཚོགས། རྩལ་ཁོངས། ལས་སུ་ཞུགས་པ།
གྲུབ་ཆ། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ།
ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

༡) **གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཉན་པ།** གཞན་དང་ཁོང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་མཐིལ་ཕྱིན་པ་རྟོགས་པའི་དོན་དུ་དོ་སྣང་ཆེན་པོས་ཉན་པ།
༢) **ཐབས་མཁས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ།** རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ནུས་སྟོབས་སྤེལ་བར་སྙིང་རྗེ་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་པ།
༣) **གཞན་ལ་ཕན་འདོགས།** གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་སོ་སོའི་འཛོན་ཚོད་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཕན་འདོགས་པ།
༤) **རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར།** རྩོད་རྙོག་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་ཡ་ལན་བྱེད་པ་དང་། མཉམ་རུབ་དང་། འགྲིགས་འཛགས།

ཞི་བདེའི་འབྲེལ་ལམ་བཅས་ལ་མཐུན་སྒྱུར་བྱེད་པ།

སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གིས་ཉན་པ[24]ལམ་གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་ཉན་པ་ནི་གློ་བུར་བའི་སྐྱོང་ཚོར་གྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་པ། གཞན་ལ་གུས་བརྩི་དང་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པའི་ཐོག་ལ་གཞི་བྱས་ཏེ། ཐ་ན་དེ་དག་གི་ལྟ་ཚུལ་རང་དང་མི་འདྲ་ནའང་། བློ་རྒྱ་ཡངས་པོས་གཞན་ལ་ཉན་འཛོག་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད། གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་ཉན་པ་ནི་རྩེ་གཅིག་ཏུ་ཉན་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ལས་རྒྱུད་ལ་སྐྱིད་ཐུབ། དཔེར་ན། སློབ་ཕྲུག་གཉིས་གཉིས་ཕན་ཚུན་སྐར་མ་གཅིག་གམ་སྐར་མ་ཁ་ཤས་རིང་བསམ་འཆར་རམ་ཚོད་དཔག་གང་ཡང་མ་བྱས་ནས་ཉན་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ལྟ་བུའོ། །སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་ནི་སོ་སོས་མོས་མཐུན་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཤོད་མཁན་ལ་ལྟ་བའམ་ཉན་ཏེ། སྐྱོང་ཚོར་དང་བཅས་རྣམ་འགྱུར་མ་སྟོན་སྟོན་བར་མཚམས་བཞག་སྟེ་སོ་སོའི་གང་ཐོས་པ་རྣམས་ལ་ཚིག་འགྲེལ་ལམ་བསྐྱར་བཟློས་བྱས་ཏེ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་ཚོག །རྩལ་འདི་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་གོང་གི་གྲུབ་ཆ་གཉིས་ནང་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་པའི་ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན། རང་གཞན་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་དོན་དངོས་ངོས་འཛིན་པ་དང་། སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་དང་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ། སྐབས་དོན་སོ་སོར་གཞན་གྱི་སྐྱོང་ཚོར་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་ལྟ་བུ། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གིས་ཉན་པས་ཚིག་དོན་གྱི་གོ་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་དང་མངོན་འདོད་ལ་དོ་སྣང་སྤྲོད་པས། སྐབས་ཀྱི་ནང་དོན་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གིས་ཉན་པ་ནི་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྣམ་པ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་། བརྩི་འཛོག་ལྡན་པ་དང་། ཕན་ནུས་ཅན། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ནུས་སྟོབས་སྤེལ་སླད་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་ཐད་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱིས་ཁ་སྐོང་བྱེད་དགོས། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ནུས་སྟོབས་སྤེལ་བའི་ལྟ་ཚུལ་ནི་གུས་ཞབས་དང་ལྡན་པའི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་སྦྱོང་བའི་སློབ་མའི་ནུས་པ་དང་། སོ་སོའི་རིན་ཐང་གཞིར་བྱས་ཏེ་རང་དང་གཞན་སྟེ་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་ཡག་པོ་མི་ཤེས་མཁན་གཉིས་ཀའི་ནུས་སྟོབས་སྤེལ་བའི་ནུས་པར་གོ་དགོས། འབྲེལ་ལམ་གྱི་ནུས་སྟོབས་སྤེལ་རྒྱུ་དང་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་བསམ་བློ་གཉིས་ཀ་རྒྱུད་སྦྱོང་བྱེད་པར་བགྲོ་གླེང་བྱེད་པ་ནི་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན། དཔེར་ན། གནད་དོན་ཞིག་གི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་སྡེ་ཚན་དུ་བགོས་ཏེ་ཁོང་ཚོས་ཁས་ལེན་མེད་པའི་ཕྱོགས་ཚུད་དེའི་སྐོར་ལ་བགྲོ་གླེང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་སོ་སོའི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་མཁན་གྱི་མི་རྣམས་ཁས་ལེན་དུ་མི་རུང་བའམ་མི་ཚོས་ལས་ཕྱོག་ཏུ་འཇུག་རྒྱུའི་འདོད་ཕྱོགས་ཤིག་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡང་ཡང་ཡོང་སྟབས། སྦྱོང་བརྡར་འདི་རིགས་ཀྱིས་སོ་སོས་གང་ཤེས་པ་ལ་ང་རྒྱལ་

---

[24] སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གི་ཚོར་བ་དང་བཅས་གཞན་ལ་ཉན་འཛོག་བྱེད་པ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕན་ཚུན་བསམ་ཤེས་དང་། གོ་རྟོགས། མཛའ་བརྩེ་སོགས་འཕེལ།

བྲལ་བ་དང་། (epistemic humility)། ཤེས་ཡོན་སྒྲོང་འདོད། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་སྐྱེ་བར་ཕན་གྱི་ཡོད།

གཞན་ལ་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་གིས་ཉན་པ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པར་མཚོན་ན། སྐབས་རེ་སྙིང་རྗེ་དང་ལྡན་པའི་འབྲེལ་ལམ་ཞེས་འབོད་པའི་འཚེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་ནི། སློབ་ཕྲུག་རང་གིས་རང་ལ་དྲང་པོ་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས་དཀའ་ངོག་རྣམས་བཟང་ཕྱོགས་ནས་སེལ་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་སྐྲུན་རྒྱུར་གཞི་རྩ་བརྟན་པོ་ཚུགས་ཐེན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། མི་ཚང་མར་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་བའི་ནུས་པ་ལྡན་པ་དང་ལུས་ངག་གི་གོམས་གཤིས་རན་པོ་མེད་པ་དེ་དེད་ཅག་གང་དུ་འདུག་སའི་རིག་གཞུང་ལས་བྱུང་བར་ཚོད་དཔག་གི་བསམ་ཚུལ་འཛིན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། འཚེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་གྱིས་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་སྦྲགས་སོ་སོའི་ཀུན་སློང་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་གི་ཚོར་བ་དང་བཅས་སྐད་ཆ་ཉན་བཤད་དགོས་པར་མི་རེ་ངོ་རེར་སྐུལ་འདེད་བྱེད།

ཉན་པ་དང་འབྲེལ་ལམ་ནི་གཞི་རྩ་ཡིན། འོན་ཏེ་དེ་ག་རང་གིས་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་ཐབས་ཀྱི་ཆ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་ཀྱི་མེད། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ནི་གཞན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་པ་དང་སོ་སོའི་ནུས་པ་དང་འཚམས་པའི་ལམ་ནས་འབྲེལ་ལམ་ཙམ་ལས་བརྒལ་ཏེ་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་ལ་གོ །སློབ་གྲྭ་མང་པོས་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་དང་། དང་བླངས་ཞབས་ཞུའམ་ཐོལ་བྱུང་གི་བྱམས་བརྩེའི་ལས་བཅས་ཐེ་བའི་ལས་དོན་ལ་འཛུག་གི་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་དུ་མས། སོ་སོས་གཞན་ལས་རོགས་པ་བླངས་པ་ལས་སོ་སོས་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱས་ན་སོ་སོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་བསྟན་ཡོད། དེས་ན་གཞན་ལ་ཞབས་ཞུ་སྒྲུབ་པ་ནི་ལོ་ན་ཆུང་དུས་ནས་སྦྱོང་བརྡར་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ནི་རྣམ་པ་མཐའ་ཡས་པའི་སྒོ་ནས་བྱེད་ཆོག །ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ནི་གོང་ནས་བཀའ་བཏང་ནས་ཡོང་གི་མེད། དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་བསྟན་པའི་འཛིན་གྲོགས། དགེ་རྒན། ནང་མི་སོགས་ཐེ་བའི་གཞན་གྱི་རྣམ་དཔྱོད་དང་། རིན་ཐང་། སྦྱོང་བརྡར་སོགས་དང་མཉམ་དུ་བསྒྲིལ་ན་ཕླབས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། སློས་སུ་གཞན་ལ་རོགས་པ་བྱ་རྒྱུ་ཐེ་བའི་ཉམས་ལེན་ལ་འཛུག་སྐབས། རོགས་རམ་བྱེད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ལ་ཡུན་ཙམ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དཔེར་ན། སློབ་མ་ཚོས་དེ་ལྟར་བྱེད་དུས་ཚོར་བ་གང་འདྲ་སྐྱེས་པ་དང་། དེ་ལས་ག་རེ་ཤེས་པ། དེ་གོང་འཕེལ་ཇི་ལྟར་གཏོང་ཐུབ་མིན། རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཚོར་ཤུགས་རྐྱེན་གང་སྤྲིན་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཅིས་ཀྱང་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། སློབ་མ་ཚོས་ཕྱི་ཚུལ་ཙམ་ལ་བལྟས་པར་གཞན་གྱི་ཕྱུགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཆེད་ངོ་ཐོག་ཏུ་རོགས་པ་གང་བྱེད་དགོས་མིན་ཐད་དཔྱད་ཞིབ་ཀྱང་བྱེད་ཆོག །

འདིར་བརྗོད་གཞི་མཐའ་མ་ནི་རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་ཡིན། སློབ་མ་ཚོར་མི་ཚེའི་ནང་གཡོལ་དུ་མེད་པར་རྩོད་རྙོག་འཕྲད་ངེས་ཤིང་། མི་ཀྲན་པའི་འཚོ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྩོད་རྙོག་ནི་གཡོལ་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། རྩོད་རྙོག་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་སྡུག་ཅག་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཆེད་རྩོད་རྙོག་འདུམ་འགྲིག་བྱེད་སྟངས་སྦྱོང་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེ་བའི་རྩལ་ཞིག་ཡིན། ལས་གཞི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་རྩོད་རྙོག་འདུམ་འགྲིག་ལ་དམིགས་པའི་སྐབས། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གིས་རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་བྱེད། དེའང་རྩོད་རྙོག་འདུམ་འགྲིག་བྱེད་པ་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་ལམ་སྐྲུན་པའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཆ་ཤས་ཙམ་ཡིན་པ་བཤད་ཡོད། དེས་ན། རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་ནི་རྩོད་རྙོག་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་བརྡ་ལན་སྤྲོད་པའི་ནུས་པ་དང་། མཉམ་ལས་དང་། འགྲིགས་འཛུགས། ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་ལ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལ་གོ །

