

ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་ཁྱེད་ལོངས་སློབ་མེ་ལག་གི་བརྟན་བཞགས་བསྟར་འབྲུལ་
སྐབས་ལྗེས་བཅའ་དམིགས་པའི་མཚོན་རློབ་དུ་སྤྲུལ།

༡༡། །ཚོས་ཕྱགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སྤོབ་
སྤེལ་གནང་སྤོགས་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་སྤོབ་དང་།
བཅར་འདྲི། ཚོམ་ཡིག་སྤོགས་བསྤིགས། །



ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་སྤོགས་བསྤིགས་དང་དཔར་འབྲེམས་བྱས།

སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན། ཆེ་རིང་བསམ་གྲུབ།
ཚམ་སྤྲིག་འགན་འཁུར་བ། བསྟན་འཛིན་བསྐྱེད།
ཁུ་དག་པ། སྤྱོད་བྱམས་བསྟན། ཆེ་དབང་བྱ་འཁྲིད།
 ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།
རྒྱས་འགོད་པ། དགོ་འདུན་དོན་ཡོད།

པར་སྐྱུན་དང་པོ། ༢༠༡༩

དེབ་གྲངས། ༡༥༠༠

དེབ་འདི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱ་རྒྱ་ secularethics.net རྣམ་ལྷ་སྐྱོག་དང་པབ་
ལེན་གྱི་དུས་ལྟར།

ནོར་མེ་བོད་ཀྱི་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་དང་། ཨ་རིའི་བོད་ཀྱི་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གཉིས་ཀྱིས་དེབ་འདིའི་ནང་གི་
བཅར་འདྲི་ཞུས་པ་ཁག་སྐྱེ་པའ་དང་། པར་སྐྱུན་ཚོགས་པའི་བཀའ་འཁོལ་གནང་བ་ལྟགས་མེ་ཆེ་ལྟ།

FUNDED BY:
Fonds De Dotation Mon Kontan Ou, France



འབྲེལ་དྲི་གཤམ་ཡལ་ལྟུགས།

DEPARTMENT OF EDUCATION
Central Tibetan Administration

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

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

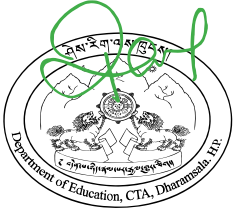
མེས་རྒྱལ་བཀའ་རྒྱོན་གྱི་གསུང་འཕྲིན།

༄༅། ལྷན་བཅས་སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱུན། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན།
གཞིས་ཁྱེས་པོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་ལྷན་པས་དང་དཔུང་གཉེན་དམ་པ། མེ་
རྟོག་གང་ལ་ཕོག་པའི་ལྷ་སྐལ་འཕགས་མཚོག་རྒྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་
རྒྱལ་གྱི་འོར་ལམ་ལ་ལྷན་པས་མགོན་ལྷན་པ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་
ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་འཕྲོ་བ་སྤྲི་དང་། ཡང་སྟོན་པོད་
བརྟན་སྲིད་མི་རིགས་དང་བཅས་པའི་འཕྲལ་སྤྲུགས་རྒྱུར་གསུམ་གྱི་བདེ་
དོན་སྤེད་ཏུ། ལྷི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ཏུ་བཅོན་
ཚུལ་ལ་ལཞབས་སོར་འཕོད་མ་ཐག རང་རེའི་བོད་སྤྲུག་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་
ཏུ་གནའ་དེང་རྒྱུར་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་སྟོར་མཁོ་སྟོར་གནང་རྒྱ་འདི་
ཉིད་ཕྱག་ལས་ཚང་མའི་ནང་ནས་གལ་འགངས་ཆེ་ཤོས་སུ་བརྗེས་གནང་
མཛད། ལྷ་སྟོན་པོ་གང་གི་ཐབས་མཁས་སྤྲུགས་རྗེའི་མཛད་ལྷན་ལ་
བརྟེན་ནས་ཕོག་མར་མ་སུ་རི་གཏན་སྟོབ་དང་། རིམ་པས་གཏན་ཉིན་སྟོབ་
ཁག་གཞན་དང་། བོད་བྱིམ་གཉིས་ཕོགས་མ་ཡོངས་པོད་ཀྱི་སོན་ཅ་རྣམས་
ལ་ཤེས་ཡོན་སྟོབ་སྟོར་བྱ་ཡུལ་བརྟེན་གནས་མང་དག་ཅིག་གསར་འཛུགས་

མཛད་པས། བཅོན་ཚུལ་ནང་གི་བོད་སྐད་ཡོངས་ལ་གནའ་དེར་ཤེས་ཡོན་
 ལྷོད་རྒྱུ་སྐལ་བཟང་གི་ལོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དང་། དེར་གི་ཆར་སློབ་གྲ་དེ་
 དག་ནས་གཞི་རིམ་དང་མཐོ་སློབ་སོགས་རིམ་པར་ཐོན་པའི་བོད་སྐད་
 ལྷོད་སྐད་མང་པོས་བོད་མིའི་སྐྱིབ་འདུགས་དང་། བོད་པའི་ཚོགས་རྒྱ་
 ཁབ་ རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་མང་པོའི་ནང་སྤྱི་སྟོན་
 གྱི་ཞབས་འདེགས་བརྒྱབ་ས་དང་རྒྱབ་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་ནི་ཡལོང་ས་
 ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་གཞུང་མེད་གི་བཀའ་འབའ་ཞིག་ལ་
 བརྟེན་ནས་རྒྱུར་བ་སྐྱེ་འགོ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལགས།

ཡམགོན་པོ་གང་གིས་བདག་ཅག་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ལ་བརྒྱུངས་
 པའི་བཀའ་བཀའ་གི་སྐུར་པོ་ནི་གུས་འབངས་ཡོངས་གྱིས་ཚེ་རབས་དུ་མར་
 གཞོམ་གྱང་གཞུང་ཐབས་བལ་ཡང་། བཀའ་བཀའ་གི་ཆ་སྐོམ་ཅམ་གསལ་པའི་
 སྤྱད་དུ་སློབ་རྗེ་ཡོངས་ནས་མ་བཤོས་བསམ་པ་གཅིག་མཐུན་གྱིས་སྤྱི་
 འོར་ཡལོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལ་བརྟེན་བཞུགས་བསྟར་
 འབུལ་ཞུ་འདུས་གི་གསོལ་བ་སྐུར་ཚུགས་སུ་བཏབ་པར། ཚེ་རབས་དུ་མར་
 བསགས་པའི་བསོད་ནམས་གི་བྱིན་མཐུས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༥
 ཉིན་བརྟེན་བཞུགས་བསྟར་འབུལ་ཞུ་རྒྱུའི་བཀའ་བཟང་སྤྱི་པོའི་རྒྱན་དུ་
 ཐོབ་པར། བཀའ་བཀའ་སྐལ་བཟང་གི་དུས་ཚེས་འདི་དང་བསྐྱབ་ནས་ཤེས་
 རིག་ལས་ཁུངས་གི་ལྷན་ཁོངས་སློབ་གྲ་ཁག་གི་དགོ་ཚུན་དང་། སློབ་སྐྱོད་
 སློབ་ལུས། དེ་བཞིན་བོད་རིགས་ཤེས་ཡོན་ཅན་མི་སྣ་འགའ་གས་བཅས་
 ལ་ཚོགས་བཅད་དང་། ཚོགས་སྐྱོད་སྤེལ་མ་སོགས་གང་རུང་གི་ལམ་ནས་
 ཡར་ལུལ་པའི་བཀའ་བཀའ་རྗེས་བཏུ་དང་འབེལ་བའི་ཚོམ་སྐུལ་ཞུས་ཏེ། <<ཡར་ལུལ་

བའི་བཀའ་རིན་རྗེས་འབྲེལ་བྱི་མཚོན་སྒྲིབ།>> ཞེས་པའི་ཆེད་དེབ་ཅིག་དང་།
གང་གི་སྤྱད་སྤྲོད་དམ་བཅའ་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་འགོ་བཟུང་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་
གོང་མཐོར་སྒེལ་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསལ་སློབ་གཞིའི་ནང་
ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སློབ་སྒྲིབ་གནང་ཚུགས་ཀྱི་མཛད་
འཕྲིན་འཛམ་གླིང་ཚོལ་ཡོངས་ལ་བསྐྱེད་སྤོང་དང་སྤྱོད་བཞིན་པའི་བཀའ་སློབ་
དང་། མཁས་དབང་ཁག་ཅིག་གི་གསུང་བཤད་དང་ཚོམ་ཡིག་ཚུགས་བསྒྲིགས་
དཔེ་དེབ་ཅིག་བཅས་དཔེ་དེབ་ཁག་གཉིས་པར་སྐྱབ་འབྲེམས་སྒེལ་ཞུ་བཞིན་
ལགས་ན། བཞིན་རྗེས་འབྲེལ་བྱི་མཚོན་སྒྲིབ་པའི་འདིས་ཀྱང་ལམ་གོན་པོ་མཚོག་
གིས་དབྱེས་མཉེས་སྐྱབ་དཀྲུག་གཡོ་མཛད་ཀྱིས་བདག་ཅག་སྐྱེ་འགོ་ཡོངས་དང་
ལྷག་པར་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱི་མགོན་གཉེན་དམ་པར་སྐྱེ་ཚེ་ལའབས་པད་
བསྐྱེད་བརྒྱུད་བརྟེན་པའི་གསོལ་བ་སྤུང་ཚུགས་སུ་འདེབས་ཤིང་། རབ་འབྲེམས་
རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་མཛད་པའི་ཁྱད་ཀྱི་སྤྱིང་སློབས་སྤྲག་པར་བཟུང་བའི་སྐབས་
ཆེན་གྱི་ །འཕྲིན་ལས་ཀུན་པོར་ལོ་རྒྱུད་སྤྱིང་པོ་ཅན། །བཞེད་པ་ཇི་བཞིན་
ལྷན་གྱིས་འབྲེལ་བྱུང་ཅིག །ཅེས་པའི་སློབ་ལམ་དེ་ཉིད་མངོན་གྱུར་ཡོང་སྲིད།
ལམ་གོན་པོ་མཚོག་གི་གསང་གསུམ་མཛད་འཕྲིན་ཉེ་བདུན་དབང་པོའི་འོད་
ཟེར་ཇི་བཞིན་ཚུགས་བརྒྱུད་རབ་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་། སྤྱད་སྤྲོད་དགོངས་མཐའ་
དག་ལོགས་མེད་ལྷན་གྱིས་འབྲེལ་བའི་སློབ་ལམ་དང་བཅས། ཤེས་རིག་བཀའ་
སློབ་འབྲེལ་རམས་པ་བསྐྱེད་དབྱེད་ཅན་གྱིས། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༠ ལ།



དཀར་ཆག

ཤེས་རིག་བཀའ་སློན་གྱི་གསུང་འཕྲིན།	iii
མི་ཚེའི་དོན་སྤྱིང་དང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང།	1
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་སྡེལ་ཐབས་སྐོར་ལ་དམིགས་བསལ་ བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན།	22
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གྱི་སློབ་ཚན་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྐོར་ རྩལ་བའི་བཀའ་སློབ།	49
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་སློབ་སྡེལ་གནང་ཚུགས་སྐོར་དགེ་ལས་ ཡོངས་གྱི་ལས་འགན་བསྐྱབ་ཚུགས་སྐོར།	67
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གྱི་ཐོག་མའི་བྱང་རིམ་དང་སློམ་གཞིའི་ སྐོར།	102
ཡགོང་ས་མཚོག་གི་བྲགས་བརྒྱེད་དམ་བཅའ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀུན་ཁྲབ་	

འགན་ཁུར་དང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གོང་འཕེལ་སྐོར།	159
རྒྱ་གར་དང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སྐོར།	184
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་གལ་གནད་སྐོར།	204
ལ་གོང་ས་མཚོག་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཚོག་ལས་རིམ་གང་སྐེལ་བའི་སྐོར།	236
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་དེར་གི་དུས་སུ་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཅེད་སྐོར།	252
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་གཞི་དང་སློབ་བྲིད་གནང་སྲོགས་སྐོར།	284
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་དཔུང་སྐོར།	311
འཛིག་རྟེན་མི་ཚོས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ།	407

༡༡ ། ལྷོ་ལོ་ཤ་ཡ་ཤོང་ས་ཡ་ལྷོ་ཤས་ལ་ཤོན་ཚེན་པེ་
ལ་ཚོ་ག་ཤི་བ་ཀའ་ལྷོ་བ། །

༡༡། །མི་ཚེ་དེ་དུང་དང་ཚོས་ལྷན་སྐྱོད་ལ་མ་བརྟེན་ པའི་བཟང་སློང་། 1

སང་ཉིན་བྱིད་རང་ཚོ་གསར་འཕྲོར་ནམས་ལྷན་ཅམ་ལྷན་ལྷན་ལོང་གི་རེད།
ཤེས་སོང་ངམ། དེ་རིང་ངོས་ནས་ཞིན་ཇི་དག་ལ་མ་དག་ཅིག་རྒྱུག་གི་རེད།
བྱིད་རང་ཚོའི་སེམས་ནང་། མོའོ། ཡ་སྐབས་བ་རིན་པོ་ཆེས་ཞིན་ཇི་ཡག་
པོ་ཞེ་དག་རྒྱུག་གི་འདུག་ཅ་བ་ནས་དུན་རྒྱུ་མེད། ངོས་ཀྱི་ཞིན་ཇི་དེ་དག་
ལ་མ་དག་རེད་མ་གཏོགས་སྐྱུས་ཁ་དག་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་ལན་
འཁྲུལ་ཅམ་ཡོད་རེད།

གུས་ཞབས་ལྷན་པའི་བཅེ་བའི་གཅེན་གཅུང་ཡོངས་ལ་ལྷ་རྒྱུར། དེ་
རིང་ངོས་རང་འདི་གར་བཅར་རྒྱ་བྱུང་བར་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། ཚོགས་
ཁང་འདིའི་ནང་གཞོན་སྐྱེས་ཉ་ཅང་མང་པོ་འདྲོམས་འདུག བྱིད་རང་ཚོའི་
ནམ་འཇུག་ནས་སེམས་གཏིང་གི་ཚོར་སྣང་དང་སྡིང་སྡོག་གི་མཛོད་པ་
མཐོང་བ་དང་། བྱུང་ག་དོད་པོ་དང་བཅོམ་སེམས་ཆེན་པོས་འདིར་སེབས་
པར་ཡི་རང་བསྐྱེད་བརྗོད་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། གལ་སྲིད་བྱིད་རང་ཚོས་རེད་ཅག་

1 ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༤ ཉིན་ལྷན་སྐྱོད་(Thyagraj)ཚོགས་ཁང་ཆེན་པོའི་<<ནང་མི་
ཚེ་དེ་དུང་དང་ཚོས་ལྷན་སྐྱོད་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་>>ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཚོག་མི་དམངས་
ལ་ཕྱི་ནོར་ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་བཀའ་སློབ་བཀའ་དྲིན་སྐྱེད་པ།

གི་འཛམ་གླིང་འདིར་འགྱུར་བ་ཞིག་འདོད་ན། བཙུན་འགྲུལ་དང་། ཚོད་
སེམས། སྤྱིང་སྤྱོད་མ་བཞེན་དཔོན། ང་ཚོར་དགའ་ངལ་ཉ་ཅང་མང་པོ་
འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་རང་ངོས་ནས་དགའ་ངལ་དེ་རང་ལ་བལྟས་ནས་
བཟུང་ན། སྐབས་རེར་སེམས་ལྷགས་ཆགསྟེ། མོའོ། ངས་གང་ཡང་བྱེད་
མི་ཐུབ་ཅེས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཚོར་བ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད། འོན་ཏེ་ལྷ་སྒྲུངས་རྒྱ་ཆེ་
ས་ཞིག་ནས་བལྟས་ན། ང་ཚོར་འཕྲད་བཞིན་པའི་དགའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་
དོན་དངོས་སུ་ང་ཚོ་རང་གིས་བཟོས་པ་ཆགས་ཡོད། དེ་བསམ་སློབ་ཏུང་
ནས་ཤེས་ཐུབ། རིག་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་བསམ་སློབ་ཏུང་ན། མིས་བཟོས་
པའི་དགའ་ངལ་དེ་དག་ཉུང་དུ་དང་མཐར་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུའི་རུས་པ་ང་ཚོར་
ལྷན་ཡོད། དེར་བཞེན་ང་ཚོས་བཙུན་སེམས་བསྐྱེད་དཔོན། དགའ་ངལ་རི་
ཅོམ་ཕྲད་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་གཅིག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་སྟེ་པའི་སྤྱིང་སྤྱོད་མ་བཞེན་
དེར་བཞེན་བྱེད་ཚོར་ཡི་རང་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། ཚོགས་བཅར་བ་ཚོའི་མཐོང་སྣང་
དེ་ངོ་མཚར་ཅན་ཞིག་འདུག གཅིག་བྱས་ན་རྩིག་རྩུར་ལ་གཉིད་ཕྱོ་མཁན་
ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱི་རེད། དེ་མིན་ཚང་མ་ཐུང་ཤ་དོད་པོ་ཞེས་པའི་འདུག ཉ་ཅང་
ཡག་པོ་རེད། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

དེ་ནས་དི་སྤྱི་པོད་ཁང་དང་སྐྱེན་རྩིས་ཁང་གཉིས་ནས་དེ་རིང་གི་
འདུ་འཛོམས་འདི་པོ་སྤྱིག་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་དང་། བྱེད་རང་
ཚོས་ལས་འཆར་འགའ་ཤས་བསྐྱིགས་པའང་གསར་འཕྲིན་འདིའི་ནང་
བཞོད་འདུག་པས། རོས་ནས་ཡི་རང་བསྐྱེད་སྤྱོད་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། སྐྱེན་
རྩིས་ཁང་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཚོག་ནས་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་ལྷ་རྩིག་བྱེད་པ་

དང་། སྤྱིར་བཏང་སྐྱེན་ཁང་ཚང་མས་དོན་དངོས་ཐོག་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་དོ་
སྤང་བྱེད་གྱི་ཡོད། འོན་ཏེ་བོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པས་སེམས་གྱི་དཀའ་ངལ་ཐེ་
བའི་ནད་རིགས་མང་པོར་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བལྟས་ཏེ། ལུས་སེམས་སམ་སེམས་
ངལ་སོགས་ལའང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྐྱེན་དེ་འདྲ་བཟོས་ཡོད། དེར་བརྟེན་
སྐྱེན་ཅིས་ཁང་གིས་གཙོ་བོ་ང་ཚོའི་ལུས་པོར་དོ་སྤང་བྱེད་པ་དང་། དི་སྤྱི་
བོད་ཁང་གིས་ལས་འཆར་འདི་འདྲའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་སེམས་དང་ནང་
སེམས་གྱི་ཞི་བདེར་དོ་སྤང་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ངོས་སྤྱིར་གྱི་མི་ཚའི་ཉམས་ཚུང་ལ་གཞིགས་ན། རོས་རང་ལོ་ན་རྒྱང་
རྒྱང་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ས་རང་ཉིད་ལོ་ན་རྒྱང་ཞིང་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་སློབ་ཕྲུག་
ཅིག་དང་། ལེ་ལོ་ཆེ་ཞིང་སློབ་སྦྱོང་ལ་དོ་སྤང་ཞེ་དཀ་མེད་མཁན་གྱི་སློབ་
ཕྲུག་ཅིག་ཏུ་བརྗེ་ཡི་ཡོད། ལོ་ན་བཅུ་གསུམ་མམ་བཅུ་བཞིར་སོན་པའི་ཆོ་
གཞི་ནས་སློབ་སྦྱོང་ལ་དོ་སྤང་སྤེལ་ཏེ། སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འགོ་བཅུགས་པ་
ཡིན། མཐར་བོད་ནང་གི་གནས་སྤངས་ཇ་དཀ་པོ་ཆགས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧
ཟླ་ ༩ པའི་ནང་བོད་ནས་རྒྱ་གར་ལ་བྱོས་བྱོལ་དུ་ཡོང་དགོས་བྱུང་། བྱོས་
རྒྱ་མ་གཏོགས་འདམ་ག་གཞན་མི་འདུག བ་ན་རོས་གྱི་སློག་ལའང་ཉེན་
ཁ་ཤད་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེད་ཅག་བྱོས་བྱོལ་དུ་ཡོང་སྟེ་རྒྱ་གར་ལ་སྤེལ་
པ་རེད། ང་ཚོ་རྒྱལ་ས་བཅོལ་དུ་འབྱོར་བའི་འགོ་སྟོན་གྱི་མི་ཚའི་ནང་།
དམིགས་ལུལ་གཙོ་བོ་ནི་ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་ངམ་སློབ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གནས་
སྤང་སློབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། སྤང་སློབ་བྱེད་སྤངས་དེའང་དེང་དུས་གྱི་ཤེས་ཡོན་
དང་བྱུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན་པ་རྗེས་ཇ་བླ་ཉལ་ལུ་

ཉེ་དུ་ལ་དམིགས་བསལ་པོད་པའི་ཆེད་དུ་སློབ་གྲྭ་གསར་འཛུགས་གནང་
རྟོགས་ཞེས་ང་ཚོས་འཕོད་སྐྱུལ་ལུས་པ་རེད། དེ་ནས་ང་ཚོར་པོད་པའི་
སྐད་ཡིག་སོགས་སློབ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་དང་དུས་མཚུངས། ཕྱི་ལོ་
༡༩༥༩ ལོར་རབ་བྱུང་པོད་སྐྱུག་སློབ་ཡུལ་ཁ་ཤས་དང་མཁས་པ་མང་པོ་ཡོད་
པས། རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་སློབ་སྐྱུག་དེ་དག་དང་ཁོང་ཚོའི་དགེ་ཚན་རྣམས་གྱི་
ཆེད་དུ་དམིགས་བསལ་གོ་སྐྱེག་ཅིག་གནང་རྟོགས་ཞེས་རེ་བ་ལུས་པ་ལྟར།
གཟིགས་སློབ་ཆེན་པོས་གོ་སྐྱེག་གནང་སོང་། ང་ཚོས་མི་རབས་གཞོན་པ་
ཚོ་ལ་སློབ་སློབ་སློབ་ཐབས་བྱེད་སྐབས། དེར་དུས་གྱི་ཤེས་ཡོན་དང་རྒྱང་
འབྲེལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་སློབ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གནས་
སམ་ཤེས་ཡོན་དེ་སྤུང་སློབ་བྱེད་དགོས།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ངོས་ལ་ཡུ་རོབ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་འགྲུལ་
བཞུད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་། དེ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་དམར་ཤོག་རྒྱལ་
ཁབ་ཨུ་རུ་སུ་དང་སོག་པོའི་ནང་འགོ་རྒྱ་བྱུང་། ལོ་དེ་ག་རང་ལ་ཨ་རི་ལ་
ཕྱིན་པ་ཡིན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ཡུ་རོབ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྐབས་དེ་ནས་བརྒྱང་
ངོས་གྱིས་གོ་ལ་སྤྱིའི་འགན་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་
འགོ་བཅུགས་པ་ཡིན། རྫོ་ཕྱོགས་དང་། བྱང་ཕྱོགས། ཏུབ་ཕྱོགས། ཤར་
ཕྱོགས་བཅས་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་ང་ཚོ་ཚང་མ་འཛུམ་སྤིང་འདྲིའི་ཆ་ཤས་
ཡིན། ང་ཚོ་ཚང་མས་རྒྱ་སྐད་སྤྲང་ཁུ་འདྲིའི་སྤྱིང་ནས་རྒྱང་སོས་པ་རྩལ་གྱི་
ཡོད། ང་ཚོ་ཚང་མ་འགོ་བཟུང་པ་རེད། མི་རིགས་དང་། རིགས་རུས། དབུལ་པོ་
དང་ཕྱུག་པོ། ཤེས་ཡོན་ཅན་དང་ཤེས་ཡོན་མེད་པ། དེ་བཞིན་ཚོས་ལུགས་

ལྷ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་། འདས་པའི་མི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གས་སུ་སྟོང་མ་
ཟིན་ཅོམ་གྱི་རིང་ཚོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་མི་ས་ཡ་མང་པོར་སེམས་
ལུགས་གྱི་འབྲུང་ཚ་ཆགས་ཡོད།

གཉིས་པ། ལྷ་གྲུབ་རེད། ལྷ་གྲུབ་གྱི་ཆ་ནས་ཁྲུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། ཚོས་
ལུགས་ཆེ་ཁག་པལ་ཆེ་བས་འདྲིལ་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་འདོད་ཅིང་།
གྲངས་ཅན་པ་དང་། གཅེར་བྱ་པ། བང་པ་བཅས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་གྱིས་རྣམ་
ཤེས་གྱི་རྒྱུན་གྱི་ཐོག་ནས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདོད་གྱི་ཡོད།
རྣམ་ཤེས་ལ་ཐོག་མ་མི་འདོད་པས་འདྲིལ་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་མི་འདོད།
དེ་ལྟར་ལྷ་གྲུབ་གྱི་ཁྲུང་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། འདྲིལ་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ཁས་
ལེན་མཁན་གྱི་བང་དུའང་ཁྲུང་པར་ཡོད། བང་པའི་བང་དུའང་ལྷ་གྲུབ་
གྱི་ཐོག་ལ་སྐྱེ་བས་སྐྱབས་གྲུབ་མཐའ་བཞི་ཐོན་པ་ནི། གྲེ་བྲག་སྐྱ་བ་
དང་། མདོ་སྡེ་པ། སེམས་ཅོམ་པ། དབུ་མ་པ་བཅས་ཡིན་ཞིང་། གྲུབ་
མཐའ་སོ་སོའི་བང་དུའང་བང་གསེས་གྱི་སྡེ་ཆོན་མང་པོ་ཡོད། དེར་
བརྟེན་ལྷ་གྲུབ་གྱི་ཁྲུབ་ཁོངས་བང་ཁྲུང་པར་ཉན་ཉན་ཡོད། མདོ་དོན་ང་
ཚོས་ལྷ་གྲུབ་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་གི་དམིགས་ལུལ་གང་རེད་ཅེས་སྐྱད་
ཆ་འདྲི་དགོས། དམིགས་ལུལ་གཅིག་པ་རེད། བྱམས་བརྩེའི་ཉམས་
ལེན་ལུགས་ཆེ་བྱ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན། འདྲིལ་རྟེན་བཀོད་
པ་པོ་འདོད་པའི་ལྷ་རྩེ་ལ་བང་། དགོན་མཚོག་ནི་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་
སྤྲིང་རྩེའི་བདག་ཉིད་དུ་སྟོན་ཞིང་། ང་ཚོ་ཁོང་གིས་བཀོད་པ་དང་། སྐྱེ་
བ་སྐྱ་མ་སྐྱེ་མ་མེད་པར་ཆེ་འདི་ཉིད་དགོན་མཚོག་གིས་བཀོད་པར་

ཡིད་ཆེས་བྱེད། འཇམ་མཁའ་བཟུང་དང་དགོངས་ཡངས་སོགས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བར་ལྷ་ཚུལ་དེར་རུས་པ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྷན་དཀོན་མཆོག་ཁས་མི་ལེན་གྱི་ལྷ་སྤྱོད་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་གིས་ལས་འགན་ཚང་མ་སོ་སོའི་སྤྲུལ་སྤྲེད་དུ་བབས་པར་འདོད། དེ་ཡང་སྐོར་ལོགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ལྷ་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། གང་ཟག་མི་འདྲ་བ་ལ་རིག་གཞུང་མི་འདྲ་བ་དང་། ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས། ཅང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དེ་དག་ལ་སོ་སོའི་གདེང་སློབས་དང་ངེས་ཤེས་ཤུགས་ཆེ་རུ་གཏོང་བར་ང་ཚོར་ལྷ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཐ་ན་བཙུན་ལྷན་འདས་ཉིད་དགེ་ལྡན་དུ་བསྐྱེད་མཁན་གྱི་སློབ་མའི་ནང་དུའང་ཁམས་དང་མོས་པའི་ཆ་ནས་ཁྲུང་པར་ཡོད་སྟབས། ཁོང་གིས་གཞུང་གི་སོ་སོའི་ཁམས་དང་མོས་པ་ལ་བསྐྱེད་ནས་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཐ་དད་པ་མང་པོ་ཞིག་གསུང་དགོས་ལྟར་བ་རེད།

གསུམ་པ། རིག་གཞུང་རེད། གསང་པོར་བཞུགས། དེས་མི་ཆེ་སྤྱོད་སྤངས་དང་དེ་ཡོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད་ཤུགས་རྒྱུན་ཆེན་པོ་བྱིན་ཡོད། དེའི་ཆ་ནས་ད་ལྟའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་བསྐྱེད་ནས་གོམས་གཤིས་ཁ་ཤས་ལ་འགྱུར་བ་དང་ལེགས་བཙུན་བྱེད་དགོས།

རྣམ་པ་དང་པོ་ཚོས་ལུགས་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་དགོས་པར་སོ་སོའི་ཉམས་ལེན་ལ་ངེས་པར་དུ་སྤྲོ་མཚན་དེ་འཇམ་མཁའ་དགོས། གཉིས་པ་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་པའི་དབང་གིས་གསུངས་པས་དེ་དག་ལ་སློབ་

སྤྱོད་བྱེད་དགོས། དེ་ནས་སོ་སོའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྟགས་
ཉེ། ལྟ་བུ་བྱེད་བཀའ་པ་ཞིག་སོ་སོར་འཚམ་སོ་དང་པན་སོ་འདུག་ལ།
དེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས། རིག་གཞུང་གི་ཆ་དེ་ང་ཚོར་དུས་ནས་
དུས་སུ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། བོད་པའི་རིག་གཞུང་གི་ནང་བོད་པ་
ཚོས་དགའ་ལྡན་སོ་བྲང་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་སོ་བཅིས་ནའང་། རོས་
ནས་དེ་གལ་ཆེན་སོ་ཞེ་བྲག་ཚོར་གྱི་མེད། བྱི་ལོ་ ༡༩༦༩ ཅམ་ནས་
རོས་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་གཏམ་བཤད་ཅིག་ནང་དགའ་ལྡན་སོ་བྲང་དེ་སུ་
མཐུད་དགོས་དང་མི་དགོས་བོད་མི་ཚོའི་འདོད་པ་རེད་ཅེས་བཤད་
ཡོད། དེ་ནས་བྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་རོས་ནས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགན་
ཡོངས་རྫོགས་ཅིས་སྤྱད་པ་ཡིན། འདས་པའི་མི་ལོ་བཞི་བརྒྱའི་རིང་
བོད་ཀྱི་ཚོས་སྲིད་གཉིས་ཀའི་དབུ་ཁྲིད་དུ་གྱུར་པའི་དགའ་ལྡན་སོ་
བྲང་དེ། ད་ལྟ་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་སློ་ནས། གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་
ནས། སློབས་པ་ཆེན་སོ་དང་དགའ་སོའི་ངང་ནས། རང་འགྲུལ་གྱིས་
མཐུག་བཟུས་པ་ཡིན། ལྷ་མཚན་ནི་གནས་སྐྱེས་ལ་འགྲུར་བ་བྱིན་
ཡོད། རོས་ཀྱི་བསམ་བཤད་དང་སང་གི་ཆབ་སྲིད་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
ཁྲབ་ཁོངས་གང་ཡིན་རུང་མི་གཅིག་དབང་སྐྱུར་རིང་ལུགས་ཀྱི་དུས་
ཚོད་ཡོལ་ཟིན་པ་རེད། ལྷ་མཚན་དེ་འདྲ་རེད།

ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ནི་སྐབས་ཆེན་གྱི་ལྟ་བུ་སྐྱ་
བ་ཞིག་དང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་སྐབས་ཆེན་གྱི་བསམ་སློབ་ཞིག་ཡིན་
པར་རོས་ཀྱིས་བཤད་ཟིན། ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བལྟས་ན་ཁོང་

ནི་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་ཀྱིས་འབྲེལ་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་ཁོང་གི་གསུང་ཞིག་གི་ནང་། ཁོང་གིས། དག་སྐོང་
 དག་གམ་མཁས་ལྷན་གྱིས། །བསྐྱེད་བཅད་བརྟུན་བའི་གསེར་བཞིན་
 ཏུ། །ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །ལྲང་བར་བྱ་ཡི་བྱས་སྤྱིར་མིན། །
 ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་ལ་འཇུག་པའི་ཚན་
 རིག་གིས་ལམ་དང་ཡོངས་སུ་མཐུན་པའི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་ཤིག་
 ཡིན། དེའི་སྤྱིར་ངོས་ལ་དང་ཏུས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་རུབ་བྱ་རྒྱུའི་
 སློབ་སྦྱོར་བྱུང་། དེང་སང་ངོས་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྐྱེད་ཀ་ནང་པའི་དག་འདུན་
 པ་ཞིག་དང་སྐྱེད་ཀ་ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ངོས་ཀྱི་
 བློ་བཟང་པོ་འདས་པོ་པ་རན་སེ་སེ་ཁོ་ སེ་རི་ལཱ་ (Francisco Varela) ལགས་
 དང་དེད་གཉིས་ཚན་རིག་གི་བཅོལ་བཞེ་འདྲ་མིན་ཐད་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་
 སྐབས། ཁོང་གིས། ད་ལྟ་ངས་ཚན་རིག་གི་ལྷ་མོ་ལྷོན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་
 ཏེ། ཚན་རིག་གི་ལྷ་མོ་ལྷོན་གསུང་གི་རེད། ཡང་སྐབས་དེར་ཁོང་གིས། ད་
 ངས་ནང་པའི་ལྷ་མོ་ལྷོན་ཡོད་ཅེས། བུང་པའི་ལྷ་མོ་དང་བསམ་སློབ་གཏོང་
 སྤངས་སྐོར་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་རེད། སེ་རི་ལཱ་ལགས་དང་ངོས་འདྲིས་པོ་
 ཞེས་པའི་ཡོད་སྐབས། ངོས་ནས་ཁོང་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་ཐབས་བྱས་ཏེ། ཚན་
 རིག་དང་ནང་པའི་ལྷ་མོ་ལྷོན་ནས། ཚན་རིག་པ་དང་ནང་པ་གཉིས་ཀ་བྱེད་
 ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

དེང་སང་གི་འཇམ་སྤིང་ནང་གྱི་དངོས་པོ་དང་ཚན་རིག་གི་ཞིབ་
 འཇུག་ལོགས་ཀྱི་ཐད་ཡར་ཐོན་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྱིན་ཡོད་ནའང་། ད་ཏུང་

སྡོམ་སྡོམ་གས་དང་བྱང་སྡོམ་སྡོམ་གས་ཀྱི་གོ་ལའི་རིམ་པ་ཙམ་དུ་མིན་པར་རྒྱལ་
ཁབ་གཅིག་གི་ནང་དུ་འང་མི་གསོད་ཁྲག་སྲོར་དང་སྡུག་བསྔལ་མང་བ།
དབུལ་སྡུག་གི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཉིན་ཤས་གོང་ཨིན་ཇིའི་
རྒྱུ་བརྒྱལ་ལས་ཁུངས་ (BBC) གྱིས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བ་ལྟར་ན། བློ་རྒྱུ་
རི་ཡུའི་ (Nigeria) ནང་སྡུག་གྱུ་སྡོང་སྲག་མང་པོ་སྡོམ་གས་ཤི་ཐེབས་སྐོར་པར་
རིས་ཐོག་ནས་བསྟན་སོང་། སེམས་ཏ་ཅང་སྲོད་གོས་པ་ཞིག་རེད། རྒྱ་སྐད་
གཅིག་གི་སྟེང་མི་གཅིག་པ་ཡིན་ནའང་། ཁ་ཤས་གྱིས་བག་མེད་ལོངས་
སྲོད་གྱིས་མི་ཆེ་ཏ་ཅང་རྒྱས་སྲོས་བྱེད་པ་དང་དུས་མཚུངས། མི་འགའ་
ཞིག་དང་སྡུག་པར་དུ་སྡུག་གྱུ་མང་པོ་ད་དུང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མཁར་ནས་
ཡོད། དེ་དག་ཚང་མ་ང་རང་ཚོས་སྡོད་ཡངས་ཤོར་བའི་རྒྱུ་གྱིས་རེད། དེ་
ཡང་ང་ཚོས་སོ་སོ་གཅིག་སྤེལ་ཆེད་དུ་བསམ་མོ་གཏོང་བ་དང་གཅིག་གྱུར་
གྱི་འདུ་ཤེས་མེད་པའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་རེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་འགོ་བ་མི་
ཅམས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྲེད་སྲུབ་ན། རྟོགས་ཤི་ཐེབས་
ལ་ཉེ་བའི་རྒྱབས་མེད་མགོན་མེད་ཀྱི་སྡུག་དེ་དག་སྣང་མེད་དུ་སྡུར་ག་
ལ་རུས། སྡུག་དང་སྲང་ཆེན་སོགས་གྱིས་མི་གསོད་པ་སྐབས་རེར་གསར་
འགྱུར་ནང་ཐོན་གྱི་ཡོད། འོན་ཏེ་ད་ཆ་མིས་མི་གསོད་པ་ཏ་ལམ་རྒྱུན་ལྟར་
འདྲ་པོ་ཆགས་འདུག ཏ་ཅང་ཐབས་སྲོད་པོ་རེད། རྒྱ་སྐད་གཅིག་གི་སྟེང་དུ་
མི་གཅིག་པ་ཡིན་ནའང་མིའི་བྱ་སྲོད་ལ་བརྟེན་ནས་ས་ཆ་ཁ་ཤས་ནང་མི་ཁ་
ཤས་འཆི་ལ་ཉེ་ནའང་ད་དུང་ང་ཚོས་སྣང་མེད་དུ་སྡོད་པ་ནི་ཙམ་བ་ཉིད་ནས་
འགྲིག་གི་མེད། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བསམ་མོ་གཏོང་དགོས།

བློ་བཟང་པོའི་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོས་ཉིན་ལྟར་
 ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་“མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་”ཅེས་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་མར་བཅི་ཡི་ཡོད། རྒྱ་སྐད་འདི་གཅིག་སྤྱི་མ་
 གཏོགས་གཞན་ལ་ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། རྒྱ་སྐད་འདིའི་ནང་
 ཏུ་བྱེད་དང་འོ་འཇུག་རྒྱུ་ཆགས་སོགས་ལུས་ཉེན་མི་འདྲ་བའི་སེམས་ཅན་
 བྱངས་ལས་འདས་པ་ཡོད། དེ་དག་ལ་ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།
 ལོ་འདིའི་ལོ་འགོར་ངོས་རང་མེ་ལོ་སྐྱེན་ཁར་ཏུ་འགོ་སྐབས་དེར་བུ་བ་སྟེང་
 རྗེ་པོ་ཁ་ཤས་འདུག འོས་ཀྱིས་བུ་བ་དེ་དག་མཐོང་སྐབས་དེ་དག་ཀྱང་བདེ་
 བ་འདོད་ཅིང་རྒྱག་བསྐྲུལ་མི་འདོད་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་རེད། སེམས་
 ཅན་དེ་དག་ལ་ཅམ་དཔྱོད་སྤུངས་སྤུངས་ཡོད་སྟེ་ཀྱང་འགོ་བ་མི་ནང་བཞིན་
 ཅམ་དཔྱོད་མེད་ཁར་སྐད་ཡིག་ཀྱང་མེད་པས། འོས་ནས་གང་ཡང་བྱེད་
 ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག དེ་དག་ལ་བསམ་སྒོ་ཡག་པོ་གཏོང་སྐབས་མཚམས་རེ་
 མིག་ཚུ་ཤོར་བ་ཅམ་ལས་དེ་མིན་གང་ཡང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མི་འདུག དེས་ན་
 རེ་བ་ཡོད་པ་ནི་འགོ་བ་མི་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པ་དེ་དག་གཅིག་སྤྱི་
 རེད། ང་ཚོར་མིའི་ཅམ་དཔྱོད་དང་སྐད་ཡིག་འདྲ་མིན་ཡོད་སྐབས་ཕན་ཚུན་
 འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོས་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས།
 གལ་ཏེ་ང་ཚོས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་པ་ཅམ་དག་གིས་སྒྲོན་
 ལམ་རྒྱག་གི་ཡོད་ན། རྒྱ་སྐད་འདི་ཉིད་སྟེང་གནས་པའི་མི་ཐེར་འབྲུམ་
 བདུན་ཡོད་པའི་ཆེད་ཏུ་ངས་པར་ཏུ་གཅིག་བྱེད་དགོས།

དངོས་གཙོ་སྒྲིག་པའི་མི་ཚེའི་ནང་དགའ་ཚོར་དང་བདེ་སྲིད་ནི་དབང་

ཤེས་ཀྱི་ཚྱོད་བ་ལ་ལྷགས་ཆེན་པོ་བརྟེན་ཡོད། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཅ་ལག་དང་
རོལ་དབྱངས། རྩོམ་ཅན་གྱི་ཟས་དང་ཇི། ལུས་འབྲེལ་ཐེ་བའི་འཇམ་པའི་
རེག་བྱ་བཅས་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། དབང་
ཤེས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་ཚང་མ་ཉག་ཉག་ཡོད་ནའང་། རང་བསམ་སློབ་
རིམ་པའི་ཐོག་སེམས་ཁུལ་དང་། སེམས་ངལ། འཇིགས་སྤང་སོགས་ཉ་ཅང་
མང་པོ་ཡོང་སྐབས། དབང་ཤེས་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་བས་ཞེ་དྲག་ཕན་གྱི་
མེད། རང་བསམ་སློབ་ཐོག་ནས་ཞེ་བདེ་བག་ཐེབས་ཡོད་ན། དབང་ཤེས་
ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་ཡོང་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་འཚོས་ལྷགས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་
སྟབ་པ་གསལ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕྱི་བདེ་བ་ལ་
བརྟེན་ནས་སེམས་མི་སྐྱབ། དེར་བརྟེན་ནང་སེམས་ཀྱི་ཚྱོད་བ་དེ་ཕྱི་ལུས་ཀྱི་
ཚྱོད་བ་ལས་ཅད་དེ་གལ་ཆེ་བ་ཆགས་ཡོད།

དངོས་གཙོ་སྣ་བའི་འགྲོ་སྤངས་དེ་མཐའ་གཅིག་དུ་དབང་ཤེས་ཀྱི་
ཚྱོད་བ་ལ་བརྟེན་ཡོད། དེས་ཉག་ཉག་འདད་གི་མེད། འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་
པའི་ཆ་ནས། འཚོའི་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་མེད་པ་བཟོ་མཐའ་དོ་མ་དེ་
ཉོན་མོངས་ཏེ། ཁོང་ཁོ་དང་། ཞེ་སྤང་། འཇིགས་སྤང་སོགས་རེད། དེ་
དག་ནི་དབང་ཤེས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ལ་མིན་པར་ནང་བསམ་སློབ་དང་འབྲེལ་
ཡོད། ཉོན་མོངས་དེ་དག་ལ་མགོ་གཞོན་བྱེད་ཐབས་ཡག་ཤོས་ནི་ཆང་
རག་འཐུང་བ་དང་། བཟི་སྐྱབ་ནམ་ཞི་བྱེད་ཀྱི་སྐྱབ་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་
དབང་ཤེས་ཀྱི་རིམ་པའི་ཚྱོད་བ་ལ་བརྟེན་རྒྱ་མེད་པ་དེ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་
ན། དེ་དག་གིས་ཚད་ངེས་ཅན་ནམ་འཕྲུལ་གྱི་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་ཅམ་ལས་མི་

འཕྲོད་བརྟེན་དགོས་པ་ལྟར་སེམས་ཚོར་ལའང་གཙང་སྐྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
ཅེས་ངོས་གྲིས་ནམ་རྒྱུན་ནས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། ཕྱི་ལུས་ལ་གཙང་སྐྱ་འཕྲོད་
བརྟེན་བྱེད་པར་ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བ་སོགས་ཀྱི་ཐང་གོ་རྟོགས་དགོས་པ་ལྟར།
ནང་སེམས་ཚོར་གྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་ཡོང་བར་སེམས་ཚོར་གྱི་རྣམ་
གཞག་ལ་རྒྱས་མངའ་མཐེལ་ཕྱིན་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་དེ་དག་
ངེས་པར་དུ་སྤྱད་དགོས་པའི་སློབ་ཚན་ཞིག་དུ་བརྗོད་དགོས། རྒྱུ་བ་ཕྱི་མ་
དང་ཐར་པའི་སྐོར་མ་བཤད་པར། ཆེ་འདི་དང་ཉེན་རེའི་མི་ཆའི་བདེ་ཐང་
གི་ཆེད་དུ་སེམས་བརྟན་པོ་དང་། རྒྱིད་པོ། ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་ཡོང་ཐབས་
བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ལུས་པོ་ཐང་པོ་ཞིག་ཡོང་ཐུབ། ཚན་རིག་པ་
ཚོས་ཀྱང་ལུས་པོ་ཐང་པོ་ཡོང་བར་སེམས་ཐང་པོ་དགོས་རྒྱུ་གཙོ་བོར་བཤད་
ཡོད། ཉག་དུ་ཁོང་ཁོ་དང་འདིགས་སྤང་བྱུང་ན་དེས་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ནད་
འགོག་མ་ལག་ཟད་པར་བྱེད།

གཞན་ཡང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དམིགས་བསལ་སྒྲ་བ་བཞི་ལྔ་ཙམ་ལས་
མ་སོན་ཞིང་། རྒྱད་ཆ་ཤོད་མི་ཤེས་པའི་བྱིས་པར་པར་རིས་འདྲ་མིན་བསྟན་
ནས། ཁོང་ཚོའི་རྣམ་འགྲུར་གྱི་ཐོག་ནས་མིའི་གཞི་རྒྱའི་རང་བཞིན་གང་
ཡིན་ཐང་རིག་པ་བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་ནས་བརྟག་ཞིབ་བྱས་པ་བརྒྱད། གཞི་རྒྱའི་མིའི་
རང་བཞིན་སྤྱིང་རྗེ་ཆེ་བར་མཚུག་བསྐྱེད་པ་བརྒྱུད་ཡོད། དེ་དངོས་གནས་
རེ་བ་ཡོད་པའི་ཉགས་མཚན་ཞིག་ཡིན། ཅི་སྟེ་གཞི་རྒྱའི་མིའི་རང་བཞིན་
ཁོང་ཁོ་ཡིན་ན། རེ་བ་ཟད་པ་རེད། དེས་ན་ལྟ་ལུལ་ལམ་དུ་ལུལ་བར་འཕྲིད་
རོགས་ཞེས་དགོན་མཚོག་ལ་སློབ་ལམ་བཏབ་ནས་འདིག་རྟེན་འདི་གང་

མགྲོགས་སྤོང་པ་ཆགས་ན་ལེགས།

འོན་ཏེ་གཞི་རྩའི་མིའི་རང་བཞིན་སྤྲིང་རྗེ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། དངོས་གནས་རེ་བ་ཡོད་རེད། དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ཤེས་ཡོན་རེད། ད་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ནི་ཕྱི་དངོས་པོའི་རིག་ཐང་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ནས་ཡོད། དེ་ལྟའི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་སྤོང་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་བའི་མི་རབས་ཚང་མ་དངོས་གཙོ་སྐྱེ་བའི་མི་ཚོའམ་དངོས་གཙོ་སྐྱེ་བའི་རིག་གཞུང་གི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་རེད། རྒྱ་གར་ལ་མཚོན་ན། རིག་གཞུང་ཕྱག་པོ་དེ་དག་ཚང་མ་དང་པོ་ལུང་པ་འདིའི་ནང་དར་ནས་རིམ་གྱིས་རྒྱ་ནག་དང་། བོད། བཟུ་ སྤྱི་ལྗོངས་ ཐའི་ལྗོངས་སོགས་ཀྱི་ནང་ཕྱིར་འདྲེན་བྱས་པ་རེད། འོན་ཏེ་ཆེས་ཐོག་མར་དར་སའི་རྒྱ་གར་འདི་ཉིད་ནང་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་ཞེ་བྲག་བྱེད་ཀྱི་མེད། ད་ཆ་ཞེ་བྲག་རྒྱ་གར་བ་ཚོས་སོ་སོའི་སྒོལ་རྒྱུ་ཀྱི་ཤེས་བྱ་དེ་དག་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་འདིག་ཉེན་སྐྱོར་ལ་དོ་སྣང་བྱགས་ཆེ་ཅམ་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་ལ་སླེབས་ཡོད། ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ནང་པ་བྱེད་དགོས་དོན་མེད། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་ག་རང་གནས་རྒྱུ་ཨ་ཅང་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འོན་ཏེ་ནང་སེམས་ཀྱི་འགྲོ་སྤངས་ཐང་གོ་རྟོགས་མཐིལ་ཕྱིན་པ་ཞིག་རྟོན་ན། གཞི་ནས་སོ་སོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐུབ།

འདས་པའི་མི་ལོ་སྤོང་སྤྲེལ་རིང་ང་ཚོས་རྒྱུད་འདིན་བྱས་ཏེ་གནས་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་ད་ཆ་སྐྱེན་སྐྱེ་མི་རིགས་གཞན་ཚོར་སྤེལ་དགོས་པའི་

དུས་ལ་བབས་པར་ངོས་ལ་ད་གཞོན་ངེས་ཤེས་གསལ་པོ་བྱུང་། གཅིག་
བྱས་ན་ཁྱེད་རང་ཚོས་བཀའ་འཇུག་དང་བསྟན་འཇུག་རྒྱུ་མཁུན་གྱི་ཡོད་
རྒྱ་རེད། སངས་རྒྱས་གྱི་བཀའ་ཐད་ཀར་པོད་རྒྱུར་བྱས་པ་དང་རྒྱ་ལེན་འེ་
མཁས་པས་མངོན་པའི་བཀའ་དེ་དག་གི་འབྲེལ་པ་པོད་རྒྱུར་བྱས་པ་ཚང་
མ་བསྐྱེད་ན་པོ་ཉི་ལྟམ་བརྒྱ་ལྟག་ཅེས་ཡོད་རེད། པོ་ཉི་ལྟམ་བརྒྱ་དེ་དག་
གི་ནང་དོན་ལ་བསམས་ན། ཚན་རིག་དང་། ལྷ་སྲུབ། ཚོས་ལུགས་བཅས་
སྡེ་ཚན་གསུམ་དུ་བཤོས་ཚོག་ཅེས་ལོ་བཅོ་ལྟའི་གོང་དུ་ང་ཚོས་བསམ་སློ་
འཁོར་བྱུང་། ཚོས་ལུགས་ནི་ནང་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་དང་། ཚན་རིག་དང་དེ་
ཡང་སེམས་གྱི་ཚན་རིག་ནི་མི་ཐེང་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པ་ཚང་མར་གཅིག་
གྱུར་ཆགས་ཡོད། ལྷ་སྲུབ་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད། རིགས་གཅིག་ཐད་ཀར་
སངས་རྒྱས་གྱི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་དང་། གཞན་དེ་བདེན་པ་གཉིས་ལྟ་
བུའི་རྒྱུར་བཏང་གི་ལྷ་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་ཅིང་། ཀོན་ཏམ་དངོས་ཁམས་རིག་
པ་དང་འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་ཡོད། ཚོས་རྣམས་གྱི་སྤང་རྒྱུ་དང་གནས་རྒྱུ་གྱི་
ཁྱད་པར་རྒྱུར་རེད། དེ་གཉིས་ལ་ལེགས་སྤྱད་དུ། སྤྱི་ཉིས་ཀྱི་དང་
པར་སྤྲུགས་ཀྱི་(ཀུན་རྫོབ་བདེན་པ་དང་དོན་དམ་བདེན་པ་)ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། སློ་
ལ་འཐད་པོ་ཞེ་དུག་འདུག

ངོས་གྱི་རྒྱ་གར་བའི་ཤོགས་པོ་རུལ་ཕུན་ཚན་རིག་པ་མིང་འདོགས་ལ་
རྒྱ་གར་གྱི་སོ་གེ་རེ་ཏམ་ (Socrates) ཟེར། ད་ལྟ་ཁོ་རང་བཞུགས་ཡོད་མ་
རེད། ཐེངས་ཤིག་དི་རྒྱུར་འདུ་འཛོམས་ཤིག་གི་སྐབས། ཁོང་གིས། རུབ་
རྩོགས་སུ་གོན་ཏམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་ལྷ་རྒྱུ་ལ་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་

འདུག འོན་ཏེ་ལྷུང་པ་འདིའི་ནང་ལོ་རོ་ ༡༠༠༠ གི་སྡོན་ནས་རིག་པ་དེ་དར་
ཡོད་ཅེས་དང་། དེ་ཡང་མགོན་པོ་རྒྱ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ཞིག་ཁོང་གིས་བསྟན་གསུངས་
ཏེ། དེའི་ནང་ཡུལ་སྐྱོང་ནས་སྲུབ་པའི་ཚོས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་གསུངས་
འདུག་ཅེས་ངོས་ལ་གསུངས་བྱུང་། དེ་ལྟ་བུའི་ལྟ་བུའི་འོས་ཀྱི་བསམ་
པར་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་
ཆགས་ཡོད།

ང་ཚོའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ཚོས་རྣམས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་ཐོག་ནས་
སྐྱེས་སྐྱབས་འབྲེལ་ལུགས་དེ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཉོན་མོངས་དེ་དག་
མེད་པ་བརྗོད་པར་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཐད་བསམ་སྟོག་ཉིང་ཟབ་ཏུ་
བཏང་ན། ཁོང་སྟོང་འདོད་ཆགས་སོགས་ལ་གཞི་རྒྱུ་མེད་པ་ཤེས་སྲུབ།
ངོས་ལ་ཨ་རི་ནས་ཡིན་པའི་གྲོགས་པོ་ཚོན་རིག་པ་ཨེ་རོན་བེག་(Aaron
Beck) ལྷ་བ་ཞིག་ཡོད། ངོས་ཀྱིས་ཁོང་ཐོག་མར་མངལ་བའི་རྣམས་ཁོ་རང་
དགུང་ལོ་ ༡༩ ལ་ཐེབས་འདུག ངོས་ལས་བཞེས་པ་འདུག དེད་གཉིས་
མངལ་འཕྲད་མཐའ་མ་དེ་བྱུང་བའི་རྣམས་ཁོང་དགུང་ལོ་ ༧༦ གམ་ ༧༢ ལ་
ཐེབས་འདུག ཁོ་རང་ཚོན་རིག་པ་རེད། ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཐའ་
དེ་འདྲ་མ་རེད། ཁོང་སྟོན་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་
ངལ་སེལ་ཆེད་ཁོང་གིས་མི་ལོ་བཅུ་དྲུག་གསུམ་མམ་བཞིའི་རིང་རྒྱ་ལས་
བརྗོན་འདུག མཐར་ཁོང་གིས་མཇུག་བརྗོད་མས་འདི་འདྲ་ཞིག་མངོད་ཡོད།
ང་ཚོའི་སེམས་ནང་ཁོང་སྟོན་མངོད་དུ་འགྱུར་པའི་ཚོ། ཁོང་སྟོན་ཡུལ་དེ་ཉ་
ཅང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བར་སྣང་བ་དང་། དེའི་དབང་གིས་དེ་ལ་མི་དགའ་

བར་གྱུར་ནས་ཐ་ན་གཞུ་འདོད་ཀྱང་སྐྱེ་ཡི་ཡོད། ཉམས་སྤྱོད་དེ་ངོས་ཐེ་
བའི་ང་ཚོ་ཚང་མར་ཡོད། འོན་ཏེ་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་དེའི་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བརྒྱ་
ཙམ་ཁོང་སློབ་མཁན་དེའི་ཚམ་ཉེན་གྱིས་སློབ་ཏུ་གསུངས་པ་ཞིག་རེད་འདུག་
ཅེས་ངོས་ལ་གསུངས་བྱུང་། མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་སྐྱ་ས་ནས་དེ་ག་རང་
གསུངས་ཡོད། དེར་བརྟེན་ནང་པའི་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་བསམ་སློབ་གཏོང་སྣངས་དེ་
དག་ནང་པའམ་ནང་པ་མིན་པ། ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མཁན་ནམ་མེད་
མཁན་སྐྱ་ཡིན་དུང་ཚང་མར་ཏ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

དཔལ་རྒྱ་ལེན་འདྲུ་མ་པའི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་
འཚོས་གང་ཉིད་དགུང་ལོ་མཐོན་པོར་ཐེབས་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར། བོད་
ཀྱི་ཚོས་རྒྱལ་ཚོས་གདན་ཡུངས་པ་ལྟར་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་བོད་
ལ་ཐེབས་པ་རེད། ངོས་ཀྱི་བསམ་པར། མཚན་སྟོན་གྱི་ཆེ་བའི་མཁན་
ཆེན་ཞི་བ་འཚོ་ཐོག་མར་བོད་ཀྱི་ས་ཐོག་ཏུ་ཐེབས་སྐབས་ཏན་ཏན་ཉེའམ་
གཡག་བཞེན་པ་དང་ཅམ་པ་བཞེས་དགོས་བྱུང་ཡོད་པས་སྐྱེ་ངལ་ཉོག་ཙམ་
སྤང་ཡོད་ཀྱི་རེད། འོན་ཏེ་བོད་མིའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་དད་སེམས་དང་མཇུག་
སེམས་ཀྱི་ནམ་འགྲུང་གཟིགས་པས་ཁོང་སྐྱགས་མཁུ་པོ་ཞེ་དྲག་བྱུང་སྟེ།
གང་གི་སྐྱེ་ཆེ་སྟེ་མ་བོད་ལ་བཞུགས་པ་རེད། རེད་བོད་མི་ཚོའི་དགེ་ལྡན་
ངོ་མ་དེ་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་གི་མཁས་གྲུབ་གཉེས་སྟོན་གྱི་རྒྱ་ལེན་འདྲུ་
མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཁོང་གི་རྗེས་འཇུག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རེད་བོད་
མི་ཚོས་མི་ལོ་སྟོང་ཤུག་རིང་རྒྱ་ལེན་འདྲུ་སྟོན་ལ་རྒྱན་མ་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་སྐབ་
པར། ངོས་རང་སྟོབས་པ་སྐྱེ་ཡི་འདུག

དེའི་ཕྱིར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཀྱི་གར་བ་ཚོ་དེད་བོད་མི་ཚོའི་
 དགོ་ཚུན་ཡིན་པ་དང་། བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་གར་གྱི་སློབ་མ་ཆགས་ཡོད། ད་
 ཆ་སྐབས་ལེགས་པའམ་མི་ལེགས་པ་གང་ཡིན་རུང་། དགོ་ཚུན་ལས་སློབ་
 མ་ཤེས་ཀྱི་ཆེ་བ་ཆགས་ཡོད། གང་སྟར་ཡང་ཤེས་བྱ་དེ་དག་བྱེད་རང་ཚོའི་
 ཤེས་བྱ་དང་བྱེད་རང་ཚོའི་ཚ་ཆེའི་ནོར་རེད། ད་སྟེང་ཆར་འཛམ་གླིང་ནང་
 དམིགས་བསལ་སེམས་ཚོར་གྱི་ཐད་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་བཞིན་
 ཡོད་སྟབས། གཉན་འཕྲང་གི་དུས་ཚོད་འདི་སྟེང་སྐབས་གནའ་བོའི་རྒྱ་
 གར་གྱི་རིག་གཞུང་འདི་གནའ་བོའི་དུས་སུ་ཅམ་མིན་པར། དེར་སང་གི་
 འཛམ་གླིང་ནང་འཚམ་པོ་དང་འཇུག་པོ་ཞི་བྲག་ཡོད། དེར་བརྟེན་གནའ་
 བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་དེ་ཉམས་པ་སྐར་གསོ་བྱ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་
 པོ་ཆགས་ཡོད། ད་ཆ་རྒྱ་གར་བའི་ཁྲོད་ནས་གཞིན་སྐྱེས་མང་པོས་ཉིན་རེ་
 ལས་མ་བཟུང་པར་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་བསམ་སློབ་དེ་དག་གི་ལྟ་བར་
 དོ་སྤང་ཅམ་མིན་པར། དངོས་སུ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་མཐོང་
 སྐབས་ངོས་རང་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་འདུག རྩོམ་སྐབས་སྐྱེ་འོས་པ་ཞིག་རེད།
 གནས་སྟངས་དེ་འདྲའི་སྐབས་དགོ་བཤེས་དབང་འདུལ་ལགས་ཀྱིས་སྡེ་བྱིད་
 པའི་དི་སྡེ་བོད་ཁང་གིས་དེའི་ཐོག་ལས་དོན་རྒྱུར་ཐག་སྐྱབ་བཞིན་པ་ཉ་ཅང་
 ཡག་པོ་རེད། སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འདོད་ཡོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་ན། དགོ་ཚུན་
 རྣམས་མན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འཕུར་པོ་ཆགས་པ་དང་། ཉན་མཁན་ཡག་
 པོ་ཡོད་ན་ཤོད་མཁན་གྱིས་གང་བཤད་པ་དེ་འཇུག་པོ་ཆགས་ཤིང་། ཉན་
 མཁན་མེད་ན་ཤོད་མཁན་གྱིས་གང་བཤད་ཀྱང་མན་ཐོགས་མེད། དེ་གཉིས་
 མན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡོད། དེར་སང་ཉན་མཁན་ཡག་པོ་ཡོད་

སྣབས་དེད་ཅག་གི་ལས་དོན་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བཞེན་པར་སྣང་། དེ་ལ་དོས་
གྱིས་ཡི་རང་བསྐྱབས་བརྗོད་དང་སྤྱད་ཆེ་ཆེ་ལྷན་ཡིན།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར། མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྟན་གྱི་རྒྱ་ལེརྒྱའི་སྤྱིས་
བྱ་བཅུ་བདུན་དེ་དག་ལ་དོས་གྱིས་ནམ་རྒྱུན་རྒྱ་ལེརྒྱའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་
བཅུ་བདུན་ཞེས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་ནམས་གྱིས་ཚོག་ཕྱག་
ལེན་ཅམ་མ་གནང་བར་ལྟ་གྲུབ་གྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་སེམས་དང་སེམས་
ཚོར་ལ་བརྟག་དཔྱད་གནང་སྟེ་འབྲེལ་བརྗོད་ཞིབ་པར་གནང་སྟབས། དེ་
དག་སྤྱི་ཡོངས་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིམ་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་འོས་པོ་
དང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། བྱང་པའི་ཚོས་ཡག་ཤོས་ཤིང་ཅེས་དོས་གྱིས་
ནམ་ཡང་བརྗོད་གྱི་མེད། ལྷན་ལ་མཚོན་ནའང་། བ་ཚོ་དང་ནད་པ་གཞི་
ལ་བཞག་སྟེ་སྣན་འདི་དང་དེ་ཡག་ཤོས་ཤིང་ཅེས་བརྗོད་ཚོག་ཀྱང་། སྤྱིའི་
ཆ་ནས་སྣན་འདི་དང་དེ་ཡག་ཤོས་ཤིང་ཅེས་ནམ་ཡང་བརྗོད་མི་སྲུབ། དེ་
བཞིན་དུ་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འདྲ་བའི་མི་མི་འདྲ་བར་ཚོས་ལུགས་གྱི་
སློལ་རྒྱུན་འདི་དང་དེ་ཡག་ཤོས་ཤིང་ཅེས་བརྗོད་སྲུབ། འོན་ཏེ་སྤྱི་ཡོངས་
ནས་འདི་ཡག་ཤོས་ཤིང་ཅེས་བརྗོད་མི་སྲུབ། མི་སོ་སོར་སོ་སོའི་ཚོས་ལུགས་
དེ་ཡག་ཤོས་ཤིང་། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་དོས་གྱིས་བྱུང་སྤྱོད་སོགས་
སྤྱོད་ཚོས་བྱུང་སྤྱོད་ལ་གཏོང་བའི་ཆ་བ་ནས་བྱེད་གྱི་མེད། ས་མེས་ནས་
རིུ་དང་ཡི་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་སོགས་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ལྟན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་
དག་ནང་སོ་སོའི་སློལ་རྒྱུན་གྱི་ཚོས་དད་དེ་ཉིད་ཉམས་ལེན་བྱས་ན་གང་ས་
ཅི་ཐད་ནས་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད། རྒྱ་གར་ལ་མཚོན་ན། འཕགས་པའི་

ཡུལ་ཏེ། སངས་རྒྱལ་པའི་ཚོས་ཡུལ་འདིར་ས་སྐྱེས་དོ་སྐྱེས་ཡིན་ཞིང་། བོང་
དུ་བཤད་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་བཅུ་བདུན་ཚང་མ་རྒྱ་ཤར་སྟོ་སྟོགས་ནས་
རེད། བྱང་སྟོགས་ནས་པལ་ཆེར་གཅིག་ཀྱང་མེད། དེར་བརྟེན་རྒྱ་ཤར་སྟོ་
སྟོགས་པ་ཚོའི་ལྷན་པ་དམིགས་བསལ་ཞིག་རེད་འདུག་ཅེས་སྐབས་རེར་
ཆེད་མོའི་ཚུལ་དུ་བརྗོད་གྱི་ཡོད།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

དེ་ལྟེན་པོད་ཁང་དང་རྣམ་ས་ལར་ཉེན་གཤིག་གཞི་བྱས་པའི་བོད་གཞུང་སྐྱབ་ཅིས་
ཁང་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཐོག་ནས་གོ་སྐྱིད་ཞུས་པའི་ཉེན་བཞིའི་ལས་འཆར་
ཀྱི་དབུ་འབྲེད་མཛད་སྟོན་དང་། རིམ་པ་བཞིན་དུ་ལོ་ ༥༠ ལོར་བ་དང་ལོ་
༡༠༠ ལོར་བའི་དུས་དྲན་མཛད་སྟོན་ཚོགས་མགོན་དུ་རྗེ་ལྷུང་གསོལ་
བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཕྱི་ནོར་ཡ་ཤོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་
གིས་གཞིགས་པ་ཆེན་པོས་ཆེབས་བསྐྱུར་བཀའ་འདེད་བསྐྱུངས་ཏེ། ཕྱི་
ལོ་ ༢༠༡༤ ལྷ་ ༡༢ ཚེས་ ༤ ཉིན་ཏུ་གསུངས་ཚོགས་ཁང་ཆེན་པོའི་ནང་
མི་ཆེའི་དོན་སྤྱིར་དང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོན་གྱི་བརྗོད་
གཞིའི་ཐོག་ཨིན་སྐད་ནང་མི་དམངས་ལ་བཀའ་སློབ་བཀའ་འདེད་སྐྱུང་བ་
དང་། བཀའ་སློབ་འདི་ཉིད་འདི་ལས་ནས་འབོད་སྐྱབ་ཞུས་པ་བཞིན་བོད་
ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཆེ་རིང་ནོར་བུ་ལགས་ནས་བོད་སྐྱུར་ཞུས་
པ་ཞིག་ཡིན།

༡༡། །ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སྐོར་ལ་

བབས་སྐོར་ལ་དམིགས་བསལ་བཀའ་སློབ་ལ་མ་སྟོན། །

ད་ལྟ་ནམ་པ་ཚོ་འཇོགས་པ་ནང་བཞིན་རེད། ང་ཚོ་བཅོམ་བྱུང་བ་ཆགས་
ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྐོག་ལ་གལ་ཆེ་དོན་ཆེར་བཅིས་ཏེ་ལས་ཀ་བྱས་པ་རེད།
ཞིབ་མུ་ངས་བཤད་དགོས་པ་གང་ཡང་མི་འདུག ཚང་མས་ཤེས་གསལ་
རེད། དེ་སྔ་བོད་ལ་ཡོད་པའི་སྐབས་ནས་ངས་བཀའ་སློབ་ཚོར་དེ་དུས་
ནས་འདི་འདྲ་བཤད་སྟོན་གྱི་ཡོད། གཞི་རྒྱ་ང་ང་མོད་རེད། ང་མོད་རྒྱ་མི་ཚོ་
ལ་འང་འབྲེལ་བ་བྱས། རང་སྲོང་སྲོངས་བྲ་སྦྱིག་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གི་དབང་ཆེ་
བྱས་ཏེ་ཡོད། ད་ང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཀྱི་འདུག དེང་
དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག ཅེས་ངས་དེ་དུས་
ནས་བཀའ་སློབ་ཚོ་ལ་བྱ་ལྷོད།

དེ་ནས་ང་ཚོ་བཅོམ་བྱུང་བ་ཆགས་ནས་སོ་སོར་རང་དབང་ཡོད་
རེད། བོད་ལ་ཡོད་དུས་ཚུགས་གཅིག་ནས་ང་རང་ཚོ་རང་དབང་རེད་ཟེར་
དགོས་རེད། གང་ལྟར་བོད་ཞི་བས་བཅིངས་ལོལ་བཏང་ཞེས་འཇུག་བ་ཞེ་

1 ལྷོ་མོ་ ༢༠༡༢ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡ ཉེན་སྲུ་ལོར་ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་བཅོན་
བྱུང་བོད་མིའི་གཏན་ཉེན་སློབ་བྲ་ཁག་གི་དགོ་ཚུར་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྲོད་སྐོར་བབས་སྐོར་ལ་དམིགས་བསལ་བཀའ་སློབ་ལ་མ་སྟོན་གནང་བ།

གཞུང་གིས་འགན་ཆ་ཚང་བཞེས་ནས་ཞེ་དྲག་ཡག་པོ་ཡིན། ང་རང་ཚོས་
རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་ལ་སོ་སོའི་རྣམ་པ་འདོན་སྤྱད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་
བྱུང་ཡོད། ད་ལྟ་བར་དུ་ཡག་ཐག་ཚོད་ཟེར་དགོས་པ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་
ང་རང་ཚོའི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་འགོ་འདྲུགས་པའི་སྐབས་ཨ་གསར་དང་
སྐབས་ཏེ། ཏུར་ཏུར་རིལ་རིལ་གང་འཚམ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་དེ་རྗེས་འཆར་
ཅན་འཆར་ཅན་སྐང་ལ་སྦྱིན་ནས། ཁ་སྤྱད་ཁ་སྤྱད་ང་ཚོ་བོད་པའི་དཔེ་ལ་
ཡོད་པ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་མར་སྤེལ་མེད་པ་ཞིག་བྱུང་ན་དེ་གས་འགྲིགས་
པ་ལྟ་བུའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག ཡར་རྒྱས་ལ་མཐའ་མེད་པས།
ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་རེད། ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་ང་ཚོའི་ནམ་རྒྱུན་གྱི་
འཆར་ཅན་བྱེད་སྤངས་ལ་ཚོག་ཤེས་བྱས་ཏེ་འགྲིགས་ཡོད་སྟེ་མ་ཕིན་པར།
ད་དུང་སྦྱོན་ཆ་ག་རེ་སྟེག་གི་འདུག དེ་དག་སྦྱོན་སེལ་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་
འདུག ལེགས་ཆ་ཁ་སྦྱོན་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་ག་རེ་འདུག ང་ཚོ་དུས་
དུས་ལ་འཚོགས་ནས་གོ་བསྟུར་དང་། བལྟ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་
པོ་འདུག དེ་ལ་ཚང་མས་སྤར་མཉམ་ལེན་བྱེད་དགོས། སྦྱོན་མ་བཀའ་
སྤྱད་རིང་ལུགས་ཟེར་གྱི་ཡོད། སྦྱོན་མ་བཀའ་ཤག་ལ་མཚམས་རེ། བྱེད་
རང་ཚོས་བཀའ་སྤྱད་རིང་ལུགས་བྱེད་གྱི་འདུག ང་ཚོས་འདི་ནས་བསམ་
སློབ་བྱེད་སྟེ་མར་ལབ་པ་བྱེད་པ་མ་གཏོགས། སོ་སོས་བསམ་སློབ་བྱེད་ནས་
རང་འལུའ་གྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་རྒྱ་ཞེ་དྲག་མེད་པར་བཀའ་སྤྱད་ནས་བསྟུན་རྒྱ་
ཞིག་རེད།

དེར་བརྟེན་ང་རང་ཚོའི་འདྲི་སྤྱོད་གི་སྡེ་ཚན་གང་ཡིན་ནའང་ཤེས་

དེ་གཤམ་ལྷུང་ས་ནས་བཀའ་མེད་སོང་ན་དེ་བུས། སོ་སོས་ནམ་རྒྱུན་
 འཆར་ཅན་དེ་རང་བྱེད་པ་མ་གཏོགས་གཞན་ཞེ་དག་རང་བྱེད་རྒྱ་མེད་པ་
 ཞེས་བྱས་ན་འབྲུག་ཕོར་འགོ་ཡི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཚོ་ཚང་མས་
 ལྷུང་མཉམ་ལེན་བྱས་ནས་ལྷུང་ཐག་བྱེད་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ད་ལྟ་
 ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ཚང་མས་སེམས་ལ་ཚོར་བ་ཡོད་པ་
 ཞེས་དང་། ལྷག་པར་དུའང་བྱམས་བཅེ་ཟེར་དུས། བ་ཡ་བཏགས་བྱ་མ་ས་
 བྱམས། བ་འོག་ར་ཅ་བཏགས་བཅུ་འབྲང་བུ་བཅེ་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་གཅིག་
 ལུ་མ་རེད། དགེ་ཚན་རང་ཉིད་ཀྱིས་མི་ལ་མར་བྱམས་བཅེའི་རོ་རྫོང་དང་
 བསྐབ་བྱ་བྱེད་པའི་སྐབས་ལ། དགེ་ཚན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉིན་རེ་ཉིན་རེའི་འཚོ་
 བ་དང་། ལྷག་པར་དུའང་འདྲིན་གྱི་འཚོ་གས་ཏེ་སྐྱ་གུ་ཚོར་འབྲེལ་བཤད་
 རྒྱལ་དུས་བྱམས་བཅེ་ལུན་པའི་ཐོག་ནས་སྐྱ་གུའི་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་དེ་སོ་
 སོས་སེམས་ལྷུང་ལྷུང་ཏེ། ལ་སྐྱལ་འདྲིན་གྱི་འཚོ་གས་རིང་གི་སློབ་ཚན་
 གང་ཡོད་པ་དེ་རྒྱལ་སྐོད་ཅོམ་བཤད་པ་གཅིག་སྐྱ་མེན་པར། རྒྱ་རྒྱུད་
 འཁོར་ལོ་ (tape recorder) བཏང་བའི་བཟོ་འདྲ་པོ་མེན་པར་ཚོར་བ་ཡོད་
 པ་ཞེས། ད་ལྟ་སོ་བཟང་སེམས་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དེ་རེད། དགེ་ཚན་
 བྱམས་བཅེ་ལུན་པའི་ཐོག་ནས་སློབ་བྲིད་བྱེད་མཁན་དེ་དག་སྐྱ་གུའི་བསམ་
 སློབ་ནང་རང་བཞིན་ཀྱིས་གུས་པ་དང་བཅེ་བ་སླེབས་དུས། ཚན་ལགས་
 དེས་བསྐབས་པ་དེ་སྐྱ་གུའི་སེམས་ལ་ལྷག་སྟེ་སློབ་པ་དང་། ཡང་གུས་པ་
 དང་བཅེ་བ་དེ་འདྲའི་སེམས་ལྷུང་དེ་ཅོམ་མེད་པ་ཞེས་ཡིན་ན། འདྲིན་གྱི་
 འཚོ་གས་དུས་ལྷུང་གི་བཟོ་ལྟ་བུ་ཞེས་བྱས་ན། མ་འོངས་པར་སྐྱ་གུའི་སེམས་
 ཀྱི་ནང་བསྐབས་པ་དེ་དག་དེ་ཅོམ་ལྷག་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཡོང་བ་ནི་དེས་

ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད།

ང་རང་ཚོས་དགེ་བའི་བཤེས་གཞེན་གྱི་མཚན་ཉིད་བཤད་དུས།
བཤེས་གཞེན་དུལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ། ཡོན་ཏན་ལྷག་པ་བཙོན་བཅས་ལུང་
གིས་སྤུག དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་ལ་སྐྱེ་མཁས་ལྡན། བཅེ་བའི་བདག་ཉིད་
ཅེས་གསུངས་ཡོད། སྐྱོ་བ་སྦངས་པ་ཞེས། ང་ཚོའི་སྤྱིར་བཏང་ཤེས་ཡོན་
གྱི་དགེ་ཚན་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་དོན་ལ་དེ་དག་ཚང་དགོས། དེ་ཁོ་བ་ཉིད་
རྟོགས་པ་དགོས་མིན་གང་ཤེས་ཏེ། གང་ལྟར་བཅེ་བ་ཞེས་པ་འདི་ཞེ་དྲག་
གལ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག །ཡུལ་རིན་པོ་ཆའི་ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་ནང་དུ།
བཤེས་གཞེན་དུལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ། ཞེས་པའི་མདོ་སྡེ་རྒྱན་གྱི་ཆོག་དེའི་
མར་འབྲེལ་བཤད་བསྐྱོན་པའི་སྐབས། རང་མ་དུལ་བར་གཞན་འདུལ་བའི་
གནད་མེད་པས། གཞན་རྒྱུད་འདུལ་བར་འདོད་པས་མི་དེས་སོགས་མར་རང་
གི་རྒྱུད་བཏུལ་བ་ཞེས་དགོས་སོ། ཞེས་གསུངས་འདུག

དེ་བཞིན་ང་ཚོ་འདིར་དགེ་སྤུག་ཚོར་བྱམས་བཅེ་སྡེལ་རྒྱའི་སློབ་
ཁྲིད་དང་དོ་སློབ་བྱེད་རྒྱ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་དུས། ལྡོན་ལ་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་
བྱམས་བཅེའི་ཚོར་བ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱས། བྲང་ལ་སྡོད་དུས་གདོང་ནག་པོ་
བཞུན་ནས་རྒྱ་འདྲེ་རྒྱག་གི་ཡོད་ནའང་། འདྲིན་གྱི་འཚོགས་དུས་འཇུག་
ཤིག་ཤིག་བྱེད་དགོས་རེད། དགེ་ཚན་རང་གིས་ཀྱང་རྒྱབ་མདུན་དོ་སློབ་
རྟོག་ཙམ་རྟོག་ཙམ་ཡོད་པ་བྱས། སྤུ་གྱི་ཚོ་ལའང་རྒྱབ་མདུན་དོ་སློབ་པར་
བསྐྱབ་རྒྱ་འདྲེ་པོ་གཅིག (བཞད་མོ་བཞད།) གང་ལྟར་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་
དེ་ང་རང་ཚོ་བོད་པ་གཅིག་སྤྱི་རྒྱུད་ཆ་མ་རེད། འཇུག་སུ་སྤྱིར་སྤྱིའི་ནང་

ང་ཚོས་ཉེན་རེ་ཉེན་རེའི་གསར་འགྱུར་ཉན་དུས། ཡ་ཙཱི་དེ་མི་ཡིས་མི་ལ་
 སྐྱུག་པོ་བཏང་ནས། མི་ཡིས་མི་གསོད་རེས་གཏོང་རྒྱ། མི་ཡིས་མིར་སྐྱུག་
 པོ་གཏང་རྒྱ་དེ་ཉེ་ལས་པ་ཞིག་འདུག། ད་གང་དྲག་བསམ་ནས་སྟོན་ལམ་
 བརྒྱབ་བསྟན་པས་མན་རྒྱ་གང་ཡང་མི་འདུག། དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་ཚོས་ཁས་
 ལེན་མཁན་ཚོས་སོ་སོའི་རང་རང་གི་སྟོན་པ་ཟེར་ནའང་མི་འདུག། དཀོན་
 མཚོག་ཟེར་ནའང་མི་འདུག། དེ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་བསྟན་པ་རེད། མན་
 རྒྱ་གང་ཡང་མི་འདུག། མིས་བརྗོས་པའི་སྟོག་དྲ་དེ་མིས་སེལ་རྒྱ་རེད་མ་
 གཏོགས། གཞན་སྟེ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ། དཀོན་མཚོག་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་
 བས་སེལ་ཐུབ་རྒྱ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ངས་ཐག་བཅད་ནས་བཤད་ཐུབ་ཀྱི་
 རེད། ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་རེད།
 ཁ་འདོན་དགེ་སྦྱོར་ཚུ་ཚོ་ད་ལྟ་ཅམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་སྐབས་སྐོམ་བརྒྱབ་
 བས་དབྱུད་སྐོམ་བྱས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་ཡོན་
 ཏན་དུན་པའི་ཐོག་ནས་ཆེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་རྒྱུ་དང་། གཙོ་བོ་གཙོ་
 བོ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་བ་ལ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཚོས་སྐོར་དེ་ཚོ་
 ཉེན་རེ་བཞིན་དུ་བསམ་སྟོབ་བཏང་སྟེ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། འདྲ་བ་བྱ་སྤིང་སྤྱིའི་ཐོག་
 བསམ་སྟོབ་གཏོང་དུས། ང་ཚོ་བོད་པར་ཆ་བཞག་ནའང་། ང་ཚོས་རྒྱ་མི་མ་
 ཡོང་གོང་ལ་ཞབས་བརྟན་ཞེ་དྲག་འཚོགས་པ་ཡིན། གང་ཡང་མན་མ་སོང་
 ང་། ཤེས་སོང་ངམ། སྐབས་རེར་དེ་འདྲ་ཡང་དུན་གྱི། ཚོས་སྦྱོང་ཚོའི་ལུང་
 བསྟན་ཡང་སྒྲ་ས་ནས་འདྲ་སྤིང་སྤྱི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་གསུང་དགོས་
 པ་ཡིན་ཡང་། དེ་གསུང་མཁན་བྱུང་མི་འདུག་ག། (བཞད་མོ་བཞད།) དེར་
 བརྟེན་ང་རང་ཚོ་མི་རང་གིས་འགྲུལ་སྦྱོད་མ་བརྒྱབ་ན། སྲུང་ལམ་ཟེར་བ་

ཁོ་རང་འདེད། བྱབ་མེད་པ་ཞིག་གི་སྐང་ལ་ཕྱིན་པ་དེས་ང་རང་ཚོའི་ལྷང་
པ་ཤོར། ཐབས་སྐྱོ་པོ་འདི་བྱང་བ་རེད།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཚོག་ནས་ཡར་དེད་པ་ཡིན་ན། ཚོས་རྒྱལ་བཀའ་རྒྱན་ཅན་
ཚོའི་སྐབས་དུས་རབས་བདུན་པ་དང་། བརྒྱད་པ། དགུ་པ། དེ་ཚོའི་སྐབས་
ལ་བོད་ཅེས་ཟེར་དུས་སྟོབས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག རྒྱ་བོད་ཉོར་གསུམ་
ཞེས་སྟོབས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་བྱས་ཏེ་བསྐྱེད་པ་རེད། དེ་ནས་བོད་མིལ་བྱ་
ཆགས། དེ་ཚོ་སྤྱི་མེས་མེད་པས་ཆགས་འདུག ཆེ་མའི་ཚོག་བསམ་སློབ་
འཁོར་བར། རྒྱང་ས་ནས་ཕྱག་དོག་དང་། འགུན་མེས་དང་། རྒྱལ་པོའི་
བྱིམ་ཚང་ལ་དགའ་མི་དགའ་བྱས་ཏེ། སྐང་དར་མས་མངའ་བདག་ཁྲི་རལ་
པ་ཅན་མཁུལ་གཙུག་ཏེ་བཀོངས་པ་རེད་བཤད་ཀྱི་འདུག དེ་ནས་བྱས་ཏེ་
སྤྱི་པའི་དོན་དག་ལ་བསམ་སློབ་གཏོང་མཁན་ཉ་ཅང་ཉུང་ཉུང་རེད་འདུག
སྐབས་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འདིས་བོད་ཚོལ་ཁ་གསུམ་
ཡོངས་རྫོགས་གོང་བྱ་གཅིག་གྱུར་དུ་བསྐྱེད་སྐྱབ་པ་བྱུང་བ་རེད། ཆབ་སྲིད་
ཀྱི་ཚོག་ནས་ཐད་དེ་ང་ཚོས་གོ་ཐག་སློང་འདུག དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་
ཚོག་ནས་ང་ཚོ་ཐབས་སྐྱོ་པོ་འདི་འདྲ་ཆགས་པ་རེད། བོད་མི་རིགས་རིག་
གཞུང་དང་བཅས་པ་གནས་དང་མི་གནས་ཀྱི་མཚམས་ལ་སྐྱེབས་ཏེ་ཐབས་
སྐྱོ་པོ་རེད། དེ་སྐྱོ་བོད་ལ་དེ་འདྲའི་རྒྱན་ངན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། བོད་
མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཅས་པ་རྩ་མེད་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་ཉ་ལམ་བྱུང་མེད།
དེ་རིང་ཁ་སང་གྱུང་གོ་བྱུང་ཁན་ཉང་དམར་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་སྤུང་རིང་
ལུགས་ཡིན་དུས། ལས་ཀ་ལུགས་ཆེན་པོ་དང་ཆགས་རྩུང་པོ་བྱེད་མཁན་

ཞིག་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་གིས་སྲིད་བྱུས་ཤིག་འདྲིན་ཡོང་དུས། དེ་སྣ་རྒྱ་
 མིའི་དཔོན་པོ་དང་དམག་དཔོན་དེ་འདྲ་ཡོང་ནས་དགོན་པ་མེར་བསྐྱབས་
 བཏང་བ་དེ་འདྲ་ཁམས་ཁྲུལ་དང་ཨ་མདོ་ཁྲུལ་དུ་མང་པོ་བྱུང་བ་དེ་ཅུ་
 ལས་གཞན་བྱུང་མེད། ད་ཆ་བོད་རྒྱ་ཁྲུབ་ཡོངས་རྒྱུགས་ག་འདྲ་ཆགས་ཡོང་
 བསམ་པའི་སློབ་གཡེང་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་ལ་སྐབས་འདུག ཡིན་ནའང་།
 བོད་ནང་ལ་ཡོད་བསྟན་པའི་གཞིས་ལུས་རྒྱ་ཆེ་མི་དམངས་དེ་དག་ཏུ་ལས་
 པའི་སེམས་བྱུགས་རེད། སྤྱིང་རྗེ། ད་ལྟ་བོད་སྐྱུག་རྒྱ་བཀག་གི་སློབ་གྲུང་གི་དེ་
 དེ་། བོད་རྒྱུད་གཏན་ནས་རྒྱུག་མི་ཚོག་པ་དང་། སོ་སོའི་ནང་བྱིས་ལ་འབྲེལ་
 བ་བྱེད་མི་ཚོག་པ། སློབ་གྲུང་འདྲི་ནང་དུ་ཚོས་ལ་སློབ་བརྗོད་བྱས་ཏེ། ཚོས་མེད་
 རིང་ལུགས་ཆེད་མངགས་བསྐྱབས་ཡོད། དེ་འདྲའི་སྐུ་གུ་ཁ་ཤས་ཀྱི་གནས་
 ཚུལ་ཉེ་ཆར་ཚགས་པར་ནང་དུ་ཐོན་སོང་། སྐུ་གུ་དེ་ཚོར་རྒྱུད་ཆ་འདྲི་དུས་
 ཚོས་ནི་ང་ཚོའི་སེམས་ནང་རྩ་བ་ནས་བརྗོད་ཡས་མེད་ཅེས་བརྗོད་འདུག

གང་ལྟར་མི་རབས་བརྗོད་ཡོད་ཀྱང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིགས་
 ཞེན་དང་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལུགས་འདྲིའི་
 ཐོག་སློབ་ཏུ་ཅང་བཏན་པོ་རེད་འདུག དངོས་གནས་སློབ་ཉེན་གྱི་འོག་
 སྡོད་མཁན་ཚོས་དེ་ལྟར་དཀའ་ལས་རྒྱུག་དུས། ང་ཚོ་རང་དབང་ལུང་པར་
 ཡོད་མཁན་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བྱུགས་རྒྱུག་དགོས་པ་ཆགས་ཡོད། དེ་ནས་དེ་
 རིང་ཁ་སང་འཇམ་བུ་སྤྱིང་འདྲིའི་ཐོག་བོད་ཀྱི་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་དང་།
 བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞེས་བརྗོད་དུས་དེ་སྣ་མཐོང་རྒྱུང་དང་། ལྷན་གསོད་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དེ་རིང་ཁ་སང་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ནང་ནས་ཚུར་སློབ་

སྤྱོད་གི་རེ་བ་བྱེད་མཁམ་། དཔེར་ན། ཚན་རིག་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་ནང་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་དུས་མཚམས་ཤིག་ལ་ང་ཚོ་སླེབས་བཅུད་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཚོ་བོད་པ་དངོས་གནས་གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་མཁམ་པའི་བཀའ་དྲིན་ཡིན་ཞེས་ངས་རྟག་པར་རྒྱལ་ཁྲུའི་པུ་ལུ་བཅུ་བདུན་ཞེས་པའི་མཁམ་པའི་དབང་པོའི་ལེགས་བཤད་མང་བ་གཙོ་ཆེ་བ་ཆ་ཚང་ཡོད་པ་དེ་ཡང་བོད་ཡིག་ནང་བསྐྱར་ནས་བཀའ་འགྱུར་བཞུན་འགྱུར་ཞེས་ཅུ་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་ཡར་བསྐྱིགས་པ་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར། སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནས་ལོ་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུ་ལ་དོག་དཀར་དམར་ནས་བཟུང་འདྲིན་གྲུ་ལག་འཁྲིམས་ནས་ཅུ་བཟོ་ལ་བཟུང་ཉེ་སློབ་སྦྱོང་བྱས། འབྲེལ་པ་ཆེན་པོ་རེར་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་མཁམ་པའི་འབྲེལ་པ་ལག་ལ་སྤངས་གཏུགས་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད། འབྲེལ་བཤད་དེ་ཚོ་ཡང་བཙོམ་ལུན་འདས་རང་ཉིད་ཀྱིས། དག་སློང་དག་གམ་མཁམ་རྣམས་ཀྱིས། །བསྐྱེད་བཅད་བརྟེན་བའི་གསེར་བཞིན་དུ། །ལེགས་པར་བརྟགས་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །སྤང་བར་བྱ་ཡི་གུས་སྦྱིར་མིན། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་འདྲམ་སུ་སྤྱིང་འདིའི་ཚོག་སྟོན་པ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་དེ་འདྲ་གསུང་མཁམ་སངས་རྒྱས་བཙོམ་ལུན་འདས་གཅིག་སུ་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་གཅིག་མེད། བྱིད་རང་ཚོས་དོན་དག་ཤེས་ཀྱི་རེད། ངས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དགོས་དོན་གང་ཡང་མི་འདུག་སངས་རྒྱས་བཙོམ་ལུན་འདས་ཀྱི་ཚོས་འདི་རིགས་པའི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བཤད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། རིགས་པའི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏུན་ལ་དབབ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། རིགས་པའི་ལམ་ནས་བཙོམ་ལུན་འདས་ཀྱི་གསུང་ལ་སྦྱོན་ཞིག་དང་། འགལ་ལྷོ་ཞིག་མཐོང་བ་ཡིན་ན། བཙོམ་ལུན་

འདས་ཀྱི་གསུང་དེ་དགོས་པའི་དབང་གིས་གསུངས་པ་རེད་མ་གཏོགས།
རྒྱ་རི་བཞིན་པ་ལས་སྤངས་དགོས་པ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་རྒྱ་ཞིག་བཅོམ་ལུན་
འདས་ཀྱིས་ང་ཚོར་གནང་ཡོད། རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་མཁས་པ་ཚོས་ཀྱང་དེ་གཞི་
བརྒྱུང་བྱས་ནས་བཅོམ་ལུན་འདས་ཀྱི་བཀའ་མདོ་སྡེ་བྱེ་བྱེ་བྲག་པ་དེ་འདྲ་ང་
ཚོས་རྒྱ་རི་བཞིན་པ་ལས་སྤངས་ན་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། ང་
ཚོ་དེ་དག་རྒྱན་འདྲིན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

དེ་རིང་ཁ་སང་འཇམ་བུ་སྒྲིང་འདྲིའི་ཐོག་ཉ་ལམ་ནང་པ་དྲུང་ལྷུར་
བཅུ་ཟེན་གྱི་མེད། དྲུང་ལྷུར་བཅུ་ཟེན་དུས་ billion ཟེར་འབུམ། ཟེར་
འབུམ་གཅིག་སལ་ཆེར་ཟེན་གྱི་མེད། སྡོན་མ་ཡི་ཤུ་ཟེར་འབུམ་གཅིག་ཁ་
ཆེ་ཟེར་འབུམ་གཅིག་ ཉིན་དུ་ས་ཡ་དུག་བརྒྱ་ཟེར་གྱི་ཡོད། སྡོན་མ་ནང་པ་
ས་ཡ་སུམ་བརྒྱ་བཞི་བརྒྱ་ཟེར་གྱི་ཡོད། དེ་རིང་ཁ་སང་རྒྱ་ནག་ནང་ནང་པ་
མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་འདུག་སྟབས། ད་ཆ་སལ་ཆེར་ནང་པ་ཡང་ཟེར་འབུམ་
གཅིག་ཡོངས་ཀྱི་མེད་དམ། བང་པ་དེ་ཚོའི་ནང་ནས་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་
གཞུང་ཅ་བ་སློ་ལ་འདྲིན། འགྲེལ་པ་དེ་ཚོའི་བཤད་པ་ཆ་ཚང་ཞིག་ཤེས་པ་
བཅས་བྱེད་མཁན་ང་ཚོ་བོད་གངས་ཅན་རྫོངས་གཅིག་ཤུ་མ་གཏོགས་ནང་
པའི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་སུ་གཅིག་ལའང་མི་འདུག ཚད་མ་རིག་པས་དབྱུང་
པ་བྱས། འདི་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་དགོས་ཀྱི་རེད། འདི་ཡིན་ན་འདི་ཡིན་
དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་པའི་དབྱུང་པ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོ་བོད་པ་ལ་མ་གཏོགས་
མེད། དེ་དག་ནི་དངོས་གནས་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སློབས་པ་སྐྱེ་འོས་པ་
ཞིག་ཡོད། རྒྱ་གར་མཁས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཉ་ལམ་པ་དེ་དག་ང་ཚོ་བོད་པས་

བདག་པོ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་པ་རེད།

དེ་དག་གི་སྣ་མོའི་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་གཞུང་རེད་ཟེར་རྒྱ་ཞིག་
རེད་མི་འདུག དེ་རིང་ཁ་སང་འཛམ་གུ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་ལ་སྟོན་དང་། གང་ལྟར་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲོ་སྣང་ས་
མ་ཤེས་པར་བརྟེན་བྱུ་བ་སྤྲོགས་ལ་ཡོད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཡི་སྤྱད་དང་། ཁ་ཆེ་
དེ་ཚོའི་གས་རྩ་བ་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེ། བཟོད་པ། ཚོག་ཤེས་བཅས་
བཤད་གྱི་ཡོད་པ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་། ཞི་གནས་བསྐྱོམ་རྒྱ་
དང་། ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་རྒྱ་མེད་པ་ཡིན་དུས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་
ཞི་དྲག་འཐོབ་གྱི་མི་འདུག དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རྒྱང་རྒྱང་
ཐོག་འགྲོ་བཤད་གྱི་འདུག རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་བ་དང་ནང་བ་དབྱེ་བ་མེད་པར་
མང་ཆེ་བ་དེ་དག་གིས་ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་རྒྱ། འཇིག་རྟེན་
གྱི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་རྒྱ། ཞི་ལྷག་གི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་ལམ་བསྐྱོམ་རྒྱ་ཞེས་པ་
སྣ་ཞེགས་པའི་གཞུང་ནང་དུའང་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཞི་ལྷག་གི་རྣམ་
པ་ཅན་གྱི་ལྷག་མཐོང་བསྐྱོམ་རྒྱ་ཞེས་བཤད་ཡོང་དུས། སེམས་ལ་རི་ལྟར་
བཟོ་སྣ་བཟོ་དགོས་མིན། བྱིང་བ་དང་ཚོད་པ། ཁོ་བ་དེ་ཚོའི་གས་རི་ལྟར་
འགོག་དགོས་མིན། བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་རི་ལྟར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་
མིན། ཁོང་ཁོའི་གཉེན་པོ་བཟོད་པ་རི་ལྟར་བསྐྱོམ་དགོས་མིན་དེ་ཚོའི་
གས་ནན་ཉན་བྱས་ཏེ་བཤད་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གང་ལྟར་རྒྱ་གར་
མཁས་པའི་གཞུང་དེ་དག་ནང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དེ་སྤྲོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་
པ་ཞིག་རེད་འདུག

ལས་བརྒྱབ་པའི་ལྷན་འབྲས་དེ་དག་ང་ཚོ་དེ་སྔ་བཙན་བྱོལ་ལ་ཐོག་མར་
འབྱོར་དུས་ནས་བདག་པོ་རྒྱལ་རྒྱའི་བསམ་སློབ་བཏང་ནས་དེ་རྒྱང་རྒྱང་སློབ་
སློང་བྱས་པ་རེད། འདས་པའི་ལོ་ལྔ་ཆེར་བཙོ་སྡེ་ཉི་ཤུའི་ནང་ལ་ང་ལ་
འཛམ་གྲུ་སྤིང་ག་ས་ག་ནས་ངོ་ཤེས་པ་མང་པོ་ཆགས་ཡོད། ཚན་རིག་པ་
ཡང་མང་པོ་ངོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཆགས་དུས་ང་ཚོས་བདག་པོ་
བརྒྱབ་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཚད་མ་རིག་པ། དེ་བཞིན་ལྟ་སྟུང་
གྱི་སྐོར་བདེན་གཉིས་གྱི་རྣམ་གཞག་རེད། དེ་ཚོའི་སྐོར་མང་པོ་ཞིག་འཛམ་
གྲུ་སྤིང་སྤྱི་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་སྟབས་རྒྱ་འདུག་བསམས་ནས་ངའི་སེམས་ནང་
སློབས་པ་སྐྱེ་བཞིན་འདུག ང་ཚོ་བོད་པའི་མེས་པོ་ཚོས་ང་ཚོར་ཅིས་སློབ་
གནང་བའི་ཤེས་ཡོན་འདིའི་ཐོག་ནས་འཛམ་གྲུ་སྤིང་སྤྱི་ལ་ཞབས་འདེགས་
བརྒྱབ་རྒྱའི་ལུས་པ་ཡོད་པ་ངས་མཐོང་གི་འདུག

དེར་བརྟེན་དེ་སྔ་ང་ཚོ་ ༡༩༧༠ ཟམ་པ་ནས་བྱས་ཏེ་ལོ་བཅུ་ལྷག་
ཁ་ཤས་གྱི་རིང་ལ་ང་ཚོས་བདག་པོ་བརྒྱབ་བཤད་པ་རེད། ད་ཆ་ང་ཚོས་
བདག་པོ་བརྒྱབ་པ་དེས་འཛམ་གྲུ་སྤིང་སྤྱི་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་སྟབས་རྒྱ་
ཡང་སློབ་བྱེད་ལྟ་འཛམ་གྲུ་སྤིང་གི་ནང་པ་ཚོར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་སྟབས་རྒྱ་
ཐད་ཀར་སྐབས་སུ་བབ་པ་རྒྱ་གར་ལུང་པའི་ནང་དེ་རིང་ཁ་སང་རྒྱ་གར་གྱི་
སྔ་རབས་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ལ་ངོ་སྤྲོད་གསལ་པ་ཞིག་སླེབས་གྱི་ཡོད་པ་
ལྟ་སྟུང་འདུག་ལ། ངས་ཀྱང་རྟག་པར་འབོད་སྐྱུལ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་ཚོར་ཁ་
བདེ་པོ་བྱས་ཏེ་རྟག་པར་བཤད་རྒྱ་ཞིག་ཡོད། དེ་དག་བྱེད་རང་ཚོའི་རྒྱ་གར་
མཁས་པའི་གཞུང་ནས་བསྐྱབས་པ་རེད། སྐབས་རེར་རྒྱ་གར་བ་ཁ་ཤས་ལ་

ངས་ཅེད་མོ་དང་རྒྱགས་ནས་བཤད་གྱི་ཡོད། བང་པའི་ཚོས་བོད་དུ་མ་དར་
གོང་ང་ཚོ་བོད་པ་ཚོ་འབྲོག་པ་བྱས་ཏེ། བྱི་དང་མེ་མདའ་ཁྱེད། ཉ་བཞོན།
ཉ་འག་མི་འག་བྱས་ཏེ་འབྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ང་ཚོར་འགལ་རྒྱུ་བཟོ་མཁན་
སུ་སྤང་གྱང་ལམ་སང་བསད་བཅོམ་གཏུབས་བཅས་བྱེད་གྱི་ཡོད། སོག་པོ་
དང་ང་ཚོ་སལ་ཆེར་འབྲ་པོ་རེད་འདུག བོད་གྱི་ས་ཐང་ཐོག་བོད་དང་སོག་
པོ་ཞེས་ས་མཚམས་གང་ཡང་མེད་པར་འབྲོ་ཡི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངས་རྒྱ་
གར་བ་ཚོར་ཅེད་མོ་བཅེས་ནས་ལྷ་མོ་ང་ཚོ་བོད་པ་དངོས་གནས་སྦྱོད་པ་
རྒྱབ་པོ་དང་གྱོང་པོ་བྱས་ཏེ་བཟད་ཡོད། དེ་ལྟར་བཟད་ན་ང་ཚོར་ཕྱི་ནས་
བརྟམས་བཅོས་བྱེད་མཁན་ཡོང་གི་མ་རེད། རྒྱ་གར་བས་ང་ཚོར་འཆོ་བ་མེད་
པའི་ལྷ་སྦྱོད་བསྐྱབས་ཏེ་ང་ཚོས་ཞི་འདུལ་བྱས་ནས་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ་
བྱེད་དུས། མིས་སྐབ་ཚོད་གཏོང་གི་འདུག་ཅེས་རྒྱ་གར་བ་ལ་ཤས་ལ་བཤད་
གྱི་ཡོད། སོག་པོ་དཔེར་ན། ཇིང་གི་སེ་ལྷན་དང་ཀུབ་ལེ་ལྷན་དེ་ཚོའི་གས་
མཁྲུགས་པོ་ཞེ་འག་འདུག

ང་ཚོ་བོད་པ་ཡང་བང་ཚོས་མ་དར་གོང་ཚོས་རྒྱལ་ཚོའི་སྐབས་ལ་
སལ་ཆེར་དེ་འབྲ་ཞིག་རེད་འདུག རྒྱ་ནག་ལའང་དམག་བྲངས་པ་དེ་འབྲ་
མང་པོ་བྱས་འདུག བོད་པའི་མི་རིགས་དེ་ཉ་ཅང་མཁྲུགས་པོ་དང་། ལྷ་མོ་
དཔྱོད་ཡོད་པ་ཞིག་གྱང་རེད་འདུག སོག་པོ་ཚོ་མཁྲུགས་པོ་དང་ཉ་ཅང་
གྱོང་པོ་རེད། ཡང་སོག་པོའི་བང་མཁས་པ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན།
ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་བཤའ་དཔལ་ལྷན་ཚོས་རྗེ་དང་ཨ་ལག་ཤ་བསྟན་དར་
ལྷ་རམས་པ་ལྷ་བྱ། ཁོ་རང་ཚོས་བྲིས་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་ཚོར་ངས་སློབ་གཉེན་

བྱེད་སྐབས་དང་། དེ་རིང་ཁ་སང་ཡིན་ཡང་ངས་མཚམས་རེར་ལྟ་ཡི་ཡོད།
མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་བྱུང་བ་རེད། སྤྱིར་བཏང་སོག་པོ་ཚོ་འཛོམ་འཛོམ་
གྱི་བཟོ་སྣ་བྱ་ཡོད། ང་ཚོ་ལྷ་སར་སྡོན་མ་བཤད་སློལ་ཞིག་ཡོད། མི་སྡུག་
བྱ་རྒྱ་བཟེ་རྒྱ་བཟེ་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན། བྱེད་རང་སོག་པོ་མ་སྡོན་ཨང་ཞེས་
བཤད་རྒྱའི་ལྷགས་སློལ་ཞིག་ཡོད་རེད། མིར་མཐོང་རྒྱུད་བྱས་པའི་བཟོ་
སྣ་བྱ་ཆགས་བྲབས་བྱེད་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་ང་ཚོ་བོད་པ་གྲོང་པོ་དང་
སྤྱང་པོ། སྤྱིང་སྤོབས་ཡོད་པ། མཁྲིགས་པོ་བྱེད་སར་མཁྲིགས་པོ་བྱེད་སྐབ་
མཁན་བཅས་ཡག་པོ་རེད། དེ་དག་ནི་གཙོ་བོ་སོ་སོའི་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་
ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། བོད་གྱི་རིག་གཞུང་ཞེས་བཤད་དུས་གཙོ་བོ་ནང་པ་
སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་དང་འབྲེས་ཏེ་ཡོད། སོ་སོ་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས་ཚོས་ལ་
དད་པ་ཡོད་ཀྱང་རྒྱུང་མེད་ཀྱང་རྒྱུང་། གཙོ་བོ་ནང་པའི་ལྷ་སྐབ་ཚང་མས་
ཤེས་དགོས་པ་རེད་འདུག ཤེས་སོང་ངམ།

མ་གཞི་ཁ་སང་ཁ་ཉིན་ངས་མང་པོ་བཤད་ཡོད། ལྷ་སྐབ་ཅེས་བཤད་
དུས་བསམ་སློབ་བཏང་ནས་དབྱེད་པ་བྱེད་རྒྱ་ཤ་སྟག་རེད། ལྷ་སྐབ་དེ་དང་
འབྲེལ་ནས་བཤད་ཡོང་དུས་ང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་ཞེས་པ་དཀོན་མཆོག་ལ་
སྡོན་ལམ་བརྒྱབ། དཀོན་མཆོག་གི་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱམས་བཅེ་
སྤེལ་དགོས་ཞེས་མིན་པར། སློབ་སྦྱངས་ནས་བྱམས་བཅེ་སྤེལ་དགོས་རེད།
འདི་ང་ཚོ་རྒྱ་ལེ་རྒྱའི་ཚོས་བརྒྱུད་འཛིན་མཁན་གྱིས་མ་གཏོགས་ཤོད་ཤེས་
མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད།

ང་ཚོས་ཤིན་ཏུ་སྐོག་གྱུར་དང་བྱང་ཟད་སྐོག་གྱུར་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་

རེད། རྒྱ་བཟང་སློབ་གྲུར་གྱི་རིགས་དེ་མཐོང་བ་མངོན་གྱུར་དང་འབྲེལ་བ་
ཡོད། མཐོང་བ་མངོན་གྱུར་གྱི་རིགས་པའི་ནང་ལ་ཚན་རིག་པ་ཚོ་དང་ང་
ཚོ་མཉམ་དུ་འགྲོ་སྐབ་གྱི་འདུག བྱས་ཚང་ཕལ་ཆེར་འཛམ་བུ་སྤིང་འདིའི་
སྐང་ལ་ཡ་རབས་སློབ་བཟང་དགོས་གྱི་ཡོད་པ་ཚང་མས་མཐུན་གསལ་
དང་། ཞི་བདེ་དགོས་པ་ཚང་མས་མཐུན་གསལ་རེད། བྱང་གི་སེམས་
རྒྱུད་བརྒྱུད་ནས་ཞི་བདེ་སྤེལ་རྒྱུ་མ་གཏོགས། སེམས་རྒྱུད་ཆགས་སྤང་གིས་
གཞན་དབང་དུ་སོང་ནས་ཞི་བདེ་ཡོང་རྒྱ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་མེད། ཞི་བདེ་གོ་
ལག་གིས་ཀྱང་བཟོ་སྐབ་གྱི་མ་རེད་ལ། ཞི་བདེ་ཉོ་རྒྱུ་ཡང་མེད། ལྷན་བཟམ་
ནས་ཞི་བདེ་ཡོང་རྒྱ་མེད། ཞི་བདེ་དཀྱིག་མཁམ་དེ་ཆགས་སྤང་གི་སློབ་རེད།
ཆགས་སྤང་གི་སློབ་སེལ་རྒྱུར་སློབ་པ་ནས་ཆགས་སྤང་ལ་ཉེས་དམིགས་
མཐོང་། ཆགས་སྤང་ལ་སློབ་དུ་བལྟས། ཆགས་སྤང་གི་སློབ་སློབ་སྐབས་
པ་དང་བཅེ་བ་ཟེར་བ་དེ་དག་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ང་ཚོས་འབྲེལ་བཤད་
རྒྱག་སྐབ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད། དེ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་དུས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་
གསུངས་པ་རེད། བྱང་པའི་ཚོས་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་ན་ཚང་མར་བྱུང་སྐབ་གྱི་
མ་རེད།

དཔེར་ན། ཁ་སང་རྒྱ་གར་གྲེས་རིག་སློབ་ཆེན་གཅིག་གིས་ས་ག་རྒྱ་
བའི་དུས་ཆེན་ཡིན་ནམ་གཅིག་གི་སློབ་ལ་བཙོམ་ལྷན་འདས་གྱི་གསུང་དེ་
འདྲ་གེས་ཡོན་སློབ་དེབ་ནང་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་གསུངས་འདུག ངས་དེ་
མཐོང་བ་དང་དེ་ནི་རྒྱུང་འགས་འདུག་འདྲ་བུ་། རྒྱ་གར་ནང་ཡི་ལྷ་དང་
ཁ་ཆེ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བྱུང་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལས། བྱང་པའི་མིང་

བཏགས་ན་དེ་དག་ལ་བྱབ་སྐྱབ་གྱི་མ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་དམིགས་
 བསལ་“ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་”ཞེས་བཤད་པ་དེ་མི་
 སྤྱི་ལ་བྱབ་སྐྱབ་རྒྱ་ཞིག་དང་། རྒྱ་གར་ནང་ཆ་བཞག་ནའང་མི་ཐེར་འབྲུམ་
 གཅིག་སྟག་ཅམ་ཡོད་པ་ཚང་མ་ལ་བྱབ་སྐྱབ་པའི་བསམ་སྒོ་བཏང་ཡོད།
 སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཚད་མ་རིག་པ་ང་ཚོས་བསྐྱབས་པ་དང་། ང་
 ཚོས་མི་ལ་འཆད་དུས་ཀྱང་ནང་པའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་དེ་བཤད་རྒྱ་
 རེད། དེ་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་འཆད་པའི་སྐབས་ལ་ཤེས་
 ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་ནང་བཞག་པ་མ་གཏོགས་ཚོས་གྱི་སྡེ་ཚན་ནང་བཞག་མེད།
 ཤེས་སོང་ངམ། ངས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་ཞེས་བརྗོད་དགོས་
 པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན། རྒྱ་ཆེ་ས་ལ་བྱབ་སྐྱབ་པ་དེ་འདྲའི་རྣམ་པ་ཞིག་ང་
 ཚོར་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན། མི་མང་པོ་སྲུག་སྟེ་
 སྐད་ཆ་བཤད་དུས་སློབས་པ་སླེབས་གྱི་འདུག ང་ཚོ་བོད་པ་སྐྱོ་པོ་ཞིག་ཅ་
 བ་ནས་རེད་མི་འདུག་བསམ་པའི་སློབས་པ་སླེབས་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་
 ང་རང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་དུ་རང་དབང་ལུང་པའི་ནང་ཡོད་པའི་བོད་པ་ཚོས་
 ག་ལེར་ག་ལེར། སྡོན་ལ་རིམ་པ་དང་པོར་རྒྱ་གར་ནང་རྒྱ་གར་པ་མེས་དུས་
 བུ་ལོད་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་རྒྱ་ང་ཚོས་གང་ལ་གང་
 འཚམས་གྱི་ཞབས་འདེགས་ལྷུ་སྐྱབ་རྒྱ་རེད། ད་ལྟ་ལྷ་སར་ལོ་ཉེ་བུ་ཅམ་དཔེ་
 ཆ་བཞག་ནས་ཡོང་བ་དེ་ཚོའི་ནང་ཨིན་སྐད་བསྐྱབས་ཏེ་ཤེས་མཁན་གང་
 འཚམས་འདུག སྤྱ་མཐུད་ནས་ཨིན་སྐད་དང་ཉི་ལྗེའི་སྐད་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱད་རྒྱ་
 ང་ཚོས་འབད་བཙོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་དག་ནང་གཏིང་ཟབ་པའི་མ་ཅུ་དེ་ལོ་
 མང་པོ་སློབ་སྤྱོད་བྱས་པའི་དགེ་བཤེས་ཚོ་གཙོ་བོ་ཆགས་གྱི་རེད།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བཅོམ་བྱོལ་བོད་པའི་
ནང་ནས་མ་འོངས་པར་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་ཡོན་ཡུལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་ཞབས་
འདེགས་བརྒྱབ་རྒྱའི་རུས་པ་ཡོད་པ་མཐོང་གི་འདུག། དེར་བརྟེན་དེ་འདྲའི་
གོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་དམིགས་ཡུལ་དེ་སློབ་ལ་བཞག་ནས་ང་ཚོས་ད་ལྟ་སྤྱི་
ཤུར་སློབ་སློང་སློང་པའི་སྐབས་ད་ལྟ་འཛམ་གུ་སྤྱིར་ནང་གྲགས་ཤིང་གྲབ་
པའི་དེང་རུས་ཤེས་ཡོན་གཅིག་ཤུས་ལྡང་གི་མེད་པས། དེའི་ཐོག་ཁ་སློབ་
བྱེད་དགོས་ཤིང་། ཁ་སློབ་བྱེད་མཁན་ང་ཚོ་མ་གཏོགས་གཞན་སྤྱིས་ཀྱང་
བྱེད་སྲབ་ཀྱི་མ་རེད། ཤེས་སོང་ངམ། དེར་བརྟེན་སེམས་ཁམས་རིག་པ་
གཙོ་བོར་རྒྱུར་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐད་ཆ་འཆད་རུས་ཆ་དམ་རིག་
པ་དང་འབྲེལ་ནས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྲབ་པ། ང་ཚོས་སྤྱི་ཤུར་སློབ་སློང་
སློང་སྲབ་པ་དགོས། སེམས་ཞི་ཞིང་རུལ་བ། བྱམས་བཅེ་ལྡན་པ་དགོས་
རྒྱུར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ཆ་དམ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་
རྒྱག་སྲབ་པ་དགོས།

སྤྱི་ཤུར་སློབ་ཀྱི་ཡོང་བར་སློབ་ལ་དགོ་ཞུ་ཆོས་དོ་སྤྱང་ལུགས་ཆེ་
ཅམ་བྱས། ངས་སློབ་ལ་བརྗོད་པ་དེ་ཡིན། བྱམས་བཅེ་ལྡན་པ་དང་ནམ་
དཔྱེད་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་བསྐབ་བྱ་བརྒྱབ་ནས་ལམ་སློབ་བྱས་ཏེ། སྤྱི་ཤུར་
ང་ཚོ་གནས་སྐབས་བཅོམ་བྱོལ་བྱས་ཏེ་བསྐད་པའི་རིང་ལ་ཡང་རིམ་བུས་
རིམ་བུས་རྒྱ་གར་ནང་གནའ་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྤར་གསོ་བྱེད་རྒྱའི་ཐོག་
ཆོ་བོད་པ་བཅོམ་བྱོལ་བས་གང་ལ་གང་འཚམས་ཞབས་འདེགས་སྤྲུབ་སྲབ་པ་
ཡོང་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། དེ་བྱེད་རང་ཚོའི་སེམས་ནང་དེས་པར་བྱོས།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ང་ཚོ་བོད་པ་འདིར་ཡོད་པ་ཚོ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་
 བྱུང་ན། ག་ལེར་ག་ལེར་ལུང་པ་གཞན་དག་དེ་འདྲར་འགྲོ་རྒྱུ་ཡོང་གི་རེད།
 ལ་སང་ངས་པ་གིར་བརྗོད་པ་ལྟར། སྤོན་མ་པི་ཙི་ལའི་ནང་གིས་གྱི་ཨ་ཅག་
 ལགས་ཤིག་ཡོད། ཆི་ཁ་ཤོ་ (Chicago) ལ་བོད་པ་ལེན་མཁན་གྱི་ཚོགས་
 རྒྱུང་ཞིག་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་གི་ཨ་ཅག་ཅིག་རེད། ཨ་ཅག་ལགས་གྱིས་
 ང་ལ་ཁོ་རང་ཚོའི་ས་ཁུལ་དེར་བོད་པའི་གཞིས་ཆགས་གྱི་ཚོ་ཁག་གཅིག་
 གྲངས་པ་ཡིན། དེ་བོད་པ་བཅོན་བྱོལ་བ་ཚོར་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུ་གཅིག་
 ལུ་མིན་པར། བོད་པའི་ཡ་རབས་བཟང་པོའི་གཤིས་ཀ་དེ་ཨ་རིའི་མི་ཚོར་
 འདྲགས་སྤྱབ་ན་བསམ་པའི་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། སྐབས་
 ཤིག་ནེ་ཏུ་ཡོག་ཏུ་ང་ལ་མི་ཞིག་གིས་ཨ་རིའི་མི་ཞིག་གིས་མི་ཚང་གཞན་
 ཞིག་ལ་དེ་ལྟར་སྤྱད་རྒྱུ་ཞིག་ དེ་ལྟར་ཤོག་ལོར་དེ་ལྟར་དམར་སྤྱད་དེ་འདི་པ་
 གིར་སྤོང་རོགས་གྱིས་ཞེས་སྤྱད་བྱུང་ཟེར། འདི་བོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཅང་སློམ་
 བཀའ་ནས་མངགས་ན་ཉན་ཉན་བྱེད་གྱི་རེད་བསམས་ནས། ལམ་བར་
 དེ་ལྟར་འདི་ཟགས་འདུག་ལབ་གྱི་མ་རེད་བསམས་ནས་ཚོད་དཔག་བྱེད་
 གྱི་འདུག་ཅེས་རྗོད་མཁན་བྱུང་། དེར་བརྟེན་འདྲམ་བུ་སྤིང་འདིའི་ཐོག་
 འོ་སྤྱང་ཡོད་མཁན་མི་དེ་ཚོའི་གས་གྱིས་བོད་པའི་གཤིས་ཀ་རྒྱན་མི་ཤོད་
 མཁན་དང་། དྲང་པོ་དྲང་གཞག་བྱེད་མཁན། རྒྱ་གར་ནང་དུ་འང་ངས་ལ་
 སང་བརྗོད་པ་དེ་རེད། ང་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་འགོ་དུས་ས་གནས་གྱི་རྗོད་
 དཔོན་དང་ཉེན་རྟོག་པའི་འགོ་བྱེད་ཚོ་འཆར་ཅན་ང་ལྟར་ཏུ་ཡོང་གི་རེད།
 སྤྱད་ཚེ་བཤད་དུས་མང་པོས་བསྟོད་བརྒྱགས་བྱེད་གྱི་འདུག་ བོད་པ་ལྱུར་
 བཅོན་དང་འདྲུགས་སྤྱད་བྱེད་རྒྱུའི་ཐོག་ལ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་དུས། ཨོ་རི་

ལྷན་པའི་མི་སྡེ་ཞིག་ཆགས་སྟབས་པ་བྱ་རྒྱུ་འདི་ང་ཚོའི་དམིགས་ལུལ་ལ་
གཞག་དགོས་པ་རེད། དེ་ལྟར་རང་ཚང་མའི་སེམས་ནང་ཞོག་ ང་ཚོར་
དེའི་རྒྱ་ཆ་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྒྱ་ཆ་དེ་ང་རང་ཚོས་བཤད་སྟོན་ཡག་པོ་བྱས་
ཏེ། ལྟར་རང་ཚོ་དགོ་ཆེན་ཚོས་མི་རབས་གསར་པ་ཚོ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་
སྟབས་རྒྱུ་འདི་གསྐྱེག་བྱེད་མཁན་དེ་ལྟར་རང་ཚོ་རེད། དེ་དགོངས་པར་བཅང་
དགོས། ད་བར་རྩུར་ཐག་བྱས་པ་རེད། ད་དུང་ཡིན་ཡང་རྩུར་ཐག་གནང་
ཤོག་ཨང་།

ཁ་སང་ངས་ས་གིར་བརྗོད་པ་བཞིན་སྐབས་རེར་ང་རང་སེམས་
འཚབ་ཕྱོད་བྱ་ཡོང་གི་འདུག ད་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ཟླ་གཉིས་ཟླ་གསུམ་ལ་སླེབས་
ཀྱི་ཡོད་རེད། ལོ་བརྒྱ་ཕྱི་ན་ན་དགུ་བརྒྱ་ལོ་གཉིས་ལོ་གསུམ་ལ་སླེབས་ཀྱི་
ཡོད་ཅིང་། དེ་ནས་ངས་ཞེ་དྲག་བྱེད་སྟབས་རྒྱ་མེད་ལ། སྐྱ་ཆེན་བགྲེས་མོང་
བགྲེས་མོང་ཆགས་རྒྱུ་རེད། ལྟར་རང་ཚོ་མི་རབས་གསར་པ་ཚོར་ངས་ལུས་
བཤད་པ་མིན་ལ། ལུས་བཤད་ནས་དགོས་པ་མེད། གང་ལྟར་ངས་ལོ་བརྒྱ་
དྲུག་ནས་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འགན་ལྷན་ཁྲིམ་ཏེ་ལོ་དྲུག་ཅུའི་རིང་ལ་གང་ཡོང་
ཅི་ཡོང་བྱས་པ་ཡིན། ངས་ཆབ་སྲིད་ལས་འགན་བཞག་སྟེ་ང་ཚོ་མང་གཙོའི་
སྐང་ལ་འགྲོ་དགོས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་ཚོ་སྣ་མར་ཡོད་དུས་
ནས་ང་ཚོ་བོད་གཞུང་གི་སློབ་འཇུགས་འགྲོ་སྐྱབས་དེ་རྣམས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་
དང་ཚད་ལོངས་པ་ཞིག་མེད་པར་མཐོང་ཞིང་། ༡༩༥༠ ལོར་ངས་ཆབ་སྲིད་
ཀྱི་འགན་ལྷན་ནས་ལྷ་རྩུ་ང་གཉིས་ང་གསུམ་ལ་ལེགས་བཅོས་ཚོགས་རྒྱུང་
བརྒྱུགས་ནས་རིམ་པས་བརྒྱུར་བཅོས་གཏོང་རྒྱུ་འགོ་བརྒྱུགས་ཀྱང་མཇུག་ལ་

ལམ་སློང་བྱང་མེད།

དེ་སྐབས་དུ་བཀའ་སློན་ཆོན་པོ་མཆོག་གིས་མེད་ཀྱང་། ང་ཚོ་བཅོམ་
 བྱུང་དུ་མ་སྐྱེ་རིམ་སློབ་མ་ཐག་བཀའ་སློན་ཆོན་པོ་མཆོག་གིས་བཀའ་བྱས་ཤིང་།
 ང་ཚོ་མ་སྐྱེ་རིམ་སློབ་མ་ཐག་བསྐྱུར་བཅོས་གཏོང་རྒྱུའི་ལས་འགོ་ཚུགས་
 པ་ཡིན། དུག་ཅུ་ཐམ་པའི་ལོ་འགོར་ཡིན་པ་ཡོད། ང་ཚོ་བཅོམ་བྱུང་དུ་
 ཡོད་པའི་མི་སྣ་དག་གསལ་ལྟོས་དོན་ཅི་གཏན་དུ་འདོད་མཁན་ནས་མི་དམངས་
 གིས་སྤྱི་འཐུས་འོས་འདེམས་བྱེད་རྒྱུ་འགོ་ཚུགས། དེ་དུས་ནས་ང་ཚོས་མང་
 གཙུག་བསྐྱུར་བཅོས་གཏོང་རྒྱུ་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠། ལོར་
 བཀའ་སློན་གྱི་པ་དེ་ངས་མ་བསྐྱོས་པར་མི་དམངས་ཀྱིས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་ཏེ་
 ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་གནང་། ༡༠༡། ལས་སློབ་བཟང་མེད་ལགས་ཀྱིས་
 བྱེད་སྐྱེས་དང་། ༡༠༠། ལས་ལོ་བཅུའི་རིང་ལ་ངས་བྱེད་ཀྱིས་ཡོལ་དང་།
 ༡༠༡། ལས་ངས་ཀྱིས་ཡོལ་ཆ་ཚང་བྱས། རྒྱུ་བཟང་མེད་ལགས་ཆ་བཞག་ན་
 དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཡོད་པ། རྒྱུ་མ་འགོ་སློང་ནས་ངས་བོད་ཡིག་ཡིག་
 བྱ་སྐྱུང་དགོས་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་རིང་ཁ་སང་བོད་ཡིག་ཅམ་དུ་
 མ་ཟད་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལྷ་སྐབ་ཐོག་ལའང་དོ་སྣང་བྱས། ཁ་སང་པ་གིར་སློབ་མ་
 དུས་ངས་ཆེད་མོ་བཅེས་ནས་དེ་རིང་སློབ་གྲུའི་སྐྱུ་གུ་ནང་བཞེན་སློབ་སློང་
 བྱེད་མཁན་ཡིན་པས་ཞེས་སྐད་ཆ་བྱས། ཡག་ཐག་ཆོད་རེད། ཡོད་སྐྱེ་
 ཡོད་སྐྱེ་སློབ་ཆ་སྐྱེ་ལའང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུ་མ་ང་ཚོའི་ཚོགས་གཙོ་ཉི་
 མ་བཟང་པོ་ལགས་ཀྱིས་གསུང་བཤད་ཅིག་གནང་སྐབས་སྐད་ཆ་ཐོན་ཡོང་
 དུས་སློབ་ཤི་སངས་རྒྱས་ལའང་ཡོད་རེད། དེ་རྗེས་མཉམ་པོ་མཉམ་པོ་

ལ་བཙུམས་པ་རེད། བྱས་ཙང་དེའི་བཟོ་འདྲ་པོ་བྱས་ཏེ་སྐྱོན་ཕྱབ་བྱ་ཕྱབ་བྱ་
ཡོང་གི་རེད། ཆེ་ས་ནས་བསམ་སློབ་བྱང་ན་ཡག་ཐག་ཚོད་རེད། དེ་བཞིན་
ཤེས་རིག་བཀའ་སློན་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་རེད། བཀའ་སློན་ལས་ཐོག་ཚོ་
ཚང་མ་ཡག་ཐག་ཚོད་རེད།

ང་ཚོར་སྐྱི་པའི་སྐྱིག་འཇུགས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས་བྱས་ན་
ཡོད་པ་དེ་ཞེ་དྲག་ཡག་གི་རེད། སྐྱོན་ཆ་ཕྱབ་བྱ་ཕྱབ་བྱ་ཡོང་གི་རེད། ང་
ཚོ་གཏམ་བརྗོད་རང་དབང་རེད། སྐྱོན་སེལ། དགའ་མིན་དགའ་མདོག་
གི་སྐྱོན་བརྗོད་བྱས་ན་སེལ་ཐོགས་མེད། ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གིས་སློབ་ལྷུ་
པོར་གནས། སྐྱི་སེམས་ཁྱེར་ནས་ཕྱབ་བྱའི་འོར་བཙུག་བྱེད་དགོས་པ་དང་
བསྐྱར་བཙུག་གཏོང་དགོས་པ་གང་ཡོད་ཀྱང་དེ་བཤད་ཚོག་གི་རེད། ལྲོས་
ཚོགས་ལ་བཤད་ཚོག་གི་རེད། བཀའ་ཤག་ལ་ཐད་ཀར་བཤད་ཚོག་གི་རེད།
གང་ལྟར་ང་ཚོས་སྐྱིག་འཇུགས་བཙུགས་ཏེ་ངས་ཀྱས་ཡོལ་བྱས་ནས་ཆབ་
སྲིད་གྱི་ཐོག་ལ་འགན་གང་ཡང་འཁུར་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། འགན་མ་ཁྱེར་
ཞེས་པ་སེམས་ཀྱིས་འགན་མ་ཁྱེར་བ་མ་རེད། སློབ་བཟང་སེལ་ལགས་དུས་
དུས་ལ་ཐུག་གི་ཡོད་པ་རེད། ངས་ཚིག་སྐྱུག་ཅག་ཅིག་བརྗོད་ན། ཡང་ངས་
ནང་དོན་དེ་འདྲ་སློབ་བཟང་སེལ་ལགས་ལ་ཤ་གཙུག་དེ་འདྲ་ཏོག་ཅམ་ཏོག་
ཅམ་རྒྱག་གི་ཡོད། ཚ་བའི་ཐག་གཅོད་མི་དམངས་ཀྱིས་འོས་བསྐྱུ་བྱས་པའི་
སློབ་བཟང་སེལ་རང་གི་ལག་པར་ངས་འདོག་གི་ཡོད། ཡིན་དང་ཡིན། ང་
བོད་པ་ཞིག་རེད།

ཚོས་ཕྱོགས་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་སྐྱེ་འབྱུང་ས་ཁྱུག་ལུང་ཁྱུག་

འདུག དའི་མིང་ལྷ་མོ་དོན་གྲུབ་ཅེས་པའི་འབྲུ་བཞི་པོ་དེའི་ནང་སྤྱན་སྲུ་མ་
 འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ། མ་དེ་ཆགས་ཀྱི་འདུག དས་ཨ་ཀ་མའི་མ་དེ་སལ་
 ཆེར་དེ་མིན་ནམ་དུན་གྱི་འདུག གང་ལྟར་ས་སྲུག་ལྷང་སྲུག་ཅིག་ནས་སྲུ་
 གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ལྷ་མོས་ལྷང་བསྟན་པ་ལྷ་སྲུ་རེད། མཐའ་མ་ཡང་སྲིད་
 ཅད་གཅོད་བྱེད་མཁའ་ཚོ་ཁ་སང་དས་རོབ་ཅམ་བརྗོད་པ་བཞིན་རེད། ད་
 དེ་ལྟར་སྲིབས་པ་དེ་ལས་དང་བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་གསལ་
 པོ་ཞེ་དྲག་རེད། ཡ་རྒྱལ་དབང་སྐྱེ་སྲིང་གོང་མ་དེ་དག་གིས་སྲུགས་བསྐྱེད་
 དང་སློབ་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཨ་མདོའི་སྲུ་གུ་སྐབས་ཆག་གོང་གསེབ་སྲུག་
 གྲོག་གི་སྲུ་གུ་ཞིག་ལ་ཡ་རྒྱལ་དབང་གི་མིང་ཐོགས་པ་བྱུང་། དས་ཁ་སང་
 ས་གིར་བརྗོད་པ་བཞིན་ཡང་སྲིད་ཅད་གཅོད་བྱེད་མཁའ་ཚོ་གེུ་ཚང་རིན་
 པོ་ཆེས་དབུ་བྲིད་ནས་འབྱོར་རྒྱུའི་ཉིན་མོ་དེར། ཨ་མ་ལགས་དང་ཁོང་ཚོས་
 གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། གོང་གསེབ་བྱས་ཏེ་དེ་ལྟར་བསྟན་ཡོད།
 ད་དེའི་ཞོགས་པ་སྐྱེ་པོ་ནས་ལངས་ཏེ་བྲེལ་བ་ཞེ་དྲག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་
 གསུངས་སོང་། གང་ལྟར་དས་གཅིག་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་ཡང་
 སྲིད་ཅད་གཅོད་བྱེད་མཁའ་ཚོ་གེུ་ཚང་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་བྲིད་ནས་འབྱོར་བ་
 དང་། དས་ལམ་སང་རོ་ཤེས་ཏེ་གེུ་ཚང་རིན་པོ་ཆེའི་འགམ་དུ་སར་རྒྱགས་
 བས་མགུལ་དུ་ཡ་སྐྱེ་གོང་མའི་སྲུག་སྲིང་ཞིག་འདུག་པ་དེར་འཇུས་ནས་འདི་
 དའི་སྲིང་བ་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་འདྲའི་ལོ་རྒྱུས་བྱུང་བ་རེད། གང་ལྟར་ཡང་
 ལས་དང་སློབ་ལམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཞེ་དྲག་རེད་
 འདུག དེ་ནས་ཡར་དེད་ན་ཚོས་རྒྱལ་བྲི་སྲོང་གྲེ་བཙན་སྐབས་ནས་འབྲེལ་
 བ་ཡོད་པ་ཞིག་དས་གསལ་པོ་ཞེ་དྲག་མཐོང་གི་འདུག ལྷ་བས་རེར་དར་

ཕྱི་ཚེས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་ལ། མི་ལམ་ནང་དུའང་དེ་འདྲ་
ཡོང་བཞིན་འདུག དེར་བརྟེན་ལས་དང་སློན་ལམ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་
ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་གྱི་ཐོག་ལའང་ཁ་སང་ངས་ས་གིར་བརྗོད་མ་སོང་
ངམ། ཁ་སང་རྒྱ་གར་བྱང་ཤར་ལ་སྡི་རི་ཅི་(BJP) མི་ཞིག་རེད། ང་གཉིས་
ཤུ་ལྷ་རྒྱ་ལྷོ་ནས་ངོ་ཤེས་ཏེ་ཉིན་ཤས་རིང་ལ་གོགས་པོར་གྱུར། ཞོགས་པ་ཁོ་
རང་ཤུག་དུས་འཚམས་འདྲི་བྱེད་སྐབས་ངས་ང་གཉིད་རྒྱ་ཆོད་དགུ་ཅམ་
ཉལ་གྱི་ཡོད། ཕྱི་ངོ་རྒྱ་ཆོད་ ༦ བས་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཆོད་ ༩ བར་གཉིད་ཉལ།
རྒྱ་ཆོད་ ༩ བར་ལངས། མཚམས་རེ་རྒྱ་ཆོད་ ༩ ཡོལ་ཅམ་ཆགས་གྱི་འདུག
ཡར་ལངས་ཏེ་གཙོ་བོ་སློམ་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་གྱི་ཡོད། གཉིད་སད་པ་
དང་། གང་གི་སྤྲུགས་བཅེས་ཉེར་བཟུང་སྟེ། །ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་པའི་
ཕྱིར། །དམ་པའི་ཚོས་ནི་སློན་མངོན་པ། །ལོ་ཉམ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་
པའི་ཆོགས་བཅད་དེ་བཏོན། དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱི་ཟབ་པ་དང་
རྒྱ་ཆེ་བའི་གཙོ་བོ་སློང་ཉིད་གྱི་ལྟ་བ་རེད། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་བཅས་ལ་
བསམ་སློབ་བཏང་། དེ་ནས་ཁ་འདོན་བྱས། ཁ་འདོན་བྱེད་དུས་ཀྱང་ག་ཚོད་
སྤུབ་སྤུབ་གྱིས་སློང་ཉིད་གྱི་ལྟ་བ་སློམ་རྒྱ་དང་། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སློམ་
བསྐྱད་གྱི་ཡོད། ངས་ཁོང་ལ་ང་རྒྱ་ཆོད་ ༧ ཉལ་གྱི་ཡོད། དེ་ནས་ངས་རྒྱ་
ཆོད་བཞི་ལྷ་རིང་བསམ་སློབ་བཏང་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ངའི་སྐད་པ་དེ་
སྤང་བོ་དང་སྤང་བོ་ཞེ་བྲག་བཟོ་སྤུབ་གྱི་ཡོད། སྐད་པ་སྤང་བོ་དང་སྤང་བོ་
བཟོས་ཏེ་མི་ལ་མགོ་སློར་གཏོང་གི་ཡོད་ཅེས་ལབ་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་དེའི་

ལན་ཚ་པོ་ཞི་དྲག་བརྒྱབ་སོང་། ཁོ་རང་ཚུ་ཚོད་ ༤ མ་གཏོགས་གཉིད་ལྷག་གི་མི་འདུག་ལ། མི་ལ་མགོ་སྐོར་ཡང་གཏོང་ཤེས་གྱི་མེད་ཅེས་གསུངས། དེ་སྤྱིང་རྗེ་པོ་མི་འདུག་གམ། ངས་པར་བཞུན་བཤིག་སྒོར་དུས་ཚུར་ཉགས་གསལ་བཏང་ནས་ལན་ཚ་པོ་ཐག་ཚོད་བརྒྱབ་བྱང་།

གང་ལྟར་དུས་ད་ལྟ་བར་དུ་རྒྱ་ཐག་འབད་ཐག་བྱས་པ་ཡིན། ད་དུང་ཡིན་ནའང་ང་མ་གྱི་བར་དུ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་རྒྱ་ཆེའི་མི་དམངས་དེ་དག་གིས་ངར་ཡིད་ཆེས་སྒོས་འགལ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ང་རང་གི་ལས་དང་སྒོན་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་དམིགས་བསལ་འབྲེལ་བ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་ངའི་དབུགས་མ་ཆད་བར་དུ་བོད་སྤྱི་པའི་དོན་དེ་ནམ་ཡང་སྒོས་གཏང་གི་མ་རེད། ད་གཟུགས་སོས་རི་ཅམ་འཁྲུལ་གྲབས་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། ལོ་བརྒྱ་བསྐྱད་ཀྱང་ལོ་བརྒྱ་བདུན་ཅམ་མ་གཏོགས་མེད། དེ་ནས་རྗེགས་འགོ་ཡི་རེད།

ཁ་སང་ངས་བརྗོད་པ་བཞིན་བྱེད་རང་ཚོའི་ང་འཆི་ཁར་དངོས་གནས་ང་ཚོའི་སློབ་གྲུའི་སྤྱ་གུ་ཚོས་འགན་ཁྲོག་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་བསམ་པ་ཞིག་དང་། དེ་བཞིན་གྲུ་སའི་དཔེ་ཆ་བ་དེ་ཚོས་འགན་ཁྲོག་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་བསམ་པ་ཞིག་དང་། ང་རང་སློབ་དེ་པོ་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་རེད། ཤེས་སོང་ངམ། ང་འཆི་ཁར་གང་འདྲ་བྱས་ཡོང་བསམས་ནས་སློབ་གཡོང་བྱེད་མ་དགོས་པ་ཞིག་བྱེད་རང་ཚོས་གཟབ་གཟབ་གྱིས་ཤོག་ཅང་། ད་ག་ཡིན། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། །

༡༡། །ཚོས་ཕྱགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་སློབ་

ཚན་དབྱེད་མཛད་སློབ་སྐྱེལ་བའི་བཀའ་སློབ། །

བཀའ་དུ་འོས་པ་དང་བཅེ་བའི་གཅེན་གཅུང་ཡོངས་ལ་ཞུ་རྒྱུར། བམ་རྒྱུན་
མཛད་སློང་དེ་འདྲའི་སྐབས་དོས་ཀྱིས་བཅེ་བའི་གཅེན་གཅུང་ཚོ་ཞེས་ཐ་
སྐད་འདི་བེད་སློང་བྱས་ཏེ་གཏམ་བཤད་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཡོད། དོས་ལ་རྒྱ་
མཚན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ནས་ང་ཚོས་གཏམ་བཤད་དེ་འདྲ་བྱེད་སྐབས། ལོ་
གནས་དང་མིང་གནས་སོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འཚམས་འདྲི་བྱས་ཏེ་གཏམ་
བཤད་འགོ་འཇུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཨ་ཅང་ཅང་ཡག་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་གཞི་
ཅའི་ཆ་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་འགོ་བ་མི་ཡིན་པ་གཅིག་པ་རེད། (བཞད་གད།)

གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ང་ཚོར་འཕྲད་བཞིན་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ནི།
ཁྱིམ་ཚང་དང་། མི་རིགས། ཚོས་དད། ལོ་གནས་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་
རྒྱུ་རྐྱེད་ཀྱི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་བྱེད་པར་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་
ཤེས་དགོས། དོས་ཀྱི་བསམ་པར། ད་ཆ་ཐ་ན་ཚོས་ལྷགས་ཐེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་ང་ཚོས་རིམ་པ་གཉིས་པའི་བྱེད་པར་ཐོག་ཏུ་ཅང་དོ་ནམ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་

1 ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༩ ཉེན་ལྷ་ལྷ་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཚོས་ལྷགས་ལ་
མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་སློབ་ཚན་དབྱེད་མཛོད་སློབ་སྐྱེལ་བའི་བཀའ་སློབ།

