MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༣ རབ་གནས་མེ་སྤྲེལ་ལོ། | བོད་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༩ རེས་གཟའ་ཟླ། | AUGUST 2016

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༢༩ | བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། | Issue 29

༄གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

སྤྱིར་བཏང་དཔེར་ན་ང་རང་ཚོའི་བོད་དོན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། རིགས་གཅིག་ཀང་འཛིན་ལྟ་བུའི་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། སྦྱོང་བརྡར་གྱི་གཞི་རྩ་མ་རྩ་འདྲ་པོ་མེད་ན་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན་ཡང་བྱེད་ཐབས་ཡོད་མ་རེད། དཔེར་ན་སོ་སོ་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་སྦྱངས་མེད་ན་གཞུང་ཆེན་གྱི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཞིག་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་དགོས་བསམས་པའི་འདོད་པ་ཡོད་ནའང་བྱེད་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་བོད་པའི་སྨན་བཅོས་སྐོར་ལ་དེང་སང་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་འདུག ངོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག དེའི་ཐོག་ལ་ཞབས་འདེགས་སྒྲུབ་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་སོ་སོ་སྦྱོང་བརྡར་བྱེད་དགོས། སོ་སོས་མ་ཤེས་ན་བྱེད་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། བོད་པའི་སྨན་མ་ཤེས་པ་དང་བོད་པའི་ཆོས་མ་ཤེས་པ་ལ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མདོག་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མཁན་ཁ་ཤས་ཁ་ཤས་ཡོང་གི་འདུག དེ་ཚོའི་གྲས་ནི་ལོ་རེ་ཟུང་མ་གཏོགས་མཇུག་ཏུ་རྫུན་ཀུབ་བརྫོལ་འགྲོ་གི་རེད། བདེན་པ་མེད་པ་ཟེར་མཁན་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་བརྫུན་ཀུབ་བརྫོལ་རྒྱུ་ཆོས་ཉིད་རེད། ཁྱེད་རང་ཚོ་ལ་མ་རྩ་འདྲ་པོ་ཞིག་སོ་སོའི་ལག་པར་ཡོད་པ་ཡིན་དུས་བེད་སྤྱོད་མ་ནོར་བ་ཡག་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད། གོང་དུ་སྐད་ཆ་དྲིས་པ་ནང་བཞིན་ཁྱེད་རང་ཚོ་མང་ཆེ་བ་སོ་སོ་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སའི་གླིག་འཛུགས་འདི་གཞིའི་ནང་ལ་སོ་སོའི་ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་དང་། གོ་སྐབས་ཡོད་ན་ད་རུང་ཡག་པོ་རེད་འདུག མ་གཞི་རང་ཉིད་སློབ་སྦྱོང་འདི་ནས་བྱས། སོ་སོ་མི་ཚེ་སྐྱེལ་སྟངས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་སོ་སོ་སྙིང་གི་འདོད་མོས་ལྟར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནའང་མ་འགྲིགས་པ་མེད། རང་དབང་རེད། ཡིན་ནའང་བཏབ་ས་དེར་སྨིན་པ་འབྱུང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་རེད། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཁོངས་ཡིན་ནའང་རེད། སློབ་སྦྱོང་འདི་གར་བྱས། སོ་སོ་མི་ཚེ་འདིའི་ནང་བསྐྱལ། ད་ཆ་འདིའི་དྲིན་ལན་གསབ་ཆེད་གླིག་འཛུགས་འདི་གཞིའི་ནང་ལ་བརྟེད་ནས་གླིག་འཛུགས་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱུ་དང་། ཚགས་ཚུད་དུ་འགྲོ་ཐབས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུའི་དོན་ལ་སོ་སོས་གང་ལས་མེད་པའི་ལས་དོན་སྒྲུབ་ཐུབ་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོང་རྒྱུར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཟེར་རྒྱུ་ཡིན། ང་ཚོ་རྒྱ་གར་ལ་ཡོད་པའི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཚགས་ཚུད་པ་ཡོད་དམ། བོད་ནང་ལ་ཡོད་པའི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཚགས་ཚུད་པ་ཡོད། བར་སྐབས་ཤིག་ལ་བོད་ནང་གི་དེ་དྲག་པ་འདུག་བཀྲིས་བདེ་ལེགས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཚང་མས་ཧུར་ཐག་གནང་རོགས་ཨང་། ཞེས་བཀའ་སྩལ།

ལ་དྭགས་བྱང་ཐང་ས་ཁུལ་དུ་སྨན་སྐོར།

སྨན་རྩིས་རིག་གཞུང་བསྡི་གནས་ལ་དྭགས་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་འགན་འཁུར་བཞེས་ཏེ་ལ་དྭགས་བྱང་ཐང་ས་ཁུལ་དུ་ལོ་ལྟར་སྨན་སྦྱིན་སྐོར་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོའི་སྨན་སྦྱིན་སྐོར་བསྐྱོད་ཐེངས་དང་པོ་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༦ ནས་ ༢༦ བར་བསྐྱངས་ཡོད། ཚེས་ ༡༦ སྔ་དྲོ་ལ་དྭགས་གླེ་ནས་ཐོན་ཏེ་རིམ་བཞིན་བྱང་ཐང་དང་། འབྲོག་པའི་ཁུལ་མི་འདྲ་བ་ཁག་བརྒྱད་ལ་བསྐོར་ཏེ་ཁྲོན་ནད་པ་གྲངས་ ༥༢༢ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས་ཞུས།

ཞི་བདེའི་གོམ་བགྲོད་པར་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ།

དཔལ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ཡིག་ཚང་ནས་བཀའ་ཡིག་ཕེབས་དོན་ལྟར། ཐའི་ལེནྜ་གནས་བརྟན་སྡེ་པའི་དགེ་སློང་ཞལ་གྲངས་ ༣༥ དང་། ཕྱུག་རིགས་ ༡༥ བཅས་ཁྲོན་མི་གྲངས་ ༥༠ ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༢༡ ས་ག་ཟླ་བའི་ཚེས་ ༡༥ ནས་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་རྣ་ས་ནས་ལ་དྭགས་གླེ་བར་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་ཆེད་གོམ་བགྲོད་དུ་ཕེབས་པར་ལམ་དུ་སྣུན་གཞི་བྱུང་བར་ཛ་དྲག་སྨན་པ་བསྟེན་གཏུགས་དགོས་གལ་བྱུང་ཆེ་ཕྱི་ལུགས་དང་། བོད་སྨན་གཉིས་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུའི་མཐུན་རྐྱེན་ངེས་པར་དགོས་པར་བརྟེན། བོད་སྨན་ཐོག་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་ཀང་འཁན་བཞེས་དགོས་པ་ཡིག་ཚང་ནས་བཀའ་ཕེབས་མ་ཐག་འདི་ནས་གསོ་རིག་སྨན་པ་དྲུག་དང་། ཉེར་མཁོའི་སྨན་དང་ཆ་དཔྱད་རིགས། དེ་དག་འོར་འདྲེན་ཆེད་སྣུམ་འཁོར་གཅིག་བཅས་གྲ་སྒྲིག་འཛུགས་ཚང་བྱས་ནས་འཕྲལ་དུ་གོམ་བགྲོད་པའི་འཕྲོད་ཞབས་སུ་བསྐྱོད་ཡོད། བཀའ་ཡིག་ཏུ་སྨན་པ་གཉིས་གཙོས་སྨན་དང་འཕྲུལ་བཞུད་སྣུམ་འཁོར་བཅས་ཀྱི་འགྲོ་སྒྲོན་རྣམས་དཔལ་ལྡན་དགའ་ལྡན་ཕོ་བྲང་ཡིག་ཚང་ནས་གནང་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ཐོག་མར་རྣ་ས་ནས་མ་ན་ལི་བར་སྨན་པ་བློ་བཟང་བཟོད་པ་དང་སྨན་པ་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་གཉིས། དེ་ནས་མ་ན་ལི་ནས་ཀེ་ལོང་བར་སྨན་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ་དང་སྨན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐལ་བཟང་གཉིས། མཐའ་མར་ཀེ་ལོང་ནས་ལ་དྭགས་གླེ་བར་སྨན་པ་བསྟན་འཛིན་དང་སྨན་པ་ངག་དབང་ཆོས་གྲགས་གཉིས་ནས་མཉམ་བསྐྱོད་བྱས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་ལ་དྭགས་གླེ་དང་ཉེ་བའི་ས་ཁུལ་ཀ་རུ་ཞེས་པར་སྨན་རྩིས་རིག་གཞུང་བསྡི་གནས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་བསྟན་འཛིན་སྐལ་གྲགས་ཀྱང་སྔ་ལེན་ཕེབས་བསུར་བཅས། དེའི་དགོང་མོ་ཆུ་ཚོད་ ༦ ཙམ་ལ་ལ་དྭགས་ཐེག་ཆེན་བསྡི་གནས་ཁང་དུ་འབྱོར་རྗེས་མཇུག་སྒྲིལ་བ་རེད།