རྩོད་རྙོག་འདུམ་འགྲིག་དང་རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་གྱི་སྦྱོང་བརྡར་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་ཐབས་ལམ་འདི་དག་ངེས་ཤེས་དང་། རིན་ཐང་། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་གཏོགས་པའི་སྦྱོང་བརྡར་བཅས་དང་འབྲེལ་རྒྱུར་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟའི་ལམ་ནས་ནང་གི་ཞི་བདེས་ཕྱིའི་ཞི་བདེའི་གཞི་རྟེན་བྱེད་པ་དང་། ནང་གི་འགྲིགས་འཛུགས་དང་ཕྱིའི་འགྲིགས་འཛུགས་ཟུང་དུ་སྦྲེལ་བས། རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་ལམ་ལྷོང་ཡོང་བར་གོ་སྐབས་ཆེ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་ཁྲིད་ཆོས་ཏེ་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་། སྙིང་རྗེ། དགོངས་ཡངས། འདྲ་མཉམ། གཅིག་གྱུར་གྱི་ཁྲིད་ཆོས་ངོས་འཛིན། ཁྲིད་པར་ལ་བརྩི་མཐོང་། དེ་བཞིན་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྐྱོང་གིས་ཉན་པ་དང་ཐབས་མཁས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་སོགས་ཀྱིས་རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་ཐད་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རིན་ཐང་དང་རྩལ་འདི་དག་མེད་ན། རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་བྱ་རྒྱུ་མི་སྲིད་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་དཀའ་ཚེགས་ཆེ་བ་འགྱུར། དེ་དག་གང་དུ་ལྡན་ཡང་། རྩོད་རྙོག་བཅོས་འགྱུར་གྱི་བྱ་བ་དེ་གཏིང་ཟབ་པོ་དང་ཁོངས་གཏོགས་སྡེ་ཚན་ཚང་མར་ངོ་ཐོག་ཏུ་གནད་ལ་སླེབ་པ་ཞིག་འོང་།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྙིང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་(SEL) གི་ལས་གཞིས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩལ་སྣ་ཚོགས་འཕེལ་བརྗོད་དང་གཞུང་སྒྲིག་ཕྱིར་ཐབས་ལམ་མང་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་དང་། གོང་དུ་གྲོས་བསྡུར་བྱས་པའི་འཛིན་རྩལ་མང་པོ་ཞིག་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་ཁྱབ་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ཕྱོགས་ཙམ་བཤད་ཡོད། གྲུབ་ཆ་འདིར་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་སྟངས་གཞན་ཞིག་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་སྙིང་ཚོར་ཤེས་སྦྱོང་ནང་གསལ་བའི་རྩལ་གྱི་སྡེ་ཚན་ཁག་ངོས་འཛིན་རྒྱུ། དཔེར་ན། གང་ཟག་པན་ཚུན་གྱི་རྩལ། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་རྙོག་སེལ་བའི་རྩལ་ལྟ་བུ། གང་ཟག་པན་ཚུན་གྱི་རྩལ་ནང་། ཕྱོགས་ལྷུང་དེ་ཙམ་མེད་པར་གཞན་དང་མཉམ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཐེ་བའི་མཉམ་ལས་དང་། དྲང་བདེན། ཡིད་ཆེས་ཚོག་པ། བཟོད་པ། བྱམས་

བརྩེ། གུ་ཡངས་པོ་སོགས་ལ་བརྩེ་མཐོང་དང་མིག་དཔེ་སྟོན་པའི་རྩལ་གཏོགས་ཡོད། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཞན་གྱི་བརྡ་སྤྲོད་པ་འགྲེལ་བ་དང་གུས་བརྩེ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། ངག་གི་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཏེ། གཟུགས་པོའི་འདུག་སྟངས། སྐད་གདངས། རྣམ་འགྱུར། གདོང་གི་རྣམ་འགྱུར་སོགས་དོན་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་དང་། ཚོར་བ་འདོན་པ་དང་། བཟང་ཕྱོགས་ནས་རེ་སྨོན་བྱེད་པ། གང་ཐོས་པ་ལས་སྦྱོང་བའི་སླད་བློ་རྒྱ་ཡངས་པོས་ཉན་པའི་ནུས་པ་སོགས་གཏོགས་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་རྙོག་སེལ་བའི་རྩལ་ནང་། མཇུག་འབྲས་ལ་ཚོད་དཔག་བྱེད་པ་དང་གདོང་ལེན་གྱི་འཆར་གཞི་སྒྲིག་པའི་ནུས་པ། རྩོད་རྙོག་འོས་འཚམས་ཀྱིས་སེལ་བ། གནོད་ཚབས་ཅན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་འགན་འཁྱེར་བ། དགོངས་སེལ་ཞུ་བ། དགོངས་ཡངས་གནང་བ། རང་གཞན་གྱི་ནོར་འཁྲུལ་ལས་སྦྱོང་བ། འོས་འཚམས་མིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ལ་འགོག་རྒོལ་བྱེད་པ། དགོས་པའི་དུས་སུ་རེ་འབོད་ཞུ་བ་བཅས་ཚུད་ཀྱི་ཡོད། འདི་དག་ཚང་མ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གྱི་སྒྲོམ་གཞི་ནང་མཐུན་པོར་གནས་ཐུབ།

ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནང་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི། འབྲེལ་ལམ་གྱི་རྩལ་རྒྱུད་སྦྱོང་བྱེད་པ་དེ་རྟག་ཏུ་གཞི་རྩའི་སྙིང་རྗེའི་རྩ་འཛིན་ལ་འབྲེལ་བ་དང་། གོང་གི་གྲུབ་ཆས་རྒྱབ་རྟེན་བྱེད་པ་ལྟར། བྱམས་བརྩེ་དང་སྙིང་རྗེར་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཞིག་ལས་བྱུང་བ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩལ་སྦྱོང་བ་ནི་ཐབས་ལམ་ཚན་པ་ཞིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར། བརྩེ་མཐོང་དང་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་བསྐྱེད་པ་ལས་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན།

སློབ་ཕྲུག་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞིའི་ནངབཟང་ཕྱོགས་བསྟུན་ཐབས་ལག་བསྟར་དང་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པའི་ཚེ། ཁོང་ཚོའི་འབྲེལ་ལམ་མཐུན་པོར་གྱུར་བ་མ་ཟད་སེམས་པ་སྐྱིད་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འགན་འཁུར་གྱི་བསམ་བློ་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྩལ་རྣམས་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་མིག་དཔེ་སྟོན་རྒྱུ་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་གཏོང་ཆེད་ཕ་མ་རྣམས་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པས་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཐོན་པའང་བསྟན་ཡོད།

རྩལ་ཁོངས་གསུམ་པ། ལམ་ལུགས།

རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དེང་ཅག་གི་འཛམ་གླིང་ནང་། བྱ་དངོས་ཁག་ལ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གནད་ལ་སྙིན་པོར་འཇུག་རྒྱུའི་མཐའ་མའི་དམིགས་ཡུལ་དེ་བསྒྲུབ་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་གཅིག་པུས་མི་འདང་བར། ངེས་ཅག་གང་དུ་གནས་སའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་ལ་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཕྱིན་པ་ཞིག་རྨང་གཞིར་བྱས་ཏེ་འགན་འཁུར་ཅན་གྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་པའང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གནད་དོན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་འཇུག་སྟངས་མི་ཤེས་པའམ་ལས་དོན་གང་ཞིག་བྱས་ཀྱང་བྱེད་སྟངས་

ཧག་ཧག་མི་ཤེས་ན། ཕན་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བསླངས་ཀྱང་འཇུག་འབྲས་ངན་པ་ཡོང་སྲིད། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་གང་དུ་འཚར་ལོངས་འབྱུང་སའི་འཛམ་གླིང་འདི་ཉིན་རེ་བཞིན་རྙོག་གྲ་ཆེ་རུ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ད་ལྟ་དང་མ་འོངས་པའི་མི་རབས་རྣམས་ལ་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་ནི་ཁྱབ་ཆེ་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེ། དེ་དག་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་བར་མཉམ་རུབ་དང་། ཕྱོགས་སྒྲིག་བསླབ་གཞི།(interdisplinary) སྤྱི་དོན་ལ་བློ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་གསར་པ་ཞིག་དགོས།

ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ལ་འཇུག་རྒྱུ་ནི་ཐོག་མར་སེམས་ཤུགས་ཆག་དགོས་པ་ལྟ་བུར་སྣང་། འོན་ཏེ་དེ་ནི་སྙིང་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ནུས་རྩལ་དེ་དག་གཞི་མར་བྱས་ཏེ་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིར་དེ་ནི་མི་སྡེ་དང་། སྤྱི་ཚོགས། གོ་ལ་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་ཡོད། ཕྱར་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འཆར་མང་པོ་ཡོད་པ་དག་གིས་དགེ་རྒན་རྣམས་ལ་སློབ་ཕྲུག་དང་མཉམ་དུ་གོ་ལ་སྤྱིའི་གནད་དོན་ཐད་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱུར་སྦྱོང་བརྡར་སྦྱོད་ཅིང་། ནུས་རྩལ་འདི་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པའི་ནང་བྱ་གཞག་ལེགས་སྒྲུབ་ཡོང་བར་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

བསྟན་དོན་ནི་སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་དང་གཞན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ལྟར་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ལས་དོན་གཉེར་སྟངས་ཤེས་པའི་ནུས་པའང་ལྡན་སྐྱེས་ཡིན། གོ་རྟོགས་དེ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་བཏང་བ་དང་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ལ་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་བཏང་བས་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་སུ་ཞུགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཁྱབ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཅིག་ཐོན་ཐུབ། བྱ་སྤྱོད་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་རྒྱུད་རིམ་ནང་སྙིང་རྗེ་ཆེ་བའི་ཀུན་སློང་གི་ཐོག་ནས་ཞུགས་པ་དེ་ཁྱབ་ཆེན་པོ་དང་ཕྱུགས་སུ་ཕན་ཐོགས་ཇི་ཡོད་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་དེས་གནད་དོན་རྣམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ན་ནས་ལྟ་རྒྱུ་དང་སོ་སོར་གསིལ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཞི་བར་བྱས་ཏེ་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

གོང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་གཉིས་དང་འདྲ་བར། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་བྱ་གཞག་ཁག་ལ་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ་དང་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་པོ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་སློབ་ཕྲུག་ལ་སློབ་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་ལས་སུ་དངོས་སུ་ཞུགས་ཏེ་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་བྱ་ཚུལ་སློབ་དགོས། ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་གསུམ་པ་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་དང་། འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་ལག་བསྟར་བྱེད།

གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།

གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་འབྱུང་ཞེས་པ་ནི་ཆོས་རྣམས་གཞན་ལ་མ་བརྟེན་པར་མི་སྐྱེ་བར་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བའམ་གནས་པར་འདོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། རང་གིས་བཟའ་བའི་ཁ་ལག་གི་བྱུང་རིམ་ལ་མཚོན་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཤིག་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ན་དེས་ས་གནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་བ་ཐེབས་པར་རྐྱེན་བྱེད་པའི་དོན་ལའང་འདུག །འབྲས་བུ་ལ་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་། མདོར་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་མ་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་།

འབུམ་རམས་པ་ཊེ་ནི་ཡལ་གོལ་མན་དང་པེ་ཏར་སན་ཛིའི་ལྟེ་བའི་དམིགས་ས་གསུམ་ཞེས་པའི་ནང་། རང་གིས་གང་བྱེད་པའི་སྨྱུལ་ཤུགས་དང་། འབྲས་བུ་གང་འབྱུང་བ། ལམ་ལུགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་གོ་རྟོགས་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱ་ཚུལ་བཅས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད་ཅེས་གསལ། ཁུངས་དེ་ལས་གསལ་བ་ལྟར། དམིགས་ཡུལ་ནི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ལས་དོན་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་གོ་བ་སྐམ་པོ་ཞིག་ཡར་སྐྱེད་གཏོང་ཆེད་མ་ཡིན་པར། རང་དང་གཞན་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་བཙོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁུར་ཞིག་སྐྱེ་ད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

དེས་ན། གྲུབ་ཆ་འདི་ནི་བརྗོད་གཞི་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ནུས་ཏེ། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་ལམ་ལུགས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་དང་ལམ་ལུགས་ནང་གི་གང་ཟག་སྒེར་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པའོ། །སྔ་མ་ནི། ནང་དང་དེ་མིན་གྱི་དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་ཐོག་ཕྱིའི་དམིགས་པར་འཕོ་འགྱུར་གཏོང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ཡང་སློབ་ཕྲུག་གི་དྲན་ཤེས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རྩ་འཛིན་སྤྱི་ཚ་ནས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ། དཔེར་ན། རྒྱུ་འབྲས་ལྟ་བུ། ཕྱི་མ་ནི་རང་དང་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་གནས་པའི་མི་གཞན་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྐྱེན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཇི་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་ངོས་བཟུང་སྟེ་གོ་རྟོགས་དེ་དག་རང་གི་གཤིས་རྒྱུད་དུ་འཇགས་པ་བྱེད་དགོས། དེའི་ནང་ཐག་རིང་ཐུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྐྱེན་གཞན་གྱིས་རང་གི་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་སྤྲིན་ཚུལ་དང་། རང་གིས་ལས་དོན་ཞིག་ལ་ཞུགས་པས་ཐོག་མར་ངོ་མི་ཤེས་པའི་གང་ཟག་གཞན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བྱེད་སྟངས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཚུད་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་སྐབས་རེ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་འབྲས་བུ་སྨིན། མདོར་ན། བརྗོད་གཞི་འདི་གཉིས་ཀྱིས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ལམ་ལུགས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དང་རང་དང་འབྲེལ་བའི་ནུས་རྩལ་རྣམས་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་བར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་བྱེད།