ལས་བྱུང་བའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ལ་ད་འགྲིགས་སོང་ཞེས་བརྗོད་དགོས་
 པའི་དུས་ལ་བབས་འདུག དེ་ནི་དངོས་གནས་ཐབས་སྐྱོ་པོ་དང་བསམ་
 ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ། ཚོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་
 དཀའ་ངལ་བཟོ་བ་དང་ཐ་ན་སློག་གཙོད་ཀྱི་ལས་ཀྱང་ཚོམ་གྱི་ཡོད། དེ་
 དག་ཚང་མ་ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་ཐེང་འབྲུམ་བདུན་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་འདུ་ཤེས་
 མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་བྱུང་། དང་པོ་ང་ཚོ་ཚང་མ་འགོ་བ་མི་ཡིན་པ་གཅིག་
 པ་རེད། རྒྱད་པར་དེ་དག་ནི་རིམ་པ་གཉིས་པ་ཞིག་རེད། རིམ་པ་གཉིས་
 པའི་རྒྱད་པར་དེ་དག་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱར་ཅིས་ཀྱང་མི་
 འགྱུར་བ་བྱེད་དགོས། དོས་ནས་ཉག་ཏུ་རང་ཉིད་འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པར་
 བརྟེན་བ་དང་། གཞན་དང་ཐུག་འཕྲད་ནས་བྱུང་ལ་དེ་དག་ཀྱང་སྤུན་ཟླ་
 མི་རིགས་ཞིག་དང་གཅེན་གཟུང་ཡིན་པར་ཚོར་གྱི་ཡོད། དོས་ལ་མཚོན་
 བ་བསམ་སློ་གཏོང་སྤངས་དེས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་སློབས་
 ལུགས་སྐུལ་ནས་དེ་མ་ཐག་གཞན་དང་མཉམ་དུ་གྲོགས་པོའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་
 སྐྱེ་ཡི་འདུག ཇི་ཅུང་གྲོགས་པོ་མང་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་རང་གི་སེམས་ཞི་
 བར་གནས་པ་སོགས་ཀྱི་ཁེ་སན་ཆེ་བ་ཡོད། གལ་སྲིད་རང་དོས་ནས་ཚོས་
 ལུགས་འདྲ་མིན་ཐེ་བའི་རིམ་པ་གཉིས་པའི་རྒྱད་པར་དེ་དག་སློག་རིག་པ་
 ཉ་ཅང་བསྐྱིམས་ན། ང་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོངས་མི་གཅིག་པའི་མི་འདྲ་མིན་སྤྲུག་
 སྐབས། མཚམས་རེར་འབྲེལ་ཐག་རིང་བའི་ཚོར་སྤང་སྐྱེ་ཡི་རེད། དེར་
 བརྟེན། འདིར་འདུ་འཛོམས་བྱུང་བ་བྱིད་རང་ཚོས་ཀྱང་དོས་རང་འགོ་བ་
 མི་ཞིག་ཏུ་བརྟེན་དགོས། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་ང་ཚོས་སོ་སོའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་སྤོང་
 བའམ་བསམ་ཚུལ་ཁག་པཅ་ཚུན་སྐུལ་རེས་བྱེད་སྲུབ། གལ་ཏེ་བྱིད་རང་

ཚོས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ལ་དོན་ཅན་ཆེན་པོ་བྱས་ན། སྐབས་རེར་པན་ཚུན་སློབ་སྦྱོང་ལེན་རེས་བྱ་རྒྱུ་ལག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

ད་ཆ་བྱེད་རང་ཚོས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་གི་བསྐྱབས་གཞི་ཚ་འདྲིན་ཞིག་དངོས་སུ་གཏན་འབེབས་གནང་བྱབ་པ་དང་། དེ་ཡང་བསམ་ཚུལ་ཅམ་མིན་པར། དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཚུང་གསོག་པ་དང་སྤྱང་རྒྱུ་ལྷོག་དེབ་ཅིག་པར་སྐྱབ་སྐྱབ་པར་དོས་ནས་འཚམས་འདྲི་དང་བསྐྱབས་བརྗོད་ལྷུ་འདོད་བྱུང་། དོས་ནས་བསམ་ཚུལ་རྒྱང་བཤད་དེ་བསྐྱད། བྱེད་རང་ཚོས་ཁ་ཅམ་མིན་པར་དོན་ཐོག་ཏུ་སྦྱིན་པར་བྱེད་སྐབས་ལ་བྱུང་བར་བརྟེན་དོས་རང་འགྲམ་ཚུ་ལྡང་དགོས་པ་ཆགས་ས་རེད། དེར་བརྟེན། བྱེད་རང་ཚོས་ལོ་མང་པོའི་རིང་དོ་སྤང་དང་འབད་བརྗོད་བྱས། དོ་སྤང་ཅམ་མིན་པར་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ་དེའི་འབྲས་བུར་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོ་ཞིག་རྟེན་སྐབས་ལ་བྱུང་། དེ་གཞི་ལ་བྱས་ཏེ་བསྐྱབས་གཞི་ཚ་འདྲིན་འདི་དངོས་སུ་སྐྱབ་སྐྱབ་པར་དོས་ནས་ཡི་རང་བསྐྱབས་བརྗོད་ལྷུ་འདོད་བྱུང་། ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད།

ད་ལྟ་རང་ཚོས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྦྱོང་སྐོར་སྐོར་ཆ་མོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། དང་པོ་དོས་ཀྱི་ཉམས་ཚུང་ལ་གཞིགས་ན། དོས་རང་ནང་པའི་གྲུ་པ་ཞིག་དང་ཉམས་ལེན་པ་ཞིག་རེད། འཆར་ཅན་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་གསུམ་པའམ་གསུམ་དང་བྱེད་ཀ་ཅམ་ལ་གཉིད་སད་མ་ཐག་ནང་ཚོས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་གཞན་པན་གྱི་ལྟ་བུར་བསམ་སློབ་གཏོང་གི་ཡོད། ང་ཚོས་དེ་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དམིགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་གི་

སེམས་ཞེས་བྱ་ཞིང་། ཤེས་རབ་གྱི་ཕྱོགས་དང་བཅས་པ་དགོས། དངོས་
ཡོད་གྱི་གནས་སྤངས་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་དེ་སྤྱད་གཏོང་རྒྱ་ནི་ནང་
སེམས་གྱི་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་རྒྱུར་ཉ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེ། དེ་ནས་སེམས་ཅན་
ཐམས་ཅད་ལ་བསམ་སློབ་བཏང་ནས་སློབ་ལམ་འདེབས་གྱི་ཡོད། ལྷན་པའི་རེར་
དེ་ནི་དོས་ནས་རྒྱད་ཆ་སྟོང་པ་འདྲ་པོ་ཚོར་གྱི་འདུག རྒྱ་རྒྱུ་འདི་གཅིག་
ལུང་སྟེང་དུ་མ་གཏོགས་རྒྱ་རྒྱུ་གཞན་སྟེང་གི་སེམས་ཅན་དེ་ཚོར་ང་ཚོས་
སློབ་ལམ་འདེབས་པ་ཅམ་ལས་གཞན་གང་ཡང་བྱེད་སྲུབ་གྱི་མེད། རྒྱ་རྒྱུ་
གཞན་སྟེང་དུ་སེམས་ཅན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་སྲིད་པས། དེ་དག་ལ་
ང་ཚོས་འབྲེལ་བ་བྱེད་མི་སྲུབ་པ་དང་། དེ་དག་གི་ཆེད་དུ་ང་ཚོས་གང་ཡང་
བྱེད་སྲུབ་གྱི་མེད། རྒྱ་རྒྱུ་འདིའི་སྟེང་དང་དགུ་ཆོགས་འདིའི་སྟེང་དུ་ཡིན་
ནའང་། དུད་འགོ་དང་། ཕྱི་ལྷན། འབྲུ་སྲིབ། ཉ་སོགས་ས་ཡ་མང་པོ་ཡོད་པར་
ང་ཚོས་གང་ཡང་བྱེད་སྲུབ་གྱི་མེད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་དུད་འགོ་འགའ་
མཐོང་རྒྱབས་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེས་པ་དང་། ལྷན་པའི་རེར་
མིག་རྒྱ་ཤོར་ནའང་དེ་ལས་སྣག་པ་གང་ཡང་བྱེད་སྲུབ་གྱི་མེད།

འགོ་བ་མི་ལ་མཚོན་ན། རྒྱ་རྒྱུ་འདིའི་སྟེང་མི་ཐེར་འབྲུམ་བུ་བ་
ཡོད། ང་ཚོར་མིའི་ལུས་པོ་དང་། མིའི་ལྗང་པ། མིའི་རུས་པ་ཡོད་པ་གཅིག་
མཚུངས་རེད། དེའི་ཕྱིར་ང་ཚོར་རྒྱད་ཡིག་རེ་ཡོད། རྒྱད་ཡིག་གི་ཐོག་ནས་
ང་ཚོས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྲུབ་གྱི་ཡོད། སེམས་དང་། ལུས། སེམས་
ཚོར་བཅས་གྱི་ཆ་ནས་ང་ཚོ་གཅིག་པ་ཡིན་སྟབས། ང་ཚོས་སོ་སོའི་ཉམས་
ལྷོད་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཕན་ཚུན་སྟེལ་རེས་བྱེད་ཚོགས། ང་ཚོས་སེམས་ཅན་

དོན་དངོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཆགས་ཏེ། སོ་སོར་དཀའ་ངལ་བཟོ་མཁན་གྱི་བྱིམ་མཆོས་དེ་གཏོར་བཤེག་གཏོར་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་རང་གི་རྒྱལ་ཁར་བཅི་ཡི་ཡོད། འོན་ཏེ་དེང་སང་གི་འཛམ་གྲུ་སྤྱིར་འདིའི་ནང་། ལོ་ལའི་དཔལ་འབྱོར་ཐད་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ས་མཚམས་མེད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ས་མཚམས་མེད། དེ་བཞིན་གོ་ལའི་ཚ་རྫོང་ཅེས་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་འཕྲད་བཞིན་པ་དང་དུས་མཚུངས། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡར་རྒྱས་སྟེན་པའི་རྒྱུན་ལས་མི་འབོར་གྱི་གྲངས་ཚད་འཕེལ་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་གི་རྒྱུན་པས་རང་བྱུང་གི་ཐོན་ལུངས་ཟད་པའམ་མི་འདད་བའི་རྟགས་མཚན་སྟོན་གྱི་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་དེད་ཅག་གི་མ་འོངས་པ་དེ་སྟབས་བདེ་པོ་ཞིག་མི་འོང་། གནས་སྣངས་དེའི་འོག་དུང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མས་གཅིག་གྱུར་དང་གཅིན་གཅུང་གི་འདུ་ཤེས་ཐོག་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གཞིགས་འདེགས་བྱེད་ཀྱིན་བདེ་སྤྱིད་ལྡན་པའི་འཚོ་བ་ཞིག་སྐྱེལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ད་ལྟའི་ཆར་ཚོས་ལུགས་ཆེ་ལག་ཚང་མ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་བཀོད་པ་པོ་ལས་ལེན་མཁན་དང་མི་ལེན་མཁན་སུ་ཡིན་ཅུང་གཉིས་ཀས་སྣང་རྗེ་དང་། བཟོད་སྟོམ། དགོངས་ཡངས། རང་སྤྱིག་རང་སྤྱང་བཅས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱར་གལ་ཆེན་པོ་བཅི་ཡི་ཡོད། འདས་པའི་མི་ལོ་ ༡༠༠༠ ལྷག་གི་རིང་། ཚོས་ལུགས་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་གང་ཟག་འགའ་ཞིག་ལ་དངོས་གནས་སུ་ཐོགས་པོ་ཞེ་དྲག་བྱུང་ཡོད། འོན་ཏེ་མང་ཚོགས་བྱིངས་ཀྱི་སྤོད་ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་བྱུང་ཡོད། དེང་སང་འཛམ་གྲུ་སྤྱིར་ནང་། ལྟན་ལའི་ག་རང་ལ་ང་ཚོས་ཞི་བདེ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་

ནའང་། ལྷ་སྐར་འདི་རང་ལ་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ལ་ཤས་ཀྱིས་ས་
ཆ་འགའ་ཞིག་ལ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་སུ་ཚུན་གསོད་རེས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། མི་བཟང་པོ་ཞིག་དང་སྤྱིང་རྗེ་ལྟ་བུ་པ་ཞིག་གསོ་སྦྱོར་བྱ་རྒྱུར་ཚོས་
ལུགས་མི་འདྲ་བ་ཚང་མར་རུས་པ་གཅིག་པ་ཡོད་ཀྱང་། ལ་གསང་པོར་
བཤད་ན་ལམ་སྟོང་བྱུང་མེད།

ད་ཆ་ང་ཚོའི་མིག་སྒྲར་སྟེན་པའི་འདམ་ག་གཞན་ནི་ཤེས་ཡོན་ཡིན།
ཤེས་ཡོན་སྟོབ་སྟོན་པ་དང་ཚན་རིག་པ་འགའ་དང་ངོས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་གཅིག་
པར་སྤང་། ངོས་ཀྱི་མཐོང་སྤང་ལ། ད་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་དེ་དག་
ཏ་ལམ་རུབ་ཕྱོགས་ནས་སྤངས་པ་འདྲ་པོ་ཡོད། འདས་པའི་མི་ལོ་ ༡༠༠ ལྷག་
གི་གོང་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་བཞེ་ལས་ཅན་དུ་སྐྱུར་འགོ་བཙུགས་
པའི་རྗེས་དེང་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པར་སྤང་། ངོས་ཀྱི་བསམ་
པར། དེའི་སྟོན་དུ་མཚོན་ཁང་དང་དགོན་པ་རྣམས་སྟོབ་གཉེར་བྱེད་སའི་ཉེ་
གནས་ཆགས་ཡོད། རིམ་གྱིས་རུབ་ཕྱོགས་སུ་བཞེ་ལས་ཅན་དུ་བསྐྱུར་པའི་
རྗེས་སྟོབ་གཉེར་གྱི་ཉེ་གནས་ལོགས་སུ་བྱུང་བ་རེད། ལྷ་ས་དེ་དུས་བཟང་
སྟོན་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ཐད་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉེ་གནས་ཁག་གིས་འགན་ཁུར་
བཞེས་ཡོད། དེང་སང་གི་འཛམ་གླིང་ནང་། མི་འཕོར་ཐེར་འབྱམ་བུ་བྱ་
ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཐེར་འབྱམ་གཅིག་ཙམ་གྱིས་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་
མེད། ལ་གསང་པོར་བཤད་ན། ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་ཐེར་འབྱམ་
བྱུག་གི་ནང་དུ་འང་རྟོག་བྱ་སྟོང་མཁན་ནམ་མ་རབས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་
ཉུང་ཤས་ཡོད། ལོ་མས་སྤྱིད་པོ་ཡོད་སྐབས་ངོ་ཐོག་དུ་ཚོས་དད་ཅན་འདྲ་པོར་

མངོན་ནའང་། དཀའ་ངལ་འབྲུད་པའི་སྐབས་ཚོས་ཀྱི་ཞག་ཆི་ཚྭ་ནས་མེད་
པར། ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོ་ཟེར་ནས་སེམས་ཚོར་དྲག་པོའི་དབང་དུ་སོང་ནས་
ཐ་ན་གཞན་གྱི་སྲོག་གཙོད་པར་ཡང་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་ཀྱི་མེད།

དེ་དག་གི་ཐད་མི་རྣམས་ལ་ཤེས་ཡོན་སྡོད་ཆེད་ང་ཚོར་སྡོན་འགྲེའི་
སློབ་གྲུ་ནས་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་བར་ལག་བསྟར་བྱས་པའི་ཤེས་
ཡོན་གྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་ཡོད་ན། རིམ་གྱིས་མི་རྣམས་ལ་ངེས་ཤེས་ཤིག་
རྙེད་ནས། སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་སོ་སོར་ང་གི་ཁེ་སན་ཡིན་པའང་
གསལ་པོ་ཤེས་པ་དང་། སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་འབྲོད་བསྐྱེད་ལ་སོགས་པར་དོ་
སྣང་བྱེད། ལུས་ཀྱི་འབྲོད་བསྐྱེད་དང་སེམས་ཀྱི་འབྲོད་བསྐྱེད་དབར་འབྲེལ་
བ་ཟབ་པོ་ཡོད། དོ་སློབ་ཏུ་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་དཀྱིག་མཐའ་དེ་ཁོང་
ཁོ་ཡིན། ལྷིང་བཏང་ང་ཚོས་ཁོང་ཁོ་ནི་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་རང་ཆས་སུ་གྱུ་བ་
པའི་ཆ་ཤས་སུ་བརྗེ་ཡི་ཡོད། དེ་རྩ་བ་ནས་མ་རེད། ང་ཚོའི་སེམས་ནང་
ཁོང་ཁོར་གཞོན་མཐའ་ཀྱི་སློ་ཞིག་ཡོད། དེར་བརྟེན་སྣང་རྗེ་དང་ཁོང་
ཁོ་གཉིས་དུས་གཅིག་ལ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གནས་ཐབས་མེད། སྲོང་བདར་ལ་
བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་སྣང་རྗེ་སོགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱས། མཐའ་གཅིག་ཏུ་
སྐོམ་རྒྱུ་དགོས་དོན་མེད། སོ་སོའི་རྣམ་དཔྱད་བེད་སྡོད་བྱས་ཏེ་ཚན་རིག་
གི་རྙེད་དོན་ཐེ་བའི་བྱ་དངོས་ལ་བརྟེན་དབྱེད་བྱེད་དགོས། འོན་ཏེ་ཁོང་ཁོ་
སོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཡང་མེད། དེས་དང་པོ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་
མེད་པ་བརྗོད་དང་། རིམ་གྱིས་སོ་སོའི་འབྲོད་བསྐྱེད་ལ་གཞོན། དེ་ནས་
སོ་སོའི་བྱིམ་ཚང་ནང་གི་མཛའ་བརྗེའི་ཁོར་ལུག་དེ་གཏོར་བཞིག་གཏོང་གི་

ཡོད། མ་གཞི་ཁོང་སློབ་མེད་པ་དེ་ང་ཚོའི་སེམས་ཚོར་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་
ནའང་དེ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཚུན་ནས་མེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་སོ་སོའི་རྣམ་
དཔྱད་བེད་སྟོད་ཡག་པོ་བྱས་ན། ཁོང་སློབ་མེད་པ་བེད་སྟོད་མེད་པ་ཞིག་
ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། ཁོང་སློབ་མེད་པ་ཚུགས་ནི་བཙེ་བའམ་སློང་རྗེ་ཡིན། ལུས་
པོའི་གྲུབ་སྐྱེད་ཀྱི་ཆ་ནས་ང་ཚོར་དེ་ལྟར་ཡོད། དེ་ནས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
དད་པ་ཙམ་ལ་གཞི་མ་བྱས་པར་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་ནས་ཚན་རིག་གི་གྲུབ་
དོན་དང་། སུན་མོང་གི་ཉམས་སྟོང་། རྒྱན་ཤེས་སོགས་བེད་སྟོད་བྱས་ན།
སློང་རྗེའི་བདག་ཉིད་ཏུ་གྲུབ་པའི་ང་ཚོའི་སེམས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དེས་
ཤེས་ཉེད་ཐུབ། དེ་ནི་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

འདས་པའི་མི་ལོ་སུམ་ཅུ་ལྷག་གི་རིང་ངོས་ནས་ཁ་ཙམ་མིན་པར་
དེང་ཏུས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ཚོ་དང་མཉམ་ཏུ་བཤོ་སློང་ལྷག་པོ་བྱས་པ་ཡིན།
འོན་ཏེ་སླེ་བ་བྱི་མའམ་ཐར་པའི་སྐོར་ལ་བཤོ་སློང་ཅ་བ་ནས་མ་བྱས་པར།
ང་ཚོའི་སེམས་ཚོར་དང་། འདིག་ཉེན། རྒྱ་སྐར་སོགས་ཀྱི་འགྲོ་སྐྱེད་སྐོར་
ལ་བཤོ་སློང་བྱས་པ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ངོས་ནས་འདིག་ཉེན་ཁམས་ཀྱི་རིག་
པ་དང་། ལྷན་པའི་སྐོར་གྱི་དབང་ཅའི་ཚན་རིག་ དངོས་ཁམས་རིག་པ་
དང་ལྷན་པར་ཏུ་ཀོན་ཏམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་བཙས་ཀྱི་སྐོར་བཤོ་སློང་
བྱས་པ་ཡིན། ཐེངས་ཤིག་རྒྱ་གར་གྱི་རྒྱལ་ཕྱན་དངོས་ཁམས་རིག་པ་སྐྱབ་
ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་རྒྱ་རམ་རྒྱ་ (Raja Ramanna) མཚོག་གིས། ལུབ་
ཚུགས་སུ་ཀོན་ཏམ་དངོས་ཁམས་རིག་པ་ནི་བྱིས་སུ་གསར་ཏུ་དར་བ་ཞིག་
དང་། ལུང་པ་འདིའི་ནང་ཀོན་ཏམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་

མི་ལོ་ ༡༠༠༠ སློན་དུ་དར་བ་རེད་ཅེས་དང་། དེ་ཡང་ཁོང་གིས་བསྐྲུགས་པའི་
མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་ཚོམ་ཞིག་ནང་རྣམ་གཞག་དེ་སྲ་ས་ནས་འདུག་
ཅེས་ངོས་ལ་གསུངས་བྱུང་། དེའི་ཕྱིར་ངོས་རང་གི་ཉམས་སྤོང་ལ་གཞིགས་ན།
ཚོན་རིག་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཀོན་ཏམ་དངོས་ཁམས་རིག་པའི་བརྗོད་གཞིའི་
ཐོག་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས། ངོས་གྱི་ཤེས་རྒྱ་དེ་ཁོང་ཚོ་ལས་ཐད་དེ་ཆེ་བ་ཡོད།
གང་ཡིན་ཞེ་ན། ང་ཚོས་རྣམ་གཞག་དེ་སྐྱུངས་ཡོད།

ཚོན་རིག་པ་ཚོས་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པར་
ལྷ་དུས་དེང་དུས་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དེ་སློན་འགོ་སློབ་ལྷའི་གནས་
ཚད་དུ་མ་གཏོགས་སྐྱེབས་མེད། རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་འདི་
ཉ་ཅང་ཚད་མཐོ་པོར་ཡར་ཐོན་བྱུང་ཡོད། ངོས་ནས་གོང་དུ་བཤད་པར་
ལྟར། ལུང་པ་འདིའི་ནང་གངས་ཅན་པའི་ལྷ་ལྷུབ་དང་། གཅེར་བུ་པའི་ལྷ་
ལྷུབ། དེ་བཞིན་ཉིན་དུའི་ལྷ་ལྷུབ། བྱང་པའི་ལྷ་ལྷུབ་སོགས་ལྷ་ལྷུབ་མི་འདྲ་
བ་སྣ་ཚོགས་དར་ཡོད། ང་ཚོའི་ཉམས་ལེན་ནང་། དཔེར་ན། ཞི་གནས་
དང་ལྷག་མཐོང་ལྷ་བུ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ནི་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་
སྤྱོད་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་སྤྱོད་བརྟེན་
གཏོང་རྒྱར་སོ་སོའི་སེམས་དང་སེམས་ཚོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཐད་གོ་རྟོགས་
ཡག་པོ་དགོས། དེའི་ཕྱིར་གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་སོལ་རྒྱན་ནང་སེམས་གྱི་
སྐོར་འགྲེལ་བཤད་ཉ་ཅང་མང་པོ་མཛད་ཡོད། བཅ་རྒྱན་ངོས་གྱིས་ཚོན་
རིག་པ་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་སྐབས། ཚོན་རིག་པ་མང་པོས་
གནའ་བོའི་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སྤྱོད་འདོད་དང་

ཤེས་འདོད་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་འདུག འོན་ཏེ་དེང་ཏུས་གྱི་རྒྱ་གར་བ་ཚོས་དེང་
 ཏུས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ལ་འབད་གྱིན་སོ་སེའི་གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་
 དེར་སྣང་མེད་ཤོར་ཡོད། དེང་ཏུས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་དངོས་ཡོད་གྱི་ཆ་ནས་
 ལུང་བ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དང་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱར་ཨ་ཅང་
 ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ཙམ་གྱིས་འདང་གི་མེད། ང་ཚོར་ལུས་
 པོ་འདི་དང་སེམས་འདི་ལྡན་ཡོད། ལུས་གྱི་ཆ་ནས་སྤྱི་དངོས་པོའི་ཡར་
 རྒྱས་ལ་བརྟེན་ཅིང་། སྤྱི་དངོས་པོས་ང་ཚོའི་ལུས་གྱི་དགོས་མཁོ་བསྐྱབ་
 བས་ལུས་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད། བདེ་སེམས་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ལ་མཚོན་
 བཤུ་ སེམས་གྱི་ཞི་བདེ་ནི་ང་ཚོས་ཚོང་ཁང་ནང་ནས་ཉོ་མི་ཐུབ། བྱིད་
 རང་ཚོ་ས་ཡའམ་ཏུང་ལུར་གྱི་བདག་པོ་ཚོར་དུལ་བྱི་ཕྱག་མང་པོ་གཏང་
 ཚོག་ཚོག་ཡོད། འོན་ཏེ་ང་ལ་སེམས་གྱི་ཞི་བདེ་དགོས་གྱི་འདུག འཚོང་
 རྒྱ་ཡོད་དམ་ཞེས་ཚོང་ཁང་ནང་སྐད་བརྒྱབ་ན། མི་ཚང་མ་གད་མོ་ཤོར་རྒྱ་
 རེད། སེམས་གྱི་ཞི་བདེ་ཞེས་པ་སྤྱི་རོལ་ནས་མིན་པར་སོ་སེའི་ནང་བསམ་
 སློའི་ཐོག་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས།

དེར་བརྟེན་ཁོང་སློང་དང་། ལུན་སྣང་། ཡིད་ཆེས་མེད་པ་སོགས་
 གཞོད་འཆེ་ཅན་གྱི་སེམས་ཚོར་དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་རི་ལྟར་བྱེད་དམ་
 ཞེས་པའི་རྗེ་བ་དེར་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ནས་ལན་འདེབས་བྱེད་དགོས། སློམ་
 ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ལ་སོ་སེའི་སེམས་ལ་བྱ་ར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བྱིང་བ་
 དང་ཚོད་པ་གཉེས་གྱི་སློབ་ལྷན་སློབ་གཉེས་པོ་བེད་སློབ་ཐུབ་པ་ལ་དེ་གཉེས་
 སློང་དགོས། ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་གི་ཉམས་ལེན་ལྡན་པའི་སོལ་རྒྱན་

ཁག་ནང་། སེམས་ལ་སྐྱོད་བརྗོད་གཏོང་སྟོགས་དང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་སྐྱབ་
སྟོགས་ཐང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་རྒྱ་རང་བཞིན་གྱིས་མང་བ་ཡོད། དེས་ན་རྒྱ་
གར་གྱི་རིག་གཞུང་ཁྲོད་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་སྤྲོས་ནས་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྲིད་
རང་ཚོས་ཤེས་ཡོན་དེ་དག་ཚོས་སྟོགས་གྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་བཅིས་
ན། རྒྱ་གར་གྱི་མི་རིགས་ཚང་མར་སྟོབ་མི་ཐུབ། སྤྱིར་རྒྱ་གར་ནང་སྟོལ་
རྒྱུན་གྱི་ཚོས་ལུགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཅིང་། འཛམ་གླིང་ནང་གི་ཚོས་ལུགས་
ཆེ་ཁག་ཚང་མ་ལུང་པ་འདིའི་ནང་མཉམ་ཏུ་གནས་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་རྒྱ་གར་
ནི་དོ་མཚར་ཅན་ཞིག་རེད། ཚོས་ལུགས་ཚང་མ་ཞི་མཐུན་མཉམ་གནས་
ངང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལས་སྟོབ་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ་པར་དོས་ལ་ཡིད་ཆེས་
བརྟན་པོ་ཡོད།

དེར་བརྟེན་དོས་གྱི་འགན་ཁུར་ལས་གཅིག་ནི། ཚོས་ལུགས་ནང་ཁུལ་
གྱི་མཛེས་མཐུན་གོང་མཐོར་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། གནའ་
པོའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་ནང་ཚོས་ལུགས་མང་པོ་ཞིག་ས་སྐྱེས་དོ་སྐྱེས་ཡིན་
པ་མ་ཟད། ལུང་པ་གཞན་ནང་དར་བའི་ཚོས་ལུགས་ཆེ་ཁག་འགའ་ལུང་པ་
འདིར་སྐྱེབས་ཏེ། ད་ལྟའི་ཆར་ཚོས་ལུགས་ཆེ་ཁག་ཚང་མ་འདིར་མཉམ་ཏུ་
གནས་ཡོད། རྣམས་རེར་རྟོག་ཏུ་ཡོང་གི། དེ་ནི་ཉ་གོ་དོན་གསལ་རེད།
རྣམས་རེར་དོས་ནས་རྒྱ་གར་བ་ཐེར་འབྲུམ་གཅིག་ཡོད་པ་ཚང་མ་བྱང་
རྒྱལ་སེམས་དཔའ་མ་ཡིན། རྟོག་ཏུ་སྐོར་མཁན་ཉུང་ཤས་ཡོད་ཅིས་ཅེད་
མོ་དང་རྒྱགས་ནས་ཤོད་གྱི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ནང་འཚོ་གནས་བྱེད་གྱི་
ཡོད་སྟབས་དཀའ་ངལ་ཡོང་གི་པ་ཡིན། དེ་གསལ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་

ཡོངས་ནས་རྒྱ་གར་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལྷགས་ཆེ་ལག་ཚང་མ་མཉམ་དུ་
སྡོད་སའི་ལྷང་པ་གཅིག་ལྷན་དེ་ཡིན། དོ་མཚར་ཅན་ཞིག་རེད།

དོས་ནས་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་མི་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པ་ལས་
ཐེར་འབྲུམ་གཅིག་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་མཁན་ཆགས་ཡོད། ཚོས་ལ་ཡིད་
ཆེས་ཡོད་མཁན་ཚོའི་ནང་དུའང་རིན་ཐང་དེ་དག་ལ་གོ་རྟོགས་མེད་མཁན་
དེ་འདྲ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྡོད་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དེ་དག་ལ་འཇུག་པའི་
ཐབས་ལམ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ཚོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷང་དང་ཡིད་ཆེས་
ལ་མ་བརྟེན་པར། ཚན་རིག་གི་རྒྱབ་དོན་དང་། ཐུན་མོང་གི་ཉམས་སྦྱང་།
ཐུན་མོང་གི་གོ་རྟོགས་བཅས་ལ་གཞི་བཞག་པ་ཞིག་དགོས། དེད་ཅག་མི་
འབོར་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པ་ཚང་མ་སོ་སོའི་ཨ་མ་ལས་བྱུང་སྟེ། ཚང་མ་
ཨ་མའི་བྱམས་སྦྱོང་ལ་བརྟེན་ནས་འཚར་ལོངས་བྱུང་། དེར་བརྟེན་རྟོག་ཏུ་
བཟོ་མཁན་ཐེ་བའི་མི་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པ་ཚང་མ་གཅིག་མཚུངས་སུ་
མ་ཡི་མངལ་ལས་སྐྱེས་པ་རེད། ཁོང་ཚོར་སོ་སོའི་ས་མའི་དུང་ནས་བརྗེ་བ་
དང་བྱམས་སྦྱོང་ཐོབ་ཡོད།

སྡོན་འགྲོའི་སློབ་གྲྭ་ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་སྦྱིར་སྦྱིའི་དངོས་པོ་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཚན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་
དག་དང་མཉམ་དུ་ནང་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་སྐྱེན་སྲུང་མི་རབས་གཞིན་པའི་
སྤུ་གུ་ཚོའི་ཆེད་དུ་སེམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་ཞིག་ངེས་
པར་དུ་བསྐྱབ་གཞི་སྦྱིའི་ནང་འདོག་དགོས། དེ་ནི་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་

པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་དམིགས་ལུལ་རེད། དེར་བརྟེན་བྱེད་རང་ཚོས་དེ་དག་
དངོས་སུ་ལག་བརྟུན་བྱས་དང་བྱེད་བཞིན་པར་ངོས་གྱིས་སེམས་གཏོང་
ནས་ཡི་རང་ལྷ་ཡི་ཡོད།

ཨ་རིའི་ནང་གི་ཁྱོད་ཚེར་གཉིས་འདུག དེ་གཉིས་ཀྱི་མིང་འབྲུག་གི་མི་
འདུག ཁྱོད་ཚེར་གཉིས་ལ་བྱམས་བཅའི་ཁྱོད་ཚེར་ཟེར་བ་དང་། གཞན་
དེར་སློང་རྗེའི་ཁྱོད་ཚེར་གྱི་འདུག དེ་གཞིར་བཟུང་ཁོ་རང་ཚོས་ཁྱོད་
ཚེར་ནང་ལས་འཆར་དེ་འདྲ་བསྐྱེད་ཀྱི་། མཚུག་འབྲས་ཀྱང་ཉ་ཅང་ཡག་
པོ་བྱུང་འདུག ཁྱོད་རྗེའི་སྤྱི་ལུང་གིས། ཁྱོད་ཚེར་དེའི་ནང་གི་སློབ་ལུག་
ཚོའི་སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ཆེ་བ་དང་གཞན་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་
ཆེ་བ་ཡོད་སྐོར་ངོས་ལ་བརྗོད་བྱུང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐོག་ནས་ནང་སེམས་
གྱི་རིན་ཐང་སོགས་ཀྱི་སྐོར་མང་ཅམ་སྤོང་སྤོང་བྱས་ན་ལྷུང་པར་ཆེན་པོ་
ཡོང་གི་འདུག ངོས་ཀྱི་བསམ་པར་ལུང་པ་འདི་ནི་སློང་རྗེའི་འབྱུང་ཁུངས་
ཆགས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་འཆོ་བ་མེད་པའི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ལོ་ངོ་སློང་ཕྱག་སྐྱོབ་
པའི་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འཆོ་བ་མེད་པ་ནི་སློང་རྗེའི་
རྣམ་འགྲུར་ཡིན། ལག་ལེན་གྱི་རིམ་པར་འཆོ་བ་མེད་པ་དང་། ཀུན་སློང་
གི་རིམ་པར་སློང་རྗེ་ཆགས་ཡོད། ངོས་ཀྱི་བསམ་པར། རྒྱ་གར་ནང་འདས་
པའི་མི་ལོ་ ༡༠༠༠ ལྷག་གི་སློབ་ནས་ལྷ་གྲུབ་དེ་དག་བྱུང་བ་དང་། དེ་དག་
གི་རྒྱུན་པས་དེང་རབས་ཀྱི་རྒྱ་གར་མི་དམངས་ཀྱི་སེམས་ནང་འཆོ་བ་མེད་
པའི་ལྷ་བ་གསོན་པོར་གནས་སྐབ་པ་བྱུང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཚོས་ལུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་ལྷ་བའང་གནས་པས། སློང་རྗེ་ཞེས་པ་ལོས་ཡོད། འོན་ཀྱང་

ད་ལྟ་བར་དུ་སླིང་རྗེའམ་བྱམས་བཅེའི་མིང་སློགས་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་གཅིག་
ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག ། འབྲུང་འཕྱུར་སླིང་རྗེའམ་བྱམས་བཅེ་སོགས་ཀྱི་
མིང་བཏགས་པའི་གྲོང་ཁྱིམ་རམ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དེ་འདྲ་ཐོན་པའི་རེ་བ་
ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་འགའ་ཞིག་
གིས་ཕན་སློགས་ཆེ་ཞིང་དོན་དངོས་དང་མཐུན་པའི་ལས་དོན་སྐྱེལ་འགོ་
བཙུགས་ཟིན་པས་དོས་ནས་སྤྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། །

༡༡། །བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་མཁས་དབང་ཟམ་གདོང་
མིན་པོ་ཆེ་མཚོ་ག་གི་བཀའ་ལློན་། །

༡༡། །ཚོས་ཕྱགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་སློབ་སློབ་
གནང་སྤྱོད་ལ་སློབ་དགོ་ལས་ཡོངས་ཀྱི་ལས་འགན་བསྐྱབ་
སྤྱོད་ལ་སློབ། །

དེ་རིང་འདིར་ཚོགས་འདུར་སེབས་པའི་སྐྱབས་ལུལ་དགེ་འདུན་པ་རྣམ་
པ་དང་། རྩ་སྤེང་བོད་སྤྱད་ཀྱིས་སྤེའི་འགན་འདོན་དང་ལས་ཀྱིས་མཚོན་
པའི་དགེ་ཚུན་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་ཡོངས་ལ་དང་ཐོག་རབ་བྱུང་ ༡༧ པའི་མེ་
བྱ་གནམ་ལོ་གསར་དུ་བཞད་པའི་རྟེན་འབྱུང་དུས་སྟོན་ལ་དགའ་སེམས་
འཁོལ་བའི་ངང་ནས་འཚམས་འདྲིའི་བཀའ་གིས་བདེ་ལེགས་ལྷུ་རྒྱུ་དང་། ལོ་
འདིར་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་དོན་ཐོག་དམིགས་བསལ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་
རྒྱུའི་ལོ་ལྷན་པར་ཅན་ཞིག་ཡོང་བུབ་པའི་སྟོན་འདུན་དང་བཀའ་གིས་བདེ་
ལེགས་ལྷུ་རྒྱུ་ཡིན།

བོད་སྤྱད་ཀྱིས་སྤེའི་དབུ་ལས་རྣམ་པས་ཡང་ཡང་ང་འདིར་སྐྱད་
བཏང་ནས་གཏམ་བཤད་ལྷུ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་གནང་གི་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་
ང་རང་གི་ལོ་ནའི་བབ་དང་། ལས་དོན་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་ནའང་ད་ཆ་མི་

1 ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༧ ཉིན་ཡསྐབས་རྗེ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་རྩ་སྤེང་བོད་སྤྱད་སློབ་
གྲུའི་སློབ་དུས་དབུ་ལས་སྤེའི་ལྷུ་སྟོན་ཉིན། དེ་གའི་འགན་འདོན་དང་དགེ་ལས་ཡོངས་
ལ་ཚོས་ཕྱགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་གནང་བའི་གསུང་བཤད།

རབས་རྟེན་པ་ཆགས་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དྲན་ལུལ་ནས་པར་ཡལ་དགོས་རྒྱུ་
འདྲ་པོ་ཞིག་དང་། མི་རབས་གསར་པ་ཚོས་ལས་འགན་འཁུར་དགོས་པའི་
དུས་ཚོད་ཅིག་སྤེལ་ས་པ་ཡིན་ཅང་། ཚོས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་དོན་ཡིན་ན་གནས་
རྒྱུ་ཐ་དད་རེད་མ་གཏོགས་དེ་མིན་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་འདྲ་འདྲ་
འདྲེས་འདྲེས་དང་བཤད་བཤད་ཐག་ཐག་མང་པོ་བྱེད་མི་དགོས་པ་གཙོ་
དོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་འདི་ནས་ཚང་མས་སྤྲུགས་རེ་ཆེན་པོ་གནང་
དུས་བསྐྱར་ལྡབ་ཡང་ལྡབ་བྱས་ནས་སྤེལ་ས་བསྐྱད་པ་ཞིག་ལས་དམིགས་
བསལ་གསར་པ་ལྷུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མེད།

ད་རེས་འདིར་ལོ་འདིའི་སློབ་དུས་གསར་པ་འཚོགས་པ་དང་བསྐྱབ་
དགེ་ལས་རྣམ་པར་ལམ་སྟོན་གྱི་མངོན་སྲོལ་ཞེན་གཅིག་གི་མངོན་རིམ་གྱི་
ཕྱག་ཡིག་ཏུ་ནང་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་རང་རེའི་ལས་འགན་
བསྐྱབ་རྒྱ་ཞེས་བྲིས་འདུག ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ཟེར་བ་
དེ་ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཡསྐྱུ་ཕྱིང་བཅུ་བཞི་པ་འདིའི་འཇིག་
རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སྐྱབ་པའི་གདམས་ངག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས།
གདམས་ངག་རྣམ་པ་གཉིས་པོ་དེ་རིང་སང་ཉེན་འཇིག་རྟེན་འོད་ལྡན་
གྱིས་ངོས་འཛིན་དང་ཆ་འཛོག་ཆེན་པོ་ལྷུ་ཡི་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་ཚོས་
ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་འདི་བརྗོད་གཞི་གཅིག་རེད།

འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འཁྲི་བའི་ལས་འགན་ (Universal Re-
sponsibility) ཞེས་པ་དེ་ཡསྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་གདམས་ངག་གི་
དོན་གནད་ཉུང་པར་ཅན་ཞིག་རེད། འཇིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འཁྲི་བའི་

ལས་འགན་ཞེས་པའི་གདམས་ངག་དེ་ ༡༩༥༠ འོན་ཀྱངས་ནས་ཡསྐབས་
མགོན་རིན་པོ་ཆེ་རྩལ་སྤྲོགས་ལ་ཡཞབས་སོར་འཁོད་རྒྱའི་འགོ་འཇུགས་
གནང་སྐབས་ནས་བཀའ་གནང་བའི་གདམས་ངག་གསར་པ་ཞིག་རེད། དེ་
ལ་རྩལ་སྤྲོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དང་ལེན་དང་། ཉམས་ཞིབ། ཉམས་ལེན་
བྱེད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་བ་རེད།

ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་འདི་ ༡༩༩༠ ལོ་
གྲངས་ནས་ཕྱན་བྱ་ཕྱན་བྱ་བཀའ་གནང་རྒྱ་འགོ་འཇུགས་གནང་བ་རེད།
རྐང་དེ་བརྒྱ་ཕྲག་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་པའི་ནང་སྟོང་ལོ་གསར་པའི་གནམ་ལོ་
ཚོས་ཟེན་པའི་རྗེས་སུ་ཡང་ཡང་བཀའ་གནང་བ་ཞིག་རེད། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༠༠
ཐམ་པའི་ལོ་གསར་དེ་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལྷ་རྣ་ཏ་
སྐྱེར་ཞབས་སོར་འཁོད་སྐབས་ཞིག་དང་འཁེལ་བ་ཡིན་ཅང་། དེ་སྐབས་ཕྱི་
ལོ་སྟོང་ཚོ་གསར་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་སྐབས་དྲ་རྒྱ་དང་། དེ་འབྲའི་མཐུན་
ཉེན་ད་ལྷ་ནང་བཞིན་འཛོམས་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ཡང་དེ་སྐབས་ནས་ཁ་
པར་དང་། ཀམ་ཕུ་ཏར་གྱི་ཐོག་ནས་ཨ་རི་དང་ཡུལ་གྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོས་
ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པའི་བཀའ་གནང་འགོ་བཙུགས་
པ་རེད།

དེའི་བརྗོད་དོན་སྤྱིང་པོ་དེ་སྤྱིར་བཏང་ནམ་དུའོད་ལྡན་པའི་འགོ་
བཟེ་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དད་ཀྱས་ཆེན་པོ་དང་། ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་
འདིར་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་བརྩིས་ནས་རྩལ་
སྤྲོགས་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ཉམས་ཞིབ་

དང་ལག་བསྟར་ཕྱིན་དང་འགྲོ་བཞིན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་
 བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེ་གཉིས་ཀའི་སྐོར་ལ་སྤྲུགས་སྒྲུང་དེ་ཅམ་མ་བྱུང་
 བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ང་རང་གིས་མཐོང་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཡོད། ཟུང་ཞིག་ལྷན་པ་ཡིན་
 བ། ༡༩༩༠ གུ་བྱངས་ཀྱི་སྐབས་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་ཉེ་པོ་ཆེ་
 སྐར་རྒྱལ་ལ་ཡ་ཞབས་སོར་འབོད་སྐབས། ལྷ་རྒྱ་ཁ་སྤྲིའི་གཙུག་ལག་སློབ་
 གཉེར་ཁང་གི་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་ Dr. Kapila Vasant གྱིས། ཡ་སྐབས་
 མགོན་པོ་ཉེ་པོ་ཆེའི་སྐར་མེད་པའི་ལམ་སྟོན་གསར་པ་འདི་གཉིད་ཀྱི་སྤོངས་
 ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ (Universal Responsibility) ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་
 རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དོ་སྣང་དང་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་མང་
 པོ་ཞེས་པ་འདུག འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་དང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེའི་ཐོག་
 ད་ལྟ་སྐད་ཆ་ཞེས་པ་ཡོད་ཀྱི་མི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཅང་སྐར་རྒྱལ་གཙུག་
 ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ནང་ཉམས་ཞིབ་པ་གསུམ་བཞི་ཞིག་ཆེད་མངགས་
 དེའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་དང་ཚོམ་འདྲི་བྱེད་རྒྱར་བཞག་པ་ཡིན་ན་གང་འདྲ་
 ཡོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཞེས་བཀའ་འདྲི་ལྷན་གནང་སོང་། དེ་དུས་ང་ཡང་དེར་
 ཡོད། ཡགོང་ས་མཆོག་གིས་ངས་ལ་བ་པ་དེ་ཚོར་དོན་དག་ཡོད་པ་དང་དོ་
 སྣང་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་མཐོང་བ་ཡིན་ན། སློབ་གཉེར་བ་སོ་སོས་རང་འགྲུལ་
 ལམ་དང་སྐྱབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། རྒྱིག་
 འཇུགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁྱེད་རང་དེའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་གྱིས་ཞེས་བཀོད་རྒྱིག་
 བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། མའོ་ཙེ་རྩུང་གིས་ངའི་ཚོམ་ཡིག་
 འདི་ཚང་མས་སློབ་དགོས་རེད་ཅེས་བཅའ་བཀའ་བཏང་བའི་བཟོ་འདྲ་པོ་
 ཆགས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཞལ་ཤོབ་དང་སྤྲུགས་གསུངས་སོང་། སོ་སོས་དོ་སྣང་

བྱེད་མཁུ་ཡོད་ན་སློབ་འཇུག་གིས་མཐུན་ཀྱིན་བསྐྱབ་ན་འགྲིག་གི་རེད།
དེ་མ་གཏོགས་སློབ་འཇུག་རང་གིས་ལག་ལེན་མ་བསྟར་ན་ཡག་པོ་ཡོད་
རེད། ཅེས་གསུངས་སོང་། དེ་དུས་ང་རང་གི་བསམ་སློབ་ནང་ཕྱན་བྱ་མ་བདེ་
བ་ཞིག་བྱུང་། ཡིན་ནའང་ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ངོ་མའི་བཀའ་ཡིན་
ཅང་། དེ་རྗེས་སློབ་འཇུག་གི་ངོས་ནས་དེའི་ཐོག་བཀོད་སློབ་དང་ཉམས་
ཞིབ་བྱེད་དགོས་པའི་འཕོད་སྐུལ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་བྱས་ཡོད་མ་རེད།

༡༠༡༡༡༣ ཡས་མས་སལ་ཆེར་ ༡༠༡༣ གཡས་གཡོན་ལ་ཡིན་པ་ཡོད།
ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་སྡོན་མ་ནས་རྒྱ་གར་གི་གྲུ་རྒྱུ་འཇུག་
བཞུག་སོང་འཚོ་བཞུགས་ K.V.Bakshi ལྷ་བ་སྡོན་མ་ khadhi ཡི་ཕྱག་
ལས་གནང་མཁུ་ཞིག་ཡོད་རེད། Dibru Bai Khadhi Commission
གི་ཚོགས་གཙོ་ཡིན་པའི་སྐབས་ལ་ཁོང་རང་ཉི་ལྷ་ཅལ་ནང་ཕྱག་ལས་
གནང་མཁུ་ཞིག་རེད། ༡༩༦༡༡༩༦༩ སྐབས་ནས་ཡར་བུ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དང་
ཕྱགས་འདིས་བྱུང་ཡོད་རེད། Dibru Bai དང་འབྲེལ་མཐུན་བཟོ་མཁུ་
དང་། རྗེས་སུ་ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་གྲུ་རྒྱུ་འཇུག་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་
འཁོར་བའི་སྐབས་སུ་དི་སྒྲིར་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་ Khan Adu Ghafar
Khan དང་། སྐབས་དེ་དུས་གི་རྒྱ་གར་གི་སྲིད་འཛིན་ལ་སོགས་པ་ཚང་མ་
སྤོངས་ཆ་གཅིག་གི་ཐོག་མཉམ་དུ་སྐབས་བཞུགས་གནང་རྒྱུའི་སྐོར་དེ་ཚོ་
ཚང་མ་ Dibru Bai ཡིས་གནང་བ་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་ཕྱགས་འདིས་ཡོད་པ་
ཞིག་རེད། ཁོང་དང་ཁོང་གི་ངོ་ཤེས་ Meerut ལ་ཡོད་པའི་ IMT group
of colleges ཞེས་པ་ད་ལྟ་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་

རེད། དེའི་གཙོ་འདྲི་ན་དེ་ན་ནིང་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་མདུན་ལ་བཅར་ནས་ཉི་མུ་ཅལ་ནང་ Dalai Lama University ཞེས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེའི་མཚན་ཐོག་ནས་གཚུག་ལག་ཁང་ཞིག་འཇུགས་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། མཚན་དེ་འདོགས་ཚོགས་གྱིས་ཞེས་བཀའ་འཁྲུལ་ཞུས་སོང་། དེ་དུས་ངའི་མིང་ཐོག་ནས་གཚུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་བཟོས་ན་བྱུང་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལས་ད་ལྟ་ཅུབ་ཕྱོགས་ལ་སེམས་དང་སློག་གི་སྐོར་ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱར་གནང་བའི་བྱུང་དོན། སེམས་དང་སློག་གི་སྐྱིག་འཇུགས་ཤིག་བཟོས་གནང་ཡོད་རེད། དེའི་ཡན་ལག་གཅིག་རྒྱ་གར་ལ་བཟོས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་སྐབས། ཞོང་ཚོས་གཚུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཚབ་ལ་སེམས་དང་སློག་གི་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཅིག་རྒྱ་གར་ནང་བཟོ་ཡི་ཡིན། Bakshi བམ་རྒྱུན་ནས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེར་ཐད་ཀར་ནང་ཚགས་འདྲ་པོ་བྱས་ཏེ་སེམས་ལ་གང་ཅན་པ་དེ་ཞུ་མཁན་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།

ཞོང་གིས་ཡ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་ས་རྒྱ་གར་ནང་རེད་དེ། བཀའ་སློབ་མན་ངག་རྩ་ཆེ་བ་ཚང་མ་ཅུབ་ཕྱོགས་ལ་གནང་གི་འདུག དེ་ག་རེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཞུས་སོང་། ཡ་སྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེས་བཞད་མོ་བཞད་པ་དང་སྐྱགས་ངས་སྐྱ་གང་ཞིག་ལ་ང་ལ་གཅིག་བཞད་རྒྱ་ཡོད། ཉན་རོགས་ཞེས་ལབ་པར་འགོ་ཡི་མེད་ཀྱང་། ང་ལ་གཅིག་བཞད་དགོས་རེད་ཅེས་རྒྱུར་ལབ་པར་ཡོང་མཁན་དེ་ཚོར་ངས་ཤོད་གྱི་ཡོད། དེ་ངའི་འོར་འཇུག་མ་རེད། རྒྱ་གར་བའི་འོར་འཇུག་རེད། བྱེད་རང་ཚོར་དོ་སྣང་ཡོད་ན་དོ་སྣང་

བྱེད་དཔོན་རེད་མ་གཏོགས། རྒྱ་གར་བས་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་ཚོག་གི་མ་རེད་
 ཅེས་ལབ་མཁན་སྲུ་ཡང་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་སོང་། དེ་འདྲ་ཡིན་
 བ་ཚོས་སྤྲུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློབ་སྐོར་དེ་དང་རབས་གྱི་ཤེས་
 ཡོན་གྱི་སློམ་གཞིའི་ནང་འབྲེལ་དཔོན་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་ཡ་སྐབས་
 མགོན་ཡིན་པོ་ཆེས་གསུངས་པ་དེ་ལྟུབ་སྤྲུགས་ལ་སྤྲུགས་ཆེན་པོ་ཆགས་
 གྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེའི་སྐོར་ལ་ང་ཚོ་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་དང་
 སློབ་གི་ཡན་ལག་འདིའི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་དེ་བརྟམ་ཚོག་པ་གྱིས་ཞེས་ལྷན་
 སོང་། དེ་འདྲ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་སོང་། དེ་ནས་བྱས་
 ཏེ་འདས་པའི་ལོ་གསུམ་ཙམ་གྱི་རིང་སྤྱིར་བཏང་ལྟུབ་སྤྲུགས་ལ་ཞེ་མོ་རི་
 གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གིས་འགན་ཁུར་རྒྱུ་རྒྱུ་བཞེས་ཐོག་གཙུག་ལག་
 སློབ་ཁང་ཁ་ཤས་གྱི་ནང་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེའི་མཚན་ཐོག་ནས་ཕྱེ་
 ཚན་དེ་འདྲ་བཟོས་ཏེ་དེའི་ཐོག་ལ་སྤྲུག་ལས་གནང་མཁན་དང་། དེ་བཞིན་
 མངའ་སྡེ་དང་གྲོང་སྡེ་སོ་སོའི་ནང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྲུག་ལས་གནང་
 མཁན་གང་འཚམས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་ང་ཚོ་བོད་པའི་
 སྤྱི་ཚོགས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོ་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དེའི་སྐོར་
 ལ་རང་འབྲུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཆགས་གྱི་
 འདུག།

སྤྱིར་བཏང་དེ་རིང་གི་བརྗོད་གཞིའི་ནང་ཚོས་སྤྲུགས་དང་མ་འབྲེལ་
 བའི་བཟང་སློབ་ཅེས་བྲིས་གནང་ཡོད་རེད་དེ། ཚོས་སྤྲུགས་དང་མ་འབྲེལ་
 བའི་བཟང་སློབ་དེ་རིག་པའི་གཞུང་སྤྲུགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་

རེད། དེའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གཏིང་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུ་ལ་བལྟས་
 པ་ཡིན་ན། དེ་རིང་སང་ཉིན་རྒྱབ་སྐྱོགས་ཀྱི་སློབ་ཚན་འདོག་སྤངས་ཀྱི་ནང་
 སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་དང་། སྲིད་དོན་ཚན་རིག་ས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་པ་
 ལྟ་བུ་སློབ་ཚན་གཞན་པ་གང་ཡང་རྒྱུང་བ་ཞིག་དང་མཉམ་བུ་དོ་མཉམ་
 མི་ཡོང་བར་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་ཅེས་པ་ Secular
 Ethics ད་ག་རང་སློབ་ཚན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་
 རྒྱ་སློབ་ཚན་གཞན་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ནས་ interdisciplinary
 study རྱུང་རྒྱུའི་ནང་རྒྱུད་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་དེ་འདྲ་བའི་རིག་
 པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ངས་འདིར་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག་གི་ནང་
 རྒྱ་སྐབ་ཐབས་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་སློབ་གཞི་དང་། དེ་ལ་
 ས་བཅད་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྐོར་ལ་དོ་སློང་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་ཞུས་ན་
 བསམས་སོང་། གང་ཡིན་ཟེར་ན། གལ་ཏེ་དེའི་ཐོག་ཚང་མས་སྤྱགས་སྤང་
 གནང་བ་ཡིན་ན། རྒྱབ་སྐྱོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་སྐོར་ལ་ཡུ་རོབ་དང་ཨ་རི་
 གཉིས་ཀའི་ནང་དེའི་ཚོད་བལྟ་དེ་གང་འཚམས་སྤྱགས་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་འགོ་
 བཞིན་པ་རེད། རྒྱ་གར་ནང་དུ་འང་ ༡༠༡༧ ཕྱི་ཟླ་ ༧ ནམ་པལ་ཆེར་སྐྱད་ཡིག་
 གི་བརྒྱུད་ལམ་མི་འདྲ་བའི་སློབ་གྲྭ་དང་། ཨིན་རིའི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་བྱས་པ་
 གཉིས་གསུམ་ཞིག་དང་། ཉི་རྩེ་བརྒྱུད་ལམ་ནས་བྱས་པ་གཉིས་གསུམ་ཞིག་
 བརྒྱལ་དང་ཨ་སམ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་བྱས་པ། ད་ལྟ་ལྟོ་སྐྱོགས་སྐྱད་ཡིག་
 དེ་ཚོའི་ནང་བརྒྱུད་ལམ་ཡོད་པ་སློབ་གྲྭ་འདི་རེད་ཅེས་དམིགས་བསལ་དོས་
 འདྲིན་བྱས་པ་མེད་ཀྱང་། དེ་འདྲའི་སློབ་གྲྭ་བཅུ་གཅིག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ནང་
 སློབ་ཚན་འདི་ཚོད་བལྟ་བུ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ཚོའི་

ཐོག་ང་རང་ཚོ་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཚུན་ལགས་རྣམ་པ་ཚོ་དང་འཇིན་
སློང་གིས་སྤྱགས་ཞིབ་དང་སྤྱགས་སྤྲང་གནང་བ་ཡིན་ན་ཉན་ཉན་ཡག་པོ་
ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

ལསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་སྐབས་རེར་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་
བའི་བཟང་སློང་དང་། སྐབས་རེར་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་བཟང་སློང་
Secular Ethics ཞེས་གསུངས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་
རེད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་འཇིག་རྟེན་ཁྱོད་ཡོངས་
ནང་འགོ་བ་མི་རིགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་སློག་ལུན་ཚང་མར་དཀའ་ངལ་མང་
པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཁ་ཤས་ནི་ཉེན་འཚབ་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་སའི་གོ་ལ་
ལོ་རང་འཐོར་ཞིག་ལ་འགོ་ཉེན་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད། དེ་
ཚོ་ཚང་མ་ཡོང་དགོས་པའི་གནད་དོན་དེ་ནི་འགོ་བ་མིའི་བཟང་སློང་ཉམས་
ཆག་སྐྱིན་པའི་དབང་གིས་རེད། དེ་རྒྱས་བཤད་བྱས་ན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་
བསྐྱེམས་བརྒྱབ་ནས་ཞུས་པ་ཡིན་ན་འགོ་བ་མིའི་བཟང་སློང་ཉམས་ཆག་
སྐྱིན་པ་དེ་རེད། བཟང་སློང་ག་རེ་བྱས་ཏེ་ཉམས་ཆག་སྐྱིན་པ་རེད་ཅེས་ང་
ཚོས་བྱིར་བཏྲས་ཤིག་སློག་པ་ཡིན་ན། ཏུ་ལམ་ལོ་ ༡༥༠༧༡༠༠ ཡས་མས་ཤིག་
གི་སློན་ནས་འཇིག་རྟེན་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱིན་པ་རེད།
འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱ་དེ་ཚོན་རིག་དང་འཕྲུལ་ལས་ཡར་རྒྱས་སྐྱིན་པའི་དབང་
གིས་བྱུང་བའི་སྤྱགས་ལ་བཟོ་ལས་ཅན་དུ་འགྱུར་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་བ་
རེད། དཔལ་འབྱོར་བཟོ་ལས་ཅན་དུ་གྱུར་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆབ་སྲིད་མང་
གཙོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ལ་འགྱུར་བ་སྐྱིན་པ་དང་། རྒྱལ་པོའི་རིང་ལུགས་

དང་ཡམ་རྗེ་དབང་འདྲིན་གྱི་རིང་ལུགས་དེ་དག་རིམ་པས་མེད་པར་ཆགས་
པ། ཁོ་རང་ཚོ་རྒྱབ་ཕྱོགས་པས་ཤོད་སྤངས་སྤར་བྱས་ན། ཏུས་རབས་གསར་
པ་ renaissance ཟེར་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་བརྗེ་ཡི་ཡོད་རེད། གཅིག་བྱས་ན་
ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་གྱི་རེད། ཡག་པོ་དེ་དང་མཉམ་ཏུ་སྤྲུལ་ཆགས་ཀྱང་མང་
པོ་ཞིག་ཁྲིད་ཡོད་རེད།

དེ་སྐབས་ཚོས་དང་ཆབ་སྲིད་ཐ་དད་ཏུ་དབྱེ་རྒྱ་དེ་ལྷགས་ཆེན་པོ་
ཞིག་བྱང་བ་ཡིན་ཅང་། འདིག་རྟེན་སྲིད་ལུགས་རྒྱང་པ་ Secularism ཟེར་
བ་དེ་ད་ལྟོང་རྒྱབ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་སློབ་ཀྱི་ནང་ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས་
དང་། ཚོས་འགོག་རིང་ལུགས། ཚོས་མི་དགོས་ཟེར་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་
བསམ་སློབ་བཏང་ནས་ secular ཟེར་བའི་ཚིག་འདི་ང་ཚོ་ཤར་ཕྱོགས་པའི་གོ་
བ་ལེན་སྤངས་ནང་བཞིན་ཡོད་མ་རེད། ཏུས་ཅང་ཡ་སྤྲུལ་མགོན་རིན་པོ་
ཆེས་ཕྱག་དེབ་དེའི་ཞལ་བྱང་མཛད་སྐབས་ཐོག་མར་ Beyond religion,
Secular Ethics ཅེས་ཡོད་རེད། རྒྱབ་ཕྱོགས་པ་ཚོས་ secular ཞེས་བཀོད་
པ་ཡིན་ན་ཚོས་ལ་འགལ་སྒྲུབ་བྱེད་མཁན་དང་། ཚོས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་མཁན་
དེ་འདྲ་ཞིག་གོ་ཡི་ཡོད་ཅང་མཁས་པ་མང་པོས་ secular གྱི་ཚིག་འདི་མ་
བཞག་རོགས་གནང་ཞེས་ཞུས་སོང་། དེར་བརྟེན་ད་ལྟོ་ཕྱག་དེབ་གྱི་ཞལ་
བྱང་ལ་ secular ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་མི་དགོས་པ་བྱས་ནས་ Beyond Re-
ligion: Ethics for a whole world, Secular Ethics for a whole
world ཞེས་གསུངས་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ཕྱག་དེབ་གྱི་ནང་ཏུ་ secular
ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ཡང་ཡང་བེད་སྤྱོད་བཏང་གནང་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་

ང་ཚོས་ secular ཞེས་པའི་ཚིག་བེད་སྤྱོད་གནང་རྒྱུ་ལོ་དོན་དེས། རྒྱུ་
 བཏང་ secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ཡིན་སྐད་ཀྱི་ཚིག་མངོན་ཆེན་མོ་ en-
 cyclopaedia ཞེས་པ་དེ་ཚོའི་ནང་བལྟས་པ་ཡིན་ན། ཚིག་དེའི་དོན་དག་
 འཆད་སྟངས་མི་འདྲ་བ་པལ་ཆེར་བཞི་བཅུ་ཞེ་གངས་ཤིག་ཡོད་རེད། ལྷག་
 པར་དུའང་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཚོའི་ནང་ནས་དཔེར་ན། Prof. AK Sa-
 ran ལྷ་བྱ་ཡིན་ན། secular གྱི་རྣམ་གཞག་གསུང་སྟངས་ཅད་དེ་ལོགས་ཀ་
 རེད། གང་ལྟར་དེ་རིང་སང་ཉིན་གུ་རྒྱུ་དང་། བོལ་བྱ་ ལྷ་བོ། Vinoba Bhave
 དང་། ལྷ་ལྷོ་ བེ་བེ་ཀུ་ན་ Swami Vivekananda ཁོང་ཚོའི་གསུང་སྟངས་
 ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན། secular དེ་ཚོས་འགོག་རིང་ལུགས་དང་ཚོས་འགལ་
 རིང་ལུགས་ལ་མ་བརྒྱུར་པར། ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ sarva dharma sam-
 bhava ལ་བརྒྱུར་ཡོད་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ལ་ sambhava ཟེར་ན་གཅིག་
 ལྷར་གྱི་སྐྱབས་སྐྱང་དང་། གཅིག་ལྷར་གྱི་གྲས་ཞབས། Sarva dharma ཟེར་
 བ་ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཅེས་ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པར་
 གཅིག་ལྷར་གྱི་གྲས་ཞབས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ secular གྱི་དོན་ལ་དོས་འདོན་བྱེད་
 གྱི་ཡོད་རེད།

ད་ལྟ་ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ secularism, Secular Ethics
 གསུངས་པ་དེ་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ལས་ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས་མིན་པ་
 གསལ་པོ་མཐུན་དགོས། ཚོས་དང་ཆབ་སྲིད་ཐ་དད་དུ་བྱེ་བའི་རྗེས་ལ་མིའི་
 བཟང་སྤོད་ཀྱི་འགན་ཁུར་དེ་ཚོས་ལུགས་ཁག་ལ་མེད་པའི་རྣམ་པ་ལྷ་བྱར་
 ལྷར་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུའང་ཚོས་དང་བཟང་སྤོད་ཀྱི་སློབ་སྟོན་

དེ་མི་དགོས་པ་གཙོ་དོན་བྱས་ནས་ secular གྱི་ལྷུང་པ་དེ་ཆོའི་སློབ་གྲུ་
 ལག་གི་ནང་ཚོས་བསྐྱབས་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅེས་པའི་གནས་སྤངས་དེ་
 རིམ་པས་སྤེལ་བ་པ་རེད། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་དོན་ཚན་གཉིས་པ་ཚོས་སྤྲུགས་
 རང་རང་སོ་སོ་ཉམས་ཆག་དུ་སྦྱིན་ནས་ཚོས་སྤྲུགས་ནང་བཤད་པའི་དོན་
 རི་མ་རི་བཞིན་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་དགོན་པོ་ཆགས་པ་རེད། ང་རང་
 ཚོ་ནང་པ་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་ཉིན་ལྟར། སངས་རྒྱས་
 ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་ཚམས་ལ། ཞེས་འདོན་གྱི་ཡོད་རེད་དེ། དེས་
 གནས་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་དང་མཐུན་པའི་མི་ཆེའི་ཀུན་སྤྱོད་དེ་ཚོས་
 དང་མཐུན་པ་བྱེད་རྒྱ་དཀའ་ལས་ལག་པོ་རེད། བསྐྱབ་པ་ལྡ་ཡི་ཚུལ་བྲིམས་
 ཉིན་ལྟར་ལེན་མཁན་ཚོས་ཀྱང་། བསྐྱབ་པ་ལྡ་ཡི་ཚུལ་བྲིམས་གཅིག་ཀྱང་མ་
 སྤྱང་མཁན་དེ་འདྲ་མཐོང་དང་མཐོང་བཞིན་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཚོས་
 བསྐྱབ་པ་དང་གང་ཟག་གིས་ཉམས་ལེན་གཉིས་པོ་རྒྱབ་འགལ་སྦྱིན་པ་
 ཡིན་ཅིང་། ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཚམ་གཞག་དེ་དག་གིས་
 འདིག་ཉེན་སྦྱི་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་རྒྱབ་མི་སྲུབ་པའི་གནས་སྤངས་
 ཤེག་ཆགས་པ་རེད། གསུམ་པ་དེར་ཚོས་སྤྲུགས་དང་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་
 བྱས་པ་ཡིན་ན་མང་ཆེ་བ་འདྲ་པོ་འདྲ་པོ་ལས་གཅིག་གྱུར་ཞིག་ཡོད་མ་རེད།
 ཡིན་ནའང་ཚོས་སྤྲུགས་སོ་སོ་དང་འབྲེལ་བ་མི་འདྲ་བ་ཆགས་དུས་ཚོས་
 སྤྲུགས་གཅིག་གྱུར་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅིག་ཡོང་རྒྱ་ལག་པོ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན།
 ༡༩༩༧ ལོར་ Chicago World Parliament Religion ཞེས་པ་འཚོག་པའི་
 རྒྱབས་སུ་ Universal Declaration of Human Rights ཞེས་འགོ་བ་མིའི་
 སློབ་ཐང་ཟེར་བ་ཡོད་པ་དང་། Universal Declaration of Human Duty

འགྲོ་བ་མིའི་ལས་འགན་ཞེས་པ་བརྗོད་གོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཚོགས་མི་རྣམས་
ཚུ་རེ་གྲངས་ཡོད་པའི་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་བཙུགས་པ་རེད། ཚོགས་ཚུང་དེའི་
ནང་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་འགྲོ་བུ་ལྟེང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་རེད། ཚོགས་འདུར་ཉིན་གཉིས་
བཀའ་བསྐྱར་གནང་བའི་རྗེས་ལ་དགོངས་པ་མཐུན་པ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་
ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན། འཚོ་བ་མེད་པ་དེ་འགྲོ་བ་མི་རིགས་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་
ལས་འགན་ནང་བཞག་སྲབ་མིན་དེ། ཚོས་ལྷགས་སོ་སོའི་དགོངས་པ་བཞེས་
སྟངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པ་བཟང་སྤོད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཅིག་ལ་
འཁྲུང་རྒྱ་ཁག་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེ་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཞིག་རེད། དེ་འདྲ་
ཡིན་དུས་ཚོས་ལྷགས་སོ་སོའི་བཟང་སྤོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་མི་འདྲ་བ་ཡོད་
ཅང་། དེ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སྲབ་མི་སྲབ་པ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་ད་ལྟ་སའི་གོ་
ལ་འདིའི་ཐོག་མིའི་འགྲོ་བ་མེད་འབྱུང་བ་དུན་ལས་མས་ཤིག་ཡོད་པའི་ནང་།
བརྒྱ་ཆ་གང་འཚམས་ཤིག་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་མཁན་རེད།

ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པ་དང་ཚོངས་དད་བྱས་པ་
གཉིས་དབྱེ་བ་མ་བྱེ་བར་གཅིག་ཀྱང་འདྲ་པོ་བཞེས་ནས། ཚན་རིག་པ་ཞིག་
ཡིན་ཕྱིན་ཆད་སེམས་ཀྱི་གཉིང་ནས་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་ལ་
ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་མདོག་མདོག་ཀྱི་རྣམ་འགྲུར་བསྟན་དགོས་པ་ཆགས་
ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤོད་ཀྱི་
གནས་བབས་གཅིག་མ་བྱུང་བར་ཚོས་ལྷགས་རྒྱང་པའི་ཐོག་བཞག་པ་ཡིན་
ན། ལྷགས་གཅིག་ནས་ཚོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་རི་བཞིན་མ་བྱུང་བའི་དབང་
གིས་རྣམ་པ་མེད་པ་དང་། སོ་སོས་ཉམས་ལེན་མ་བྱས་པར་མི་ལ་ཉམས་

ལེན་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་ལབ་ན་འདོད་པ་གང་ཡང་ཡོང་གི་མ་རེད།
 གཉིས་པ་དེ་ལ་ཚོས་ལུགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་སྲུབ་
 མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་དང་། གསུམ་པ་དེ་ལ་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་མཁན་
 དེ་ཚོར་མ་ཁྱབ་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚོན་རིག་གི་རྗེས་འདུག་པ་ཚོས་ཚོས་
 བས་བྱུང་བའི་གནས་སྤངས་དེ་ཚོར་ཟུར་ཟ་ལྟ་བུ་ལྟ་ཡི་ཡོད་ཅང་། ཚང་མས་
 ཁས་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་མེད་པ་དེ་འདྲའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་
 ད་ལྟ་ང་ཚོས་བཟང་སྤྱོད་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་འཁྱེར་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་ན། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞིག་མ་བྱས་ཐབས་མེད་གཟེགས་པ་
 རེད། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དཀའ་ངལ་གང་
 ཡང་མེད་པར་སློབ་ཚན་གཞན་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། སྤྱི་ཚོགས་
 ཚན་རིག་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ་སོགས་གང་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་། ཚང་
 མར་གཅིག་གྱུར་བྱས་ཏེ་བསྐྱབ་ནས་འགོ་རྒྱ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་རིག་
 པའི་གཞུང་ལུགས་དེའི་ནང་ཡོད་པའི་གནས་སྤངས་དེ་དག་ལྟ་སྲུབ་ཀྱི་ཆ་
 གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། གཅིག་གྱུར་ཆགས་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་ཁ་ཤས་
 གིས་འདི་ང་ཚོས་ཁས་སྲུང་གི་རེད་ཅེས་དང་དུ་ལེན་པ་དང་། ཁ་ཤས་ཀྱིས་
 འདི་ང་ཚོས་ཁས་སྲུང་གི་མ་རེད་ཅེས་དང་དུ་མི་ལེན་ཞེས་ལབ་རྒྱུ་མེད་
 པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན། ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ལྟ་
 བྱར་ཆ་བཞག་ན། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ནང་གཞི་རིམ་གྱི་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་
 གོ་ཁས་ལེན་མཁན་དང་། འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་གོ་ཁས་མ་ལེན་མཁན་ཁག་
 གཉིས་ཡོད་རེད། འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་གོ་ཁས་ལེན་མཁན་གྱི་བཟང་སྤྱོད་
 དེ་དག་གཅིག་བྱས་ན་འདིག་རྟེན་བཀོད་པ་གོ་ཁས་མི་ལེན་ཚོར་ངན་སྤྱོད་

ཆགས་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་བདག་ཁས་ལེན་མཁན་དང་བདག་
 ཁས་མི་ལེན་མཁན་དེ་གཉིས་པོའི་གཞི་རིམ་གྱི་ལྟ་སྟུང་འགལ་བ་ཡིན་
 ཅོང་། བཟང་སྟོན་དེ་ཡང་མི་འདྲ་བར་འགྲོ་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པར་བརྟེན།
 ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྟོན་གསུངས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་
 དེ་འདྲ་ཡིན་པ་རེད། ང་ཚོས་ཚིག་བཤད་སྟོན་གཏོང་སྐབས་ཚོས་ལྷགས་དང་
 མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྟོན་གསུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། ཚོས་
 དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྟོན་ཅེས་བརྗོད་ན་ཚིག་དེ་སྤན་བྱ་མ་བདེ་བ་
 ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཡོང་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། ཚོས་དང་
 ཚོས་ལྷགས་གཉིས་པོ་དེ་དཔེར་ན། Buddha Dharma ཞེས་ལབ་པ་ཡིན་
 བཤུན་སངས་རྒྱུ་ཉེན་ཚོས་དང་། Buddhism ཞེས་ ism ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་
 སླེབས་པ་ཡིན་ན་ལྷགས་ཤིག་ཆགས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅོང་མང་པོ་
 ཞིག་གིས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟར། དེ་ལ་ལྟ་སྟུང་ཡོད་རེད་དེ། ism ཡོད་མ་
 རེད། ཡིན་སྐད་ཏུ་ ism ཞེས་པ་དེ་པོད་སྐད་ཏུ་ལྷགས་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་
 བཤད་སྟོན་བཏང་བ་ཡིན་ན། དང་པོ་འདིར་རང་བཞིན་གྱི་གཞི་རིམ་ལྟ་སྟུང་
 ལྟོ། ཡིན་སྐད་ཏུ་ principle དང་། ཚུ་ཡིན་ན་བརྒྱན་ཞིང་གཤེར་བ། མེ་
 ཡིན་ན་ཚ་ཞིང་སྲིག་པ། དེ་ཁོ་རང་གི་གནས་ལྷགས་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད་
 བཤད་པ་དེ་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྣངས་ཤིག་རེད། དེ་སྟབས་མཐའི་སློམ་གཞི་
 ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་སྐྱུར་ནས་ཚུར་སླེབས་ཏུས་ལྷགས་ཤིག་དང་འབྲེལ་བ་
 ཆགས་ཏེ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅོང་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་
 བའི་བཟང་སྟོན་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན་ན། Secular Ethics གྱི་གནས་
 ལྷངས་དང་འགྲོ་ཆེ་བ་བཅས་གང་ལྟར་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཏུས་

རབས་ཉེར་གཅིག་པ་དང་ཉེར་གཉིས་པའི་སྐྱེ་འགྲའི་དོན་དུ་བཟང་སྲོད་
 གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། བཟང་སྲོད་དེ་ལག་ལེན་ལ་བསྟར་རྒྱའི་ཆེད་
 ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་ནང་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡོད་དགོས་པ་དང་།
 ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ཚོས་ལུགས་འདྲ་མིན་
 ལྷ་ཚོགས་དང་། ཚོས་ཡོད་མེད་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པར་གཅིག་ལྷུང་ལ་བྱས་
 སྟབས་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་གནས་བབ་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཟིགས་ནས།
 ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པའི་ཞལ་གདམས་སམ་
 གདམས་ངག་དེ་གནང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་རེད། རྒྱ་མཚན་དེ་
 དག་དངོས་ཡོད་གནས་སྣངས་ཤ་སྟག་རེད། དེ་འདྲ་བའི་གདམས་ངག་སྟོན་
 པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ད་ལྟ་བོད་སྐད་སྟོན་ཐོག་ཏུ་ལམ་པལ་ཆེར་མེད་
 པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་རེད། དེ་སྟོན་མར་འགོ་འདྲུགས་ས་དེ་ཡ་སྐབས་མགོན་
 རིན་པོ་ཆེས་ལྷགས་ཚཱ་གནང་བའི་དགའ་བདེའི་རྒྱ་རྩལ་ Art of Hap-
 piness ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་དེ་རེད། Art of Happiness ཞེས་པ་དེའི་ནང་
 ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ Secular Ethics ཀྱི་ས་ཐོན་
 དང་པོ་དེ་དང་། དེ་ནས་ Good Heart ཞེས་པའི་ནང་ལའང་ཕྱན་བྱ་ཞིག་
 ཡོད་རེད། དེ་རྗེས་སྟོང་ལོ་གསར་པར་ Ethics for the New Millenium
 ཞེས་པའི་ནང་བཟང་སྲོད་གང་འདྲ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་པའི་སྐོར་རེད། དེའི་
 རྗེས་ལ་མཐའ་མ་དེ་ན་ནིང་ལོ་གཅིག་གཉིས་གོང་ལྷགས་ཚཱ་གནང་བའི་
 Beyond Religion: Ethics for a Whole World ཞེས་པའི་ནང་མང་ཆེ་
 བ་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ནས་བཀོད་ཡོད་རེད། བྱས་ཙང་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་
 ལྟ་བུར་མཚོན་པ་ཡིན་ན། འདིའི་སྐོར་ལ་སྐྱེ་ཡོངས་ཀྱི་གོ་བ་རགས་ཙམ་

མེད་པ་ཡིན་ན། གོང་དུ་ལྷུས་པའི་ཡ་སྐབས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་དེབ་དེ་
 ཚོའི་ནང་ལའང་སྤན་བྱ་ཁ་འཐོར་བསྐད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད་རེད། སྤྱི་ཡོངས་
 གྱི་གོ་བ་རགས་པ་ཙམ་ཞིག་ཡོད་ན་ཕྱག་དེབ་དེ་ཚོ་ནས་ཚུར་རུབ་རུབ་
 བཞོས་ཏེ་གོ་བ་ཆགས་ཐུབ་རྒྱུ་ཡོད་རེད། ཚོས་ལྷགས་གང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་
 པ་དེར་ད་དུང་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ལྷུས་པ་ཡིན་ན། ཡ་སྐབས་མཐོན་
 རིན་པོ་ཆེའི་རྣམ་དཔྱད་གསར་གཏོད་ཀྱི་གསུམ་སྤྱི་ཚོས་ལྷགས་གང་འདྲ་ཞིག་
 ཡིན་ཡང་། ལྷག་པར་དུ་ནང་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་
 བཤུན་ནང་པའི་སྡེ་སྡོད་གསུམ་གྱི་བརྗོད་བྱ་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་བ་ཡིན་ན་ཚན་རིག་
 གི་ཆ་དང་། ལྟ་བུ་གྱི་ཆ། ཚོས་གྱི་ཆ་བཅས་གསུམ་དུ་དབྱེ་རྒྱུ་ཡོད་རེད།
 བྱས་ཚང་རྒྱལ་སྤན་གང་འདྲ་བུ་ཡོད་མེད་དང་། འདིག་ཉེན་གང་འདྲ་
 ཆགས་པ་རེད་ཅེས་པའི་གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལྷགས་དེ་དག་ཚན་རིག་
 གི་ཆ་དང་། བདག་ཡོད་དམ་མེད། དངོས་པོ་བདེན་པར་བྱུང་བ་རེད་དམ་
 མ་རེད། ཕྱི་རོལ་གྱི་དོན་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་པ་འདི་ཚོ་ལྟ་བུ་གྱི་ཆ་དེ་
 རེད། ལམ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཉམས་སྲུ་ལེན་དགོས་པ་དང་། སྐྱབ་པ་གཉིས་པོ་
 གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྤང་དགོས་སམ། ལམ་ཉམས་ལེན་བྱས་ཏེ་ས་ལམ་གྱི་རིམ་
 པ་རི་ལྟར་བསྐོད་དགོས་སམ། དེ་བསྐོད་པ་ཡིན་ན་མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་
 བུ་གང་འདྲ་ཐོབ་བམ་ཞེས་པ་འདི་ཚོ་ཚོས་གྱི་ཆ་ཡིན་ཚང་ཚོས་ལྷགས་གྱི་
 ཆ་དེ་ཚོས་པའི་དོན་དུ་རེད། དེ་མིན་གྱི་ལྟ་བུ་གྱི་ཆ་དང་ཚན་རིག་གི་ཆ་
 དེ་ཚོས་ཁས་ལེན་མིན་དང་། ཚོས་ལྷགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྔ་སྔའི་
 གཞུང་ནས་བཤད་པའི་ཚན་རིག་གི་ཆ་དང་ལྟ་བུ་གྱི་ཆ་དེ་དག་ཚང་མས་
 སློབ་སྦྱོང་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། ཚང་མས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་

འོས་པ་ཟེར་དུས་ཚང་མས་དེ་དག་ཁས་སྐྱོད་དགོས་རེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་
མ་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོ་ནང་པ་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ནང་པ་རང་ལ་
གྲུབ་མཐའ་མི་འདྲ་བ་བཞི་ཡོད་རེད། བཞི་པོ་དེས་སོ་སོས་གྲུབ་མཐའ་བརྒྱུད་
བ་མ་གཏོགས། གྲུབ་མཐའ་གཞན་པ་ཚང་མ་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་
ནའང་དཔུང་བུའི་གཞི་ལྟ་བུར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཅང་། སངས་རྒྱས་
པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་བཤད་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ཚོས་ལུགས་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དགོས་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཚོས་ལུགས་དང་མ་
འབྲེལ་བ་ཞེས་བཤད་པའི་སྐབས་སུ། ཚོས་ལུགས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གཞི་
ལམ་འབྲས་གསུམ་དང་། ལམ་དང་འབྲས་བུའི་རྣམ་གཞག་ཉམས་སྦྱ་ལེན་
པའི་རིམ་པ་དེ་དག་ཚོས་རང་གི་ཆ་རེད། དེ་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་ལབ་གྱི་
ཡོད་རེད། དེ་ཅེས་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན་པལ་ཆེར་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད་བསམ་
གྱི་འདུག

དོན་ཚན་གསུམ་པ་དེར་ཡ་སྐྱབས་མགོན་འོན་པོ་ཆེས་ཚོས་ལུགས་
དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་འདི་གཞི་ཚའི་གྲུབ་དོན་གང་འདྲ་
ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ནས་བཀའ་གནང་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། དེ་ལའང་དཔེར་ན། ང་
ཚོ་ནང་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་པ་ཡིན་ན། ནང་པའི་གྲུབ་མཐའ་གང་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་ཡང་དེའི་ཚོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་ལྟ་བུ་དེ་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་
མི་རྟག་པ་དང་། ཟག་བཅས་ཐམས་ཅད་སྦྱག་བསྐུལ་བ། ཚོས་ཐམས་ཅད་
སྤོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། ལྷ་ངན་ལས་འདས་པ་ནི་ཞི་བའོ་ཞེས་ལྟ་བ་བཀའ་
བཏགས་གྱི་བྱུག་རྒྱ་བཞི་ཞེས་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞི་པོའི་ཚོག་ནས་ནང་

པའི་སྤྱབ་མཐའ་བཞིའི་སྐྱོམ་གཞི་འདི་བསྐྱངས་ཡོད་རེད། དེ་མཚུངས་ཚོས་
 ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློད་ཅེས་པའི་སྐྱོམ་གཞི་བསྐྱང་རྒྱའི་གཞི་
 ཚ་དེ་དངོས་པོའི་གནས་ལྷགས་ཏེ། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཨིན་སྐད་
 ཐོག་ reality ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་རེད། དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ Ground
 reality གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེའི་
 ཐོག་ནས་ང་ཚོས་བྱ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་བརྒྱུ་མཁས་ཀྱང་དེ་ལྟར་འགོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་
 རེད། དེའི་ལྷ་སྤྱབ་དང་པོ་དེ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་སྟེ།
 དེང་རབས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐྱངས་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་འདྲ་
 མཉམ་ཡིན་པ་དེ་མང་བ་བཤད་ཀྱི་འདུག་ Humanity མ་གཏོགས་སེམས་
 ཅན་ཐམས་ཅད་ཤོད་མཁན་ཉུང་ཉུང་ཡོད་རེད། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་བཤད་མི་
 དགོས་པ་བྱས། མི་ལས་གཞན་པའི་དུད་འགོས་མཚོན་པའི་འགོ་བ་རིགས་
 དུག་གི་སློག་ཆགས་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་ཁྱད་པར་འབྱེད་རྒྱ་
 གང་ཡང་མེད་པར་ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་རེད། འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་དེ་དངོས་
 ཡོད་ཀྱི་གནས་སྐྱངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་རྒྱ་
 མཚན་གསུམ་ཡོད་རེད།

རྒྱ་མཚན་དང་པོར་སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་བདེ་བ་འདོད་
 པ་དང་། སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་སྤྱར་རེད། སྤྱག་བསྐྱེལ་འདོད་
 མཁན་དང་བདེ་བ་མི་འདོད་མཁན་སྤྱ་ཡང་ཡོད་མ་རེད། སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་
 བདེ་བ་དོས་མ་བཟུང་བ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་དཔེ་བ་རེད་མ་གཏོགས་སྤྱག་བསྐྱེལ་
 དང་བདེ་བ་དོས་འདྲིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། རང་གིས་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ་བརྩིས་

པ་དེ་མི་འདོད་པ་དང་། རང་གིས་བདེ་བ་ལ་བརྩིས་པ་དེ་འདོད་མཁན་ཞིག་ ཡིན་པ་ནི་སློག་ཆགས་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་ཚང་མར་མཉམ་པ་རེད།

རྒྱ་མཚན་གཉིས་པར་སློག་ཆགས་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་བདེ་བ་རྒྱུ་བ་པ་ དང་། རྒྱལ་བསུལ་སེལ་བའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་རེད། སློག་ཆགས་དང་ སེམས་ཅན་འདི་ལ་བདེ་བ་རྒྱུ་བ་པ་དང་རྒྱལ་བསུལ་སེལ་བའི་ཐོབ་ཐང་ ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ལབ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནི་སྐྱེས་ཅམ་ཉིད་ནས་ཡོད་པའི་ རང་བཞིན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་རེད། birthright དེ་ལ་གཞི་རིམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་ fundamental right ཞེས་ལབ་ཀྱང་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། སློག་ཆགས་ཡིན་ ཕྱིན་ཆད་ལ་བདེ་བ་རྒྱུ་བ་པ་དང་རྒྱལ་བསུལ་སེལ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ གཅིག་གྱུར་རེད།

རྒྱ་མཚན་གསུམ་པར་སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ལ་བདེ་བ་རྒྱུ་བ་ པ་དང་རྒྱལ་བསུལ་སེལ་བའི་རུས་པ་ potential ཡོད་པ་ཡང་གཅིག་པ་ རེད། ང་ཚོ་ནང་པའི་ལྷ་སྲུབ་གྱི་ཆ་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། སེམས་ཅན་ཐམས་ ཅད་གྱི་རྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་གྱི་ས་བོན་ཡོད། སངས་རྒྱས་རུང་ཡིན་ཞེས་པ་ དེ་ག་རེ་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། དཔེར་ན། སྤང་པོ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ རེད། དེ་བཞིན་མིག་གིས་ཟིན་ལ་མ་ཟིན་པའི་དུག་སྤང་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན་ ནའང་རེད། ལུས་གྱི་ཆ་ནས་ཞེ་དྲག་ཆེ་ཆུང་ཡོད་རེད་དེ། དེ་གཉིས་སེམས་ གྱི་སྤང་དུ་ནམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོག་རྒྱུའི་རུས་པ་དེ་ གཅིག་གྱུར་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། ལུས་ཆེ་བ་ལ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། ལུས་ཆུང་ བ་ལ་ཆུང་བ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཅང་རྒྱ་མཚན་དེ་གསུམ་

པོའི་སློབ་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་གཅིག་གྱུར་རེད་མ་གཏོགས། དེ་
མཚོག་རེད། དེ་དམན་པ་རེད། ཁོ་ལ་བདེ་བ་དགོས་རེད། ཁོ་ལ་བདེ་བ་
དགོས་མ་རེད་ཅེས་ལབ་རྒྱ་མེད་པར་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དེ་དངོས་ཡོད་
གནས་སྤངས་རེད།

དེ་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་གྱུར་
ཡིན་ཡང་། བདེ་བའི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་དང་། སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་གང་ཡིན་པ་
དེ་མ་ཤེས་པར་འཇུག་བསྐྱད་པ་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་མ་རེད་དེ། མང་ཆེ་བ་
ཞིག་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པའི་ག་རེ་ངོ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། བདེ་བ་འདོད་
པ་ཡིན་ན་བདེ་བའི་རྒྱ་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་ཀྱི་རེད། སྐྱབ་བསྐྱལ་མི་
འདོད་པ་ཡིན་ན་སྐྱབ་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་གང་འདྲ་ཞིག་སྤང་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་
དང་ཕྱོགས་མཚུངས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གཞན་པ་ཞིག་ག་རེ་ཡོད་རེད་
ཅེ་ན། ད་ལྟོ་ཤོང་དུ་བྱས་པ་གཅིག་པ་ཡོད་རེད་ཅེས་ཞུས་པ་བཞིན། ལྷན་
པ་གཅིག་པ་ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད་ཅེ་ན། དྲི་མ་སེམས་ཀྱི་
རང་བཞིན་ལ་མ་ཞུགས་པ་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་རེད། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་
དེ་དྲི་མ་མེད་པ་བྱས། ཉོན་མོངས་པའི་སློ་དེ་ཚོ་སློ་བུར་བའི་བྱུང་སྐྱེན་ཞིག་
བྱས་ནས། དེ་ལ་འགལ་སྐྱེ་ཡོད་པ་ཞིག་འགལ་སྐྱེ་དེ་བསྟན་པ་ཡིན་ན། ཉོན་
མོངས་པའི་སློ་དེ་དག་གི་ལྷགས་མར་གཅོག་ཐུབ་རྒྱ་དང་། དུས་ཡུན་སྤང་དུ་
གཏོང་ཐུབ་རྒྱ། གནས་སྐབས་གནས་སྐབས་ལ་མི་སྐྱེ་བ་བྱེད་རྒྱ། དེ་འདྲའི་
གནས་སྤངས་དེ་ཚང་མས་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་རེད། བསམ་སློ་དེ་སྤངས་པ་ཡིན་ན།

དེ་ནི་ཚང་མས་བྱེད་སྲུབ་རྒྱུ་ལོ་གནས་སྣངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་
 འདྲ་སོང་ཙང་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འདྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་
 རྒྱ་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་དོན་སྐྱབ་སྲུབ་པ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་མིའི་རྒྱ་ཚོགས་
 ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱ་ཚོགས་དང་མི་འདྲ་བར་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཡོད་
 ཙང་དེ་སྐྱབ་སྲུབ་རྒྱུ་ལོ་གནས་སྣངས་ཤིག་ཡོད་པ་དེའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་
 རེད། ད་དུང་གཞི་རིམ་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་ལ། བདེ་བ་དང་སྐྱག་
 བསྐུལ་ཞེས་པ་དེ་གཙོ་བོ་ཕྱི་ལྗོངས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར། ནང་
 གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་གནས་སྣངས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ཡང་
 དངོས་ཡོད་གནས་སྣངས་རེད། དེ་ནི་ཚོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་མ་རེད།
 བསམ་སློབ་འབྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་བྱེད་པར་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སློབ་ negative
 emotion ཀྱི་གནས་བསྐྱངས་ཏེ་འགྲོ་བ་མིའི་རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་བཟང་
 སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཚོར་སྣང་དང་དཔྱད་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཚོར་སྣང་
 ཞིག་བཅས་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད། དཔྱད་སྤྱོད་ཀྱི་
 བསམ་སློབ་འགྲུར་བཀ་དེས་སྐྱག་བསྐུལ་འདྲེན་ཡོང་རྒྱ་དང་། བཟང་
 སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་འགྲུར་བཀ་དེས་བདེ་བ་འདྲེན་ཡོང་རྒྱ་དེ་དངོས་ཡོད་
 གནས་སྣངས་ཤིག་རེད། དེ་འདྲ་བའི་སེམས་ཀྱི་འགྲུར་བཀ་དེ་དག་སེམས་
 ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་མ་ཞུགས་པར་སློབ་བྱུང་བ་ཡིན་ཙང་སློབ་སྦྱངས་པ་ཡིན་ན་
 བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་དངོས་ཡོད་གནས་སྣངས་ཤིག་རེད།
 སློབ་སྦྱངས་པ་ཡིན་ན་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ཚན་རིག་པའི་
 ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། རྩོམ་མ་ཡིན་ན་སེམས་དང་སྲིད་པ་
 གཉིས་པོ་གཅིག་པ་མ་གཏོགས། སྲིད་པ་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཤིག་ཚན་

རིག་པའི་ཁས་མི་ལེན་པ་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་འདས་པའི་
 ལོ་སྐུམ་རྒྱ་ལོ་གྲངས་ཀྱི་རིང་ལ་ཚོན་རིག་པ་དང་སྟན་ཏུ་བཟོ་སྤྱོད་གནང་
 པའི་སྐབ་དོན་ལ། ད་ལྟ་ཚོན་རིག་པ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་ཏུ་སྤྱད་པའི་ཚོན་
 རིག་པ་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པའི་ཚོན་རིག་པ་དེ་ཚོའི་ལྷ་སྐབ་ཀྱི་གཞི་
 རིམ་ནང་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་ཀྱི་འགྱུར་བ་མང་པོ་འགོ་འཁོ་ཚུགས་ཡོད།
 འདས་པའི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་སྟེན་ཅམ་གྱི་རིང་སྤྱད་པའི་ཚོན་རིག་པ་དེ་ཚོའི་
 བསམ་སློབ་ནང་སྤྱད་པ་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད་
 ཅེས་ཐག་བཅད་ནས་ལབ་རྒྱ་དེ་ལྷགས་རྒྱུ་ཏུ་སྤྱིན་ནས། འདི་གཅིག་བལྟ་
 དགོས་ཀྱི་འདུག སྤྱད་པ་ལས་ཡོགས་སྤྱུ་གསལ་རིག་གི་སེམས་ཞེས་པ་ཞིག་
 ཡོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ད་ལྟ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གནས་སྤྱི་སྤྱོད་ཡོད་རེད། ཐེ་ཚོམ་གྱི་
 གནས་ལ་སྤྱོད་པ་ན་ཡག་པོ་རེད། མཐའ་གཅིག་འདྲིན་གྱི་གནས་ནས་གོམ་
 པ་གང་འཚམས་བརྒྱབ་སྟེ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གནས་ལ་སྤྱོད་པ་ཡོད་རེད།

དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སྤྱད་པའི་རྒྱལ་ཕྱན་ (brain cell) དེ་དག་
 གསར་ཏུ་སྤྱི་རྒྱ་དང་། འགྱུར་བ་གཏང་རྒྱ་འདུག རྣོན་མ་ཡིན་ན་མི་ཞིག་
 ཞི་བ་ཡིན་ཡང་གི་རྒྱང་མ་གཏོགས་མི་ཚོའི་ནང་གསར་ཏུ་འོང་རྒྱ་མེད་
 པའི་བསམ་རྒྱལ་དེ་ཡོད་རེད། ད་ཆ་བསམ་རྒྱལ་དེ་བཞག་ནས་སལ་ཆེར་
 གསར་ཏུ་འོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གང་ལྟར་དེ་ཚོ་མཉེན་ཆས་ཀྱི་བཟོ་
 འདྲ་པོ་ཞིག་མ་གཏོགས་མཁྲེགས་པོ་ཞིག་རེད་མི་འདུག ལོ་མང་པོ་སྟོན་
 བརྒྱབ་པའི་མི་དེ་ཚོའི་སྤྱད་པ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་དང་། བྱོངས་པའི་
 སྐབས་སུ་སྤྱུགས་དམ་ལ་བཞུགས་མཁན་དེ་ཚོ་སྤྱད་པ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་

རྒྱ་དང་། དེ་ཚོའི་གྲུབ་དོན་ནས་མར་ཡོང་དུས་སྒོམ་རྒྱུ་རིང་རྒྱག་མཁན་གྱི་མི་དེ་ཚོའི་སྐད་པའི་ནང་གི་རྒྱལ་སྐོར་དེ་ཚོར་འགྲུར་བ་གང་འདྲ་ཕྱིན་འདུག གསར་པ་གང་སྐྱེས་འདུག དེ་ཚོར་ལྟ་དུས་དངོས་མཐོང་གཟུགས་གྲུབ་གྱི་གསལ་རིག་གི་སེམས་དང་སྐད་པ་གཉིས་པོ་དེ་དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་མིན་པ་ཞིག་དང་། ཡིན་པ་དེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁས་ལེན་མི་སྲུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་སློབ་དེ་སྦྱངས་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་རྒྱ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚོན་རིག་པའི་གྲུབ་དོན་གཞན་ཞིག་གང་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། མིའི་རང་བཞིན་དེ་བྱམས་བརྗེ་ཅན་ཡིན་པ་ལས་ཁྱོད་གཏུམ་ཅན་ཞིག་རེད་མི་འདུག ཁྱོད་གཏུམ་དང་ཁོང་ཁྱོད་དང་འཁོར་འཛིན་བཅས་པ་དེ་དག་ལྷལ་དུས་གནས་སྐབས་ལ་བརྟེན་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྒྱུར་སླེབས་འོང་རྒྱ་ཞིག་མ་གཏོགས། བསམ་སློབ་ཁོ་རང་གི་རང་བཞིན་དང་པོ་ནས་ཁྱོད་གཏུམ་ཅན་ཞིག་རེད་མི་འདུག ད་དུང་ཚོན་རིག་པས་བརྟེན་དཔུང་བྱས་པའི་གྲུབ་དོན་མང་པོ་ཡོད་རེད། དཔེ་མཚོན་ཞིག་ལྟས་པ་ཡིན་ན། སྤྱ་གྲུ་སྐྱེས་ནས་ཁ་གྲག་མི་ཤེས་པའི་སྐྱ་བ་ལྷ་དུག་ཕྱིན་པ་དེ་ཚོའི་མདུན་ལ་པར་དང་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་འཕྲིན་སྤང་བུ་དེ་འདྲ་སྟོན་དུས། རྒྱག་རེས་རྒྱག་མཁན་གྱི་སྤྱ་གྲུ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱང་སྤོང་པའི་སྤྱ་གུའི་པར་དེ་འདྲ་སྟོན་སྐབས། དེ་ལ་མི་དགའ་བའི་རྣམ་འགྲུར་གྱིས་དོ་སྤང་མི་བྱེད་པར་ཁ་པར་གཏུས་པ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བྱམས་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱུའི་པར་དེ་འདྲ་བསྟན་པ་ཡིན་ན། དེ་ལ་བལྟས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་གད་མོ་ཤོར་ནས་ལག་པ་འཆང་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་མཐོང་དུས། སྤྱ་གྲུ་སྐྱེས་ཙམ་ཉིད་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་གནས་བབ་དེ་བྱམས་བརྗེ་ཅན་ཞིག་

རེད་འདུག ཡིན་ནའང་ཁོང་ཚོ་དང་ཞེ་སྤང་ཟེར་བ་དེ་ཚོ་ཕྱི་ལོ་ཁོར་ཡུག་
བཟང་ངན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐབས་དང་དུས་སུ་གསར་དུ་འོང་རྒྱུ་ཤེས་པ་
ཞིག་མ་གཏོགས་དང་ཐོག་ནས་ཡོད་པ་རེད་མི་འདུག ཤེས་པའི་རང་བཞིན་
ལ་ negative emotion མ་ཞུགས་པ་དེ་ཚོ། ང་ཚོས་ཤོད་སྤངས་ལྟར་བྱས་ཏེ་
ཚན་རིག་པས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་རེད།

དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དེ་རིང་སང་ཉིན་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཚ་གཅིག་པའི་
ནང་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་འགོ་བཞེན་པ། ཡར་རྒྱས་འགོ་རྒྱ་
བསྐྱེད་པའི་ལུང་པ་གང་དུ་ཡིན་ཡང་། སྤུ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་སྐབས་ཤེས་ཡོན་གྱི་
གོ་སྐབས་མ་ཐོབ་པ་ད་ལྟ་མེད་པ་མ་རེད་དེ་ཉུང་དུ་ཞེ་དྲག་འགོ་ཡི་ཡོད་
རེད། མ་འོངས་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཚོ་རིམ་པས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་སྐབས་སུ་
ཤེས་ཡོན་དེ་འགོ་བཟུང་སྤོ་རིགས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་བྱུང་བ་ཞིག་ཏུ་ཏུ་ཆགས་
གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དཔེར་ན། རྒྱ་གར་རང་བཅོམ་ཐོབ་ནས་ལོ་དྲུག་ཙུ་
ཕྱིན་པ་འདིའི་ནང་ལ་བསྐྱས་ཀྱང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་དར་འཕེལ་ཞེ་དྲག་རྒྱ་ཆེན་
པོ་རེད། ད་ལྟ་སྤུ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་སློབ་གྲར་མ་ཞུགས་པར་ཡིག་ཚོངས་ཡིན་པའི་
བརྒྱ་ཆ་ཞེ་དྲག་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་ཆེ་རྒྱུང་ལ་མ་སྟོས་པར་
ཤེས་ཡོན་གྱི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཚང་མར་རག་རྒྱ་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་
དེ་སྐབས་ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློབ་དེ་འགོ་བཟུང་
རིགས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འདི་ག་ཉིན་ཕྱིན་ཡོངས་འདིའི་
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ལ་འགྱུར་འགྲོས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་བུ་གྱི་ཡོད་
པ་དེ་ལ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་སྤུགས་རེ་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ནི་ལོ་

བཅོལ་དང་ཉི་ཤུ་ཞེས་པའི་གནས་སྤངས་མ་རེད། ལོ་ལྔ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་དང་
བརྒྱ་ལྷག་གི་འཆར་སྤང་བྱས་ཏེ་འགྲོ་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད།
དེ་འདྲའི་བཟང་སློང་དེ་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། ཤེས་ཡོན་གྱི་
སློབ་ཚན་གྱི་ནང་འབྲེལ་ཡོང་དུས་སློམ་གཞི་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་
ལྟའི་ཆར་སློམ་གཞི་རགས་པ་གཉིས་ཙམ་ཡོད་རེད།

དང་པོ་དེར་ Mind and Life Institute གྱི་ Care ཞེས་པ་ནས་ཤོག་
བྱ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱི་ཡིག་ཆའི་སློམ་གཞི་ཞིག་བཟོས་པ་རེད། དེ་རྗེས་ཨི་མོ་
རི་གཅུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནང་སློབ་དཔོན་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་
ལགས་ཁོང་ཚོའི་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་ཡོད་རེད། ཁོང་ཚོས་རྒྱ་བ་མང་པོ་སྐྱུ་
ལས་བསྐྱོན་ཏེ་སློབ་འགྲོའི་འཛིན་ལྷན་ནས་འཛིན་ལྷན་བརྒྱ་གཅིག་བརྒྱ་གཉིས་
བར་སློམ་གཞི་འདི་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་བསྐྱབ་དགོས་སམ་ཞེས་སློབ་ཚན་ཞིག་
བཟོས་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་རྒྱ་གར་ནང་ K.V. Bakshi གཤེགས་མཁན་གྱིས་
བཟོས་པའི་ཁོང་ཚོའི་ལས་དོན་དང་། དེའི་ནང་སློམ་གཞི་བཞི་ཡོད་པ་ནས་
དང་པོ་དེ་ཤོག་བྱ་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་བྱས་པའི་ཐོག་མའི་ཟིན་བྲིས་དེ་ཁ་སང་
རང་གྲུབ་འདུག སློམ་གཞི་དེ་གི་སློབ་ལུག་ཚའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་བོད་
སྐད་དུ་དགོ་ཆན་ཚའི་ལག་དེབ་ (manual) ལྟ་བུ་ཡིན་པ་རེད། ང་ཚོས་
དེའི་ནང་དུ་དགོ་ཆན་ཡང་མ་ལབ་པར་རོགས་བྱེད་མཁན་དང་། མཐུན་
ཞུན་སྐྱོན་མཁན་ (facilitator) ལྟ་བུ་བཞག་ཡོད་རེད། དགོ་ཆན་ཞེས་པའི་
ཚིག་དེ་ཨིན་སྐད་ནང་ teacher, teaching, taught ཞེས་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་
ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། ད་ལྟ་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སློབ་

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེའི་དགེ་ཚུལ་ནི། ར་ཚོ་ནང་པའི་གཞུང་
 ལུགས་ནས་བཤད་པ་སྣང་གྲོགས་པོ་དང་བཤེས་གཉེན་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་
 འཛོག་དགོས་ཤིང་། སྦྲི་ཏའི་སྐད་མིའི་ཞེས་པ་དེ་བོད་སྐད་ནང་བཤེས་
 གཉེན་དང་གྲོགས་པོ་ཞེས་གཉིས་ལ་བརྒྱུར་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། ལེགས་
 རྒྱུར་གྱི་སྐད་ནང་གཅིག་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། ཀལ་ལྡན་མིའི་ཞེས་པ་ཚོ་
 བོད་སྐད་ནང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་དགེ་བའི་གྲོགས་པོ་གཉིས་ལ་
 བརྒྱུར་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་གྲུ་མ་དང་སྒྲོབ་དཔོན་ཞེས་བྱུང་
 ཞིང་། ས་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ཐོག་པའི་སྐབས་སུ་དགེ་ཚུལ་ལ་བཤེས་གཉེན་གྱི་
 འདུ་ཤེས་དང་གྲོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེ་གཙོ་བོ་རེད། བྱས་ཅང་དགེ་སྲུག་གིས་
 གང་ཡང་མ་ཤེས་པ་ཞིག་དགེ་ཚུལ་གྱིས་ཚང་མ་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ། དགེ་སྲུག་
 ལ་རེ་རེ་རོ་སྒྲོབ་བྱས་ཏེ་བསྐྱབས་པ་དེས་དེ་རིང་སང་ཉིན་གནས་ཚུལ་མཐོ་
 སྒྲོབ་ (information input) བྱ་རྒྱུའི་ལུགས་སྒོལ་དང་ལྷན་པར་མེད་པ་རེད།
 ར་ཚོ་གྲུ་སར་ཡིན་ནའང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནམ་དགེ་ཚུལ་ཚོས་སྲུག་
 དཔེ་འཛིན་པའི་སྐབས་སུ་འདི་རེད། འདི་མ་རེད་ཅེས་ཞེ་དྲག་ཉུང་ཉུང་
 གསུང་གི་རེད། ག་ཏུས་ཡིན་ཡང་བཤོ་སྤོང་བྱས་ནས་རྟགས་གསལ་བཏང་
 རྟེ་ཚོད་པ་བཅད་ནས། ཚོད་པའི་མཐའ་ལ་དགེ་སྲུག་གིས་ལབ་མ་བདེ་
 བ་ཞིག་བྱུང་རུང་ཟིན་མཚམས་འདི་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཞེས་དགེ་ཚུལ་མང་
 ཆེ་བས་བསྐྱབ་གྱི་མ་རེད། དགེ་ཚུལ་དང་དགེ་སྲུག་མཉམ་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་
 བྱས་ཏེ་དབྱེད་མཐའ་རྟོག་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ཐོས་བསམ་རྒྱུང་
 ཏུ་འབྲེལ་བའི་སྒྲོབ་སྒྲོབ་བྱེད་སྣངས་ཀྱི་གནད་འགག་ལྷན་པར་ཅན་ཞིག་
 རེད། ཐོས་བསམ་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཡིན་སྐད་

ནང་ learning process, collective learning process ཞེས་པ་ལྟར་
དགོ་ཚན་དང་དགོ་སྤྱད་གཉིས་མཉམ་དུ་ learning process ནང་ལ་སྐྱེན་
པ་ཡིན་ན། དེའི་སློང་བརྗེས་བྱས་པ་དེ་དགོ་སྤྱད་རང་གི་བདག་དབང་ཡོད་
པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། མངོན་པ་མངོད་ཀྱི་ནང་ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་
དེ་གཡར་བའི་ཤེས་རབ་ཡིན་གསུངས་ཡོད་རེད། གཡར་བ་ཞེས་ཟེར་ན་སོ་
སོའི་མིན་པར་མི་གཞན་ཞིག་ནས་གཡར་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་ཐོས་
བསམ་རྒྱུ་འབྲེལ་གྱི་སློབ་སློང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད།

ད་ལྟ་ངས་སློམ་གཞི་མདོར་བསྟུན་ཤིག་དོ་སློང་ཞུས་པ་ཡིན་ན། Mind
and life གྱིས་བཟོས་པའི་ Care ཞེས་པ་དེའི་ནང་བྱམས་སློང་ཉམས་སུ་
སློང་བ་ (receiving care) དང་། བྱམས་སློང་གོང་སྐྱེལ་གཏོང་བ། (devel-
opment of self care) བྱམས་སློང་གཞན་ལ་སྦྱང་བ། (taking care the
others) ཞེས་སློམ་གཞི་སྡེ་ཚན་གསུམ་ལ་བྱེ་ནས་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་བཟང་སློང་
རྣམ་གཞག་དེ་གསུངས་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་བཟང་སློང་ (ethics) ཅེས་
པ་ཐད་ཀར་ཚུར་བསྐྱར་པ་ཡིན་ན། ནང་པའི་ཚིག་ནང་ཚུལ་བྲིམས་ཞེས་
པ་དེ་རེད། ཚུལ་བྲིམས་ཞེས་པ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚིག་ཅིག་ཆགས་པ་ཡིན་
ཅང་། ཉེན་རེའི་རྒྱན་སློང་གྱི་ཚིག་ནང་འཕྱེར་ཡོང་དུས་བཟང་སློང་དང་།
བཟང་ཞེས་པ་ཀུན་སློང་དང་བསམ་པ་དང་། སློང་ཅེས་པ་དེས་བྲངས་པའི་
ལུས་ངག་གི་རྣམ་རིག་ཅིག་ལ་གོ་རྒྱུ་བཅས་གང་ལྟར་གང་ཟག་གཞན་དང་
འབྲེལ་བ་བྱེད་སྟངས་ (relationship) སྐོར། བཟང་སློང་དང་ངན་སློང་ཡོང་
སའི་གཞི་རྩ་དེ་གང་ཟག་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐབས་ཡོང་གི་ཡོད་

ཅང་། ཐོག་མར་རང་གི་ཕ་མ་དང་། མྱོགས་པོ། དགེ་ཚུན་གྱི་བྱང་ནས་བྱམས་སྐྱོང་ལེན་པ་དེ་རང་རྒྱུད་ལ་ཉམས་ཆག་མ་ཕྱིན་པ་བྱས་ནས་ཡར་རྒྱས་གང་འདྲ་གཏོང་དགོས་མིན་དང་། ཡར་རྒྱས་བཏང་བ་དེ་མི་ལ་ཕར་བྱམས་སྐྱོང་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་བྱེད་དགོས་པ་བཅས་བྱམས་སྐྱོང་ལེན་ཤེས་མཁན་དང་མི་ཤེས་མཁན་གཉིས་ལའང་བྱད་པར་ཡོད་པ་རེད།

དེ་རྗེས་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་། རྒྱ་གར་ནང་བཟོས་པ་གཉིས་ལ་སློམ་གཞི་ཤུན་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་རེད། སློམ་གཞི་དེ་མང་ཆེ་བ་ཚུལ་སྤྲིམས་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་མཐུན་པོ་ཡོད་རེད། མཐུན་པོ་ཟེར་དུས་དེ་ནས་སྤངས་པ་ཞིག་མ་རེད་དེ། དངོས་ཡོད་གནས་སྣངས་གྱི་ཆ་ནས་དེ་གསུམ་པོ་མ་ཚང་བ་ཡིན་ན་ཡོང་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་རེད། བྱས་ཅང་དང་པོ་དེ་ཉེས་སྐྱོད་སྐྱོམ་པའི་ཚུལ་སྤྲིམས་དང་འདྲ་པོ་རེད། སྐྱོད་པ་ངན་པ་ལས་ཚུར་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ལྡོག་དགོས་པ་ Ethics of restraint དེ་རེད། ངས་ད་ལྟ་ཁ་ཐུག་བསྐྱར་བཞག་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་པོད་སྐད་ནང་ད་ལྟ་ཆོག་བཟོས་ཡོད་མ་རེད། ཆོག་དེ་ཆོ་རྗེས་སུ་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། ཉེས་སྐྱོད་ལས་ལྡོག་པ་ཞེས་པ་བྱ་བ་གང་དང་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གཞུག་རྒྱ་དང་། དེ་ལས་ཚུར་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ལྡོག་དགོས་པ་བཅས་ནི་དེའི་རྣམ་གཞག་དང་པོ་དེ་རེད། གཉིས་པ་དེ་དགེ་བའི་ཡོན་ཏན་ (Ethics of virtues) གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྤྲེལ་དགོས་པ། གསུམ་པ་དེ་བྱམས་པ་དང་སྤྲོད་རྗེས་ (Ethics of compassion) བཟོ་འདྲ་པོ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཉེས་སྐྱོད་ལས་ལྡོག་པ་དང་། བཟང་སྐྱོད་སྤྲེལ་བ་གཉིས་གྱི་གཞི་ཆའི་ཀུན་

སྲོད་དེ་བྱམས་བརྟེན་ལ་སྤྱད་གི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། བྱིས་མ་ལ་ཞེད་ནས་
 སྲོག་གཅོད་པ་ཡིན་ན་བཙོན་ཁང་དུ་འགྲོ་བའམ། སྲོག་ལན་སྲོག་འཇམ་
 བྱེད་པའམ་ཡང་ན་སྐྱེ་ཐག་དཔུངས་ནས་གསོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཉེས་ཆད་རག་
 གི་རེད་བསམ་པའི་ཞེད་སྣང་གི་སློ་ནས་སྲོག་མ་གཅོད་པ་དེ་ནི་བཟང་སྲོད་
 མིན་པར་འཇིགས་པའི་འགྲོ་བ་ཞེས་པ་དེ་རེད། དེ་ནི་ཞེད་སྣང་བྱས་ཏེ་མ་
 བྱས་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཞེད་སྣང་མེད་པ་ཡིན་ན་སྲོག་གཅད་རྗེས་ཉེན་ཁ་
 ཡོད་རེད། རྒྱུ་མ་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་བཙོན་ཁང་དུ་འགྲོ་གི་རེད་བསམ་པའི་
 ཞེད་སྣང་དེ་ནི་རང་དང་གཞན་ལ་བྱུང་པར་མི་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་རེད། རང་
 གཞན་མཉམ་པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་སློ་ནས་སྲོག་མི་
 གཅོད་པ། གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་སློ་ནས་རྒྱུ་མ་མི་བརྟེན་པ་དེ་ནི་དོན་དམ་
 པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་དེ་རེད། ཞེད་སྣང་ངམ་འདོད་རྗེས་ (reward and
 punishment) གང་དུང་ལ་བརྟེན་ནས་བྱས་པ་དེ་ནི་བཟང་སྲོད་ལ་འགྲོ་
 ཐབས་མེད་ཅིང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། འདོད་རྗེས་དང་། འཇིགས་སྣང་སོགས་
 གང་ཡང་མ་ཡིན་པར་ཉེས་པ་ལས་སྲོག་པ་དང་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་སྤེལ་
 བ་གཉིས་ཀའི་འབྲུང་ཁུངས་དེ་བྱམས་བརྟེན་མེས་ (Ethics of com-
 passion) ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ནི་བརྟེན་པོ་ཞིག་ཆགས་
 རྗེས་པ་ཡིན། བྱམས་བརྟེན་རྒྱུང་པ་ཡོད་པས་མི་འགྲིགས་པར་བྱམས་བརྟེན་
 དེ་ལོགས་ཉེས་རྣམས་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་གྲོགས་དང་བཅས་པ་ཞིག་
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་བྱམས་བརྟེན་ཁོ་ནས་བཟང་
 སྲོད་དང་ངན་སྲོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་འབྱེད་སྤུབ་ཀྱི་མེད་དུས་དབྱེ་
 བ་འབྱེད་ཤེས་མཁན་དང་། Ethics for discernment, discrimination

ཚོས་རབ་རྒྱ་རྣམ་འབྲེད་གྱི་ཤེས་རབ་གྱི་ལྷོགས་དང་བཅས་པའི་བཟང་སློབ་
ཅིག་ཡོང་རྒྱུར་ཤེས་རབ་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་དགོས་པ་དེ་སློམ་གཞི་བཞི་པ་
དེ་རེད།

དེ་ལྟ་བུའི་སློམ་གཞི་བཞི་པོར་བརྟེན་ནས་དེའི་ནང་སློབ་སྦངས་
གང་འདྲ་རེད་ཅེ་ན། བསམ་སློལ་འཕྱུར་བ་གཏོང་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་
ཏེ། mindset སློལ་རྗེས་དཔག་དེ་ད་ལྟ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་མ་བཞག་པར།
དགེ་ཚུལ་དང་དགེ་ལྷན་གཉེས་ཀའི་བསམ་སློའི་ནང་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་
སློབ་དང་ཉོན་མོངས་མེད་པ་དགེ་བའི་སློབ་དང་གང་བྱུང་བ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ཏེ་བསྟན་ནས་སྦངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དང་། སྦངས་འཛིན་བྱེད་སྦངས་
དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་གྱི་ལམ་ནས་མ་གཏོགས་དེ་ཡག་པོ་མེད་པས་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་
མ་རེད། དེ་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་ལབ་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཡག་པོ་ཡིན་པ་དང་།
ཡག་པོ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ག་རེ་ཡོད་པ་སྤྱ་གུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རིགས་པའི་
ལམ་ (logic and reason) ལ་བརྟེན་ནས་ཏ་གོ་བྱུབ་པ་བཟོ་དགོས། དེའི་
ཚེད་ཏུ་སློབ་སློབ་ཏུ་ས་སྐབས་རེར་དབྱེད་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན་སྦངས་དང་།
དེ་རིང་སང་ཉིན་ mindfulness དང་། ལྷག་མཐོང་ vipassana ཞེས་པ་
ལ་སོགས་པ་སློབ་མ་ནས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ Secular བཟོས་ཀྱུབ་པ་
རེད། དཔེར་ན་ Goenka ཡི་སྣག་མཐོང་སློབ་ཉིན་བཅུའི་སློབ་ཚན་དེ་ཚོ་
ཡང་ནང་པའི་ཚོས་ལྷགས་དང་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་སྤྱ་དང་སྤྱ་ཡོང་ཡང་འགྲིག་
རྒྱ་དང་། དེ་འགོ་རྒྱལ་སྐབས་སྐབས་འགོ་དང་སློམ་པ་ལེན་རྒྱ་དེ་ཚོ་མི་
བྱེད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱེ་ཡན་ཆད་མ་བཤམས་པར་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད།

དེ་བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོགས་ལ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པ་
དེ་ཡང་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བར་བྱས་ནས་སློབ་ཚན་བཅོས་ཏེ་འགྲོ་
མཁན་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག གང་སྟར་ད་ལྟ་ལག་དེབ་གྱི་ནང་བསམ་སློབ་
གཟུགས་བརྟན་ནམ་ས་ཁྲ་ (mapping of mind) ལྟ་བུ་ཉེན་སྟར་བཅོས་
ནས། དཔེར་ན། གནའ་སྡེ་མོ་བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས་འབན་གྲང་
རྒྱལ་བྲག་སྤྱག་ནང་བཞུགས་སྐབས། ས་དཀར་ཞིག་དང་སོལ་བ་ཞིག་སྤྱགས་
ཉར་གནང་སྟེ་ཉེན་མོངས་ཅན་གྱི་སློ་རེ་སྐྱེ་སྐབས་སོལ་བ་ནག་པོས་ཐིག་རེ་
འཐེན་པ་དང་། དགོ་བའི་སློ་རེ་སྐྱེ་སྐབས་ས་དཀར་གྱིས་ཐིག་རེ་འཐེན་ནས་
དགོང་རྩོ་གཟིམ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས། དཀར་པོ་དང་ནག་པོ་གང་ཞིག་མང་བ་
བྱུང་འདུག་གངས་ཀ་བརྒྱབ་ནས། དཀར་པོ་མང་བ་བྱུང་ཡོད་ན་རང་གིས་
རང་ལ་གཟེངས་སུ་བཞེད། ནག་པོ་མང་བ་བྱུང་ཡོད་ན་རང་གིས་རང་ལ་
བཀའ་བཀྲོན་གནང་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་རེད།

དེ་ལྟ་བུ་བྱས་ནས་གང་སྟར་སྤྱ་གྲུ་རྒྱུང་དུས་ནས་སེམས་གྱི་རྣམ་
གཞག་ལ་ཁ་ནང་དུ་བསྐྱོགས་ནས་བལྟ་རྒྱ་དང་། ཉེན་མོངས་ཅན་དང་དགོ་
བའི་སློ་གཉིས་གྱི་ཁྱད་པར་འབྲེད་རྒྱ་དང་། དེ་ག་དུས་ཡོང་མིན་བལྟ་རྒྱ
ཉེན་མོངས་ཅན་གྱི་སློ་གཏན་ནས་སྤང་རྒྱུར་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ
ཡོད་མ་རེད། ས་བོན་དང་བཅས་པ་སྤང་རྒྱ་ཞེས་པ་དེ་ཚོས་དང་། ལམ་གྱི་
རྣམ་གཞག་ཅིག་རེད། དེ་མ་ཡིན་པའི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་
གྱི་ནང་ཉེན་མོངས་ཅན་གྱི་སློ་ (negative emotion) དེ་དག་མ་སྐྱེས་གོང་
དོགས་ཚོན་བྱས་ནས་སྐྱེ་རུ་མ་བཅུག་པའམ་ཤུགས་ཆེ་རུ་སྐྱེ་མ་བཅུག་པར་

འགོག་རྒྱུ་ཉི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་རེད། གལ་ཏེ་སྐྱེས་ཟིན་ཀྱང་དེ་ཤུགས་རྒྱུང་
བྱུང་སྲིད་ལྟར་ལྷན་སྐྱེས་ཏེ་གཏོང་རྒྱ། ཁོང་ཁོ་ལྟ་བུ་ལངས་ཀྱང་ལམ་སང་ཡལ་
འགོ་རྒྱ། ཉིན་ནས་ཉིན་བསྐྱེད་དེ་གདོང་ནག་པོ་བྱས་ནས་སྤོང་མི་དགོས་
པར། ཏོག་ཅམ་ཁོང་ཁོ་ལངས་ཀྱང་སོ་སོས་རྒྱ་མཚན་བསམ་སློབ་བྱང་སྟེ་
ཡལ་འགོ་རྒྱ། འདོད་རམ་སྐྱེས་པ་ཡིན་ནའང་ཡལ་འགོ་རྒྱ། དེ་འདྲའི་གནས་
སྐྱེས་དེ་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱེད་སྐབས་རྒྱ་ཞིག་དང་།
དེའི་ཐོག་ནས་བརྟན་བརླིང་དང་རྒྱན་གནས་ (sustainable ethics) སྐབས་
རྒྱ། དེ་ཡང་མར་བཀའ་བྱང་བ་ do's and don'ts ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པ། རང་
རང་སོ་སོའི་བསམ་སློབ་ནང་རྒྱ་མཚན་ཤེས་ཤིང་གནས་ཚུལ་མཐོང་བའི་
ཐོག་ནས་བཟང་སྟོན་ལ་འགོ་སྐྱབས་རྒྱ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམ་
འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་བྱམས་བཅེའི་གཞི་རྩ་དེ་ཟིན་པར་བྱས་ནས་དུས་
དང་གནས་སྐབས་ཁོར་ལུག་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་སྟོན་པ་གང་འདྲ་
ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་བཟང་སྟོན་ཆགས་མིན་དེ་ཚོས་རབ་ཏུ་རྣམ་འབྱེད་
ཀྱི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དབྱེ་བ་འབྱེད་སྐབས་པ་ཞིག་བྱང་བ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་
དོན་ཕན་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད།

དེ་འདྲ་སོང་ཅང་། Ethics of restraint, Ethics of virtues, Eth-
ics of compassion and Ethics of discernment ཞེས་པའི་སློབ་བཞེ-
ས་དེའི་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་རྒྱ་ཞིག་དང་། དེའི་གནས་སྐྱེས་ཀྱང་སློབ་ཚན་
བྱེད་སྐབས་ཞིག་མ་ཡིན་པར་ཨང་རྩིས་དང་། རྟོག་ཡིག་ས་ལྷ། དཔལ་འབྱོར་
རིག་པ། མིད་དོན་རིག་པ། རྒྱ་ཚོགས་རིག་པ་ལ་སོགས་སློབ་ཚན་ཡོངས་

རྫོགས་ཀྱི་ནང་དེའི་ཆ་ཤས་ཀྱིས་བྱབ་བྱབ་པ་བཟོ་རྒྱུའི་སློམ་གཞི་འདི་འདྲ་
ཞིག་རེད། ད་ལྟ་དུས་ཚོད་རྫོགས་པར་སོང་བྱེད་རང་ཚོས་གཅིག་བྲས་ན་
Secular Ethics ཞེས་པ་དེ་མང་པོ་གསལ་ཡོད་དེས་ཀྱང་། སྤྱིར་བཏང་འདི་
ནི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིང་དག་རེད། འོན་ཀྱང་རྩ་བའི་སློམ་
གཞི་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་ལྟགས་ལ་མ་དགོངས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན། ད་ལྟ་སློམ་
གཞི་མདོར་བསྐྱུས་ཤིག་ལྷན་སྦྲུང་བ་དེས་ལྟགས་པན་གསོས་མི་ཡོང་ངམ་
བསམ་གྱི་འདུག

ཕྱག་བྲིས་ནང་འདི་གྱི་གཉིས་ལ་གལ་ཆེ་ཚུལ་ག་རེ་ཡོད་མེད་སྐོར་
བཤད་དགོས་རེད་ཅེས་འཁོད་འདུག ང་ཚོས་ secular ཤོད་སྐབས་ཚོ་
འདིའི་སྐོར་བཤད་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་སྤྱི་བ་རྗེས་མ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད།
སྤྱི་བ་གྱི་མའི་སྐོར་བཤད་དུས་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད།
Secular Ethics ལབ་སྐབས་ཚོ་འདིའི་ནང་དགོས་གལ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་
ཅམ་ཞིག་ལ་བཞག་པ་ཡིན་ན། མི་སྲུང་དང་སྲུ་ཡིན་ཡང་ཆོ་འདིར་བདེ་བ་
མ་གཏོགས་སྤྱུག་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སྲུ་
འཛིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་འདིར་འཆོ་བ་དང་། ཁོར་ལུག་དཔལ་འབྱོར། ཚོས་
ལུགས་འཐེན་འབྱེད། མི་རིགས་འཐེན་འབྱེད་བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་
པ་དེ་དག་ཚང་མ་ང་ཚོར་མི་དགོས་པ་ཤ་སྟག་རེད། དེར་བརྟེན་མི་དགོས་
པ་དེ་ཚོ་མི་ཡོང་བ་ཞིག་དང་། དགོས་པ་དེ་ཚོ་ཡོང་རྒྱུའི་རྩ་བ་ག་པར་སྤྱུག་
གི་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ཚད་མཐོ་དམན་ལ་རག་
ལུས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ཤོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱ་དེ་

ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་མ་ཡིན་པར། འཇིག་རྟེན་གྱི་སྲིད་ཕྱོགས་དང་ཚོས་
ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་སློ་ནས་གོང་མཐོར་གཏོང་བྱས་པ་ཞིག་དགོས་པ་ནི་
ཡགོང་ས་ཡུལ་མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་ཡིན་པ་རེད།
ལུགས་རྗེ་ཆེ། །།

༡༡། །ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གྱི་ཚོག་

མའི་བྱུང་འདྲི་མ་དང་སྐོར་གཞིའི་སྐོར། །¹

དེ་རིང་ང་ཚོས་གོ་བསྐྱེད་གནང་རྒྱུའི་བརྗོད་གཞིར་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་བར་སྐབས་ལོ་བཅུ་སྟག་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་འདྲིག་
རྟེན་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་གནང་བའི་གདམས་ངག་རི་སྟེང་
ཅིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གྱི་སྐོར་
བཞག་གནང་འདུག་པ་དགའ་པོ་བྱུང་། སྤྱིར་བཏང་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སློང་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། སློབ་ཚན་
འདྲ་པོར་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་སྟོན་འགྲོའི་འདྲི་བ་སྤྱོད་ནས་གཙུག་ལག་སློབ་
ཁང་བར་སློབ་བྲིད་བྱེད་རྒྱུའི་སློབ་ཚན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། དེར་
བརྟེན་ང་ཚོས་ཚོགས་ཐངས་གཅིག་གི་ནང་དེའི་སྐོར་ཞིབ་སྒྲུབ་སེང་ལྷ་
རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་སྐོར་ཐོག་མའི་བྱུང་རིམ་དང་ད་
ལྟའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་སྐོར་གཞིའི་ས་བཅད་ལྷ་སྤུ་ལྷས་པ་ཡིན་ན། གཅིག་
བྱས་ན་ལྷན་རྒྱས་ཚོར་སྤྲུགས་པན་གསོས་པོ་ཡོང་མཛད་ཁ་པོ་རེད་བསམ་
ཀྱི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་
བྱེད་ལོ་ ༡༩༥༠ ལོར་གྲངས་ནས་བཟུང་འདྲིག་རྟེན་ཁྱོན་ཡོངས་ལ་སྤར་མ་

1 ལྷ་ལོ་ ༡༩༡༥ ལྷ་ ༥ ཚོས་ ༡༥ རྟེན་ལ་དྲུགས་ཤོད་ཁྱིམ་གཡུ་ལོ་བཞོད་དུ་ཡསྐབས་རྗེ་ཟམ་གདོང་
རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཚོག་སྤྱི་བའི་བཀའ་སློབ།

གྲགས་པའི་གདམས་ངག་མང་པོ་ཞིག་བཀའ་སླུལ་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་
རྒྱབ་སྐྱོལ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ནང་ཚང་མས་ཡི་རང་བསྐྱེད་བརྗོད་ལྷན་གྱི་
གདམས་ངག་དེ་འཛིག་རྟེན་ཀྱང་བྱུང་གྱི་ལས་འགན་ (Universal Re-
sponsibility) ཞེས་པ་དེ་རེད།

འཛིག་རྟེན་ཀྱང་བྱུང་གྱི་ལས་འགན་ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ནས་ད་ལྟ་
འཛིག་རྟེན་ཤར་རྒྱབ་གྱི་ཡུལ་གྱི་མང་པོའི་ནང་ཉམས་ཞིབ་སློབ་སྦྱོང་གི་
མཁན་དང་། ཉམས་ལེན་གྱི་མཁན་རྗེ་མང་དུ་འགོ་བཞེན་པ་རེད། དེ་
ནས་རིམ་པས་འདས་པའི་ལོ་བཅུ་ཕྱག་གཉིས་ཙམ་རིང་དང་། ལྷག་པར་
དུ་སྟོང་ལོ་གསར་དུ་མ་ཚེས་བའམ་སྟོང་ལོ་གསར་པའི་གོ་སྐྱིད་གྱི་བཞེན་
པ་སྟེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༦/༡༩༩༩ ནས་ཚང་མས་ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་
བཀའ་འདྲི་དགོངས་སྐོར་ལྷན་བསྐྱེད་སྟོང་ལོ་གསར་པའི་བཟང་སྦྱོང་ (Eth-
ics for the New millennium) ཅེས་པའི་ཨིན་སྐད་ཐོག་ཕྱག་དེབ་ཅིག་
ལྷགས་ཚོམ་གནང་ཡོད། དེ་རྗེས་ཕྱག་དེབ་དེ་བོད་སྐད་ནང་བསྐྱར་ཡོད་ས་
རེད། དེ་ནས་འཕྲོས་ཏེ་དེ་ལྟ་བུའི་བཟང་སྦྱོང་དེ་འཛིག་རྟེན་སྐྱེས་བུ་ཚང་
མས་ལག་ལེན་ལ་རི་ལྟར་འགོ་ལ་བྱུང་བཟ། དེའི་ཐབས་ལམ་གང་ཞིག་ཡོད་
དམ། དེ་སྐོར་བཀའ་སློབ་གནང་བའི་ནང་། ད་ལྟ་ཚེས་ལྷགས་ལ་མ་བཞེན་
པའི་བཟང་སྦྱོང་ཅེས་པའི་སློབ་ཚན་འདི་གསར་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེའི་
ཆེད་དུ་ཆེད་མངགས་ལྷགས་ཚོམ་གནང་བ་དེ་ Beyond Religion: Eth-
ics for a Whole World ཞེས་པ་དེ་ཐོན་ནས་ལོ་གསུམ་ཡས་མས་ཤིག་
ཕྱིན་པ་རེད། དེ་ད་ལྟ་བོད་སྐད་ཐོག་ཆ་ཚང་བསྐྱར་བྱེད་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་

ཀྱང་བརྒྱུར་རྒྱུའི་ལས་རིམ་ཞིག་འགོ་བཞེན་པ་རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
སྤྱད་དེ་བ་གསུམ་པ་ཞིག་ཡོད་རེད། Art of Happiness ཞེས་པ་དེ་ལོང་
དུ་ཞུས་པའི་སྤྱད་དེ་བ་གཉིས་པོ་ལས་ལྷན་བྱ་སྡོམ་ལ་ལྷགས་ཚོམ་གནང་བ་
ཞིག་རེད། དེའི་གཞི་རྩ་ཡང་འགོ་བ་མིའི་བཟང་སློང་རྒྱུད་རྒྱོང་ལ་རེད། ཡལོང་
ས་ཡ་སྐབས་མཁོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ཡ་སྐ་སྐུ་འདིའི་དམིགས་བསལ་གྱི་
སྤྱགས་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་གསུམ་མཐ་བཞི་ཡོད་པ་དེའི་ནང་གི་ཐོག་མ་དེ།
འགོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འགོ་བ་མིའི་བཟང་སློང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་
ཐབས་དང་། ཚོས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཚོས་ལུགས་མཐུན་སྦྲེལ་གཏོང་
ཐབས། བོད་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བོད་ཀྱི་བདེན་དོན་གསལ་ཐབས་
བཅས་སྤྱགས་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་གསུམ་བཞེས་གནང་ཡོད་པ་དང་། ད་ལྟ་ཚོས་
ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་པ་དེ་སྤྱགས་བསྐྱེད་དང་པོ་འགོ་
བ་མིའི་བཟང་སློང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་སྤྱད་ལེན་བསྟར་ཐབས་གྱི་ཐབས་
ལམ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

དེའི་ཐོག་མའི་མཚན་གྱི་འབྲུང་སྐྱདས་ལ་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ཨིན་
ཇིའི་ནང་མང་ཆེ་བས་ Ethics ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བོད་སློང་གནང་གི་ཡོད་
རེད། Ethics ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་སྤྱིར་བཏང་ཨིན་ཇིའི་ནང་ Morality, Val-
ue, Ethics ཞེས་པའི་ཚིག་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་
Morality ཞེས་པ་དེ་ལེ་འེན་གྱི་ཚིག་ནས་བྱུང་བའི་གནའ་བོའི་བརྗོད་
ཚིག་ཅིག་ཡིན་སྟབས་ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་ཆེ་བ་ཞིག་དང་། Value ཞེས་པ་
དེ་ཚིག་གསར་པ་ཡང་རེད་ལ་སྤྱིར་བཏང་གར་ཕྱོགས་པའི་ལྟ་སྐྱདས་ལྟར་

བྱས་པ་ཡིན་ན་ཆོག་དེ་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། Ethics ཞེས་པ་དེ་སྡོན་མ་ལོ་
 བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཀྱི་རིང་ནས་ནང་པས་ཤིལ་ཏེ་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚོས་
 རྒྱགས་ལ་བེད་སྟོད་བཏང་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ཨིན་ཇིའི་ Ethics ཞེས་
 པའི་ཆོག་དེའི་དོན་ལ་བོད་རྒྱ་ཕྱོག་བཟང་སྟོད་ཅེས་བེད་སྟོད་བཏང་ཡོད་
 རེད། སྦྱར་བཏང་ལེགས་སྦྱར་གྱི་རྒྱ་ལྗོངས་དང་ཨིན་རྒྱ་ཀྱི་ Ethics ཞེས་
 པ་སྐྱེས་སྦྱར་བྱས་ན་བོད་རྒྱ་ཕྱོག་ནང་ཚུལ་བྲིམས་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པ་ལྟ་
 བུ་རེད། ཚུལ་བྲིམས་ཞེས་པ་དེ་ཚོས་ལུགས་དང་། ལུབ་ལྟ། ལྟག་པར་དུ་ནང་
 པའི་ཚོས་ལུགས་དང་ལུབ་ལྟའི་གཏིང་ཟབ་ཀྱི་ཆོག་ཅིག་ཡིན་པས། ད་ལྟ་
 བེད་སྟོད་གནང་བ་ཡིན་ན་དེ་ཅུ་ལྟ་བུས། བདེ་མེད་པར་གཟིགས་ནས་
 བཟང་སྟོད་ཅེས་པ་བེད་སྟོད་གནང་བ་རེད། བཟང་སྟོད་ཅེས་པ་ལེགས་
 སྦྱར་གྱི་རྒྱ་ཕྱོག་ནང་ས་དུ་རྒྱུ། སྟོད་པ་ཡང་དག་པའམ་སྟོད་པ་བཟང་པོ་ཞེས་
 པའི་ཆོག་ཅིག་རེད། དེ་ཚུལ་བྲིམས་ལ་འགོ་མ་ཚོག་པ་མེད་སྟབས་ང་ཚོས་
 བཟང་སྟོད་ཅེས་པའི་ཆོག་དེ་ཡག་པོས་བརྗོད་ཏེ་བེད་སྟོད་བཏང་བ་རེད།
 སྦྱར་བཏང་བོད་ཀྱི་རྒྱ་ལྗོངས་ལ་འཕེལ་གཞུང་ལུགས་རྒྱུ་པའི་ནང་ Sec-
 ular Ethics ཞེས་པའི་ཚབ་ལ་མི་ཚོས་ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་བེད་སྟོད་བཏང་
 འདུག ལྟ་ཚོས་དགེ་བ་བརྟུ་དང་། མི་ཚོས་གཙང་མ་བརྟུ་དུག་ཅེས་པའི་
 རྒྱབས་ལྷ། ལྟ་ཚོས་ཞེས་པ་དེ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་རྒྱ་ཕྱོག་ལྟ་ཚོས་ཞེས་པར་ལྟ་ཞིག་
 སྦྱར་ཏེ་ལྟ་ཚོས་ཞེས་བེད་སྟོད་བཏང་འདུག སྦྱར་བཏང་ནས་ལྟ་ཚོས་ཞེས་པ་
 དོན་བརྟུ་ལ་འཇུག་གི་ཡོད་པར་བརྟེན་ག་པར་འཁྲུང་འཁྲུང་གྱི་བཟོ་འདྲ་
 ཞིག་རེད། དེ་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལུགས་སམ་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྟོད་བཟང་དེ་
 ལ་མི་ཚོས་གཙང་མ་ཞེས་བོད་ཀྱི་ཕྱག་དབེ་རྒྱུ་པ་ཚོའི་ནང་འདུག འཇིག་

ཉེན་མི་ཚོས་ཞེས་པ་དེ་དང་རབས་གྱི་ Secular ཞེས་པའི་དོན་ལ་འདྲིག་
ཉེན་ཞེས་བེད་སྲོད་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། འདྲིག་ཉེན་མི་ཚོས་ཞེས་པ་ Secu-
lar གྱི་མིང་ཚབ་ལ་བེད་སྲོད་བཏང་ཡང་མ་འགྲིག་པ་མེད་པ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
རེད། འོན་ཀྱང་ Secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེར་གོ་བ་ལེན་སྟངས་འདྲ་མིན་སྒྲ་
ཚོགས་ཡོད་སྟབས། ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེའི་ད་ལྟའི་དགོངས་གཞི་དང་
མཐུན་པ་ཡོང་ཆེད་སློན་མ་བརྒྱུར་ཟིན་པའི་ཚིག་དེ་ཚོས་ Secular གྱི་དོན་
ཆ་ཚང་བའམ་ཉག་ཉག་ཅིག་ཡོང་གི་མེད་པས། རྒྱབས་འདིར་ཚོས་ལུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བེད་སྲོད་བཏང་གནང་བ་རེད། ཚོས་
ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་ཐད་ཀར་ཨིན་སྐད་དུ་བརྒྱུར་
ན་ Secular Ethics ཆགས་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། རུབ་ཕྱོགས་པའི་མི་ཚོས་ Secu-
lar ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བེད་སྲོད་གཏོང་རྒྱུར་ཕྱན་བུ་ཐེ་ཚོམ་དང་འདྲི་མ་ཐོན་
བྱེད་གྱི་འདུག

དེར་བརྟེན་ Beyond Religion ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་ལུགས་ཚོམ་
གནང་རྒྱབས་ཐོག་མར་ Beyond Religion, Secular Ethics ཞེས་པའི་
མཚན་བྱང་དེ་གནང་ཡོད་རེད། Secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ཕྱན་བུ་རྒྱབ་
དྲགས་གྱི་འདུག་པས་དེ་བརྒྱུར་བ་བཏང་ན་ཞེས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ལྷན་
སྟབས། Secular Ethics གྱི་ཚབ་ཏུ་ Ethics for a Whole World ཞེས་
བརྒྱུར་བ་བཏང་གནང་བར་བརྟེན། ད་ལྟ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཨིན་ཇིའི་སྐད་
ནང་ Ethics for a Whole World ཡང་ན་ Social Emotional Ethical
Learning ཞེས་བེད་སྲོད་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། Secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་