སྨན་བསྐོར་ཕེབས་ཡུལ།

སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཁྱབ་ཁོངས་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཁག་ ༥༥ ཡོད་པའི་ནང་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་གཤམ་གསལ་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་༣༨ ནས་དུས་བཀག་སོ་སོར་གྲངས་འཁོར་མང་ཤུང་དང་ས་ཐག་ཉེ་རིང་ལ་མ་ལྟོས་པར་ནམ་རྒྱུན་བོད་མི་གནས་སྡོད་ཡོད་པའི་ས་གནས་ཁག་དང་། གཞན་ཡང་བོད་སྨན་ལ་དགའ་མོས་ཡོད་མཁན་གནས་ཚང་ཡུལ་མི་ངོས་ནས་རེ་སྐུལ་ཞུས་པ་ལྟར་ས་གནས་ཁག་ ༧༥ དུ་སྨན་སྐོར་བརྒྱུད་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས་དང་ལྷག་པར་དུ་ནས་སྲུང་ལམ་སྟོན་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་མང་ཚོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་འདེགས་ལྷུར་ལེན་བཞིན་ཡོད།

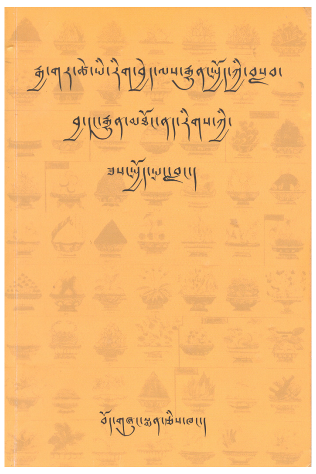
༡། སྤྲིང་ལོར་ཡན་ལག་ནས། ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་། ཀེ་ར་ལ།
༢། རྣམ་དར་ར་ཡན་ལག་ནས། ནཱག་པུར། ཕར་ཧ།
༣། མེའོ་ཡན་ལག་ནས། ཏིན་སུ་ཁི་ཡ། བྲུམ་བྲུ་མ།
༤། སྲིར་ཡན་ལག་ནས། སྲོན་ཉོ། མཚོ་པདྨ། སུ་ཇ།
༥། ཛ་སྡེང་ཡན་ལག་ནས། བྱམས་པ་གླིང་རྒྱས་གསོ་ཁང་།
༦། ཇོ་གླིང་ཡན་ལག་ནས། སོ་ན་དྷ།
༧། སིམ་ལ་ཡན་ལག་ནས། སོ་ལྷན་གྲོང་ཁྱེར། པོན་གཞིས།
༨། སྤྱིལ་སྐྱོབ་ཡན་ལག་ནས། ཙ་ཀྲུས། བཀྲ་ཤིས་ལྷུན་པོ། ཀ་ཏུ་ཌ་བྱམས་བརྩེ་ཁང་། རྒྱས་གསོ་ཁང་།
༩། བདེ་སྐྱིད་གླིང་ཡན་ལག་ནས། མན་བྲུ་ཕ་ལ། ཚེ་དོན་གླིང་། གླིང་ཚང་གཞིས་ཆགས།
༡༠། ནྡཛ་ཕུར་ཡན་ལག་ནས། མ་སུ་རི། ནྡཛ་ཕུར་རྒྱས་གསོ་ཁང་། གུ་ཏུ་ཀྲ་ཕེ།
༡༡། སྡོན་ཊ་ཡན་ལག་ནས། ས་ཧྥོན། ཕུ་ཏུ་བཱ་ལྷ། ལ་ཁན་བཱ་ལྷ།
༡༢། ཤི་ལོང་ཡན་ལག་ནས། སྒོ་ཏ་ཀྲི། ལྷི་མ་ཕུར།
༡༣། འབུམ་སྡེ་ལ་ཡན་ལག་ནས། བསྟན་སྤྲང་གཞིས་ཆགས།
༡༤། སྒང་ཏོག་ཡན་ལག་ནས། རུམ་རྟེགས་དགོན་པ།
༡༥། ཨོ་རི་ས་ཡན་ལག་ནས། དེ་གའི་རྒྱས་གསོ་ཁང་།
༡༦། བལ་ཡུལ་ཙ་སྤྲེལ་ཡན་ལག་ནས། ཇོ་ལ་ཁེལ། ཀོ་པན་བཙུན་དགོན། རྒྱས་གསོ་ཁང་། ཡང་ལེ་ཤོད།
༡༧། བལ་ཡུལ་བཀྲ་ཤིས་གླིང་ཡན་ལག་ནས། བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འཁྱིལ་གཞིས་ཆགས།
༡༨། བལ་ཡུལ་དཔལ་འབྱོར་གླིང་ཡན་ལག་ནས། བྱམས་པ་གླིང་གཞིས་ཆགས།
༡༩། བལ་ཡུལ་ཆ་ཏ་སྦ་ཀྱི་ཡན་ལག་ནས། ཐུགས་རྗེ་ཆོས་གླིང་བཙུན་དགོན། འཕགས་ཤིང་རྒྱས་གསོ་ཁང་།
༢༠། མོན་སྒོ་གཞིས་གྲོང་དྲུག་པའི་ཡན་ལག་ནས། གོ་ཕ།
༢༡། སེར་ཡན་ལག་ནས། རྣམ་གྲོལ་གླིང་། སེར་བྱེས་དགོན་པ།
༢༢། ལ་དྭགས་རིག་བསྡི་ཡན་ལག་ནས། བྱང་ཐང་ས་ཁུལ་ཁག་དགུ
༢༣། ལ་དྭགས་ཙོག་ལམ་སར་ཡན་ལག་ནས། ཨག་གླིང་གཞིས་ཆགས།
༢༤། ཀོ་ལི་གྷལ་ཡན་ལག་ནས། ཨུ་ཀྲི།
༢༥། ཊལ་ཧོར་ཡན་ལག་ནས། གནས་མཆོག་རྡོ་རྗེ་གདན། ལྷ་རཱ་ཎ་སི། རྩ་མཆོག་གྲོང་།
༢༦། མུམ་སྦྲི་ཡན་ལག་ནས། ནཱ་སིག སུ་རཏྣ།
༢༧། ཅེན་ནའི་ཡན་ལག་ནས། པོན་ཌི་ཅ་རི།
༢༨། ལྷི་ལི་ལ་དྭགས་ནང་དགོན་ཡན་ལག མི་རཐ།
༢༩། ས་ལུ་སྦ་ར་ཡན་ལག་ནས། ཛའི་སྒང་། མི་རིག
༣༠། རྟ་དབང་ཡན་ལག་ནས། རྟ་དབང་དགོན་པ། གི་བ་ཏི།
༣༡། མན་སྒུར་ཡན་ལག་ནས། ར་ཡེ་སྐར། ར་ཡེ་པུར།
༣༢། ཏ་པོ་ཡན་ལག་ནས། ཀཱ་ཛཱ།
༣༣། དྭང་སློབ་ཡན་ལག་ནས། ནེ་ནི་ཏཱལ།
༣༤། སི་ཀཱན་ཧྲ་ར་སྒད་ཡན་ལག་ནས། བྷི་མ་ཕ་རམ།
༣༥། ཧོན་སུར་ཡན་ལག་ནས། མེ་སོར།
༣༦། དིལླི་རོ་ཧི་ནི་ཡན་ལག་ནས། ཧཱན་སི།
༣༧། ར་སྦང་ལ་ཡན་ལག་ནས། པཱར་སྦིང་།
༣༨། ཀཱ་ལཱ་སྦུ་ར་གི་ཡན་ལག་ནས། གཉྫ་ཕུར།

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་བཅུ་ཕྲག་ལྔའི་ནང་འཇོག་ང་ས་མཆོག་གིས་སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་གནང་བའི་བཀའ་སློབ་རིམ་སྤེལ་ཞུས་ཏེ་གང་གིས་སྨན་རྩིས་གཉིས་ལ་བཅངས་པའི་དགོངས་གཞི་ལོན་ཐབས་ཞུ་རྒྱུ།
- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་རྒྱུ།

