ཆུ་ཁྱིམ་བརྡ་ཁབ་རང་།
MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༣ རབ་གནས་མེ་སྤྲེལ་ལོ། | བོད་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༦ རེས་གཟའ་ཕུར་བུ། | JUNE 2016

ཕྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༢༧ | བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། | Issue 27

༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༤ ཉིན་སློབ་དགེ་རྣམ་པ་དང་སྐབས་དགུ་པའི་སློབ་གྲོན་སྨན་པ་བཅས་མཇལ་བཅར་སྐབས་སྩལ་བའི་བཀའ་སློབ།

ཁྱེད་རང་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་གང་འདྲ་བྱུང་སོང་། སོ་སོ་སོ་སོའི་བསམ་བློའི་ནང་ལ་ད་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱུང་བསམས་པ་འདྲ་པོ་བྱུང་ངམ། ད་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ནི་བྱས་པ་ཡིན། རྒྱུགས་ནི་འཕྲོད་སོང་སྟེ། སོ་སོའི་བསམ་བློའི་ནང་ལ་ཚོད་མ་ཐིག་པ་འདྲ་པོ་གང་འདྲ་འདུག མ་གཞི་གསོ་བ་རིག་པ་རིག་གནས་ཆེ་བའི་གྲས་ཡིན་པས། ལམ་སེང་ལོ་ལྔའི་རིང་ལ་ཐོག་ཏུ་ཚུད་པ་ཁག་པོ་ཡིན་པ་རེད། ལོ་ལྔའི་རིང་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་རྩ་བའི་རྣང་གཞིའི་འགྲོ་སྟངས་འདྲ་པོ་དེ་ཤེས། དེ་ནས་གཡེར་གཡེར་སོ་སོས་ཉམས་མྱོང་གསོག་གིན་གསོག་གིན་དཔེ་ཆ་ཡང་མུ་མཐུད་ནས་བལྟ་དགོས། སློབ་སྦྱོང་ཐོན་པ་ཡིན་བསམ་ནས་དཔེ་ཆ་ལྟེབ་ཚིགས་བརྒྱབ་ནས་མ་བཞག་པར་དཔེ་ཆ་མུ་མཐུད་ནས་བལྟ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། སྨན་གཞུང་དེ་རྣམས་མུ་མཐུད་ནས་ཉམས་མྱོང་བྱུང་བ་དེ་དང་བསྡུར་གྱིན་བསྡུར་གྱིན་བྱས། ཡང་རྗེས་ལ་སློབ་འཁྲིད་ཞུ་གིན་ཞུ་གིན་བྱས། གོ་བསྡུར་འདྲ་བྱས། སོ་སོའི་མི་ཚེ་དོན་ལྡན་གྱི་ཐོག་ལ་བསྐྱལ་རྒྱུའི་འགོ་བཙུགས་ཚར་བ་ཡིན་དུས་མཐའ་བསྐྱལ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འགོ་སྟོད་བོད་སྨན་གང་ལ་གང་འཚམས་སྤྲོད། ངོ་སྣང་འདྲ་པོ་ཞིག་བྱས། ཡང་མཇུག་ཏུ་དེ་ཁུངས་མ་འཁྱོལ་བར་ལས་རིགས་གཞན་དག་ཅིག་གི་སྐང་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། མི་ཚེའི་དུས་བུ་ཞིག་ཆུད་ཟོས་ཕྱིན་པ་རེད། སོ་སོ་བོད་སྨན་ཐོག་ལ་དང་པོ་ནས་འགོ་ཞིག་བཙུགས་ཚར་བ་ཡིན་དུས་དེ་ག་རང་གི་ཐོག་ལ་སོ་སོ་མི་ཚེ་སྐྱེལ་རྒྱུའི་བསམ་བློ་བཏང་། ཉམས་མྱོང་ཡིན་ནའང་དེ་རང་གི་ཐོག་ལ་བསགས། ངོ་སྣང་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོར་ལ་བྱས། ང་རང་ཚོ་བོད་རང་གི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོར་ཙམ་དུ་མ་ཟད། རྒྱ་གར་གྱི་ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷ་ཟེར་བ་དང་། ཡུ་ན་ནི་ཟེར་བ་འདྲ་པོ། ཡང་རྒྱ་མིའི་ཕྱར་གྱི་སྨན་བཅོས་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོར། ཡང་དེང་དུས་ཀྱི་ཨེ་ལོ་པེ་ཐི་སྨན་གྱི་ཐོག་ནས་འགྲོ་སྟངས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་ལུས་གསོ་རྒྱུ་དང་། ལུས་སེམས་བདེ་པོ་ཡོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་གྱུར་ཡིན་དུས་བཤད་པ་དང་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མི་འདྲ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ངོ་སྣང་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད། རྩ་བ་སོ་སོ་བོད་པའི་སྨན་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། རྩ་བ་དེ་ཟིན། དེའི་ཐོག་ལ་ལུགས་གཞན་དག་གི་ལེགས་ཆའི་སྙིང་མ་རྒྱག་རྒྱུ་འདྲ་པོ་ཉན་ཉན་ཡོང་སྲིད་པ་རེད་བསམས་ཀྱི་འདུག དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་ངོ་སྣང་བྱས། མདོ་དོན་ཡང་སྙིང་གསོ་བ་རིག་པ་རང་གི་ཐོག་ལ་སོ་སོ་མི་ཚེ་བསྐྱལ་གྱི་ཡིན་ན་སོ་སོ་དུས་ཡུན་གང་ལ་གང་འཚམས་དེའི་ཐོག་ལ་བཏང་ཟིན་པ་དེ་ཡང་ཆུད་ཟོས་མ་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་དང་། གཉིས་ནས་ང་རང་ཚོ་བོད་མི་ཚོ་ཚོས་ལ་དད་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་དུས་ཆོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསམ་བློ་བཏང་བ་ཡིན་ན་དངོས་གནས་རང་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ་ནད་ལས་སྐྱབས་པ། འཆི་བ་ལས་སྐྱབས་པའི་གཞན་ཕན་ཆླབས་ཆེན་སྒྲུབ་ཐུབ། བཟློག་ཏུ་མེད་པ་དང་། ལས་ཡིན་ན་གནས་ཚུལ་ཁག་ཁག་རེད།

འགྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་པར་སྦྱོང་རྩའི་ཚན་རིག་གི་སློབ་ཁྲིད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༢ ནས་ ༡༥ བར་ཉིན་ལྔ་རིང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྡེ་ཚོགས་གཞིས་སྒར་ཁག་གི་སྨན་པ་གྲངས་ ༤ ལ་སྦྱོང་རྩའི་ཚན་རིག་སློབ་འཁྲིད་ཞུས་ཡོད། སློབ་ཁྲིད་གནང་མཁན་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལུས་སེམས་སྤྱོག་གི་སྡེ་ཚན་གྱི་ལས་བྱེད་དང་། སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་སྦྱང་རྩའི་ཚན་རིག་དགེ་རྒན་བསྟན་འཛིན་གསལ་སྒྲོན་ལགས་ཡིན།

ས་གནས་སུ་བརྒྱ་སྟོན་མཛད་སྒོ་སྤྱང་བཅེ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༣ ཉིན་རྟ་ས་ཐེག་ཆེན་ཆོས་གླིང་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་ལྷ་ལྡན་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུ་བཙུགས་ནས་མི་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་མཛད་སྒོ་ཟབ་རྒྱས་ཤིག་སྤྱང་བཅེ་ཞུས་པ་དང་སྤྲུགས། གཞམ་གསལ་ས་གནས་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཁག་ཅིག་ཏུའང་འགན་འཛིན་སྨན་པའི་ལམ་སྟོན་འོག་དུས་དྲན་མཛད་སྒོ་སྤྱང་བཅེ་ཞུས་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་གར་ལྡོ་ཕྱོགས་ཀོ་ལི་ཀླལ་དོན་ལྡན་གླིང་དུ་སྨན་པ་འཕྲིན་ལས་ཆོས་འཕེལ་ལགས་དང་། སྤྲེལ་ཀོབ་ལུགས་བྱང་བསམ་གྲུབ་གླིང་དུ་སྨན་རམས་པ་པ་སངས་དོན་གྲུབ་ལགས་དང་སེ་རའི་སྨན་པ་ངག་དབང་བློ་གྲོས་ལགས་ཁྱུན་མོང་ནས་དང་། དེ་བཞིན་རྫོར་གླིང་དུ་སྨན་པ་བློ་བཟང་ཕུབ་བསྟན་ལགས་བཅས་ཀྱིས་བཀོད་འདོམས་འོག་ས་གནས་སོ་སོའི་སྨན་ལས་ཁྱུན་མོང་ནས་ཕྱར་བ་གྲུ་འདེགས་ཀྱི་གོ་སྒྲིག་གནང་ཞིང་དགའ་སྤྲོ་འཁོལ་བའི་ངང་བརྒྱ་སྟོན་མཛད་སྒོ་སྤྱང་བཅེ་ཞུས་ཡོད།

མཛད་སྒོའི་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོར་ཀོ་ལི་ཀླལ་དུ་ས་གནས་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་གཙོ་མཆོག དེ་བཞིན་རྫོར་གླིང་དུ་གཞིས་འགོ་མཆོག་དང་དེ་བཞིན་གཞུང་འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པའི་གནས་ཡོད་མི་སྣ་མང་དག་ཅིག་དང་མང་ཚོགས་བཅས་མཛད་སྒོར་མཉམ་ཞུགས་གནང་ཡོད།