ཁྱབ་ཁོངས། - ལམ་ལུགས། / རྒྱལ་ཁོངས། - གོ་རྟོགས།

ཐུབ་ཚད། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ།

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

༡) **གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་རྣམ་གཞག་ཤེས་པ།** དཔེར་ན། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་བརྟགས་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ།

༢) **ལམ་ལུགས་ནང་དུ་མི་སྣེར་པ།** ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ནང་རང་དང་གཞན་རྣམས་ཇི་ལྟར་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་སྤྲིན་པ། ལམ་ལུགས་དེས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་དངོས་པོའི་ཆོས་ཉིད་དང་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་དོན་དངོས་ཤིག་ཡིན། གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ཟས་དང་། ཆུ། གནས་བཅས་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་འབད་མཁན་གཞན་གྲངས་མེད་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་མེད་པར་མི་སུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་འཚོ་གནས་མི་ཐུབ་ལ་དར་རྒྱས་འགྲོ་མི་ཐུབ། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཤེས་ཡོན་དང་། ཁྲིམས་ལག་བསྟར་བྱེད་ཕྱོགས། འཛིན་སྐྱོང་། ཞིང་ལས། སྐྱེལ་འདྲེན། འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་རྟོགས་སོགས་ལ་འགན་འཁུར་ཆེན་པོས་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་བསྟི་གནས་གྲངས་མེད་ཀྱི་རྨང་གཞིའི་འཛུགས་སྐྲུན་སོགས་མེད་པར་འཚོ་གནས་མི་ཐུབ། རང་གི་འཚོ་གནས་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་སྐབས། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཐ་ན་མ་ཡི་མངལ་ལས་མ་བཙས་སྔོན་ནས་འགོ་ཚུགས་པ་མ་ཟད་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་ཆགས་ཚུད་ཡོང་བར་གཞན་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟའི་གཞན་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་དོ་སྣང་དགོས་རྒྱུ་ནི་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་ཧ་ཅང་ཛ་དྲག་པོ་ཆགས་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ནི་ཕན་ཚུན་ལྟོས་ཤུགས་ཆེ་སྟེ། ས་གནས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ན་དེས་ཐག་རིང་ཐུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་འཛམ་གླིང་གི་ས་གནས་གཞན་དུ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན། དཔེར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ནས་ ༢༠༠༩ བར་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཉམས་རྒུད་དང་། ཉིན་རེ་བཞིན་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་ལྡོག་དང་གོ་ལའི་དྲག་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་རྙོག་སོགས་ཀྱིས་དེ་ལྟའི་འཛམ་གླིང་རིམ་པའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་སྟོན་གྱི་ཡོད།

སྲོལ་རྒྱུན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་རྙིང་པའི་ནང་། གཞན་དང་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ཚོར་བ་ཞིག་ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ཁྲིད་གཏིང་ཚུགས་ནས་ཡོད། འཚོ་གནས་ནི་རྒྱུན་དུ་མཐུན་རྐྱེན་མཉམ་སྤྱོད་དང་། བརྗེ་ལེན་བྱེད་པ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཉམ་མཐུན་ལས་རིགས་གཞན་ནང་འཇུག་རྒྱུ་སོགས་ལ་རག་ལས་ཡོད། གྲོང་པ་ཁྱིམ་མཚེས་ཚོས་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་བཙས་མ་རྔ་བ་དང་། ཨར་ལས་བྱེད་པ། གཅན་གཟན་གཏུམ་པོ་མཐར་སྐྲུག་པ། རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་གདོང་ལེན་སོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་གང་གིས་ཕན་པའམ་གནོད་པས་སྤྱི་ཚོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་པ་རྟོགས་པའི་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་རྟོགས་པ་(Implicit knowledge)ངེས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་དང་སྤྱོད་ལམ་ཐད་ལམ་སྟོན་བྱེད་པར་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཏེ་བཟོ་ལས་ཀྱི་གསར་བརྗེ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྟངས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་འདོད་པས་མི་རྣམས་ཀྱི་འགྱུལ་ཤུགས་ཆེ་བར་གྱུར་པ་དང་། འཕྲུལ་སྣང་གིས་རང་དབང་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཚུངས་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་མེད་ལྟ་བུར་གྱུར། ང་ཚོས་གཞན་ལ་ཇི་ལྟར་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ནི་དར་མའི་གནས་སྐབས་སུ་གསོན་པའི་ཚེ་འཕྲལ་མར་མངོན་གསལ་དོད་པོར་མ་མཐོང་སྐབས། གཞན་དགོས་མཁོ་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བར་ཆ་འཛོག་བྱེད་སླ་བ་ཡིན། རང་རྐྱ་ཐུབ་པར་སྙམ་པའི་ཚོར་སྣང་ལོག་པ་དེས་སེམས་ཁམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁེར་རྐྱང་གི་ཚོར་བ་འཕེལ་བའི་རྐྱེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁེར་རྐྱང་དུ་བཙོན་འཇུག་བྱས་པའི་བཙོན་པ་རྣམས་ལ་ཉམས་ཞིབ་པ་བྱས་པ་བརྒྱུད་དེ་ལྟའི་ཚོར་བ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆབས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པར་བསྟན་ཡོད། འགྲོ་བ་མི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་འཚོ་གནས་དང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ནི་གཞན་ལ་འབྲེལ་ལམ་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་བརྟེན་ཡོད། ཐ་མག་ལང་ཤོར་དང་ཧ་ཅང་རྒྱགས་པ་ཆགས་པ་ལྟ་བུ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་ནས་མཇུག་འབྲས་ངན་པ་སླེབ་པར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་རྐྱེན་ཞིག་ནི་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྐྱང་དུ་གནས་པ་དེ་ཡིན་པར་ཞིབ་འཇུག་གིས་བསྟན་ཡོད།

དེ་ལྟའི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ལམ་ལུགས་རྟོགས་པ་དེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་པར། རྟེན་འབྲེལ་དེ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་སྐབས་དོན་ཁྲིད་མི་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པར་བྱེད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་དང་དགོས་མཁོའི་རྒྱུ་ཆ་ཁ་སྐོང་དགོས། དེས་ན། རང་ཉིད་གཞན་དང་འབྲེལ་མེད་དུ་ལོག་པར་ལྟ་བའི་བསམ་བློའི་འཁྲུལ་སོའམ་ལམ་ལུགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ལྟོས་མེད་རང་སྐྱ་བར་འཛིན་པའི་བློའི་འཁྲུལ་སོ་འདིར་ཡ་ལན་སྤྲོད་ཕྱིར། ཚོགས་སྤྲོད་དང་། སྒྲུང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་ནང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་དང་འབྲེལ་ལམ་དེ་དག་གི་རྟོག་འཛིན་ཆེ་བའི་གནད་ལ་དོ་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་དུད་འགྲོ་དང་སྲོག་ཆགས་གཞན་དེ་བཞིན་སའི་གོ་ལ་ཆེན་པོ་འདི་དང་འགྲོ་བ་མི་ཀུན་གྱིས་ཐུན་མོང་དུ་སྤྱོད་པའི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཁས་མི་ལེན་པའམ་དེར་རིན་ཐང་མི་བརྩི་བ་གང་ཡང་མ་ཡིན། འདི་ལྟའི་གོ་རྟོགས་དགོས་པ་ཧ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེ་བས་གྲུབ་ཆ་འདིའི་ཁོངས་སུ་བཙུགས་ཡོད། འོན་ཏེ་

རང་གི་སྤུན་ཟླ་འགྲོ་བ་མི་གཞན་དང་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པའི་གནས་ལུགས་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་འབྲེལ་བ་དེ་ལས་འཐོབ་བཞིན་པའི་ཁེ་ཕན་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་འཐོབ་པར་བྱ་རྒྱུའི་རིན་ཐང་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལས་གྲུབ་འབྲས་ལ་གསུམ་སྟེ། ༡) ལམ་ལུགས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཚོར་ཤུགས་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་དང་། ༢) གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཁྱབ་ཆེ་བར་བརྟེན་གཞན་གྱི་ཚེ་སྲོག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་པའི་ནུས་པ་ང་ཚོར་ཡོད་པར་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་པ་སྐྱེད་པ། ༣) རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་ཀུན་གྱི་བདེ་ཐབས་སླད་བྱ་བ་བསྒྲུབ་རྒྱུ་དང་གཞན་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་པའི་བཀའ་དྲིན་གསབ་རྒྱུའི་མངོན་འདོད་ཇེ་ཆེར་འགྲོ །གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པའི་མཐའ་མའི་འབྲས་བུ་ནི། འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་པའི་ལྟེ་བར་གནས་པའི་བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ན། གཞན་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་པའི་བདེ་ཐབས་སླད་དེད་ཅག་གི་འགན་འཁྲིའི་ཚོར་བ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུ་དང་དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་བ་བསྒྲུབ་རྒྱུར་ནུས་ཆེན་གྱི་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ནི་མཐའ་མའི་གྲུབ་ཆ་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན།

རྒྱུད་རིམ་དེའང་ཁ་ཙམ་མིན་པར་མི་གཞན་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་སྦྱོང་བའི་ཐོག་ནས་འགོ་འཛུགས་ཞིང་། དེ་ལ་གཞན་གྱི་བྱེད་སྒོ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་ཞེས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་དང་། རང་གི་བྱེད་སྒོ་གཉེར་རྒྱུར་གོ་སྐབས་སྐྲུན་གྱི་ཡོད། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བརྗོད་ན། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་པ་དང་གཞན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱིས་རང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་གོམ་པ་གཉིས་པ་ནི་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པ་ངོས་ལེན་བྱེད་པས། གཞན་ལ་བརྩེ་མཐོང་གི་ཚོར་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་ཉེ་འབྲེལ་གྱི་སྦྱོང་ཚོར་བཟང་པོ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། དེ་ཡང་གཞན་གྱིས་སོ་སོའི་བདེ་ཐབས་ལ་མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པའི་ལམ་སོ་སོ་དམིགས་བཀར་གྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ངེས་བཟུང་བྱས་ཏེ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། འོན་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར། འདིར་དམིགས་པ་ནི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་དེ། མི་སྒེར་དང་། ཚོགས་པ། ལམ་ལུགས་བཅས་གཏོགས་ཤིང་། དེ་ལྟར་གཏོགས་པ་སློབ་ཕྲུག་རང་ངོས་ནས་ཕལ་ཆེར་ཤེས་རྒྱུ་མ་རེད།

སྒེར་ནང་ཁུལ་གྱི་གོ་རྟོགས་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་པའི་བར་རང་བཞིན་གྱིས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། དེས་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྦྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་ཇི་ལྟར་རྩ་བ་བཙུགས་པ་དང་གྲུབ་ཆ་ནང་ཁུལ་དབང་སྟོབས་ཤུགས་སྤེལ་རེས་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་བསྟན་གྱི་ཡོད། མི་གཞན་གྲངས་མེད་པ་ལ་མ་བརྟེན་པར་སུ་གཅིག་ཀྱང་འཕེལ་རྒྱས་སམ་ཐ་ན་འཚོ་གནས་ཀྱང་མི་ཐུབ་པར་རྟོགས་པ་ནི་གཞན་ལ་བཙོས་མིན་གྱི་བརྩེ་མཐོང་སྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་གལ་ཆེའི་གནད་ཅིག་ཡིན། ཕྲུ་གུ་མང་ཆེ་བར་རང་ལ་མངོན་གསལ་དོད་པོར་ཁེ་ཕན་སྤྲིན་མཁན་གྱི་སོ་སོའི་ཕ་མ

