སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར།

MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༣ རབ་གནས་མེ་སྤྲེལ་ལོ། | བོད་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ རེས་གཟའ་མིག་དམར། | NOVEMBER 2016

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༣༢ | བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། | Issue 32

༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

༥/༡༡/༡༩༩༦

འདོན་ཐེངས་ཐོན་མའི་འགྲེམས།

མ་མཐུན་པའི་གནས་ཚུལ་བཤད་པ་དེས་རྐྱེན་བྱས་ནས་ནང་པའི་ཆོས་སླ་རུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མཚན་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མེད། དཔེ་དེ་བཞིན་ང་རང་ཚོའི་སྨན་གཞུང་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཡོད་སྲིད་ཀྱི་རེད་སྙམ་པ་དེ་དྲན་གྱི་འདུག མཆོག་དམན་འགལ་འདུ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་ང་རང་ཚོས་ཤེས། དེ་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་འགལ་བ་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས། དངོས་གནས་རང་མ་རྟོགས་པའི་དབང་གིས་ནོར་འཁྲུལ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་དེ་ང་ཚོས་དེ་སྔ་གནས་ཚུལ་མ་ཤེས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ནོར་འདུག་ལབ་ན་དེ་ལ་འགལ་བ་གང་ཡང་མེད། དེ་འདྲའི་གནད་འགག་འདྲ་མེད་དམ་བསམས་པ་དྲན་བྱུང་། ད་ལྟ་བོད་སྨན་གྱི་ཐོག་ལ་ཤར་ནུབ་ཀྱི་བལྟ་ཚུལ་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་པ་རེད། བསྡོད་ར་གཏོང་མཁན་ཤ་སྟག་གི་གནས་ཚུལ་ཉན་བཤད་པ་མིན་པར་མཐིལ་ཕྱིན་པ་དང་། མཐོང་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་བསམ་ཚུལ་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་པ་ཚང་མ་ཤེས་ཐབས་དང་། དེ་ཚོའི་སྐོར་གོ་བསྡུར་ལྷུག་པོ་བྱུང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་རེད། ཤེས་སོང་ངམ། དེ་མ་གཏོགས་གཞན་ང་ལ་ཤོད་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག བཀྲིས་བདེ་ལེགས། ཞེས་བཀའ་སྩལ།

འགྲེམས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

སྨན་རྩིས་བསྐོར་བསྐྱོད་ལས་བསྒོམས།

སྨན་རྩིས་ཁང་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་དུས་ཚོགས་ཁྱད་པར་ཅན་དེ་ལོ་འཁོར་མའི་རིང་སྐྱུང་བརྩེ་ཞུ་རྒྱུའི་ལས་རིམ་ཁོངས་སུ། ད་ཐེངས་མུམ་བྷེ་ས་ཁུལ་ཁག་གཉིས་སུ་བསྐོར་བསྐྱོད་སོགས་བགྱིས་པའི་ལས་བསྒོམས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༤ ནས་ ༢༧ བར་ཉིན་ ༤ རིང་མུམ་བྷེ་ཤར་ངོས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ Ghatkopar ཞེས་པར་སྨན་སྐོར་དང་། རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་སྒྲུར། འགྲེམས་སྟོན། གཏམ་བཤད་བཅས་གོ་སྒྲིག་ཞུས། ཕྱི་ཚེས་ ༢༤ སྔ་དྲོ་ཆུ་ཚོད་ ༩:༠༥ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་ཁང་དང་། གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་ཁང་དབུ་འབྱེད་ཞུས། སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོར་སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་རིང་ནས་བརྩེ་བའི་ལྷུམ་སྐུ Jaya Maheshwari ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་མཛད་སྒོ་དངོས་གཞིའི་སྐབས་སྨན་པ་སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་མས་ཕེབས་བསུའི་གསུང་བཤད་གནང་། དེ་རྗེས་ཀམ་པུ་ཏར་མ་ལག་འཛིན་སྐྱོང་པ་ཚེ་རིང་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་སྨན་རྩིས་ཁང་གིས་ལག་འཛིན་མཆོག་ནས་བསྐུལ་བའི་གསུང་འཕྲིན་སྒྲོགས་སྲུང་གནང་། དེ་ནས་བསྐོར་བསྐྱོད་འདིར་མཐུན་འགྱུར་གནང་མཁན་འབྲེལ་ཡོད་ཀུན་ལ་འཚམས་འདྲི་མཇལ་དར་དང་མེ་ཏོག་བཅས་ཕུལ། དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒོ་གྲུབ་རྗེས་སྨན་པ་སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་མས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྨན་ལུགས་དང་། སྐར་རྩིས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་མོས་བོད་ཀྱི་སྐར་ནག་དབྱངས་རྩིས་སྐོར་ངོ་སྤྲོད་གཏམ་བཤད་གནང་། བསྐོར་བསྐྱོད་ཉིན་གཉིས་རིང་གི་ཕྱི་དྲོ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་རིམ་དང་འཕེལ་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྙན་འཕྲིན་ཁག་གཉིས་གཟིགས་ཕུལ་ཞུས།

