ཧྲཱིཿ

བྱིས་པའི་དུས་དེབ་འདོན་ཐེངས་བཅུ་གསུམ་པ།

TALI CHILDREN'S MONTHLY MAGAZINE September 2023

ཁྲ་ལི་བོད་ཀྱི་སྒྱུ་རྩལ་དང་རྩོམ་རིག་གོང་འཕེལ་ཚོགས་པས་ཀྲུང་ཧྭ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་ཚུད་པའི་གངས་ཅན་བོད་པའི་ས་ཁུལ་རྣམས་ལ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་སྐད་ཡིག་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་བའི་ལས་གཞི་ཁག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཁྲ་ལི་ཚོགས་པ་དེ་ནི་ཁེ་གཉེར་མིན་ལ། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཆབ་སྲིད་དམ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་སུ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་མེད།

The Tibetan Arts and Literature Initiative (TALI) supports projects that promote Tibetan culture and language in Tibetan areas within the People's Republic of China. TALI is a non-profit, non-governmental organization with no political or religious affiliations.

བོད་ཀྱི་རྐྱང་། (Tibetan Wild Ass / Kiang)

བོད་ཀྱི་རྐྱང་ནི་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་གཅིག་པུར་འཚོ་གནས་བྱེད་མཁན་གྱི་བདག་མེད་བྱེས་འཚོའི་སྲོག་ཆགས་ཤིག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། སྐབས་རེ་བོད་དང་ས་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ཧི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་ས་ཆ་རེ་ཟུང་ལ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད། ནམ་རྒྱུན་བོད་ཀྱི་རྐྱང་ནི་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་ཧྥི་ཊི་(feet) ༡༥༠༠ ནས་ ༡༧༨༠༠ ཙམ་དང་། སྨི་ཊར་(meter) ༤༧༠༠ ནས་ ༥༣༠༠ ཙམ་ཟིན་པའི་ས་མཐོའི་རྩྭ་ཐང་དང་། རི་སྒོད། ཐང་སྒོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ཐོག་འཚོ་གནས་བྱེད་པ་དང་། ཛ་རྩྭ་དང་། ཀུལ་ཏ། རི་སྔོག རྩྭ་རམ་པ་ལ་སོགས་ཉིན་རེའི་ཟས་སུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དེང་སྐབས་འཛམ་གླིང་དེའི་སྟེང་གི་གླིང་ཆེན་ཨེ་ཤེ་ཡཱའི་ནང་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྲོག་ཆགས་རྐྱང་གི་རིགས་ནི་བོད་ཀྱི་རྐྱང་། (Tibetan wild ass) དང་། སོག་པོའི་རྐྱང་། (Mongolian wild ass) དེ་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད། གླིང་ཆེན་ཨ་ཧྥི་རི་ཀའི་ནང་དུ་ "ཨ་ཧྥི་རི་ཀའི་བོང་བུ། African wild donkey" ཞེས་པའི་བདག་མེད་བྱེས་སུ་འཚོ་བའི་སྲོག་ཆགས་བོང་བུ་ཞིག་ལ་མིང་གཞན་ "ཨ་ཧྥི་རི་ཀའི་རྐྱང་། African wild ass" ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་མར་སྲོག་ཆགས་དེ་དག་ "རྐྱང་" གི་རིགས་རྒྱུད་ཅིག་མིན་པར། དེང་དུས་མིའི་རིགས་ནས་ཁྱིམ་དུ་གསོ་ཉར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པའི་སྲོག་ཆགས་ "བོང་བུ" ཡི་ཕ་མེས་ཀྱི་སྲུན་ཉེའི་རྒྱུད་པ་ཞིག་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་བདག་མེད་བྱེས་འཚོ་ལ་ཁྱབ་པའི་སྲོག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་པ་རེད།

སྲོག་ཆགས་རྐྱང་གི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་དང་གཟུགས་དབྱིབས་དེ་དག་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོས་ཁྱིམ་དུ་གསོ་ཉར་བྱེད་པའི་སྲོག་ཆགས་དྲེལ་དང་། བོང་བུ་གཉིས་པོ་འདྲ་ཙམ་ཡོད་ཅིང་། ཁོང་ཚོའི་དབར་ལ་སྤུན་ཉེའི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད་པ་སྲོག་ཆགས་རིག་པ་བ་ཚོས་གསུངས། རྐྱང་གི་རིགས་རྒྱུད་ནི་སའི་གོ་ལ་དེའི་ཐོག་ཏུ་བྱུང་སྟེ་ད་བར་ལོ་དུང་ཕྱུར་གསུམ་ལྷག་ཕྱིན་ཟིན་པའི་སྲོག་ཆགས་ཤིག་ཡིན་པ་དུས་ཕྱིས་སུ་རྙེད་སོན་བྱུང་བའི་འགྱུར་རྡོ་ (fossil) རྣམས་ནས་ར་སྤྲོད་ཐུབ་ཡོད། རིགས་རྒྱུད་སྔོངས་ཟིན་པའི་སྲོག་ཆགས་རྐྱང་གི་མེས་པོ་ཚོའི་ཕྱིའི་རྣམ་པ་དེ་ནི་དེང་སང་གླིང་ཆེན་ཨ་ཧྥི་རི་ཀའི་ནང་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་སྲོག་ཆགས་“རྐྱང་ཁྲ་ (Zebra)” ཟེར་བ་འདྲ་བ་དང་། མགོའི་དབྱིབས་དེ་དག་བོང་བུའི་མགོ་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་འགྲེལ་བརྗོད་རྒྱག་བཞིན་ཡོད།