དང་། དགེ་རྒན། ཡང་ན་སླན་པ་བཅས་ལ་བསམ་བློ་བཏང་ནས་འགོ་འཛུགས་རྒྱུ་ལས་སླ་བ་ཡོད། གནས་སྟངས་ཧ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུ་ཚོས་དོན་དངོས་མཐོང་བར་རོགས་རམ་འཕར་མ་དགོས་ཤིང་། ཡིད་ཐང་ཆད་པའམ་གཞན་གྱིས་གནོད་འཚེ་ཐོག་ཡུལ་དུ་གྱུར་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། རང་ལ་ཕན་འདོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་གྲོགས་པོའམ་སྤུན་ཟླ་ཡང་ན་རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་ཏན་ཏན་ཡོད། རང་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་མཁན་གྱི་དེ་དག་ངོས་འཛིན་པ་དེ་རིམ་གྱིས་ག་ལེར་རང་གིས་ངོ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཚེ་སྲོག་ལ་བདེ་འཇགས་སམ་བདེ་སྐྱིད་སྐྲུན་རྒྱུར་ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་མི་མེ་གསོད་མཁན་དང་ཁོར་ཡུག་ཞབས་ཞུ་བ་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟར་སྦྱོར་བརྡར་བྱས་ན། ནམ་ཞིག་རང་དང་མི་མཐུན་པའམ་རང་གིས་མི་དགའ་སའི་མི་གཞན་ལའང་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟར་རིམ་གྱིས་སྦྱོང་བས་ཐ་ན་ཚིག་རྩུབ་པོས་སྐྱོན་བརྗོད་བྱེད་པའི་འོག་ཏུ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བསླབ་བྱ་ཡོད་པ་མཐོང་བ་དང་བྲང་བདེན་མིན་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱིས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱ་རྒྱུའི་ཀུན་སློང་སྤེལ་ཚུལ་ཤེས་ནས་རང་གིས་མི་དགའ་སའི་མི་ལའང་ཕན་འདོགས་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཕན་འདོགས་པར་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པའི་ཚུལ་དེའང་གོང་དུ་བཤད་ཟིན་པའི་གཞན་ལ་དམིགས་པའི་སྙིང་རྗེའི་གྲུབ་ཆ་ལྟ་བུའི་ནང་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཟིན། འོན་ཀྱང་འདིར་དེ་ལྟའི་བསམ་བློ་དེ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་སའི་ལམ་ལུགས་ཁྲོད་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་བ་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལམ་ལུགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུར་ཇི་ཙམ་མཁས་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་འཚོལ་ཞིབ་བྱས་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཞན་ལས་རང་ལ་ཐོབ་པའི་ཁེ་ཕན་རྣམས་དངོས་སུ་མཐོང་མ་དགོས་པར། ཁྱབ་ཆེ་བའི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྲོད་གནས་པ་མཐོང་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ། གཤམ་གྱི་འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་གྲུབ་ཆར་རང་བཞིན་གྱིས་གཞོགས་འདེགས་ཐུབ།

མ་གཞི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་དོན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་མའི་ངོ་སྤྲོད་ཀྱིས་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་སམ་གཞན་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་སྒྲོང་ཚོར་གྱི་རྣམ་འགྱུར་དྲག་པོ་ཞིག་སྐྱེད་པར་ཤུགས་རྐྱེན་ནམ་ར་སྤྲོད་མི་ཐུབ་པ་སྲིད་ཀྱང་། ཉུས་པ་དེས་སློབ་ཕྲུག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྦྱིན་ཚུལ་རྟོགས་པར་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཤེས་ཡོན་ཐོབ་ཚུལ་གྱི་དཔེ་རིམ་པ་གསུམ་(model of knowledge acquisition)གྱིས་རོགས་རམ་བྱེད། དང་པོ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་རང་བཞིན་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་སྐུལ་མ་གཏོང་ཐུབ་ཅིང་། དེས་རྩོམ་རིག་དང་། དཔལ་འབྱོར་རིག་པ། སྐྱེ་དངོས་རིག་པ། ཨང་རྩིས། སེམས་ཁམས་རིག་པ། ལོ་རྒྱུས་ལྟ་བུའི་སློབ་ཁྲིད་རིག་པའི་བཀོལ་ཐབས་དང་བསླབ་གཞི་འདྲ་མིན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ནས་དེ་སྐེར་གྱི་སྒྲོང་བར་སྒྲིལ་བའི་ཆེད་བསམ་ཞིབ་ནན་པོ་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཚན་རིག་དང་ཨང་རྩིས་སློབ་ཁྲིད་སྐབས། རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ (དངོས་གཟུགས་སམ་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་) སྤྱོད་ལམ་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱ་རྒྱུར་ལམ་ལུགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་མན་ངག་འཛིན་ཁང་ནང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ། དེ་ལྟའི་

ཚོད་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལ་ཐོག་མའི་ཚོད་དཔག་དང་མི་འདྲ་ནའང་རིམ་གྱིས་ངེས་ཤེས་རྙེད་པར་འགྱུར། ང་ཚོས་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་རྟེན་རིགས་ཤིག་ལ་བལྟས་ནས་མགོ་འཐོམས་པ་ན། དེའི་སྒྲིག་ལམ་སྦྱོང་རྒྱུ་ནི་རང་ལ་གདེང་ཚོད་རྙེད་པའི་གོམ་པ་དང་པོ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མཐར་རྟེན་མོ་དེར་སྦྱོང་བརྡར་བྱ་རྒྱུ་དང་མཁས་པོ་ཆགས་རྒྱུའི་ཆེད་རྟེན་ཐང་སྟེང་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ལྟ་ཚུལ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་རྗེས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ཚུལ་ལ་རྒྱུན་བརྟན་པའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་རྙེད་དེ་མི་གཞན་ལ་འགྲོག་འདྲིས་བྱ་རྒྱུར་བློ་སྟོབས་སྤེལ་བ་ཡིན། དེ་ནས་གཞན་དང་འགྲོག་པའི་ཚེ་ཐ་ན་ངོ་མི་ཤེས་པ་ཞིག་ལའང་སྤྱིར་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་དང་ལྡན་སྐྱེས་ཀྱི་རིན་ཐང་ངོ་འཛིན་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པ་ཡོང་གི་ཡོད། མི་རིང་བར་དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་དེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཆགས་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་ཕན་ཚུན་ལྟོས་གྲུབ་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་སྒྲུལ་ཤུགས་ལ་གོ་རྟོགས་འཕེལ་ནས་མི་ཚང་མས་སོ་སོར་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་ལ་ཕར་ཕན་འདོགས་པ་དང་། དེ་ལས་དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུའི་བསམ་བློ་ངང་གིས་སྐྱེ་གི་ཡོད། མི་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བོས་ལས་དེ་ཇི་ལྟར་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་མིན་དངོས་སུ་མཐོང་མ་དགོས་པར། དེར་ཞུགས་པའི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲིད་ཏག་ཏན་ཕན་འདོགས་ཐུབ་པ་ངང་གིས་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུ་དང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་ཕན་པའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་འབྲེལ་ལམ་རིམ་གྱིས་ཡུན་གནས་ཐུབ་པ་ཞིག་ཆགས་ནས་གུ་དོག་པའི་རང་གཅེས་འཛིན་ནམ་འགྲན་སེམས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གལ་ཆེན་པོར་མི་མཐོང་། གཞན་དང་དམ་པོར་འབྲེལ་བའི་ཚོར་བ་ཟབ་པོ་དེས་གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད་བྱེད་པ་ལས་ཐོབ་པའི་དགའ་བདེ་སྦྱོང་བའི་ནུས་པ་སྤེལ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྐྱང་གི་གནས་བབས་ཞི་བར་བྱེད། དེས་གཞན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ལ་དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཕྲག་དོག་དང་འགྲན་སེམས་ཀྱི་གཉེན་པོ་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད་རང་གིས་རང་ལ་སྨོན་འདོགས་པའམ་རྣམ་རྟོག་གི་དབང་གིས་གཞན་ལ་འགྲན་པ་བཅས་ཀྱི་གཉེན་པོའང་བྱེད་དོ།།

འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།

གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་གོ་རྟོགས་ཇི་ཙམ་ཕྱུག་པ་དང་།   ལྷག་པར་དུ་དེ་ལྟའི་གོ་རྟོགས་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་བསྟན་པའི་གཞན་ཚོར་ཤེས་པའི་ནུས་པ་དང་བསྡེབས་ན་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་གཞན་སེམས་ཅན་ལ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་

ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཚུལ་ངེས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནས་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་གནས་བབས་དེ་དངོས་སུ་ངེས་འཛིན་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་ནུས། སྔེར་གྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནང་། མྱོང་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་ (emotional awareness) དང་སྙིང་རྗེ་གོང་སྤེལ་གཏོང་ཕྱིར་སོ་སོའི་དགོས་འདོད་ཟེ་བའི་མྱོང་ཚོར་རྣམས་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྐབས་དོན་དང་སྦྲེལ་རྒྱུར་སློབ་ཁྲིད་ཚོས་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་བར་འཇུག་གི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་ནང་། བཀའ་དྲིན་ལ་བསམ་ཤེས་དང་། གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད། སྙིང་རྗེ་སོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སྨན་པའི་བློ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་གཞན་གྱི་མྱོང་ཚོར་རྣམས་སོ་སོའི་དགོས་འདོད་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྐབས་དོན་དང་སྦྲེལ་མཐུད་བཟོ་བར་སློབ་ཁྲིད་ཚོས་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་བར་འཇུག་གི་ཡོད། འདིར་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མ་ནང་བསམ་བློ་དང་སོ་སོའི་མི་ཚེའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་ཚུལ་ངེས་འཛིན་བྱ་ཕྱིར་སློབ་ཁྲིད་གིས་དཔྱད་ཞིབ་ བསམ་བློར་ཤུགས་ནས་ནུས་པ་དེ་དག་སླར་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཐ་ན་ཐག་རིང་དུ་གནས་པའི་མིའམ་རང་དང་རང་གི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཟེ་བའི་གང་ཟག་སུ་ལའང་རྒྱ་སྐྱེད་ཐུབ་པའི་བརྩེ་མཐོང་དང་། གདུང་སེམས་མཉམ་སྐྱེད། སྙིང་རྗེ་སོགས་རྒྱུད་སྦྱོང་ཐུབ། གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་གསལ་བའི་བརྗོད་གཞི་ནི། འགྲོ་བ་མི་ཚང་མའི་གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་ཚུལ་ངེས་འཛིན་བྱེད་པ་གཉིས་ཡིན།

ཁྲབ་ཁོངས། - ལམ་ལུགས། / རྩལ་ཁོངས། - སྙིང་རྗེ།

གྲུབ་ཆ། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངེས་འཛིན་བྱེད་པ།

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

༡) **འགྲོ་བ་མི་ཚང་མའི་གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་གནས་བབས་ལ་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་པ།** དཔེར་ན། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་ལ་སོགས་པའི་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མའི་ཐུན་མོང་གི་མངོན་འདོད་ངོས་བཟུང་སྟེ། རང་ཉིད་གང་དུ་སྡོད་སའི་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་གནས་པའི་གང་ཟག་དང་། མཐར་འཛམ་བུ་གླིང་ཡོངས་ལ་གནས་པའི་འགྲོ་བ་ཚང་མ་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་འདྲ་མཉམ་དང་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་རྟོགས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

༢) **ལམ་ལུགས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་སྟངས་ངེས་འཛིན་བྱེད་པ།** རིག་གཞུང་དང་སྒྲོམ་གཞིའི་ཐོག་ལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་གོང་འཕེལ་དང་ཞན་དུ་གཏོང་ཚུལ་ངེས་འཛིན་བྱེད་པ། དཔེར་ན། བཟང་ཕྱོགས་

ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དཀའ་ཚེགས་ཅན་གྱི་ཡིད་ཆེས་དང་དྲང་བདེན་མེད་པ་བསྟུད་མར་སྤེལ་བ་ལྟ་བུ།