ཨ་རི་དང་ཕུ་འོ་འུལ་ཚོས་མེད་རིང་ལུགས་དང་། ཚོག་འཕོག་རིང་ལུགས།
 ཡང་ན་ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས། ཚོས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་མཁན། ཚོས་མེད་
 པ་བྱེད་མཁན་སོགས་རྒྱུ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་སྤན་སུ་མ་བདེ་བ་ཞིག་
 བྱེད་ཀྱི་འདུག ང་ཚོ་ཤར་ཕྱོགས་པས་ Secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བདག་
 ཉིད་ཆེན་པོ་གླེང་འདོད་པའི་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ Sarva Dhar-
 ma Sambhava ཞེས་པ་བེད་སྟོན་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་སུ་
 ཞིག་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཁབ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཚོས་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་
 བ་ Secular ཟེར་བ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་མིན་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་
 ཚོས་མེད་པར་སྦྱར་འདིག་ཉེན་དུ་ཡོད་པའི་ཚོས་ལུགས་ཚང་མར་གཅིག་
 གུར་གྱི་གུས་ཞབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན་ Secular ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེར་
 བརྟེན་ Secularism ཟེར་བ་དེ་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་དང་། ཚོས་ལུགས་
 རིས་མེད་ཟེར་བ་དེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གླེང་འདོད་པའི་ Sarva Dhar-
 ma Sambhava ཟེར་བ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་ཅ་སྐྱིམས་ནང་ཐོག་
 མར་ Dharma Nirpech རྟེ་ཚོས་ལ་ལྟོས་མེད་ཅེས་བསྟུན་ཡོད། རྗེས་སུ་
 དེ་སྤན་སུ་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་ད་ལྟའི་ཚིག་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་མེད་ཅེས་
 པའི་བཟོ་སྟེ་ Panth Nirpech ཞེས་པ་བེད་སྟོན་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།
 Nirpech ཞེས་པ་མ་ལྟོས་པའམ་མ་བརྟེན་པ་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་
 གྱིས་ང་ཚོས་རྒྱ་གར་ནང་ Secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བེད་སྟོན་བཏང་བ་
 ཡིན་ན་མ་བདེ་བ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་བུ་ཕྱོགས་ལ་ད་ལྟའི་
 ཚིག་དེ་བེད་སྟོན་བཏང་བ་ཡིན་ན་སྤན་སུ་ཐེ་ཚོམ་ཡོད་བསྟན་པ་ཞིག་རེད།
 དེ་ལྟར་དང་པོ་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་དང་། དེ་ནས་ཚོས་ལུགས་

དང་མ་འབྲེལ་བ། ཉེ་བའི་ཆར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞེས་པའི་ཚིག་
 དེ་ཡག་ག་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད་ཀྱང་ད་ལྟ་ཡོངས་ཁྱབ་གཏན་ལ་ཕབ་པ་
 ཞིག་བྱུང་ཡོད་མ་རེད། དེ་རིང་སང་ཉེན་ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
 པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པའི་ཚིག་དེ་བཅུ་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། ཚོས་དང་
 མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན་ན་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་
 ཡོང་རྒྱུ་ལག་པོ་ཡིན་ཅང་ཚོས་ལུགས་དང་སྐྱུར་བ་ཡིན་ན་སྐྱིར་ཚོས་ཞེས་
 པ་ལེགས་སྐྱུར་སྐྱད་གྱི་རྣམས་ཞེས་པའི་ཐད་སྐྱུར་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ན། ཚོས་
 ལུགས་ཞེས་པ་ཨིན་སྐྱད་ཏུ་ ism ཞེས་པ་ religion དང་། Religion ཅང་
 ཏུ་ ism དཔེར་ན་ཨིན་སྐྱད་ཏུ་ Religion ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་འབྲེལ་བཤད་
 རྒྱལ་སྐབས་ religiousness, religiosity, religionism བཅས་གསུམ་ཏུ་
 དབྱེ་བ་འབྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། Religiousness ཞེས་པ་ཚོས་གྱི་གནད་དོན་
 རོ་མ་དེ་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། religiosity ཞེས་པ་དེ་ནས་འཕྲོས་པའི་ཚོ་
 ག་སྐྱལ་ལེན་དེ་ཚོར་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། religionism ཞེས་པ་སྤྱོད་ལ་ལྟ་
 བཟུང་ནས་ ism ཞེས་སྐབས་སྐབས་ཚོས་ལུགས་ཡིན་ཅང་། ཚོས་ལུགས་
 དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་ལབ་ན་ཡག་ག་མེད་དམ། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་
 བ་ཞེས་པའི་འབྲེལ་བ་ཟེར་བ་དེ་བདག་གཅིག་འབྲེལ་དང་དེ་བྱུང་གི་
 འབྲེལ་བ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་རེད། སྐྱིར་བཏང་ནས་ད་ལྟའི་འདིག་ཉེན་གྱི་
 ལ་སྐྱད་ནང་ the relation འབྲེལ་བ་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ཁྱབ་ཆེན་པོ་ཞིག་
 ཡིན་པ་དང་། འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ལག་པོ་ཡིན་ཅང་། ཉེ་ཆར་
 དི་ལྟའི་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
 པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་བཅུ་སྤྱོད་བཏང་ན་ཡག་ག་མེད་དམ་ཞེས་བཀའ་ཚོལ་

བྱུང་སྐབས། ད་ལྟ་ངས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་པའི་
ཚིག་དེ་བོད་སློང་གཏོང་གི་ཡོད། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདིའི་བོད་སྐད་
ནང་མཚན་སློབ་སྦྱངས་དེ་ལྟར་རེད།

ད་ལྟ་གོང་དུ་ལུས་པ་བཞིན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་འཛིག་རྟེན་
སྤྱི་ཡོངས་ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ལྟ་བུར་མཚོན་ཡང་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་བརྒྱད་
ཅུ་ལྷམ་ལས་ནས་ཞེ་དྲག་ལྲབ་ཚེན་པོ་རེད། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེར་དོ་
སྤོང་བྱེད་མཁན་ཉུང་ཉུང་རེད། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ Secular Ethics
ཞེས་པར་ཡང་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་དེར་ཚོད་བཟུང་བྱེད་མཁན་དང་། ལག་ལེན་
བསྟར་མཁན། དེའི་ཚེད་དུ་སློབ་ཚན་བཟོ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད། གཞི་
རྒྱུ་འབྲེལ་པོ་དེ་ཞེ་མོ་རིའི་གཞུག་ལག་སློབ་ཁང་ནང་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་
པོ་ཆེས་ཚེད་མངགས་ལུས་འཇུགས་གནང་བའི་སྡེ་ཚན་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་
གོ་སྐྱིད་གནང་ནས་སློབ་ཚན་གྱི་འཆར་གཞི་གང་ལ་གང་འཚམས་བསྐྱིགས་
ཟིན་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་
གནས་བབ་དེ་གེས་ཡོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་ནང་སླེབས་དགོས་པ་གཟིགས་ཏེ།
ཚོག་མར་ Mind and Life ཚོགས་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཟེར་ནའང་
མི་འདུག་ཚོག་མར་ Care ཞེས་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་བཟོས་པ་རེད། Care
ཞེས་པར་ Care, Taking care and Giving care བཅས་སྡེ་ཚན་གསུམ་
དུ་བྱེད་ནས་བཟུང་བཅེ་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་རང་གིས་
ཚུར་ལེན་སྐབས་དི་ལྟར་ལེན་དགོས་པ་དང་། གཞན་ལ་པར་སློང་སྐབས་དི་
ལྟར་སློང་དགོས་པ་སོགས་འདི་དག་སྤྱི་བཤད་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། བ་ལོང་གི་

ལོ་ ༡༠༡༤ ལོར་ཨ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གིས་སློམ་གཞི་ཆ་ཚང་བཟོས་
 ཉེ་སྟོན་འགོ་ནས་འདྲི་ན་གྲུ་བརྒྱ་གཉིས་གྱི་བར་སློབ་ཚན་བང་བསྐྱེད་མཁའ་ལྷོ་
 པ་དེ་ཐོག་མའི་སློབ་ཚན་རེད། དེ་དངོས་སུ་ལག་བརྟུན་བྱས་ནས་ཚོད་བཟུ་
 བྱེད་སྐབས་དེའི་ནང་སྟོན་འགྲི་སྐོར་གཅོག་དང་། བསྐྱུར་བཅོས་བྱེད་དགོས་
 པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོང་གི་དུས་པ་རེད། ལས་རིམ་དེ་འགོ་དང་འགོ་བཞེན་པ་
 རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ལུ་རོབ་དང་། ཨ་མོ་རི་ཀུལ་ལ་ཁེན་ཨ་མོ་རི་ཀུལ་ཤར་སྟོན་གས་
 ལུང་པ་ཁ་ཤས་གྱི་ནང་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མའི་ནང་ཨ་མོ་རི་གཙུག་ལག་
 སློབ་ཁང་གིས་བཟོས་པའི་བསྐྱེད་གཞི་ཚ་འདྲི་ན་ (Curriculum) དེའི་
 ཐོག་གཞི་བཅོལ་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ནང་རང་རང་གི་སྤྱི་
 ཚོགས་གྱི་གནས་བབ་དང་བརྟུན་ནས་དེ་དང་འཚམས་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་
 ཅང་། ཨ་རིའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་བརྟུན་ནས་བཟོས་པ་དེས་ཚང་མ་ལ་དཔའ་
 བཀའ་བྱས་ནས་འདྲི་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ལུ་རོབ་ཡིན་
 བ་ལུ་རོབ་ཁོང་རང་ཚོས་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་བཅས་ལུང་པ་སོ་སོར་རྒྱར་དུ་ཡོད་
 རེད། ལུ་རོབ་ལ་ཡིན་ན་ད་ལྟ་མ་རན་སེའི་ནང་དར་བྱུང་འགོ་ཡི་འདུག རྒྱ་
 གར་ནང་སྤྲན་བྱ་རྗེས་ལུས་ཐེབས་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་སལ་
 ཆེར་ ༡༠༡༤ ནས་ Mind and Life ཚོགས་པའི་ཡན་ལག་གཅིག་རྒྱ་གར་
 ལ་འགོ་བརྟུགས་ཉེ་ AyurGyan Nyas ཞེས་པའི་ཚོགས་པས་སློབ་ཚན་དེ་
 གོ་སྐྱེད་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་དེའི་ནང་གསེས་གྱི་ལེའུ་
 བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ལེའུ་དང་པོའི་ཡིག་ཆ་ཆ་ཚང་ཟིན་པ་ལྟ་བུ་འདུག
 ལེའུ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་བཞི་པའི་ཟིན་བྲིས་ཟིན་གྱུང་ད་ལྟ་མཐའ་མའི་ཐག་
 གཅོད་གྱི་ལས་དོན་འགོ་བཞེན་པ་རེད། ༡༠༡༥ ལོའི་སྤྱི་ལོ་ ༥/༡/༧ ནས་

མ་འགྲངས་པར་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་གྲྭ་བཅུ་བཅོ་ལྔ་ཞིག་གི་ནང་སློབ་ཚན་དེ་
ཚོད་བཏུ་བྱེད་ཐུབ་ན་ཞེས་ད་ལྟ་ང་ཚོའི་འགོ་སླངས་དང་བྱུང་རིམ་དེ་འདྲ་
ཞིག་རེད།

བྱུང་རིམ་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སྟེ་བ་དེ་
ཡསྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཨིན་སྐད་སློབ་ལྷགས་ཚོམ་གནང་བའི་ Eth-
ics for the New Millennium, Art of Happiness, Beyond Re-
ligion: Ethics for a Whole World ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་གསུམ་པོ་
གང་ཅུང་ནས་རྒྱ་རྒྱུ་ཉེ་སློབ་ཚན་དེ་ཚོ་བཟོ་ཡི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་
ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་ག་རེ་བྱས་ཏེ་ལབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་
དང་། ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་ན་དེས་མ་འགྲིག་པའམ་མ་འདེང་བ་ག་རེ་
ཡོད་དམ་ཞེས་པའི་དྲི་བ་ཞིག་སླེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་འགོ་
བ་མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་བར་ལམ་ཞིག་ནས་ཚོས་ལུགས་སོ་སོའི་
ལས་འགན་ཡིན་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་བཟི་ཡི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལུགས་སོ་སོའི་
རང་རང་ཁྱབ་ཁོངས་འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འཚེ་བ་སྤང་དགོས་པ་དང་།
བྱམས་སེམས་བྱེད་དགོས་པ། མཐུན་ལམ་བྱེད་དགོས་པ། དེ་ལྟ་བུའི་བཟང་
པོའི་སྤྱོད་པ་སློབ་གཙོད་མི་ཅུང་བ་དང་། མ་བྱིན་པ་ལེན་མི་ཅུང་བ། ལོག་
གཡེམ་བྱེད་མི་ཅུང་བ། དེ་འདྲའི་རིགས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཚོས་ལུགས་དང་
འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ནང་རྒྱུད་པ་ལྟ་བུ་རེད། ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་ཞིབ་
ཚགས་བྱས་ཏེ་བལྟས་པ་ཡིན་ན་འགོ་བ་མིའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་དེ་མིའི་སྤྱི་
འགོ་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་རེད། ངའི་སྤྱོད་དེ་ཁོར་ལུག་གི་

དབང་གིས་རྗེས་སུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། འགྲོ་བ་མིའི་རང་གཤིས་
 དེ་སྲོད་དེ་ཞིག་མིན་ཅང་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚོ་ནང་པ་ནང་བཞིན་
 བྱས་ཏེ། རྗེས་སུ་ནས་མར་ཉམས་ཏེ་ཡོང་བའི་འདོད་ཚུལ་དེར་ཁས་ལེན་
 མཁན་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག ཡང་དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་ནང་བཞིན་
 བྱས་ཏེ། གཤོད་མའི་མིའི་རིགས་ནས་ཡར་རྒྱས་སྤྱིན་པའི་བྱུང་རིམ་དེར་
 ཡིད་ཆེས་ཁས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་འདྲ་འདུག དེ་གཉིས་ཀས་
 སྤྱི་མཐུན་གྱི་ཁས་ལེན་རྒྱ་ཞིག་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
 ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་བྱུང་བ་དང་ཚོས་སྤྲུགས་སྤྱི་ཚོགས་བྱུང་བ་དེ་དུས་མཉམ་མིན་
 པར། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཞེ་དག་སློན་ལ་བྱུང་བ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་
 སྤྱི་ཚོགས་བྱུང་ནས་ག་ལ་གང་འཚམས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་འཕམ།
 ཡང་ན་གང་འཚམས་ཉམས་ཆག་སྤྱིན་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་ཚོས་སྤྲུགས་སོ་སོ་
 རིམ་གྱིས་བྱུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཚོས་སྤྲུགས་མ་བྱུང་བའི་སློན་ནས་འགྲོ་
 བ་མིའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་གནས་བབས་དེ་ཐོག་མར་ནང་མི་བྱས། དེ་ནས་སོ་
 སོའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་ཚོགས་བྱས། དེ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་བྱས་ཏེ་ཡོང་བསྐྱད་པ་
 ཞིག་མ་གཏོགས་ཚོས་སྤྲུགས་མེད་པའི་སྐབས་སུ་འདྲ་བཟང་སྲོད་ཀྱི་གནས་
 བབས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རང་གཤིས་ཀྱི་གནས་བབས་དེ་
 བཟང་སྲོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་མི་འགྲིག་པ་མེད་པ་ཞིག་རེད།

ད་ལྟོ་ངས་བཟང་སྲོད་ཅེས་པའི་ཚིག་འདི་ལྷ་སྐབས་དང་ཚོ་བོད་པའི་
 ཚིག་གི་ནང་བེད་སྲོད་བྱེད་རྒྱ་དང་པོ་དེ་ཚུལ་སྤྲིམས་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་
 ཡང་། དེ་ནི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་སོང་མ་བཞག་པ་རེད། དེའི་རྗེས་

ལ་ལེགས་སྐྱར་གྱི་སྐད་ལ་རྒྱ་ཉི་ལྟེ། བོད་སྐད་ནང་ལུགས་ཞེས་པ་བཅད་སྟོན་
 བཏང་ཡོད་རེད། དེ་ཨིན་སྐད་དུ་བསྐྱར་ན་ Moral ཡང་ན་ Ethics བང་
 ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་། ལུགས་ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ད་ལྟ་
 ཡོངས་ཁྱབ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་ཉི་ལྟེ་ལྟེ་ཞེས་པ་དེ་ཚོ་བོད་པའི་སྐད་
 མིའི་སྐད་ཀྱི་ནང་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལ་བསྐྱར་ཡོད། དཔེར་ན། ས་སྐྱ་
 ལེགས་བཤད་ནང་། རིགས་པས་དཔུང་ན་ཚོས་ལུགས་མི་འགལ་ཞིང་། ཞེས་
 གསུང་དུས་ཚོས་ཞེས་པ་དམ་པའི་ཚོས་དང་། ལུགས་ཞེས་པ་འདྲིག་རྟེན་ལ་
 རབས་ཀྱི་སྟོན་བཟང་ལ་གོ་བ་ཡིན། ལུགས་ཞེས་པའི་ཚིག་དེའང་ད་ལྟ་སྐབ་
 ལུ་ཡོངས་བུགས་མིན་པ་དང་། སྐྱི་ཡོངས་ལ་མ་ཁྱབ་པ་ཞིག་ཆགས་ཅང་ཚུལ་
 བྱིན་དང་། ལུགས་དང་། འདྲིག་རྟེན་མི་ཚོས་དེ་ཚོ་ཚང་མ་བཞག་ནས་
 བཟང་སྟོན་ཅེས་པའི་ཚིག་དེ་འདྲུག་པོ་དང་། དུས་དང་འཚམས་པ་ཞིག་
 ཆགས་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་ཚོས་ལུགས་ཡོད་མེད་ལ་མ་
 ལྟོས་པར་བཟང་སྟོན་དེ་མིའི་སྐྱི་ཚོགས་ནང་ཡོད་པ་ཞིག་དང་ཡོད་དགོས་
 པ་ཞིག་རེད། མ་འོངས་པར་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་ཉམས་ཀྱང་བཟང་སྟོན་
 ཉམས་ན་མ་འདྲིག་པར་བརྟེན། བཟང་སྟོན་དེ་ཚོས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཁོ་རང་
 ལྱར་དུ་རང་རྒྱ་སྐབ་པའི་སྟོབ་ཚན་ཞིག་གི་ངོ་བོར་གྲེས་ཡོན་སྟོབ་གསའི་
 ལམ་སྟོལ་ནང་སླེབས་སྐབ་པ་ཡིན་ན། བན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་རེད་དགོངས་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ Secular ཞེས་གསུངས་
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་ཡིན་ཚོད།

ད་ལྟ་འདྲིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ཚོས་ལུགས་མང་པོ་ཡོད་སྟབས། ཚོས་

ལུགས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱང་འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་
 མེད་པ་ཞིག་མིན་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་དེས་མ་
 འདེང་བ་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པར་རྒྱ་མཚན་མང་པོ་ཡོད་རེད། རྒྱ་མཚན་
 དང་པོ་དེ་ཚོས་ལུགས་མང་ཆེ་བ་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་ཉམས་ཆག་ཆེན་
 པོ་ཕྱིན་ཚར་བ་ཞིག་རེད། མི་གཞན་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་མི་དགོས་པར་ང་
 རང་ཚོ་ནང་པའི་ནང་ལ་བལྟས་ཀྱང་། ནང་པ་རང་གི་ནང་ཚོས་ཀྱི་ལུགས་
 རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ངེ་ཙམ་བཟང་སྲོད་དང་ལྡན་པར་བཟོ་བྱུང་གི་ཡོད་
 དམ། ཀང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་རིང་སང་ཉིན་ང་ནང་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་མང་ཆེ་
 བ་ནང་པའི་བྱིས་ཚང་དུ་སྐྱེས་པ་དང་། ནང་པའི་པ་མ་ལས་སྐྱེས་པ་ཙམ་རྒྱ་
 མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་ནང་པ་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། སོ་སོས་བསམ་
 སོོ་བཏང་ནས་ཚོས་ལུགས་མང་པོར་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ནང་པའི་ཚོས་འདི་
 ཡག་ཤོས་འདུག་བསམས་ནས་དེར་ཞུགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ནང་པའི་ཚོས་
 ལ་ཞུགས་པའི་སློ་དེ་སྐབས་འགོ་རེད། སྐབས་འགྲོའི་ཡུལ་དང་སྐབས་འགྲོའི་
 རྒྱ་ངོས་ཟེན་པ་བྱས་ཏེ། རང་རྒྱུད་ལ་སྐབས་འགྲོའི་རྒྱ་རྒྱུ་པར་དག་པ་ཡོད་
 པ་ཞིག་བཙུལ་དགོས་བྱུང་ན། བྱིས་པ་ལྟ་ཅི་རབ་བྱུང་གི་ནང་དུ་འང་གནས་
 བརྟན་ཞལ་མར་གཟེགས་མཁན་གྱི་ནང་ནས་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་
 གལ་དུ་མ་ཚུད་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད་ཅེས་བཤད་སློབ་ཡོད་པ་བཞིན། རབ་
 ཏུ་བྱུང་ནས་ཀྱས་འཁོགས་ཆགས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་ལ་སྐབས་འགོ་རྒྱུ་དག་
 མེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། བྱས་ཅང་རང་གི་ཚོས་ལུགས་
 དང་རང་གི་མི་ཆེའི་སྲོད་ལམ་གཉིས་པོ་རྒྱུ་དེ་ལོགས་ཀ་ཕྱེ་ཡོད་རེད།
 ནང་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་མི་དེ་རང་བཞིན་གྱི་འཚོ་བ་མེད་པ་

དང་། རྒྱལ་རྒྱུན་མི་ཤོད་མཁན་གྱི་དང་པོ། རྒྱུན་མ་མི་རྒྱུ་མཁན་ཞིག་ཆགས་
 གྱི་རེད་པས་ལབ་ན་དེ་ཆགས་གྱི་ཡོད་མ་རེད། དགོན་པར་སྐྱེན་ནས་ཆོས་
 མངལ་ཞུས། མ་ཁི་འདྲ་འདོན། དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲིག་པ་མི་དགེ་བ་བརྩུ་དང་
 མཚམས་མེད་ལྷ་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་དང་ཡོད་བཞིན་པ་རེད། ང་ཚོའི་
 བོད་འདི་ནང་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པར་སྤྲོ་མོ་ནས་ངོས་འདིན་བྱེད་གྱི་
 ཡོད་ཀྱང་། ལྷོ་འགྲངས་ཉི་མས་དྲོས་ཆེ་ཆོས་པའི་གཞུགས། རྒྱུན་དཔ་ཐོག་
 ཏུ་བབས་ཆེ་བ་མལ་པ། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རྒྱ་མིས་ང་ཚོའི་ཐོག་དངོས་
 སུ་བཅན་འདྲུལ་བྱེད་དུས། ང་ཚོས་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་ཡ་ལན་སྤང་མ་
 ཐུབ་པར་ལམ་སང་ཁོང་ཚོ་ནང་བཞིན་མཚོན་ཆ་ཁྱེར་ནས་ཕར་བསད་ཚུར་
 བསད་བྱས་ཏེ། ཁོང་ཚོའི་གནས་བབས་ལ་ཕར་བབས་པ་མ་གཏོགས་བདག་
 ཉིད་ཆེན་པོ་གྲོལ་ལྷ་བྱ་བྱས་ཏེ་འཆོ་བ་མེད་པའི་ལམ་གྱིས་ང་ཚོས་ཁ་གཏད་
 གཙོག་མ་ཐུབ་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་ནང་པའི་ཆོས་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ད་
 ལྟའི་ཆར་རྣམས་པ་ཞེ་དྲག་ཐོན་གྱི་མེད་པ་གསལ་པོ་ཞེ་དྲག་རེད། དཔེར་ན།
 ང་ཚོ་ད་ལྟ་ལ་དྲགས་ལ་བསྐྱད་ཡོད་རེད། ལ་དྲགས་དེ་ཡང་ནང་པའི་ལྷང་
 པ་ཞིག་རེད། ང་ཚོ་ཚང་མ་ནང་པ་རེད། ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་མིའི་འཚོ་བའི་
 རང་བལྟས་པ་ཡིན་ན། མི་དགེ་བརྩུ་སྤོང་གི་རྒྱལ་སྤྲིམས་ཡང་དག་པ་སྤྱང་
 མཁན་ག་ཚོ་ད་ཡོད་མེད་ཞུ་དག་བཏང་ན་དགོན་པོ་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་
 རྒྱུགས་གཅིག་ནས་ཆོས་དེ་ཚོ་ཉམས་ཆག་སྐྱེན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ད་ལྟའི་
 ཆར་མིའི་བསམ་སློབ་ནང་ཆོས་གྱི་རྣམས་པ་སྤེལ་ས་ཐུབ་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཆགས་
 ཡོད་རེད། རང་པ་ལྷ་སུ་ཆ་བཞག་ཀྱང་བསྐྱན་པའི་གནས་ཚད་དེ་ལྷ་བརྒྱ་
 སྤག་བརྒྱ་ལྷོ་ལྷ་སྤོང་རེད། ལྷོ་ལྷ་སྤོང་ནས་ཉིས་སྤོང་ལྷ་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་དང་

གངས་ཤིག་སྤྱི་ལོ་ལྷན་དུ་ཆ་སྤྱོད་ཀ་ཙམ་མ་གཏོགས་ལྷག་ཡོད་མ་རེད། བྱས་
ཙང་བསྟན་པ་མར་འགྲིབ་པའི་སྐབས་ཡིན་ཙང་རིམ་གྱིས་ཉམས་ཆག་སྤྱི་
པ་མ་གཏོགས་ཡར་འགྲོ་རྒྱུ་དེ་བ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་ཙང་། ལྷོགས་གཅིག་
ནས་ཚོས་ལུགས་སོ་སོ་ཉམས་ཆག་སྤྱི་ལོ་དབང་གིས་ཡིན་པ་དང་།

ལྷོགས་གཞན་ནས་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་ཚོས་ལུགས་སོ་སོའི་ནང་
དུའང་ཚོས་དང་མ་མཐུན་པའི་བསམ་སློབ་ཡོད་པའམ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འགོ་
ཁྲིད་ཡིན་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་དུས་ཚོས་ལུགས་རང་རང་སོ་སོའི་བཟང་
སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། Parlia-
ment World Religion ཞེས་པ་དེས་འགོ་བ་མིའི་ལས་འགན་གྱི་གསལ་
བསྒྲགས་ཤིག་བཟོ་ཐབས་བྱས་ཏེ་ཚོས་ལུགས་ཚོས་བརྒྱུད་ཚང་མའི་སྐྱ་
ཚབ་ཀྱི་ཚོགས་རྒྱུང་ཞིག་བཅུགས་ནས་ཟིན་གྲིས་བཀོད་པ་རེད། ཟིན་གྲིས་
འགོད་དུས་དགོངས་པ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཅ་བ་ཉིད་ནས་བྱུང་ཡོད་མ་རེད།
གཞན་པ་ཕར་བཞག་ནས་འཆོ་བ་མེད་པ་དང་། འཆོ་བ་མི་བྱེད་པ་དེ་འགོ་
བ་མིའི་ལས་འགན་གྱི་ནང་བཞག་དགོས་དང་མ་དགོས་དེའི་ཐོག་ལའང་
དགོངས་པ་དང་མ་མཐུན་པ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཙང་ཚོས་ལུགས་
ཚོས་བརྒྱུད་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་བབས་ཐོག་ལྷོགས་
གཅིག་ཏུ་དགོངས་པ་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ལག་པོ་ཡིན་ཙང་། ཚོས་ལུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་གལ་གནད་ཅིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

དེ་ཙམ་མ་ཟད་རྒྱ་མཚན་གསུམ་པ་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། གདོད་མའི་
གནས་སྐབས་ལ་བཟང་སྤྱོད་དེ་གཙོ་བོ་བྱིས་ཚང་ནས་ས་མ་དང་རྒྱན་

རབས་བརྒྱད་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། བར་ལམ་ཞིག་ནས་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་
 སློབ་གྲི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་འགོ་བ་མིའི་མི་ཚེའི་འཚར་
 ཡོངས་དེ་སྤྱ་གུ་ལོ་བཞི་ལྷན་ནས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྲངས་མ་བསྐྱབས་བར་དུ་ཚང་མ་
 ཤེས་ཡོན་སློབ་སློང་སྡེ་ཚོན་ནང་འགོ་མཁན་ཤ་སྟག་རེད། ད་ཆ་ཡར་རྒྱས་
 མ་ཕྱིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་སྐྱོ་པོ་དེ་ཚོའི་ནང་ལའང་སྤྱ་གུ་སློབ་གྲུར་མ་འགོ་
 མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། དཔེར་ན་རྒྱ་གར་ལ་ཡིན་ནའང་སྤྱ་གུར་
 ཤེས་ཡོན་གྱི་ལོ་སྐབས་མ་སློབ་པ་དེ་འདྲ་ཕྱན་བུ་ཡོད་རེད། གང་ལྟར་ང་
 ཚོས་སྐྱོ་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་བལྟས་ན་ཚང་མའི་མི་ཚེའི་མདུན་ལམ་འགོ་
 ཚུགས་ས་དེ་སློབ་འགྲུའི་འདྲིན་གྱི་ནས་གཙོག་ལག་སློབ་ཁང་གི་འདྲིན་
 གྲུའི་བར་ལྟེ། ལོ་གྲངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་བར་མི་ཚེའི་བཞི་ཆ་ལྷན་འཇུག་སློབ་སློང་
 རྒྱུད་རྒྱུའི་ལོ་སྐབས་ཡིན་ཅང་། ད་ལྟ་བཟུང་ངན་གྱི་སློབ་པ་གང་ཞིག་ཡོང་
 དང་མ་ཡོང་དེ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སློང་གི་ལྟེ་གནས་དང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་སློང་
 གི་ཁོར་ལུག ཤེས་ཡོན་སློབ་སློང་གི་སློབ་ཚན་སློབ་སྦྲངས་དེ་ནས་ཡོང་གི་
 ཡོད་པའི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ལྟེ་དཔོས་པ་གལ་ཆེན་
 པོ་རེད། ཤེས་ཡོན་སློབ་སློང་གི་ལྟེ་གནས་དེ་ཚོར་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ཚོས་
 ལུགས་རིས་མེད་ (Secular) ཡིན་ཟེར་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚོས་འདྲིན་
 སློང་ལྟེ་དེ་པའི་སློབ་གྲུ་ཁག་གི་ནང་ཚོས་ཀྱི་སློབ་སློང་སློབ་བྲིད་ལྟེ་དེ་ཚོག་གི་
 ཡོད་མ་རེད། Secularism ཀྱི་དབང་གིས་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚོན་ནང་ཚོས་ཀྱི་
 ལྷ་གྲུབ་སྤྱད་མི་ཚོག་པ་ཞིག་རེད། དེ་མིན་གྱི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་དང་། མེར་གྱི་
 འདྲིན་སློང་ལྟེ་དེ་པའི་སློབ་གྲུ་ཁག་གི་དགོ་ཚན་དང་། དགོ་སྤྱུག་གཉིས་ཀའི་
 བར་ཚོས་ལུགས་འདྲ་མིན་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་འདྲིག་

ཉེན་འདིའི་ནང་ཚོས་ལུགས་ཁག་གིས་འདྲིན་སྐྱོང་བྱེད་པ། དཔེར་ན། ཡེ་ཤུ་
 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འདྲིན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་སློབ་
 སྤྱད་འདུག་སྐབས་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་མ་གཏོགས་
 གཙུག་གི་མིན་ཞེས་ལབ་ན། རྒྱ་གར་ལྷ་སུ་ཡིན་ན་ལུ་ལའི་མཉམ་ལས་འགལ་
 འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅང་སློབ་ས་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲའི་དབང་གིས་ཤེས་ཡོན་སློབ་
 སྐྱོང་དང་མཉམ་དུ་བཟང་སློང་སྤྱད་དགོས་ལྟར་དུས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
 བརྟེན་པ་ཞིག་མེད་པ་ཡིན་ན། སློབ་ཚན་ནང་ཚུད་རྒྱ་དང་སློབ་གྲྭའི་ནང་
 འབྱེད་རྒྱ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་དག་ལག་ལེན་དངོས་
 སུ་བསྟར་དུས་དཀའ་ངལ་ཡོང་རྒྱུའི་གནས་སྣངས་ཤིག་དང་། ཡ་སྐབས་
 མགོན་པོ་ཉེ་པོ་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞེས་གསུངས་དགོས་པའི་
 རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ག་རེ་རེད་ཅེ་ན། ད་ལྟ་སའི་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་འགྲོ་བ་མིའི་
 རྒྱ་ཚོགས་ཀྱི་མི་འཕོར་དུང་སྤྱར་བདུན་ཅུ་ཡས་མས་དེའི་ནང་ནས་བརྒྱ་
 ཚ་ལྷ་སུ་བཅིས་ན། ཏ་ལམ་དུང་སྤྱར་བརྒྱ་ཡས་མས་ཤིག་ཚོས་ལུགས་མེད་
 པའམ་ཚོས་ལ་དད་པ་མེད་མཁན་ (Atheist) ཟེར་བ་དེ་རེད། བཟང་སློང་
 བྱི་ཁོང་ཚོ་ལའང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅིག་
 བསྐྱབས་པ་ཡིན་ན་ཚོས་དད་མེད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་མི་འཕོར་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ལྷན་དུ་ཐོན་གྱི་རེད། འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས་པར་
 Ethics for a Whole world གསུང་རྒྱུའི་རྒྱ་མཚན་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་
 ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་ཚང་མས་གཅིག་སྤྱར་ལ་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། སློབ་
 ཐུབ་པ། ལག་ལེན་ལ་བསྟར་ཐུབ་པའི་གནས་བབས་ཤིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
 ཅང་། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་སྣངས་དེ་འདྲ་རེད།

རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་
 པས་མ་འདྲིང་བ་དང་། ཕྱོགས་གཞན་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཚང་མ་
 ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་མིན་པ་དང་། ད་དུང་ཚོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་
 ཟེར་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཚོའི་ནང་དུའང་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་བཅལ་པ་
 ཡིན་ན། ཚོས་ལ་རྒྱ་མཚན་ཤེས་པའི་སློ་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་མཁན་ཞེ་དྲག་
 ཉུང་ཉུང་དང་། ད་ལྟ་ང་ཚོས་སློ་བུར་དུ་ལབ་སྐབས་མི་དུང་སྦུར་བདུན་
 ཅུའི་ནང་ཚོས་ལ་དད་པ་མེད་ཟེར་མཁན་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་དགུ་ཞིག་རེད་
 ཟེར་ཡང་། ཚོས་ཡོད་ཟེར་མཁན་ནང་ཚོས་པ་ངོ་མ་དང་། བར་པ་ཡིན་ཟེར་
 མཁན་དེ་ཚོའི་ནང་སྐབས་འགྲོ་རྒྱུད་ལ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ལྟར་མིན་ག་ཚོད་
 ཡོད་མེད་བལྟས་པ་ཡིན་ན་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་གཉིས་ཀྱང་རག་རྒྱུ་ལག་པོ་ཡིན་
 དེས། རྒྱ་མཚན་དེ་དག་གིས་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་འདྲིང་འགྲོ་བ་མི་རིགས་
 སྤྱི་ཡོངས་ལ་བྱུང་བའི་སློབ་གསོ་ཞིག་སྤྱད་དགོས་ན། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
 བརྟེན་པ་ཞིག་དགོས་པ་དེ་ལུགས་གལ་ཆེན་པོ་གཟེགས་པ་བཅས་ཚོས་
 ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞིག་དགོས་པའི་བྱུང་རིམ་སྤྱིང་བསྐྱབས་དེ་ལྟར་རེད།

ད་ལྟ་སློབ་ཚན་འདི་རི་ལྟར་དགོངས་པར་འཁོར་བ་དང་། དེའི་རྒྱབ་
 ལྗོངས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གང་རེད་ཅེ་ན། ང་ཚོ་མཚན་ཉིད་པའི་
 སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་ལྟ་བུ་བྱས་པ་ཡིན་ན། གཞི་རིམ་གྱི་ལྟ་སྐབས་གང་རེད།
 ལ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་ནམ་རྒྱུན་བཀའ་གནང་རྒྱུའི་དངོས་
 ཡོད་གནས་ཚུལ་ (present reality) གང་རེད། ལོ་བརྒྱ་སྤྲུལ་ཁ་ཤས་སློབ་
 གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་། ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་

སྣངས་སྤྲན་བྱ་མི་འདྲ་བ་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་གཞི་རིམ་གྱི་ཆ་ནས་དངོས་ཡོད་གནས་སྣངས་ཁ་ཤས་གཏན་དུ་བསྣད་པ་མ་གཏོགས། འགྱུར་བ་ཚྭ་ནས་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པའི་གནས་སྣངས་ཤིག་ཡོད་ཅང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་བྱས་པ་དང་། རྟ་སྐབ་གང་ཡང་རུང་བ་ལག་བསྟར་བྱས་པ་སོགས་ལས་ཀ་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དང་མ་མཐུན་བ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ལམ་སྟོང་ཡོང་རྒྱ་དང་། ལག་ལེན་ལ་འཁེལ་རྒྱ་མེད་ཅང་། རྒྱ་མི་གྲུང་ཁྲན་གྱིས་ཀྱང་དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་ཞེས་ཆིག་གཅིག་བཟོས་ཡོད་པ་ཁོ་རང་ཚོས་ལག་ལེན་བསྟར་གྱི་ཡོད་མ་རེད་མ་གཏོགས། དངོས་ཐོག་བདེན་འཚོལ་ཟེར་བ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ལྟོས་ནས་བྱ་བ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། ལག་ལེན་ལ་འཁེལ་རྒྱ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་བ་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་ནི་བསྐྱབ་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། རང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་རང་བཞིན་གྱི་ཆ་ནས་ངན་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་དང་འཚོ་བ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་བཟོ་རྒྱ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་བཞིན་གཅན་གཟན་ཁ་ཤས་སྐྱེས་ཅམ་ཉིད་ནས་ཁོ་རང་ཚོའི་འཚོ་ཐབས་དེ་སེམས་ཅན་བསད་ནས་བཟུང་རྒྱ་མ་གཏོགས་རྣམས་དང་ལོ་མ་ལ་སོགས་པས་འཚོ་མི་སྐབ་པ་དེ་འདྲ་བཅོས་ནས་འཚོ་བ་མེད་པ་ཞིག་བཟོ་སྐབ་གྱི་རེད་དམ་ཞེ་ན། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་བཟོ་སྐབ་གྱི་རེད་ཅེས་ལབ་སྐབ་གྱི་མ་རེད། དེ་རིང་སང་ཉིན་སྤྱོད་བདེར་སྤྱོད་སྣངས་གྱི་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་མང་ཆེ་བ་རང་བཞིན་གྱིས་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་བཅོས་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྣངས་དེ་རང་ཚོ་མཚན་ཉིད་པའི་ཤོད་སྣངས་སྣང་བྱས་ན། སེམས་གྱི་རང་བཞིན་ལ་དྲི་མས་མ་ཞུགས་པ་ཟེར་བ་དེ་རེད། སེམས་གྱི་

རང་བཞིན་ལ་དྲི་མས་མ་ལྷགས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཐར་པ་འཕྲོད་རྒྱ་ཡོད་
པ་བཤད་གྱི་ཡོད་རེད། སེམས་གྱི་རང་བཞིན་ལ་དྲི་མས་ལྷགས་ན་ཐར་པ་
འཕྲོད་རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་གྱི་ཡོད་ཅང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་
པ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད།

དེར་བརྟེན་ད་ལྟ་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་གཞི་
གཞག་སའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་དང་
པོ་དེ་འགྲོ་བ་མི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་རྒྱ་མཚན་གསུམ་གྱི་ཐོག་ནས་འདྲ་
མཉམ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་དག་གང་དང་གང་རེད་ཅེ་ན། འགྲོ་བ་མི་
ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པ་མ་གཏོགས།
ང་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དགོས་གྱི་འདུག ང་ལ་བདེ་བ་དགོས་གྱི་མི་འདུག་ཟེར་
མཁན་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། འགྲོ་བ་མི་ལྟ་ཅི། རྫོགས་ཆགས་ཤོག་མ་ཡན་
ཆད་བདེ་བ་ཞིག་བཅའ་རྒྱ་དང་། སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཞིག་ལས་གཡོལ་ཐབས་ཆེད་
པར་རྒྱུག་ཚུར་རྒྱུག་བྱས་ནས་སྡོད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་རང་གཤིས་སུ་གྲུབ་པའི་
གནས་སྐྱངས་ཤིག་རེད། འགྲོ་བ་མི་དང་། རྒྱལ་ཁབ། སློབ་སྦྱོང་ཡོད་མེད་
སོགས་གྱི་རིགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་དབྱེ་བ་འབྱེད་རྒྱ་མེད་པ་མི་དང་
སློག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད། བདེ་བ་འདོད་མཁན་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་
མི་འདོད་མཁན་ཡིན་པ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལམ་རང་བཞིན་ཆགས་
ཡོད་པས། དེ་ལ་སུས་བལྟས་ཀྱང་བདེ་བ་འདོད་མཁན་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་
འདོད་མཁན་ཞིག་མ་གཏོགས་མེད་པས་འགལ་རྒྱ་བྱེད་སྐབས་ཐབས་ཡོད་མ་
རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཐོབ་ཐང་གི་ཆ་ནས་བཤད་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་གཉིས་

པ་དེ་འགོ་བ་མི་དང་། རྫོག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་བདེ་བ་འདོད་ལ་
སྤྱག་བསྐུལ་མི་འདོད་པ་རང་བཞིན་ཡིན་པ་བཞིན། བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་
སྤྱག་བསྐུལ་སྲང་རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་གཅིག་པ་ཡོད་རེད། རྫོག་ཐོ་སྤྲ་ཞིག་
ཡིན་རུང་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། སྤྱག་བསྐུལ་བསལ་རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་
མ་རེད་ཅེས་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་ཞིག་བརྒྱུ་
བཤིག་ལ་གཏོང་བའམ་འསྲོག་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཀྱང་དེ་སྣང་བྱས་པ་དེས་ཐོབ་
ཐང་མེད་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་མིན་ཚང་མར་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་དང་
སྤྱག་བསྐུལ་བསལ་བའི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་རེད།

འདྲ་མཉམ་གྱི་གནས་ཚུལ་གསུམ་པ་དེ་སྲོག་ཆགས་སམ་སེམས་ཅན་
ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། སྤྱག་བསྐུལ་
ཐམས་ཅད་སྲང་རྒྱའི་རྣམ་པ་ཡོད་པའང་གཅིག་མཚུངས་རེད། དེ་བཞིན་
ཚོས་རྫོགས་ནས་མིན་པར་སོ་སོའི་མི་ཆའི་ནང་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་རང་གི་
འདོད་པར་ཡོད་པའི་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱའི་རྣམ་པ་དེ་ཡང་ཚང་མར་ཡོད་
རེད། དུལ་དུས་གནས་སྐབས་དབང་གིས་རྣམ་པ་དེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་
ཡོང་མ་ཐུབ་པའི་བར་ཆད་དེ་འདྲ་ཡོང་སྲིད་པ་མ་གཏོགས། དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་སྤྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཚང་མར་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་
དང་། སྤྱག་བསྐུལ་བསལ་རྒྱའི་རྣམ་པ་ཡོད་རེད། བར་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
ཐོག་ནས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་འཚང་རྒྱ་བའི་རྣམ་པའམ་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་རྒྱའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་རེད་
ཅེས་གསུངས་ཡོད། རིགས་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་སྐབས་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་

ཚུལ་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་བཤད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་ཕར་ལྷན་དུ་བཞག་
ཀྱང་ང་ཚོའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ལ། དཔེར་ན། སློབ་གྲྭ་ཞིག་ནང་
སློབ་སྦྱོང་སྤོང་སྤོང་གཅིག་ཡོད་ན། དེ་དག་རིགས་པ་ཡག་ཉེས་དང་། སློབ་
སྦྱོང་ཡག་ཉེས། གཞུགས་པོ་ཆེ་ཚུང་། གཞུགས་པོའི་རྩལ་དོད་ཡོད་སོགས་ཀྱི་
ཁྱད་པར་ཡོད་རེད་དེ། དངོས་སུ་དེའི་སེམས་ཀྱི་ནང་བདེ་བ་བརྒྱབ་རྒྱ་དང་
སྤྱད་བསྐལ་བསལ་རྒྱའི་རྣམ་པ་ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་ཡོད་རེད་དམ་ཟེར་ན།
རྣམ་པ་དེ་སྟོན་སྲབ་དང་མ་སྲབ་དང་། གསལ་པོ་བཟོ་སྲབ་དང་མ་སྲབ་ཀྱི་
གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད་མ་གཏོགས། ཚང་མར་རྣམ་པ་ཡོད་པ་གཅིག་གྱུར་
ལས་རྣམ་པ་མེད་མཁན་གཅིག་གྱང་ཡོད་མ་རེད། དེ་གཅིག་གིས་གཅིག་
ལ་སྟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚོ་གསུམ་པོ་དེ་དག་
ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་གསུངས་པའི་ཚོས་ལྷགས་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་གཞི་རིམ་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་སྣངས་དེའི་
ཐོག་ལ་དལོངས་པ་བཞེས་ནས་སྟོན་གནང་བ་རེད།

དེ་རྗེས་དེ་བས་གལ་གནད་ཆེ་བའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བཞི་
པ་དེ་གང་རེད་ཅེ་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རང་གཤིས་དེ་བྱམས་བཟེའི་རང་བཞིན་
དང་། འཚོ་བ་མེད་པ། གཞན་དག་ལ་སུ་ཐོགས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་
རེད། མིའི་རང་བཞིན་ཚ་ཞིང་སྲིག་པ་ཡིན་པས་གང་མོ་བཟོ་རྒྱ་མེད་པ་དང་།
རྒྱའི་རང་བཞིན་བརྒྱན་ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན་བཞིན་དུ་བརྒྱན་ཞིང་གཤེར་བ་
མིན་པ་བཟོ་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། དེ་བཞིན་མིའི་རང་བཞིན་དེ་ཡང་སློང་ངན་
ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་བཟང་སློང་ཅན་དུ་བཟོ་སྲབ་རྒྱ་མེད་གྱང་། མིའི་རང་

གཤིས་སྲོད་ངན་ཅན་མ་ཡིན་པར་བཟང་སྲོད་ཅན་ཡིན་པ་དངོས་མཐོང་ལག་ཟིན་ལྟ་བུ་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་སྲི་ཚོགས་བྱུང་བ་ནས་ད་ལྟའི་བར་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་རྒྱུ་མ་ཆད་པར་གནས་སྐབ་པ་དེ་བྱམས་བཅའི་ཐོག་ནས་བྱུང་ཡོད་རེད། བྱམས་བཅའ་མེད་པ་ཡིན་ན། དཔེར་ན། མིའི་སྤུ་གྲུ་བཅས་མ་ཐག་པ་ཞིག་ཨ་མས་བྱམས་བཅའ་མ་བྱས་པར་སྲི་ལོགས་ལ་གཡུགས་བཞག་ཆེ་ལམ་སང་གི་ཡི་རེད་མ་གཏོགས་འཚོ་སྐབ་པའི་རྒྱས་པ་མེད་པ་གསལ་པོ་རེད། སྲོག་ཆགས་དུང་འགྲོ་ཁ་ཤས་ཨ་མས་སློང་བཏང་ནས་གཡུགས་བཞག་ཀྱང་རང་མགོ་ཐོན་པ་ཆགས་པ་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ནི་མངལ་ལས་སྐྱེས་པ་ཡིན་ཅང་ཨ་མའི་བྱམས་བཅའ་ལ་མ་བརྟེན་པར་རང་མགོ་ཐོན་པ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། བ་མའི་བྱམས་བཅའི་སློ་ནས་སྤུ་གྲུ་གསོས། དེ་ནས་ནང་གི་བྱམས་བཅའ་དེས་བྱིས་ཚང་འཚོ་བྱིས་ཚང་དེས་བྱིས་ཚང་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བྱམས་བཅའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བ་བྱུང་སྟེ་སྲི་ཚོགས་ཆགས་པར་བརྟེན། མིའི་སྲི་ཚོགས་ཞེས་པ་དེ་ལོ་ས་ཡ་མང་པོ་ནས་མ་ཉམས་པར་ཡོང་བཤད་པས། མིའི་རང་བཞིན་བྱམས་བཅའ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད་རེད།

ན་ནིང་གཞེས་ཉེན་ཚུན་རིག་པ་ཚོས་བརྟེན་དབྱུང་རིམ་པ་མང་པོ་བྱས་པའི་ནང་གི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། སྤུ་གྲུ་སྐྱེས་ནས་ཟླ་བ་བཞི་ནས་དུག་བར་སོན་ཞིང་ད་ལྟ་ངོས་ཟིན་པའམ་ངོ་ཤེས་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱས་པ་མེད་པ་དེ་ཚོའི་མདུན་ལ། སྤུ་གྲུ་ནང་པན་ཚུན་རྒྱག་རེས་བརྒྱབ་པ་དང་། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གཞུ་རེ་གཏོང་སྲོད་པ། ཅུ་བཞིན་པའི་སྲོག་

བརྟན་དེ་འདྲ་སྟོན་སྐབས་སྤྱ་གྲུ་ཚུང་ཚུང་དེ་ཚོས་ཁ་སར་གྲོག་ནས་བཞུད་
 པ་དང་མིག་བརྩམས་པ་དེ་འདྲ་བྱེད་པ་དང་། སྤྱ་གྲུ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་
 བྱམས་པོ་དང་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲའི་སྟོག་བརྟན་སྟོན་སྐབས་ཡག་
 པོ་བསྟམས་ཏེ་གད་མོ་བགད། དེའི་མདུན་ལ་འགྲོ་ཐབས་དང་ལག་པ་སར་
 བརྒྱུད་པ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ཡོད། དེར་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་
 གི་ལམ་སྟོལ་གྱི་ཐོག་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྟངས་དེ་ཚོས་སྤྱ་གྲུ་ཚུང་ཚུང་
 དེའི་བསམ་སློབ་ནང་བྱམས་བརྩེའི་རང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། ཁོང་
 ཁྱོད་དང་འཆོ་བའི་རང་བཞིན་མེད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་མིན་འཆོ་བའི་
 གཞུགས་བརྟན་དེ་ཚོར་དགའ་པོ་བྱེད་པ་དང་། བྱམས་བརྩེའི་གཞུགས་
 བརྟན་དེ་ཚོར་མི་དགའ་བ་བྱེད་པ་བཅས་ནི་སྤྱ་གྲུ་དེས་ད་ལྟ་ཁ་གྲག་མི་
 ཤེས་པ་དང་། དངོས་པོ་ངོ་ཤེས་ནས་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། འོན་
 །ཀྱང་ཁོང་ཚོས་མིག་ལམ་ལ་ལན་སྟོན་སྟངས་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་འདུག་པ་
 ལྟ་དུས་འགྲོ་བ་མའི་རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྟངས་དེ་བྱམས་བརྩེ་ཅན་དང་།
 བཟང་སྟོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མཚོན་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚོན་གྱིས་བཟང་
 སྟོན་ཡོང་རྒྱའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་བཅུ་ལ་པ་ཡིན་ན། བཅུ་ལ་ཐུབ་རྒྱའི་གནས་
 སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

འགྲོ་བ་མི་ལ་བཟང་སྟོན་དང་ངན་སྟོན་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་བཟང་
 སྟོན་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ག་རེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་
 རྣམས་ངན་སྟོན་ནང་ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་བཏང་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་
 དམ་ཞེ་ན། དེ་ལྟར་འགྲིག་གི་ཡོད་མེད་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་བབས་

གྱི་སློབ་ནས་ང་ཚོས་དངོས་མཐོང་ལག་ཟེན་གྱི་གནས་སྐབས་དེ་ཆགས་
གྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་འདི་ག་ཉེན་འདིའི་ནང་གསོད་རེས་གཞོན་གཏོང་གི་
ཡོད་པ་དང་། མི་གསོད་ཁྲག་སྦྱོར་གཞོན་གྱི་ཡོད་པ། དམག་གཞོན་
རྒྱག་གི་ཡོད་པ། འདི་གས་སྐུལ་རིང་ལུགས་པ་གཞོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ། ལྷན་
མ་བརྟེན་ཉེ་དང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་རྒྱག་རྩུན་ཤོད་མཁན་གཞོན་ཡོད་
པ། རྒྱག་ཟ་རུལ་སྲུངས་བྱེད་མཁན་གཞོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ། གཅིག་གིས་
གཅིག་ལ་གཉའ་གཞོན་བཟུ་གཞོན་གི་སློབ་ནས་སྤྱད་པོ་གཏོང་མཁན་ག་
ཚོན་ཡོང་གི་ཡོད་པ་སོགས་རྒྱ་བྱུང་ཆེན་པོ་རེད། དེ་ཚོར་བལྟས་ནས་འགོ་བ་
མིའི་རིགས་ལ་བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱུལ་གཉིས་ནས་སྤྱད་བསྐྱུལ་ཡོང་བ་མ་
གཏོགས་བདེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་མ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཡོད་
པའི་སྤྱད་བསྐྱུལ་ཚང་མ་རྒྱ་ལོག་བརྒྱབ་པ་དང་། ཐན་པ་བཏང་བ་སོགས་
སྤྱིའི་འབྲུང་བའི་འདི་ག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། འབྲུང་བའི་གཞོན་
པ་རེད་ཅེས་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། འབྲུང་བའི་གཞོན་པ་དེ་དག་སྣོན་མ་ཁྱོན་
ནས་མི་བྱུང་བར་ད་ལྟ་འབྲུང་བཞིན་པ་དེ་མིས་བཟོས་པ་རེད་མ་གཏོགས་
འབྲུང་བ་དམུག་དམུག་བཏང་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མ་རེད། བྱེད་རང་ཚོ་ལ་
དུགས་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། ལ་དུགས་དེ་བསྐལ་པ་ཆགས་པ་ནས་
བཟུང་ཉེ་དུས་བར་ས་སྐམ་པོ་འདིར་རྒྱ་ལོག་བརྒྱབ་ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་རབས་
ནང་ཁྱོན་ནས་གོ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ད་ལྟ་ཕྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ཉེ་ལྷ་ཅག་གཅིག་པའི་
ནང་ཡོང་བ་དེ་མིས་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་མ་འགྲིག་པར་ཁོར་ལུག་ལ་ཉམས་
ཆག་བཏང་བའི་དབང་གིས་དུས་བཞིའི་འགྱུར་བ་ (climate change) ཏེ་
ཅང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཏུ་སྤྱིན་པ་མ་ཟད། ས་ཡི་གོ་ལ་འདིའི་བྱོན་ཚད་དེ་ཅམ་

དགོས་པ་དེ་ལས་ལྷག་པ་ global warming འབྱུང་གི་ཡོད་རེད། དེ་རིང་
སང་ཉིན་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་དང་རི་རྩེ་ལ་སོགས་པ་ཚང་མར་ཁོར་ཕྱག་ཉམས་
ཆག་ཕྱིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འབྱུང་བ་འཇུག་པའི་ཉེས་པ་བྱུང་བ་རེད། དེ་
ཚོ་ཚང་མ་སློབ་ཆགས་དུད་འགོ་རི་དྲགས་གཅན་གཟན་གྱིས་བཟོས་པ་
དང་། དཀོན་མཚོག་གིས་བཀོད་པ། འབྱུང་བ་རང་གི་ཆ་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་
ཀྱང་མིན་པར་འགོ་བ་མིས་རང་བཞིན་འབྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་
འཛིག་སྐྱངས་དེ་བཟང་སྟོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་སོ་སོའི་འདོད་
རྗེས་ཁོ་ནའི་ངང་ཕྱིན་པའི་གནས་བབས་གྱིས་གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་བྱུང་བར་
བརྟེན། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་ང་ཚོའི་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་
དཀའ་ངལ་དེ་དག་བྱུང་བ་རེད།

དཀའ་ངལ་དེ་ཚོ་བསྐྱེད་ཤིག་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན། དཀའ་ངལ་དང་པོ་
དེ་འཚོ་བ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་འཛིག་རྟེན་འདིའི་ཐོག་ཡར་རྒྱས་ཞེ་དྲག་འགོ་
ཡི་ཡོད་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཀྱང་མི་སྲུ་འང་ཞིག་ག་པར་ཕྱིན་ཅུང་འཛིགས་
སྤང་བ་སྟེ་མ་གཏོགས་འདིར་ཉེན་ཁ་མེད་སྟེ་སྟེ་སྟོད་མི་ཐུབ་པ་དང་།
ལྷག་པར་པར་ཚུར་གནམ་གུའི་ནང་འགོ་སྐབས་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱབ་བྱ་དྲག་གི་
རེད་མ་གཏོགས། རྒྱ་ཕྱོགས་ལུལ་གྱི་གནམ་ཐང་དུ་ཚང་མ་འཛིགས་སྐྱུལ་
རིང་ལུགས་པ་ཡིན་པའི་བཟོ་འཇུག་བྱས་ཏེ། ལྷན་དང་། ལྷ་མོ། མགོ་ལ་
ཐོད་དཀྱིས་ཡོད་ཀྱང་སྤྱད་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ངས་
ཁོང་ཚོར་རྒྱ་ཕྱོགས་སུ་ལྷ་ཁང་ནང་འགོ་དུས་ལྷན་སྤྱད་མི་དགོས་པར་
གནམ་གུའི་ནང་འགོ་དུས་ལྷན་སྤྱད་འཇུག་གི་འདུག་པ་བྱུང་མཚར་འདུག་

ཅེས་སྐྱབ་སྐྱབ་བྱས་ཏེ་ལབ་གྱི་ཡོད། དེའི་བཟོ་སྐྱར་དབྱ་བཅུ་གཅིག་གི་དོན་
 རྒྱན་ལ་སོགས་པ་འཆོ་བའི་གནས་སྤངས་འོག་ག་དུས་ཡིན་ཡང་འདིགས་
 དངངས་དང་ཐེ་ཚོམ་ངང་སྤྱོད་དགོས་པ་དེ་ཆོ་འགྲོ་བ་མིས་བཟང་སྤྱོད་
 ཉམས་ཏེ་བཟོས་པའི་རྒྱན་གྱིས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་མཚུངས་འདིག་རྟེན་
 ལའང་དང་པོ་དང། གསུམ་པ། བཞི་པར་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་ཡར་རྒྱས་སྤྱིན་
 པའི་འདིག་རྟེན་དང། ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་འདིག་རྟེན། ཡར་རྒྱས་མ་
 སྤྱིན་པའི་འདིག་རྟེན་བཅས་ཀྱིས་དབུལ་སྐྱབ་གི་བྱུང་པར་དང། དེའི་དབང་
 གིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གཉའ་གཞོན་བཟུ་གཞོག་བྱེད་རྒྱུའི་གནས་
 སྤངས་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག དབུལ་སྐྱབ་གི་གནས་སྤངས་དེའང་ཉིན་རེ་
 བཞིན་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་དང། ཁོར་ལུག་ཉམས་ཆག་སྤྱིན་ནས་སྐྱས་ཀྱང་བདག་
 ཏུ་མ་བཟུང་བའི་རང་བྱུང་གི་ཁམས་དེ་ཚོའང་བཅོག་པ་ཆགས་ཏེ། མིའི་
 སློག་འཆོ་བའི་དགོས་མཁོ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་རྒྱ་གཙང་མ་ཞིག་ཀྱང་འཕྲུང་
 རྒྱ་མ་རག་པར་རིན་པ་སྤྱད་ནས་ཉོ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། བརྒྱ་སྐྱབ་ཉི་ཤུ་
 པའི་སྤྲོ་འོལ་དུ་རྒྱ་ལ་རིན་པ་སྤྱད་ནས་ཉོས་པ་རེད་ཅེས་ཏེ་ལམ་གོ་སྤྱོད་ཡོད་
 མ་རེད། ས་དང། རྒྱ། མེ། རྒྱང་ཞེས་པ་རང་བཞིན་གྱི་འཕྲུང་བ་འདིག་རྟེན་
 ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བ་ཞིག་མ་གཏོགས་སྐྱས་ཀྱང་བདག་ཏུ་མ་བཟུང་བ་
 རེད། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་མཚོ་དང་ནམ་མཁའ་དང་བཅས་པར་ས་ཆེགས་འཐེན་
 བས་བཤོ་བཤའ་བརྒྱབ་ཚར་བ་རེད། སློག་འཆོ་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རྒྱ་
 གཙང་མ་ཞིག་འཕྲུང་རྒྱ་དང། རྒྱང་གཙང་མ་ཞིག་རྒྱ་རྒྱ་ཡང་དཀའ་ལས་
 ཁག་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། དི་ལྟེན་དང་པོ་ཅིང་ལྟ་སྤྱི་རྒྱལ་ས་དེ་ཚོའི་ནང་
 ཆ་བཞག་ཀྱང་རྒྱང་ནང་སྐྱབས་བཅོག་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་

གྱིས་མི་ཚང་མར་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བ་དང་། བ་ཚེ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོ་གས་ཡོང་བཞིན་པ། ཉི་ཉོང་གི་མངའ་སྡེ་ཁ་གས་ནང་ཁང་རྒྱུད་དེ་འདྲའི་ནང་སློབ་སྦྱོར་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱམ་རྒྱུ་འབྱུང་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་ཆགས་འདུག་ཟེར་གྱི་འདུག་པ་བཅས་ང་ཚོའི་ཁོར་ཕུག་གི་གནས་སྤངས་དེ་འདྲ་ཆགས་ཡོད་རེད།

འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་བདེ་སྐྱབ་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་དུ་མ་མཆིས་པ་དེ་ཚོས་རེད། ཚོས་དེ་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་བཟང་སློང་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུ་དང་། འགྲོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་བཟོ་རྒྱུའི་ཚབ་དུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་འཐེན་འབྱེད་བྱས་ཏེ། ད་ལྟ་དཀྱིལ་གར་ཨེ་ཤི་ཡ་ལ་སོགས་པའི་ལུང་པ་མང་པོའི་ནང་ཉེན་ལྟར་མི་གསོད་ཁག་སྐྱོར་དེ་ཚོ་ཚོས་ལུགས་འཐེན་འབྱེད་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མ་འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱེ་ཚོགས་ནང་རང་གཤེས་སྲུ་ཡོད་པའི་བཟང་སློང་ཉམས་ནས་ཆགས་སྤང་སྐྱོགས་སྤང་དང་། འཁོན་ཚོད། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གཉེན་གཤོག་བཟུ་གཞུག་གྱེད་རྒྱུའི་ལམ་སྲོལ་གྱི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་འགྲོ་བ་མིའི་སྐྱེ་ཚོགས་ལ་ཞི་བ་དང་བདེ་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་བཟང་སློང་ཡར་རྒྱས་མ་བཏང་ཐབས་མེད་རེད། བཟང་སློང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྤངས་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོ་ཞིག་ཡིན་པ་བར་ལམ་ཚོས་ལུགས་ཁག་གིས་ཕྱབ་བྱ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སྐྱེ་ཚོས་ལུགས་ཁག་གིས་དོན་ཡོད་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྐྱབ་མ་སྐྱབ་པ་ར་འཕྲོད་པའི་སྐབས་འདྲིར་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་དེ་ཐབས་ལམ་གཞན་ཞིག་རེད། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་སྲོལ་ནང་གོང་ལུས་ལྟར་སྐྱ་བུ་ལོ་གསུམ་བཞི་ནས་སློབ་འགྲོའི་སློབ་གྲུའི་

ནང་བརྟེན་པ་དང་། དེ་ནས་ཡོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྲངས་བར་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་རབ་འབྲམས་པ་དང་ཉེ་བའི་རབ་འབྲམས་པ་ལ་སོགས་པ་མ་ཐོན་བར་དུ་ཤེས་ཡོན་ནང་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་འཚར་ལོངས་ཀྱི་གནས་སྐབས་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚོན་ཁག་ནང་སྦྱེལ་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚོན་ཁག་གི་ནང་ཤེས་ཡོན་གྱི་མིང་སོག་ནས་བསྐྱེད་སྐྱེས་རྒྱལ་སྤངས་དང་། བཤོད་སྤངས་ཀྱི་ཅིས་ལ་སོགས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་བསམ་སློབ་ནང་འགྱུར་བ་ཚོན་ནས་འགྲོ་རྒྱ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ཤ་སྟག་སྤྲད་བསྤྲད་པ་ཡིན་ན། དེས་འགོ་བ་མིའི་འཚར་ལོངས་དེ་བཟང་སྲོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་མ་ཐན་པར། སློབ་སྦྱོང་གི་གནས་ཚད་མཐོ་པོ་རེད་ཅེས་ལག་འཁྲུང་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་འཁྲུང་རྒྱ་ཡོད་རུང་མི་དེ་རབ་སྲོད་ཅན་དང་། མ་རབས། ཐེབས་ཆག་ཅིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཐན་སོགས་གང་ཡང་མ་བྱུང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་སློབ་ནང་མ་འདེར་བའི་ཆ་དེ་ཆོ་བསལ་ནས་དེའི་ནང་ཚོན་ཡོངས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་། རྒྱ་རྒྱལ་སོགས་སློབ་ཚན་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་སློབ་པ་དང་མཉམ་དུ་མིའི་བཟང་སྲོད་གོང་འཕེལ་དུ་འགོ་བ་དང་། མི་དེའི་བསམ་སློབ་ཚད་ལྡན་ཡོང་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་འཛིག་རྟེན་འདི་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་ཞིང་ད་ལྟ་ནང་བཞིན་དཀའ་ངལ་དང་ལྲན་ཀ་མང་པོ་མེད་པ་ཞིག་དགོས་ན། བཟང་སྲོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་འདི་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། རྒྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་འཛིག་རྟེན་ཚོན་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་བ་མི་རིགས་ཡོངས་རྒྱགས་ཀྱི་བདེ་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དེར་ང་ཚོས་དོ་སྣང་བྱེད་རྒྱུ་གལ་

ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་བ་དེ་དངོས་ཡིད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་
པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ཚོས་བྱབ་སྡེལ་བྱེད་རྒྱ་དང་། བོད་པའི་དམིགས་
བསལ་གྱི་དོན་དག་བརྒྱབ་རྒྱ་ཐོགས་གང་ཡང་མ་རེད།

འོ་ན་དངོས་སུ་བཟང་སྟོན་ཡར་རྒྱས་རི་ལྟར་གཏོང་དགོས་པ་
དང་། ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྐངས་ཀྱི་རིམ་པ་གང་ལྟར་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། འགྲོ་བ་
མིའི་ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་གཉིས་ཀའི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་སེམས་དེ་རེད།
བསམ་སློའི་ནང་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་འཁོར་བའི་སློ་དེ་ང་
ཚོས་ཚོས་སྐད་ཐོག་ནས་བཤད་ན། ཉོན་མོངས་པའི་སློ་དང་ཉོན་མོངས་
ཅན་མ་ཡིན་པའི་སློ་གཉིས་ལས་བཟང་སྟོན་དང་ངན་སྟོན་གཉིས་ཡོང་གི་
ཡོད་རེད། དེར་རབས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐངས་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་ན། བསམ་
པ་བཟང་པོ་དང་ངན་པ་ཞིག དེའི་ནང་ནས་ཚོར་བའི་བསམ་པ་བཟང་པོ་
དང་ངན་པ་ཞིག (positive emotion and negative emotion) ལུས་
ངག་གི་བྱ་བ་ཚང་མ་བསམ་སློའི་ནང་གི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བའི་འགྱུར་བག་
ཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅང་། བསམ་སློའི་སེམས་ཀྱི་འགྱུར་བག་གི་
འགྲོ་སྐངས་དེར་འགྱུར་བའམ། བཟོ་བཅོས། ཡར་རྒྱས་ཤིག་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་
ཡིན་ན། ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་ཁོ་ནར་ང་ཚོས་སླིག་ལམ་ལྟ་བུ་བཟོས་ཏེ་མནན་
བཞག་པ་ཅམ་གྱིས་སན་ཐོགས་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་དེ་
ཡིད་ཀྱི་རྗེས་དཔག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཅང་། དེ་དོན་དང་མཐུན་པའི་ཚུགས་
ལ་འགྲོ་སྐབ་པ་ཞིག་བཟོས་པ་ཡིན་ན་ཉག་ཉག་བསྐད་ཀྱི་རེད། དེའི་ཐོག་
ནས་རྒྱན་གནས་སྐབ་པའི་འགྱུར་བ་བཟང་པོ་ཞིག་འགྲོ་སྐབ་པའི་རེ་བ་རྒྱག་

རྒྱ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་སློབ་མར་རང་གི་བསམ་སློབ་བརྟེན་དཔྱད་བྱས་
ནས་སོ་སོའི་བསམ་སློབ་ནང་སེམས་གྱི་ཚོར་བ་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོ་གསལ་བྱུང་
སྐབས། སེམས་གྱི་ཚོར་བ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པའམ། ཡང་
ན་རྣམ་རྟོག་གིས་སློབ་པ་ཉལ་བ་ཞིག་ཡིན་མིན་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྤངས་དེ་
ནི། རྒྱབས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་རིགས་ལམ་བསྐྱབ་
དགོས་པེད་ཅེས་གསུངས་པའི་མཐའ་མ་ཐུག་ས་དེ་རེད།

རིགས་ལམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བརྟེན་དཔྱད་བྱས་
ཏེ། རང་གི་བསམ་སློབ་དེ་དོན་དང་མཐུན་མིན་གྱི་དབྱེ་བ་དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་
འབྲེད་ཐུབ་པའི་དོན་ཏུ་རེད། རིགས་པའི་ལམ་ནས་དབྱེ་བ་མ་བྱེ་བ་ཡིན་ན།
ཚོངས་དད་དང་སྐྱགས་པའི་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་སློབ་ནས་འདི་ཡག་པོ་ཡིན། འདི་
སྐྱུག་ཆགས་ཡིན་པའི་བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཉལ་ཉལ་དོས་འདྲིན་ཐུབ་རྒྱུའི་
གནས་བབས་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེར་བརྟེན་མི་དེ་ཚོངས་དད་མ་བྱས་
པར་རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་བྱེད་མཁན་ཞིག་བཟོ་རྒྱུའི་ཆེད་ཏུ་རིགས་ལམ་
ཡག་པོ་ཞིག་ཤེས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་བཅི་གནང་གི་ཡོད་རེད། རིགས་པའི་
རྗེས་སུ་འབྲང་མཁན་ཞིག་ཆགས་ན་མི་ཁོ་རང་གི་ཚོས་ལྷགས་དང་། དགེ་
ཅན། རྟོགས་པོ་སོགས་གང་ལའང་མ་བརྟེན་པར་རང་གིས་སྤང་དོར་བྱ་
རྒྱུའི་དོན་དེ་དག་རང་སྟོབས་ཀྱིས་འབྲེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། སྤང་དོར་གྱི་གནས་
ལ་རང་སྟོབས་ཀྱི་འབྲེད་ཐུབ་པ་དེར་ཤེས་རབ་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཤེས་
པའི་ནང་ནས་མཚོག་ཏུ་སྐྱུར་པ་དེ་དོས་ཤིང་འཚམས་པ་དང་མི་འཚམས་པ།
བྱེད་རུང་བ་དང་མི་རུང་བ་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་མི་གཞན་ལ་སྤང་ཆ་རྒྱུ་མི་

དགོས་པར་རང་གིས་རྒྱ་མཚན་དང་ས་པའི་ཐོག་ནས་སོ་སོས་དབྱེ་བ་འབྱེད་
 ཐུབ་པ་ཞིག་ལྷུང་བ་ཡིན་ན། མི་དེས་ནོར་འཁྲུལ་དང་སྐྱུག་ཆགས་བྱེད་
 རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཞི་དག་ཉུང་ཉུང་ངམ་ཏེ་ལམ་བུའི་ཀྱི་མ་དེད་ཅེས་ལབ་ཀྱང་
 འགྲིག་གི་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་བསམ་སློབ་ཚོར་བའི་རྗེས་
 ལ་རྒྱགས་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། བསམ་སློབ་ཚོར་བ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་
 ཚུལ་ལ་བརྟེན་པ་ཞི་དག་ཉུང་ཉུང་རེད། བྱས་ཅང་གོང་ལུས་བཞིན་ཚོས་
 ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱའི་འགོ་རྒྱུགས་ས་དེ་རང་
 ལ་སེམས་ཚོར་གང་འདྲ་ཞིག་ལྷུང་ཡང་སློན་ལ་དེར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས་
 ཟེར་བ་དེ་རེད། དེ་ལ་ཨིན་སྐད་ཐོག་ emotional mapping ཞེས་པའི་
 ཚིག་གཅིག་བཟོས་ཡོད་རེད། དེ་རེ་རེ་འབྱུང་སྐབས་དགེ་བཤེས་འབན་གྱང་
 རྒྱལ་གྱིས་བྱས་པ་བཞིན་སོ་སོས་ས་སྐྱའི་བཟོ་ལྟ་བུ་ཞིག་བཟོས་ནས་ emo-
 tion འདི་འདྲ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྐྱབས་བྱུང་། དེ་སྐྱབས་སྐབས་ཡང་དག་པ་
 ཡིན་མིན་སོ་སོའི་རྣམ་དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བལྟ་རྒྱུར་སློབ་རྒྱ་དེ་བཟང་སྤྱོད་
 སློབ་སློན་གྱི་འགོ་དང་པོ་དང་། ཀ་བ་ལྟ་བུ་དེ་རེད།

རང་གི་བསམ་སློབ་རང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུའི་གཤེས་ཀ་བཟོ་
 དགོས་དོན་གང་རེད་ཅེ་ན། དཔེར་ན། མི་གཞན་ཞིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ལུགས་
 དག་རྒྱུ་སྐབས་ཁོང་ཁྱོད་ཟེའི་མི་དེར་སློན་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་རེད།
 སློན་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐོག་ནས་མི་དེར་ཡོད་མེད་དང་། རང་
 ཉིད་ཁོང་ཁྱོད་ཟེའི་དབང་གིས་རང་གི་རྣམ་ཉོག་གིས་སློབ་པ་ལྟགས་པ་ཞིག་
 ཡིན་མིན་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཤེས་པ་ཡིན་ན་ཁོང་ཁྱོད་ཟེའི་དགོས་མིན་དབྱེ་བ་

འབྲེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། ཁོང་
 ཁྱོད་ལ་སྐབས་པ་རོལ་པའི་སྐྱོན་ཐམས་ཅད་ཅམ་རྟོག་གིས་སྐྱོ་བཏགས་པ་རེད་
 ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་རིང་སང་ཉིན་ཚོན་རིག་པས་ག་རེ་ལ་བ་ཀྱི་
 ཡོད་རེད་ཅེ་ན། གཅིག་བྱས་ན་ཁྱེད་རང་ཚོས་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་
 གཞུང་ཚོས་སྐབས་བཀའ་སློབ་གནང་བ་གསལ་ཡོད་ཤིག་ཙམ་རིའི་སེམས་
 ཁམས་རིག་པའི་སྐྱོན་པ་ཆས་འཕོགས་ད་ལྟ་དགུང་ལོ་དགུ་བརྒྱ་གོ་གྲངས་
 ལ་ཐེབས་པ་ཞིག་ཡོད་རེད། ཁོང་སྐྱ་ཆེ་རྒྱལ་པོ་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
 སྐྱོན་པ་ psychological or psychic treatment གནང་མཁན་ཞིག་རེད།
 ཁོང་གིས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱའི་རིང་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐྱོན་བཅོས་
 ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་བའི་ཚོན་རིག་གི་ཉམས་སྤོང་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་
 པའི་བརྗོལ་ས་དེར། མི་གཞན་ཞིག་ལ་ཁོང་ཁྱོད་ལ་སྐབས་ཁོང་ཁྱོད་ལྟལ་གྱི་
 མི་དེར་མཐོང་བའི་སྐྱོན་དེའི་ནང་ནས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་
 ཁོང་ཁྱོད་ལ་ཐོབ་མི་དེའི་ཅམ་རྟོག་གིས་སྐྱོ་བཏགས་པ་ཞིག་དང་། བརྒྱ་ཆ་ཉེ་
 ལྷག་ལས་ཉུང་བ་ཞིག་མི་དེའི་དངོས་ཡོད་སྐྱོན་ཡོད་སྲིད་པ་ཞིག་རེད་འདུག་
 ཅེས་བརྗོལ་ཡོད། དེ་ནི་ཚོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མ་རེད། དངོས་གནས་ནང་
 པ་དེར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་རང་རེད། བྱས་ཅང་ཁོང་
 ཁྱོད་ཀྱི་མཚོན་པ་ཅམ་དང་། འདོད་ཆགས་དང་། སྤྱག་དོག་རྒྱལ་སོགས་
 གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ negative
 emotion ཞིག་གིས་གང་མཐོང་བ་ཚང་མ་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་
 ལ་ཐེད་པ་ཞིག་མང་བ་མཐོང་བ་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་ལ་ཡོད་པ་
 ཞིག་ཉུང་བ་མཐོང་གི་ཡོད་པར་བརྟེན། རང་གི་སེམས་ལ་རང་གིས་བརྟག་

compassion རིམ་པ་འདི་བཞི་རེད། བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་སློབ་ཚན་རྒྱུ་
དུ་བསྐྱབ་རྒྱ་མིན་པར་ཨང་ཅིས་དང་། ས་བྲལ་སྲི་ཚོགས་ཚན་རིག་དཔལ་
འབྱོར་ཚན་རིག་སོགས་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས་ཀྱང་། དེ་ཚོ་ཚང་མའི་ནང་
སློབ་ཚན་དེའི་མཉམ་དུ་ངན་སྲོད་སྤང་དགོས་པ་དང་། བཟང་སྲོད་ཟེལ་
དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ག་རེ་འདུག སྤང་སྤང་དེ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་དུ་ནམ་
པར་འབྱེད་དགོས་པའི་ཚོས་རབ་དུ་ནམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་ལས་
ཀའབྱེད་དགོས་པ་ག་ཚོད་འདུག དེ་ཚོ་ཚང་མའི་ཐོག་མའི་འབྲུང་ཁུངས་
དེ་བྱམས་བརྗེའི་སེམས་ལ་ཐུག་པས། བྱམས་བརྗེ་རི་ལྟར་ཤོང་སྟེལ་གཏོང་
དགོས་མིན་བཅས་བང་སྐྱིག་སྤངས་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད།

ཐོག་མར་ངན་སྲོད་སྤངས་པའི་བཟང་སྲོད་ནང་ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་
རེད་ཅེ་ན། རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སྲོད་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་
ཅུང་རང་ལས་གཞན་པའི་མི་ཞིག་ལ་དངོས་སམ་བརྒྱུད་དང་། ད་ལྟ་མ་
གཞོན་ཀྱང་མ་འོངས་པར་གཞོན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ directly, indirectly or
structurally violence ལྟ་བུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལྟ་རྒྱ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་
ཡོང་གི་ཡོད་ན་དེ་འདྲ་བའི་བྱ་བའི་གཞི་ལ་མ་ཞུགས་པ་དང་། ཞུགས་མི་
དགོས་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་རྒྱ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སྲོད་ལམ་གང་
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་ཡིད་ཀྱི་སྲོད་ལམ་དེ་བྱི་ལ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་
མ་རེད། བྱི་ལ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ expression དེ་ངག་གི་ཚིག་ཐོག་
གམ་ཡང་ན་ལུས་ཀྱི་བྱ་བའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། གང་ལྟར་ལུས་
ངག་གང་ཡང་ཅུང་བ་ཞིག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཡོང་སའི་བསམ་སྒྲའི་

འཕྲུང་བཀ་དེའི་སློན་ལ། དཔེར་ན། སྐད་ཆ་ཚིག་བཟང་པོ་འཕྲུང་བ་ཞིག་
 ལ་ནས་ཐོན་གྲབས་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ན། ལ་ནས་མ་ཐོན་གོང་དེ་འདྲ་བ་ལ་བ་
 དགོས་བསམ་པའི་ཀུན་སྨོང་དེ་ཡང་དག་པ་ཡིན་མིན་དབྱེ་བ་འབྱེད་སྐབ་
 པ་ཞིག་དགོས་རེད། ལག་པས་མི་ཞིག་ལ་རྒྱད་རྒྱུག་གཏོང་བ་འཇམ། གཞུ་བ།
 རོགས་པ་བྱེད་རྒྱ་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ལག་པས་བྱ་བ་དེ་མ་བྱེད་གོང་
 དེར་ཀུན་ནས་སྨོང་བྱེད་ཀྱི་སློབ་དེ་བྱ་བ་དེར་ instigate བྱེད་མཁན། རྒྱད་
 རྒྱུག་གཏོང་མཁན་གྱི་བསམ་སློབ་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་མིན་སོགས་བཟླ་བ་
 དཔུང་བྱེད་རྒྱའི་གོམས་གཤིས་སློབ་རྒྱུ་དེ་དང་པོ་རེད། གོམས་གཤིས་དེའི་
 ཐོག་ནས་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་སློབ་ཞིག་གིས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་ཏེ་བྱ་བ་
 ཞིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ན། བྱ་བ་དེ་ལམ་སང་མ་བྱས་པར་བཀག་ནས་མི་བྱེད་
 རྒྱ་གཙོ་དོན་བྱེད་དགོས། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་མ་འོངས་པར་ཡང་དག་པ་མ་
 ཡིན་པའི་སློབ་ཡི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡང་ཡང་སྐྱེས་ཏུང་། དེ་འདྲ་བའི་ཡང་དག་པ་
 མ་ཡིན་པའི་སློབ་ཡི་ཚོར་བ་དེ་ཡང་ཡང་མི་བྱེད་པའི་དོན་ཏུ་རང་ལ་བཟང་
 རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གང་ཞིག་དགོས་པ་དེའི་ཐོག་བསམ་སློབ་བཏང་ནས་སོ་
 སོར་ཡོང་བ་བྱེད་རྒྱ་དང་། བཟང་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས་ཆེས་བསྐྱེས་པའི་
 བཟང་སློབ་ ethics of virtues དེ་རང་རྒྱད་ལ་སློན་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་
 གཉིས་ཀ་རི་ལྟར་མཉམ་ཏུ་འགྲོ་ཡི་རེད་ཅེས་ལབ་པ་ཡིན་ན། བྱ་བ་མ་ཡིན་
 པ་སྨོང་བའི་སློབ་ཞིག་སྐྱེས་ནས་མི་ཞིག་ལ་ཚིག་ངན་ཞིག་ལ་བ་གྲབས་ཡོད་ན།
 ཚིག་ངན་དེ་ལ་བ་རྒྱ་མི་འདུག་སྐྱམ་པའི་སློབ་སྐྱེ་ཏུས་ལམ་སང་ཚིག་ངན་དེ་མ་
 ལབ་པ་ཡོང་གི་རེད་དེ། མ་འོངས་པར་ཚིག་ངན་དེ་འདྲ་མ་ལབ་རྒྱའི་ངེས་
 པ་རྟེན་པ་ཞིག་རི་ལྟར་ཡོང་གི་རེད་ཅེ་ན། ད་ལྟ་ཚིག་ངན་ལབ་རྒྱའི་འདོད་

པ་ཡོང་བའི་སློབ་དེ་རི་སྣར་སྐྱེས་འདུག སློབ་དེའི་དམིགས་ལུལ་དང་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཞིག་འདུག རྒྱུ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རི་སྣར་སློབ་དེ་ཆགས་འདུག མ་འོངས་པར་སློབ་དེ་མི་སྐྱེ་བའི་དོན་དུ་རང་གི་བསམ་སློབ་ནང་ཡོན་ཏན་གང་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལྟ་སྐབས་ ethics of virtues ཚུར་ཡོང་རྒྱ་རེད། དེ་གཉིས་ཀ་ཡོང་རྒྱའི་གཞི་ཅ་ལྟ་བུར་ཚོས་རབ་དུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་ Power of Discrimination, Ethics of Discrimination ཞེས་པ་སོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡིན་མིན་དང་། བྱ་བར་འོས་མིན་སོགས་སོ་སོས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱུར་རྣམ་དཔྱད་བཟང་པོ་དང་། རྩོགས་སུ་མ་སྦྱང་བ། སློབ་གྲུ་ཤོར་གནས་པ་དགོས་ཞེས་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་རེད། སློབ་གྲུ་ཤོར་གནས་པ་ཞིག་མེད་པའམ། དང་པོ་ནས་རྩོགས་གཅིག་དུ་སྦྱང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་ནི་སྲིད་དོན་པའི་ཤོག་ཁག་གི་བྱེད་སྣངས་དང་གཅིག་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན། སྲིད་དོན་གྱི་ཤོག་ཁག་མང་པོ་ཡོད་པའི་ལམ་སློབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འདྲི་བ་མཁན་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། གོས་ཚོགས་ནང་སྲིད་དོན་གྱི་ཤོག་ཁག་སོ་སོའི་གོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ག་ཚོར་ཡོད་ཀྱང་སྲིད་དོན་གྱི་ཤོག་ཁག་དེའི་ལངས་རྩོགས་རང་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ལ་བརྒྱ་མ་གཏོགས། སོ་སོའི་བསམ་སློབ་ནང་དེ་འབྲིག་མ་སོང་དྲན་ཡང་ཁ་ནས་ལབ་མ་ཐུབ་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེར་རྩོགས་སུ་སྦྱང་བ་ཟེར། རྩོགས་སུ་མ་སྦྱང་བ་ཟེར་བ་ནི། རང་གི་བསམ་སློབ་རང་དང་སློབ་ཐག་ཉེ་བའི་མི་ཞིག་གི་བསམ་སློབ་དང་། རང་དང་འགལ་རྒྱ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གི་བྱེད་སྣང་སོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་། ཚང་མར་རྩོགས་འཐེན་

མ་བྱས་པར་དྲང་པོ་དྲང་བཞག་གམ་དངོས་ཡོད་གནས་སྐྱངས་ཀྱི་སློབ་ནས་
འོས་པ་དང་མ་འོས་པ་གང་ཡིན་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབ་པའི་སློབ་གཟུ་བོར་
གནས་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་དགོས་པ་རེད། Ethics of restraint, Ethics of
virtues and Ethics of discrimination དེ་གསུམ་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་ན།
ཕལ་ཆེར་གང་ཟག་དེའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་སློབ་ལམ་མང་ཆེ་བའམ་
བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་དགུ་བརྒྱ་ཞིག་ཡང་དག་པའི་ཕྱོགས་ལ་འགོ་སྐྱོད་པའི་རེ་
བ་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་རེད།

ད་དུང་དེའི་སྐྱང་ལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པ་ཡང་དག་པའི་ཕྱོགས་ལ་འགོ་
སྐྱོད་པའི་གཞི་རྩ་ལྟ་བུ་དེ་ག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་
ཤེས་རབ་ལའང་སྡིང་རྗེའི་རྒྱབ་ཀྱིས་མ་ཕྱོགས་པའམ། དབམས་པ་དང་བཅེ་
བའི་རྒྱབ་ཀྱིས་མ་ཕྱོགས་པ་ཡིན་ན། རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་གཅིག་ཡིན་
ཡང་ལམ་སང་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བའི་རྗེས་སུ་མ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས།
སེམས་ཚོར་ཀྱི་སློབ་ནས་རང་ལས་གཞན་པའི་སློབ་ཆགས་ལྷོག་མ་དང་
དུག་སྐྱང་སློབ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་དབམས་བཅེའི་སློབ་ཞིག་
ཡོད་ན། དེས་དྲངས་པའི་སློབ་ཆགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་སྐྱངས་དེ་
འཆོ་བ་མེད་པ་དང་། མི་གཞོན་པ་ཞིག་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་དེ་རང་ལྷགས་
གྱིས་ཡོང་གི་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོའི་བསམ་སློབ་ནང་ཞེ་སྐྱང་དང་ཕྱག་དོག་
གི་གཞི་རྩ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་མི་གཞན་ཞིག་གིས་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་
འདུག་ན། རྗེས་སུ་ཡི་རང་བྱེད་རྒྱུའི་ཚབ་ཏུ་ལམ་སང་ཕྱག་དོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་
རེད། དེ་བཞིན་མི་གཞན་ཞིག་གིས་སྐྱུག་པ་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ན། ཁོ་ལ་

བྱམས་བཅེ་བྱེད་རྒྱུའི་ཚབ་དུ་ཞེ་སྤང་དང་ཁོང་ཁྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། གཞན་
 དག་པར་བཞག་ནས་དགོ་ཚུན་ཚོས་ཀྱང་སྤྱུ་གྱུ་སྲོད་ངན་ཞིག་ཡོད་ན། དེ་
 ལ་སྤྱིང་རྗེ་སྐྱེ་རྒྱུའི་ཚབ་དུ་ཁོང་ཁྱོད་སྐྱེས་ནས་གཞུ་རྒྱུ་དང་བཀའ་བཀྲོན་
 གནང་རྒྱུ་དེ་ཚོ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། སྤུབ་པས་ཉོན་མོངས་
 དགའ་གཟེགས་གྱིས། ཉོན་མོངས་དང་འབྲེལ་གང་ཟག་མིན། ཞེས་གསུངས་
 པ་བཞིན་ང་ཚོའི་ཚོས་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། ཉོན་མོངས་ལ་དགའ་
 ལྟ་བུར་བལྟས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་དེ་སྤྱིང་རྗེའི་ཡུལ་རེད་མ་
 གཏོགས་དགའ་བལྟ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་དང་། དེ་བཞིན་བདག་ཉིད་ཆེན་
 པོ་གཞིས་བདེན་པའི་ལྷ་ཚོགས་སྐབས། བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་པོ་གཉིས་དབྱེ་བ་
 འབྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས་པ་དེ་སངས་རྒྱས་གྱིས་གསུངས་པ་དང་གཅིག་
 པ་གཅིག་རྒྱུ་རེད། གཞིས་ཚོས་གྱི་སྐད་ཆ་མ་ཡིན་པར་ཆབ་སྲིད་གྱི་སྐད་
 ཆ་བཤད་གྱི་ཡོད་རེད། སངས་རྒྱས་གྱིས་ཚོས་གྱི་བཀའ་ཚོལ་གནང་གི་ཡོད་
 རེད། བྱས་ཅང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་གི་ཐོག་
 བས་བལྟས་ཀྱང་བྱ་བ་མ་རུང་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་བདེ་བ་འདོད་
 པ་དང་སྦྱག་བསྐུལ་མི་འདོད་པ་རང་དང་གཅིག་པ་རེད། ཁོས་མི་ཤེས་པ་
 དང་བག་མེད་པའི་དབང་གིས་བྱ་བ་མ་རུང་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། ཁོའི་
 བསམ་སློབ་ནང་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཚོར་ negative emo-
 tion ཞིག་ཡོད་ཅང་། དེ་འདྲ་བའི་ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཚོར་
 དེ་ཁོའི་བསམ་སློབ་ནང་ power of discrimination དང་། rationality
 ཡག་པོ་མེད་ཅང་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་མི་དེར་སྤྱིང་རྗེ་སྐྱེ་དགོས་
 པ་དང་། མི་དེའི་བྱ་བར་དགག་པ་རྒྱག་དགོས་པའམ་ངོ་ཚྐོལ་བྱེད་དགོས་པ་

ཞིག་རེད། བྱ་བ་དེར་ངོ་ཚོལ་བྱེད་སྐབས་བྱེད་པ་པོ་དེར་བརྗེ་བ་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་རེད། དེ་ལྟར་བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་པོ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཤེས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་
 ཡིན་ན་འགྲོ་བ་མིའི་བཟང་སློད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་དེ་བྱམས་བརྗེ་དང་ལྡན་པའི་
 འབྲེལ་བ་ཡང་དག་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། བྱམས་བརྗེ་དང་ལྡན་པའི་འབྲེལ་
 བ་ཡང་དག་པ་ཡོང་དུས་མ་འོས་པའི་བྱ་བ་རན་པ་ཞིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་མ་བྱེད་
 པར་འགོག་ཀྱིན་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ངོ་ཚོལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་
 བྱ་བ་རན་པ་བྱེད་མཁན་ཀྱི་བྱེད་པ་པོའི་བསམ་སྒོ་བསྐྱུར་བཅས་གཏོང་རྒྱ།
 བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གྲླེས་སྤིང་བརྗེ་པོ་རྒྱག་རྒྱུ་ (to change of heart) ཞེས་
 གསུང་གི་ཡོད་རེད། ཁོ་པའི་བསམ་སྒོ་དེར་བརྗེ་པོ་རྒྱག་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་
 ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དེ་འདྲ་བའི་རན་སློད་བྱེད་མཁན་དེ་མ་འོངས་པར་རན་
 སློད་མ་བྱེད་རྒྱུའི་ངེས་པ་རྙེད་པ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དེ་མ་གཏོགས་རན་
 སློད་བྱེད་མཁན་དེར་སྣང་བའི་ཡུལ་ཞིག་དང་གཞོན་པ་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཞིག་
 བྱས་པ་ཡིན་ན། ཁོའི་རན་སློད་དེ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་རེད་མ་གཏོགས་ཉུང་དུ་མི་
 འགྲོ་བར་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་པན་མ་སློགས་པ་ཆགས་ཀྱི་རེད། གཞི་ཅ་
 བྱམས་བརྗེའི་སེམས་དེ་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། མཐའ་
 མ་དེར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློད་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
 བསྐྱམས་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན། ཉེས་པ་ལས་སློག་པ་དང་། ཡོན་ཏུན་བསགས་པ།
 རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ། བྱམས་བརྗེ་བཅས་ཡིན་པ་རེད།

དེ་སློང་བདར་བྱེད་སྐབས་ཐབས་ལམ་མང་དག་ཅིག་བསྟེན་དགོས་
 པ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནི་རང་རང་སོ་སོའི་གནས་སྐབས་

དང་བརྟེན་ནས་སློབ་སྦྱོར་བྱེད་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན། རྒྱ་གར་དང་། ཨ་རི་
 སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ས་ཁུལ་དེའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་
 མཐུན་པའི་སློ་ནས་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཞིག་བཅའ་ཉེ་ང་ཚོས་སློབ་ཚན་
 བཅས་སྒྲིག་གི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་བསྐྱོམས་བརྒྱབ་སྟེ་ཞུས་པ་ཡིན་ན་ཡག་
 པོ་བྱེད་མཁན་ལ་བྱ་དགའ་སྤོང་རྒྱ་དང་། རྒྱུག་ཆགས་བྱེད་མཁན་ལ་ཉེས་
 པ་གཏོང་བ་ (reward and punishment) སོགས་བྱས་པ་ཡིན་ན་བཟང་
 སྤྱོད་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་པན་སོགས་གང་ཡང་མེད་པས་ཐབས་ལམ་དེ་ནི་
 མི་འོས་པ་ཞིག་རེད། ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ཀྱང་འདིགས་སློབ་ཀྱི་ཚུལ་
 བྱིམས་དང་ལེགས་སློབ་ཀྱི་ཚུལ་བྱིམས་དེ་ང་ཚོ་དཔེ་ཆ་བ་ཚོས་ངེས་པར་
 འབྱུང་བའི་ཚུལ་བྱིམས་མ་རེད་ཅེས་ལབ་ཀྱི་རེད། ཞེད་སྤང་བྱས་ཏེ་སྤྲོ་
 པ་སྤྱང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་འདིགས་སློབ་ཀྱི་ཚུལ་བྱིམས་ཞེས་པ་ཆགས་
 པ་དང་། འདོད་རྩམ་བྱས་ནས་སྤོམ་པ་སྤྱང་མཁན་ཡིན་ན་ལེགས་སློབ་ཀྱི་
 ཚུལ་བྱིམས་ཞེས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས། ངེས་པར་འབྱུང་བའི་ཚུལ་བྱིམས་
 འོ་མ་དེ་ཞེད་སྤང་དང་འདོད་རྩམ་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་རེད། བཟང་སྤྱོད་
 དེ་བཟང་སྤྱོད་ཏུ་མ་བརྟེན་པར་ལུང་པ་ཚང་མའི་ནང་མི་གསལ་མི་ཚོག་པ་
 དང་། རྒྱུན་མ་བརྒྱུ་མི་ཚོག་པ། རྟག་པ་བརྒྱབ་མི་ཚོག་པ། ལོག་གཤམ་བྱ་མི་
 ཚོག་པ་སོགས་ཀྱི་བྱིམས་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་བཟང་སྤྱོད་སྤྱང་སྦྱོབ་བྱེད་རྒྱའི་ཆེད་
 ཏུ་ཡིན་པ་རེད། བྱ་སྤྱོད་དེ་ཚོ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེའི་བསམ་སློབ་སྦྱུར་བཅོས་
 གཏོང་རྒྱའི་ཐབས་ལམ་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱས་པར་མི་དེ་བཅོན་ཁང་ནང་
 བརྒྱུག་ནས་ཉེས་པ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། སློག་གཅོད་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་ཡིན་
 བ་སློག་ལན་སློག་གིས་སྤངས་ནས་སློ་བཀའ་གནས་པ་སོང་རྒྱ་དང་། སློག་གི་

རྒྱུ་བ་སླེབས་སྐྱེད་ལ་བཞག་ནས་གསོད་པ་ capital punishment སོགས་
 གྱི་ཉེས་ཚད་དེ་ཚོ་ད་ལྟ་འང་ལུང་པ་མང་པོའི་ནང་ཡོད་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་པ་
 དེས་སློང་ངན་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་ཞེད་སྣང་བསྐྱལ་བ་ལྟ་བུ་མ་གཏོགས་
 ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་པན་ཐོགས་གང་ཡང་བྱུང་མེད་པས་ཞེད་སྣང་བསྐྱལ་
 བས་འཕོག་སྲབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། དེ་བཞིན་ཡག་པོ་བྱེད་མཁན་ཚོར་རྒྱ་གར་
 ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ Padmashree དང་ Padma Bhushan ལ་སོགས་པའི་
 གཟེངས་བསྟོད་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མིའི་བསམ་སློབ་ནང་
 འདོད་རྩམ་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་གང་ཡང་མེད་པ་རེད། བྱས་
 ཅང་དེ་གཉིས་ཀ་བཞག་ནས་འདོད་རྩམ་དང་འདིགས་སྣང་གི་ཐོག་ནས་
 བཟང་སློང་ལ་འགོ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཚབ་ཏུ་ཚོས་རབ་ཏུ་ནམ་འབྲེད་གྱི་
 ཤེས་རབ་བེད་སློང་བྱེད་དགོས། ཚོས་རབ་ཏུ་ནམ་འབྲེད་གྱི་ཤེས་རབ་ཟེར་
 བ་དེ་ཡོངས་གྲགས་མིན་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ན། དངོས་ཡོད་གྱི་གནས་ཚུལ་གང་
 ཞིག་ཡིན་མིན་ཡག་པོ་ལྟ་སྲབ་པའམ་དབྱེ་འབྲེད་སྲབ་པ་དང་། a mind of
 discriminative རང་ཉིད་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་བྱམས་བརྗེའི་བསམ་
 སློལ་རྒྱས་བཏང་ནས་འགོ་ཐབས་བྱས་པ་མ་གཏོགས། དེའི་ཐབས་ལམ་
 ལ་བརྟེན་ནས་གོང་ཏུ་ཞུས་པའི་བཟང་སློང་གྱི་རིམ་པ་བཞི་པོ་དེ་དག་སློབ་
 སྲུག་ཚེད་རྒྱུ་ལ་ཟུར་ཏུ་སློབ་ཚན་ཞིག་གི་ངོ་མོར་ཡོང་གི་མ་རེད་དེ། སློབ་
 ཚན་ལས་གཞན་པའི་ཅེད་མོ་དང་སློབ་གྲུའི་ནང་གི་སློབ་སླྱིད་ལ་སོགས་པའི་
 ཚེད་ཏུ་བྱ་རྒྱུའི་བྱ་བ་སོགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཚང་མའི་ནང་གཞི་
 རིམ་གྱི་བསམ་སློབ་དེ་ཚོ་ཚུད་པར་བྱས་ནས་སློབ་སློང་རྒྱ་དེ་རེད།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་སློབ་སྲོད་སྲོད་སྣང་ས་
གྱི་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡང་དགེ་ཚུལ་དང་དགེ་སྲུག་གཉིས་ཀས་མཉམ་
ཏུ་ཞིབ་འཇུག་དང་སློབ་སྲོད་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། དགེ་ཚུལ་ལ་ཚོས་ལུགས་ལ་
མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཡང་དག་པ་ཞིག་རང་གི་བསམ་སློབ་འདི་ནང་སྐྱིན་
མེད་པ་ཡིན་ན། དགེ་སྲུག་ལ་སློབ་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པར་བུམ་པ་སྟོང་པ་
ཞིག་ནས་བུམ་པ་གཞན་ལ་ཚུ་སྲུག་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། སློབ་ལ་
དགེ་ཚུལ་གྱིས་མི་ཆེའི་ནང་ལག་ལེན་ཏུ་བཟུང་ནས་རང་ཉིད་བཟང་སྲོད་
དང་སྣན་པ་བྱས། དེ་རྗེས་སློབ་སྲུག་ལ་བཟང་སྲོད་དེ་བཀའ་བཏང་བའམ་
སློབ་པའི་བཟོ་འདྲ་མིན་པར། དངོས་སུ་རང་གི་མི་ཆེའི་བྱ་བའི་ནང་མཉམ་
ཞུགས་བྱས་ནས་སློབ་སྲོད་ཞིག་ཡིན་ནའང་ Krishnamurti ཡིས་གསུངས་
པ་བཞིན་དྲི་བ་དང་། ཞིབ་འཇུག་སོགས་གང་ཞིག་ཡིན་རུང་དགེ་ཚུལ་གྱིས་
མང་བ་དང་དགེ་སྲུག་གིས་ཉུང་བ་ཤེས་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། དགེ་ཚུལ་གྱིས་དགེ་
སྲུག་གི་གནས་ཚད་ལ་མར་བབས་ནས་ང་གཉིས་འདིའི་ཐོག་མཉམ་ཏུ་ཞིབ་
འཇུག་ (collective inquiry or joint inquiry) བྱ་ཡི་ཡིན་དེ་ཞེས་གསུང་
དགོས། རིམ་པས་བཟོ་སྐྱེད་དང་ཞིབ་འཇུག་མཉམ་ཏུ་བྱེད་སྐབས་དགེ་ཚུལ་
དེ་རྗེས་མཁན་ལྟ་བུ་མིན་པར་ལུམ་ར་བ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ། དགེ་སྲུག་ལ་མཐུན་
འགྱུར་དང་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཞི་བྱེད་པ་རེད།

དེ་རིང་སང་ཉིན་ཡོད་མེད་མི་ཤེས་ཀྱང་སློབ་མ་རྒྱ་གར་གྱི་དགེ་ཚུལ་
འོས་སློབ་བྱེད་སྐབས་དགེ་ཚུལ་དེ་རྗེས་མཁན་ལྟ་བུ་རེད་ཅེས་ལབ་གྱི་ཡོད་པ་
དེ་ནི་ཁག་ཡོད་མ་རེད། དེ་རིང་སང་ཉིན་གྱི་སྐྱི་ཚོགས་གནས་སྣངས་ནང་

སྤྱ་ལུ་དེ་ཚོ་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ (raw material and resource) ཞིག་ལ་
 བསམ་སློབ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། སྡོན་མ་ཡིན་ན་རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློན་
 ཆེན་གྱི་ལྷན་ཚོགས་དེར་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ Ministry of Education
 ཞེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རིང་ཁ་སང་ Ministry of Human Resource
 Development ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། human དེ་ཚོ་ resource རེད།
 resource ཟེར་དུས་ཐོན་སྐྱེད་བཟོ་རྒྱུ་རྒྱ་ཆ་རགས་པ་ (raw materi-
 al) དང་། དེ་ process བྱས་ནས་འདོན་དུས་ག་རེ་དགོས་རེད་ཅེ་ན། ཇར་
 མན་གྱི་ཚོང་ཕྱོད་ Multinational company དེ་ཚོས་སློབ་ལྷན་ཐོན་པའི་སྤྱ་
 ལུ་དེ་ཚོ་ཁོ་རེ་ཞིག་ལ་ལམ་སང་འཚོང་སྤྱབ་ཀྱི་རེད། བྱས་ཅང་བསམ་
 ཚུལ་དེས་བཟང་སྟོན་ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ལྷག་གི་ཡོད་མ་རེད།
 དགོ་ཆེན་དང་འདྲིན་སྐྱོང་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སློབ་སྤྱུག་དེ་ཐོན་སྐྱེད་
 བྱ་རྒྱུ་དེ་དོས་པོ་རགས་པ་ཞིག་ལ་བསམ་སློབ་བྱང་བ་ཡིན་ན། སློབ་སྤྱུག་
 དེའི་གཞི་རིམ་གྱི་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་བརྒྱལ་བཞིག་བྱང་བའམ་མི་ལ་མ་
 བཅིས་པ་ལྷ་སྤུ་དེ་ནི། དེ་རིང་སང་ཉིན་དང་རབས་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཞལ་ཆ་
 ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་དེ་ནི་རྣམ་ཐག་གིས་འདམ་བག་
 གིས་མཚོད་མེ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་། རྣམ་ཆེན་པོ། མེ་ཏོག་ཁོག་མ་སོགས་གང་
 འདྲ་ཞིག་བཟོས་ཀྱང་རྣམ་ཐག་གི་ལག་པར་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས། འདམ་གྱི་
 ལག་ཏུ་མེད་པ་ལྷ་སྤུ་རེད། ང་ཚོས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཡིན་ནའང་
 དེ་དོས་ཡོད་གནས་སྤངས་གྱི་ཐོག་ནས་དགོ་ཆེན་དང་དགོ་སྤུག་གི་འབྲེལ་
 བ་ནི་དགོ་སྤུག་དེ་སོན་ལྷ་སྤུ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད། མེ་ཏོག་གམ་ཤིང་ཏོག་གི་
 སོན་ལྷ་སྤུ་ཡིན་ན། སོན་དེར་རུས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྐྱེ་

བ་ལས་རྣམ་པ་མེད་པ་ཞིག་སྐྱེ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། འབྲས་ཀྱི་སོན་ཞིག་བཏབ་
ནས་གོ་སྐྱེ་རྒྱུ་དང་། གོ་ཡི་སོན་ཞིག་བཏབ་ནས་འབྲས་སྐྱེ་རྒྱུ། སྐབ་མའི་
སོན་ཞིག་བཏབ་ནས་སྤར་ལ་སྐྱེ་རྒྱུ་སོགས་ཡོད་མ་རེད། སོན་གང་འདྲ་ཞིག་
ཡོད་པ་དེ་དགོ་སྤྱད་དེའི་རང་གཤིས་དེ་རེད། རང་གཤིས་དེའི་སོན་དེར་
དགོ་ཚན་གྱིས་སྤུམ་ར་བ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་སོན་ལ་ཤས་ལ་ཚུ་མང་པོ་དང་། ལ་
ཤས་ལ་ཉུང་ཉུང་། ལ་ཤས་ལ་ཉི་མ་མང་པོ། ལ་ཤས་ལ་གྲིབ་ནག་དགོས་པ་
སོགས་ལུང་དང་། རྒྱ། ཉི་མ་ངེ་ཅམ་དགོས་མིན་གསུང་བའི་སྐོར་ནས་མཉམ་དུ་
རྟོགས་པ་བྱས་ཏེ་འགོ་ཐབས་བྱེད་སྤངས་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་
བཟང་སྤོང་གྱི་སྤོང་བརྒྱུད་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་རེད། གཟེངས་
བརྟེན་དང་ཉེས་པའི་ཐབས་ལམ་བེད་སྤོང་མ་བཏང་བར་རང་རང་སོ་སོའི་
སེམས་ཀྱི་རྗེས་དཔག་དེ་རྒྱ་མཚན་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་བཟོ་བཅོས་
གཏོང་ཐབས་ལ་སྤྱིན་པ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་དགོ་ཚན་གྱིས་
གནས་ཚུལ་རྟོགས་ཟིན་ཀྱང་བསྐྱར་དུ་དགོ་སྤྱད་དང་མཉམ་དུ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ཏེ་མཉམ་དུ་གསར་དུ་རྟོགས་པའི་བཟོ་སྐྱབ་བྱེད་སྐབ་པ་ཡིན་ན། དགོ་
ཚན་དང་དགོ་སྤྱད་གཉིས་ཀྱི་ཕན་ཚུན་མཐུན་འགྱུར་དང་རྟོགས་རམ་བྱེད་
སྤངས་དེ་ཚོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་འདྲ།

འདི་རྗེས་ངེ་བ་ངེས་ལན་གྱི་དུས་ཚོད་ཕན་བུ་ཞིག་དགོས་ཅང་ངས་
མཚམས་བཞག་ནས་བྱེད་རང་ཚོར་བཀའ་འདྲི་གནང་རྒྱུ་ག་རེ་ཡོད་ཀྱང་
འདྲེམས་ཚོན་མེད་པར་གནང་རྟོགས་གནང་། ཚང་མས་སྤྱད་སྤངས་ཚེན་
པོས་གསན་པར་སྤྱད་སྤངས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན།

ཇི་ལ། རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལ་སྒོ་གསུམ་གྲས་སྤྱད་སྒོན་དུ་བཏང་བའི་
ཐོག་ ང་ལྟ་བུའི་སྒོ་བ་སྤྱད་གི་རང་གཤིས་ལ་བཟང་སྟོན་ཅེས་པ་རི་ལྟར་
འཇུགས་དགོས་པའི་ཐོག་ལ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གིས་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་
གནང་རོགས་ལུ་རྒྱ་ཡིན།

ལན། ཇི་བ་དེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད། དེ་སྐོར་ད་གིན་ངས་སྦྱིར་
བཏང་གནས་ཚུལ་ལུ་སྐབས་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཁ་ཤས་ལུས་པ་ཡིན། དང་
པོ་དེར་མཚུན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། སྒོ་བ་སྤྱད་རང་རང་སོ་སོའི་རང་གཤིས་
དེ་བཟང་སྟོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། ངན་སྟོན་ཅན་གྱི་གཤིས་
ཀ་ཡོད་པའི་སྒོ་བ་སྤྱད་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། གཤིས་ཀའམ་དངོས་ཡོད་
རང་བཞིན་གྱི་གནས་སྣངས་དེ་རོ་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན་བཟང་སྟོན་ཅེས་བྱི་
ནས་བྱིར་ཏེ་ཁ་སྟོན་རྒྱུ་དགོས་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། སྒོ་བ་སྤྱད་རང་རང་སོ་
སོའི་སེམས་རྒྱུད་ནང་བཟང་སྟོན་གྱི་ས་བོན་དེས་འདང་བ་ཞིག་ཡོད་མ་རེད་
བསམ་པའི་ཚེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དེ་ནི་ལེ་ལོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད། ལེ་
ལོ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་དེ་བདག་ཉིད་ལ་
བརྟམས་པའི་ལེ་ལོ་རེད། བདག་ཉིད་ལ་བརྟམས་པའི་ལེ་ལོ་ཟེར་བ་དེ་ནི་ངས་
གང་ཡང་ཡོང་གི་མ་རེད། ང་རང་བཞིན་གྱི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་མིན་སྟམ་པ་
དང་། རིག་པ་ཡག་པོ་ཞིག་མིན་སྟམ་པ། གཞུགས་པོ་ཐང་པོ་མེད་སྟམ་པ་ལྟ་
བུ་འབྲན་སྟོན་གྱི་ཡོད་ན་སོ་སོའི་གནས་སྣངས་ལ་ཚོད་དཔག་ཡག་པོ་མ་ཐིག་
པ་རེད། བྱས་ཅང་ཚང་མས་ངས་སྟོན་པ་ངན་པ་བྱས་པ་དེ་དག་སྦྱི་ཚོགས་
དང་། ཁོར་ལུག་གོགས་པོ་སོགས་བྱིའི་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོན་

པ་ངན་པ་བྱེད་ཤོར་བ་མ་གཏོགས། ང་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཕྱིར་རྒྱུ་མང་པོ་མ་བུང་
 བ་ཡིན་ན་ང་རང་བཞིན་གྱི་སྲོད་ངན་མེད་ཅེས་ངོ་འཕྲོད་རྒྱ་དེ་བཟང་སྲོད་
 ཡར་རྒྱས་འགོ་རྒྱུའི་གཞི་རྟེན་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་གལ་ཆེན་པོ་ཞི་དྲག་རེད། ཐོག་
 མ་ཉིད་ནས་ངས་གང་ཡང་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་ཐག་བཅད་པ་ཡིན་ན་སློ་
 ཚང་མ་བཀག་པ་རེད། དེར་བརྟེན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡར་རྒྱས་ཆེ་ཤོས་
 བར་དུ་འགོ་རྒྱ་ཡོད་པའི་རྣམས་པ་ཡོད་པ་གསལ་ཡིན་པས་བདག་ཉིད་ལ་མ་
 བརྟེན་པ་བྱེད་དགོས། བྱེད་རང་ཚོའི་སློབ་ཚན་ནང་ལའང་དེ་སྐོར་མང་པོ་
 གསལ་གྱི་རེད། ང་རང་ཚོས་ཤེས་པ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཏེར་དང་། ར་བེ་རྩ་
 རྒྱལ་ཁྲི་གོར་ (Rabindranath Tagore) ལྟ་བུ་རྒྱ་གར་ནང་མི་སྣ་གྲགས་ཅན་
 མང་པོ་ཡོད་རེད། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུའང་ཡགོང་ས་ཡུལ་སེམས་མགོན་
 ཆེན་པོ་མཚོག་ལྟ་བུ་ཡིན་ཡང་མ་གཞི་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་རང་ཚོ་དང་
 རྣམས་པ་གཅིག་པ་རེད་དེ། ཁོང་ཚོས་ཡང་དག་པའི་འབད་བཅོམ་གནང་བ་
 ལ་བརྟེན་ནས་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཕྱིན་པ་དང་། ང་ཚོས་འབད་བཅོམ་མ་བྱས་
 པའམ་འབད་བཅོམ་བྱེད་སྤངས་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་ཡར་རྒྱས་མ་ཕྱིན་
 པ་རེད། དེར་བརྟེན་ང་རང་གི་རང་བཞིན་དེ་བཟང་སྲོད་དང་ལྡན་པ་ཡིན།
 བར་ལམ་ཞིག་ནས་ངས་སྲོད་ངན་མང་པོ་བྱས་པ་དེ་དག་གནས་སྐབས་
 ཕྱིར་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱས་པ་ཞིག་མ་གཏོགས། ང་རང་གི་རང་གཞིས་
 བས་བུང་བ་ཞིག་རེད་མི་འདུག་སྟུང་པའི་ངོ་འཕྲོད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་
 རེད། ངོ་འཕྲོད་པའི་རྗེས་ལ་རང་གི་སེམས་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་རིམ་པ་
 དང་པོར་སོ་སོའི་སློ་དེ་རྒྱ་མཚན་ལ་བསམ་སློ་གཏོང་ཤེས་པ་ཞིག་བཟོ་རྒྱ་
 དང་། མིས་གཅིག་རེད་ཟེར་ན་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་པ་དང་། མ་རེད་ཟེར་

ན་མ་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་ནས་འགྲོ་མཁན་དེ་མ་ཡིན་པར་རང་རང་སོ་སོས་
བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། རང་རང་སོ་སོས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐྱེའི་
རྣམ་པ་མེད་པ་ཡིན་ན་སློབ་སྦྱོང་གང་ཡང་ཤེས་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཤེས་པ་
དང་ཁས་ལེན་པ་གཉིས་ཚད་དེ་ལོགས་ཀ་རེད།

རང་གིས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ངོ་འཚོད་པ་དེ་ལ་ཤེས་པ་ཟེར་བ་
དང་། རང་གིས་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་པར་མིས་ལབ་པར་ཆ་བཞག་པ་དེར་
མ་ཤེས་པ་ཟེར་གྱི་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་འཇིག་རྟེན་འདི་རི་ལྟར་ཆགས་པ་
རེད་ཟེར་ན། འབར་གས་ཆེན་པོ་ (Big bang) ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་ནས་
འཇིག་རྟེན་འདི་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་རྟག་པར་ཤོད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཆ་བཞག་
ནས་བསྐྱད་པ་རེད། འབར་གས་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་བའི་སྐབས་ལྷོད་ལྷོད་
གང་འདུག་སྐྱེ་བའི་དུག་རི་ལྟར་རྩབ་རྩབ་ཆགས་འདུག་ དེ་རྩབ་རྩབ་
ཆགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པ་གང་འདྲ་ཞིག་སྣང་ལ་ concentrate བྱས་
འདུག་ དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འབར་གས་ཆེན་པོ་དེ་བྱུང་འདུག་ འབར་གས་ཆེན་
པོ་དེ་བྱུང་རྗེས་རིམ་པས་ད་ལྟའི་གོ་ལ་འདིའི་ནང་གི་སྤྱིང་དང་སྤྱིང་ཕན་
ལ་སོགས་པ་རི་ལྟར་ཆགས་འདུག་ དེ་དག་སོ་སོས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་
ཤེས་ན་ཤེས་པ་རེད་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ཆ་བཞག་པ་ཞིག་རེད། ང་ཚོས་
སྤྱི་བྱ་ནས་མི་ཆགས་པ་རེད་ལའང་པ་དེ་ཆ་བཞག་པ་ཞིག་རེད། སྤྱི་བྱ་ནས་མི་
ཆགས་སྤྱགས་ཆགས་སྐྱངས་དེ་སོ་སོས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཤེས་ན་གཞི་
ནས་ཤེས་པ་རེད། རང་གི་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་པར་དེབ་གྱི་ནང་དང་། ཟུག་
ལགས་གྱིས་གསུངས་སོང་ཞེས་ལབ་པ་ཡིན་ན། དེ་སྐྱེ་མཚན་ལ་མ་སློབ་

པའམ་རང་གི་སློབ་སྦྱོར་མ་བྱས་ནས་མིས་ལབ་པར་ཆ་བཞག་པ་ཞིག་རེད།
 བྱས་ཅང་ཆ་བཞག་པའི་གནས་སྤངས་ལ་མ་བསྐྱད་པར་གནས་ཚུལ་ག་རེ་
 ཡིན་ཡང་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱེད་དགོས། ཚོས་སྤྱོད་ནས་བཤད་པ་ཡིན་
 བཤུན་ལེགས་པར་བརྟེན་ལ་ང་ཡི་བཀའ། །ལྲང་བར་བྱ་ཡི་གྲུས་ཕྱིར་མིན། །
 ཞེས་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གང་གསུངས་པ་དེ་དག་ལྟེད་རང་
 གིས་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བརྟེན་དཔུང་བྱས་ཏེ། འཐད་དང་མ་འཐད་གང་
 ཡོད་མེད་གཞི་ནས་ལྲང་དོར་བྱེད་དགོས་རེད་མ་གཏོགས། རྒྱབས་སུ་མཆི།
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་རེད། ང་སངས་རྒྱས་ལ་དད་པ་ཡོད་ཅེས་ཟེར་
 བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ལྟེད་རང་གིས་ཤེས་པ་མིན་པར་ཆ་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་
 པས་འགྲིག་གི་མ་རེད་གསུངས་འདུག ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་དང་ཚོས་ལ་
 དད་པ་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཡང་། མིས་བཤད་ཚད་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་
 བ་སོ་སོའི་སེམས་ལ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་
 ཏུས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་རྩ་དང་པོ་དེ་ཤེས་རབ་རེད། གནད་དོན་གང་འདྲ་
 ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་གིས་བརྟེན་དཔུང་བྱས་ནས་ཤེས་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་དང་།
 སོ་སོའི་གཤིས་ཀ་ལྟ་བུ་དེ་རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་བྱས་ནས་སྤོད་ཐབས་བྱེད་
 དགོས། དེ་ལྟ་བུའི་གཤིས་ཀ་དེ་བཟུང་བའི་རྗེས་ལ་མི་གཞན་གྱིས་ང་ལ་ཆོག་
 རྒྱབ་པོ་ཞིག་ལབ་ན་རང་ཉིད་ལ་ཚོར་བ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག དེ་ལ་
 བརྟེན་དཔུང་བྱས་ནས་མི་གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཆོག་རྒྱབ་ཅིག་ལབ་ན་དགའ་
 པོ་མི་ཡོང་བར་སེམས་ནད་སྤུག་བསྐྱེད་ཡོང་གི་འདུག་ན། ངས་མི་གཞན་ལ་
 ཆོག་རྒྱབ་ཅིག་ལབ་ན་ཁོང་ལ་འང་མི་དགའ་བ་ཡོང་གི་རེད། དེར་བརྟེན་ང་
 རང་ལ་མི་འོས་པ་དང་། མ་འཚམས་པ། དགའ་བསུ་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་དེ་ངས་

མི་གཞན་ལ་བྱེད་རྒྱུ་མི་འདུག་སྟེ་ཕ་བཅས་རང་ཉིད་དཔེ་ལ་སྒྲངས་པ་འཕམ་
 རྒྱུ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་ངེས་པ་འདྲེན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས། ཚོས་སྟོབས་གྱི་
 ཐོག་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྟེ་གུ་པ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུ་བ་སྟེ་མ་ངན་སོང་ལ་
 འགོ་ཡི་རེད་སོགས་ཐག་རིང་གི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་གྱི་ཡོད་
 རེད། ཚོས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་བྱང་བ་ཡིན་ན་རང་ལ་
 དགའ་པོ་མེད་ན་མི་ལའང་དགའ་པོ་མེད་པ་དེ་ཟུར་བསྟུང་ལེབ་མཐོང་གི་
 བཟོ་འདྲ་པོ་རེད། བྱས་ཅང་རང་ལ་དགའ་པོ་མེད་པ་དེ་མིས་མ་བྱས་ན་སྟེ་
 པའི་སློབ་དེ་རང་ལྷགས་གྱིས་ཡོང་བ་བཞིན་དུ། མི་གཞན་ལ་དགའ་པོ་མེད་
 པ་དེ་ངས་མ་བྱས་ན་སྟེ་ཕ་འེ་སློབ་དེ་ཡོད་རེད་བསམ་པ་ར་འཕྲོད་དགོས་གྱི་
 ཡོད་རེད། དེ་ར་འཕྲོད་པ་ཡིན་ན་དངོས་ལྷགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་གཞན་
 ལ་གཞོན་པ་མི་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་པ་དེ་བཟང་སློབ་གྱི་ནང་ནས་
 ཉེས་པ་སློང་བའི་བཟང་སློབ་ཅེས་པ་དེ་གཞི་ནས་སླེབས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ལྟ་
 བུའི་ཉེས་པ་སློང་བའི་བཟང་སློབ་དེ་རང་གི་བསམ་སློབ་སླེབས་རྒྱུར་མཐུན་
 རྒྱུན་གང་དང་གང་ཞིག་དགོས་གྱི་ཡོད་པ་བསམ་སློབ་བྱང་ནས་དེའི་མཐུན་
 རྒྱུན་སྦྱབ་པ་དེ་ལེགས་ཚོགས་སྦྱབ་པའི་བཟང་སློབ་གྱི་གནས་སྟངས་ཆགས་
 གྱི་རེད། དེ་གཉིས་ཀའི་རྒྱབ་དུ་ཤེས་རབ་དེ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། ཤེས་རབ་
 དང་མཉམ་དུ་སོ་སོས་རང་ལ་བརྟེན་བ་བྱས་པ་བཞིན་མི་གཞན་ལའང་བརྟེན་
 བ་བྱེད་དགོས་གྱི་རེད། མིའི་རྒྱུ་ཚོགས་ཞེས་པ་བྱམས་པ་དང་བརྟེན་བས་
 བསྐྱངས་པ་ཞིག་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བདེ་བ་ཡོང་རྒྱུ་དང་ཡར་རྒྱས་འགོ་
 རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་བྱམས་པ་དང་བརྟེན་བས་སོངས་པ་ཡིན་ན་རང་གཞན་གཉིས་
 ཀར་བདེ་བ་ཡོང་རྒྱུ་མེད་པ་བཤད་མི་དགོས་པ་རེད། དེ་ར་འཕྲོད་པ་ཡིན་ན་

རང་ལ་བདེ་བ་མི་འདོད་མཁན་པལ་ཆེར་མེད་པ་དང་། རང་གི་བདེ་བ་དེ་
གཞན་གྱི་བདེ་བར་སྣོས་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་མ་གཏོགས་རང་ཉིད་གཅིག་ལུང་
བདེ་བ་ཡོང་བ་དང་། གཞན་ལ་བདེ་བ་ཡོང་མི་དགོས་པའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་
མ་རེད། དེ་རྒྱ་མཚན་གང་གི་ཐོག་ནས་བསྟུང་གུང་ཐབས་ཤེས་མེད་པ་ཞིག་
རེད། དེ་སྣང་བསམ་སློབ་བཏང་བ་ཡིན་ན་བཟང་སྲོད་དེ་སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་ཡར་
རྒྱས་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

རྩི་བ། ལྷན་པའི་དོགས་འདྲི་ནི་སྤྲིམས་ཐོག་ནས་འགན་ཡོད་པའི་མི་
ཞིག་གིས་དྲང་བདེན་གྱིས་སྤྲིམས་བསྐྱུངས་པ་ཡིན་ན་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
མི་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱི་འདུག གང་ཟག་དེར་སྦྱི་ཡོངས་ནས་དྲང་བདེན་ལ་
རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོང་ཐབས་ཅི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་སམ།

ལན། མི་དགའ་བ་ཡོང་རྒྱུ་དེ་གནས་སྐབས་དང་། ཡང་དག་པ་མ་ཡིན་
པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་རེད་མ་གཏོགས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱས་
པ་ཡིན་ན་དྲང་བདེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ལ་ཚང་མས་དགའ་པོ་བྱེད་དགོས་
པ་ཞིག་རེད། རང་གི་དྲང་བདེན་དེ་སོ་སོའི་བསམ་སློབ་ནང་དྲང་བདེན་
ཡིན་བསམ་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དངོས་ཡོད་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
དྲང་བདེན་ཡིན་ན། དེར་འཕྲལ་ཕྱགས་དང་དངོས་བརྒྱུད་རྣམ་དཔྱོད་དང་
ལྷན་པའི་མི་ཚང་མས་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད་མ་གཏོགས་མི་དགའ་བ་བྱེད་
ཀྱི་མ་རེད། དྲང་བདེན་བྱེད་མཁན་ལ་མི་དགའ་བ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོད་
ན། བོང་ཞུས་བཞིན་མི་དགའ་བ་བྱེད་དགོས་པའི་སློབ་དེ་དྲང་བདེན་བྱེད་
མཁན་དེའི་རྒྱུད་ལ་མིན་པར་རྣམ་རྟོག་གིས་སློབ་བཏགས་པ་ཞིག་རེད། རྣམ་

ཉོག་གིས་སྐྱོ་བཏགས་པ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་མེད་ཅང་། སྤྱི་མ་
 གཏོགས་མི་དགའ་བ་བྱེད་མཁན་དེ་གལ་སྲིད་རིགས་པའི་རྗེས་འབྲང་ངམ་
 བསམ་སྒོ་གཏོང་གེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ང་རང་གིས་ཞོར་འདུག་ཅེས་
 ཉེན་ཞིག་ར་འཕྲོད་ཀྱི་རེད། ཟློགས་གཞན་ཞིག་ནས་མི་དགའ་བ་བྱེད་པའི་
 རྒྱ་མཚན་གང་ལ་སྤྱག་གི་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། སྲང་བདེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེས་
 སྲང་བདེན་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དགའ་བ་བྱེད་མཁན་དེས་ཁེ་སན་ལ་
 དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་གཞོད་སྐྱོན་འགྲོ་བ་ཞིག་མཐོང་གི་ཡོད་
 རེད། ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོ་སྤྱི་གཤམ་གྱི་འདྲི་སྐྱོང་ལྟ་སྲུང་མཚོན་པ་ཡིན་
 བཤུན། འདྲི་སྐྱོང་དེའི་དབང་ལྡན་འགན་འདྲི་བ་ཞིག་གིས་སྲང་བདེན་གྱི་ཐོག་
 བས་དེའི་འོག་དུ་ཡོད་པའི་ལས་བྱེད་གང་ཡང་རྩང་བ་ཞིག་ལ་ཁ་སྤྱག་དེར་
 ཁོ་པའི་ཁེ་སན་དང་། ཁོ་པའི་འདོད་པ་དང་མ་མཐུན་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་
 དགོས་བྱུང་ན། ཁོས་མ་དགའ་བ་བྱེད་རྒྱ་དེ་སྲང་བདེན་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱེད་
 པ་པོའི་བྱ་བ་དེ་སྲང་བདེན་ཡིན་མིན་རིགས་པའི་ལམ་ནས་བརྟག་དཔྱད་
 མ་བྱས་པར། རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོན་དེ་མ་མཐོང་བར་རང་ལ་གཞོད་པ་རྒྱ་མཚན་
 དུ་བྱས་ནས་མ་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་དེ་འདྲའི་སྲང་བདེན་
 བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེར་ཡང་བསྐྱར་གང་ཟག་དེར་མ་དགའ་བ་བྱས་ན་སྲང་
 བདེན་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེར་ཡོན་ཏན་ལྟ་སྲུང་ཆ་ཚང་གི་ཡོད་མ་རེད། ལོང་
 ལྷན་བཞིན་བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་པོ་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས་སྲང་བདེན་བྱེད་མཁན་ལ་
 མི་དགའ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེས་མ་གཤམ་པའམ། ཟློགས་སུ་སྤྱང་བ། རང་
 གི་ཁེ་སན་ལ་གཞོད་པའི་དབང་གིས་མི་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཁོ་ལ་
 སྤྱི་རྗེའི་བསམ་པ་ལྟ་སྲུང་ཞིག་མ་གཏོགས་པར་གནག་གནག་བྱས་ན་མ་

འགྲིག་པ་རེད། མ་དགའ་བ་བྱས་པའི་བྱ་བ་དེ་མ་རུང་བ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ཁ་
 གཏད་གཅག་དགོས། མ་དགའ་བ་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་སྤྲུག་བསྐྱེད་
 ཅན་གྱི་གང་ཟག་གམ་སྐྱེས་བྱ་པའི་ཞིག་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ལ་སྤྱིང་རྗེ་
 བྱས་ན་ཁོ་ལ་ད་ལྟ་ཕན་མ་ཐོགས་ཀྱང་སྤྲུགས་ལ་ཕན་ཐོགས་རྒྱུའི་བྱ་བ་གང་
 བྱེད་རྒྱ་འདུག་ཅེས་ཁོའི་ཁེ་ཕན་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་སྲུབ། གང་ལྟར་ཁོའི་བསམ་
 སློབ་ནང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་མིན་པའི་རྣམ་ཉོག་གི་སློབ་ཡོད་པ་དེ་དག་
 བསལ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་གང་བྱེད་རྒྱ་འདུག་བལྟས་ནས་ཐབས་ལམ་བཅའ་
 པ་ཡིན་ན། སལ་ཆེར་གོ་བར་འཕྲོད་པ་དང་མ་དགའ་བ་བྱེད་མཁན་དེའི་མ་
 དགའ་བ་སངས་སྐབ་པ་ཉན་ཉན་ཡོང་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། གལ་ཏེ་མ་
 དགའ་བ་བྱེད་མཁན་དེའི་མ་དགའ་བ་སངས་མ་སྐབ་ཀྱང་། སྤང་བདེན་བྱེད་
 མཁན་གྱི་མི་དེས་རང་གི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་སྤང་བདེན་དེར་ག་དུས་ཡིན་
 ཡང་གནས་སྐབ་པ་ཞིག་དགོས་པ་མ་གཏོགས། མིས་དགའ་བོ་བྱེད་མིན་ལ་
 བལྟས་ནས་རང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་སྤངས་ལ་འཇུར་བ་བཏང་བ་ཡིན་ན། སྤང་
 བདེན་བྱེད་མཁན་དེ་སྤང་བདེན་ལ་གནས་མ་སྐབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་
 ཆགས་སྲིད་པ་རེད། སོང་ཅང་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་དང་མིའི་འབྲེལ་བ་ཞེས་
 པ་དེ་ཞེ་དྲག་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད། ད་ལྟའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ human re-
 lationship ཞེས་པ་དེ་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་རེད། དེ་དཀའ་ལས་ཁག་
 པོ་ཡོང་དོན་ནི། ག་དུས་ཡིན་ཡང་ང་ཚོས་བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་པོ་དབྱེ་བ་
 མ་སྤེལ་བར་མཉམ་དུ་རྒྱུག་པ་ལེབ་རྩུང་བྱས་པ་དེས་སློན་ཤོར་གྱི་ཡོད་རེད།
 རྩོགས་གང་ས་ནས་ལས་ཀ་མ་འོས་པ་ཞིག་བྱས་པའི་ལས་ཀ་མ་འོས་པ་དེ་
 དང་། ལས་ཀ་མ་འོས་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་གཉིས་པོ་རྩོགས་གཅིག་

ལ་བསྐྱོམས་པ་ཡིན་ན། རྟེན་པ་མ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེ་ཞེ་བྱ་བ་ཐབས་སྐྱོ་
པོ་མིན་ཡང་། རྟེན་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེ་ཐབས་སྐྱོ་པོ་ཡིན་ཅང་། རྟེན་པ་
ལ་ཞེན་ལོག་དང་། རྟེན་ཅན་ལ་བྱམས་བཅེ་བྱེད། ཁེས་གྲུ་རྒྱུས་གསུངས་
པ་བཞིན་རྟེན་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་བྱ་བ་དེར་ཞེན་པ་ལོག་ནས་ངོ་ཚྲོལ་བྱེད་
དགོས་པ་དང་། རྟེན་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེར་སྟག་པར་དུ་བྱམས་
བཅེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས། མིའི་
སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་པོ་པན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཉིས་མཉམ་
བསྐྱེས་མ་བྱས་པར། བྱ་བ་དང་བྱེད་པ་པོ་གཉིས་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་འབྲེལ་
བ་བྱེད་སྐབས་པ་ཡིན་ན། འགྲོ་བ་མིའི་འབྲེལ་ལམ་དེ་ཡག་དུ་འགྲོ་སྐབས་ཀྱི་རེད་
ལ། ད་ལྟ་བྱེད་རང་གིས་གསུངས་པའི་དྲང་བདེན་བྱེད་མཁན་ལ་དགའ་པོ་
ཡོང་བ་དང་མ་དགའ་བ་ཡོང་བའི་གནས་སྟངས་དེ་ཡང་སངས་སྐབས་ཀྱི་རེད་
བསམ་གྱི་འདུག། །།

༡༡། །མཁས་དབང་ཁག་ལ་ལྷུས་བའི་བཙན་འདྲི་ཁག།

༄༅། །ཡལོང་ས་མཚོག་གི་བྱུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་
གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱན་བྱུང་འགན་བྱུང་དང་ཚོས་ལྷུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ལོང་འཕེལ་སྐོར། །

དྲི་བ། བཀའ་སློབ་ཁི་ལུར་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་དེ་
རིང་ལོ་ལྷོ་ལ་ཆེབས་བསྐྱུར་བསྐྱེད་པ་དང་བསྐྱེད། སྤྱི་ལོར་ཡལོང་ས་
ཡསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་བྱུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་གསུམ་ལས་
དང་པོ་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་སྐོར་བཅར་འདྲི་ལྷུ་རྒྱའི་གོ་
སྐབས་གནང་བར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལུས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་འདྲིར་ཆེབས་
བསྐྱུར་གནང་བར་གུས་བསུའི་འཚམས་འདྲི་ལྷུ་ཡི་ཡོད། སྤྱི་ལོར་ཡལོང་ས་
ཡསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་མཛད་འཕྲིན་མཐའ་ཡས་པ་བསྐྱེད་པ་
ལས་མཛད་འཕྲིན་གཙོ་བོ་གསུམ་མམ་ལྷུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་གསུམ་
འདྲི་མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ནང་ནས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་
འདྲ། ཐོག་མ་དེར་བྱུང་སྤྱོད་དང་དགོས་མཁོ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་

1 ཡོད་རྒྱུའི་ལོ་ ༡༩༤༣ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༣ ལྷི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་ཡསྐྱབས་ཆེ་སློབ་
དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་ལ་ཨ་རིའི་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་ལས་ཁང་གི་ཀྱན་སྐྱེད་ལེ་ཆོན་ནང་
ནས་རྒྱལ་བུ་སྤྲུལ་ལགས་ནས་ཡལོང་ས་ཡསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་མཛད་འཕྲིན་ལག་ལས་བྱུགས་
བསྐྱེད་དམ་བཅའ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱན་བྱུང་འགན་བྱུང་དང་ཚོས་ལྷུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
བཟང་སྤྱོད་ལོང་སྐེལ་གྱི་མཛད་འཕྲིན་སྐོར་བཀའ་འདྲི་ལུས་པ།

ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་གསུམ་
བཞེས་གནང་ཡོད་དམ།

ལན། དེའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་དང་དགོས་མཁོ་ཅམས་ཚང་མས་མཁྱེན་གསལ་
རེད། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་དང་ཉི་ཤུ་ཚ་གཅིག་པར་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་
འཇིག་རྟེན་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་མངོད་པ་འཕྲིན་ལས་བསྐྱངས་པའི་སྐབས་དེར་
འཇིག་རྟེན་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་བ་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་
སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་ཀྱི་དང་བདེ་བ་སྤྲུབ་སྐྱེད་མངོད་ཁུར་དེ་སྦྱིར་སངས་རྒྱལ་
དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ཡོད་པ་
ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་འཕགས་པ་སྦྱུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་
ལ་གཟིགས་ནས་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་དགོས་མཁོ་གང་ཆེ་བ་དེ་མངོད་
པ་དང་སྤྱགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་བཞེས་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་
འདྲ་སོང་ཅང་འཇིག་རྟེན་སྦྱི་ཡོངས་ཀྱི་འགོ་བ་མིའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་འབྱུང་སའི་
གཞི་ཚ་གཙོ་བོ་གང་ལ་སྤྲུག་གི་ཡོད་པ་དང་། སྤྲུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བའི་གཞི་
དེ་སེལ་སྐྱེད་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ག་རེ་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདིར་
མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྤྲུགས་མ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་སྐྱེད་གནས་སྐབས་
འདི་ཚོ་རྒྱ་རྒྱུན་གང་འདྲ་བུས་ཉེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཅམས་ཐབས་མཁས་ལ་
སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པའི་སྐོར་ནས་གཟིགས་སྐབས། འགོ་བ་མིའི་བཟང་
སྤྱོད་ཉམས་ཆགས་སྦྱིན་པའི་དབང་གིས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་གཟིགས་པར་བརྟེན།
བཟང་སྤྱོད་དེ་བསྐྱར་གསོ་དང་གོང་མཚོར་གཏོང་བྱེད་པ་ཡིན་ན། འགོ་བ་
མིའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་སེལ་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་འགོ་བ་མིའི་

སྤྱད་བསྐྱེད་གི་ཆ་ཤས་མང་པོ་ཞིག་ཚོས་ལྷགས་གི་མིང་ཁྱེད་ནས་འཐོབ་
འཁྱེད་དང་འཐབ་ཚོད་བྱས་པ་ལས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་ཡང་སེལ་སྤྱད་རྒྱ།
དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་གིས་ཚོས་གསུང་སྐབས་སྤྱད་བསྐྱེད་བདེན་པ་ཤེས་
པར་བྱ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་སྤང་བར་བྱ་བ་གསུང་སྐབས་སྤྱད་
བསྐྱེད་ཤེས་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱད་བསྐྱེད་གི་རྒྱ་ཀུན་འབྱུང་ངེ་ལྟར་སྤང་དགོས་
པ་གསུང་གི་ཡོད་རེད། དེ་དང་ཕྱོགས་མཐུན་པ་བྱས་ཏེ་ཡ་སྤྱབས་མགོན་
རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་མཇུག་དང་། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཚ་
གཅིག་པའི་ནང་འགོ་བ་མིའི་སྤྱད་བསྐྱེད་འབྱུང་གཞི་གཙོ་པོ་གང་ཡིན་
པ་ངོས་འཛིན་ནས་དེ་སེལ་ཐབས་ཆེད་དམ་བཅའ་གསུམ་པོ་དེ་གནང་བ་
རེད་བསམ་གི་ཡོད།

དྲི་བ། ཡ་སྤྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་འཛིན་ཉེན་སྲི་ཡོངས་ལ་འཁྲི་
བའི་ལས་འགན་ནམ། ཡང་ན་ཀུན་བྱུང་འགན་ཁུར་གི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་སྡོན་
ལ་གསུངས། དེ་རྗེས་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་གོང་སླེལ་
སྐོར་གསུངས་འདུག དགོངས་གཞི་དེ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་
གང་ཡོད་དམ།

ལན། དགོངས་གཞི་དེ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་ཆེན་པོ་གང་
ཡང་ཡོད་རེད་བསམ་གི་མི་འདུག འགོ་བ་མིའི་འཛིན་ཉེན་ཡོངས་བྱུང་
ལ་འཁྲི་བའི་ལས་འགན་ཞེས་པ་དེ་ཚོས་ལྷགས་གི་ནང་ནས་གསུངས་པ་
གང་ཞིག་ལ་ཚོས་ལ་དད་པ་མེད་མཁན་ཚོས་ཀྱང་ལས་འགན་དེ་བསྐྱབ་མི་
དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་གི་ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན། འཛིན་