“བོད་ཀྱི་རྐྱང་” ཞེས་པའི་སྲོག་ཆགས་དེའི་ཚན་རིག་གི་མིང་དུ་ “Equus kiang” ཞེས་བཏགས་ཡོད། ཁོ་པའི་མགོ་བོའི་གཡས་གཡོན་ལ་རྣ་ཅོག་རིང་པོ་ཆ་གཅིག་ཡོད་པ་དང་། རྣ་ཅོག་གི་ནང་ངོས་སུ་ཁ་མདོག་དཀར་བའི་སྤུ་ཡིས་ཁྱབ། སྣེ་མཐིང་གི་ཟེ་རྡོག་ཐུང་ཐུང་རྣམས་གྱེན་དུ་གཟེངས། ལུས་པོའི་སྤུ་ཁ་རྣམས་ཁམས་སྐྱ་ཅན། སུག་ལག་བཞི་པོ་རིང་ཞིང་ཕྲ་བ་དང་། ནང་ངོས་ཀྱི་སྤུ་ཁ་དཀར་བ། ལུས་པོའི་སྨད་ཀྱི་གསུས་པའམ་དབོ་ཡི་འོག་གི་སྤུ་ཁ་རྣམས་དཀར་པོ་ཡིན་པ། རྒྱུན་དུ་ཡངས་པའི་རི་ཐང་གི་ཁྲོད་དུ་ཁྱུ་དང་ཁྱུ་བསྒྲིགས་ཏེ་ཕར་རྒྱུག་ཚུར་རྒྱུག་བྱེད་རྒྱུར་དགའ་བ། ལོ་རེར་རྐྱང་མོ་གཅིག་གིས་རྐྱང་ཕྲུག་གྲངས་གཅིག་མ་གཏོགས་སྐྱེས་འཕེལ་བྱེད་སྲོལ་མེད་པ་རེད།

རྐྱང་།

པད་མ་ཚེ་བརྟན། (PEMA TSEDEN)

པད་མ་ཚེ་བརྟན་ལགས་ནི་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༩ ལོར་བོད་ཀྱི་མདོ་སྨད་ཨ་མདོའི་ཁྲི་ཀ་ས་ཁུལ་དུ་འཁྲུངས། ཁོང་ནི་སེམས་རྒྱུད་བཟང་ཞིང་ཁེངས་སྐྱུངས་ཆེན་པོ། བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་རྒྱུས་མངའ་དང་ལ་རྒྱ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཁོང་ནི་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་དེང་རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ནང་དུ་གློག་བརྙན་བཟོ་སྐྲུན་གྱི་ཆེད་ལས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ལག་ཁྱེར་ཐོབ་སྔེ་བོད་པའི་གློག་བརྙན་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་ཡོད། ཁོང་གིས་བཟོ་སྐྲུན་གནང་བའི་གློག་བརྙན་མང་པོ་ཞིག་གི་འཁྲབ་གཞུང་ (script) དང་འཁྲབ་ཁྲིད་པའི་ (directing) ལས་འགན་ཚང་མ་པད་མ་ཚེ་བརྟན་རང་ཉིད་ནས་ཁུར་གནང་བས། དེ་ནི་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་གཞན་མང་པོ་ཞིག་དང་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་ནུས་ཤིག་རེད། གཞན་ཡང་། ཁོང་གི་གློག་བརྙན་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཕབ་སྐྲུན་པ། (pro-