འགྲོ་བ་མི་ཚང་མའི་གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པའི་ནང་། སློབ་ཕྲུག་རྣམས་གང་དུ་འདུག་སའི་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དང་མཐར་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་འདྲ་མཉམ་དང་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་དེ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བ་ཚུད་ཡོད། འདི་ཡང་དཔེར་ན། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་མངོན་འདོད་སོགས་ཀྱི་ཐད་འཛམ་གླིང་ནང་གི་མི་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་ཐོག་དོ་སྣང་དང་རྒྱུས་མངའ་བྱས་ཏེ་མངོན་འགྱུར་ཐུབ། དེའི་གནད་ཆེ་བའི་གྲུབ་འབྲས་གཅིག་ནི་ང་ཚོའི་འབྲེལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་བརྒལ་ཏེ་གཞན་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱ་རྒྱུའི་ཚོར་བ་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་དང་། ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་བསམ་བློ་མེད་པ་བཟོ་བ། རང་ལས་ཐག་རིང་སར་གནས་པའམ་རང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་བརྩི་འཛོག་མི་བྱེད་པའི་བསམ་བློ་སོགས་ཆུང་དུ་གཏོང་བར་བྱེད།

ཉེ་བའི་ཚན་རིག་གི་རྙེད་དོན་རྣམས་ཀྱིས་སྙིང་རྗེའི་སྐྱུལ་སློང་དང་སྤྱོད་ལམ་ལས་ཐོབ་པའི་ཕན་ཡོན་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། དཔར་སྐྲུན་ཟིན་པའི་ཞིབ་འཇུག་གི་དཔེ་དེབ་ཁ་ཤས་ཀྱིས། སྦྱིན་པའམ་རང་ཉིད་གང་དུ་འདུག་སའི་ཁོར་ཡུག་གི་ར་བ་ལས་བརྒལ་ཏེ་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་སྤྱོད་ལམ་ (དང་བླངས་བྱེད་པའམ་གཞན་ལ་དགོས་པའི་དུས་སུ་རོགས་བྱེད་པ། ཡང་ན་དམིགས་ཡུལ་བཟང་པོའི་ཆེད་དུ་རྒྱུ་ནོར་གཏོང་བ་) རྣམས་ལ་བརྟེན་པའི་འབྲས་བུར་ལོ་ན་མཐོ་བ་དང་གཙང་ནད་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཁྲག་ཤེད་བཙག་པ་དང་ནད་གཞི་ཉུང་དུ་བཏང་ནས་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་དུ་འགྱུར་བ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ནང་། ཧ་ཝར་ཊེ་ (Harvard) ཚོང་ལས་སློབ་གྲྭས་ཞིབ་འཇུག་གི་སྙན་ཐོ་ཞིག་པར་འགྲེམས་བྱས་པས་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་དངུལ་གཏོང་བས་རང་དོན་ཆེད་གཏོང་བ་ལས་བདེ་སྐྱིད་ཆེ་བ་སྐྲུན་སྐོར་བསྟན་ཡོད་པ་དང་། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་ནང་། རྒྱལ་ཡོངས་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟི་གནས་ཁང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལས། སྦྱིན་པ་བཏང་བ་ལས་གཏོང་བ་པོར་བདེ་བ་ཆེ་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཆེ་མཐོང་ལྡན་པ་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

སྐུ་ཞབས་ཕ་རན་སེ་ ཊེ་ ཝལ་ (Frans de Waal) ལགས་ཀྱི་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་མྱོང་གི་ནུས་པའི་དུས་རབས་(The Age of Empathy)ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ནང་། ཁོང་གིས་སྤྲེའུ་འགའ་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱས་ཡོད། དེའང་སྤྲེའུ་རྣམས་ལ་སོ་སོར་བྱ་དགའ་སྤྲོད་རྒྱུ་དང་སྤྲེའུ་གཞན་ལ་སྤྲོད་རྒྱུར་འདམ་ཀ་བྱེད་དུ་བཅུག་པས། སྤྲེའུ་གཞན་ལའང་ཁེ་ཕན་འཐོབ་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཏེ་སྤྲེའུ་

རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་གྲོགས་པོ་ཚོར་བྱ་དགའ་སྤྲོད་རྒྱུ་འདམ་ག་བྱས་ཏེ། གལ་སྲིད་སྤྲེའུ་གཞན་རྣམས་ངོ་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་སྐྱེ་གི་མེད།

> གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་དེ་བཟང་སྤྱོད་དང་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་ཞིག་ཆགས་འདོད་ན། རང་ལ་དངོས་སུ་ཕན་འདོགས་མཁན་ཙམ་ལ་མིན་པར་དེ་ལས་བརྒལ་ཏེ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་དགོས།

མི་ལ་མཚོན་ན། ང་ཚོའི་ཐོག་མའི་བསམ་བློའི་འཕྲེར་སོ་དེ་སྤྲེའུ་དེ་དག་དང་འདྲ་བར་བག་མི་ཕེབས་པ་ཡོད་སྲིད། རྒྱུ་མཚན་ནི་འཚོ་གནས་ཆེད་དགོས་གལ་ཆེ་བའི་སྐྱེས་ཙམ་ནས་རང་ཆས་སུ་གྲུབ་པའི་བྱམས་བརྩེ་ནི་རང་དང་བློ་ཉེ་བའི་སྡེ་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་ཙམ་ལ་ཁྱབ་པའི་ཚད་ཡོད་ཅན་ཞིག་ཡིན། གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་དེ་བཟང་སྤྱོད་དང་ལྡན་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་ཞིག་ཆགས་འདོད་ན། རང་ལ་དངོས་སུ་ཕན་འདོགས་མཁན་ཙམ་ལ་མིན་པར་དེ་ལས་བརྒལ་ཏེ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་དགོས། དེར་མ་ཟད་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཉེ་དགའ་ཕྱོགས་ཞེན་བྱེད་པར་ཞེན་འདུག་བྱས་པ་དང་དེ་མིན་གྱི་ཞེན་འདུག་ལས། སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྦྱོང་བྱེད་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ནི་སྡེ་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཁྱབ་པའི་ཚད་ཡོད་ཅན་ཞིག་འགྱུར་བ་ལས་བྱུང་དཀའ་ངལ་རྣམས་ང་ཚོས་ཉིན་རེ་བཞིན་གསལ་པོར་རྟོགས་ཀྱི་ཡོད།

རང་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་གནས་སྟངས་དེ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ནུས་པ་མེད་པར། སོ་སོའི་གཉེན་ཉེ་ཙམ་ལ་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ཚོར་ཤུགས་དྲག་པོ་སླེབས་པ་དེ་ཕྱོགས་ལྷུང་ངམ་གནོད་སྐྱོན་གྱི་རྐྱེན་རྩ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། དགེ་རྒན་ཞིག་གིས་ཕྲུ་གུ་གཅིག་ལ་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་གཞན་རྣམས་སྐྱུར་འཛིག་བྱས་ན། དེ་ལྟའི་ཕྱོགས་ལྷུང་དེ་མ་རྟོགས་པར། ཕྲུ་གུ་གཉིས་ཀྱི་དབར་རྩོད་རྙོག་བྱུང་ཚེ་དྲང་བདེན་གྱིས་བར་སྡུམ་བྱེད་པ་མི་འོང་། དེ་ལྟར་འདྲ་མཉམ་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་མེད་པས་སྐྱུར་འཛིག་བྱས་པའི་ཕྲུ་གུ་དེའི་སེམས་ནང་འཁོན་འཛིན་དང་ནུས་སྟོབས་ཆག་པའི་ཚོར་བའི་རྐྱེན་བྱེད་སྲིད། སྟབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་རིགས་དེ་རྒྱུན་དུ་གང་ཟག་སྒེར་གྱི་རིམ་པ་ལས་འདའ་གི་ཡོད། གཞན་བློས་བཏང་ནས་སྡེ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་སྲུང་སྐྱོབ་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མཁན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་དང་སྲིད་ཇུས་མང་པོའི་རྐྱེན་རྩ་ཆགས་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་འཛམ་གླིང་ནང་མཐོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་དྲང་བདེན་མིན་པ་དང་གཉེར་ཚུགས་པའི་རྙོག་གྲ་ཕལ་ཆེ་བའི་རྩ་བ་ཆགས་ཡོད། ཤ་ཞེན་ནི་གནད་དོན་མང་པོའི་སྐབས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཤིག་ཡིན་མོད། སྡེ་པ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཤ་ཞེན་ཆེ་དྲགས་ན་ཐག་གཅོད་ལོག་པ་དང་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྐྱེན་བྱེད། དེར་བརྟེན་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱི་ཚུལ་ཙམ་གྱི་ཁྱད་པར་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཚང་མའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་དེ་ཤེས

རྟོགས་སྣང་བརྩོན་འགྲུས་བསྟེན་འོས་པ་ཞིག་ཡིན། འདྲ་ཆོས་དང་ཁྱད་པར་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པ་དེའང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གསལ་ཡོད་ནའང་། འདིར་རྒྱ་ཆེ་ས་ཞིག་ཏུ་དམིགས་པ་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་ཡོད།

སྟབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་འབུམ་རམས་པ་ཊེ་ལཱལ་གྱིས་ཚོད་ལྟ་བྱ་ཡུལ་སྤྲེའུ་དང་བསྡུར་ན། རང་གི་གཉེན་ཉེའི་སྡེ་ཚན་ཙམ་ལ་མིན་པར་དེ་ལས་བརྒལ་ཏེ་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་རྒྱུའི་ནུས་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་འགྲོ་བ་མི་ལ་ལྡན་ཡོད། ང་ཚོས་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་ལ་རྒྱུས་མངའ་བྱས་ཏེ། སོ་སོ་སྒེར་གྱི་སྤྱོད་བ་དང་ཉེ་དགའ་ཕྱོགས་ཞེན་བྱེད་པའི་མཚམས་ལས་བརྒལ་ནས་གང་ཟག་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་ཆེར་སྐྱེད་གཏོང་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་ཐུན་མོང་གི་ཚོར་བ་དེ་ཤེས་པའི་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ནི་ཐུན་མོང་གི་མངོན་འདོད་དེ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པའི་ཐོག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེའི་ཆ་ནས་རང་གཞན་འདྲ་བ་ངོས་འཛིན་པས་རང་ཁོངས་སུ་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། ཆོས་ལུགས་སོགས་མི་གཅིག་པའི་མི་གཞན་དང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟའི་ནུས་པ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་མང་པོའི་ཐོག་ནས་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར། དཔེར་ན། ཁྲག་ཞལ་འདེབས་རྒྱག་པ་དང་། རང་བྱུང་གོད་ཆག་ཅིག་བྱུང་བའི་རྗེས་ཕན་ཚུན་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་པ། སོ་སོའི་ཕྱོགས་གཏོགས་མིན་ནའང་སྡེ་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་དྲང་བདེན་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས་ངོ་རྒོལ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ།

གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་སྟོབས་དང་། གཞན་དང་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་སེམས་ཁུར་ལྡན་པས་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་འཕྲད་སྲིད་པའི་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་། འབྲེལ་ཐག་རིང་པོ་ཚོར་བ། རང་ཁོངས་ལས་བརྒལ་བའི་གཞན་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་སེམས་ཁུར་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་འགོག་རྐྱེན་མང་པོའི་གཉེན་པོ་བྱེད། འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ཤེས་ཚེ། སློབ་ཕྲུག་གིས་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལྟའི་ཕྱོགས་ཡོངས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་གྱིས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་ཕྱོགས་ལྷུང་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་གོང་སྤེལ་གཏོང་ཞིང་། སྤྱོད་ཚུལ་དེས་མཐའ་མའི་གྲུབ་ཆ་སྟེ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་ཕྱིར་ལག་བསྟར་རྟུང་བའི་སྙིངས་ཆ་ཞིག་བསྐྲུན་གྱི་ཡོད། བསམ་བློའི་ན་ཚོད་སྨིན་པ་དང་སྦྱོང་བརྡར་གྱི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་དགོངས་པ་ཡངས་ཀྱི་རིན་ཐང་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། ཕྱོགས་ལྷུང་དང་བྲལ་བའི་སྙིང་རྗེའི་སྤྱོད་ལམ་གཏིང་ཟུགས་པ་ཞིག་གོང་མཐོར་གཏོང་ཐུབ། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ནུས་རྩལ་(Social Intelligence) ཞེས་པའི་འབུམ་རམས་པ་གོལ་མན་གྱི་དཔེ་དེབ་ཅིག་གི་ནང་། ང་ཚོས་སོ་སོ་གཅིག་བུའི་ཐོག་སེམས་གཏོད་སྐབས། ང་ཚོའི་སྣོད་ཀྱི་བཀོད་པ་ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་དུ་གྱུར་ཏེ་སེམས་ཁྲལ་ཚད་མེད་བྱེད། འོན་ཏེ་ང་ཚོས་གཞན་ལ་སེམས་གཏོད་སྐབས། ང་ཚོའི་སྣོད་ཀྱི་བཀོད་པ་དེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཏེ། ང་ཚོའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་བཟོད་མི་