རྟེན་སྲི་ཡོངས་ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་གསུངས་པ་དེ་ཡང་བཟང་སྲོད་གང་གི་ནང་གཏོགས་པ་རེད་ཅེ་ན། ཚོས་གྱི་བསྐྱབ་བྱའི་ནང་གཏོགས་པའི་བཟང་སྲོད་དང་། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་གཉིས་ཀ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། བཅོམ་བྱོལ་ལ་ཐོག་མར་ཐེབས་པ་ནས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱི་ཤིག་རིང་དེ་སྐོར་གྱི་སྐབས་གསུངས་པ་རེད། དེའི་སྐབས་གནས་ཚུལ་གསར་པ་གང་ཞིག་བྱུང་བ་རེད་ཅེ་ན། འདིག་རྟེན་ཚོལ་ཡོངས་ལ་ཚོས་ལུགས་གྱི་མིང་ཐོག་ནས་འཐེན་འཁྲུང་དང་ཚོད་རྟོག་གི་འཆོ་བ་རྗེ་མང་རྗེ་མང་དུ་སྦྱོར་བ་དེ་གནའ་ལྡོ་མོ་ནས་ཡོད་ཀྱང་། བར་ལམ་ཞིག་ནས་ངོ་ཤུ་སྦྱོར་སྐབས་དེའི་དགོས་མཐོ་བསྐྱར་དུ་གཟུགས་ནས་དེང་སང་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་འདིག་རྟེན་སྲི་ཡོངས་ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཡིན་པ་ལྟར་དུ་བཏོན་ནས་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ནས་པོ་བྱས་ནས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

དྲི་བ། འཇམ་སྤིང་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་གྱི་ཡོངས་ཁྱབ་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གསལ་བསྐྱབས་གནང་བ་དེས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྲོལ་སྐོར་ལ་གཙོ་བོ་གསུང་གི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ནོར་ལ་གོང་ས་ལས་ལྟུང་མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱན་ཁྱབ་འགན་ཁུར་གསུངས་པ་དེ་ནི་སྤྱི་བོ་སྤྱིར་མོ་མོའི་ཐོབ་ཐང་སྐོར་ལ་གཙོ་བོ་མ་གསུངས་པར། འདིག་རྟེན་འདིའི་ནང་སྤྱིས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤྱིའི་འགན་ཁུར་འཁྲུང་དགོས་པ་བཀའ་གནང་གི་འདུག དེས་ད་ལྟའི་ཚོད་དུས་ཀྱི་དུས་རབས་འདིའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་རིག་ཐང་གོང་སྤེལ་ཐོག་ཤུགས་སྦྱོར་དང་རྒྱས་པ་རྗེ་ཅོམ་སྦྱོར་

ཐུབ་ཡོད་རེད་དགོངས་ཀྱི་འདུག་གམ།

ལན། དེའི་ཤུགས་རྒྱུན་ཉ་ཅང་རྒྱབས་ཆེན་བྱུང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་
 རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེང་རབས་དང་སྐོལ་རྒྱུན་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྤྱེ་ནས་
 ལྟ་སྐབས། ད་ལྟ་སྤྱི་གསལ་མ་ལུ་བདོའི་དུས་འདིར་བཟང་སྟོན་ཉམས་ཆག་
 འགོ་རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་དང་། སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཆ་
 མཉམ་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཆ་མ་མཉམ་པར་ཆགས་ནས་སྤྱི་དང་
 བོར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་སྤྱིར་བཏང་དངོས་
 པོའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ལས་འགན་དང་ཐོབ་ཐང་ཟེར་བ་དེ་མཉམ་
 རྒྱུལ་དང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཞིག་རེད། ལས་འགན་བརྒྱབས་པ་ཡིན་
 བ་ཐོབ་ཐང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོང་རྒྱུ་དང་། ལས་འགན་མ་བརྒྱབས་པ་ཡིན་
 བ་ཐོབ་ཐང་ལ་འབད་བཅོལ་བྱས་ཀྱང་སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་མ་ཐུབ་པའི་གནས་
 ལྡངས་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་ལས་འགན་དང་ཐོབ་ཐང་
 གཉིས་གཅིག་ལ་གཅིག་རྒྱུལ་དང་། གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ། གཅིག་
 མེད་ན་གཅིག་ཡོང་གི་མེད་པ་ཤེས་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། འགོ་བ་མའི་སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་ནང་ད་ལྟ་ནང་བཞིན་གྱི་དཀའ་སྤོལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་དགོས་པ་ལྟ་
 བུ་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཐོབ་ཐང་ཁོ་བོ་ཚོ་དེ་ཅིང་ལས་འགན་སྤང་མེད་དམ་
 བརྗེད་འགོ་དུས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་པ་བཞིག་གཏོང་བའི་གནས་
 ཚུལ་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། གང་ཟག་སྤེལ་པའ་ཚུན་དང་། སྤྱི་ཚོགས་པའ་
 ཚུན། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་པའ་ཚུན་གང་ལ་བརྟེན་ཀྱང་སོ་སོར་འབྲི་
 བའི་ལས་འགན་དེ་མ་བརྒྱབས་པར་སོ་སོའི་ཐོབ་ཐང་སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱུར་

འབད་བཙུན་བྱེད་དུས་མི་གཞན་གྱི་ཐོབ་ཐང་བརྟེན་བཞིག་གཏོང་རྒྱའི་
གནས་སྣངས་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ཐོབ་ཐང་དང་ལས་འགན་
གཉིས་ཁ་བྲལ་དུ་མི་རུང་བར་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ཡིན་པ་བསྐྱར་དུ་
ནན་བརྗོད་གནང་རྒྱའི་ཆེད་དུ་ཡསྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཐོབ་ཐང་གི་
སྐོར་ལ་ནན་པོ་བྱས་ནས་གསུང་གི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། རྒྱུགས་གཞན་
ཞིག་ནས་ལས་འགན་གྱི་སྐོར་ལ་ཚོར་སྣང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན།
ཐོབ་ཐང་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མཉམ་དུ་ཡོང་བ་ཞིག་མ་གཏོགས། དེའི་ཆེད་
ཟུར་དུ་འབད་བཙུན་བྱེད་མི་དགོས་པའི་གནས་སྣངས་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་
རེད། ཐོབ་ཐང་ཁོ་ནའི་ཐོག་འབད་བཙུན་བྱེད་དུས་ལས་འགན་དེ་ཞོར་ལ་
ལུས་པའི་དབང་གིས་རང་གི་ཐོབ་ཐང་ཡང་སྤྱང་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུས་པའི་
གནས་སྣངས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དངོས་མཐོང་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

དྲི་བ། ཚོས་ལུགས་ཚང་མའི་ནང་བཟང་སྤྱོད་དང་ཡ་རབས་གྱི་བསྐྱབ་
བྱ་གསུངས་པ་གཅིག་ལྟར་ལྟ་བུ་ཆགས་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཡགོང་ས་ཡསྐྱབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་བར་ལམ་ནས་ཚོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ཞིག་
ཡིན་རུང་། དེ་ལ་ཡང་བཟང་སྤྱོད་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་བཀའ་
གནང་བ་དེ་ལྷགས་བསྐྱེད་གྱི་དམ་བཅའ་གཅིག་ཆགས་གྱི་འདུག། གཅིག་
བྱས་ན་དེ་ཡགོང་ས་ཡསྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་གསར་གཏོང་གྱི་
མཛེད་འཕྲིན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་དམ།

ལན། དེས་པར་དུ་འགྲིག་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། དེ་གསར་གཏོང་
ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཞེ་དག་རེད། གནའ་སྤྱི་མོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་བལྟས་པ་ཡིན་

ན། ཏུས་རབས་དང་པོ་ནས་སུ་ལའང་ཚོས་མེད་པའི་སྐབས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་
 རེད། འོན་ཀྱང་བར་ལམ་ཞིག་ནས་ཚོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་དང་ཚོས་
 ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་མི་དེ་ཉུང་ཉུང་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། འདས་
 པའི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་ཕྱི་བསྟན་སློག་པ་ཡིན་ན། ཚན་རིག་དང་
 འཕྲུལ་ཆས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག ཚོས་དེ་ཚན་རིག་དང་མི་
 མཐུན་པའི་གནས་སྤངས་ལ་ཆ་བཞག་ནས་ཚོས་དད་མེད་མཁན་དེ་སྟོགས་
 ཡོངས་ནས་མང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཚོས་དད་མེད་མཁན་མང་དུ་ཕྱིན་
 པའི་དབང་གིས་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་བཤད་པའི་ཚུལ་བྲིམས་དང་བཟང་
 སྟོང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཡང་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད། ཚུལ་བྲིམས་དང་
 བཟང་སྟོང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཉུང་དུ་འགོ་སྐབས་ཚོས་ལུགས་ནས་མ་
 བཤད་པའི་ཚོས་དད་མེད་མཁན་ཡིན་ནའང་བཙེ་སྲུང་བྱེད་དགོས་པའི་
 བཟང་སྟོང་གི་གནས་སྤངས་འདིའི་ཐོག་བསྐབ་བྱ་བྱེད་མཁན་དཀོན་པོ་
 དང་། རང་རང་སོ་སོའི་ཁ་བྲལ་ལའང་བྱེད་མཁན་དཀོན་པོ། ཚོས་ཀྱི་བཟང་
 སྟོང་གི་བསྐབ་བྱ་དེས་མི་ཚང་མར་མ་ལྷེང་པའི་གནས་སྤངས་གསལ་པོ་ཞེ་
 གྲག་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་ཚོས་དད་མེད་མཁན་
 ཀྱི་མི་འཕོར་དེ་འདྲིག་རྟེན་ཚོན་ཡོངས་ཀྱི་མི་འཕོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་གང་ལ་
 གང་འཚམས་སླེབས་དུས། ཁོང་ཚོར་བཟང་སྟོང་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་
 གཡུགས་བཞག་པ་ཡིན་ན། འགོ་བ་མི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ལ་གཞོན་
 ཚབས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་གཟེགས་པ་དང་གཅིག དེ་ཙམ་མིན་པར་ཚོས་
 དད་ཡོད་ཟེར་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་ཚོའི་ནང་ལའང་ཚོས་ཉམས་ལེན་ངོ་
 མ་བྱེད་མཁན་དཀོན་པོ་ཞེ་གྲག་རེད། དཔེར་ན། ནང་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་

ནང་མི་དགེ་བཅུ་སྤོང་གི་ཚུལ་བྱིམས་དང་སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་སོགས་
པ་ཡག་པོ་སྤྱང་མཁན་ག་ཚོ་དེ་ཡོད་རེད། དེ་མིན་སྐྱབས་འགོའི་བསྐྱབ་བྱ་
ལ་སོགས་པ་ཤེས་རྟོགས་ཅིང་ཡང་མེད་པར་ནང་པ་ཡིན་བསམ་མཁན་ག་
ཚོ་དེ་ཡོད་རེད། དེ་མཚུངས་ཚོས་ལུགས་གཞན་པ་ཚོའི་ནང་ལའང་ཉལ་ཉལ་
དེ་འདྲ་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། ཚོས་ལུགས་དེ་དང་དེ་དག་ཉམས་ལེན་
བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ཚང་ཞིག་གི་ནང་སྐྱེས་པ་ཅིང་གིས་དེའི་རྗེས་འདུག་ཡིན་
བསམ་བསྟན་པ་མ་གཏོགས། དངོས་སུ་ཚོས་དེ་ཐོས་བསམ་ཉམས་ལེན་བྱས་
ནས་རང་རྒྱུད་ལ་ཚོས་གྱི་དྲི་མས་མ་འགོས་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེའི་
ཆ་ནས་ཚོས་ཡོད་མཁན་དང་ཚོས་མེད་མཁན་གཉིས་གང་མང་བ་རེད་ཅེ་
ན། ཚོས་མེད་མཁན་དེ་ཉལ་ཉལ་མང་བ་ཆགས་ཡོད་རེད། ཁོང་ཚོར་ཡང་
ཚོས་གྱི་ཐོག་ནས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱས་སྟོབ་མ་ཐུབ་རུང་། ཚོས་དང་མ་
འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཉོག་ཅིང་ལས་སྐྱ་བ་
ཡོང་གི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། དེ་ཅིང་མ་ཟད་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱབ་
བྱ་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེལ་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། འགོ་
བ་མིའི་ཤེས་ཡོན་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་མཉམ་དུ་རང་བཞིན་གྱི་བཟང་
སྤྱོད་དེ་ཡར་རྒྱས་མ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། བཟང་སྤྱོད་དེ་ཟུར་དུ་བསྐྱབ་རྒྱའི་
གོ་སྐབས་མེད་པས། བཟང་སྤྱོད་དང་ལྡན་པའི་མི་ཉུང་དུ་འགོ་རྒྱའི་གནས་
སྟངས་ཤིག་ཆགས་གྱི་རེད།

དེ་འདྲའི་དབང་གིས་ཤེས་ཡོན་ནང་སྐྱེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་
རིང་སང་ཉེན་འདིག་ཉེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བ་ཚོས་མེད་རིང་ལུགས་

ཡིན་གསུང་གི་ཡོད་རེད། ཁོང་ཚོས་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ཚོས་ལུགས་ནས་
 བཤད་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་རིམ་པའི་
 བྱང་འབྱེད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དེར་བརྟེན་སློབ་ཚན་ནང་དེས་པར་འབྱེད་ཚོག་
 རྒྱུའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་
 དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན།
 ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཡིན་ཟེར་མཁན་དེ་ཚོའི་ནང་ཚོས་ལུགས་ཤེས་ཡོན་ནང་
 འབྱེད་ན་མི་འགྲིག་པ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཉུང་ཤས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས། ད་ལྟ་
 secular state ཡིན་གསུང་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་བའི་འཛིན་སྲོད་བྱས་
 པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་ནང་ཚོས་ལུགས་ནས་བཤད་པའི་གནས་ཚུལ་
 གང་ཡང་འཛོག་གི་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་བཟང་སྲོད་དེ་ཤེས་ཡོན་
 སློབ་གསའི་ལས་རིམ་ནང་མེད་པ་ཡིན་ན་འགོ་བ་མིའི་སྲོུ་ཚོགས་ལ་དཀའ་
 འཕེལ་ཞེས་པ་འདྲ་དྲུག་རྒྱུར་སོང་། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་
 གསུང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་འདྲ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

དྲི་བ། འཛམ་གླིང་འདྲིའི་ནང་ཡེ་ཤུའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སླ་ཆེན་པོ་བ་
 ལ་སོགས་པ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབྱ་ཁྲིད་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ལགོང་ས་
 ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་བར་ལམ་ནས་ཚོས་ལས་མི་ལེན་
 མཁན་ཚོ་ལའང་བཟང་སྲོད་དགོས་མཁོ་ཆགས་པའི་སྒྲོར་ལ་བཀའ་སློབ་
 དང་བྱུག་དེབ་ལྷགས་ཚོམ་གནང་བ་བརྒྱུད། གོང་དུ་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་
 གནང་བ་བཞིན། འཛམ་གླིང་ནང་ཚོས་ལས་མི་ལེན་མཁན་ས་ཡ་མང་པོ་
 ཡོད་པ་ཁོང་ཚོར་ཡང་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་དང་འགོ་འཁྲིད་མཁན་

ཞིག་འདུག་སྟེ་མ་པའི་ཉམས་ལེན་གནང་རྒྱུ་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་བསྐྱུན་པར་ངོས་
འཛིན་བྱས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་དམ།

ལན། དེ་འགྲིག་དང་འགྲིག ད་ག་རང་རེད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབུ་
ཁྲིད་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ཚོས་འགོ་བ་མི་རིགས་སྤྱི་ཡོངས་ལ་
མ་ཁྱབ་པའི་གནས་སྟངས་རྗེ་གསལ་དུ་ཆགས་དུས་ཚོས་དད་མེད་མཁན་
ནམས་ཟུར་དུ་བཞག་པ་ཡིན་ན། འགོ་བ་མི་རིགས་ལ་མཁོ་བའི་བཟང་སྲོད་
ཀྱི་གནས་སྟངས་དེ་ཡོངས་ཁྱབ་མ་ཆགས་པར་ཆ་ཤས་ཅམ་མམ་ཕྱོགས་རེ་
བ་ཞིག་ཆགས་འགོ་ཡི་རེད། དེ་ཕྱོགས་རེ་བ་མིན་པར་ཡོངས་ཁྱབ་ཆགས་
རྒྱུ་འོན་ཏེ་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་
མཁན་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེའི་བསྐྱབ་བྱ་གནང་མཁན་ནམས་ཚོས་
ལུགས་ཡོད་མེད་ཚང་མའི་ལམ་སྟོན་གནང་མཁན་དབུ་ཁྲིད་ལ་ངོས་ལེན་
བྱ་བྱས་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འགོ་བ་མི་རིགས་སྤྱི་ཡོངས་ནང་ཚོས་
ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པའི་བཟང་སྲོད་ཡོད་དགོས་པ་སྤྱི་མཚུངས་ཡོང་རྒྱ་
སྟབས་བདེ་པོ་ཆགས་ཀྱི་རེད།

དྲི་བ། ཚོས་ལུགས་གང་ལའང་དད་པ་མེད་ཀྱང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་
དེ་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཞིག་དང་། གཞན་ལ་གཞོན་པ་མི་བྱེད་རྒྱུའི་བསམ་སྟོ་
གོང་མཐོར་གཏོང་དགོས་པ་དེ་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་སྐུ་ཕྱིང་
བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོས་དམིགས་བསལ་གསར་གཏོང་མཛད་པའི་གདམས་
ངག་གསར་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་འདུག། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་
གདམས་ངག་དེ་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛིན་ཆེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་བཟང་

སྒྲིང་གི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ཉམས་ལེན་གོང་མཐོར་འགོ་རྒྱར་ལྷགས་རྒྱུན་རི་ཙམ་
འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དགོངས་གི་འདུག་གམ།

ལན། དེའི་ལྷགས་རྒྱུན་རྒྱབས་ཆེན་ཐེབས་ཡོད་ཅེད་བསམ་གི་འདུག
ང་ཚོས་དེང་རབས་དང་མཐུན་པའི་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་བརྒྱ་ཆ་བརྩིས་པ་
དེ་འབྲ་བུང་མེད་པ་མ་གཏོགས། སྦྱིར་བཏང་གི་ཆ་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་
ཚུགས་ཚང་མའི་ནང་འཇུར་བ་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཡོད་ཅེད། དཔེར་ན། ང་ཚོའི་
གནས་ཚང་རྒྱ་གར་ལྷ་པུ་ཡིན་ཅུང་རྒྱ་གར་ཚོས་མེད་ཅིང་ལྷགས་སམ་ཚོས་
ལྷགས་རིས་མེད་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པར་བརྟེན། རྒྱ་གར་གི་ཤེས་ཡོན་
ལམ་སྲོལ་ནང་སྡོན་འགོ་ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་ལཱའི་བར་ཚོས་ལྷགས་དང་
འབྲེལ་བའི་བཟང་སྒྲིང་དང་ལྷ་ལུབ་ནམ་གཞག་དེ་སློབ་ཚན་ནང་སློབ་གི་
ཡོད་མ་ཅེད། ལྷགས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
བཟང་སྒྲིང་གི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་བཀའ་གནང་བ་ནས་བཟུང་། སློབ་ལྷ་ལག་གི་
ནང་བཟང་སྒྲིང་གི་སློབ་གསོ་སྡེལ་རྒྱའི་སློབ་ཚན་གྱི་སྦྱིག་རི་ལྷར་བྱས་ན་
འག་པ་འདུག་གམ། སློབ་ཚན་ཏུ་རི་ལྷར་འཇུག་དགོས་མིན་ཐོག་བསམ་
སློག་ཏེང་མཁན་མང་པོ་སླེབས་ཡོད་ཅེད། ལྷག་པར་ཏུ་ན་གཞོན་ཚོའི་ནང་
ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྒྲིང་ཐོག་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་
བྱེད་མཁན་མང་ཏུ་བྱིན་པ་དེ་ང་རང་ཚོས་མངོན་སུམ་ཏུ་མཐོང་ཐུབ་པ་
ཞིག་ཅེད། བཟང་སྒྲིང་གི་བསྐྱབ་བྱ་དེས་འཇིག་རྟེན་སྦྱི་ཡོངས་ལ་ལྷགས་
རྒྱུན་ཐེབས་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཞིག་ནི། ཚན་རིག་པའི་ནང་བཟང་
སྒྲིང་གི་ཐོག་དོ་སྣང་ཆེ་ཅུ་བྱིན་པ་དེ་རྒྱབས་ཆེན་གི་མངོན་པ་ཞིག་དང་ལུས་

པ་ཞིག་ཐོན་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེང་རབས་གྱི་མི་
ཚང་མ་ཚན་རིག་པས་བཤད་པ་རེད། ཚན་རིག་པས་བརྟག་དཔྱད་གྱི་ཐོག་
ནས་ཡང་དག་པ་ཐོན་པ་རེད་ཅེས་ཚན་རིག་དང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་
པའི་ནམ་གཞག་དེ་ཚོར་ཡང་བསྐྱར་བསམ་སློབ་གཏོང་མི་དགོས་པར་ལས་སླ་
པོ་བྱས་ཏེ་ཁས་ལེན་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་རེད། གནའ་སླ་མོ་
ཡིན་ན་ཚོས་གྱིས་ཚོངས་དད་སྲེལ་བ་དང་། དེ་རིང་ཁ་སང་ཚན་རིག་གིས་
ཚོངས་དད་སྲེལ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། དས་ཚོངས་དད་སྲེལ་ན་
ཡག་པོ་རེད་ཟེར་གྱི་མེད་ཀྱང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་དང་། ཚན་རིག་
པས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་ཟེར་དུས་མི་ཚང་མས་ཡིན་ཤག་ཤག་བྱས་
ཏེ་ཆ་བཞག་པ་མ་གཏོགས། དེར་འགལ་སྒྲ་དང་ཚོད་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ཞེ་དྲག་
ཉུང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད།

ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་དང་འདས་པའི་ལོ་སུམ་ཅུ་ལོ་ལྷངས་གྱི་རིང་
ལ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཚན་རིག་པ་ནམས་དང་འབྲེལ་བ་དང་བཀའ་
བསྐྱར་མང་པོ་གནང་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས། ཚན་རིག་པ་ཚོས་གཞི་
རིམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་པའམ་
འགྱུར་བ་ཐེབས་པའི་མཚམས་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཚན་རིག་པ་ཚོས་
ཀྱང་འགྱུར་བ་ཐེབས་གྱི་འདུག་ཅེས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། སླ་
མོའི་ཏར་བིན་ (Darwin) གྱི་ལྷ་སྐབ་ནང་བཞིན་བལྟས་པ་ཡིན་ན། མི་
དང་སྟོག་ཆགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་རང་བཞིན་གྱིས་འཆོ་བ་ཅན་དང་
ཚོད་ལུས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་གཏོགས། མིའི་རང་བཞིན་དེ་བྱམས་བརྗེའི་

ངོ་བོར་གནས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། འཆོ་བ་དང་ཁོང་ཚོ་དེ་དག་སློབ་བྱ་བ་དུ་
 འབྱུང་བའི་ཉོན་མོངས་ཤིག་ཡིན་པ་ལས་ལེན་གྱི་ཡོད་མ་རེད། དེར་བརྟེན་
 ཚན་རིག་པ་མང་ཆེ་བས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ངི་མ་ཡོད་པ་འདྲ་པོ་
 ཞིག་ལྟ་ཡི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་འདིར་ཡང་དག་པའི་
 སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་དང་ཡང་མ་དག་པའི་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བ་ལ་དབྱེ་བ་བྱེ་
 བས། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་ཡང་དག་པ་དང་ཡང་མ་དག་པ་གཉིས་ཀར་
 མ་ཞུགས་པར། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ངི་མ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ངི་
 མ་མེད་པའི་སེམས་ལ་ངི་མ་ཅན་གྱི་སེམས་ཚོར་ཉོན་མོངས་མང་པོ་སྐྱབས་
 དུས། དེ་སེལ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་པ་དང་། དེའི་དབང་འོག་ནས་སེམས་དེ་
 སྐོལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་རིམ་པས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་མཐོང་གི་ཡོད་རེད། ལྷན་
 པ་ཅམ་མིན་པའི་ལྷན་པ་ལས་གཞན་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡོད་
 པའི་ཕྱོགས་ལའང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ཁོང་
 ཚོས་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་ལས་ལེན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་
 ཀྱི་འདུག་ཅེས་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་དུ་སྐྱབས་ཡོད། སེམས་དང་སློབ་
 གི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་སྡེ་ཚན་དེའི་ཐོག་ནས་ལོ་མང་པོའི་རིང་ལྟུབས་མགོན་
 རིན་པོ་ཆེས་ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་གཏུག་དང་བཀའ་ཚོལ་མང་
 པོ་གནང་བའི་ཉེར་ལེན་གྱིས། གཞི་རིམ་ཚན་རིག་གི་སྣ་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་
 ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཤིག་མཐོང་བའམ་འགྱུར་བ་ཐེབས་འགོ་
 འདྲུགས་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། དེའི་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བ་མི་རིགས་སྤྱི་ཡོངས་
 ལ་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་པན་ཐོགས་དང་རྒྱས་པ་ལྷུགས་ཆེ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་
 གསལ་པོ་ཞེ་དུག་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད།

དྲི་བ། རིན་པོ་ཆེས་ཤོང་དུ་གསུངས་པ་བཞིན་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་
མཐོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་མངོད་འཕྲིན་གྱི་ནང་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་
བཏོ་སྐྱོང་གནང་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། ཡསྐབས་
མཐོན་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་ཁ་ཤས་ནང་ཐོག་མར་ཚན་རིག་པ་དང་
འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱུའི་ཐོག་ནང་པ་དང་ཚན་རིག་པ་གཉིས་ཀའི་ནང་ཐེ་
ཚོམ་བྱེད་མཁན་གནས་སྟངས་དེ་འདྲ་བྱུང་འདུག འོན་ཀྱང་ད་ཆ་ལོ་སྟུང་
ཚུ་སོ་གངས་གྱི་དུས་ལུག་འདིའི་རིང་ཚན་རིག་པ་དང་བཏོ་སྐྱོང་བྱས་པ་
བརྒྱད། འགོ་བ་མི་རིགས་སྤྱིའི་བདེ་སྤྱིད་ལ་ཚན་རིག་དང་། བར་ཚོས་གྱི་
འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཕན་བདེ་ཚད་མཐོ་པོ་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ། ལྷོགས་གཉིས་
ཀས་ཁས་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཆགས་པ་འདི་ཡསྐབས་
མཐོན་རིན་པོ་ཆེས་ལོ་སྟུང་ཚུ་སོ་གངས་ཤོང་ནས་གཟིགས་རྒྱུ་ཆེན་པོ་
དེ་འདྲ་ཞིག་གནང་བར་ད་ལྟ་སྤྱིར་མིག་སློག་ནས་གཟིགས་པ་ཡིན་ན།
ཡསྐབས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞི་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་
ཐེབས་ཡོད་རེད་དགོངས་གྱི་ཡོད་དམ།

ལན། དེ་ནི་ཡསྐབས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེས་གཟིགས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་རིང་
པོའི་ཐོག་ནས་སུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་གནས་ཚུལ་གཟིགས་སུབ་གྱི་ཡོད་པ་
དང་། སུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་འཆར་སྣང་དེ་དག་འཇུག་པ་མེད་པར་གནང་
སུབ་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་ང་ཚོ་གང་ཟག་སལ་པ་ཞིག་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་གསལ་
པོ་ཞེ་དག་ཆགས་པ་རེད། ཚན་རིག་པ་དང་བཀའ་སློབ་གནང་རྒྱུ་ཙམ་མིན་
པར་ང་རང་ཚོ་བཅོན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་གྱི་ལས་དོན་ཐག་གཅོད་

གནང་སྒྲུབ་ཀྱི་སྐོར་དང་། དེ་མིན་གྱི་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཡིན་ནའང་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་མེས་ཐག་གཅོད་གནང་སྒྲུབ་མང་པོ་ཞིག་ལ་མི་ཚང་མས་དེ་ཡག་པོ་ཞེས་བྱུང་སོང་། ད་ག་རང་འགྲིག་གི་རེད། ཅེས་ཁ་སྐྱབ་ལ་དྲན་མི་སྐྱབ་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་ག་ལེ་ག་ལེར་ལྟ་སྐབས་དངོས་གནས་ཡང་དག་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལས་སྐྱབ་པའི་འགྲོ་ས་མེད་པ་ཞིག་རིམ་པས་ངོས་འཇིག་སྐྱབ་པ་ཡོང་གི་འདུག དེར་བརྟེན་ཚོས་སྤྱོད་ཀས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཡ་རྒུལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་དུས་གསུམ་གསལ་གཟིགས་ཡིན་དུས་ཡིན་དང་ཡིན། གང་ཟེག་ཐ་མལ་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱང་། ལོ་གྲངས་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོའི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་གནས་ཚུལ་གཟིགས་སྐྱབ་པ་དང་། དེའི་འཆར་སྣང་བཞེས་སྐྱབ་པ་བཅས་ནི་དངོས་གནས་དྲང་གནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་དབྱེ་བྱིང་རྒྱབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

དྲི་བ། ལོང་དུ་རིན་པོ་ཆེས་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ལ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་རྒྱ་དང་། སློབ་ཚན་གོ་སྐྱིད་གནང་རྒྱའི་དགོངས་བཞེས་ཐོག་དེ་རིང་ཁ་སང་གང་ལ་གང་འཚམས་མང་དུ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་སོང་། ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་མེས་ཐོག་གི་ལམ་སྟོན་འོག་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སློབ་ཚན་འཆར་འགོད་ཀྱི་ལས་འཆར་དེ་དག་གང་ལ་གང་འཚམས་ཟིན་ནས་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོབ་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་ནང་སློབ་ཁྲིད་གནང་རྒྱ་འགོ་འཇུགས་བྱས་ཡོད་པ་འདྲ། ལས་རིམ་འདི་མ་འོངས་པའི་

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་དང་ཉེར་གཉིས་པའི་མི་རབས་གསར་པའི་མིའི་
གཤིས་རྒྱད་ལ་བཟང་སྲོད་གོང་འཕེལ་འགོ་བའི་ཟུང་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་
ཆགས་གྱི་ཡོད་པར་དགོངས་གྱི་ཡོད་དམ།

ལན། ཟུང་གཞི་ཉ་ཅང་བརྟན་པོ་ཆགས་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག
དཔེར་ན། ད་ལྟའི་དུས་རབས་འདིར་ཡར་ཐོན་ཟེན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་ཆེ་
བའི་ནང་ན་གཞོན་སྡེ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་རིམ་པ་
ལ་མ་ཕྱིན་པར་སློབ་ལྷན་འགྲོ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བ་དང་། ཡིག་ཚོངས་ཆགས་པ་དེ་
འདྲ་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཆགས་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ལོ་ན་རྒྱུད་དུས་
ནས་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གི་སྡེ་ཚོན་ནང་འཇུག་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན། དེའི་
ནང་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གནད་དུ་སློབ་
པ་ཞིག་དང་། དེའི་སློབ་སྟོན་བྱེད་སྣངས་ཀྱང་ཐབས་ལམ་ཡང་དག་པ་ཞིག་
གི་ཐོག་ནས་བྱས་པ་ཡིན་ན། འགོ་བ་མི་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་བཟང་སྲོད་ལྡན་
པའི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ཡིན་དུས། ཁོང་ཚོའི་བཟང་སྲོད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱུང་རྒྱུ་
སལ་ཆེར་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་མི་དགོས་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་གྱི་རེད་བསམ་
གྱི་འདུག དེར་བརྟེན་སྨི་ཡོངས་གྱི་ཆ་ནས་མི་མང་ཆེ་བ་ཞིག་གི་བཟང་སྲོད་
ཡར་རྒྱས་འགོ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། བཟང་སྲོད་མེད་མཁན་གྱི་གང་ཟག་དེ་ཚོ་
ཡང་སྨི་ཚོགས་གྱིས་ལུགས་གཞོན་དབང་གིས་བཟང་སྲོད་ཐོག་མ་གནས་
ཐབས་མེད་ཆགས་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན། ད་ལྟ་བཟང་སྲོད་དང་འགལ་བའི་
གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་སྨི་ཚོགས་གྱིས་ལུགས་གཞོན་ལོག་ནས་འགོ་བསྐྱད་
པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་རྗེས་སུ་ཉུང་དུ་འགོ་རྒྱུར་སན་ཐོགས་ཡོང་

གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ཡར་རྒྱས་འགོ་བཞེན་པ་དང་འགོ་རྒྱུའི་རྒྱལ་ཁབ་
དེ་ཚོའི་ནང་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཡིག་ཚོངས་གྱི་གནས་སྤངས་དེ་ཞེ་དུག་ཉུང་དུ་
འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་ལས་རིམ་དེ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་
ཡར་རྒྱས་འགོ་ཡི་ཡོད་སྟབས། མ་འོངས་པར་འགོ་བ་མི་རིགས་སྤྱི་ཡོངས་
ལ་བཟང་སློད་གྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་སྐྱེལ་དགོས་གྱི་ཡོད་ན། ཤེས་ཡོན་གྱི་
ཐབས་ལམ་འདི་མ་གཏོགས་གཞན་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་རེད། དེའི་ཐོག་
ནས་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྐྱེར་གཉིས་ཀའི་ནང་བཟང་སློད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་
རྒྱུར་ཐན་ཐོགས་ཆེན་པོ་དང་དེའི་གཞི་རིམ་བརྟན་པོ་ཞིག་ཚུགས་པ་རེད་
བསམ་གྱི་ཡོད།

རྒྱ་བ། བྱང་ཚེས་ནང་སྤྲིགས་མ་ལུའི་དུས་ཟེར་བ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད་
རེད། རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་ཅིག་གི་ནང་ཡགོང་ས་ཡསྟུབས་མགོན་ཆེན་
པོ་མཚོག་གིས་འཇིག་རྟེན་སའི་གོ་ལའི་ཐོག་ཡོད་པའི་ལྷན་ཀ་ཆེན་པོ་ལྷ་ལ་
གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་ཞེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་གསུངས་འདུག དེ་
ལྷ་བུའི་ལྷན་ཀ་ཆེན་པོ་ལྷ་ཞེས་པ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གསུང་གི་ཡོད་པ་དང་།
དེ་དག་ལ་གདོང་ལེན་གནང་ཚུགས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་གསུང་གི་ཡོད་པའི་
ཐོག་སྤོང་བསྟུས་ཤིག་གསུང་རོགས་གནང་།

ལན། དེ་ནི་གོང་དུ་ཞུས་པ་བཞིན་རེད། ཡསྟུབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་
ད་ལྟའི་འཇིག་རྟེན་ཁྱོན་ཡོངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་སའི་གོ་ལ་འདིའི་ཐོག་
ཡོད་པའི་སྤྱི་འགོ་ཐམས་ཅད་གྱིས་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་དཀའ་ངལ་
དང་ལྷན་ཀ་ཆེན་པོ་ལྷ་བསྟོན་ནས་གསུང་གི་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་

ནས་དང་པོ་དེ་མི་འཕོར་ཡར་རྒྱས་ཚད་མེད་འགྲོ་བའི་གནས་སྤངས་དེས་
དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། རྒྱལ་ཁབ་ཚོལ་ཡོངས་དང་ལྷག་
པར་དུ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཆོའི་ནང་དཔལ་འབྱོར་དང་
དགོས་མཁོའི་ཡར་རྒྱས་ཇི་ཅམ་ཕྱིན་ཡང་། ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་ཚད་གཞི་
དང་མི་འཕོར་མང་དུ་ཕྱིན་པའི་ཚད་གཞི་གཉིས་པོ་གཅིག་གིས་གཅིག་རྗེས་
མ་ཟིན་པར་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་
ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཇི་ཅམ་མང་དུ་
བཏང་ཡང་མི་དེ་བས་མང་ཅམ་འཕེལ་དུས། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་
དེས་འདང་ངེས་བཞིན་པ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཆགས་རྒྱ་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་
པོ་དང་། སྤྲོན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཇི་ཅམ་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཡང་ནད་པའི་འཕོར་
དེ་བས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་དུས་མཐུན་རྐྱེན་དེས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་མ་འདང་བ་ཞིག་
དང་དཀོན་སིལ་སིལ་བསྐྱད་པ་མ་གཏོགས། འདང་ངེས་བཞིན་མེད་པའི་
གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་འཛིག་རྟེན་ཚོལ་
ཡོངས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་མཐུན་རྐྱེན་དེ་དག་ཚད་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་རེད། འོན་
ཀྱང་མིའི་གུངས་འཕོར་དེ་ཚད་མེད་འཕེལ་དུས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་
འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་ཆགས་ཡོད།

དེ་ནས་གཉིས་པ་དབུལ་སྤྱུག་གི་བར་ཁྱད་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བ་དེ་རེད། སྤྱིར་
བཏང་ཚང་མ་དཔལ་འབྱོར་དོག་ཅམ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ནས་དབུལ་སོངས་
ཀྱི་གུངས་འཕོར་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད་ལའང་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དབུལ་སྤྱུག་
གི་བར་ཁྱད་དེ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་རྒྱང་ཁྱད་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་སྤོད་པ་མངོན་

གསལ་དོད་པོ་རེད། དེ་ལྟར་ཡོད་པའི་དབང་གིས་དབུལ་པོ་དེ་དག་སྤྱད་པོ་
ལ་བརྟེན་ནས། ང་ག་དུས་ཡིན་ཡང་དབུལ་པོ་རེད་འདུག་སྟེ་པའི་བསམ་
སློབ་འཁོར་བ་དེས་དབུལ་པོ་ངས་ཀྱི་སྤྱད་བཞུགས་ཅི་ཆེར་འགོ་བ་དང་། སྤྱད་
པོའི་གལ་རིམ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་བཟུ་གཞིག་གཏང་ས་དེ་དབུལ་པོ་ངས་ཀྱི་
གལ་རིམ་ཆགས་ཡོད་སྟབས། སློམ་གཞི་དེ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་བཟུ་གཞིག་
དང་འཆོ་བ་ལྟ་བུ་ཡོད་པའི་དབང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་གྱི་དབུལ་སྤྱད་
གི་ཁྱད་པར་དང་། མིང་ཆེན་ཕན་ཚུན་གྱི་དབུལ་སྤྱད་གི་ཁྱད་པར། རྒྱལ་
ཁབ་སོ་སོའི་ནང་གི་དབུལ་སྤྱད་གི་ཁྱད་པར་སོགས་ཀྱིས་འགོ་བ་མི་རིགས་
དེ་གལ་རིམ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་སྤང་བྱུག་མ་གཏོགས། མངོན་བཅའི་
མཐུན་ལམ་འབྲུང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་པ་དེས་དབུལ་སྤྱད་གི་དཀའ་ངལ་དེ་
གཉིས་པར་གཟེགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

དཀའ་ངལ་གསུམ་པ་དེ་འཆོ་བའི་ལས་རེད། འཆོ་བའི་ལས་ངོ་
མ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་དམག་འཁྲུག་བརྒྱབ་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་
དང་། འཇིགས་སྐྱལ་རིང་ལུགས་ཀྱི་དབང་གིས་འཆོ་བ་བྱུང་བ། དུས་རབས་
ཉེར་གཅིག་པ་འདིའི་ནང་བསྟེན་ཀྱང་དགུ་བཅུ་གཅིག་གི་གནས་ཚུལ་གྱིས་
མཚོན་པའི་བསམ་ལུལ་དུ་མ་ཤོང་བའི་འཆོ་བའི་ལས་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་
བ་དེས་མི་ཚང་མ་ཞེད་སྤང་དང་དོགས་ཚོན་ནང་སྡོད་དགོས་པའི་གནས་
སྟངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་དེ་རིང་སང་ཉིན་གྱི་གནས་སྟབས་ལ་
འཆོ་བ་དེ་ཚོང་དང་འབྲེལ་བ་ཆགས་ནས་འཆོ་བ་མེད་པ་བཟོ་མཁན་གྱི་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཚོའི་ནང་དུ་འང་སྤྱད་བསམ་ནམ་དག་གིས་འཆོ་བ་

མེད་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་མཁན་རི་ཉུང་རི་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། དེ་བཞིན་
འཆོ་བའི་བྱ་བར་ཡུགས་ཆེན་པོ་བྱས་ཏེ་འཇུག་རྒྱུར་མཚོན་ཆའི་ཐོན་རྒྱུད་
བྱེད་མཁན་ཚོར་ཡང་སློམ་ར་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། སློམ་ར་དེ་འཆོ་བ་
ཡོད་ན་མ་གཏོགས་འཆོ་བ་མེད་ན་སློམ་ར་ཉུང་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་
ལ་བརྟེན། ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཚོགས་གསུམ་གའི་ཐོག་ནས་
འཆོ་བ་མང་དུ་འགྲོ་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་དེ་དཀའ་ངལ་གསུམ་པ་རེད།

དཀའ་ངལ་བཞི་པ་དེ་ཁོར་ཡུག་ཉམས་ཆག་རེད། ཁོར་ཡུག་ཉམས་
ཆག་དེ་ལྷག་པོ་དང་དབུལ་པོ། དབང་ཆ་ཡོད་མཁན་དང་མེད་མཁན་
སྤུ་ལའང་དབྱེ་བ་མེད་པ། དེ་ཡང་མིའི་རིགས་ཅམ་མ་ཡིན་པའི་སྲོག་
ཆགས་ཡོངས་ལ་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱ་གཅོང་མ་ཞིག་འཐུང་རྒྱ་དང་།
དབུགས་རྩལ་རྒྱའི་རྒྱང་གཅོང་མ་ཞིག་རག་རྒྱ་དེ་ཡང་རི་དཀའ་རི་དཀའ་ཅུ་
འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཞི་བྲག་རེད། ད་ལྟ་ནས་ལོ་སུམ་ཅུ་
བཞི་བཅའི་སྡོན་ལ་ཡིན་ན། ས་གནས་གང་དུ་བྱིན་ཡང་རྒྱ་འཐུང་རྒྱ་ཁ་ཐུག་
ཁ་ཐུག་ལ་ལེན་པ་མ་གཏོགས་རྒྱ་མཉམ་དུ་འབྱེད་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་སློམ་
ནས་ཉོ་དགོས་པ་མེད་པ་དེ་དངོས་ཡོད་གནས་སྤངས་རེད། ད་ལྟའི་གནས་
སྐབས་ལ་རྒྱ་ཉོ་བའམ་རྒྱ་མཉམ་དུ་འབྱེད་ན་མ་གཏོགས་འཐུང་འོས་པའི་
རྒྱ་རག་རྒྱ་ཁག་པོ་ཞི་བྲག་ཆགས་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་རྒྱང་གི་ནང་ལ་ཆ་
བཞག་ཀྱང་མིའི་གཞུགས་པོས་བཟོད་ཐུབ་པའི་ཆོད་ལ་ཐག་ཉེ་པོ་སྐྱེབས་
པའི་རྒྱང་གི་ནང་དུག་རྣམས་ཀྱི་སྐྱགས་བཅོག་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཞི་
བྲག་གསལ་པོ་རེད། སའི་གོ་ལ་ཁོ་རང་ཆ་དོད་ཆེ་ཅུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་།

ཚུའི་འབྲུང་ཁྱེད་མ་འབྲུག་རྩོམ་དེ་དག་ཀྱང་མཚོ་གསལ་པོ་བཞུར་གྱི་ཡོད་རེད་
ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དེའི་དབང་གིས་མཚོ་འགྲམ་ལ་སྡོད་མཁན་གྱི་ལྷུང་པ་
མང་པོ་མཚོའི་ནང་ཐིམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། གླམ་སའི་ལྷུང་པ་མང་པོའི་
ནང་འབྲུང་ཚུའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཚུའི་ཉེན་ལ་ནམས་ང་ཚོས་ཚོད་དཔག་
བྱས་ཏེ་བཤད་པ་གང་ཡང་མིན་པར། ཚད་ལྡན་གྱི་ཚན་རིག་པ་ནམས་ཀྱིས་
ནམ་རྒྱུན་འཆར་ཅན་ལབ་བཞིན་པའི་ཇོ་བོ་ཆེ་བའི་གནས་སྤངས་ཆགས་
གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ནི་ལྷན་ཀ་དང་དཀའ་ངལ་བཞི་པ་དེ་རེད།

ལྷ་པ་དེ་ཚོས་ཞེས་པ་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མ་སྐྱབ་བསྐྱལ་ལས་གྲོལ་ཏེ་
ཐར་པར་འཁྲིད་ཚུའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་པར་ཆ་བཞག་གི་ཡོད་རེད།
ཚོས་གྱི་ཉམས་ལེན་དང་ཚོས་གྱི་གནས་ལུགས་ཡང་དག་པ་དེ་ཉ་ལམ་
མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཆགས། ཚོས་གྱི་མིང་དང་ཚོས་གྱི་མིང་ཐོག་ལ་
བཅུགས་པའི་རྒྱིག་འཇུགས་དེ་ཚོས་ཚོས་ལུགས་འཐེན་འབྱེར་དང་། ཚོས་
ལུགས་དབར་གྱི་འཐབ་ཚྭ་ད། ད་ལྟ་འདྲིལ་རྟེན་འདྲིའི་དབུས་ཤར་ཨེ་ཤི་
ཡ་དང་། ཨས་རི་ལ། ལུབ་ཕྱོགས་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་རེ་རྒྱང་ནང་དཀའ་ངལ་མང་
དག་དབང་གིས་ད་ལྟ་འདྲི་མང་པོ་ཞིག་སྐྱབས་བཅོལ་ལ་འགྲོ་དགོས་པའི་
དཀའ་རྙོག་འཕྲད་བཞིན་པ་དང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གི་སྲོག་ཤར་དགོས་པ་
དང་། འཚོ་བ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་ཡོང་བཞིན་པ་དེ་ཚོ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ཚོས་
གྱི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ལྟ་བུའི་བདེ་སྲིད་འབྲུང་བའི་
གཞི་དེ་ད་ལྟ་འཁོབ་ཚྭ་འགྲོ་ཚུའི་གཞི་ཞིག་ཆགས་དུས་ཉ་ཅང་གི་ཞེད་
སྐྱེད་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་རེད། དེ་དག་ལྷ་པོ་ད་ལྟ་འགྲོ་

བ་མིའི་གདོང་ལེན་བྱེད་དཀའ་བའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་ལྡ་རེད་ཅེས་བཀའ་
གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་ཆེ་བ་ལྡ་པོ་དེར་གདོང་ལེན་བྱེད་
རྒྱུའི་ཐོག་མར་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བཟང་སྤྱོད་དེ་གོང་
མཐོར་གཏོང་མ་ཐུབ་པར། བསམ་སྒོ་གཏོང་སྤྱོད་དང་ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་
བྱེད་སྒྲུབ་ད་ལྟ་ནང་བཞིན་བསྟན་པ་ཡིན་ན། དཀའ་ངལ་དེ་ཚོར་གདོང་
ལེན་བྱེད་རྒྱུར་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད།

ཇི་བཤུ་འདི་ལོ་ལ་གོང་ས་ལ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་དགུང་གྲངས་
བརྒྱད་ཅུར་མེབས་པའི་ལ་སྐྱུའི་འཁྲུངས་སྐར་ལ་ཀྱ་ལྟོན་གྱི་སྲུང་བཅི་ཆ་ཆ་
འུར་འུར་ལྷན་ནས་བོད་པ་ཚོས་བརྟན་བཞུགས་འབུལ་རྒྱས་མཚོན་མཛད་
སྒོ་མང་པོ་ཞིག་གནང་གི་ཡོད་རེད། སྤྱིར་བཏང་བོད་པ་ཞེས་བརྗོད་དུས་
འདྲམ་གྲིང་ནང་མི་བཟང་པོ་ཞིག་དང་གཤིས་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་ངོས་
འདྲིན་ལྷན་ནས་ང་ཚོ་སློབས་པ་བྱེད་འོས་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་བར་ལམ་
ནས་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུའང་དེ་དག་ལ་འཕུས་ཤོར་བྱིན་པའི་རྒྱུ་
གྱིས་སློ་འཚབ་བྱེད་མཁན་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་གྲུའི་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་
དུའང་བཟང་སྤྱོད་གྱི་སློབ་ཚན་ཉུང་འགས་པའི་སྤྱོད་འདུག་ཅེས་བསམ་
ཚུལ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། བོད་མི་ཚོས་ལ་སྐྱབས་མགོན་པོ་ཆེ་དགུང་ལོ་
བརྒྱད་ཅུར་མེབས་པའི་ལ་སྐྱུའི་འཁྲུངས་སྐར་དང་བཀའ་ཇིན་རྗེས་འདྲན་
ལྷན་པ་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ་བཟང་སྤྱོད་གྱི་དགོངས་གཞི་དེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་
རྒྱུར་གང་ཞིག་གནང་དགོས་པ་དང་། ད་བར་བྱས་པ་དེས་འདང་གི་མེད་ན་
འགྲུར་བ་གང་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་གཟིགས་གྱི་ཡོད་དམ།

ལན། ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་དགྲང་ལོ་བརྒྱད་ཅུར་ཐེབས་པའི་གྲ་
སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་ཚང་མས་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བའི་ལས་འགུལ་མང་པོ་ཞིག་པ་
རུབ་བྱ་རུབ་དང་རྒྱར་ཐག་འབད་ཐག་བྱས་ནས་སྤེལ་དང་སྤེལ་བཞིན་པ་
དེ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྷ་འོས་པ་དང་ཞེ་དྲག་ཡག་པོ་རེད། ཚང་མས་ཡསྐབས་
མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་ངེན་བསམ་ཤེས་ལྷུ་ཡི་ཡོད་རེད་ལ་ལྷ་དགོས་
པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། ཡརྒྱལ་བ་
རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་སྤང་བརྒྱབ་ཞི་བ་ཆེན་པོ་འདིས་སྤྱིར་འདིག་རྟེན་འགྲོ་བ་མིའི་
རིགས་ཡོངས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཐོད་གངས་ཅན་གྱི་སྐྱེ་འགྲོ་ཚོར་རྒྱབས་
ཆེན་གྱི་བཀའ་ངེན་རི་ཅོམ་བརྒྱངས་ཡོད་པ་བསམ་བརྗོད་ལས་འདས་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དེས་པར་དུ་ང་ཚོས་དྲན་ཤེས་ལྷ་དགོས་པ་རེད་བསམ་གྱི་
འདུག མངོན་སྟོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་ཁ་ཁ་ཟིང་ཟིང་གི་ལས་འགུལ་དེ་ཚོ་ཐོང་
ལྷན་བཞིན་ཡག་པོ་ཞེ་དྲག་ཡིན་ཡང་དེ་ཅོམ་གྱིས་འདང་པ་ཞིག་དང་
དེས་ཚོག་གམ་ཞེ་ན། དེས་འདང་རྒྱ་དང་ཚོག་རྒྱ་མེད་པ་ཞེ་དྲག་གསལ་པོ་
རེད་བསམ་གྱི་འདུག གཞུང་ལུགས་གྱི་ནང་། སན་པའི་ལན་དུ་མཚོན་པ་
བྱ་བ་ནི། །བསྟོན་པའི་ཚོག་བཞིན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་
བཞིན་བཀའ་ངེན་རྗེས་དྲན་བྱེད་སྤངས་དེ་ཡང་དག་པ་ཞིག་རི་སྤྱར་བྱེད་
དགོས་སམ་ཞེ་ན། བཀའ་སྟོན་དང་བསྐྱབ་བྱ་གང་ཞིག་གནང་བ་དེ་དག་རི་
མ་རི་བཞིན་རང་གིས་ཉམས་སུ་སྤངས་ནས་ཡརྒྱལ་བ་མཉེས་པ་ཞིག་བྱེད་
ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དེ་ནི་བཀའ་ངེན་རྗེས་སུ་དྲན་རྒྱུ་ཡག་ཤོས་དང་མཚོན་པ་
ཐམས་ཅད་གྱི་ནང་ནས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ། དཔེར་ན། ང་ཚོས་སྐྱ་མ་ལ་མཚོན་
པ་འབྲུལ་སྐབས་མཚོན་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་ནང་ནས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ།

བཀའ་བཞེན་སྐྱབ་པའི་མཚོད་པས་མཉེས་པར་བྱེད། ཚེས་དང་། རོར་ཟང་
 ཟེང་གི་འབྲུལ་བ་བདག་ལ་མེད། །མ་སྲ་མའི་མཚོད་པ་སྐྱབ་པས་འདྲུལ། །
 ཞེས་གསུངས་པ་བཞེན། སྲ་མས་གང་གསུངས་པ་དེ་རང་གིས་ཉམས་ལེན་
 ལ་འགོལ་སྐྱབ་པ་ཡིན་ན། དེ་ནི་མཚོད་པ་ཡང་དག་པ་དང་བཀའ་ངོན་
 རྗེས་དྲན་ཡང་དག་པ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་
 ད་ལྟ་འགོ་བ་མི་རིགས་དང་འདྲིག་ཉེན་སྲི་ཡོངས་ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་
 དང་། ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་གཉེས་པོ་ངའི་དམ་བཅའ་
 གསུམ་གྱི་ནང་ནས་གནད་འགག་ཆེ་ཤོས་གཉེས་ཡིན་ཞེས་ཡང་ཡང་བཀའ་
 གནང་གི་ཡོད་རེད། བཀའ་གནང་བ་བཞེན་ང་ཚོས་ཀྱང་དང་པོ་སོ་སོའི་
 རྒྱུད་ཐོག་ལ་བཀའ་ནས་རང་གི་བཟང་སྲོད་དང་འགན་འབྲི་དེ་ཚོ་ཚོར་
 ལྷང་ཆེན་པོས་དེ་ལྟར་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྐྱབ་ཀྱི་འདུག དེ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པའི་
 ཐོག་ནས་འགོ་བ་མི་རིགས་གཞན་དག་ལ་ཁྱབ་སྤེལ་བྱེད་སྐྱབ་པའི་ལས་
 དོན་བྱེད་སྐྱབ་པ་ཡིན་ན། དེ་དངོས་གནས་བརྟན་བཞུགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
 བཀའ་བཞེན་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་། བཀའ་ངོན་རྗེས་དྲན་ལྷུ་ལྷུའི་ལས་འགུལ་
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ། ཡ་སྐྱབ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་
 གཞི་བསྐྱབས་ནས་འགོ་བ་མི་རིགས་སྲི་ཡོངས་ལ་ཐན་པའི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་
 མཛོད་པ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཆ་ཤས་སྲང་སྐྱབ་
 རྒྱུའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དེ་འདྲ་བྱེད་སྐྱབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་
 རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། །།

ཨ་རིའི་རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་གི་ཀུན་སྲིད་ལེ་ཚན་ཐོག་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་

ལགས་ཀྱིས། དེ་རིང་རིན་པོ་ཆེ་ནི་འུ་ཡོག་ལ་ཆེ་བས་བསྐྱུར་བསྐྱུངས་པ་དང་
བསྐྱུན། ལགོང་ས་ལསྐྱུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་སྤྱགས་བསྐྱེད་དམ་
བཅའ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཆོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་གོང་
སེལ་སྐོར་ལ་འབྲེལ་བཅོལ་དོ་སྤོད་གནང་བར་བསྐྱུར་དུ་སྤྱགས་རྗེ་བཀའ་
འདྲི་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

༡༡། རྒྱ་གར་དང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་

སློང་སྐོར། །

དྲི་བ། རྒྱ་རྒྱ་དང་རྒྱུང་འཕྲིན་ཐོག་ནས་ལས་རིམ་གསལ་གཟིགས་གནང་མཁན་ཡོངས་ལ་འཚམས་འདྲི་ལྷན་ ང་ལོར་བའི་བོད་ཀྱི་རྒྱུང་འཕྲིན་ ཁང་གི་གསར་འགོད་པ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བཟང་ཡིན། འདི་ག་རྒྱུང་འཕྲིན་ ཁང་ནས་ཡགོང་ས་ཡལྱུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཡལྱུང་འཕྲུངས་སྐར་ དང་བསྟུན། ཡགོང་ས་མཆོག་གི་དགོངས་གཞི་གཙོ་བོ་གསུམ་ཚོས་ལུགས་ལ་ མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཐོག་དམིགས་བསལ་མཁན་པ་ཁག་གཅིག་དང་ ལྷན་དུ་བཅར་འདྲི་ལྷན་ལས་རིམ་ཆེད་སྒྲིག་ལྷན་པ་འདིའི་ནང་། དེ་རིང་ བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་བཀའ་སློན་ཁྲི་བྱུང་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་ པོ་ཆེ་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་མཆོག་དང་ལྷན་དུ། རྒྱ་གར་དང་ཚོས་ལུགས་ ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་། ཅེས་པའི་ཐོག་བཀའ་འདྲི་ལྷན་ཡིན། རིན་ པོ་ཆེས་ང་ཚོར་དུས་ཚོད་གནང་བར་ལུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་དང་ཆབས་ཅིག་ ཐོག་མར་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་ལྡེར་གྱི་ངོས་ནས་ཡལྱུབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་

1 ལོར་མེ་བོད་ཀྱི་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གི་གསར་འགོད་པ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བཟང་ལགས་ཀྱིས་བཀའ་ སློན་ཁྲི་བྱུང་ཡལྱུབས་རྗེ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་རྒྱ་གར་དང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་ པའི་བཟང་སློང་ཅེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་བཀའ་འདྲི་ལྷན་ལན།

ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་དགོངས་གཞིའི་ཐོག་གཟིགས་ཚུལ་
གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལན། རྩོམ་ཡིན་ན་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེས་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་
བཟང་སྤྱོད་སྟེལ་རྒྱའི་ཐོག་བཀའ་མོལ་ལུགས་ཆེ་ཤོས་གནང་གི་ཡོད་རེད།
དེ་དུས་མི་ཡང་མང་ཆེ་བ་ཞིག་ཚོས་ལུགས་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གི་རྗེས་
འཇུག་ཡིན་པ་རེད། ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་པའི་ནང་ཚོས་ལུགས་
མང་པོ་ཉམས་ཆག་བྱིན་ནས། ལྷག་བསྐྱད་པ་དེ་ཚོས་ཀྱི་སློབ་འཇུགས་དང་
ཚོས་ཀྱི་མིང་ཅམ་དང་། ཚོས་ལུགས་ལག་གིས་བཟང་སྤྱོད་སྟེལ་རྒྱའི་ཚབ་ལ་
འཐེན་འཁྱེར་སྟེལ་མཁམ་གྱི་བཟོ་འདྲ་པོའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་
ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་ཚན་གནང་ཚུ་རིག་དང་འཇུག་
ལས་ཡར་རྒྱས་ལུགས་ཆེ་བྱིན་པ་ཡིན་ཅང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བསམ་སྐྱོའི་
ནང་ཚོས་ཟེར་བ་དེ་རྣམས་དད་ཡིན་པ་དང་། ཚོས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་སློབ་
ཚན་ཀྱི་བདེ་དོན་ཆ་ཚང་སྐྱབ་སྐྱབ་ཀྱི་མེད་པའི་བསམ་ཚུལ་འཁྱེར་མཁམ་
དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེ་ནས་ཡོངས་གྲགས་སུ་ང་ཚོས་ལ་དད་པ་དང་
ཡིད་ཆེས་མེད་ཟེར་མཁམ་གྱི་མི་ཡང་མང་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་སའི་
གོ་ལ་འདྲིའི་ཐོག་མི་འབོར་དུང་ཕུར་བདུན་ཅུ་ཡས་མས་ཞིག་ཡོད་པའི་
ནང་ནས་ཚོས་ལ་དད་པ་མེད་པའི་མི་འབོར་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ཡང་གང་འཚམས་
མཐོ་པོ་སྟེབས་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་ཚོས་ལ་དད་
པ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་འགྲོ་བ་མི་རིགས་སློབ་ཚན་ལ་དགོས་པ་ཞིག་
ཡིན་ཅང་། ཚོས་ཀྱི་ལམ་སྟོལ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་གཉེས་མཉམ་

བསྐྱེས་མ་བྱས་པར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་
ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན། འགྲོ་བ་མི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་རྒྱ་ཡོད་
པ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེར་རབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་སྲོལ་ནང་། འདྲིག་
རྟེན་འདིའི་མི་སལ་ཆེ་བ་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་ཆེད་མི་འགོ་མཁན་ཆེས་
དགོན་པོ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་ནང་བཟང་སྲོད་ཀྱི་རྣམ་པ་
ཞིག་སྐྱེབས་སྐྱབ་པ་ཡིན་ན། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་ཞེས་པ་དེ་རྒྱལ་ཁབ་མང་
ཆེ་བའི་ནང་གཞུང་གི་སྲོད་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་
ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ཚོའི་ནང་ཚོས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ཤེས་
ཡོན་ཀྱི་ཁོངས་སུ་མ་རྒྱད་རྒྱུའི་ལམ་སྲོལ་ཞིག་དར་ཡོད་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་
མཚན་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡ་རྒྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོས་ལུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པའི་ཐོག་དགོངས་བཞེད་གནང་དགོས་
དོན་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེའི་དབང་གིས་སློབ་ཤེས་གཅིག་
ནས་ཚོས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ཚང་མས་ལག་ལེན་ལ་བསྟར་སྐྱབ་རྒྱ་
དང་། སློབ་ཤེས་གཞན་ནས་ཚོས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་མི་སྲོད་མཁན་གྱི་གཞུང་འདྲིན་
ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དུ་འང་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དེ་སྐྱེལ་སྐྱབ་རྒྱ། དེ་
དང་ཆབས་ཅིག་འགྲོ་བ་མི་རིགས་རྒྱ་ཡོངས་ཀྱི་ནང་བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་དེ་
མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཚང་མའི་བསམ་སློབ་ཀྱི་ནང་འཁོར་སྐྱབ་རྒྱུའི་
ཆེད་དམིགས་ལུལ་བཟུང་བ་ཡིན་ཅང་། དེ་རྒྱབས་ཆེན་པོ་དང་དུས་རབས་
ཀྱི་དགོས་མཐོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད།

རྩི་བ། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་དེ་དང་། རྒྱ་གར་དབར་

འབྲེལ་བ་ག་རེ་གཟིགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་དེ་དང་རྒྱ་གར་དབར་འབྲེལ་
 བ་ག་རེ་ཡོད་རེད་ཅེས་པའི་དྲི་བ་དེར་དོག་ཅམ་བསྐྱར་བཅོས་གཏོང་དགོས་
 པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཞིག་འདུག དགོངས་གཞི་འདི་ནི་འགྲོ་བ་མི་སྲིགས་སྤྱི་
 ཡོངས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་རྒྱ་གར་ཡང་འགྲོ་བ་མི་སྲིགས་
 བྱང་ཚུད་ཡོད་པས་རྒྱ་གར་གྱི་མི་དེ་ཚོ་ལའང་འབྲེལ་བ་ཉན་ཉན་ཆགས་
 ཀྱི་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་དྲི་བ་དེའི་རྒྱབ་སྐྱོངས་ལ་ཡར་བུ་
 བ་སྲིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞིར་ཡོད་པའི་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་
 པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་སྲིག་གཞུང་ནང་ཡོད་
 དམ་མེད་ཅེས་བཀའ་འདྲི་གནང་གི་ཡོད་ན། རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་སྲིག་
 གཞུང་ལ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཡོད་ལུགས་གང་འདྲ་རེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན་
 བ། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་དེ་གནའ་བོའི་ཚོས་ཀྱི་ཐ་སྲུང་གྱི་ཐོག་ནས་བཤད་
 པ་ཡིན་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་ཞེས་པ་དེ་རེད། དེ་རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་སྲིས་སྲུ་མ་
 རྩེ་བའི་ཚོས་ལུགས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དགོས་ངེས་ཤིག་ལ་བརྩི་གི་ཡོད་རེད་
 མ་གཏོགས། ཚོས་ལུགས་སྲུ་གང་གིས་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བཟང་སྤྱོད་དགོས་
 ཀྱི་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་མཁན་ཡོད་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་
 བཟང་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གཅིག་སྐྱར་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་ནང་དུའང་སྤྱི་
 བ་སྲུ་གྱི་ལས་མི་ལེན་མཁན་གྱི་ལྷ་སྐབ་སྐྱབ་པའི་ཚོས་མེད་སྲིང་ལུགས་པའི་
 བཟོ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་རེད། རྒྱང་འཕེན་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་དང་། ལྷ་སྐབ་སྐྱབ་པ་པོ་
 དེ་ཚོའི་ནང་དུའང་བཟང་སྤྱོད་མི་དགོས་ཞེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། བཟང་

སྲོད་མེད་ན་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་བརྟན་བརླིང་དེ་མི་བསྐྱད་པས་བཟང་སྲོད་དེས་
པར་དགོས་ཞེས་ལབ་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཙམ་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་རིག་
གཞུང་ནང་འགོ་བ་མི་རིགས་སྲི་ཡོངས་ལ་ཚོས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་
བཟང་སྲོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་ནང་
ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་མི་
རབས་གསར་པའི་ན་གཞོན་དེ་དག་བཟང་སྲོད་གིས་མ་འདང་པའི་དཀའ་
ངལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ། རྒྱ་གར་གྱི་གཞུང་དང་མང་ཚོགས་གཉིས་གས་དོས་
ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཙམ་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་དུའང་བཟང་སྲོད་
སྟེལ་རྒྱའི་ཐབས་ལམ་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་ཞིག་ཆགས་པར་བརྟེན། རྒྱ་གར་གྱི་
ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་བཟོ་མཁན་དེ་ཚོས་མཚམས་རེ་འགོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་
དང་། མཚམས་རེ་ཀུན་སྲོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པའི་བཟོ་འདྲ་བྱས་ནས་
གང་ལྟར་བཟང་སྲོད་སྟེལ་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཐབས་ཤེས་
དེ་ཡང་ཡ་རྒྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་གནང་བ་བཞིན་འཆར་གཞི་གོ་
རིམ་དང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོས་ལམ་སྟོན་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་བསྐྱད་
ཡོད་དུས། རྒྱ་གར་ནང་དུའང་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཞིང་ལྟོ་ཡོད་པའི་རྒྱ་
གར་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་འཛིག་རྟེན་ཚྭ་ལོངས་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་གསལ་
པོ་ཆགས་ཡོད།

རྒྱ་གར་དང་ལྷ་བཀའ་འདྲི་ལྷ་རྒྱ་དེ་ལོར་བ་འདྲ། རིན་པོ་ཆེས་རྒྱ་
གར་གྱི་ Secular གསུང་གི་ཡོད་དམ། དེ་དང་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཆགས་
ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱ་གར་གྱི་ Secular ཞེས་པ་དེར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ལ་ཤས་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ནས་ཡོངས་གྲགས་ལྟ་བུ་དེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་བསྐྱེས་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་ཆོས་ལུགས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་དད་ཚོས་ Sarva Dharma Sambhava ཞུ་རྒྱུའི་ཡུལ་ཞིག་ལ་བརྗེ་དགོས་པ་དང་། རང་རང་གི་ཆོས་ལུགས་ག་རེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལོགས་ཀ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ཡིན་ནའང་རྒྱ་གར་ནང་ཨིན་སྐད་གྱི་ Secularism ཞེས་པ་དེར་འགྲེལ་བཟོད་བྱེད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ལ་ཤས་བྱུང་བ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་ཐོག་མའི་ཅ་བྲིམས་གྱི་ནང་ཆེག་དེ་འཁོད་མེད་ཀྱང་རྗེས་མ་ཅ་བྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་གྱི་སྐབས་སུ་སྡོན་བཟོད་ནང་Secularism ཞེས་པ་དེ་འཁོད་པ་རེད། Secularism ཞེས་པ་དེ་ཉི་མཱིའི་ནང་Dharma Nirpech ཆོས་ལ་ལྟོས་མེད་ཅེས་བསྐྱར་བ་རེད། གང་འཆོམས་ནས་ཆོས་ལ་ལྟོས་མེད་ཅེས་བསྐྱར་ན་བྱབ་ཆེ་བྲགས་འདུག་ཅེས་ Panth Nirpech ཞེས་པར་བསྐྱར་བ་རེད། Panth ཞེས་པ་ཆོས་བརྒྱད་གྱི་བཟོ་འདྲ་པོ་རེད། ང་ཆོ་བོད་ལ་ཆོས་ལུགས་ཟེར་ན་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ལུགས་དང་། ཆོས་བརྒྱད་བྱས་ན་རྟིང་མ་དང་། བཀའ་བརྒྱད། ས་སྐྱ་ཞེས་པ་ལྟར་རྒྱ་གར་ནང་ལའང་སྤྱིར་བཏང་ Sanartan Dharma ཞེས་པ་དང་། དེའི་ནང་ Sikh, Jain, Sangha བྱས་ནས་མར་དབྱེ་བ་འབྱེད་དུས་ད་ལྟ་ཁོང་ཆོས་བེད་སྦྱོད་གཏོང་བཞིན་པའི་ཆོས་བརྒྱད་ལ་ལྟོས་མེད་ Panth Nirpech ཅེས་པ་དེ་རེད། Nirpech ཞེས་པ་ལྟོས་པ་མེད་པའི་དོན་རེད། ལུབ་ཕྱོགས་པའི་བཤད་པ་རྒྱག་སྤངས་ལྟར་གྱི་ཆོས་འགོག་རིང་ལུགས་དང་། ཆོས་འགལ་རིང་ལུགས་ལ་བསམ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། གང་ལྟར་གཞུང་གི་དོས་ནས་ཆོས་འདི་

ཡིན་ཟེར་བ་མེད་པར་ཚོས་ལུགས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་མ་ལྟོས་པར་བྱས་ནས་
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་ལྟོས་པ་ཞེས་ཁོ་རང་ཚོའི་བཤད་པ་རྒྱག་སྤངས་དེ་གིས་
བཟོའི་ལས་དོན་གྱི་ཐོག་ནས་ཚོས་གྱི་ཐེ་བྱས་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་
ད་ལྟ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་ཡོང་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། དེ་འདྲ་ཡོང་གི་མེད་ཀྱང་
ཁོང་རང་ཚོའི་བསམ་ཚུལ་ཅམ་རེད། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྤྱོད་ (Secular Ethics) ཅེས་པ་འདི་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ད་ལྟ་འདྲིན་བཞིན་པའི་
སྲིད་བྱས་ཁག་དང་འགལ་བ་གང་ཡང་མེད་པར་ཁོང་རང་ཚོའི་ Secular
ཞེས་པ་དེ་དང་པལ་ཆེར་གཅིག་པ་འགོ་སྐྱབ་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་ང་
ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་ལྟོས་པ་ཞེས་མ་ལབ་པར། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པ་ཞེས་ལབ་པ་རེད། མ་ལྟོས་པ་དང་མ་བརྟེན་པ་གཉིས་ལ་ཚིག་གི་གོ་དོན་
གྱི་ཆ་ནས་ཉོག་ཅམ་བྱུང་པར་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅོང་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ད་
ལྟ་རྒྱབ་སྤྱོད་ཀྱི་ལུང་པ་ཁ་ཤས་ནང་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་ Secular ཞེས་
པའི་ཚིག་འདིའི་ཐོག་དེ་ཅམ་གྱིས་དགག་བྱ་ཡོད་མ་རེད།

དྲི་བ། ལས་རིམ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་མང་པོ་ཞིག་ལ་བཅར་འདྲི་
བྱ་དུས། ཁོང་ཚོས་མ་བརྟེན་པ་དང་། མ་ལྟོས་པ་ལ་བྱུང་པར་ག་རེ་ཡོད་རེད་
ཅེས་གསུང་གི་འདུག་པས། འདི་སྐོར་རིན་པོ་ཆེས་འབྲེལ་བཟོད་ཅིག་གནང་
རོགས་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

ལན། མ་ལྟོས་པ་ཞེས་པ་དེ་ང་ཚོ་ནང་པའི་ལྟ་སྐབ་ནང་རྟེན་འབྲུང་
ཞེས་པའི་རྣམ་གཞག་བཤད་དུས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མ་ལྟོས་པ་གཅིག་
ཀྱང་མེད་པར་ཐབ་ཚུན་སྟོས་ཏེ་སྐབ་པ་ཤ་སྐྱལ་རེད། ཚོས་ཞེས་པ་དེ་ཡང་

ཚོས་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་ལྟོས་པ་དང་། སུམ་པ་ཞེས་ཟེར་དུས་སུམ་པ་ཆགས་
 ལྟངས་དེ་སུམ་པ་མ་ཡིན་པ་ལས་ལོག་པ་ཡིན་ཅང་གཅིག་ལ་གཅིག་ལྟོས་པ།
 དཔེར་ན། རིང་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་སྲུབ་པ་མེད། འདི་རིང་པོ་རེད་ཅེས་པ་
 མེད་ཀྱང་། སྲུང་སྲུང་ཞིག་ལ་ལྟོས་ནས་རིང་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟོ་
 རིང་པོ་དེ་ཡང་དེ་ལས་རིང་བ་ཞིག་ལ་ལྟོས་ན་སྲུང་སྲུང་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་
 འདྲ་ཡིན་ཅང་བཟང་སྟོན་གང་བཤད་ཀྱང་ཚོས་ལ་ཁྱོན་ནས་མ་ལྟོས་པར་
 ལོགས་ཀ་ཡིན་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་
 བརྟེན་པ་ཞེས་པའི་བསྐབ་བྱ་དེ་བཤད་སྐབས་ཚོས་ཀྱི་ནང་ནས་འདི་འདྲ་
 གསུངས་ཡོད་རེད་ཅེས་མ་བཤད་པར། དཔེར་ན། མི་བསད་ན་འགྲིག་གི་
 མ་རེད་ཅེས་ལབ་ཀྱང་དེར་ལབ་སྟངས་མང་པོ་ཡོད་རེད། མི་བསད་ན་རྟིག་
 པ་ཡོད་རེད། དམུལ་བར་སྐྱེ་ཡི་རེད་ཅེས་ལབ་ན་ཚོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་རེད། དེ་
 ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཡོང་བ་རེད་མ་གཏོགས་གཞན་དག་གང་ཡང་
 མ་རེད། མི་བསད་ན་བཅོམ་ཁང་ལ་འགོ་དགོས་རེད། ཉེས་པ་ཕོག་གི་རེད།
 བྱེད་རང་ཡང་སྐྱེ་ཐག་བརྒྱབ་ནས་གསོད་སྲིད་ཀྱི་རེད་ཅེས་ལབ་པ་ཡིན་ན།
 འདི་ནི་བྲིམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་རེད་མ་གཏོགས་བཟང་སྟོན་ཀྱི་སྐད་ཆ་མ་རེད། མི་
 ཚང་མར་ཕྱོག་འཛོལ་འདྲི་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད་རེད། བྱེད་རང་ཕྱོག་ལ་
 གཚོད་གཅེས་པོ་ཡོད་པ་ནང་བཞིན། མི་གཞན་པ་དེ་ཡང་ཕྱོག་ལ་གཅེས་
 པོ་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་མི་གསོད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། མི་ཞེས་པ་མན་
 རྒྱུན་མཐུན་ལམ་བྱེད་དགོས་རེད་མ་གཏོགས་གཞོན་འཛོལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་མ་
 རེད། གཞོན་འཛོལ་བྱས་ན་གཞན་ལ་གཞོན་པ་ལས་མང་བ་རང་ལ་གཞོན་ཀྱི་
 རེད། ཅེས་དེ་འདྲ་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཚོས་དང་བྲིམས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མ་ཡིན་པར་

བཟང་སྲོད་གྱི་སྐད་ཆ་རེད། རང་ལ་ཚོབ་ཐང་གང་འདྲ་དགོས་གྱི་ཡོད་པ་
ནང་བཞིན་མི་གཞན་པ་དེ་ལའང་ཚོབ་ཐང་གཅིག་མཚུངས་དགོས་གྱི་ཡོད་
པ་དང་། རང་ཉིད་བདེ་བ་འདོད་ལ་སྤྲུག་བསྐྱུལ་མི་འདོད་པ་ཡིན་པ་ནང་
བཞིན། གཞན་པ་དེ་ཡང་བདེ་བ་འདོད་ལ་སྤྲུག་བསྐྱུལ་མི་འདོད་པ་ཡིན་
ཅང་གཞན་གྱིས་རང་ལ་ཚུར་སྲོག་གཙོད་པ་དང་། མི་བདེ་བ་ཞིག་བཟོས་
པ་ཡིན་ན། རང་ཉིད་མི་དགའ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ནང་བཞིན་མ་རོལ་པོ་དེ་
ལའང་ཡོང་གི་ཡོད་ཅང་། མི་ཡིན་པ་འདྲ་མཉམ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་
ཚུར་གཞོད་པ་སྐྱེལ་བར་དགའ་ཡི་མེད་ན། མར་གཞོད་པ་བསྐྱུལ་རྒྱ་ཡོད་མ་
རེད། ཅེས་པ་འདི་ནི་ཚོས་གྱི་སྐད་ཆ་དང་བྲིམས་གྱི་སྐད་ཆ་ལས་ལོགས་སུ་
བཤད་པ་ཡིན་ཅང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞེས་ཟེར།

དྲི་བ། རྒྱལ་པས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆའི་དགོངས་གཞི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པའི་ཚོག་རྒྱ་གར་མང་ཚོགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་
པར་གཞོན་སྐྱེས་སློབ་སྤྲུག་ཚོའི་ནང་དེའི་སྐོར་ལ་དོ་སྣང་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་
མེད་ཐད་རིག་པོ་ཆེས་གཟིགས་ཚུལ་གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན། དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་འདུག་སྤྱིར་བཏང་ང་རང་བར་ལམ་ཞིག་
ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འབྲེལ་བ་དེ་ཅམ་ཡོད་མ་
རེད། ང་ཚོ་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཡང་ Krishnamurti སློབ་
གྲྭ་བདུན་བརྒྱད་ཅིག་རེད། དེ་ཚོའི་ནང་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་འདུག་ད་ལྟ་
ལ་སྐྱབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་
སློབ་ཚན་གྱི་སྐོར་དེ་མེ་རུ་ (Meerut) ལ་ཡོད་པའི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་

པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་གིས་སྐྱིག་གི་ཡོད་རེད། འདི་ལོ་ཕྱི་ཟླ་ ༧ པ་ནས་སློབ་ལྷན་
བཅུ་བཞི་ཙམ་གྱི་ནང་ཚོད་བལྟའི་འགོ་འཇུགས་བྱེད་རྒྱུ་བར་སྐྱིག་གི་ཡོད་
རེད། ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་བྱས་པའི་སློབ་ལྷན་བཅུ་བཞི་དེའི་ནང་གི་དགེ་ལས་
སློབ་ལྷན་ཚོས་ཉ་ལས་པའི་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ཁོང་ཚོས་ག་དུས་
འགོ་འཇུགས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ་བསམ་གྱི་ཡོད་རེད། ང་ཚོས་ཐོག་མར་
འཛིན་ལྷན་བཅུ་བཞི་པ་དང་། བརྒྱད་པ། དགུ་པ་གསུམ་ལ་འགོ་འཇུགས་བྱེད་
རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད། འཛིན་ལྷན་བཅུ་བཞི་པ་དང་བརྒྱད་པ་གཉིས་ཀའི་སློབ་ཚན་
གང་འཚམས་འབྲིག་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། ལོ་རེ་ལོ་རེ་བྱས་ཏེ་ཡར་འཕར་རྒྱ་
ཡིན་ཅང་ལོ་གསུམ་གྱི་ནང་ཚོད་བལྟའི་རིམ་པ་དང་པོ་དེ་ཕལ་ཆེར་ཚར་གྱི་
རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་འགྲུའི་འཛིན་ལྷན་ནས་འཛིན་ལྷན་
བརྒྱད་པ་བར་མཐུད་རྒྱུའི་སློབ་ཚན་ཞིག་ཀྱང་བཟོ་ཡི་ཡོད་ཅང་། ང་ཚོས་
འདི་ལོ་ཕྱི་ཟླ་ ༧ པའི་ནང་ཚོད་བལྟའི་བྱ་རྒྱུའི་སློབ་ལྷན་དེ་ཚོའི་ནང་དགེ་ལས་
དང་། སློབ་ལྷན་འཛིན་སྐྱོང་ཚང་མས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱེད་ཀྱི་འདུག

དྲི་བ། རིན་པོ་ཆེས་དེའི་ཐད་ཆ་རྒྱུན་ཚང་ཡོད་པ་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་
དམ། དམིགས་བསལ་ང་ཚོ་བོད་པའི་ཕྱོགས་ནས་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་ཐུབ་ཐུབ་
རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་གང་གཟེགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན། ཆ་རྒྱུན་ཡོངས་རྫོགས་ཚང་མ་ཚང་ཞེས་པ་དེ་ལབ་ལག་པོ་རེད།
ང་ཚོར་དཀའ་ལས་ཆེ་ཤོས་ག་པར་ཐུག་གི་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ཆ་རྒྱུན་ཚང་
བའི་དགེ་ལས་རག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཚོར་སྐྱོང་བརྒྱུད་ནས་
ཆ་རྒྱུན་ཚང་བ་བཟོ་ཐབས་བྱེད་དགོས། ཡིན་ནའང་དགེ་ལས་ཟེར་དུས་མི་

ཡར་འཚར་ཡོངས་ཟིན་པ་དང་། སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་མ་གཏོགས་
ད་ལྟ་གཞི་ནས་འཚར་ཡོངས་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་ཚོའི་ནང་དགོ་ཆུང་ཡོད་མ་
རེད། མ་འོངས་པར་སློབ་སླུག་གི་ནང་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་དེ་ལས་སྐྱོབ་དང་།
ད་ལྟ་དགོ་ཆུང་གསོ་སྦྱོང་བྱེད་རྒྱ་དེ་དཀའ་ལས་ཁག་པ་འདྲ་ཞིག་མཐོང་གི་
འདུག བྱས་ཅང་ང་ཚོ་ཐོད་རིགས་ཀྱི་ནང་ནས་དགོ་ཆུང་ཡག་པོ་དེ་འདྲ་
ཐོན་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཉན་ཉན་པན་ཐོགས་ཡོང་ཐུབ་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག
ད་བར་ཐོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གིས་དེའི་ཐོག་དོ་སྣང་དེ་ཅམ་གནང་མ་
སོང་། རྒྱ་གར་ནང་དེའི་སྐོར་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་གསུམ་ཅམ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་
རེད། ཐོད་པའི་རྒྱ་ཚོགས་ནང་དེའི་ཐོག་པལ་ཆེར་ ༡༠༡༥ ཅམ་ནས་སྐད་ཆ་
བཤད་རྒྱ་འགོ་ཚུགས་ཡོད་རེད། དེ་ཡང་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེས་བཀའ་
སློབ་ཐེངས་ཁ་ཤས་གནང་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་རང་སྐྱལ་གྱིས་
ཐུགས་སྣང་གནང་ནས་བྱུང་མ་སོང་སྟེ། གཅིག་བྱས་ན་པལ་ཆེར་འདི་སྐར་
སྟག་པ་ཡིན་གྱི་རེད། ཐོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དེའི་ལག་ལེན་ཡག་པོ་
ཞིག་བསྟར་ནས་ལག་ལེན་ཡག་པོ་བསྟར་ཐུབ་མཁན་གྱི་དགོ་ཆུང་དེ་འདྲ་
ཐོན་ཏེ་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་གྲྭ་གཞན་ལ་དཔེ་མཚོན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཡག་པོ་
ཞེས་གཏམ་གྱི་རེད་འདྲ་གྱི་འདུག

དྲི་བ། རིན་པོ་ཆེས་གོང་དུ་དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཆེད་དགོ་ཆུང་གི་
དཀའ་ངལ་དེ་གཙོ་བོ་གསུངས་སོང་། མ་འོངས་པར་དགོ་ཆུང་གི་དཀའ་
ངལ་དེ་སེལ་བར་དགོ་ཆུང་གསོ་སྦྱོང་གང་འདྲ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན། དེ་ནི་སླུགས་རྒྱུ་རིང་པོའི་འཚར་གཞི་བཞག་ན་མ་གཏོགས་

ལམ་སང་ཡོང་རྒྱ་ལག་པོ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ད་ལྟ་ཡོད་བཞིན་པའི་དགེ་ཆན་
དེ་ཚོར་སྨོན་བརྟན་གང་སྤྱད་ཅི་སྤྱད་སྐྱོད་ནས་གསོ་སྨོན་གྱི་རྒྱ་མ་གཏོགས་
ཡོད་མ་རེད། མ་འོངས་པར་བཟང་སྨོན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་སྡོན་འགྲོའི་འདྲི་ན་
གྲ་ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲ་བར་སྤྱ་མཐུན་བསྐྱབས་ནས། དེའི་ནང་ནས་སྨོན་
བརྟན་ཐོན་པའི་མི་དེ་དག་དགེ་ཆན་གྱི་དཔེ་ལྷན་སྤྱད་པའི་སྐྱབས་སྤྱ་དཀའ་ངལ་དེ་ཅུ་
འཕྲད་གྱི་མ་རེད། དགེ་ཆན་ཚད་ལྡན་མང་པོ་འབེལ་འབེལ་སྐྱུག་སྐྱུག་ཡོང་
རྒྱར་ལོ་བཅོལ་ལྷ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བསྐྱུག་དགོས་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་སྤྱིར་བཏང་
བཟང་སྨོན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཞེས་པ་དེ་ཉིན་གཅིག་གཉིས་ནང་ཡོང་རྒྱ་ཞིག་མ་
རེད། དེ་ཚུང་དུས་ནས་མིའི་གཤེས་ཀའི་ནང་འཇགས་རྒྱ་ཞིག་བཟོ་དགོས་
པས་ད་ལྟ་ང་ཚོས་སློབ་ཚན་བསྐྱེད་པ་དེ་ཚོ་ལམ་འགྲོ་རྒྱུགས་ཏེ། མ་འོངས་
པར་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་བརྒྱ་གསུམ་ནང་ཉན་ཉན་བཟང་སྨོན་དང་ལྡན་པའི་
སློབ་སྐྱུག་མང་པོ་དགེ་ཆན་གྱི་ནང་ལ་སྐྱེབས་སྤྱད་པ་ཡིན་ན། དེ་དུས་དཀའ་
ངལ་གང་ཡང་འཕྲད་གྱི་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

དྲི་བ། ལུ་བ་ཕྱོགས་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་རེ་རྒྱང་ནང་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སྨོན་འདིའི་ཐ་སྣང་ཐོག་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་པ་
འདྲ། རྒྱ་གར་ནང་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྨོན་དེ་ལག་བསྟར་
ཡོང་བར་རིན་པོ་ཆེས་གཟིགས་སྐྱང་གང་བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱ་གར་ནང་ Secular ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་ཡོངས་གྲགས་བེད་
སྨོན་གཏོང་གི་ཡོད་ཅང་དཀའ་ངལ་ཡོད་མ་རེད། ལྷག་པར་དུ་བདག་ཉིད་
ཆེན་པོ་གླེང་གི་ Sarva Dharma Sambhava ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་དང་སྐྱར་

ནས་བྱས་པ་ཡིན་ཅང་དཀའ་ངལ་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་བཟོགས་ཀྱི་ལུང་པ་ཁ་
 ཤས་ནང་ Secular ཞེས་པ་ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས་ལ་གོ་ཡི་འདུག ཐོག་
 མར་ Secular གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་བྱུང་སྐབས་ཚོས་ལུགས་ལ་འགག་པ་ལྟ་
 བྱ་དང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་ཚོས་དང་ཆབ་སྲིད་
 འོགས་ཀ་བཟོ་སྐབས་དེའི་སྐབས་ཀྱི་ Secular ཞེས་པ་དེ་ང་ཚོ་བོད་སྐད་
 བང་འདྲིག་རྟེན་གྱི་ལམ་སྲོལ་དང་། ཚོས་མེད་རིང་ལུགས། ཚོས་འགལ་རིང་
 ལུགས། ཚོས་འགོག་རིང་ལུགས་ཞེས་པ་སོགས་རྒྱུར་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་
 རེད། རྒྱུར་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད་ཅེ་ན། དེ་
 བྱི་པལ་ཆེར་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སའི་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་དེ་འདྲའི་ནང་ secu-
 larism ཞེས་པའི་ཆོག་གི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྤངས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་བྱུང་
 ཡོད་པས་རེད། དེ་ཐོག་མར་པ་རན་སིའི་གསར་བརྗེའི་སྐབས་ནས་བྱུང་བ་
 ཞིག་རེད། དེ་སྐབས་ཁོང་ཚོས་དགོན་པ་དང་སྲིད་གཞུང་ separation of
 Church and State འོགས་སུ་བཟོ་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 དེ་བཟོ་སྐབས་ state དེ་ secular བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཟེར་དུས་ཚོས་
 ལ་དགག་བྱའམ་ཚོས་དང་འོགས་ཀ་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་
 གོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཚོས་ཀྱིས་སྲི་ཚོགས་ཡར་
 རྒྱས་འགོ་རྒྱུར་ཉལ་ཐ་ནང་བཞིན་རེད་ཟེར་མཁན་ཡང་བྱུང་བ་རེད། མི་ཚང་
 མ་ཚོངས་དད་ཀྱི་འོག་དུ་སོང་ན་ཡུལ་ལུང་ཡར་རྒྱས་མི་འགོ་བ་དང་། སྲི་
 ཚོགས་ལ་རང་དབང་ཡོང་གི་མ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་ secu-
 larism ཞེས་པ་ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས་དང་། ཚོས་འགོག་རིང་ལུགས། ཚོས་
 དང་ཅད་དེ་རྒྱབ་འགལ་བྱེད་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་སླེབས་ཀྱི་ཡོད་

རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དེའི་ཐོག་སྤྱན་བྱ་མི་བདེ་བ་བྱེད་མཁམ་
མང་པོ་ཡོད་ཅང་ང་ཚོས་རྒྱབ་སྐྱོད་གས་སྤྱི་བཞི་གནས་འཇུགས་རྒྱ་དེ་ལའང་
Secular Ethics ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བེད་སྟོན་བཏང་ཡོད་མ་རེད། ཚོས་
ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོན་ཅེས་པའི་ཚིག་དེ་བེད་སྟོན་གཏོང་དུས་
ང་ཚོར་དགོས་རྒྱུའི་ secular གྱི་དོན་དེ་འགྲིག་པ་དང་། ཁོང་ཚོར་དགོས་
རྒྱུའི་ secular གྱི་དོན་དེ་ཆགས་ཀྱི་མེད་ཅང་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་དེའི་
དཀའ་ངལ་ཡོད་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

རྗེ་བཀའ་ཤིང་ལོ་མེས་ལོང་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་དེའི་ཐོག་སྤྱད་སྐབས་
གནང་མཁམ་ཚོགས་སྡེ་ལག་བཅུ་བཞི་ཡོད་རེད་གསུངས་སོང་། དེ་དག་
གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། རྒྱ་གར་གྱི་ནང་སློབ་གྲྭ་ལག་བཅུ་བཞི་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་ང་
ཚོས་བདམས་པ་ཞིག་རེད། མེ་རུ་ (Meerut) ལ་ཡོད་པའི་ལྷ་རྒྱུ་རྒྱན་རྒྱས་
(AyurGyan Nyas) ཞེས་པའི་ཚོགས་པ་དེས་སློབ་ཚན་དེ་སྤྲིད་གི་ཡོད་
རེད། དེའི་ཐོག་མའི་ཚོད་བལྟའི་ལས་གཞི་འགོད་རྒྱུར་ཨིན་རིའི་བརྒྱུད་ལམ་
ཡིན་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁ་ཤས་ཤིག་དང་། ཉི་ལྗེའི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁ་ཤས་
ཤིག་དེ་མིན་གྱི་སྐད་ཡིག་གཞན་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་ཡིན་པའི་ས་གནས་གྱི་སློབ་
གྲྭ་ཁ་ཤས་ཤིག་བཅས་སློབ་གྲྭ་བཅུ་བཞི་བདམས་ཡོད་རེད། སློབ་གྲྭ་བཅུ་
བཞིའི་ནང་ང་ཚོས་སློབ་ཚན་སྤྲིད་སྐབས་ནས་ཟབ་སྟོན་མང་པོ་འཚོགས་པ་
རེད་ལ་དེ་སྐབས་ཁོང་ཚོས་ཀྱང་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་ཞེ་བྲག་བྱེད་གྱི་འདུག

རྗེ་བཀའ་ཤིང་ལོ་མེས་ལོང་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་ནང་ཨེ་མོ་རིའི་ནང་གྲ་

སྤྱི་གཉེན་རྒྱུ་སློབ་ཚན་དབར་ཁྱད་པར་གང་ཡོད་དམ།

ལན། ཨེ་མོ་རིའི་ནང་སྐྱོ་སྤྱི་གཉེན་བཞིན་པ་དེ་སློམ་གཞི་རེད། ཨེ་མོ་
རིའི་ནང་སློབ་ཚན་བསྐྱིགས་པ་ཆ་ཚང་རྒྱ་གར་ལ་ཉག་ཉག་བསྐྱད་གྱི་ཡོད་
མ་རེད། དེ་ཚོ་ཨེ་མོ་རིའི་སློབ་སྤྱུག་རང་ལ་གཞི་རྩ་བྱས་ནས་པ་གིའི་སློབ་སྦྱོར་
གི་འགོ་སྐྱབས་གཞི་བཟུང་བྱས་ཏེ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། ས་བཅད་དང་སློམ་གཞི་
རྣམས་དེ་རང་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ། རྒྱ་གར་གྱི་པ་མ་དང་། སྤྱུ་གྲུ། སྤྱི་ཚོགས་
དང་འཚམ་པའི་སློབ་ཚན་ཞིག་བཟོ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོས་བཟོ་
བཞིན་པ་དེ་ཐད་དེ་ལོགས་ཀ་མིན་ཡང་། ཨེ་མོ་རིའི་སློབ་ཚན་དེ་རང་ཚུར་
བྱིར་ཡོང་བ་ཡིན་ན་ལག་ལེན་བསྟར་བྱུང་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཨེ་མོ་རིའི་དེ་
དཔེ་མཚོན་ལ་བཞག་སྟེ། དེའི་ནང་ནས་ལས་གཞི་དང་། སྦྱང་། དམིགས་
བསལ་གྱི་དོན་གནད་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ་གང་ལྟར་རྒྱ་གར་
གྱི་གནས་སྐབས་ལ་སྦྱར་ནས་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད།

རྩི་བ། རིན་པོ་ཆེས་སློབ་གྲྭ་བཅུ་བཞི་གསུང་དུས་ཉེ་ཆར་བྱི་ལྷོ་ ༦/༨
ཅམ་ལ་དི་སྒྲིར་ Core Committee ཚོགས་འདུ་ཞིག་གི་ཐོག་རྒྱ་གར་གཞུང་
འབྲེལ་གྱི་མི་སྣའི་སྐྱེ་ཆ་ཞིག་ཀྱང་བཅར་ཡོད་ས་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ད་
ལྟའི་ལགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་འདིའི་ཐོག་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཕྱོགས་
ནས་གཟིགས་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཕྱོགས་ནས་གཟིགས་སྐྱབས་གང་འདྲ་ཡོད་
མེད་ད་ལྟ་ང་ཚོས་གཞུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་གསལ་པོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་མ་རེད།
Core Committee ཚོགས་འདུ་འཚོག་སྐབས་རྒྱ་གར་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་

གྱི་རྒྱུང་གཞིན་ཞིག་ཐེབས་འདུག ཁོང་གིས་བྱེད་རང་ཚོས་འཆར་གཞི་དེ་
 ཡག་པོ་བརྗེས་ཏེ་ཚད་ལྡན་བྱུང་རྗེས་གཞུང་ལ་བཏང་བ་ཡིན་ན། རྒྱ་གར་
 གཞུང་གིས་སློབ་གྲྭ་ཚང་མའི་ནང་འགོ་འཇུགས་བྱེད་ཐབས་ཆེད་དེས་པར་
 ཏུ་བསམ་མཐོ་གཏོང་གི་ཡིན་ཞེས་གསུངས་སོང་། ད་ལྟ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཤེས་
 རིག་ལས་ཁུངས་གྱི་ལས་བྱེད་དེ་ཚོའི་ནང་ཆ་མཚོན་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོའི་
 བསམ་ཚུལ་དེ་མཐུན་ཕྱོགས་ལ་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག ད་ལྟ་ངས་ལུས་
 པའི་ ལྷ་རྩུ་ ལྷན་ ལྷས་ ཞེས་པ་དེས་སློབ་གྲྭའི་སློབ་ཚན་དེ་ཚོ་སྤྲིད་གི་ཡོད་
 པ་དང་། ད་ལྟ་ལྷ་སྤྲི་ལི (Mumbai) ལ་ཡོད་པའི་ Tata Institute of Social
 Sciences མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དའི་ནང་སློབ་ཚན་བཟོ་རྒྱུའི་འགན་འཁུར་
 གྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ BIR ཞེས་པ་ཁོ་ཚོས་རྒྱ་ལྷ་སྤྲི་ལི་དང་། དགེ་ལྷན་
 མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་བརྗེས་སློབ་རྒྱུའི་ལས་གཞི་སྤེད་གྱི་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་
 རེད། རྒྱ་གར་ནང་ལས་གཞི་འགོ་འཇུགས་བྱེད་མཁན་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་
 ཡོད་མ་རེད། དེ་ལྷོ་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ཁ་ཤས་ཤིག་
 གིས་དེའི་ཐོག་ཕྱགས་སྤང་གནང་ནས་མཉམ་འདུག་གནང་གི་འདུག

རྒྱ་གར་དེ་ནས་འཕྲོས་ཏེ་ལྷ་རྩུ་ཞིག་ལ། དེ་རིང་སང་ཉིན་རྒྱ་གར་དེ་
 ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཡར་རྒྱས་འགོ་བཞེན་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་
 ཏུས། ཁོར་ལུག་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་ཡགོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་ཆེ་
 མཚོག་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་
 ཐོག་གོ་སྐབས་དང་གདོང་ལེན་གནང་ཕྱོགས་ཐད་དགོངས་གཞི་གང་འདྲ་
 ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱ་གར་ནང་ད་ལྟ་ནས་བརྗེས་པའི་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་ཕྱོག་གི་གནས་སྤངས་དང་། ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་དབར་འབྲུང་བ་གང་འཚམས་སྟེན་ཡོད་ཅེད། རྒྱ་གར་ཙམ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་བསྟོགས་རྒྱལ་ཁབ་དང་། དེ་བཞིན་ཡར་རྒྱས་སྟེན་ཟེན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་དེད་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་འདིས་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་སྤྱད་སྤྱད་ཀྱི་མེད་པ་དེ་རིམ་པས་དོ་འཕྲོད་ཡོད་གི་ཡོད་ཅང་། ད་ལྟའི་གནས་སྤངས་སྐབས་སུ་སྲོལ་རྒྱུ་ནང་མར་ལོག་རྒྱུའི་འབད་བཅོམ་བྱེད་མཁན་ལྷང་པ་ཚང་མའི་ནང་དེ་མང་དེ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅེད། དེའི་བདེན་ཉམས་གང་ཡོད་ཅེད་ཟེར་ན། འདས་པའི་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ད་གངས་རིང་རྒྱ་བསྟོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་སྟེན་ཟེན་པ་དེ་ཚོའི་ནང་། བོད་བརྒྱུད་ནང་བསྟན་ཁབ་སྲེལ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་བཞི་དང་ཚོ་མིས་འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་ལྷང་བ་ཞིག་མིན་པར་ཁོང་རང་ཚོའི་དོས་ནས་ཚུར་འབད་བཅོམ་བྱས་ནས་ལྷང་བ་ཞིག་ཅེད། དེ་ནི་ཉ་ལས་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་བསྐྱད་ཡོད་ཅེད། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱའི་གོང་དེད་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལ་དོ་ཚོལ་བྱེད་མཁན་ཉ་ལས་ལྔ་ལྔ་དགོངས་པ་རྒྱུགས་པའི་རྗེས་ལ་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ཅེད། དེ་རིང་སང་ཉིན་གཞོན་སྐྱེས་དང་། ཟུན་པའི་ནང་བཅས་ག་པར་སྟེན་ཀྱང་དེད་རབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་གྱིས་འདད་གི་མེད་པར་དོ་སྤང་བྱེད་མཁན་དེ་མང་དེ་མང་དུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅེད། དཔེར་ན། དའི་དངོས་སུ་ཉམས་ལྗོད་ཡོད་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་གང་སར་འགྲོ་བའི་སྐབས་ལ། སྟེན་མ་ཡིན་ན་དང་ཚོས་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་མི་ལྔ་དུག་མ་གཏོགས་འདྲོམས་ཀྱི་མ་ཅེད། དེ་རིང་སང་ཉིན་བརྒྱ་སྐད་ཁ་ཤས་དེས་པར་འདྲོམས་

གྱི་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་འདུག ལྷག་པར་དུ་སྲོལ་རྒྱུན་ནང་པའི་རྗེས་འདུག
 ཡིན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ས་མཚམས་ལག་ལ་ཆ་བཞག་ན། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་
 ཁོང་ཚོ་དེར་རབས་གྱི་ཤེས་ཡོན་གྱིས་ཡིད་སྲོགས་ནས་སལ་ཆེར་སོ་སོའི་
 སྲོལ་རྒྱུན་ནས་སར་ལོགས་སུ་འབྱེད་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་
 ལ་དྲགས་དང་། ཨ་རུ་ཧྲ་ཅལ་པུ་དེ། སི་ཤི་མ་ལ་སོགས་པའི་ས་མཚམས་གྱི་
 སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་མི་རིགས་དེ་ཚོའི་ནང་དེར་རབས་གྱི་སློབ་སྦྱོང་ཡོད་པའི་ན་
 གཞོན་པོ་དང་སྐད་ཆ་ཚང་མ་གོ་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཨིན་རི་དང་ཉི་ཧྲཱིའི་སྐད་
 གྱི་ཐོག་ནས་སྐད་ཆ་ཉན་ཉེ་ཚང་མ་སེམས་འབྲལ་ཆེན་པོ་ཐེབས་པ་མཐོང་
 གི་འདུག དེ་ལྟར་དངོས་ཡོད་གནས་སྐབས་གྱི་ཐོག་ནས་རིམ་བཤར་ར་འཕྲོད་
 ཡོང་དུས། ད་ལྟ་ནས་བཅིས་པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུ་ལྔ་བརྒྱའི་རྗེས་ལ་སལ་ཆེ་
 བ་ཞིག་མར་སྤྱིར་ལོག་རྒྱག་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་ལ་སྤྱིར་ལོག་མ་རྒྱག་
 ཐབས་མེད་ཆགས་གྱི་རེད། དེར་བརྟེན་དེའི་ཐོག་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ལོ་རེ་
 བས་ལོ་རེ་ཤུགས་ཆེ་རུ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད་ལ། མ་འོངས་པར་ཡང་ཤུགས་ཆེ་
 རུ་འགོ་བ་མ་གཏོགས་རྒྱུ་དུ་འགོ་ཡི་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག

རྒྱ་བ། མཐའ་མ་བཀའ་འདྲི་ལྷ་རྒྱ་ཞིག་ལ། ཡགོང་ས་རྒྱབས་མགོན་
 ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ང་རང་ཚོ་པོད་པ་ཚོས་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བསྟན་
 པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཚད་མའི་གཞུང་། དེ་བཞིན་ལྷ་གྲུབ་རིག་
 གཞུང་གི་ཆ་ནས་རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཞབས་ལུ་སྐབ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་
 དང་ཆ་རྒྱུན་ཚང་ཡོད་པ་ཞིག་བཀའ་སློབ་གནང་གི་འདུག པོད་པའི་སྤྱི་
 ཚོགས་གྱི་དོས་ནས་སར་ཞབས་འདེགས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་བསྐྱབ་དགོས་

གྱི་རེད་དམ།

ལན། འབས་འདེགས་སྐྱབ་སྤངས་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གཞུང་རྒྱ་གར་
 བང་ཉམས་ཚར་བ་དང་། དཔེ་ཆ་ཡིན་ནའང་བོད་ཡིག་གཅིག་ཤུའི་བང་
 ལ་མ་གཏོགས་རྒྱ་གར་ལ་མེད་པ་དེ་ཚོའི་རིགས་ནམས་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ཏུ་
 བསྐྱར་རྒྱ་དང་། རྒྱ་གར་གྱིས་བརྗོད་ཟེན་པའི་རིག་གཞུང་དེ་ཚོ་ཕར་སློབ་
 པ་ལོགས་གྱི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་འབས་སྐྱི་ལུ་དགོས་རེད། བྱས་ཅང་སྲར་རྒྱལ་
 མཐོ་སློབ་གྱི་བང་ཏུ་འང་ཐོག་མར་འགོ་འདྲུགས་ཏུས་ནས་རྒྱ་གར་ལ་ཉམས་
 ཟེན་པའི་གཞུང་དེ་ཚོ་བོད་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་
 གཞི་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ལས་གཞི་དེའི་བང་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་ལ་
 རྒྱ་གར་བང་མེད་པའི་སལ་ཆེར་བྱུག་དཔེ་བརྒྱ་དང་ལྟ་བུ་ཡས་མས་ཤིག་
 ཡོད་པ་དེ་དག་ལེགས་སྐྱར་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་གསོ་བྱས། དེ་ནས་དི་རྒྱུའི་སྐད་
 ཏུ་བསྐྱར། ལ་མས་ཡིན་ངའི་སྐད་ཏུ་བསྐྱར། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་
 གཞན་པའི་བང་ཏུ་འང་བསྐྱར་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དེ་ནི་རིམ་པ་གཅིག་
 རེད། རིམ་པ་གཉིས་པ་དེ་ཡསྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ག་ཏུས་ཡིན་ནའང་
 རྒྱ་གར་གྱི་མི་དེ་ཚོར་སོ་སོའི་གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་
 རེད་ཅེས་བཀའ་སློབ་གནང་གི་ཡོད་རེད། གནའ་བོའི་རིག་གཞུང་ལ་དོ་
 སྣང་བྱེད་པར་འགོ་ཏུས་དེ་སྐོར་ཁོ་རང་ཚོ་རང་གི་དོས་ནས་བསྐྱབ་ཤེས་
 མཁན་དགོན་པོ་ཞི་བྱུག་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་བྱུག་དཔེའི་སྐོར་དང་། ཚད་
 མ་རིག་པའི་སྐོར། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་སོགས་གང་ལ་ཡིན་ནའང་
 དེའི་ཤེས་ཡོན་དེ་བོད་པ་རང་ལ་ཡོད་ཅང་། བོད་པའི་དོས་ནས་ཁོང་ཚོར་

ཕར་དེ་སློང་བྱེད་རྒྱ་དང་། བསྐབ་རྒྱ། ཅིས་སྤྲད་རྒྱ་སོགས་ཡ་སྐབས་མགོན་
རིན་པོ་ཆེས་སློན་མ་འདི་ལྟར་བཀའ་གནང་ཡོད་རེད། ད་ཆ་ང་ཚོས་བདག་
པོ་ལ་ཕར་ཅིས་སྤྲད་དགོས་རེད། ཅིས་སློང་རྒྱའི་ལས་འགན་དེ་ང་ཚོ་པོད་
རིགས་ཚོ་ལ་ཆགས་བསྐྱེད་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་ཡིག་ལག་
ལ་སྐྱབས་ནས་དགེ་བཤེས་དེ་ཚོས་སློབ་ཚན་དེ་ཚོ་རྒྱ་གར་ནང་བསྐབ་སྐབ་
རྒྱ་དང་། རྒྱ་གར་ལ་མེད་པའི་དཔེ་ཆ་དེ་ཚོ་ཡོད་པ་བཟོས་ཏེ་སློང་རྒྱ་བཅས་
གནང་དགོས་རེད་ཅེས་བསམ་གྱི་འདུག། །

༡༡། །ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་གལ་

གནད་སྐོར། །

ང་རྒྱ་དང་རྒྱུང་འཕྲིན་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་གསལ་གཟིགས་གནང་
མཁན་ཡོངས་ལ་འཚམས་འདྲི་བྱ། ང་བསྟན་འདྲིན་ལོ་རྒྱུ་བཟང་ཡིན། འདི་
ག་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གི་དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་འདིའི་ཐོག་ལོ་ངོ་སུམ་ཅུ་ཅམ་
གྱི་གོང་ནས་ཡགོང་ས་ཡསྟུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཨིན་སྐད་གསུང་
སྐུར་གནང་བཞིན་པ་དགེ་བཤེས་སྤུབ་བསྟན་སྦྱིན་པ་ལགས་དང་ལྷན་དུ།
དེང་གི་འཛམ་གླིང་ནང་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་ (Secular
Ethics) གྱི་གལ་གནད་སྐོར་ལ་བཅར་འདྲི་བྱ་ཡི་ཡོད། དགེ་བཤེས་ལགས་
ཀྱིས་ང་ཚོར་དུས་ཚོད་གནང་བར་ལྷགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ལྷན་རྒྱས་ཚོས་
དགེ་བཤེས་ལགས་ངོ་མ་མཁྱེན་པ་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད་དེ། ངས་ངོ་སྟོན་གྱི་སྤང་
ཅམ་བྱས་པ་ཡིན་ན། དགེ་བཤེས་སྤུབ་བསྟན་སྦྱིན་པ་ལགས་ནི་ཤོད་མི་ཅམ་
དུ་མ་ཟད་ཕྱི་རྒྱལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་མི་སྣ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མཁས་པ་
ཚོད་ལྡན་མང་པོས་གྲས་བཀུར་ཆེ་མཐོང་བྱ་ཡུལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དགེ་
བཤེས་ལགས་དེ་སྔ་མོན་སྟོ་དགའ་ལྡན་གར་ཅེ་གྲུ་ཚང་ནས་དགེ་བཤེས་

1 ལོར་མེ་ཤོད་གྱི་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གི་གསར་འགོད་པ་བསྟན་འདྲིན་ལོ་རྒྱུ་བཟང་ལགས་ཀྱིས་ཡསྟུའི་
གསུང་སྐུར་མཁས་དབང་དགེ་བཤེས་སྤུབ་བསྟན་སྦྱིན་པ་ལགས་ལ་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
བཟང་སྲོད་སྐོར་བཅར་འདྲི་བྱས་ལན།

ལྷ་རམས་པ་ཐོན་གྲུབ་པའི་རྗེས་སུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༥ ནས་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་
མགོན་ཆེན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ཨིན་སྐད་གསུང་སྒྱུར་གནང་དང་གནང་བཞིན་
པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་དགེ་བཤེས་ལགས་ཁེ་ཏ་ཏའི་ནང་བཞུགས་ལུས་ཐོག་
ལུལ་དེར་ཡོད་པའི་ McGill གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ནང་པའི་ལྷ་
གྲུབ་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་གནང་བཞིན་པ་རེད།

རྗེ་བཀ ང་ཚོས་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་མཛད་
པ་འཕྲིན་ལས་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དུས་དོ་སྣང་བྱུང་བ་གཅིག་ནི། ཉེ་བའི་ལོ་
རབས་ཁ་ཤས་ནས་ལུལ་གྲུབ་དང་ཆེབས་བསྐྱར་བསྐྱངས་ཀྱང་ཚོས་དང་མ་
འབྲེལ་བའི་བཟང་སློབ་ (Secular Ethics) ཐོག་བཀའ་སློབ་ནན་པོ་ཡང་
ཡང་མེབས་ཀྱི་འདུག དང་ཐོག་དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་
གསན་མཁན་རྣམ་པར་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློབ་ཅེས་པ་གོ་བ་
གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ལེན་དགོས་མིན་ཐད་དོ་སློབ་ཅིག་གནང་རོགས་གནང་།

ལན། Secular Ethics ཞེས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་
བའི་ཡ་རབས་བཟང་སློབ་དང་། འགའ་ཞིག་གིས་ཚོས་དང་ལ་དམིགས་
བསལ་སྟོས་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་བྱེད་པའི་བཟང་སློབ་
དང་སྐང་དོར་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་སྐོར་སོགས་བོད་སྐད་ནང་སྒྱུར་མཁན་འདྲ་
མིན་ཡོང་བཞིན་འདུག གང་ལྟར་ཅུ་བའི་དོན་ནི། སྤྱིར་བཏང་བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་
དང་བཟང་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་དགེ་བའི་ཕྱོགས་དེ་དག་གལ་འགངས་
ཆེན་པོ་བཅི་བ་དེ་འཛམ་གླིང་གི་ཚོས་ལུགས་ཆེ་ལག་ཚང་མའི་ལངས་
ཕྱོགས་གཅིག་གྱུར་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་སྔ་འདི་དག་ལྷབ་སྤེལ་བྱེད་སྐབས་

ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་བ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོ་
 བྱང་པར་ཆ་བཞག་ན་སྐྱེ་བ་སྣ་སྤྱི་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་
 པའི་ཐོག་ནས་མི་ལ་གཞོན་པ་སྐྱེལ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། མི་ལ་གཞོན་བརྒྱལ་ན་
 ལས་ངན་པའི་འབྲས་བུ་བསག་གི་རེད་ཅེས་ལས་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་
 བཤད་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད་པ་དང་། འབྲས་བུ་དེ་ཡང་སྐྱེ་བ་འདིར་མ་སྲོང་ཡང་
 ཆེ་སྤྱི་མར་སྲོང་གི་རེད་ཅེས་སྐྱེ་བ་སྣ་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་
 བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལུགས་ཆེ་ལག་མང་ཆེ་བ་འཛིག་རྟེན་བྱེད་
 པ་པོ་ལས་ལེན་མཁན་ཡིན་སྟབས། དེ་དག་གིས་བཟང་སྲོད་འབྲེལ་བཤད་
 རྒྱག་སྐབས་འདི་བྱས་ན་དཀོན་མཆོག་གི་བཀའ་དང་འགལ་གྱི་རེད། ཡ་
 རབས་སྲོད་བཟང་དང་། བཟང་སྲོགས་དང་ངན་སྲོགས་འདི་གང་ལྟར་
 དཀོན་མཆོག་གིས་གཏན་ལ་པབ་པའི་སྤྱི་བྱིམས་ལྟ་བུར་བཅི་བས། དཀོན་
 མཆོག་གི་རྗེས་འཇུག་པ་རྣམས་བཟང་པོའི་སྲོགས་སུ་འགོ་བ་ལས་ངན་
 པའི་སྲོགས་སུ་འགོ་མི་རུང་བས། གཞན་ལ་གཞོན་འཆའི་བྱ་བའི་རིགས་སུ་
 ལྷུར་པ་རྣམས་ངན་པའི་སྲོགས་རེད་ཅེས་འབྲེལ་བརྗོད་དེ་འདྲ་བྱེད་གྱི་ཡོད་
 སྟབས། རྒྱབས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་དམ་ཞེ་
 བ། ཡ་རབས་སྲོད་བཟང་ངམ་བཟང་སྲོད་གང་ཞིག་ཟེར་རུང་། གང་ལྟར་
 དགོ་བའི་སེམས་ཀྱི་བྱེད་ཚོས་འདི་དག་ཚོས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྣངས་
 ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་འཛམ་གླིང་གྱི་ཡོངས་ལ་བྱབ་སྤེལ་བྱུབ་
 པ་ཡིན་ན་བྱབ་ཆེ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྲོགས་
 གཅིག་ནས་མི་དུང་ལྷུར་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཚོས་དད་མེད་མཁན་རེད་ཅེས་ལབ་
 གྱི་ཡོད་རེད། འདིའི་ཐོག་ཚོས་དད་ཡོད་མཁན་གྱི་ལུང་པར་ཆ་བཞག་པ་

ཡིན་ན། ལ་ཆེའི་ལུང་པ་དང་ས་གནས་ལ་གསལ་མ་གཏོགས་མང་ཆེ་བར་
 ཆོས་ལུགས་ཐ་དད་པ་མང་པོ་ཞིག་འདྲོམས་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་ཆགས་
 ལྟབས། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་
 རྒྱག་དགོས་ན་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་གང་ཞིག་འབྱེད་དགོས་སམ། སྤྱི་ཆོགས་
 དེའི་ནང་གི་ཆོས་ལུགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཁྱེད་ལ་ཡིན་ན། ཆོས་ལུགས་དེར་དད་
 པ་མི་བྱེད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་གཞན་གྱི་མི་དེ་དག་གིས་ཅི་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཟིན་
 ཐད་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད་ལྟབས། ཡ་སྐབས་མགོན་འིན་པོ་ཆེས་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བར་དམིགས་བསལ་སྟོས་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་བཟང་སྟོན་
 སྟེལ་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་སྟེལ་བྱབ་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུང་
 གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྟེལ་སྒྲངས་དེ་ཡང་བཟང་སྟོན་གྱི་ངོ་བོ་དང་། དེའི་ཁེ་
 བན་འབྲེལ་བརྒྱུད་བྱེད་སྒྲངས་ཐོག་ཆོས་དད་ལ་དམིགས་བསལ་སྟོས་མི་
 དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཆོས་ལུགས་ཆེ་ལག་ཚང་མས་འདི་དག་གཅིག་
 མཐུན་གཤམ་ཆེར་ངོས་བཟུང་བའི་སྐབས་སུ། ཚང་མར་བྱབ་པའི་འགོ་བ་མི་
 སྤྱིའི་རང་བཞིན་དང་། འིན་ཐང་། བྱེད་ཆོས་ཤིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྣམ་
 པ་གསལ་པོ་ཐོན་གྱི་འདུག་ཅེས་གང་ལྟར་དགོངས་པ་བཞེས་ས་གཙོ་བོ་
 དེ་རེད། འདིར་ Secular ཞེས་གསུངས་དགོས་དོན་ནི། ཆོས་ལུགས་ཚང་
 མའི་ལྟ་བ་དང་མ་འགལ་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བ་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པ།
 གཞན་ཡང་ཡ་སྐབས་མགོན་འིན་པོ་ཆེས་རྒྱ་གར་གྱི་ཅ་བྲིམས་འདི་ Secu-
 lar གཞིར་བཞག་གི་ཐོག་ནས་བཟོས་ཡོད་ཀྱང་། Secular ཟེར་དུས་ངེས་
 པར་ཆོས་ལ་སྒྲང་པོ་བྱེད་པ་དང་། རོ་ཚོལ་བྱེད་པ། ཆོས་སྒྲངས་པའི་སྐད་
 ཆ་མ་རེད། གཤམ་ཏེ་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་རྒྱ་གར་ཆོས་ཀྱི་ལུང་པར་ཅ་བྲིམས་ནང་

Secular ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད། གང་ལྟར་ Secular
ཟེར་བའི་ཐ་སྐད་འདིར་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྤངས་དང་། རྒྱ་
གར་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྤངས་གཉིས་ལ་རྟོག་ཅམ་མི་འདྲ་བ་དང་། རུབ་
ཕྱོགས་སུ་ Secular ཟེར་དུས་ཚོས་ཕྱོགས་ནས་ལྟ་སྤངས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་
གཅིག་དང་། ཚོས་དང་མ་འགྲེལ་བའི་ལྟ་སྤངས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་གཅིག་
བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ Secular ཟེར་བའི་གོ་བ་འགའ་ཞིག་ལ་ཚོས་སྤངས་
པ་དང་། ཚོས་ལ་འདྲུ་ཤེས་རྟོག་ཅམ་ཞན་པའི་གོ་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།
འོན་ཀྱང་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེས་བཀའ་གནང་རྒྱ་དེ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་
བསམ་སློབ་གཏོང་ཕྱོགས་དང་གོ་བ་ལེན་ཚུལ་འདི་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་ཐོག་
ནས་ཚོས་ལུགས་ཡོངས་དང་མཐུན་པ་དང་། ཚོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་གཅིག་
གི་ལྟ་བུ་ལ་འདྲ་ལྟོས་མི་དགོས་པ། གང་ལྟར་ཚོས་ཁས་ལེན་མཁན་ཡིན་
ཡང་འདིའི་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་བྱུང་ཆེ་བའི་དགོངས་པ་
ཞིག་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

དྲི་བ། ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཚོག་གིས་ཚོས་དང་མ་འགྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་དང་འགྲེལ་བའི་ཐོག་ ཕྱི་
ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་ Beyond religion དང་། ༡༩༩༩ ལོར་ Ethics for the
New Millennium ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་དེ་ལྷགས་ཚོམ་གནང་བ་རེད། ཕྱག་
དེབ་དེ་ཚོ་གཉིས་ཀ་དགེ་བཤེས་ལགས་དང་། སྐུ་ཞབས་ Alexander Nor-
man ལགས་གཉིས་ཀྱིས་ཕྱགས་འགན་རྐང་བཞེས་ཐོག་པའི་སྐུར་ཚོམ་སློབ་
གནང་ཡོད་རེད། རྩ་བའི་དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་ཞིབ་ཚགས་

གནང་སྲིང་ཡང་དེའི་གནད་འགག་གང་ཡིན་སྐོར་ཐིག་སྲིང་གཅིག་ནང་
གསུང་རོགས་གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

ལན། སྣོང་ལོ་གསར་པའི་སྤང་དོར་གྱི་རྒྱུ་ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་དེ་
སྣོང་ལོ་གསར་པ་མ་ཤར་ཅམ་སྟེ་ ༡༩༩༩ ལོར་ཐོན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་
ནང་ཡོད་པའི་གནད་འགག་ཅན་གྱི་བརྗོད་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ནི་ཡ་སྟབས་
མགོན་རིན་པོ་ཆེ་དེ་སྟོན་ ༡༩༫༩ ལོར་ཨ་རིར་ཐོག་མ་ཆིབས་བརྒྱུར་གནང་
འགོ་བཅུགས་པ་ནས་བཟུང་གསུང་བཤད་གནང་རྒྱུའི་ནང་ཚུད་པ་ཞིག་
རེད། དེའི་གོང་ལ་ ༡༩༫༩ ལོར་ཨིན་ཡུལ་དང་ཡུ་རོབ་ཏུ་ཆིབས་བརྒྱུར་
སྐབས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་བ་རྣམས་མངལ་བ་ཡིན་ན། དེ་ཚོའི་ནང་
འོར་ཡུག་སྤང་སྟོན་དང་། འགོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་ལྟ་བུ། གཞན་ཕན་གྱི་
སྟོན་དུག་གལ་ཆེ་ཡིན་པ། ལྟག་པར་ཏུ་ནང་ཚོས་གྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་
ནས་རྒྱུར་ལེགས་ཆ་ལེན་རྒྱུ་ལས། ང་ནང་པ་ཡིན་ཡང་འཛམ་གླིང་ས་ཚྭ་གས་
གཞན་ལ་འགོ་སྐབས་ནང་པ་སྟེལ་རྒྱུ་དང་། ནང་ཚོས་བྱུང་སྟེལ་བྱེད་རྒྱུའི་
ཐད་དབྱིངས་མེད་ལ་ངའི་ཀུན་སྣོང་ཡང་དེ་མིན། ངའི་ཀུན་སྣོང་ནི་ནང་
པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པ་དང་། ལྟག་པར་ཏུ་ནང་པའི་གཞུང་ནང་སེམས་
ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་ཏུ་ཅང་ཕྱག་པོ་ཡོད་སྟབས། འདི་ནས་
རྒྱུར་ལེགས་ཆ་སྤངས་ནས་འགོ་བ་མི་སྤྱིའི་བདེ་དོན་ཐོག་ཕན་པ་སྐྱབ་རྒྱ་
དང་ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཐུབ་རྒྱུ་འདི་ཡིན་ཞེས་བཏུན་ཅུ་དོན་གྲངས་ནས་
བཀའ་གནང་ཡོད་རེད། སྣོང་ལོ་གསར་པའི་ཕྱག་དེབ་དེ་སྟོན་འཇུགས་
ལྟར་པའི་ངང་གོ་རིམ་བརྟེན་གས་ནས་དེབ་གཅིག་གི་ནང་གོང་པ་བྱས་ཏེ་

ཐོག་མར་བྱབ་སྒེལ་བྱུང་བ་རེད་དེ། དགོངས་པ་བཞེས་སྣངས་དང་གསུང་
 བཤད་གནང་བ་གང་འཚམས་སྡུ་པོ་རེད། གང་ལྟར་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་
 ཆེས་གནད་འགག་ལྟེ་བ་དེ་ག་རེ་གཟེགས་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ད་ལྟའི་དུས་
 ཚོད་ལ་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཁོར་ཡུག་གི་གནས་སྣངས་སོགས་གྱི་ཐོག་ནས་
 འཛམ་གླིང་འདི་ཚུང་དུ་ཕྱིན་ནས་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་ཆགས་སྟབས། གནས་
 སྐབས་དེའི་ནང་རྒྱ་ཚོའི་སྡོན་མའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྟོགས། དཔེར་ན། བོད་
 པ་ཡིན་ན་བོད་པ་ཁེར་རྒྱུང་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་ལས། གཞན་ནས་གང་ཡང་
 ལེན་གྱི་མིན་བསམ་པའི་གྲུ་དོག་པོ་དེ་འདྲ་མ་བྱས་པར་ལེགས་པའི་ཆ་དེ་
 སྟོགས་གང་ས་ནས་ལེན་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པས། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་
 ཆེ་དགུང་ན་ཚུང་དུས་ནས་ནང་པའི་གཞུང་དང་། མཚན་ཉིད་གྱི་གཞུང་
 ཆེན་ལ་གསན་བསམ་སློབ་གཉེར་གནང་བ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ནང་ཚོས་གྱི་
 གཞུང་ནས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་གཞག་སྤྱད་པོ་ཡོད་པ་དག་དང་།
 ཚན་རིག་གཉིས་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་བཟང་སྤྱོད་དང་། ཡ་རབས་སྤྱོད་
 བཟང་། གླུ་དོར་གྱི་ཚུལ། སེམས་ཁམས་རིག་པའི་འགྲོ་སྣངས། རྒྱུང་ཚོར་
 ལྟངས་འདྲིན་བྱེད་སྟོགས་སྐོར་བཅས་གང་ལྟར་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་
 གྱི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་རྒྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་
 བསམ་སྒོ་གཏོང་སྣངས་དང་། རྒྱུང་ཚོ་ཤོད་སྣངས། བྱབ་སྒེལ་བྱེད་སྣངས།
 ལག་ལེན་བསྟར་སྣངས་གསར་པ་ཞིག་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་གང་
 ཉིད་གྱིས་གསར་གཏོང་གནང་ཡོད་རེད། ལྷག་དེབ་དེ་གཉིས་གལ་ཆེན་པོ་
 རེད། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཚན་རིག་པ་མང་དག་ཅིག་དང་ལྟན་དུ་ལོ་མང་
 རིང་བཟོ་སྒྲིང་གནང་བའི་སྤྱོད་ནས། ཚན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་ནི་ཤེས་ཡོན་

སློབ་ཚན་གྱི་སྡེ་ཚན་དང་། མང་པོ་ཞིག་ནི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྡེ་ཚན་
ནས་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས། ཡ་སྐབས་མགོན་འོན་པོ་ཚེས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
ལྟ་བུ་གཞིར་མ་བཞག་པར་ཚན་རིག་གི་དབྱུང་པ་བྱས་པའི་གྲུབ་དོན་དང་
གཅིག་རེ་ཚོ་འགོ་བ་མི་གཅིག་གྱུར་དང་ཐུན་མོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་དང་གཉིས།
གསུམ་པ་དེར་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྟོན་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་སེམས་པ་སྟོན་སྟོན་
དང་གཞན་ལ་བརྟེན་བཞེད་མཁན་གྱི་མི་དེ་སྦྱིད་པ་འདུག་གམ། ཡང་ན་ཁོང་
ཁོ་རྒྱུད་པ་དང་རང་དོན་ཁོག་བཅུག་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་དེ་སྦྱིད་པ་འདུག་ དེ་
བཞིན་བྱིས་ཚང་གི་ནང་ལའང་སྦྱིད་མི་སྦྱིད་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་དེ་ཚོའི་
རིགས་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྟོན་བྱས་ཏེ་སྦྱིང་པོ་འདི་གསུམ་ཐོག་ཏུ་བབས་པའི་
ཐོག་ནས་ཡ་རབས་སྟོན་བཟང་གསལ་བཤད་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཡ་རབས་སྟོན་
བཟང་གི་རྩ་བ་རྒྱུགས་སྟབས་པ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་ཡོད།

རྗེ་བཤམ་ དགེ་བཤེས་ལགས་ཆེད་ལས་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་མི་
མང་དང་། ཤེས་ཡོན་ཅན། ལྷག་པར་དུ་ཚན་རིག་པ་དང་མཁས་པ་མང་པོ་
དང་ལྷན་དུ་མཇུག་མོལ་དང་། གསུང་བཤད་ཀྱི་ལས་རིམ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་
ཡོད་རེད། ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་
བའི་བཟང་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་འགག་ཐོག་གོང་དུ་བཀའ་གནང་
ཡོད་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་ལུགས་སྟོན་པ་ཚོས་ཡ་གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ་ལམ་
སྟོན་གྱི་གནད་འགག་ཟིན་སྟབས་ཀྱི་ཡོད་པ་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོས་
འདིའི་ཐོག་གཟིགས་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལན། ཁོང་ཚོས་གནད་འགག་ཏན་ཏན་ཟིན་སྟབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཕྱི་

རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་གཉིས་ལས་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་སྤྱི་
 ཚོགས་དེ་དག་པ་ཡོད་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་ལཱ་པའི་ནང་
 རྒྱུགས་གཅིག་ནས་གསར་གཏོད་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་པ་དང་སྲིད་པའང་གྲུ་
 ཡངས་པོ་ཡོད་རེད། གཉིས་ནས་ཕ་གིར་སྤྱི་པའི་སྤྲིངས་ཆའི་ཐོག་བཟོ་སྒྲིང་
 གི་རིགས་ཡོངས་ལ་ནམ་དུའོད་དང་རྒྱ་མཚན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་འགོ་
 བཟུང་བ་ལྟར་ཡིན་པ་ལས། གསུང་པ་པོ་དེ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྟན་འདས་དང་།
 ཡི་ཤུའི་སླ་ཆེན་རེད་ཅེས་གསུང་མཁན་དེ་ཙུ་ཆེན་པོ་དང་སྟོན་བྲགས་ཅན་
 རེད་ཅེས་པའི་ལམ་དེ་ཙམ་མེད། ང་ཚོ་བོད་པའི་ངོས་ནས་ཡ་སྤྱབས་མཐོན་
 རིན་པོ་ཆེར་སྤྱོད་རས་གཟེགས་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་སྟེ་དད་ལྷན་ཉ་
 ཅང་ཆེན་པོ་ལྷུ་ཡི་ཡོད་ཀྱང་། འཛམ་གླིང་སྤྱི་པའི་སྤྲིངས་ཆའི་སྟེང་ཡ་སྤྱབས་
 མཐོན་རིན་པོ་ཆེས་འདས་པའི་པོ་ལྷ་བརྒྱ་དང་གྲངས་ནང་འགོ་བ་མི་སྤྱི་པའི་
 བདེ་དོན་ཆེད་དགོངས་པ་ལྷགས་ཆེན་བཞེས་པ་སོགས་མཛད་པ་བསམ་
 གྱིས་མི་བྱབ་པ་ཞིག་བསྐྱུངས་ཡོད་ཅིང་། ཡ་སྤྱབས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེས་
 ཞལ་ནས་གང་གསུངས་པ་དེ་སྤྱི་དང་ནང་གི་བར་ལ་བར་སྟོང་ཙུ་བ་ནས་
 མཐོང་རྒྱ་མེད་པའམ་སྤྱི་གསལ་ནང་གསལ་ཡ་སྤྱབས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོ་སྤྱི་ལ་སྤྲངས་
 ནང་ཕྱག་ལེན་བསྟར་གནང་གི་ཡོད་སྟབས། དེ་སྟེ་སྤྱི་པའི་འཛམ་གླིང་ནང་
 ཉ་ཅང་དགོན་པོ་ཡིན་པས་ཡ་གོང་ས་མཚོག་ལ་བརྩེ་མཐོང་ཆེན་པོ་ལྷུ་བ་
 རེད། རྒྱུགས་གཅིག་ནས་འཛམ་གླིང་ནང་སླ་ཆེན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་
 མང་ཆེ་བས་སོ་སོའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་ལ་ཡོད་པའི་མི་དེ་སྤྱི་བ་
 རྒྱུ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བདེ་དོན་ཐོག་བསམ་སྟོན་གཏོང་བ་ལས་འགོ་བ་
 མི་སྤྱི་པའི་ཐོག་བསམ་སྟོན་གཏོང་མཁན་ཉ་ཅང་དགོན་པོ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ཁག་

གི་དབུ་མིང་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་ལ་སོགས་པ་སྟོབས་དང་
 ལྷན་པའི་མི་སྣ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདེ་དོན་དེ་རྩ་བར་
 འཛིན་པ་ལས། འགོ་བ་མི་སྲིད་ཐོག་བསམ་སློབ་གཏོང་མཁམ་དེ་བས་དགོན་
 པ་རེད། འདྲིའི་ཐོག་འཛམ་གླིང་ནང་གི་དབུ་མིང་གི་བྱས་ནས་ཡགོང་ས་
 མཚོག་སྐྱེ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་སྟོན་ Nelson Mandela
 ཞལ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ལ་འདྲི་ཐོག་ནས་བརྗེ་མཚོང་ལྷུ་ཡི་ཡོད་
 རེད། ཁོང་མཛད་རྗེས་ཆེན་པོ་ཡིན་ཡང་མཁས་པའི་སྣེ་བྲགས་ཀྱི་ཐོག་
 བས་ཆེད་ལས་པའི་སྡེ་ཚན་ནང་ཚན་རིག་པ་དང་ལྷན་དུ་བཟོ་སྒྲིང་གནང་
 རྒྱུའི་སྲུགས་གཤིས་ཡོད་མ་རེད། ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་འདས་པའི་ལོ་
 དེ་དག་གི་རིང་ཚན་རིག་པ་དང་བཟོ་སྒྲིང་གནང་བ་ཡིན་ཅང་རྒྱབ་སྟོབས་
 པས་ཁོང་གི་མཛད་པའི་སྒྲིང་དོན་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་སྲུགས་ཀྱི་ལྟ་བར་
 ལྟོས་མི་དགོས་པའི་ཡ་རབས་སྟོན་བཟང་སྡེལ་སྣངས་འདི་ཚོའི་ཐོག་ལ་དོ་
 ལྷང་ཉ་ཅང་བྱས་ནས། རྒྱབ་སྟོབས་ཀྱི་སྲི་ཚོགས་བྱང་ཨ་མེ་རི་ཀ་དང་ཕུ་
 རོབ་ནང་གི་སྲི་ཚོགས་ཁྲོད་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་ནང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་
 ཐེབས་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་བོད་པའི་སྲི་ཚོགས་ནང་འདི་ལྟར་ཐེབས་ཀྱི་
 མི་འདུག་ལ་རྒྱ་གར་ནང་ལའང་རིམ་བཞིན་འགྱུར་བ་འགོ་བཞེན་པ་རེད་མ་
 གཏོགས་རྒྱབ་སྟོབས་ལ་ Social Emotional Learning ཞེས་མི་པན་ཚུན་
 ཀྱི་འབྲེལ་བ་དང་། སོ་སོའི་སྤོང་ཚོར་ལ་སྣངས་འཛིན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐོག་གལ་
 ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྡེ་ཚན་ནང་སྒྲིབས་པ་ནི། གཙོ་བོ་ཡསྐབས་
 མགོན་རིན་པོ་ཆེས་འདས་པའི་ལོ་མང་རིང་བཀའ་གནང་བའི་སྲུགས་རྒྱུན་
 ཐེབས་ནས་ད་ལྟ་སྟོབ་བྱ་ལག་ལ་སྟོབ་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལོ་ཉེ་བུ་ལྷག་འགོ་ཡི་

ཡོད་རེད། ད་ལྟ་རྒྱ་གར་དང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གཞི་ནས་གཉིད་སང་
པ་ལྟ་བུ་རེད།

དྲི་བ། དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་ཁ་སང་ཁེ་ཉིན་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་
གྱི་ལས་བྱེད་དང་། བོད་བྱིམ་སློབ་གྲྲ་གསུང་བཤད་ཅིག་གནང་འདུག དེ་
བཞིན་བོད་པའི་དགོན་པ་ལྷ་ཚང་དང་། སློབ་གྲྲ། མཚོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་ལྷུག་
ནམས་ལ་གསུང་བཤད་སྲ་རྗེས་གནང་གི་ཡོད་རེད། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་
ནང་འདྲིའི་ཚོག་རྗེས་ལུས་ཀྱི་འཕུས་ཤོར་བྱུང་བའི་འགག་ཚ་གང་ལ་ཐུག་
ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་དམ།

ལན། སྤྱིར་བཏང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེ་སྲ་དགེ་འདུན་ཚོས་
འཕེལ་ལགས་ཀྱང་གསུང་མང་པོ་ཤོར་འདུག ང་ཚོ་བོད་པའི་གཤིས་ཀར་
རྙིང་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་རྩ་ཆེར་འཛིན་པ་དང་། གསར་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་
འདྲེ་ལ་བརྩིས་ཏེ་གསར་གཏོད་ལ་དོགས་ཟོན་བྱེད་རྒྱུ་དང་། གཉིས་ནས་
ང་ཚོ་ཚོས་དད་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ཡིན་པས་ཡ་རབས་སྤྱོད་
བཟང་དང་། བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་དེ་དག་ཚོས་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཏང་སྟེ་མ་ཁི་
བཟང་རྒྱུ་དང་། སྐོར་བ་རྒྱག་རྒྱ། འདོན་པ་འདོན་རྒྱ་སོགས་བྱས་པ་ཡིན་
ན་དེ་རང་གིས་འགྲིག་གི་ཡོད་པ་ཞལ་ནས་གསུང་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་
དགོངས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་སློབ་གྲྲ་ཁག་ལ་གསར་
གཏོད་བྱ་རྒྱུ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཁག་པོ་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། སློབ་བྲིད་བྱེད་
མཁན་དགེ་རྒྱན་གསར་པ་དགོས་པ་མ་ཟད་དེ་དག་ལ་ཟབ་སྤྱོད་དགོས་
ཀྱི་ཡོད་རེད། མི་ཆེ་སྤྱིལ་རྒྱའི་ཆེད་ངེས་པར་དུ་རྒྱང་དགོས་པའི་སློབ་ཚན་

ཨང་ཚེས་དང་། ཨིན་ཇི། ཚོན་རིག་གི་སྡེ་ཚོན་དེ་དག་ལ་འཇུག་ཤོར་མི་ཡོང་
 དམ་སྣམ་པའི་ཐོག་ནས་གསར་གཏོད་བྱེད་རྒྱུར་ལམ་སང་འདུན་པ་བསྐྱེད་
 རྒྱ་དང་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ་སོགས་ལག་པོ་ཡོད་རེད། གང་སྟར་དེར་རྒྱབ་
 མང་པོ་ཞིག་འབྲད་ཡོད་ཀྱི་རེད། Social Emotional Learning ཞེས་
 ད་ལྟ་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དགོངས་གཞི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
 ཐོག་ནས་བཟང་སློབ་སྦྲངས་སྐོར་སློབ་གྲྭ་ལག་གིས་གལ་ཏེ་ལག་བསྟར་
 གྲུབ་པ་ཡིན་ན། སློབ་ཚན་གཞན་གྱི་དུས་ཚོད་དེའི་སྐར་ལ་གཏོང་དགོས་
 པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན། སློབ་གྲྭ་ལག་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོས་དགེ་
 ཡོད་རེད། ཡལོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་པ་མིན་པར་ང་རང་སྐྱེད་ཀྱི་བསམ་
 ཚུལ་ལྷན་པ་ཡིན་ན་སློབ་ཤུགས་སྤེལ་བྱུང་བའི་དགེ་ཚན་ནི་ཚོས་དགེ་ཚུལ་
 པ་ཚོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚོས་དགེ་ཚོས་ཞལ་འདོན་འདོན་རྒྱུའི་ཁོ་ནའི་
 ཆེད་དུས་ཚོད་མ་གཏོང་བར་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་རྒྱགས་ཏེ་ཡ་སྐབས་
 མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དགོངས་པ་བཞེས་པ་ནང་སྟར་སྟོང་ལོ་གསར་པའི་སྐར་
 འོར་གྱི་རྒྱལ་ཟེར་བ་དང་། Beyond religion སོགས་རིམ་པས་བོད་ཡིག་
 བར་ཐོན་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་རྩ་བར་བཞག་ནས་ང་ཚོའི་གཞུང་ལས་བཤད་
 པའི་སློབ་སྦྲང་དང་། སེམས་སེམས་བྱུང་གི་སྐོར་མངོན་པའི་གཞུང་ནང་ཡོད་
 པ་དེ་ཚོ་རྒྱུར་ལེན་གང་གྲུབ་ཀྱིས་ཚོས་སློབ་པ་དང་སྟན་དུ། སེམས་ཁམས་
 རིག་པའི་འགོ་སྟངས་དང་ཡ་རབས་སློབ་བཟང་ལ་སོགས་པ་རྣམས་སོ་སོའི་
 ཉམས་སྦྱོང་དང་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སློབ་བྱས་ཏེ། མི་གཅིག་གྱུར་གྱི་སྟུན་མོང་
 གི་ཉམས་སྦྱོང་དང་སེམས་ཀྱི་འགོ་སྟངས་དེ་ཚོ་རྩ་བར་བཞག་ནས་གསལ་
 བཤད་བྱེད་གྲུབ་པ་ཡིན་ན་འདི་ནི་གོ་སྐབས་ལག་པོ་ཞིག་མཐོང་གི་འདུག