ducer) རྩིས་འགོད་པ། (planner) བརྙན་ལེན་མཁན། (cinematographer) སྒྲ་ལེན་མཁན། (sound) ལ་སོགས་པའི་འགན་ཁུར་བ་ཕལ་མོ་ཆེ་ནི་བོད་པ་ཡིན་ཞིང་། གློག་བརྙན་ནང་གི་འཁྲབ་སྟོན་པའི་མི་སྣ་གཙོ་བོ་རྣམས་བོད་པ་ཀ་སྟག་ཡིན་པས། བོད་དང་བོད་མིའི་སྲུང་གཏམ་དེ་རྣམས་བོད་མི་སོ་སོའི་ངོས་ནས་དེང་དུས་ཀྱི་གློག་བརྙན་སྒྱུ་རྩལ་བརྒྱུད་ཕྱིའི་མི་རིགས་རྣམས་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༢ ལོ་ནས་བཟུང་། པད་མ་ཚེ་བརྟན་ལགས་ཀྱིས་བོད་པའི་ངོ་བོ་མཚོན་པའི་གློག་བརྙན་ཞིག་གསར་བཟོའི་ལས་དོན་གཉེར་འགོ་ཚུགས་རྗེས། ཁོང་ནས་གློག་བརྙན་བཟོ་སྐྲུན་གྱི་བྱ་གཞག་ལ་བཅངས་པའི་ལྷག་བསམ་དང་། ཁོ་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་སྟོབས་དང་སྦྱང་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་འཛིན་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རྒྱ་ནག་གཙོས་ཨེ་ཤེ་ཡ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་གློག་བརྙན་དུས་སྟོན་འགྲན་སྡུར་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཐུལ་བྱུང་གློག་བརྙན་གྱི་བྱ་དགའ་དང་གཟེངས་རྟགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐོབ་མྱོང་ཡོད་ཅིང་། རྒྱ་ཆེའི་གློག་བརྙན་གཟིགས་མོ་བ་ཚོའི་བསྔགས་བརྗོད་དང་དགའ་ཞེན་ཆེན་པོ་ཐོབ་པ་མ་ཟད། ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཚོའི་དོ་སྣང་དང་ཚད་མཐོའི་གདེང་འཛོག་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་ཏུའང་གྱུར་བས། རིམ་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་གློག་བརྙན་གྱི་གར་སྟེགས་ཐོག་སྐད་གྲགས་ཅན་གྱི་བོད་པའི་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འདས་པའི་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱི་རིང་དུ་པད་མ་ཚེ་བརྟན་ལགས་ཀྱིས་སྔ་རྗེས་སུ་ “ལྡིང་འཛུགས་ཀྱི་མ་ཎི་རྡོ་འབུམ།” དང་། “ཙྭ་ཐང་།” “ཁྱི་རྒན།” “ཐར་ལོ།” ལ་སོགས་སྤུས་ཚད་ལྡན་པའི་བོད་པའི་གློག་བརྙན་དུ་མ་ཞིག་བཟོས་གནང་ཡོད་པ་རེད།པད་མ་ཚེ་བརྟན་ལགས་ནི་དེང་སྐབས་མཚན་སྙན་ཡོད་པའི་གློག་བརྙན་འཁྲབ་ཁྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཕུད། ཁོང་ནི་བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་ཤེས་རིག་ལ་ཤིན་ཏུ་ནས་རྒྱུས་མངའ་ཆེ་བའི་ཐོག་བོད་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་སྐད་རིགས་གཉིས་ཀྱི་སྟེང་ནས་འབྲི་རྩོམ་སྤྱེལ་མཁན་གྱི་རྩོམ་པ་པོ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བོད་རྒྱ་སྐད་རིགས་གཉིས་པོའི་བར་དུ་ཕན་ཚུན་ཡིག་སྒྱུར་གནང་མཁན་གྱི་ལོ་ཙཱ་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་རེད། ཁོང་

ནས་བརྩམས་སྒྲུང་བརྒྱ་ཕྲག་ལྷག་ཙམ་ཞིག་བྲིས་གནང་ཡོད་ཅིང་། "མི་རོ་རྩེ་སྒྲུང་"ལ་སོགས་པའི་བོད་ཡིག་དཔེ་དེབ་འགའ་ཞིག་རྒྱ་སྐད་དུ་ཡིག་སྒྱུར་གནང་ཡོད། བོད་རྒྱ་སྐད་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཁོང་གི་བརྩམས་སྒྲུང་རྣམས་ལ་འཛམ་གླིང་ཤར་ནུབ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་གི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དང་རྩོམ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཚན་པའི་མི་སྣ་ཚོས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་དང་། ཧྥ་རན་སིའི་སྐད་ཡིག སི་པན་གྱི་སྐད་ཡིག ཀོ་རི་ཡའི་སྐད་ཡིག་ལ་སོགས་ཕྱི་རྒྱལ་ཡིག་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡིག་སྒྱུར་བྱས་ཟིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། པད་མ་ཚེ་བརྟན་ལགས་སྐུ་འཚོ་བཞུགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་རང་བཞིན་གྱི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུ་ཞིག་ཁོང་གི་བརྩམས་སྒྲུང་དང་གློག་བརྙན་ཁག་ལ་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་སྐོང་ཚོགས་བྱེད་སྲོང་ཡོད། ཁོང་མི་སྙིར་ཞིག་ལ་ཐོབ་པའི་ཚེ་བསྐྱོད་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་གང་ཟག་གཞན་གྱི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་འཕྲད་རྒྱུ་ནི་ཧ་ཅང་དཀོན་པོ་ཞིག་རེད་སྙམ།