ཐུབ་པ་མེད་པར་ཚུང་ཚུང་དུ་མཐོང་བ་དང་། གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་ནུས་པའམ་སྙིང་རྗེའི་སྤྱོད་ཚུལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐུབ།

འགྲོ་བ་མི་རྣམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་པ་དེ་མི་དང་མི་པན་ཚུན་གྱི་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པའི་ཐོག་རྨང་གཞི་བྱས་ན་ཆེས་རྣབས་ཆེ་བ་ཡོང་ཐུབ། དེར་བརྟེན་དེ་འཆར་སྣང་གི་རིམ་པ་ཙམ་དུ་མ་ལྷག་པར། འཛིན་ཁང་ནང་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་བརྒྱུད་དེ་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ། གཞན་ཡང་ལམ་ལུགས་ཐད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པས་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པར་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད། འདི་ནི་གྲུབ་ཆ་འདིའི་བརྗོད་དོན་གཉིས་པ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་ཐད་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་ཚུལ་ལ་བརྩི་འཛུག་བྱེད་པ་ཞེས་པའི་གཞི་རྟེན་ཡིན། འདིའི་ནང་རིག་གཞུང་དང་སྒྲོམ་གཞིའི་ཐོག་ལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་གོང་འཕེལ་དང་ཞན་དུ་གཏོང་ཚུལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། དཔེར་ན། བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་དཀའ་རྙོག་ཅན་གྱི་ཡིད་ཆེས་དང་དྭང་བདེན་མེད་པ་བསྟུད་མར་སྤེལ་བ་ལྟ་བུ། འདྲ་མཉམ་མེད་པ་དང་། ཕྱོགས་ལྷུང་། ཉེ་དགའ་ཕྱོགས་ཞེན་བཅས་ཀྱི་གཞན་དབང་དུ་སོང་བ་ན་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལོ་ཚོད་ལ་གཞིགས་ཏེ་དེ་དག་གི་ཐད་རང་གིས་གང་བསམ་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཐུབ། ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་ནས་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་སྤྱོད་ཚུལ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་གསལ་ཁ་འདོན་རྒྱུར་ལོ་རྒྱུས་དང་ད་ལྟའི་ལས་དོན་གྱི་དཔེ་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ན་ཆོག་པ་དང་། དེ་ལྟའི་སྤྱོད་ཚུལ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་འཇུག་འབྲས་སྐོར་ལ་བགྲོ་གླེང་ཡང་བྱེད་ཐུབ། སློབ་ཕྲུག་རྒན་པ་ཚོས་དེ་ལྟའི་ཕྱོགས་ལྷུང་དང་ཉེ་རིང་གི་སྤྱོད་ཚུལ་རྣམས་སྐབས་བསྟུན་བདེན་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་མེད་དང་། འགྲོ་བ་མི་ཚང་མར་བདེ་བ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་བགྲོ་གླེང་བྱེད་ཐུབ།

དེ་ལྟར་དམིགས་པ་རྒྱ་ཆེ་བའི་(ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་དོན་)སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་གི་ནུས་པ་སྤེལ་བ་ནི་གནད་ཏུ་ཅང་ཆེ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དེ་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལམ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རིམ་པའི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་རང་འགུལ་གྱིས་དམིགས་པ་ཞིག་ཏུ་མི་སྣང་། དཔེར་ན། ཞིབ་འཇུག་གི་རྟེན་དོན་ལས། གསོན་འཚོ་ཐོག་ཡུལ་གྱི་གང་ཟག་མང་པོའི་གྲོད་ནས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་ཕྱོགས་ང་ཚོར་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་འཕྲལ་དེར་སོ་སོའི་མིག་ལམ་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཆེ་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཚོར་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལས་ཐག་རིང་དུ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་མེད། འོན་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་ནི་རྟག་ཏུ་མངོན་གསལ་དོད་པའམ་ཁ་ཐུག་གི་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་འབྱུང་བར། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་དང་རིག་གཞུང་གི་ལམ་སྲོལ་ལས་འབྱུང་སྲིད། དཔེར་ན། གལ་སྲིད་ཚོགས་པ་ལྟ་བུའི་ལམ་ལུགས་ཤིག་གི་སྲིད་ཇུས་དང་འགྲོ་ལུགས་དེ་གདུག་རྩུབ་ཆེ་བ་དང་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་ན། དེས་ཁོར་ཡུག་དེའི་ནང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཚོའི་སྤྱོད་ལམ་ཐད་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་གྱི་

ཡོད། གལ་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ལ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་(མི་རིགས་)དབྱེ་འབྱེད་ཚོག་པའམ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རྐྱེན་བྱེད་པའི་སྲིད་ཇུས་ལྡན་ན། དེས་ལམ་ལུགས་དེའི་ནང་གནས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཞན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། སྒྲོམ་གཞི་དེ་དག་གི་རྒྱབ་ལྗོངས་སུ་རིག་གཞུང་གི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཅིང་། ཡིད་ཆེས་དེས་སྒྲོམ་གཞི་འདི་རིགས་ལ་སྐབས་བསྟུན་བདེན་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་སྐྱོབས་ཤུགས་སྤེལ་བར་བྱེད། དཔེར་ན། རིགས་རུས་དང་། མི་རིགས་སམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབས་བཅས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྡེ་པ་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ཁོངས་མི་གཞན་ལས་ལེགས་པར་སྙམ་པའི་ཡིད་ཆེས་ལྟ་བུ། སྒྲོམ་གཞི་དང་རིག་གཞུང་ལ་བརྟེན་པའི་འཚེ་བའི་ལས་ཀྱི་སྐོར་ལ་སློབ་པས་སློབ་ཕྲུག་གིས་སྡུག་བསྔལ་ལ་གོ་རྟོགས་དང་རྒྱུས་མངའ་ལོན་ནས་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་བསམ་བློའི་ཐོག་ནས་ཚད་ལོངས་པ་དང་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ཕན་ཚུན་གཉིས་མོས་ཀྱི་བསམ་ཤེས་(mutual understanding)ནི་སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་ནང་གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཙུག་ལག་ལག་ཁྱེར་ལྟ་བུའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འཆར་ཁག་གི་བསླབ་བྱ་ཡིན། འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་གཞན་ལ་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་གོ་རྟོགས་དང་རེ་བ་དང་བཅས་མི་རིགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་སྡེའི་དབར་འབྲེལ་ལམ་དང་མཉམ་ལས་བྱ་རྒྱུ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ། རང་གིས་གཞན་དང་ཅི་ཞིག་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཤེས་པས། སློབ་ཕྲུག་གིས་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཁྱད་པར་ལ་ཆ་འཛོག་མ་བྱས་པར་བརྩེ་མཐོང་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེས་ཕྱོགས་ལྷུང་བྱེད་ཤུགས་ཚུང་དུ་བཏང་ནས་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྐྱང་དུ་ལྷག་གི་མེད། གང་ཟག་སྒེར་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ཤུགས་རྐྱེན་བྱ་ཚུལ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོའི་སྐྱིད་སྡུག་མཉམ་སྤྱོང་བྱེད་པའི་ནུས་པ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་དང་ཆ་ལག་རྫོགས་པ་ཞིག་ཆགས་པ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཐད་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།།

སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཛུག་པ།

གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་འབྲེལ་བ་རྟོགས་པ་དང་། གཞན་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་འདོགས་པའི་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཤེས་པ། འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་པས་སློབ་ཕྲུག་གི་རྒྱུད་ལ་འགན་འཁྲིའི་ཚོར་བ་ཞིག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དྲིན་ལན་འཇལ་རྒྱུའི་འདོད་པ་སྐྱེ་བ་དང་། གང་དག་དགོས་མཁོ་དང་དཀའ་ངལ་ཁྲོད་ལྷུང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆབ་ཏུ་ལས་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་འདོད་པ་སྐྱེ་བ་ཡིན། འོན་ཏེ་རྙོག་ཟིང་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་སམ་སྤྱི་ཚོགས་སམ་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཀྱིས་གནད་ལ་སྨིན་པོས་ལས་དོན་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཇི་ལྟར་འཛུག་ཐུབ་བམ། རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་གནས་པའི་དབུལ་ཕོངས་སམ་ཁོར་ཡུག་གི་དཀའ་ངལ་སོགས་རྙོག་གྲ་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་སེལ་རྒྱུར་ཐབས་མཁས་པོའི་ཐོག་ནས་མ་བྱས་ན་སེམས་ཤུགས་

ཆག་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། འོན་ཏེ་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཞེས་སྦྱོང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ནུས་པ་སྤྱད་དེ་རང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཆེ་བའི་གོ་ལའི་ཆབ་འབབས་ཤིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་དང་དངོས་སྒྱུར་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཞེས་སྦྱོང་གི་མཐའ་མའི་གྲུབ་ཆའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་ཆེ་བའི་གོ་ལའི་ཆབ་འབབས་ཤིག་ཏུ་ལས་དོན་ཚགས་ཚུད་བསྒྲུབ་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཁག་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཕྱོགས་གླེང་སློང་བྱས་ཡོད།

གྲུབ་ཆ་འདིའི་ནང་གི་བརྗོད་གཞི་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་ཕྱིར་རང་གི་ནུས་པ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པའི་སྐོར་དང་། གཉིས་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་(དཀའ་ངལ་)སེལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པའི་སྐོར་ཡིན། ཕྱོགས་མཚུངས་དང་པོའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ནུས་པ་དང་གོ་སྐབས་གང་ཡིན་ཡང་དེ་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྒེར་དང་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་ཐུབ་པའི་ནུས་རྩལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་རོགས་རམ་བྱེད་པ་གཏོགས་ཡོད། གཉིས་པའི་ནང་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྱིན་མཁན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཁག་ལ་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་དཔྱད་ཞིབ་དང་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་། དེའང་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ལ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཐོག་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་། ཐ་ན་དཀའ་ངལ་གང་ཞིག་སློབ་ཕྲུག་གིས་འཕྲལ་དུ་སེལ་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དེ་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་སྟངས་བསྟན་ཡོད།

ཁྱབ་ཁོངས། - ལམ་ལུགས། /རྒྱལ་ཁོངས།- ལས་སུ་ཞུགས་པ།

གྲུབ་ཆ། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པ།

ཡུན་གནས་ཐུབ་པའི་ནུས་པ།

༡) སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་བའི་རང་གི་ནུས་པར་བརྟག་པ། སོ་སོའི་ནུས་རྩལ་དང་གོ་སྐབས་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྒེར་རམ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྱུར་བ་གཏོང་བའི་སོ་སོའི་ནུས་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།

༣) **སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པ།** སྤྱི་ཚོགས་སམ་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་མཁན་གྱི་དོན་རྐྱེན་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་གསར་གཏོད་དང་མཉམ་རུབ་ཀྱི་སེལ་ཐབས་ཐད་བརྟག་ཞིབ་དང་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ།