ཕྱི་ཚེས་ ༢༧ ཉིན་མུམ་བྷེ་ནུབ་ཁུལ་གྱི་ས་ཁུལ་ Chowpati ཉེ་བར་ Bhartiya Stri Seva Sangh Hall (རྒྱ་གར་བའི་བུད་མེད་རོགས་སྐྱེ་ཚོགས་ཁང་།)ཞེས་པའི་ཚོགས་ཁང་ནང་བསྐོར་བསྐྱོད་འགྲེམས་སྟོན་གྲ་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་། ཚེས་ ༢༩ ཉིན་དགུང་ཆུ་ཚོད་ ༡༢:༡༥ ཐོག་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒོ་ཞིག་བསྐྱངས། དེར་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོར་ས་ཁུལ་གྱི་གསར་འཕྲིན་ CEO, Janma Bhumi group of Newspapers (སྐྱེ་ས་ཚེ་ཁག་གསར་ཤོག) ཞེས་པའི་གཙོ་འཛིན་ Mr. Kundan Vyas དང་། སློག་བརྙན་འཕྲུལ་མཁན་དང་གཞས་མ་ Rageshwari Lumba གཉིས་མགྲོན་འབོད་ཞུས། གཞན་ཡང་འབྲེལ་ཡོད་མཐུན་འགྱུར་གནང་མཁན་ Jalpa H Vithlani དང་། ཁོང་གི་ཡབ་ Shri Heera Bhai Vithlani བཅས་ལ་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་འཚམས་འདྲིའི་མཇལ་དར་དང་ལེགས་སྐྱེས་བཅས་ཕུལ། Jalpa H Vithlani ཡིས་འགྲེམས་སྟོན་འདིར་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མཁན་ཡོངས་ལ་དྲན་རྟེན་ལེགས་སྐྱེས་སྩལ་གནང་མཛད། དེར་ཡང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་མཆོག་ནས་བསྐུར་བའི་གསུང་འཕྲིན་སྒྲོགས་སྲུང་ཞུས།

ཚེས་ ༣༠ དགོང་དྲོ་ཆུ་ཚོད་ ༥ པར་མཇུག་སྒྲོམ་གྱི་མཛད་སྒོ་ཞིག་བསྐྱངས། དེ་སྐབས་ད་རེས་ཀྱི་སྐོར་བསྐྱོད་འདིར་དཔལ་འབྱོར་དང་། ཞབས་ཞུ་སོགས་མཐུན་འགྱུར་གནང་མི་ཡོངས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ལེགས་འབུལ་མཆོད་བྱེད་དུ་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཐོན་རྫས་ལེགས་སྐྱེས་སུ་ཕུལ། བསྐོར་བསྐྱོད་ཀྱི་ལས་རིམ་འདིར་ནད་པ་གྲངས་ ༡,༢༧༥ དང་། རྩིས་འབྲས་འདོན་པ་གྲངས་ ༦༣ བཅས་གང་ལེགས་བྱུང་ཡོད།

