

# ཚན་རིག་གསར་པ་ལ་རིག་གཞུང་གསོ་དཔྱད་དང་ཁྲིམས་དོན་སྒྲུབ་དཔྱད་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་བསྟན་དོན་ཐོག་ནས་འཆི་ རིམ་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་པ།

ལུས་ལུགས་སྒྲུབ་དཔྱད་ཀྱིས་རྒྱུན་པར་སྐྱེ་བ་ནས་འཆི་བའི་རིམ་པ་ནི་མི་ཞིག་གི་སྤྱིང་གི་འཕར་ལུང་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་མཚམས་འཛོག་བྱེད་སྐབས་སྤར་གསོད་ཡོ་ཆས་ཤིག་ལ་  
བྱེད་ཏེ་ལ་རྒྱག་པ་ལྟ་བུའི་སྤང་རྒྱུ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པར་འདོད།

འཛོམས་སྤྱིང་ལུས་སྤྱུ་རྒྱ་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོས་འཆི་རིམ་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ་བརྒྱུད་ནས་འཆི་བ་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་དང་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོངས་ལ་སོ་རྟོགས་ཟབ་མོ་  
ཐོབ་ཡོད་ནང་། འཚོ་བཞིན་པའམ་ཡང་ན་ཤེ་ཚར་བ་ཞེས་པའི་མིང་བཏགས་པ་དེ་ཡིས་རིག་གཞུང་དང་ཚོས་ལུགས་མང་པོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་པའི་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཀྱི་བྱ་རིམ་སྤྱོད་ཚོགས་  
ལ་རྒྱས་ལོན་བྱེད་ཐུབ་མེད།

མི་སེམས་ལོན་སྤྱི་གཞུག་ལག་སློབ་ཆེན་བའི་ཐང་ལེམས་ལམས་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ (UW-Madison Center for Healthy Minds) གི་ཆེད་མཁས་རྣམས་པ་དང་  
རྒྱ་གར་དུ་རྟེན་གཤིབས་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་གཙོ་བོ་ལག་ཅིག་གི་འགོ་ཁྲིད་ཚོས་འཆི་རིམ་སྐོར་ལ་བཟོ་སྐྱེད་ཇི་ལྟར་མགོ་ཚུལ་རྒྱ་དང་མ་འོངས་པའི་ཞིབ་འཇུག་  
ལས་དོན་གྱིས་འཆི་རིམ་སྐབས་ཀྱི་གང་ཟག་ཅིག་གི་སེམས་ལམས་དང་། ཉམས་རྟོག་ལུས་ལམས་ཀྱི་བའི་ཐང་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུའི་རེ་བ་བཅངས་ཏེ་འཚོ་བའི་ཚར་ཅན་གྱི་  
ཐུགས་དམ་ཉམས་ལེན་ཐང་སྤར་ན་མེད་པའི་རིགས་གཅིག་བརྒྱུད་ཞིབ་ (peer-reviewed) ཅན་གྱི་དཔྱད་ཚོམ་ཐོག་མ་འདོན་སྤེལ་བྱས་ཡོད། བཟོ་སྐྱེད་འདི་འདྲ་བརྒྱུད་དེ་  
གང་ཟག་ཅིག་སྒྲུབ་དཔྱད་ལག་ལེན་ཐོག་ནས་ (clinically dead) ཚོ་འཕོས་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཇི་ལྟར་ལུས་ཀྱི་དབང་རྟེན་ཆ་ཤས་བསྐྱེད་ལེན་དང་ཞི་བའི་དང་ཚོ་ཡི་འདུ་བྱེད་  
མཇུག་བསྐྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུན་བསྐྱེད་ལོགས་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་བཟང་སྤྱོད་ལག་ལེན་ (ethics of practices) སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཡང་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ།