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་བྱ་དང་ཟས་སྤྱོད་སྲུང་བླང་།



རྒྱ་གར་ཚེའི་རིག་བྱེད་ནི་འཛམ་གླིང་སྨན་གྱི་རིག་པ་ཆེས་རྙིང་ཤོས་གྲས་སུ་ཡིན་ལ་ལྷག་པར་དུ་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རིག་གནས་ཞིག་ཡིན། འཕགས་ཡུལ་གྱི་སྨན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཁག་ཅིག་སྔོན་གྱི་ཆོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་བགྲིན་དག་གིས་རྒྱ་གར་ནས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བ་ད་ལྟའང་བསྟན་འགྱུར་གྱི་གསོ་རིག་སྡེ་ཚན་ནང་དུ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད། ད་དུའང་བོད་སྐད་དུ་ཙ་རཀ་དང་སུཤྲུཏ་བསྡུ་བ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་བསྒྱུར་རྒྱུ་ལྷག་ཡོད། གཞན་གྱི་ལེགས་ཆ་ནང་དུ་འདྲེན་པའི་སློ་ནས་རང་གི་རིག་གཞུང་རྒྱ་སྐྱེད་གཏོང་བའི་རང་རེའི་མེས་པོ་དམ་པའི་སྲོལ་བཟང་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་ལྟར་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་ཚེའི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་ཙ་རཀ་སཾཧི་ཏཱ་དེ་ཉིད་བོད་སྐད་དུ་སྒྱུར་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་བར་སྐབས་སུ་སྨན་རམས་པ་ཚེ་རིང་རྡོ་རྗེ་ལགས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་ཚེའི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་ཆེན་དེ་དག་གི་ནང་དུ་བསྟན་པའི་ཟས་སྐོམ་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་བསླབ་བྱ་ཤིན་དུ་མཁོ་བ་དག་ཟུར་དུ་བཀོལ་ནས《རྒྱ་གར་ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་ལས་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་བྱ་དང་རྒྱུན་མཐོང་ནད་རིགས་ཀྱི་ཟས་སྤྱོད་སྲུང་བླང་》ཞེས་པའི་ཕྱག་དེབ་བསྒྱུར་བསྒྲིགས་ཞུས་ཐུབ་པ་འདི་དུས་ཐོག་སྤྲོད་ཆར་ལྟ་བུར་གྱུར་ཡོད།

ཕྱག་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་གཙོ་ཆེར་ཚེའི་རིག་བྱེད་ཀྱི་སྨན་པ་ཧྣག་བླན་དྷན་ཀྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༨ ལོར་བརྩམས་པའི་《ཚེའི་རིག་བྱེད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།》ཞེས་པའི་དེབ་དང་དེ་བཞིན་ཙ་ར་ཀའི་བསྟན་བཅོས་སོགས་ནས་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་བྱ་ཁག་དང་། རྒྱུན་མཐོང་ནད་རིགས་ཀྱི་ཟས་སྐོམ་དང་སྤྱོད་ལམ་སྲུང་བླང་གི་ལེགས་བཤད་རྣམས་ཕྱོགས་བསྡུས་གནང་ཡོད།

དང་པོ་རྒྱུན་སྤྱོད་ཀྱི་བསླབ་བྱའི་ནང་དུ་གང་ཟག་གང་ཞིག་ཐོ་རངས་མལ་ནས་ལྡང་མ་ཐག་བྱེད་བཞིན་འཁྲུད་པ་ནས་བཟུང་མཚན་མོ་ཉལ་ཆས་འགོལ་པོ་དགོས་པའི་བར་གྱི་བསླབ་བྱ་རྣམ་གྲངས་སུམ་ཅུ་སོ་དྲུག་ཙམ་བསྟན་ཡོད། དེ་ཡང་མིག་སྦྱང་ཐབས། ནངས་རེ་ཆུ་འཐུང་བའི་ཕན་ཡོན། ལྕེ་བ་སྦྱང་ཐབས། སོ་བཀྲུ་བ། རྩོལ་བཅག དགོང་ཟས། མཁལ་རྗེ་སྦྱོན་འགོག་སོགས་བརྗོད་གཞི་བཅོམ་པའི་སྐོར་འཁོད་ཡོད། དེ་བཞིན་རྒྱུན་མཐོང་ནད་རིགས་རྣམ་གྲངས་དགུ་བཅུ་སྐོར་གྱི་ཕན་པ་དང་གནོད་པའི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྲུང་བླང་སྐོར་རྒྱས་པར་བསྟན་ཡོད། ནད་རིགས་དེ་དག་གི་ས་བཅད་སྒྲིག་སྟངས་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་མན་ངག་ཡོན་ཏན་རྒྱུད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་སྐབས་བཅོ་ལྔའི་ཁྲོད་ཆོས་དང་མཚུངས་པར་བསྒྲིགས་གནང་ཡོད། དེ་ཡང་ཉེས་པ་རླུང་མཁྲིས་དང་ཚ་བའི་ནད། བད་ཀན་མ་ཞུ་གཅོང་ནད། དོན་སྣོད་དང་ཐོར་ནད། དབང་པོ་གདོན་དང་མོ་ནད་སོགས་ཀྱི་ཟས་སྤྱོད་སྲུང་བླང་གི་ཤེས་བྱ་ཁོ་ན་ཟུར་འདོན་བྱས་ཡོད་པས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་བ་སྤྱི་དང་འབྲེལ་ལམ་པ་དེ་བཞིན་དོན་གཉེར་ལྡན་པའི་མང་ཚོགས་བཅས་ལ་ཕུགས་ཕན་གསོ་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

དེང་རབས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་ལྷག་པར་རྒྱ་སྐྱེད་འགྲོ་བཞིན་པའི་དུས་འདིར་འདུ་འཛིའི་རྣམ་གྲངས་མཐའ་ཡས་པ་མཆིས་བས་དེ་དག་ལོངས་སུ་སྤྱོད་སྐབས་ལུས་ངག་གི་སྤྱོད་ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པ་ཡིན་ན་ནད་གཞི་གསོག་པའམ་དངོས་སུ་ལྡང་བའི་སློང་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ། དེར་བརྟེན་མཐུན་རྐྱེན་དེ་ནད་གཞི་སློང་རྐྱེན་དུ་མ་འགྱུར་བའི་ཐབས་སུ་རང་གི་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་བག་ཡོད་པར་བྱེད་རྒྱུ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེ། སྨན་བཅོས་ལས་སྔོན་འགོག་གལ་ཆེ་ཡིན་སྟབས། ཕལ་ཆེར་གཞན་དབང་ཐོན་ལས་མ་གཏོགས་པའི་ནད་གཞི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་གི་རྩ་བ་ཟས་སྤྱོད་སྲུང་བླང་གི་ཡང་དག་ཤེས་བྱ་དང་། དེ་ཚུལ་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱེད་སྙམ་པའི་ཚོད་སེམས་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོའི་ཕྱག་ཏུ་ཡོད་པའི་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་གི་མཚོན་ཆ་གཅིག་པོ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་རྒྱ་གར་ཚེའི་རིག་བྱེད་ལས་ཟས་སྤྱོད་སྲུང་བླང་བསྟན་པའི་དེབ་རིགས་དང་། སྨན་པའི་ལམ་སྟོན་སོགས་ལ་དུས་རྒྱུན་དབང་པོ་ཉེ་བར་གཏོད་པ་རིགས་སོ།།

Uric Acid གོ་དོན་དང་། ཟས་སྐོམ་བསླབ་བྱ།

ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན།

སྤྱིར་བཏང་གནའ་དེང་གི་སྨན་པ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ནད་པར་སྨན་བཅོས་ཚུལ་བཞིན་བྱུང་ཡོད་མེད་དེ་ནད་ཀྱི་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་རྟོགས་དང་མ་རྟོགས་ལ་རག་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་ནད་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་རིག་པ་ནི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེང་རབས་གསོ་རིག་སྨན་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་རང་ལུགས་དཔྱིས་ཕྱིན་ཤེས་པ་ཧ་ཅང་ཆེན་ཡིན་ལ། དེའི་སྟེང་གཞན་གྱི་སྨན་ལུགས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི་དེང་རབས་ཚན་རིག་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་པའི་སྨན་ལུགས་དེའི་ལྟ་གྲུབ་དང་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ལུགས། གཉེན་པོ་བསྟེན་ཚུལ་སོགས་ཆ་ཚང་མིན་ནའང་ཕྱོགས་ཙམ་ཞིག་ངེས་པར་ཤེས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་འང་ཡིན། དེས་ན་ད་ལན་ནད་པ་ཞིག་ལ་དེང་དུས་སྨན་ལུགས་བརྟག་དཔྱད་ཀྱིས་སྨན་ཐོའི་ནང་ Uric Acid ཚད་མཐོ་པོ་ཡོད་པ་གསལ་ཚེ་དེ་གང་ཡིན་པ་དང་ལུས་ཁམས་དོན་སྣོད་གང་དང་འབྲེལ། གནོད་ཚབས་གང་ཡོད་བཅས་གསོ་རིག་སྨན་པ་ལས་དང་པོ་བ་དང་། ནད་པ། མང་ཚོགས་ཀུན་ལ་མཁྱེན་རྟོགས་སྣང་དུ་མདོ་ཙམ་བོད་བསྒྱུར་ཐོག་འདིར་སྤེལ་ཡོད།