སྐམ་ཁབ་ཟབ་སྦྱོང་གོ་སྒྲིག་ཞུས།

ཙན་ཏ་ར་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཚོགས་ཁང་དུ་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་པ་ ༡༢ ལ་འདི་ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༤ ནས་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༤ བར་དུས་ཡུན་ཟླ་བ་གཅིག་དང་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་རིང་སྐམ་ཁབ་དཔྱད་བཅོས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་དང་ལག་ལེན་སྦྱོང་བརྡར་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོད། དེ་ཡང་འཛམ་གླིང་ནང་གྲགས་ཆེ་ལ་མི་ཚོགས་མང་པོས་དགའ་མོས་བྱེད་ཅིང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་བའི་ཀུང་དབྱིའི་དཔྱད་བཅོས་དེ་བཞིན་རང་རེའི་སྨན་པ་དང་ནད་པ་ཡོངས་ལ་དམིགས་ནས་ལོ་སྔར་ཆགས་སུ་ཟབ་སྦྱོང་གོ་སྒྲིག་ཞུ་བཞིན་པ་ཡིན། ཐེངས་འདི་ཡང་ཟབ་སྦྱོང་སྤྱོད་མཁན་འཇར་མན་ནས་ཡིན་པ་སྐམ་ཁབ་དགེ་རྒན་ Kay Ehrbar ཞུ་བ་ཁོང་ཡིན། ཁོང་གིས་འདི་ཐེ་བའི་ད་བར་ཟབ་སྦྱོང་ཐེངས་བཞི་སྤྲད་ཡོད། ད་ལན་གྱི་སྐམ་ཁབ་ཟབ་སྦྱོང་འདི་གྲུབ་མཚམས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་པ་ ༧༠ ཡིས་སྐམ་ཁབ་དཔྱད་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཚུལ་བཞིན་གནང་ཐུབ་པ་ཡོད།

གཞུང་འབྲེལ་སྐུ་མགྲོན་ཕེབས་པ་ཁག

སྤྱིར་༧གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་བླ་ན་མེད་པའི་ཐུགས་རྗེའི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་བསྐྱོད་པའི་འབྲས་བུར་བོད་ཀྱི་ཐུན་མིན་སྨན་རྩིས་རིག་པའི་བསྟན་པ་ཡར་ངོའི་ཟླ་བ་བཞིན་འཕེལ་བཞིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དབུས་འཛིན་སྐྱོང་ནས་ཀྱང་ཐབས་མཁས་འབྲེལ་མཐུད་ཀྱི་ལམ་སྣ་འདྲེན་པའི་མཚན་མར་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་དུ་དུས་ནས་དུས་སུ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་གལ་ཆེན་དང་། འགོ་ཁྲིད་དཔོན་ཁག་སྣ་མང་ཞིག་འཚམས་འདྲིའི་གཟིགས་སྐོར་ཕེབས་བཞིན་ཡོད། དེའི་བརྒྱུད་ནས་སྔར་ཡོད་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་དང་སྔར་མེད་འབྲེལ་ལམ་གསར་འཛུགས་སྒོ་ནས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་མཛད་འཕྲིན་རྒྱ་སྐྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་འདས་པའི་ཟླ་ ༨ ཙམ་གྱི་རིང་སྨན་རྩིས་ཁང་དུ་གནད་ཡོད་མི་སྣ་མང་དག་ཅིག་སྐུ་མགྲོན་ཚུལ་དུ་ཕེབས་པའི་མཚན་གཞུང་ཙམ་ཞིག་གཤམ་གསལ་ལྟར་ལགས་སོ།།