[དཔྱད་ཚོམ་དེ་སེམས་ལམས་རིག་པའི་ཐོད་རྒྱལ་ \(Frontiers of Psychology\)](#) ཞེས་པའི་དུས་དཔེ་ནང་དུ་བཏོན་ཡོད་པ་དང་། དེར་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་བརྟན་ཞིབ་  
བྱ་ལུས་ཚོགས་སྤེལ་མེད་ཀྱི་ཆེད་མཁས་ཚོས་ཐུགས་དམ་དུ་བཞུགས་པར་ཐག་གཅོད་བྱས་པའི་དགོ་འདུན་པ་དང་ལུན་རིང་སྐོར་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་གནང་མཁའ་རྣམས་ལ་བརྟན་ཞིབ་  
བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་འཁོད་ཡོད། ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཚེ་མི་ཞིག་འདས་པའི་ཐོད་ཇི་ལྟར་ལུས་ལམས་ལ་སྤྱོད་ཉམས་རྒྱུད་དུ་འགྱུར་བའི་དུས་ལུན་ཉ་ཅང་ཇི་ལྟར་དུ་འགྲོ་བ་  
སྤོན་ཞིང་། དེ་ཡང་དམིགས་བསལ་གྱིས་འཆི་བའི་དུས་སྐབས་དང་མི་ཚེ་སྤེལ་པོར་སྐོར་སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ལུན་རིང་གནང་བའི་ཉེར་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། བོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་  
ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན་མི་ཞིག་འཆི་བའི་སྐབས་སུ་ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཐུབ་པ་ནི་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་བསྐྱུང་ཞིང་མི་ཚོས་ཀྱུན་སྤྱོད་རྒྱུ་བཞིན་བསྐྱེད་ཏེ་འཚོ་བཞུགས་གནང་  
ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་གནང་གི་ཡོད། ཐུགས་དམ་དང་དེར་བརྟན་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དེ་བོད་མིས་ཕ་རྒྱུན་པོ་བཅི་ཞིང་ཐུགས་དམ་ཉམས་ལེན་གནང་མཁའ་གང་ཟག་དེའི་ཉེ་འབྲེལ་ཚོར་དམིགས་  
བསལ་གྱིས་ལུགས་རྒྱུན་ལྡན་ཡོད་པར་འདོད། ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཐུབ་པ་ཅམ་གྱིས་རང་རྒྱུད་ལ་ཉམས་རྟོག་མཐོ་བོ་སྤེལ་ཡོད་པ་མཚོན་པ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་ཚོས་  
ལུགས་ནས་གང་ཟག་དེས་ཚོ་སྤྱི་མང་འཛིན་རྟེན་འདིར་ལན་པ་སྤྱོད་མེད་པ་བསྐྱབ་ཐུབ་པའི་རྟོགས་མཚན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པར་འདོད།

འདི་ནི་ལུས་ལུགས་ཚན་རིག་དང་། གསོ་རིག་ ཁྲིམས་དོན་སྒྲུབ་དཔྱད་རྟོག་ཞིབ་ཐོག་ནས་ཐུགས་དམ་བཞུགས་མཁའ་གང་ཟག་གང་ཞིག་སྒྲུབ་དཔྱད་ཐོག་ནས་ཚེའི་འདུ་བྱེད་རྟོགས་  
པ་ཐག་བཅད་ཇི་ལྟར་ཀྱི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་བེམ་པོར་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་ (postmortem period) ཚོད་གཞུག་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཀྱང་པའི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟན་དཔྱད་བྱས་དོན་  
བརྗོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་ཡིག་ཆ་ཐོག་མ་ཆགས་ཡོད།

རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལང་གི་ཆེས་མཐོའི་སྤྱོད་རྒྱུ་ལྟར་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་ཚོད་བའང་ཉ་མགིན་གྱིས་ “བོད་སྤྱི་ཚོགས་ལ་གལ་ཆེན་ཆགས་ཡོད། གང་ཡིན་  
ཟེར་ན་ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་མཁའ་ཚོའི་ཐོག་ནས་བའདེན་དཔེར་འདྲི་བྱེད་ཐུབ་ན། གཞོན་ཅུ་ཚོའི་ནང་དུ་ནང་ཚོས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་སྤེལ་བྱས་ཐུབ་པར་དང་། ནང་ཚོས་  
ཉམས་ལེན་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ་དང་། ཡིད་ཆེས་དང་སྤྱོད་པ་འཕེལ་གི་རེད།”ཅེས་དང་། “དེ་ཡིས་ད་དུང་འཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་དག་འཕྲོད་དང་ཞི་བདེས་འཁེལ་བའི་ནང་སེམས་ཟེར་བ་ཇི་  
འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་མིག་དཔེ་ཡག་པོ་ཞིག་སྤོན་རྒྱུ་དེའི་རེ་བ་ཡིན།” ཞེས་གསུང་ཡོད།

སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་འབྲུམ་རམས་ཕྱི་མའི་སློབ་གཉེན་པའི་མིང་ཐོག་ནས་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁའ་མིའི་རིགས་པ་བ་དང་དཔུང་ཚུལ་གྱི་ཚུལ་པའི་ཐོག་མ་ཤེལ་ན་ལོ་ཉི་ *Dylan Lott* ཡིས་དེ་སྔ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་སློབ་སྦྱོར་ཉམས་ལེན་གནང་བཞིན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཀྲུང་པའི་བྱེད་ལས་ལ་ཀྲུང་པའི་སློབ་ཤིས་

[*electroencephalography (EEG)*] བརྟག་དཔུང་ཡོ་ཚབ་ལྟ་བུ་ཡིས་བརྟག་དཔུང་བྱས་ཆོ་སྒྲུབ་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་རྟགས་ཤིག་སྟོན་ཐུབ། དེར་བརྟེན་མི་ཞིག་གིས་འཆི་བ་མ་སླེབས་བར་དུ་སློབ་སྦྱོར་ཉམས་ལེན་གནང་ཆོ་དེ་ལ་ཡང་དམིགས་བསལ་ལམ་ཡང་ན་ལྷག་འཕྲོས་ཀྱི་དབང་ཅུ་ལ་ཁྱད་རྟགས་ཤིག་ཡོད་ཀྱི་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དེ་ཡང་ལྟ་རྒྱུ་འདྲིར་སློབ་གྲྭ་ལེན་མཚམས་འཛོག་དང་དབྱེ་བའི་ཀྲུང་པ་ཆད་དེ་སློབ་དཔུང་ལག་ལེན་ཐོག་ནས་ཆོ་འཕོས་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་མའི་ཚུ་ཚོད་སྐར་མ་ལ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་སློབ་ཆགས་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཚད་གཞུང་དུ་རུང་བའི་ལྷག་འཕྲོས་ཀྲུང་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པར་སློབ་དཔུང་ལག་ལེན་ཐོག་ནས་ཆོ་ཡི་འདུ་བྱེད་རྒྱུ་ཤེས་ཤིང་པའམ་ཤེས་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་སྲིད་སློབ་པའི་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུད་དོན་གྱིས་རྒྱབ་གཉེན་བྱས་ཡོད།

ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་རྒྱུད་གིས་ཞིབ་འཇུག་ཁོངས་ཀྱི་ཐུགས་དམ་བཞུགས་མཁའ་མི་གངས་ ༡༢ ཀྱི་ཚད་གཞུང་དུ་རུང་བའི་ཀྲུང་པའི་སློབ་ཤིས་ *EEG* འགུལ་སློབ་ལྟ་ཞིབ་བྱས་མེད་ནའང་། ཐོ་འགོད་བྱས་པའི་འགུལ་སློབ་ཆེས་སྔ་ཤོས་དེ་བཅའ་པོར་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཚུ་ཚོད་ ༢༦ རིང་ལ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། ལོ་ཉི་ *Lott* ཡིས་གསུང་རྒྱུ་ཞིབ་འཇུག་རྒྱུད་དོན་གྱིས་ཀྲུང་པར་འགུལ་སློབ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅེས་མཇུག་སྟོན་རྒྱག་དགོས་དོན་མེད། འོན་ཀྱང་འགུལ་སློབ་དེ་ཞིབ་འཇུག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚད་འཇུག་བརྟག་དཔུང་མ་བྱས་སྟེ་རོལ་གྱི་དུས་སྔ་ཅམ་ཞིག་ལ་བྱུང་ཡོད་སྲིད་པས། འཕྲི་རྟགས་པ་ཡིན་གྱི་རེད། ལོས་ད་དུང་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་པའི་ཞིབ་འཇུག་བྱ་ཡུལ་ས་གནས་ཁག་གི་གནས་སྡངས་དང་ས་གནས་རེ་རེ་སློབ་སློབ་འགྲོའ་ཐོན་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་གཉིས་ཀྱིས་ཞིབ་འཇུག་གི་རྒྱ་ཆ་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུར་འགོག་ཀྱིན་བཟོས་ཡོད་སྲིད་ཅེས་བརྗོད་མོང་།