༡། Uric Acid གི་གོ་དོན།

སྤྱིར་ Uric Acid ཞེས་པ་ནི། ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྙིགས་མའི་ཆ་ཤས་སུ་གཏོགས་པའི་རྫས་རྡུལ་ཞིག་གི་མིང་ཡིན། ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་རྣམས་འཆི་བའི་སྐབས་ Purine ཞེས་རྫས་ཤིག་ཁྲག་ནང་གློད་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། Purine དེ་བཞིན་རིམ་པས་ཆ་ཤས་སུ་སོང་ནས་མཐར་ Uric Acid ལ་འགྱུར་བ་ཡིན། མདོར་ན། Purine ནི་མིའི་ལུས་ཁམས་ནང་གི་ཕྲ་ཕུང་དང་ཕྱིའི་ཟས་རིགས་ལ་ལྡན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པའི་རྫས་རྡུལ་ཞིག་ཡིན།

༢། Purine ནང་གསེས་དབྱེ་བ་གཉིས།

- **Endogenous Purines:** འདི་ནི་གཙོ་བོ་ལུས་ཁམས་ནང་ཁུལ་ནས་བྱུང་བ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་ལས་བྱུང་བ།

- **Exogenous Purines:** འདི་ནི་གཙོ་བོ་ཕྱིའི་ཟས་སྐོམ་ནས་བྱུང་བ་ལ་ཟེར། དཔེར་ན། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྙིང་སོགས་ཤའི་རིགས་དང་། ཆུར་གནས་པའི་སྲོག་ཆགས་རིགས་ཉ་ལྟ་བུ། ཟས་རིགས་ནས་སྲན་རིལ་སྐམ་པོ། སྐོམ་ནས་ཆང་རག་སོགས་ནས་འབྱུང་བ་ཡིན།

༣། Purines རྫས་དེ་ཉིད་ Uric Acid ལ་འགྱུར་ཚུལ།

སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྟོབས་ལྡན་པའི་མི་ཕལ་མོ་ཆེས་ Purine ལྡན་པའི་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་དྲགས་ནའང་དམིགས་བསལ་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་འབྱུང་གི་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྫས་དེ་ཉིད་ཐོག་མར་མཆིན་པའི་གནས་སུ་སླེབས་ཏེ་ Uric Acid སུ་འགྱུར་ཡང་ཁྲག་ལམ་བརྒྱུད་མཁལ་མར་བབས་ཅིང་གཅིན་པ་དང་མཉམ་དུ་ལུས་ཁམས་ནས་ཕྱིར་དོར་བ་ཡིན། འོན་ཏེ་འཇུ་སྟོབས་ཞན་པའམ། ཡང་ན་མཁལ་མའི་དྲོད་ཚད་དང་བྱེད་ལས་ཞན་པའི་མིས་ Purine ལྡན་པའི་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་དྲགས་ན་ནད་གཞི་གསོག་པ་ཡིན། མདོར་ན། Purine དང་ལྡན་པའི་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་པ་དེས་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ Uric Acid དུ་འགྱུར་བ་གཅིག་དང་། ཡང་ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་འཆི་བའི་སྐབས་ Purine རྫས་རྡུལ་ཁྲག་ནང་ཐད་ཀར་གློད་གཏོང་བྱས་པས་རིམ་བཞིན་ཆ་ཤས་སུ་སོང་ནས་ Uric Acid ལ་འགྱུར་བ་བཅས་འགྱུར་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད།

༤། Uric Acid གྱི་ལུས་ཁམས་ལ་དགེ་སྐྱོན།

སྤྱིར་ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ནང་ལ་ Uric Acid ལྷང་ཚད་བཞིན་ངེས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། Uric Acid ཡིས་ཁྲག་རྩའི་བུ་ག་རྣམས་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་པར་ཕན་གྱི་ཡོད་པས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་ལུས་ཁམས་ལ་དགོས་མཁོ་ཆེ། འོན་ཏེ་སྐབས་རེ་ཁྲག་དང་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་དུ་གནས་པའི་ Uric Acid དེ་ཚད་ལས་བརྒལ་ཏེ་ཧ་ཅང་མཐོ་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གཅིག་ནི། ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ནང་དུ་ Uric Acid སྙོམས་དང་མ་སྙོམས་དེ་མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ནང་གི་ Uric Acid སྣང་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་དོན་སྣོད་གཙོ་ཆེ་ཤོས་དེ་ནི་མཁལ་མ་ཆགས་ཡོད། དེས་ན་མཁལ་མར་ནད་ཞུགས་པའི་དབང་གིས་ལུས་པོའི་ནང་ Uric Acid ཧ་ཅང་མང་པོ་གསོག་གི་ཡོད་ལ། ལུས་ཁམས་ནང་གི་ཕྲ་ཕུང་མང་པོ་འཆི་བའམ་སྐྱོན་ཤོར་ནའང་དེ་མང་པོ་གསོག་པའམ་འཕེལ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ལུས་པོའི་ནང་ Uric Acid ཧ་ཅང་མང་པོ་གསོག་ཚེ་དེ་རྣམས་རྡོ་ཤེལ་གྱི་དབྱིབས་ལྟར་ཆུང་ཆུང་དུ་འདྲིལ་ཏེ་ཆུ་རྒྱུས་དང་། རུས་ཚིགས། མཁལ་མ་ལ་སོགས་པའི་གནས་སུ་རིམ་བཞིན་གསོག་འཛོག་གིས་དྲེག་གྲུམ་མམ་དྲེག་གི་ནད་གཞི་འབྱུང་བ་ཡིན།

༥། Hyperuricemia ནད་གཞིའི་ངོས་འཛིན།

ཕྱི་ལུགས་སྨན་དུ་ Hyperuricemia ཞེས་པ་ནི། ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲག་འཁོར་རྒྱུགས་ནང་ Uric Acid ཚད་གཞི་མཐོ་པོའམ་ཚད་ལས་མང་བ་འབྱུང་བ་དེར་ཟེར་གྱི་ཡོད། Uric Acid ཚད་གཞི་དེ་ཁྲག་ནང་མང་པོ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད། གཅིག་ནི། ལུས་ཁམས་ནང་ལོགས་ནས་ Uric Acid དེ་ཚད་ལས་མང་བ་བསྐྲུན་པ་དང་། རྒྱུ་མཚན་གཉིས་པ་ནི། ལུས་ཁམས་ཀྱིས་ Uric Acid དེ་ཚད་གཞི་ལྟར་སྙོམས་པོར་བསྐྲུན་ནའང་མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་དབང་གིས་དེ་ཉིད་གཅིན་པའི་བརྒྱུད་ཕྱིར་དོར་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་ནད་གཞི་འདི་འབྱུང་བར་བཤད། མདོར་ན། Hyperuricemia འདི་ཡིས་དྲེག་གྲུམ་ནད་དང་། མཁལ་མར་རྡོ་སྐྲན་བསགས་པ་སོགས་མཁལ་མའི་ནད་གཞི་འབྱུང་བའི་རྐྱེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༦། Hyperuricemia ཡང་ན། Uric Acid ཚད་གཞི་བརྟག་ཐབས།

- ཁྲག་ལ་བརྟག་པ།
- གཅིན་པར་བརྟག་པ།

སྤྱིར་བཏང་ Uric Acid ལྷང་ཚད་དམ། སྙོམས་པའི་ཚད་གཞི་ནི། 3.5 – 7.2 mg/dl ཡིན།

༧། Uric Acid མཐོ་པོ་ཡོད་པའི་དྲེག་གྲུམ་དང་མཁལ་གཅོང་གི་ནད་པས་འཛེམ་དགོས་པའི་ཟས་སྐོམ་ལམ་སྟོན།

- **ཤའི་རིགས༔** བ་ཕྱུག་གི་ཤ་དང་། ཕག་ཤ ལུག་ཤ བྱ་ཤ ཆུར་གནས་སེམས་ཅན་གྱི་ཤ་རིགས་དཔེར་ན་ཉ་ཤ་དང་སྡིག་སྲིན་ལྟ་བུ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་སྙིང་ཤ་དེ་བཞིན་ཞག་ཚིལ་ཆེ་བའི་རིགས་ཉུང་དུ་བསྟེན་དགོས།

- **སྲན་མའི་རིགས༔** སྲན་རིལ་དམར་པོ། (Red Kidney Beans/Rajma) དང་། སྲན་ལྗང་། (Green Peas) སོགས་ཉུང་དུ་བསྟེན་དགོས།

འཕྲོས་ཤོག་གྲངས་༤ པར་གཟིགས།

AUGUST ISSUE #29.indd 2

21-07-2016 11:50:08

རྩིས་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༥ ཕྱི་ཟླའི་ ༡༧ བར་བུམ་སྟོང་ཤར། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྐེ་གཏོང་མི་རུང་།