༢༠༡༦།༤།༢༥	རྒྱ་གར་གཞུང་གི་དམིགས་བསལ་བྲུང་ཆེ་བྲུར་པ་ Mr. PM Heblikar
༢༠༡༦།༦།༤	དིལླི་ཨིན་ཇི་གཞུང་ཚབ་འགན་གཙོ་ Mr. Andrew Soper སྐུ་འཁོར་གཉིས།
༢༠༡༦།༦།༩	བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་གསར་པ་གྲངས་ ༢༠
༢༠༡༦།༦།༡༠	རྒྱ་གར་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་བཞི་དང་། ལྷུམ་སྐུ་ Ms Nupur Nadda
༢༠༡༦།༦།༢༣	རྒྱ་གར་ནང་སྲིད་སྐོར་སྲུང་སྡེ་པའི་བྲུང་འབྲེལ་བྲུང་ཆེ་ Mr. V Shashank Shekhar
༢༠༡༦།༧།༡༤	ཨིང་ལན྄་བོད་དོན་ཚོགས་པའི་ཚོགས་གཙོ་དང་སྲས་མོ།
༢༠༡༦།༨།༨	USAID Mission Director Jonathan Addelton and Wife
༢༠༡༦།༨།༢༦	ཧོ་ལན྄་བོད་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ Panla de Wys དང་ཕྱག་རོགས།
༢༠༡༦།༩།༢༧	ཕྱི་རྒྱལ་ཡུལ་གྲུ་ཁག་གི་སྤྱི་འཐུས་༥
༢༠༡༦།༩།༢༨	དང་སློབ་དམག་སྒར་གྱི་མདའ་དཔོན་ཚེ་རིང་དོན་གྲུབ་གཙོས་འགོ་ལས་གྲངས་ ༡༢།
༢༠༡༦།༩།༣༠	དང་སློབ་དམག་སྒར་གྱི་དམག་སྤྱི་མཆོག་གཙོས་སྐེ་ཡོད་མི་སྣ་གྲངས་ ༥། IG SFF

ཕྱི་མི་དོན་གཉེར་ཅན་ལ་བོད་སྨན་ཟབ་སྦྱོང་སྤྲད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༨ ནས་ ༢༥ བར་སྨན་རྩིས་ཁང་གིས་ཕྱི་མི་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་ཨིན་སྐད་ཐོག་བོད་ཀྱི་གསོ་དཔྱད་སྨན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སྐོར་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས། ཟབ་སྦྱོང་དེ་ཡང་རིམ་པ་གསུམ་དུ་ཕྱེ་བས་རིམ་པ་དང་པོ་ཚེས་ ༨ ནས་ ༡༣ བར་དང་། རིམ་པ་གཉིས་པ་ཚེས་ ༡༥ ནས་ ༡༨ བར། རིམ་པ་གསུམ་པ་ཚེས་ ༢༠ ནས་ ༢༥ བར་གོ་སྒྲིག་ཞུས། ཟབ་སྦྱོང་དེར་ཡོ་རོབ་དང་། བྱང་ཨ་རི། ལྷོ་ཨ་རི། ཤར་གླིང་ཁུལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ ༡༥ ནས་ཚོགས་བཅར་བ་མི་གྲངས་ ༥༩ མཉམ་ཞུགས་གནང་བས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

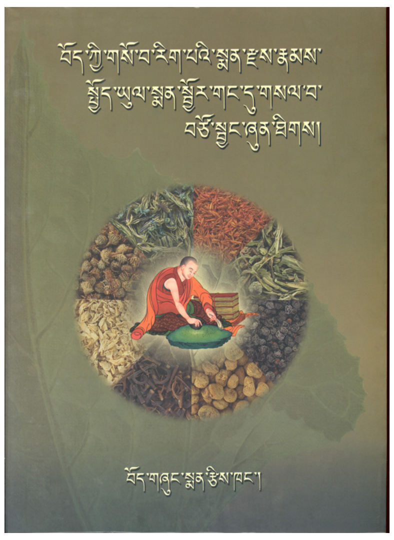
སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- 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་སྤང་བླང་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ།
- འདས་པའི་ལོ་བཅུ་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་བཅངས་པའི་དགོངས་གཞི་ལོན་ཐབས་ཞུ་རྒྱུ།
- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་རྒྱུ།

NOVEMBER DASAR ISSUE 32.indd 1 28-10-2016 11:35:37

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྨན་རྫས་རྣམས་སྤྱོད་ཡུལ་སྨན་སྦྱོར་གང་དུ་གསལ་བ་བཙོ་སྦྱང་ཞུན་ཐིགས།