དེ་ཡང་མཛད་སྒོའི་ཐོག་མར་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོ་མཆོག་ནས་༧རྒྱལ་བའི་སྐུ་པར་མཐོང་གྲོལ་རིན་པོ་ཆེའི་དྲུང་དུ་སྣང་གསལ་སྒྲོན་མེ་ཞལ་ཁ་ཕྱེ་ཞིང་སྙན་དར་སྒྲོན་རྗེས་རྒྱལ་གཅེས་དཔའ་བོ་དཔའ་མོ་དག་གི་བྱས་རྗེས་དག་ལ་རྗེས་དྲན་ཞུས། དེ་ནས་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ངོས་ནས་འགོ་མང་ཡོངས་ལ་གསོལ་ཇ་འབྲས་སིལ་འདྲེན་འབུལ་ཞུས་པ་དང་། དངོས་གཞི་འཁན་འཛིན་སྨན་པས་ལོ་འཁོར་གཅིག་གི་ལས་བསྡོམས་སོགས་སྒྲོགས་སྦྱང་མཛད་ཅིང་མི་མང་དབུས་ནས་གཅིག་གིས་རང་གི་མྱོང་ཚོར་སྐོར་བཤད། དེ་རྗེས་ས་གནས་སོ་སོའི་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོ་མཆོག་ནས་དུས་དྲན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་གསུང་བཤད་བཀྲིན་བསྐྱངས་པ་དང་། མཐར་སྨན་ལས་ཞིག་གིས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་མཇུག་གཏམ་གྲུབ་མཚམས་སྨོན་ལམ་གསོལ་འདེབས་དབྱངས་རྟར་བསྒྲིན་ནས་མཛད་སྒོ་དོན་སྙིང་ཐོག་མཇུག་སྒྲིལ་བར་གནང་ཡོད།

ཨ་ཅིང་གི་དགེ་སྐྱོན་ཅུང་ཟད་གླེང་བ།

སྨན་པ་ངག་དབང་ཆོས་གྲགས།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་པའི་ཁྱད་པར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིར། མི་ན་གནས་དང་ན་བ་གསོ་བའོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འགྲོ་དྲུག་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་མིའི་ལུས་སེམས་གཉིས་མི་ན་བར་ཡུན་རིང་དུ་བདེ་ཐང་དང་གནས་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། གལ་ཏེ་དུས་གདོན་ཟས་སྤྱོད་བཞི་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་ནས་ལུས་འདི་རྣམ་གྱུར་ནད་ཅན་དུ་གྱུར་ན་ནད་གཞི་གང་ལས་སྒྱུར་དུ་གསོ་བའི་ཐབས་སྨན་དཔྱད་སོགས་གཉེན་པོ་བསྟེན་པ་དེ་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་དེའི་ཕྱིར། ང་ཚོས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་ཞིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་ཟས་སྐོམ་དང་སྤྱོད་ལམ་གཉིས་ཚུལ་བཞིན་མི་ནོར་བ་བསྟེན་དགོས་པ་ནི་ནད་མེད་བདེ་ཐང་གནས་པ་དང་། ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་གི་ཐབས་ཤེས་ཡག་ཤོས་དེ་ཆགས་ཡོད། ཟས་སྐོམ་དང་འབྲེལ་བའི་ཆ་ནས་དེང་སང་ང་ཚོའི་ཁྱིམ་ཚང་མང་པོའི་ཐབ་ཚང་ནང་ (Aji-no-moto: ཨ་ཅིང་) ཞེས་ཁ་ཟས་ཀྱི་བྲོ་བ་འདོན་མཁན་རྫས་སྦྱོར་དེ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཏུ་རྩིས་འཛུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་རྫས་སྦྱོར་དེ་བེད་སྤྱོད་ཕྱུག་པོར་བཏང་བའི་དབང་གིས་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་ཚབས་ཇི་ཙམ་ཡོད་པ་ཤེས་མཁན་ཧ་ཅང་ཉུང་ཉུང་ཡིན་སྟབས། སྐབས་བབ་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ཨ་ཅིང་གི་གནད་དོན་སྐོར་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རུང་ཟད་ནང་དུ་འདྲེན་པའི་སྒོ་ནས་འཆད་པར་བྱ།

དེ་ཡང་སྤྱི་དུས་མི་ཕལ་མོ་ཆེས་སོ་སོའི་ཁྱིམ་ཚང་དུ་བཟོས་པའི་བཟའ་ཆས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པ་ལས་ཕྱི་ནས་ཉོ་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་བཟའ་མཁན་ཧ་ཅང་དཀོན་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དབང་གིས་དེང་སང་ཕྱི་ནས་སྟབས་བདེ་ཟས་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཉོ་སྒྲུབ་བྱས་ཏེ་ལོངས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དུས་ཀྱི་འགྱུར་འགྲོས་འདིའི་ནང་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ནི། ཐོན་ཚད་སྟབས་བདེ་གྲ་སྒྲིག་ཟིན་པའི་ཟས་རིགས་ཁག་གི་རྒྱུ་ཆ་དང་། དེ་དག་ནང་ཟས་བཅུད་

འགྲོས་ཤོག་ངོས་ ༣ གཟིགས།

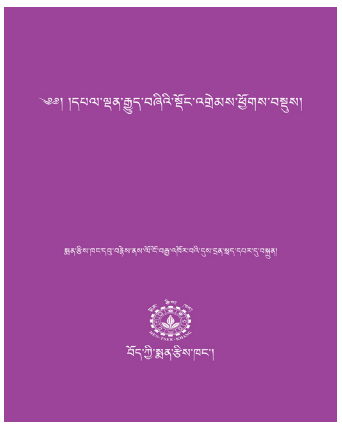
སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་གཞུང་དང་མཁས་པའི་མན་ངག་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་བྱ་གོ་བདེར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱུན་ལྡན་བྱེད་སྒོའི་ཕྱང་བླང་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ།
- འདས་པའི་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྲག་ལྔའི་ནང་༧གོང་ས་མཆོག་གིས་སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་གནང་བའི་བཀའ་སློབ་རིམ་སྤེལ་ཞུས་ཏེ་གང་གིས་སྨན་རྩིས་གཉིས་ལ་བཙངས་པའི་དགོངས་གཞི་ཡོན་ཐབས་ཞུ་རྒྱུ།
- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་རྒྱུ།

JUNE 2016 Dasar.indd 1 03-06-2016 15:26:14

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་སྦྱོར་འགྲེམས་ཕྱོགས་བསྡུས།



རྟ་ས་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་གསོ་རིག་སློབ་ཚན་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྦྱོར་འགྲེམས་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་ཕྱག་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་རྩ་རྒྱུད་དང་། བཤད་རྒྱུད། མན་རྒྱུད། ཕྱི་མ་རྒྱུད། རྒྱུད་བཞི་སྤྱི་འདོམས་ཀྱི་སྦྱོར་འགྲེམས་དང་དེ་དག་གི་དཔེ་རིས་བཅས་བརྗོད་གཞི་ཁག་དྲུག་ཙམ་བཞུགས་ཡོད། དེ་ཡང་སྨན་སློབ་རྣམས་ནས་སྦྱོར་འགྲེམས་གཞུང་ཚིག་ངག་འདོན་དང་ལྷན་དུ་རྩེའུ་འགྲེམས་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱུགས་འབུལ་བའི་ལམ་སྲོལ་ཡོད།

སྦྱོར་འགྲེམས་ཞེས་པ་ནི། དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་གཞུང་གི་ནང་དོན་རྣམས་མྱུ་ངན་མེད་པའི་ལྗོན་ཤིང་ངམ་དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་བཟང་པོའི་རྩ་བ། སྦྱོང་པོ། ཡལ་ག ལོ་མ། མེ་ཏོག འབྲས་བུའི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཅིང་གཞུང་དོན་འཆད་ཐབས་ཀྱི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན། ཐབས་ལམ་འདི་ནི་ལས་དང་པོ་བ་རྣམས་དང་བསླབ་པ་ཐར་སོན་པ་རྣམས་ཡང་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་རྟོགས་པ་དང་སྤྱི་སྒྲོམ་བདེ་བླག་ཏུ་བློ་ངོར་ཤར་ཐུབ་པའི་དགེ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་ཡང་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་སྐྱེས་བུ་མི་ལྷ་ཕྱག་རྡུམ་བྱུང་ནས་རྟེལ་སྐོར་གྱི་གདམས་པ་གསན་ཞིང་དར་སྤེལ་མཛད་པ་ནས་བཟུང་གསོ་རིག་སློབ་དཔོན་རིམ་བྱོན་རྣམས་ཀྱིས་སྦོམ་འགྲེམས་རྣམ་བཤད་གོང་འཕེལ་དང་རྩོམ་སྒྲིག་སོགས་མཛད་ཅིང་གཙིགས་ཆེར་འཛིན་པར་གསལ།