ད་ལྟ་སློབ་ཚན་གྱི་བྲག་པ་གཅིག་སློབ་བཞིན་པའི་དུས་ཚོད་དེ་སྲངས་ནས་
བརྗེ་པོ་རྒྱག་དགོས་དོན་ཡོད་མ་རེད། ང་རང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་
གར་གྱི་ས་ཁོངས་སུ་ཡོད་སྟབས། རྒྱ་ཕྱོགས་ལ་ཆ་བཞག་ན་བདུན་ཕྲག་
རེར་རེས་གཟུང་སློབ་པ་གྲང་གསེང་བྱས་ནས་སློབ་གྲྭའི་ཚོགས་དུས་ཉིན་ལྔ་
ལས་ཡོད་མ་རེད། འདིར་རེས་གཟུང་སློབ་པ་གཉིས་པ་མ་གཏོགས་གཞན་
གྲང་གསེང་མི་འདུག རྒྱ་ཕྱོགས་པའི་སློབ་སྦྱོང་ཚོ་དང་འཛམ་གླིང་ས་ཆ་
མང་པོ་ཞིག་ལ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ཞག་མ་ལྔ་བསྐྱབས་ནས་སྲངས་
འཁྲུལ་གྱི་ཡོད་ན་ང་ཚོ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནང་ཞག་མ་དུག་སློབ་དགོས་
དོན་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོ་བོད་པ་རྣམས་དམིགས་བསལ་རིག་པ་རྒྱ་
བ་ཡོད་ན་ཐུགས་ཁག་མེད། དེ་འདྲ་ནི་མ་རེད། ངས་སློབ་མ་ཁོང་ཚོར་རེས་
གཟུང་སློབ་པར་ཡ་སྐྱབས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞི་གཞིར་བཟུང་
བཟང་སྲོད་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཁོ་ནའི་ཐོག་ལུགས་བརྒྱབ་
སྟེ་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱུ་མེད་དམ། གང་ལྟར་དབུ་ལ་བཞུགས་མཁན་ཚོས་
དགོངས་པ་གཅིག་བཞེས་ཏེ། དགོ་ཆུང་ཚོ་བསྐོངས་ནས་གང་འདྲ་བྱས་ན་
ལེགས་མིན་བཟོ་སྲིང་དང་ཕན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་བསྐྱུ་ལེན་བྱས་ཏེ་ཕེབས་
རྒྱུ་རེད་མ་གཏོགས་དེ་ཚོའི་གསལ་ལམ་སང་འགྲུལ་དུ་སླེབས་གྱི་མ་རེད་ཅེས་
འདི་སྐོར་བསམ་འཆར་འགྲུལ་རྒྱ་བྱུང་།

རྗེ་བཀའ་བློན་པོ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་གྱི་སྐོར་དུ་བཀའ་གནང་བའི་ཁྲོད་ CA-
SEL ལ་རིང་ཡོད་པའི་ Collaboration for the Academic Social
and Emotional Learning ལྟེ་གནས་ཁང་འདི་ནས་ཡུལ་གྱི་མཚོག་གི་

དགོངས་གཞི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་འདི་ཕྱིས་སྤྲུལ་རིམ་སློབ་
གྲྭ་མང་པོ་ཞིག་དང་། དེང་སང་ཨམ་རི་ཁའི་Africa སློབ་གྲྭ་མང་པོའི་ནང་
རོ་སློང་བྱ་ཡི་ཡོད་པ་འདྲ། འདིའི་ནང་ཨིན་སྐད་ཐོག་སེམས་ཚོར་ (Emo-
tional) ལྷངས་འདྲིན་བྱས་ཏེ་སློབ་མ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ཀྱི་མི་ཚེ་བཟང་པོ་
ཞིག་སྐྱེལ་རྒྱུའི་ཐོག་སློབ་སྟོན་གནང་གི་ཡོད་པ་འདྲ། འདི་དང་ཡགོང་ས་
མཚོག་གི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་གི་བཀའ་སློབ་དབར་ཁྱད་
པར་གཙོ་བོ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་སྤྲུགས་ཞིབ་བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན། ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་
སློང་སློབ་སྟོན་གནང་བའི་ནང་ Social Emotional ཞེས་པའི་ལས་འཆར་
དེ་འདིའི་ནང་འདུས་ཀྱི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་ Social Emotional ཞེས་
པ་འདིས་ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞི་ཆ་ཚང་སྐྱབ་སྐྱབ་ཀྱི་
ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན། ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་
བའི་བཟང་སློང་སློབ་སྟོན་གནང་བའི་ལས་འཆར་པོ་དང་། མི་ལ་བརྟེན་བ་
བྱེད་དགོས་པ། ལྷིང་རྗེ་སྐྱོམ་དགོས་ཞེས་ལབ་ན་པམ་ཐོགས་ཀྱི་མ་རེད་ཅེས་
བཀའ་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་མ་བུས་ན་སྐྱེ་བ་བྱི་མ་དཔུལ་བར་ལྷུང་གི་
རེད། དགོན་མཚོག་གི་དགོངས་པ་དང་འགལ་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་
དེ་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་གསུང་རྒྱུ་འདི་ཚོ་ཚོས་ལུགས་པ་ཚོས་སློབ་སྣངས་
རེད། འོན་ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་དམ་
ཞེ་ན། བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་ལབ་པ་གཅིག་སྤྲུགས་སྤྲུགས་ཐེབས་ཀྱི་མ་རེད།
དཔེར་ན། བྱམས་པ་དང་བརྟེན་བ་དེ་དག་ང་ཚོ་འགོ་བཙའི་རྩ་བའི་རང་

བཞིན་གྱི་ཆ་ཤས་ཡིན་པ་དང་། ཇི་ཅམ་གྱིས་གཞན་ལ་བརྗེ་བ་བྱེད་ཀྱིས་
 པ་དེའི་ཚོད་གྱིས་སོ་སོའི་སེམས་སྦྱིད་པ་དང་། རྟོད་པ་ཡོང་བ། དངངས་
 རྒྱག་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དངངས་རྒྱག་གི་རིགས་མང་
 དག་ཅིག་རང་འདོད་ཁོག་བཅུག་བྱས་ཏེ་ར་རྒྱུང་རྒྱུང་བསམ་དུས་སེམས་གྲུ་
 འོག་པོ་ཆགས་ནས་དངངས་རྒྱག་ཆེ་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་རེད། ཇི་ཅམ་སེམས་
 གྲུ་ཡངས་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་གྱིས་དངངས་རྒྱག་གྲུང་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།
 སེམས་གྱི་འགྲོ་སྤངས་གྱི་ཐོག་ནས་བཟང་རན་གྱི་ཁྱད་ཚོས་དེ་དག་བཤད་པ་
 ལས། དགོ་བ་དང་རྒྱུག་པ་སོགས་ཚོས་གྱི་སྐད་ཆ་དེ་མ་བཤད་པར། སོ་སོ་ལ་
 བཅར་པའི་རིགས་ཅན་གང་འདུག གཞོད་པའི་རིགས་ཅན་གང་འདུག བཅར་
 གཞོད་གྱི་ཐ་སྤྱད་ཐོག་ནས་སེམས་གྱི་འགྲོ་སྤངས་དེ་བསྐྱབ་དགོས་གྱི་འདུག་
 ཅིས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་རེད། འདིའི་སྒོར་གང་འཚམས་ཤིག་ Social
 Emotional Learning ཞེས་པའི་ནང་ཚུད་གྱི་ཡོད་རེད། འོ་ན་འདིའི་ནང་
 ག་རེ་འདད་གི་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་ན། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་
 གཞི་ལ་བྱམས་བརྗེའི་རིགས་འདི་སྒོ་སྒྲོང་ཚུལ་རང་གི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོར་
 པ་དང་གཅིག འདིའི་ཐོག་འགོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་གྲེ་བྲག་པ། དཔེར་ན།
 བཟོད་སེམས་བརྟེན་པ་དང་། གཞན་ལ་བརྗེ་བ་བྱེད་པ། རང་སྲུང་འདི་ཚོའི་
 བྱས་རྣམས་ཚོས་གྱི་བསྐྱབ་བྱའི་སྲོད་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཚོས་དང་དམིགས་
 བསལ་འབྲེལ་མི་དགོས་པར་སློབ་སྦྱོར་བྱས་ཅིས་དང་། གང་སྟར་འདི་དག་ནི་
 Ethics ཞེས་པ་དེའི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོར་བྱས་ཅིས་གསུང་གི་ཡོད་རེད། Social
 Emotional Learning ཟེར་བའི་ནང་སྲང་དོར་གྱི་ཚུལ་ Ethics ཞེས་
 པའི་ཐ་སྤྱད་དེ་ཁོང་ཚོས་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་སྟེ་

བེད་སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ Ethics ཞེས་
 པའི་ཐ་སྐད་དེ་བེད་སྐྱོད་བྱས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་ཚོས་འཁྲེང་མི་དགོས། གང་
 ཡིན་ཟེར་ན། Ethics བྱི་མྱེད་དོར་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་སྐོར་ཡིན་པ་དང་། མྱེད་
 དོར་ཚུལ་བྲིམས་ནི་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་རིགས་ཅན་འདི་ལེགས་
 པར་བཞག་ཅིང་། རང་གཞན་གཉིས་ཀར་གནོད་པའི་རིགས་ཅན་འདི་མི་
 དགོས་པར་བཞག་ནས་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་གནོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་མྱེད་
 དོར་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་རྒྱལ་སྐབས་ཀྱི་རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད།
 Social Emotional Learning ཞེས་པ་འདིའི་ཐོག་ལ་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་
 ལ་སྒོན་རྒྱལ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅོང་ཨེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་ཁང་ནས་
 འབྲས་སྤུངས་སློ་སླིང་གི་དགེ་བཤེས་ལྟ་རམས་པ་སློ་བཟང་བལྟན་འདི་ན་
 ལགས་ཀྱིས་སྐབས་འགན་བཞེས་ནས། ད་ལྟ་ཨེ་མོ་རི་སློབ་གྲུབ་ནང་ Social
 Emotional Learning ནང་གི་རྩ་བའི་སློམ་གཞི་དེ་བཞག་པའི་ཐོག་ལ་
 སྒོན་བརྒྱལ་ནས་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་སྐབས་བཞེད་ཆ་ཚང་འབྲུབ་
 པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུའི་བསམ་སློ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་སེམས་དང་སློག་
 གི་ཚོགས་པའི་ཐོག་ནས་ཚོད་བལྟའི་ཆེད་སླིང་རྗེ་རྩ་བར་བཞག་སྟེ་སློ་སློང་
 རྒྱུའི་སློབ་ཚན་ curriculum གཅིག་བཟོས་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་རིམ་པས་
 ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞི་དང་མཐུན་པའི་སློ་ནས་ Social
 Emotional Learning རྩ་བར་བཞག་ནས་སློམ་གཞི་འདི་ཆེ་རུ་གཏང་སྟེ་
 ཨིན་སྐད་ནང་སློན་མ་མཉེན་ཆས་ཀྱི་རིགས་ཐོན་སྐབས་ཐོན་རིམ་གྱི་རིམ་
 པ་ 1.0, 2.0 ཟེར་བ་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་པ་བཞིན། ད་ལྟ་ Social Emotional
 Learning 2.0 ཟེར་བ་ཞིག་འདོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ཨེ་མོ་རི་དང་

Mind & Life ཚོགས་པའི་ལས་འགུལ་དེ་དག་གི་ཐོག་ནས་ Social Emotional Learning 2.0 ཟེར་བ་ཞིག་འདོན་འཆར་ཡོད་པ། གལ་ཏེ་དེ་བ་དེ་ཐོན་པ་ཡིན་ན་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་དགོངས་གཞི་མཐའ་དག་གམ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་སྐྱབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། སོ་སོའི་སྤོང་ཚོར་སྤངས་འདྲིན་བྱེད་རྒྱ་ཙམ་མིན་པར་སོ་སོའི་སྤོང་ཚོར་དང་མི་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཕྱོགས་རྩ་བར་བཞག་ནས་རི་ཙམ་གྱིས་སོ་སོའི་ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་དེ་དག་སྲེལ་སྐྱབ་པ་དང། དེ་ཡང་ཕན་གནོད་ཀྱི་རིགས་ཅན་བསམ་སྒོ་འཁོར་བའི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་རྒྱ་དང། སེམས་བཟང་པོ་ཡོང་བ། སྤྱིང་རྗེ་ཅན་གྱི་མི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ་ཐབས་པ་འདི་དག་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད།

རྩི་བ། སེམས་དང་སློག་གི་སྐོར་དེ་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོའི་སྐུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཛད་འཕྲིན་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་སྐུམ་ཅུ་ལྷག་ཙམ་ནས་ལུབ་ཕྱོགས་པའི་ཆོན་རིག་པ་འདྲ་མིན་དང། བྱང་པའི་མཁས་པའི་དབར་བསམ་རྒྱུ་བརྗེ་ལེན་དང་སྒོ་སྦྱེད་ཡོང་ཐབས་ལ་དམིགས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་འདུག སེམས་དང་སློག་གི་ནང་དགེ་བཤེས་ལགས་འགན་འདྲིན་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་གནང་བཞིན་པ་ཡིན་པས། ད་བར་གྱི་གྲུབ་དོན་ནམ་ཉམས་ཞིབ་གནང་བ་ལག་དང། ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་གཉིས་དབར་འབྲེལ་བ་ཞིག་གཟེགས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན། སེམས་དང་སློག་གི་ཚོགས་པ་ཞེས་པ་ཆོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་

སྡེ་ཚོན་ཞིག་ཡིན་ཅང་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་བཟང་སྤོང་དང་སྤང་དོར་ཚུལ་
 བྱིམས་སྡེལ་རྒྱུའི་ལས་འགུལ་དེ་ཡོད་མ་རེད། ཚོན་རིག་གི་འགོ་སྟངས་དེ་
 ཡུལ་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ཅི་ཞིག་ཡིན་མིན་དཔྱད་པ་བྱེད་པ་ལས། བྱེད་
 རང་ཚོས་འདི་བྱེད་དགོས། དེ་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། ཅེས་བརྗོད་ཚུལ་དེ་
 ཚོན་རིག་གི་སྡེ་ཚོན་ནང་སྤྱིར་བཏང་གི་འགོ་སྟངས་ཤིག་ཡོད་མ་རེད། ཚོན་
 རིག་འདི་ཡུལ་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད་རྒྱ་དང་དཔྱད་པ་
 བྱས་པའི་ལྷན་དོན་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གསལ་བཤད་བྱེད་རྒྱ་རེད། དེ་ལག་ལེན་
 བརྟམ་མིན་ནི་ཆབ་སྲིད་དང་ཤེས་ཡོན་སྲིད་བྱུས་དང་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་
 བས་འགོ་དགོས་པ་རེད། ཡིན་ནའང་ཡ་རྒྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དགོངས་
 བཞི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤོང་སྡེལ་རྒྱ་དང་སེམས་དང་སློབ་གི་
 ལས་ཀ་གཉིས་དབར་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཞེས་པ་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ལྷིང་
 རྗེའི་སྤྱི་རྒྱུ་སྐབས་ལུས་སེམས་ལ་འགྱུར་བ་གང་འདྲ་འགོ་མིན་དང་། ལྷང་
 པར་འགྱུར་བ་རྗེས་སྤྱི་ཚོགས་འདི་ཚོ་ཚང་མ་སེམས་དང་སློབ་གི་ནང་
 ཡོད་པའི་ཚོན་རིག་པ་མང་དག་ཅིག་གིས་གསར་གཏོད་དང་ཞིབ་འཇུག་
 བྱས་པའི་ལྷན་འབྲས་ཀྱང་ཆགས་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་པ་ཉེར་བཞག་དང་
 བྱང་པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་ལྷིང་རྗེའི་སྤྱི་རྒྱུ་རྒྱ་དང་སློབ་རྒྱ་དེ་ཚོ་
 ཚ་བར་བཞག་སྡེ་ཚོས་དང་དམིགས་བསལ་འབྲེལ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་
 བས་སློབ་སྐབས་ཀྱང་དེང་སང་སེམས་ནད་བཅོས་ཐབས་ Therapy གི་
 སློར་ལ་ལྷགས་ཆེ་རུ་འགོ་བཞིན་པ་རེད། དཔེར་ན། ལུམ་སེམས་ (Depres-
 sion) ཞེས་པའི་ནད་གཞི་འདིའི་ཁོངས་སུ་སྤྱིར་བཏང་རུབ་སློབ་ཚུལ་
 མིན་པར་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། བ་ཚོ་

འདི་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ་བསྐྱུར་ལོག་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟར་ཉེན་ལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་དེ་
 བསྐྱུར་ལོག་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་སྐྱོབ་སྤོང་པ་ལས་སློབ་སྐྱུར་ས་ནས་དྲན་པ་ཉེར་
 བཞག་ལ་བརྟེན་ན་རྣམས་པ་ཆེ་བ་སོན་པ་དེ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོང་གི་
 ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ཆང་རག་དང་ཐ་མག་ཉལ་ཐ་ལ་སོགས་པའི་རྣམས་ལ་
 དན་པ་ལང་ཤོར་བྱུང་སྟེ་ (Addiction) ལོ་མས་གཤིས་ཐེབས་མཁམ་ཚོ་
 ལའང་སློབ་སྐྱོར་རྒྱ་ཅ་བར་བཞག་པའི་སྟེང་རྗེ་སློམ་རྒྱ་ལའང་ལུགས་སྐྱེན་ཞིག་
 ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་དམག་མི་ཚོ་དམག་སར་སྐྱེན་ནས་ཚུར་
 ཡོང་སྐབས་དང་ངས་སྐྱེན་གི་སོག་ནས་མི་གསོད་ཁྲག་སྐྱུར་གྱི་དཀའ་ངལ་
 ཚབས་ཆེ་འདྲད་པས་སེམས་ལ་མ་ལྟོས་ལུས་ཏེ། trauma ཟེར་བ་དེ་འདྲའི་
 དཀའ་ངལ་འདྲད་སྐབས་སྐྱོན་རང་གི་སོག་ནས་བཅོས་བྱེད་མི་སྲུབ་པ་མང་
 དག་ཅིག་དཔེར་ན། འདི་ལས་ཀ་བྱེད་ས་ Stanford ལ་ངས་སྟིང་རྗེས་སློབ་
 སྐྱོར་རྒྱུ་ལས་རིམ་ཞིག་སྟེལ་ཡོད། འདི་བདུན་སྟེང་བརྒྱད་དང་བདུན་
 རེའི་ནང་ཚུ་ཚོ་ད་གཉིས་རེ་སློམ་རྒྱ་ཞིག་ཡོད་རེད། འདི་བེད་སྐྱོད་བྱེད་
 སྐབས་དམག་མི་རྒྱར་པའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྐྱེན་གྱིས་བཅོས་མི་སྲུབ་
 པའི་སུ་སོགས་ཤིག་ཡོང་གི་འདུག འདི་ཚོའི་གས་དེ་མིག་གིས་མཐོང་གི་
 ཡོད་པས་ཚོན་རིག་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནང་པའི་མཁས་པ་དང་བཟོ་སྐྱེད་
 བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་བརྗེ་མཐོང་བྱ་ཡི་
 ཡོད་པ་དང་། ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ལམ་དེ་གསར་གཏོད་མཛད་
 པ་རེད། ཐོག་མ་བརྒྱད་རྒྱུ་འཕོ་སྟོད་ནས་བརྒྱུད་ནང་པའི་གཞུང་ནས་
 སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྐོར་ལ་བཤད་པ་སྟུག་པོ་ཡོད་པ་ཙམ་མ་མིན་པར་
 དེ་རྩ་བར་བཞག་པའི་སློབ་སྐྱོར་རྒྱུ་ལས་ཐེབས་ཤིས་ཀྱང་ཡོད་རེད། དེ་ཚོན་རིག་

བ་དང་ལྷན་འབྲེལ་ཐོག་བཤོ་སྤོང་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་མ་རེད་དམ་
 ཞེས་བཀའ་གནང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་དེང་སང་ Contemplative Science
 ཞེས་ཚན་རིག་གི་སྡེ་ཚོན་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། སྡེ་ཚོན་གསར་
 བ་འདིའི་སྐོར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་མཁན་སློ་གཟུ་བོར་གནས་པའི་མཁས་
 བ་མང་ཆེ་བས་སྡེ་ཚོན་གསར་པ་དེ་བྱུང་བའི་འབྲུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་
 ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་ཕྱག་ལས་ལ་རག་ལུས་པ་རེད་ཅེས་གསུང་གི་
 ཡོད། སེམས་དང་སློག་གི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱུང་ཚོས་ག་རེ་ཡོད་ཟེར་ན།
 སྤྱིར་བཏང་ཚོན་རིག་པ་མང་དག་ཅིག་གིས་ང་རང་ཚོའི་ཚྱོང་བའི་ཐོག་ནས་
 འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ་སྐབས་སྤྱི་ལོགས་ནས་སར་བལྟས་པའི་འབྲེལ་བཤད་མ་
 གཏོགས་ལུས་པའི་རྣམ་འབྱུང་དང་ཅའི་འབྱུང་བ་འགྲོ་སྤངས་དང་ཐྲག་ཡར་
 རྒྱལ་མར་རྒྱལ་དང་། སྲད་པར་ཆ་བཞག་ན་སྲད་པའི་སྲད་ཅ་འཕར་སྤངས་
 དང་། སྲད་ཅའི་མཐུད་ཀ་སྲད་ཅའི་ནང་རྒྱ་བཞིན་པའི་རྣམ་དེ་དག་གི་རྣམ་
 འབྱུང་གི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་མ་གཏོགས། གང་ཟག་གྱེ་བྲག་
 བ་ཁོ་རང་གིས་ཚྱོང་བའི་ཐོག་ནས་སེམས་ལ་རྣམ་ཏོག་འདི་འཆར་གྱི་འདུག་
 ཅེས་པའི་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། ཚོན་རིག་པ་ཚོས་འབྲེལ་
 བཤད་རྒྱལ་རྒྱ་དེ་ནི་སྤྱི་ལོགས་ནས་ཡར་བལྟས་པའི་འབྲེལ་བཤད་རྒྱུ་པ་
 མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། ནང་པའི་གཞུང་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་བརྒྱུན་རྒྱ་མང་
 ཆེ་བ་ཞིག་གང་ཟག་གྱེ་བྲག་པ་ཁོ་རང་གི་ཚྱོང་བའི་ཐོག་ནས་མར་གཟེགས་
 པའི་འབྲེལ་བཤད་ཆགས་གྱི་ཡོད། གང་སྤྱད་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་
 བཤད་འདི་ནང་པའི་གཞུང་ནང་ཉ་ཅང་སྤྱུག་པོ་ཡོད་པ་དང་། སྲད་པ་དང་
 ལུས་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་བཤད་དེ་ཚོན་རིག་པའི་གཞུང་ནང་སྤྱུག་པོ་

ཞི་བདེ་གཡིན་སྟབས་སེམས་དང་སློབ་གི་ཚོགས་པའི་སྲུང་མོང་མ་ཡིན་པའི་
ལྷན་ཚོས་ནི་དེ་གཉིས་ལྷུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། འབྲེལ་
བཤད་དེ་གཉིས་ལྷུང་འབྲེལ་རང་འགོ་བ་འདི་དེ་སྣ་ཚོན་རིག་པ་ཚོའི་སྐོར་
མི་ཤོང་བའི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཞིག་དང་། ཚོན་རིག་རང་གི་ནང་ལ་བྱས་
རྗེས་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་སལ་
ཆེར་སྤྲི་ལོ་ ༡༠༠༥ དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལྷན་ཅའི་ཚོན་རིག་པ་ཚོའི་
རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་ཆེན་སྟེང་ཐོག་མའི་གསུང་བཤད་གནང་མཁན་དེར་
ཡགོང་ས་མཚོག་གདན་འདྲེན་ཞུས་པ་རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་ཚོན་
རིག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་གདན་
འདྲེན་ཞུ་རྒྱུར་འབྲེལ་བ་མེད་ཀྱང་། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཚོན་རིག་
གི་ཐོག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་མཛད་རྗེས་སྐབས་ཆེན་འདོག་གནང་བའི་རྒྱ་
མཚན་གྱིས་ཡིན་པ་རེད།

རྗེ་བཀའ་ཤེས་ལགས་ད་ལྟ་བོད་པའི་སློབ་གྲུའི་ཁག་ཏུ་ཤེས་ཡོན་
གྱི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་གཞིའི་ཁོངས་སུ་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་
སྲོད་གྱི་བཀའ་སློབ་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་འཆར་ཞིག་འགོ་བཞེན་
པ་རེད། སློབ་གྲུ་ཁག་ལ་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་གནང་སྐབས་གང་འདྲ་ཞིག་
ཡོང་གི་རེད་དགོངས་གྱི་འདུག དམའ་རིམ་སློབ་གྲུ་ནས་འགོ་འཇུགས་
གནང་གི་ཡོད་དམ། སློབ་ཚན་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། ཏུས་ལུན་རི་ཅོམ་འགོར་
མིན་སོགས་ངོ་སློད་ཅིག་གནང་རོགས་གནང་།

ལན། ངའི་རེ་བ་ལྟར་ན་ཤེས་རིག་དང་བོད་བྱིས་གྱི་ཁོངས་ན་སློབ་གྲུ་

མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པེད་ལ། དེ་མིན་གྱི་པའི་སློབ་གྲྭ་ལག་ལ་ཤམ་ཡོད་སྐབས།
 སློབ་གྲྭའི་དབུ་བཞུགས་དང་དགེ་ཚན་གནད་ཡོད་ཚེ་སློབ་ལ་ཚུར་རུབ་རུབ་
 བྱས་ཏེ་བཀའ་ཚེལ་ཞིག་གནང་བྱུང་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པེད། དེ་འདྲའི་སྐབས་
 ལ་རྒྱབ་སློབ་པའི་སློབ་གྲྭ་ལག་ལ་ Social Emotional སློབ་མཁན་གྱི་
 ཉམས་སྲུང་ཅན་པེ་གཉིས་སྐད་བཏང་སྟེ། གང་སྟར་སྤྱ་བྱ་ཚུར་རུབ་ནས་
 སློབ་སྐབས་གནད་འགག་གཅིག་གང་ཡོད་པེད་ཅེ་ན། སློབ་ཚན་དེ་དག་
 བཟོ་སྐབས་ངེས་པར་སྤྱ་བྱའི་ཐོག་དབུད་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་སེམས་ཁམས་
 རིག་པའི་ཚན་རིག་པ་དེ་འདྲ་སྐད་གཏང་དགོས། གང་ལགས་ཤེ་ན། སྤྱ་བྱ་
 ཚུར་ཚུར་གི་ལོ་ཚད་དང་བསྐྱུ་ཏེ་ལྟ་དམ་བྱ་བ་རི་ལྟར་བྱེད་གི་ཡོད་མེད་
 ཚན་རིག་པས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་གི་ཡོད་པེད། དཔེར་ན། སྤྱ་བྱ་ཚུར་ཚུར་ལ་
 ཆ་མཚོན་ན། ངས་སྤྱ་བྱ་གཉིས་གསེ་སློང་བྱས་པ་ཡིན་ཅང་། སྤྱ་བྱ་ལོ་གཉིས་
 ཅམ་མ་སླེབས་བར་དུ་ང་ཞེས་རྩ་བ་ནས་ལབ་གི་མི་འདུག སོ་སོའི་མིང་
 བས་པོས་པ་མ་གཏོགས། དཔེར་ན། ཚེ་རིང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་ཚེ་རིང་འདི་
 ལ་དགའ་པོ་ཞེ་དུག་ཡོད་པེད། ཚེ་རིང་ལ་འདི་དགོས། བསྐྱུ་ལ་འདི་དགོས་
 ཞེས་ལབ་པ་ལས་ང་དང་ཚྱོད་ཅེས་བརྗོད་གི་མི་འདུག བྱས་ཅང་ང་དང་
 ཚྱོད་ཅེས་ལས་སྐ་པོ་རང་མི་འདུག སྤྱ་བྱའི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་གི་ཐོག་ནས་
 སློའི་རིམ་པ་དེ་རི་ཅམ་སླེབས་མིན་ང་ཚོས་རོབ་ཅམ་ཞིག་ཚོད་དཔག་བྱེད་
 བྱུང་གི་འདུག རེས་སུ་སློབ་ཚན་བཟོ་སྐབས་སྤྱ་བྱའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་
 ཐོག་ཞིབ་འདུག་དམིགས་བསལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚེད་ལས་པ་དེ་འདྲ་སྐད་
 གཏོང་རྒྱ་གལ་ཚེན་པོ་པེད། དཔེར་ན། རྒྱབ་སློབ་པར་མཚོན་ན་ལོ་དུག་
 ལ་མ་སོན་བར་དུ་སློབ་འགྲོའི་སློབ་གྲྭར་སྟོན་དགོས་པ་ལས་སློབ་འགྲོའི་སློབ་

ལྷན་ཡི་གེ་ཙམ་བ་ནས་སློབ་གྱི་མ་རེད། དེ་སྐབས་རི་མོ་དང་ཅེད་མོ་སོགས་གྱི་
 མོག་ནས་གང་ལྟར་སྤྱད་ཀྱི་ལྷན་པ་སྤྱད་ཀྱི་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། གཞན་ཡི་གེ་
 སློབ་སྐབས་སྤྱི་གཞུགས་སློབ་གྱི་ཡོད་པས་དེ་འདྲ་མིན་པར་སྤྱད་ཀྱི་ལྷན་
 པའི་སློབ་འབྲེད་ཀྱི་བརྒྱུ་གྱེ། ཅེད་མོ་ཅེ་བ་དང་། རི་མོ་འབྲི་བ། རྩེད་ཚོར་གྱི་
 སྐོར་ཤོད་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོར་རྒྱུད་ལངས་པ་དང་། ཞེད་རྣམ་སྐྱེས་པ།
 དངངས་སྐྱབ་སྐྱེས་པ། སེམས་པམ་པ། དེ་བཞིན་སེམས་ཉ་ལས་པ་སོགས་
 གཏོང་པའི་ནམ་འགྲུང་གྱི་རི་མོ་གྱིས་ཉེ་སྤྱད་ཀྱི་ཚོར་མིང་བཏགས་ནས་ཁོ་
 རང་ཚོ་མ་སྤྱིད་པའི་སྐབས་དེ་དག་བརྟམ་ནས་ཁྱེད་རང་གི་ཉམས་ཚུང་གྱི་
 མོག་ནས་འདི་དང་འདིར་གང་བྱས་འདུག་ཅེས་འདྲི་བྱས་སུ་གྱུ་ཚོས་སྐད་ཆ་
 ཤོད་ཐུབ་གྱི་ཡོད་ཅང་རྩེད་ཚོར་གྱི་སྐོར་སློབ་བྱུང་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་བྲན་པ་
 ཉེར་བཞག་གི་སློམ་སྤྱད་ཙམ་བར་བཞག་པའི་དབྱགས་འབྲུང་རྒྱབ་དང་། དེའི་
 མོག་སློབ་ལྷིང་འཇགས་རྒྱུའི་བྱས་དེ་ཚོ་སློབ་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་མཚུངས་ར་ཚོ་
 བོད་པའི་ནང་སློབ་མི་བྱུང་པ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། རིམ་པ་གང་འདྲ་ཞིག་
 གི་མོག་ནས་སློབ་དགོས་མིན་དང་། ར་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནང་པའི་
 ལྷ་བ་འདི་ལྟར་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅང་ངེས་པར་སུ་ཚུགས་བརྒྱབ་སྟེ་ཚོས་དང་མ་
 འབྲེལ་བ་བཟོ་དགོས་པ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་གཙོ་བོ་སློབ་
 ལྷངས་དེར་སྐྱེ་བ་སྤྱི་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་
 པའི་གོ་འཕང་ལ་སོགས་པ་ཚོས་གྱི་ཐ་སྣང་བེད་སྤྱོད་མ་བྱས་པར་ནང་ཚོས་
 རང་གི་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ནམས་ལེགས་ཆ་ལེན་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་
 ཡོད་མ་རེད། ལུབ་སྤྱོགས་ལ་ཡིན་ན་མགོན་པོ་སྤྱི་སྤྱད་གྱིས་དེ་འདྲ་གསུངས་
 འདུག་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན། མགོན་པོ་སྤྱི་སྤྱད་སུ་ཞིག་ཡིན་མིན་ཅད་

གཙོད་བྱེད་སྐབས་ནང་པའི་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མངོན་ཆེ་སྟོབ་ལྷན་གྱི་
 ཤེས་ཡོན་སྡེ་ཚོན་དུ་ནང་པ་ལྷག་སྟོན་སྡེ་བས་ཀྱི་འདུག་ཟེར་བའི་སྐད་
 ཚེ་ཡོད་རེད། ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འདིའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མ་རེད།
 གང་ལྟར་མགོན་པོ་སྤྱི་སྡེ་བ་ཀྱི་གསུང་དང་། རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་སོགས་
 གང་ཡིན་རུང་དང་ཚོགས་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན་རྗེ་ཚང་ལ་པ་ཆེན་པོས། སེམས་
 པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་། སེམས་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་
 ངན། སེམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལུས་པས། ཞེས་པའི་ཚོགས་བཅད་
 ལྟིང་རྗེ་པོ་དེ་ཚོའི་རིགས་དང་རྒྱུར་ང་ཚོར་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་ཡོད་མ་
 རེད། དེ་བཞིན་སྟོབ་ལྷན་གྱི་ནང་ལ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་དང་རྒྱུར་
 ཡང་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཡིན་ནའང་སྟོབ་སྣངས་འདི་སྤྱི་བ་
 ལྷ་སྤྱི་དང་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མ་ཡིན་པར་ཁ་ཆོད་པོས་གཏུགས་ཀྱི་
 མོ་ནས་སྤུ་གུ་སོ་སོའི་ཉམས་ཚུང་དང་། སེམས་སྐྱིད་མ་སྐྱིད་དང་བདེ་སྐྱིད་
 སོགས་དང་འབྲེལ་ནས། སྤུ་གུ་ཚོ་གཤེས་ཀ་འཇམ་པོ་དང་སེམས་པ་བཟང་
 པོ་ཡོད་ན་ཐོགས་པོ་ཐོགས་མོ་ཡིན་ནའང་མང་བ་ཡོང་གི་རེད། ཐོགས་པོ་
 ཐོགས་མོ་མང་བ་ཡོད་ན་ཅེད་མོ་ཅེ་རོགས་མང་བ་ཡོང་གི་རེད། རི་ཅོམ་
 ལྱིས་ཅེད་མོ་ཅེ་སྐབ་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཉེ་མ་དེའི་རིང་ལ་སྐྱིད་པ་ཡོང་གི་
 རེད། དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་སྟེ་བཟང་སྟོན་འདི་རིགས་
 སྟོབ་སྐབ་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ང་རང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
 དེ་བས་ཀྱང་གོ་སྐབས་མང་བ་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་
 ལྟངས་འདིའི་འོག་གལ་ཆེ་མོས་དབྱེ་ལ་བཞུགས་མཁན་དང་། ལྷག་པར་དུ་
 དགོ་ཚུན་ལྷན་དཔྱད་ལྟན་པ་ཚོས་འདིའི་རིགས་ལ་ཐུགས་སྣང་གནང་བ་

ཡིན་ན་ཡིན་ངའི་ནང་ཡིག་ཆ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་
 རིན་པོ་ཆའི་ཕྱག་དེབ་ཀྱང་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ཨོ་མོ་རིར་བསྐབ་གཞི་རྒྱུག་
 བཞིན་པ་རེད། དེ་ཚོའི་སྲོད་ནས་ཀྱང་ལེགས་ཆ་ལེན་ཏེ་སྡོན་ལ་ཚོད་བལྟའི་
 ངང་འགོ་བརྩུགས་པ་ཡིན་ན། དགེ་ཚུན་ཚང་མ་གཅིག་པ་མིན་པར་རིགས་
 འགའ་ཤས་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་དང་རྒྱང་ཤོད་སྒྲངས་ལ་མཁས་པོ་དེ་འདྲ་ཡོང་
 སྲིད་པ་རེད། དེ་ནི་སོ་སོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གཤེས་ཀ་རེད། དེ་འདྲའི་
 ཐོག་ནས་ཏོག་ཅམ་ཤོད་མཁས་པ་འདི་ཚོའི་རིགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་
 ཟབ་སློང་རྒྱད་པ་བརྒྱད་དབུ་བརྩུགས་པ་ཡིན་ན་ཉལ་ཉལ་ལྷན་པར་ཡོང་གི་
 རེད་བསམ་གྱི་འདུག དཔེར་ན། བོད་བྱིམ་ཁག་ལ་ཆ་མཚོན་ན། སྡོན་མ་བོད་
 པའི་ལུགས་སློབ་ཡིན་སྐབས་ཉེས་པ་གཏོང་སྐབས་ལག་འཁུག་བྱེད་གྱི་ཡོད་
 རེད་དེ་ད་ཆ་མི་ཚོག་པ་བཅོས་ཚར་བ་རེད། ཡིན་ཡང་རྒྱུག་བྲིམས་གཅིག་
 ཉར་དགོས་པ་དང་ཉར་སྒྲངས་དེ་ཡང་ལག་འཁུག་བྱས་པ་དང་གཤེ་གཤེ་
 བཏང་ནས་ཉར་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་སྤྱ་གྲུར་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་སྟེ་སྤྱ་གྲུས་ཁེ་
 མན་དེ་མཐོང་ནས་རྒྱུག་འཁུགས་ལེགས་པོ་ཞིག་བཅོ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད།
 དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ད་ལྟ་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་གནང་བའི་ཚོས་
 དང་མ་འགྲེལ་བའི་ཡ་རབས་བཟང་སློང་སྟེལ་རྒྱ་དེ་སྤྱགས་རྒྱང་རིང་པོའི་
 ཐོག་ནས་སྤྱ་གྲུར་ཉིད་གྱི་མི་ཚེ་རྒྱུད་པ་དང་། ཚགས་ཚུད་པ། བཟའ་ཚང་
 ཡིན་ཡང་མཐུན་པ་ཡོང་གི་རེད། འོན་ཀྱང་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ལ་སློབ་
 གྲུའི་ངོས་ནས་ཆ་བཞག་ཀྱང་རྒྱུག་འཁུགས་ལེགས་པ་དང་། སློང་ངན་ཉུང་
 བཞུ་འཁུག་པ་ཉུང་བ་ཉལ་ཉལ་ཡོང་གི་རེད། དཔེར་ན། ངའི་སྤྱ་གྲུ་ཚོ་ཚུང་
 ཏུས་སློབ་གྲུ་འགྲིམ་ས་དེར་ངའི་བཟང་སྐྱེས་ Social Emotional Learn-

ing སློབ་འགོ་བརྟུགས་པ་རེད། དེ་ནས་བརྩེ་སྤྲོད་ལེགས་ལྷན་ལྷན་ཅང་ད་
 བར་སློབ་ལྷན་དེར་བསྐྱབས་ནས་ལོ་བརྒྱུད་ཅམ་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། ད་ལྟོ་
 ལྷན་ལ་ལའ་ཡོད་ཀྱང་ཁོང་ལ་དྲུགས་ལ་ཡོད་རེད། ལ་དྲུགས་ཀྱི་སློབ་པའི་
 སློབ་ལྷན་གཅིག་གིས་གནས་ཚུལ་འདི་མཐོང་ནས་ཆེད་མངགས་འདིར་ཡོང་
 བའི་ Social Emotional Learning དང་། འདིའི་ཐོག་ཡསྟུ་མཛུགས་ཀྱི་
 དགོངས་པ་བཞེས་སྤངས་དག་ལ་སློབ་བརྒྱུད་ནས་ཡ་རབས་བཟང་སློབ་
 སློབ་སྤངས་འདི་ཚོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སློབ་མི་དགོས་པར་ལས་འགུལ་གསར་
 པ་ཞིག་སྤེལ་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། སློབ་ལ་དགོ་ཚུ་ཚོར་ཟབ་
 སློབ་སློབ་རྒྱ་དང་། འགོ་འཇུགས་རྒྱ་དེ་བྱིད་རང་གིས་གནང་རོགས། ལྷན་
 དབྱུང་ལ་ལོ་ལྷ་ཅམ་ཀྱི་རིང་ཡོང་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་གནང་རོགས་ཞེས་བརྗོད་
 པར་མོ་རང་གིས་ཡིན་དང་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་དེ་ཕྱིན་པ་རེད། ལ་དྲུགས་ལྷན་
 བཟང་དེ་འདྲ་དབྱུང་འཇུགས་གནང་གི་འདུག ང་ཚོ་ཐོད་པའི་ནང་དེ་ལག་
 བསྟར་མ་སྐྱབ་དུས་ངས་དྲང་པོ་བྱས་ན་ཏོག་ཅམ་བྱུད་མཚར་པོ་མཐོང་གི་
 འདུག ཡསྟུ་བས་མཐོན་རིན་པོ་ཆེ་དབྱུང་ལ་བཞུགས་ང་ཚོ་འོག་དེར་དང་
 པའི་ཐོག་ནས་བཀའ་གསུང་ཅི་སྐྱབ་བྱུ་མཁན་ཞིག་རེད། ཡིན་ནའང་གནང་
 འགག་དེ་འདྲའི་སྐབས་སུ་སྤྲོ་ལོགས་དེ་ཚོ་ཞེ་དྲག་ཡར་ཐོན་ཕྱིན། ང་ཚོ་
 འདིའི་སྐང་ལ་རང་ཚོར་བ་ཞེ་དྲག་མེད་པའི་བཟོ་འདྲ་ཞིག་འདུག

དྲི་བ། དགོ་བཞེས་ལགས་ཀྱི་ངོས་ནས་ད་བར་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་
 གསུང་རྒྱུར་ཀྱི་སྐབས་འགན་ཀྱང་བཞེས་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་
 ཕྱག་དེབ་མང་པོ་ཞིག་ལྷགས་ཚོམ་གནང་འདུག དེའི་ནང་ནས་གསར་

ཤོས་ A Fearless Heart ཞེས་པ་དེ་ཆགས་འདུག དགོ་བཤེས་ལགས་ཀྱི་
བརྟེན་ཚོས་དེ་དང་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྲོད་དབར་འབྲེལ་བ་
གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལན། ད་ལྟ་ངའི་དེབ་ལྷན་པ་མེད་པའི་སྣང་ (A Fearless Heart)
ཟེར་བའི་རྐྱེན་དེ་སྣང་རྗེས་ཐོག་རྒྱབ་ཕྱོགས་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་ནང་
པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱུང་པ་བྱེད་
རྒྱ་གཅིག་རེད། དེ་མིན་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་སྣང་རྗེས་བརྗོད་དུས་དེ་གི་
བཅེ་བ་བྱེད་རྒྱ་ཅམ་མ་གཏོགས་གཏོང་བ་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་མི་འདུག
ང་རང་ཚོའི་ནང་པའི་གཞུང་ནང་ཐབས་དང་ཤེས་རབ་གཉིས་ཏེ། ཤེས་རབ་
གི་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གཙོ་བོ་དོན་དམ་པའི་གནས་ལྷགས་རྟོགས་རྒྱ་སྟེ་
སྣང་པ་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཐབས་ཀྱི་ཆ་སྤེལ་སྐབས་གལ་ཆེ་
ཤོས་དེ་སྣང་རྗེས་ཆགས་ཡོད། སྣང་རྗེས་ནམ་པ་གི་གཞན་ལ་བཅེ་བ་དེ་རེད།
ཡིན་ནའང་སྣང་རྗེས་ཞེས་པ་དེ་ང་རང་ཚོའི་ཀྱབ་སྣང་དང་འབྲེལ་བ་ལྷགས་
ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་རེད། ཇི་ཅམ་གྱིས་སྣང་རྗེས་ཀྱབ་སྣང་དུ་སྤེལ་སྐབས་པ་
དེ་ཚོད་གྱིས་ལུས་ངག་གི་བྱ་སྲོད་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་ཡི་རེད། དེ་བཞིན་སྣང་
རྗེས་སྣང་འཕེན་པ་བཏང་ནས་མི་ཚེ་སྐྱེལ་སྣངས་རང་ལ་གཞན་པའ་ཆ་བར་
བཞག་པ་ཡིན་ན་བསམ་སྣང་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། སྣང་རྗེས་
སྣང་ལ་གོམས་དུས་ནམ་ཞིག་ལ་སྣང་རྗེས་དེ་སོ་སོའི་གཤིས་ཀའི་ཆ་ཤས་ཆགས་
ཏེ། གང་ལྟར་རྒྱུན་ཞིག་འཕྲད་སྐབས་འཕྲལ་དུ་སྣང་རྗེས་ཐོག་ནས་གདོང་
ལེན་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་དང་གོ་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་

དེང་སང་རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་གྱིད་སྐབས་
རི་ཚམ་གྱིས་སྡིང་རྗེ་ཅན་གྱིད་རྒྱས་པ་དེ་ཚོད་གྱིས་མི་རང་ཉིད་གཤིས་ཀ་
སྡོད་པ་དང་། དངངས་སྐྱག་ཉུང་དུ་འགྲོ་བ། སློ་སྟོབས་ཆེ་དུ་འགྲོ་བ་སོགས་
དུས་རྒྱུན་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཡང་ཡང་བཀའ་གནང་བ་ལྟར་
རེད། གནས་ཚུལ་འདི་དག་མི་དགུས་མ་ཚོས་གོ་སྟབས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ཞེས་
གང་ལྟར་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྟོད་ (Secular Ethics) ལྟབ་
སྟེལ་གྱིད་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་ལ་འགྲོ་སྟབས་པ་ཞིག་ཏུ་དམིགས་ཡོད་རེད། དེའི་ཐོག་
ང་རང་ཚོ་ནང་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་རྣམ་
གཞག་དེ་དག་ལྷུག་པོ་ཡོད་པ་རྟོགས་སྟབས་པ་བཅས་ངས་ཀུན་སྲོང་གཙོ་བོ་
དེ་ཡིན།

རྗེ་བཤམ་ དགེ་བཤེས་ལགས་གྱིས་སྐྱེ་ཆེ་སྤིལ་པོ་ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་
ཐོག་བསྐྱབ་པ་སློབ་གཉེར་གནང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་འདས་པའི་ལོ་སྟུམ་
ཅུ་ལྷག་གི་རིང་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་ཆེབས་ཞབས་ལྷན་རྒྱས་སུ་སེབས་
ནས་ཨིན་སྐད་གསུང་རྒྱུར་གནང་ཡོད་སྟབས། དགེ་བཤེས་ལགས་སྐྱེ་སྡེར་
གྱི་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ཉམས་སྲོང་ནང་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་
སྟོད་གྱིས་སེབ་ཐོགས་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ཟེར་བའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་གསུང་
སྟབས་བཤ།

ལན། ང་རང་ལ་ལོ་ངོ་སྟུམ་ཅུ་ལྷག་གི་རིང་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་
པོ་ཆེའི་གསུང་རྒྱུར་གྱི་ཞབས་ཕྱི་ལུ་རྒྱུའི་སྐལ་བཟང་གོ་སྐབས་ཐོབ་
བྱུང་། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་པ་བཞེས་

སྣངས་དང་། ཉིན་རེའི་ཉམས་ལེན་གནང་སྣངས་ཀྱི་ཀུན་སྲོད་དེ་དག་
 མངལ་སྐབས་དང་རང་ལ་ལྷགས་ཀྱིན་ལྷགས་ཆེ་ཐེབས་བྱུང་། ད་རང་ཚུང་
 ཏུས་རིག་པ་གང་འཚམས་ཡོད་སྣངས་དྲག་ཤོས་ཡིན་སྣངས་པའི་ཁེངས་པ་
 དང་། དངངས་སྐྱག་ཀྱང་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་ཅ་བའི་དཔེ་ཆ་
 བལྟ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཤིག་བྱུང་རྗེས་ལོ་སུམ་ཅུ་མ་ཟིན་གོང་ནས་ལྷ་སྐབས་
 མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་ཕྱི་ལྷ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་བས། ཏུས་རྒྱན་ཏུ་ཁོང་
 གི་ཞབས་ལ་བཅར་ཏེ་མངོན་པ་སྐྱོང་སྣངས་དང་དགོངས་པ་བཞེས་ཚུལ་
 མངལ་སྐབས་སེམས་སྣོད་པོ་དང་། གཤིས་ཀ་སྣོད་པོ། རོན་དམ་པར་གཉེས་
 ཚུང་དང་ཁེངས་པ་མེད་པར་སྣོད་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་ཐོག་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞེ་
 དྲག་བྱུང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་ལྟ་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་སྟེ་མ་འོངས་པར་
 སྣོད་པོའི་ངང་སྐྱིད་པོ་གཏོང་རྒྱུའི་བསམ་སློབ་འཁོར་གྱི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་
 མི་ཆེ་ཟེར་བ་ནི་ད་ལྟའི་ཏུས་ཚོད་འདི་རེད། མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྐབས་རི་ཅོམ་གྱིས་
 སྐྱིད་པ་དང་། སེམས་སྣོད་པ། གཞན་ལ་པན་ཐོགས་གང་ཐུབ་བྱེད་རྒྱུའི་ཆེད་
 བརྒྱལ་བ་ཡིན་ན་མི་ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་ཚོའི་ཐོག་
 ལ་ལྷ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་ཕྱི་ལྷ་རྒྱུ་བྱུང་བའི་ཁྱེད་གྱིས་ཁོང་གི་
 དགོངས་པ་བཞེས་སྣངས་ནས་རང་ཉིད་སྐྱེར་གྱི་ཐོག་པན་ཐོགས་མང་པོ་
 བྱུང་། ཕྱི་ལ་བྱུང་སྟེ་ལ་གནང་སྐབས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལ་རབས་སྲོད་
 བཟང་ཞེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་ཀྱང་། ད་རང་ཚོ་ནང་པ་ཚོས་ངེས་པར་
 ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་པའི་ལྷ་རྒྱུ་གས་གང་ཡང་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་
 ཡོད་མ་རེད། བསྐྱབ་བྱའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ནི་ནང་པ་ཚོར་དཔེ་ཆ་ཤེས་
 མཁན་ཞིག་གིས་འབྲེལ་བ་རྗེས་བྱེད་སྐབས་འདི་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། ལྷག་

ཆགས་རེད། རྟོག་པ་གསོག་གི་རེད་ཅེས་མི་གསུང་བར། གཞུང་ཆེན་ལག་
 ལས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐབས། དཔེར་ན། ཁོང་ཁོའི་རིགས་སྐྱེ་སྐབས་ཁོ་
 བ་སྐྱེས་ན་དུམལ་བར་སྐྱུང་ཞེས་མི་བརྗོད་པར། ཁོང་ཁོ་སྐྱེ་སྐབས་སོ་སོའི་
 གདོང་ཡན་ཆད་ནག་པ་ཆགས་པ་དང་། མིས་བལྟས་ཀྱང་མི་མངོས་པ།
 འཕྲུལ་དུ་སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བརྒྱུག་ ཟས་ཡིན་ཡང་ཟ་སྟིང་མི་འདོད་པ། དེ་
 འདྲའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཁོས་ཁོར་ཡུག་ངན་པ་བཟོ་བ། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་སོ་སོའི་
 སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བརྒྱུག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལེགས་ཉེས་འབྱེད་རྣམས་པའི་རྣམ་
 དཔྱོད་ཀྱི་ཆ་ཤས་དེའང་མེད་པ་ཆགས། དེ་ཚོའི་རིགས་ལ་ནང་པའི་གཞུང་
 རས་བཤད་པ་ཟབ་མོ་ཡོད་སྟབས་ང་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་ལྟ་སྟོང་
 པའི་བྱིན་དང་། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་གསལ་སོ་གནང་ཡོད་
 ཅང་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ཉན་ཉན་བྱུང་པར་འདུག དཔེར་ན། ང་ལྟ་བུར་
 ཆ་བཞག་ན་མི་ཆེ་སྐྱེལ་ས་ནི་རྣམས་ཕྱོགས་ཡིན་པ་དང་། རྣམས་ཕྱོགས་པའི་སྐྱེ་
 ཚོགས་དེ་ནི་འཕྲུག་སོ་ཞེ་བྱུག་དང་། དངངས་སྐྱེལ་མང་སོ་ཞེག་ཡོད་རེད།
 སྤྱ་ཀྱ་གཉིས་གསོ་སྟོང་བྱེད་སྐབས་སྤྱ་ཀྱ་སྟོང་སྣངས་ལ་ཆ་བཞག་ཀྱང་ང་
 ཚོའི་ངོ་ཤེས་དག་གིས་སྤྱ་ཀྱ་སྟོང་སྣངས་དང་ང་དང་ངའི་སྐྱེ་དམན་ནང་པ་
 ཡིན་པ་ང་གཉིས་ཀྱི་སྤྱ་ཀྱ་སྟོང་སྣངས་བར་ཉེ་བལ་ཉ་ཅང་ཆེན་སོ་ཡོད། ང་
 ཚོ་གང་འདྲ་བྱེད་རུང་གཤིས་ཀ་ལྟོད་པ་དང་སྤྱ་ཀྱ་ཚོར་མཚོན་ཡང་ས་མར་
 བཅི་མཚོང་ཆེ་བ་དང་། ཞེས་བྱེད་སྐྱེ། བཅི་བཀའ་བྱེད་སྐྱེའི་རིགས་འདི་ང་
 ཚོ་ནང་པས་སྐྱིར་བཏང་ནས་ཡ་རབས་སྟོད་བཟང་དང་བྱམས་བཅི་དང་
 སྟིང་རྗེ་འདི་ཚོའི་གས་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཞེག་རྒྱ་བཅི་བ་མ་ཟད། བྱིས་ཚང་གི་
 ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་ཤས་ཆགས་ཡོད་པ། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་བཀའ་

ནན་པོ་གནང་གི་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས་གྲུབ་འབྲས་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་
པོ་ཆེས་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་འདི་དག་སྐྱེ་བ་སྲ་སྲི་དང་ཐར་པ་ཐམས་ཅད་
མཐུན་པའི་གོ་འཕང་འཕྲོ་ཆུའི་ཆ་རྒྱུན་ཅམ་དུ་མ་བཞག་པར། ཉིན་རེའི་
འཚོ་བའི་ནང་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་མཚོང་
སྟབ་ན་ཁེ་སན་ཡོད་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་རེད། ངས་ཅི་སྟབ་སྟབ་
ཀྱིས་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་སྤུལ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་གང་ལྟར་སེམས་
པ་སྦྱིད་པ་དང་། ལྷོད་པ། སོ་སོའི་མི་ཆེ་དོན་སྤྱིང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་གི་འདུག་
བསམ་པའི་ཡིད་ཆེམ་པའི་བཟོ་འདྲ་ཡོང་བ་དེ་ཚོའི་གསལ་ནི་ཡ་སྐབས་མགོན་
པོ་པོ་ཆེའི་སྤུགས་རྗེའི་བཀའ་བྲིན་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེས་ནང་
པའི་གཞུང་ལས་བཤད་པའི་བསྟན་བྱ་ཟབ་པོ་དེ་དག་ཉིན་རེའི་ནང་མི་ཆེ་
དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དུ་བཟོ་སྟབ་པ་ཡིན་ན་ཏན་ཏན་སོ་སོར་ཁེ་སན་
ཡོད་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་རྒྱུའི་གནད་འགག་འདི་རེད།

མཐའ་དོན་ལྷ་རྒྱུ་ད་ལྷ་ལོར་སེ་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་ནས་དམིགས་
བསལ་འདིའི་ཐོག་ལ་སྤུགས་སྤང་གནང་བ་དེར་ང་རང་དགའ་པོ་ཞེ་དྲག་
བྱུང་། ད་གིན་ང་ཚོ་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་བཞིན་ང་གྱི་སོགས་གང་སར་འགོ་
སྐབས་ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་པོ་ཆེས་དགོངས་པ་བཞེས་ཤིང་གསར་གཏོད་
གནང་བ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱབ་སྐྱོལ་པས་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ་ཁེ་བཟང་སྤངས་
ཀྱང་། ང་ཚོ་བོད་པའི་སྐྱི་ཚོགས་ནང་འདི་དག་ལག་ལེན་བསྟར་མ་སྟབ་པ་
དང་ཁེ་བཟང་ལེན་མ་སྟབ་པ་འདིར་ཏོག་ཅམ་མ་སྦྱིད་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡོང་
གི་འདུག ལྷ་ས་བས་ལྷ་སའི་རོ་བོ་མ་མངལ་ཟེར་བའི་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་

ལྟར་སོ་སོའི་ནང་གི་ནོར་བུ་དེ་སོ་སོས་ནོར་ཉམས་མ་ཚོད་པའི་རྣམ་པ་འབྲ་
ཞིག་ཆགས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྟབས། ད་ལན་འདི་ཐོག་ལ་རྒྱང་འཕྲིན་ཁང་
ནས་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྤྲུལ་གནང་ནས་བརྗོད་གཞི་འདིའི་ཐོག་
དགོངས་བཞེས་གནང་བར་ང་རང་དགའ་པོ་བྱུང་། སྤྲུལ་རྗེ་ཆེ།

དགེ་བཤེས་ལགས་གྱིས་དེ་རིང་ཡགོང་ས་ཡལྱུབས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཚོག་གི་བྱུང་བུ་འབྲུག་པའི་དགོངས་གཞི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
བཟང་སྲོད་ཐོག་ལམ་སྟོན་གནང་བ་དེས། ལས་རིམ་གསལ་གཟིགས་གནང་
མཁན་ཡོངས་ལ་སྤྲུལ་པའི་གསོལ་པོ་དང་སློབ་སྦྱོང་གསར་བ་ཞིག་བྱུང་སོང་
པར་གྱི་འདུག ང་ཚོར་དུས་ཚོད་གནང་བར་སྤྲུལ་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། །

༡༡། །ཡ་གོང་ས་མཚོག་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་

བཟང་སློང་གྱི་ཐོག་ལས་རིམ་གང་སླེལ་བའི་སྐོར། 1

དྲི་བ། འདི་གའི་རྒྱུ་འབྲིན་ཁང་ནས་ཡ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་
མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་གཙོ་བོ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་
སྐོར་ལ་དམིགས་བསལ་ཆེད་སྒྲིག་བྱས་པའི་དེ་རིང་གི་ལས་རིམ་འདིའི་
ནང་། ཨ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཚོས་ལུགས་དང་། ཨེ་
ཤ་ཡ་རིག་པའི་ཐོག་སློབ་དཔོན་བགྲེས་པ་དགེ་བཤེས་སློབ་མས་པ་སློབ་བཟང་
བསྟན་འཛིན་ནེ་གི་མཚོག་གཤམ་འཛིན་བྱས་ཡོད། དགེ་བཤེས་ལགས་ཚོས་
ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་ཐོག་འགན་ཁུར་རྐང་བཞེས་གནང་
མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། ངས་དེ་རིང་ལས་རིམ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཨེ་
མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ངོས་ནས་སྤྱི་ལོར་ཡ་གོང་ས་སྐྱབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སློང་ཐོག་ལས་རིམ་གང་ཞིག་གནང་ཡོད་མེད་སྐོར་བཀའ་འདྲི་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

1 ལོར་མེ་བོད་གྱི་རྒྱུ་འབྲིན་ཁང་གི་གསར་འགོད་པ་བསྟན་འཛིན་ལོར་བཟང་ལགས་ནས་ཨེ་མོ་
རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་དགེ་བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ནེ་གི་
མཚོག་ལ་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ངོས་ནས། སྤྱི་ལོར་ཡ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་
ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ལས་རིམ་གང་དང་གང་གནང་མིན་སྐོར་ལ་བཀའ་
འདྲི་བྱས་ལན།

ཐོག་མར་ཚན་ལགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་དང་། དང་
ཐོག་འདི་ལོ་ ༢༠༡༢ ཟ࿳་ཟ࿳་ ༡༠ པའི་ནང་སྤྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཨ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ནང་སློབ་སྦྱོར་
ཀྱི་ལྷན་གནས་ཁང་ Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics
གསར་པ་ཞིག་དབྱེ་འབྲེད་གནང་འདུག་པས་བཞི་
གནས་ཁང་འདིའི་དོ་སློབ་ཅིག་གནང་རོགས་ལུ་ལྷན་ཡིན།

ལན། ད་ལྟའི་ལས་རིམ་འདིའི་ནང་མཉམ་ལུགས་བྱུང་བར་དགའ་པོ་
བྱུང་བས་ཐུགས་རྗེ་ཆུ་ལྷན་ཡིན། ཨ་མོ་རི་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དོན་ནས་ལོ་
མང་ཞིག་གི་ལོ་ལོ་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོས་དང་། རིག་གཞུང་། དེ་བཞིན་ལྷན་གསར་
མགོན་རིན་པོ་ཆའི་དགོངས་གཞི་རྣམས་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་དོས་
འདི་བྱས་ཏེ་ལས་རིམ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་རེད། དམིགས་སུ་བཀའ་
ནས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་ཚན་རིག་དང་བྱམས་བཅེ་གཞིར་བཞག་པའི་བཟང་སྤོང་
ཀྱི་ལྷན་གནས་ཁང་གསར་པ་བཙུགས་པ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བཞེན་པའི་བཟང་སྤོང་དེ་སློབ་གཉེར་རང་གི་ཐོག་ནས་
སྐྱེལ་སྤྱོད་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བཞེས་གྱི་ཡོད་རེད། ཟ࿳་ལོ་ ༢༠༡༥ ལས་ཨ་
མོ་རི་མཚོ་སློབ་དང་། བོད་ཀྱི་མཐུན་ཚོགས་ཞེས་པའི་ལས་རིམ་ཞིག་ཡོད་པ་
དེའི་ཁོངས་ནས་ཐོག་མའི་སློབ་གཞི་དང་སློབ་ཚན་རིགས་ཟིན་ཞིག་བཟོས་
ཏེ། ལྷན་གསར་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་སྤྱོད་འབྲུལ་ལུས་ནས་ཁ་གསལ་དང་རེ་
ཟབ་ཏུ་བཏང་སྟེ་ད་ལྟའི་ཆར་སློབ་གཞི་ཡག་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། སློབ་
གཞི་དེ་གཞིར་བཞག་གིས་གཞི་རིམ་དང་། འབྲིང་རིམ། མཚོ་རིམ་བྱས་ནས་

སློབ་ཚན་གསུམ་བརྒྱུག་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་རེད། རྟེན་གནས་དེ་གྱི་ལྷ་ ༡༠
ཆེས་ ༡༦ ལྟེན་ ༡༩ བར་ཉིན་གསུམ་གྱི་རིང་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཨེ་
མོ་རིར་ཆིབས་བསྐྱར་བསྐྱུང་གི་ཡོད་པ་དེ་སྐབས་དཔུ་འབྲེད་གནང་རྒྱ་དང་།
སློབ་ཚན་དེ་དག་པར་སྐྱེན་ལུས་ནས་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེར་པར་སྤྱད་
འཇུག་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་འཇོམ་སྤྱིར་མི་མང་ལ་གསལ་བསྐྱབས་ལུ་རྒྱུའི་
འཆར་གཞི་བཀོད་ཡོད།

དྲི་བ། ཡལོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་འདྲིར་ཨིན་སྐད་ཐོག་ Universal Value, eth-
ics, Social Emotional Learning བཅས་ཐ་སྙད་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་
གསུང་གི་འདུག དེ་བཞིན་བྱམས་བཅེ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་སློམ་སྐྱབ་གྱི་
རྟེན་གནས་ཞེས་པ་དེ་ལའང་ཐ་སྙད་ཐོག་དཀའ་ངལ་གང་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་གྱི་
ཡོད་དམ།

ལན། ཐ་སྙད་འདི་མགོ་རྟོག་པོ་ཞིག་ཆགས་འདུག ཡལོང་ས་མཚོག་
གིས་ Secular Ethics ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་བེད་སྲོད་གཏོང་གནང་གི་
ཡོད་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་རྒྱ་གར་གྱི་རྩ་བའི་མཉམ་པ་འཇོག་
ལུགས་ཚང་མར་གྲུས་ཞབས་ཡོད་པ་དང་། ཚོས་ཁས་མི་ལེན་མཁན་ལའང་
བཅི་བཀའ་ལུ་རྒྱ། ཡང་ན་བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་རྗེ་གཞིར་བརྒྱུང་གི་བཟང་
སྲོད་སྤེལ་རྒྱུ་ཞེས་རྒྱ་གར་གྱི་རྩ་བའི་མཉམ་པ་གྱི་སྐྱབས་ལུ་ལྟར་ Secular དེ་ཉག་
ཉག་ཆགས་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། འོན་ཀྱང་རུབ་ཕྱོགས་པའི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་ Secular ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་ཚོས་ལུགས་དང་འགལ་ལྷེའི་

རྣམ་པར་ངོས་འདྲིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅང་། ང་ཚོའི་སློབ་སྟོན་པ་མང་པོ་ཞིག་
 ཡོད་པ་ནས་སྐྱེ་ཞབས་ Daniel Goleman ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ནང་ཚོས་ཡག་
 པོ་མཐུན་པ་ཙམ་མ་ཟད་ཉམས་ལེན་པའང་ཡིན་པ་གང་ཞིག་ལ་ཡ་སྐབས་
 མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་པ་བཞེས་ཕྱོགས་རྒྱས་མངའ་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་
 རྒྱབ་ཕྱོགས་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་རྒྱབ་ཕྱོགས་ནང་ Secular
 Ethics ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་དེ་བེད་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན་ན། སློབ་གྲྭ་ལག་
 གི་སློབ་ཚན་ནང་འགོད་རྒྱ་ལག་པོ་འབྱུང་ངེས། གང་ལ་ཞེ་ན་པ་མ་ཡེ་ཤུའི་
 ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་དུས།
 ཚོས་ལྷགས་དང་འགལ་ལྷོ་འགྲོ་བའི་སློབ་ཚན་ཞིག་འབྱུང་ཡོང་བ་ཡིན་
 བ། ཁོང་ཚོའི་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ལ་གཞོན་ཀྱི་རེད་སྟེ་སྟེ་པའི་སྐྱགས་
 འཚབ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ Secular ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་དེ་
 བེད་སྟོན་མ་བཟང་བར། ཡོངས་བྱུང་ཀྱི་བཟང་སྟོན་ Universal ethics
 ཅེས་བཞོན་ན་གསུངས་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཡོངས་བྱུང་ཀྱི་བཟང་སྟོན་ Uni-
 versal ethics ཅེས་བཞོན་ཀྱང་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡོང་གི་
 ཡོད་རེད། རིགས་གཅིག་གིས་ཁོར་ཕུག་དང་གནས་སྐྱངས་གང་ལའང་
 འཇུག་པོ་དང་། རན་པོ། རླུན་གཅིག་གིས་ནད་གང་ལའང་ཕན་པ་ཡོང་
 གི་མ་རེད་ཅེས། དེ་ལ་སྤྱི་རྒྱལ་ནང་ལྷན་གཅིག་གིས་རྐང་པ་ཆེ་ཆུང་ཚང་
 མར་ཉག་ཉག་རན་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་བཤད་སྟོན་ཡོད་རེད། སྤྱི་
 ཚོགས་སོ་སོར་གོམས་གཤེས་ཐ་དད་དང་། ལམས་དང་མོས་པ་ཐ་དད་ཡོད་
 པར་བརྟེན་སློབ་བྲིད་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་གཅིག་གིས་ཁོར་ཕུག་དང་རིག་གཞུང་
 ཐ་དད་པ་ཚང་མར་རན་པོ་ཡོང་གི་མ་རེད་ཅེས་དེ་ལའང་དགག་བྱ་ཞིག་

ཡོད་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་དུས་འོ་ན་རན་ཤོས་
དེ་ག་རེ་ཡོད་མེད་མི་མང་པོ་ཞིག་དང་གོ་བསྐྱར་བྱེད་པའི་མཐའ་མ་དེར་
བྱམས་བཅེ་གཞིར་བཞག་གི་བཟང་སྲོད་ (Compassion-based ethics)
ཅེས་གྲོས་བསྐྱར་བྱུང་ཡོད། ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་གཞི་རྟེན་དེ་བྱམས་པ་དང་སྣོང་རྗེ་ཡིན་གསུང་གི་ཡོད་
པ་དང་། ཁོང་གིས་ལྷགས་ཚོམ་གནང་བའི་ཕྱག་དེབ་ཁག་གི་ནང་དུའང་
བྱམས་བཅེ་དེ་གཞི་རྟེན་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞེས་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་སྐོར་
ཡལོང་ས་མཚོག་ལ་སྣན་མེད་ལྷ་སྐབས་ཁོང་གིས་ཀྱང་དེ་ཡག་པོ་འདུག་
ཅེས་བཀའ་འཁྲུལ་བྱུང་བ་ལྟར། དེར་སང་ང་ཚོས་བྱམས་བཅེ་གཞིར་བཞག་
གི་བཟང་སྲོད་ཅེས་བརྗོད་གྱི་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་སློམ་སྦྱབ་ལྟེ་གནས་གྱི་མིང་
གི་ཆ་ཤས་སུའང་དེ་ལྟར་ཐོགས་པ་རེད། རྩོགས་གཅིག་ནས་བྱམས་བཅེ་
གཞིར་བཞག་གི་བཟང་སྲོད་འདིར་ཚོན་རིག་གི་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་པ་ཞིག་
དགོས་ཅང་། ནང་གི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་གྱི་
སྡེ་ཚོན་དེ་སློམ་སྦྱབ་གྱི་ཚོན་རིག་ contemplative དེ་ཆགས་དུས། སློམ་
གྲུབ་ཚོན་རིག་དང་བྱམས་བཅེ་གཞིར་བཞག་གི་བཟང་སྲོད་གྱི་ལྟེ་གནས་
ཞེས་མིང་བཏགས་པ་རེད།

དྲི་བ། མཁས་པ་ཚོས་ལྟེ་གནས་ཁང་འདིའི་བསྐྱབ་གཞི་གཏན་
འབེབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ Social Emotional Learning (SEL)
2.4 ཞེས་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་སྡེ་ཡོད་པ་དེ་དུས་ཚོད་གྱི་
འགྱུར་བ་དང་གཞིགས་ཏེ་ཁ་སྐོང་གནང་གི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་ལ་གསར་པ་

གང་ཞིག་ལ་སློབ་གནང་ཡོད་དམ།

ལན། དེ་ལ་འདི་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་འདུག དེ་སྐོར་རོབ་ཅམ་ལྷན་པ་ཡིན་ན། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་སློབ་ཚན་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། དེ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་ནས་འབྲིང་རྒྱུད་དགོངས་པ་བཞེས་གྱི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ནང་གི་སེམས་འདུལ་བའི་ཚོག་ནས་བྱམས་པ་དང་སློང་རྗེ་སོགས་གཞི་རྩར་བཞག་སྟེ་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན། ལུ་བ་རྒྱགས་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན། དེ་རིང་ཁ་སང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ནང་སྐོལ་རྒྱུ་གི་སློབ་སློང་སློང་རྒྱ་ཨང་ཅིས་ལ་སོགས་པ་རྒྱགས་སློང་བཏང་ནས་ཨང་གི་མཐོ་དམན་ཅམ་མིན་པར། རྩ་བའི་མིའི་བཟང་པོའི་བྱད་ཚོས་བྱམས་པ་དང་། སློང་རྗེ། དེ་བཞིན་སློང་ལམ་ཡག་པོ་དགོས་པ་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས། སློབ་སློང་ནང་སྟེ་ཚན་དེ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེའི་མིང་ལ་ Social Emotional Learning Social ཟེར་དུས་ཚོགས་སློང་དང་། Emotional ཞེས་པ་ཕྱོང་ཚོར་རམ་སེམས་ཕྱོང་གི་བསྐྱབ་གཞི་ཞེས་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོབ་བཅས་པར་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲོ་བསྐྱབ་ཡོད་རེད། སློབ་ཚན་དེ་ཡོད་མཁན་ཉ་ལམ་སློབ་གྲ་སྟོང་སྤྲུལ་བཀལ་བ་ཡོད་རེད། སློབ་ཚན་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཁོ་རང་ཚོའི་སློམ་གཞི་ཞིག་ཡོད་རེད། སློམ་གཞི་གཞིར་བཞག་གི་སློབ་ཚན་འདྲ་མིན་བཅོ་ལྷ་ཉི་ཤུའི་ཚད་གྱི་ཡོད་གྱི་མ་རེད། ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་གཞིར་བཟུང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་སློམ་གཞི་དང་། སློབ་ཚན་དེ་ཚོ་རྒྱགས་མང་པོ་ནས་ཚོགས་

སློང་ Social Emotional Learning དང་། སེམས་སློང་གི་བསྐྲུབ་གཞིའི་
 བརྟེན་གཞི་ལྟར་མོང་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད་དེ། ང་ཚོས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་
 རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་གཞི་གཞིར་བཟུང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་
 བཟང་སློང་གི་སློབ་ཚན་དེའི་ཐ་སྐད་གསར་པ་ཚོགས་སློང་དང་སེམས་སློང་
 བཟང་སློང་སློང་ཚུལ་གྱི་བསྐྲུབ་གཞི་ Social Emotional Ethical Learn-
 ing ཞེས་བེད་སློང་གཏོང་གནང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཅ་བའི་བརྟེན་བྱ་ལྟར་
 བ་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་དེའི་སྐྱང་ལ་འཕར་མ་མང་དག་ཅིག་སླེབས་ཡོང་
 གི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་ནམ་གཡོང་ཉུང་དུ་བཏང་ནས་སེམས་ཚེ་གཅིག་པ་
 Attention training རྟེན་གྱི་ལ་དམིགས་པ་མ་ཡིན་པར་ནང་གི་སོ་སོའི་
 སློང་ཚོར་དེ་ཚོར་ངོས་འདྲིན་ཡོང་རྒྱུའི་ཆེད་དུ་བྱ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་ལྟ་བུ།
 དེ་འདྲའི་ལམ་ལུགས་དེ་ཚོ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་ཁོང་ཚོས་ཀྱང་མཐོང་གི་ཡོད་
 རེད། ང་ཚོའི་སློབ་ཚན་གྱི་ནང་དུ་འདྲེན་བྱ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་སྐྱེས་པ་ལ་
 བརྟེན་ནས་སེམས་ཚེ་གཅིག་པ་ཡག་པོ་ཡོང་ཐབས་དང་། དུ་བྱ་བ་དང་ཤེས་
 བཞིན་གྱིས་སློང་ལམ་བཟང་པོ་ཡོང་རྒྱུར་གལ་ཆེན་པོ་ཞིང་དག་ཆགས་གྱི་
 ཡོད་རེད། གཉིས་པ་དེར་བྱམས་པ་དང་བཅེ་བ། བྱམས་བཅེ་ལྟ་བུར་མཚོན་
 པ་ཡིན་ན། དེ་ལྟར་གསུང་བསྐྲུབ་གཞིའི་ནང་ Social Emotional Learning
 བཤད་གྱི་ཡོད་རེད་དེ། བྱམས་བཅེ་སྐྱབ་རྒྱུ་དེ་གསལ་པོ་ཞིག་པལ་ཆེར་མེད་
 པ་འདྲ། ངས་གོང་ཞུས་བཞིན་མཁས་དབང་ཇེ་ནི་ཡལ་ གོལ་ལྷན་ (Dan-
 iel Goleman) ལགས་ཀྱིས་གསུང་དུས་སློབ་ཚན་ Social Emotional
 Learning དེ་ཚོའི་ནང་འཕར་མ་གཅིག་དུ་བྱ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་གོང་སླེལ་
 དུ་གཏོང་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ། བྱམས་བཅེའི་སློང་བརྟེན་དེ་གཉིས་མེད་ཅང་

དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་དང་། གསུམ་པ་དེར་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཐོག་
 བས་སོ་སའི་སེམས་རྒྱུད་འདུལ་རྒྱུ་དང་། སྦྱོང་ཚུལ་བཟང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་
 ཚོ་དམིགས་བསལ་སློབ་ཚན་དེ་ཚོའི་ནང་གསལ་གྱི་མེད་པ་འདྲ། ང་ཚོའི་
 སློབ་ཚན་ནང་དྲན་ཤེས་དང་བྱམས་བརྩེའི་ཐོག་ནས་ཉིན་རེའི་སྦྱོང་ལམ་ལ་
 འགྲུབ་བ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཚུད་ཡོད་ཅང་དེ་གསུམ་འཕར་མ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད་
 རེད། མཁམ་དབང་ རེ་ནི་ཡལ་ གོལ་སྐྱེན་གྱིས་ང་ཚོའི་སློབ་ཚན་དེ་ SEL
 ལས་རིམ་གཉིས་པར་ངོས་འདྲི་བྱེད་ཚོགས་ཅིག་ཞེས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་རེད།
 དེ་ཙམ་མ་ཟད་ Linda Lantieri ལྷ་བའི་ཨ་མ་ལགས་ཤིག་ཡོད་རེད། ཁོང་
 བློ་ Social Emotional Learning ཁོར་ལུག་འདིའི་ནང་སྐྱོད་བྲགས་ཆེན་
 པོ་དང་གཙོ་བོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སལ་ཆེར་ཐོག་མར་སློབ་གཏོང་མཁམ་
 བ་དང་ Daniel Goleman, Mark Greenberg, Linda Lantieri ཁོང་ཚོ་ཁ་
 ཤས་ཡོད་རེད། ལྷག་པར་དུ་ Linda Lantieri ལྷ་བའི་ཨ་མ་ལགས་དེ་ཚུང་
 དུས་ནས་དགོ་ཆུན་གནང་སྟེ་ཡོང་བར་བརྟེན་ཉམས་སྦྱོང་གིས་ཁེངས་ཡོད་
 རེད། དེ་རིང་སང་ཉིན་སློབ་ཚན་དེ་ཚོའི་ནང་ཆ་འདོག་ཚད་འདྲི་བྱེད་
 དགོས་ས་གཙོ་བོ་ཁོང་དང་ཁོང་གི་ལྷག་དེབ་དེ་ཚོ་རེད། ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་
 ལས་རིམ་འདིར་མཉམ་ཞུགས་གནང་སྟེ་ང་ཚོའི་སློབ་གཞི་དེ་ཉ་ཅང་གཏིང་
 ཟབ་པོ་དང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཆ་ཚང་ཞིང་ཡག་པོ་ཞི་དྲག་འདུག་ཅེས་གསུང་གི་
 འདུག ད་ལྟའི་ཆར་ཡོད་པའི་ SEL སློབ་ཚན་མང་པོ་ཞིག་དང་། དེ་ཙམ་མ་
 ཟད་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ (mindfulness) གཞིར་བཞག་པའི་སློབ་ཚན་གང་
 འཚམས་ཤིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཚོའི་ནང་ང་ཚོ་ནང་བཞིན་སློབ་གཞི་གཏིང་ཟབ་
 པོ་དང་ཆ་ཚང་བ་དེ་འདྲ་མི་འདུག་ཅེས་སེམས་བྱུགས་སྤར་ནས་གསུང་གི་

འདུག ཡགོང་ས་མཚོག་ལའང་མཐའ་གཅིག་དུ་བཅི་བཀའ་གནང་མཁན་
ཞིག་ཡིན་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཨ་མ་ལགས་ཁོང་ལས་རིམ་འདིར་མཉམ་
ཞུགས་གནང་གི་ཡོད་རེད།

རྗེ་བཀའ་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སྲོད་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་བྱམས་བཅའི་སློམ་སྒྲུབ་ལྟེ་གནས་
འདི་དབུ་འབྱེད་གནང་རྗེས། དགོ་ཚུན་དང་། སློབ་ཕྲུག་ནམས་གང་འདྲ་
བྱས་ནས་འདེམས་སྐྱབས་གནང་ཚུལ་ཡོད་པ་དེ་འདྲའི་ལས་རིམ་སྐོར་ལ་ངོ་
སློད་ཅིག་གནང་རོགས།

ལན། སློམ་གཞི་བསྐྱོགས་ཟིན་པ་མ་ཟད་སློམ་གཞི་གཞིར་བཟུང་
སློབ་ཚན་རིམ་པ་ཁག་གསུམ་བཟོ་བཞིན་པ་རེད། གཞི་རིམ་དང་། འབྲིང་
རིམ། མཐོ་རིམ་དེ་ཚོའི་བརྗོད་བྱ་ནམས་ཕྱི་ཟླ་ ༧ པའི་ནང་གཏན་འཁེལ་
གྱི་ཡོད་ཅང་ང་ཚོས་སློབ་བྱ་ཁག་ཁ་ཤས་ཀྱི་དགོ་ཚུན་ཚོར་སློབ་བཅར་སྐྱོད་
རྗེས་ཚོད་བལྟའི་ཚུལ་དུ་ feasibility study ཕྱི་ཟླ་ ༧།༡༠ ཅམ་ལ་དགོ་
ཚུན་ཚོས་སློབ་བྱ་ཁག་ནང་སློབ་བྱིད་རན་མིན་ཞིབ་འཇུག་གནང་རྒྱ་རེད།
ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ནང་ཆེབས་བསྐྱར་གནང་གི་ཡོད་པ་
དང་བརྒྱུན་ནས་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་དབུ་འབྱེད་གནང་རྒྱ་རེད། དབུ་འབྱེད་
སྐབས་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་དབུ་བཞུགས་ཐོག་ལས་རིམ་ཁ་ཤས་ཡོད་
རེད། སློབ་བྱ་ཁག་ལ་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱུར་ཉོག་ཅམ་འགོར་གྱི་རེད། སློབ་
ཚན་བཟོས་པ་དེ་ཕར་བསྐྱབས་རྗེས་ཁོང་ཚོའི་སློབ་སློབ་ཡར་རྒྱས་འགོ་
མིན་དང་། སློབ་པ་བཟང་དུ་འགོ་བ་དང་སློབ་པ་ངན་པ་མར་ཆག་རྒྱུར་ཕན་

མིན། དེ་བཞིན་ཁོང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཉུང་དུ་འགོ་རྒྱུར་པན་མིན་ལ་སོགས་པར་གྲུབ་འབྲས་གང་འདྲ་ཐོན་མིན་བཅས་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན། ཚང་མར་ལག་པ་འཚང་ན་སློབ་ཐབས་མེད་པས་ད་ལྟའི་ཚར་སློབ་ལྷན་ལག་ལ་ཤས་ཤིག་བདམས་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཨ་རིར་ཆ་བཞག་ན། Atlanta དང་། Emory གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཡོད་སའི་གྲོང་ཁྱེར། དེ་བཞིན་ Colorado མངའ་སྡེའི་ནང་སློབ་ལྷན་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཡོད་རེད། ཨ་རིའི་མངའ་སྡེ་ Illinois ནང་གི་གྲོང་ཁྱེར་ Belle Prairie ནང་སློབ་ལྷན་གཅིག་རྒྱ་གར་ནང་སློབ་ལྷན་ལག་ལ་ཤས། དེ་བཞིན་ཁེ་ན་ཌའི་ནང་སློབ་ལྷན་ལག་ལ་ཤས་ཤིག་བཅས་ཐོག་མའི་ཚོད་བཟུང་དེ་ས་གནས་ལག་ལྷ་ཅམ་ནང་གནང་གི་ཡོད་རེད།

དྲི་བ། ལྷན་པས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་འབྱེད་གནང་ལ་ཉེ་བའི་ཉེ་གནས་ཁང་འདི་དང་། གདན་ས་ལག་ལ་ཚན་རིག་སློབ་སྦྱོང་གནང་བ་འདིའི་དབར་འབྲེལ་བ་གང་གཟིགས་གནང་གི་ཡོད་དམ།

ལན། འདིའི་དབར་འབྲེལ་བ་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་གཟིགས་པ་ཡིན་ན། སློམ་རྒྱབ་ཚན་རིག་དང་བྱམས་བརྩེ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་བཟང་སློབ་ཀྱི་ཉེ་གནས་ཁང་གི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་ནས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་དེ་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན་པ་རེད། ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་སྤེལ་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་ཤེས་ཡོན་དེ་ལྷག་ཏུ་འཕམ་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱུར་བྱམས་བརྩེ་ལ་སོགས་པའི་ནང་གི་སེམས་རྒྱུད་འདུལ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཚོ་རེད། ང་ཚོ་ནང་པའི་དགེ་འདུན་པར་ཆ་བཞག་ན། རིག་

གཞུང་ཕྱུག་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་གཏོང་བཟང་དང་གསན་བསམ་
དམིས་ཕྱིན་པ་གནང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཡག་པོ་ཡོད་རེད། དགེ་འདུན་པ་ཚོས་
དེ་རིང་ཁ་སང་ཚན་རིག་གི་གནས་སྤངས་དང་། ཉམས་ཞིབ་གནང་རྒྱའི་
ཐབས་ལམ་དེ་ཚོ་ཡང་མཁྱེན་པ་ཡིན་ན། ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་འབྲེལ་
ཀྱི་ཐོག་ནས་ནང་གི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཚོ་ངོས་འཛིན་གནང་རྒྱ་དང་།
གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱ། དེ་དང་འབྲེལ་ནས་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཆེད་ཕན་
ཐོགས་དང་། མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་རྗེ་བཟང་དུ་གཏོང་རྒྱ་བཅས་ཚང་
མར་རྒྱང་འབྲེལ་གྱིས་ཉམས་ཞིབ་གནང་རྒྱར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་
རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དགེ་འདུན་པ་ཚོས་ཚན་རིག་སློབ་
གཉེར་གནང་བ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་ནང་གི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་ཚོ་
གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། བརྟེ་
གནས་ཁང་གི་ལས་འགན་གཙོ་བོ་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྤྱོད་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱའམ། བདེ་གི་སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བཟང་པོ་དེ་
ཚོ་གོང་སྤེལ་དུ་གཏོང་རྒྱ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།

དྲི་བ། ཚན་རིག་ལས་འཆར་གྱི་གོམ་པ་དང་པོ་དེ་གྱི་ལོ་ ༡༠༠༡ ལས་
༡༠༡༩ བར་ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་རིག་གནས་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཚོས་
ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་དགེ་འདུན་པ་ཚོར་ལུས་འདུག དངོས་གཞི་ལག་བསྟར་
དེ་ ༡༠༡༤ ལས་ལོ་དུག་གི་སློབ་ཚན་གཏན་འབེབས་ཐོག་ནས་གནང་འདུག
དེའི་ནང་གདན་ས་ལག་གསུམ་དང་། འདི་ལོ་ལས་བཅུན་མ་རྣམ་པ་ཚོར་
མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་གནང་གི་ཡོད་འདུག ད་བར་དགོན་པ་གྲུ་ཚང་

གི་དགོ་འདུན་པ་རི་ཙམ་ལ་ཚན་རིག་གི་ཟབ་སྐྱོང་ཐོབ་ཡོད་དམ། དེའི་ལྷན་
འབྲས་ཐོག་སྤྲུགས་ཞིབ་གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན། བྱིད་རང་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་གྱི་ལོ་ ༡༠༠༥-༡༠༡༩ བར་
སློབ་ཚན་བཅོས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཚོད་བསྟེན་ཚུལ་ཏུ་སལ་ཆེར་དགོན་
ལྗེ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཉིས་ཙམ་ནས་དགོ་འདུན་པ་དགུ་བརྒྱ་གོ་གཅིག་རྣམས་
ལར་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ་ལོ་རེར་བདུན་ཕྱག་རྩུག་རེའི་ཟབ་སྐྱོང་སྤུལ་
ཡོད་རེད། ༡༠༡༤ ནས་ལོ་རྩུག་གི་སློབ་ཚན་བཅོས་པ་དེ་དག་དགོན་ལྗེ་
ལག་གི་སློབ་ཚན་ནང་དངོས་གཞིའི་ལག་བསྟར་གནང་འགོ་བཙུགས་པ་
རེད། འདི་ལོ་ལོ་བཞི་པ་ཡིན་པ་དང་། དེ་རིང་ཁ་སང་ཆ་བཞག་ན་བདུན་
ཕྱག་རྩུག་གི་དབྱར་ཁའི་ཟབ་སྐྱོང་དེ་འཚོག་བཞིན་པ་རེད། དེ་ལ་མཚོན་
ན་འབྲས་སྤངས་དང་། སེ་ར། དགའ་ལྡན་བཅས་ས་གནས་ལག་གསུམ་ལ་
དུས་གཅིག་ཏུ་འཚོག་པ་མ་ཟད་འདྲིན་གྱི་བཞི་རེ་ཡོད། གདན་ས་གསུམ་
ག་བསྐྱོམས་པ་ཡིན་ན་མཉམ་ཞུགས་གནང་མཁན་དགོ་འདུན་པ་ཆེད་སྟོང་
བཀལ་བ་འདུག འབྲས་སྤངས་གཅིག་ཤུ་ནས་འདི་ལོ་མཉམ་ཞུགས་གནང་
མཁན་སུམ་བརྒྱ་དགུ་བརྒྱ་འདུག དེ་བཞིན་སེ་ར་དང་དགའ་ལྡན་ནས་ཡོད་
རེད། དེ་སྐྱ་ཡིན་ན་གདན་ས་གསུམ་ལ་མ་གཏོགས་སློབ་ཚན་དངོས་གཞི་
ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱ་བྱུང་མེད། འདི་ལོ་ནས་བཅུན་མའི་དགོན་ལྗེ་ལག་ལྷན་ལ་
མཉམ་ཞུགས་ཀྱི་གོ་སྐབས་སྤུལ་བ་ལྟར་ད་ལྟ་བདུན་ཕྱག་རྩུག་གི་ཟབ་སྐྱོང་
འགོ་བཞིན་པ་རེད།

རྗེ་བཀའ་དྲུང་ཚལ་ཚན་རིག་གི་ལས་འཆར་དང་། ཞེ་མོ་རི་བོད་ཀྱི་

མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་འགན་འཁུན་ཀྱི་ལགས་ཀྱི་གནང་གི་ཡོད་དུས། ད་བར་
དགེ་འདུན་པ་ཚོར་ཚན་རིག་གི་ཟབ་སྦྱོང་དེའི་ཐོག་གྲུབ་འབྲས་གང་འདྲ་
བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན། ད་ལྟའི་ཆར་དགེ་འདུན་པ་ཚོས་དེང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་སྦྱངས་
པའི་འབྲས་བུར་ཆ་བཞག་ན། བ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ༡༡ པའི་ནང་དཔལ་ལྷན་
འབྲས་སྦྱངས་དགོན་པར་ཚན་རིག་དང་ནང་ཚོས་དབར་བཤོ་སྦྱང་ཆེན་པོ་
ཞིག་འཚོགས་ཡོད། དེ་ལ་མཚོན་ན། དགེ་འདུན་པ་ཚོས་ཚན་རིག་པ་སྟན་
གཤམ་ཅན་དང་སྤྱི་ལམ་ཆ་གཅིག་ཏུ་བརྗོད་གཞི་གཅིག་གི་ཐོག་གཏམ་
བཤད་དང་། ལྷགས་ཚོམ། དེ་བཞིན་བཤོ་སྦྱང་སྦྱག་པོ་གནང་བ་རེད། དེ་
ནི་གྲུབ་འབྲས་ཞེ་དྲག་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་ནི་རིམ་པ་དང་པོ་
ལྟ་བུ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། མ་འོངས་པར་དགེ་འདུན་པ་ཚོས་ཚན་རིག་
པའི་གནས་སྤངས་དང་དབྱུང་བ་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་དེ་ཚོ་མཁྱེན་པ་
ཡིན་ན། ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་སྦྱེལ་གྱིས་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གོང་མཚོར་
བཏང་ནས། འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོང་རྒྱ་དེ་ཚོ་
ལ་སྐྱབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་དགོངས་པར་ཡོད་པ་ལྟར་སྤྱོད་རྒྱུ་རེད་
པའི་དམིགས་ལུལ་ཞིག་ཡིན་ས་རེད།

དྲི་བ། ད་ལྟ་གོང་དུ་སློབ་ཚན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་རྣོད་གསུངས་པ་
རེད། དགེ་བཤེས་ལགས་ལ་གོང་ས་མཚོག་དང་སྟན་དུ་ཚན་རིག་པ་མང་
པོའི་ལས་རིམ་ནང་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད་པས། ཚན་རིག་པ་ཚོས་དེའི་
ཐོག་གཞིགས་སྦྱོར་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་ཐོག་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གསུང་

རོགས་གནང་།

ལན། ཚན་རིག་པ་འདྲ་མིན་ཡོད་ཀྱང་སློབ་གཉེར་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན། དཔེར་ན། Kimberly Schonert Reichl ལྷ་བའི་ཚན་རིག་པའི་ཨ་ཅག་ལགས་གཅིག་ཡོད་རེད། ཁོང་གིས་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེའི་ལྷན་དུ་འང་བཏོ་སྤང་མང་པོའི་ནང་མཉམ་ལྷགས་གནང་ཡོད། ཁོང་ལ་ཆ་བཞག་ན་ནང་གི་སེམས་རྒྱུད་འདུལ་རྒྱུའི་རྩལ་ (Social Emotional skill) དཔེར་ན་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷ་བུ་དང་། བྱམས་བརྩེ་དེ་ཚོར་ཉམས་ཞིབ་དོག་ཅམ་གནང་ཡོད་རེད། སལ་ཆེར་ཉམས་ཞིབ་གནང་ནས་ལོ་སྐྱུ་ཅུ་ཅམ་བྱིན་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་ཆར་ཚན་རིག་གི་ནང་སྡེ་ཚན་འདིའི་ཐོག་ཁོང་མཚན་སྟན་གྲགས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་རེད། བ་ལེན་བྱི་རྩེ་༡༦ པའི་ནང་འབྲས་སྤངས་སུ་ནང་ཚོས་དང་ཚན་རིག་གི་བཏོ་སྤང་ཆེན་པོ་དེའི་ནང་ཁོང་སེབས་སྐབས། དེ་རིང་ཁ་སང་གི་སློབ་གྲུའི་སློབ་ཚན་དེ་ཚོའི་ནང་བཟང་སྤྱོད་སྡེལ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞི་འདི་ཚོ་དགོད་རྒྱ་ཚན་རིག་གིས་ཉམས་ཞིབ་བརྒྱུད་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཡོད། ང་ཚོའི་ལས་རིམ་དེ་ཚོའི་ནང་ཁོང་མཉམ་ལྷགས་གནང་བ་མ་ཟད། ཁོང་དང་ལྷན་དུ་ལོ་བཅུ་ལྷག་ཅམ་ཉམས་ཞིབ་གནང་སྟེ་སེབས་མཁན་ཕྱག་རོགས་བཞི་ཡོད་པ་ཁོང་ཚོ་ཡང་མཉམ་ལྷགས་གནང་ཡོད། ང་ཚོའི་སློབ་ཚན་རྣམས་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་རྟེན་ཡོད་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་དང་། ཁོང་རྣམ་པས་ཉམས་ཞིབ་མང་པོ་གནང་བར་བརྟེན། ང་ཚོར་སློབ་ཚན་སྐོག་རྒྱུར་ལམ་སྟོན་གྱིས་མཚོན་པའི་ལས་རིམ་འདིར་ཕྱག་ལས་མཉམ་

དུ་གནང་སྤྲོས་རེད།

རྩི་བ། ཚོན་རིག་གི་ཟབ་སྐྱོད་ཐོབ་མཁན་དག་འདུན་པ་ཙམ་མ་ཟད།
འདི་ལོ་ནས་བཅུན་མ་ཚོར་ཡང་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཟབ་སྐྱོད་འདི་
གཞི་རྐང་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་གཟེགས་རྒྱང་རིང་
པོར་དགོངས་པ་བཞེས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ལུགས་མ་སྤྲོས་ཤེས་
རྟོགས་ཡོང་གི་འདུག ཟབ་སྐྱོད་ཐོབ་མཁན་གྱི་བཅུན་ལྷན་པས་ཡགོང་ས་
མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་འདིའི་ཐོག་འགན་གང་ཞིག་བཞེས་ཡོད་དམ། ཡང་
ན་འགན་གང་ཞིག་བཞེས་དགོས་སམ། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ད་ལྟའི་ཆར་
ཚོན་རིག་གི་ཟབ་སྐྱོད་དེ་རབ་བྱུང་ཚོར་གནང་ཡོད་པ་བཞིན་སྐྱུ་པོ་ཚོར་
ཡང་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་ཡོད་རེད་དམ། ཁོང་ཚོས་དེའི་འགན་ཁུར་གྱི་ཆ་
གས་ལེན་སྤྲོས་ཀྱི་རེད་དམ།

ལན། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་ལས་རིམ་དེ་
ཡགོང་ས་མཚོག་གི་གཟེགས་རྒྱང་རིང་པོའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེ་
ནི་བོད་ཀྱི་གྲྭ་བཅུན་ཚོའི་ཐོག་གལ་འགངས་ཆེ་ཞིང་། ལས་དོན་དེ་སྐབས་
སྤྲོས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དག་འདུན་པ་ཚོར་ནང་དོན་རིག་པའི་སློབ་གཉེར་
ཀྱི་གོ་སྐབས་ཡག་པོ་བྱུང་ཡོད་པར་སོང་བཟང་སྲོད་སྤེལ་ཞེས་བརྗོད་དུས་
སེམས་རྒྱུད་མ་རུང་བ་དེ་འདུལ་ཞིང་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་གོང་འཕེལ་
དུ་བཏང་ནས་སྐྱོད་པ་བཟང་པོ་སྤེལ་རྒྱ་དེ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཚོན་རིག་སྐྱོད་
གནང་མཁན་གྱི་གྲྭ་བཅུན་ཚོར་དམིགས་བསལ་གྱི་འགན་ཆེ་ཞིང་། ཞབས་
འདེགས་སྐབས་སྤྲོས་པའི་ལས་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཀྱང་རེད། དག་འདུན་པ་

ཅམ་མ་ཟད་སྐྱེ་བོའི་སྐྱེ་ཚོགས་ལའང་བཟང་སྟོན་ཅེས་པ། དཔེར་ན། བྱམས་
 པ་དང་སྡིང་རྗེ། དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་དེ་ཚོའི་རིགས་དེ་རིང་ཁ་སར་ལྷུ་བ་
 ལྟོགས་པའི་སྐྱེ་ཚོགས་ནང་སྐྱེ་བོ་ཚོས་དོ་སྣང་ཞེ་དུག་ཆེན་པོ་བྱས་ནས་སྟོབ་
 སྟོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། བོད་པའི་སྐྱེ་ཚོགས་ནང་གོམས་གཤིས་སོག་ནས་
 རིག་གཞུང་ཆགས་ཡོད་རེད། དེ་ལྟར་ཡོད་ཀྱང་ཆེད་དུ་སྟོབ་སྟོང་སོག་ལས་
 རིམ་ཞིག་བཟོས་ན་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་འགྱུར་ངེས། སྐྱེ་བོའི་སྐྱེ་ཚོགས་གྱི་
 རོས་ནས་ཀྱང་བཟང་སྟོན་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱུར་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་
 རྒྱའི་གོ་སྐབས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བོད་མིའི་སྐྱིལ་འདུགས་
 ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་གིས་གོ་སྐྱོད་གནང་ནས་སྤྱི་ལྔ་ ༡༩ པའི་ནང་སྟོབ་
 གྲུ་ལག་གི་དགོ་ཚན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
 སྟོན་སོག་ཟབ་སྟོང་འདུལ་གྱི་རེད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་སྟོབ་གྲུ་
 ལག་ལ་སྟེབས་གྱི་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་གྲུ་བརྩོན་དང་སྐྱེ་བོ་ཚོར་མའི་སོག་
 བས་སོ་སོར་ཕན་སོགས་པ་ཅམ་མ་ཟད། འཛམ་གླིང་འདིའི་ནང་གི་ཤེས་བྱ་
 ཡོན་ཏན་སྐྱུག་དུ་གཏོང་རྒྱའི་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་རྒྱུར་ཕན་སོགས་སྐབས་
 ཆེན་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག བོད་གྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ནི་ཆེས་སྐྱུག་
 ཅིང་། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་རྒྱུན་དུ་བོད་མི་ཚོས་རྒྱ་ལྡན་ལོ་རྒྱུན་
 ལོ་ཆིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་སུམ་བརྒྱའི་རིང་བདག་ཉར་གནང་ནས་དེ་འདྲའི་
 གཅེས་ནོར་སྐྱུག་པོ་ཞིག་ཡོད་གསུང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་མི་ཚོས་
 འཛམ་གླིང་ནང་ཞབས་འདེགས་སྐབས་ཆེན་སྐབ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་དམིགས་
 བསལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག།

༡༡། །ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དེར་གྱི་
དུས་སྐབས་འབྲེལ་བ་ཅི་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ཅེད་སྐོར། །¹

དྲི་བ། ལས་རིམ་འདིའི་ནང་གཞི་རྒྱ་གར་དང་། དེ་བཞིན་པོད་
པའི་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁག་གཅིག་གི་མཐོ་རིམ་སློབ་ཐོན་པའི་སློབ་མ་ཁག་
གཅིག་ལེབས་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་དྲི་བར་ལན་འདེབས་གནང་ཆེད་དཔེ་མཛོད་
གྱི་འགན་འཛིན་དགེ་བཤེས་སྣམ་དོར་ལགས་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཡོད། དགེ་
བཤེས་ལགས་ནི་དེ་སྔ་ལོ་ངོ་བཅུ་དྲུག་ཅམ་རིང་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་
ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཨིན་སྐད་གསུང་སྐུར་གནང་ཡོད་ཅེད་ལ། ཡགོང་ས་
ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་
གྱི་དགོངས་གཞིའི་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་མཁལ་གྱི་མི་སྣ་གཙོ་བོར་གྱས་ཤིག་
ཀྱང་ཆགས་ཡོད། ངས་ལས་རིམ་འགོ་འཁུགས་ཞུས་པ་དང་སྐྱབས་ཐོག་མར་
དེ་རིང་སང་ཉིན་གྱི་དུས་སྐབས་སུ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྤྱོད་འདི་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་ཞིག་ཆགས་གྱི་ཡོད་ཅེད་སྐོར་གསུང་རོགས་
གནང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

1 ལོར་མེ་པོད་གྱི་རྒྱུང་འབྲེན་ཁང་གི་ལོ་སྐྱིབས་འོག་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་
དགོངས་གཞི་གཙོ་བོ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་ཉ་ཆ་ས་པོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་
གི་འགན་འཛིན་དགེ་བཤེས་སྣམ་དོར་མཚོག་ལ་གསར་འགོད་པ་བསྐྱབ་འཛིན་ལོར་བཟང་ལགས་
དང་། པོད་སྐྱབས་ལ་གཞོན་ཚོས་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ལན།

ལན། རྣམ་པ་ཚོས་མཐུན་གསལ་རེད། ཡ་སྐབས་མགོན་པོ་མེ་མོ་ཞི་
 རང་ཚོས་ཉམས་ལེན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དུས་རྒྱུན་དུ་འགྲོ་
 བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ལ་དགོངས་པ་རྒྱབ་སྐྱོར་བཞེས་
 མཁན་ཞིག་རེད། དེར་སང་གི་དུས་ཚོད་ལ་མི་ཚང་མ་གྱི་དངོས་པོའི་ཁྲ་ཁྲ་
 ཟིང་ཟིང་ལ་ཞེ་དྲག་རྒྱུགས་ཏེ། རང་བསམ་སྒྲིའི་རིན་ཐང་དང་ཡ་རབས་
 བཟང་སྟོད་སྟོད་ཀྱི་ཕྱིན་ནས་མི་དང་མིའི་དབར་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་བྱེད་མ་
 ཐུབ་པར་རྒྱུ་དྲ་ཡོད་དུས། བྱི་དང་མཉམ་དུ་འཕུར་འཕུར་འདྲ་བཏང་ནས་
 བརྒྱད་ན་ཞེ་དྲག་དང་། ཤིང་ནགས་ཀྱི་གསང་ལ་འཆམ་འཆམ་དུ་བྱིན་ན་
 ཞེ་དྲག་སྐྱམ་པ་སོགས་ཐབས་ཚུལ་འདྲ་མིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ལོ་ན་གཞོན་
 པ་ཚོར་བཟང་སྟོད་སྟོད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་མེད་པར་རྒྱབ་སྐྱོབས་ནང་དཀའ་
 འལ་ཆེན་པོ་ཞིག་སྤང་དང་འཕྲད་བཞིན་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཡ་སྐབས་
 མགོན་པོ་མེ་མོ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱབ་སྐྱོབས་ཁུལ་ལ་རང་ཉིད་ཆིབས་ཞབས་
 ལ་བཅར་སྐབས་དེར་སང་འདྲ་མ་སྤིང་ནང་ཁང་པ་དེ་དག་མཐོ་རུ་མཐོ་རུ་
 དང་། ཡ་རབས་བཟང་སྟོད་འདི་དམའ་རུ་དམའ་རུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་ཅེས་
 བཀའ་གནང་གི་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དོན་སྤིང་འདིའི་སོག་ལོ་མང་གོང་
 བས་སྐྱབས་འཚབ་ཞེ་དྲག་གནང་གི་ཡོད་པ་ངས་གསུང་རྒྱུར་བྱེད་དུས་ནས་
 ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནས་རིམ་པས་སྟོང་ལོ་གསར་པའི་བཟང་སྟོད་དང་། ཚོས་
 ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་བཟང་སྟོད་ལ་སོགས་པའི་ཕྱག་དེབ་
 མང་པོ་ཞིག་ལྡུགས་ཚེས་གནང་རྒྱ་དང་། བཀའ་སྟོབ་མང་པོ་གནང་གི་
 ཡོད་ཀྱང་། དེ་ཚོའི་གསལ་ལ་རུས་པ་ཞེ་དྲག་སོན་གྱི་མེད་ལྟམས། ད་ལྟ་ཚོས་
 ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོད་ Secular Ethics དམ། ཡང་ན་ So-

cial Emotional Ethical Learning ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་གཉིས་གང་ཞིག་
བེད་སྲོད་བཏང་རུང་། གང་ལྟར་ཡ་རབས་བཟང་སྲོད་འདི་རྩ་བའི་གང་གོང་
སྲེལ་གཏོང་ཐབས་གནང་གི་ཡོད་རེད། ཡ་རབས་བཟང་སྲོད་འདི་ཡང་གོང་
འཕེལ་གྱི་ལྟར་གཏོང་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ཚོས་ལ་གཞི་བཞག་པ་ཡིན་ན་ཚོས་
ལུགས་གང་ཞིག་བྱེད་དགོས་པའི་རྣམས་དང་། གཉིས་ནས་ཚོས་ཁས་མི་
ལེན་མཁན་གྱི་མི་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་ཚོས་ཀྱི་སྐད་ཆ་བཤད་ས་མེད་པ་
མ་ཟད། མི་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཚོས་ལ་རོ་སྐོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྲིར་བཏང་གི་རྒྱུ་ཤེས་དང་། ཚན་རིག་གི་
དངོས་སྲུང་དཔང་ཉུགས་ཡོད་པའི་རྟེན་དོན། ཆེ་ཕྱི་མའི་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་གང་
ཡང་མེད་པར་ཆེ་འདིའི་བདེ་བ་བསྐྱབ་རྒྱུ་དང་སྲུག་བསྐྱེད་ཐེལ་རྒྱུའི་ཐབས་
ལམ་ཡག་ཤོས་གང་ཞིག་ཡོད་པའི་ང་རང་ཚོའི་སྲུག་མོང་གི་ཉམས་སྲུང་དེ་
ཚོ་གཞིར་བཞག་ནས་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་རིག་པ་དང་། དཔེ་བཅས་ཡོད་པའི་ཐོག་
ནས་སློབ་སྲྀག་གི་འདྲི་བྱ་རིམ་པར་དཔག་པའི་སློབ་བྱིད་བྱེད་སྣངས་ཡག་
པོ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ལུགས་ཞེ་བྱེད་བསྐྱོན་གནང་གི་འདུག

གསར་འགོད་པས། རྣམ་པ་ཚོའི་ནང་ལ་དེ་སྔ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ Secular Ethics ཐོག་གོ་སྲོང་ཐོས་སྲོང་ཡོད་པ་
དང་། རྣམ་རྒྱུན་ནས་དེའི་ཐོག་སྲུགས་སྣང་གནང་མཁན་དེ་འདྲ་ཡོད་ཀྱི་
རེད་བསམ་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་ཡོད་ཆེ་བྱུག་རྒྱུང་རོགས་གནང་། འོ་ན་མང་
ཆེ་བ་རེད་འདུག འོ་ན་ངས་རྣམ་པ་ཚོས་དྲི་བ་འདྲི་རྒྱུའི་ལས་རིམ་འདི་འགོ་
འདྲུགས་བྱ་ཡི་ཡིན།

རྩི་བཀྲ་ཚང་མར་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ངའི་མིང་གྲུ་ཚུང་ཡིན། ང་རང་
འདི་ལོ་སེ་ལ་ཀུ་བོད་བྱིས་སློབ་གྲྭ་ནས་ཐོན་པའི་སློབ་ཕྱུག་ཅིག་ཡིན། ད་ལྟ་
དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་སྤོང་ལོ་གསར་པའི་བཟང་སློབ་དང་། ཚོས་ལུགས་
ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་བཟང་སློབ་སོགས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སློབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱག་དེབ་དེ་འདྲ་གསུངས་སོང་། ད་དུང་
དེའི་ཐོག་དཔེ་དེབ་སློག་འདོད་དང་སྐྱུང་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་དེ་ལས་
གཞན་པའི་ཕྱག་དེབ་གང་ཞིག་ཡོད་མེད་དང་། བསྐྱབ་གཞི་རྣམས་གང་
ནས་རག་གི་ཡོད་མེད་ཐོག་ཏོག་ཙམ་གསུང་རོགས་གནང་།

ལན། སྤྱིར་བཏང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་ Secular
Ethics དང་། Secularism ཐོག་ང་ཚོས་དོ་སྣང་མ་བྱས་པ་མ་གཏོགས་ཏེ་
གར་ནང་དུའང་ Secularism in Orissa, Secularism in Punjab ལ་
སོགས་པའི་དེབ་མང་པོ་ཡོད་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ ༡༩༥༦ ལོར་རྒྱ་གར་
ཀྱི་ཚ་ཁྲིམས་བསྐྱར་བཅོས་ཐེངས་ ༤༡ རྩེད་སྐབས་རྒྱ་གར་འདི་ secular
socialist democratic country ཡིན་ཟེར་དུས། འདིའི་ནང་ secular
ཞེས་པའི་ཚིག་ཡོད་རེད། དེ་ནས་བྱས་ཏེ་ secularism ཐོག་དོ་སྣང་བྱས་
ཏེ་དབྱུང་ཚོམ་མང་པོ་བྲིས་ཡོད་རེད། དེའི་གོང་ལ་ secularism དར་ས་
ལུགས་ཆེ་བ་ཨ་རི་དང་ཕ་རན་སི་དེ་ཚོའི་ནང་ལ་རེད། དེའི་གོང་ལ་བཟང་
སློབ་སླེལ་རྒྱ་དེ་ཚོས་ལ་མ་བརྟེན་པར་སྤྱིར་བཏང་མི་དགུས་མ་ཞིག་ཡིན་
ཡང་ཕན་ཚུན་མཉམ་དུ་སློབ་སྦྲངས་ཚུན་ཆད་ཡག་པོ་ཤིས་དགོས་ཀྱི་འདུག་
ཅས་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལ་དེབ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་རེད། དེང་སང་

དུ་རྒྱུ་འདི་ནང་དེ་སྐོར་བཅའ་བ་ཡིན་ན་ལམ་སང་ཐོན་གྱི་རེད། སྐབས་སུ་
བབ་པ་ལྟེན་རང་གིས་གཟིགས་བདེ་ཡོང་རྒྱུར་ད་ལྟ་ཞེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་ནང་
ཚན་རིག་པ་སྟན་གྲགས་ཅན་དང་། ལོ་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུ་འདི་རིང་བཟང་སྤྱོད་སྐོར་
བསྐྱབས་སྤོང་ཡོད་པའི་དགེ་ཆན་སྐད་གྲགས་ཅན་ལ་སོགས་པའི་མཁས་
དབང་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟ་རྒྱ་ཆོའི་ལས་གཞི་འདི་ནང་བསྐྱོད་གིས་ཁོང་
ཆོའི་བཀའ་སློབ་སྤྲོགས་བསྐྱོགས་ལུས་པའི་ Secular Ethics ཐོག་ཟིན་
བྱིས་གྱི་དེབ་ཅིག་ཐོན་གྲབས་ཡོད་རེད། དེའི་ soft copy ར་ཆོར་ཡོད་པ་
དེའི་སློམ་གཞི་བསྐྱར་བ་བཏང་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ལེན་ཆོག་ཡོད་
པ་སྟོན་ལ་དེར་གཟིགས་ན་ཡག་ཤོས་ཡིན་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

དྲི་བ། བཀྲིས་བདེ་ལེགས། རའི་མིང་ལ་སེལ་བཟང་པོ་ཡིན། ར་རང་
འབྲས་སྐྱེངས་སློ་མང་གྲུ་ཚང་ནས་ཡིན། རའི་དྲི་བ་ཞི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་འགོ་བཅུགས་ནས་ད་བར་གྲུབ་འབྲས་རི་
ཅམ་ཐོན་ཡོད་དམ། ད་ལྟ་རི་ལྟར་འགོ་ཡི་ཡོད་དམ། མ་འོངས་པར་རེ་བ་རི་
ཅམ་རྒྱག་གི་ཡོད་དམ། ད་ལྟའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་
ཅེས་པ་དེ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་སམ་ཡང་ན་འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ཡོངས་གྱི་ཆེད་
དུ་རེད་དམ།

ལན། ལས་གཞི་འདི་རིགས་ཁང་པ་བརྒྱབ་པའི་བཟོ་འདྲུ་པོ་མ་རེད།
ཁང་པ་རྒྱག་རྒྱ་ཡིན་ན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རི་ཅམ་ཡོད་ཀྱང་ཉིན་ལྟར་
ཅིག་པ་རྒྱག་དུས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་རིགས་
རྣམས་དེ་འདྲའི་ལས་སྐྱེ་པོ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། གཉིས་ནས་འདིའི་ཐོག་

ལས་གཞི་གསར་པ་བརྟམ་དགོས་དུས་མཐུན་སྲུང་སོགས་གང་ས་ཅི་ཐང་
 བས་དགའ་ངལ་ཡོད་རེད། ལས་གཞི་འདི་འགོ་འཛུགས་དུས་དགའ་ལྡན་
 མོ་བྱང་ཡིག་ཚང་བས་བཀའ་གནང་བ་ཞིག་རེད། ངའི་ཕྱག་རོགས་གཉིས་
 ཨ་རིར་ཡོད་རེད། ཁོང་གཉིས་དང་ང་ཚོ་གསུམ་ལ་ཡ་སྐྱ་མདུན་གྱིས་བཀའ་
 གནང་བ་ལྟར་ ༡༩༧༥ ལོར་གཞི་བཟོ་བའི་བཟོ་གས་པ་རེད། ལས་གཞི་རྐང་
 དེ་ཞེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་ཁོང་ཚོས་ཚོགས་པ་བཟོ་གས་ཏེ་ད་ལྟ་སློབ་
 དེབ་གྱི་འཆར་གཞི་གང་འཚམས་ཤིག་བཟོས་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་ནས་ངར་
 མ་ཞེ་དང་། སི་པན། བར་རི་ལ། ཨ་རིའི་ཨེན་ལཱ་ལྷན་ལ་སོགས་པའི་ས་ཁུལ་
 མང་པོ་ཞིག་གི་སློབ་གྲུའི་ནང་བསྐྱབ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་བཟོས་ཡོད་རེད། རྒྱ་
 གར་ནང་གི་ས་ཁུལ་བཅུ་གྲངས་ཤིག་ལ་ Secular Ethics དང་འབྲེལ་
 པའི་ཚོགས་འདུར་ང་རང་བཅར་རྒྱ་བྱང་། དེ་བཞིན་ཉེ་ཆར་དེ་སློབ་དང་།
 དེ་ལྟར་དུ་བྱི་གཡས་གཡོན། ལུ་བ་བཅས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ནས་
 ཡོང་བའི་ཤེས་ཡོན་དང་། འདི་ན་སློབ་དེ་དག་ཀྱང་སོགས་ Secular Eth-
 ics སློབ་སྦྱང་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་གསུང་མཁན་དེ་ཚོར་དམིགས་བསལ་
 ཉེན་གསུམ་གྱི་སློབ་བཟུང་ཞིག་སྤྲོད་ཡོད་རེད། ཕྱི་ཟླ་ ༡༩ པའི་ནང་ཐོད་
 པའི་དགེ་ལྡན་ཚོར་རྒྱ་སར་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་ང་ཚོ་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་
 སློབ་བཟུང་ཞིག་སློབ་ཅིས་ཡོད་རེད། དོ་སྤང་ཅན་ཚང་མར་ང་ཚོས་དེ་ལྟར་
 འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་དར་བྱུང་འགོ་ཡི་ཡོད་པ་དེ་གྲུབ་འབྲས་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་
 བསམ་གྱི་འདུག ལས་གཞི་འདི་ཚོགས་སྡེ་ཡོང་རྒྱུར་དངོས་སུ་ཡིག་ཚང་
 བཟོ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཡིག་ཚང་དེ་ཡང་ཞེ་མོ་
 རི་གཞུག་ལག་ཁང་དུ་སློབ་མ་ནས་ཚན་རིག་བསྐྱབ་རྒྱས་མཚོན་པའི་ལས་

གཞི་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་རེད། མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དེ་ཡང་སྟོན་གྲགས་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། འབྲས་སྤྲངས་སློབ་གསལ་གླིང་དང་སྟོན་མ་ནས་མཉམ་རུབ་བྱས་ཏེ་ཡིག་ཆ་བཟོས་ཡོད་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱབ་སློངས་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པར་བརྟེན་ང་ཚོས་འཆར་གཞི་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་སྤྱད་རྟོགས་གནང་སྲབ་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཅེས་འཕོང་སྐྱལ་ལྷ་སྐབས། ཁོང་ཚོས་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆའི་དགོངས་གཞི་ཡིན་ན་ཡིན་དང་ཡིན་ཞེས་ཞལ་བཞེས་གནང་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་པ་གིར་ཡིག་ཆ་ང་འདྲུགས་རྒྱ་བྱུང་བ་ལྟར་འདི་ལོ་སྤྱི་ཟླ་ ༡༠ པའི་ནང་ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་དབུ་འབྱེད་གནང་ཅིས་ཡོད་ཀྱང་། ཡ་སྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེད་རིམ་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་ནས་སང་ལོ་སྤྱི་ཟླ་ ༩ པའི་ནང་དབུ་འབྱེད་གནང་གི་རེད། དབུ་འབྱེད་གནང་རྗེས་པ་གིར་ཚོགས་པ་རང་བྱས་ཏེ་རྒྱན་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་དང་ས་གནས་གཞན་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་མཁན་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་སྤྱོད་ཡོད་རེད། བྱེད་རང་གི་དོགས་གནད་ལས་གཞི་འདི་ཐོད་པ་གཅིག་ལྟར་རེད་དམ་འདྲམ་གླིང་སྤྱི་ལ་རེད་ཅེས་པར། དེ་ནི་ཐོད་པ་གཅིག་ལྟར་མིན་པར་འདྲམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ནང་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཉམས་ཆག་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས་དེའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་རེད། ང་ཚོ་ཐོད་པར་ཆ་བཞག་ན། བང་ཚོས་ནང་ལ་སྤྱད་ཐག་ཚོད་ཡོད་རེད། གཅིག་བྱས་ན་བྱེད་རང་ཚོས་རྗེས་སུ་དོགས་སློང་ཡོང་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད། ད་ལྟ་ངས་མ་ལབ་ཀྱང་འགྲིག་གི་ཡོད་ཀྱང་། འགའ་ཞིག་གིས་ང་ཚོར་ནང་ཚོས་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་བཞིན་དུ་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད་ཅེས་དོགས་པ་ཡོད་རེད། དེ་ནི་བྱེད་རང་ཚོས་མཁྱེན་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཡ་སྐྱ་མདུན་གྱི་དགོངས་

གཞིར་སྐྱིད་བཏང་ང་ཚོས་ནང་ཚོས་བསྐྱབ་རྒྱ་དེ་ཚེ་འདི་གཅིག་ཕྱ་མིན་
 པར་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་སོགས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་
 འཁྲེང་ནས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཐོག་ང་ཚོས་
 དེ་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་ཉམས་ལེན་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་ཁར་ཆེ་འདིའི་དོན་ཡང་
 རྒྱབ་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེད། བང་ཚོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་
 ཞིག་གོ་ལག་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན། བང་ཚོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནང་ཡོད་མེད་ལ་
 མ་ལྟོས་པར་སྐྱིད་འདིག་རྟེན་ལ་རབས་འདི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་
 རྒྱབ་བྱེད་རིགས་པ་དཔེ་དང་བཅས་ཏེ་གསལ་པོ་བཤད་ན། དེ་ནི་སོ་སོ་རང་
 གི་བདེ་སྐྱིད་ལ་ཐུག་འདུག་པས་དེ་དགོས་ཀྱི་འདུག་བསམས་ནས་ལ་རབས་
 བཟང་སྟོན་གྱི་གཞི་ཚུགས་ན། ཚོས་ཀྱི་ཚ་བ་ཡང་དེས་ཚུགས་ཀྱི་ཡོད་རེད།
 དེས་ཚོས་ལ་ཐན་པ་མ་གཏོགས་གནོད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། མི་ཡི་ཚོས་ལུགས་
 ལེགས་སྤྱད་ན། ལྷ་ལུལ་འགྲོ་བ་ཐག་མི་རིང་། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་
 ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྟོན་ཅེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་དམིགས་
 བསལ་དེ་དུས་ཡོད་མ་རེད་དེ། འདིག་རྟེན་མི་ཚོས་དང་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་
 ཞེས་པ་སྟོན་མ་ནས་ཡོད་རེད། འདི་བསམ་ཚུལ་འདི་ནོར་གྱི་མེད་ན་
 Secular Ethics ཞེས་པ་འདི་འདིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཞེས་པ་རེད་འདུག་བསམ་
 ཀྱི་འདུག འདིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཞེས་པ་ཤེས་རབ་སྤོང་བྱ་དང་། རྒྱ་པོ་གསོ་
 ཐེགས་ལ་སོགས་པ་མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་གསུང་དང་། དེ་བཞིན་ཚུ་དང་ཤིང་
 གི་བསྟན་བཅོས་དང་། མི་ཡི་བསྟན་བཅོས། ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་བཅས་
 ཞེངས་བསྟན་ཡོད་རེད། མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱི་གསུང་
 ཞིག་གི་ནང་དུའང་། ཆེ་འདིའི་ལུན་ལ་ཐན་པའི་མི་ཚོས་དང་། འདིག་རྟེན་

ཕྱི་མར་པན་པའི་ལྷ་ཚོས་གཉིས། །ཞེས་གསུངས་འདུག དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་
ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་དེ་འདྲ་མཛོན་དུ་བྱེད་མ་སྲུབ་
ཀྱང་། ཆེ་འདྲིར་པན་པའི་མི་ཚོས་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་པ་དེ་ཆོ་ང་ཚོར་
ཡོད་སྲིད་རེད། སློབ་མའི་ཉམས་སྤོང་ཐོག་ལ་ཡིན་ཡང་རིམ་པ་མཐོ་བ་དེ་
འགོ་མ་སྲུབ་ཀྱང་ཡ་རབས་སློང་བཟང་བྱེད་རྒྱ་འདི་ཡིན་གཅིག་དགོས་ཀྱི་
ཡོད་ཅང་། སློབ་གསའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཟེར་
གྱི་ཡོད་རེད། ལེགས་སྐྱར་ལ་ཡིན་ན་རྒྱ་ཉི་ལྡན་ཟེར་བ་དེ་ཆོའི་རིགས་མང་
པོ་ཞིག་ང་ཚོར་ཡོད་སྲིད་ཡིན་པས་དེ་དང་འགལ་བ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད།

རྩི་བཀྲ་ད་ལྷ་གོང་གི་རྩི་བ་གཉིས་ལས་འཕྲོས་ཏེ་ང་ཚོར་བྲ་རྒྱ་བརྒྱད་རྩི་
བ་ཁ་ཤས་ཕྱིག་བྱུང་། ད་ལྟ་ཁོང་གིས་རྒྱ་ཆ་དང་བསྐྱབ་གཞིའི་སྐོར་གསུང་
དུས། ཞེ་མོ་རི་དང་རྒྱ་གར་ནང་གི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་
གྱི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་དང་། མ་འོངས་པར་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ལག་ནང་ཡོང་
རྒྱའི་བསྐྱབ་གཞི་འདི་གཉིས་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་དམ།

ལན། ད་ལྟའི་ཆར་ང་ཚོའི་གཞི་རྩའི་སློབ་གཞི་འདི་གཉིས་ཆགས་
བཟང་ཡོད་རེད། གཅིག་ང་ཚོའི་སློབ་མའི་བྱིན་གྱིས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
དེ་བྱེད་རང་ཚོར་བཀའ་ཕྱིན་ཡོད་རེད། གཉིས་པ་དེ་བསྐྱར་བཅོས་བྱས་ཏེ་
ཡང་བསྐྱར་གཅིག་བཅོས་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ཏོག་ཙམ་མི་འདྲ་བ་ཆགས་ཡོད་
རེད། ཁ་སང་ང་ཚོས་སློབ་གཞི་ Curriculum དེ་གཅིག་རང་བཅོས་ན་
ཡག་ས་རེད་ཅེས་གོ་བསྐྱར་བྱུང་སོང་། སློབ་ཚན་དང་དེ་ཆོའི་གནད་དོན་
གསུང་དུས་རྒྱ་བའི་ལམ་སྟོན་ལྟ་བུ་ཞིག་མ་གཏོགས་རིག་གཞུང་དང་གོམས་

གཤམ་སོ་སོའི་ (cultural specific) རྒྱབ་སྐྱོང་ས་ལ་བསྟན་ནས་བསྐྱབས་
ན་མ་འགྲིག་པ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན། ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་
མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཟིན་བྲིས་དེབ་དེའི་ནང་མཐའ་མ་དེར་བྱམས་
བརྟེན་དགོས་པ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་དགོས་པ་སོགས་ competency བརྒྱ་
བཞག་ཡོད་རེད། དེ་ང་ཚོའི་སློབ་གྲུའི་ནང་དུའང་སྤང་སྤང་ཞིག་མ་གཏོགས་
ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་གཞིར་བཞག་བྱས་ནས་བསྐྱབས་པ་ཡིན་ན་
འཇུག་བདེ་པོ་གང་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་སམ་ཞེས་བོད་པའི་སློབ་གྲུ་མང་
པོའི་ནང་དགོ་ཆུན་སོ་སོས་སྤྱི་རྗེ་ཐག་ཚོད་བཟོས་ཡོད་ཅང་ཏོག་ཅམ་མི་
འདྲ་བ་ཡོང་གི་རེད།

དྲི་བ། ཚང་མར་བགྲིས་བདེ་ལེགས། ངའི་མིང་བསྟན་འཛིན་སྟོབས་
འབྱོར་ཡིན། ང་འདི་ལོ་དེ་ལྷོ་མཚོ་སློབ་ནས་ཐོན་ཚར་ཅམ་ཡིན། ངའི་དྲི་བ་དེ་
གོང་དུ་ཁོང་གིས་དྲིས་པ་དང་ཏོག་ཅམ་འབྲེལ་བ་ཆགས་ཀྱི་འདུག་པ་ཚོས་
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་དེར་ Secular Ethics ཞེས་ཞུ་
ཡི་འདུག དེའི་ཐ་སྟད་དང་། དེའི་ནང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱ་སློབ་ཚན་བསྐྱབ་
གཞི་བཟོ་རྒྱ་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཚན་རིག་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་བྱས་ཀྱང་
ང་ཚོར་ནང་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། ཞེ་མོ་རི་ཡང་ང་ཚོ་ནང་པ་དང་འབྲེལ་བ་
ལུགས་ཆེ་ཡོད་པར་བརྟེན། དེ་དག་གྱི་ཚོགས་གཞན་ཞིག་ལ་སྤེལ་བར་འགོ་
དུས་སྤྱིར་བཏང་ཁོང་ཚོའི་ལུགས་སྲོལ་གོམས་གཤམ་དང་མཐུན་པ་བྱས་
ཀྱང་། དེའི་རྒྱབ་སྐྱོང་ས་ལ་ང་ཚོ་བོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་དུས་སྤྱི་ཚོགས་
གཞན་པ་ཚོས་ངོས་ལེན་བྱེད་རྒྱུར་ཏོག་ཅམ་འགལ་རྒྱུན་ཡོང་གི་མེད་དམ།

ལན། ཡསྐབས་མགོན་རིན་པོ་ཆེ་ནི་ནང་པའི་དབུ་བྱིད་ཆེན་པོ་ཞིག་
 རེད། སྤྱིར་བཏང་ནང་ཚོས་དེ་སྲུ་ལའང་གོ་སྐབ་པའི་བྱད་ཚོས་ཤིག་ཡོད་
 རེད། ད་ལྟ་འདི་ཡང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཆགས་དུས་འདི་ནང་ཚོས་མིན་ཞེས་
 བརྗོད་པ་མ་གཏོགས་ནང་ཚོས་རེད་འདུག་ཅེས་དེ་འདྲའི་དོགས་པ་ཟ་
 མཁན་ཡོང་བ་བདེན་པ་རེད་དེ་འགོག་སྐབ་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་འདི་
 ཡསྐ་མདུན་གྱིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་གསལ་
 པོ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ངས་གསར་པ་བརྗོད་པ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མིན་པར་
 སློན་མ་ནས་ཡོད་སྟེ་རེད། སྟན་པའགས་ཅན་གྱི་མི་སྣ་མང་པོས་ལུང་དེ་ཚོ་
 དངས་ཡོད་རེད། བྱེད་རང་ཚོས་རྗེས་སུ་དེ་ཚོར་གཟིགས་དང་། དེ་གཞིར་
 བཞག་བྱས་ནས་ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་བསྐྱབ་
 དགོས་འདུག་ཅེས་ལབ་དུས། ཁ་ཤས་གྱིས་དོགས་པ་བྱས་ནས་དེ་འདྲ་རེད་
 ཅེས་ལབ་ན། ཁོང་རང་བྱེད་སྣང་མ་འདོད་ན་སྲུ་གང་གིས་ལྷ་ཚུགས་རྒྱག་
 མཁན་མེད་པས་མ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་
 ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་འདི་དངོས་ཡོད་གནས་
 ཚུལ་ཐོག་ཁས་ལེན་བྱེད་སྐབ་པ་ཞིག་ཡོད་རེད་ཅེས་བཤད་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་
 ལྟར་བཤད་དུས་ད་དུང་དོགས་པ་ཟ་ནས་མ་རེད་མདོག་མདོག་བྱས་ན་བྱེད་
 རྒྱ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། འོག་པའི་ལམ་ལ་སྐྱ་མེད་ཕྱིར། ཞེས་གསུངས་པ་
 བཞིན་བཀའ་འགོག་སྐབ་གྱི་མ་རེད། ང་ཚོའི་དོས་ནས་ common sense,
 common experience, scientific findings མོགས་དཔང་རྟགས་ཡོད་པ་
 འདི་ཚོ་རེད། དཔང་རྟགས་དེས་བྱེད་རང་ལ་ཕན་གཞོན་གང་ཞིག་བྱེད་གྱི་
 འདུག་ཅེས་བསྟན་ནས་ལ་རབས་བཟང་སྲོད་སློབ་སྣངས་བཤད་དུས་སློན་

ཆ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་མ་གཏོགས་སྤྱིར་བཏང་ནས་དེ་
འདྲའི་དོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཡོད་རེད།

རྗེ་བཤེན་ལགས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་ཚང་མར་དགོང་ཚོ་བདེ་ལེགས།
Secular Ethics ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ secular གྱི་ཚིག་དེ་འགྲེལ་བཅོང་
བྱེད་སྐབས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་ལགས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་དེ་ secular-
ism རེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད་རེད། ང་ཚོ་བོད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་དེ་ཚོས་དང་
རང་མོས་ལ་བསྐྱར་གྱི་འདུག་དུ་ལྟ་ Secular Ethics ཞེས་པ་དེ་ཚོས་དང་
མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་བསྐྱར་གྱི་འདུག་དེར་འགྲེལ་བཅོང་བྱེད་སྐབས་དང་། གོ་
བ་ལེན་སྐབས་མི་འདྲ་བ་གང་ཡོད་དམ།

ལན། དུ་ལྟ་བུར་རང་གིས་གསུངས་པ་བཞིན་ཨིན་སྐད་ལ་མཚོན་པ་
ཡིན་ན། དེའི་དོན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ངས་གོ་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་
ཞུས་པ་ཡིན་ན། secular ཞེས་པ་ world ལ་གོ་བ་དང་། world ཞེས་པ་
འཛིག་ཉེན་རེད། world and church ཟེར་དུས་ church གྱི་ཚོས་སྤྱོད་པས་
དང་། world གྱི་འཛིག་ཉེན་ལ་གོ་ཡི་ཡོད་ཅང་རྒྱབ་སྤྱོད་པས་པའི་ནང་ Sec-
ular Ethics ཉམས་ལེན་བྱེད་དུས་ State དང་ religion ལག་ལག་འབྲེད་
དགོས། Church དང་། state དང་། world ཟེར་ན་ State གཞུང་གིས་
ཚོས་ལྷགས་ལ་ཐེ་བྱུས་སམ་སྐབས་འདྲིན་མ་བྱས་པར་ཁོ་རང་ཚོ་བཞག་
སྟེ་བྱུས་གཏོགས་བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ལག་ལག་བྱེ་ཡོད། separation
of Power ཞེས་བྱེད་རང་ཚོས་ཆབ་སྲིད་སྐབས་སྤོང་ཡོད་ན་ཤེས་གྱི་རེད།
ཡིན་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་ secularism ཟེར་དུས་ཚོས་ལྷགས་ཚང་མར་བཅི་

བཀའ་ལྷན་དགོས་པ་དང་། གཞུང་གིས་ལྷ་སྐད་ས་དེ་ཚོས་ལུགས་ཚང་མར་ཉེ་
 རྒྱུ་སློམ་ས་པོ་ཞིག་བལྟ་དགོས། དེ་བཞིན་ཐོབ་ཐང་ཡང་གཅིག་པ་དགོས་
 པ་སོགས་དེ་འདྲ་ཞིག་བཤད་ཡོད་རེད་དེ་ཁ་ཐུག་ལྷན་ན། དེར་སང་གཞུང་
 གིས་ལས་ཀ་བྱེད་སྐད་ས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཚོས་ལུགས་ལ་མཐོ་འདྲེན་བྱེད་རྒྱུ་དང་།
 ཐེ་བྱས་བྱེད་རྒྱུ་ལྟོག་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་ཅང་། ཁ་སང་ཉེན་གཉིས་ལོང་
 secularism གྱི་ལོ་དོན་ཐོན་མ་བརྟེན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་སྐབས་སུ་བཟོས་པ་དེར་
 བརྒྱུད་བ་བཏང་ནས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་ལུགས་
 བཟོ་དགོས་འདུག་མ་གཏོགས། སྲིད་ཀྱིས་ཚོས་ལ་ཐེ་བྱས་ཆེ་བྲགས་ན་རྗེས་
 སུ་ལྟོག་ཏུ་ཆེན་པོར་འགྱུར་ཉེན་འདུག་ཅེས་ཉེན་གཉིས་ལོང་གི་ཚགས་ཤོག་
 བང་ཚོམ་ཞིག་ཐོན་འདུག་པ་དེ་འདྲའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་གི་རེད། འོ་ན་ Sec-
 ular Ethics ཞེས་པ་བོད་སྐད་ཏུ་གང་ཞིག་ལ་བརྒྱུད་དགོས་སམ་ཟེར་དུས།
 ཚོས་ལུགས་ལ་མ་འབྲེལ་བ་ཟེར་རུང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཆགས་ཀྱི་
 ཡོད་རེད། དེར་བསམ་སློབ་གཏོང་དུས་ཉེ་ཆར་དི་སྐོར་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་
 རིན་པོ་ཆེ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས་ལས་བྱེད་ཐེབས་ཡོད་
 པ་དེ་སྐབས་ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་བརྒྱུད་
 བ་གང་འདྲ་འདུག་ཅེས་ལོ་བརྒྱུད་བྱུང་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་
 ཟེར་དུས་ལ་རབས་བཟང་སློང་བསྐྱབ་རྒྱུ་དེ་ཚོས་ལུགས་ནང་ཡོད་མེད་
 དང་། འབྲེལ་མ་འབྲེལ་གྱི་དོན་མིན་པར། ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་
 རྒྱུ་དེ་འདྲ་མིན་པར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་དེར་སང་
 མང་ཆེ་བས་བེད་སློང་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།

དྲི་བ། ཚང་མར་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཚོས་སྤྲུགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་
བྱམས་སྣང་རྗེ་དང་གཞན་པའི་གཙོ་བོར་འདྲིན་གྱི་ཡོད་རེད། དེར་བརྟེན་
ཚོས་སྤྲུགས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་མཁན་ཡིན་མིན་གང་ཡིན་ཡང་དེ་འདྲ་མང་
པོ་ཞིག་གི་རྒྱུད་ལ་བྱམས་སྣང་རྗེ་ཡོད་རེད་ལ་གཞན་པའི་གྱི་ལས་ཀ་མང་པོ་
བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ཚོས་སྤྲུགས་ཤིག་ཡོད་པར་སྟོན་པ་ཞིག་
ཡིན་གཅིག་དགོས་གྱི་ཡོད་དམ། ཚོས་སྤྲུགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེའི་མཚམས་
འདྲིན་ས་གཙོ་བོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་སྤྲུག་ཡོད་དམ།

ལན། ཚོས་སྤྲུགས་ཞེས་ལབ་དུས་སྟོན་པ་ཞིག་གིས་མར་གསུངས་པ་
ཞིག་ཡིན་པ་འགོ་སྟངས་དེ་འདྲ་ཞིག་རེད། ཚོས་སྤྲུགས་ལ་མ་བརྟེན་ཡང་
བྱམས་སྣང་རྗེ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་འདུག་ཟེར་དུས། དེ་ཡོང་གི་རེད་དེ་ཚང་
མ་ཚོས་སྤྲུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ནང་སྟེན་གྱི་རེད། དེ་ཉག་
ཉག་ཡིན་ཅང་ཚོས་སྤྲུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བྱམས་སྣང་རྗེ་དང་། ཡ་རབས་
བཟང་སྤྱོད་སྟེ་རྒྱ་ཡོད་རེད། དེ་ཚོས་སྤྲུགས་ལ་བརྟེན་དགོས་གྱི་མི་འདུག་
སྟེ་ངེས་པར་དགོས་གྱི་འདུག རྗེ་སྟངས་དེ་ཡང་ཚོས་སྤྲུགས་ལ་བརྟེན་ནས་
སྟེ་རྒྱ་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་ངེས་ཚང་མ་ལ་སྟེན་གྱི་མི་འདུག དཔེར་ན་ནང་
ཚོས་གྱི་ཐོག་ནས་བྱམས་སྣང་རྗེ་གསུངས་པ་ཡིན་ན། འདྲིན་ཉེན་བཀོད་པ་
པོ་ལས་ལེན་མཁན་ཞིག་གིས་དེ་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཟེར་བའི་བསམ་ཚུལ་
ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲའི་ཚོས་སྤྲུགས་ལ་བརྟེན་ནས་མིན་པར་བྱེད་རང་དང་
ང་རང་གཉིས་ཀ་མི་ཡིན་པས་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་གསེབ་དགོས་དུས་སའི་ཚུན་
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མཉམ་རུབ་དང་། ཡ་རབས། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་