སྨན་རམས་པ་ཚེ་རིང་ནོར་བུ་ལགས་ཀྱིས་བརྩམས་བསྒྲིགས་བྱས་པའི་དེབ་ 《བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་རྫས་སྐྱེ་ཚན་བརྒྱད་དུ་གཏོགས་པ་རྣམས་སྤྱོད་ཡུལ་སྨན་སྦྱོར་གང་དུ་གསལ་བ་བཙོ་སྦྱང་ཞུན་ཐིགས།》 ཞེས་པ་འདི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལོར་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་རྫས་ཉམས་ཞིབ་སྐྱེ་ཚན་ནས་དཔར་དུ་བསྐྲུན་པ་ཞིག་ཡིན།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྩ་གཞུང་བསྟན་བཅོས་ཆེན་མོ་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་དུམ་བུ་གཉིས་པ་བཤད་པའི་རྒྱུད་དུ་ནད་སེལ་བའི་གཉེན་པོ་སྨན་གྱི་རིགས་སམ་སྐྱེ་ཚན་ལ་གྲངས་བརྒྱད་བསྟན་ཡོད་དེ། རིན་པོ་ཆེའི་སྨན་དང་། ས་སྨན། རྡོ་སྨན། ཤིང་སྨན། རྩི་སྨན། ཐང་སྨན། སྔོ་སྨན། སྲོག་ཆགས་སྨན་བཅས་སོ།། དེབ་འདིའི་ནང་དུ་སྨན་རྫས་རིགས་བརྒྱད་པོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྨན་སྣ་ཁྲིན་བསྡོམས་དྲུག་བརྒྱ་གོ་གཉིས་སྐོར་གྱི་སྨན་སྦྱོར་རྣམ་གྲངས་ཆིག་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས་བསྟན་ཡོད། དེའི་སྟེང་སྨན་གྱི་སྦྱོར་ཚད་ཀྱང་རྟོགས་སླ་བའི་ཆེད་དེང་རབས་ལྗིད་ཚད་འཛལ་བྱེད་ཚད་གཞི་ gram ནང་དུ་ཕབ་ནས་བསྟན་ཡོད། སྨན་སྦྱོར་དེ་དག་ཁུངས་གཏུགས་སའི་སྨན་གཞུང་རྒྱུད་བཞི་དང་། གཅེས་བཏུས། ཕྱོགས་བསྒྲིགས། ཉམས་ཡིག ཟིན་ཏིག་སོགས་སྨན་གཞུང་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་གང་ནས་ཁུངས་དྲངས་པའི་གཞུང་གི་ཁ་བྱང་སྨན་སྦྱོར་སོ་སོའི་འོག་ཏུ་བཀོད་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་པར་སྨན་སྦྱོར་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྨན་སྦྱོར་ཙམ་ལས་སྦྱོར་བའི་ཚད་གཞི་མ་གསལ་བ་དག་ལ་སྨན་རམས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྦྱོར་ཚད་གསར་དུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་བཞུགས་ཡོད།

དེ་ལྟར་སྨན་རྫས་བདུན་བརྒྱ་ལ་ཉེ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དང་སྨན་སྦྱོར་སྐོར་རྒྱས་པར་བསྟན་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། གཞུང་འདིའི་ས་བཅད་ཀ་མད་ཕྲེང་བའི་ཚུལ་དུ་བསྒྲིགས་ཡོད་པའི་ནང་ནས། དང་པོ་ཀ་ཀོ་ལ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། རྩི་སྨན་གྱི་རིགས། རོ་ཚ་བ། ངོ་བོ་དྲོ་ཞིང་རྩུབ་པ། ཕན་ཡོན་ཕོ་མཆེར་སོགས་ཀྱི་ནད་སེལ་བ། དེ་བཞིན་ཙ་སྔོང་སོགས་ཡན་ལག་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་འབྲས་བུ་དང་དེའི་ནང་གི་འབྲུ་གུ་སྨན་དུ་སྤྱོད་པ། དེ་བཏུ་བའི་དུས་དང་བཏུས་རྗེས་ཀྱི་ལས་སྦྱོན་གྱི་རིམ་པ་སོགས་གནད་བསྡུས་སྒོ་ནས་བསྟན་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ཀ་ཀོ་ལས་མཆེར་ནད་དང་། མཆེར་པའི་སྐྱ་རབ་སེལ་བ། མཆེར་རླུང་སེལ་བ། རིག་དྭགས་སེལ་བའི་སྨན་སྦྱོར་གྱི་མིང་དང་། དེའི་ནང་གི་སྨན་སྣ་སོ་སོའི་སྦྱོར་ཚད་རྣམས་ཁ་གསལ་དུ་བསྟན་པ་མ་ཟད། ནད་གཞན་སེལ་བའི་སྨན་སྦྱོར་ཁག་གི་མཚན་བྱང་ཡང་བསྟན་ཡོད། ཡང་དུག་ཤས་ཡོད་པའི་སྨན་སྣ་གང་མཆིས་པ་སྨན་རྫས་སོ་སོའི་སྐབས་གསལ་ཡོད།