སྐབས་བབ་ཀྱི་ཕྱག་དེབ་འདིའི་ནང་དུ། རྒྱལ་མཆོག་ལྔ་པ་ཆེན་པོ་བརྒྱ་གསུམ་པ་ཆེན་པོའི་སྐུའི་བླ་སྨན་པ་མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ(1883-1962)མཆོག་འབྲས་ལྗོངས་མགོན་དུ་སྨན་སྦྱིན་ཕྱག་ཁྲུར་བཞེས་སྐབས་ཕྱི་ལོ་༡༩༡༡ ཙམ་ལ《དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱོར་འགྲེམས་གསོ་རིག་རྒྱ་མཚོའི་སྙིང་པོ་》ཞེས་པ་དེ་བརྩམས་ཤིང་། ཕྱིས་སུ་ལྷ་སར་འགྲོ་ཕན་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་ཕྱག་འཁྱེར་བཞེས་སྐབས་དེ་ཉིད་ལ་སྔར་ཡང་ཞིབ་དཔྱོད་ཐོག་ཞུས་དག་སྟོན་འཕྲི་ཅུང་ཟད་མཛད་ནས་པར་དུ་བསྐྲུན། དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་༡༩༢༣ ལོར་《བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་སྡོམ་ཚིག་རྒྱས་བཤད་སྦྱོར་འགྲེམས་སུ་བཀོད་པ་ བླ་ཤེལ་ནོར་བུའི་མེ་ལོང་》ཞེས་པ་དེ་གསར་དུ་བརྩམས། མཁས་དབང་བྱམས་པ་འཕྲིན་ལས(1928-2011)མཆོག་གིས་རྒྱུད་བཞི་ཀའི་སྦྱོར་འགྲེམས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ལས་སྐབས་བབ《མན་རྒྱུད་སྦྱོར་འགྲེམས་གཞོན་ནུའི་མགུལ་རྒྱན་》ཞེས་པ་དེ་ཤལ་ཆེར་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུའི་འགོ་སྟོད་དུ་བརྩམས་པར་སྣང་། དེ་ནས་རྟ་ས་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་སྨན་དགེ་པ་སངས་ཡོན་དཀོན་ལྷུན་མཆོག་གིས་༡༩༨༩ ལོར《ཕྱི་རྒྱུད་སྦྱོར་འགྲེམས་བླ་འོད་གཞོན་ནུ》དང་། ཕྱི་ལོ་༡༩༩༧ ལོར《རྒྱུད་བཞིའི་སྦྱོར་འགྲེམས་པད་དཀར་ཕྲེང་བ》ཞེས་པ་གཉིས་རྩོམ་སྒྲིག་གནང་། རྒྱུད་སོ་སོའི་རྩ་སྦྱོང་ཡལ་གའི་གྲངས་གནས་བསྡུས་པ་ཞིག་གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་ནང་གསལ་བ་བཞིན་ཡིན།

གཞུང་།	རྩ།	བཤད།	མན།	ཕྱི།	རྒྱུད་སྤྱི།
རྩ་བ།	༣	༦	༡	༡	༦
སྦྱོང་པོ།	༩	༡༡	༨	༣	༦
ཡལ་ག	༦༧	༦༠	༡༥	༥༧	༣༡
ལོ་མ།	༢༢༩	༡༥༦	༩༣	༢༡༨	༡༥༤
མེ་ཏོག	༢	-	-	-	-
འབྲས་བུ།	༣	༢	-	-	-
དཔེ་རིས།	༣	༦	༡	༡	༡

རྟ་ས་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་གིས་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༨ ལོར་དཔར་ཐེངས་དང་པོ་དཔར་བསྐྲུན་ཞུས་པ་དེ་ད་ཆ་རྩ་ཟློགས་སུ་སྤྱུར། དཔར་ཐེངས་གཉིས་པ་འདི་བཞིན་དཔེ་དེབ་ཞིབ་འཇུག་དང་པར་སྐྲུན་སྡེ་ཚན་ནས་སྔར་ཡང་ཞུས་དག་དང་སྦྱོར་འགྲེམས་ཁག་བཅུའི་དཔེ་རིས་སྣ་བས་བདེ་ཞིག་གསར་བྲིས་ཞུས་ཏེ་༢༠༡༦ ཟླ་༣ ཚེས་༢༢ སྨན་རྩིས་ཁང་དགུ་བཅུ་རེས་ནས་མི་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་གྱི་མཛད་སྒོའི་སྐྱེད་དགུ་འབྱེད་གནང་ཡོད།

'''སྐྱོན་ཅུང་ཟད་གླེང་བ།

ཤོག་ངོས་ ༡ འཕྲོས།

གང་དང་གང་ཡོད་མེད་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་དགོས་པ་དེ་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སྐྱོང་བྱེད་ཕྱོགས་ཐད་གནད་དོན་གལ་ཆེན་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

ཝ་ཙིང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་པའི་སྐོར།

ཝ་ཙིང་ཞེས་པ་དེའི་རྫས་སྦྱོར་རིག་པའི་ཐ་སྙད་དུ་ Monosodium glutamate ཡང་ན་ Sodium glutamate ཞེས་ཟེར་ཞིང་ཡོངས་གྲགས་བསྡུས་མིང་ལ་ MSG ཟེར་བ་ཡིན། རྫས་སྦྱོར་འདི་ཁ་ཟས་ཀྱི་བྲོ་བ་ལྷག་པར་འདོན་པའི་ཆ་ནས་ཉེ་ཧོང་བའི་སྐད་དུ་Aji-no-Moto(བྲོ་བའི་སྙིང་བཅུད་) ཞེས་འབོད་པ་ཡིན། དེ་སྤྱ་རྒྱ་མིའི་ཟ་ཁང་དུ་རྒྱ་ཟས་ལ་བེད་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བྱེད་སྲོལ་ཡོད་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡིན་ཀྱང་། དེང་སྐབས་ཚོང་ཁང་ནང་སྒྲིག་གཞོམ་བྱས་པའི་སྟབས་བདེའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་དངོས་ཟོག་འཕོར་ཆེན་ནང་ MSG ཝ་ཙིང་ཡོད་མཁན་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ། འཛམ་གླིང་ཤར་ནུབ་གང་སར་ཁ་ཟས་དེའི་རིགས་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་མཁན་དར་ཁྱབ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་ཕལ་ཆེ་བ་རྒྱ་ནག་ནས་བཟོ་སྐྲུན་བྱས་པའི་ཟས་རིགས་ནང་ཡོད། དཔེར་ན། སྟབས་བདེའི་ཐུག་པ་དང་། ཞོ་ཁོག་སིབ་སིབ་ལ་སོགས་པའི་ཟས་རིགས་ནང་ཝ་ཙིང་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རྫས་ཆ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཝ་ཙིང་ཞེས་པའི་རྫས་འདི་ཐོག་མར་ཕྱི་ལོ་༡༩༠༨ ལོར་ཉི་ཧོང་བ་རྫས་སྦྱོར་རིག་པའི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ Kikunae Ikeda ཡིས་གསར་དུ་རྙེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ཁུངད་ཆོས་གཙོ་བོ་ནི་ཟས་ཀྱི་བྲོ་བོ་ཏ་ཅང་ཞིམ་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པས་ཟས་རིགས་བཟོ་ལས་ཁང་ནས་གོང་ཚད་དམའ་བ་དང་། ཡོང་བབས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས་འཕོར་ཆེན་བཟོ་སྐྲུན་བྱས་ཏེ་འཛམ་གླིང་གང་སར་ཁྱབ་གདལ་གཏོང་བཞིན་ཡོད།

MSG: ཝ་ཙིང་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་ལོངས་སྤྱོད་བྱས་ནས་མཇུག་འབྲས་ཅི་ཡོད་ཞུས་ན། ཝ་ཙིང་གི་ཟུར་ཐོག་ལས་ཁྱེད་ལ་ཐོག་མར་མགོ་ན་བའི་གནད་དོན་འབྱུང་། དེ་ནས་ཡ་མ་དང་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་རིམ་བཞིན་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། དེ་བཞིན་རྩ་དཀར་དང་འབྲེལ་བའི་ན་ཚ་མང་དག་ཅིག་དང་། དེ་སྣུ་མཐུད་ཡོངས་སྤྱོད་བྱེད་ན་ཁྱེད་ལ་ཚོར་ཤེས་ཉམས་པའི་ནད་ཐོག་པ་དང་། གདོང་དང་མཇིང་པ་ལ་སོགས་ལུས་སྟོད་ལ་ཚ་དྲོད་རྒྱས་པ། ལུས་པོ་སྦྲིད་ལུག་པ། ཐང་ཆད་སླ་བ། ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཟུངས་སྟོབས་ཉམས་པ། རྩ་དཀར་གྱི་ནད་ཚ་ Parkinson:རྩ་འདར་དང་། Alzheimer:དྲན་ཤེས་ཉམས་པའི་ནད། དེ་བཞིན་སྙིང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་སྟེ Fluttering heartbeats:འཕྱིད་འཚུབ་དཀའ་བར་གྱུར་ནས་བྲང་ཁོག་ན་བ་དང་། སྙིང་ཁ་བསྡམས་པ་སོགས་ནད་གཞི་ཐོག་ནས་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འབྱུང་བ་ཡིན།