ཡག་པོ་བྱས་ན་ཡག་ས་རེད་ be nice to each other ཞེས་ལབ་གྱི་ཡོད་
 རེད། དུས་མའི་ས་ཐོག་ནས་ཡར་ཡོང་བའི་ཡ་རབས་བཟང་སློང་དང་།
 bottom up ethics ང་རང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་རང་བྱས་ནས་ཆ་བཞག་པའི་
 ཡ་རབས་བཟང་སློང། top down ethics ཟེར་དུས་དགོན་མཚོག་དང་
 སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྷན་འདས་སོགས་ལས་ལེན་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་གིས་
 གསུངས་པ་ཡིན་ཅང་ང་ཚོས་བྱེད་དགོས་རེད་ཟེར་མཁན་ཚོས་ལུགས་དམ་
 འདྲིན་བྱེད་མཁན་མང་པོའི་ནང་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
 བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་ལབ་དུས་ཉན་ཉན་དགག་པ་རྒྱག་མཁན་ཡོང་
 གི་རེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅིག་
 སློབ་སྦྱང་གྱི་ཡོད་མ་རེད། བཟང་སློང་བསྐྱབ་དགོས་ན་ཚོས་ལུགས་ཤིག་
 ལ་བརྟེན་དགོས་རེད་ཅེས་མཐུགས་པོ་བྱེད་མཁན་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་
 རྒྱལ་མཐོན་རིན་པོ་ཆེ་དང་། རྩོན་གྱི་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཟང་
 སློང་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་དགོས་གྱི་མི་འདུག་གསུངས་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་
 བྱེད་རང་གིས་ངྱི་བ་ངྱིས་པ་བཞིན་རྩ་བ་ནས་དགོས་གྱི་མི་འདུག་ལབ་མཁན་
 ཡང་ཡོད་རེད། བ་སྐྱུགས་ལྟ་བུའི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་རུང་ཚོས་ལུགས་
 དང་། བཟང་སློང་ཟབ་པོ་མེད་ཀྱང་ཨ་མས་སྐྱ་བུ་ལྟ་སློང་བྱེད་རྒྱས་མཚོན་
 པའི་སོ་སོའི་དཔག་ཚོད་གྱི་ཡ་རབས་བཟང་སློང་གི་ཆ་ཤས་གང་ལ་གང་
 འཚམས་མི་འདུག་གཤམ། དེ་ཚོ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད།

ངྱི་བཤ། བཤ་ཤེས་བདེ་ལེགས། ང་རང་ ༢༠༡༤ ལོར་འབྲས་ལྗོ་སྤྱིང་གི་
 སློབ་གཉེར་མཐར་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡིན། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་

སྤོད་གྱི་སློབ་གསོ་དང་ལམ་སློན་གནང་དུས་བྱམས་སྣོང་རྗེ་དང་བཟང་པོ་
དགོས་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ཚོའི་སློབ་ལ་གསུང་གི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན་བྱམས་པ་ལྟ་
བུར་ཆ་བཞག་ནས་དེ་འདྲ་དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས་རེད་ཅེས་པའི་གནང་སྣངས་
གནང་ལུགས་དེ་ཚོས་དང་ཚོན་ནས་མ་འབྲེལ་ནས་རི་ལྟར་གནང་དགོས་
པའི་སློབ་ལ་མདོར་བསྟུན་ཤིག་གསུང་རོགས་གནང་།

ལན། དཔེར་ན། བྱམས་པ་དང་། སྣོང་རྗེ། བཟོད་པ་གང་ཡིན་ཡང་
རེད། ང་ཚོ་སྐྱེས་ཅམ་ནས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་
དེ་ཚོས་ལུགས་ནས་གང་ཡང་བསྐྱབས་ཡོད་མ་རེད། སྐྱ་གུ་མར་སྐྱེ་ཡོང་
དུས་ནས་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྐྱུག་བསྐྱེད་འདོད་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ངས་ནམ་
རྒྱུན་བཤད་པ་ལྟར་སྐྱ་གུ་སྐྱེས་ནས་ལས་ཀ་དང་པོ་ཅུ་རྒྱ་དེ་རེད། ལོ་ཅུ་དུས་
གཅིག་ལ་བ་གྱི་ཡོད་རེད། ལ་ནི་གྲག་ཐུབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཅུ་རྒྱ་དེ་ཁོའི་སྐྱང་
ཡིག་རེད། དུས་ནས་གཅིག་དགོས་གྱི་འདུག་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ལོ་ཅུ་དུས་
ང་ལ་ནང་ཚོས་རྒྱས་པོ་ཞིག་ཤོད་དང་། ཚོས་ལུགས་གཞན་ཞིག་ཤོད་རོགས་
ཞེས་ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཟེར་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ཨ་མ་དང་ཕ་ལགས་སུ་ཡིན་ཡང་
ང་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད། ལྷ་རྟོག་བྱེད་རོགས། རོགས་པ་བྱེད་རོགས། བྱམས་
བཅེ་སློང་རོགས་ཞེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། བྱམས་བཅེ་དེ་ཡང་ལན་དང་རྣམ་
སྤྲིན་ལ་མ་སློབ་པའི་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་གྱི་བྱམས་བཅེ་ (unconditional
love) ཞིག་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་
ཡོད་མ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་དཔེ་མང་པོ་སྐྱར་རྒྱ་ཡོད་རེད།

རྗེ་བཀའ་ཚངས་ཀྱི་ནང་རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་རྟེན་འབྲུང་

གི་རྣམ་གཞག་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ཡང་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
བཟང་སྤྱོད་ཆགས་གྱི་མ་རེད་དམ།

ལན། འདི་ལ་ད་ལྟ་ཚོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་རྟེན་འབྲུང་
གི་རྣམ་གཞག་བཤད་དུས་ནང་པའི་སྐྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཤིག་
རེད། རྟེན་འབྲུང་ལ་བ་ན་ཏོག་ཅམ་དྲག་གི་རེད་མ་གཏོགས། རྟོང་པ་ཉིད་
ལ་བ་ན་ཐ་སྟད་ཁོ་རང་གིས་སྐྱབ་བྱ་ལག་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད་རེད། རྟེན་འབྲེལ་
གྱི་རྣམ་གཞག་རགས་པའི་སློ་ནས་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ལ་སྟོས་ནས་པར་ཡག་པོ་
བྱས་ན་ཚུར་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། པར་སྐྱུག་ཆགས་བྱས་ན་ཚུར་
སྐྱུག་ཆགས་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་ཤོད་སྐབ་ཀྱང་རྣམ་
གཞག་སྤོ་མོ་དེ་འདྲ་འགོ་རྒྱ་ལག་པོ་རེད།

དྲི་བ། གལ་ཏེ་མང་ཚོགས་ལ་རྣམ་དཔྱོད་མེད་ན་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་
བཞེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་གྱི་དི་ལྟར་ཐབས་ལོང་ངམ། དཔེར་ན། ར་བཟེ་
ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ན་དི་ཅམ་མ་འཕྱང་ཞེས་སློབ་གསོ་བྱས་ཀྱང་ཉན་འཛོག་མ་
བྱས་པར་འཕྱང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་བསམ་སློབ་གཏོང་རྒྱ་མེད་མཁན་
ཚོར་དམིགས་བསལ་གང་ཞིག་གནང་རྒྱུ་ཡོད་དམ།

ལན། ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་བསྐྱབས་
ནས་དཀའ་ངལ་ཚང་མ་སེལ་བ་དང་། མི་ཚང་མས་ཉན་གྱི་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་
མ་རེད། འོ་ན་གང་ཞིག་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། རྒྱ་ལོག་ཤོར་བ་དང་། ཐབས་
པ་བྱུང་བ་སོགས་རང་བྱུང་གི་གཞོད་འཆའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
དེ་ཚོར་བྱེད་རྒྱ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་མིན་དེང་སང་མིས་ཆེད་དུ་གཉེར་

ནས་བཟོས་པའི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད། དཀའ་ངལ་དེ་ཚོ་མི་
 རྒྱལ་མཐོང་རྒྱ་ཐོས་རྒྱ་རྒྱུང་དྲགས་པ་དང་། སུ་ཚུ་གཅིག་གིས་གཅིག་
 ལ་བརྟེན་པའི་རང་བཞིན་བྱས་ནས་བསྟན་དགོས་པ་དེ་ཡག་པོ་མ་ཤེས་པ།
 རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་གི་བསམ་སློབ་བྱང་ནས་སོ་སོར་ཁེ་བཟང་ཐོབ་ན་གཞན་
 དག་ག་རེ་བྱས་ཀྱང་བྱས་སྐྱམ་པའི་བསམ་སློབ་བྱང་ནས་དཀའ་ངལ་མང་
 པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དཀའ་ངལ་དེ་རིགས་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་སྟེ་
 ཡག་པོ་ཤེས་ན་འགྲུབ་བ་གཏོང་བྱུང་གི་རེད། དེ་བཞིན་ང་དི་སྒྲིབ་སྟོན་དུས་
 བཀའ་ཚོལ་ཞིག་བྱུང་སོང་བ་དེ་ཞིབ་ཚགས་བཤད་མི་དགོས་པར་དམིགས་
 ས་གཙོ་བོ་དེ་གཞིན་སྐྱེས་ཚོ་ཆགས་གི་ཡོད་རེད། ཆན་པ་ཚོ་ལོ་ཡར་ཙམ་
 གླེབས་ཏེ་སོ་སོའི་བསམ་སྟེན་ཞིག་ཡོད་ཅང་ཕྱན་བྱུང་འདྲུག་ལག་པོ་ཡོད་
 རེད། ལོ་གཞིན་པ་ཚོ་ད་ལྟ་མི་ཚོ་བསྐྱེད་རྒྱུ་མང་བ་ལྟག་ཡོད་རེད། ཁོང་ཚོས་
 ལམ་ཞིག་འོར་ན་དོན་མེད་གི་དཀའ་ངལ་མང་པོ་བྱུང་གི་རེད། ཁོང་ཚོས་
 དཀའ་ངལ་བྱུང་རྒྱུ་དེ་ཚོ་མ་ཤེས་པར་དོན་མེད་སྟོང་གི་ཡོད་ཅང་། བྱམས་པ་
 དང་སྤྲོད་རྗེ་བཤད་ན་འདི་ནི་ཚོས་གི་སྐད་ཆ་གང་ཡང་མིན་པར་བྱེད་རང་
 དང་བྱེད་རང་གི་བྱིས་ཚང་སྤྲོད་པོ་ཡོང་རྒྱུར་སུ་ཐོགས་ཡོང་གི་རེད། ཚན་
 རིག་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་བྱམས་སྤྲོད་རྗེ་བསྐྱོམས་ན་ཁྲག་ཤེད་རྒྱས་གི་མི་འདུག
 མགོའི་ན་ཚ་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཡི་འདུག་གསུང་གི་ཡོད་རེད། བྱས་ཅང་དེ་ཚོ་ཚང་
 མ་བྱེད་རང་གི་ལག་པར་ཡོད་སྟོར་སོགས་གསུངས་ཏེ་ data དེ་ཚོ་བཟུལ་
 བྱས་འགྲེལ་བཤད་ཡག་པོ་བརྒྱབ་པ་ཡིན་ན། དངོས་གནས་ང་རང་གི་ལག་
 པར་འདུག་བསམ་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་རེད། གཞན་དག་པར་བཞག་ནས་ད་
 ལྟ་བྱེད་རང་གིས་གསུངས་པའི་ངན་གོམས་ཡོད་པ་དེ་ཚོའི་རིགས་ལའང་

ཐབས་ལམ་མང་པོའི་སློ་ནས་སློབ་གསོ་བརྒྱབ་སྟེ་འགྲུར་མཁན་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོས་ཆ་ཚང་བ་འགྲིག་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པས་ད་ཆ་གང་ལ་གང་འཚམས་ཤིག་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་ནས་མ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ཅེས་ལས་ལྷན་པའི་དགོངས་པ་བཞེས་སྤངས་དེ་འདྲ་རེད།

དྲི་བ། བློ་ལགས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་ཚང་མར་འཚམས་འདྲི་བཀྲིས་བདེ་ལེགས། ང་རང་ཏུ་ལའི་སླ་མའི་མཐོ་སློབ་ནས་ཐོབ་པའི་སློབ་སྟུག་ཅིག་ཡིན། ང་རང་འདྲི་རིམ་བདུན་པ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཚོན་རིག་སོགས་སྤྱོད་དུས་དེ་ཚོའི་ནང་ང་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་ཆ་ཁྲིམས་སོགས་ཕྱན་བྱ་སྤྱད་གི་ཡོད་རེད། ད་ལྟོ་ཤོང་དུ་ཁོང་ཚོས་གསུངས་པ་བཞིན་རྒྱ་གར་དེ་ secular state རེད། ང་རང་རྒྱ་གར་ནང་སྤྱོད་དུས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤོ་རྟོགས་ལ་རྒྱ་གར་འདྲི་ཚོས་དང་རང་མོས་ཅམ་མ་གཏོགས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ Secular Ethics ཅེས་པ་དེའི་གོ་བ་དེ་འདྲ་ཁྱོད་ནས་ལེན་སྤོང་མེད། ད་ལྟོ་ཆར་དེ་བྱུང་ཆེན་པོ་དང་། ལྷག་དོན་ལ་གོང་ས་མཆོག་གིས་དེའི་ཐོག་ལ་གསུང་དུས་ངས་དྲི་བ་བྱ་རྒྱུར་རྒྱ་གར་ནང་སྤྱོད་སྐབས་སོ་སོའི་མཐོང་སྣང་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་རང་བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། དམིགས་བསལ་བྱུང་མེད་མང་དག་ཅིག་ལ་ཞེ་དག་སྤང་སོ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་དགའ་ཤོས་བྱུང་བར་བརྟེན། ཁོང་ཚོར་བཟང་སྤྱོད་ Secular Ethics ཞེས་པའི་སློབ་སྤྱོད་རྒྱ་བ་ནས་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེ་བས་སྤོང་། འོན་ཀྱང་འདྲི་མ་སྤྱོད་ནང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྤོང་ཚོན་

དེ་དར་བྱུང་འགོ་དྲུས་ཀྱང་ལགས་ལྷིང་རང་ལྟར་ན་རྒྱ་གར་ནང་དེའི་གོ་
རྟོགས་ཡོད་དམ་མེད། ཡོད་ན་བྱ་མོར་བཅའ་གཡེམ་གཏོང་རྒྱུར་གྲགས་ཆེན་
པོ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ག་རེའི་སྐྱོན་ཆ་ཡིན་ནམ།

ལན། གོང་ལྷན་བཞིན་རྒྱ་གར་མ་ཡིན་པའི་ལྷང་པ་གང་དུ་སྐྱོན་
ཀྱང་། མི་ཚང་མ་གཅིག་ནང་བཞིན་ཡག་པོ་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་པའི་ལྷང་པ་
གཅིག་ཀྱང་བསྟན་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོ་བོད་པར་ཆ་བཞག་ཀྱང་ཡོད་མ་
རེད། བོད་པའི་ནང་སྐྱུག་ཆགས་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་
ང་ཚོའི་དམིགས་ལུལ་དེ་གང་རེད་ཅེ་ན། ད་ལྟ་བཟང་སྤྱོད་ཉམས་འགོ་ཡི་
ཡོད་པ་དེ་གང་སྐྱབ་སྐྱབ་ཀྱིས་སྤྱང་སྤྱོད་བྱས་ནས་གོང་སྤེལ་གཏོང་བའམ་
བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ད་ལྟ་རྟོག་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་རིམ་གྱིས་སྤོབ་
སྤོང་སྤྱད་ནས་བསམ་སྤོལ་འཁོར་བཅུག་སྟེ་འགྱུར་བ་མ་བཏང་ན་དཀའ་ངལ་
དེ་དག་ལྷ་མཚུང་ནས་ཡོང་གི་འདུག དེར་བརྟེན་ལྷན་བསྐྱབ་དགོས་ཀྱི་
འདུག་ཅེས་ལབ་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་ལྟ་ལྷིང་རང་གིས་ལབ་པ་དེ་ཉག་ཉག་རེད།
དེའི་གོང་ནས་ལྷན་བསྐྱབ་སྤོབ་སྤོང་མཁན་མེད་ཅང་དེ་ཚོ་ཚང་མ་ཡོང་
གི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་ནང་དུའང་མི་ཡག་པོ་མེད་དམ་ཞེ་ན་མ་
རེད། དཔེར་ན། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་དང་། མགོན་པོ་སྐྱ་སྐྱུལ། དེ་
བཞིན་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གྲུ་ལ་སོགས་པ་མི་ཡག་པོས་ཁེངས་ཡོད་རེད།
དེང་དུས་ཀྱང་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་གནང་མཁན་ཞེ་དྲག་མང་པོ་ཡོད་རེད།
འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་གོང་ལྷིང་དང་ཚོང་བསྐྱབ་ས་སོགས་ལ་འགོ་དྲུས་དུལ་རྒྱང་
རྒྱང་མ་གཏོགས་བསམ་སྤོལ་གཏོང་གི་མེད་པ་དེ་འདྲ་སྐྱུག་དུས། སྤྱོད་པ་རྒྱབ་

མདོག་ཁ་པོ་དང་དདུལ་མ་གཏོགས་བསམ་རྒྱ་མེད་མཁན་གྱི་བཟོ་འདྲ་པོ་
མཐོང་གི་ཡོད་རེད། གལ་ཆེ་ཤོས་ཁོར་ལྷག་དང་། བཟང་སྲོད། མི་རིགས་
ཕན་ཚུན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་རེད། དཀའ་ངལ་དེ་ཆོ་སེལ་ཐབས་ཆེད་
འགན་ཁུར་ནས་བསྐབས་ཉེ་རུས་ལྷགས་ཤིག་ཐོན་ན་བཟང་པོ་མང་པོ་ཡོད་
སར་ངན་པ་དེ་སྤོང་མི་སྤོང་པ་ཞིག་སྤོང་སྤོང་གྱི་ལོ་ལོ་ཡོད་རེད། དེ་ཆོའི་
ཆེད་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོ་རེད་བསམ་གྱི་འདུག

ཇི་ལ། ང་རང་ལྷ་རྒྱུ་ཉེ་སྤྱི་ནས་ཡིན། ངའི་བཀའ་འདྲི་བྱ་རྒྱུར་ vipas-
sana སློབ་གནང་མཁན་ Goenka ལགས་ནས་བཟང་སྲོད་ཐོག་སློབ་སྟོན་
གནང་སྐབས། བྱང་ཚེས་དང་འབྲེལ་བའི་བཀའ་མོལ་མང་དག་གསུང་གི་
འདུག་པ་དེས་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་གྱི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་
གིས་བྱང་ཚེས་བཤད་གྱི་མེད་ཅེས་བྱུང་བསྐྱེད་གནང་གི་འདུག བྱང་ཚེས་
དེ་ཕན་ཐོགས་པོ་ཡོད་ཅང་ཚེས་ཁས་ལེན་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་བྱང་ཚེས་
དང་འབྲེལ་བ་དེ་འདྲ་བཤད་ན་རུང་གི་ཡོད་དམ་མེད། དེ་བཞིན་ལ་རབས་
བཟང་སྲོད་ Secular Ethics དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་སྟབས་ང་ཆོ་མི་རེ་ངོ་
རེས་གང་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་ཡོད་དམ།

ལན། ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སློབ་པ་ཟེར་དུས་ནང་
ཚོས་མ་སློབ་ཟེར་གྱི་ཡོད་མ་རེད། བྱང་ཚེས་ང་ཚོས་སྤྲོ་མཐུད་དེ་བསྐབས་
ནས་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ཉན་པར་བྱང་ཚེས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་
པ་དང་བསམ་སློབ་གང་འཚམས་གྱུ་ཡངས་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཆོར་མ་གཏོགས་ཡོང་
གི་མེད་པས་ཚང་མར་སློབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་བཟང་སྲོད་དེ་ཉམས་

ཆག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ཅང་ཚང་མར་ཕན་པའི་ཡ་རབས་བཟང་སྲོད་ཅིག་བཟོ་
 དགོས་འདུག་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད་རེད། བྱང་ཚེས་ཉེན་མཁན་ཡོད་ན་སྲུ་ལ་
 བཤད་ཀྱང་འགལ་བ་གང་ཡང་མེད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་པས། དེ་བཤད་
 བ་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། Goenka ངའི་དངོས་སྲུ་མངལ་སྲོད་། Sanan-
 ta Dharma ལྷ་སྲུ་ཞིག་ཟེར་གྱི་འདུག་ ཚང་མར་བྱབ་རྒྱའི་ཚེས་ལུགས་དེ་
 འདྲ་བཤད་པར་ཁོང་ནི་ཕལ་ཆེར་བརྒྱའི་ནང་པའི་ཚེས་བརྒྱད་ནས་བྱུང་བ་
 ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་ཉེན་རེར་དབྱུགས་འབྱུང་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་
 བསྐྱབས་ནས་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ཡོང་རྒྱ་དང་། ལུས་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་
 ཚོར་བ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་དེ་ཚོའི་ཐོག་ནས་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་རྒྱ་གཙོ་བོ་སྦོལ་
 གྱི་ཡོད་རེད། དེར་ནང་པ་མ་ཡིན་པ་སྲུ་ཡོང་ཡང་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད། དེར་
 བརྟེན་ཁོང་གིས་ཚང་མར་ཕན་པ་ཞིག་གསུང་གི་ཡོད་རེད། ད་ལྟའི་བྱི་བ་
 ཐ་མ་ཚེས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཐོག་ང་ཚོ་མི་རེ་རོ་རེས་
 ཉམས་ལེན་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེས་པ་དེ་ནི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་
 རེད། དེའི་ཐོག་ཤོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་དགོན་
 པོ་ཡིན་ཅང་། ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུའང་ཚེས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་
 བཟང་སྲོད་ལ་བརྟེན་ནས་མང་པོ་སྦྱང་རྒྱ་ཡོད་རེད། ང་ཚོ་བོད་པ་ཡིན་
 བ་ནང་ཚེས་ཐོག་ནས་མང་པོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་ཉེན་རེར་ཉམས་
 ལེན་བྱེད་སྲུབ་རྒྱ་ཞེ་དྲག་ལག་པོ་རེད། ཁོང་སློབ་ལོ་མི་མིན་བསམ་བཞིན་དུ་
 ཁོང་སློབ་ལངས་པ་དང་། རོགས་པ་བྱེད་དགོས་བསམ་བཞིན་དུ་རོགས་པ་
 བྱེད་ཚོག་ཚོག་ཡོད་ཀྱང་མ་བྱས་པ། ང་ཚོས་ཐབས་ཤེས་གང་བྱེད་རྒྱ་འདུག་
 ཅེས་བསམས་པ་ཡིན་ན་དཀའ་ལས་ལག་པོ་དེ་འདྲ་མ་བྱས་ཀྱང་ལམ་སང་

བྱེད་སྐབ་པ་དེ་ཚོ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན། གོམས་ན་སྐྱ་བར་མི་འགྱུར་བའི། །དངོས་
 དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རིམ་པས་གོམས་ནས་
 ཆེན་པོ་ག་རེ་ཡིན་ཡང་བྱེད་སྐབ་རྒྱ་ཞིག་ཡོང་གི་རེད། དཔེར་ན། ལ་ལག་
 ལྟ་བུ་ཡིན་ན་དང་པོ་ནས་འདི་ཞེས་པོ་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་མ་བཟས་ན་སློ་བ་
 མྱོང་གི་མ་རེད། ཉོག་ཅམ་བཟས་ནས་ཞེས་པོ་བྱུང་ན་ངས་འདི་དང་པོ་ཞེས་
 མདོག་ལ་པོ་མཐོང་མ་སོང་། ཟ་དུས་སློ་བ་ཞེས་པོ་འདུག ད་དུང་ཉོག་ཅམ་
 སྤྱོད་དང་ཞེས་མང་པོ་བྱ་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ང་ཚོས་ཚོས་འདི་གཅིག་
 བས་ངེས་ཤེས་རྟེན་པའི་ལག་པོ་ཞིག་མ་ཤེས་པ་བྱས། ཤེས་པ་དེ་ཡང་ལག་
 ལེན་ལ་མ་བཟུང་བ་ཡིན་ཅང་སློ་བ་མྱོང་གི་ཡོད་མ་རེད། བྱེད་རང་གིས་
 བསམ་པ་རྣམ་དག་གི་སློ་ནས་རོགས་པ་བྱས་ཏེ་ལག་བཟུང་བྱས་པ་ཡིན་ན།
 ཞེས་བྱེད་རང་ལ་གང་ཡང་མ་སྤྱད་ཀྱང་སེམས་ནང་ངས་བྱ་དང་། བྱ་མོ་འདི་
 འདྲ་ཞིག་ལ་ཕན་སོང་ཞེས་རང་བཞིན་གྱིས་སོ་སོར་བདེ་སྤྱིད་ཅིག་ཡོང་གི་
 རེད། དེ་འདྲའི་བདེ་སྤྱིད་དེ་དེའུ་ལ་གྱིས་ཉོ་རྒྱུ་ཡོད་མ་རེད། ཕར་ཕྱོགས་ནས་
 རང་ཉིད་ལ་གང་ཡང་རག་ཡོད་མ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་སྐྱགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་
 ཀྱང་ལབ་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། ང་ཚོས་རོགས་པ་བྱས་ན་འདི་ནས་གཅིག་རག་མི་
 ཡོང་ངམ་ཞེས་སྐྱུག་སྤྱོད་དུས་ཕར་ཕྱོགས་ནས་གང་ཡང་མ་བྱས་ན་དཀའ་
 ངལ་ཉིས་བཅེགས་རེད། ང་ཚོའི་སློན་གྱི་སྐྱ་མ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་ཞིག་གིས་ངའི་
 སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དཔེ་ཆ་མང་པོ་བསྐྱབས་ཀྱང་ངའི་ལན་ལ་སྐྱགས་རྗེ་
 ཆེ་ཞེས་པ་ཞིག་ཀྱང་རེ་བ་བྱས་ཐེད་ཅེས་གསུང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ལྟ་བུར་
 སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཞེས་ཟེར་བ་རེད། དེ་འདྲའི་བཟོ་འདྲ་པོ་ང་ཚོས་བྱེད་སྐབ་པ་
 ཡིན་ན། བོད་པའི་གཟི་བརྗིད་དང་། གཞན་ཕན། ཚོས་སོགས་གང་ཟེར་རུང་

དེའི་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་རེད། ལ་བཤད་མང་ཡང་ཉུང་ཡང་རུང་། །དགོས་དོན་
ལག་ཏུ་སླངས་ན་གོ། ཞིས་པ་ལྟར་ལ་ནས་མང་པོ་བཤད་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་
ལག་ལེན་ལ་བསྟར་ན་འགྲིག་གི་རེད་གསུངས་པ་བཞིན་རེད། ཚུང་ཚུང་
ཞིག་གི་ཐོག་ནས་བྱེད་སྲུབ་ཀྱང་ཡག་པོ་འདུག དཔེར་ན། གཏོང་ལེན་སློབ་
གྲྭ་ལྟ་བུ་རེད། ཁོང་ཚོས་དཔག་ཚོད་ཀྱིས་ལྷགས་བརྒྱབ་ནས་ཡར་རྒྱུག་མར་
རྒྱུག་བྱས་ཏེ་གང་སར་བྱིས་ནས་རྒྱུར་འདུག དེ་བཞིན་ང་ཚོས་ཀྱང་བཟང་
སློབ་སྐོར་ཕྱག་དེབ་སློབ་དུས་ཡསྱུ་མདུན་གྱི་ཕྱག་དཔེ་གཅིག་ཕུ་མ་རེད།
བཟང་སློབ་སྐོར་མཁས་པ་མང་པོའི་འགྲམ་ནས་ཐོབ་གྱི་རེད། དེ་ཚོ་ཚུར་
བདག་པོ་བརྒྱབ། བན་ཚུན་འགྲམས་སྤེལ་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་ཡིན་ན་
ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད།

དྲི་བ། ཚང་མར་བགྱིས་བདེ་ལེགས། ང་རང་ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་ནས་
འཐོན་བཞིན་པའི་སློབ་ཕྱག་ཅིག་ཡིན། རང་ཉིད་ལ་དོགས་འདྲི་གཉིས་
ཡོད། དང་པོ་དེ་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློབ་ཅེས་པ་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་
ལ་དང་པོ་འགོ་བཅུགས་འདུག དེ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དང་པོ་འགོ་
འཇུགས་མ་སྲུབ་པའི་ཞན་ཆ་གང་ཡིན་ནམ། གཉིས་པ་དེར་ང་ཚོ་བོད་པའི་
སློབ་གྲྭ་དང་དགོན་སྡེ་ལག་ལ་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློབ་
ཅེས་པ་ཚང་མར་གོ་རྟོགས་ཡོད་ཀྱང་། བོད་པའི་གཞིས་ཆགས་ལག་མང་པོ་
ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་གོ་རྟོགས་རི་ཅམ་སློབ་སྲུབ་པ་བྱུང་ཡོད་དམ།

ལན། ངས་འདི་སྐོར་ཚོད་དཔག་འདྲ་ཞིག་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ལུབ་
ཕྱོགས་ནང་རྟོག་བྱ་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་ཚོས་དང་ཆབ་སྲིད་

གྱི་འཕོ་འགྲུར་ལུགས་ཆེན་པོ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་
 རྟོག་བྱ་ལུགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅང་། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
 བཟང་སྤྱོད་ཅིག་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ངས་ནམ་རྒྱུན་
 དཔེ་དང་རྒྱུར་ནས་བཤད་གྱི་ཡོད་པ་བདེན་པ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས། ཚན་རིག་
 ལ་ཆ་བཞག་ན། དང་པོ་ Philosophy མ་གཏོགས་ Science ཞེས་པའི་ཐ་
 ལྷན་ཡོད་མ་རེད། Philosophy རང་གཟུགས་ཅན་ལས་འདས་པའི་སྐད་ཆ་
 Metaphysics སྐོར་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེའི་ནང་གཟུགས་ཅན་ལས་འདས་
 པ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཅང་། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
 མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ནས་ཚོ་མི་འདུག་ མཐོང་རྒྱ་
 ཡོད་པའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་འདི་བཤད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ མཐོང་
 རྒྱ་མེད་པ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ནས་གོ་རྟོགས་ཀྱང་སྲབ་གྱི་མི་འདུག་ལ་རྟོག་
 བྱ་ཡང་ཡོང་གི་འདུག་ འགའ་ཞིག་གིས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་
 དག་ལ་གོ་རྟོགས་མང་པོ་ཡོད་མདོག་མདོག་བྱས་ནས་མི་མང་མགོ་སྐོར་
 གཏོང་མཁན་ཡོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་ཚོ་མི་འདུག་ ད་ཆ་གཟུགས་ཅན་རྒྱུང་
 པ་བཤད་ན་ཡག་ས་རེད་ལའང་གྱི་རེད། Metaphysics རང་ནས་ meta དེ་
 མར་བཞག་ནས་ physics ཚན་རིག་དེ་འདྲ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ཚོ་ལྷ་ཚུལ་
 དང་འགྲོ་སྤངས་གཅིག་པ་རེད། དེ་བཞིན་ secularism ཡང་དེ་འདྲ་རེད་
 འདུག་བསམ་གྱི་འདུག་ ཚོས་ལུགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་དེ་བཤད་དུས་དེའི་ནང་
 ལ་ metaphysics ཡིན་ནའང་རེད། དེའི་ནང་ལ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་སྐད་
 ཆ་མང་པོ་བཤད་པ་དེས་འགྲིག་གི་མི་འདུག་ བཟང་སྤྱོད་དེ་ཡང་སྤང་ནས་
 མར་བཤད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ཉམས་སྤོང་ནང་འཆམ་

མཐུན་བྱེད་དཔོན་པ་སོགས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་འབྱུང་གི་ཡོད་རེད།
དེང་སང་མང་པོ་ཞིག་གིས་སློམ་རྒྱུ་རྒྱ་དེ་ཚོ་ཡང་ secular meditation
ཞེས་པ་དེ་འདྲ་བྲིས་འདུག ད་ལྟ་བུའི་རང་གིས་གསུངས་པ་དེ་ཚོ་ལས་ཀ་
གང་དང་གང་ཡིན་ཡང་ཉེན་གཅིག་ལ་ཚང་མ་བྱུང་གི་མ་རེད། ག་ལེ་ག་
ལེར་དོ་སྣང་བྱས་ན། དེ་ secularism གཅིག་ཕྱི་རྒྱུ་ཆ་མ་རེད། ང་ཚོ་
བོད་པ་ལོ་རྒྱུ་པ་མང་པོ་ཞིག་སྐྱེར་བཏང་གིས་ཤེས་ཡོན་ལ་དེ་ཅུ་མ་དོ་སྣང་
ཡོད་མ་རེད། དོ་སྣང་དེ་ཅུ་མ་སླེབས་ན་དེ་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གོ་རྟོགས་ཐུབ་
གི་མ་རེད་ལ་དོ་སྣང་སླེབས་གི་མ་རེད། སྐབས་ལོགས་པར་ང་ཚོ་མི་རྒྱུ་པ་
མང་པོ་ཞིག་ལ་ཡ་རབས་བཟང་སྟོན་ཡག་ཐག་ཚོད་ཡོད་རེད། རྒྱ་པའི་
ནང་ལ་དེ་ཉམས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཞེས་པ་ཡོད་མ་རེད།

དྲི་བ། དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་མི་རྒྱུ་པ་ཚོའི་ནང་ཡ་རབས་བཟང་
སྟོན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཉམས་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་མ་རེད་གསུངས་སོང་། ལོ་ན་
གཞོན་པ་ཚོའི་ནང་ཉམས་རྒྱུའི་དགག་ཚད་དེ་གང་ལ་ཐུག་ཡོད་དམ།

ལན། དེ་ལ་ངས་ནང་ཚོས་གི་ལུང་ཞིག་བྲངས་པ་ཡིན་ན། རྒྱུ་ལི་
ཉེ་བར་གནས་པ་དང་། རྒྱུ་ལི་བཞིན་མ་ཡིན་ཡིད་བྱེད་ལས། ཞེས་པ་ཞིག་
ཡོད་རེད། ནང་གི་ཉེན་མོངས་ཡོད་སྐབས་ཐོག་ཕྱིའི་རྒྱུ་ཚང་དུས་ཉེན་མོངས་
རྣམས་སྐྱེ་ཚོག་ཚོག་ཡོད་རེད། རྒྱུ་མ་ང་ཚོ་བོད་འདི་ལོགས་སུ་ཁེར་རྒྱུ་
སྟོན་དུས་ནང་དུ་ཉེན་མོངས་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིའི་རྒྱུ་གི་ཁྲ་ཁྲ་བྱིང་བྱིང་ཞེ་
སྟོན་མེད་པར། བལྟ་རྒྱུ་མཐོང་རྒྱུ་དེ་ཚོ་གྲུ་ཚང་དང་དགོན་པ་བྱས་ནས་ཚང་
མས་ཚོས་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་དང་སྐྱིད་པོ་རེད་ཅེས་བརྗོད་དུས་བཟང་

སློང་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞེ་དྲག་མེད་པར་ཡག་པོ་འགོ་བྱུང་གི་ཡོད་རེད།
དེང་སང་དེ་འདྲ་མ་རེད། རྒྱུན་ཅི་ཉེ་བར་གནས་པ་དང་། །ཞེས་གསུངས་
པ་བཞིན་ང་རང་ཚོ་སྐོར་གཞིགས་ཁང་ཆེན་ (mall) ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་
འགོ་བ་ཡིན་ནའང་ཁོང་ཚོས་གཞུགས་སྐྱོད་རྩི་རོ་རེག་བྱ་ནམས་ལ་བཟོ་ལྟ་
འདྲ་མིན་བཟོས་ནས་འདྲིར་ཤོག་ཟེར་མཁན་ཁེངས་བསྐྱད་ཡོད་ཅང་དབང་
པོ་ལྟ་བུ་དེར་ཤོར་འགོ་ཡི་ཡོད་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱིའི་འཇུག་རྒྱུན་ཆེན་པོ་
ཡོད་ཅང་སློན་མ་དང་མི་འདྲ་བ་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་ཉེན་ལ་ཞེ་དྲག་
ཡོད་རེད།

དྲི་བ། བློ་ལགས་ཀྱིས་གཙོས་པའི་ཚང་མར་བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས།
ངའི་མིང་ལ་ཆེ་དབང་ཚོས་སྤྱིད་ཡིན། ང་ཉེ་ཆར་ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་ནས་ཐོན་
ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ནང་པ་དང་། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སོགས་གང་
འདྲ་ཞིག་གི་ནང་ལ་ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་བཟང་པོ་བྱས་ན་བདེ་བ་དང་། ངན་
པ་བྱས་ན་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཡོད་རེད་ཅེས་བཤད་དུས། རྒྱལ་མཚའི་བཅོམ་གཞི་
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་དེ་གཞོན་སྤྱེས་དང་། མ་འོངས་
པར་འཚར་ལོངས་བྱེད་བཞིན་པ་ཚོར་འདྲི་འདྲ་འདྲི་འདྲ་བྱེད་དགོས་ཞེས་
སློབ་གསོ་གང་འདྲ་བསྐྱོན་དགོས་སམ།

ལན། དེའི་ཐོག་སློབ་ཚན་བཟོ་བཞིན་པ་རེད། སློབ་ཚན་དེ་ཡང་
ཡག་པོ་བྱས་ན་དགེ་བ་དང་། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་གོ་འཕང་
འཐོབ་གྱི་རེད་ཅེས་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཁོང་ཚོས་སྣང་བ་འགོ་ཡི་མ་རེད་ལ་ཞེ་
དྲག་གོ་རྒྱ་ཡང་མེད་པ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་བཞིན་སྐྱུ་ཀྱུ་ཚུང་ཚུང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་

ཡང་ཡག་པོ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཆགས་པ་སོགས་དཔེ་མཚོན་གྱི་སློབ་ནས་གོ་བདེ་
 པོ་དེ་འདྲ་བཤད་ཚོག་གི་རེད། ངས་ཆེ་ས་ཞིག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན། ཉར་
 མཁ་མཐོ་སློབ་ནི་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་ནང་སློབ་སྦྱོང་གྱི་དྲ་
 མཁན་གྱི་སློབ་སྤྱད་ཚང་མ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་རེད། ཁོང་ཚོ་
 སློབ་སྦྱོང་གྱི་དྲ་བཞིན་པའི་སྐབས་ལ་བརྟུག་དཔུང་གཅིག་བྱས། དེ་ནས་སློབ་
 གུ་ཐོན་རྗེས་ལས་ཀ་གང་དང་གང་ཞིག་གྱི་འདུག ལས་ཀ་བྱས་ནས་
 གྲུབ་འབྲས་ག་རེ་འཐོན་གྱི་འདུག ལམ་སྟོང་རི་ཅམ་ཡོང་གི་འདུག་སོགས་
 བརྟུག་དཔུང་གྱི་དྲུས། དེའི་ནང་ནས་སློབ་གུ་འཐོན་མཁན་ཁ་ཤས་གྱིས་
 དེའུ་མང་དུ་བཟོ་རྒྱུའི་ཆེད་རྒྱུགས་པ་དང་། ཁ་ཤས་གྱིས་གོ་ས་འཕམ་རྒྱ་
 ཁོ་ནའི་ཆེད་རྒྱུགས་ནས་བྱིས་ཚང་གི་དོན་དུ་འབྲེལ་བ་ཞེས་བྱེད་མ་ཐུབ་
 པ་དང་། ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོང་ལའང་དོ་སྣང་གྱི་དྲ་མ་ཐུབ་པ་དེ་འདྲ་བྱས་
 ཏེ་ཁ་ཤས་འཇུག་ནས་བཙོན་ཁང་ནང་བཅུག་པ་དང་། ཁ་ཤས་བྱིས་ཚང་ཁ་
 འཐོར་བ་དེ་འདྲའང་བྱུང་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་ཁོང་ཚོར་ལམ་སྟོང་དེ་ཅམ་
 བྱུང་ཡོད་མ་རེད། དེ་མིན་ཡ་རབས་བཟང་སྦྱོང་བྱས། སོ་སའི་བྱིས་ཚང་དང་
 འཚམ་མཐུན་གྱིས་བརྟན་པོ་བྱས་ནས་སྤོང་མཁན་དེ་ཚོ་རྗེས་སུ་ CEO
 ཟེར་བ་སྟེ་བཟོ་གྲུ་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་དེ་ཚོའི་འགོ་འདྲིན་བྱས་ནས་སྤོང་
 མཁན་དེ་འདྲ་བྱུང་ཡོད་རེད། དེ་ཚོ་ཁོང་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ཁྱེད་ས་
 རྒྱུལ་བྱས་ནས་བཤད་ཡོང་གི་འདུག དཔེར་ན། ང་ཚོས་འདི་འདྲའི་རིགས་
 བྱས་ནས་མགོ་སྐོར་བཏང་བ་ཡིན་ན་ཉིན་ཤས་ཁྱེད་ས་འཕྱོལ་ཡང་། རྗེས་
 སུ་མི་གཞན་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྐབས་དོ་ཚ་ཁ་རྒྱེད་ས་གྱི་དགོས་པ་
 ཡོང་གི་རེད་སོགས་དེ་འདྲ་བཤད་རྒྱུ་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ཡར་ནས་དགོན་

མཚོག་དང་སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་པ་རེད་ཟེར་བ་དེ་འདྲ་མིན་པར་རྒྱ་
མཚན་གྱི་སྒོ་ནས་བཤད་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཁོ་
རང་གི་བདེ་བ་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་དངོས་སུ་འབྲེལ་འདུག་བསམ་པའི་ངེས་
ཤེས་སྐྱེབས་གྱི་རེད།

དྲི་བ། གོང་གི་བཀའ་ཚོལ་ལས་འགྲོས་ཏེ་འུ་རྒྱ་ཞིག་ལ་དགེ་བཤེས་
ལགས་བོད་མིའི་སྐྱིལ་འདུགས་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་གྱི་ཚོགས་གཙོ་
ཡང་ཆགས་དུས། མ་འོངས་པར་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བསྐྱབ་གཞི་དེ་
དག་གི་ལས་རིམ་རི་ལྟར་བར་བསྐྱོགས་ཡོད་དམ། ལས་རིམ་དེ་དག་བོད་
པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས། ཨེ་མོ་རི་བཅས་གྱི་ནང་འགོ་
བཞིན་པ་རེད་འདུག དེའི་འགོ་བོན་གྱི་མཐུན་འགྲུར་སྲུང་སྦྱར་གནང་གི་
ཡོད་དམ།

ལན། འགོ་བོན་མང་ཆེ་བ་སོ་སོས་གཏང་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན། བཟང་
སྤྱོད་ཅེས་པ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡོད་མེད་གྱི་སྐད་ཆ་དེ་གསར་པ་གང་ཡང་མ་རེད།
Aristotle དང་ Plato ཁོང་ཚོའི་སྐབས་ནས་གོ་བསྐྱར་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་
རེད། དེ་སྐབས་བཟང་སྤྱོད་བསྐྱབ་དགོས་སམ་མི་དགོས་ཟེར་དུས། ཁོང་ཚོ་
ཁ་ཤས་གྱིས་བཟང་སྤྱོད་བསྐྱབ་དགོས་པ་དང་། ཁ་ཤས་གྱིས་བསྐྱབ་དགོས་
མ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། བཟང་སྤྱོད་དེ་མ་བསྐྱབས་ཀྱང་ཚང་མས་རང་
བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་གྱིས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད་ཅེས་དཔེ་མཚོན་
ག་རེ་བཞག་ཡོད་རེད་ཟེར་ན། ས་གནས་ཤིག་གི་ནང་གཞས་འབྲབ་མཁན་
སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་ན། ཁོ་པ་སྐད་གྲགས་ཅན་ཡིན་ཅང་མི་ཚང་མ་

མིའི་འབྲམ་དུ་གཞས་ལྟ་བུར་སྤྱོད་ནས་ཡག་པོ་འབྲལ་གྱི་འདུག སྐད་སྟོན་
 པོ་ཞེ་དུག་འདུག་ཅེས་ལབ་གྱི་རེད། དེ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ང་ཚོ་ཚང་མ་
 གཞས་འབྲལ་མཁན་དང་། གཞས་གཏོང་མཁན་བྱེད་དགོས་པེད་ཅེས་སེལ་
 ཚེར་ལབ་གྱི་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་བཟང་སྟོན་ཐོག་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་ང་
 ཚོ་ཚང་མས་དེ་བྱེད་དགོས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་གོ་ཡོང་གི་རེད། བྱས་ཅང་
 བཟང་སྟོན་གྱི་གནད་འགག་དེ་བསྐྲུབ་མི་དགོས་ཀྱང་སུ་ལའང་དགོས་གྱི་
 ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། དངོས་ཡོད་གནས་
 ཚུལ་ཐོག་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོང་གི་མེད་དུས་བསྐྲུབ་དགོས་པེད་ཅེས་བརྗོད་
 གྱི་ཡོད་རེད། བསྐྲུབ་པ་ན་སྟོན་ཆོན་ག་རེའི་ནང་བསྐྲུབ་དགོས་སམ་ཞེས་
 རྟོག་དྲ་མང་པོ་ཡོད་རེད། བསྐྲུབ་པ་ན་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་ཡོང་ཚོག་གི་
 རེད། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་གལ་ཆེ་ཐོས་དེ་དགོ་ཚུན་དང་། དེ་ནས་འདྲིན་
 སྟོང་ཁོར་ལུག་ནང་རང་ཉིད་བཟང་སྟོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་
 རེད། བཟང་སྟོན་སྟོན་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་ཁ་ནས་ཡག་ཐག་ཚོད་བཤད་དེ།
 དོན་དུ་གོ་ལོག་ཅེ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཆ་འདོག་བྱེད་གྱི་མ་རེད། དེ་
 ཚོ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་རེད། ང་ཚོས་དགོ་ཚུན་ལ་སྟོན་
 གསེ་སྟོན་དུས་ཀྱང་སྟོན་སྣང་ས་སྟོན་རྒྱ་དེ་ཡོང་གི་རེད་དེ། སྟོན་མཁན་དེ་
 སྟོན་ལམ་ཡག་པོ་མེད་པ་དང་སེམས་ཤུགས་མེད་ན་ཡོང་གི་མ་རེད། ང་
 ཚོས་དའི་ཐོག་སྐད་ཆ་ཡང་ཡང་ཤོད་གྱི་ཡོད་རེད། སྟོན་མཁན་དགོ་ཚུན་དེ་
 ཉིད་ལ་རབས་སྟོན་བཟང་དང་ལྡན་པ་ཞིག་མེད་ན་བསྐྲུབ་སྐྱབ་རྒྱ་ལག་པོ་
 རེད། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་དགོ་ཚུན་གྱིས་ཆབ་སྲིད་སོགས་ག་རེ་སྟོན་གྱི་ཡོད་
 དུང་བཟང་སྟོན་དེ་ཞུར་དང་ཞུར་ལ་བསྐྲུབ་དགོས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་ཡོང་

གི་འདུག སློབ་ཚན་ཞིག་ཟུར་དུ་བཞག་ནས་བསྐབ་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་
བཞག་རུང་སློབ་ཚན་ཚང་མའི་ནང་འདྲེས་ནས་བསྐབ་དགོས་པ། དཔེར་
ན། ཚབ་སྤྱིད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེའི་ནང་བཟང་སྤྱོད་ཚུན་ནས་མེད་
ན་འདྲོར་པོ་ཡོད་པ་དང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པ་འདི་རེད། དེའུ་ལྟུ་རྗེས་སུ་
རྒྱལ་ས་ནས་ཚོག་བྱ་ལུང་པ་གང་བཟོས་ཏེ་འགོ་ཡི་ཡོད་པས་ལུང་པར་སློབ་
འཇགས་མེད་པ་མ་ཟད། རང་ལ་ཕན་རྒྱུའི་ཚབ་དུ་མཐའ་མ་དེར་བཅོལ་ཁང་
དུ་འགོ་རྒྱ་འཁེལ་གྱི་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་ཡོད་པས་བཟང་
སྤྱོད་དེ་བསྐབ་དགོས་འདུག་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། རྒྱུད་རང་གི་བྱི་བ་ལྟར་ད་
ལྟ་དང་ཚོས་ཞེ་མོ་རིའི་ལས་གཞི་ཞིག་བརྒྱུ་མས་པ་དེའི་འགོ་བོན་རྣམས་དགེ་
བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འདིན་ལགས་ཁོང་རང་ཚོས་ཕ་གིར་ཕྱག་ལས་མང་
པོ་གནང་སྟེ་ཐབས་ཤེས་གནང་ཡོད་རེད། ད་ཚོས་ཐོག་མའི་ལས་ཁུངས་
བརྒྱལ་ས་པའི་འགོ་སྐོར་དེ་དག་དགའ་ལྡན་པོ་བྱང་ཡིག་ཚང་ནས་གནང་
རྒྱ་བྱས་ཡོད། དེ་ནས་ཁྱབ་འཁེལ་གྱིས་སློབ་གྲྭ་སོགས་ག་པར་ལས་གཞི་འདི་
སྟེལ་བར་ཕྱིན་རུང་ཁུངས་སོ་སོས་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།

དྲི་བ། དགེ་བཤེས་ལགས་རྣམ་པ་ཚོས་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སློབ་
གྲྭ་ཁག་ནང་གྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལས་ ༢༠༢༠ ལོར་ཚུད་བསྐབ་གཞི་གཏན་
འབེབས་དང་། ལག་བསྟར་བྱེད་འགོ་འཇུགས་རྒྱུའི་ལས་རིམ་བང་བསྐྱེགས་
ཚར་ཡོད་དམ།

ལན། བང་རིམ་བསྐྱེགས་ཚར་བ་རེད། ད་ཚོས་བསྐབ་གཞི་ཞིག་གཏན་
འབེབས་བྱས་ནས་སྤྱོད་བཟང་ཞིག་སྤྲད་དེ་ feasibility test ག་ཚོད་ཅམ་

ཡོང་མིན་ཉམས་ཞིབ་ཅིག་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ནས་བསྐབ་སྐབ་ས་རེད་སྐྱམ་
པ་ཞིག་བྱུང་ན་དེ་རྗེས་གང་འཚམས་བསྐབས་ཏེ་ཚོན་རིག་གི་ scientific
data collection ཐོག་ནས་བསྐབས་ཟེན་པའི་རྗེས་ལ་སྤུ་གུར་རི་ཚམ་ཕན་
མིན་དང་འགྱུར་བ་ཕྱིན་མིན་བཟླ་དཔུང་བྱེད་རྒྱ་རེད། ཕན་གྱི་མེད་ན་ཚོ་
གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་རེད་དེ་བཟུང་གི་
འདུག བོད་ཞུས་བཞིན་བཟང་སྟོན་ཅེས་པ་བསྐབ་རྒྱ་ཡོད་མེད་ཅུབ་ཕྱོགས་
པའི་ཚོན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བཟླ་དཔུང་བྱེད་སྐབས་ཀྱང་བསྐབ་རྒྱ་ཡོད་
པར་ངོས་འདྲི་བྱ་གནང་ཡོད།

ནོར་མེ་བོད་ཀྱི་རྒྱུང་འཕྲིན་ཁང་གི་ལས་རིམ་གོ་སྐྱིད་པའི་ངོས་ནས་
རྩ་བའི་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དུས་ཚོད་ཀྱི་རྒྱུན་པས་ལས་རིམ་འདྲིར་
མཚམས་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། རྣམ་པ་ཚོར་ང་ཚོས་ལས་རིམ་གྱ་སྐྱིད་སྐབས་
བཀའ་འདྲི་ཞུ་དུས་ཚང་མ་ཕེབས་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཐུགས་སྐྱེད་ཆེན་པོ་གནང་
བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད་བཅར་འདྲི་དང་ལེན་གནང་བར་རྣམ་པ་ཚོ་ཚང་མར་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་ཡིན། །།

༡༡། །ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་གྱི་བསྐྱབ་

གཞི་དང་སློབ་བྲིད་གནང་ཕྱོགས་སྐོར། །¹

ཇི་ལ། དགེ་བཤེས་ལྷག་རྗེར་ལགས་ར་ཚོའི་ལས་རིམ་ཐོག་ལེབས་པར་འཚམས་འདྲི་དང་སྐྱབས་ཁུག་ཚོད་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བྱེད་ཡིན། ངས་དང་ཐོག་ཨེ་མོ་རི་འདྲི་ལོ་སྤྱི་ཟླ་ ༡༠ པའི་ནང་ཡལོང་ས་རྒྱུབས་མགོན་ཆེན་པོའི་དཔོངས་གཞི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་བསྐྱབ་གཞི་གཏུང་འབེབས་གནང་ལ་དེས་པ་ཆགས་ཁུག། དེ་སྐོར་ཇི་བ་མ་ཞུས་པོང་དགེ་བཤེས་ལགས་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། ༡༩༤༩ ནས་ ༡༩༥༥ ལས་མས་བར་ཡལོང་ས་རྒྱུབས་མགོན་ཆེན་པོའི་ཨིན་སྐད་གསུང་སྐུར་གནང་ཡོད་པས། དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱི་གཟིགས་ཕྱོགས་ལ་ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་ག་ཁུག་ནས་དཔོངས་པ་བཞེས་འགོ་ཚུགས་ཡོད་པེད་དཔོངས་ཀྱི་འདུག

ལན། འདི་བརྗོད་ཁག་པོ་པེད། སྐྱིར་བཏང་ཡསྐུབས་མགོན་རིན་

1 རོར་མེ་པོད་ཀྱི་རྒྱུང་འཁྲིལ་ཁང་ནས་བཞུགས་སྐར་པོད་ཀྱི་དཔེ་མཚོད་ཁང་གི་འགན་འཁུན་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྗེར་མཚོག་ལ། ཡལོང་ས་རྒྱུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དཔོངས་གཞི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་ཨེ་རིའི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནང་བསྐྱབ་གཞི་གཏུང་འབེབས་དང་། བསྐྱབ་གཞི་སློབ་བྲིད་གནང་ཕྱོགས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ལན།

བོ་ཆེས་ང་ཚོས་དུས་ཉལ་དུ་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཅེས་སྒྲོན་
 ལམ་འདེབས་གྱི་ཡོད་ན། དེ་ཁ་ཅོམ་མིན་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་
 ལ་ཕན་པའི་ཆེད་ལག་ལེན་དུ་བྱེད་དགོས་ཞེས་ནང་ཚོས་དང་། ཐེག་པ་
 ཆེན་པོའི་བསྐྱབ་བྱའི་དགོངས་གཞི་འདི་སྒྲོན་མ་ནས་ཡང་ཡང་གསུང་གི་
 ཡོད་རེད། དགོངས་གཞི་འདི་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཚན་རིག་དང་
 བང་ཚོས་གོ་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱས་མཚོན་པའི་སྤྱི་པ་དང་མང་ས་གང་ཡིན་ལ་
 དགོངས་པ་བཞེས་སྤུས་ཡིན་ཡང་དུས་ཚོད་འདི་ནས་འགོ་ཚུགས་པ་རེད་
 ཅེས་ཞུ་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་སྤྱོད་མོ་ཞིག་ནས་ཡསྟུ་མདུན་གྱི་དགོངས་པར་ཡོད་རེད་
 བསམ་གྱི་འདུག དེའི་སྤེང་དེང་སང་འཛམ་གླིང་ནང་ཁོར་ཡུག་ཉམས་ཆག་
 དང་། ཡུལ་ལྗང་ཕན་ཚུན་ནང་གསོད་རེས་དང་རྒྱལ་རེས་སོགས་གྱི་རྣོག་བྱ་
 མང་པོ་ཡོང་དུས་ཡསྟུ་མདུན་གྱིས་དེ་དག་དགོངས་པར་བཞེས་ནས་ 20th
 century was a century of bloodshed and 21st century should be
 a century of dialogue ཞེས་གསུངས་ནས་ཞི་བདེ་དང་འཆམ་མཐུན་ཐོག་
 གནས་ཐབས་དགོངས་པ་བཞེས་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་རིམ་པས་ས་
 སྤུལ་གང་དུ་ཡིན་ཡང་ཕྱི་དངོས་པོའི་ཐོག་ཕྱིན་ནས་བཟང་སྤྱོད་ཉམས་ཏེ་
 དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་གཟེགས་དུས། ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་དགོས་
 གྱི་འདུག་ཅེས་བཀའ་སློབ་གནང་ནས་ཡུན་རིང་སོང་ཡོད། འཛམ་གླིང་གྱི་
 བང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཐོག་བཀའ་ཚོལ་ནམ་ཞིག་གསུངས་པ་ཞུ་ལག་པོ་
 འདུག་ཀྱང་། སལ་ཆེར་ངོས་རང་ཡསྟུ་གླེང་ཡིག་ཚང་ནང་ཡོད་དུས་ནས་
 ཡིན་པ་འདྲ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལོ་ནས་སྤྱིང་རྗེ་དང་མི་གླེང་ Compassion and
 Individual, Global Responsibility, Human approach to World

Peace ལ་སོགས་པའི་ཕྱག་དེབ་མང་པོ་ཐོན་སོང་། དེ་རྒྱམས་སྦྱི་ལ་ཕན་
ཐབས་སྤང་བརྩམས་གནང་བ་མ་གཏོགས་ཚོས་ཀྱི་གནད་དོན་མ་རེད། རིམ་
པས་སློང་ལོ་གསར་པའི་ནང་གི་བཟང་སློང་ཉམས་ལེན་ Ethics for the
New Millennium ཞེས་པ་བརྩམས་གནང་སོང་། དེ་དུས་ Secular Eth-
ics ཞེས་པའི་ཐ་སྲུང་ཕལ་ཆེར་བེད་སློང་བཏང་མེད་སྟུང་། Secular Ethics
ཞེས་པ་ཕལ་ཆེར་དོས་རང་ཡསྟུ་སྒྲེར་ཡིག་ཚང་ནང་ཡོད་དུས་ནས་བེད་
སློང་གཏོང་གནང་བ་དང་། དཔེ་མཛོད་ལ་སླེབས་རྗེས་ Secular Ethics
ཞེས་པ་དེ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ཅ་ཁྲིམས་གཞི་བཟུང་ཡིན་སྐོར་བཀའ་གནང་སྟེ་
ལུགས་ཆེན་པོ་བེད་སློང་བཏང་གནང་སོང་།

རྗེ་བཀའ་མཆོག་ཡལོང་ས་མཆོག་གི་མཛད་འཕྲིན་ལ་བྱིར་མིག་ལྟ་དུས།
དེ་རིང་སང་ཉེན་མཁས་པ་ཚོའི་ཁྲོད་ནང་པའི་ལྟ་གྲུབ་དང་ཚན་རིག་པའི་
contemplative science དབར་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་གནང་རྒྱུའི་
ལས་རིམ་དེ་ཡལོང་ས་མཆོག་ཡསྟུ་སྒྲེར་གྱིས་གསར་གཏོང་གནང་བ་ཞིག་
ཆགས་ཀྱི་འདུག ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ (Secular Eth-
ics) ཅེས་པ་འདིར་མཁས་པ་དང་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་སོ་སོའི་བཞེད་ཚུགས་འདྲ་
མིན་ཡོང་གི་འདུག དཔེ་བཞེས་ལགས་གྱིས་གཟེགས་སྤང་ལ་ཚོས་ལུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་པ་འདི་ཡལོང་ས་མཆོག་གང་ཉིད་ཀྱི་
དགོངས་གཞི་ཡིན་པར་དགོངས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན། དང་པོ་བྲིད་རང་གིས་གསུངས་པའི་ Contemplative sci-
ence དང་། Secular Ethics ཟེར་བ་དེ་ཚོ་ཡསྟུ་མདུན་གྱིས་ཐ་སྲུང་གསར་

བ་བཟོས་གནང་བ་པལ་ཆེར་མ་རེད། དེར་སང་མི་མང་པོས་ཚུགས་གཅིག་
 ལ་སྤྱི་དངོས་པོའི་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟུག་དཔུང་བྱེད་རྒྱར་ཚོན་རིག་དགོས་
 གྱི་ཡོད་རེད། ཚུགས་གཞན་ནས་དེར་ནང་གི་སློམ་སྤྱབ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐོག་
 བས་ Inner science ཟེར་གྱི་རེད། དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས་གྱི་འདུག་
 ཅེས་བ་མི་མང་པོའི་བསམ་སློབ་ནང་ཡོད་རེད། དེ་དག་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་
 དུས་ཡསྱུ་མདུན་གྱི་དགོངས་གཞིའི་ཆོག་དེ་ཚོ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་གི་
 ཡོད་རེད། ཡསྱུ་བས་མགོན་རིན་པོ་ཆེས་ཐ་སྐད་གསར་པ་འདི་དང་དེ་ངས་
 འགོ་བརྩུགས་པ་ཡིན། ངས་བྱས་པ་ཡིན། གཞན་དག་གིས་བྱས་མི་འདུག་
 ཅེས་གསུང་རྒྱར་སྤྲུགས་མཉམ་པོ་ཡོད་མ་རེད། གཞན་དག་ཡིན་ན་ངས་
 ཐོག་མར་བྱས་པ་ཡིན་ཞེ་དྲག་གསུང་གི་ཡོད་རེད། ཡསྱུ་མདུན་གྱིས་དེ་འདྲ་
 ཙ་བ་ནས་མ་གསུངས་པར་དོན་དངོས་སུ་གང་གིས་པན་གྱི་ཡོད་པ་དེའི་
 ཐོག་སྤྲུགས་བརྒྱུན་གནང་གི་ཡོད་རེད། Secularism ཞེས་པའི་ཆོག་དེ་ཚོ་
 ལོ་མང་གོང་ནས་ཨ་རི་དང་ཕ་རན་སི་ལ་སོགས་པའི་ནང་བེད་སྤྱོད་བཏང་
 བས་ཡོད་སྟེ་ལེད། church དང་ state ལག་ལག་བྱས་ཏེ་ཚོས་གཅིག་སྟེ་
 འགྲིག་གི་མི་འདུག ཚོས་དང་འགྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་གྱིས་འགྲིག་གི་མི་
 འདུག དེའི་ཟུར་དུ་ state གྱིས་སྤངས་འདྲིན་དགོས་གྱི་འདུག་ཟེར་བ་སྣ་བྱ་
 རེད། རྩོན་མ་ཡིན་ན་ཚོས་ལྷགས་གྱིས་སྤངས་འདྲིན་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། དེར་
 སང་ཚོས་ལྷགས་གྱི་རྣམ་པ་ཉམས་ཏེ་བཟང་སྤྱོད་སྟེ་ལ་རྒྱས་སྤངས་འདྲིན་
 བྱེད་མ་སྤྲུབ་སྟབས། བཟང་སྤྱོད་དེ་ཡང་འདྲིག་ཏེ་བཀོད་པ་པོ་དཀོན་
 མཚོག་ཡོད་རེད་ཅེས་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་མང་དག་བཤད་དུས་མི་མང་པོ་ཞིག་
 གིས་དེས་ཞེ་དྲག་པན་ཐོགས་མི་འདུག་སྟེ། འདྲིག་ཏེ་མིའི་ཉམས་

སྤྱོད་ཐོག་ནས་སྤྱིར་བཏང་གི་གོ་ཚོད་དང་ཤེས་ཚོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཟང་སྤྱོད་
 ཅིག་སྒྲིལ་དགོས་འདུག་ཅེས་བསམ་སློབ་འཁོར་ཏེ་ Secular Ethics ཞེས་པ་
 བྱང་འདུག་ ལུབ་སྤྱོད་ལ་ལུ་དེ་དག་སློན་མ་ནས་ཡོད་རེད། ཡ་སྐྱ་མཐུན་
 གྱི་སྤྱོད་མོང་མ་ཡིན་པ་དེ་ནི་མཁས་པ་ཁག་གཅིག་གི་བསམ་ཚུལ་ཅམ་དུ་
 མ་བཞག་པར་འདྲམ་སྤྱིར་སྤྱི་ལ་ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་སྒྲིལ་རྒྱ་དེ་ད་ལྟའི་
 ཆར་རྒྱུ་དག་ཆགས་འདུག་པས་མར་འགྲངས་བྱས་ན་མི་འགྲིག་པར་འཕྲལ་
 དུ་ལག་བརྟེན་བྱེད་དགོས་འདུག་ཅེས་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་བཞེས་ནས་སྤྱོད་བརྟེན་
 གནང་ཡོད། དེ་ལྟར་སྤྱོད་བརྟེན་གནང་མཁན་ཡ་སྐྱ་མཐུན་ནང་བཞེས་ལག་
 པོ་རེད། ཡ་སྐྱ་མཐུན་གྱིས་སློན་མ་སེམས་དང་སྤྱོད་གི་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་
 བས་ Call to Care ཞེས་པའི་ཐོག་སྤྱོད་བརྟེན་པའི་དབང་གིས་ uni-
 versity མང་པོའི་ནང་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་
 བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ Secular Ethics education ཅེས་པའི་ཐོག་སྤྱོད་
 ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་ལ་
 ཚོས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་འགའ་ཞིག་གིས་
 ཚོས་ལས་མི་ལེན་པར་རོ་ཚོལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་རྟོག་ཏུ་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་
 བཟང་སྤྱོད་དེ་ཚོས་ལས་མི་མཁན་ལེན་ལའང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཆང་མར་
 རྒྱབ་སྐྱོབ་པ་ཞིག་དགོས་ཞེས་གསུང་གི་ཡོད་རེད། འགའ་ཞིག་གིས་ཆང་
 མར་རྒྱབ་སྐྱོབ་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་ཡོང་ཐབས་ཡོད་མ་རེད་སྤྱོད་པའི་
 བསམ་ཚུལ་ཡོད་མཁན་ཡང་ཡོད་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་ཚོ་མར་གཞུགས་ཏེ་
 སྤྱི་ཡོངས་ནས་མི་ཆང་མར་བཟང་སྤྱོད་གང་སྐྱོབ་སྐྱོབ་སྤྱོད་སྐྱོབ་པ་དགོས་
 ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་ཆ་
 འཕེལ་གཞིར་བཞག་སྤྱོད་ཡོད། གཞུང་གི་རོམ་ནས་ཚོས་ལུགས་གང་རུང་

ལ་སྐྱོགས་དང་མགོ་འདྲེན་མ་བྱས་པར་ཚང་མར་གྱུས་བཀུར་དང་། གཞུང་
ཁོ་རང་བར་བཞུགས་ state neutrality མ་གཏོགས་ཏུས་གཏོགས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་ secularism ཞེས་བེད་སྤྱོད་བྱུང་
ན་འགྲིག་གི་མི་འདུག་གསུང་མཁན་ཡོད་ཅང་ང་ཚོས་གང་ཐུབ་ Social
Emotional Learning ཞེས་པ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གི་ཡོད་རེད།

རྗེ་བཀའ་མཆོག་གིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྤྱོད་ཅེས་པའི་ལས་གཞི་དེ་ཇོ་བླ་ག་གཞིགས་ནས་མཚོགས་པོ་གནང་དགོས་
ཀྱི་འདུག་ཅེས་པའི་ལོ་དུས་ག་དུས་ཅམ་ཡིན་ནམ།

ལན། ལྟུ་མདུན་གྱིས་དེ་ཇོ་བླ་རེད་འདུག་ཅེས་སེམས་དང་ཆེ་
སྐྱོག་གི་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་སོགས་ནས་བཀའ་གནང་བ་ཐེངས་མང་པོ་
ཐོས་བྱུང་། སལ་ཆེར་ ༡༠༡༥ ཅམ་ལ་ད་ལྟ་ཨོ་མོ་རིར་བཞུགས་པའི་དགེ་
བཤེས་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་དང་། དགེ་བཤེས་དག་འདུལ་ལགས།
སྐན་གསུམ་ལ་བྱེད་རང་གསུམ་གྱིས་དེབ་ཅིག་བཟོས་ཏེ་དེའི་ཐོག་ཇོ་བླ་
གིས་གཅིག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་ཐུག་བྲིས་ཤིག་ཐེབས་པ་དེ་ནས་
འགོ་བཙུགས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོ་འདྲི་སྐྱོགས་ནས་ལས་གཞི་དངོས་སུ་
ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱ་ལག་པོ་ཡོད་ཅང་དགེ་བཤེས་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་
ལགས་ཁོང་ཚོའི་མཐོ་སློབ་ཁང་དུ་ཁོར་ལུག་དང་བཟང་སྤྱོད་སློབ་ལོ་མང་
སློབ་བྱིད་གནང་ལྟོང་ཡོད་མཁན་དང་། ཚན་རིག་མཁམ་དབང་མང་པོ་
ཡོད་སྟབས་དགེ་བཤེས་ལགས་གྱིས་མཁམ་དབང་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུ་དང་ལྔ་བ་
མང་པོར་ཇོ་བླ་ཐོག་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཏེ་སྐུ་ལས་བསྐྱོན་ནས། ང་ཚོས་

དེབ་ཟེན་གྱིས་དང་པོ་ Secular Ethics education ཞེས་ཤོག་གྲངས་ ༡༥༠
ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ཕལ་ཆེར་རྒྱ་བ་གསུམ་བཞིའི་ནང་བཏོན་པ་རེད།

རྩི་བཤམ་ ད་ལྟ་གོང་དུ་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་ ༢༠༡༥ ལོར་བཀའ་ཡིག་
མེབས་སོང་གསུངས་སོང་། རྣམ་པ་གསུམ་གྱིས་དེབ་དང་པོ་བཏོན་པའི་ནང་
ཅ་བའི་རྒྱས་པོ་ཡོད་ཀྱང་ལས་རིམ་འདིའི་ཐོག་སྤྱིར་བསྟན་ཤིག་རོ་སྤྱོད་
གནང་རོགས་གནང་།

ལན། སྤྱིར་བསྟན་ཤིག་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ཡ་སྐྱ་མཐུན་གང་ཉིད་གྱི་དགོངས་གཞི་
ལྟར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དེ་རེད། གོང་དུ་ཚོས་ལུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལྷན་པ་བཞིན། བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་ཚོས་ཁས་
ལེན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་སུ་ལའང་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེ་འདྲའི་བཟང་
སྤྱོད་སྤེལ་ཐབས་དེ་ཡར་ནས་དཀོན་མཚོག་དང་སངས་རྒྱས་གཅིག་
གསུངས་ཡོད་རེད་ཟེར་བའི་བཟོ་འདྲ་པོ་དང་། སོ་སོའི་སྐྱ་མས་གཅིག་
གསུངས་ཡོད་རེད་ཟེར་བའི་བཟོ་འདྲ་པོ་མིན་པར། སོ་སོའི་ཉམས་ལྗོངས་དང་
དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་བྱུང་བའི་ཚིག་འདི་དག་ common sense,
common experience, evidence-based scientific findings བེད་སྤྱོད་
གནང་གི་ཡོད་རེད། ཚོན་རིག་གིས་རྟོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དཔང་རྟགས་
གཞིར་བརྱུང་དེས་གཞོན་གྱི་འདུག་དེས་ཕན་གྱི་འདུག་ཅེས་དབྱེ་བ་སྤྱེ་ནས་
ཕན་པའི་རིགས་དེ་བསྟན་དགོས་གྱི་རེད་ཅེས་གཙོ་བོ་བཟང་སྤྱོད་དེ་འདྲ་
ཞིག་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་རེད།

རྩི་བཤམ་ ལྷན་ཁྲིམས་དེ་དུས་གདོང་ལེན་གནང་དགོས་པ་གང་ཞིག་བྱུང་

ཡོད་དམ།

ལན། ངས་སློབ་ཚན་བཞོ་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཅི་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད། ཡསྟུ་མདུན་གྱི་བཀའ་ཐེབས་པ་དེ་ནི་ཞེ་དྲག་སློབ་པ་རེད། ངས་བྱེད་ཐུབ་རྒྱ་ལག་པོ་ཡིན་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མིན་ཞེས་ལྷ་སྐྱབ་ཐབས་ཡོད་མ་རེད། རྗེས་སུ་དགེ་བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་ཁོང་ཚོས་དེ་བའི་འདྲ་བཅོས་ཡོད་དུས། ངས་དགེ་བཤེས་ལགས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བྱེད་རང་གིས་ངའི་སློབ་བསྐྱབས་སོང་ཞེས་ལྷན་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་ཞིག་མ་གཏོགས་གཞན་དག་དཀའ་ངལ་ཅི་ཡང་འཕྲད་མ་བྱུང་། ཡསྟུ་མདུན་གྱིས་དེ་ལྟར་བཀའ་ཐེབས་པར་བརྟེན་ secularism དང་ ethics དེ་བཞིན་ emotional ཞེས་པ་དེ་ཚོ་གང་འདྲ་ཡིན་མིན་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་ཞེ་དྲག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ཡསྟུ་མདུན་གྱི་དགོངས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐོག་གཏོང་ཟབ་པོ་དཔོག་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད། དཔོག་མ་ཐུབ་ན་དངོས་སུ་ཕྱག་དེ་བའི་མཁན་ནང་ཡོད་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་དུས་ཕྱིས་ང་རང་ས་གནས་ལག་དང་། སློབ་གྲྭ། དགེ་ལྡན་བཅས་མང་དག་ལ་བཤད་པར་འགོ་དགོས་རེད། དེ་བཞིན་ངས་ནང་ཚོས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱལ་དུས་ཕྱི་རྒྱལ་དང་རྒྱ་གར་མི་རིགས་མང་པོར་ཡསྟུ་མདུན་གྱི་དགོངས་གཞི་འདི་རྩ་ཆེན་པོ་མཐོང་ནས་ལྷན་པ་བསྐྱབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། མི་ལ་བཤད་པར་དང་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་དུས་སློབ་སྦྱོང་གང་ལ་གང་འཚམས་སྦྱངས་པ་ཡིན།

རྗེ་བཀའ་འདི་ལོ་ ༡༠༡༧ ཟ࿳་ལྔ་ ༡༠ པའི་ནང་སྤྱི་ནོར་ཡུལ་གྲོང་ཁའི་ཡསྟུ་མདུན་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཨ་རིའི་ཨོ་ཨོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་

Secular Ethics ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་
ཐོག་བསྐྱབ་གཞི་གཏན་འབེབས་གནང་འདུག དགེ་བཤེས་ལགས་དེའི་ཐོག་
རྒྱས་མངའ་དང་མཐུན་ཉོགས་ཡོད་དུས། བསྐྱབ་གཞིའི་ཚོགས་ཚུང་ནང་སྲུ་
དང་སྲུ་ཡོད་མེད་རོ་སྤྱོད་ཅིག་གནང་རོགས།

ལན། དེ་ཚོ་ཚང་མ་དགེ་བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་ཀྱིས་
གནང་དུས་ངས་གཅིག་དང་གཉིས་བྱས་ཏེ་ཞིབ་ཚགས་པོ་ཤེས་ཀྱི་མེད།
ཡིག་ཆ་འདི་ཚོའི་ནང་ཡོད་ཀྱི་རེད། ངས་ཚོ་སློབ་ཐུབ་མ་སོང་། ཚོས་
ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱུ་ལས་
ཁྱེད་ཤིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ཡ་སྟུ་མདུན་གྱི་ཟླ་ ༡༠ པའི་ནང་ཆིབས་
བསྐྱར་བསྐྱར་གཏན་འཁེལ་ཡོད་རེད། དེ་མི་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གིས་རྒྱགས་
ནས་བྱེད་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། དེར་ང་ཚོས་དཀའ་ལས་གང་འཚམས་བརྒྱབ་
ཡོད་རེད། ཞེ་མོ་རི་ལྷ་སུའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱུང་
ན་ཡག་པོ་འདུག་པས་ས་ཆ་ཞིག་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུས་པ་རེད། ལས་གཞི་
དེ་འདྲ་ཞིག་ས་ཆ་རྒྱང་རྒྱང་ནང་བཙུགས་པ་ཡིན་ན་ཡོང་ཐབས་མེད་པར་
ཤེས་ཡོན་གྱི་ཉེ་གནས་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཞིག་གིས་བཙུགས་ན་ཆ་འདོག་
ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་ཐད་ནས་ང་ཚོ་ཞེ་མོ་རི་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་
མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་ཡག་པོ་ཡོད་སྟབས་ཁོང་ཚོས་ཀྱང་དེ་ཡག་པོ་འདུག
ཡིན་དང་ཡིན་ཞེས་ལས་ཁྱེད་ཤིག་གནང་ཡོད་རེད། དེ་ནས་དངོས་སུ་མི་
ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཡིག་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ། འཆར་གཞི་རྒྱིག་རྒྱ། སློབ་
ཚན་བཟོ་མཁན་མི་སྣ་ཁག་གདན་འདྲེན་ཞུ་རྒྱུས་མཚོན་པའི་ལས་ཀ་མང་

པོ་ཞིག་ཡོད་པས་ཉེ་མ་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་ལས་ཀ་མ་རེད། ད་དུང་བྱུང་ན་
འཛམ་གླིང་གླིང་སློབ་གྲྭ་དང་། མཐོ་སློབ། དམའ་རིམ་དང་འབྲིང་རིམ་ཚང་
མར་བསྐབ་སྐབ་པའི་འཆར་གཞི་ཞིག་བཟོ་དགོས་པར་བརྟེན་བྲེལ་བ་ཞེ་
དྲག་གནང་དགོས་རེད། སློབ་ཚན་བཟོ་མཁན་སྲུ་དང་སྲུ་རན་མིན་དུས་
ཚོད་ཉག་ཉག་སྐྱིག་དགོས་པ་དང་། དག་ཚན་འོས་སྤྱོད་གནང་རྒྱ་བཅས་
ལས་ཀ་མང་པོ་ཞེ་དྲག་ཡོད་ཅང་སློབ་གཉེར་ཁང་ངམ་ལས་ཁུངས་དེ་དབྱ་
འབྱེད་གནང་གི་ཡོད་རེད།

རྗེ་བཀའ་སྲོལ་གྱི་གནས་ཁང་དེའི་ཡིག་ཚང་གཏན་འབེབས་གནང་རྗེས་སློབ་
ཚན་འདོག་རྒྱ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱག་ལས་གང་འདྲ་གནང་གི་རེད།

ལན། དེ་ད་ལྟ་ནས་ཁོང་ཚོས་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་བཟང་སྤྱོད་སྐོར་ལ་
ཡིན་ན། Kimberly Schonert Reichl ལུ་བའི་ ཨ་ཅག་ལགས་དེ་མཚན་
སྟན་གྲགས་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་རེད། ཁོང་དང་ཁོང་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་ཁ་ཤས་
ལོ་ན་མཐོ་པོ་སོན་པའི་སྐུ་ན་བགེས་པོ་ལོ་མང་པོ་ལས་ཀ་བྱས་ཏེ་ཉམས་སྤོང་
ཡོད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་ Mark Greenberg, Linda Lantieri,
Daniel Goleman ལ་སོགས་པ་ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་སྟན་
གྲགས་ཆེན་པོ་ཞེ་དྲག་རེད། ཁོང་ཚོ་ང་ཚོའི་ Secular Ethics education
ཐོག་མའི་ draft manuscript རྒྱབ་སྐྱོངས་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་དུས་ཀྱང་
ཕྱག་རོགས་གནང་མཁན་རེད། དེ་རྗེས་ཡསྐབས་མགོན་ཡིན་པོ་ཆེ་དབྱ་
བཞུགས་ཐོག་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ནས་ཚིག་དོན་གྱི་སྐྱོན་ཆ་གང་སྐབ་སེལ་
བ་རེད། སྐར་ཡང་མཁས་པ་དེ་ཚོ་དང་གོ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ་ད་ལྟའི་སློབ་གཞི་

དེ་གཏན་འབེབས་ཡག་པོ་ཆགས་ཅང་ང་ཚོས་ Secular Ethics དེ་སློབ་ལྷན་
 མང་པོ་ཞིག་ལ་སློབ་གྱི་ཡིན་ཞེས་ཚོགས་པ་ཁག་མང་པོ་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་
 པ་རེད། དཔེར་ན། ཉེ་ཆར་ང་ཚོས་དེ་སྤྱིར་ལྷན་མཐུན་དབུ་བཞུགས་ཐོག་རྒྱ་
 གར་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ག་ཅུ་མ་གྱི་འཇུག་མི་དང་ཚོགས་འདུ་ཞིག་འཚོགས་
 ཏེ་གོ་བསྟུར་བྱེད་དུ་སྤྱོད། ཚང་མས་སློབ་གཞི་འདི་ཉེ་ལས་པའི་ཡག་པོ་རེད་
 འདུག འདི་ལས་ལྷག་པ་ཡོང་རྒྱ་མི་འདུག ཨེ་མོ་རི་ནས་བཟོས་པ་ད་ག་རང་
 བྱེད་གྱི་ཡིན་ཞེས་གསུང་གི་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ནི་དང་པོ་འགོ་
 འདུགས་དུས་ནས་མཁས་པ་ཚད་ལྡན་ཁག་དང་གོ་བསྟུར་བྱས་ཏེ་བཟོས་
 པའི་དབང་གིས་རེད། སློབ་ཚན་བཟོ་དུས་སློབ་གཞི་དེ་ལ་གཞིར་བཞག་སྟེ་
 ས་གནས་སོ་སོར་རིག་གཞུང་འདྲ་མིན་ཡོད་ཅང་། རིག་གཞུང་དེ་དག་ལ་
 བསམ་སློབ་ཀྱི་འདུག་ནས་དེ་དང་མཐུན་པར་བྱས་ཏེ་སྤྱིར་དང་དཔེ་ཉམས་སྤྱོད་
 གི་བཟོ་འདྲ་པོ་འདྲ་མིན་སྤྱིར་ཚོགས་ཀྱི་རེད། སློབ་དེབ་གཅིག་བཟོས་ཏེ་ཚང་
 མར་དེ་རང་བསྐྱབ་དགོས་ཟེར་གྱི་ཡོད་མ་རེད། དགེ་ཆན་ཉམས་སྤྱོད་ཡོད་
 མཁན་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཡོང་བར་དགེ་ཆན་ལ་བདུན་ཕྲག་གཉིས་
 གསུམ་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་རེད། འདི་ལོ་ཕྱི་ཟླ་ ༡༩ པའི་
 བཟང་པོ་དང་པོའི་སློབ་ལྷན་ཁག་ནས་དགེ་ཆན་དྲག་གསུམ་བདམས་ནས་ཉིན་
 གཉིས་གསུམ་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད། དེ་སྐབས་དགེ་ཆན་འོས་
 སྤྱོད་རོལ་ཅུམ་སྤྱོད་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། གཅིག་བྱས་ན་དུས་ཚོད་
 དེས་མ་འདང་བར་དེ་ལས་མང་ཅུམ་དགོས་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་གི་རེད། དགེ་
 ཆན་འོས་སྤྱོད་རྒྱུ་དང་པོ་ཅུམ་གྱིས་ཚད་གྱི་མ་རེད། ང་ཚོས་བསྐྱབ་གཞི་བཟོས་
 པ་དེ་འོས་སྤྱོད་ཐོན་པ་ཚོར་བསྐྱབས་ཏེ་སློབ་ལྷན་སོ་སོའི་ནང་འཇུག་བ་རི་

ཅམ་འགོ་མིན་བལྟ་རྒྱ་རེད། དང་པོ་དེས་ཕན་གྱི་ཡོད་མེད་ཚོད་བལྟ་ (feasibility test) དེ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་གྱི་རེད། དེ་རྗེས་ཚན་རིག་རང་གི་ཐབས་བྱས་ (scientific data collection) གྱི་ཐོག་ནས་གྲངས་ཐོ་བསྐྱུས་ཏེ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ཕན་མིན་བལྟ་རྒྱ་རེད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་མ་ཕན་ན་ཚོ་ཡོད་མ་རེད། གང་ལྟར་གོ་རིམ་དང་ལྡན་པ་བྱེད་རྒྱ་རེད།

དྲི་བ། ད་ལྟ་དགེ་མཉམ་སྐྱོར་ལ་གསུངས་གནང་སོང་། སྤྱིར་བཏང་དམའ་རིམ་དང་། འབྲིང་རིམ། མཐོ་རིམ་ཞེས་ཡོད་དུས་སློབ་ཚན་དེ་དག་འཆར་འགོད་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་དམ།

ལན། སྤྱིར་བཏང་སློབ་འགོ་ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་ལྟ་བུ་བར་ཡོད་རེད། སོ་སོའི་ལོ་ཚད་ལ་དཔག་པའི་འཇུག་ཚོད་གྱི་བཟང་སློང་བསྐྱབ་རྒྱ་རེད། འོན་ཀྱང་སློབ་ཚུལ་དེ་ང་ཚོར་འཆར་གཞི་གང་འཚམས་ཡོད་རེད། དེ་བེད་ཚོ་ཡང་རི་མོ་ཡོད་པ་དང་། དེས་འགར་འགྲུལ་བརྟན་ animation དང་ cartoon ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་དངོས་སུ་མིས་སློབ་བརྟན་བཟོས་པ་སོགས་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་གྱི་ཐོག་ནས་ལོ་རིམ་ལ་གཞིགས་ཏེ་བསྐྱབ་རྒྱའི་འཆར་གཞི་སྒྲིག་གི་ཡོད་རེད།

དྲི་བ། ད་ལྟ་ནམ་པ་ཚོས་འཆར་གཞི་སྒྲིག་རྒྱའི་གོ་བསྐྱར་གནང་སྐབས་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ལ་དེ་སྟེན་ནས་ Secular Ethics ཐོག་མཐོ་རིམ་སློབ་སློང་གནང་རྒྱའི་འདོན་གྱི་ཞིག་འདུག དེར་ཟླ་བ་གཞི་བཞག་བྱས་ཏེ་བདུན་ཕྲག་དེ་འདྲ་འཆར་འགོད་གནང་འདུག མ་འོངས་པར་བོད་པའི་སློབ་ལྟ་དང་འཛམ་སྐོང་ས་ཚུགས་གཞན་དུ་གོ་

བསྐྱར་གནང་སྐབས་ཟླ་བ་གཉིས་གསུམ་དང་ལོ་གཅིག་དེ་འདྲའི་དགོངས་
ཚུལ་གང་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལན། དེ་འདྲའི་དགོངས་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཡོད་པས་ངས་ཐག་བཅད་
ནས་ལྷ་སྐབས་ཀྱི་མི་འདུག འགའ་ཤས་ཀྱིས་བསྐྱབ་གཞི་འདི་ཟུར་དུ་བྱས་ཏེ་
བསྐྱབ་དགོས་པ་དང་། འགའ་ཤས་ཀྱིས་སློབ་ཚན་ཚང་མའི་ནང་བསྐྱབ་
དགོས་འདུག་གསུང་མཁན་ཡོད་རེད། ངའི་བསམ་པར་གཉིས་ཀ་བྱེད་རྒྱ་
ཡོད་རེད་བསམ་གྱི་འདུག འོན་ཀྱང་སློབ་མཁན་དེ་ཚོར་ཟུར་དུ་སྦྱོང་བར་
ཞིག་མ་སྤྱད་པར་ཚང་མས་སློབ་སྐབས་ཀྱི་མ་རེད། སློབ་སྐྱུག་ཚོས་སློབ་ཚན་
གང་སྐངས་ཀྱང་དེ་ལེན་གྱི་ཡོད་རེད། སློབ་སྐྱུག་ཚོས་བཟང་སྲོད་ཀྱི་འདྲི་
ལྟ་ག་ཚོད་འཚོགས་ཀྱང་དེ་སོ་སོའི་དུས་ཚོད་ལ་ལྟ་རྒྱ་མ་གཏོགས་གཏན་
འཁེལ་བྱེད་རྒྱ་ཁག་པོ་རེད། ཟླ་བ་གཉིས་ཟུར་དུ་སློབ་པའམ་ལོ་ཆ་ཚང་ཡོད་
པ་གང་ཞིག་ལ་བདུན་སྟག་རེར་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་ཡོད་པ་བཅས་སློབ་ལྟ་
སོ་སོའི་རེའུ་མིག་འགོ་ལུགས་ལ་སྐྱུར་ཏེ་བསྐྱབ་རྒྱ་རེད། གང་ལྟར་སྐྱ་ལྟའི་
བསམ་སློབ་ནང་བཟང་སྲོད་སྐྱེབས་རྒྱའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད།

དྲི་བ། དགོ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་གོང་དུ་ལས་འཆར་དང་འབྲེལ་ནས་མ་
འོངས་པར་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁྲོད་དགོ་ཆུན་དང་། ལྷ་སྐབས་དགོ་ཆུན་ཚོར་
ཟབ་སྦྱོང་གནང་དུས། ཨེ་མོ་རིའི་སློམ་གཞི་དང་ཅུང་མི་འདྲ་བར་བོད་སྐྱུག་
ཚོའི་སེམས་ཁམས་དང་མཐུན་པ་དགོས་ལུགས་དགོངས་ཚུལ་ཡོད་པ་དེའི་
ཐོག་གཟིགས་སྐངས་ངེ་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལན། ངས་གོང་དུ་ལུས་པ་བཞིན་རིག་གཞུང་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་

རིགས་ཁ་ཤས་ལ་ཁྱད་པར་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། དཔེར་ན། རིག་གཞུང་ཁ་ཤས་
 གྱི་ནང་དོན་དག་དང་ཐ་སྐད་འགའ་ཞིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྟངས་དབང་
 གིས་གོ་བ་ལོག་པ་སྐྱེ་བས་གྱི་ཡོད་ན། དེ་མི་ཡོང་བའི་ཁྱད་པར་ཡོད་རེད་
 མ་གཏོགས་སྤྱིར་བཏང་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་འགྲོ་ཡི་རེད་བསམ་གྱི་མི་
 འདུག གལ་ཆེ་ཤོས་བསམ་སྒོ་ག་རེ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད་ཅེ་ན། ཁོང་ཚོ་མང་
 པོ་ཞིག་གིས་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་པ་གཞིར་བཟུང་བྱས་ཏེ་དེ་དང་འཆོམ་
 པར་བསྐྱབ་དགོས་གྱི་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་རེད། ང་ཚོས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་
 བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་དེ་ཚོས་དགོས་གྱི་མི་འདུག་དང་། ཚོས་ནང་
 གི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་ཚོ་འདྲིའི་ནང་ཡོང་གི་མ་རེད་ཟེར་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོས་
 དམིགས་ས་དེ་ག་རེ་རེད་ཟེར་ན། ཚོས་ཚོན་ནས་ཁས་ལེན་མཁན་ཞིག་
 ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་གཉིས་འཆོམ་མཐུན་ངང་བསྐྱད་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། ཨིན་
 ཇི་ཁོང་རང་ཚོས་ཀྱང་ལབ་གྱི་ཡོད་རེད། ལྷན་སྐྱོགས་ལ་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་
 བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དེ་རི་ལྷོད་དར་བ་རེད་ཅེ་ན། up down བཟང་སྤྱོད་
 དང་། down up བཟང་སྤྱོད་གཉིས་ལྷན་སྐྱོགས་པའི་མཁམ་པ་ཁོང་རང་
 ཚོའི་ལྷ་སྐྱབ་ནང་གིས་འདུག up down བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པ་དགོན་མཚོག་
 ཡོད་པ་དང་། སངས་རྒྱས་གྱིས་གསུངས་པ་རེད་སོགས་བཤད་ནས་སྐང་
 བས་མར་ཡོང་བ་དེ་དང་མཐུན་པ་གསུང་དགོས་རེད་ཟེར་བ་གཅིག་དང་།
 down up བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་དེ་འདྲ་གང་ཡང་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་མ་རེད།
 ཁོང་གིས་གསུངས་པ་ཡིན་ཡང་དེ་རྩ་བ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་གང་ཡང་ཟེར་གྱི་
 ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོ་གཉིས་མཉམ་དུ་སྤོད་དགོས་པ་གང་ཞིག་ལ་མཉམ་དུ་
 སྤོད་དུས་རྒྱུག་རེས་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་ན་ཡག་གི་རེད་དམ། ཡང་ན་གཅིག་

གིས་གཅིག་ལ་གད་མོ་ཤོར། ར་འཕྲུང་བར་མཉམ་དུ་སྦྱིན། འཆམ་པོ་བྱས་ན་
བསྐྱད་ན་ཡག་གི་རེད་དམ་ཞེ་ན། ཁོང་ཚོས་ it's better to be nice to each
other ལའབ་ཀྱི་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་ཚོས་ཁྱོད་ནས་ཁས་མི་ལེན་པའི་
དབང་དུ་བཏང་རུང་ཁོང་ཚོར་བཟང་སྤྱོད་ལྟ་བུ་དགོས་པའི་རིགས་ཤིག་
ཡོད་པ་དེ་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་བཤད་དུས་ཚོས་ཁྱོད་ནས་ཁས་མི་ལེན་
ཡང་ཚོས་ནས་བཤད་པ་རྣམས་ཐོན་ཀྱི་ཡོད་ཙང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པ་རེད་མི་འདུག་བརྟེན་འདུག་ཅེས་ལབ་ནས་མང་པོ་ཞིག་མགོ་འཕྲོམ་འཕྲོ་
ཡི་འདུག དེ་ནི་དགོངས་པ་བཞེས་སྒྲངས་ཏོག་ཙམ་མ་འགྲིག་པ་རེད། ད་ལྟ་
ང་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཟེར་དུས་བཟང་སྤྱོད་དེ་བཟོ་དུས་ཚོས་
ལུགས་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་ག་རེ་ཡིན་པ་དེ་སྒྲངས་ཡོད་ཀྱང་ཚོས་
ལ་བརྟེན་མེད་ཙང་མ་བརྟེན་པ་རེད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་རེད། ཚོས་ལུགས་
དེ་ཚོ་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་ང་ཚོ་འཆམ་མཐུན་ངང་སྤོང་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་རྣམས་
དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་གྲིས་ཡོད་རེད། དེ་འདྲི་དུས་དེའི་ནང་ཡོད་པ་མང་
དག་ཅིག་གི་ནང་ཚོས་དང་ཚོས་ལུགས་གཞན་དག་ནང་ཡོད་པའི་དབང་
གིས་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་དྲི་བ་དེ་ལྟར་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། ཆ་རྒྱུན་དེ་དག་
ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་པ་ཟེར་གྱི་ཡོད་མ་རེད།

དྲི་བ། གོང་དུ་དགོ་བཤེས་ལགས་གྱིས་ཨེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་ནང་གི་སྐོར་
༡༠ པའི་ནང་སྟེ་གནས་ཁང་དབུ་འབྱེད་དང་། རྗེས་སུ་ཨ་རི་ཙམ་མ་ཟུང་
འཛམ་སྐྱིང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་། རྒྱ་གར་ནང་དུ་འང་སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཟབ་
སྤྱོད་གནང་རྒྱ་ཡིན་པ་གསུངས་སོང་། རྣམ་པ་ཚོས་མ་འོངས་པར་ལས་རིམ་

དེ་ཚོ་བང་ཇི་ལྟར་སྒྲིག་གནང་གི་ཡོད་དམ།

ལན། མ་འོངས་པར་ལས་རིམ་དེ་ཚོ་ཚགས་ཚུད་པོ་ཡོང་ཆེད། ཡསྟུ་
 མདུན་གྱིས་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་དབུ་འབྱེད་གནང་ཐོབ་ཆུག་དུ་འཆར་ཅན་
 ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་མི་གཞག་གི་རེད། རྩོགས་མཐའི་འབྲེལ་ཡོད་ལག་ལ་མི་
 དེ་ཚོ་ཕྱིན་ནས་ཡསྟུ་མདུན་གྱི་དགོངས་གཞི་དེ་ཚོར་བྱེད་རང་ཚོའི་འདོད་
 པ་ཡོད་དམ་ཞེས་འདྲི་རྒྱ་ཡོང་གི་རེད། དེ་འདྲ་མ་བྱས་ཀྱང་སྒྱིར་བཏང་དེའི་
 འབྲེལ་བཤད་དེ་ཚོ་བཞག་ན་འདི་ལྟལ་མི་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག་པ་བཞིན་
 ཁོང་རང་ཚོ་ཚུར་ཡོང་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག། དས་ཀྱང་དེ་སྐོར་ཡང་ཡང་
 འབྲེལ་བཟོད་བྱེད་དུས་དེ་ཡག་པོ་ཞེ་དག་འདུག། སློབ་གཞི་དེ་རག་གི་རེད་
 དམ། ང་ཚོས་ཕ་གིར་ཕྱིན་ནས་གཅིག་བྱེད་གྱི་ཡིན་ཟེར་མཁན་མང་པོ་བྱུང་
 སོང་། རྒྱ་གར་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་ཤུ་ལག་ནང་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་
 མཁན་ཁ་ཤས་ཡོད་རེད། ཉེ་ཆར་ཨ་རི་དང་། ཀོ་རི་ཡ་ནས་བྱུང་སོང་། དེ་
 ཚོར་ངས་སློབ་གཞི་དེ་ཚོ་སུལ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ང་ཚོས་བཟོས་
 ཅང་ང་ཚོའི་ཡིན་ཟེར་གྱི་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོའི་དམིགས་ལུལ་ནི་ཁོང་ཚོས་
 སློབ་གཞི་དེ་ཚོར་གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ཡ་རབས་བཟང་སྟོང་གང་
 ཐུབ་ཐུབ་ཅིག་སླེལ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་གང་ཡག་པ་ཡོད་ཀྱང་མི་མང་པོར་
 བན་གྱི་རེད་བསམས་ནས་དེ་ལྟར་བྱེད་གྱི་ཡོད་རེད། སློབ་གཉེར་ཁང་ངམ་
 ཡིག་ཚང་དེ་ཡསྟུ་མདུན་གྱིས་དབུ་འབྱེད་གནང་ཚར་ཐོབ་ཐོབ་འབྲེལ་བ་བྱེད་
 རྒྱས་མཚོན་པའི་ལས་དོན་རྣམས་ཚགས་ཚུད་ཞེ་དག་འགོ་ཡི་རེད་བསམ་གྱི་
 འདུག། ང་ཚོས་ལོ་མང་པོ་ཞིག་རིང་མཁམ་པ་མང་པོའི་མཉམ་དུ་དཀའ་ལས་

བརྒྱབ་ནས་ཡིག་ཆ་དེ་ཚོ་ཚད་དང་ལྡན་པ་བཞེས་ཡོད་རེད། སར་འཐེན་
 ཚུར་འཐེན་བྱས་ནས་བཞེས་པ་ལྟ་བུ་མིན་པར་ཚད་ལྡན་རིགས་ལམ་དང་
 ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་སློབ་ཚན་ཞིག་བཞེས་ཡོད་དུས། བསྐྱབ་འདོད་ཡོད་ན་
 ཚང་མས་དགོས་ཡོད་ཟེར་གྱི་རེད། ང་ཚོས་ཀྱང་ས་གནས་གང་དང་གང་དུ་
 སློབ་གྱི་ཡོད་པ་ཉ་གོ་བར་བྱེད་གྱི་རེད། ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་ཁང་ནས་ད་
 ལྟ་ཡང་དགེ་ཚུན་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། བ་ནིང་ང་ཚོས་སྤྲུལ་མིའི་
 བར་གི་སློབ་གྲྭ་ལག་མང་པོ་ཞིག་གི་མི་བརྒྱད་ཅུ་ཙམ་ལ་ཨེ་མོ་རིའི་དགེ་
 བཤེས་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་བའི་ཨ་ཅག་ལགས་
 གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་གཅིག་ཆ་ཚང་མང་ཚོགས་གྱི་དོ་སྣང་ཡོང་ཆེད་སློབ་ཚན་
 དེ་ཚོ་འགོལ་བཤད་བརྒྱབ་ཡོད་རེད། ད་དུང་ཕྱི་ལྷོ་ ༥ པའི་ལྷོ་མའུག་ལ་
 དགེ་བཤེས་སློ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་རྒྱ་གར་ནང་ཕེབས་འཆར་ཡོད་
 རེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ང་ཡང་འགོ་རྩིས་ཡོད་ལ་ཨེ་མོ་རི་མཐོ་སློབ་ནས་
 དགེ་ཚུན་གཅིག་གཉིས་ཤིག་ཕེབས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་ཉུང་དུ་ Dehradun
 གྱི་ Vana Retreat Centre བར་སློབ་གྲྭ་གང་འཚམས་ཤིག་གི་དགེ་ཚུན་
 གདན་འདེན་ཞུས་ནས་ཉིན་གང་ས་གསུམ་ཙམ་གྱི་སྤྱོད་བརྗེར་དང་ཟབ་
 སྤྱོད་ཞིག་སྤོང་གྱི་ཡོད་རེད། ཕྱི་ལྷོ་ ༡༡ པའི་བར་གོང་ཞུས་བཞིན་བོད་པའི་
 དགེ་ཚུན་ཚོར་ཟབ་སྤྱོད་སྤྱད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་རེད། ༥སྐུ་མདུན་གྱིས་
 ལོ་མང་པོ་ཞིག་གི་གོང་ནས་ཚན་རིག་པ་དང་ལྟན་དུ་གོ་བསྐྱར་གནང་དུས་
 བཟང་སྤྱོད་དགོས་གྱི་ཡོད་པའི་བཀའ་སློབ་མང་པོ་གནང་ཡོད། དེ་ཚོ་ལག་
 བསྟར་ཡོང་ཆེད་ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༥ ནས་བཟུང་ང་ཚོས་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་
 གཉིས་ཁང་དང་མཉམ་དུ་སློང་རྗེ་གཞི་རྩར་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་བཟང་

སྤྱོད་སྡེ་ལ་རྒྱུ་འདུག་པའི་འཆར་གཞི་བཟོས་པ་བཞིན། ༢༠༡༥ མཚུག་ཅམ་ལ་ང་ཚོས་
 མྱོམ་གཞི་དེ་བཟོས་སྲུབ་མཚམས་ ༢༠༡༦ ལོར་ཡང་བསྐྱར་ཚོགས་འདུ་ཞིག་
 འཚོགས་པ་རེད། དེའི་ནང་ང་ཚོས་ Social Emotional Ethical Learning
 ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་བཟོ་སྤྱོད་བཏང་ན་ཡག་ས་རེད་ཅེས་གོ་བསྐྱར་བྱུང་
 བ་རེད། དེ་སྐབས་ཡགོང་ས་མཚོག་ཀྱང་ཚིབས་བསྐྱར་བསྐྱུངས་ཡོད་རེད།
 དེ་བཞིན་དགེ་བཤེས་སྲུབ་བསྟན་རྒྱུན་པ་ལགས་དང་། Dr. Daniel Go-
 leman ལགས་སོགས་ཁོང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་ཐེབས་ནས་གོ་བསྐྱར་གནང་
 ཞེ་ཡང་བསྐྱར་སྐྱོད་ཀ་དག་ཏུ་བཏང་བ་རེད། དེ་བཞིན་ ༢༠༡༦ དབྱར་ཁར་
 ཡང་བསྐྱར་ Social Emotional Ethical Learning ཞེས་པ་དེར་འགན་
 ལུ་བཞེས་མཁན་ཉམས་ཞིབ་པ་དང་མཁམ་དབང་ Dr. Daniel Gole-
 man, Dr. Mark Greenberg, Linda Lantieri, Dr. Kimberly ཁོང་
 ཚོ་སྐྱེ་མཚུངས་ཚོགས་འདུ་འཚོགས་པ་རེད། དེ་བཞིན་སྐབས་རེར་དགེ་
 བཤེས་ལྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་དང་དོགས་གཅོད་གནང་རེས་བྱས་ཏེ་
 གང་ལྟར་ལས་རིམ་འགོ་སྐྱོར་རེད། ༢༠༡༦ ལོ་མཚུག་ལ་རན་འཚམས་ཡོད་
 མེད་ཀྱི་རྟོག་ཞིབ་ (feasibility test) ཅིག་བྱས་པ་རེད། དེར་ Dr. Mark
 Greenberg ལགས་དང་ Swartz ལགས་ཁོང་ཚོས་ཕྱག་རོགས་གནང་བ་
 རེད། ༢༠༡༧ ལོའི་དབྱིད་ཀར་རན་འཚམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྟོག་ཞིབ་དང་པོ་
 དེ་བདུན་ཕྱག་བརྒྱུད་ནས་བཅུ་གཉིས་བར་སློབ་གྲུའི་རིམ་པ་གསུམ་ three
 grade levels ཀྱི་ནང་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ནས་ ༢༠༡༧ ལོའི་དབྱར་ཁ་ educator
 preparation workshop ཞེས་པ་ཞིག་ཕྱི་ལྗོངས་ ༧ ཚེས་ ༧ ལས་ ༡༥ པར་
 བ་གིར་འཚོག་འཆར་ཡོད་ཀྱང་དེ་སྐོར་ངས་ཞིབ་ཚགས་ཤེས་ཀྱི་མེད། ༢༠༡༧

ལོ་མཇུག་ལ་རན་འཚམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྟོག་ཞིབ་རིམ་པ་གཉིས་པ་དེ་
གནང་ཅིས་ཡོད་པ་དང་། དེ་དུས་བསྐབ་གཞི་གང་ཡིན་པ་དེ་བསྐབས་ནས་
དགེ་ཚན་ཚོར་སྤོང་བརྟེན་སྤོང་རྒྱ་དང་། སློབ་སྦྱོང་དང་མི་ཚན་པ་ནམས་ལ་
འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་སློབ་སྤོང་སྤོང་རྒྱ་དེ་ཚོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སློབ་སྤོང་སྤོང་
ཡུལ་ས་གནས་དེ་ཚོ་ Georgia, Atlanta, Colorado, Montana བཅས་
དང་། དེ་བཞིན་ Spain, Chile, Germany རྒྱ་གར་བཅས་ཀྱི་ནང་གནང་
ཅིས་ཡོད་རེད།

རྩི་བཀ རན་འཚམས་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྟོག་ཞིབ་ (feasibility test) དེ་
ངས་ནོར་མེད་ན། གོང་དུ་དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་གྲུབ་འབྲས་ལ་
གཞིགས་ཏེ་བཀའ་གནང་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་གསུངས་སོང་།

ལན། Feasibility test ཞེས་པ་དེ་སློབ་སྦྱོང་སོགས་ལ་སློབ་དུས་རི་
ཚམ་འཇུག་པོ་ཡོང་མིན་དང་། ཡག་པོ་ཡོང་མིན། སློབ་སྦྱོང་མིན། ཡུལ་གང་
དང་གང་དུ་བསྐབས་ན་རན་འཚམས་ཡོད་མེད་དེ་ཚོར་བརྟེན་དབྱེད་བྱས་
ནས་རྗེས་སུ་ཚན་རིག་གིས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་དེ་རེད།

རྩི་བཀ ཡགོང་ས་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་འདིའི་ཐོག་ཕྱག་ལས་
གནང་མཁན་སྤྱི་དང་། དམིགས་བསལ་བསྐབ་གཞི་གཏུན་འབེབས་གནང་
ལ་ཉེ་བ་དེའི་ཐོག་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་གྱི་མཁས་དབང་ Dr. Daniel
Goleman དང་ Linda Lantieri སོགས་ཁ་ཤས་གསུངས་སོང་། ཐོག་
མར་ལས་རིམ་འདི་འགོ་འཇུགས་གནང་དུས་ང་ཚོ་བོད་པའི་ཕྱོགས་ནས་
སུ་དང་སུ་ཡོད་དམ།

ལན། ཐོག་མར་བཀའ་མངགས་གནང་ས་དེ་གོང་བྱས་བཞིན་དགེ་
 བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ལགས་དང་། དགེ་བཤེས་དགུ་འདུལ་ལགས།
 རོས་རང་བཅས་ང་ཚོ་གསུམ་རེད། འོན་ཀྱང་དངོས་སུ་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་
 ང་ལྟ་བུ་ཆ་བཞག་ན་འདྲིར་བཟུང་ཡོད་པས་ཚོགས་འདུར་དོ་བཅར་བྱ་རྒྱ་
 དང་། སློབ་ཚན་བཟོ་རྒྱུ་སོགས་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་ལ་དེ་སྐོར་ཤེས་གྱི་
 ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་ནང་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་དང་། ལྷ་སྐུ་ལ་
 བྱེད་རྒྱ། ལྷ་ས་ཆ་བཟུང་རྒྱ་དེ་ཚོར་གང་སྲུབ་མཉམ་རུབ་བྱེད་གྱི་ཡོད།
 དངོས་སུ་སློབ་ཚན་བཟོ་སྐབས་རིགས་ཁ་ཤས་སློབ་ཚན་བསྐྲུབས་ཚུང་
 མཁན་དང་། སློབ་ཚན་བཟོ་ཚུང་མཁན། དེ་ལྟར་བསྐྲུབས་ན་དགེ་སློབ་
 གང་ཡོད་ཟེད། སྤྱ་ཤུར་རན་འཚམས་ཡོད་ཟེད་ཤེས་མཁན་ཁོངས་ཚན་
 རིག་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བཟང་སྟོན་རང་གི་ཐོག་ལོ་རོ་ཉི་ཤུ་སུམ་ཅུའི་
 རིང་བསྐྲུབས་ཚུང་མཁན་གྱི་དགེ་ཚན་མང་པོ་ཞིག་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། དེ་
 དང་མཉམ་དུ་ཡ་སྐྱ་མདུན་གྱི་དགོངས་གཞི་དང་། རུབ་ཚུགས་གྱི་གནས་
 ཚུལ་གཉིས་ཀ་གང་འཚམས་མཁྱེན་ཉོགས་ཡོད་མཁན་མཁས་དབང་དེ་
 འདྲ་དགོས་གྱི་ཡོད་རེད། ཡ་སྐྱ་མདུན་གྱི་དགོངས་གཞི་རེད་དེ་གང་ཞིག་
 ལབ་ན་འཇུག་པ་ཡོད་ཟེད་ལྟ་རྒྱ་དང་། དེར་སང་བཟང་སྟོན་སློབ་མཁན་
 མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་དང་འགལ་བླ་ཆགས་ཟིན། ང་ཚོས་ཁོང་ཚོས་ལབ་པ་
 དེ་མ་རེད། ང་ཚོའི་འདི་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་ཡང་མ་རེད། ང་ཚོས་
 འདི་འདྲ་བཟོས་ཏེ་ཁོང་ཚོ་ཁོང་ཚོ་བསྐྲུང་རྒྱུ་མ་རེད། དེ་ཚོ་ཚང་མར་དོ་
 ཐོག་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་མཉམ་རུབ་གྱི་ཐོག་ནས་འགོ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཟོ་
 རྒྱ་དང་། ཚིག་བེད་སྟོན་གཏོང་སྤངས་སོགས་གང་ཅིའི་ཐོག་ཡག་པོ་ཤེས་

འཚོགས་པའི་ཚོགས་འདུ་འདྲིའི་ཐོག་ Tata Institute ཡིན་ནམ་ཁོང་ཚོའི་
ཆན་ལགས་ཤིག་གིས་བཟང་སློང་འདི་ཆན་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་རྒྱ་མིན་པར།
ཆན་ལགས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློང་བའི་ཐོག་ནས་ཡོང་དགོས་རེད་ཅེས་གསུང་
གི་འདུག མ་འོངས་པར་དགོ་ཆན་འདེམས་སྐྱུག་གནང་སྐབས་དགོ་ཆན་དེ་
བརྒྱ་ཆ་གཞིར་བཞག་བྱས་ཏེ་བདམ་གྱི་ཡོད་དམ། ཡང་ན་སོ་སོའི་དེར་དོ་
སྤང་ཡོད་མཁན་ཞིག་བདམ་གྱི་རེད།

ལན། ངས་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་འདེམས་སྐྱུག་གནང་གི་ཡོད་མེད་ཆ་ཚང་
བ་ཞིག་ཤེས་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་སོ་སོར་བཟང་སློང་མེད་ན་མི་ལ་བསྐྱབ་ཤེས་
གྱི་མ་རེད་ཟེར་བ་དེ་བདེན་པ་རེད། བཟང་སློང་ལ་སློབ་རྒྱའི་འདོད་པ་དང་
དབྱིངས་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་ལྟར་ལབ་གྱི་མ་རེད། ད་ག་རང་གིས་
གང་ལ་གང་འཚམས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་གྱི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དེ་བཞིན་
རྒྱབ་སྐྱོངས་ལ་བརྟེན་ཡི་རེད། དཔེར་ན། ལ་ཤས་དང་པོ་ནས་ ethics སློབ་
མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ད་ག་རང་གིས་ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་ཚང་ཡོད་པ་མ་ཟད།
ethics ལོ་མང་པོ་བསྐྱབས་ནས་སྡོད་མཁན་གྱི་དགོ་ཆན་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་
བསམ་ཁྱད་ཚོས་མང་བ་ཚང་ཡོད་རེད། དེ་མིན་ང་ཚོ་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
ལ་ཡིན་ཡང་བོད་པའི་དགོ་ཆན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སློང་ནང་ཡོད་པའི་དོན་གནད་མང་པོ་ཞིག་སྤྱངས་ནས་གང་
ལ་གང་འཚམས་ཡག་པོ་ཆགས་ཡོད་པས། ཁོང་ཚོ་ལའང་ཁྱད་ཚོས་མང་པོ་
ཞིག་ཚང་ཡོད་པར་བརྟེན། བྱང་ཚོས་མ་བསྐྱབས་ཀྱང་བསྐྱབ་གཞིའི་ནང་
སློབ་རྒྱ་དེ་གང་ལ་གང་འཚམས་རྟོགས་གྱི་རེད།

དྲི་བ། ང་ཚོས་གོ་ཐོས་བྱུང་བར་གཞིགས་ན་དགེ་བཤེས་ལགས་སྐུ་
སྐེར་གྱི་དགོངས་པ་བཞེས་ཚུགས་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྤྱོད་དང་། བོད་པ་ཚོས་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་དང་། འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་གསུང་
གི་ཡོད་པ་དེར་འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བསྐྱོན་གྱི་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་གང་
འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ལན། འགྲེལ་བཤད་མི་འདྲ་བ་ལབ་ཀྱང་ངས་ཡ་སྐྱ་མདུན་གྱི་དགོངས་
གཞི་རྣམས་བསྐྱབ་རྒྱུར་དེ་བ་བཟུགས་ནས་གང་ལ་གང་འཚམས་གོ་རྟོགས་
ཐུབ་པ་དགོས་ཀྱི་འདུག་མ་གཏོགས་གང་བྱུང་བཤད་ནས་སུ་གྱི་མི་འདུག
དེར་བརྟེན་ངས་ secularism དང་ emotion སྐོར་ལ་དེ་བ་ཉོས་ཏེ་
བཟུགས་པ་ཡིན་ལ་ pro-social སྐོར་ལ་དེ་བ་ཉོས་ཏེ་ལྷོག་བཞིན་པ་ཡིན།
བོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ནང་ལའང་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་སྐྱེས་བུ་གསོ་
ཐིགས་དང་། ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཤེས་རབ་བརྒྱ་པ། རྒྱ་ཡི་བསྟན་བཅོས།
མེ་ཡི་བསྟན་བཅོས། ལྷགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས། ལྷུང་གི་བསྟན་བཅོས་སོགས་
ཞེ་དྲག་མང་པོ་ཉང་སང་དགོས་པ་དེ་འདྲ་འདུག དེ་ཚོ་ལྷོག་ཏུས་འཇིག་
རྟེན་མི་ཚོས་དང་། དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ཞེས་འདུག འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཟེར་
ཏུས་ཚོས་དམིགས་བསལ་ཁས་མི་ལེན་ཡང་ཞེས་པའི་དོན་དང་། དམ་པའི་
ལྷ་ཚོས་ཟེར་ཏུས་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་གཙོ་བོ་དམིགས་ནས་
ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག འཇིག་རྟེན་པའམ་གང་ཟག་སལ་པ་ཚོས་མ་ཤེས་
མཁུན་དང་། ཚོས་ཁས་མི་ལེན་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ཐོག་
འཚམ་མཐུན་ངང་བསྐྱད་དགོས་ཞེས་བྲིས་འདུག་པ་དེ་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་གི་

ནང་ཚོས་དང་འདྲིག་རྟེན་གཉིས་ཀའི་སྐོར་འདུག དཔེར་ན་རིན་ཆེན་སྲིད་
 བ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ཚོས་དང་། ཡ་རབས་སློད་བཟང་གི་སྐོར་རྣམས་ལུགས་ཆེན་
 བོ་གསུངས་ཡོད་རེད། ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་མང་པོ་ཞིག་ནང་འདྲིག་རྟེན་
 མི་ཚོས་རང་བྱས་ཏེ་བྱེད་ལུགས་བྱེད་སྒྲུངས་འདི་འདྲ་རེད་ཅེས་དང་། ཚོས་
 ལས་མི་ལེན་ཡང་ཡ་རབས་སློད་བཟང་བྱེད་ལུགས་བྱེད་སྒྲུངས་འདི་འདྲ་
 རེད་ཅེས་འདུག ཉི་མའི་ནང་ལྷོ་ཏེ་ལྷོ་ཞེས་པ་རེད་འདུག དེ་ངས་ཁ་སྐོར་
 ཚོགས་འདུའི་སྐབས་མཁས་དབང་ལ་ཤས་ལ་ལུ་རྩུ་བྱང་། དངོས་གནས་
 བྱས་ན། Secular Ethics ལ་འདྲིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཞེས་བརྗོད་ན་ཕྱོད་ནས་
 མ་འགྲིག་པ་མི་འདུག་སྐྱམ་པ་ང་རང་གི་བསམ་ཚུལ་རེད། འོན་ཀྱང་Secu-
 lar Ethics ལ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློད་ཅེས་བརྗོད་དགོས་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གང་རེད་ཅེ་ན། ཨིན་ཇིའི་ཐ་སྙད་ Secular Ethics ཞེས་པ་
 དེ་བོད་སྐད་ནང་རྒྱ་རྟུལ་ད་ལྟའི་ཆར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
 སློད་ཅེས་པ་དྲག་ཤོས་རེད་འདུག་ཅེས་དེ་ལྟར་བེད་སློད་གཏོང་གི་ཡོད་
 རེད། དེ་མིན་ངས་འདྲིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཞེས་བརྗོད་ན་ཅང་དེ་འགྲིག་འདུག་
 བསམ་གྱི་འདུག། །

༡༡། །ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤོད་དང་
འབྲེལ་བའི་རྩོམ་ཡིག །

༡༡། |ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་དབྱེད་ སྒྲིབ་།

དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་འོང་པོ་སློབ་བཟང་སྣམ་གྲགས།

༡ འདིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཞེས་པ་གཏུག་བྱུང་བ།

སྤྱི་ལོར་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཡུལ་མཚོག་སྐྱེ་ཤིང་བཅུ་བཞི་བ་
ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་བྱུང་སྤྱོད་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། འདིག་རྟེན་ཀྱི་ལྷན་ཁྲུབ་
ཀྱི་ལེགས་བཤད་གསར་པ་མང་པོ་ཞིག་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་ལོར་དུ་གནང་
ཡོད་པའི་ནང་ནས། རོ་མཚར་མདུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཅི། “ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་” དང་། “སྤྱི་ལོའི་སེམས་”སམ་“འདིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་
ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་”ཞེས་པའི་གདམས་པ་འདི་གཉིས་དེང་སང་འདིག་
རྟེན་སྤྱོད་ཡོངས་ཀྱིས་ངོས་འཛིན་དང་། གདེང་འཛིག་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྷ་
བཞིན་ཡོད། དང་ཐོག་སྤྱི་ལོའི་སེམས་ཞེས་འབོད་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱིས་སུ་
“འདིག་རྟེན་སྤྱི་ཡོངས་ལ་འབྲི་བའི་ལས་འགན་”(Universal Responsi-

1 ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༤ ལྷ་ ༤ ཚེས་ ༡༧ ལས་ ༡༥ བར་དུ་ལའི་སྐྱེས་མཚོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ནང་ཚོས་
དང་འབྲེལ་བའི་མོད་ཀྱི་རིག་གནས་དབྱེད་སྒྲིབ་ཚོགས་འདུའི་སྐབས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་མ་ཟེན།

bility) ཞེས་མིང་དུ་ཆགས་པ་དང་། འདིའི་ཐད་ཁོང་གིས་གསུངས་དོན།
སྤྱི་སེམས་ཀྱི་གོ་དོན་ནི། ཉེས་སྐྱོན་དོས་ལེན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ལས། སོ་
སོའི་སྐོར་དང་གཅེས་འདྲིན་གྱི་དབང་དུ་འགྲོ་དུ་མ་བཅུག་པར་གཞན་གྱི་བདེ་
སྤྱུག་གི་ཕྱོགས་སུ་བསྐོར་རྒྱུ་འདི་ཡིན། སྤྱུག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་དང་བདེ་
བ་འདོད་པ་རང་ཉིད་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་སྲོད་
ཐམས་ཅད་ལ་ཀུན་བྱུང་གྱི་ཆ་ཞིག་ཡོད་པར་མཐོང་བ་སོགས་ལས་ལྷུ་བ་
པའི་སྤྱི་སེམས་ཤིག་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་བ་ནི། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་
པའི་གོ་སྐབས་ཤིག་མཐོང་ན། རང་གཅེས་འདྲིན་གྱི་ཁེ་ཕན་རྒྱུ་དུ་དོར་
ནས་གཞན་དོན་དང་དུ་ལེན་པའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྐྱེད་སྲིད་བྱེད་པའི་བསམ་
སློབ་འབྱུང་སོ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་རང་གི་རྣམས་པའི་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་ཕ་རོལ་
དུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་པར་སེམས་ཁུར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ནའང་། ང་ཚོས་དེ་
ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་དུ་བཙུགས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་གང་རྣམས་
པ་དེར་དམིགས་པ་གཏོང་གྱི་ཡོད།

སྤྱི་སེམས་འདི་ལྷ་བྱ་ཞིག་བསྐྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི། རང་
གི་ཉེ་འབྲེལ་གཅིག་སུ་མ་ཡིན་པར་སེམས་ཅན་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདེ་
སྤྱུག་ཀྱང་ང་ཚོས་ཚོར་སྤུལ་པ་དེ་ཡིན་ལ། སྤྱུག་བསྐྱེད་ཆེ་ཤོས་མྱོང་གི་ཡོད་
པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཁྱིམ་གཞི་ཆེན་པོའི་ནང་མི་རྣམས་ལ་ལྷག་དུ་སེམས་ཁུར་
བྱེད་དགོས་པ་མཐོང་བ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱན་རླབས་བར་ལ་
འགལ་སྐྱེན་སྲོང་བའི་རྒྱ་སྐྱེན་བསྐྱོད་དགོས་པ་དོས་འདྲིན་བྱེད་སྤུལ་ཅིང་།
ང་ཚོས་ད་དུང་ཚོགས་ཤེས་ཀྱི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་དེའང་རྟོགས་སྤུལ་གྱི་

རེད། ཅེས་དང་། ད་ལྟའི་འཛམ་གླིང་གི་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་རང་
 བཞིན་འདིའི་རྐྱེན་པས་སྤྱི་མཐས་གོང་ཏུ་སྡེལ་དགོས་པ་ནི་ཁ་ཚང་དགོས་
 གཏུགས་ཤིག་ཡིན། སྤྱི་མཐས་ཞེས་པའི་བོད་སྐད་ཀྱི་ཚིག་འདི་ལ་ཨིན་
 གླེང་ཏུ་སྐད་དོད་ཡང་དག་ཅིག་མེད་པ་དང་། སྤྱི་ཞེས་པ་ནི་ཀུན་ལྷན་དང་།
 མཐས་ཞེས་པ་ནི་ཤེས་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཚོགས། བོད་སྐད་ཀྱི་ཐ་སྙད་འདི་ལ་
 འགན་ཁུར་གྱི་དོན་ཞིག་མངོན་སུམ་མ་ཡིན་པར་ཤུགས་སྤྲུབ་ཡོད། འོན་
 གུང་། གཞན་གྱི་བདེ་སྤྱད་ལ་ཁུར་མཐས་བཟུང་ནས་ང་ཚོས་སྤྱི་མཐས་
 བསྐྱེད་དགོས་ཚུལ་བརྗོད་སྐབས། དཔེར་ན། འཛམ་གླིང་གི་ས་ཆ་འབྲེལ་
 ཏུ་དམག་འཁྲུག་དང་། ཐན་པ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་མི་རེ་རེ་ནས་ཐད་
 ཀར་རྐྱེན་བྱས་ཡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་འགན་འཁུར་དགོས་པའི་སྐད་ཆ་
 ཞིག་མིན། བང་པའི་ཉམས་ལེན་ནང་འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཏུ་ཡོད་པའི་
 མཐས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གཉེར་བའི་འགན་ཁུར་ཞིག་རང་ལ་ཡོད་པ་
 ང་ཚོས་རྒྱན་ཏུ་བྲན་གསོ་བྱེད་པ་བདེན་པ་ཡིན།² ཞེས་གསུངས་ཡོད། གང་
 ལྟར་ལམ་གློན་བསྐྱབ་བྱ་དེ་དག་གྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ཚམ་ནས་༧༧འོང་ས་༧༧བས་
 མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་རུབ་ཕྱོགས་སུ་ཆིབས་བསྐྱར་དབྱ་འཇུགས་གནང་
 བའི་སྐབས་ཚམ་ནས་གསུངས་པའི་གདམས་ངག་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་
 རུབ་ཕྱོགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོད། གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དང་། ཉམས་
 ཞིབ་སྡེ་ཚན་སོགས་ཤེས་ཡོན་པའི་སྡེ་ནས་དང་ལེན་དང་། དཔྱད་ཞིབ།
 ཉམས་ལེན་བྱེད་མཁན་ཉ་ཅང་མང་པོ་བྱུང་ཡོད། འོན་གུང་སྐབས་དེར་སློ་
 རོར་མ་ཤོང་བའི་གནས་ཚུལ་ཡང་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། དེའི་ཐད་ཁོང་

2 ལྟོང་ལོ་གསར་བའི་སྤྱི་ཚུལ་གཞག་ཅེས་པའི་དེབ་ཤོག་ངོས་༣༣༠ ན་གསལ།

གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། རོས་ཀྱིས་སྤང་བཞིན་པའི་སྤྱི་སེམས་འདི་
ཅི་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་དཔེ་ཡོད་དང་གཏུན་ནས་མི་མཐུན་པར་མཐོང་སྤྱི་
ཀྱང་། འདི་ནི་རོས་རང་རྒྱབ་སྤྱོད་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོར་ཐོག་མར་སོང་བ་
ནས་བཟུང་མང་ཚོགས་ལ་བརྗོད་པའི་བདག་གི་བསམ་སློབ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
སྐབས་དེ་དུས་མི་མང་པོས་སྤྱི་སེམས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་དོགས་ཚོན་བྱས་པ་དང་།
དེ་མཚུངས་འཇམ་སྤྱིང་གི་ཞི་བདེ་ལ་དང་བ་བྱེད་མཁན་ཡང་དཀོན་པོ་
རེད། ཡིན་ནའང་། ད་ལྟ་བསམ་སློབ་འདི་དག་ལ་ཡ་ལན་ལེགས་པར་སྤོང་
མཁན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་། འདི་ནི་རོས་རང་ལ་མཚོན་ན་གདེང་
སློབས་འབྲུང་སའི་གཞི་ཞིག་ཡིན།

དོན་དཔེ་སྤྱི་བརྗོད་ན། དུས་རབས་ཉེ་ལྷུ་པའི་ནང་དུ་མིའི་རིགས་
ཀྱིས་རང་གི་བསམ་ལུལ་ལས་འདས་པའི་བྱུང་བ་མང་པོ་བྱུངས་པའི་རྒྱ་
མཚན་གྱིས་ང་ཚོ་ནི་ཅུང་ཅམ་བསམ་གེས་ཅན་དུ་སྐྱུར་ཡོད་པར་སྐྱམ། ལོ་
རབས་ལྔ་བཅུ་དང་དྲུག་ཅུའི་ནང་དང་། ས་ཆ་ཁག་ཅིག་ཏུ་ཉེ་བའི་ཆ་ལའང་
ཚོད་རྒྱུ་ཞི་མཐར་གཏུགས་ན་དམག་འཐབ་གྱི་ལམ་ནས་བསལ་དགོས་
པར་བསམ་ཡོད་ནའང་། ད་ལྟ་ལྟ་ཚུལ་འདི་འདྲིན་མཁན་ནི་མི་ཉུང་ཤོས་
གིག་ལས་མེད། དུས་རབས་ཉེ་ལྷུ་པའི་མགོ་སྤོང་དུ་མི་མང་པོར་སྤྱི་ཚོགས་
གི་གི་འཕེལ་རྒྱས་དང་མཐུན་སྤོང་ནི། སྤྱི་གཞི་སེམས་བཀོད་འདོམས་བཅའ་
པོའི་འོག་ཏུ་འཚོལ་སྐྱབ་བྱེད་དགོས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱི་དབང་
གཅིག་སྤུད་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཕམ་ཉེས་དང་། དེའི་རྗེས་ལུགས་ཀྱི་ཡོལ་བ་
ཞེས་པ་སྟེ། ཡོ་རོབ་ཀྱི་རྒྱབ་སྤྱོད་དང་དམར་པོའི་རིང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་

ལག་གི་ས་མཚམས་དམ་པོ་དེ་མེད་པར་གྱུར་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་
ཆེས་དེའང་སྣང་ཟད་ཏུ་སོང་ཡོད། དབང་ལུགས་དྲག་པོས་བཙན་བཞོད་
བྱས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་གཉེན་འཇུགས་ནི། དུན་རིང་པོར་མི་
བརྟན་པ་འགོ་བཅིའི་རིགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་གསལ་པོ་ཆགས་ཡོད།

ད་དུང་ཚན་རིག་དང་ཚོས་གཉེས་ནི་མཐུན་ཐབས་མེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་
དེའང་སྐར་བཞིན་མཉེན་པོར་གནས་མེད་པ་དང་། ལྷ་ཚུལ་འདི་ནི་ནང་
པ་མང་པོས་ཀྱང་གཅིག་མཚུངས་སུ་བརྒྱུང་ཡོད། ད་ལྟ་དངོས་ཡོད་གནས་
ལུགས་དང་འབྲེལ་བའི་ཚན་རིག་གི་ཤེས་རྟོགས་རིམ་བུ་སོང་བ་དང་
ཆབས་ཅིག་ཚན་རིག་དང་ཚོས་གཉེས་མཐུན་ཐབས་མེད་པའི་ལྷ་ཚུལ་དེ་
ལའང་འགྱུར་བ་འགོ་བཞེན་ཡོད། འགྱུར་སྒྲོག་དེའི་རྒྱུ་པས་མི་ཚོས་ངོས་
ཀྱིས་ནང་གི་འདིག་རྟེན་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྤྱོད་སུ་དང་བ་བྱེད་པ་རིམ་
བུ་འགོ་འགོ་རྒྱུགས་ཤིང་། བདེ་གི་འདིག་རྟེན་ཞེས་པ་ནི་སེམས་དང་བསམ་
པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱོད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བྱེད་ལས་དང་སྐྱུལ་ལུགས་
སོགས་ལ་གོ་དགོས། གཞན་ཡང་ཁོར་ལུག་སྤྱོད་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དེའང་
འཛམ་གླིང་གང་སར་དར་བྱུང་ཏུ་འགོ་བཞེན་པ་ཡིན་ཞིང་། གང་ཟག་སྐྱེར་
དང་ཐ་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་ཡང་། སོ་སོའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཚད་རང་ངོས་
ནས་སེམས་མེ་ཐུབ་པ་དང་། ང་ཚོར་ཕན་ཚུན་དགོས་པའི་ངོས་འདོད་ཆེ་བུ་
འགོ་བཞེན་ཡོད། ངོས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལ། འདི་ཚོ་ཚང་མ་སེམས་ལུགས་སྤེལ་
བྱེད་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། འཛམ་གླིང་གི་སྤྱོད་སུ་ཀུན་ལ་ལུགས་
རྒྱུན་ཚུན་པོ་ཞིག་ཐེབས་ཀྱི་རེད། ད་དུང་ངོས་ཀྱི་གདེང་སྤོབས་འབྱུང་སའི་

ལུལ་གཞན་ཞིག་ནི། དོན་དངོས་སུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལ་མ་
 ལྟོས་པར། འགྲིག་མཐུན་གྱི་སེམས་པའི་སྐོར་ན་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ནས་
 ཚོད་རྟོག་ལ་འདུམ་ཐབས་བཅའ་དགོས་པའི་དོས་འདྲིན་གསལ་པོ་ཞིག་
 བྱུང་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།³ ཞེས་གསུངས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ ཟླ་གྲངས་ནང་ཡུལ་
 བ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་གར་སྐ་ར་རྒྱ་ཐར་ཞབས་སོར་འཕོད་སྐབས་ཤིག་ལ། སྐབས་
 དེའི་སྐ་ར་རྒྱ་ཐར་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་རིགས་བདག་འོག་ཁར་ཀ་
 སི་ལཱ་བློ་སྒྲུབ་ཡན་(Dr. Kapila Vatsyayan) མཚོག་གིས་ཡལོང་ས་མཚོག་
 ལ། མགོན་པོ་གང་གིས་སྐར་མེད་པའི་ལམ་སྟོན་གསར་པ་“འདྲིག་རྟེན་
 གྱི་ཡོངས་ལ་འགྲི་བའི་ལས་འགན”ཐོག་ཕྱབ་སྟོགས་པའི་གྱི་ཚོགས་ནང་དོ་
 སྐང་དང་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་མཁན་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱ་གར་དང་
 པོད་པའི་གྱི་ཚོགས་ནང་ད་ལྟོ་ཆར་དེའི་སྐོར་སྐྱོང་མོལ་དེ་ཅམ་མི་འདུག་
 པས། གལ་ཏེ་སྐ་ར་རྒྱ་ཐར་གཞུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་ཉམས་ཞིབ་པ་
 གསུམ་བཞི་ཞིག་ཆེད་མངགས་འདིའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་དང་ཚོམ་སྒྲིག་བྱེད་
 རྒྱུའི་ཆེད་དུ་གཞག་ན་གང་འདྲ་ཡོང་ཞེས་བཀའ་འདྲི་བྱས་པས། ཡལོང་ས་
 མཚོག་གིས་ངས་བཤད་པ་དེ་ཚོ་དོན་དག་ཡོད་པ་དང་། དོ་སྐྱོང་བྱེད་འོས་
 པར་མཐོང་ན་སློབ་གཉེར་བ་སོ་སོས་རང་འགྲུལ་དང་སྐྱོང་ཐོག་ནས་ཉམས་
 ཞིབ་བྱེད་དགོས་པ་ལས། སྒྲིག་འདུགས་ཀྱི་དོས་ནས་པོ་སྒྲིག་བྱས་ན་འོས་པོ་
 མེད། དེ་དུས་ཞལ་ཤོབ་དང་སྐྱུགས་ནས་ངས་མཉེ་ཅོ་རྒྱུང་ནང་བཞུག་པའི་
 ཚོམ་ཡིག་དེ་ཚོ་ཆར་མས་སྟོག་དགོས་ཞེས་བཅའ་བཀའ་བཏང་བ་ལྟ་བུ་
 ཆགས་ཉེན་ཡོད། ཅི་སྟེ་དོ་སྐྱོང་བྱེད་མཁན་ཡོད་ན་སྒྲིག་འདུགས་ཀྱི་དོས་

3 རྒྱ་ལོ་གསར་པའི་སྐོར་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པའི་དེབ་ཐོག་དོས་པ་༣༡ ན་གསལ།

ནས་མཐུན་ཆེན་བསྐྱུན་ན་འགྲིག ཅེས་བཀའ་གནང་ཡོད་འདུག ཡུལ་
ས་མཚོག་རང་ཉིད་ཀྱི་བཀའ་ཡིན་སྟབས། མཐོ་སློབ་སློབ་འཁུགས་ཀྱི་རོམ་
ནས་དེའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས་པའི་འབོད་སྐྱེལ་དང་གོ་སློབ་ལྷན་བཞེས་
བྱུང་མེད་ཅེས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་
གསུངས།⁴

༡ ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ནམ་གཞག་དེ་ལྟར་བྱུང་བ།

ག། དུས་ཚོད་ཀྱི་ཆ་ནས་ནས་ལྟ་བུ།

“ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་”ཅེས་པ་དེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠
གོ་གྲངས་ནས་མདོར་བསྡུས་རེ་གསུང་རྒྱུའི་དབུ་ཚུགས་ཡོད་པར་མངོན།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༠ ལ་ཨིན་རིའི་རྒྱལ་ས་ལོན་ཾོན་ཀྱི་ཨལ་པར་
འི་ཚོགས་ཁང་དུ་སློང་ལོ་གསར་བའི་སྲོད་དོར་ethice for the new mil-
lennium ཞེས་པའི་བཀའ་སློབ་དེ་བའི་ཐོག་རོམ་(༡༥༠) ལས། ཚོས་
ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་བེད་སྲོད་གནང་
འདུག སློང་ལོ་གསར་པ་འཆར་ལ་ཉེ་བའི་དུས་མཚམས་སུ་ལུང་འབྱེད་ཀྱི་
ཐུགས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་གསུམ་ཀྱི་དང་པོ་དེ། མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་
འགོ་བ་མིའི་བཟང་སྲོད་སློར་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་བཀའ་སློབ་གནང་
མགོ་ཚུགས་ཡོད་ཅིང་། འགོ་བ་མིའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་ཙམ་ལས། ཚོས་ལ་
བརྟེན་མ་བརྟེན་ཀྱི་དབྱེ་མཚམས་གསལ་ཁ་མེད་ནའང་། ཕྱིས་སུ་གཅིག་ཏུ་

4 བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློབ་ལས་བྱངས།

འདྲིས་པ་ལྟ་བུར་བྱུང་ཡོད། ཕྱི་ལོ་༡༠༠༠ གསུམ་པའི་ལོ་གསར་སྐབས་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ལྷ་རྒྱལ་ལ་ཞུས་པའི་འཁོད་པའི་སྐབས། དེ་དུས་དྲ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་མཐུན་ཀྱེན་དང་སང་བཞིན་འཛོམས་པོ་མེད་ཅུང་། ཁ་པར་དང་དྲ་རྒྱ་བརྒྱུད་ནས་ཨ་རི་སོགས་ལུལ་གྱུ་མང་པོ་ཞིག་ལ། རྒྱུད་ལོ་གསར་པའི་ལམ་སྟོན་བཀའ་སློབ་ཅིག་གནང་བ་དེ་ནས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སྐོར་ཡོངས་བྲགས་ཀྱི་བཀའ་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག

དེ་ལ་གཟུ་བོར་གནས་ཤིང་། རྫོ་ལྟོས་དང་ལྡན་པ། དོན་གཉེར་ཅན་གྱི་མིའི་རིགས་ཏེ་ཅང་མང་པོས་དད་ལྷན་ཆེན་པོ་དང་། དམིགས་བསལ་དུས་བབ་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་ནས་བྱུ་བ་སྤྱོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཁག་དང་། རྫོབ་གྲུ་ཁག་གི་ནང་དུ་ཉམས་ཞིབ་དང་ལག་བསྟར་འགོ་སྐྱོར་ཡིན་ཅུང་། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དེ་ཅམ་སྐབས་སྤང་ཆེན་པོ་མ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་འདུག

ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་ཨོ་སི་ཏོ་རི་ཡའི་གལ་ལྡན་སྐོར་ཏོར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་སེམས་སྦྱིད་པོ་བཟོ་བ་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་བཀའ་སློབ་གནང་ཡོད་ལ། དེ་བོད་ཡིག་ཏུ་འང་བསྐྱར་འདུག

ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་སྤྱི་ལོ་ནས་ཞལ་ཚོར་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷོ་ཕྱོད་རི་རྩིས་འཇུག་བཞེས་སོང་གེ་བེ་བསྐྱི་(K.B. Bakshi) ལུ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དང་། ཁོང་གི་སྐབས་དོ་མཁུན་པ་མེར་ཏ་(Meerut) ལ་ཡོད་པའི་ IMT

Group of Colleges དེའི་གཙོ་འཛིན་བཅས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༣ ལས་མས་
 ཤིག་ལ་ཡལོང་ས་མཚོག་གི་སྐྱེ་མའུན་དུ་བཅར་ཏེ། ཉི་ལྷ་ཅལ་ནང་ཡལོང་
 ས་མཚོག་གི་མཚན་ཐོག་ནས་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཞིག་འཛུགས་
 རྒྱའི་འདོད་པ་ཡོད། མཚན་དེ་ལྟར་བཏགས་ཚོག་པའི་བཀའ་སློབ་ལྷན་པར།
 ཡལོང་ས་མཚོག་གིས་ངའི་མིང་ཐོག་ཏུ་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་བཙུགས་ན་
 ཚོ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ལས་ད་ལྟ་ལྟབ་ཕྱོགས་སུ་སེམས་དང་སློབ་གི་སྐོར་
 ལ་ཚན་རིག་པ་དང་མཉམ་དུ་ཕོ་བསྐྱར་བྱས་པའི་གྲུབ་དོན་དུ་སེམས་དང་
 སློབ་གི་རྒྱུ་འཛུགས་ཤིག་བཟོས་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ཡན་ལག་ཅིག་རྒྱ་གར་
 དུ་བཟོ་བྱས་ན་ཡག་པོ་རེད་ཅེས་བཀའ་གནང་བར་བརྟེན། ཁོང་ཚོས་ཀྱང་
 ཡལོང་ས་མཚོག་གི་བཀའ་སློབ་ལྟར་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཚབ་
 ཏུ། སེམས་དང་སློབ་གི་རྒྱུ་འཛུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཅིག་རྒྱ་གར་ནང་བཟོ་
 རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ལྟུང་འདུག གེ་བི་བསྐྱེ་ཁོང་ནམ་རྒྱུན་ནས་ཡསྐབས་མགོན་
 རིན་པོ་ཆེ་དང་ནང་ཚོགས་ལྟ་བུས་སྐྱབས་ལ་གང་ཤར་ཐད་ཀར་ལྷ་མཁན་
 ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་ཁོང་གིས་ཡརྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་རྒྱ་གར་
 དུ་བཞུགས་ནའང་། བཀའ་སློབ་མན་ངག་རྩ་ཆེ་བ་ཚང་མ་ལྟབ་ཕྱོགས་སུ་
 གནང་གི་འདུག དེ་ག་རེ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ལྟུང་སྐབས། ཡརྒྱལ་བ་རིན་པོ་
 ཆེས་བཞད་མོ་དང་སྐྱབས་ངས་སུ་ལའང་ང་ལ་གཅིག་བཤད་རྒྱུ་ཡོད། ཉན་
 དགོས་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་མེད། ང་ལ་ཤོད་ཅེས་ཚུར་ལབ་མཁན་དེ་ཚོ་ལ་ངས་
 འཆད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ངའི་ནོར་འཇུག་མ་རེད། རྒྱ་གར་བའི་ནོར་འཇུག་རེད།
 བྱེད་རང་ཚོར་དོན་གཉེར་ཡོད་ན་བྱེད་རང་ཚོས་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་རེད་
 མ་གཏོགས། རྒྱ་གར་བས་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་ཚོག་གི་མ་རེད་ཅེས་རྗོད་མཁན་