ཟླ་༥ ཚེས་༢༩ ཟླ ཆུ ༢ MON 1-8-2016 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཤིད་སྒྲོངས།
༥ ཚེས་ ༣༠ དམར མེ་རླུང TUE 2-8-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་སྤྱིའི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས། **གསོ་སྦྱོང་།**
ཟླ༦ ཚེས་ ༡ ལྷག མེ་ཆུ WED 3-8-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས། **ཡན་ཀུང་།**
༦ ཚེས་ ༢ ཕུར ཆུ་རླུང THU 4-8-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༣ སངས ས་མེ FRI 5-8-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། བུ་ཆུང་སྐོར་མི་འདོན། **ཟླ་ལྡོག**
༦ ཚེས་ ༤ སྤེན ས་མེ SAT 6-8-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། དམག་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༥ ཉི མེ་རླུང SUN 7-8-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷུང་ཁམས་སྒོ་རྩ་ཞག་༧༢ རྒྱུ། རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། གཉེན་འགྲིག་མི་བྱ། **གསོ་སྦྱོང་།**
༦ ཚེས་ ༦ ཟླ ཆུ་རླུང MON 8-8-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། མཁར་ལས་འཛེམས། **ཟླ་ལྡོག**
༦ ཚེས་ ༧ མིག མེ་རླུང TUE 9-8-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་།
༦ ཚེས་ ༧ ལྷག ཆུ་རླུང WED 10-8-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༦ ཚེས་ ༨ ཕུར རླུང ༢ THU 11-8-2016 Wind-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ནོར་ཕྱིར་མི་གཏོང་། **དབུལ། ཟླ་ཞེབས།**
༦ ཚེས་ ༩ སངས ས་མེ FRI 12-8-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཤིད་སྟོན་མི་རུང་། **ཟླ་ལྡོག**
༦ ཚེས་ ༡༠ སྤེན ས ༢ SAT 13-8-2016 Earth-2	ཚེས་ཆ་ངན། འོན་ཏེ་སྤྱི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བའི་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༦ ཚེས་ ༡༡ ཉི ས་མེ SUN 14-8-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། མགྲོན་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༡༢ ཟླ ཆུ ༢ MON 15-8-2016 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༡༣ མིག མེ་ཆུ TUE 16-8-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། བུ་འཕྲིད་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༡༤ ལྷག ས་ཆུ WED 17-8-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཁ་མཆུ་སྒྲོངས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༦ ཚེས་ ༡༥ ཕུར ས་རླུང THU 18-8-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་འགྲིག་མི་བྱ།
༦ ཚེས་ ༡༦ སངས ས་ཆུ FRI 19-8-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། **ཟླ་ལྡོག**
༦ ཚེས་ ༡༧ སྤེན ས ༢ SAT 20-8-2016 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། བག་མ་གཏོང་ལེན་མི་བྱ།
༦ ཚེས་ ༡༨ ཉི མེ ༢ SUN 21-8-2016 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་ཉི་ནག་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས། **ཉི་ནག**

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།

ཚེ་རབས་ལས་རྩིས་ཀྱི་སྐོར་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པ།

རྩིས་རམས་པ་རྒྱལ་ནང་བློ་བཟང་ནོར་བུ།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

ལས་དགེ་སྡིག་གི་ས་བོན་ལ་འཛོམས་རྒྱུ་ཡོད་པ། ཁོང་ཁྲོས་དགེ་རྩ་འཛོམས་པ་དང་། བཤགས་པས་སྡིག་པ་དག་པ་བཞིན་ཡིན་ལ། གཏམ་དཔེར་ཡང་། རྒྱུ་མ་ཤོར་གོང་ནས་རགས་དང་། རྐྱེན་མ་བྱུང་གོང་ནས་བཟློག་པ་ཞེས་པ་དོན་ལ་གནས་པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་རྩིས་རིག་གི་ལམ་ནས་ཚེ་གང་གི་བར་ཆད་ངན་པ་རྟོགས་པར་བྱས་ནས། བར་ཆད་ངན་དོག་དག་བཟློག་ཐབས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་སྦྱིན་པ་འདི་ཚེ་རྩིས་བསྟན་པའི་དགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལས་ཚེ་འདིར་བར་ཆད་མེད་པར་བདེ་བའི་ངང་དམ་ཆོས་སོགས་སྒྲུབ་ནས་སྐུ་བཞིའི་གོ་འཕང་འགྲུབ་པ་ནི་ཉིང་དགོས་དང་། དེས་ཚེ་རྩིས་ཀྱི་གཞུང་གི་དགོས་པ་བསྟན་པ་ལགས་སོ།།

ས་བཅད་གཉིས་པ་ཚེ་རབས་ལས་རྩིས་རྩི་ཚུལ་དངོས། དེ་ལའང་ནང་གསེས་གསུམ་དུ་ཡོད་པ་ལས། དབྱངས་འཆར་བའི་རྒྱུད་ནས་བསྟན་པ། དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་ནས་བསྟན་པ། འབྱུང་རྩིས་ཀྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པ་བཅས་སོ།།