དམིགས་བསལ་བུད་མེད་སྦྲུམ་ལྡན་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཝ་ཙིང་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་རྩ་བ་ནས་བཟའ་མི་རུང་སྟེ་ཁོག་པའི་ནང་གི་བྱིས་པར་ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡོད། ང་ཚོས་རྒྱུན་ལྡན་མཐོང་རྒྱུ་མང་བའི་ནད་རིགས High blood pressure:ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་དང་། Abdominal problems:འཇུ་བྱེད་མ་ལག་གི་ནད། Thyroid dysfunction:ཨོལ་མདོའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་ནད། Type 2 Diabetes:གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད། Obesity:ལུས་འཚོ་ཆེ་བའམ་ལུས་རྒྱགས་དྲགས་པའི་ནད། Asthma:དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད། Hormonal imbalance:ཕོ་མོའི་སྐྱེས་རྫས་མི་སྙོམས་པའི་ནད། Food allergies:ཟས་མི་འཕྲོད་པའི་ནད། Retina damage:མིག་ལོང་བ་སོགས་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཞིག ཝ་ཙིང་ཟོས་དྲགས་པ་ལས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།

མི་ཚེ་ཐུང་ཞིང་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ཚེ་སྲོག་ལ་ཤིན་ཏུ་གནོད་པའི་དུག་རྫས་རིགས་རྣམ་དབྱེད་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་སྤོང་བ་བཞིན། ཁ་ཟས་ཀྱི་རོ་ལ་ལྷག་པར་སྲིད་པའི་དབང་གིས་གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཝ་ཙིང་དེ་ཡོངས་སུ་མ་སྤང་བ་ཡིན་ན་གོང་གི་ནད་རིགས་དེ་དག་རིན་མེད་ཐོག་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ཐོག་ལ་ཡོང་ངེས་པ་ཡིན། བཅོས་ཐབས་ལས་སྔོན་འགོག་གལ་ཆེ་གསུངས་པ་ལྟར་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལུས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་སྨན་པའི་སླད་དུ་ད་ནས་བཟུང་ང་ཚོས་ཝ་ཙིང་བེད་སྤྱོད་མ་གནང་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ཚང་མས་ཐུགས་འཛུགས་གནང་དགོས་སོ།།

བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ལས་ལུམས་ཀྱི་ནང་ཚན་ཚ་ཚན་སྐོར་གླེང་བ།

ཉམས་ཞིབ་སྤེ་ཚན།

བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གཞུང་གི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་གདམས་ངག་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ལས། འགྲོ་བའི་ལུས་ཀྱི་ཟུག་རྡུ་དྲུངས་ནས་འབྱིན་པའི་ཐབས་ལ་གཉེན་པོ་ཟས་སྤྱོད་སྨན་དཔྱད་བཞི་བསྟན་པ་དང་། བཞི་པ་དེའི་ཡ་གྱལ་ལུམས་ཞེས་པ་ལའང་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་རང་བྱུང་ཆུ་ཚན་སྐོར་བཤད་པ་ལ། ལུམས་ཀྱི་དོན། ཆུ་ཚན་གྱི་དོན། རྒྱུ། དབྱེ་བ། ཕན་ཡོན། ཆུ་ཚན་བྱ་བའི་སྔོན་འགྲོ། དགོས་གཞི། མཇུག་བསྡུ་བ་བཅས་ས་བཅད་བདུན་གྱི་སྒོ་ནས་གླེང་བར་བྱ།

༡༽ ལུམས་ཞེས་པ་ནི་བརྡའ་པའི་དོན་ཡིན། དེས་རྩ་རྒྱུས་གྲོང་པོ་རྣམས་རླན་ཕབས་ཤིང་མཉེན་པར་བྱེད་ནུས་པས་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཏགས་པའི་མིང་ཡིན།

༢༽ ཆུ་ཚན། རླན་གཤེར་ཆུ་ཡི་དངོས་པོ་ཡིན་པ་ལ་རེག་བྱ་མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཅན་དེ་ལ་ཆུ་ཚན་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ཡང་གོ་བདེ་རུ་བཏང་ན་རང་བྱུང་ཆུ་ལུམས་སམ་ཆུ་ཚན་ཞེས་པ་ནི་སེམས་ཅན་སྤྱི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་སོགས་ལས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་སྟེ་ རླན་ཞིང་གཤེར་བའི་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་ཆུ་ཁམས་དང་། ཚ་ཞིང་བསྲེག་པའི་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་མེ་ཁམས་ཏེ་མེ་ཆུ་གཉིས་ཀའི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ཆུ་ཚན་ཞེས་བྱ་ཞིང་།

༣༽ རྒྱུ། གཙོ་བོ་རྡོ་སོལ་དང་རང་བྱུང་ཆུ་ཁམས་གཉིས་ཕན་ཚུན་འཕྲད་པ་ལས་འབྱུང་བ་དང་དེ་ཡང་ནང་གསེས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ལྔ་དང་དེ་མཐུན་གྱི་ནུས་པ་ཡང་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་ཡོད་པ་གཤམ་གསལ། རྡོ་སོལ་དང་ཅོང་ཞི་གཉིས་འདྲེས་པའི་ཆུ་ཚན་གྱིས་རབ་ཏུ་ཚ་བའི་ནད་རྣམས་སེལ་བ་བྱེད་དོ། །རྡོ་སོལ་དང་མུ་ཟི་གཉིས་འདྲེས་པའི་ཆུ་ཚན་གྱིས་གྲང་བ་དང་ཆུ་སེར་གྱི་ནད་རྣམས་འཛོམས། ཡིན་ཡང་ནུས་པ་ཅུང་ཟད་རྩུབ་པས་རླུང་ལ་གནོད་པ་ཡིན། རྡོ་སོལ་དང་བྲག་ཞུན་གཉིས་འདྲེས་པའི་ཆུ་ཚན་ནི་བསེལ་དྲོད་སྐྱོམས་ལ་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ཀ་འདུས་པའི་ནད་སེལ་བ་ཡིན། རྡོ་སོལ་ཅོང་ཞི་མུ་ཟི་གསུམ་ཀ་འདྲེས་པའི་ཆུ་ཚན་གྱིས་ནད་ཀུན་ལ་ཕན་ཞིང་ལྷག་པར་གྲང་བའི་ནད་ལ་བསྔགས། རྡོ་སོལ་མུ་ཟི་བྲག་ཞུན་ཕྱོང་རོས་བཞི་འདྲེས་པའི་ཆུ་ཚན་གྱིས་ཆུ་སེར་ཚ་བ་སོགས་སེལ་བ་ཡིན།

༤༽ ཕན་ཡོན། གོང་དུ་བཀོད་པའི་ཆུ་ཚན་རིགས་ལྔ་པོ་དང་ནད་ཁམས་སོ་སོར་བསྟུན་ཏེ་ཞུགས་པས་ཕྱི་ཤ་ལྤགས་རྩ་རུས་འགྲམས་པ་དང་། ནང་སྙིང་གློ་མཆིན་མཆེར་མཁལ་མ་སོགས་དོན་ལྔ་དང་ཕོ་བ་རྒྱ་མ་ལོང་ལྷན་པ་སྣོད་མཁྲིས་བསམ་སེ་སོགས་སྣོད་དྲུག་ལ་འགྲམས་པའི་ནད། དུག་ཚད་སྙིང་པ་གང་ཡང་རུང་བའི་ནད། ཚད་པ་སྙིང་པ་ཤ་ལྤགས་རྩ་ཆོགས་ལ་བྱེར་ཞིང་ཞེན་པ། གཞན་ཡང་འབྲས་དང་རྨ་རྙིང་། སུར་ཡ། རྩ་དཀར་ནག་གི་ནད། ཡན་ལག་རྣམས་རེངས་པའམ་འཁུམས་པ། ལུས་སྒྱུར་པོར་སོང་བ། ཤ་སྐམ་ཞིང་རིད་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྣམས་ཞི་བར་བྱེད་པའོ།།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

རྩིས་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༦ ནས་བོད་ཟླ་༤ ཕྱི་མའི་ཚེས་༢༢ བར་བུམ་སྟོང་ལྷོ། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