སྲུང་མེད་ཅེས་གསུངས་འདུག དེ་ནས་གེ་བེ་བསྐྱིས་དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཚོས་
ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་དེ་དང་རབས་གྱི་ཤེས་ཡོན་སྐྱོམ་གཞིའི་
ནང་འབྱེད་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཅེས་དགོངས་འཆར་བཏོན་ཏེ།
ཡསྐབས་མགོན་ཡུལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་པ་དེ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ལས་
གཞི་ལྷགས་ཆེན་པོ་ཆགས་འདུག དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་སེམས་
དང་སློབ་གི་ཡན་ལག་དེའི་ཐོག་ནས་ལས་ཀ་དེ་ཚོམ་ཚོག་པ་ལྷུ་ཞེས་ལྷུས་
པར་དེ་བྱེད་ན་འགྲིག་གི་རེད་ཅེས་བཀའ་འཁྲོལ་གནང་ཡོད་འདུག

དེ་ལྟར་འདས་པའི་ལོ་གསུམ་རིང་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་མེ་མོ་རིའི་གཙུག་
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གིས་སྤྱགས་འགན་གཙོ་བོ་བཞེས་པ་དང་། དེ་མིན་
གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་ཁ་ཤས་ནང་ཡགོང་ས་མཚོག་གི་མཚན་ཐོག་ནས་
སྤྱི་ལོ་འདུགས་བཅོས་ཏེ་ཕྱག་ལས་གནང་མཐའ་དང་། དེ་བཞིན་མངའ་སྡེ་
དང་གྲོང་སྡེ་སོ་སོའི་ནང་དུའང་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕྱག་ལས་གནང་མཐའ་
གང་ལ་གང་འཚམ་བྱུང་ཡོད་འདུག འོན་ཀྱང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
དང་། ལྷག་པར་དུ་བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་དེའི་སྐོར་ལས་འཆར་
དང་། རང་འགུལ་གྱིས་སྤྱགས་སྤང་གནང་མཐའ་དེ་ཅམ་བྱུང་ཡོད་མེད་
གསལ་པོ་ལྷུ་སྤྱབ་གྱི་མི་འདུག

འོན་ཀྱང་ཏཱ་ལའི་ལྷ་མ་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩
ལྷ་ ༥ ཚེས་ ༡༣ དང་ ༡༩ ལ་བསྐྱབ་གཞི་གཏན་འབེབས་ཚོགས་འདུ་དང་
བོ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིང་། ལོ་དེའི་ལྷ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༥ ལ་ལྷན་ཚོགས་ཐེངས་
གཉིས་པ་མའེ་སོར་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་དུ་ཚོགས་པ་ནས་ཚོས་ལྷགས་ལ་

མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་བསྐྱབ་གཞི་གཏན་འབེབས་ལྷན་ཡོད་པ་དང་།
 ཟ෍ལ་ ༡༠༡༤ ཟ෍ ༡ བས་ཆེད་སྲོད་རིག་གནས་རབ་འབྱམས་ལོ་རིམ་བཞི་
 པའམ་རྒྱལ་ཁབ་དུས་བདུན་པར་སློབ་ཚན་གྱི་མཚུངས་བཞིན་ལག་བསྟར་ལྷ་
 བཞིན་པ་དང་། ཆེད་སྲོད་མིན་པའི་སྡེ་ཁག་ལའང་དངོས་སུ་སློབ་བྱིད་ལག་
 བསྟར་བྱེད་བཞིན་པ་རེད་འདུག དེ་ཡང་བསྐྱབ་གཞི་གཙོ་བོ་ཚོས་ལུགས་
 གི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འདིག་ཉེན་གྱི་སྐྱེན་གྱི་བཟང་སྲོད་དང་། ཁ་
 སྐོང་ངམ་གཞིགས་སམ་ཟུར་བལྟའི་ཚུལ་དུ་སྲོད་ལོ་གསར་བའི་གྲང་དོར་གྱི་
 རྣམ་གཞག་ཅེས་པ་དང་། ཟུར་རྒྱན་གྱི་ཚུལ་དུ། འཕགས་པོད་མཁས་པའི་
 དབང་པོ་རྣམས་གྱིས་མཛད་པའི་ལུགས་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ལས་འདིག་
 ཉེན་མི་ཚོས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གཅེས་བཏུས་ཕྱོགས་བསྐྱེད་པ། “འདིག་ཉེན་
 མི་ཚོས་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལོར་བྱའི་དོ་ཤལ་”ཞེས་པ་ཆེད་གཉེར་
 ཕྱོགས་བསྐྱེད་ལྷན་ཏེ། དེ་ཡང་བསྐྱབ་གཞི་གཏན་འབེབས་སྐབས། དགོ་
 བཤེས་ལྷག་དོར་དང་། དགོ་བཤེས་དོ་རྗེ་དག་འདུལ། དགོ་བཤེས་སློ་བཟང་
 བསྟན་འདིན། དགོ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་གྱིན་པ་བཅས་ལ་རྒྱུན་འདུལ་གྱིས་
 དགོངས་འཆར་རི་གནང་ལ་བལྟོས་ནས་འཕར་བལྟབ་བསྐྱུར་བསྐྱེད་ལྱང་
 ལྷན་པ་དང་། དགོ་བཤེས་དོ་རྗེ་དག་འདུལ་དང་ཐུབ་བསྟན་གྱིན་པ་གཉིས་
 ཆེད་དུ་གདན་ལྷན་གྱིས་བསྐྱབ་གཞི་འདིའི་ཐད་གསུང་བཤད་དང་བྱི་བ་
 དྲིས་ལན་གནང་བ་སོགས་གང་ལྟར། མཐོ་སློབ་འདིའི་ནང་གཅིགས་ཆེར་
 བརྒྱབ་སྡེ་ལག་བསྟར་གནང་བཞིན་པ་ཞིག་རེད་འདུག

བཅོན་བྱོལ་གྱི་ཚོགས་ནང་རྣམས་པོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་སྐྱ་བྱུར་

ཁང་གིས་རྒྱུ་འབྲུག་བཞེས་ཏེ་ཤེས་ཡོན་བསྐྱེད་གནས་ཁང་ལག་ཅིག་དང་
མཉམ་རུབ་གྱིས་ཚོས་སྤྲུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་སྲོད་བཟང་གི་བསྐྱེད་གཞི་
གཏན་འབེབས་གནང་བ་ནི། ཡམསོན་པོ་གང་གི་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལག་
དོན་དངོས་ཐོག་རྒྱ་གར་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་ལག་བསྐྱར་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་
པ་དང་། རྒྱབས་དེར་དགོ་ལས་སློབ་སྦྱོང་གྲངས་ ༡༥༠༠ བཀའ་བར་བཀའ་
སློབ་གནང་ཡོད།⁶

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༡ རས་ ༡༩ བར་ཉེན་གྲངས་བཞིའི་རིང་
དཔལ་འབྱོར་ལས་ཁུངས་དང་། ཨིན་ཡུལ་བདེ་ཚོས་པར་སི་དགོ་ཚ་ཚོགས་
པའི་མཐུན་འཇུག་འོག་བོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་
དང་། ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་། རྒྱ་ས་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་བཅས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་གོ་སློབ་ཁུངས་ཏེ། བཅོན་བྱོལ་བོད་མིའི་གཏན་
ཉེན་སློབ་གྲྭ་ལག་གི་ལྷ་སྦུབ་དགོ་ཚུན་དང་བོད་ཡིག་དགོ་ཚུན་སོགས་ཁྱོད་
མི་གྲངས་ ༣༥ ཅམ་ལ་ས་རྒྱ་མཐོ་སློབ་ཏུ་ཚོས་སྤྲུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྲོད་སློབ་སྦྱོང་གི་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་སྤྲོད་འདུག

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༢ ལྷ་ ༡༢ ཚེས་ ༢༢ དང་ ༢༣ ཉེན་གཉིས་རིང་སྐེལ་གོ་བ་
སེར་བྱེས་སློབ་གྲྭར། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་སེར་བྱེས་སློབ་གྲྭ་སྐྱེད་མོང་
ནས་གོ་སློབ་ཁུངས་ཏེ། ཚོས་སྤྲུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སྐོར་ལ་ཟབ་
སྦྱོང་གནང་ཞིང་། རྒྱབས་དེར་ཟབ་སྦྱོང་གནང་མཁན་བདག་ཉིད་ཆེན་
པོ་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ་དང་། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཁུན་

6 བོད་མིའི་སློབ་འཇུགས་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་ནང་གསལ།

དགེ་བཤེས་ལྷག་རྡོར། ཨེ་མོ་རིའི་དགེ་བཤེས་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན། དགེ་
བཤེས་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན་བཅས་གདན་ཞུས་ཀྱིས་སློབ་སྡེལ་གནང་ཡོད་
གནས་འདུག

སྐབས་དེར་མི་གངས་༡༩༧ ཅམ་ལ་ལ་སྐབས་མགོན་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་
ཆེས་བཀའ་སློབ་བཀའ་དྲིན་སྦྱུལ་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ལྷ་ ༩ ཆེས་ ༤ དང་ ༥ ཉེན་གཉིས་རིང་བཀའ་ཤག་
ཚོགས་ཁང་དུ་བཅའ་བྱོལ་བོད་མིའི་ཤེས་ཡོན་ལྷན་ཚོགས་དང་ཤེས་ཡོན་
སློབ་སློབ་ཚོགས་ཚུང་གི་ལྷན་ཚོགས་ཐངས་དུག་པ་བསྐྱེད་སྦྱོང་གནང་བའི་
གྲོས་ཚེད་ནང་།

༡། སློབ་སྡེ་སོ་སོ་ནས་གཞི་རིམ་གོང་འོག་བར་གསུམ་དུ་ཚོས་ལུགས་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སློབ་སྡེལ་ཆེད་སྡེ་འབྲེལ་རིང་བདུན་སྟག་
རིང་ཚོགས་ཐངས་རེ་རེས་པར་འཛོག་དགོས།

༢། བོད་པའི་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་
སྲོད་སློབ་སྡེལ་གནང་སྐབས་ནང་ཚོས་དང་སྡེལ་ནས་དེང་དུས་ཚན་
རིག་གི་རྒྱབ་རྟེན་དང་བཅས་སློབ་སློབ་གནང་གས།

༣། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སློབ་སྡེལ་སྐབས་སློབ་མའི་
གནས་ཚུལ་དང་དཔེ་མཚན་བཟང་སྲོད་དེ་སློབ་སློབ་གནང་གས།

༤། དགེ་ལྡན་འོས་སློང་དང་ལྷ་སྟེང་དགེ་ལྡན་སོགས་ལ་སློབ་མའི་གནས་

ཚད་དང་འཚམ་པའི་སློམ་རྒྱལ་སྤངས་སློབ་བྲིད་བྲེད་ཐབས་རྒྱས་སྟོན་
གནང་གལ།

༥། རྩེ་པོ་གསོ་ཐིགས་དང་མདོ་མཛེས་སྐྱུན་སོགས་ལེགས་བཤད་གྱི་
བསྟན་བཅོས་གང་མང་པར་སྐྱུན་གྱིས་སློབ་ཁག་ལ་འགྲེམས་སྡེལ་
གནང་གལ།

༦། སློབ་བྱ་སོ་སོའི་གནས་སྤངས་དང་མཐུན་རྐྱེན་ལ་དབགས་ནས་
བསྐབ་གཞི་དང་སློབ་བྲིད་ཐབས་ལམ་སོགས་གསར་གཏོད་གནང་
ཐབས་གནང་གལ།

ཞེས་གསལ་འདུག་པའི་ནང་གསལ་བ་ལྟར་ན། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད། ལུབ་ཕྱོགས་སུ་འཆད་ཉན་
བྲེད་སྤངས་དང་། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་འཆད་ཉན་བྲེད་ཐབས་ལ་ངོས་
འཛིན་ཏེ་ཅང་མི་འདྲ་བའི་བྱུང་པར་ཡོད་པ་གསལ་པོ་བསྟན་འདུག།

ཡང་། གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་དཔེར་ན། རྣ་སར་རྟེན་
གཞི་བྱས་པའི་ལྷ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་སྟེ་གནས་ཁང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༤ ལྷ་
པའི་ལྷ་མཇུག་ནས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཐོག་ཉམས་
ཞིབ་པ་དག་རྒྱུགས་བཏང་སྟེ། མི་གཅིག་ལ་མཐུན་རྐྱེན་སྐོར་སྲོད་གྱིས་
ཉམས་ཞིབ་ལས་གཞི་འགོ་བཞེན་པ་དང་། མཁས་དབང་གདན་ཞུས་གྱིས་
མི་མང་དང་མཐོ་སློབ་ཁག་ལ་གདམས་དག་འདི་གཏམ་བཤད་དང་ཟབ་
སྲོད་སྲོད་པའི་ལས་གཞི་འགོ་བཞེན་པ་སོགས་གང་ལྟར་དེ་ལྟའི་ཆར་ཚོས་

ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་བཞིན་འདིག་ཉེན་
ཚོན་ཡོངས་ལ་ཁ་ཆོ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་དང་།
བཅོན་ཕྱོལ་སླིག་འཇུགས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་འང་སློབ་སླེལ་ལས་གཞི་འགོ་
བཞིན་ཡོད་པ་བཅས་ད་ལྟའི་ཆར་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གཉིད་ཟབ་ཅིང་
རྒྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་བཞིན་ཡོད། དེར་སང་རྒྱབ་སློབ་པའི་སློབ་ཚན་གྱི་
ཚོགས་ཚན་རིག་དང་། སྲིད་དོན་ཚན་རིག་ས་ཁམས་རིག་པ་ལྟ་བུ་དང་དོ་
མཉམ་པའི་སློབ་ཚན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པར་བཤད། ལྷག་པར་དུ་སློབ་ཚན་
གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་སློབ་སྲོལ་ (Interdisciplinary study) རྱེད་རྒྱའི་
ནང་དུ་ཚུད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་དེ་ལྟ་
བུ་ཞིག་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བའི་ལམ་ནས་དུས་མཉམ་ནང་ནང་ལུ་སྤྱོད་ཐབས་
མེད། འོན་ཀྱང་དེའི་སློབ་གཞི་དང་ས་བཅད་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་སློབ་གྲྭ་
ཅོམ་ཞིག་དོ་སྲོད་ལྲུན། རྒྱབ་སློབ་པའི་ལུགས་ལྷན་པའི་ལུགས་ཀྱི་འདི་
ནང་དེའི་ཚོད་ལྟ་གང་འཚམ་སྤྲུགས་ཆེན་པོ་འགོ་བཞིན་པ་དང་། རྒྱ་གར་
ནང་དུ་འང་སློབ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལྷ་ ༧ ཅོམ་ནས་རྒྱད་ཡིག་གི་བརྒྱུད་ལམ་མི་འདྲ་
བའི་རྒྱ་གར་གྱི་སློབ་གྲྭ་བརྒྱ་མངས་ཤིག་ཏུ་འདིར་གྲ་སླིག་བྱས་པའི་སློབ་
ཚན་དེ་ཚོད་ལྟ་བུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་རེད།

ཁ རྒྱ་སློབ་ཀྱི་ཆ་ནས་ལྟ་བུ།

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་འདྲ་
ཞིག་ལམ་སྟོན་གནང་དགོས་པའི་རྒྱ་སློབ་ནི།

དང་པོ། ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་སུ་འདྲིལ་རྟེན་སྤོང་ཡོངས་སུ་འགོ་བ་
 མིའི་རིགས་ཀྱིས་མཚོན་པའི་སློབ་ལུན་ཚང་མ་ལ་དཀའ་ངལ་གྱི་ཚམ་གངས་
 ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲུད་བཞིན་པ་དང་། སའི་གོ་ལ་འཕྲོ་ཞིག་
 ལ་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་སྐོར་ཡང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་གསལ་འདོན་གནང་
 བཞིན་ཡོད། གང་ལྟར་རྒྱུད་པ་དེ་དག་གི་ཚ་བ་དང་ཡན་ལག་ཐད་རྒྱས་
 བཤད་མང་པོ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་རུང་། དེ་ནི་འགོ་བ་མིའི་ཀུན་སྤྱོད་བཟང་པོ་
 ཚམས་ཉམས་ཆག་སྐྱིན་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བ་ནི་གསལ་པོ་ཡིན། འདིའི་
 ཐད་ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། རྒྱ་གར་བྱང་སྟོན་གྱི་རི་སྐང་གོང་རྒྱལ་ཞིག་
 ཏུ་ཆགས་པའི་རྣ་རམ་ས་ལའི་ངོས་ཀྱི་སྤོང་གནས་འདི་ནི། རྒྱ་ལོ་ ༡༩༦༠
 ཐམ་པའི་འགོ་སྤོང་ནས་བཟུང་ངའི་ནང་ཆགས་པ་དང་། འཆར་ཅན་ཞོགས་
 པ་རྒྱ་ཚོད་གསུམ་དང་བྱེད་ཀ་ཅམ་ལ་ལང་རྒྱ་ནི་ངའི་ཉེན་རེའི་གོམས་
 གཤིས་ཡིན། དེ་རྗེས་རྒྱ་ཚོད་ཁ་ཤས་རིང་མེམས་ཀྱི་སྤོང་བརྟེན་དང་སྐོམ་
 རྒྱབ་བྱུང་རྗེས། སྤྱིར་བཏང་ནས་རྒྱང་འཕྲིན་ཕོག་ནས་འཛམ་གླིང་གི་གསར་
 འལྟར་ཉན་ཞིང་། མང་ཆེ་བ་ཨིན་རིའི་རྒྱང་བསྐྱགས་ལས་ཁུངས་(BBC)
 ཀྱི་གསར་འལྟར་རྒྱང་བསྐྱིང་ཁག་ཉན་གྱི་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་གི་གནས་
 ཚུལ་ཁག་ལ་རྒྱས་མངའ་ཡོང་བའི་ལམ་ཞིག་ཏུ། དེ་ནི་ལོ་མང་རིང་ངོས་
 བས་ལག་བརྟེན་བྱས་སུ་ཡོད་པའི་འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སློབ་ཞིག་ཡིན།

དེའི་དང་དཔལ་འབྱོར། དུས་ཀྱི་གཉན་འཕྲང་། དཀའ་རྟོག་དམག་
 འཁྲུག་སྐོར་གྱི་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་སྐྱབ་ཕོར་ངོས་ནས་ཉན་འདོག་བྱེད་སྐབས།

7 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འདྲིལ་རྟེན་སྤོང་གྱི་སྤོང་གྱི་བཟང་སྤོང་ཅེས་པར་གསལ།

འདྲམ་གྱི་དང་དང་ཚོར་འདྲད་བཞིན་པའི་སློབ་ཟུལ་སྲུངས་དང་། ཁོར་
ལུག་ཆབ་སྲིད་སོགས་ཀྱི་རྣོག་འདྲིང་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ནི། བཟང་
སློང་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཉམས་རྒྱུ་དུ་ཕྱིན་པའི་མཚུག་འབྲས་སུ་
ངེས་པའི་བསམ་སློའི་གཏོང་ལ་ཉལ་རྒྱུ་དུ་འཁོར་གྱི་འདུག རིམ་པ་ཚང་
མའི་སློབ་རང་སློབ་རང་སྲུང་གིས་སོངས་པ་དང་ཚོས་མཐོང་གི་ཡོད། དཀའ་
ངལ་མང་པོ་ཞིག་ནི་རྣམ་དཔྱད་བཅུ་སློང་གཏོང་མི་སྲུབ་པ་དང་། མིག་རྒྱང་
ཐུང་ཐུང་ངམ་སློབ་རྒྱ་རྒྱང་བའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་སྲུང་།

དཀའ་ངལ་བྱེ་བྲག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་རྣམས་རྣོག་འདྲིང་ཉལ་ཆེན་པོ་
ཡོད་པ་སློབ་མ་དགོས། དཔེར་ན། མི་རིགས་ཀྱི་དྲག་སློང་དང་། རྒྱུ་ལོག་
དམག་འཁྲུག་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་རྫོང་། སལ་ཆེར་འགྱུར་བ་མེད་པར་ལོ་ངོ་བཅུ་
ཕྲག་གསུམ་མ་ཉུས་རབས་ལ་ཤས་སློབ་ནས་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་
དངོས་འགོ་བ་མིའི་དཀའ་རྣོག་དང་། དབུལ་སོངས། ཡང་ན་ཁོར་ལུག་
གཏོར་སློབ་བཅས་གང་གི་སློབ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ད་དུང་དངོས་
དཀའ་ངལ་དེ་དག་དངོས་གནས་རྒྱ་ལོག་གཏོང་རྒྱུའི་དོ་དམིངས་མཆིས་
ཚོ། མཐར་གཏུགས་ན་དེ་དག་བཟང་སློང་གི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཡོད་
པ་དང་ཚོས་ངོས་འདྲིན་བྱེད་དགོས། དངོས་སློབ་མོང་གི་དཀའ་ངལ་རྣམས་
ནམ་མཁའ་ནས་ཟག་གི་མེད་ལ། སློབས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་བཟོས་
པའང་མིན། གཙོ་ཆེ་བ་ནི་འགོ་བ་མིའི་བྱ་སློང་དང་འགོ་བ་མིའི་འོར་འཁྲུག་
ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན། གལ་སྲིད་འགོ་བ་མིའི་བྱ་སློང་གིས་སོག་མ་ནས་དཀའ་
ངལ་དེ་དག་བཟོ་སྲུབ་ཀྱི་ཡོད་ན། དེ་དག་གི་སེམས་ཐབས་འཚོལ་བར། ཉན་

ཏན་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ལ་འདྲིན་ཐང་ཙམ་མ་ཟད་ལས་འགན་ཡང་ངེས་པར་
དུ་ལྟན་དགོས། ང་ཚོས་དེ་དག་ལེགས་བཅོས་སྲུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གཅིག་
སུ་ནི། ང་ཚོའི་ལྷ་སྣང་མཐོང་ཕྱོགས་དང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་ཕྱོགས་ལ་འགྱུར་
བ་བཏང་ནས་ལས་ལ་འཇུག་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

དེ་ཡང་ཅུང་ཟད་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ན། བལ་ཆེར་ལོ་ངོ་ ༡༥༠ དང་ ༡༠༠
ལས་མས་ཤིག་གི་སྡོན་ནས་ཚན་རིག་དང་འགྲུལ་ལས་ཡར་རྒྱས་བྱིན་པའི་
དབང་གིས་ལུབ་ཕྱོགས་བཟོ་ལས་ཅན་དུ་བསྐྱུར་བའི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟེན་
ནས་འདིག་རྟེན་སྡོན་ཡོངས་སུ་འགྱུར་སྒྲོག་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱིན་པ་དང་།
དེའང་དཔལ་འབྱོར་བཟོ་ལས་ཅན་དུ་བསྐྱུར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆབ་སྲིད་
མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་སུ་འགྱུར་བ་བྱིན་ཏེ། རྒྱལ་པོའི་རིང་ལུགས་དང་
མི་གཅིག་དབང་འདྲིན་གྱི་རིང་ལུགས་དེ་དག་རིམ་པས་མེད་པ་ཆགས་
པ་དང་། ལུབ་ཕྱོགས་པའི་ཤོད་སྤངས་ལྟར་ན། དེ་ལ་བསྐྱུར་སད་ཀྱི་དུས་
(Renaissance) ཞེས་ཡག་པོ་ཞིག་ལ་བརྗེ་བ་ཡིན་ནའང་། ཡག་པོ་དེ་དང་
མཉམ་དུ་སྤྲུག་པོའང་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཁྲིད་ཡོང་བར་ངོས་འདྲིན་གནང་གི་
ཡོད་པ་རེད།

སྐབས་དེ་དག་ཏུ་ཚོས་དང་ཆབ་སྲིད་ཐ་དད་དུ་དབྱེ་དགོས་པའི་
བསམ་ཚུལ་དང་ལས་འགུལ་ཤུགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཡིན་སྟབས། འདིག་
རྟེན་སྲིད་ལུགས་རྒྱང་པ་ལ་ Secularism ཞེས་བརྗོད་སྐབས། ད་ལྟོང་
ལུབ་ཕྱོགས་པའི་བསམ་སྒྲོའི་ནང་ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས་དང་། ཚོས་
འགོག་རིང་ལུགས། ཚོས་ལ་དགག་པ་རྒྱག་མཁན། ཚོས་མི་དགོས་ཟེར་

མཁན་སོགས་ལ་བསམ་སློབ་བྱང་ནས་ Secular ཞེས་པའི་ཚིག་ལ་ང་ཚོ་
 ཤར་སྟོན་པས་གོ་བ་རྒྱུ་སྤངས་བཞིན་མ་བརྒྱབ་པར་བརྟེན། ཡགོང་ས་
 མཚོག་གིས་མངོན་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་སློབ་སྟོན་
 ཀྱི་བཟང་སློང་གི་རྣམ་གཞག་སྟོན་པའི་ཕྱག་དེབ་དེའི་ཞལ་བྱང་གནང་བའི་
 སྐབས་སུ། ཐོག་མར་ Beyond Religion, Secular Ethics ཞེས་པ་ཡོད་
 ཀྱང་། རུབ་སྟོན་པའི་མཁས་པ་མང་པོས་ Secular ཞེས་བརྗོད་ན། དེས་
 པར་དུ་ཚོས་ལ་འགལ་ལྷོ་བྱེད་མཁན་དང་། ཚོས་ལ་དགག་པ་རྒྱུ་མཁན་
 ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་གོ་འགོ་བས་ Secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་མ་འདྲོག་རོགས་
 གནང་ཞེས་ཞུས་པར་བརྟེན་ནས། ད་ལྟ་ཕྱག་དེབ་དེའི་ཞལ་བྱང་ལ་ Be-
 yond religion, Ethics for a whole world ཞེས་བཀོད་ཡོད་ནའང་།
 དེབ་དངོས་གཞིའི་ནང་ལོགས་སུ་ Secular Ethics ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་ཡང་
 ཡང་བེད་སློང་གནང་ཡོད་པ་རེད། སླེར་བྱང་ Secular ཞེས་པའི་ཚིག་དེ་
 ཞིན་སྐད་ཀྱི་ཚིག་མངོན་ཆེན་པོ་(Encyclopedia) དེ་ཚོའི་ནང་དུ། དེའི་
 འོན་པཤད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་པལ་ཆེར་ ༤༠ ཡས་མས་ཤིག་ཡོད་འདུག ལྷག་
 པར་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་སློབ་དཔོན་ཨེ་ཀེ་སར་ཅ་ (Prof. A.K. Saran)
 ལྟ་བུ་ཡིན་ན་ Secular ཀྱི་རྣམ་གཞག་གསུང་སྤངས་དེ་རང་དེ་ཐ་དད་ཡིན་
 པ་དང་། བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་བླ་མློ་(Mahatma Gandhi) དང་། ལྷ་རྩུ་
 བེན་བླ་མོ། (Acharya Vinobha Bhave) ལྷ་མློ་བེ་བེ་ཀུན་ཅན་(Swami
 Vivekanand) སོགས་ཀྱི་གསུང་སྤངས་ལྟར་ན། Secular དེ་ཚོས་འགོག་
 རིང་ལུགས་དང་། ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས་སུ་མ་བརྒྱུར་བར། “ཚོས་ལུགས་
 རིས་མེད་(སང་རྣམས་སྐྱབས) ལ་བརྒྱུར་ཡོད། རྒྱ་གར་གྱི་སྐད་དུ་སྐྱབས་ཞེས་

པ་དེ་གཅིག་གྱུར་གྱི་མཐོང་སྣང་དང་གཅིག་གྱུར་གྱི་གྲུས་ཞབས་ལ་གོ།

སངས་རྒྱལ་ཞེ་ན། ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། ཚོས་ལུགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པར་གཅིག་གྱུར་གྱིས་གྲུས་ཞབས་བྱེད་རྒྱ་དེ་ Secular གྱི་གོ་དོན་ལ་བཟུང་བ་ལྟར། ང་ཚོས་བེད་སྲོད་བྱེད་པའི་Secularism དང་། Secular Ethics གསུང་རྒྱ་དེ་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་གྱི་གནས་སྐབས་མ་གཏོགས་ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས་མིན་པ་དེ་གསལ་པོ་མཐུན་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

ཚོས་དང་ཆབ་སྲིད་གཉིས་ཐ་དད་ཏུ་དབྱེ་བ་བྱེ་བའི་རྗེས་སྟེ། མིའི་བཟང་སྲོད་གྱི་འགན་ཁུར་དེ་ཚོས་ལུགས་ཁག་ལ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ནས་སློབ་ལྷན་ཁག་གི་ནང་དུ་འང་ཚོས་ཀྱི་སློབ་ནས་བཟང་སྲོད་གྱི་སློབ་སྟོན་མི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་འདོན་གྱིས་ Secular གྱི་ལུང་པ་དེ་ཚོའི་སློབ་ལྷན་ཁག་གི་ནང་ཚོས་བསྐྱབ་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད་ཅེས་པའི་གནས་སྐབས་སྐབས་པའི་བྱུང་རབས་ནང་ཚོས་སྲིད་ཐ་དད་ཏུ་བྱེ་བ་དང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་སློབ་ལྷན་ཁག་གི་ནང་དུ་འང་བཟང་སྲོད་སློབ་སྟོན་མི་དགོས་པ་གཙོ་བོ་འདོན་བྱས་པ་དེ་ལྟ་བུ་འདྲ་། འདི་ག་ཉེན་ཁྲོན་ཡོངས་ཀྱི་བཟང་སྲོད་ལ་ལམ་སྟོན་སྐབས་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་མེད་ཏུ་མི་རུང་བར་གཟིགས་ནས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་རྣམ་གཞག་འདི་གསར་གཏོད་གནང་རྒྱའི་དགོངས་བཞེས་གནང་བ་གསལ་པོ་རེད།

ད་དུང་ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་དགོངས་པ་བཞེས་ཀྱི་ཡོད་དེ། ང་ཚོས་སོ་སོའི་སྐུ་གུ་ལ་བཟང་སྲོད་རི་ལྟར་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན་ནམ། རྒྱུའི་ཆ་

ནས་དེར་དུས་ཀྱི་སློབ་གསོའི་སྡིག་གཞིས་སྲང་དོར་གྱི་ཅམ་གཞག་སྣང་
 མེད་དུ་བརྒྱུར་ཡོད་པར་སྣང། འདི་ནི་པལ་ཆེར་བསམ་བཞིན་དུ་བྱུང་བ་
 ཞིག་མ་ཡིན་པར། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལས་བྱུང་བའི་
 ཞོར་ཐོན་གྱི་མཚུག་འབྲས་ཤིག་རེད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་དབང་ལུགས་འོག་
 མེད་པའི་སློབ་གསོའི་སྡིག་གཞི་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོགས་སྡེ་ལག་གིས་
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་དབང་ཚད་ཆེན་པོ་བཟུང་ཡོད་པའི་དུས་
 གྲུབས་སུ་ཐོག་མར་དར་བ་དང་། བཟང་སྤྱོད་དང་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་
 གཞན་ཅམས་སྤྱིར་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱུང་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་འདོད་དང་
 འདོད་བཞིན་ཡོད་པས། སྤྱི་བུ་ཞིག་གི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྲང་དོར་ནི་སྔ་མོའི་
 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་འོག་འབྱུང་དགོས་པར་བསམ་པ་རེད། ལམ་སྟོན་
 འདིས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལུགས་རྒྱུན་ཉམས་འགོ་མ་རྒྱུགས་པའི་བར་དུ་དགོས་
 དོན་བརྒྱབས་ཡོད་རུང་། ད་ལྟ་སྔར་བཞིན་རྒྱབ་བྱུང་གི་མེད་སྣང་སྣ། འགྲོ་
 བ་མིའི་གཞི་རྒྱུ་རིན་ཐང་ནི་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་སྤྱི་བུ་ཚོར་སྟོན་པའི་ཐབས་
 ལམ་གཞན་ཞིག་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བཅའ་དགོས་པ་མ་ཟད། རིན་ཐང་དེ་
 ཅམས་ཤོང་འཕེལ་གཏོང་བར་ང་ཚོས་ཁོ་ཚོ་ལ་རམ་འདེགས་ཀྱང་ངེས་པར་
 དུ་བྱེད་དགོས། ཞེས་གསུངས།

གཉིས་པ། ཚོས་ལུགས་པ་སོ་སོའི་ཀུན་སྤྱོད་ཉམས་ཆག་དུ་བྱིན་ནས་
 ཁ་ནས་བཤད་པ་དང་ལག་ལེན་གཉིས་རྒྱབ་འགལ་དུ་བྱིན་པའི་དབང་གིས་
 ཚོས་དད་བརྟེན་པ་དང་། གང་ཟག་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་པའི་དབང་གིས་ཚོས་

8 སྤྱོད་ལོ་གསར་བའི་སྲང་དོར་གྱི་ཅམ་གཞག་ལོག་ངོས་ ༡༧༡ ན་གསལ།

ལའང་དོགས་པ་དང་ཐེ་ཚོམ་ཚོས་ཏེ་ཚོས་ལུགས་ཁྱབ་སྤེལ་ལ་དགག་བྱ་
གནང་བ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། ང་ཚོ་ནང་པ་ལྟ་བུར་ཆ་བཞག་ནའང་ཉིན་
ལྟར། “སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་
ཅིག” ཅེས་སོགས་འདོན་གྱི་ཡོད་ཅུང་། དངོས་གནས་ཚད་མེད་དེའི་ཚིག་
དོན་དང་མཐུན་པའི་མི་ཆེད་ཀྱི་སློང་ཅིག་ལག་བསྟར་བྱེད་མཁུག་ཏུ་ཅང་
དགོན་པོ་ཆགས་པ་དང་། གང་ལྟར་ཚོས་ནས་བཤད་པ་དང་། གང་ཟག་
གི་ཉམས་ལེན་གཉེས་པོ་རྒྱབ་འགལ་དུ་བྱིན་པའི་དབང་གིས་ཚོས་ལ་མི་
དགའ་བ་དང་དགག་པ་རྒྱུག་མཁུག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས།
ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་རྣམ་གཞག་དེ་དག་གིས་འཇིག་
ཉེན་སྲི་ཡོངས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་མ་སྐྱབ་པའི་གནས་སྟངས་ཤིག་རང་
བཞིན་གྱིས་སྤོངས་པ་རེད། གནས་སྟངས་དེ་འདྲའི་འོག་ཡགོང་ས་མཚོག་
ནས་འབྲལ་སུགས་རྒྱང་གསུམ་ལ་གཟེགས་ཏེ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་
བཟང་སློང་གི་རྣམ་གཞག་འདི་གསར་གཏོང་གནང་བ་ཡིན་འདུག

ག རྩོགས་གཞན་ནས་ལྟ་བུ།

དེ་ཡང་རྩོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བལྟས་ན། འགྲོ་བ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་
འབེལ་རིམ་དེ་སྟེ་སྟངས་ཐད། ཅུབ་རྩོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སློབ་ཚོས་བསྐྱལ་བ་ལ་
ཐོག་གི་སྲི་ཚོགས་དང་། བྲན་གཡོག་སྲི་ཚོགས། བཀས་བཀོད་རྒྱུད་འཇིག་
སྲི་ཚོགས། མ་རྩ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྲི་ཚོགས་བཅས་དགར་སྲོལ་ཡོད་འདུག་
པ་དང་། དེའི་སྟེང་མར་ཁེ་སིས། སྲི་ཚོགས་རིང་ལུགས་དང་། མ་འོངས་
གྲུང་ཁྲན་རིང་ལུགས་ཞེས་བསྟན་པའི་བཞེད་སྲོལ་ཞིག་ཀྱང་གྲགས་ཆེ་བ་

འདྲ། དེ་དག་གི་བྱང་ཚོས་ནི། བསྐལ་བ་ཡ་ཐོག་གི་སྲི་ཚོགས་ནི། རིགས་
རྒྱུད་ཀྱི་སྲི་ཚོགས་ཏེ། ལྷ་དང་ལྷུང་འཚོ་ཞིང་གནས་པའི་རི་དྲུགས་བཞིའ།
རིགས་རྒྱུད་དེར་གཏོགས་མོ་ཚོག་གིས་སྲི་བར་འགན་ལྷུང་བའི་ཐོག་ནས་
ཡ་རབས་ཀྱི་འགྲིག་ལམ་བཅི་སྲུང་བྱེད་པ་དང་། ཚང་མ་འདྲ་མཉམ་གྱི་
ཐོག་ནས་རྒྱ་ལོར་ཡོངས་སྲོད་སྲུབ་མོང་དུ་གསོག་སྲུབ་དང་བཀོལ་སྲོད་
བྱེད་པ། དོན་དག་གལ་ཆེན་སྲུབ་མོང་གིས་ཤོས་བྱས་ཏེ་ཐག་གཅོད་པ་
སོགས་ཡ་ཐོག་རྫོགས་ལྡན་གྱི་སྲི་ཚོགས་ཞེས་འབོད་སྲོལ་ཡོད།

བྲན་གཡོག་སྲི་ཚོགས་ནི། ཐོན་སྲེད་རུས་ཤུགས་ཡར་རྒྱས་མོང་བ་
དང་བསྐྱེད། རིགས་རྒྱུད་དབར་འབྲུག་ཚོད་བྱུང་སྟེ། གཅིག་འོག་གཅིག་ཏུ་
བསྐྱེད་རིས་ཀྱིས། གཡུལ་ཕམ་མཁན་རྣམས་བྲན་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་ཞིང་། སྲི་
ལ་དབང་བ་དང་སྐྱེར་ལ་དབང་བའི་འདུ་ཤེས་བྱུང་སྟེ། དཔོན་འབངས་ཀྱི་
རིམ་པ་བཏོད་པ་དང་། སྐྱེར་ལ་དབང་བའི་དངོས་ཐོག་ཉོ་ཚོང་དར་བས།
དབུལ་ལྷུག་གི་བར་བྱུང་། རིགས་རྒྱུད་སྲི་ཚོགས་སྐབས་ཀྱི་འདྲ་མཉམ་
དང་མང་གཅོའི་རྣམ་པ་དེ། འཕྱོར་ལྡན་དང་སྟོབས་ལྡན་པ་སྐྱེར་བ་དག་
གིས་དབང་བསྐྱུར་བྱེད་པའི་ལམ་དུ་སོང་བ་ཞིག་ཡིན།

བཀའ་བཀོད་རྒྱུད་འཛིན་སྲི་ཚོགས་ནི། བྲན་གཡོག་སྲི་ཚོགས་ཀྱི་
དབང་འཛིན་པ་ཚོས་དམག་འབྲུག་ལ་བརྟེན་ནས་མངའ་ཐང་རྒྱ་བསྐྱེད་
དང་། ཚམ་ལ་ཕབ་པའི་མངའ་རིས་རྣམས་སུ་རུས་ལྡན་གྱི་དབང་བསྐྱུར་
བྱེད་ཆེད། མངའ་རིས་དེ་དག་བྱས་རྗེས་ཅན་གྱི་སྟོན་པོ་དང་། དགའ་ཉེ་
སྟོ་དཀར་སོགས་ལ་གསོལ་བསྐྱེད་གནང་བས། དབང་ཆའི་སྟོན་གཞི་སྲུབ་

སྣངས་དེ་ཅེ་མོ་ནས་ཞབས་སུ་རིམ་པས་བཀྱིད་པའི་གཏོར་གཟུགས་ལྟར་
སྲིད་དབང་སྐྱེར་གཙོད་གྱི་ལམ་ལུགས་བྱུང་བ་དང་། སྐྱེར་ལ་དབང་བའི་
ལམ་ལུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རེ་བཟབ་དང་། དབུལ་སྤྱུག་གི་བར་ཁྱད་རེ་ཆེ། སྐྱི་
ཚོགས་ཁ་གཏད་གྱི་རྣམ་པ་རེ་གསལ་དུ་སོང་བ་ཞིག་ཡིན།

མ་ཚ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྐྱི་ཚོགས་ནི། སྐྱེར་ལ་དབང་བའི་ལམ་ལུགས་
ཁྱབ་འཕེལ་དུ་སོང་བ་དང་བསྐྱུལ། ཚོང་ལས་དར་སྐྱེལ་དང་། ལྷག་པར་
དུ་བཟོ་ལས་གསར་བརྗེ་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས། མི་འཕོར་དང་། མི་སྐྱེར་
གྱི་ཡོང་འབབ་འཕར་སྐྱོན་བྱུང་སྟེ། མང་གཙོའི་ཀ་བ་གསུམ་གྱི་ལམ་ལུགས་
དར་ཁྱབ་དང་། དཔལ་འབྱོར་བྱེད་སྐོར་རྣམས་སྐྱེར་བས་ཐག་གཙོད་བྱེད་པ་
ལས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་སྣངས་འདྲིན་མི་བྱེད།

སྐྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ནི། ཐོན་དངོས་དང་། རྒྱ་ལོར། མ་ཚ། ས་
ཆ་སོགས་ཐོན་སྐྱེད་རྒྱ་ཆ་རྣམས་བྱུན་མོང་ངམ་རྒྱལ་ཁབ་ལ་དབང་བ་
དང་། བཟོ་བ་གཙོས་པའི་འབྱོར་མེད་བྲལ་རིམ་གྱིས་དྲག་པོའི་གསར་བརྗེ་
ལ་བརྟེན་ནས་སྲིད་དབང་སྐྱེར་འདྲིན་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

ད་ལྟའི་ཆར། ལོ་ལ་ཉིལ་པོའི་དཔལ་འབྱོར་དང་འཇུགས་སྐྱུན། ཚོན་
རིག་ལག་རྩལ་སོགས་ལོ་རེ་ནས་རྒྱ་རེ་བཞིན་གསར་གཏོད་གྱི་རྣམ་གྲངས་
མང་ཞིང་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོས་འཕུལ་ལས་ཀྱི་ལག་རྩལ་རེ་མཐོ་དང་རེ་བཟང་
དུ་བྱིན་པའི་དབང་གིས་འགོ་བ་མིའི་ཉིན་ཞག་སྤྱུགས་གཅིག་གི་འདོད་
པའི་རེ་བ་གང་འཚམ་ཞིག་བསྐྱེད་དང་སྐོང་བཞིན་པའི་ཉེར་ལེན་ལས།
གསར་དུ་འཚར་བཞིན་པའི་འདྲམ་སྤྱིང་གི་གཞོན་སྐྱེས་རྣམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་

ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་ཏེ། སོ་སའི་པ་མེས་ནས་བརྒྱུད་པའི་ཚོས་ལུགས་ནི་ཉམ་
ཚུང་བཟུ་གཞིག་གི་ལས་ཀར་བརྩིས་ནས་ཚོས་ལུགས་དེ་དང་དེ་ནས་བཤད་
པའི་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་ལ་ཉན་འདོད་དང་སློབ་འདོད་སོགས་མེད་པའི་དུས་
རབས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་གསར་པ་ཞིག་འགོ་རྒྱུགས་ཡོད་ཅིང་། ཡ་རབས་
དང་བཟང་སྤྱོད། གཞན་པན་དང་དོ་ལྷན། སྤྱིང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་ལ་
སོགས་པ་ནི་འགོ་བ་མའི་ཚོགས་སྡེ་དེ་ཉིད་དུད་འགྲོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལས་ཁྲད་
པར་འབྱེད་ཚོས་གཙོ་བོ་དང་། རང་གཞན་ཀུན་གྱི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་མ་
དང་། སྤྱི་རྒྱ་ཀུན་གྱི་སྤྱི་སྐྱབ་ལྟ་བུ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། བཟང་སྤྱོད་དེ་རྣམས་
ཚོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། རྩོ་སྤྱོད་གི་རྟེན་གས་སྤྱོད་མ་ནས་སྤྱི་
ཚོགས་བདེ་འཇགས་དང་། བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་འཚོ་བར་མི་མཁོ་བར་ལྟ་བ་དང་།
དེའི་སློབ་ལ་སྤྱིང་སྤོང་བྱེད་པ་ལུགས་ཆེ་རུ་འགོ་བ་ནི། ལྟ་བ་སྤྱིགས་མར་
སྤེལས་པའི་དན་རྟགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། ལྟ་བ་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་
ལུལ་ལུང་ཀུན་ཏུ་དར་བྱས་འགོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ཡང་། རྩོན་མར་མི་ཚོས་ཚོས་ལུགས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཤིང་། སྤྱི་
ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་མི་སལ་ཆེ་བ་ཚོས་ལུགས་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་
ནས་སྤང་དོར་གྱི་ཚ་འདྲིན་རྣམས་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱས་ཡོད་མོད། ད་ལྟ་
གནས་སྐབས་འདི་ལ་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་སྟབས། ར་ཚོས་གཞི་རྩའི་སྤང་
དོར་ཚ་འདྲིན་རྣམས་གཏན་འབེབས་བྱེད་ཐབས་གཞན་ཞིག་དེས་པར་དུ་
འཚོལ་དགོས། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

9 རྩོང་ལོ་གསར་པའི་སྤང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པའི་སྤྱིང་གཞི་ན་གསལ།

ཚོས་ལུགས་གཅིག་ལྟམ་འདིག་རྟེན་སྟོན་ཡོངས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་བརྒྱུན་
 ལྷུ་འུ་གཞི་རྟེན་བྱ་རྒྱུར་ཁག་ཐེག་བྱེད་མི་སྲུབ་ལ། ཚོས་ལུགས་སྤྱི་དང་བྱེ་
 བྲག་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་འདིག་རྟེན་ཀྱི་ལྷན་ལྷན་གྱི་བཟང་སྤྱོད་སྟེལ་མི་སྲུབ་
 རྟེ། ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་འདས་པའི་དུས་ཚོད་ནང་མི་ས་ཡ་མང་པོར་སྐབ་
 བཏགས་ཡོད། ད་ལྟ་སྐབ་འདོགས་བཞིན་པ་དང་། མ་འོངས་པར་ཡང་
 སྐྱམ་སྦྱང་སྐབ་གདགས་རྒྱུར་ཐེ་ཚོམ་མེད། འོན་ཏེ། དེས་ཀྱང་སྤྱོད་ཀྱི་
 ལམ་སྟོན་དང་མི་ཚེ་དོན་དང་ལྡན་པ་བཟོ་བར་སྐབ་སོགས་ཅི་ཅམ་ཡོང་
 རུང་། དེར་དུས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་འདྲམ་
 སྤྱིར་ནང་། ཚོས་ལུགས་གཅིག་ལྟམ་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་རྟེན་ལྡར་གི་མེད།
 དེའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ནི། ད་ཆ་འདྲམ་སྤྱིར་ནང་གི་མི་མང་པོས་ཚོས་
 ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་གང་གི་འང་རྗེས་སུ་འབྲང་གི་མེད། རྒྱ་མཚན་གཞན་ཞིག་
 ནི། ལོ་ལ་གཅིག་གྱུར་དང་རིག་གཞུང་སྣ་མང་ཡོད་པའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་སྤྱི་
 ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་འདྲམ་སྤྱིར་སྤྱིར་གི་མི་རྣམས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་
 ངང་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བར་འབྲེལ་ནས་ཡོད་སྟབས། ཚོས་ལུགས་གང་ཡང་རུང་བ་
 གཅིག་ལ་གཞི་བཙུན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དེ་ང་ཚོ་ཁ་ཤས་ཀྱི་སློལ་མ་གཏོགས་
 འཚམ་པོ་མེད་ཅིང་། ཚང་མར་དོན་སྤྱིར་ལྡན་པ་ཞིག་མི་ཡོང་།¹⁰ ཞེས་དང་།
 དེ་བཞིན་དུ། གལ་ཏེ་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་ནི་དེས་པར་ཚོས་ལུགས་ཤིག་ལ་
 བརྟེན་དགོས་ཚེ། ལྟ་སྲུབ་ཡོད་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་བརྟེན་
 པའི་ཀྱང་སྤྱོད་ནི་ཚོས་དད་མེད་པའི་སྐྱེ་བོ་ཚོར་ལྷན་མི་སྲུབ་པ་དང་། ཚོས་
 དད་མེད་པ་ཚོར་ཚོས་དད་མེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བྲམས་བཅེ་སོགས་ལ་

10 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་མས་ལས་འདས་པའི་འདིག་རྟེན་སྟོན་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།

རབས་སྲོད་བཟང་དག་ཀྱང་འབྲས་ཤོར་བར་འགྱུར།¹¹ ཞེས་གསུངས།

ཚོས་ལུགས་ནས་བཤད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནམས་ཉན་མི་འདོད་པ་དང་
ཚོས་དད་མེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དར་ཤུགས་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ལས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
ཏུ་སྤར་ལས་སྤྲུག་པའི་དཀའ་ངལ་ཤུགས་ཆེ་འཕྲད་བཞིན་ཡོད། བཙེ་བ་
མེད་པའི་ས་མ། བཙེ་བཀྱར་མེད་པའི་བུ་ཕྱུག སན་སེམས་མེད་པའི་འགོ་
འཁྲིད། རོ་ཁུར་མེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས། གཞན་སེམས་མེད་པའི་ཏུས་རབས་
སོགས་དབྱར་མཚོ་ལྷར་རྒྱས་པའི་ངན་འབྲས་སུ་འཛམ་གླིང་ཤར་བུ་གི་ཡུལ་
ལྷ་ཀུན་ཏུ་བཀྲ་མི་ཤེས་པའི་ཉེར་འཚོ་རྒྱུ་ལེན་མ་ལྟར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

དེ་ཡང་ཚོས་ལུགས་རྒྱང་པ་གཅིག་གིས་མི་ཚང་མའི་འདོད་པ་ནམ་
ཡང་སློང་མི་ཐུབ་པ་ངོས་གྲིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་། དེ་ནི་ངས་
ཁས་ལེན་དམ་བཅའ་བྲས་པའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡིན། རང་ཅག་གི་རྒྱ་སྐར་
འདིའི་སྤེང་མི་ཐེར་འབྲུམ་བདུན་ཡོད་པའི་སྤོང་ཁམས་དང་མོས་པ་མི་འབྲ་
བ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན།¹² ཞེས་གསུངས།

དེ་ཉིད་ལས། འཛམ་གླིང་ནང་ང་ཚོར་འཕྲད་བཞིན་པའི་སློག་ཟ་རུལ་
སུངས་དང་། ཁོར་ཡུག ཆབ་སྲིད་སོགས་ཀྱི་རྣོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དཀའ་ངལ་
ནམས་ནི། བཟང་སྲོད་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཉམས་སྲུང་ཏུ་ཕྱིན་
པའི་མཚུག་འབྲས་སུ་ངེས་པའི་བསམ་སློབ་ཞིག་ངོས་ལ་ཏ་ལམ་རྒྱན་ཏུ་འཁོར་

11 བང་པའི་ཚོན་རིག་དང་ལྷ་སྐབ་ཀུན་བཏུས་ཀྱི་སྲོན་སྤེང་ཏུ་གསལ།
12 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་སྤྲོད་ཀྱི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་མཚུག་གི་གཏམ་
ཏུ་གསལ།

གྱི་འདུག¹³ ཅེས་གསུངས་ཡོད། བཟང་སློང་གྱི་འདུ་ཤེས་རྣམས་མེད་པའི་
རྒྱུན་གྱིས་མི་ཚོགས་དཔྲལ་མའི་ནང་དུ་མེ་མདའ་འཕངས་ནས་ཉམ་ཚུང་
དག་གི་སློབ་སློགས་པའི་ལས་བྱས་པ་བརྗོད་གྱིས་མི་ལངས། དཔེར་ན། ཕྱི་
ལོ་ ༡༩༡༡ ལྷ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༥ ཉིན། ཨ་རིའི་འཛེེ་གོ་ཀྱི་སློབ་འབྲིང་(Sandy
Hook Elementary School) དུ་དོན་མེད་མེ་མདའ་འཕངས་ནས་སྤྱ་གུ་
ཉི་ཤུ་རྒྱུ་ལམ་དུ་ཕྱིན་པ་ནས་བཟུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༤ ལྷ་ ༧ ཚེས་ ༧ བར་
ཨ་རིའི་སློབ་གྲྲ་མི་འདྲ་བ་ལག་ ༧༤ ནང་བཅེ་བ་དང་སྤྱིང་རྗེས་སོངས་པ་
འགས་མེ་མདའ་འཕངས་ནས་ལྷོན་སྤྱ་གུ་མང་པོ་རྒྱུན་འདས་སུ་ཕྱིན་ཡོད།

དེ་བཞིན་ལོར་མེར་མཚོ་སྤྱིང་གི་དོན་རྒྱུན་དང་། ཐེ་མཐ་མེ་འཁོར་
དང་རྒྱ་ནག་ནང་དུ་ཡང་མི་ཚོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་དོན་མེད་གྱི་དང་མེ་མདའ་
བརྒྱབ་པས་བསད་ཟས་དང་། རྒྱ་རྒྱུ་འཕྲོག་གསུམ། འོག་གཡེམ་བཅོན་
བྲིད་སོགས་གྱིས་མཚོན་པའི་མ་རུང་བའི་བྱ་སློང་རྣམས་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་
རེར་རེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྣམ་པ་གསར་འཇུག་ལས་རིགས་ལས་ཤེས་
ཐུབ་ལ། མདོར་ན། ད་ལྟའི་བར་སྐྱེ་བོ་སྐྱེར་དང་ཚོགས་པ། ཡུལ་ལུང་དང་
རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་དབར་འབྲུག་ཚོད་བར་མ་ཆད་ལྷ་བྱུར་བྱུང་བ་གང་ཡིན་
ཀྱང་། སློ་གསུམ་གྱི་བཟང་སློང་ཉམས་ཆག་དུ་ཕྱིན་པའི་དབང་གིས་ཐ་ན་
མིའི་སློབ་ལ་སློལ་བའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་ནི་བསམ་བརྗོད་ལས་འདས་པ་
ཞིག་ཡིན། དཔེ་སློང་དེའི་རིགས་ནི་ཕྱིའི་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་
དང་། ལྷ་སྤྱང་འཕྲུལ་འཁོར། བདེ་འཇགས་སྤྱང་སློབ་ཉེན་རྟོག་པ་ཅི་ཅམ་

13 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་སློབ་གྱི་བཟང་སློང་གི་མཇུག་གི་གཏམ་
དུ་གསལ།

གྱིས་མང་བ་བཏང་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་དོན་པན་ལྡན་པའི་འབྲས་བུ་མ་འཕྲོན་
པ་དང་། ཚོས་ལུགས་སོ་སོ་ནས་བཤད་པའི་བསྐྲབ་བྱའི་པན་འབྲས་ཆེ་
ན་ཡང་དེད་དུས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལས་ལྷོད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བསྐྲབ་
བྱ་གང་ཡང་ཉན་འདོད་མེད་པའི་རྣམ་འགྲུར་མཛོན་གསལ་རེ་ཆེར་འགྲོ་
བཞིན་པའི་འགྲུར་ཕྱོག་དང་། ཚོས་དད་མེད་པའི་མི་འཕོར་གྱི་གྲངས་ཚད་
ཀྱང་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེར་རེ་མཚོ་ཡིན་ཞིང་། བསམ་སློའི་རིན་ཐང་དང་བཟང་
སློང་གིས་མོངས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བའི་ཐབས་ལམ་གཅིག་
སོ་ན་ཡོད་པ་ནི། བྱང་བསམ་སློའི་ཤེས་བྱ་དང་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་བཟང་སློང་འབྲེལ་ཞིག་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་རྒྱ་ལས་ཐབས་གཞན་མ་
གཟེགས་པས། ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས་ལོ་མང་རིང་
འཛམ་གླིང་ཤར་རུབ་གང་སར་ཞབས་གྱིས་བཅགས་པའི་ཉམས་སྲོུང་ལས་
རྣམ་གཞག་འདི་གསར་གཏོད་མཛད་པ་ཞིག་ཡིན།

དེ་ཡང་། ང་ཚོས་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྒྱན་དུ་མི་གསོད་རྒྱ་འཕྲོག་
མགོ་སློར་གཡོ་སྤྱོད་ཀྱི་གཞན་ལ་གཞོད་འཚོ། ཉམ་ཐག་ལ་མཚོང་ཚུང་། སྤྱི་
རྒྱས་ལ་བག་མེད། ཆང་རག་ལ་ངན་གོམས། སྤྱི་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར། དུག་རྒྱས་
འཕེན་པ། གྲོགས་མེད་དུ་སྤྱུས་པ། འཕོན་འཛིན་དང་སྤྲུག་དོག་ འཕྲན་
སེམས་དང་དངངས་སྐྱོག་སོགས་མང་པོ་ཞིག་མཚོང་རྒྱ་ཡོད། རོས་ཀྱི་བསམ་
པར་དེ་ནི་ང་ཚོས་ད་བར་ཀྱན་སློང་དང་བསམ་སློའི་རིན་ཐང་བྲམས་བཅེ་
སོགས་སྤང་མེད་དུ་ཤོར་བའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་ཡོད།¹⁴ ཅེས་གསུངས་ཡོད།

14 བང་པའི་ཚོན་རིག་དང་ལྷ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་དུ་གསལ།

ཡང་། རོས་རང་ས་ཕྱོགས་གང་དུ་ཕྱིན་ཀྱང་མི་ཚོས་སྤྲུག་སྐྱད་རྒྱག་གི་
འདུག་ལ། རོས་རང་ལ་མཚོན་ནའང་། ཏུས་ནས་ཏུས་སུ་མ་འགྲིགས་པའི་
སྐོར་ཤོད་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་འདུག

དེས་ན་ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཁོད་ཉན་ཉན་གཅིག་གིས་
ལྷང་གི་མེད་པ་དེ་གསལ་པོ་རེད། འོ་ན། མ་ལྷང་བ་དེ་གང་རེད་དམ་ཞེ་
ན། ངའི་བསམ་པར། རྩ་བའི་དཀའ་ངལ་ནི། ང་ཚོས་བྱི་དངོས་པོའི་མཐུན་
ཉེན་ཐད་རིམ་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་དོ་སྣང་ཉ་ཅང་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་པ་
མ་གཏོགས། བཟང་སྤྱོད་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ལ་དོ་སྣང་མི་བྱེད་པ་
འདིས་ལན་པ་རེད།¹⁵ ཅེས་གསུངས་ཡོད།

འགོ་བ་མིའི་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་བཟང་སྤྱོད་གོང་འཕེལ་བཏང་
བ་ཁོ་ནས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་སེལ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚན་ལེགས་པར་གཟིགས་
ཏེ། འོན་ཀྱང་། རྟོག་གྲ་དེ་ཚོ་ནི་པན་ཚུན་ལ་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་བསྐྱེད་པ་
བརྒྱད་ནས་སེལ་ཐུབ་ངེས་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཅེས་དང་། དཀའ་ངལ་དེ་རྣམས་
རང་བཞིན་གྱིས་ཡལ་འགོ་བའི་དོན་ཞིག་མིན་ཞིང་། རྟོག་གྲ་དེ་ཚོ་རེ་རེ་ལ་
སེལ་ཐབས་བྱེ་བྲག་པ་རེ་དགོས་ངེས་རེད་མོད། ནང་སེམས་ཀྱི་ཆ་འདི་སྣང་
མེད་དུ་བཏང་ཚོ། ང་ཚོས་དཀའ་ངལ་དེ་དག་གི་རྩ་བ་ནམ་ཡང་གཙོད་མི་
ཐུབ་པ་གསལ་པོ་ཡིན།¹⁶ ཞེས་ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་དམིགས་བསལ་ཁྱུར་དུ་
འབྱེད་བའི་མཛད་འགན་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་འགན་ཁྱུར་དང་པོ་ནི། འགོ་

15 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ལས་འདས་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།
16 རྟོང་ལོ་གསར་པའི་རྒྱང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པར་གསལ།

བ་མི་ལ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་སྐྱབ་ཐབས། ཞེས་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་
ཀྱི་རིན་ཐང་དང་བཟང་སྲོད་གོང་འཕེལ་གྱི་སྒྲུབ་ཏུ་སྤྱད་པ་ལྟར་འཇུག་སྟེ་
བཞེས་གནང་སྟེ། འཛམ་གླིང་གར་རྒྱུབ་གང་སར་ལོ་ལྟར་ཆེད་ཐེབས་དང་།
མི་མང་འདུ་འཛོམས་སྐབས་བཀའ་སློབ་མང་པོ་ཞིག་གི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་
དེ་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། མ་ཟད་ཆེད་མངགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སྲོད་གོང་
འཕེལ་གྱི་སྒྲུབ། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་གསར་པ་རེ་སྐྱབས་ཚོམ་གནང་
བའི་ཁྲོད། (Ethics for the New Millennium) ལྟོང་ལོ་གསར་བའི་གྲང་
དོར་གྱི་ཚམ་གཞག་དང་། (Beyond Religion) ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་
ལས་འདས་པ་ཞེས་པའི་གསུང་ཚོམ་གཉིས་ནི། བཟང་སྲོད་ཀྱི་ན་ཚ་ཕྱོག་
པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་སྲི་སྐྱབ་ཏུ་སྦྱེལ་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཡགོང་ས་མཚོག་ནི། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་
བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཚམ་གཞག་གསར་གཏོད་བྱེད་མཁན་དང་། འཛིག་རྟེན་
ཚོན་ཡོངས་ཀྱི་ཁེ་སན་དང་བདེ་སྐྱབ་ལ་སྤྱད་པ་ལྟར་འཇུག་སྟེ་ཕོས་འགྲོ་བ་
མིའི་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་དགའ་ཕྱོགས་ཀྱི་བཟང་སྲོད་གཞི་རྟེན་ཏུ་
བཟུང་ནས་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིག་ཚན་བྱེ་བྲག་པ་གནད་ཆེ་ལ་སྤྱད་པ་ལྟར་
བའི་ཚམ་གཞག་མང་པོ་གསར་གཏོད་དང་ལག་ལེན་གོང་འཕེལ་གཏོང་
རྒྱུར་ད་ལྟའི་ཆར་འཛམ་གླིང་ཚོན་ཡོངས་སུ་སྤྱད་པ་ལྟར་ཞེས་ཆེ་བའི་
ཐབས་ཆེན་གྱི་སྲི་སྐྱབ་ཏུ་རོལ་འཛིན་གཅིག་གུར་ཐོབ་པའི་བྱང་ཚུབ་
སེམས་དཔའ་དེ་ཡིན་པ་རེད།

ཁོང་གི་ཞལ་ནས་ཀྱང་ངས་དབང་བསྐྱར་བ་དང་སྣའི་རྣལ་འབྱོར་

ཉམས་སྲུ་ལེན་པ་སོགས་ཉམས་ལེན་མང་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་ཀྱང་། བྱང་ཚུབ་
གྱི་སེམས་དང་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བའི་ལྟ་བ་གཉིས་ནི། འཛོམ་
སྲིང་གི་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ལ། དའི་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐེལ་ཡང་དེ་ཡིན་
ཞེས་ཡོངས་གྲགས་ཐོག་གསུང་གི་ཡོད།

དེས་ན་གཤམ་གྱི་ལེ་ཚན་ཁག་ནང་། བང་པ་ཞིག་དང་ཚོས་པ་ཞིག་
ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མ་ཡིན་པར། མི་ཐེང་འབྲུམ་བདུན་ལ་ཉེ་བ་ཡོད་པའི་
འོད་གྱི་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་གྱི་མདུན་
ལམ་ལ་དོ་ལྷུང་བྱེད་མཁན་ཞིག་དང་དེ་དག་གི་འབྱུང་འབྱུར་སྲུང་སྐྱོབ་
དང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བྱེད་པའི་ཐོགས་བྱེད་འདོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་
ནས་ངས་རང་གི་བསམ་ཚུལ་འབྲུལ་རྒྱ་ཡིན།¹⁷ ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་
ལས་ཞེས་བྱས།

༡ རྣམ་གཞག་འདིའི་མིང་འབོད་སྐྱབས་ཐད་རིམ་བཞི་འདྲ་བ་བྱུང་བ།

གཞུང་ལུགས་འདིའི་རྣམ་གཞག་གི་མིང་ནི། ཨིན་སྐད་དུ། Secular
Ethics ཞེས་འབོད་ཅིང་། དེ་བོད་སྐད་དུ་རྒྱུར་སྐབས། འབྲུར་མི་འདྲ་བའི་
དབང་གིས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་དམ། ཚོས་ལུགས་དང་མ་
འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང། ཚོས་
ལུགས་ཀྱི་མཚན་ལས་འདས་པའི་བཟང་སློང། འདིག་རྟེན་མི་ཚོས་རིག་
པ། (རྒྱ་གར་དུ་སློབ་དཔོན་ལྷ་རྒྱུབ་ཀྱིས་རྒྱལ་པོ་བདེ་སློང་བཟང་པོ་ལ་གཏམ་དུ་བྱ་བ་

17 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ལས་འདས་པའི་འདིག་རྟེན་ལྷི་རྒྱུབ་ཀྱི་བཟང་སློང་ཅེས་པར་གསལ།

རིན་པོ་ཆེའི་སྲིང་བ་ཞེས་པའི་ནང་། ཆང་མི་འཕྲུང་དང་འཚོ་བ་བཟང་། །རྣམ་མི་
 འཚོ་དང་གུས་སྦྱིན་དང་། །མཚོད་འོས་མཚོད་དང་བྱམས་པ་སྟེ། །མདོར་ན་ཚོས་ནི་
 དེ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཟེ་བྱེད་ཆང་སོགས་ཚོད་མེད་སློང་པ་སྲོང་བ། ཡང་དག་པའི་འཚོ་
 བར་རོལ་པ། ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སློང་པ་རྣམ་པར་མི་འཚོ་བ། སྦྱིན་གནས་ལ་གུས་
 པ། བ་མ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་སོགས་ལ་མཚོད་པ། གཞན་ལ་བྱམས་པ་བཅས་
 གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་བོད་དུ་ཡང་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་མི་ཚོས་གཙའ་མ་
 བཅུ་དྲུག་གི་སློལ་ཡོད་པ་དང་། འབྲོམ་སྟོན་པའི་མི་ཚོས་གནད་གྱི་སྲིང་བ་ལྟ་བུ། དམ་
 པ་ལྟ་ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་ཞེས་ཡོངས་སུ་བྲགས་པ་ལྟ་བུ། གཞན་ཡང་། ཨ་
 རི་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ། ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༩ ལྷ་ ༡༠ ཚེས་
 ༡༡ ཉིན་དགེ་ལྷན་སྤྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་བཀའ་བྲིད་སྐུལ་བའི་ནང་། བམ་རྒྱུན་
 བོད་པའི་ཁ་རྒྱུན་ལའང་ལྟ་ཚོས་དགེ་བ་བཅུ་དང་། མི་ཚོས་གཙའ་མ་བཅུ་
 དྲུག་ཅེས་བཤད་སློལ་ཡོད་པའི་མི་ཚོས་གཙའ་མ་བཅུ་དྲུག་མིའི་ཐེག་པ་ལ་
 འཇོག་ཐུབ། མིའི་ཐེག་པ་ཞེས་པ་ཆེ་འདིའི་བདེ་སྦྱིད་ཡོང་བའམ། བདེ་
 ཞིང་སྦྱིད་པའི་མི་ཆེ་ཞེག་ཡོང་བ་ལ་མིའི་ཐེག་པ་དང་། ཞེས་པ་ནས། དེ་
 ལྟར་ན། མིའི་ཐེག་པ་ཞེས་པ་ནམ་རྒྱུན་ངས་བཤད་བཞིན་པའི་ Secular
 Ethics ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་དང་ཉག་ཉག་འཕྱོར་བ་
 འདུག ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། མིའི་ཐེག་པ་ཞེས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཐ་
 ལྷན་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་བཅད་སློང་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༦ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡ ཉིན་སྐུའི་གསུང་རྒྱུར་དགེ་བཤེས་ཐུབ་
 བལྟན་སྦྱིན་པ་རྣ་སར་ཕེབས་སྐབས་རྣ་སའི་ཉེ་ཁུལ་གྱི་ལྟ་བུ་དགེ་ཆན་

དང་། སློབ་སྦྱི། ཤེས་རིག་ལས་བྱེད་བཅས་མི་གངས་ ༤༥ ལ་ཚོས་ལུགས་ལ་
མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་དོ་སློབ་སྐྱབས་ཐ་སྲུང་གཅིག་གྱུར་ཡོང་གི་མེད་
པའི་གནས་སྟངས་ཐད་སློབ་སློབ་མང་པོ་གྱུར་ཡོད་འདུག།

ཕྱི་ལོ་ ༡༠༡༢ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༢ དང་ ༡༡ ཉིན་གཉིས་རིང་ལོར་དི་སྐྱོར་
དགའ་ལྷན་པོ་གྲང་ཡིག་ཚང་ནས་གོ་སྐྱིད་ལྷན་པའི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་བསྐྱབས་གཞི་གཏན་འབེབས་ཚོགས་འདུ་ལེགས་ཟུབ་
རྗེས་ཚོས་རིག་བཀའ་སློབ་གཙོ་བོ་པའི་བཀའ་སློབ་ཁྱི་རྒྱར་བདག་ཉིད་ཆེན་
པོ་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེ། བཀའ་རྒྱར་རྗེ་བཙུན་པ་ལྷན། བཀའ་
རྒྱར་བསྟན་པ་ཆེ་རིང་། ལྷ་ཁ་བོད་ཀྱི་ཆེས་མཐོའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་
ཁང་གི་དེས་སྟོན་པ་དགེ་བཤེས་ངག་དབང་བསམ་གཏན་དང་། ལྷ་ས་
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དགེ་བཤེས་ལྷག་རྟོ་ལེ་མོ་
རིའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་སློབ་བཟང་བསྟན་འཛིན།
ཤེས་ལྷན་འགན་འཛིན་བཅས་ལྷན་འཛོམས་ཀྱིས་བོད་པའི་སློབ་ཁང་ནང་
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་སློབ་སྦྱོང་གནང་གྱུགས་སྐོར་གོ་
བསྐྱར་ལྷན་པའི་ཆོག་ཐོའི་ནང་། Secular Ethics ཞེས་པ་བོད་ཀྱི་སྐད་
ཡིག་ནང་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་སོགས་མིང་དོད་གཏན་འབེབས་མེད་
པར་བརྟེན་ཐ་སྲུང་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བས་གོ་བསྐྱར་ལྷན་པའི་མཐའ་དོན།
“ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་”ཅེས་འབོད་ན་ལེགས་ཚུལ་སྦྱི་
མོས་གྱུར་བ་སྐྱར་གཏན་འབེབས་གནང་། ཞེས་བཀོད་འདུག་པ་ལྟར། ད་
ལྟའི་ཆར་གཞུང་འབྲེལ་ཡིག་ཆའི་ནང་དེ་སྐད་ལག་བསྐྱར་འགོ་བཞེན་པ་

ཞིག་རེད་འདུག

ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་བླ་ཚིགས་སུ། འགན་ཁུར་དང་པོའི་སྡེ་ཚོན་
ནང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སློང་བཟང་(Secular
Ethics) ཟེར་བ་ནི། ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱ་
གར་གྱི་ཚ་སྤྲིམས་ཡིན་ནའང་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ (Secular) གཞི་ཚ་ལ་
བཞག་ཡོད་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་ཚོས་ལུགས་
རིས་མེད་ (Secular) ཟེར་དུས་ཚོས་ལ་ངོ་ཚྏ་ལ་གྱི་མཐོང་ཚུལ་ཡོད་པ་དེ་
གཉིས་ཐ་དད་རེད། ཅེས་གསུངས།

གང་ལྟར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་པའི་མིང་
འདི་ཡག་ཤོས་ཡིན་པར་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་
ཆེས་ལ་དུགས་བོད་བྱིམ་དུ་གསུངས་ཡོད།¹⁸

༤ ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གྱི་གོ་དོན།

སྤྱིར་བཏང་རྣམ་གཞག་འདི་ནི། གནའ་པོའི་འཇིག་རྟེན་མི་ཚོས་རིག་
པ་ཟེར་བ་དེ་ཡིན་ངེས་ཀྱང་། འདིར་རུབ་ཕྱོགས་ཡུལ་གྱའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་
ལ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་གསར་གཏོད་མཛད་པ་ཡིན་པས། ཡུལ་ལྷང་དེ་
དག་གི་བོད་སློང་གནང་བཞིན་པའི་ Secular Ethics ཞེས་པ་འདི་དང་
འགྲོས་མཐུན་པར་ཆེད་སློང་བྱས་པའི་ཐ་སྲུང་ཅིག་ཡིན། བོད་རྣམས་དུ། ཚོས་

18 ན་བྱང་ <https://www.youtube.com/watch?v=YeMIUD1WeIs> བརྟན་པའི་འདིའི་
ནང་གསལ།

ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་ཅེས་བྱ་ཞིང་། དེའི་གོ་དོན་ནམ་དེ་བོ་
ནི། ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་པ་སྟེ། མི་འགའ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་
ཡི་ཤུ་དང་ཁ་ཆེའི་ཚོས་ཤོགས་མོ་མོ་ཁ་ཤས་ལ་དོས་ནས་བེད་སློང་བྱེད་པའི་
ཐ་སྟད་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་པས་དཀའ་ངལ་བཟོ་གི་ཡོད་པ་ངས་
ཤེས་གྱི་ཡོད། འགའ་ཞིག་གི་དོར། ཆེག་དེ་ག་རང་གིས་མཐའ་གཅིག་དུ་
ཚོས་ཁས་མི་ལེན་པའམ་ཡང་ན་དེ་བས་ཚོས་ལ་སྤང་འདྲིན་བྱེད་པ་སྟོན་
ཞིང་། ཁོང་ཚོའི་བསམ་པར། ཆེག་དེ་བེད་སློང་བྱེད་པས། བཟང་སློང་
གྱི་ནམ་གཞག་དང་མི་མང་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ཀྱང་གྱི་སློང་ནས་
ཚོས་ལུགས་ལྷུར་འདོན་བྱེད་པར་ངས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ལྟར་མཐོང་
ཤས་ཆེ། དེ་ནི་དོས་གྱི་སེམས་ནང་གང་ཡོད་པ་དེ་རྩ་བ་ནས་མ་ཡིན། དེ་
ལས་སྟོན་སྟེ། ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འདིའི་ཐད་དོས་གྱི་
གོ་དོན་གས་ནི། རྒྱ་གར་ནང་ཡོངས་བུགས་སུ་བེད་སློང་བྱེད་སྤངས་དེ་ལས་
བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་དང་། ཆེག་དེ་རྒྱ་གར་གྱི་བེད་སློང་བྱེད་སྤངས་
ནང་། ཚོས་ལུགས་སམ་ཚོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ལ་རྒྱབ་འགལ་མིན་པ་
ལྟ་ཅི། དོན་དེས་སུ་ཚོས་ལུགས་ཚང་མར་སེམས་གཏིང་ནས་བྱས་བཀུར་
དང་བཟོད་གསོལ་དགོས་ཚུལ་སྟོན་ཞིང་། ཚོས་ལ་དད་པ་མེད་མཁན་ཚོ་
ཡང་ཚུད་ཅིང་ཀུན་ལ་སྟོབ་པ་དང་སྟོགས་རིས་དང་བུལ་བའི་སློང་ཚུལ་
ཞིག་སྟོན་གྱི་ཡོད།¹⁹ ཅེས་དང་། ཡང་། ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་དོས་ནས་
ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་(Secular Ethics) ཅེས་པ་ནི། མིའི་
རིགས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་གཞི་རྩའི་བཟང་གཤིས་ནམས་ལྟ་བུ་ཡོད་

19 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ལས་འདས་པའི་འདྲིག་རྟེན་སྟེ་སློང་གྱི་བཟང་སློང་ཅེས་པར་གསལ།

པའི་ཚོས་བརྒྱན་ཁག་གི་འང་བྱམས་བཅའི་བསྐྱབ་བྱའི་མང་གཞི་རུ་གྱུར་པ་
 དེ་ནམས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། ཅེས་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཙུང་མི་མས་ཀྱང་ཚོས་དང་
 མ་འབྲེལ་བ་ཞིག་སྒོལ་གཏོང་བྱས་ཡོད། རྒྱ་གར་གྱི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་
 བའི་ཙུང་མི་མས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་གྲུས་བརྩེ་མེད་
 པ་ལྟ་བུ་མིན་པར་ཚོས་ལུགས་ཚང་མ་མཉམ་གནས་དང་མཉམ་དར་ཡོང་
 མེད་ཡིན། ཙུང་མི་མས་དེ་གཏན་འབེབས་ཡོང་བར་སྐྱུལ་འདེད་བྱེད་མཁན་
 བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་གང་ཉིད་ཚོས་པ་གཤམ་མ་ཞིག་ཡིན། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་
 བས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་དཔེ་མཚོན་དེ་དག་མཐོང་སྟེ། རོས་རང་ལ་ཚོས་
 ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སློང་བཟང་དར་སྐྱེལ་གྱི་བྱ་བ་འདིར་མི་བདེ་བ་
 གང་ཡང་མ་བྱུང་།²⁰ ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཡང་། ཞོང་གསལ་འགན་ཁུར་
 དང་པོའི་སྡེ་ཚན་དེའི་ནང་དུ། རྒྱ་གར་གྱི་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ཀྱི་བཟང་
 སློང་ Secular Ethics ཟེར་བ་ནི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བར་འགོ་བཞིན་ཡོད་
 པ་རེད། རྒྱ་གར་གྱི་ཙུང་མི་མས་ཡིན་ནའང་ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ Secular
 གཞི་རྩ་ལ་བཞག་ཡོད་པ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལ་
 ཚོས་ལུགས་རིས་མེད་ Secular ཟེར་དུས་ཚོས་ལ་རོ་ཚོལ་གྱི་མཐོང་ཚུལ་
 ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ཐ་དད་རེད། ཅེས་རུབ་ཕྱོགས་པས་ཐ་སྐད་དེར་གོ་བ་ལེན་
 སྟངས་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཙུང་མི་མས་ནང་གོ་བ་ལེན་སྟངས་དེ་མི་འདྲ་བ་ཞེས་
 གསལ་གནང་ཡོད།

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སློབ་དཔོན་ཟམ་གདོང་རིན་པོ་ཆེས་ Secular

20 བང་པའི་ཚོས་རིག་དང་ལྟ་བུ་གུན་བཏུས་ཀྱི་སློབ་སྐྱེད་དུ་གསལ།

ཞེས་པ་འདིའི་དོན་རྒྱབ་སྟོབས་པ་ཚོས་བཤད་ན། ཚོས་འགལ་རིང་ལུགས།
ཚོས་མེད་རིང་ལུགས། ཚོས་འགོག་རིང་ལུགས་ཞེས་སོགས་ཚོས་ལ་ངོ་
ཚོལ་གྱི་དོན་ཅན་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཀྱང་། ལྷན་པས་འདིར་དེ་འདྲ་མིན་པར་ཚོས་
ལུགས་རིས་མེད་དམ་ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཅམ་གྱི་དོན་ཡིན་
ཚུལ་རྣ་སྟེང་བོད་བྱིས་ཏུ་གསུངས་ཡོད།²¹

ཡང་ཐ་སྙད་དེའི་ནང་གསར་བརྗེའི་གོ་དོན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་ཅེས་ཏེ།
ལོ་བརྒྱ་ཡག་ལྷག་གི་ལས་འགུལ་ཏེ། མང་གཙོ་དང་། སྐྱེར་དོན་རིང་ལུགས།
སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་བཅས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་བསམ་སྒོ་མཐོར་འདེགས་བྱས་
ཡོད་ཀྱང་། ཐོག་མའི་དམིགས་ཡུལ་རི་བཞིན་ང་ཚོར་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་
ཅིག་བརྒྱན་མེད། ང་ཚོར་གསར་བརྗེ་ཞིག་དགོས་པ་ནི་མངོན་གསལ་ཡིན་
ནའང་། དེ་ནི་ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་འབྱོར། འཕྲུལ་ལས་སོགས་ཀྱི་གསར་
བརྗེ་ཞིག་མིན་ཞིང་། ཕྱི་ལ་སྟོབས་པའི་ལས་འགུལ་ཞིག་གིས་མི་འགྲིག་
པ་འདས་པའི་དུས་རབས་འདིའི་ཉམས་སྐྱོང་གིས་གསལ་པོར་སྟོན་པ་དང་།
ངོས་ཀྱིས་འདིར་གྲོས་གཞི་ཏུ་འདོན་བཞིན་པ་ནི། ཚོས་ཀྱི་གསར་བརྗེ་ཞིག་
ཡིན། ཞེས་དང་། ངོས་ཀྱིས་སྐྱེང་བཞིན་པའི་ཚོས་ཀྱི་གསར་བརྗེ་ནི། ཚོས་
ལུགས་ཀྱི་གསར་བརྗེ་ཞིག་མིན་ལ། འདི་ག་རྟེན་གཞན་ཞིག་ལ་སྟོབས་
པའི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་ཤིག་ཀྱང་མིན་ཞིང་། རྩེ་འཕྲུལ་དང་སྐྱེར་དོན་གྱི་
ལམ་ཞིག་དེ་བས་ཀྱང་མིན། འདི་ལས་སྟོབས་སྟེ། ངོས་ཀྱིས་སྐྱེང་བཞིན་པའི་
གསར་བརྗེ་ནི། རང་ཉིད་ཁོ་ན་བསམ་པའི་བདག་འཛིན་ཉུང་དུ་བཏང་

21 ཅ་བྱང་། https://www.youtube.com/watch?v=mi_0aPUej-Aའདིའི་ནང་གསལ།

ནས་རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བའི་མི་ཚོགས་ལས་ཟུབ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་སློལ་
སྤྱོད་ཀྱི་རང་གི་ཀུན་སློང་གི་ངོས་ནས་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་བདེ་བ་
འདྲ་མཉམ་དུ་ངོས་འཛིན་པའི་འཕོད་སྐྱེལ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་དང་། ཚོས་གྱི་
གསར་བཛེ་ཞེས་པ་ནི། ལྷང་དོར་གྱི་གསར་བཛེ་ཞིག་ཀྱང་ནང་དུ་འདུས་
པའི་ནང་སེམས་གྱི་གསར་བཛེ་ཞིག་ཡིན། ཞེས་དང་། མི་མང་ཆེ་བས་ཚོས་
ལུགས་ཉམས་ལེན་བྱེད་གྱི་མེད་སྟབས། ངོས་གྱི་དམིགས་ལུལ་ནི། ཚོས་
ལུགས་ལ་སྐྱབས་མ་བཅོལ་བར་འགོ་བ་མི་སྤྱི་ལ་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་ཐབས་ཤིག་
འཚོལ་རྒྱ་དེ་ཡིན།²² ཞེས་གསུངས།

དེས་ན་འདིར་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པ་ཞེས་བཞེད་ན་མ་གཏོགས་
ཚོས་ལ་མ་བརྟེན་ཞེས་མ་བཞེད་ན་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་། ཚོས་དང་
ཚོས་ལུགས་གཉིས་ལ་བྱུང་པར་ཡོད་པ་ནི། དེ་ཉིད་ལས། ངོས་གྱི་ལྷ་ཚུལ་
ལ། ཚོས་ལུགས་དང་ཚོས་གཉིས་གྱི་བར་ལ་བྱུང་པར་གལ་ཆེན་ཞིག་འབྱེད་
ཚོག་ ཚོས་ལུགས་ཞེས་པ་ནི། སློལ་རྒྱུན་གང་ཅུང་ཞིག་གིས་བཞག་པའི་
མཐར་ཐུག་གི་གོ་འཕང་ལ་དད་པ་བྱེད་པ་དང་། མངོན་སུམ་ཡིན་པའི་
འཛིག་རྟེན་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ལུགས་ལས་འདས་པའི་ཡུལ་ཏེ། གཅིག་
བྱས་ན་བཀོད་པ་པོའི་ཞིང་ཁམས་སམ་མུང་འདས་ལྟ་བུའི་དོན་སྤྱི་སོགས་
ཀྱང་དད་པ་དེའི་ཆ་ཤས་སུ་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་སྤྱི་གཞི་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
གསུང་རབ་དང་བཀའ་ལྟར་། ཚོ་ག་དང་ཞལ་འདོན་སོགས་ནི་ཚོས་ལུགས་
གྱི་བྱེད་སློལ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་། ཚོས་ནི་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་

22 ལྷང་ལོ་གསར་པའི་ལྷང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པར་གསལ།

བདེ་བ་བརླུན་པའི་འགོ་བ་མིའི་སློ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡོན་ཏན་ཏེ། བཅེ་བ་
དང་སློང་རྗེ། བཟོད་པ་དང་དགོངས་ཡངས། ཚོག་ཤེས་དང་གཞན་བསམ།
མཐུན་འབྲེལ་གྱི་འདུ་ཤེས་སོགས་ལ་གཙོ་བོར་འབྲེལ་ཡོད།²³ ཅེས་གསུངས།

༥ ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གྲོ་གཞི་རྟེན།

དེ་ཡང་རྣམ་གཞག་འདིའི་གཞི་རྟེན་ནི། ཡོངས་ཁྱབ་ཏུ་ལས་ལེན་
རྣམ་པའི་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སློང་ལ་འརྱུག་པའི་ཐབས་
ལམ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་ལ། གཞི་རྩའི་རྩ་འཛིན་གཉིས་ཁོ་ན་ངོས་འཛིན་
དགོས་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། འགོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེ་གཉིས་
ཀ་ང་ཚོའི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་མྱོང་བ་དང་རྒྱན་ཤེས་གྱི་ཐོག་ལ་གཞི་བཞག་སྟེ་ལས་
སླ་བོར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང། དེ་གཉིས་ཀ་དེང་དུས་ཉམས་ཞིབ་གྱི་རྟེན་དོན་
ཐོག་ནས་ཁྲུངས་སྟེལ་ར་སློང་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དམིགས་བསམ་བསམ་སློབ་
ཚན་རིག་དང་། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་སློབ་དཔུང་ཚན་རིག་ལྟ་བུའི་ཁྱབ་
ཁོངས་ཁྲོད་ནས་ར་སློང་བྱས་ཡོད།

རྩ་འཛིན་དང་ཕོ་ནི། ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་
དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྦྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་པའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་
མངོན་འདོད་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

རྩ་འཛིན་གཉིས་པ་ནི། ང་ཚོའི་ལུས་པོའི་ལྷུབ་སྐྱངས་དངོས་གྱི་ཆ་
ནས་སྦྱི་ཚོགས་གྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ཚུད། འགོ་བ་མིའི་དངོས་ཡོད་

23 སློང་ལོ་གསར་པའི་སླང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པར་གསལ།

གནས་ཚུལ་གྱི་བྱུང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་
 བས་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་ཤེས་ཉོགས་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཅུ་འཛིན་དེ་གཉིས་གྱི་
 ཐོག་ནས། ང་ཚོ་རང་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་གཉིས་སོ་སོར་འབྲེད་
 མི་བྱུང་བའི་འབྲེལ་ལམ་ངོས་འཛིན་དང་ཤེས་ཉོགས་སྤྱད་ཅིང་། དེ་གཉིས་
 ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་བཟང་སློང་གྱི་བོ་ཉོགས་བསྐྱུན་རྒྱ་དང་ནང་སེམས་
 གྱི་རིན་ཐང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པའི་གཞི་རྟེན་རབ་པོ་ཞིག་འདུགས་སྤྱད་པར་ངོས་
 བས་ཡོད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཅས་དང་། ང་ཚོར་ཚོས་ལུགས་གྱི་སློམ་གཞི་
 ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། བྱམས་པ་དང་། སེམས་པ་བཟང་པོ། བརྩེ་
 སེམས་བཅས་གྱི་སློབས་ལ་སློ་ཁ་སློབས་པའི་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་རང་
 གཤེས་ཤིག་ཡོད།²⁴ ཅས་དང་། ང་ཚོར་ཐོག་མ་ནས་ཚོས་ལུགས་གྱི་སྤྱགས་
 རྒྱུན་ཐེབས་མེད་ཀྱང་སྤྱ་གྱུའི་སྐབས་ནས་གཞན་ལ་བརྩེ་བ་དང་། བྱམས་པ་
 དང་། ཕན་སེམས་དང་། བཟོད་སློམ་སོགས་རང་གི་རང་གིས་ཡོད་པ་དང་།
 དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ལུས་ངག་གི་བྱ་སློང་ཀྱང་རང་ཆས་སྲུ་ཡོད། དེའི་
 ཕྱིར་མི་ཀུན་ལ་ལྟན་སྐྱེས་སྲུ་ཡོད་པའི་བཟང་པོའི་རིགས་གྱི་བསམ་སློང་དང་
 བྱ་སློང་བཟང་པོ་འདི་དག་ལ་གཞི་བཙུག་ཏེ། ངོས་ནས་ཚོས་ལུགས་དང་ལྟ་
 གུབ་བྱེ་བྲག་པ་གང་གི་འདུ་ཁོངས་སྲུ་མ་གཏོགས་པའི་མིའི་གཞི་རྩའི་བཟང་
 སློང་དེ་དར་སྤེལ་གཏོང་ཐབས་བྱེད་གྱི་ཡོད།²⁵ ཅས་གསུངས། གང་ལྟར་
 ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་འདི་ཉིད་སློང་སའི་གཞི་རྟེན་ནས་
 རྒྱང་གཞི་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་དེ་རེད། འདྲ་

24 ཚོས་ལུགས་གྱི་མཚན་ལས་འདས་པའི་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་སྤྱོད་གྱི་བཟང་སློང་ཅས་པར་གསལ།
 25 བང་པའི་ཚོན་རིག་དང་ལྟ་གྲུབ་ཀུན་བཏུས་གྱི་སློབ་སློང་དུ་གསལ།

མཉམ་ཡིན་པ་དེ་གཞི་གང་ཞིག་གི་སྟངས་ལྟེང་ཉམས་འཚད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་ན།
དེ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཆེན་པོ་གསུམ་ཡོད།

དང་པོ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་འདོད་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་
འདོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

གཉིས་པ། ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་བ་རྒྱབ་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་
ཐོབ་ཐང་ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

གསུམ་པ། ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་བ་རྒྱབ་པ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་
རྒྱས་པ་ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་དམན་
དང་དེ་མཚོག་གི་ཁྱད་པར་འབྲེད་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད་པའོ། །

ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་འདིར་ཚན་རིག་གིས་རྒྱབ་
རྟེན་བྱ་དགོས་པ་ལས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱབ་རྟེན་བྱ་མི་རུང་སྟེ། ད་ལྟའི་སློབ་
སློང་གི་སྡེ་ཚན་པལ་ཆེ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་
བའི་སློབ་སློང་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་སྡེ་ཚན་དག་ཏུ་ཚན་རིག་གི་ཁྱད་སྡེལ་
བྱ་རྒྱ་གཙོ་འདོན་བྱེད་བཞིན་པ་དང་ཚོས་མཐོང་གསལ་རེད། ཚོས་དང་
བཀའ་ལླང་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་མཁན་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཚོས་ལུགས་འབྲ་
མིན་གྱི་རྒྱ་བོ་དག་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་ཁས་ལེན་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་
གསོ་ཞིག་དགོས་པས། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་འདིའི་
རྒྱབ་རྟེན་ནི། ཚན་རིག་ཡིན་དགོས་པ་ལས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྲག་པ་གང་
ཡང་མིན། དེར་བརྟེན། རྣམ་གཞག་འདི་ཉིད་ཚན་རིག་རང་བཞིན་ཅན་

ཞིག་ཏུ་བརྒྱུར་རྒྱ་གལ་ཆེ་སྐོར་ནན་བརྗོད་གནང་ཡོད།

༤ ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་འབྲུང་ཁྱད་སྤྲོད།

དེ་ཡང་ནམ་གཞག་འདྲིའི་འབྲུང་ཁྱད་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་པ་ཞིག་
ཡིན། བཟང་སྲོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་དངོས་གནས་དེ་ཀུན་སློང་ལ་བསམ་ཞིབ་
མ་བྱས་པར་ཡོང་ཐབས་མེད། གལ་སྲིད་ང་ཚོས་མོ་སའི་མགོ་གིང་སྤོང་ཞིག་
ལ་བརྟེན་པ་ན། ང་ཚོས་གིང་སྤོང་ལ་ཁག་དགི་བྱེད་དམ། དེ་ལྟར་མི་
བྱེད་པ་བརྗོད་མི་དགོས། ཀུན་སློད་ཀྱི་འགན་འཁུའི་བསམ་ཚུལ་གྱིས་ནང་
གི་ཀུན་སློང་ཁོད་གང་གཏོགས་པ་སྟོན་ཚུད་ནས་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
དེར་བརྟེན་ངའི་ངོར། ཀུན་སློང་གི་རིམ་པར་སློ་མ་བརྒྱུན་པར་བཟང་སྲོད་
འབྲེལ་བརྗོད་བྱ་རྒྱ་དེ་ཆ་མ་ཚང་བ་ལྟ་བུར་མངོན།

མདོར་ན། བང་གི་ཀུན་སློང་གི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་གལ་ཆེ་ཤོས་
ཞིག་ཡིན། ང་ཚོའི་ཀུན་སློང་གཙང་མ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་བསམ་ནམ་དག་
གིས་གཞན་གྱི་ཁེ་སན་ལ་སློ་ཁ་སྤོགས་སྐབས། རང་བཞིན་གྱིས་ང་ཚོའི་
བྱ་སྲོད་ནམས་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཆ་ནས་ལྟ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་རྒྱ་རེད། རྒྱ་
མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། རོས་ནས་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་
ཡོངས་རྒྱུགས་ཀྱི་ཅ་བ་རྒྱུགས་སའི་གཞི་རྟེན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་བཅི་འདྲི་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་གི་དྲང་བདེན་ཐེ་བའི་ང་ཚོའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་རིན་ཐང་
ཡོད་དོ་ཅོག་དང་གཞིའི་ནམ་གཞག་འབྲུང་ས་སྟེ་སྟེ་ཚུལ་དང་བཅས་གཞན་

གྱི་བདེ་དོན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་ཞིག་ལས་ཡོང་གི་ཡོད།²⁶ ཅེས་གསུངས།
 བཟང་སྲོད་དེ་ཡང་འགོ་བ་མི་ཚང་མར་ཡོང་ཚོག་པའི་གཞི་རྟེན་ནི། འགོ་བ་
 མིའི་རང་བཞིན་སྣང་རྗེས་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་ཚན་རིག་གིས་ར་སྲོད་
 བྱས་ཡོད་སྐོར་དང་། མི་རྣམས་རང་གི་ཨ་མ་ལས་སྐྱེས་པའི་སྐབས་ནས་
 སྣང་རྗེས་ས་བོན་ཡོད་སྐོར་ཡགོང་ས་མཚོག་ནས་སྐྱ་སྐྱེར་ལ་དཔེ་བཞག་
 བས་གསུང་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ཁོང་གིས། རོས་ཀྱི་སྣང་རྗེས་དཔེ་ཚན་དང་
 སོ་དེ་ནི་ང་རང་གི་ཨ་མ་ཡིན། ཁོང་ནི་ཞིང་པ་གཉེས་ཚུང་ཞིག་གི་ཁྱིམ་རྒྱུད་
 འདྲིན་མ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཡི་གེ་འབྲི་སློག་ཀྱང་ཤེས་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་སྣང་
 རྗེས་བསམ་པས་ལུགས་རྒྱུན་གཏོང་བའི་ཐོ་སྤེལས་པའི་ཁོང་ལས་སྣལ་པའི་
 དཔེ་མཚོན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་བསམ་སྐོར་འཁོར་སྐབས་ཀྱི་མི་འདུག ཁོང་གིས་
 སུ་དང་ཕྱད་ཀྱང་ཚང་མར་ངང་རྒྱུད་འདམ་པོ་དང་སེམས་པ་བཟང་པོས་
 གཞན་རྒྱུད་བརྒྱན་པར་བྱེད། རོས་ཀྱི་པ་ལགས་ལ་མཚོན་ན་དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ།
 ཅུང་སློ་སྐྱོང་ཞིང་ཐ་ན་མཚམས་རེར་ང་ཚོ་སྐྱ་བུ་ཚོར་ཐལ་ལྷུག་གཞུ་བཞིན་
 ཡོད། རོས་རང་བྱམས་སེམས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཨ་མ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་
 ཤིང་། ཁོང་གི་དམིགས་བསམ་ལ་བརྟེན་སེམས་ཀྱི་བྱམས་སྲོད་ཐོབ་པ་བཟོད་
 བམས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་། དེས་ཉན་ཉན་རང་རྒྱུད་ལ་སྣང་རྗེས་སྐྱེ་བར་ཐན་
 ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐྱ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུང་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས།
 སྐབས་རེར་ངས་ཁོང་གི་སེམས་བཟང་བེད་སྲོད་ལོག་པར་བཏང་ཡོད་སྟེ།
 ཁོང་གིས་ང་རང་ཕྱག་པའི་སྣང་རྟེན་རྒྱུར་ནས་འགོ་བའི་སྐབས། ངས་ཁོང་གི་
 ར་ཚོག་གལས་པ་འཐེན་པ་དང་། གཡོན་ཏུ་འགོ་འདོད་ན། ངས་ཁོང་གི་

26 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འདྲིག་རྟེན་སྐྱི་སྐྱེན་གྱི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པར་གསལ།

ན་ལྷོག་གཡོན་མ་འཐེན་གྱི་ཡོད། ཁོང་གིས་ལམ་ནོར་དུ་ག་དུས་ཕྱིན་ཀྱང་།
ངས་རྟོག་གྲ་མང་པོ་ཤོད་གྱི་ཡོད། སྐབས་དེར་ངས་བརྗེ་གཏོང་བ་ཁོང་གིས་
མ་མཐུན་སྲུལ་གནང་བ་དང་། ངས་སྐད་ཅོར་ཆ་པོ་ག་ཚོད་བརྒྱབ་ཀྱང་སྐྱ་
རླང་མ་བཞེངས་པར་བཟོད་སྐྱོམ་གནང་གི་ཡོད།

མདོར་ན། ཁོང་གིས་ག་དུས་ཡིན་ཀྱང་མི་སྲུ་གཅིག་ལའང་སྐྱ་རླང་
བཞེངས་པ་ངས་དྲན་གྱི་མི་འདུག རང་གི་སྲུ་སྲུག་གཅིག་སྲུ་མིན་པར།
ཁོང་གི་སྲུ་དང་ཕྱད་ཀྱང་ཚང་མར་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་པ་བཟང་བའི་
མི་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཨ་མ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྲུ་སྲུག་ལ་བཅངས་པའི་
བརྗེ་བ་ནི་གཙོ་ཆེ་བ་ལུས་གྱི་གྲུབ་སྣངས་གྱི་ཆ་ནས་ཡིན་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད།
མ་ཡི་ལྟན་སྐྱེས་གྱི་ནམ་འགྲུར་དེ་ཉ་ཅང་ཤུགས་ཆེ་བ་དང་། དེས་ཨ་མ་
ཞིག་གིས་རང་གི་སྲུ་གྲུར་ལྟ་སྲོད་བྱེད་སྐབས། སོ་སོའི་ལུས་གྱི་མི་བདེ་བ་
དང་ངལ་དུབ་ནམས་གཏོང་བརྗེད་དུ་འགྲོ་བར་རམ་འདེགས་བྱེད་གྱི་ཡོད།
དེ་ལྟར་རང་ཉིད་སྒོས་གཏོང་བྱེད་པ་ནི། ཁོང་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚུ་ཚད་དང་།
བཟང་སྲོད་གྱི་གོ་རྟོགས་སམ་དེ་མིན་གཞན་གང་དང་ཡང་མ་འབྲེལ་བར།
དེ་ནི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལྟན་སྐྱེས་ཤིག་ཡིན། ཞེས་དང་། ད་དུང་ཁོང་གིས་
དཔེ་མཚོན་སྐབས་བདེ་ཞིག་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད། ཉེ་ཆར་ཉེ་ཉོང་ནས་
ཨ་རིར་གནམ་གྱའི་ནང་མཚོན་གཅིག་འགྲུལ་བཞུད་ཅིག་གི་སྐབས། ཨ་
མ་ཞིག་གིས་བཅས་མ་ཐག་པའི་རང་གི་སྲུ་གྲུར་བཅངས་པའི་བརྗེ་དུང་གི་
ལུས་ཤུགས་དེས་ང་ལ་དྲན་སྐྱུལ་བྱས་བྱུང་།

གནམ་གྱའི་ནང་ངའི་རྒྱབ་གྱི་སྐར་པ་དེ་གར་སྲུ་གྱུ་ཚུང་ཚུང་གཉིས་

ཡོད་པའི་བཟང་ཚང་གཞོན་གཞོན་ཞིག་བསྐྱད་འདུག སྤྱ་གྲུ་ཚན་པ་དེ་
སལ་ཆེར་ལོ་ན་གསུམ་མམ་བཞི་ཅམ་དང་། རྒྱུ་བ་དེ་སལ་ཆེར་ལོ་ན་
གཅིག་ཅམ་སོན་པའི་སྤྱ་གྲུ་མ་འབྱར་ཞིག་རེད་འདུག གནམ་གྱུ་འཕྱར་མ་
ཐག་སྤྱ་གྲུ་ཚན་པ་དེ་ཉ་ཅང་ཉུར་པོ་དང་སྒོ་ངར་ཆེན་པོས་མར་རྒྱུར་རྒྱགས་
པ་དང་། ས་དེས་སྤྱ་གྲུ་རྒྱབ་སྟེགས་ཐོག་རྒྱུར་འཁྲིད་ཡོང་བྱིར་སྤྱ་གྲུའི་རྗེས་
སུ་རྒྱག་བསྐྱད་སོང་། རྐབས་ཤིག་ལ་ངས་སྤྱ་གྲུ་དེར་བྱི་རིལ་གཅིག་རྒྱད་
པ་ཡིན། ཁོ་པས་ཁ་ནས་ཆེག་གཅིག་ཀྱང་མ་ལབ་པར་བྱི་རིལ་སྐངས་རྗེས།
མུ་མཐུད་ཉེ་འཁོར་དུ་རྒྱགས་བྱིན་པ་དང་། ཆབས་ཅིག་སྤྱ་གྲུ་རྒྱུར་བ་དེ་ཅ་
གིན་འདུག ཨ་མ་དེས་སྤྱ་གྲུ་པར་དུ་སྐངས་ནས་རྒྱབ་སྟེགས་སྐོད་བྱི་ལམ་
རྒྱུར་སྟེང་ཡར་མར་བྱེར་ཏེ་ཅུ་གསོ་ཐབས་བྱས་སོང་། མཐར་སྤྱ་གྲུ་ཚན་
པ་དེ་ཐང་ཆད་ནས་ཁ་བྲུ་སིམ་པོར་གྱུར་ཏེ་གཉིད་ལ་ཡུར་ཀྱང་། སྤྱ་གྲུ་མ་
འབྱར་དེས་སྐོད་རྒྱགས་མེད་པར་མུ་མཐུད་དེ་ཅུས་ནས་བསྐྱད་སོང་། དང་
པོ་ས་དེས་སྤྱ་གྲུ་ལ་ལྷ་སྐྱོང་བྱེད་རོགས་བྱས་ཀྱང་། མཐར་ཁོ་རང་ཡང་མར་
བསྐྱད་དེ་གཉིད་པོར་འདུག ཕྱི་ཉིན་ཞོགས་པར་ངས་ཨ་མ་དེའི་མིག་དམར་
པོ་ཆགས་པ་མཐོང་བྱུང་། ཁོང་གཉིད་མེད་པར་མཚན་གང་སྤྱ་གྲུ་དེར་ལྷ་
སྐྱོང་བྱས་ནས་བསྐྱད་པ་འདྲ། འོན་ཀྱང་ཨ་མ་དེར་སྐྱད་འཛིན་ནམ་ཁོང་
སྐོད་ལྷལ་ཅམ་ཡང་མེད་པར། ད་དུང་མོ་རང་གི་སྤྱ་གྲུར་ཉ་ཅང་ངང་རྒྱུད་
འཇམ་པོ་དང་དགའ་ཞེན་ཆེན་པོས་ལྷ་སྐྱོང་བྱེད་བྱི་འདུག

ངོས་རང་ལ་ཆ་བཞག་ན། དེ་ལྷར་བཟོད་སྒྲོམ་བྱེད་ཐུབ་བྱི་རེད་
བསམ་བྱི་མི་འདུག དེ་ལྷ་བུའི་ཨ་མ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྤྱ་གྲུ་ལ་བཅངས་

པའི་བཅེ་དྲུང་ནི་ཆ་རྒྱུན་མེད་པའི་བཅེ་དྲུང་གི་རྣམ་འགྲུར་རིགས་ཤིག་
ཡིན་ཞིང་། རོས་ནས་སྤྱིང་རྗེ་ནི་ང་ཚོ་ལྷན་མོང་གི་བཟང་སྤྱོད་དམ་མེད་མས་
ཀྱི་རིན་ཐང་གི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་སྐོར་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་ནང་དོན་དེ་
ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བཅེ་དྲུང་དེ་ཡེ་ལྟའི་ཚོས་ལུགས་ནང་མེ་འོ་རྒྱ་ (Madon-
na) དང་། ཁོང་གི་སྤྱུ་གུའི་དབར་གྱི་བཅེ་དྲུང་གིས་ལེགས་པར་མངོན་
ཞིང་། རོས་ནས་དེ་ཏུ་ཅང་སྟོབས་ལུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་འདུག
ཅས་གོ་སྐོར་ལོ་སྟོན་གསུངས་ཡོད།²⁷

༥ སྤྱིང་རྗེའི་རིམ་པ་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱུ་ལ།

སྤྱིང་རྗེ་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རྩ་བ་ཡིན་པ་དང་། མི་ཞིག་གི་མི་ཚེའི་
ནང་དུ་གཞན་གྱི་བྱམས་བཅེ་ནི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དགོས་པ་དང་།
དེའང་ཐོག་མའི་རིམ་པ་ནི། མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ནས་འགོ་འཛུགས་རྒྱ་
དང་། དེ་ལ་གཞན་གྱི་བཅེ་བ་དེ་རང་ལ་ཐོབ་པའི་རིམ་པ་འདི་ནི་ང་ཚོ་
མ་གྲི་བར་དུ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། གཞན་གྱིས་རྒྱུར་སྤྱིང་རྗེ་སྤྱོད་རྒྱུ་ནི་ང་
ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེན་ཡིན་པར་
མ་བཟད། དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི། ང་ཚོས་པར་གཞན་དག་ལ་བཅེ་བ་
སྤྱོད་རྒྱུ་ནི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་མ་དེ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱས་ན། རང་དོན་ཁོ་ན་
གཅིགས་འདྲིན་གྱི་སྒོ་དེ་ཉིད་ལ་རྒྱབ་ཀྱིས་སྤོགས་ཏེ། རང་གཅེས་འདྲིན་
ལས་རིང་དུ་གྲེས་ཏེ་གྲུ་ཡངས་པོ་ཞིག་ཆགས་པ་དང་། རང་དོན་གྱི་ཚོར་བ་
རྣམས་པོ་རྗེ་ཉུང་དུ་རྗེ་ཅམ་སོང་བ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ཚོར་བ་

27 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་མས་ལས་འདས་པའི་འདྲིལ་རྟེན་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།

ལུགས་ཆེན་པོ་སྐབས་ཐུབ། སྤྱིང་རྗེ་ལ་ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱིང་རྗེ་དང་། རྫོ་རྫོང་གི་སྤྱིང་རྗེ་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། དང་པོ་ནི། ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་ཆ་དེ་ཉིད་གཞི་ལ་བཞག་ནས་རང་དང་འབྲེལ་ཡོད། དཔེར་ན། རྫོགས་པོ་དང་མི་རིགས་གཅིག་པ། རྐང་ཡིག་གཅིག་པ། རྒྱལ་ཁབ་དང་ལུང་པ་གཅིག་པ་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་གཞན་ལ་བཅེ་བ་སྤོང་པ་འདི་ནི། ཞེན་ཆགས་ལས་མ་འདས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཚྱོད་དང་ང་། ང་ཚོ་དང་ཚྱོད་ཚོ་ཞེས་སྤྱོགས་ཞེན་གྱི་སྤོ་སྐྱས་དངས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་བཅེ་བ་ཆ་རྒྱུན་ཅན་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། རིམ་པ་གཉིས་པ་ནི། མི་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས། རང་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྟོན་བའི་སྤོངས་དངས་པའི་བཅེ་བ་སྟེ། བཅེ་བ་དེ་གང་ཟག་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་པ་ལས་བྱ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་པ་མ་ཡིན་པ། ཉ་ཅང་བརྟན་པོ་དང་རང་དོན་ཞེས་ལ་འབྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་སྤྱིང་རྗེ་དེ་ལ་རིམ་པ་གཉིས་ཟུལ་གནང་གི་ཡོད་རྫོང་འདི་སྟེ། སྤྱིང་བཏང་ངོས་ཀྱིས་སྤྱིང་རྗེ་ལ་རིམ་པ་གཉིས་འབྲེད་ཀྱི་ཡོད། དང་པོ་དེ་ཨ་མ་ཞིག་གིས་རང་གི་སྐུ་གུར་བཅངས་པའི་བཅེ་དུང་དཔེ་ལ་བཀོད་དེ་གོང་དུ་འབྲེལ་བརྗོད་བྱས་པ་བཞིན་ལུས་པོའི་བྱབ་སྐྱངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡོང་བའི་རིམ་པ་གཅིག་དང་། གཉིས་པ་དེ་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་རིམ་པ་སྟེ་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་སྐྱེད་དགོས་པའི་རིམ་པ་ཞིག་ཡིན།

ཨ་མས་རང་གི་བྱ་སྐྱུག་ལ་བཅངས་པའི་བཅེ་དུང་བཞིན། ལུས་པོའི་བྱབ་སྐྱངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱིང་རྗེ་དེ་ཆ་རྒྱུན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་ནི་ད་དུང་སྤྱོགས་སྐྱང་ཅན་ཞིག་དང་དམིགས་ལུལ་ཚད་ཅན་ཞིག་

ཡིན། དེ་ལྟར་ནའང་། དེ་ཉ་ཅང་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། གང་
ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཕྱོགས་སྤྱང་བྲལ་བའི་སྤྱི་རྗེ་སྐྱེ་བྱུང་བའི་ས་བོན་ཡིན།
ང་ཚོས་སེམས་བཟང་པོ་བྱ་བྱིར་སོ་སོའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རྣམས་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་
གཏོང་བྱུང་པ་དང་། རང་གི་སློབ་ཁྲིམ་དང་ཡིད་ཆེས་བེད་སྤྱོད་ནས་དེ་རྒྱ་
སྤྱོད་གཏོང་དགོས།

སྤྱིར་བཏང་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོས་སོ་སོའི་གཉེན་ཉེ་རྣམས་ལ་སེམས་
ཁུར་བྱ་རྒྱའི་འདོད་ཕྱོགས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཟུར་འཛོག་བྱས་ཡོད། དེ་
རྗེས་ང་ཚོས་སྤྱི་ཚོགས་གང་རྒྱ་ཆེ་ས་སྟེ། དཔེར་ན། རྟན་ཡིག་དང་། ས་
གནས། ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་གཅིག་ཀྱུར་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་རྒྱ་བསྐྱེད་གཏོང་
གི་ཡོད། དེ་ནི་ཐད་དེ་རང་བཞིན་ལྷན་སྐྱེས་དང་སློབས་ཤུགས་ཆེན་པོ་
ཡིན། གནད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་དམིགས་པའམ་ཡང་ན་སྡེ་ཚོན་བྱེ་
བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཉེ་བའི་ཚོར་བ་སྐྱེ་བས་ཉེ་མི་རྣམས་ལ་ཀུན་སྤོང་ཤུགས་ཆེན་
པོ་བྱེད་སྐབས། བྱ་བ་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱེད་པའི་རྣམས་པ་ལྟན་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་
ཚོར་བས་མི་རྣམས་ཀྱི་དབར་མཛའ་མཐུན་སྐྱེན་གྱིད་པ་དང་ཁོང་ཚོར་རང་
ཉིད་ཀྱི་གུ་དོག་པའི་རང་ཁེ་དོན་གཉེར་གྱི་ལྷ་བ་ལས་འདའ་བར་རོགས་
རམ་བྱེད། གནད་དོན་དེའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་ཚོར་བ་དེ་དག་པན་ཐོགས་
ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྣབས་མི་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་དེ་ལྟའི་མཛའ་འབྲེལ་
དེ། བྱིས་ཚང་དང་། སྤྱི་ཚོགས། རྒྱལ་ཁབ། རྟན་ཡིག་ ཡང་ན་ཚོས་ལུགས་
བཅས་གང་ལའང་གཞི་བཞག་ཀྱང་། རྒྱན་དུ་ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོ་ཞེས་དབྱེ་
འབྱེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་གནས། དཀའ་

ངལ་ནི་ང་ཚོས་སྡེ་ཚན་འདི་དང་དེ་ཞེས་པ་གཅིག་སྤུའི་ཐོག་ནས་སོ་སོར་
ལྷ་བའི་སྐབས། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་འགོ་བ་མི་ཡིན་པའི་ང་ཚོའི་ངོ་བོ་དེ་དྲན་པ་
བརྗེད་ཉེན་ཆེ།

ཕྱོགས་ལྷུང་གི་ཚོར་བའི་ལྷུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི། ང་ཚོས་ཞེན་ཆགས་
རེད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཚོགས་ ཐེངས་གཅིག་ཨར་ཇན་ཁི་ནར་(Argentina)
ཚན་རིག་གི་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཚོགས་པའི་སྐབས། རོས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་པ་
དང་གྲོགས་པོ་པ་རན་སི་སེ་ཁོ་ སེ་རི་ལ་(Francisco Varela) ལགས་ཀྱིས།
ཚན་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ཁོ་རང་གིས་སོ་སོའི་ཉམས་ཞིབ་བྱ་
ལུལ་གཅིག་སྤུར་ཏུ་ཅང་ཆགས་ནས་སྡོད་ཀྱི་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེས་
བདེན་དཔང་རི་མ་རི་བཞིན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཁོ་རང་གི་རུས་པར་
འགོག་སྐྱབ་བྱེད་སྲིད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། སྐད་ཆ་དེ་དག་ཐོས་མ་ཐག་
ངའི་སེམས་ནང་། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱབ་ཁོངས་ནང་དུ་འང་ཁོང་ཚོས་ངེས་
པར་དུ་དེ་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག་ཅེས་པའི་བསམ་སློ་
འཁོར་བྱུང་། དཔེར་ན། བདེན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ངས་ནང་ཚོས་ལ་
ཞེན་ཆགས་ཆེན་པོ་ཡོང་སྐད་འབད་བཙོན་ནམ་ཡང་བསྟེན་རྒྱ་མེད། དེ་
ལྟར་བྱས་ན། ཚོས་ལུགས་གཞན་གྱི་རིན་ཐང་མཐོང་བའི་ངའི་རུས་པར་
འགོག་སྐྱབ་བརྗོད་སྲིད།

དེར་མ་ཟད་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་ལྷུབ་ཆ་ཡོད་པའི་སྐབས། ང་ཚོས་གཞན་
ལ་བརྗེ་བ་དང་སེམས་ཁུར་བྱ་རྒྱ་དེ་རྒྱན་དུ་གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་ཚུར་འབྲེལ་
བ་བྱེད་སྐྱབས་ལ་རག་ལས་ཏེ། ལུས་ང་ཚོར་ལྷ་སྤོང་དང་ཡག་པོ་བྱེད་པ་

དེ་ལ་ང་ཚོས་མར་སེམས་ཁུར་གྱི་ཚོར་བ་སྐྱེ་བས་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་
གཞན་སྡེ་དུ་དམིགས་པའི་བཅེ་བ་དེ་སོ་སོ་རང་ཉིད་གྱི་དམིགས་ལུལ་
དང་རེ་བ་འགྲུབ་མིན་ལ་རག་ལས་པའི་དབང་གིས། དེ་རྟེན་ཏུ་སྐྱོན་ཅན་
ཞིག་ཏུ་འགྱུར་གྱི་རེད། གཞན་གྱིས་ང་ཚོའི་རེ་བ་སྐྱབ་པ་དེ་སྤིང་དུ། ཚང་
མ་བཟུ་གིས་ལོ་ལེགས་ངང་འགོ་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟར་མ་སྐྱབ་ཚེ། ང་
ཚོའི་བཅེ་བའི་སེམས་པ་དེ་འཁོན་འཛིན་དང་ཐ་ན་ཞེ་སྤང་དུ་ལས་སྐྱོ་པོར་
འགྱུར་སྤིང།

འོན་ཏེ་རྒྱ་བསྐྱེད་ནས་ཡོད་པའི་ཀུན་བྱབ་སྡིང་རྗེ་དེ་རང་གཅེས་
འཛིན་གྱི་ལྷུ་བ་ཆ་གང་གིས་ཀྱང་རྩ་བ་བྱས་མེད་ཅིང་། འགོ་བ་མི་གཞན་
ཚང་མའང་རང་དང་འབྲ་བར་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྦྱག་བསྐྱེལ་མི་འདོད་
པ་ཤེས་པའི་ཐོག་ལ་གཞི་རྩ་བྱས་ནས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་སྡིང་རྗེའི་ཐོག་ནས།
ང་ཚོས་གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་དེ་སྤོགས་ཡོངས་ནས་བརྟན་པོ་ཞིག་
དང་གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་རྣམ་འགྱུར་གང་བསྐྱབ་པ་དེས་ཤུགས་སྐྱེན་ཐེབས་
གྱི་མེད། ཐ་ན་གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་སྤིགས་ར་བསྐྱེལ་བའམ་ཁ་ངན་ཚིག་རྒྱབ་
སྐྱས་ཀྱང་། ང་ཚོས་ཁོང་ཚོར་བཅངས་པའི་སྡིང་རྗེ་དང་ཁོང་ཚོའི་བདེ་དོན་
ཚེད་སེམས་ཁུར་བྱེད་པ་རང་སོར་གནས་རྒྱ་རེད། དེས་ན། བཅོས་མིན་གྱི་
སྡིང་རྗེས་མིའི་སྲོད་ལམ་ལ་མ་དམིགས་པར་མི་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་གྱི་ཡོད།

འཁོན་འཛིན་དང་། ཁོང་ཁྱོ། སྤང་སེམས་གྱིས་ང་ཚོར་ཁེ་ཕན་གང་
ཡང་སྐྱབ་གྱི་མེད་སྐབས། དེ་ལྟའི་ལྟ་མེད་ཅིང་ཆ་སྐྱེན་མེད་པ་དང་སྤོགས་
སྤང་བལ་བའི་སྡིང་རྗེའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་གཞན་ཀུན་ལ་རོགས་རམ་བྱ་རྒྱ་

ནི་ང་ཚོ་རང་ཉིད་གྱི་ཁེ་ཕན་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། དེ་ལྟར་བྱེད་པས་ཉན་
ཉན་ང་ཚོར་ཁེ་ཕན་ཡོང་རྒྱ་རེད།

ངོས་གྱིས་དགོས་འདུན་ག་རེ་འདོན་གྱི་ཡོད་ཅེ་ན། ང་ཚོས་སྡེ་ཚན་
འདི་འཕམ་དེ། ཡང་ན། བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ལ་ཉེ་པོ་ཚོར་བའི་ཚད་ཅན་ནམ་
ཕྱོགས་རིས་གྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལས་བཟུལ་ཏེ། དེའི་ཚབ་ཏུ་འགོ་བ་མིའི་རིགས་
ཚང་མར་ཉེ་བའི་ཚོར་བ་ཞིག་སླེབས་པ་བྱེད་དགོས། ང་ཚོ་ལ་དང་ཁོང་ཚོ་
ལ་ཞེས་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་གྱིས་རྒྱན་ཏུ་དཀའ་རྙོག་ཡོང་གྱེན་བྱེད་ཅིང་ཐ་ན་
དམག་འབྲུག་ཀྱང་སྤོང་གི་ཡོད། དེ་ལས་ལེགས་པ་དང་། དོན་དངོས་དང་
མཐུན་པ་ཞིག་ལ་ང་ཚོ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟོད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

འགའ་ཞིག་ལ་ཀུན་ལྷན་སྐྱོང་རྗེའི་བསམ་ཚུལ་འདི་གཅིག་བྱས་ན་
ཆེས་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་བ་དང་ཐ་ན་ཚོས་ལྷགས་གྱི་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་མཛོན་གྱིད།
ངོས་ནས་དེ་ཆེས་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་བ་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག མང་པོ་ཞིག་
ད་ལྟ་ང་ཚོས་ཡིན་ཤག་ཤག་བྱེད་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཀུན་ལྷན་ཤེས་ཡོན་
ཞེས་པའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ཡང་སྤར་ཆེས་སེམས་གཙོ་སྤྱོད་བ་ལྟ་བུར་སྤང་ཡོད་
ཤས་ཆེ། འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་བསམ་ཚུལ་དེ་དག་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཁ་ཡོད་
ལག་ཡོད་དང་དངོས་གནས་དགོས་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། ཀུན་ལྷན་
སྐྱོང་རྗེ་དེ་ཚོས་ལྷགས་གྱི་ཡིན་པའི་བསམ་ཚུལ་དེར། ངོས་ནས་མོས་མཐུན་
བྱེད་གྱི་མེད། མི་འགའ་ཞིག་ལ་རང་ཤེད་མེད་པ་དང་གཞན་ལ་སྤྱི་བྱ་སྤྱོད་
པ་དེ་ཁོང་ཚོའི་ཚོས་ལྷགས་གྱི་དད་པས་མང་གཞི་བྱས་ནས་ཡོང་བ་བརྗོད་
མི་དགོས། དཔེར་ན། དཀོན་མཆོག་ལ་བསྟོན་བཀའ་ལྷན་ལྟ་བུར་ལྟ་བུ་འོན་ཀྱང་

དེ་དང་ཆབས་ཅིག དེང་སང་འཛམ་གླིང་ནང་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མར་སེམས་
ལྷུང་བྱེད་མཁན་གཞན་གྲངས་ལས་འདས་པ་ཡོད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོར་ཚོས་
ལུགས་མེད། ར་ཕར་ (Darfur) དང་ཉེ་ཉི་ (Haiti) ཡང་ན་དཀའ་རྙོག་
དང་རང་བྱུང་གོད་ཆག་གང་དུ་བྱུང་ཡང་། ས་ལྷུང་དེ་དག་ནང་དང་སྤངས་
སྤོན་པ་དང་རོགས་པ་བྱེད་མཁན་ཚང་མར་བསམ་སློབ་གཏོང་དུས། བལ་
ཆེར་ཁོང་ཚོ་འགའ་ཤས་ཚོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ཡིན་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་
ཚོས་ལ་དད་པ་མེད། ཁོང་ཚོའི་སེམས་ལྷུང་ནི་སྤྲི་ཚན་འདིའམ་དེ་ལ་མིན་
པར་འགྲོ་བ་མི་རང་ལ་བྱེད་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོར་གང་ཞིག་གིས་སྐྱུལ་འདེད་
བྱས་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་འཁྲུང་བཟོད་ཡང་དུ་གཏོང་
རྒྱུའི་ཚོད་སེམས་ཉེ་བཅོས་མིན་གྱི་སྣང་རྗེའི་དབང་གིས་ཡིན།

དེར་བརྟེན། ཀུན་བྱུང་སྣང་རྗེ་ནི་ཚ་བ་ནས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
པའི་སློབ་གཞི་ཞིག་གི་ནང་རྒྱན་གནས་ཐུབ་པར་ངོས་ལ་བཅེ་ཚོམ་མེད། ངོས་
གྱི་གོགས་པོ་རྣམས་པ་སེམས་ཚོར་ཚན་རིག་གསར་གཏོང་བྱེད་པོ་སློབ་དཔོན་
པོ་ལ་ཨིག་མན་(Paul Ekman) ལགས་ཀྱིས་ཐེངས་གཅིག་ང་ལ། ཐ་ན་
དེང་དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་རྣམས་གཞན་གྲོལ་འབྱེད་ཆར་ལི་སི་ཏར་མིན་
(Charles Darwin) ལགས་ཀྱིས་ཀྱང་། འཚོ་བཞིན་པའི་ལུས་ཅན་ཀུན་
ལ་བརྟེན་པ་སློང་པ་ནི་ཚེས་ལྷན་དུ་འཕགས་པའི་མིའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པར་ཆ་
འཛིག་གནང་གི་ཡོད་ཅེས་གསུང་གི་འདུག

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༧ ལྷོ་ ༡༩ ནང་ཨེ་ཤི་ཡའི་ནང་མཚོ་ལོག་བྱུང་བའི་སྐབས་
དེར་འཛམ་གླིང་རྒྱ་བྱུང་ནས་ཡ་ལན་བྱུང་བ་ངས་གསལ་པོར་དྲན་གྱི་འདུག

བྱས་ཉེས་དེའི་རྗེས་མི་མང་ལ་སེམས་ཚོར་དྲག་པོ་བྱུང་བ་དེས་ང་ཚོ་འགོ་བ་
 མི་ཚམས་བྱིས་ཚང་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གཅིག་སྦྲིལ་གྱི་དཔེ་མཚོན་
 ལྟོབས་ཆེན་ཞིག་ངའི་སློལ་ཤར་བྱུང་། དེ་ནི་ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལུས་པའི་གནད་
 འོན་ཞིག་ཆགས་ཟེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཉེ་དུས་ཀྱི་ཡིད་སྦྱེའི་གནས་ཚུལ་
 དེ་དག་གི་རྗེས་འཇོམ་སྤིང་ཡོངས་བྱབ་ནས་ལྟ་སྦྱོང་དང་སེམས་ཁུར་བྱུང་
 བ་དང་། རྒྱབས་ཤིག་རིང་། འཇོམ་སྤིང་ནང་གསར་འགྱུར་ཏེ་ཅང་མཚོན་གས་
 པོ་བྱབ་དུས། ང་ཚོ་དང་རྒྱུང་རིང་དུ་གནས་པ་ཚམས་ལ་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་
 ཀྱི་ཚོར་བ་དང་སེམས་ཁུར་བྱགས་ཏེ་ཅང་ཆེ་དུ་སྤྱིན་ཡོད། དུས་རབས་
 ཉེ་ལུ་པའི་འགོ་སྟོན་དུ། མི་རིགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཏེ་ཅང་བྱགས་
 ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ཐད་ལ་
 ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་རྒྱུང་སྦྱོར་པོ་ཡོད། རྒྱབས་དེ་དུས་མི་ཚམས་ཀྱིས་ས་ཁུལ་
 གཞན་དུ་འཕྲི་སྤིང་གཞན་དུ་གནས་ཚུལ་ག་རེ་འབྱུང་གི་ཡོད་ཟེད་ཐུན་བྱ་
 ལས་ཤེས་གྱི་ཟེད། འོན་ཀྱང་ད་ཆ་གོ་ལ་ཡོངས་ཀྱི་གསར་འགྱུར་བྱབ་སྤེལ་
 གཏོང་བའི་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་གིས་རྒྱུར་ཚད་དེ་དང་བརྒྱན་ནས། ས་ཚུན་གས་
 གང་སར་མི་ཚམས་ཀྱི་གཅིག་ལ་གཅིག་བཞེན་གྱི་འབྲེལ་བའི་ཐད་ང་ཚོར་
 གོ་རྟོགས་གཏོང་བའི་ཟེད་ཡོད། འདི་དང་མཉམ་དུ་འགོ་བ་མི་རིགས་ཚོན་
 ཡོངས་ལ་མི་ཚམས་ཀྱི་སེམས་ཁུར་དང་། གཞི་རྒྱའི་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་
 གི་རིན་ཐང་ཐད་ཁོང་ཚོའི་ངོས་འཛིན་ཡང་གཏོང་བའི་དུ་སྤྱིན་ཡོད་པར་
 ལྷན་། ངས་འཕེལ་སྤོགས་འདི་ནི་མ་འོངས་པར་རེ་བཟང་ལུགས་བཅོལ་
 ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་འབྱུང་ཁུངས་ཤིག་ཡིན་པར་བསམ་གྱི་ཡོད།

རང་ཅག་གི་སྤྱན་རློང་མི་རིགས་རྣམས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཁུར་ཡོང་བར་ང་ཚོ་དམིགས་བསལ་གྱི་གང་ཟག་གམ་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་གང་ཡང་ཡིན་མི་དགོས། ཀུན་ཁྱབ་སྡིང་རྗེ་དེ་ནི་ང་ཚོ་མི་རི་འོ་རེའི་ཤེས་ཚད་ཁོད་གནས་ཡོད། བ་ཇི་(Nazi) ཡི་སྲིད་དབང་སྐྱེད་འདྲིན་ལམ་ལུགས་སྐབས་སྟུ། ཇར་མེ་ནིའི་ལུལ་མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རང་གི་ཚེ་སློག་འབེན་ལ་བརྟུགས་ཏེ་འདྲུ་(Jews) མི་རིགས་སྐྱོབ་རྒྱུ་དང་སྤྱང་སྐྱོབ་ཆེད་ཏུ་ཐག་འབད་ཐག་བྱས། ཁོང་ཚོར་རྒྱ་མཚན་ཅིའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་བྱས་སམ་ཞེས་སྐད་ཆ་རྒྱུ་སྐབས། ཁོང་ཚོ་མང་ཆེ་བས་དབང་མེད་ཏུ་བྱས་པ་དང་། མི་སྲུང་ཞིག་ཡིན་ཏུ་རང་གི་གནས་སྡངས་དེ་འདྲའི་སྐབས་གཅིག་མཚུངས་བྱས་ཡོད་པེས་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཚོ་ནི་ཁྱེད་དང་ང་ནང་བཞིན་མི་དཀྱུས་མ་རང་ཡིན། སྡིང་རྗེ་སྟེ། སྤྱན་རློང་མི་རིགས་རྣམས་ལ་སེམས་ཁུར་ཞིག་དང་མཉམ་དུ། དེ་དང་སློགས་མཚུངས་པའི་དཔལ་མཛུངས་ལྡན་པའི་བྱ་སྤྱོད་སྟེལ་བར་མི་ཚང་མར་ལུས་པ་ལྡན་ཡོད།

འགའ་ཞིག་གིས་གཅིག་བྱས་ན་ཀུན་ཁྱབ་སྡིང་རྗེའི་བསམ་ཚུལ་འདི་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད། བསམ་ཚུལ་འདི་ཁས་ལེན་བྱེད་པའི་གཞན་གྱི་ལྟ་ཚུལ་ལ་ཁོང་ཚོས་ཡིད་སྤོམ་བྱེད་ཀྱང་། ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་མཚོན་ན། དེ་ནི་འཛམ་གླིང་གི་སྤྱུག་བསལ་དང་ལེན་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་མཐོང་བ་དང་། སོ་སོ་གཅིག་བུའི་དཀའ་ངལ་ལ་བསམ་ནས་བསྐད་ཡོད་པས་གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསལ་ཁས་ལེན་བྱ་ཐབས་མེད་པར་ཚོར་སྲིད། ཚད་གཞི་རེས་ཅན་ཞིག་གི་སློག་ནས་བསྐྱས་ན། གཞན་ལ་སེམས་ཁུར་བྱེད་པའི་

ནང་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་མ་ཡིན་པའི་དཀའ་སྤྱད་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཚུད་
ཡོད་པ་ནི་བདེན་པ་རེད། དེ་ལྟར་ནའང་གཞན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་མཉམ་སྤྱོད་
བྱས་པ་ལས་བྱུང་བའི་མི་བདེ་བ་ནམས་ང་ཚོ་རང་གི་སྤྱད་བསྐུལ་ཐད་ཀར་
སྤོང་བ་དང་འདྲ་གི་མེད། སྤྱད་བསྐུལ་གྱི་ནང་སྤྱང་བའི་མི་ཞིག་གི་སྤོང་
ཚོར་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་སྐབས། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ནང་ཐོག་མར་མི་བདེ་བ་
ཚོར་སྤྱིད། འོན་ཀྱང་སོ་སོ་རང་ངོས་ནས་དང་དུ་སྤངས་ཏེ་དཀའ་ངལ་དེ་
དག་ལ་བྱ་སྤྱིལ་བྱ་རྒྱུར་སློབ་ཐག་བཅད་ན། གཞན་ལ་སློབ་སྤྲོད་སྤེལ་བ་དང་།
སློབ་སྤྲོད་ལས་གདེང་ཚོད་ཉིད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལས་སྤོག་སྟེ། དཀའ་སྤྱད་དེ་
སོ་སོའི་ཡིན་ན། སོ་སོར་དེ་ལྟའི་རང་དབང་ངམ་འདམ་ག་མེད་པས་དེ་དག་
གི་བྱུང་པར་ནི་གསལ་པོ་རེད།

དེར་མ་ཟད་སྤྱིང་རྗེ་ནི་གཞན་ཚོར་སོགས་རྟོགས་བྱུང་བའི་རྣམ་པ་
ལས་མངོན་དུ་འགྱུར་ནའང་། འདི་གཞིས་གཅིག་པ་མ་ཡིན། གཞན་ཚོར་
རྟོགས་པ་ནི་སེམས་ཚོར་ཞིག་གིས་སྐུལ་འདེད་བྱས་པ་སྟེ་གང་ཟག་གཞན་
ལ་དུང་སེམས་ཀྱི་བྱུང་ཚོས་སྤྲོད་ཡོད། སྤྱིང་རྗེ་ནི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སྤོང་
བ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་པ་ཅམ་མིན་པར། དེ་དག་སོ་སོའི་སྤྱད་བསྐུལ་ལས་ཀྱང་
ཐར་འདོད་ཆེ། སྤྱིང་རྗེ་ཅན་ཞིག་བྱེད་པའི་དོན་ཡང་ཚོར་བའི་རིམ་པ་ཞིག་
རང་ལ་ཟེར་གྱི་མེད། དེ་ནི་ངལ་དུབ་ཅན་དུ་འགྱུར་གྱིད། དཔེར་ན། སྤྱིང་
རྗེ་ཅན་གྱི་སྤྲོད་པ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་སོ་སོའི་པ་མའི་སྤྱད་བསྐུལ་བརྗེ་ལེན་
བྱ་རྒྱུར་ཐད་དེ་སློབ་གཏད་ནས་བསྐྱེད་ན། ཉ་ཅང་གནད་ལ་སྤྱིན་སོ་ཡོང་ངེས་
མ་ཡིན། སྤྱིང་རྗེ་ཟེར་དུས་གཞན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་སེམས་བར་གང་ཡང་རུང་

བ་ཞིག་བྱེད་འདོད་པ་ཞིག་དང་། རོགས་རམ་བྱ་རྒྱུའི་འདོད་པ་འདིས། ང་
ཚོ་སྤྲུག་ལ་མི་སྤྱོད་བར། དོན་དངོས་ཐོག་ང་ཚོར་རུས་ལུགས་སྦྱིན་ཞིང་
དམིགས་ལུལ་ལྡན་པ་དང་ཁ་སྤྱོད་སྤོང་གི་ཡོད། ཀུན་སྲོང་འདིའི་ཐོག་
ནས་ང་ཚོས་ལས་དོན་སྐྱབ་སྐྱབས། ང་ཚོ་དང་ཉེ་འཁོར་གི་མི་རྣམས་ལ་འང་
ཁེ་སན་ཆེ་བ་ཡོང་གི་ཡོད།

ཡིན་ནའང་། ཀུན་ལྷན་སྦྲིང་རྗེའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁུར་བྱ་
ལུལ་མཐར་འགྲོ་བ་མི་ཚང་མར་མ་བསྟེན་བར་དུ་ག་ཡེར་རྒྱ་སྤྱེད་གཏོང་
དགོས་པར་བརྟེན། རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་གོམས་འདིས་བརྟེན་དགོས། ང་
ཚོའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་སྦྲིང་རྗེའི་དགོས་མཁོ་དང་རིན་ཐང་ལ་ཡིད་ཆེས་
ཡོད་པ་བཅད་སྤྱད་དེ། ང་ཚོས་རིམ་གྱིས་སོ་སོའི་སེམས་ཁུར་རྒྱ་བསྤྱེད་
གཏོང་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་དང་པོ་ང་ཚོའི་གཉེན་ཉེ་དུ་དང་། དེ་
རྗེས་ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཀུན་དང་ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོའི་དགའ་བོ།
དེ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཚང་མ་དང་ཐ་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་
སྦྱོབ་པ་བྱེད་དགོས།

༤ སྦྱིང་རྗེ་སྤྱོད་བརྟེན་ཐབས།

ཚོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ཚོར་སྦྲིང་རྗེ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བའི་མཐུན་
ཚུན་འདོམས་པོ་ཡོད་ལ། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་
ཡོངས་ལ་རྒྱབས་ཆེ་བའི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་ཀྱང་ཆགས་ཐུབ། འོན་ཀྱང་
སྦྲིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྦྱོང་བར་ཚོས་ལུགས་དགོས་ངེས་ཅན་མ་ཡིན། མདོར་ན།

སྤྱིར་རྗེ་སྤྱོད་བརྟེན་གྱི་དུས་ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ཐབས་ཚུལ་སྤ་
 ས་ནས་ལག་བརྟེན་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་དང་། ཐ་མཐོང་དག་གི་ཐོབ་ལུས་ཀྱང་
 ཚོན་རིག་གི་ཐོབ་ལུས་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་དུས་ཚོར་བྱུང་། བཟང་གི་རིག་ཐང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་
 བྱི་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་བརྟེན་དང་ཉ་ཅང་འདྲ་པོར་སྤྱང་། ར་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པར་
 སྤྱོད་བརྟེན་རི་ཅམ་སྤྱད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་སྤོབས་ལྷགས་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད།
 དཔེར་ན། རོས་ཀྱི་གྲོགས་པོ་རྟེན་པ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རི་ཆར་ཏེ་ ཏེ་མི་
 ཏེ་སན་(Richard Davidson) ལགས་ཀྱིས་དབང་ཚའི་ཚོན་རིག་ཐོབ་ལུས་
 ཉམས་ཞིབ་ཅིག་གནང་བ་བརྗེད། ཐ་མཐོང་འཁོར་གཉིས་ལྟ་བུ་དུས་
 ལུན་སྤྱད་སྤྱད་ཞིག་གི་རིང་སྤྱིར་རྗེ་སྤྱོད་བརྟེན་བསམ་པས། ལྷན་པའི་འགྲོ་སྤ་
 རིམ་ནང་མངོན་གསལ་དོད་པོའི་འཇུག་བ་འགྲོ་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཉམས་
 ཐག་ལ་སྤྱིན་པ་གཏོང་བའི་འདུན་པ་སྤྱོད་པར་སྤྱིན་གྱི་ཐུབ་སྐོར་དཔོན་སྤ་
 ར་སྤྱོད་གནང་ཡོད། དེ་ལྟའི་ཉམས་ཞིབ་ཐོབ་ལུས་སློབ་གྲྭ་ཁག་ནང་སྤྱིར་
 རྗེ་ལོ་སྤྱོད་བརྗེད་སྤོ་སྤོབས་སྤེལ་བར་རོས་ནས་རེ་བ་ཆེན་པོ་གྱི་ཅིང་། དེ་
 བྱི་ཉ་ཅང་དགོ་མཚན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་འཇུག་པེས་ཡིན། དེར་དུས་ཀྱི་ཤེས་
 ཡོན་ནི་ལྷགས་ཆེན་པོས་དཔོན་གཙོ་སྤྱོད་པའི་རིག་ཐང་ཐོབ་གཞི་བཞག་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་རོས་ནས་རྒྱན་དུ་བརྗེད་པ་བཞིན། ར་ཚོས་སོ་སོའི་ལུ་སྤྱལ་ཚོའི་
 ལྷན་པར་སློབ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་
 ཚུར་བྱ་མི་ཉན། ཁོང་ཚོའི་སེམས་ལ་སློབ་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་སྤྱིན་གཙོ་པོ་དེ་
 བྱི་ཁོང་ཚོའི་སྤྱིར་རྗེའི་རང་བཞིན་དེ་གསོ་སྤྱོད་གྱི་དགོས། ཞེས་གསུངས་
 ཡོད། ད་དུང་ཁོང་གིས་མའི་རིགས་ལ་ལྷན་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་གཤིས་
 བཟང་རྣམས་དོ་གལ་ཆེན་པོ་དགོས་སྤྱོད་དང་། དེ་རྣམས་སྤྱད་མེད་དུ་མ་

བཞག་པར་ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་ནས་ཡར་རྒྱས་སུ་གཏོང་དགོས་སྒོར་ནན་
བརྗོད་གནང་གི་ཡོད།

༧ མིའི་རིགས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་གཞི་རྒྱའི་བཟང་གཤིས་དོན་
འཁྲིན་དང་དེའི་གཤམ་གནད།