གལ་སྲིད་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཀྱིས་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པར་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་སམ་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུར་རང་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོངས་མི་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་ཆགས་འདོད་ན། ཕམ་ཉེས་བྱུང་བར་ཡི་ཆད་དེ་མགོ་བོ་མ་སྒྱུར་བར། སོ་སོའི་ཚད་ཅན་གྱི་འཛོན་ཐང་དང་ནུས་པ་ཅིས་ཀྱང་ངོས་ཟིན་པ་དགོས། ཚད་ཅན་གྱི་འཛོན་ཐང་ངོས་འཛིན་པར། (བྱ་དངོས་)ཐམས་ཅད་རང་གི་ནུས་པས་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་པའི་ཚུལ་དང་གཏིང་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་དག་སེལ་རྒྱུར་དུས་ཚོད་འགོར་བའི་དོན་དངོས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུ་གལ་ཆེ། འོན་ཏེ་དེའི་དོན་ནི་རང་ངོས་ནས་ཕན་ནུས་ཐོན་པའི་བྱ་གཞག་གང་ཡང་བསྒྲུབ་མི་ཐུབ་ཟེར་གྱི་མེད། སློབ་ཕྲུག་ཚོར་གནད་དོན་ཁག་པོ་ཞིག་འཕྲད་པའི་ཚེ་སྟོབས་ཤུགས་ཟད་པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་ན། དེས་རྐྱེན་པས་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ་རྒྱུ་ཏ་ཅང་ཁག་པོ་ཆགས་ངེས། གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྙིང་རྗེ་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་བར་འདོད་པའི་བསམ་པ་གང་ཞིག་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ནུས་པའི་ཡིད་ཆེས་ལ་བརྟེན་པ་ཞིག་ཡིན།

ཐབས་ལམ་ཁག་གཅིག་འོས་འཚམས་དང་ཆ་རྐྱུས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ལག་བསྟར་བྱས་ན། འགྱུར་བ་སྲིད་པ་དང་སྒྲུབ་ནུས་པར་སྙམ་པའི་གདེང་ཚོད་སྐྲུན་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེ། ང་ཚོས་ལམ་ལུགས་སམ་སྤྱི་ཚོགས་ཧྲིལ་པོར་འགྱུར་བཅོས་གཏོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་ལམ་ལུགས་དེའི་ནང་གི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཁག་གི་ཐོག་ཤུགས་སྣོན་བརྒྱབ་ན་འགྱུར་བ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་ཐུབ། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་ལ་དང་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རིམ་པའི་གནད་དོན་ཁག་གི་དབང་ཤུགས་ཀྱིས་མ་གནོན་པར་ནུས་སྟོབས་འཕེལ་བའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྐྲུན་ཐུབ། དཔེར་ན། སྤྱི་ཚོགས་རིག་གནས་མཁས་པ་སྐུ་ཞབས་པེ་རི་ཏོ་ (Pareto) ཡི་རྩ་འཛིན་ལས།

གནད་དོན་མང་པོའི་ཁྲིད་ལམ་ལུགས་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ནུས་ཤུགས་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུ་ཚོགས་པ་དེའི་ཐོན་སྐྱེད་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པར་གསུངས། དཔེར་ན། ཚོགས་པ་དེའི་དཀའ་ངལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ནི་དེའི་གྲུབ་ཆ་ (ཚོགས་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཙུང་ཤས་ཤིག་གིས་རྐྱེན་པའི་ཚོགས་པའི་ཕམ་ཉེས་ཕལ་ཆེ་བ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ།) ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་། གལ་སྲིད་ལམ་ལུགས་སྤྱི་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་མཁན་གྱི་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཁ་ཤས་ངོས་འཛིན་བྱས་ན། རྐྱེན་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུར་རིག་པ་བསྒྲིམས་ནས་གྲུབ་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོན་ཐུབ། གལ་ཏེ་སློབ་ཕྲུག་གིས་འཕྲལ་དུ་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་གཏོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་ཚུང་ས་ནས་འགྱུར་བ་ཞིག་གཏོང་ཐུབ་པའི་དོན་དངོས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ད་ཐེངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ཚུང་རིགས་དེ་དག་ཕྱིས་སུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་པའམ་བྱ་བ་ཚུང་རིགས་ལས་འགོ་བརྩམས་པས་འགྱུར་བ་ཆེ་རིགས་གཏོང་ནུས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། གད་སྙིགས་ཕུང་གསོག་ལས་བསྐྱར་བཟོ་འོས་རིགས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་པའི་ལམ་ལུགས་ལ་གོ་བ་མཐིལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་ལོན་པ་ན། ཁྱབ་ཚུང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཁ་ཐུག་དེར་མཐོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་འབྱུང་འགྱུར་རླབས་ཆེན་གྱི་འགྱུར་བ་ཞིག་ཐེབས་པའི་གཞི་རྟེན་བསྐྲུན་ཐུབ་རྒྱུར་སློབ་ཕྲུག་གི་སེམས་ནང་ཡིད་ཆེས་དང་སྤོབས་པ་སྐྱེ་གི་ཡོད།

སྙིང་རྗེས་ཀུན་ནས་བསླངས་ཀྱང་སློབ་ཕྲུག་གི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་ཡོང་མིན་ནི་ཐག་གཅོད་བྱ་བར་འགྱུར་བའི་དོན་རྐྱེན་དེར་སློབ་ཕྲུག་སོ་སོར་གོ་རྟོགས་ཇི་ཙམ་ཡོད་མེད་ལ་རག་ལས་པ་མ་ཟད་ཞི་བརྟག་གིས་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་ནུས་རྩལ་ལའང་རག་ལས་ཡོད། ནུས་རྩལ་གཞན་དང་འདྲ་བར། དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་འདི་རིགས་སྦྱོང་བརྡར་དང་མཉམ་དུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་ལ་སློབ་གཉེར་ཁོར་ཡུག་ཁྲིད་སློབ་ཁྲིད་ཐབས་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ཆའི་ཁོངས་སུ་སྤྲད་ཀྱང་ཆོག །རྟོག་བྲ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་བདེ་བ་དང་འཇུག་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཆ་ཤས་སོ་སོར་གསེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཚུང་རིགས་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་ཇི་ལྟར་ཐུབ་པ་དང་གྲུབ་ཆ་དེ་དག་རྒྱ་ཆེ་བའི་ལམ་ལུགས་ཁོངས་ཕན་ཚུན་ཇི་ལྟར་བརྟེན་ནས་ཡོད་པའི་ཚུལ་ཤེས་ན། ཁོང་ཚོར་གདེང་ཚོད་དང་། ཚོད་འཛིན་དང་སྤོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཞིག་སྐྱེད་ཐུབ། ལྷག་པར་དུ་སོ་སོའི་ཚོགས་སྡེར་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་མཁན་གྱི་དམིགས་བསལ་གཞོན་སྐྱེས་དང་གང་ཟག་སྒེར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་དཔྱད་ན། དོན་དང་ལྡན་པའི་འགྱུར་བ་སྲིད་ཚུལ་མིག་སྔར་བསྟན་ནས་དེ་དག་སེམས་ཤུགས་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་དང་མིག་དཔེ་བཟང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ།

དེར་བརྟེན་གྲུབ་ཆ་འདི་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློའི་ཐོག་ཤུགས་ཆེན་པོ་བརྟེན་ཡོད། འདིར་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་བའི་ཁྲིད་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིང་ཐང་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པའི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་བསམ་བློའི་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་པ་ཡོད། ནུས་རྩལ་འདི་ནི་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ངེས་པར་དུ་དེ་ལ་བསླབས་

ནས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས། འོན་ཏེ་བྱས་ཟིན་པའི་བྱ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བར་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁག་ཐེག་བྱེད་མི་ཐུབ། འོན་ཏེ་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་འདི་རིགས་ཀྱིས་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཞིག་སྨིན་སྲིད་པའི་གནས་བབས་མཐོ་རུ་གཏོང་གི་ཡོད།

སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པའི་གྲུབ་ཆ་འདི་སློབ་ཕྲུག་གི་བྱ་སྤྱོད་གཅིག་པུར་མ་བརྩིས་པར། ད་དུང་གནད་ལ་སླེན་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོས་(བྱ་བ་ལ་)འཇུག་པ་ལ་གྲོགས་བྱེད་པོ་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་བར་མཐུན་རྐྱེན་བསྐྲུན་པ་ལའང་གོ་དགོས། རྒྱུ་མཚན་དེར་བརྟེན་བརྗོད་གཞི་གཉིས་པ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལ་འཇུག་པ་ཞེས་པའི་ནང་དཀའ་ངལ་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ་གཏོགས་ཤིང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་སེལ་ཐབས་དེ་དག་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་མི་ཐུབ་པ་སྲིད་ནའང་། དེ་ལྟའི་བསམ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ལས་སེལ་ཐབས་ཤིག་རྙེད་སྲིད་པ་ཡིན། དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་འདི་རིགས་ལ་ཆ་ཤས་དུ་མ་ཡོད་ཅིང་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཡོད་དོ་ཅོག་ལས་གསལ་བ་ཞིག་ཡིན། ཁ་ཚོན་ཆོད་པོའི་ཐོག་ནས་བཤད་ན། འདིའི་ནང་གཤམ་གྱི་བརྗོད་གཞི་རྣམས་བསྡུས་ཡོད། ༡) ལམ་ལུགས་དང་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ། ༢) འཕྲལ་ཕྱུགས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བརྟག་པ། ༣) གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་གི་ཐོག་ནས་གནས་སྟངས་ལ་བརྟག་པ། ༤) སྙིང་ཚོར་དང་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་ཤུགས་རྐྱེན་ཆུང་དུ་གཏོང་བ། ༥) བློ་ཁ་ཡངས་པོ་དང་། མཉམ་རུབ་དང་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་གི་སྤྱོད་ཚུལ་སྦྱོང་བ། ༦) གཞན་གྱིས་ཤེས་ཐུབ་པའི་ལམ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བྱ་བའི་རྒྱུད་རིམ་གྱི་མཐུན་ཕྱོགས་དང་མི་མཐུན་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ། བརྗོད་གཞི་འདི་དག་མང་པོ་ཞིག་ཐོག་མར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྙིང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གི་གོང་གི་གྲུབ་ཆ་ཁག་གི་ནང་བཤད་པ་གསལ་པོ་རེད། འདིར་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་རྒྱུར་ཁ་ཕྱོགས་ནས་དེ་དག་ཟུང་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཐུབ།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། ལམ་ལུགས་དང་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྲིད་མི་དང་། བྱ་དངོས། ཚོགས་པ་སོགས་ཀྱིས་བྱ་བ་བྱེད་སྟངས་ལ་ཤེས་རྟོགས་བྱེད་པ་དང་བསྟུན་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་ལམ་ལུགས་དེ་དག་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པའམ་ཆ་ཤས་རྒྱུས་མངའ་བྱེད་པ་དང་ཆ་ཤས་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བར་རྒྱུས་མངའ་བྱེད་ཐུབ། (དཔེར་ན། ཚེ་སྲོག་གི་རྟེན་བྱེད་པའི་རང་བྱུང་ལམ་ལུགས་རྟོགས་པའི་ནུས་(ecoliteracy)པའམ་ལམ་ལུགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་(syste thinking)བ་ལྟ་བུ།) དེ་དག་ནི་ལོ་ན་གཞོན་པའི་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་ལས་སླ་པོ་ཡོད་སྲིད། དཔེར་ན། གྲོགས་པོ་གསུམ་དབར་གྱི་སྐྱུལ་ཤུགས་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་བའམ་ ཁྱིམ་ཚང་གི་འགྲོ་སྟངས་དང་། སྲིད་བཅུད་རིག་པའི་འགྲོ་སྟངས། དཔལ་འབྱོར་རིག་པའི་འགྲོ་སྟངས། ཡང་ན་དབུལ་པོངས་ལྟ་བུའི་ལམ་ལུགས་དང་སྒྲིག་འཛུགས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པའི་གནད་དོན་བཅས་ལ་སློབ་ཕྲུག་གིས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྐབས་རྟོག་འཛིང་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ། ལམ་ལུགས་དེ་དག་ལ་འཆར་གཞི་

བཀོད་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་དང་སྣ་ཚོགས་རང་བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་། རིམ་གྱིས་ལམ་ལུགས་དེ་དག་གི་རྙོག་གྲ་ཆེ་བ་དང་གཏིང་ཟབ་པའི་གནད་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུའི་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམ་ཐུབ།