དེ་ལ་དང་པོ་དབྱངས་འཆར་བའི་རྒྱུད་ནས་བསྟན་པའི་རྩི་ཚུལ་ནི། ཀུན་གཟིགས་དབྱངས་འཆར་ཆེན་མོ་ལས། "བཙས་དུས་སྐར་སོགས་ལེགས་བརྟག་ནས།" ཞེས་རྩེ་བྱའི་སྐྱེས་བུ་དེ་བཙས་པའི་ལོ་དང་། ཟླ་བ། ཞག་རྣམས་སྣོམས་མེད་ཐོག་བཙས་དུས་ཀྱང་མ་འཛུགས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུད་ལས་ཀྱང་། "སྔོན་དུ་སྐྱེས་དུས་ཤེས་བྱ་སྟེ། །ཕྱི་ནས་དུས་ནི་རྩི་བར་བྱ། །གཞན་དུ་དུས་ནི་སླུ་བ་དག །ཐམས་ཅད་དོན་མེད་ཉིད་དུ་འགྱུར།།" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཙས་དུས་ཀྱི་ཟླ་སྐར་འདས་དབྱུག་དང་། བཙས་པ་ལེགས་པར་བརྟག་སྟེ། སྐྱེས་སྐར་བཟོ་དགོས་ཤིང་། སྐྱེས་སྐར་དེར་ཆུ་ཚོད་ཇི་ཡོད་དབུགས་བར་བསིལ་དགོས། དེའི་གནད་ནི་ཉིན་ཞག་ཕྲུག་གཅིག་ལ་སྐྱེས་བུ་དར་མ་ནད་མེད་གཅིག་གི་དབྱུང་རྔུབ་གནས་གསུམ་གཅིག་ཏུ་རྩིས་པ་གྲངས་༢༡༦༠༠ རྒྱུ་བ། (མཚན། དབུགས་༦ ལ་ཆུ་སྲང་༡། ཆུ་སྲང་༦༠ ལ་ཆུ་ཚོད་༡ ཆུ་ཚོད་༦༠ ཉིན་ཞག་ཕྲུག་གཅིག འབྱུང་རྩིས་ལུགས་སུ་ནམ་ལངས་ཡོས་སོགས་ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་དང་སྦྱར་བའི་དུས་ཚོད་༡༢། དུས་ཚོད་རེར་སྐར་རྩིས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་༥ རེ། དེང་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཆུ་ཚོད་ལྟར་ན་དུས་ཚོད་རེར་འཁོར་ལོའི་ཆུ་ཚོད་༢ རེ་ཡིན།) དེར་བརྟེན་རྩེ་བྱའི་སྐྱེས་བུ་དེ་མ་ལས་བཙས་པ་ནས་མི་ཚེ་གང་གི་རིང་དབུགས་གྲངས་ཅི་ཙམ་གཏོང་རྒྱུའི་སྐལ་བ་ཇི་ཡོད་རྩིས་ཏེ། དེ་དུས་དང་། ཞག ཟླ་བ། ལོ་བཅས་སུ་རིམ་གྱི་བསྒྲིལ་ཏེ་མཐར་ཚེ་ཚད་རིང་ཐུང་གྲུབ་དགོས་པ་ཡིན། ཀུན་གཟིགས་དབྱངས་འཆར་ཆེན་མོ་ལས། "རླུང་གི་གནད་ལ་རྣལ་འབྱོར་དུ་བྱས་པའི་འཆི་བ་བསླུ། རྒུད་པ་གསོ། མཆོག་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ།" ཅེས་རླུང་གནད་ལ་ལེགས་པར་སྦྱང་ཏེ་ཉིན་རེའི་རླུང་གི་འགྲོ་ཚད་ནས་བསྲི་ཚགས་བྱེད་ཐུབ་ན་འཆི་བའང་བསླུ་བར་ནུས་པ་གསུངས་པ་བཞིན་དཔེར་ན། མི་གཅིག་གི་འཆར་ཅན་ཟླ་རེ་སྐོར་མོ་༣༠ རེ་འགྲོ་སོང་གཏོང་བ། མི་དེས་འགྲོ་སོང་ནས་ཉིན་རེ་བད་ཤག་༥ རེ་བསྲི་ཚགས་བྱས་ཚེ་ཟླ་བ་གཅིག་ནང་སྐོར་མོ་ ༡༥༠ ཐེམ་སུ་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུར་ལྷག་ནས་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཚེ་ཚད་ལའང་བཞིན་ཚུལ་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་སྔ་དུས་དབྱངས་འཆར་གཞུང་འདི་ཐོག་མར་གསུངས་སྐབས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་ལོ་རིང་མཐའ་ལོ་༡༢༠ ཡིན་པ་རྒྱ་གར་གྱི་རྩིས་པ་རྣམས་དུས་ད་ལྟའང་དེ་བཞིན་དུ་རྩི་སྲོལ་ཡོད་པ་དང་། རང་ལུགས་སུ་དེང་གི་སྐབས་ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་པ་རེ་ཟུང་ཡོད་པ་དེར་ཆ་བཞག་སྟེ་རིང་མཐའ་ལོ་༡༠༠ བྱས་ཏེ་རྩི་སྲོལ། གཞན་དེང་སང་དུས་སུ་ཚེ་ཚད་ལོ་གོ་ལྔ། དགུ་བཅུ་ཐམ་པ། བརྒྱད་བཅུར་བཞེད་པ་སོགས་ཀྱང་ཡོད། འབྲས་བུ་དངོས་ལ་རང་ཉིད་བཙས་པ་ནས་ནམ་འཚོའི་བར་བདེ་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཇི་ཡོད། ལས་ཀ་ལམ་དུ་འགྲོ་མིན། ལུས་ལ་ན་ཚ་ཡོང་མིན། ཕ་སྤུན་གཉེན་འཁོར་ལ་བདེ་དོག་ཇི་ཡོད། གཞན་ཡང་རང་ལོ་གང་ནས་གང་བར་ཡུན་ཇི་ཙམ་བདེའམ་མི་བདེ་བ་ཡོད་ཚུལ་སོགས་རང་ཉིད་སྐྱེ་དུས་ཀྱི་སྐྱེས་སྐར་བདག་གཟའ་ཐོག་མར་བྱས་ཏེ་རྩིས་དགོས། དེ་ཡང་རེས་གཟའ་ཉི་མ་ལྟ་བུ་བདག་གཟའ་ཡིན་ཚེ། དཔེར་ན་ (ཉི། ཟླ། དམར། ར་ཧུ། ཕུར། སྤེན། ལྷག ཀེ་ཏུ། སངས།) དགུ་པོ་སོ་སོའི་རིམ་པ་བཞིན་བདག་དབང་བྱེད་པས། དེའི་རིང་གཟའ་སོ་སོ་ཞི་དྲག་གང་ཡིན་གྱི་རང་དང་མཐུན་པའི་འབྲས་བུའི་ནུས་པ་སྦྱིན་པས་ན་བདེ་སྡུག་སྣ་ཚོགས་སུ་འཆར་བ་རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའི་རྒྱུད་ལས "སྐྱེ་དུས་ཤིན་ཏུ་མཉམ་བཞག་སྟེ། །ཞི་དང་དྲག་པོ་དཔྱད་པར་བྱ། །ཚེ་དང་འཆི་དུས་ལ་སོགས་པ། །དེ་ནས་དེ་ལྟར་ལུང་དུ་བསྟན།།" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།།

གཉིས་པ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་ནས་འབྱུང་བ་ནི། གཟའ། ཚེས། སྐར། སྦྱོར་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དང་། ཉི། ཟླ། དམར། ལྷག སངས། སྤེན། ཕུར། སྒྲ་གཅན་བཅས་ལ་རང་གི་ཁམས་དང་། ཡི་གེ་བདག་སྐར་བཅས་སྦྱར་ནས་ཚེ་ཚད་མཆོག་ལོ་རྒྱུད་རྒྱལ་གསུངས་དུས་ལོ་ ༡༠༨ ཡིན་པས་དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཚེ་རྩིས་འདོན་ལུགས "ཉི་སྣང་བུ་ཡིག" ནས་བསྟན་པ་སོགས་རྩི་བ་ཡིན།

གསུམ་པ་འབྱུང་རྩིས་ཀྱི་གཞུང་ནས་བཤད་པ། དང་པོ་མའི་མངལ་དུ་འཛུག་པའི་ཚེ། འབྱུང་བ་ལྔ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛུག་པ་དང་། བར་དུ་བདེ་དང་མི་བདེ་སྣ་ཚོགས་བྱུང་བའང་འབྱུང་བ་དེ་དག་འཁྲུགས་པ་དང་། མ་འཁྲུག་མཐུན་དང་མི་མཐུན་སོགས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཐ་མ་འཆི་བའང་འབྱུང་བ་རྣམས་རིམ་བཞིན་བསྡུས་ཏེ་འཆི་བ་བཅས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བས་བྱེད་པར་བརྟེན། བཻ་དཀར་འབྱུང་རྩིས་སྔོན་འགྲོའི་ལེའུར། "ལྷུགས་ཆུ་མེ་ས་ཤིང་ལྔ་པོ། །ཚོད་ལྡན་དྭངས་ས་གཡོ་བ་ཡི། །མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་འདི་དག་གིས། །མ་འཁྲུགས་ལས་རྣམས་བདེ་བྱེད་ཅིང་། །ཁྲུག་ན་ན་འཆིའི་སྡུག་སོགས་འབྱུང་། །དེ་ཕྱིར་རྩིས་འདི་གཅེས་པར་བཟུང་།།" ཞེས་དང་།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༥ བར་བུམ་སྟོང་ཤར། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྐེ་གཏོང་མི་རུང་།

༦ ཚེས་ ༡༩ ཟླ ཆུ ༢ MON 22-8-2016 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཤིད་སྟོན་མི་བྱ།
༦ ཚེས་ ༢༠ **ཆད**	སྤྱི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༦ ཚེས་ ༢༡ དམར མེ་ཆུ TUE 23-8-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་མགྲོན་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༢༢ ལྷག ཆུ་རླུང WED 24-8-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༢༣ ཕུར མེ་རླུང THU 25-8-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། བུ་འཕྲིད་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༢༤ སངས ས་མེ FRI 26-8-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཁ་མཆུ་སྒྲོངས།
༦ ཚེས་ ༢༥ སྤེན ས་རླུང SAT 27-8-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་འགྲིག་མི་བྱ། གཞུང་ཞག་༢༧ འཛིན།
༦ ཚེས་ ༢༦ ཉི མེ་རླུང SUN 28-8-2016 Fire-Wind	འབྱུང་འཕྲོད་བཟང་། རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། མཁར་ལས་འཛེམས།
༦ ཚེས་ ༢༧ ཟླ ཆུ་རླུང MON 29-8-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༦ ཚེས་ ༢༨ མིག མེ ༢ TUE 30-8-2016 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་མི་རུང་།
༦ ཚེས་ ༢༩ ལྷག ཆུ ༢ WED 31-8-2016 Water-2	ཚེས་ཆ་ངན། བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས། **ཡན་ཀུང་།**
༦ ཚེས་ ༣༠ ཕུར ཆུ་རླུང THU 1-9-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། སྤྱི་གནམ་སྒོ་ཡིན། **གསོ་སྦྱོང་།**
༧ ཚེས་ ༡ སངས ས་མེ FRI 2-9-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། མགྲོན་སྒྲོངས། ཕྲང་རྒྱུན་མེ་ཏོག་སྨང་།
༧ ཚེས་ ༢ སྤེན ས་མེ SAT 3-9-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་སྒྲོངས།
༧ ཚེས་ ༣ ཉི མེ་རླུང SUN 4-9-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བུ་འཕྲིད་སྒྲོང་།
༧ ཚེས་ ༤ ཟླ ཆུ་རླུང MON 5-9-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཁ་མཆུ་སྒྲོངས།
༧ ཚེས་ ༥ མིག མེ་རླུང TUE 6-9-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་གཉེན་འགྲིག་སྒྲོངས།
༧ ཚེས་ ༦ ལྷག ཆུ་རླུང WED 7-9-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། མཁར་ལས་མི་བྱ།
༧ ཚེས་ ༧ ཕུར མེ་རླུང THU 8-9-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་བག་མ་གཏོང་ལེན་མི་བྱ།
༧ ཚེས་ ༨ སངས ས ༢ FRI 9-9-2016 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་སྒྲོངས།
༧ ཚེས་ ༩ སྤེན ས ༢ SAT 10-9-2016 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཤིད་སྟོན་མི་རུང་།