རྣམ་གཞག་འདི་ནི། ཚོས་དད་ཡོད་མེད། མི་རིགས་དཀར་ནག
ལུལ་ལུང་གི་བྱུང་པར་སོགས་སྟོགས་དང་རིས་སུ་མ་ཆད་པར་འདིག་རྟེན་
ཚོན་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱེ་འགྲོའི་བཟང་གཤིས་སུ་གྲུབ་པའི་བྱམས་བཅེ་དང་སྡིང་རྗེ།
ངང་བདེན་དང་ཚོག་ཤེས། བཟོད་བསྐྱེད་དང་བཟོད་གསོལ། རང་སྲིམས་
རང་སྲུང་དང་རང་རྒྱུད་རིང་པོ། འགན་ཁུར་གྱི་སེམས་བྱུགས། རང་ལས་
གཞན་གཅེས་པར་འདྲིན་པ་ལ་སོགས་པའི་སྲོད་པ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་
རྣམས་དོས་ཟིན་པའི་ཐོག་ནས་ཉེན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱ་
དེ་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འདིག་རྟེན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ཆེད་མེད་དུ་མི་རུང་
བ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་སྟོགས་ཡོངས་ནས་ར་འསྟོད་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ། དེ་ཡང་།
ང་ཚོར་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར། བྱམས་པ་
དང་། སེམས་པ་བཟང་པོ། བཅེ་སེམས་བཅས་ཀྱི་སྟོགས་ལ་སློལ་སྟོགས་
པའི་གཞི་རྒྱའི་འགོ་བ་མའི་རང་གཤིས་ཤིག་ཡོད། ཅས་དང་། ཡང་སྣང་ལོ་
གསར་པའི་སྐང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ལས། བཅེ་བ་དང་སྡིང་རྗེ། བཟོད་པ་
དང་དགོངས་ཡངས། ཚོག་ཤེས་དང་གཞན་སེམས། མཐུན་འབྲེལ་གྱི་འདུ་
ཤེས་སོགས་ལ་གཙོ་བོར་འབྲེལ་ཡོད། ཚོ་ག་དང་ཞལ་འདོན། ལྷུང་འདས་
དང་དག་ཞིང་ལྷ་སྲུའི་གནད་དོན་ཚོས་ལུགས་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་ཡོད་

རུང་། སློའི་ཡོན་ཏན་འདི་ཚམས་ནི་ཚོས་ལུགས་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་
ཡོད་དགོས་ངེས་ཤིག་ཟིན། ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། ང་ཚོས་མཐོང་
གསལ་ལྟར། སླིང་རྗེས་ང་ཚོའི་མི་ཆེ་ལ་དོན་སླིང་སྦྱིབ་གྱི་ཡོད། སླིང་རྗེ་
ནི་ཡུན་རྒྱ་བརྟན་པའི་དགའ་བདེའི་འབྲུང་ཁུངས་དང་། གཞན་སེམས་
སློང་བའི་གཞི་མའང་ཡིན། བདེན་པ་དང་། དྲང་བདེན། གཞུ་སྦྱ་མེད་པ།
བྱམས་བཅེ། བྱམས་སེམས་སོགས་གཞན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་བསྐྱེད་ན། ང་ཚོས་
རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སྤྱང་གི་ཡོད།²⁸ ཅེས་གསུངས་པ་དང་། རོས་ནས་ཚོས་
ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྲོད་བཟང་(Secular Ethics) ཞེས་པ་ནི། མིའི་
རིགས་ལ་ལྟན་སྦྱེས་སུ་ཡོད་པའི་གཞི་རྩའི་བཟང་གཤིས་ཚམས་ལྟ་བུ་ཡོད་
པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་འང་བྱམས་བཅེའི་བསྐྱབ་བྱའི་མང་གཞིར་གྱུར་པ་
དེ་ཚམས་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད།²⁹ ཅེས་གསུངས།

བཟང་སྲོད་དེ་དག་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པར་ཡང་སླེལ་སྐྱབ།
གང་ཡིན་ཞེ་ན། འདིག་རྟེན་ཡོངས་ཁྲུབ་གྱི་བཟང་སྲོད་ལ་འཇུག་པར་
ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལམ་གསར་པ་ཞིག་འབད་བཅོལ་བྱེད་པ་
དེ་ནི་འབྲུབ་གྲིད་པ་ཞིག་དང་དགེ་མཚན་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་རོས་ནས་ཡིད་
ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད། ངའི་ཡིད་ཆེས་དེ་ནི་ང་ཚོ་འགོ་བཟུང་མ་གཞི་རྩའི་
ཆ་ནས་ཡག་པོ་བྱུང་ན་བསམ་པའི་སློའི་འབྱེད་སོ་དེར་ངེས་ཤེས་རྟེན་པ་
ལས་བྱུང་། ཞེས་དང་། ངེས་པར་དུ་ཚོས་ལུགས་ལ་སྟོས་མི་དགོས་པར་
ནང་སེམས་གྱི་རིན་ཐང་གི་གཞི་རྩ་བརྟན་པོ་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ང་

28 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ལས་འདས་པའི་འདིག་རྟེན་སྦྱི་སྦྱོབ་གྱི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པར་གསལ།
29 བང་པའི་ཚོན་རིག་དང་ལྟ་བུ་ལུགས་ཀྱི་སྟོན་སྟེང་དུ་གསལ།

ཚོའི་གོ་རྟོགས་ཀྱི་སྲོད་དུ་ཡོད་པར་ངོས་ལ་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོད། ཅས་
 དང་། བཟང་སྲོད་ནི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ལམ་ཡིད་ཆེས་ཐོག་ལ་རྩ་བ་
 ཚུགས་དགོས་སྐོར་དེར་ངོས་ནས་མོས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ལས་གཞན་
 དུ། བཟང་སྲོད་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་དང་འགྲོ་བ་མིའི་སྐུན་མོང་གི་གནས་
 བབས་ལ་རང་བཞིན་དང་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་རྣམ་འགྲུར་ཞིག་གི་ངོ་ཐོར་
 ཐོན་ཀྱི་ཡོད་པར་ངས་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཅས་དང་། མི་
 རྣམས་ཀྱི་དབར་མཛོལ་མཐུན་སྦྲུན་པ་དང་། ལམ་སྟོན་དང་སེམས་གསོ་
 བྱེད་པ། མི་རྣམས་ཀྱིས་མིག་དཔེར་བཟུང་ནས་འབད་པར་འོས་པའི་མི་ཚོ་
 བཟང་པོ་ཞིག་གི་འཆར་སྣང་སྦྲུན་པ་བཅས་ཀྱི་དེའི་ཕན་ཡོན་ཆ་ཚང་ལ་
 བསམ་སྒོ་བཏང་ན། ངའི་བསམ་པར་ཚོས་ལུགས་ནི་སེམས་དོན་རིག་པའི་
 མི་ཚོར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱི་མི་འདུག ཅས་དང་། རོས་
 བས་བཟང་སྲོད་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་རག་ལས་མེད་ཚུལ་སྐྱབ་པ་དེ་ཅུང་
 ལྟབས་བདེ་པོ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དོན་རིག་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལ་སྟོགས་
 གཉིས་ཡོད་པ་ངས་མཐོང་གི་འདུག

རྟོགས་དང་པོ་ནི། བང་བསམ་སྒོ་དང་། རྩེད་ཚོར་གྱི་སྟོབས་ལུགས།
 ཆ་མཉམ་བཅས་ཡོད་པའི་རྩ་བའི་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ཚོས་
 ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པར། སྤྲིང་རྗེ་དང་། སེམས་པ་བཟང་པོ། གཞན་ལ་
 གཅེས་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུར་རང་བཞིན་གྱིས་སྒོ་ཁ་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་
 པའི་ཆ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

རྟོགས་གཉིས་པ་ནི། སལ་ཆེར་ཚོས་ལུགས་ལ་གཞི་བཞག་པའི་

སེམས་དོན་རིག་པ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་ང་ཚོའི་འཚར་ལོངས་དང་རིག་གཞུང་གི་སྤོང་ནས་ཡོང་ཞིང་། ཡིད་ཆེས་དང་ཉམས་ལེན་གྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་སྐྱེལ་ནས་ཡོད། དེ་གཉིས་ཀྱི་བྱུང་པར་ནི་ཚུ་དང་ཇའི་བྱུང་པར་དང་འདྲ་པོ་ཡོད། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་མེད་པའི་བཟང་སྤྱོད་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ནི་ཚུ་དང་འདྲ་ཞིང་། འཕྲོད་བཞེན་དང་འཚོ་གནས་ཆེད་ང་ཚོར་ཉེན་ལྟར་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཚོས་ལུགས་ཤིག་གི་སྐབས་དོན་ཐོག་གཞི་བཙོལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ནི་ཇ་དང་འདྲ། ཞེས་དང་། ང་ཚོར་ཇ་མེད་པར་གནས་བྱུང་། ཚུ་མེད་པར་གནས་མི་བྱུང་། དེ་ག་ནང་བཞིན་ང་ཚོ་ཐོག་མར་སྐྱེ་དུས་ནས་ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ཀྱང་། ལྷིང་རྗེ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྐྱེས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་མིན། དེའི་སྤྱིར་ཚོས་ལུགས་ལས་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ནི་ང་ཚོའི་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་སེམས་དོན་རིག་པ་དེ་ཡིན།³⁰ ཞེས་དང་། བྱམས་བརྗེའི་རིན་ཐང་ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ནང་ཅི་ཙམ་མཁོ་གལ་ཆེ་མིན་ཉེན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་། ཐ་ན་དུད་འགྲོ་དག་ཀྱང་བརྗེ་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བས་འཚོ་བཞིན་ཡོད་སྐབས། བྱམས་བརྗེའི་བསམ་མོ་ནི་ངེས་པར་ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པར་གསལ།³¹ ཞེས་གསུངས།

༡༠ ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བྱུང་རྟེན་དུ་

30 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་ལས་འདས་པའི་འདྲི་བཞེན་སྤྱི་སྐྱོན་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།
31 བང་པའི་ཚོན་རིག་དང་སྐ་བྱུང་ཀྱང་བཅུས་ཀྱི་སྤོན་སྤོང་དུ་གསལ།

འཇིན་མི་རྒྱུད་བ།

འོ་ན་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་ཞེ་
 བ། དེའི་གོ་བ་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་ནས་མ་བཤད་པ་དང་མ་
 གསུངས་པའམ། ཚ་བ་ནས་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་གོ་བ་ལེན་རྒྱ་མ་ཡིན་པར།
 དེའི་གོ་དོན་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་གིས་གསུངས་ཀྱང་རུང་མ་
 གསུངས་ཀྱང་རུང་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་ཞིང་། འགྲོ་བ་མིའི་
 སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་ནང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་ངེས་པར་དུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་
 བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པའམ་ཁས་འཆེ་མི་དགོས་ཤིང་། ཚོས་ལུགས་དང་
 མི་རིགས་རིས་མེད། ཚོས་དད་ཡོད་མེད་ཀུན་གྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་རུང་བའི་
 འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བཟང་པོའི་སློང་ལམ་ལ་ཟེར། དེ་འདྲ་
 བའི་བཟང་སློང་དེ་ཉིད་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པར་གྱུར་ཚེ།
 ཁམས། མོས་པ། གཤེས་ཀ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཚོགས་ལྡེ་
 ཡོངས་ལ་བྱུང་བའི་བཟང་སློང་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་དཀའ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་
 ཚོས་དད་མེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཕུག་ནང་བཟང་སློང་གིས་སོངས་པ་
 ལས་བྱུང་བའི་དཀའ་ཚོགས་རྣམས་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་མེད་པའི་གནས་
 ལྷངས་ཤིག་ཆགས་གྲིད།

དེ་ཡང་། གལ་ཏེ་ལ་རབས་སློང་བཟང་ནི་ངེས་པར་ཚོས་ལུགས་
 ཤིག་ལ་བརྟེན་དགོས་ཚེ། ལྷ་སྲུབ་ཡོད་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་ཁག་གི་བསྐྱབ་བྱ་
 ལ་བརྟེན་པའི་ཀུན་སློང་ནི་ཚོས་དད་མེད་པའི་སྤྱི་བོ་ཚོར་བྱུང་བའི་སྲུབ་པ་
 དང་། ཚོས་དད་མེད་པ་ཚོར་ཚོས་དད་མེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱམས་བཅེ་

སོགས་ལ་རབས་སྤྱོད་བཟང་དག་ཀྱང་འབྲས་ཤོར་བར་འགྱུར། ཞེས་དང་།
ཡང་དེ་ཉིད་ལས། དེས་ན་ཚོས་དད་དང་འབྲེལ་བའི་རྣམ་གཞག་ནི་སྐྱེ་བོ་
ཀུན་ལ་རན་པ་ཞིག་མིན་ཏེ། ད་ལྟ་འཛམ་གླིང་འདིར་མི་འབོར་དྲུང་སྤྱར་
བདུན་ཅུའི་ནང་དྲུང་སྤྱར་བཅུ་ལྷག་ལ་ཚོས་དད་དམིགས་བསལ་མེད་པ་
དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཡོད།³² ཅེས་སོགས་གསུངས། དེར་བརྟེན་
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ནི་ཚོས་ལུགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་
ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱོད་ལམ་མ་ཡིན་པར་འགོ་བ་མིའི་གཞི་རྒྱའི་རང་བཞིན་ལ་
ལྟན་སྐྱེས་སུ་འཇགས་པའི་བཟང་སྤྱོད་རྣམས་ལ་གོ་དགོས་ཤིང་། དངོས་
ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ཆེ་འགོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལ་ལྟན་སྐྱེས་སུ་
མངའ་བའི་སྤྱིང་རྗེ་དང་བྱམས་པ་སོགས་ཀྱི་ས་བོན་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་
ཤན་མ་ཞུགས་པའི་གོང་ནས་ཡོད་པ་དང་དེ་ཉིད་གོང་འཕེལ་དུ་གཏོང་
བར་ཡང་དེས་པར་ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་དགོས་མེད་ཅིང་། བཟང་སྤྱོད་དེ་
རྣམས་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་དུ། ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས་རྒྱ་མཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཐོག་ནས་བསྐྱབས་ཡོད།

རྒྱ་མཚན་དང་པོ་ནི། འགོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་ལྟན་སྐྱེས་སུ་བཟང་
སྤྱོད་དེ་རྣམས་ཀྱི་ས་བོན་རང་ཆས་སུ་སྐབ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་གཉིས་
པ་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ནི་རྩ་ལྟ་བུ་དང་།
ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ནི་རྩ་ལྟ་སྟེ་རྩེ་བོ་རྩེ་ལ་བརྟེན་
ནས་བྱུང་བ་བཞིན་རྩ་མེད་པར་ང་ཚོ་འཚོ་སྐབ་ཀྱང་རྩ་མེད་ན་འཚོ་མི་སྐབ་

32 བང་པའི་ཚན་རིག་དང་ལྟ་སྐབ་ཀུན་བདུས་ཀྱི་སྤོན་སྤྱོད་དུ་གསལ།

པའི་ཚུ་དང་ཇའི་དབའི་སློབ་ནས་བརྒྱབས་ཡོད།

ངོས་ནས་བཟང་སྲོད་དེ་ཚོས་ལུགས་ལ་རག་ལས་མེད་ཚུལ་རྒྱབ་པ་དེ་
ཅུང་སྟབས་བདེ་པོ་ཞིག་ཡིན། སེམས་དོན་རིག་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལ་སློགས་
གཉིས་ཡོད་པ་ངས་མཐོང་གི་འདུག།

སློགས་དང་པོ་ནི། དེ་ནི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པར། སྤྱིང་རྗེ་དང་།
སེམས་པ་བཟང་པོ། གཞན་ལ་གཅེས་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུར་རང་བཞིན་གྱིས་སློབ་
སློགས་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་རང་
བཞིན་ཐོག་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

སློགས་གཉིས་པ་ནི། ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་མེད་པའི་བཟང་སྲོད་
དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ནི་ཚུ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། འཕྲོད་བརྟེན་དང་འཆོ་
གནས་ཆེད་ང་ཚོར་ཉེན་ལྟར་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ཚོས་ལུགས་ཤིག་གི་སྐབས་དོན་ཐོག་གཞི་བཅོལ་བའི་བཟང་སྲོད་
དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་ནི་ཇ་དང་འབྲེལ་ ཞེས་དང་། འོན་ཀྱང་ཇ་བཟོ་
བའི་སྐབས། རྩ་བའི་རྩ་ཆ་ནི་དུས་ཉུག་ཏུ་ཚུ་ཡིན། ང་ཚོར་ཇ་མེད་པར་
གནས་སྐབས་ཀྱང་། ཚུ་མེད་པར་གནས་མི་སྲིད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ང་ཚོ་ཐོག་
མར་སྐྱེ་དུས་ནས་ཚོས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ཀྱང་། སྤྱིང་རྗེ་མི་དགོས་པའི་
ཐོག་ནས་སྐྱེས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་མིན།³³ ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་གིས། ཚོས་
ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་དང་གལ་གནད་རང་

33 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་མས་ལས་འདས་པའི་འཛིན་རྟེན་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པར་གསལ།

བཞིན་ནམས་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་རྟོགས་སྟབས།

༡༡ ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་སྐོར་འཕེལ་གཏོང་ཐབས།

འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སློང་གིས་རང་ཉིད་འཚོ་སློང་གི་འཇིག་རྟེན་འདི་
ཉིད། ཉེན་ཁའི་རྟོགས་སུ་སྦྲུང་དུ་འཕོ་འགྱུར་འགྲོ་བའི་སྣང་གནས་རྟོགས་
ཡོངས་ནས་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ར་སློང་བྱེད་བཞིན་པའི་དུས་སྐབས་འདིར།
ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་འཇིག་རྟེན་སྲི་སྐྱབ་གི་བཟང་སློང་ནི་དུས་
བབ་གི་དགོས་མཁོ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་བཞིན་ཡོད། དེ་ཉིད་འཛམ་
སྐྱིང་འདིའི་ཁྱོད་ཡོངས་ལ་བྱབ་སྡེལ་ཇི་ཅམ་ཆེ་བ་བཏང་བ་དེའི་ཚོད་གིས་
འཇིག་རྟེན་ཁམས་གི་བཟང་མི་ཤེས་པའི་བྱ་སློང་ཉུང་དུ་འགྲོ་ངེས་ཡིན། འོ་
ན་དེ་ཇི་ལྟར་བྱབ་སྡེལ་གཏོང་དགོས་ཤེ་ན། ༡) མི་སྐྱེར། ༢) སྤྱི་ཚོགས། ༣)
ལམ་ལུགས་བཅས་གི་ནང་སློབ་བྲིད་བྱེད་ཚོགས་པ་དང་། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་
སྤྱིང་རྗེ་གཞི་རྩར་བཟུང་བའི་ཐོག་ནས་ཤེས་ཡོན་གི་སྐབས་དོན་སོ་སོའི་ནང་
གཞི་རྩའི་ཡོན་ཏུན་ལ་བརྩོན་པ་ཆེ་བའི་དགོ་མཁན་གི་ཞབས་ལ་གཏུགས་
ནས་བསྐྱབ་དགོས།

དེའི་ཚུལ་ནི། ཐོག་མར་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནས་བཟུང་སློབ་དེབ་གི་
ནང་དུ་བཞག་སྟེ་སྤྱི་བྱ་ཚུང་བའི་དུས་ནས་སློབ་སྡེལ་སྟབས་ན་དེས་མ་འོངས་
པའི་མི་སྡེའི་སྤྱི་ཚོགས་འདི་འོད་སྟོང་ལྡན་པའི་འཚོ་བའི་རྟོགས་སུ་ཁ་བཟླ་
བར་རུས་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་། ཉེན་ཞིག་སློབ་གྲྭ་སོགས་གི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་གིས་ངས་

རྗོད་བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཞེས་པའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་སྤོང་རྒྱ་དེ་
ཡིན། གཞི་རྩའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གཞིའི་ཐད་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་
པར་ང་ཚོས་ཡིན་ཤག་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་སྤུ་གུ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་སོ་སོའི་
སློབ་གྲུའི་གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་སྟུ། དཔེར་ན། བྱམས་པ་
དང་། རྟོང་རྗེ། བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་གལ་ཆའི་རང་
བཞིན་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཤག་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་འཆར་རྒྱུར་ང་ལ་
རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།³⁴ ཅེས་གསུངས་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་
བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་འགོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁྱབ་སྤེལ་གཏོང་བྱུང་བའི་
རྒྱ་མཚན་ལ་ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས་སྐབ་བྱེད་མི་
འདྲ་བ་གཉིས་འདྲེན་བཞིན་ཡོད།

དང་པོ་ནི། འགོ་བ་མི་རྣམས་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྦྱག་བསྐལ་མི་
འདོད་པའི་འདུ་ཤེས་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་དང་། གཉིས་
པ་ནི། འགོ་བ་མིའི་སྤང་པོ་གྲུབ་སྟངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་
གཅིག་བརྟེན་དང་། གཅིག་ཕོགས་སུ་གཅིག་དགོས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་
ཁོར་ལུག་གི་ནང་དུ་གནས་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དངས་ཡོད།

དེ་ཡང་། རྩ་འཛིན་དང་པོ་ནི། ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་
ཡིན་པ་དང་། བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྦྱག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་གྱུར་
ཀྱི་མཛོན་འདོད་དེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། རྩ་འཛིན་གཉིས་པ་ནི། ང་ཚོའི་
ལུས་པོའི་གྲུབ་སྟངས་དངོས་ཀྱི་ཆ་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་

34 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འཛིན་རྟེན་སྤྱི་སྟེན་གྱི་བཟང་སྤོང་ཅེས་པར་གསལ།

པ་ཚུད། འགྲོ་བ་མིའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་བྱུང་ཚོས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་
ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་
དེ་ཡིན།

ཅ་འདྲིན་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས། ང་ཚོ་རང་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་བདེ་
ཐབས་གཉིས་སོ་སོར་འབྱེད་མི་ཐུབ་པའི་འབྲེལ་ལམ་ངོས་འདྲིན་དང་ཤེས་
རྟོགས་ཐུབ་ཅིང་། གཞན་གྱི་བདེ་དོན་ལ་ང་ཚོས་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་ཁུར་
ཞིག་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐུབ། དེ་གཉིས་རྩུང་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ནས་བཟང་སྤྱོད་
གྱི་གོ་རྟོགས་བསྐྱུན་རྒྱུ་དང་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེད་པའི་གཞི་
རྟེན་རན་བོ་ཞིག་འཇུགས་ཐུབ་པར་ངོས་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་ཡོད།³⁵ ཅེས་
གསུངས་ཡོད། གཞན་ཡང་། རྣམ་གཞན་འདི་གོ་སྒྲ་བར་ངོ་སྤོད་ཐུབ་པའི་
སློབ་དེབ་དང་བརྟེན་འཕྲིན་སྒྲིག་སྤྱོད། དཔེ་དེབ་གསར་ཚོམ། དཔེར་འོས་
མི་སྣ་མཚམས་སྤྱོར་དང་བཅར་འདྲི་སོགས་མིའི་སློ་ཁ་འགྲུགས་ཐུབ་པའི་
སྐབས་བདེའི་བརྒྱུད་ལམ་མང་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ། ཡང་མི་སྣའི་
སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྣེ་ཁྲིད་ཐུབ་པའི་ཤེས་འདོན་གཉིས་ལྟན་གྱི་དབྱ་ཁྲིད་དང་།
གྲགས་ཅན་མི་སྣ། མཁས་པ་དང་གསར་འགོད་པ། ཚུམ་པ་པོ། སྤྱི་ཚོགས་
ལ་འགན་ཁུར་མཁན་གྱི་མི་སྣར་དང་ཚོགས་སྡེ་དག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་
ཏེ། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་དགོས་དམིགས་དང་བྱེད་
ཐབས། བདེ་དོན། དེ་ཉིད་བྱུང་སྐྱེལ་གྱི་མཇུག་འབྲས་སོགས་ཀྱི་ཐད་འགན་
ཁུར་མི་སྣ་དག་དང་ལྟན་ཏུ་བགོ་སྐྱེད་དང་། གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་ལུལ་གྱི་ཁོར་

35 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འདྲིན་རྟེན་སྤྱི་སྣུན་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།

ཡུག་རྒྱ་བརྒྱུད་དང་གསར་བསྐྱུན་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། ལྷག་པར་དུ་གཞིན་སྦྲིས་
ཚོའི་ནང་དུ་འདི་ལ་རིགས་གཅིག་རྐང་འཛིན་གྱི་མི་སྣ་བརྒྱུད་བསྐྱེད་སྤོངས་
ཐོག་མ་འོངས་པའི་དམིགས་ཉེན་བཟོ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

༡༢ ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་མཁུག་བཟུས་དང་དེའི་
གདོད་ལེན།

ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་འཛམ་སྐྱིང་ཤར་ལུབ་གང་
སར་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཏེ། ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་
གི་སྐོར་སྲུང་དོར་བཀའ་སློབ་ལྷགས་ཆེར་གནང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛམ་
སྐྱིང་ཤར་ལུབ་གང་སར། བཟང་སློང་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བའི་
མི་གསོད་འཕྲོག་བཅོམ་གྱིས་མཚོན་པའི་མ་རབས་ཐ་ཤལ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་
ཡོད། དཔེར་ན། ཉེ་དུས་ཨ་རིའི་ཆེས་མཐོའི་དཔོན་རིགས་དང་སྐོར་སྲུང་
བ་འགས་བཤད་དོན། རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མ་ཨ་རིར་ཐེབས་རྒྱུར་དང་ཚོས་དགའ་བསྟེ་
བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རྒྱ་ལའི་སྐྱ་མའི་སྲུང་དོར་བཀའ་སློབ་
གི་རྣམ་མཐུས་དང་ཚོས་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྤངས་འཛིན་དང་བཅོས་མ་སྐབ་པའི་མི་
གསོད་རྒྱུ་ཇག་ཉུང་དུ་ཕྱིན་སོང་། ཞེས་བཤད་ཡོད། ཡང་དཔེར་ན། ཉེ་
དུས་འཛམ་སྐྱིང་གི་སྤེལ་བྱེད་རྒྱལ་ཁབ་དུ་གྲགས་པའི་ཨ་རིའི་ནང་ཆེས་སྣེན་
གྲགས་ཆེ་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་(University of California San-
ta Barbara) ཁང་གི་དཔེ་མཛོད་ནས་སྤོང་ལོ་གསར་པའི་སྲུང་དོར་གྱི་
རྣམ་གཞག་ཅེས་པའི་དེབ་དེ་ཉིད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩ ལོ་གཅིག་གི་རིང་སློབ་
མ་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་དཔོན་པའི་དེབ་འོངས་སུ་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད།

གསུང་ཚོམ་དེ་ཉིད་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས་ནས་ལྷ་སློབ་
བྱེད་མཁའ་ཉ་ཅང་མང་བ་དང་མིའི་ཀུན་སློང་ལ་ཕན་ལུས་ངེས་བརྟན་ཞིག་
བྱུང་ཡོད་པའི་ཆ་རྒྱུན་གྱི་འོག་ནས་མཁས་དབང་མང་པོ་བསྐྱུས་ནས་བསྐོ་
སྤོང་ལུན་རིང་བྱས་ཡོད་པ་ཨ་ཅང་ཅང་། དཔེ་མངོན་ཁང་ནས་གསུང་ཚོམ་
དེ་ཉིད་གངས་༡༥༠༠ སློབ་མ་རྣམས་ལ་རིན་མེད་དུ་སྤུལ་བ་དང་། གཞན་
རྣམས་ལ་བརྒྱ་ཆ་༡༠% ཆག་ཡང་བྱས་ནས་བཅོངས་པ་དང་། མ་ཟད་མཐོ་
སློབ་དེ་ཉིད་དང་འདབས་འབྲེལ་གྱི་མཐོ་སློབ་(Santa Barbara City Col-
lege) ལ་སོགས་པའི་མཐོ་སློབ་གསུམ་དང་དཔེ་མངོན་ཁང་གཅིག་བཅས་
མཉམ་འབྲེལ་གནང་ཡོད།

མ་ཟད་ཉེ་བའི་ཆར་བོད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཨ་རི་བ་རོ་ལཱ་ཁི་ཐར་མིན་
གྱིས་ (Robert AF Thurman) དེང་གི་དུས་ལ་རྒྱ་ལའི་སྤྱི་མས་ཅི་ཞིག་གི་
ངོ་བོ་མཚོན་གྱི་ཡོད། ཅེས་པའི་ཚོམ་ཡིག་ནང་། ལྷ་སྐབས་མགོན་ལྗེ་ལ་
བ་རིན་པོ་ཆེ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཅམ་འདྲིན་མཁའ་
དང་། དེ་ཉིད་འདྲིན་སློང་སྤེལ་གསུམ་གྱི་མངོན་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་
འདྲིག་ཉེན་གྱི་འགོ་བ་མིའི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་སྨད། བཟང་སློང་དང་བསམ་སློབ་
རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་མཁའ་གྱི་རྒྱུ་ཆེན་གྱི་སྤྱི་ཆེན་དང་བྱམས་
བརྟེན་བདག་ཉིད་ཅན་ཡིན། ཞེས་བྲིས་ཡོད།

དེ་ཡང་། དེ་ཉིད་ལས། འདི་ནི་སྤྱི་ཚོ་ནས་དར་འོང་བའི་སློབ་གསོ་
ཞིག་དང་རྣམ་ཤེས་སམ་ཤེས་པའི་འཕེལ་རིམ་ཞིག དེ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཤེས་ཡོན་གྱི་ལས་འགུལ་ཞིག་ཡིན་པས། འདིས་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་

བདེ་སྲིད་དང་རང་དབང་ཆེད་དུ་གང་ཟག་སོ་སོའི་ལྷ་བའམ་གྲུབ་མཐའ་
གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་པར། མིའི་སེམས་དང་བསམ་པར་གྲེས་ཡོན་སྲོད་
རྒྱར་འབད་བཅོམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཅེས་དང་། མིའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་འཛམ་
གླིང་སྲིད་འགན་ཁུར་ལ་མཐོར་འདེགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་ཞིག་
བཅས་ཡིན་ལ། ཞེས་གྲིས་འདུག་ཅིང་དེ་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅམ་ཡིན། མ་ཟད་
ཡ་གོང་ས་ཡ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས་ལོ་རེའི་ནང་འཛམ་གླིང་སྲི་
དང་ཤར་རུབ་རྒྱལ་ཁབ་འདྲ་མིན་གྱི་ནང་མི་མང་གི་ཆེས་དགའ་མོས་བྱེད་
སའི་བཟང་སྲོད་དབྱུ་འབྲིད་ནང་ཐེངས་མང་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བའི་གསར་
འགྱུར་ཏེ་ཅང་མང་པོ་གོ་རྒྱུ་དང་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

སྲིར་ན་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སོག་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གང་ཞིག་
གསར་གཏོང་དང་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུར་རང་བཞིན་གྱིས་དཀའ་ངལ་སྣ་ཚོགས་
པ་ཞིག་དང་འཕྲད་རྒྱ་ཡིན་པ་ཨ་ཅང་ཅང་། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཀུན་
ཁྲབ་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་ལའང་མི་ལེགས་པའི་ལྷ་ཚུལ་
འདོན་མཁན་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་བྱུང་ཡོད་སྟོར། ཚོས་ལུགས་
ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འཇིག་རྟེན་སྲི་སྐྱབ་ཀྱི་བཟང་སྲོད་དང་། ལྷོང་
ལོ་གསར་པའི་སྲུང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་སོགས་བཟླགས་ན་གྲེས་ཐུབ། དཔེར་
ན། གོང་དུ་བརྗོད་ཟིན་པ་ལྟར། རྒྱེས་བུ་འགས། ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་
བའམ་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པ་ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆོ་དང་།
ལྷག་པར་དུ་(Secular Ethics) ཞེས་པའི་ཨིན་རིའི་ཆོག་དེ་ཉིད་བརྗོད་པའི་
ཆོ་རང་བཞིན་གྱིས་ཚོས་ཁས་མི་ལེན་པའམ། ཚོས་ལ་མི་དགའ་བ། ཚོས་

ལ་སྤང་འདྲིན་གྱི་ཚིག་ཏུ་འདོད་མཁན་དང་གོ་མཁན་ཡོད་པས་རིག་པའི་
གཞུང་ལུགས་དེ་ཉིད་ཡགོང་ས་ཡ་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས་མ་
གསུངས་ན་ལེགས་ཚུལ་གྱི་དགོངས་འཆར་སྤུལ་མཁན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད།

དེའི་ཐད་ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། མི་འགའ་ཞིག་དང་ལྷག་པར་དུ་
ཡེ་ཤུ་དང་ཁ་ཆེའི་ཚོས་འོགས་པོ་མོ་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་
ཐ་སྙད་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་པས་དཀའ་ངལ་བཟོ་གི་ཡོད་པ་ངས་
ཤེས་གྱི་ཡོད། འགའ་ཞིག་གི་དོན། ཚིག་དེ་ག་རང་གིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་
ཚོས་ཁས་མི་ལེན་པའམ་ཡང་ན་དེ་བས་ཚོས་ལ་སྤང་འདྲིན་བྱེད་པ་སྟོན་
ཞིང་། ཁོང་ཚོའི་བསམ་པར། ཚིག་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པས། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་
ནམ་གཞག་དང་མི་མང་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཁོད་ནས་ཚོས་
ལུགས་ཟུར་འདོན་བྱེད་པར་ངས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟར་མཐོང་ཤས་
ཆེ། ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ཉིད་ལས། ངའི་བསམ་པར། ཏུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་
རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་རིང་ལུགས་ཞེས་པའི་བསམ་ཚུལ་ནི་
ཡང་ནས་ཡང་དུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་འགལ་ལྷ་ལྟ་བུ་མཐོང་གི་ཡོད། ཚོས་དང་
མ་འབྲེལ་བའི་རིང་ལུགས་དང་ཚོས་གཉིས་ཉལ་ཏུ་པན་ཚུན་རྒྱབ་འགལ་
དང་མཉམ་གནས་མི་སྲུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཏུ་ཡོད་པ་ལྟར་མཐོང་
ཞིང་། ཕྱོགས་གཉིས་པོའི་རྗེས་འཇུག་པ་ནམས་ཀྱི་དབར་མདོན་གསལ་
དོད་པོའི་དོགས་པ་ནམ་རྟོག་དང་སྤང་འདྲིན་གྱིས་ཁེངས། ཚོས་ནི་འགོ་
བ་མའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འགོག་རྒྱུན་ཞིག་རེད་ཟེར་བའི་བསམ་ཚུལ་དེ་ངོས་

ནས་ཁས་ལེན་ཐུབ་ཐབས་མེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག³⁶ ཞེས་གསལ་བས་ཤེས་
 ལུགས། འོན་ཀྱང་ཡགོང་ས་ཡལ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས་གནད་དོན་
 དེའི་སྐོར་ལ་རྒྱ་གར་གྱི་གནད་པོའི་རིག་གཞུང་དུ་ཡང་ཚོས་ལུགས་དང་མ་
 འབྲེལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཡོད་པའི་བྱུང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ། སླེ་ཨར་ཨམ་
 སླེ་ཀར་ལ་སོགས་ཀྱིས་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་རྩ་བྱིམས་གསར་དུ་
 བཏོད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་ཚོས་ལུགས་གང་ཡང་ཁས་མི་ལེན་པ་དང་།
 ཚོས་ལ་ཚོལ་བའི་ཚབ་དུ་ཚོས་ལུགས་ཀུན་ལ་གྲུས་བཀུར་དང་མཆམ་མཐུན་
 མཉམ་གནས་ཐུབ་པའི་དགོ་མཚན་སོགས་དུ་མ་ཡོད་སྐོར་གསུངས་པ་ལ་
 བྱུངས་གཏུགས་པའི་དགོངས་པ་བཞེས་ཡོད་སྐོར་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་།
 ཁོང་གིས་དོས་ལ་མཚོན་ན། ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་དེར་
 འདིགས་སྤང་མེད། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ། རྒྱ་གར་གྱི་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་
 རྩ་བྱིམས་སྟོལ་བཏོད་བྱེད་པོ་རྟོག་ཏུ་སླེ་ཨར་ཨམ་སླེ་ཀར།(B.R.Ambed-
 kar) དང་། རྟོག་ཏུ་ར་རྟེན་པ་ས་ད་(Rajendra Prasad) ལྟ་བུའི་མི་སྣ་
 རྣམས་ལ་དོས་ནས་གྲུས་བརྩེ་ལྷུ་ཞིང་། ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་ཚོས་དང་མ་འབྲེལ་
 བའི་རིང་ལུགས་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་དམིགས་ལུལ་ཡང་ཚོས་ལུགས་
 མེད་པ་བཟོ་སྲིད་མ་ཡིན་པར། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁོང་དུ་ཚོས་ལུགས་
 ལྟ་ཚོགས་ཡོད་པ་རྣམས་ལུགས་མཐུན་གྱི་སྟོན་ནས་དོས་འདིན་བྱ་སྲིད་ཡིན།³⁷
 ཞེས་དོགས་སེལ་གནང་ཡོད། མ་ཟད། བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཚོས་
 ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཟབ་སྤོང་དང་ལག་ལེན་དགོས་མིན་

36 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འདིག་རྟེན་སྤྱི་སྣམ་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།
 37 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འདིག་རྟེན་སྤྱི་སྣམ་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།

ཐད། འགའ་ཞིག་གིས། ཉང་ཚོས་བསྐབ་པ་ལས་ལོགས་སུ་དགོས་པ་མེད་
སྐོར་གསུངས་པར་མ་ཟད། སྤྱི་འཇུག་གོས་ཚོགས་ཉང་དེ་ལྟར་གཏམ་བཤད་
གནང་མཁན་བྱུང་ཡོད།

ཡང་འགའ་ཞིག་གིས། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་གྱི་
སློབ་ཚན་རྩེ་དུ་མི་དགོས་པའི་དོགས་སློང་གནང་སྟེ། དེའི་ལུངས་སྟེ། ཉེ་
སྟོན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༥ ལྷ་ ༡ ཚེས་ ༡༧ ཉིན། ཡགོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཆེན་
པོ་མཚོག་གིས་ས་རྒྱ་མཚོ་སློབ་གྱི་སྐབས་དང་པོའི་ཉང་པའི་ཚན་རིག་དང་
ལྟ་བུ་འདྲི་བུའི་སློབ་ལུག་རྣམས་ལ་བཀའ་སློབ་གནང་སྐབས། ང་རང་
ཚོའི་སློབ་ལུའི་ཉང་ལ་མཚོན་ན་པ་མེས་ནས་ཉང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་
བྱེད་མཁན་ཡིན་སྟབས། སྤྱིར་བཏང་ཚོས་དད་མེད་མཁན་ཚོར་བཤད་པ་
ལྟར་ཚོས་ལུགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་དེ་བོད་
པ་ཉང་ཚོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཤད་དགོས་པ་མེད། གཞན་ལ་ཚོས་ལུགས་
དང་མ་འབྲེལ་བའི་སྤྱོད་བཟང་བཤད་དུས་འབྲེལ་བ་ཡོད། ཅེས་གསུངས་
པ་འདི་ལུང་དངས་ནས་སྐབ་པ་ནི། མི་འགྲིག་སྟེ། བཀའ་སློབ་འདིའི་ཉང་
སྤྱིར་བཏང་ཚོས་དད་མེད་མཁན་ཚོར་བཤད་པ་ལྟར་ཞེས་པ་དང་། ངེས་
པར་དུ་བཤད་དགོས་པ་མེད་ཅེས་པའི་ཚིག་རྣམས་ལ་བསམ་སྟོབྱ་བཏང་མེད་པ་
གསལ་པོ་རེད། མ་གཞི་ནས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་གྱི་
རྣམ་གཞག་སྟོན་པའི་དབེ་དེབ་ཁག་བསྐྲུགས་ནས་ཞིབ་ཚགས་བཏུས་ན་ད་
གཟོད་གཞུང་ལུགས་འདི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱི་དང་སློབ་ལུག་གི་ཉང་
སྤྱོད་སྟེལ་གནང་དགོས་མིན་གསལ་པོ་མཁྱེན་ངེས་ཡིན་པར་མ་ཟད། ཉང་

ཚོས་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཡོད་མཁན་ཚོས་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་བལྟ་དགོས་པའི་ངེས་
ཤེས་ཤིག་རང་བཞིན་གྱིས་སླེབས་ཡོང་བ་ཡིན།

དེ་ཡང་ཁོང་གིས། ངའི་རེ་བ་དང་འདོད་དོན་ནི། ཉེན་ཞིག་སློབ་གྲུ་
སོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ངས་བརྗོད་བཞིན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་
ཏན་ཞེས་པའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་སྤོང་རྒྱ་དེ་ཡིན། གཞི་ཚའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་
གཞིའི་ཐད་སྤུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པར་ང་ཚོས་ཡིན་ཤག་བྱེད་པ་
བཞིན་དུ་སྤུ་གྲུ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་སོ་སོའི་སློབ་གྲུའི་གཏན་འབེབས་སློབ་
ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་སྟུ། དཔེར་ན། བྱམས་པ་དང་། ལྷིང་རྗེ། བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་
ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་གི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཤག་
བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་ཅིག་འཆར་རྒྱུར་ང་ལ་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།

སློབ་གྲུའི་ནང་ཚོད་རྣོག་འདུམ་སླིག་བྱེད་པར་འཆོ་བ་མེད་པ་དང་
ཞི་བདེའི་ཚ་འཛིན་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་བྱས་པའི་འབྲས་བུར། ཉེན་གཅིག་
སྤུ་གྲུ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཚོར་སྣང་དང་སེམས་ཚོར་ཐད་རྒྱས་མངའ་ཆེ་བ་
དང་། རང་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་འཛམ་གླིང་གཉིས་ཀའི་ཆེད་འགན་འཁུའི་ཚོར་
བ་ལུགས་ཆེ་བ་ཡོང་བུབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་དངོས་
གནས་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་དམ།

དེར་བརྟེན་འཛམ་གླིང་འདི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བར། རྒྱལ་ཁབ་
འདི་ལྟ་དེའི་མི་སེར། ཚོས་ལུགས་འདི་ལྟ་དེའི་ཁོངས་མི་ཡིན་མིན་ལ་
མ་སྟོས་པར། བཞག་གཞིན་སྤུ་ཡིན་རུང་ང་ཚོ་ཚང་མ་མི་འཕོར་ཐེར་འབྲུམ་
བདུན་ཡོད་པའི་བྱིས་ཚང་ཆེན་པོ་འདིའི་ཆབ་འབངས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་ཡིན་

པའི་ཆ་ནས། མིག་རྒྱུང་དང་སྤྱིང་སྟོབས་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་རེ་བ་བཟང་སར་བཅོམ་ཏེ་ཕུར་བ་བྱུ་འདེགས་ཀྱིས་འབད་བཅོམ་སྟེན་དགོས། དེ་ནི་ངའི་བཅོས་མིན་གྱི་རེ་སྐུལ་ཡིན།³⁸ ཞེས་གསུངས་ཡོད།

༡༧ དམག་འཁྲུག་གི་མཚུག་འབྲས་ལས་གཡོལ་ཐབས་གྲོས་ཚོལ་གྱི་བཟང་སྤྱོད།

དམག་འཁྲུག་གི་མཚུག་འབྲས་ལས་གཡོལ་ཐབས་གྲོས་ཚོལ་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཐད་ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། ཏུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་ནི་སྟོན་ཆད་བྱུང་སྤྱོད་མེད་པའི་འགོ་བ་མིའི་འཁྲུག་ཚོད་ཀྱི་ཁེངས་པའི་ཏུས་རྒྱབས་ཤིག་ཡིན། དམག་འཁྲུག་དང་། གསར་བཟེ། མི་རིགས་སྟེབ་གསོད་སྐབས་མི་ས་ཡ་བརྒྱ་སྟེག་གཉིས་ལྷག་ཙམ་རྒྱུན་ལམ་དུ་བཏང་ཡོད་པར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྷ་ཇི་(Nazi) ཡིས་མི་རིགས་རྩ་མེད་ལྷགས་ཆེ་བཏང་བའི་བྱ་སྤྱོད་ནས་སི་ཏཱ་ལིན་(Stalin) དང་། མའོ་ཁོ་རང་གི་མི་ཆེའི་སྤྱད་ལྷ་བུའི་བཅོན་ཤིང་ཆེ་བའི་དབང་འཛིན་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་མི་གསོད་ཐུག་སྤྱོར་ལྷགས་ཆེ་བཏང་བའི་བར་དང་། ཀི་མེར་རོ་ཇིས་(Khmer Rouge) མི་གསོད་ཐུག་སྤྱོར་བྱུ་ལུལ་ནས་བལ་ཀན་(Balkans) ནང་མི་རིགས་རྩ་མེད་གཏོང་ཐབས་བྱས་པ་དང་རྭ་མན་ཎའི་(Rwanda) ནང་མི་རིགས་སྟེབ་གསོད་གཏོང་བའི་བར་གྱི་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་མནར་དུ་བཅུག་པའི་སྟུག་བསུལ་ནི་དོན་དམ་དུ་བཟོད་སྟུགས་བྲལ་བ་ཞིག་ཡིན། འགོ་བ་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ཁོོད་ཉམ་ཏུ་དམག་

38 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚམས་ལས་འདས་པའི་འདིག་རྟེན་སྤྱི་སྟོན་གྱི་བཟང་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།

འཇུག་གིས་བར་ཆད་བཏང་ཡོད་པ་བརྗོད་མི་དགོས། འཕྲོ་བ་མི་གནས་
 པ་དེ་སྲིད་དུ། རོས་ཀྱི་བསམ་པར་དཀའ་རྟོག་ནི་དུས་ཅུག་དུ་ཡོང་བར་
 རེས། འོན་ཀྱང་འདས་པའི་ལོ་རོ་བརྒྱ་སྟག་དུ་མའི་རིང་བཏང་བའི་གཏོར་
 བཞིག་ནི་སློབ་ཆད་བྱུང་སྐྱོང་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ཐ་ན་ཞི་བདེའི་དུས་
 སྐབས་སུའང་། གཏོར་སློབ་ཆེ་བའི་འཕྲོ་བ་མིའི་བཟོ་ལས་རིག་ཅལ་རྒྱུན་མ་
 ཆད་པར་ཡར་རྒྱས་དང་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་ཏེ་ཉེ་ཆོང་བྱས་ཡོད། དེར་སྐབས་
 འཛམ་གླིང་ནང་མཚོན་ཆ་དེ་དག་གི་གཏོར་སློབ་ལ་བརྟེན་ནས་དངངས་
 སྟག་མ་བསྐྱངས་པའི་ས་ཆ་མེད། འཛམ་གླིང་ནང་དུག་སྤོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་
 ལ་གཏོར་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ་དང་འབྱུང་འགྱུར་མི་རབས་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་
 ང་ཚོས་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་འཛམ་གླིང་ཞིག་ངི་ལྟར་སྐྱབ་སྟོབས་ཐད་བསམ་
 སློབ་གཏོར་སྐབས། ཆབ་སྲིད་པ་དང་ཁོང་ཚོའི་ཁ་གཏད་པ་ཚོར་སྡོམ་སེམས་
 ལག་བསྟར་དགོས་པར་རེ་སྐྱུལ་ཅེས་ལྷོ་བ་ལས་སྟག་པ་ཞིག་ང་ཚོས་རེས་
 པར་དུ་བྱེད་དགོས། གཞན་ཡང་། ང་ཚོས་བཟོད་བསྐྱབ་བྱེད་བཞིན་པའི་
 འཛིགས་སྤང་དག་གོ་མཚོན་བཟོ་ལས་དང་ཚོང་རྒྱུར་བྱེད་པ་ཉིད་ལས་བྱུང་
 བ་དང་། རྒྱུན་དུ་བརྒྱུད་ལམ་གྱིས་རྒྱང་བསྐྱོད་བྱས་པའི་དུག་སྤོད་ཀྱི་སྤྱི་
 སྲོལ་ལས། རོ་སྟོག་དུ་དུག་སྤོད་ནི་འཕྲོ་བ་མིའི་དཀའ་རྟོག་སེལ་བར་ལག་
 བསྟར་རུང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དུ་ལྟ་བའི་འཇུག་སྤང་སྤེལ་བར་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད། རོན་དམ་དུ་ང་ཚོར་ག་རེ་དགོས་ཤེ་ན། འཕྲོ་བ་མིའི་གོ་རྟོགས་ཐད་
 གཞི་རྩའི་འགྱུར་བ་ཞིག་གཏོར་དགོས། དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་སྐབས་
 སུ་མ་གཏོགས་སྐབས་ཚང་མར། དུག་སྤོད་ཀྱིས་དུག་སྤོད་འཕར་མ་འབའ་
 ཞིག་སྤོང་བར་བྱེད། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་དུག་སྤོད་བརྒྱུད་ཞི་བདེ་སྐྱབ་སྐབ་

ཅེས་པར་ཆ་འཛོག་བྱེད་པ་ནི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ལམ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཟུན་
པ་ཞིག་ཡིན།

འཛམ་གླིང་ནང་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱི་འབྲེལ་བ་གཏོང་ཟུབ་
ཡོད་པའི་དུས་སྐབས་འདིར། དམག་འཁྲུག་ནི་དུས་ཚོད་ཡོལ་ཟེན་ཞིང་རྒྱ་
མཚན་དང་མི་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། གནའ་བོའི་དུས་སུ་སྡེ་ཚན་གཉིས་ཀྱི་ཁེ་
པན་ཕྱོགས་ཡོངས་ནས་ཐ་དད་དུ་ཡོད་སྐབས། དྲག་སྤྱོད་ནི་མཐའ་མའི་
ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ཡོད་ཤས་ཆེ། འོན་
ཀྱང་དེར་སྐབས་གནད་དོན་དེ་ལྟར་མ་ཡིན། ཁོར་ལུག་དང་། དཔལ་འབྱོར།
ཆབ་སྲིད་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ས་ཁུལ་དང་མི་ཚང་མ་པན་ཚུན་འབྲེལ་ནས་
ཡོད། ས་ཁུལ་གཅིག་ནང་དམག་འཁྲུག་དང་བཅོན་གཞོན། ཡང་ན། མི་
སེར་འཁྲུག་ཟིང་བྱུང་བས་བསྐྱོད་ཏུ་མེད་པར་འཛམ་གླིང་གི་ས་ཁུལ་གཞན་
ནང་གི་མི་རྣམས་ལ་འདར་ལྷགས་སྐྱེན་སྲིབས་ངེས་ཡིན། དྲག་སྤྱོད་རིང་
ལུགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ནི་ཚབས་ཆེ་བའི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་ཡིན། མི་རྣམས་
ལ་གཏོར་བཞིག་གཏོར་བར་ཀུན་སྲོད་སྡེལ་ཆོ། ཉེན་རྟོག་སྐོར་སྲུང་ངམ་
བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་གང་གིས་ཀྱང་ནམ་ཡང་བཀག་འཁོག་མི་སྲུབ།

གཞན་ཡང་། དྲག་སྤྱོད་ནི་དཀའ་རྙོག་སེལ་བར་དོན་དངོས་དང་མི་
མཐུན་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཏུ་སྟོན་མཁན་གྱི་སྐྱེན་ཞིག་ནི་དེའི་སྟོན་དཔག་
མི་སྲུབ་པའི་མཚུག་འབྲས་ཡིན། ཉེ་བའི་ཨི་རག་གི་དམག་འཁྲུག་ནི་དེའི་
དཔེ་མཚོན་འཁྲུལ་མེད་ཅིག་ཡིན། མ་གཞི་ཐོག་མའི་དམིགས་དོན་ཡང་
ཚད་གཞི་ངེས་ཅན་གྱི་ལས་འགུལ་ཞིག་བཀོད་འདོམས་བྱ་བྱིར་ཡིན་ཀྱང་།

དེའི་མཚུག་འབྲས་ལུན་རིང་པོར་གནས་པ་དང་། ད་དུང་ཐག་གཅོད་མི་
ཐུབ་པའི་དཀའ་རྙོག་དེས་ནག་ཉེས་མེད་པའི་མི་ས་ཡ་མང་པོའི་ཆེ་སྲོག་
སྲོགས།

དུས་རབས་ཉི་ཤུ་ཚ་གཅིག་པའི་འབྲུང་འཇུག་གི་ལོ་ངོ་དེ་དག་ནང་།
འདས་པའི་ལོར་འཇུག་ནམས་བསྐྱར་སྒྲོམ་མི་ཡོང་བར་ང་ཚོས་དེས་པར་དུ་
ཉན་ཉན་ཉིག་ཉིག་བྱེད་དགོས། དེ་ཅག་གི་འཛམ་གླིང་ནང་དཀ་སྤྱོད་གི་
གནས་སྐངས་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་གཅིག་སྤེལ་དེ་ཞི་གོ་ལའི་སྤྱིང་
གི་མི་ག་ཚོད་མང་མང་གིས་ཆེད་དུ་མངགས་ནས་གོ་མཚོན་བཀག་སྡོམ་
བྱེད་པའི་ལངས་སྲོགས་ཤིག་འགོ་འཇུགས་བྱེད་དགོས། གོ་མཚོན་བཀག་
སྡོམ་བྱེད་པ་ནི་ལག་ལེན་དངོས་གྱི་ནང་སྤྱིང་རྗེའི་རང་བཞིན་ཆགས་ཡོད།
དེར་བརྟེན་གང་དགོས་པ་ནི། རྗེར་གྱི་རིམ་པའི་སྲོག་ནས་ཞེ་སྤང་དང་།
སྲོགས་ལྟང་། མི་བཟོད་པ་བཅས་མེད་པའི་ནང་སེམས་གྱི་གོ་མཚོན་བཀག་
སྡོམ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་དང་མངའ་སྡེའི་རིམ་པའི་སྲོག་ནས་བྱིའི་གོ་མཚོན་
བཀག་སྡོམ་སྟེ་གཉིས་ཀ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ང་ཚོས་མི་རབས་སྡོན་མ་
ནས་བརྒྱད་པའི་མ་ཁ་དེའི་སྤྱིང་ཚུ་སྤྱིང་ཚུའི་ཚབ་ལ་གོས་མོལ་དང་། མཉམ་
ལས། བསམ་ཤེས་བཅས་ལ་སློབ་གཏད་དེ་ང་ཚོའི་འགལ་ལྷན་ནམས་དེས་པར་
དུ་སེལ་འགོ་འཇུགས་དགོས། གོ་ལའི་མི་འབོར་ལུ་མཐུད་འབེལ་རྒྱས་འགོ་
བ་དང་། རྒྱ་ནག་དང་། རྒྱ་གར། བོ་རྒྱ་རྒྱལ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་
ལག་ནམས་གྱི་དཔལ་འབྱོར་རྒྱ་སྤྱིང་ལུ་པོར་མདུན་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་དུས་
མཚུངས། རྗེས་སྤུལ་འཇུག་རྗེའི་བྱེད་རྒྱས་ཅམ་མིན་པར་གཞི་རྩའི་དགོས་

མཁོ་ཚུ་དང་། བཟའ་ཆས། ས་ཆ་ཐེ་བའི་རང་བྱུང་ཐོན་སྐྱུང་ས་ཆེད་གོ་ལ་
ཡོངས་གྱི་འགྲན་སྒྲུར་ནི་འགོག་ཐབས་མེད་པར་ངོ་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུ་རེད།
དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་མི་རབས་གཞིན་པ་རྣམས་དང་ང་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་ལྷ་
སྤྱོད་བྱེད་པོ་རྣམས་ཀྱིས་དམག་འཁྲུག་གི་ཕན་མེད་རང་བཞིན་ལ་གོ་རྟོགས་
བརྟན་པོ་ཞིག་རྟེན་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་གལ་འགངས་ཆེན་པོ་ཡིན། འཆོ་མེད་ཞི་
བ་ནི་དང་བདེན་མེད་པ་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་ལུགས་འཕེར་བྱུང་བའི་ཐབས་
ལམ་ལེགས་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་གྲུ་དང་མར་འེན་
ལུ་ཐར་ཀིང་གི་རྒྱབ་ས་ཆེ་བའི་མངོན་ལས་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་བྱུང་། ཏུས་
རབས་ཉི་ཤུ་པ་དེ་འཆོ་བའི་ཏུས་རབས་ཤིག་ཏུ་སྐྱུར་ནའང་། ཏུས་རབས་
ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པ་དེ་ང་ཚོས་ཤོས་མོལ་གྱི་ཏུས་རབས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་བྱུང་བ་
བྱེད་དགོས།³⁹ ཞེས་ནན་བརྗོད་གནང་ཡོད།

༡༤ ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་བཟང་སྤྱོད་དང་ལྡན་པའི་ཉམས་ལེན།

ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྲོད་བསམ་བཞིན་ཏུ་བཟང་སྤྱོད་དང་ལྡན་པའི་
མཐོང་སྣང་ཞིག་སྐྱུན་དགོས་ལ། དེ་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་གྱི་ཉམས་ལེན་
གནང་རྒྱུར་སྤྱོགས་ཡོངས་ནས་འབད་པ་བྱ་རྒྱུར་ཁོང་གིས་ལམ་སྟོན་འདི་
ལྟར་གནང་ཡོད།⁴⁰ ཡ་རབས་བཟང་སྤྱོད་འདི་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ནང་རི་
ལྟར་ལག་ལེན་འགོལ་སྤྱོགས་གྱི་གནད་དོན་ལ་གཞིགས་ན། རྣམ་པའམ་
རིམ་པ་གསུམ་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཐོག་ནས་བསམ་ཞིབ་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་

39 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་མས་ལས་འདས་པའི་འདྲི་བརྟེན་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།
40 ཚོས་ལུགས་ཀྱི་མཚན་མས་ལས་འདས་པའི་འདྲི་བརྟེན་སྤྱོད་ཅེས་པར་གསལ།

བ་ཡོང་སྲིད་པ་དང་། དེ་དག་རིམ་པ་བཞིན་དུ་གཅིག་ལས་གཅིག་ཡར་
ཐོན་ཆེ་བ་དང་། ཟ෍མ་ལེགས་ཟུབ་ཡོང་བར་སྣ་མར་ལྟོས། ཚད་ལྡན་གྱི་
ནང་པའི་གཞུང་འགའ་ཞིག་ནང་འཁོད་པ་བཞིན། དེ་དག་ནི་ཉེས་སྲོད་
སྒྲིམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་དངོས་སུ་གཞོད་པའམ་གཞོད་སྲིད་
པའི་ལས་ཆེད་དུ་སྲོང་བར་བྱེད། དགེ་བ་ཚོས་སྲུང་གི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་
ཉུར་སྐྱེད་ཆེན་པོས་ང་ཚོའི་བཟང་སྲོགས་ཀྱི་སྲོད་ལམ་དང་། ནང་སེམས་ཀྱི་
རིན་ཐང་མ་བསྐྱེད་པ་ནམས་སྐྱེད་པ་དང་བསྐྱེད་པ་ནམས་གོང་ནས་གོང་དུ་
སྐྱེལ་བར་བྱེད། སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་གི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱིས་བཙོན་མིན་དང་
རང་ཤེད་མེད་པའི་སྐོ་ནས་གཞན་གྱི་བདེ་དོན་སྲད་ང་ཚོའི་ཆེ་སྲོག་བསྐྱོ་
བར་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། ཞེས་གསུངས། དེ་གསུམ་གྱི་གོ་དོན་ནི།

༡ ཉེས་སྲོད་སྒྲིམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ཐད་གསུངས་དོན། མངོན་གསལ་
དོད་པོར་གཞོད་ཆ་བས་ཆེ་བའི་སྲོད་ལམ་གྱི་རིགས་འགའ་ཞིག་ཐད།
འང་མ་སྐྱིང་ནང་གི་ཚོས་ལུགས་དང་འཇིག་རྟེན་ལ་རབས་སྲོད་ཚུལ་
གྱི་སྲོལ་རྒྱན་ཆེ་ཁག་ཚང་མ་གཅིག་དུ་བབས། མི་གསོད་ཁྲིམ་སྲོད་
དང་། མ་བྱིན་པར་ལེན་པ། ལོག་གཤེམ་ལྟ་སུ་ཚུལ་དང་མི་མཐུན་
པའི་འབྲིག་སྲོད་རྣམས། རོ་བོ་ཉིད་ནས་གཞན་ལ་གཞོད་ཆ་བས་
ཆེ། དེས་ན་དེ་དག་དེས་བར་དུ་སྲོང་དགོས་པ་ཨ་ཅང་བརྗོད་མེད་
ཡིན། རོན་ཀྱང་ཉེས་སྲོད་སྒྲིམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ལ་དེ་ལས་ལྷག་
པའི་གོ་དོན་ཡོད། ང་ཚོས་ཉུར་སྐྱེད་ཆེན་པོས་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་
བྱ་རྒྱུའི་བསམ་སྐོ་མ་བཏང་བའི་སྲོན་དུ། གཞན་ལ་གཞོད་པ་བྱ་རྒྱུ་

མེད་པ་དང་། བ་ན་འབྲུལ་དུ་འཆེ་བའི་ལས་མིན་པའི་ང་ཚོའི་བྱ་སྲོད་
གྱིས་ཀྱང་གཞན་ལ་མི་གཞོད་པ་བྱེད་གྱི་ཡིན་ཞེས་དང་པོ་ནས་དེས་
བརྟེན་བཟོ་དགོས། གཞོད་པ་མི་བྱེད་པའི་རྩ་འཛིན་འདི་ལ་གཞིགས་
ན། གཅེར་བྱ་པའི་ཚོས་ལུགས་ནང་གི་ངོས་གྱི་ཚོས་གོགས་པོ་མོ་
རྣམས་གྱིས་ང་ལ་དམིགས་བསལ་གྲུས་བཅེ་དང་ཡིད་སློབ་སྐྱེད་དུ་
བརྟུག་བྱུང་། གཅེར་བྱ་པའི་ཚོས་ནི་ནང་ཚོས་གྱི་མཆོ་སྤྲུག་ལྟ་བུའི་
ཚོས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཚོས་ལུགས་དེས་སེམས་ཅན་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་ཆེད་འཆེ་བ་མེད་པའི་དགེ་བའམ་ཨ་ཉིམ་སྲུ་ (ahimsa) ལ་
ཉ་ཅང་གཅིགས་ཆེན་པོ་འཛིན་གྱི་ཡོད་སྐོར་གསུངས་ཡོད། མ་ཟང་
ང་ཚོའི་ཉིན་དེའི་མི་ཆེའི་ནང་སོ་སོ་མཉམ་དུ་འཇུག་པའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་
རྣམས་ང་ཚོ་ཆང་མས་ཉུང་དུ་གཏོང་སྲུབ་པར་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་གི་
སྲོད་ལམ་ཐད་རྣམ་དཔྱོད་བེད་སྲོད་བྱ་རྒྱུ་དང་། བག་ཡོད་པའི་ལྷན་
སྐྱེས་གྱི་ཚོར་སྣང་གི་རྗེས་སུ་འཇུག་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་རྣམ་དཔྱོད་ལ་
བརྟེན་ནས་འབྱུང་བའི་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱི་འབྲས་བུ་
ཡིན། ཞེས་གསུངས།

༢ དགེ་བ་ཚོས་སྤྱད་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐད་གསུངས་དོན། གལ་ཏེ་བློན་
པ་དང་། ཤེས་བཞིན། བག་ཡོད་བརྒྱུད་ང་ཚོས་སོ་སོའི་ཉིན་དེའི་
བྱ་སྲོད་དང་རག་གི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་གཞོད་འཆེ་བྱེད་པ་སྲོད་སྲུབ་
ན། ང་ཚོས་ཉུར་སྐྱེད་ཆེན་པོས་བྱ་བ་བཟང་པོ་ལ་འཇུག་པར་དོ་སྣང་
ལྷགས་ཆེ་བ་བྱེད་འགོ་འཇུགས་སྲུབ་པ་དང་། དེ་ནི་རྣམས་ཆེ་བའི་

བདེ་བ་དང་ནང་གི་གདེང་སྤོབས་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཤིག་ཏུ་འགྱུར་ཐུབ།
 གཞན་ལ་བརྗེ་སེམས་དང་གཤེས་རྒྱུད་བཟང་པོ་བྱེད་པ་དང་། གཏོང་
 མོད་ཅན་བྱེད་པ། དགོས་མཁོ་ཅན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་བཅས་ང་
 ཚོའི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་ཁེ་སན་སྐྱབ་ཐུབ། དེར་བརྟེན།
 གཞན་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་རྒྱུན་འདྲ་བའི་བསམ་བཤས་གཞན་གྱིས་ནོར་འཁྲུལ་བྱེད་
 གྲུབས། ལྷན་ཟུངས་བསྟོན་འཇུགས་བྱས་ཏེ་ཡ་ལན་སྤོད་རྒྱུའི་ཚབ་
 ལ། ང་ཚོས་དེས་པར་དུ་སེམས་ཐག་ཉེ་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོར་
 འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་རོགས་རམ་བྱེད་དགོས། ང་ཚོའི་ངག་གི་ཐོག་ནས་
 གཞན་ལ་སན་འདོགས་པའི་ཁྲོད་གཞན་ལ་བརྟེན་བསྐྱབས་གཏོང་བ་
 དང་། ཁོང་ཚོའི་དགའ་ངལ་ལ་ཉན་འཇོག་བྱེད་པ། བསྐྱབ་བྱ་རྒྱག་པ་
 དང་སེམས་ལྷགས་སྤོང་བ་སོགས་ཚུད་ཡོད།

ང་ཚོའི་ངག་དང་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་ཁེ་སན་བསྐྱབ་པར།
 གཞན་གྱི་ཡུལ་འབྲས་དང་བསོད་ནམས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ཞིང་
 དགའ་བ་སྐྱོམ་པའི་སྤྱོད་ལམ་ཞིག་རྒྱུད་ལ་བསྐྱེད་ན་སན་ཐོགས་ཚེ་
 བོ་ཡོད། སྤྱོད་ལམ་དེ་ནི་སྐྱེད་དོག་གི་གཉེན་པོ་སྤོབས་ལྡན་ཞིག་
 ཡིན་ཞིང་། སྐྱེད་དོག་ནི་གང་ཟག་སྐྱེར་ལ་དགོས་མེད་ཀྱི་སྐྱེད་བསྐྱབ་
 ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་ཅམ་མ་ཟད་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་
 དང་ལས་དོན་ལ་འཇུག་པར་ང་ཚོའི་རུས་པའི་འགོག་རྒྱུན་ཞིག་ཀྱང་
 ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་རྗེས་སུ་ཡི་རང་པའི་དགའ་བ་སྐྱོམ་པ་ནི། རང་ཉིད་
 ཀྱི་དགོ་བ་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་སྐྱབས་བདེ་ལོས་ཤིག་

རེད་ཅེས་བོད་པའི་དགེ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་གསུང་གི་ཡོད།

༣ སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐང་གསུངས་དོན། སེམས་
ཅན་དོན་བྱེད་ནི་ཞེ་ཐག་པ་ནས་རང་དོན་སློབ་བཏང་སྟེ་གཞན་ལ་
ཕན་འདོགས་སྲུང་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་དང་རག་གཞན་ལ་བསྐྱོ་བ་ཞིག་ལ་
བརྗོད། འཇམ་གླིང་གི་ཚོས་ལུགས་ཚང་མས་དེ་ནི་བཟང་སྤྱོད་ཉམས་
ལེན་ཁྲོད་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཞིག་དང་། ཚོས་ལུགས་མང་
པོའི་ནང་ཐར་པ་འཐོབ་པའམ་དཀོན་མཆོག་དང་མཐུན་སྦྲིལ་ཡོང་བའི་
ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་གཞན་གྱི་སྤྱད་དུ་ཆ་ཚང་བ་དང་རང་ཤེད་མེད་པའི་ཐོག་
ནས་བསྐྱོ་བ་དེ་བཟང་སྤྱོད་ཉམས་ལེན་གྱི་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ནའང་།
དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་དེ་མི་སུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ལག་བརྟུར་མི་
ཐུབ་པའི་དོན་མ་ཡིན། དོན་དངོས་ཐོག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་དང་འཕྲོད་
བརྟེན་ལྟ་རྟོག་ལྟ་བུ་མི་ལ་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཆེད་ལས་ཁྲོད་མི་མང་པོ་
ཞིག་དང་། སློབ་ཁྲིད་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ནང་དུའང་མི་མང་པོས་བཟང་སྤྱོད་
ཀྱི་རིམ་པ་གསུམ་པ་དེར་ཅེ་གཅིག་ཏུ་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལྟའི་
ཆེད་ལས་ཀྱིས་མི་མང་པོའི་ཆེ་སློག་ལ་ཐད་ཀར་ཕན་འདོགས་པས། དངོས་
གནས་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། ད་དུང་མི་དཀྱུས་མ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་
མི་ཆེ་བཟང་སྤྱོད་ཐོག་ནས་སྦྱེལ་ཐུབ་པ་དང་། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་བྱེད་
ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད། ག་རེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅེ་ན།
གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་རྒྱ་དེ་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་སུ་འཛིན་དགོས།

གཞན་ལ་ཞབས་འདེགས་སྐྱབ་པའི་གལ་ཆེའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ནི་རྣམ་
དཔྱོད་བེད་སྲུང་དེ་འབྱུང་སྲིད་པའི་ང་ཚོའི་བྱ་སྲོད་ཀྱི་འབྲས་བུར་དབྱེད་
ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན། དེ་རྗེས་ང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཚེའི་ནང་བག་ཡོད་དང་།
བྲན་པ། ཤེས་བཞིན་བཅས་བསྟེན་ནས། ང་ཚོས་སོ་སོའི་བྱ་སྲོད་དང་དག་
ལ་ཚོད་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ནི་རང་དབང་གི་གཞི་ཉིན་ངོ་མ་
ཡིན་ཞིང་། རང་གིས་རང་ལ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའི་རྣམ་པ་ཐོབ་པ་དང་
གནས་སྐབས་གང་དུའང་ང་ཚོའི་བྱ་སྲོད་འཚོ་བ་མེད་པར་ངེས་བརྟན་བཟོ་
ཕྱིར་དེ་བེད་སྲུང་བྱས་ཏེ། གཞན་ལ་ཕན་འདོགས་ཆེད་ང་ཚོས་ཉུར་སྲིད་
ཆེན་པོས་ལས་དོན་སྐྱབ་འགོ་འཇུགས་ཐུབ། ཅེས་གསུངས་ཡོད།

༡༥ ཚོས་ལྷགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གོང་འབྲེལ་
གཞོན་ཐབས།

བཟང་སྲོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་འདི་དག་ནི། མི་ལ་འདིགས་སྐྱུལ་གྱིས་
དང་དུ་ལེན་འཇུག་རྒྱ་དེ་མ་ཡིན་པར། སྐྱེ་བོ་རེ་རེའི་རང་ངོས་ནས་རྣམ་
གཞག་འདིའི་རིན་ཐང་དང་དགོས་དམིགས་ལ་གོ་རྟོགས་ཡོད་པའི་ཐོག་
ནས་ཐབས་མཁས་ཞི་འཇམ་གྱིས་མི་སྐྱེར་རང་རང་གི་རྩ་བའི་ཁེ་ཕན་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་ར་སྲོད་བྱ་རྒྱ་གཙོ་འདོན་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། འདིགས་སྐྱུལ་
ལ་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཚོགས་སྟེ། དཔེར་ན།

༡ དཔྱུལ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་བདེ་འགྲོའི་སན་ཡོན་བཞད་ནས་དང་དུ་
ལེན་འཇུག་པ།

༡ གྲིམས་དང་འགན་འཁུན་ཡིན་པར་བསྐྱབས་པ།

༢ རྩེད་རྟེན་སོགས་བརྒྱུད་ནས་དང་དུ་ལེན་འབྲུག་པ་ལྟ་བུའོ། །

དེར་བརྟེན་འབྲུང་འབྲུར་བོད་གྱི་མི་ཚོས་གྱི་ཚ་བ་དེ་ཉིད་འཛིགས་སྐུལ་གྱི་སྤེང་ལ་གཞི་འདོག་རྒྱ་མ་ཡིན་པར། སྤྱི་བོ་སྤེར་རང་རང་གི་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་དགའ་ཕྱོགས་རྒྱུན་འཁྲོངས་བྱ་རྒྱུར་ཁོར་ལུག་དང་མཐུན་རྐྱེན་བསྐྱབ་དགོས། སློབ་གསའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་དམིགས་ལུལ་ནི་བྱམས་བརྩེ་དང་ཤེས་རབ་ལྡན་པའི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བཟོ་དགོས་རྒྱུ་མ་ཟད། སྤྱིར་བཏང་མིའི་ལྷན་སྤྱོད་ཀྱི་རང་བཞིན་དེ་སྤིག་སྤྱི་བཅན་ཡིན་པར་འདོད་པ་དང་། བྱམས་བརྩེའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པར་འདོད་མཁན་གཉིས་ལས་ཕྱི་མ་ནི། ཚན་རིག་གིས་ར་སྤོང་བྱས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དགའ་ཕྱོགས་དེར་དོ་སྣང་དང་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྐྱབས་ལ་བྱུགས་སྤོང་བྱེད་དགོས། དེར་མ་ཟད་གཞན་གྱི་བདེ་སྐྱབས་གི་ཕྱོང་ཚོར་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། དེ་ཉིད་ལ་སེམས་ཁུར་དང་སྤྱིད་སྐྱབས་མཉམ་ཕྱོང་སྤོང་བརྒྱུད་ཕྱེད་མ་སྐབ་ཚོ། དེ་ཉིད་ལག་ཆ་ཞིག་ཏུ་བེད་སྤྱད་ལོག་པར་བཏང་སྟེ། ཁེ་ཕན་ལེན་པ་ལྟ་བུའི་གནས་རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པ་གོང་འོག་བར་གསུམ་ཚང་མར་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་ཚོང་ལས་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་སྣང་ཚུལ་འདི་ཉ་ཅང་མང་པོ་འབྲུང་བཞིན་ཡོད། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་གོ་དོན་ནི། བྱ་དངོས་ཡོད་ཚད་སྐབས་བདེ་ཅུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་ལས། མིའི་འདོད་རྗེས་བེད་སྤོང་གྱིས་ཐོན་རྫས་གསར་བཟོའི་མཁོ་གས་ཚད་རྒྱར་དུ་རྣམ་གྲངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དམིགས་ལུལ་དུ་འཛིན་མི་འོས། འདིའི་རྐྱེན་པས་ཐོན་རྫས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་འཚོལ་བྱིར་ཁོར་ལུག་ལ་གཏོར་སྤོང་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་གཏོང་བཞིན་པ་

དང་། ཡང་འདིའི་རྒྱུན་པས་མིའི་དགའ་སྤྱད་གི་ཚོར་བ་རྒྱུན་པོ་ཆགས་པའི་
 རྒྱུགས་སྤྲུལ་འདེད་གཏོང་ཞིང་། བན་ཚུན་འགྲན་ཚོད་སྤྲུག་དོག་གི་དྲུག་
 མཚོའི་ནང་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་མཚོངས་བཞིན་ཡོད། དེའི་མཚུག་འབྲས་སྤྲུ་
 རྒྱུ་ཤས་དང་སེམས་ལ་ཞུམ་པ་འབྱུང་ཞིང་། ཉེས་སྤང་དང་། སྤྲུན་སྤང་རྒྱུས་
 ཏེ་ཐ་ན་མི་ཚོ་ལ་སྤྲིང་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཚོར་ཏེ་སེམས་ཀྱི་བདེ་སྤྲིད་ཅ་
 བརྒྱལ་དུ་འགྲོ་བར་ངེས། དཔེར་ན། རྒྱུགས་པོ་ཞེས་པ་འདིས་ང་ཚོ་རེ་རེའི་
 མི་ཚོའི་ནང་ལོ་གནས་ངེས་ཅན་ཞིག་བཟུང་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་ཡིད་ཆེས་བྱ་
 སའི་མི་ཞིག་ཡིན་དགོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་འོག་ནས་བསམ་ན། བྱིད་ཉིད་མི་ངོ་
 མ་ཞིག་ཡིན་ན། རྒྱུགས་པོ་ཉུང་བུ་ཞིག་ལས་མེད་ལ། དེ་དག་ནི་བྱིད་ཀྱི་
 སེམས་ནས་དང་ལེན་བྱས་ཟེན་པ་ཡིན། རྒྱུ་པོ་ཟན་དར་གཞོན་གསུམ་སྤྲུ་
 ཞིག་དང་འབྲུད་ཀྱང་རུང་། རྣམ་འགྱུར་ཡག་ཉེས་གང་ཞིག་བསྟན་ཀྱང་དེ་
 ལ་བཟང་ལན་འཇལ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་དང་། དེ་མ་བྱུང་ན་བཏང་སྟོམས་དང་། ཐ་
 བ་མི་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཞིག་སློག་དགོས་བྱུང་ཡང་སྤྲུག་བསམ་ཚོལ་
 མེད་ཀྱི་ངང་ནས་བྱེད་དགོས་པ་དེ་རྩ་དོན་ཡིན། མདོར་ན། འགྲོད་པ་
 མེད་པ་ཞིག་བྱ་དགོས། འཆམ་པོ་ཡོད་སའི་མི་ནི་བརྒྱ་ཡོད་ཀྱང་ཉུངས་ལ།
 འཆམ་པོ་མེད་སའི་མི་གཅིག་ཡོད་ཀྱང་མངས་སོང་བར་བསྟན་དགོས། ཀུན་
 ལ་འཆམ་མཐུན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ལས་རིགས་དང་སློབ་སྦྱོང་། རྒྱུ་ཚོགས་གང་ཐད་
 བས་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན། གཞན་གྱིས་རྒྱུར་རང་ཉིད་ལ་བྱམས་བརྩེ་སྦྱོང་
 རྒྱུ་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་གལ་ཆེན་
 ཡིན་པ་གཞིར་བྱས། དེ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བ་ནི། ང་ཚོས་མར་གཞན་དག་
 ལ་བརྩེ་བ་སྦྱོང་དགོས་པ་རེད། འདི་ནི་བདེ་སྤྲིད་ཀྱི་གཞི་མ་དངོས་དེ་ཡིན།

གཞན་ལ་བརྟེན་བྱེད་པ་ནི། རང་དོན་ཁོ་ན་གཅིགས་འདྲིན་གྱི་སློབ་དེ་ཉིད་
ལ་རྒྱབ་གྱིས་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་ཞིག་དང་། རང་དོན་གཙོ་འདྲིན་ལས་རིང་དུ་
གྱུ་ལྡངས་པོ་ཞིག་ཆགས་སྟབས་པ་དང་། ལྷ་ཡངས་པོ་བྱས་པ་
ལས་རང་དོན་ལ་ཚོར་བ་རྣམས་པོ་བྱེད་པའི་ཚུལ་དེ་མེད་པར་བཟོ་སྟབས། རང་
དོན་ལ་ཅི་ཅམ་གྱིས་ཚོར་བ་རྣམས་པོ་མ་བྱས་ཆེ་བའི་ཚོར་དང་བའི་འཇགས་
གྱི་ཚོར་བ་ལྷགས་ཆེ་དུ་འགྲོ་སྟབས།

དེ་ཡང་སྤྱིར་རྗེ་ལ་ལྷན་སྐྱེས་དང་སློབ་སྦྱོར་གྱི་སྤྱིར་རྗེ་གཉིས་ལས། དང་
པོ་ནི། ལྷ་ཞིག་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱབས་པར་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་ཞིག་
དང་། དེ་ནི་མ་ཡིས་བྱ་བ་བརྟེན་བྱ་བ་ལྷ་བྱ་ཡིན་ལ། གཉིས་པ་ནི། དེ་ལྷ་བྱའི་
ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཆ་དེ་ཉིད་གཞི་ལ་བཞག་ནས་རང་དང་འབྲེལ་ཡོད། དཔེར་ན།
གྲོགས་པོ་དང་མི་རིགས་གཅིག་པ། རྣམས་ཡིག་གཅིག་པ། རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་
པ་སོགས་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་གཞན་ལ་བརྟེན་བྱེད་པའི་རིམ་པ་དེ་ཡོང་
གི་ཡོད་ཅིང་། བརྟེན་བའི་རིམ་པ་འདི་ཞེན་ཆགས་ཀྱི་རིམ་པ་ལས་མ་འདས་
ཤིང་། དེའི་སྐྱེད་འབྲས་ནི། རྒྱུད་དང་དང་། ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་ཆོ་ཞེས་སྤྱོད་པས་
ཞེན་གྱི་སློབ་སྦྱོར་དང་འོང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་ང་ཚོ་དང་འབྲེལ་ཆོ་ཞེས་
དབྱེན་སྦྱོར་མང་བ་དང་། ང་ཚོས་བརྟེན་བ་དང་སེམས་ཁུར་གང་འདྲ་བྱུང་མ།
ཡང་བྱུང་དང་མི་བྱུང་དེ་གཞན་དེ་དང་རང་དབང་གྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་། ཡང་
ན་གཞན་གྱིས་རང་ལ་རྣམ་འགྲུར་གང་འདྲ་ཞིག་འདྲིན་མིན་ལ་སྟུག་འགྲོ་བ།
མདོར་ན། བརྟེན་བ་ཆ་རྒྱུན་ཅན་ཞིག་ཏུ་འགྲུར་འགྲོ་བས་བརྟེན་བ་ཡིད་བརྟན་
མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱི་ཚེའི་རིམ་པ་གཉིས་པ་ནི། མི་ཡིན་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པའམ་
རང་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྣ་བའི་སྒོས་དངས་པའི་བཅེ་བའི་བྱང་ཚོས།
བཅེ་བ་དེ་གང་ཟག་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པ་ལས་བྱ་བ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱེད་པ་མ་
ཡིན་པ། རང་དོན་དངོས་དེ་ཞོར་ལ་འགྲུབ་པ། བཅེ་བ་ཏ་ཅང་བརྟན་པོ་
ཡིན་པ་བཅས་བྱང་ཚོས་མང་པོ་ཡོད།

༡༤ སྤྱི་ཚེ་རྗེ་དང་དྲང་བདེན་དབར་གྱི་རྩོད་སྲོད།

སྤྱི་ཚེའི་ཤེས་ཡོན་ལ་སྒྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་སྣ་ཚུལ་ནི། སྤྱི་ཚེའི་རྒྱུན་པས་
ཉེས་ཅན་གྱི་ཡངས་སུ་བཏང་བས་རྒྱལ་ཁ་རྟག་ཏུ་རྒྱབ་སྲོད་ཅན་དང་དབང་
ཤུགས་ཅན་གྱིས་འབྲེལ་འགྲོ་བ་དང་། སྤྱི་ཚེའི་རྒྱུན་པ་ཏུ་སྤྱི་ཚེ་སྒོམ་མཁུ་
ལ་རག་འགྲོ་བས། དེ་ནི་བྲིམས་མེད་ལུགས་མེད་ཅིག་ཏུ་འདོད་མཁུ་ཡང་
ཡོད། དེ་ལ་ཁོང་གིས་འདི་སྣང་གསུངས་ཡོད། སྤྱི་ཚེ་ནི་སྣང་མའི་ལམ་
ཁ་ཞིག་མ་ཡིན་པར་སྤྱི་ཚེ་སྒོམས་དང་སྒོ་སྒོ་བས་དང་སྒོ་སྒོ་བས་ཡོད་པའི་
རྟགས་མཚན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། འདྲ་མཉམ་དང་དྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་
མདུན་ནས་ལངས་སྤུབ་དགོས་པ་དང་། དེའང་འཆོ་བ་མེད་པ་ཁོ་ན་ལག་
ལེན་དུ་བྱས་ནས་རྒྱལ་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། རང་ལ་བདེན་པ་ཡོད་ཆོ་
ནམ་ཡང་སེམས་སྤོད་ལ་བབ་ནས་ཁེ་དབང་བརྟེན་ཆོག་ལ། བདེན་པ་རང་
སྤྱོད་ཀྱི་སྣང་ཆོ་གཞི་ནས་ཁོང་སྤོད་དང་དྲག་སྲོད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བཞིན་
ཡོད། དེར་བརྟེན་སྤྱི་ཚེ་ནི་དབང་པ་རྒྱ་ཡན་དུ་གཏོང་བའི་ལམ་ཀ་ཞིག་མ་
ཡིན་པར་དེར་སེམས་སྤོད་ལ་བབ་ནས་འཆོ་བ་མེད་པའི་རྒྱལ་སྤོག་
དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། ཉེས་ཆད་གཅོད་པ་ནི་དགོས་ངེས་ཤིག་ཡིན་པ་

ཡལོང་ས་ཡ་སྐབས་མལོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་བཞེད་གྱི་ཡོད། དེའི་ཐད་
 ཁོང་གིས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཏེ། ཉེས་ཆད་གཅོད་པའི་དགོས་དམིགས་དེ་
 ཉེས་ཅན་དེར་འཁོན་ལན་སློག་པའི་ཆེད་ཡིན་ནམ། ཡང་ན། ཉེས་
 ལྷན་ལྷན་དུ་གསོག་རྒྱ་བཀག་འགོག་བྱ་ཆེད་ཡིན། ཉེས་ཆད་གྱི་དགོས་
 དམིགས་དེ་འཁོན་ལན་སློག་ཆེད་ཡིན་ཆོ། ཉེས་ཆད་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
 རྟོག་བྱ་གསར་པ་ཞིག་དང་འཁོན་སེམས་གསར་པ་ཞིག་གིས་བོན་བཏབ་
 པ་ལས་གཞན་ཅིའང་མེད་ལ། དེ་ནི་གདོད་མའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།
 ཉེས་ཆད་གཅོད་རྒྱ་དེ་ནག་ཉེས་སྤར་མི་གསོག་པའི་ཆེད་ཅམ་མ་ཡིན་པར།
 ཉེས་ཅན་དེ་བཟང་སྤྱོད་སྐོར་སྤྱོད་ཆུང་དམིགས་འབེན་དུ་འདྲིན་དགོས། ཉེས་
 ཅན་དེས་སྤྱོད་མེད་མེད་ལྷི་སྤོམ་བྱེད་སྐབ་པ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡི་
 ཐབས་ཤེས་ནི་ཉེས་ཅན་པ་དེ་དང་དེའི་བསགས་པའི་ཉེས་པ་གཉིས་དབྱེ་བ་
 འབྱེད་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེན་དུ་བཟུང་ནས། ཉེས་ཅན་པ་དེ་ནི་རང་དང་
 འདྲ་བར་མི་ཞིག་ཡིན་པ་དང་མི་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན་ནའང་རང་གི་བསམ་སྤྱོད་ལ་
 བཅོས་སྦྱར་གཏོང་རྒྱའི་རུས་པ་ཡོད་པ་ངོས་འདྲིན་ཟབ་མོ་ཡོད་དགོས་པར་
 གདམས་ཡོད། ཉེས་ཆད་གཅོད་པའི་དམིགས་ལྷུལ་ནི། ཉེས་པ་སྤོན་འགོག་
 ཅམ་གྱི་ཆེད་མ་ཡིན་པར། བསམ་སྤྱོད་བཟང་སྤྱོད་སྐོར་སྤྱོད་པའི་ཆེད་ཡིན།
 རྒྱ་མཚན་ནི། ཉེས་ཅན་པ་དེ་རང་དང་འདྲ་བས་ན་བཅེ་བའི་ལྷུལ་ཡིན་པ།
 ཉེས་ཅན་པ་དེ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བཅོས་སྦྱར་གཏོང་བའི་རུས་པ་
 ཡོད་པ་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་བསམ་དགོས།

ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་ཀྱང་ཀུན་སྲོད་གི་ཐོག་ནས་དབྱེ་འབྱེད་བྱ་རྒྱུ་གལ་

ཆེན་ཡིན་སྐོར་ཁོང་གིས་གསུངས་དོན། ཉེ་འབྲེལ་ཞིག་དང་ཁ་ཚིད་ཤོར་
བའི་གནས་སྣངས་ནང་ང་ཚོ་ལྷུང་བར་མཚོན་ན། འདི་ལ་གདོང་ལེན་རི་
ལྟར་བྱེད་མིན་ང་ཚོའི་ཀུན་སྲོང་ལ་གཙོ་བོ་རག་ལས་ཡོད། ཐ་ན་པ་རོལ་པོ་
ལ་དྲུང་སེམས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཅངས་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོའི་སློ་ཅི་ཙམ་མ་ཞི་བ་
དེ་ཙམ་གྱིས་ང་ཚོས་པར་ལ་ཁ་རྩུང་གཏོང་བར་མ་ཟད། ལྷིས་སྲུ་འགྲོད་པ་
སྐྱེ་དགོས་པའི་བྱ་བའང་བྱེད་སྲིད།

ད་དྲུང་གོམ་པ་སློ་བཞིན་མི་ཞིག་ལ་གདོང་ཐུག་བྱས་པ་དང་། མི་དེས་
རང་ལ་སྐད་ལོག་བརྒྱབ་པའི་གནས་སྣངས་ལྟ་བུར་མཚོན་ན། ང་ཚོའི་ཡིད་
ཞི་ཞིང་སློ་ལ་སྒྲིང་རྗེ་ལྡན་པ་དང་ཀུན་སྲོང་གཙང་མ་ཞིག་ཡོད་ཆེ། ང་ཚོས་
མི་དེར་པར་ཚོལ་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད་མོད། མི་དགེ་བའི་ཚུང་ཚོར་གྱི་ལྷུགས་
རྐྱེན་ལོག་ཏུ་ཡོད་ན། ང་ཚོས་པར་ཚོལ་བྱེད་དེས་རེད། ང་ཚོའི་བྱ་སྲོད་ཀྱི་
ཀུན་སྲོང་དགེ་བ་ཡིན་སྐབས། བྱ་སྲོད་དེས་གཞན་གྱི་བདེ་བར་རང་ལྷུགས་
ཀྱིས་པན་ཐོགས་པ་དང་། འདི་ལྟར་ང་ཚོའི་བྱ་སྲོད་དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་
བཟང་སྲོད་ཅིག་ཡིན། ད་དྲུང་ང་ཚོ་སྲོད་པ་འདིའི་རིགས་ལ་གོམས་འདྲིས་
ཆེ་ན། ལྱིའི་དགོག་རྐྱེན་བྱུང་ཡང་ང་ཚོའི་སློ་ནི་དེའི་དབང་ལྷུགས་ཀྱི་ལོག་
ཏུ་འཚུད་མི་དགོས་ཏེ། ཐ་ན་ང་ཚོ་ཁོང་སློ་ལངས་ནས་ཁ་རྩུང་བྱས་ཀྱང་།
སྣང་སེམས་དང་འཁོན་སེམས་སོགས་རང་གི་སེམས་གཏིང་དུ་མེད། ཚོས་
དང་སྤང་དོར་གྱི་དགོས་དམིགས་ནི། མི་སྐྱེར་སོ་སོའི་ཀུན་སྲོང་སྐྱུངས་ནས་
གཙང་མར་བསྐྱར་རྒྱ་འདི་ཡིན་ཞིང་། འདི་ལྟར་ང་ཚོ་ནི་མི་རིགས་ཞིག་

ཏུ་འགྱུར་ཚོག་⁴¹ ཅེས་གསུངས་ཡོད།

༡༡ གཞན་ལ་དང་སྤྱོད་གས་ནས་ལྷ་བའི་བཟང་སྤྱོད།

ཚང་མ་མི་ཡིན་པ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ལྷ་བའི་བསམ་སློའདི་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། སྤྱོད་གས་གཅིག་ནས་རང་གཞན་སུ་ཡིན་ཀྱང་སྤྱོད་ཡོན་གཉིས་ཀའི་སྤང་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བོར་ངོས་འཛིན་ཐོབ་ན། དཔལ་ལྷན་པ་དང་གཉའ་ཆག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མི་རྙེད་ཅིང་། སྤྱོད་གས་གཞན་ཞིག་ནས་སློ་སྤོབས་དང་བསམ་གཤེས་ཀྱི་ཚོར་བ་བསྐྱེད་ཐུབ། གཞན་ལ་དང་སྤྱོད་གས་ནས་ལྷ་བ་དང་། རྙིང་རྗེའི་ངང་ལྷ་བ་ལྟེ། འབྲེལ་བའི་སྤོད་དུ་ཐབས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྣམ་རྟོག་གིས་བསྐྱེད་པའི་དགོས་མེད་ཀྱི་འཛིགས་སྤང་དང་དངངས་འཚབ། འོགས་འདྲོགས་སོགས་རྩ་བ་ནས་འགག་པར་བྱེད་ཅིང་། ལྷ་མ་ཡང་བཟང་སྤྱོད་གས་འཚོལ་རྒྱ་ལྷི་གསེར་གྱི་གཏེར་ཁ་འདོན་པ་བཞིན་རང་གི་ལེགས་ཚོགས་ཀྱི་སློ་མོ་འབྱེད་པ་དང་ཚ་འདྲ། ལྷོག་སྤྱོད་གས་ནས་བལྟས་ན་གཞན་གྱི་ལྷོག་སྤྱོད་གས་རྒྱང་བ་ལས་མི་མཐོང་ཁར། རང་ཡང་ལྷོག་སྤྱོད་གས་ཀྱི་མི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་འགོ་བ་དང་། དེའི་མཚུག་འབྲས་ལྟེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་བྱིད་ཉིད་ལྱུར་དུ་སྤང་རྒྱ་དེའོ།

ཡང་དཔེར་ན། བཙེ་དུང་ལྷ་བུ་ལ་མཚོན་ན། གཞི་འཛོགས་གསུམ་སྟེ། ༡ རྒྱ་ལོར་དང་གོ་ས་སོགས་ཕྱིའི་རྣམ་པ་གཙོར་བཟུང་གིས་བྱུང་བ་ཞིག་དང་། ༢ འཚར་སྤང་དང་སློའདྲོགས་ཀྱི་རྙིང་ལ་གཞིར་བཞག་ནས་

41 རྫོང་ལོ་གསར་པའི་རྒྱང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་ཅེས་པར་གསལ།

བྱང་བ། ། མཉམ་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་སེམས། སྤྱིང་རྗེ། ས་རོལ་པོའི་ཡོན་
ཏན་མཐོང་བའི་གོ་རྟོགས་ཤིག་གི་སྣང་ལ་གཞིར་བཞག་ཡོད་པ་རྣམས་ལས་
སྤྱི་མ་གཅོར་བཟུང་བྱེད་དགོས་པར་གདམས་ཡོད། ཡང་མིའི་འབྲེལ་ལམ་
ཀྱི་ཐོག་ནས་ཉེས་འདྲོལ་འབྱུང་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བརྒྱད་རིམ་དེས་
འགྲོད་སེམས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འགྲོད་སེམས་དགོས་
ངེས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན། དེ་ཉིད་སྤར་ཉེས་སྤྱི་སྤོམ་ཁོ་ནའི་ཆེད་ཡིན་པ་ལས།
རང་གིས་རང་ལ་དམའ་འབེབས་དང་དང་མནར་གཅོད་གཏོང་བའི་རྒྱ་རྩ་
གཏན་ནས་འགོ་མི་འོས་ལ། དེ་སྤར་སྤྱིན་ན་སྤར་གྱི་ཉེས་པ་དྲན་པ་ནི་མི་
དགོས་པའི་ཁྱར་པོ་ལྷག་མ་ཞིག་རྒྱབ་རྩ་ལེན་པ་དང་ཡོངས་སུ་མཚུངས་སོ།།

མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འབྲེལ་བས་མཚོན་པས་སྤང་ཚུལ་མཐའ་དག་
འགྱུར་ལྡོག་གི་ཁྲོད་དུ་གནས་པ་འདི་མཐུན་སྤང་གིས་ཁས་ལེན་དགོས་པའི་
རང་བྱུང་གི་ཚོས་ཉིད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། བར་པའི་གཞུང་དུ་དེ་ལ་སྤོམ་
ཚིག་ཅིག་ཡོད་པ་ནི། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་པ་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་
རེད། ཚོས་ཉིད་འདི་ང་ཚོའི་མི་ཚེའི་བྱེད་སྤོད་དང་ཆ་ཤས་ཀུན་ལ་བྱུང་ཡོད་
པ་དང་། རྣམ་གཞག་དེ་ཤེས་ཆེ་ཐལ་དྲགས་པའི་ཚོར་བའི་རིགས་ལ་སྤངས་
འདྲིན་དང་ཆ་སྤོམས་ཡོང་བ་ལ་ཕན་ཐུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། དེར་མ་ཟད་འབྲེལ་
བའི་ཁྲོད་དུ་འགྱུར་ལྡོག་དེ་གཡོལ་ཐབས་མེད་པའི་ཚོས་ཉིད་ཅམ་དུ་མ་ཟད།
ཐ་ན་ས་མ་བྱ་སྤྱག་དང་བཟང་ཚང་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལའང་འགྱུར་ལྡོག་
གི་རིམ་པ་ཞིག་བརྒྱད་དགོས་དང་། དེ་ཉིད་ས་མ་བྱ་སྤྱག་སུ་ཡིས་ཀྱང་སྤྱོད་
མི་འདོད་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། དེ་ནི་རང་བྱུང་གི་སྤང་ཚུལ་ཞིག་གི་

ཚུལ་གྱིས་ངོས་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ན་དེ་ནི་བརྒྱད་རིམ་སྦྱིར་བཏང་བ་ཞིག་ལས་
མ་འདས། སྤུ་གུའི་གཞུགས་པའི་འཚར་ལོངས་དང་ལྷན་དུ་སེམས་ཁམས་
ལའང་འགྱུར་བ་ངེས་ཅན་ཞིག་འགོ་བ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཡིན།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་གཞན་ལ་བརྟེན་དགོས་པས། མི་ཚེའི་
བརྒྱད་རིམ་ནང་། ༡ ང་ལ་དམ་པོར་འབྱུང་དང་ཞེས་པའི་རིམ་པ་ཞིག་དང་།
༢ དེ་ནས་ང་རང་ཐང་ལ་ཞོག་དང་། ཞེས་པ་དེ་བརྒྱད་དགོས་ལ། སྐབས་
དེར་སྤུ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རང་གི་ངོ་བོ་དེ་འཚོལ་བའི་སྐབས་ཡིན། ༣ མཐར་
ང་གཅིག་ཤུར་ཞོག་དང་ཞེས་པའི་རིམ་པ་དེ་བརྒྱད་ངེས་ཡིན་ལ། འདི་ནི་
མི་ཞིག་གི་རེས་མོས་གྱིས་མི་ཚེའི་ནང་འཁོར་ངེས་ཡིན།

༡༡། །འདི་ག་རྟེན་མི་ཚོས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་

བཟང་ལམ། །

དགེ་བཤེས་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན།¹

དང་པོ། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་གི་དགོས་དམིགས།

སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་རྒྱབས་ཆེན་གྱི་
དགོངས་བཞེད་ལྟར། སྤྱིར་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེ་དང་། ཁོར་ལུག་སྲུང་སློབ་
ཡང་སྟོན་འགོ་བ་མིའི་བཟང་སློང་གོང་འཕེལ་གཏོང་ནས་གང་ཟག་སོ་སོའི་
མི་ཚོ་བདེ་སྤྱིད་ལྡན་པ་དང་། ཡ་རབས་སློང་བཟང་ལྡན་པའི་མི་བཟང་པོ་
ཞིག་ཡོང་ཆེད་བྱམས་པ་དང་། སྤྱིར་རྗེ། བཟོད་སེམས། དང་བདེན། ཚོག་
ཤེས། དགོངས་ཡངས་གྱི་ལྟ་བུ། འགོ་བ་མིའི་སྤྱན་ཚོང་གི་མངོན་འདོད་བདེ་
བ་འདོད་པ་དང་། སྤྱུག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་སྐྱུར་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་
སོགས་ནང་སེམས་གྱི་རིན་ཐང་རྒྱོད་གྱི་སློབ་གསོ་དེ་དག་ཀྱང་དེར་དུས་གྱི་
ཤེས་ཡོན་སྤྱི་འགོ་སྟར། སློབ་གྲུའི་ཁོར་ལུག་ནང་སློབ་ཁྲིད་ཡོང་བཟང་སྲུ་
དམིགས་ནས་ཉིན་རེའི་སློབ་ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་སྲུ་གྲུར་ཉེ་དངོས་ཡོད་གནས་
ཚུལ་དང་མཐུན་པ་དང་། དུས་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམས་པ། འགོ་བ་མིའི་
ལྟན་སྤྱིས་གྱི་མི་ཚོས་དང་མཐུན་པ། ཁྲིམས་ལུགས་དང་། ཚོས་ལུགས་གང་

1 ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སློང་སློབ་སྟེལ་གྱི་རྒྱུས་ལྟོན་བུ།

ནང་ལའང་བེད་སྲོད་བྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་འདྲ་མིན་མང་པོ་བྱུང་
 ཡོད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
 པའི་བཟང་སྲོད་ཅེས་པ་ཚོས་ལུགས་ལ་བརྟེན་མ་བརྟེན་གྱི་ས་མཚམས་ངེས་
 པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ཡང་ཚོག་མར་ཚོས་ལུགས་
 དང་ཚོས་གཉིས་དབར་ཁྱད་པར་འབྱེད་རྒྱ་དེ་རེད། ཚོས་ལུགས་ཞེས་པ་ནི།
 འཇིག་རྟེན་པ་སྐྱེ་བོ་སལ་པའི་མངོན་སུམ་གྱི་སྲོད་ལུལ་ལས་འདས་པའི་
 གནའ་རབས་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱན་གང་རུང་གཞིར་བཞག་པའི་ཚོག་ནས་སྐྱེ་བ་སྤྱི་
 མ་མཐར་སྤྱད་གི་གོ་འཕང་དང་། ཡང་ན་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་སམ་
 དག་ཞིང་སོགས་ལ་དད་པ་དང་འབྲེལ་ནས་ཡིད་ཆེས་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་
 པའི་སྐྱིལ་གཞི་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཚོ་ག་སྤྱད་ལེན་དང་ཞལ་འདོན་སོགས་
 བྱི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྲོལ་གཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཚོས་ཞེས་པ་ནི་རང་
 གཞན་གཉིས་ཀར་བདེ་བ་བསྐྱུན་པའི་འགོ་བ་མིའི་བསམ་སྒོ་དང་འབྲེལ་
 བའི་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བྱམས་བཅེ་དང་། བརྗོད་སེམས། དགོངས་ཡངས་ཀྱི་
 ལྟ་བ། ཚོག་ཤེས་སོགས་དང་གཙོ་བོར་འབྲེལ་ཡོད། སྐྱེ་བ་སྤྱི་མ་མཐར་སྤྱད་
 གི་གོ་འཕང་དང་དཀོན་མཆོག་གི་ཞིང་ཁམས་སམ་དག་ཞིང་། ཚོ་ག་སྤྱད་
 ལེན་དང་ཞལ་འདོན་སོགས་ནི་ཐད་ཀར་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་ནས་ཡོད་
 ཀྱང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ངེས་པར་ཚོས་ལུགས་དང་འབྲེལ་
 བ་ཡོད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་མེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་ཚོས་མི་ཆེའི་བདེ་
 སྲིད་སྐྱབ་ཐབས་ཚོས་ལུགས་ཤིག་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་པར་འགོ་བ་མིའི་ལྷན་
 སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་ཞིག་
 ཡིན་པས། བྱང་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱ་ནི། དུས་ཀྱི་

དགོས་མཁོ་དང་འཚམས་པའི་ང་ཚོའི་མི་ཆེའི་ནང་སྤྱན་མོང་གི་ལས་འགན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན།

༡། བཟང་སྲོད་སློབ་སླེལ་གནང་སྐབས་གཞི་གང་ཞིག་ལ་བཞག་དགོས་མིན།

འོ་ན་བཟང་སྲོད་གྱི་ཤེས་ཡོན་དེ་གཞི་གང་ཞིག་ལ་བཞག་སྟེ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ཡ་སྤྱི་ལོར་ཡ་གོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གི་དགོངས་གཞི་ལྟར་ལྷགས་ཚོམ་གནང་བའི་སྟོང་ལོ་གསར་པའི་སྐབས་དོར་གྱི་ཚུལ་ (Ethics for the New Millennium) ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་དང་། འདིག་ཉེན་སྲི་སྐྱེན་གྱི་བཟང་སྲོད། (Beyond Religion) ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་དེ་གཉིས་ཉ་ཅང་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད་པར་སོང་། དགོ་ཚུན་རང་ཉིད་ལ་ཕྱག་དེབ་དེ་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་དོན་གཙོ་བོ་ནང་སེམས་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་བཟང་སྲོད་གྱི་དཔལ་ཡོན་སོགས་ལ་གོ་རྟོགས་དང་། ཤེས་ཚད། གནས་ཚད་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་རང་གི་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སྐབས་སློབ་སྦྱོང་ཚོའི་གནས་ཚད་དང་འཚམས་པར་བཟང་སྲོད་གྱི་ཕན་འབྲས་རྣམས་རྒྱས་བཤད་བྱེད་པ་དང་། དཔེ་མཚོན་འབྲས་མིན་དང་སྐྱུར་ཉེ་གོ་རྟོགས་སླེལ་བ་སོགས་བརྒྱད་ལམ་འབྲས་མིན་གྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཆུ་ནི་གཙོ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད།

༡། བཟང་སྤྱོད་སློབ་སྦྱོང་གནང་མཁན་གྱི་དགོ་ཆུན་ལ་འོས་ཚོས་གང་
ཞིག་ཚང་དགོས་མིན།

སྦྱིར་དགོ་ཆུན་ཞིག་ལ་ཆ་ལྡན་གང་ཞིག་ཚང་དགོས་སམ་ཞེ་ན། ཤེས་
བྱ་རིག་པའི་གནས་ལ་མ་ཚོངས་པའི་མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། སློ་གསུམ་
གྱི་སྤྱོད་པ་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་བཙུན་པའི་ཡོན་ཏན། དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་
ལེན་དང་ལྷག་བསམ་རྣམ་པར་དག་པའི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་བཅས་ཚང་
དགོས་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་དེང་གི་སྦྱི་ཚོགས་སྤོང་དགོ་ཆུན་ཞིག་གི་ལས་
འགན་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ནི། བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་
ཡོན་ཏན་རྣམས་རང་གི་སློབ་སྦྱོང་ཚའི་ཤེས་རྒྱུད་ལ་འཇགས་ཐབས་གནང་
རྒྱ་དེ་རེད། སྦྱིར་བཏང་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་གནང་སྤངས་ལ་མཚོན་པ་ཡིན་
ན། བསྐྱབ་གཞི་དེའི་ནང་དོན་ལ་འབྲེལ་བཅོང་གི་ལམ་ནས་གོ་རྟོགས་ཡོད་
པ་ཞིག་བྱུང་བ་ཙམ་གྱིས་འགྲིག་པ་ལྷ་སུ་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་
ཤེས་ཡོན་ལ་དེ་ཙམ་གྱིས་འདད་གི་མེད་པ་མ་ཟད། དེ་ལས་སྡོག་ལྟེ་སློབ་
སྦྱོང་ཚོས་དགོ་ཆུན་གྱིས་བཟང་སྤྱོད་སྐོར་གང་གསུངས་པ་རྣམས་དབང་
འཁུགས་གྱིས་བཀོལ་བ་ལྷ་སུར་མཐོང་སྲིད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དགོ་ཆུན་ཚོས་
རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ཚོར་བཅོས་མིན་གྱི་སེམས་སྲུང་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས།
སེམས་པ་བཟང་པོའི་བྱམས་བརྗེའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་སྤྱོད་
ལམ་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་སྦྱོང་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ན། རང་གིས་བཟང་སྤྱོད་སྐོར་འབྲེལ་
བཅོང་གང་གནང་བ་རྣམས་གནད་སྲིད་ཞིག་ཡོང་བུབ་པ་མ་ཟད། སློབ་
སྦྱོང་ཚོར་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཙམ་མིན་པར་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ཉིད་པོར་

བཟང་སྲོད་གྱི་ལུགས་རྒྱུན་སྲོད་སྐབ་པ་དང་། དེའི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་དག་
ལའང་བཟང་སྲོད་གྱི་ལུགས་སྐྱེས་འབྲུལ་སྐབ་པ་དང་། མི་བཟང་པོ་ཞིག་
བཟོ་སྐབ་པའི་རུས་པ་ལྡན་ཡོད། དེར་བརྟེན་དགོ་ཤོས་ཚོས་ངེས་པར་དོ་
སྤང་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་འགག་རྣམས་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་འབད་བཅོལ་
གནང་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད་ཅེས་ལྷུ་འདོད་བྱུང་།

༤ བྱམས་བརྩེའི་ངོ་བོ་དང་། རིན་ཐང་། བཟོད་པའི་ངོ་བོ་དང་སྣོབས་
ལུགས། རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་བཅས་བཟང་སྲོད་གྱི་ཅུ་འདྲིན།

སྤྱིར་འཇོ་མ་གྲིང་སའི་གོ་ལ་འདིའི་ནང་མི་འབོར་དུང་ཕྱུར་བདུན་
ཅུ་ལྟ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ལོ་རྒྱུས་གྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་དང་། རྐང་ཡིག་རིག་
གཞུང་། གོམས་གཤིས། ལྷ་བ། ཁོར་ལུག་བཅས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་མང་དག་
ཅིག་ཡོད་ཀྱང་། གཞི་རྩའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་བྱུང་ཚོས་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི།
ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དང་། སྤུན་མོང་གི་མདོན་འདོད་
སྤྱིད་པོ་འདོད་པ་དང་། དཀའ་ངལ་མི་འདོད་པ་གཅིག་གྱུར་ཆགས་ཡོད།
འགོ་བ་མིའི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་གྱི་བྱུང་ཚོས་གཙོ་བོ་ནི། ང་ཚོ་ཚང་མ་
སྤྱི་ཚོགས་གྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། བན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་
བརྟེན་གྱིས་འཚོ་དགོས་པའི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས། གལ་ཆེའི་རང་
བཞིན་ལྡན་པའི་གནད་དོན་འདི་གཉིས་ནི་སྤྱི་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་དང་།
འགོ་བ་མིའི་བདེ་ཐབས་གྱི་ཚང་གཞི་ཆགས་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
འདི་གཉིས་ཅོམ་མ་བཟང་། ང་ཚོ་འགོ་བ་མི་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རྣམ་
དཔྱོད་གྱི་རུས་པ་དང་། བྱམས་བརྩེའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་ཡོད་རེད། འདི་དག་

བྱི་དེང་གི་སེམས་ཁམས་ཚན་རིག་པ་དང་། དབང་ཅའི་ཚན་རིག་པ། ལྷན་
 དབྱུང་ཚན་རིག་པ་སོགས་ཀྱིས་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པའི་རྟེན་དོན་གྱི་ཁྲོད་ནས་
 ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་འདི་དག་ལ་གཞིར་བཞག་སྟེ་
 ཡོངས་ཁྲབ་ཏུ་ཁས་ལེན་སྐབ་པའི་སྲོལ་རྒྱན་ནམ་ཚོས་ལྷགས་དང་མ་འབྲེལ་
 བའི་ཐབས་ལམ་འདིའི་ཐོག་ནས། འགྲོ་བ་མིའི་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དེ་
 དག་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྐབ་པའི་རྣམ་པ་ངེས་ཅན་ལྡན་ཡོད། རྒྱ་མཚན་གྱི་
 གང་ཟེག་སྐར་སོ་སོའི་དཀའ་ངལ་ཅམ་མ་ཟད། འགྲོ་བ་མིས་བཟོས་པའི་གོ་
 ལ་ཡོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། དཔེར་ན། ཁོར་ལྷག་ཉམས་ཆག་
 དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་དབར་གྱི་དམག་འབྲུག་མི་དང་མིའི་དབར་ཡིད་
 ཆེས་མེད་པ། བསམ་ཤེས་མེད་པ། བཟོད་སེམས་མེད་པ། རྟོག་ཟུལ་སྤངས།
 དང་བདེན་དང་འདྲ་མཉམ་མེད་པ་བཅས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཚང་མ་ང་ཚོར་
 ཚོག་ཤེས་མེད་པ་དང་འདོད་རྩམ་གྱི་ལྷགས་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་
 པ་འགྲོ་བ་མིའི་ཀུན་སློང་ལ་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ར་
 སློང་གནང་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་བྱམས་བཅའི་རྣམ་པ་གོང་འཕེལ་ཏུ་
 གཏོང་རྒྱ་ལྷི་རྣམ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་འཚམས་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་
 འབྲུང་ཁུངས་ཡིན་པ་འོས་གྲུབ་ཡོད། དེས་ན་ཐབས་ལམ་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་
 རང་བྱམས་བཅའི་རྣམ་པ་གོང་འཕེལ་གཏོང་ཐབས་དང་། དཀའ་ངལ་ལ་
 གཏོང་ལེན་བྱེད་སེམས། རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་བྱེད་སྐྱོབ་ཅམ་དོན་གནད་གསུམ་གྱི་
 ཐོག་གཙོ་འདོན་བྱས་ནས་བཤད་ཡོད།

༥། མི་ཆེའི་བདེ་སྤྱིད་འཚོལ་ཐབས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ལྷན་

ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་འཚོ་གནས་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྲོད་བསམ་
ཞིབ་དང་དཔུང་ཞིབ་བྱས་ཆོ། གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་སྐབས་བཅས་
ཞེན། ང་ཚོ་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་དེ་ནི་མ་འོངས་པའི་བདེ་སྤྱིད་དང་རེ་བ་ཁོ་
ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་ཤེས་སྐབས། འོ་ན་ང་ཚོས་བཙལ་བུའི་བདེ་
སྤྱིད་ཅེས་པ་གང་རེད་དམ་ཞེས་པ་ནི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དྲི་བ་ཞིག་ཆགས་
ཡོད། དེ་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་ཐབས་ཆེད་གལ་གནད་ཆེན་པོའི་སྐོར་ནས་
མཐུན་སྦྲེལ་བྱེད་པའི་གཤམ་གསལ་གྱི་ཆ་རྒྱུན་རྣམས་ངེས་པར་ཚང་དགོས་
པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

- ༡ སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་ནི་ང་ཚོའི་བདེ་
སྤྱིད་ཀྱི་འབྲུང་ཁུངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན།
- ༢ གཞན་པ་གྱི་བསམ་སྒོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དེས་ལུས་ཚོར་
ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་སྤྱིད་འཚོལ་སྐབས་བྱེད་སྐབས་པ་ཙམ་མ་ཟད། ང་ཚོར་
དགོས་ངེས་ཅན་གྱི་ནང་གི་སེམས་ཚོར་ལ་བརྟེན་པའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱང་
སྤྱིན་སྐབས་འཚོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན།
- ༣ རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་པའི་མི་ཆེའི་ལུགས་བསམ་ཡོད་ན་རེ་བ་ཡོད་པ་
དང་། རེ་བ་ཡོད་ན་འཚོ་གནས་སྐབས་དང་རང་གིས་རང་ལ་ཡིད་
ཆེས་དང་། འབྲེལ་གྱི་དཀའ་སྤྲུག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སེམས། ལུགས་
བསམ་མངོན་གྲུང་སྐབས་འཚོ་སྤྱོད་སྐབས་དང་སེམས་ལུགས་གོང་

འཕེལ་གཏོང་གྲུབ་པའི་རྣམས་པ་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ལྟན་ཡོད།

༤ ང་ཚོ་ཚང་མ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་པན་
ཚུན་ཉམས་ཚུངས་སྤེལ་རེས་བྱེད་པའི་གྲོགས་པོ་འཆམ་པོ་དང་། རང་
གཞན་དབར་གྱི་གྲོགས་པོའི་མཛེེའ་འབྲེལ་ལམ་མ་སྤྱོད་འབྲེལ་བཅས་
ནི་ང་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཆེས་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

༥ ཕྱི་དངོས་པོའི་རྒྱ་ལོར་གྱིས་ང་ཚོའི་བདེ་སྤྱིད་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་སྤྱིན་པ་
ཐེ་ཚོམ་མེད་ཀྱང་། ད་འགྲིགས་སོང་སྐྱེས་པའི་མཚན་མས་ལ་མ་སྤྲོད་པས་
བར་ད་དུང་རྒྱ་ལོར་མང་ཉུང་ཇི་ཅམ་དགོས་སམ་ཞེས་པའི་བྱི་བ་འདི་
ད་དུང་གནས་བཞེན་ཡོད་པ་བཅས་ནི་ཆ་རྒྱུན་ལྡོ་པོ་དེ་ཡིན།

༦ ལྷིང་ཇི་དང་བྲང་བདེན་གྱི་ལྟ་ཚུལ།

འདིའི་དཔེ་མཚོན་འགའ་ཞིག་ཞུས་ན། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བརྒྱུད་
རིམ་ནང་རྒྱ་གར་ལ་ཆ་མཚོན་ན། བྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་མི་སེར་སྤེལ་
ལུལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་མཁན་གྱི་འཐབ་རྩོད་པ་བདག་
ཉིད་ཆེན་པོ་གཞི་དང་། དེ་སྔོན་ལྷོ་ཨམ་རི་ཁའི་ནང་བྲང་བདེན་མ་ཡིན་
པའི་མི་རིགས་དཀར་ནག་དབྱེ་འབྲེད་བྱེད་པའི་སྲིད་བྱུས་ལ་ཁ་གཏད་
གཅོག་མཁན་ནི་སྤུན་མཚེ་ལཱ། (Nelson Mandela) དེ་བཞིན་སྤུན་ལཱ་
ཐར་ ཀོག་ (Martin Luther King) ལ་སོགས་པའི་འཛེེམ་སྤྱིང་ནང་འཚོ་
མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་འབའ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་
གནད་དོན་ལ་འཐབ་རྩོད་བྱེད་མཁན་སྤྱོད་གྲགས་ཆེ་བའི་མི་སྣ་དེ་དག་གི་

རྒྱུད་ལ་སྤྱིར་རྗེའི་སྟོབས་ལྷགས་མེད་པ་དང་། དྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་
སྤྱོད་ལ་མགོ་སྐྱར་ནས་སྤོང་མཁན་ཞིག་རེད་ཅེས་སྤྱི་བརྗོད་བྱས་ཤིང་། དེ་ལས་
སྟོབས་སྤོང་འདྲི་མེད་འདྲི་ལྡན་འཆེ་མེད་ཞེས་པའི་ཐབས་ལམ་དངོས་སུ་ལག་
བརྟེན་གནང་མཁན་ཁོང་ནམ་པའི་གཤེས་རྒྱུད་ལ་སྤྱིར་རྗེ་དང་བཟོད་སེམས་
གྱི་སྟོབས་ལྷགས་ཆེ་ལ་གདེང་སྟོབས་དང་སྟོབས་ཡོད་པའི་མཚོན་ཉམས་
ཤིག་ཆགས་ཡོད། རྒྱ་མཚན་ནི་འཆེ་བ་མེད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་དེ་སྤྱིར་རྗེ་ལ་གཞི་
ཉེན་བཅོམ་ཡོད་པས། སྤྱིར་རྗེ་མེད་ན་འཆེ་མེད་ཞེས་པའི་ཐབས་མེད་པ་
ཞིག་རེད་ལ། དེ་བཞིན་འཆེ་བ་མེད་པའི་བསམ་སློབ་འབྱུང་སོ་དེ་རྒྱུན་སྲིད་
བྱེད་ཐབས་མིན་ནི་བཟོད་སེམས་ལ་རག་ལུས་ཡོད་པས། བཟོད་སེམས་གྱི་
གྲོགས་མེད་ན་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དོན་དངོས་སོགས་སྤྱིར་རྗེ་དང་།
དྲང་བདེན། བཟོད་སེམས་བཅས་ནི་ཕན་ཚུན་མེད་ན་མི་འབྱུང་བའི་འབྲེལ་
བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པས་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་དངོས་སོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

སྤྱིར་སྤྱིར་རྗེའི་བསམ་སློབ་དམིགས་ལུལ་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ཡིན་
པས། དམིགས་པའི་ཁྱབ་ཚད་གྱི་སོག་ནས་སྟོབས་ལྷགས་ཆེ་ཚུང་དང་རིམ་
པ་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཡོད་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། གང་ཟག་གཞན་དེ་
རང་ཉིད་གྱི་གཉེན་ཉེ་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདྲིའི་སོག་ནས་སྤྱིར་རྗེ་སྤྱི་བརྗོད་
པ་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་མི་རིགས་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་ལྷ་
ཚུལ་འདྲིའི་སོག་ནས་སྤྱིར་རྗེ་སྤྱི་བརྗོད་པ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་ལས་རྒྱ་ཆེ་
བ་སྟོག་ལྡན་ཚང་མ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་སྤྱི་བརྗོད་པ་མི་འདོད་པ་གཅིག་
གྱུར་ཡིན་པའི་ལྷ་ཚུལ་འདྲིའི་སོག་ནས་སྤྱིར་རྗེ་སྤྱི་བརྗོད་པ་ཡོང་གི་ཡོད་

པས། ལྷ་མ་ལས་སྤྱི་མ་རྣམས་རིམ་བཞིན་སྟོབས་ལུགས་ཆེ་བ་དང་། བརྟན་པ།
ཚད་ལོངས་པ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་སྤྱིང་རྗེས་སྟོབས་
ལུགས་རི་ཚམ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་དྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་བྱ་སྤྱོད་
འགོག་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཐོག་འགོག་རྒྱུན་མེད་པ་མ་ཟད། དེ་ལ་ཁ་གཏད་
གཙོག་མཁན་གྱི་སྟོབས་ལུགས་ལྡན་པའི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པ་
སྟོས་ཅི་དགོས།

འོན་ཀྱང་བདེན་གྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དྲང་བདེན་ནི་ཉ་
ཅང་ཁྱབ་ཆེ་བའི་ཚིག་འབྲུ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱས་པའི་སྟོམ་ཚིག་ཅིག་རེད།
དྲང་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་དོན་མང་པོར་འཇུག་པ། དཔེར་ན། གཡོ་སྐྱེ་མེད་
པའི་ལུས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་། དག་གི་སྐྱད་ཆ། ཡིད་ཀྱི་བསམ་སྟོལ་འབྱེད་སོ་
བཅས་ལ་འཇུག་པ་དང་། བདེན་ཞེས་པའི་ཚིག་འདི་མངོན་སུམ་གྱིས་སྤྱོད་
བའི་གྲུབ་དོན་དང་། དངོས་ཡོད་དང་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་བཅས་ཀྱི་
དོན་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། མདོར་ན། དྲང་བདེན་ཞེས་པ་ནི་དངོས་དོན་ཞིག་ལ་
གཞི་བཙུག་པའི་བསམ་སྟོལ་འབྱེད་སོའམ་དྲང་བདེན་མ་ཡིན་པའི་བཙུན་
མེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ལ་ཁ་གཏད་གཙོག་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་
པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེ་དག་གི་གོ་བ་རི་བཞིན་ལེན་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། སྤྱིང་
རྗེ་དང་དྲང་བདེན་གྱི་ལག་ལེན་དབར་འགལ་འདུ་གང་ཡང་མེད། དེ་འདྲ་
ཡིན་དུས་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་། འདྲ་མཉམ་ཡིན་པའི་དོས་འདོད་
གཞི་ལ་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་ལེགས་བཙུག་ཀྱི་སྟོམ་གཞི་དེ་ནི་ཀུན་ལ་
ཁྱབ་པའི་དྲང་བདེན་དོ་མ་དེ་རེད། རྩུགས་གཞན་ནས་བྲིམས་ལུགས་གང་

ཡང་རུང་བ་ཞིག་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་ཐོག་ནས་ལེགས་བཙུག་གི་སློམ་གཞི་
བྲིམས་མཐུན་ལམ་ལུགས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི། བཏང་སློམས་མེད་པའི་
སློགས་ལྷུང་ཅན་གྱི་དང་བདེན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། ཚད་ལྡན་གྱི་དང་བདེན་
ཞིག་ཆགས་མེད། དཔེར་ན། བརྒྱའི་ནང་ལྷམ་ཨང་སང་སུ་གླི། (Aung San
Suu Kyi) ལགས་སུ་རྒྱལ་ཡོངས་འོས་འདེམས་གྱི་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་རྗེས་སུ་
ཡུན་རིང་བཟང་བཙོན་དུ་བཞག་པ་དང་། འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གཟེངས་
རྟགས་ཐོབ་མཐུན་ལིའུ་ཤའོ་པའོ་ (Liu Xiaobo) རྒྱ་ནག་གིས་འཛིན་
བཟུང་བྱས་ཏེ་བཙོན་འཇུག་བྱས་པ་དེ་དག་ནི་དཔེ་མཚོན་ཅི་མ་ཞིག་རེད།

༥། ས་མ་དང་བྱིམ་ཚང་གིས་རང་གི་བྱ་སྤྲུག་ཚོར་སློབ་གསོ་དེ་ལྟར་གཏོང་
དགོས་མིན་དང་། དེའི་གལ་གནད།

སྤྱིར་ས་མ་དང་བྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་ནི་སློབ་གསོ་མཐའ་དག་གི་ཚ་
བ་ཡིན་པས། རང་གི་བྱ་སྤྲུག་ལ་སློབ་གསོ་གཏོང་རྒྱ་ནི་ས་མའི་དོར་དུ་མེད་
པའི་འོས་འགན་ཞིག་ཡིན། གང་ལ་ཞེ་ན། ས་མ་དང་བྱ་སྤྲུག་དབར་དམིགས་
བསལ་ཁྲག་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུད་རྒྱུས་ནས་མཉམ་དུ་འཚོ་
བ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་སྟབས་སུ་ཚུན་དབར་བརྟེན་སེམས་ཀྱང་ཟབ་མོ་ཞིག་ལྡན་
ཡོད། དེས་ན་ས་མའི་སློབ་གསུམ་གྱི་བྱེད་ལུགས་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱིས་སྤྲུག་ལུས་
ངག་གི་སློང་རྒྱལ་དང་ཡིད་ཀྱི་བསམ་སློབ་འབྲེལ་སོ་བཅས་ལ་བྱུགས་རྒྱུན་ཏེ་
ཅང་ཐེབས་གྱི་ཡོད། བྱས་ཅང་ས་མ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སློབ་གསུམ་གྱི་སློང་པ་
རྒྱལ་དང་མཐུན་པའི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་ཉིན་རེའི་
སློང་ལམ་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་བསྐྱེལ་ནས། རང་གི་བྱ་སྤྲུག་ཚོར་སློབ་གསོ་གང་

ལེགས་བརྒྱབས་ཏེ་སློབ་ལྷན་གསའི་རྒྱ་གཞི་ཚད་ལྡན་ཞིག་འདིར་
བར་འབད་བརྟེན་ལྷན་ཐག་བྱེད་དགོས།

ས་མ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་ནི་སྤྱ་གྲུ་ཚོའི་ཆེས་ཐོག་མའི་སློབ་
གསོ་ཡིན་པས་སློབ་ལྷན་གསའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ས་མ་དང་
ཁྱིམ་ཚང་ནས་སློབ་གསོ་རི་ལྟར་བརྒྱབ་ཡོད་མེད་ནི་སྤྱ་གྲུ་སློབ་ལྷན་ཞུགས་
མ་ཐག་པའི་སློབ་གསུམ་གྱི་སྲོད་ཚུལ་ལས་མངོན་བཞིན་ཡོད། སློབ་ལྷན་
ཞུགས་མ་ཐག་པའི་སློབ་མའི་ཁྲོད་ནས་འགའ་ཞིག་ལ་ལྷན་སྐྱེས་གྱི་རིག་
སློབས་ལྡན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་སྤྱད་དོད་ལ་རིག་པ་གསལ་བ་དང་ཀུན་
སྲོད་ཀྱང་བཟང་བ་ཡོད་ཅིང་། དེ་མིན་ཚང་མའི་ཀུན་སྲོད་དང་སྤྱངས་
འབྲས་ལེགས་ཉེས་གཙོ་བོ་ས་མ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་དང་འབྲེལ་བ་
དམ་ཟབ་ཆགས་ཡོད། ས་མ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོའི་ཚུ་ཚད་རི་འདྲ་
ཡོད་མེད་དེས་སྤྱ་གྲུའི་རིག་སློབས་དང་། ཀུན་སྲོད། ལོ་མས་གཤེས། ལྷན་
ཚུལ་སོགས་ནས་མངོན་ཐུབ། དཔེར་ན། རྒྱ་ཚོགས་གྱི་ལག་ལེན་ཁྲོད་ནས་
ར་སྲོད་ཐུབ་པར་གཞིགས་ན། ས་མ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་གསོ་ལག་པོ་སློབ་
པའི་སློབ་སྤྱུག་རྣམས་སློབ་ལྷན་གསའི་ནང་སྤྱངས་འབྲས་གཟེངས་སུ་སློབ་ཞིང་། སློ་
གྲོས་དང་། གཟུགས་པོ། ཀུན་སྲོད། ལྷན་ཚུལ་སོགས་ཚང་མའི་ཐད་འབྲེལ་
རྒྱས་ཏེ་ཅང་མཚོགས་པོ་འགོ་ཡི་ཡོད། གལ་ཏེ་ས་མ་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློབ་
གསོ་ལེགས་པོ་ཞིག་སློབ་མེད་ཚེ། དེ་ལྟ་བུའི་སྤྱ་གྲུ་གཅིག་གིས་ཀྱང་སློབ་
ལྷན་གསའི་ཁྲོད་ཡོངས་གྱི་སློབ་གསོའི་སྤྱི་ཚད་ལ་ཐུགས་རྒྱུན་རན་པ་ཐེབས་ནས།
སྤྱ་གྲུའི་སློབ་ཚང་མ་འབྲེལ་རྒྱས་འགོ་རྒྱུ་འགོར་ཡུན་རིང་བ་དང་། སློབ་

སྤྱོད་གི་རྒྱུངས་འབྲས་ཆ་མི་སྟོམས་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཐོན་ཏེ་རྗེས་
ལུས་ཅན་གྱི་སློབ་མ་མང་པོ་ཞིག་ཐོན་སྤིང་། དེར་བརྟེན་པ་མ་དང་བྱིས་ཚང་
གི་སློབ་གསོ་ནི་སློབ་གྲུའི་སློབ་གསོ་བདེ་སླག་དང་སྤེལ་སྤྱོད་པའི་འགན་
ལེན་དང་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་རྒྱུན་ཞིག་ཡིན།

པ་མ་དང་བྱིས་ཚང་གི་སློབ་གསོ་ནི་སློབ་ཕྲུག་གི་སྟོབས་ལུགས་ཀྱི་
འབྲུང་རྩ་ཞིག་ཀྱང་རེད། གང་ལགས་ཤེ་ན། སོ་སའི་སྤྱ་གྲུར་ཡང་དག་པའི་
མི་ཆའི་ལྷ་བ་ཞིག་འདུགས་སྤྱོད་ཆེད། རྒྱན་ལྡན་འཚོ་བའི་ནང་དཀའ་ངལ་
རི་འདྲ་ཞིག་འཕྲད་ཀྱང་དེ་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་དགོས་ཚུལ་བསྐྱབ་དགོས།
དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ཆེ་ཁོང་ཚོར་དཀའ་ངལ་ཏོག་ཅམ་འཕྲད་རྗེས་ཡིད་ཐང་ཆད་
དེ་དཀའ་ངལ་ལས་སྦྱོལ་ཐབས་མི་བྱེད་པ་དང་། དེའི་དབང་གིས་སྤྱོད་ཚན་
སོགས་དུས་ཐོག་ཏུ་འབྲི་མི་སྤྱོད་པས་རང་མཉམ་གྱི་སློབ་ཕྲུག་གི་སྤོད་དཔའ་
ལྷུང་པའི་གནས་སུ་གྱུར་བ་ཡིན། གལ་སྲིད་དེ་ལྷ་བའི་པམ་ཁ་ཐེངས་འགའ་
ཤས་བྱུང་ཆེ་སེམས་ཁམས་ལ་གཞོན་སྤྱོད་ལུགས་རབ་དང་རིམ་པ་བྱུང་ནས།
མཐར་གཞན་གྱིས་འབྲུ་སྤོད་བྱ་ལུལ་དུ་གྱུར་ཏེ་སྤྱ་གྲུ་ཚོའི་འཚར་ལོངས་ལ་
སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུ་དཔའ་བའི་སྤོད་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་པ་མ་དང་བྱིས་ཚང་
ཚོས་ལྷུང་པ་མེད་པའི་སྤྱོད་སྟོབས་ཆེན་པོས་དཀའ་ངལ་ལས་རྣམ་པར་
རྒྱལ་བའི་སློབ་གསོ་གནང་རྒྱུ་ལོ། མི་ཆའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱེས་རིམ་དང་
པོ་ཡིན་པས། པ་མ་ཚོས་རང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་རྣམས་ལ་རྒྱུང་བྱིས་པའི་དུས་ནས་
འགོ་བརྩམས་ཏེ། མི་ཆེ་དོན་ལྡན་ཞིག་ཡོང་རྒྱུར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོངས་ནས་འབད་
བརྩོན་གནང་གལ་ཆེ། ང་ཚོ་བོད་པའི་གཏམ་དཔེ་ལའང་བྱིས་པ་གཅེས་

ལང་དུ་གཏང་མི་རུང་ཞེས་བཤད་སྟོལ་ཡོད་པ་སྟེ། རྒྱུ་ལྱིས་པའི་དུས་
 བས་ངན་སྤོགས་ཀྱི་བྱ་བ་འདི་དང་དེ་བསྐྱབ་མི་རུང་ཞེས་བཀག་འཁོག་བྱ་
 རྒྱུ་དང་། བཟང་སྤོགས་ཀྱི་བྱ་བ་དེ་དང་འདི་བསྐྱབ་དགོས་པའི་སྐྱལ་འདེད་
 དང་བཅུགས་བརྗོད་ཀྱི་སྟོབ་གསོ་གནང་རྒྱ་ཅི་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ཀྱི་
 འགན་ལེན་ཞིག་ཀྱང་རེད། རྒྱུ་པ་མ་ཚོས་རྒྱུ་དུ་རང་གི་བྱ་སྤྲུག་ཚོའི་
 འཕྲོད་བརྟེན་དང་སྟོབ་སྟོང་ཆེད་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་དང་འགྲོ་གྲོན་
 མང་དག་ཅིག་གཏོང་གི་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱ་བྱ་མངལ་གནས་ཀྱི་སྐབས་དང་
 རྗེས་ཀྱི་ལོ་ཤས་རིང་དོ་སྣང་དེ་ཅམ་མི་བྱེད་པར་སྟོབ་གྲུ་འགྲིམ་སྐབས་
 གཞི་ནས་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་པ་ཚོས་རྙེད་དོན་ལྟར་
 བྱས་ན། མི་སྲུ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེའི་འཚོ་ལུན་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་ཆོ་
 ཚད་སོགས་གནད་དོན་ལལ་ཆེ་བ་མངལ་དུས་ནས་ཐོག་མའི་ལོ་ངོ་གཉིས་
 ཅམ་ནང་ཐག་ཚོད་པ་དང་། རྗེས་སོང་འགྲུར་བ་དེ་ཅམ་གཏོང་མི་བྱབ་པ་
 བཤད་ཡོད་པས་མངལ་དུས་ནས་བཟུང་སྤྱ་བྱའི་ཐོག་མའི་ཉིན་གྲངས་ཆིག་
 རྟོང་རིང་མའི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་། ཟས་བཅུད་ཚད་ལྡན། ཁོར་ལུག་བཟང་
 པོ་བསྐྱུན་རྒྱ་སོགས་ནི་གལ་གནད་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད། མདོ་དོན་
 རྙེད་པོ་པ་མ་དང་བྱིས་ཚང་གི་སྟོབ་གསོ་ནི་མི་ཞིག་གི་མི་ཚེའི་ནང་གི་རྒྱང་
 གཞིའི་སྟོབ་གསོ་དང་ལུགས་རྒྱུན་ཆེ་ཐོས་ཀྱི་སྟོབ་གསོ་ཡིན་པས། དང་ཐོག་
 པ་མ་དང་བྱིས་ཚང་གིས་སྤྱ་སྤྲུག་ལ་རྒྱུན་ལྡན་ནས་བཟང་སྤངས་དང་། འགྲོ་
 རྟོང་ས། རྙོད་སྤངས་སོགས་ནས་འགོ་བརྒྱུམས་ཏེ་སྤྱ་བྱར་རྒྱུ་ལྱིས་པའི་དུས་
 བས་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་ཚོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་དགའ་ཞེན་དགོས་པ་
 དང་། དགོ་ཚན་སོགས་མི་གཞན་དག་ལ་བརྗེ་བཀུར་བྱེད་དགོས་པ་སོགས་

ཡ་རབས་སྲོད་བཟང་གི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་རྣམས་སྤུ་གྲུའི་གཤིས་རྒྱད་
ལ་འཇགས་ཐབས་ཆེད། སློབ་གསོ་བསྐྱོན་རྒྱ་ནི་པ་མ་དང་བྱིམ་ཚང་མི་རེ་ངོ་
རེའི་འགན་འཁུན་ཡིན་པ་སློམ་མི་དགོས་པ་ཞིག་རེད་ཅེས་ལྷུ་འདོད་བྱུང་།

གསུམ་པ། བཟང་འབྲས།

བཟང་སྲོད་གྱི་གོ་རྟོགས་ལས་རིམ་འདི་བརྒྱད་ནས་སློབ་སྦྱོར་གྱི་
དང་། དགེ་ལས། མང་ཚོགས་བཅས་ནས་དོ་སྣང་ཉ་ཅང་ཆེན་པོས་གསལ་པ་
མ་ཟད། སྲི་བ་སྲིས་ལན་གྱི་བརྒྱད་ནས་ཀྱང་གོ་རྟོགས་ཡག་པོ་བྱུང་སོང་སྟེ་
པའི་ཚོར་སྣང་བྱུང་། གཏམ་བཤད་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དབུ་
འཛིན་རྣམ་པའི་གཏམ་བཤད་གྱི་ནང་། དེ་རིང་པོར་མིའི་སློབ་འཇུགས་ཤེས་
རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གོ་སློབ་འོག སྤུས་ལུན་གྱི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་
ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྲོད་གྱི་ཤེས་ཡོན་བརྗོད་དོན་ལག་དཔེ་མཚོན་འབྲ་
མིན་གྱི་ཐོག་ནས་ཁ་གསལ་ལ་ལ་གོ་བདེ་བས། སློབ་སྦྱོར་དང་དགེ་ལས་ཚོར་
གོ་རྟོགས་གནད་སློབ་པ་ལ་ཐོགས་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་སྟེ་པའི་ཚོར་
སྣང་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞེས་བསྟན་པ་བརྗོད་དང་། རྗེས་སུ་ཡང་དེ་ལྟ་བུའི་
གོ་རྟོགས་ཀྱི་ལས་རིམ་མང་ཅམ་བྱུང་ན་པོ་ཐོགས་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོང་
ངེས་ཞེས་རེ་སྐྱུལ་ཡང་གནད་གི་འདུག གཞན་ཡང་གཏམ་བཤད་ཚར་བའི་
རྗེས་སུ་དགེ་ལས་དང་། སློབ་སྦྱོར་འགའ་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་དེ་རིང་གོ་
རྟོགས་ཡག་པོ་བྱུང་། ལྷག་སྟེ་རྗེས་སུ་སྤྱད་ཀྱང་དགེ་ལས་ལགས་ང་ཚོའི་
སློབ་གྲྭ་གཏམ་བཤད་གནད་བར་ཡོང་རོགས་ཞེས་རེ་བ་གནད་མཁལ་
ཡང་མང་པོ་བྱུང་སོང་ལ། སོ་སོའི་བསམ་ཤོག་གི་ནང་ལའང་དེ་ལྟ་བུའི་

གནས་ཚུལ་མང་པོ་བྲིས་འདུག དེ་བཞིན་སློབ་གྲུའི་དཔེ་མཛོད་ཀྱི་ལས་
 བྱེད་དེ་འདྲ་ངའི་སར་ཡོང་ནས་དགེ་བཤེས་ལགས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ལས་
 རིམ་འདིའི་ཐོག་ནས་སྤྱ་གུ་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཡག་པོ་བྱུང་འདུག།དེ་རིང་ཁ་
 སང་སྤྱ་གུ་མང་པོ་ཞིག་དཔེ་མཛོད་ནང་ཡོང་ནས་ཚོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་
 པའི་བཟང་སྲོད་སློབ་དཔེ་དེ་བ་ག་པར་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུང་མཁན་མང་པོ་
 ཡོང་གི་འདུག་ཞེས་གསུང་གི་འདུག།མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ནས་ཀྱང་དོ་སྣང་
 ཚེན་པོས་སྐར་ཡང་གཏམ་བཤད་དེ་འདྲ་གང་མང་ཡོང་བའི་རེ་སྐྱུལ་གནང་
 གི་འདུག།ས་གནས་འགའ་ཞིག་ལ་གཏམ་བཤད་འཕར་མ་དེ་འདྲའང་བྱེད་
 དགོས་བྱུང་། དེར་བརྟེན་ལས་རིམ་འདིའི་བརྒྱུད་ནས་དགེ་ལས་སློབ་སྤྲུག་
 མང་ཚོགས་ཚང་མར་དོ་སྣང་བྱེད་སའི་ཁ་སྤོགས་གསར་པ་ཞིག་དང་། ཕན་
 ཐོགས་ཡང་ཡག་པོ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པའི་མཚོན་རྟགས་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་
 གི་འདུག་སྟུང་པའི་ཚོར་སྣང་ཚེན་པོ་བྱུང་ཞེས་ཁུ་རྒྱ་ཡིན།།