༤ ཚེས ༢༦ ལྷག ཆུ༢ Wed 1-6-2016 Water 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། བྱ་བ་སྒྲིར་བཟང་། མཁར་ལས་སྤྱོང་།
༤ ཚེས ༢༧ ཕུར། ཆུ་རླུང་། Thu 2-6-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། བག་སྟོན་མི་བྱ
༤ ཚེས ༢༨ སངས། ས་རླུང་། Fri 3-6-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། དུར་གདབ་མི་རུང་།
༤ ཚེས ༢༩ སྤེན། ས་མེ། Sat 4-6-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཤིད་སྟོན་མི་རུང་། **གསོ་སྦྱོང་།**
༤ ཚེས ༣༠ ཉི། ས་མེ Sun 5-6-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས།
༤ ཕྱི་མ། ཚེས ༡ ཟླ ཆུ་རླུང་། Mon 6-6-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། མགྲོན་སྤྱོངས།
༤ ཚེས ༣ མིག མེ་ཆུ། Tue 7-6-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། བུ་ཁྲིད་ངན།
༤ ཚེས ༤ ལྷག ཆུ་རླུང་། Wed 8-6-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། ཁ་ཆུ་བརྩོད་པ་སྤྱོངས།
༤ ཚེས ༥ ཕུར། མེ་རླུང Thu 9-6-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། གཉེན་སྒྲིག་སྤྱོངས། **གླུ་ཐེབས། ཡན་ཀོང་།**
༤ ཚེས ༦ སངས། ས་ཆུ། Fri 10-6-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། མཁར་ལས་སྤྱོངས། **དབུལ་ལག**
༤ ཚེས ༧ སྤེན། ས་མེ། Sat 11-6-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། བག་སྟོན་མི་བྱ
༤ ཚེས ༨ ཉི། མེ་༢ Sun 12-6-2016 Fire 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། རླུང་དར་བཟང་། དུར་འདབ་མི་བྱ།
༤ ཚེས ༩ ཟླ མེ་ཆུ Mon 13-6-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ཤིད་སྟོན་མི་བྱ
༤ ཚེས ༡༠ མིག མེ་རླུང་། Tue 14-6-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རླུང་དར་བཟང་།
༤ ཚེས ༡༠ ལྷག ཆུ་རླུང Wed 15-6-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས།
༤ ཚེས ༡༡ ཕུར། རླུང་༢ Thu 16-6-2016 Wind 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིག་གནས་སློབ་པར་བཟང་།
༤ ཚེས ༡༢ སངས། ས་རླུང་། Fri 17-6-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཚོང་ལས་སྤྱོངས།
༤ ཚེས ༡༣ སྤེན། ས་མེ Sat 18-6-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། བུ་འཁྲིད་སྤྱོངས།
༤ ཚེས ༡༤ ཉི། ས་མེ Sun 19-6-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཁ་མཆུ་བརྩོད་པ་སྤྱོངས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༤ ཚེས ༡༥ ཟླ ས་ཆུ Mon 20-6-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། བྱ་བ་སྒྲིར་བཟང་། གཉེན་སྒྲིགས་སྤྱོངས།
༤ ཚེས ༡༦ མིག མེ་ཆུ Tue 21-6-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། མཁར་ལས་སྤྱོངས། **དབྱར་ཉི་ལྡོག ཆར་དུས་ཟིན།**

ཟུར་མཆན། རེས་གཟའི་རྗེས་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཨང་གི་དེ་བོད་ཟླ་བོད་ཚེས་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཨང་གི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ཕྱི་ཚེས་ཡིན།

ཚེའི་རྩ་ ༣ དང་སྤར་ཁ་ ༨ ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་སྐོར།

དུང་དཀར་གསུང་འབུམ་ལས་བཏུས།

ལུས་ཐ་མལ་པ་ལ་ཚེའམ་སྲོག་གནས་པའི་རྩ་རིགས་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། གཅིག་ནི་མཆིན་པ་ལས་གྲོས་པའི་ཁྲག་རྩའི་སྡོང་པོ་ཨ་མ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་ཡན་ལག་རྩ་ཕྲན་རྣམས་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་པར་གནས་པ་དང་། གཅིག་ནི་སྙིང་ལས་གྲོས་པའི་རླུང་ཁྲག་གཉིས་འདྲེས་ཀྱི་རྩའི་ཨ་མ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་ཡན་ལག་གི་རྩ་ཕྲན་རྣམས་དབུགས་དང་འགྲོགས་ནས་འཕར་ཞིང་རྒྱུ་བ་དང་། གཅིག་ཤོས་ནི་ཀླད་པ་རྩ་ཡི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས། གྲོས་པའི་ཆུ་རྩའམ་རྩ་དཀར་གྱི་སྡོང་པོ་ཨ་མ་དེ་ཡིན་ཅིང་དེའི་ཡན་ལག་གི་རྩ་ཕྲན་རྣམས་ནི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་བླ་དང་འདྲ་ཞིང་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་འཁྱམས་ཤིང་གནས་པའི་རྩ་གསུམ་པོ་དེ་དག་ལ་ཚེ་ཡི་རྩ་ཞེས་བཤད་དོ། །གཅིག་ནི་མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་ལ་ཁྱབ་པར་གནས་ཞེས་པ་དེའང་རྒྱུད་སྡེ་སོགས་དང་སྦྱར་ཏེ་བཤད་པ། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས། ཐབ་ཤེས་རོ་རྐྱང་དབང་གིས་ནི། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཁམས་འཛག་པ། །ཡར་ངོ་སྔོན་འགྲོའི་དབང་བྱས་ནས། །སྐྱེས་པའི་གཡོན་དང་བུད་མེད་གཡས། །དེ་ཡང་ཚེས་གཅིག་རྐང་པ་ཡི། །སོར་ཚིགས་དང་པོ་ཡི་གེ་ཨཿ། །གཉིས་པར་ཨི་དང་། །གསུམ་པར་རྀ། །བཞི་པར་ལོང་བུ་ཨུ་ཡིག་གཟུགས། །ལྔ་པར་པུས་མོར་ལྀ་ཡིག་གནས། །དྲུག་པར་དཔྱི་ཡི་མཚམས་སུ་ཨ། །བདུན་པ་ལག་སོར་དང་པོར་ཨྀ། །བརྒྱད་པ་སོར་ཚིགས་གཉིས་པར་ཨཱ། དེ་བཞིན་དགུ་ལ་གསུམ་པར་ཨོ། །བཅུ་པར་མཁྲིག་མའི་མཚམས་སུ་ཨཽ། །བཅུ་གཅིག་པ་ལ་གྲུ་མོར་ཀ། །བཅུ་གཉིས་དཔུང་མགོར་ཡ། ཞེས་བརྗོད། །བཅུ་གསུམ་པ་ལ་མགྲིན་པར་ར། །བཅུ་བཞི་པ་ལ་མཆོག་མར་ཝ། །བཅོ་ལྔ་པ་ལ་དཔྲལ་བར་ལ། །བཅོ་ལྔ་བཅུ་དྲུག་མཚམས་སུ་ནི། །སྤྱི་བོར་ཨཾ་གྱི་གཟུགས་ཀྱིས་སོ། །སླར་ཡང་བཅུ་དྲུག་ལྷག་པར་ལྷཱ། །བཅུ་བདུན་པ་ལ་གཉའ་བར་ཥཱ། །བཅོ་བརྒྱད་པ་སྙིང་གར་ཧཱ་ཡིག་གཟུགས། །བཅུ་དགུ་དཔུང་པའི་ཚིགས་སུ་ཡཱ། །ཉི་ཤུ་པ་ལ་གྲུ་མོར་ཀཱ། ཉེར་གཅིག་པ་མཁྲིག་མར་ཡི་གེ་ཨཽ།། ཉེར་གཉིས་སོར་ཚིགས་གསུམ་པར་ཨོཾ། །ཉེར་གསུམ་ཚིགས་པ་གཉིས་པར་ཨཱར། །ཉེར་བཞི་སོར་ཚིགས་དང་པོར་ཨཻ། །ཉེར་ལྔ་དཔྱི་རུས་མཚམས་སུ་ཨཱ། །ཉེར་དྲུག་པ་ལ་པུས་མོར་ལཱྀ། ཉེར་བདུན་ལོང་བུར་ཨཱུ་ཞེས་བྱ། །ཉེར་བརྒྱད་སོར་ཚིགས་གསུམ་པར་རཱྀ།། ཉེར་དགུ་སོར་ཚིགས་གཉིས་པར་ཨཱི། །གནམ་གང་སོར་ཚིགས་དང་པོར་ཨཱ། །གནམ་སྟོང་དང་ནི་ཚེས་གཅིག་མཚམས།། རྐང་པའི་མཐིལ་དུ་ཨཿཡི་གཟུགས། །འདི་དང་ཨོཾ་གྱི་དུས་ཀྱི་ཚེ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་མགོ་ལུས་ཀུན། །ཁྱབ་ཕྱིར་ཤིན་ཏུ་གཉན་པ་སྟེ། །བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་བྱ། །ཞེས་དང་། བཻ་ཌཱུར་སྔོན་པོ་ལས། སྲོག་གི་ཆ་ཤས་ལས་ཚེའི་རྩ་ཞེས་པ་མིང་གིས་བཏགས་པ་དེ་ནི་སྣ་སྒོའི་དབུགས་ཕྱིར་སོར་མོ་བཅུ་དྲུག་ཙམ་དུ་ཕྱིན་ནས་སླར་ནང་དུ་འཇུག་པ་ཞིག་དང་། གཅིག་ནི་བླ་འཁྱམས་པ་ཞེས་འཛིག་རྟེན་ན་གྲགས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་རྟག་ཏུ་ལག་པའི་ཆུ་རྒྱུས་ཀྱི་གསེབ་ནང་བརྒྱུད་དེ་ཕྱི་རོལ་དུ་འཁྱམས་པའམ་རྒྱུ་བ་ཞིག་གསུམ་དུ་རྒྱུད་སྡེ་ལ་སོགས་དང་སྦྱར་ན་དོན་དུ་གནས། གསོ་དཔྱད་རང་གི་ལུགས་སུ་རྩ་ཞེས་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་བཅས་བླ་དང་འདྲ་སྟེ་འཁྱམས་པ་བཤད་མ་ཁད་པ་ལྟར་དང་། མགོ་ལུས་ཀུན་ཏུ་ཁྱབ་པ་ནི་ནང་རྩ་དཀར་ནག་སྡོང་པོ་དང་དབུགས་དང་འགྲོགས་ཏེ་རྒྱུ་བ་ཕྱི་ནང་དབུགས་ཀྱི་ལན་ལྷ་བརྟག་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་བཅས་གོང་རྩར་བཟུང་ན་འཐད་པར་སེམས་སོ། །འདི་དག་ཀུན་ཀྱང་སྲོག་གི་ཆ་ཤས་སུ་གྱུར་པ་ཡིན་པས་ན་ཚེ་ཞེས་པའི་བརྡ་སྦྱར་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།།