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།

AUGUST ISSUE #29.indd 3 21-07-2016 11:50:09

གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་སྐབས་ཟིན་བྱེད་དགོས་པའི་ནད་རིགས་གསུམ།

ཧ་མཐིན་རྡོ་རྗེས་བསྒྲུབས།

གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་བའི་སྐབས་སུ་ལུས་ཁམས་བདེ་སྲུང་བྱེད་པར་དོ་སྣང་མ་བྱས་ན་མིག་ལ་གནོད་པ་ཡོང་བ་དེ་མ་བཤད་ནའང་མི་ཚང་མས་ཤེས་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་སྒྲོག་འཆར་ལ་བལྟས་ན་དེ་ལས་ནད་རིགས་གཞན་གསུམ་སློང་སྲིད་པ་དེ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ད་དུང་ཤེས་ཀྱི་མེད་ཀྱང་སྲིད།

བྱིས་པར་ཕོག་པའི་ནད། གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ཁོ་ནར་ལྟ་བའི་ནད།

བྱིས་པ་ཚོ་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལེ་ཚན་འོས་འཚམས་རེ་གཉིས་ལ་ལྟ་རུ་བཅུག་ན་བློ་རིག་རྒྱས་པ་དང་། ཡོན་ཏན་འཕེལ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ནི་བཤད་མ་དགོས་སོ། འོན་ཀྱང་ཕ་མ་ལ་ལས་བྱིས་པས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་སློབ་སྦྱོང་ལ་གནོད་མི་སྐྱེལ་བའམ། བྱིས་པ་ཚོ་ཕྱི་ལོགས་སུ་རྩེད་མོ་རྩེ་བར་འགྲུལ་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་ཉིན་ལྟར་རེ་བཞིན་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་གྱི་ལེ་ཚན་གྱིས་བྱིས་པའི་བློ་འགུགས་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱིས་པའི་མིག་ལ་གནོད་པ་ཡོང་བར་མ་ཟད། ད་དུང་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ཁོ་ནར་ལྟ་བའི་ནད་ཀྱང་ཡོང་སྲིད།

གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ཁོ་ནར་ལྟ་བའི་ནད་ཅེས་པ་དེ་ལོ་ ༣-༧ བར་གྱི་བྱིས་པ་ལ་བྱུང་བ་མང་། ནད་དེ་རིགས་བྱུང་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་དང་འབྲལ་མི་འདོད་པ་དང་། མཐའ་སྐོར་གྱི་བྱ་བ་དང་དངོས་པོ་ལ་སེམས་ཁུར་མི་བྱེད་པར་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ཁོ་ནར་ལྟ་བར་དགའ་བ་སྟེ། མི་གཞན་རྣམས་རྣམ་ཤེས་དཀྲུག་ཏུ་མི་འཇུག་པ་དང་། བར་མཚམས་མེད་པར་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ནང་གི་མི་སྣའི་སྤྱོད་པ་དང་སྐད་ཆའི་ལད་མོ་བྱེད་པར་བྲེལ་ཞིང་། རང་ཉིད་ནི་གློག་བརྙན་ནང་གི་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་སྣང་བ་དང་ཐ་ན་ཁེར་ལབ་རྒྱག་པའི་རྒྱུན་ཐོག་གི་གནས་ཚུལ་དུ་འབབ་འགྱུར་སྲིད།

ནད་དེ་རིགས་ཡོང་དོན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་བྱིས་པའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་དབྱེ་ཞིབ་ནུས་པ་ཞན་ཞིང་ལད་མོ་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་ཆེ་ཕྱིར་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ནང་གི་བརྡ་འཕྲིན་མང་པོ་ཞིག་ཁོ་ཚོའི་གཤིས་རྒྱུད་དང་བྱ་སྤྱོད་ནང་དུ་གཏིང་ཟབ་པོའི་སྒོ་ནས་སེམས་འགྲོ་སྟབས་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་བ་ཇི་ཙམ་མང་བ་ཙམ་དུ་ཤུགས་རྐྱེན་ཡང་གཏིང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བ་རེད། ནད་དེ་རིགས་མི་ཕོག་པ་བྱེད་ན་ངེས་པར་དུ་བྱིས་པས་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་བའི་དུས་ཚོད་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས། སྤྱིར་བཏང་དུ་ལྟ་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ལས་མི་བརྒལ་བ་དང་། ཁོ་ཚོའི་ན་ཚོད་དང་འཕྲོད་པའི་ལེ་ཚན་བདམས་ནས་ལྟ་རུ་འཇུག་ཐབས། གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་སྐབས་ནང་མིས་ཀྱང་ལྟ་རོགས་བྱས་ཏེ་ཧ་མི་གོ་བའི་བརྗོད་བྱ་རྣམས་སྐབས་དང་བསྟུན་ནས་འགྲེལ་བཤད་དང་། ཁོ་ཚོས་དྲིས་པའི་གནད་དོན་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་ཞིབ་མོ་བཅས་བྱེད་དགོས།

གཞོན་ནུར་ཕོག་པའི་ནད། གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་དབྱིངས་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ནད།

ཁྱོད་ལ་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་། མིག་ལམ་རབ་རིབ་ཏུ་འགྱུར་བ། མིག་སྐམ་ཞིང་མི་བདེ་བ། ཡི་ག་ཆག་པ། གཉིད་མི་འཁུགས་པ། རྨི་ལམ་མང་བ་སོགས་བྱུང་ཚེ། ཁྱོད་ལ་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་དབྱིངས་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་ནད་ཕོག་པ་ཡིན་མིན་ལྟ་དགོས།

སློག་འཆར་ལ་ཞེན་མཁན་ཚོས་དགོང་མོ་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་བའི་དུས་ཡུན་ཏ་ཅང་རིང་། ཤེས་གསལ་ལྟར་ན་གཞོན་ནུ་ལ་ལས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་བ་སྟེ། ཉིན་མོ་བལྟས་པས་མ་ཚད་དགོང་མོ་ཡང་ལྟ་བ་དང་ཐ་ན་མཚན་གང་ལྟ་གི་ཡོད་པ་རེད། ལ་ལས་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་བལྟས་ཚར་མ་ཐག་མལ་དུ་ཉལ་གྱི་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་དེར་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་ལ་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་རྣམས་ཀླད་པའི་ནང་དུ་འཆར་ཡོང་བས། ཀླད་ཆེན་སད་ལངས་བྱས་དྲགས་ན་གཉིད་ཐེབས་ཚེག་ཅིང་། གཉིད་འཁུགས་ཀྱང་རྨི་ལམ་རྨིས་སླ་བར་འགྱུར། གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་དབྱིངས་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་ནད་དེ་རིགས་འབྱུང་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ནི་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལེ་ཚན་ལ་དབྱིངས་ཆགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ན་ཟས་ཟ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འཚོ་བའི་སྤྱོད་སྟངས་གཏོར་བས་རྩེ་ཤིང་དབྱིབས་ཀྱི་དབང་རྩའི་ནུས་པ་འཁྲུགས་ཤིང་། འཇུ་བྱེད་འབྱུར་ཁུ་ཟགས་ཐོན་བྱེད་རྒྱུ་ཇེ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་ནས། ལྟོ་ཟ་མི་འདོད་པ་དང་། ལྟོ་མི་འཇུ་བ། ཞེན་ཁ་ལོག་པ། ཟས་སྐྱུག་པ་སོགས་མྱུར་འབྲེལ་ཤོར་ཚོར་འགྱུར་སྲིད། གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་ཡུན་རིང་ན་ད་དུང་གཟུགས་པོའི་ནང་གི་འཚོ་རྒྱུ་A ཟད་གྲོན་ཆེ་དྲགས་པས་མིག་སྐམ་པོ་ཆགས་ནས་མི་བདེ་བ་ཡོང་གི་རེད།

"གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་དབྱིངས་ཡོད་པའི་ཕྱོགས་བསྡུས་ཀྱི་ནད"སྔོན་འགོག་བྱེད་ན་ན་ཚོད་ལྟར་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་བའི་ལྟ་ཐེངས་དང་དུས་ཡུན་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཤིང་། ལོ་ན་ཇི་ཙམ་ཆུང་བ་དེ་ཙམ་ཚོད་འཛིན་བྱེད་དགོས། ནད་དེ་རིགས་ཕོག་ཚེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་སློབ་སྦྱོང་ལ་གནོད་པ་ཚབས་ཆེན་ཡོང་བར་མ་ཟད། ལུས་ཁམས་ལའང་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཡོང་སྲིད། སྤྱིར་བཏང་དུ་གཞོན་ནུ་ཚོས་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་བའི་དུས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་གསུམ་ལས་མི་བརྒལ་བ་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་འཚོ་རྒྱུ་A ལྡན་པའི་ཟས་ཏེ་དཔེར་ན་ཕག་མཆིན་དང་སྔོ་སེར་སོགས་མང་ཙམ་ཟ་བར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