མདོར་ན། པད་མ་ཚེ་བརྟན་ལགས་དམ་པ་དེས་བོད་པ་སྐྱ་བོ་ཕལ་པ་ཞིག་གི་རྣམ་པའི་ཐོག་ནས་འཁྲབ་ཁྲིད་པའི་གློག་བརྙན་དཔར་ལེན་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཤེལ་སྒོ་དང་། རྩོམ་པ་པོའི་སྨྱུ་གུའི་རྩེ་མོ་དེ་བརྒྱུད་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གཞུང་དང་། བྱམས་སྙིང་རྗེར་དད་མོས་ཆེ་བའི་གངས་ཅན་པ་ཚོའི་དག་པའི་སེམས་རྒྱུད་མཐའ་དག་ཐབས་མཁས་བློ་རིག་ལྡན་པའི་ངང་རྒྱ་ཆེའི་གཟིགས་མོ་བ་དང་ཀློག་པ་པོ་ཚོའི་མིག་ལམ་དུ་དྲངས་གནང་ཡོད་པ་རེད།

རྩ་བྱ་ནགས་ཀྱི་རྒྱན་རེད།
མགྲོན་པོ་ཁྱིམ་གྱི་རྒྱན་ཡིན།

བྱིས་པའི་ཤེས་བྱའི་ཟེགས་མ།

SEE Learning
Social, Emotional, and Ethical Learning

སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ངོ་སྤྲོད།

སྤྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་རྒྱུན་སྤྱོད་ལག་དེབ་ལས་བཏུས།

“སྤྱི་ཚོགས་དང་། སེམས་ཁྱོང་། བཟང་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་”ཞེས་པ་དེ་ནི་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་སུ་གནས་པའི་སྔོན་འགྲོ་ནས་འཛིན་རིམ་བཅུ་གཉིས་བར་(སྔོན་འགྲོ་ནས་མཐོ་རིམ་སློབ་འབྲིང་)གྱི་འཛིན་གྲྭའི་ནང་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་སྟངས་དང་། བཟང་སྤྱོད་སྟོན་སྟངས། སེམས་ཁྱོང་གོང་འཕེལ་གཏོང་སྟངས་བཅས་ལ་ཤེས་སྦྱོང་བསྟེན་པའི་ཆེད་དུ་འཆར་འགོད་བྱས་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།

མཐོ་རིམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ཆེད་ལས་ཤེས་ཡོན་ཐེ་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་རིམ་པ་ཀུན་གྱི་ནང་དུ་བདེ་སྤྱོད་བྱ་རུང་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། སྒྲོམ་གཞི་དེ་ནི་མི་རབས་འདི་དང་མི་རབས་རྗེས་མ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་གོང་འཕྲུད་དུ་གཏོང་བ་ལ་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལམ་བུ་ཇི་ལྟར་ཞིག་བསྟེན་དགོས་པའི་ཐད་བསམ་ཞིབ་ནན་པོ་དང་རྒོད་པོ་གཏོང་བའི་སྒྲོལ་འབྱེད་མཁན་

རྣམས་དང་། ཚན་རིག་པ། ཉམས་ཞིབ་པ། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་བཅས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་གཞི་རྩར་བཟུང་ནས་སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ལས་རིམ་རྣམས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡོད། སྒྲོམ་གཞི་འདི་དག་ནི་ SEL སྟེ། “སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་སྐྱོང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་”ཞེས་པའི་ལས་རིམ་ལག་བསྟར་གནང་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གང་གནང་བ་དེའི་ཐོག་ཏུ་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལས་རིམ་དེའི་ནང་དུ་ཟླ་གྲུའི་འཚར་འཕེལ་གྱི་དུས་ཡུན་འགངས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་སེམས་ཚོར་ལ་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པའི་ནུས་པ་དང་། རང་ལ་དམིགས་པའི་ཤེ་ཚ། མི་དང་མི་ཕན་ཚུན་བར་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་ཐབས་རྩལ་བཅས་པ་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་པ་ལས་སློབ་གཉེར་གྱི་གྲུབ་འབྲས་དང་དོ་བདག་གི་བདེ་ཐབས་ལ་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བ་མངོན་མཐོང་བྱུང་ཡོད།

བཟང་སྤྱོད་ལ་རིས་མེད་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཇུག་པའི་ཐབས།

སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་རིག་གཞུང་ཀུན་གྱི་ཁྲོད་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་ལག་བསྟར་རུང་བ་ཅམ་དུ་མ་ཟད། ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པའམ་དེ་ལྟར་མིན་པའི་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུའང་བཀོལ་སྤྱོད་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་ནི་ཆོས་ལུགས་སམ། རིག་གཞུང་། ཡང་ན་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྲོལ་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གཞི་རྩར་བཟུང་བ་མ་ཡིན་པར། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་ཞིག་སྟེ། ཆོས་དད་ཡོད་མེད་སུ་རུང་གིས་ཀྱང་དང་ལེན་ཐུབ་པའི་ཀུན་ཁྱབ་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟར་སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་“སེམས་ཚོར་གྱི་གོ་རྟོགས་”ཆེར་སྐྱེད་བྱེད་པར་དམིགས་པ་བཞིན་དུ་དེས་”བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་”སྤེལ་བར་གཞོལ་བའང་ཡིན། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་ཞེས་

པ་ཕྱི་ནས་བཙན་འགོག་བྱེད་པའི་ཡ་རབས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་ངེས་བཟུང་དེ་འདྲ་ལ་ཞུགས་པར་གོ་རྒྱུ་མིན་པར། སློབ་མ་རང་ཉིད་ནས་རང་གཞན་གྱི་བདེ་ཐབས་ལ་སྨན་པའི་ཀུན་སྤྱོད་རྣམས་རིག་རྩལ་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྦྱོང་བ་ཞིག་ལ་གོ་དགོས། བཟང་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་འདི་ལྟ་བུ་བསྒྲུབ་ཏུ་རུང་བ་དང་བསྒྲུབས་ན་དོན་ཆེ་བ་ཡིན་པ། དེས་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་ང་ཚོའི་གོ་ལར་ཞབས་འདེགས་གང་འདྲ་བསྒྲུབ་ཐུབ་པ་བཅས་ལ་བསམ་གཞིག་མཐར་ཕྱིན་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་སློལ་འབྱེད་པ་མང་པོས་སྒྲོམ་གཞི་འདི་ལ་རླབས་ཆེའི་ཤུགས་རྐྱེན་བྱིན་ཡོད། དེ་དག་གི་ཁྲོད་ནས་གཙོ་ཆེ་ཤོས་ནི་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་༸ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་ཤེས་ཡོན་ལ་འཇུག་པ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་གི་སྒོ་ནས་འཇུག་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གནང་གི་ཡོད་པ་སྟེ། འཇུག་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སློལ་རྒྱུན་སློབ་གཉེར་གྱི་སྦྱོང་ཚན་ཁག་གོང་སྤེལ་གཏོང་བ་དང་ལྷན་དུ་རྒྱུན་ཤེས་དང་། ཐུན་མོང་གི་སྦྱོང་བ། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ངེས་ཐུབ་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་ཁག་རྨང་གཞིར་བཟུང་བའི་གཞན་ཕན་གྱི་བསམ་པ་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་བློའི་འཁྱེར་སོ་ཡང་གོང་སྤེལ་དུ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དང་དེ་ཉིད་ཤེས་ཡོན་སྤྱིའི་ཁྲོད་དུ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཚུལ་ཐད་༸གོང་ས་༸ཏཱ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་གི་དགོངས་བཞེས་དང་བཀའ་རྩོམ་རྣམས་ཁོང་གིས་འདས་པའི་མི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་བཞི་ལྷག་གི་རིང་ལ་གནང་ཡོད་ཀྱི་ཚན་རིག་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ། འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཆོས་ལུགས་ཁག་གི་དབུ་ཁྲིད་བཅས་དང་ལྷན་དུ་བཀའ་བསྡུར་གནང་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྣམས་ལ་ཉེ་བའི་ལོ་ཤས་ནང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཚན་ཁག་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་ཞུགས་པའི་བསམ་བློ་བ་མང་པོས་ཁ་སྐོང་གསལ་འདོན་ཞུས་ཡོད། དེར་མ་ཟད་༸གོང་ས་༸སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་ཨེ་མོ་རི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གཉིས་བར་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད། འབྲེལ་བ་འདིས་རིག་གཞུང་ནང་ཕན་ཚུན་དང་ཚན་ཁག་ནང་ཕན་ཚུན་བར་ལ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ལས་གཞི་བསྒྲུབ་པར་གཙོ་བོར་གཞོལ་ཡོད་ཅིང་། དེ་

ལ་བརྟེན་ནས་སྙིང་རྗེའི་ཚན་རིག་ལྟ་བུའི་ཚན་ཁག་གི་ནང་དུ་གསར་གཏོད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་གཞི་བྱུང་ཡོད། དེས་ན་ལས་རིམ་འདིའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དགོས་པ་ནི་༸གོང་ས་མཆོག་དང་སློབ་གཉེར་ཁང་གཉིས་ཀའི་གཟིགས་རྒྱང་དུ་གྱུར་པའི་བྱམས་བརྩེ་དང་ཤེས་རབ་སྤེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་འཛུགས་པར་རམ་འདེགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན།

འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་ཉམས་ཞིབ་ཀྱིས་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་མིའི་འཕེལ་རྒྱས་གཉིས་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་སྟོན་པ་ན་མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་ལས་རང་གཞན་ཚང་མར་ཁེ་ཕན་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚུལ་དར་ཁྱབ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ ༢༠༡༨ ལོའི་འཛམ་གླིང་བདེ་སྐྱིད་སྙན་ཐོ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་འདོན་ཐེངས་དེའི་ནང་དུ་ལེ་ཚན་གཅིག་ཆ་ཚང་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་སྐོར་ཡིན་ཞིང་། “མིའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་མི་ཚེ་ལ་ཇི་ཙམ་རོལ་མིན་ཏེ་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་ཁྱབ་ཚད་དང་། ཕྱོག་ནས་བཤད་ན་དཀའ་སྡུག་གིས་དབེན་ཚད་ཀྱི་ཆ་ནས་འཇལ་དགོས། ང་ཚོས་བྱ་སྤྱོད་གང་འདྲ་ཞིག་སྤེལ་རུང་ང་ཚོས་ཤུགས་རྗེན་སྤྲོད་ཐུབ་ས་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བར་སྨོན་པའི་བཙོས་མིན་གྱི་བསམ་པ་སྐྱེད་དགོས་པ་དང་། སོ་སོའི་རྒྱུད་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པའི་ཕན་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཤིག་སྦྱོང་དགོས་པ་ཡིན།” ཞེས་འཁོད་ཡོད། སྙན་ཐོ་དེས་༸གོང་ས་༸ཏླ་ལའི་བླ་མ་མཆོག་གི་གསུང་ཞིག་ལུང་འདྲེན་ཞུས་ཡོད་པ་ནི། “ཆོས་དད་ཡོད་མཁན་དང་མེད་མཁན་སུས་ཀྱང་ཆ་མཉམ་དུ་ཁས་ལེན་དུ་རུང་བའི་བཟང་སྤྱོད་ལ་འཛུག་པའི་སྒོ་ཞིག་ང་ཚོར་མཁོ་ཡི་ཡོད། དོན་ལ་ང་ཚོར་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཅིག་མཁོ་བ་རེད།”དེ་ལྟའི་འཛུག་སྒོ་དང་བསྟུན་ནས་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་གསལ་བའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལངས་ཕྱོགས་གཞི་ལ་བཞག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་དེས་ཆོས་ལུགས་གང་ལའང་དགག་པ་བྱེད་པ་དངོས་ཤུགས་བརྒྱུད་གསུམ་ནས་བསྟན་གྱི་མེད། དེ་ནི་རྒྱུན་ཤེས་དང་། ཐུན་མོང་གི་ཉམས

སྐྱོང་། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཐོག་གཞི་རྩ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། འགྲོ་བ་མིའི་གཅིག་གྱུར་གྱི་རང་གཤིས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་རྨང་གཞིར་བཟུང་ནས་བརྩིགས་པ་ཞིག་ཡིན། གོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར། སྙིང་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདི་ཉིད་ཐབས་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་གནས་སྟངས་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་སྦྱོར་རུང་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ཨ་མ་ཞིག་ཏུ་དམིགས་ཡོད། དེར་བརྟེན། སྙིང་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་ཆེད་དུ་བཟོས་པའི་བསླབ་གཞི་ཚད་ཐུབ་འདི་དང་མཉམ་དུ་སྒྲོམ་གཞི་འདི་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཆེད་བསྒྲིགས་ཀྱི་ལས་འཆར་དུ་མ་འབྱུང་རྒྱུའི་རེ་བ་འཆང་ཞིང་། དེ་དག་སོ་སོ་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་སའི་སློབ་མའི་དགོས་མཁོ་དང་སྐབས་འབྲེལ་ལ་ལེགས་པར་འཚམས་པའི་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་རྒྱུ་ཡིན། ཤེས་སྦྱོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་བསྟན་པའི་ཆོས་ཕྱོགས་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ལག་ལེན་དང་དབྱེ་བ་རྣམས་ལས་འཆར་མང་པོའི་ནང་དུ་རང་སོར་འཛོག་འདོད་པ་སྲིད་ནའང་། ལས་འཆར་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སློབ་གྲྭའམ་སྤྱི་ཚོགས་རང་རང་གི་ཆོས་ལུགས་དང་རིག་གཞུང་གི་རིན་ཐང་ཁག་ལས་བློ་སྐྱེད་བླངས་ཏེ་ཤེས་སྦྱོང་འདི་ལག་བསྟར་བྱེད་པར་མོས་པ་བྱེད་སྲིད།