སྤར་ཁ་བརྒྱད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས། ལི། ཁོན། དྭ། ཁེན། གིན། ཟིན། ཟོན་བཅས་མཚན་མ་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་སྟེ། དོན་ལ། མེ། ས། མཚོ། གནམ། ཆུ། རི། གནམ་ལྕགས། རླུང་བཅས་བརྒྱད་དོ། དེ་ནི་གནའ་རབས་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་རྩིས་རིག་ནང་བཤད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་ན། ཞ་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྔོན་དུ་རྒྱལ་པོ་གསུམ་དང་རྗེ་ལྔ་བྱུང་བའི་ནང་ནས་ཧོང་དང་པོ་ཧྥུ་ཞི་ཞེས་བ་ཞིག་བྱུང་བ་དེས། པ་ཀྭའ་ཞེས་པའི་རི་མོ་དང་། ལན་ཤན་ཞེས་པ་ཞིག་བརྩམས་པར་བཤད་པ་དང་། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས་རྗེ་ལྔའི་ནང་གི་བཞི་པ་ཡོའུ་ཐའུ་ཐང་ཞིའི་དུས་སུ་འབབས་ཞིག་གིས་ཉ་བཟུང་སྐབས་ཧོ་ནན་ལྭོ་ལུའུ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་ཐུས་སྦལ་ཞིག་ལག་ཏུ་ཐེབས་པ་དེ། རྒྱལ་པོར་ཕུལ་བ་དེའི་རྒྱབ་ན་བཀའི་རི་མོ་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་ཁའམ་པྭ་བཀྭའི་རི་མོ་བཟོས་པར་བཤད་པ་དེ་ལ་ལུའུ་ཐོའུ་ཟེར། ལུའུ་ནི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་མཚོ་དེ་དང་། ཐོའུ་ནི་དཔེ་རིས་ཀྱི་དོན་ཡིན། གཞུང་དེ་ལ་ཀུས་ཙང་ཟེར། དེ་ནས་ཀྲུའུ་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་ཀྲའོ་ཤིན་ཧྲང་གི་སྤར་ཁ་བརྒྱད་ལ་བརྒྱད་བརྒྱད་དྲུག་ཅུ་རེ་བཞི་ཕྱེས་པའི་སྤྱོར་ཐང་གི་གཞུང་ཅིའུ་ཡི་ཟེར་བའི་གཞུང་ཞིག་བརྩམས་པ་བཅས་ལ་སྤྱོར་ཐང་གཞུང་གསུམ་ཟེར། སྤར་ཁ་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར། གཅིག་གཉིས་གཅིག་ནི་ལིས། མེ། གཉིས་གཉིས་གཉིས་ནི་ཁོན། ས། གཉིས་གཅིག་གཅིག་ནི་དྭ། ལྕགས། གཅིག་གཅིག་གཅིག་ནི་ཁེན། གནམ། གཉིས་གཅིག་གཉིས་ནི་ཁམ། ཆུ། གཅིག་གཉིས་གཉིས་ནི་གིན། རི། གཉིས་གཉིས་གཅིག་ནི་ཟིན། ཤིང་། གཅིག་གཅིག་གཉིས་ནི་ཟོན། རླུང་བཅས་ཡིན་ཞིང་། སྤར་ཁ་བརྒྱད་ཀྱི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་ནི་ཁེན་པ། ཁོན་མ། ལིས་ཟིན་ཟོན་གསུམ་བུ་མོ། དྭ་ཁམ་གིན་གསུམ་བུ་གསུམ་ཡིན་ཞེས་སོ། ཕོ་རྣམས་གཡས་སྐོར་དང་མོ་རྣམས་གཡོན་དུ་བྱས་ནས་བརྩིས་པས་རང་ལོ་བཅུ་གསུམ་ཁམ་ཐོག ཉེར་ལྔ་ལིས་ཐོག སོ་བདུན་ཁམ་ཐོག ཞེ་དགུ་ལིས་ཐོག རེ་གཅིག་ཁམ་ཐོག དོན་གསུམ་ལིས་ཐོག གྱ་ལྔ་ཁམ་ཐོག་སྟེ་རང་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐེག་ཐོག་ཀྱང་དེ་ལྟར་བརྩིས་པ་ཡིན། མོ་རྣམས་གཡོན་སྐོར་བྱས་ཏེ་བརྩིས་པས་བཟློག་སྟེ་ཡོང་ཞེས་གསུངས་སོ།།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༤ ཕྱི་མའི་ཚེས་ ༢༣ ནས་བོད་ཟླ་༥ ཚེས་༢༣ བར་བུམ་སྟོང་ནུབ། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

༤ ཚེས ༡༧ ལྷག ཆུ་༢ Wed 22-6-2016 Wind 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། བྱ་བ་སྒྲིར་བཟང་། བག་སྟོན་མི་བྱ།
༤ ཚེས ༡༨ ཕུར། ས་རླུང་། Thu 23-6-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། དུར་འདབ་མི་བྱ།
༤ ཚེས ༡༩ སངས། ས་༢ Fri 24-6-2016 Earth 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། བྱ་བ་སྒྲིར་བཟང་། ཤིད་སྟོན་མི་བྱ།
༤ ཚེས ༢༠ སྤེན། ས་ཆུ Sat 25-6-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། གཡང་སྒྲུབ་བཟང་། **གླུ་ཐེབས།**
༤ ཚེས་ ༢༡ ཉི། ས་མེ། Sun 26-6-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། མགྲོན་མི་བྱ།
༤ ཚེས ༢༢ ཟླ། མེ་ཆུ། Mon 27-6-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་ལས་སྤྱོངས། **དབུལ་ལག**
༤ ཚེས ༢༣ མིག མེ་ཆུ Tue 28-6-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། བུ་འཁྲིད་སྤྱོངས། **འཁྲིག་ཁྱིམ། བུ་སྟོང་ནུབ།**
༤ ཚེས ༢༤ ལྷག ཆུ༢ Wed 29-6-2016 Water 2	འབྱུང་འཕྲོད་བཟང་། ཁ་ཆུ་རྩོད་པ་སྤྱོངས། **ཉི་ནག**
༤ ཚེས ༢༦ ཕུར། རླུང་༢ Thu 30-6-2016 Wind 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། རླུང་དར་བཟང་། མཁར་ལས་སྤྱོངས།
༤ ཚེས ༢༧ སངས། ས་མེ Fri 1-7-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། བག་སྟོན་མི་བྱ།
༤ ཚེས ༢༨ སྤེན། ས་མེ Sat 2-7-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། དུར་གདབ་མི་རུང་།
༤ ཚེས ༢༩ ཉི། ས་མེ Sun 3-7-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། གཤིད་སྟོན་མི་བྱ། དུག་ཕག་ཞག་ ༧ ཟིན། སྨན་དཔྱད་རྩ་ལས་འཛོམས།
༤ ཚེས ༣༠ ཟླ། ཆུ་རླུང Mon 4-7-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༥ ཚེས ༡ མིག མེ་ཆུ Tue 5-7-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། མགྲོན་སྤྱོངས། རྒྱ་ཟླ་༦ ཚེས་༢
༥ ཚེས ༢ ལྷག ཆུ་རླུང་ Wed 6-7-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་ལས་སྤྱོངས། **ཡན་ཀོང་།**
༥ ཚེས ༣ ཕུར། མེ་རླུང་ Thu 7-7-2016 Fire-Wind	རླུང་དར་བཟང་། ཚེས་ཆ་བཟང་། བུ་ཁྲིད་ངན།
༥ ཚེས ༤ སངས། ས་ཆུ Fri 8-7-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཁ་མཆུ་དང་རྩོད་པ་སྤྱོངས།
༥ ཚེས ༥ སྤེན། ས་མེ Sat 9-7-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་སྒྲིག་སྤྱོངས།
༥ ཚེས ༦ ཉི། མེ་༢ Sun 10-7-2016 Fire 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། མཁར་ལས་སྤྱོངས།
༥ ཚེས ༧ ཟླ ཆུ་རླུང Mon 11-7-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བག་སྟོན་མི་བྱ།
༥ ཚེས ༨ མིག མེ་རླུང Tue 12-7-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། དུར་འདབ་མི་བྱ། **ཞག་ངན།**

ཟུར་མཆན། རེས་གཟའི་རྗེས་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཨང་གི་དེ་བོད་ཟླ་བོད་ཚེས་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཨང་གི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ཕྱི་ཚེས་ཡིན།

JUNE 2016 Dasar.indd 3 03-06-2016 15:26:21

...གཟུགས་མཐོང་གློག་འཕྲིན་ཁང་ནད།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

དེར་བརྟེན་ཚན་རིག་དར་རྒྱས་ཆེ་ཞིང་གཟུགས་མཐོང་གློག་འཕྲིན་ཁྱབ་བརྡལ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དེང་སྐབས་སུ་མི་རྣམས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་བསྟུན་ནས་གཟུགས་མཐོང་གློག་འཕྲིན་ལ་ལྟ་བའི་དུས་ཡུན་ཚོད་འཛིན་འོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཞིག་བྱས་ན་ལེགས། ཉིན་རེར་ཆུ་ཚོད་གཉིས་ཡས་མས་ལས་རིང་ན་མི་འོས། རབ་ཡིན་ན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་རེད་བལྟས་རྗེས་ཁང་པ་འགྲུལ་སྐྱོད་རྒྱག་པར་ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་ལ་ཕར་འགྲོ་ཚུར་འགྲོ་བྱས་ཐོག་དབུགས་རླངས་གསར་པ་ཏོག་ཙམ་རྔུབས་ན་ཁང་པའི་སྦྱོད་རྩའི་ཁྲག་དྭངས་འཁོར་རྒྱུག་བདེ་ཐག་ཡོང་བར་ཕན་ནོ།།