མི་རྒན་པར་ཕོག་པའི་ནད། གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་རྐང་ནད།

མི་རྒན་པ་རྣམས་ལས་འཁྱུར་ངལ་གསོ་བྱས་རྗེས་ལས་ཀའི་འགན་ཁུར་མེད་པ་དང་། ལས་ཀའི་དགའ་ཚོར་ཞན་དུ་ཕྱིན་པས་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་འོས་འཚམས་ཤིག་ལ་བལྟས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་པའི་རིག་གནས་འཚོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་སུ་གཏོང་ཐབས་དང་། སེམས་ཁྲལ་དང་རྒུད་རྟེང་གི་སྣང་ཚུལ་ཞན་དུ་འགྲོ་ཐབས་བྱས་ན་མི་ཚོགས་རྒྱུ་མེད་སོ། འོན་ཀྱང་མི་རྒན་པའི་ཁྲག་དྲོན་འཁོར་རྒྱུག་ཅུང་ཞན་པོ་ཡིན་སྟབས་དུས་ཚོད་རིང་པོར་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་བལྟས་བསྡད་ན། རྐང་པའི་སྟོད་རྩ་གནོན་ཡུན་རིང་བས་ཁྲག་དྲོན་ཕྱིར་རྒྱུག་མི་བདེ་བར་བརྟེན་ཡོང་ནུས་དབང་རྩ་ནང་བའི་ནད་དང་འདྲ་བའི་ནད་གསར་པ་ཞིག་སྟེ་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ལ་ལྟ་ཡུན་རིང་བའི་རྐང་ནད་ཅིག་འཕོག་ཡོང་ཞིང་། ནད་དེ་རིགས་ཀྱི་མཚོན་རྟགས་གཙོ་བོར་རྐང་པ་སྐྲིད་པ་དང་། རྩ་འཕར་བ། ན་ཟུག་སྐྱི་བ། སྐྲང་བ་སོགས་ཡོང་། ཐ་ན་སྟོད་སྟངས་སོགས་མ་འགྲིག་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ད་དུང་རྐང་ཤ་སྐྲིད་འཐེན་བྱེད་པ་བཟོ་སྲིད་པས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེར་བརྟེན་ཚན་རིག་དར་རྒྱས་ཆེ་ཞིང་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་ཁྱབ་ཁྱབ་དུ་འགྲོ་བཞིན་པའི་དེང་སྐབས་སུ་མི་རྒན་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་གནས་ཚུལ་དང་བསྟུན་ནས་གཟུགས་མཐོང་སྒྲོག་འཁྱིལ་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་རེར་བལྟས་རྗེས་རྐང་པ་འགུལ་སྐྱོད་རྒྱག་པར་ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་ལ་ཕར་འགྲོ་ཚུར་འགྲོ་བྱས་ཐོག་དབུགས་རླངས་གསར་པ་ཧོག་ཙམ་རྔུབས་ན་རྐང་པའི་སྟོད་རྩའི་ཁྲག་དྲོན་འཁོར་རྒྱུག་བདེ་བླག་ཡོང་བར་ཕན་ནོ།།

'''ཟས་སྐོམ་བསྟབ་བྱ།

ཤོག་གྲངས་ ༣ འཕྲོས།

- **ཚལ་གྱི་རིགས།** ཤ་མོང་། (Mushrooms) མེ་ཏོག་པད་ཚལ། (Cauliflower) སྤོ་སྣ་ལག་གམ་པོའི་ཚལ། (Spinach) ཐེའུ་པད་ཚལ། (Broccoli) ལོ་འཁོར་པད་ཚལ། (Cabbage) སོགས་ཀྱང་ཉུང་དུ་བཞེས་དགོས།
- **སྐོམ་གྱི་རིགས།** ཆང་། སྦྲི་རག (Beer) ཆུ་མངར་གྱི་རིགས། (Soft drinks/juice drinks) སོགས་འཛེམས་དགོས་པ་བཅས་ཡིན།།

ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས་བདུན།

གཅིག སློག་འབྲིའི་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས། ཡི་གེ་སློག་ཞོར་འབྲི་ཞོར་བྱས་ན་འཆར་སྣང་ཟབ་ཏུ་འགྲོ་བས། ཡི་གེ་དང་། ཐ་སྙད། གཏམ་དཔེ། སྙན་ཚིག་སོགས་ཡིད་འཛིན་བྱེད་པར་ཕན།

གཉིས། ཐད་ལྟའི་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས། ས་ཁམས་དང་ལོ་རྒྱུས་སྦྱོང་སྐབས་ས་ཁྲ་དང་རི་མོ་མིག་ལ་ཐེངས་མང་པོར་བལྟས་ན་ས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཡུལ་དང་། ས་དབྱིབས། གནམ་གཤིས། རྒྱལ་རབས། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་རྐྱེན་གལ་ཆེན་བཅས་ཡིད་འཛིན་བྱེད་སླ་པོར་འགྱུར།

གསུམ། གཏན་ཚིགས་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས། སློབ་སྦྱོང་གི་ནང་དོན་ཡིད་འཛིན་བྱེད་སྐབས་དེ་དག་གི་ཆོས་ཉིད་འཚོལ་བར་དོ་སྣང་བྱས་ན་ཡིད་དུ་བཟུང་བ་བརྟན་ཞིང་སྐྱེན་པོ་ཞིག་ཡོང་བས། སྐད་ཚིག་དང་བརྡ་སྤྲོད་སོགས་བློར་འཛིན་པར་ཕན་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོབ།

བཞི། སྣ་བསྡུས་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས། དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ཕྲ་ཞིང་ཞིབ་པ་རྣམས་དེ་མཚོན་བྱེད་སྣ་བསྡུས་བྱེད་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་དུ་འཛིན་དགོས། བྱ་ཐབས་དེས་རྩིས་རིག་དང་། དངོས་ཁམས་རིག་པ། རྫས་འགྱུར་རིག་པ་བཅས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་པར་རོགས་རམ་ཆེན་པོ་ཡོང་ཐུབ།

ལྔ། དོན་གནད་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས། དེབ་ཅིག་ཀློག་པ་དང་རྩོམ་ཡིག་ཀློག་ཀྱང་རུང་དེ་དག་གི་གནད་འགག་འཛུས་ནས་ཡིད་དུ་འཛིན་དགོས། གནའ་མིས་ཉུང་ན་ཡིད་ལ་ཟིན། མང་ན་མགོ་བོ་རྨོངས། ཞེས་པ་ལྟར་རོ།།

དྲུག ཕྱིར་དྲན་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས། སློབ་སྦྱོང་བ་རྣམས་སྔོན་ལ་ཐེངས་གཅིག་ཕྱིར་དྲན་བྱས། དེ་ནས་དེབ་ངོས་དང་བསྡུར་ནས་ནོར་འཁྲུགས་ཡོད་མེད་ལ་ལྟ་དགོས་ཤིང་། ཡིད་འཛིན་བྱས་ནས་ནོར་བ་དང་ཡིད་དུ་གསལ་པོར་ངེས་མེད་པ་རྣམས་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་བསྐྱར་སྦྱོངས་ཡང་ཡང་བྱས་ན་ཡིད་འཛིན་བརྟན་པོ་ཡོང་།།

བདུན། ལག་ལེན་ཡིད་འཛིན་བྱེད་ཐབས། ཡིད་དུ་བཟུང་བ་རྣམས་སྔོན་དུ་ལག་ལེན་ནང་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ། བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས་ཡིད་འཛིན་ཇེ་ཟབ་ཏུ་གཏོང་ཐུབ། དཔེར་ན་དངོས་ཁམས་དང་རྫས་འགྱུར་གྱི་ཚོད་ལྟ་བྱས་ན་དེའི་ཐ་སྙད་དང་སྤྱི་འགྲོས་ཡིད་འཛིན་བྱེད་པར་ཕན་པ་ལྟ་བུའོ།།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིག་དགེ་བློ་བཟང་བཀྲ་ཤིས།
ཚོགས་མི། དྲུང་ཆེ་ཚེ་རིང་ཕུན་ཚོགས།
རྩིས་རམས་པ་ལྷ་དབང་ཚེ་རིང་།
སྨན་པ་ཉི་མ་ཚེ་རིང་།
ཀམ་པུ་ཊར་རྟུས་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

AUGUST ISSUE #29.indd 4 21-07-2016 11:50:10