“དེ་ནི་ང་ཚོས་བེད་སློབ་བྱེད་བཞིན་པའི་འབྲུལ་ཆས་ལ་ལུས་ཤུགས་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཡིན་སྲིད།” ཅེས་ལོ་ཉི་ *Lott* ཡིས་གསུང་རྒྱུ་ “གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནི་ཐུགས་དམ་ཉམས་ལེན་གནང་མཁའ་དང་ཁོང་ཚོའི་དགེ་སྤྱོད་རྣམས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་འབྲེལ་ལམ་ཡག་པོ་བསྐྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཁོང་ཚོར་མཚོན་ན་འཆི་བའི་སྐབས་ནི་འཆི་བ་འདྲི་གསལ་དང་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་གོ་སྐབས་ཡག་ཤོས་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་གོ་སྐབས་དེར་བར་ཆད་མི་བྱེད་རྒྱ་ཉ་ཅང་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཡོད། དེར་བརྟེན་འདས་གོངས་སོང་བའི་གང་ཟག་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་ཚོགས་མཚན་དེ་སློབ་དཔུང་ཐོག་ནས་ཆོ་འཕོས་ཐོན་པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཤེས་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་རེ་བྱུང་ངམ་སྐར་མ་ལ་ཤས་ནས་ཐོབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ནའང་ཉིན་ལ་ཤས་ཤེས་ནས་མ་གཏོགས་ཐོབ་ཀྱི་མེད།”

ལས་གཞི་དེ་ནི་རིགས་གཅིག་བསྐྱར་ཞིབ་ (*peer-reviewed*) ཅན་གྱི་དུས་དེབ་ནང་དུ་ལོ་ཉི་མའི་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་ཐུགས་དམ་སྟེང་རྟོག་ཞིབ་སྟོན་ཐོ་བཏོན་པ་ཐོག་མ་ཆགས་ཡོད། ང་རམས་ལའི་བདེ་ལེགས་སླུང་ཁང་གི་སློབ་དཔུང་འགན་འཛིན་སློབ་པ་ས་འདུ་ཚོད་ཆོ་བརྟེན་དེ་ལྟར་ཞིབ་འཇུག་ལ་ཕྱག་རོགས་དང་ཚོགས་རྒྱུད་ལ་སློབ་སྟོན་གནང་ཡོད།

ཁོང་གིས་བརྗོད་རྒྱུ་ “ངས་ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་པའི་གང་ཟག་དེ་དག་གི་གསུགས་པོ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ཤེས་ནས་ཀྱང་རུལ་སློབ་ཉམས་རྒྱུ་དུ་ཕྱིན་པའི་རྟགས་མཚན་ཁྱོད་ནས་ཐོན་མ་སོང་། འདི་ནི་ཁྱེད་ལ་འཕེར་ཚད་ཐུབ་ཀྱི་མཚན་རྟགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་དང་འདི་འདྲ་ཉ་ཅང་ཉུང་ཡིན། ཐུགས་དམ་ལ་དངོས་སུ་བཞུགས་མཁའ་མི་འདི་དག་གི་ལུས་ཀྱི་པགས་པ་དང་དམིགས་བསལ་གྱིས་འོག་དོང་ལ་འོད་མདངས་སྔར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། མི་འདི་དག་ཐུགས་དམ་ལ་བཞུགས་མེད་མཁའ་རྣམས་དང་བསྐྱར་ན་ཚོས་རྣམ་དག་གིས་ཉམས་ལེན་གནང་མཁའ་ཞེ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་དེའི་ཆེད་དུ་ཁྱེད་ལ་སློབ་གནང་མཁའ་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡོད། ”