སྐྲ་བུད་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་སྔོན་འགོག་བྱེད་རྒྱུ།

ཚེ་རྒྱལ་གྱིས་བསྒྱུར།

སྐྲ་ལ་སྐྱེ་བ་དང་། སྐྱེ་ནུས་ཉམས་པ། བུད་པ་བཅས་ཀྱི་སྙིང་ཚབ་གསར་བརྗེའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་གསུམ་སྟེ། སྐྱེ་བའི་དུས་(ཏ་ལམ་ལོ་གཉིས་ནས་དྲུག་བར)དང་། ཉམས་པའི་དུས་(ཏ་ལམ་ཟླ་བ་གཅིག)སྐྱེ་མཚམས་ཆད་པའི་དུས(ཏ་ལམ་ཟླ་བ་བཞི)བཅས་དུས་རིམ་གསུམ་ཡོད། དུས་རིམ་གསུམ་པོ་དེར་སྤུ་སྐྱེ་དུས་འཁོར་ཟེར། སྐྲ་སྤུ་ཉམས་པ་དང་སྐྱེ་མཚམས་ཆད་པའི་དུས་སུ་སླེབས་སྐབས་སྐྲ་ཤེད་པ་དང་། བགྲུས་པ། མགོ་ཕྲུགས་ཕུར་བ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཐུག་ཏོག་ཙམ་བྱུང་མ་ཐག་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་བུད་ཀྱི་ཡོད། མི་ནད་འཕོགས་ཆགས་པའི་སྐབས་དང་དུས་ཚིགས་འགྱུར་སྐབས་གཟུགས་ཁམས་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་སྤུ་བུད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན་འཚར་སྐྱེ་དུས་སུ་གནས་པའི་སྐྲའི་འབོར་གྲངས་མང་ཤོས་ཡིན་པ་དང་། ཉམས་པ་དང་སྐྱེ་མཚམས་ཆད་པའི་དུས་ཀྱི་སྐྲ་ནི་ཅིས་ཀྱང་ཉུང་ཉུང་རེད། གལ་སྲིད་མི་ཞིག་ཉིན་རེར་སྐྲ་ཁང་བརྒྱ་རེ་ཙམ་ལས་མ་བུད་ན་དེ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་སྙིང་འབུད་གསར་ལེན་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་དོན་མེད།

སྐྲ་བུད་སྟངས་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་ཁག་ཁ་ཤས།

༡། མགོ་བོ་དམར་ཁྲ་ཆགས་པ་དང་། མགོ་དམར་ཆགས་པ། སྤུ་བཤུལ་ཐེབས་པ་བཅས། སྐྲ་བུད་སྟངས་རིགས་གསུམ་པོ་དེ་ལོ་ན་མི་འདྲ་བ་དང་ཕོ་མོ་གང་ལའང་ཡོང་སྲིད་ཅིང་། སྨན་བཅོས་བྱས་པའི་ནང་ནས་ལོ་ཆེ་ཤོས་བརྒྱད་ཅུ་ལྷག་ཙམ་ལ་སླེབས་པ་ཡོད་པ་དང་། ལོ་ཆུང་ཤོས་ནི་ལོ་གཅིག་མ་འཁོར་བའང་ཡོད་པ་རེད། མང་ཆེ་བ་ནི་ལོ་༢༠ ནས་༥༠ བར་གྱི་གཞོན་ནུ་དར་མ་ཤ་སྟག་ཡིན།

མགོ་བོ་དམར་ཁྲ་ཆགས་པའི་རྟགས་མཚན་ནི་སྐྲ་དང་། མིག་སྤུ། ཨ་ར་བཅས་སློ་བུར་དུ་སྒོར་དབྱིབས་དང་འཇོང་དབྱིབས་སམ་བཟོ་དབྱིབས་ངེས་མེད་དུ་བུད་ནས་བུད་མཚམས་གསལ་ཞིང་བུད་ཤུལ་དུ་པགས་པ་འཇམ་པོའམ་རྩུབ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་ཆ་ཤས་སུ་ཐན་བུ་སྐྲང་པའམ་དཀྲིམ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

མགོ་དམར་ཆགས་པ་ཞེས་པ་ནི་སྐྲ་ཚང་མ་བུད་པར་ཟེར་བ་དང་། དམར་ཁྲ་ཆགས་པ་ལས་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོད།

སྤུ་བཤུལ་ཐེབས་པ་ཞེས་པ་ནི་མགོ་དམར་ཆགས་པའི་རྨང་གཞིའི་ཐོག་མིག་སྤུ་དང་། རྫེ་མ། མཆན་སྤུ། ཁ་སྤུ། རྐོངས་སྤུ། བ་སྤུ་བཅས་ཚང་མ་བུད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལ་ཟེར། དེ་ནི་སྐྲ་བུད་སྟངས་རིགས་གསུམ་པོའི་ནང་ནས་ཚབས་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པས་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས།

སྐྲ་བུད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི་ཙུང་རྟོག་འཛིན་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་དབང་རྩའི་ནུས་པ་དང་ལུས་པོའི་གསང་རྒྱུག་གཤེར་རྨེན་འཚོལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད། ནད་པ་མང་ཆེ་བ་ནི་སེམས་ནད་བྱུང་བ་དང་། སེམས་ལས་ལྷིང་བ། གཉིད་ཡེར་བ། ཡམས་འགོག་ནུས་པ་ཉམས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ལ། ལ་ལ་ནི་གློ་བུར་གྱི་ན་ཚ་དང་གཅོང་ནད། གཤག་བཅོས་བྱས་པ། ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་སྐྲ་བུད་པའང་ཡིན།

༢ ཞག་ཚི་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་བུད་སྟངས།

ཞག་ཚི་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་བུད་པ་ཞེས་པ་དེར་གསོ་བ་རིག་པས་སྐྱེས་པའི་རིགས་ཀྱི་སྐྲ་བུད་སྟངས་ཟེར་བ་དང་ཁ་རྒྱུན་ལ་སྐྲ་མཚམས་མཐོན་པོ་ཟེར། ནད་དེ་ཕྱིར་བཏང་དུ་གཞོན་ནུ་དང་དར་མར་ཐོག་སླ་བ་ཡོད། དེ་ཡང་སྐམ་ཤས་ཅན་དང་རྨུམ་ཤས་ཅན་རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྐམ་ཤས་ཅན་གྱི་ཞག་ཚི་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་བུད་སྟངས་ལ་གློག་ཤུ་མང་བ་དང་། ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། སྐྲ་ཉུང་ཞིང་བུད་མང་བ། སྐྲ་ཀང་ཕྲ་བ། སྐམ་ཤས་ཆེ་ཞིང་འོད་མེད་ལ་ཆད་སླ་བ་བཅས་ཀྱི་རྟགས་ཡོད། རྨུམ་ཤས་ཅན་གྱི་ཞག་ཚི་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་བུད་སྟངས་གཙོ་བོ་ནི་མགོ་ཕྲུགས་ལས་ཞག་ཚི་ཐོན་མང་བས་སྐྲ་ཞག་ཚི་ཆེ་སྣེ་ལག་པས་སྦར་བྲད་ཐུབ་བུ་བརྒྱབ་པ་ཙམ་དུ་སྐྲ་ཀང་མང་པོ་བུད་པ་མ་ཟད་གཙོ་བོ་སྤྱི་གཙུག་གི་སྐྲ་བུད་ཀྱི་ཡོད། དེང་དུས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པས་སྐྲ་བུད་སྟངས་དེ་མང་ཆེ་བ་ཕོའི་མཚན་ཉིད་འཕེལ་བའི་སྐུལ་རྩི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལ་ལ་ནི་ཕ་མའི་རྒྱུད་ཁྲིད་པའི་རྐྱེན་ཡིན་པ་དང་། རིགས་ཁ་ཤས་ནི་འཚོ་བཅུད་B མི་འདང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རེད།

༣ སྐྲ་བུད་ཐུ་བ་དང་ཟླ་ཤལ་ཅན་གྱི་བུད་སྟངས།

སྐྲ་བུད་ཐུ་བར་རྒྱུད་ཁྲིད་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་བུད་ཐུ་བ་ཡང་ཟེར། སྐྲ་བུད་སྟངས་དེ་ནི་དཔྲལ་ཟུར་གཉིས་ནས་རིམ་བཞིན་སྤྱི་གཙུག་བར་བུད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྐྲ་ཀང་སྲོམ་པོ་ནས་ཕྲ་པོ་ཆགས་པ་དང་རིང་པོ་ནས་ཐུང་ཐུང་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དེ། མ་ལོངས་རྐྱན་ཁོག་གི་རྟགས་ཡོད་པ་རེད། ཟླ་ཤལ་ཅན་གྱི་སྐྲ་བུད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་མང་ཆེ་བ་ནི་རྨས་སྐྱོན་བྱུང་བ་དང་། འབུ་ཕྲ་དང་དུག་རྫས་འགོག་པ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་མགོ་ལྤགས་ཀྱི་རྨ་ཤུལ་ཁྲུམས་ཏེ་སྐྲ་སྡོད་གཏོར་བཤིག་ཐེབས་པ་དེ་ཡིན་པར་བརྟེན་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་སྐྲ་བུད་པ་རྣམས་སྐྱེ་ཐབས་མེད་ལ་སྨན་གྱིས་ཀྱང་བཅོས་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