གོང་དུ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་གི་གྲུབ་ཆའི་སྐབས་སྦྱངས་པའི་ཉུས་རྩལ་རྣམས་གོང་མཐོར་བཏང་སྟེ། སྐབས་འདིའི་སྦྱོང་བརྡར་ནང་ཉུས་རྩལ་དེ་དག་གི་དམིགས་ཡུལ་ཏེ་ལས་འཆར་རམ་གནད་དོན་ག་གེ་མོ་ཞིག་གི་ཕྱོགས་སུ་དེ་དག་གི་འབྱུང་འགྱུར་གི་འབྲས་བུར་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ། འོན་ཏེ་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་འཕྲལ་ཕུགས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བསམ་བློ་མ་བཏང་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེར་མ་ཟད་བཟང་སྤྱོད་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་འབྲས་བུ་དེ་དག་གིས་གནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་པའི་ཚུལ་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། སློབ་ཕྲུག་གིས་གནད་དོན་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་རིམ་ཁྲིད་མི་མང་པོར་ཤུགས་རྐྱེན་སྤྲིན་པར་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུར་བློ་སྟོབས་འཕེལ་ཐུབ། དེ་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་བརྩི་མཐོང་བྱ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་གསལ་པོ་ཡིན། རྒྱུད་རིམ་དེར་རྒྱུས་མངའ་གསལ་པོ་ཡོད་པ་དང་། བྱ་སྤྱོད་རྣམས་ཀྱི་རྣམས་ཀྱི་འཕྲལ་ཕུགས་ཀྱི་ཤུགས་རྐྱེན་དང་གནད་དོན་དེར་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ལྟར་སྣང་ཡང་ཁོང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཇི་ལྟར་སྤྲིན་པར་སློབ་ཕྲུག་གིས་བསམ་བློ་དང་གིས་གཏོང་ཐུབ། འོན་ཏེ་དོན་ལ་འབྲེལ་བ་གྲུབ་ཡོད།

དེར་མ་ཟད་གནད་དོན་རྙོག་འཛིང་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་རང་གི་རིན་ཐང་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུའི་ཉུས་རྩལ་ནི་ཡར་སྐྱེད་དགོས་པའི་གལ་ཆེའི་རྩལ་ཞིག་ཡིན། གཞི་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལའི་གནད་དོན་ཐད་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་དཔྱད་ཞིབ་བྱས་ཏེ། ད་ལྟའི་སོ་སོའི་གནད་དོན་རྣམས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དང་ཇི་ལྟར་འབྲེལ་བའི་ཐད་རང་གིས་རང་ལ་འདྲི་རྩད་བྱེད་དགོས་ཞེས་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་ངེས་པར་དུ་སེམས་ཤུགས་སྤེལ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ཚེ་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་བྱ་བ་གང་ལ་ཞུགས་ཀྱང་མི་སྙེར་དང་། སྤྱི་ཚོགས། གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་དར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་ཐུབ། དེ་ནི་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་སྤྱོད་ཚོར་ཏེ། དཔེར་ན། ཕྱོགས་ལྷུང་གི་བསམ་པ་ལྟ་བུས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཐད་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་རྒྱུར་འགོག་རྐྱེན་བཟོ་བའི་བྱེད་ལས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཏེ་མགོ་གནོན་བྱ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། འདིར་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོད་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་ཉུས་པ་གཞན་མང་པོས་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་ཅིང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་རང་གིས་རང་ལ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ་དང་། མི་གཞན་ལ་བརྩི་མཐོང་དང་སྙིང་སྡུག་མཉམ་སྨྱོང་གི་ཚོར་བ། འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་གནས་བབས་ལ་བརྩི་མཐོང་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་དེ་ལྟའི་སྤྱོད་ཚོར་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་ངན་པ་རྣམས་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་བའི་ཉུས་པ་སྤེལ་བྱེད་དོ།།

མཐའ་མ་དེ་ལ་གཞོགས་འདེགས་བྱེད་པོ་ལས་ལ་ཞུགས་པ་དང་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་བར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་གོ་ལའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཅིང་། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནད་དོན་ནི་རྟག་ཏུ་རང་དང་གཞན་ལ་ཕུགས་རྐྱེན་སྦྱིན་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན། དེར་བརྟེན་གཞན་གྱི་བྱེད་སྒོར་རྟག་ཏུ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་བྱེད་སྒོར་ཞུགས་པར་གཞན་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་རུབ་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་དང་། གཞན་ལས་བློ་སྐྱེད་ལེན་པ། གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་། བསམ་ཚུལ། ཡོན་ཏན། ཉམས་མྱོང་བཅས་ལ་བརྩི་བཀུར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་གུ་ཡངས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱིས་ཕན་གྲོགས་བྱེད། ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་རང་གིས་ཤེས་མི་ཤེས་པ་དང་། གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྟ་ཚུལ་རྣམས་གཅིག་མཚུངས་སུ་རྩ་ཆེན་པོ་བརྩི་རྒྱུར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པའི་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་གི་ནུས་པས་ (faculty of intellectual humility) སློབ་གཉེར་དང་། འབྲེལ་ལམ། མཉམ་ལས་བཅས་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཆེན་པོ་བྱེད། བགྲོ་གླེང་བྱེད་པའི་སྐབས་ཕ་རོལ་པོས་ཀྱང་རང་དང་འདྲ་བར་ཁོང་ཚོའི་རྒྱུ་མཚན་དང་ཉམས་མྱོང་སྤེལ་ཏེ་རང་རང་གི་དམ་བཅའ་བསྒྲུབ་པར་བྱེད་པས། དམ་བཅའ་དེ་དག་རང་གི་ལངས་ཕྱོགས་དང་མི་གཅིག་ཀྱང་ཕ་རོལ་པོར་བརྩི་འཛོག་བྱས་ན་གྲུབ་འབྲས་ལྡན་པའི་བགྲོ་གླེང་ཞེས་པ་འབྱུང་སྲིད། རྣམ་དཔྱོད་དང་ལྡན་པའི་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་བློ་རྒྱ་ཡངས་པོ་མེད་པར། བགྲོ་གླེང་དང་གཉིས་མོས་ཀྱི་གཅིག་མཐུན་ཡོང་མི་སྲིད་ཅིང་། གང་བཤད་པ་དེ་ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་རྙོག་གྲ་དང་དབང་ཆ་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་རྒྱུར་འགྱུར་ངེས།

སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པའི་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཐབས་ལམ་དེར་ད་དུང་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་དང་རང་གིས་གཞན་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་སྟངས་དང་། གནད་དོན་སོགས་ཀྱི་ཐད་གཞན་དང་མཉམ་དུ་གྲོས་མོལ་ནང་འཇུག་རྒྱུའི་ནུས་པ་གསལ་པོར་ཕྱིར་སྟོན་རྒྱུའི་ནུས་པ་དགོས། མཉམ་རུབ་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་ངོས་ནས་སེལ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཚབས་ཆེན་ཁ་ཤས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་དང་རིན་ཐང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དགོས། དེས་ན། སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ལ་ཡོངས་སུ་འཇུག་པར་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་གསལ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། འདྲི་རྩད་བྱེད་པ། གཞན་ལས་བློ་སྐྱེད་ལེན་པ། ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་བགྲོ་གླེང་གི་ཆ་ཤས་ལེན་པ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པས་གཞོགས་འདེགས་ཧླབས་ཆེན་བྱེད། སོ་སོའི་དཔྱད་ཞིབ་ས་བསམ་བློ་གཏོང་བ་དང་གཏིང་ཚུགས་པའི་རིན་ཐང་ཐོག་གཞི་རྩ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བ་གནད་ལ་ཁེལ་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ནུས་ཤུགས་དང་བློ་སྟོབས་སྤེལ་བའི་གཏམ་གླེང་ཐུབ་པ་ནི་མ་འོངས་པའི་གོ་ལའི་མི་སེར་དང་སྙིང་སྟོབས་ཆེ་བའི་འགོ་ཁྲིད་སླད་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ནུས་རྩལ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་ནང་གསལ་བའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་ནུས་རྩལ་སྟེང་འཕེལ་རྒྱས་བཏང་ཞིང་། འདིར་ལམ་ལུགས་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བར་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་གོ་རྟོགས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ཡོད། མ་ཟད་འབྲེལ་ལམ་འདི་ལ་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་ཐུན་མོང་གི་གནས་ཚད་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་དགོས། དེས་ན་སློབ་ཕྲུག་གིས་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། མྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་བཅས་སློབ་ཐབས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆ་ཚང་བགྲོ་གླེང་གི་

རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་དངོས་སྦྱོར་ཐུབ་ཅིང་། དེ་ནི་མི་སྒེར་གྱི་ནུས་པ་དང་རིན་ཐང་རྣམས་གཞིས་རྒྱུད་དུ་འཇགས་པ་ཙམ་མིན་པར། དེའི་ནང་ཚང་མས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་སོགས་བེད་སྤྱད་དེ་གལ་ཆེའི་གནད་དོན་ཐད་ཚོགས་སྡེའམ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བསྒྲོ་གླེང་བྱ་རྒྱུ་ཚུད་ཡོད། བསྒྲོ་གླེང་འདི་རིགས་ལ་བརྟེན་ནས་སློབ་ཕྲུག་གིས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཚུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུར་མཉམ་ལས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། མཐར་རང་གི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་མི་ཚེ་དང་འཚོ་བའི་ཁྲོད་གཞན་དང་མི་གཅིག་པའམ་ཁག་པོ་ཡོད་མེད་ཇི་ལྟར་ཡང་གནད་ལ་སྨིན་པོ་དང་དོན་དང་ལྡན་པའི་སྒོ་ནས་མཉམ་རུབ་བྱ་རྒྱུར་གྲ་སྒྲིག་ཨང་གསར་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།།

མཇུག་གླེང་།

ད་ལྟའི་འགྲོ་བ་མིའི་གནས་སྟངས་ནི་ཧ་ཅང་རྙོག་གྲ་ཆེ་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། མི་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གྲངས་མེད་འཕྲད་པའི་རྒྱུད་རིམ་ནང་རིམ་གྱིས་ཡར་རྒྱས་ཤིག་གཏོང་བར་འབད་པའི་ཚེ་ཕྲུ་གུ་དང་ལོ་ན་རྒན་པ་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་དུ་མ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། མི་ཚེའི་ནང་གི་སྐྱིད་སྡུག་སྣ་ཚོགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་པའི་ཚེ། གྲུ་དོག་པའི་རང་ཁེ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསླངས་པ་དང་གཞན་ཁེ་དོན་གཉེར་གྱི་བསམ་པས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཐག་གཅོད་དབང་ཁྲིད་པར་གསལ་པོ་ཡོད་རུང་། འབྲས་བུ་ནི་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་གཡོ་འགྱུལ་དང་ཕྱོགས་ལྷུང་གི་བསམ་བློར་རྩེ་གཅིག་ཏུ་དྲན་ཤེས་བསྟེན་ཕྱོགས་ལས་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལྟའི་དྲན་ཤེས་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱ་རྒྱུའི་ནུས་པ་དང་གནས་སྟངས་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་མཐུན་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་གྱི་རྐྱེན་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་དགོས། རྒྱུ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་སྙིང་རྗེ་ནི་ཚོགས་སྤྱོད་དང་། སྤྱོང་ཚོར། བཟང་སྤྱོད་ཤེས་སྦྱོང་གཅིག་ཏུ་འདུ་མཁན་དང་ཀུན་སློང་བྱེད་མཁན་གྱི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། སློབ་ཐབས་འདིའི་གྲུབ་ཆ་རྣམས་ཀྱིས་བཟང་སྤྱོད་དང་འགན་འཁྲི་ཡོད་པའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཐུབ་ཅེས་ཁག་ཐེག་བྱེད་མི་ཐུབ་མོད། ཐུབ་ཆེ་བའི་ནུས་པ་བསྐྱེད་དེ་ཕྱིར་འདོན་ཐུབ་མཁན་གྱི་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་བསམ་ཞིབ་ཆེ་བ་དང་། རྒྱུས་མངའ་ཟབ་པ། འགན་འཁྲིའི་ཚོར་བ་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་བསྒྲུབ་རྒྱུར་གྲ་སྒྲིག་ལེགས་པ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ལས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་འཕྲལ་ཕུགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་མཐུན་རྐྱེན་བསྐྲུན་ཐུབ། དེ་ལྟར་མདུན་སྐྱོད་བྱས་ན་སློབ་ཕྲུག་གིས་སོ་སོའི་ནུས་པ་དེ་དམིགས་ཡུལ་བཟང་པོ་ཞིག་དང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་དོན། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཁེ་ཕན་བསྒྲུབ་རྒྱུར་རླབས་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཤུགས་ཤིག་ཡིན་པར་ངེས་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད།།