ལས་གཞི་འདི་ཐོག་མར་ ཕ་སྤྱི་འོར་ཕ་ཤོད་ས་སྐབས་མགོན་ཏུ་ལའི་སློབ་མཚན་དང་། ཁོང་གིས་ཚུད་ལེན་གནང་སྟེང་བའི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་ (*Center for Healthy Minds*) གི་དབུ་འཛིན་དང་མི་ལིམ་ཤེས་སི་དང་མི་ལ་སི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་སེམས་ཁམས་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ (*William James and Vilas Professor of Psychology and Psychiatry*) རི་ཆར་ཉི་ཉེད་མི་སིན་ *Richard Davidson* | སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་མཁའ་དང་ཐུགས་དམ་ལ་ཚན་རིག་གི་དཔུང་ཞིབ་བྱེད་སློབ་བཀོལ་སློབ་གནང་མཁའ་ཚན་རིག་པ་ཚོའི་བར་དུ་ལོ་ཉི་ ༡༢ རིང་བྱུང་འབྲེལ་གནང་བ་ནས་འགོ་རྒྱགས་ཡོད།

“ལུགས་སློབ་དཔུང་ལྟར་ན། འཆི་བ་ནི་སྤང་རྒྱུ་ལ་གཉིས་ཀྱི་དོ་བོར་གནས་པར་འདོད། ཞེད་རང་ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་འཚོ་བཞིན་པའམ་ཡང་ན་དུས་གཞན་ཞིག་ལ་ཆོ་ཡི་འདུ་བྱེད་

སྔོང་ཡོད་པར་འདོད།” ཅེས་པར་མི་ཤི་སོན་གྱིས་སུ་མཐུན་གསུང་རྒྱུ་ “ཡིན་ནའང་སྤྱོད་ལམ་སུ་གི་བྱ་བའི་རྒྱུད་རིམ་རྣམས་སྤར་གསོད་ཡོ་ཆས་ལྟ་བུའི་བྱེད་ལས་ལྟར་ལས་སྤོ་བོ་ཞིག་  
མིན། དེ་དག་ལ་རིམ་པ་བྱེས་ཡོད། འདིས་འཆི་རིམ་སྐོར་གྱི་བགོ་སྐྱེད་རྒྱ་ཆེ་བུ་གཏོང་བྱུང་བ་དང་། འཆི་བ་ནི་སྤང་རྒྱུ་ལ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྤར་གསོད་ཡོ་ཆས་ཤིག་ཏུ་མི་བལྟ་བར་འཆི་  
བའི་རྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་ལ་དྲི་བ་གཏོང་བྱུང་བ་གནད་རྒྱུ་ད་ཚོའི་རེ་བ་ཡིན།”

ཞིབ་འཇུག་ཚོགས་ཚུང་གིས་བོད་ཀྱི་ནང་ཚོས་ཉམས་ལེན་གནང་མཁན་སྤྱོད་ལམ་སུ་ཤོ་མོ་གཉིས་ཀ་ལོ་ན་སྤྱིན་འགོ་བ་དང་བསྐྱུན་ནས་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་བརྟུན་ཞིབ་བྱ་ཡུལ་ས་  
གནས་སུ་ཁོང་ཚོའི་ཉམས་ཚུང་དང་བདེ་ཐང་གནས་སྤངས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་ཆེད་སུ་མཐུན་དུ་མཉམ་འབྲེལ་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་འཆར་ཡོད།

། བོད་ཡིག་ཏུ་ཡིག་རྒྱུར་འདིར་སྐོར་དགོ་གཡང་འབྲམ་རྒྱལ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལུས། །