སྐྲ་བུད་པར་སྔོན་འགོག་དང་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྟངས།

༡ བསམ་པའི་ཐོག་ནས་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱུ།

ནད་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྔོན་འགོག་བྱེད་པར་བསམ་པ་སྐྱིད་པོ་བྱེད་རྒྱུར་མཐོང་ཆུང་གཏན་ནས་བྱེད་མི་རུང་། སྔོམ་རྩིས་ལྟར་ན་མགོ་དམར་ཁྲ་ཆགས་པ་དང་། མགོ་དམར་ཆགས་པ། སྤུ་བཤུལ་ཐེབས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་ཐོག་མཁན་ཏ་ལམ་85% ལ་སེམས་ནད་བྱུང་བའམ། ངལ་དུབ་ཆེས་པ་གཉིད་ཡེར་བའི་གཅོང་ནད་ཡོད་པ། སེམས་སྡུག་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན་སྐྲ་བུད་པ་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་བསམ་པ་སྐྱིད་པོ་བྱེད་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

༢། ཟས་བཅུད་ཐད་ཀྱི་གཟབ་བྱ།

སྐྲ་ནི་ཕྱི་སྐོགས་སྤྱི་དཀར་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་ལ་ཨན་ཅི་སོན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པས་སྐྲ་བུད་པའི་ནད་ཐོག་མཁན་གྱིས་འོ་མ་དང་། སྒོ་ང་། ཤ་སྨུག ཉ་ཤ། སྲན་ཟས། མཚོ་ཐོན་བཟའ་ཆས། སྤོ་ཚལ། ཤིང་ཏོག་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་དཀར་གྱི་རྒྱུ་མང་བ་དང་འཚོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བཟའ་ཆས་མང་ཙམ་ཟ་དགོས། སྐྲ་མདོག་དཀར་པོ་ཡིན་མཁན་གྱིས་ཏིལ་འབྲུ་ནག་པོ་མང་ཙམ་ཟ་དགོས། ལོ་ན་རྒན་པ་སྐྲ་བུད་མཁན་གྱིས་སྐྲ་ནག་པོ་ཆགས་པ་དང་མཁལ་མར་ཕན་ཆེད་སྟར་ཀ་མང་ཙང་ཟ་དགོས། ཚིལ་ཐོན་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་བུད་པའི་ནད་ཐོག་མཁན་གྱིས་སྔོག་ཆགས་ཀྱི་སྨུམ་ཚིལ་མང་པོ་ཟ་མི་ཉན་ལ་མངར་ཆ་མང་བའི་བཟའ་ཆའང་མང་པོ་ཟ་མི་ཉན། ཚ་སྣ་རྩིང་པོའི་ཟས་དང་འབྲུ་རིགས་དགྲུས་མ་དཔེར་ན་ཆིང་ཚལ་དང་། ཡིའུ་ཚལ་ཆུང་བ། མ་རྨོས་ལོ་ཏོག་སོགས་ལྷ་བུ་མང་ཙམ་ཟ་དགོས།

༣། སྐྲ་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱུ་དང་སྐྲ་བུད་སར་སྐྲ་ཤད་ཀྱིས་རྡུང་ཐབས།

སྤྱིར་བཏང་དུ་བཤད་ན་པགས་པ་ནས་ཉིན་ལྟར་ཞག་ཚི་དང་རྡུལ་ནག དེ་མིན་ཕན་མེད་དངོས་པོ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དོན་གྱི་ཡོད་པས་སྐྲ་སྤུ་དུས་ཐོག་ཏུ་འཁྲུད་དགོས། དུས་ཐོག་ཏུ་བཀྲུས་པ་ཡིན་ན་པགས་པ་རྙིང་འབུད་གསར་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་དང་སྐྲ་སྤུ་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་འཚར་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། སྐྲ་བུད་པའི་ནད་ཐོག་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྐྲ་བུད་ཡོང་བསམས་ནས་འཁྲུད་འདོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་རེད།

དེ་ནི་མ་འགྲིག་པ་ཞིག་རེད། སྐྲ་བུད་ནའང་དུས་ཐོག་ཏུ་འཁྲུད་དགོས། དགུན་དུས་གཟའ་འཁོར་རེ་ལ་ཐེངས་རེ་འཁྲུད་དགོས་པ་དང་། དབྱར་སྟོན་གྱི་དུས་སུ་ཉིན་གཉིས་གསུམ་ལ་ཐེངས་རེ་འཁྲུད་དགོས། ཞག་ཚི་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྲ་བུད་པར་ས་ཟེ་དང་ཕེང་སོན་གྱི་དག་རྫས་ཀྱིས་བཀྲུས་ན་ཞག་ཚི་དག་སླ་བ་ཡོད་པ་རེད། སྐྲ་ཀང་སྐམ་ཞིང་ཆད་སླ་བའི་ནད་ཐོག་མཁན་གྱིས་སྐྲ་འཁྲུད་དུས་བུལ་ཏོག་མང་བའི་དག་རྫས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་། བུལ་ཚད་འཚམ་པའི་དག་རྫས་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། སྐྲ་བཀྲུས་རྗེས་སྐྲ་སྨུམ་ཏོག་ཙམ་བྱུགས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

སྐྲ་ཤད་ཀྱིས་རྡུང་ཐབས་ཞེས་པ་ནི་སྐྲ་བུད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རམ་འདེགས་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། ཐབས་ཤེས་དེ་སྤྱད་ན་སྐྲ་བུད་སའི་ཁྲག་རྒྱུན་འཁོར་རྒྱུག་བྱེད་རྒྱུ་ཡག་ཏུ་འགྲོ་བའི་དབང་གིས་སྐྲ་སྤུ་སྐྱར་དུ་སྐྱེ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། ལྕགས་ཀྱི་རྒྱུག་ཤད་ཀྱིས་སྐྲ་བུད་ཤུལ་དུ་ཉིན་ལྟར་ཐེ་དགོང་སྐར་མ་༥-༡༠ བར་ཤུགས་སྒོམ་པོས་བརྡུངས་ནས་དམར་པོ་ཆགས་པ་བྱེད་དགོས། བཅོས་ཐབས་འདི་ནི་སྐྲ་བུད་སྟངས་འདྲ་མིན་ཚང་མར་སྤྱོད་ཚོག་ལ་ཡུན་རིང་མཐའ་འཁྱོངས་བྱས་ན་ཕན་འབྲས་ཡག་པོ་ཐོབ་ཀྱི་རེད།

༤། སྨན་རྫས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུ།

མིག་སྔར་སྨན་རྫས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཅུང་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ཕྱི་ལུགས་སྨན་རིགས་ནང་གོང་ཨན་སོན་དང་། འཚོ་བཅུད་ཡེ་ཧྲེང་སུའུ། སྐྱུལ་རྒྱ། ཁ་བརྡུམས་སྨན་བཅོས། དྲག་འོད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་སོགས་དང་། རྒྱ་ལུགས་སྨན་རྫས་དཔེར་ན་སྐྲ་སྐྱེ་སྤྲིན་རིལ་དང་། སྐྲ་སྐྱེ་སྨན་རིལ། སྐྲ་སྐྱེ་སྨན་ཆུ། ཁབ་བཙའ་སོགས་ལྟ་བུ་ཡོད། སྐྲ་སྤུ་བུད་པ་ལ་ཆ་ཤས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཡོད་པ་ཕུད། མང་ཆེ་བ་ནི་གཟུགས་པོ་ཡོངས་ཀྱི་ནད་བབ་འགྱུར་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། དེར་བརྟེན་སྨན་བཅོས་བྱེད་དུས་ངེས་པར་དུ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་གཞིགས་ནས་རྒྱུ་རྐྱེན་གང་གིས་བཟོས་པ་རྩད་གཅོད་བྱས་ཏེ། ནུབ་ཐོག་གཙུགས་འཁེལ་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེའོ།།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིག་དགེ་བློ་བཟང་བཀྲ་ཤིས།
ཚོགས་མི། བྲུང་ཆེ་ཚེ་རིང་ཕུན་ཚོགས།
རྩིས་རམས་པ་ལྷ་དབང་ཚེ་རིང་།
སྨན་པ་ཉི་མ་ཚེ་རིང་།
གཟུགས་སྒྲིག་ཀྱང་རྒྱུས་འགོད་པ། ལྷ་མོ་སྐྱིད་འཛོམས།

©: Men-Tsee-Khang, Dharamsala

Publisher: Documentation & Publication Department
Men-Tsee-Khang, P. O. Dharamsala -176 215
Himachal Pradesh (INDIA)
Tel: +91-1892-223222/223113
Email: docpub@men-tsee-khang.org
Website: www.men-tsee-khang.org/www.mentsee.org
www.men-tsee-khang-cn.org
www.men-tsee-khang-exports.org