སྙིང་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་སྦྱོང་འདིས་རང་གི་འཇུག་སྒོ་དེ་ཐུན་མོང་གི་ཉམས་མྱོང་དང་། རྒྱུན་ཤེས། ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ལ་གཞི་འཛིན་ཡོད་སྟབས། མིའི་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་གི་རང་བཞིན། སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པའི་སེམས་ཚོར་དང་ནུས་རྩལ་གྱི་རང་བཞིན། དེ་རྣམས་ཇི་ལྟར་ཁྲིད་དགོས་ཤིང་གོང་སྤེལ་ཇི་ལྟར་གཏོང་དགོས་པ་བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་ཞིབ་འཚོལ་བྱེ ད་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ། དབང་རྩའི་ཚན་རིག་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཚན་རིག་པ་དང་ཉམས་ཞིབ་པ་དུ་མས་ཤེས་སྦྱོང་འདི་ལ་བློ་སྐྱེད་དང་བློ་སྟོབས་སྦྱིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྙིང་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་རྒྱལ་ཁབ་མང་དག་ཅིག་གི་སློབ་གྲྭའི་ནང་དུ་ལོ་ན་མི་གཅིག་པའི་སློབ་ཕྲུག་མང་པོར་བསླབ་གཞི་འདི་གསར་ཁྲིད་

བྱེད་སྤྱོད་བའི་ཤེས་ཡོན་སློབ་སྟོན་པ་དང་དགེ་རྒན་མང་པོའི་ཉམས་སྤྱོད་ལས་ལེགས་ཆ་བླངས་ཡོད། ཉམས་སྤྱོད་འདི་ཚོས་སྒྲོམ་གཞི་འདིའི་ནང་དུ་གསལ་བའི་འཇུག་ཐབས་དེ་སློབ་གྲྭའི་བཀོད་པ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་གི་ནང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན་པ་མ་ཟད་ལག་བསྟར་ཐུབ་རྒྱུ་ཡིན་པའང་སྟོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། གང་ཟག་སྒེར་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀར་བདེ་སྐྱིད་རླབས་ཆེ་བ་ཞིག་བསྐྲུན་པ་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་རིན་ཐང་དང་ནུས་རྩལ་རྣམས་གསོ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་ཉིད་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་རྒྱ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་བྱ་ཐུབ་ལ་དེ་དག་དོན་དུ་འཁྱོལ་ཐུབ་ངེས་ཡིན་པའི་ལྟ་ཚུལ་གྱི་ཐོག་སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་འདིའི་རྩ་བ་ཚུགས་ཤིང་། ལྟ་ཚུལ་དེ་ལ་ཁོར་ཡུག་སྣ་ཚོགས་པ་ཞིག་གི་ཁྲོད་དུ་རྒྱུན་སྐྱོར་ཇེ་ཆེར་ཐོབ་བཞིན་ཡོད། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་བློ་རྩལ་གོང་མཐོར་གཏོང་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཙོ་བོར་དམིགས་ཏེ་སེམས་ཚོར་རིག་པ་ལྟ་བུའི་སེམས་ཚོར་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་དང་། གཞན་དང་ལྷན་དུ་མཉམ་ལས་དང་མཉམ་སྦྲེལ་བྱེད་པའི་ནུས་པ། རྩོད་རྙོག་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ཞི་སྒྲིག་གཏོང་བའི་ནུས་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱི་ཚོགས་རིག་རྩལ་བཅས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྣང་མེད་གཏོང་བ་ནི་ཐབས་ལ་མི་མཁས་པ་ཡིན་པར་ཞིབ་འཇུག་གིས་ཇེ་མང་ཇེ་མང་དུ་སྟོན་བཞིན་ཡོད། ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་དུ་མི་ཚེ་ལ་ཕན་པའི་རྩལ་རྣམས་ངེས་པར་འཇུག་དགོས་པར་གདམས་པའི་ནོ་བྷལ་གཟེངས་རྟགས་བཞེས་མཁན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་རིག་པ་བ་ཌོག་ཏར་ཇེམ་སེ་ཧེག་མན་ (Dr. James Heckman) གྱིས། མི་ཚེར་ལམ་ལྷོང་ཡོང་བར་རྩལ་འདི་རྣམས་ལ་རག་ལུས་ཤིང་། བློ་རྩལ་འདི་རྣམས་དང་ལས་དོན་དངོས་ལས་ཐོན་པའི་སྣང་ཚུལ་ལ་ཉམས་ཚོད་ལོན་རྒྱུར་གཅིག་མཚུངས་ཀྱིས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་ཞིབ་འཇུག་པས་ལུང་འདྲེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚན་ཁག་མང་པོའི་ནང་སྦྱིན་བདག་ཚོས་མི་ཚེར་ཕན་པའི་རྩལ་རྣམས་ལས་མི་གསར་པ་གླུ་བའི་ཆ་རྐྱེན་གནད་ཆེན་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཇི་ལྟར་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་ཨང་རྩིས་དང་། ཕྱི་ཡི་སྐད་ཡིག ཚན་རིག དེ་མིན་གྱི་སློབ་ཚན་གཞན་གང་དང་

གང་ཁྲིད་པ་དེ་དང་འདྲ་བར་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁོར་ཡུག་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གནས་ཚད་གང་འདྲ་ཞིག་ལའང་སྤྱི་ཚོགས་དང་སེམས་ཚོར་དང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ནུས་རྩལ་སློབ་པ་ལ་བཀོལ་སྤྱོད་ཚོག་པའི་སྒྲོམ་གཞི་ཚང་ལ་བསྟུ་ཆེ་བ་ཞིག་བསྐྲུན་རྒྱུ་དེ་ནི་སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡི་རྒྱབ་ཏུ་གནས་པའི་འདུན་པ་དེ་རེད། སྒྲོམ་གཞི་འདིས་གཞུང་དོན་ལ་གོ་བ་ཆགས་པ་ཙམ་མིན་པར་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་གྱི་གནད་འགག་ཀྱང་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འཛིན་གྲྭའི་ནང་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་དེ་ཉིད་སློབ་འཇུག་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའི་ཐད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་ལག་ལེན་ལ་ལམ་སྟོན་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་ངེས་བཟུང་སྒྲོམ་གཞི་འདིར་འཁོད་ཡོད་པ་མ་ཟད། སློབ་གྲྭ་དང་དགེ་རྒན་དོ་བདག་སོ་སོས་ཆོས་ལུགས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ལ་འཇུག་པ་ན་རང་རང་གི་རིག་གཞུང་དང་འཚམ་པ། སློབ་མའི་དགོས་མཁོ་དང་ནུས་པ་རྣམས་དང་འཚམ་པ། རང་རང་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་གོ་སྐབས་དང་དཀའ་ཁག་བཅས་དང་འཚམ་པར་འཇུག་དགོས་ནའང་འཇུག་ཐུབ་པའི་དཀྱིལ་ཡངས་པོའང་འདི་ལ་ལྡན་ཡོད།

འཇུག་པ་འདི་དང་བསྟུན་ཏེ་སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་ཆོས་བརྒྱུད་གང་ཞིག་གིས་ཀྱང་བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་འཆར་སྤེལ་བར་མི་གནོད་ལ་ཡྲུ་གུ་ཆོས་མི་ཚེའི་དཀའ་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་ཚུལ་མཐུན་ཡོང་བར་ཁྲིམ་ཚང་དང་རིག་གཞུང་ལ་རམ་འདེགས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་འདིས་བརྩི་མེད་དམ། བཀག་སྡོམ་བྱ་ཐབས་མེད། སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ལ་མཚོན་ན་ཕ་མ་དང་། རྒྱ་ཁྱབ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་འཛིན་གྲྭའི་ནང་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་སྤྲོད་པའི་འབད་བརྩོན་ཁག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་དེ་དག་གིས་སྒྲུབ་པའི་འབད་རྩོལ་རྣམས་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོའི་ནང་གསལ་བའི་སྐབས་ཤེས་སྦྱོང་

འདི་ཧ་ཅང་ཚགས་ཚུད་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱིར་སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཡིས་བསླབ་གཞིའི་ནང་དོན་ལ་མཁོ་བའི་སྒྲོམ་གཞི་ཞིག་སྦྲིན་ནའང་འདིས་དོན་དམ་པའི་སེམས་ཚོར་གྱི་ནུས་རྩལ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ནུས་རྩལ། བཟང་སྤྱོད་ཀྱི་ནུས་རྩལ་སྤེལ་བ་ལ་བསླབ་གཞི་གཅིག་པུར་རག་ལུས་པ་མིན་པར། སློབ་གཉེར་གང་དུ་བྱེད་སའི་ཁོར་ཡུག་ལའང་རག་ལུས་པར་ངེས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཐ་སྙད་ངོ་སྤྲོད།

སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་པ།	Social
སེམས་སྐྱོང་།	Emotional
བཟང་སྤྱོད།	Ethical
སྤྱི་སེམས་བཟང་གསུམ་གྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ།	SEE Learning
སོར་ཆུད་ནུས་རྩལ།	Resiliency Skills
སྙིང་རྗེ།	Compassion

རྩོམ་སྒྲིག་པ། སྣང་གསལ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུ། དེབ་སྒྲིག་མཁན། ཚེ་རིང་རྣམ་རྒྱལ།