དེབ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པར་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་གནང་མཁན་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་ནད་བཅོས་ལག་ལེན་དུ་ཞུགས་པའི་སྨན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་རྫས་དང་། སྨན་སྦྱོར་ཐོག་དོན་གཉེར་ཡོད་པ་ཀུན་གྱིས་ངེས་པར་སློབ་གཉེར་མཛད་དགོས་པ་ཞིག་འདུག དེབ་འདི་ལ་བྱུར་ལྟ་བྱས་པ་ཙམ་གྱི་རང་རེ་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་གི་སྨན་སྦྱོར་རིག་པ་དེ་ཇི་ཙམ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་ཚུལ་གསལ་པོ་རྟོགས་ཐུབ་པ་མ་ཟད། འདིར་བསྟན་པའི་སྨན་སྦྱོར་དེ་རྣམས་གྲངས་ཐོ་ཙམ་མ་ཡིན་ལ་སྔོན་བྱོན་གསོ་རིག་མཁས་པོ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་མྱོང་ཁྱད་པར་བ་ལས་བྱུང་བའི་མན་ངག་ཤ་སྟག་ཡིན། སྨན་སྦྱོར་དེ་སྙེད་ཅིག་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་ཉམ་ཐག་ནད་པར་དངོས་སུ་བཏང་ནས་ཕན་ཐོགས་མངོན་གསལ་བྱུང་བ་དག་ཉམས་ཡིག་སོགས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན་དུས་རང་རེའི་གསོ་རིག་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྨན་རྫས་དང་སྨན་སྦྱོར་གྱི་མཁྱེན་རྒྱ་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ནུས་སྟོབས་ལའང་དང་གུས་ཤུགས་དྲག་སྐྱེས་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རྩོམ་སྒྲིག་པས་ཇི་ཙམ་ངལ་བ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་བརྩམས་བསྒྲིགས་ཞུས་པའང་བདེ་བླག་ཏུ་རྟོགས་ཐུབ་པས་ཡིད་རང་བསྔགས་བརྗོད་འཐོན་རྒྱུ་ངེས་པ་ལྟ་བུ་སྣང་ངོ་།།

འཛམ་གླིང་སྙིང་གི་ཉིན་མོ།

ཉམས་ཞིབ་སྐྱེ་ཚན།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

བདུན་པ། ནུབ་ཕྱོགས་སྨན་དུ་སྙིང་ནད་གཞན་གྱི་སྐོར།

སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་མི་སྙོམས་པའི་ནད་ Heart arrhythmia འདིར་ལྷན་སྐྱེས་སྙིང་ནད་དང་། སྙིང་རྩའི་ནད། ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚངས། གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུ། ཐ་མ་ཁ ཆང་རག་དང་ཚིག་ཇ་མང་དུ་བཏུང་བ། ཉལ་ཐབ། སེམས་ངལ། སྙིང་གི་གཅོད་སྒོའི་ནད། གཞན་ཡང་རྫས་སྨན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་རེ་འགའ་སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་མགྱོགས་པའམ་དལ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འཕར་གྲངས་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པའང་ཡོད། དེའི་ནད་རྟགས་གཙོ་བོར་བྲང་འདར་བ་དང་། སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་མགྱོགས་པ། སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་དལ་བ། བྲང་ན་བའམ་མི་བདེ་བ། དབུགས་ཐུང་བ། མགོ་འཁོར་བ། དྲན་པ་འཐོར་བ་བཅས་ཡོད། བཅོས་ཐབས་སུ་སྨན་དང་གཤག་བཅོས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྙིང་གི་ནང་དུ་ཆ་བྱད་འཛུགས་ནས་འཕར་གྲངས་སྙོམ་པའི་ཐབས་བྱེད་པ་ཡིན།

ལྷན་སྐྱེས་སྙིང་ནད། Congenital heart defects འདི་ནི་གཙོ་བོ་མའི་ཟས་སྤྱོད་ཚུལ་མཐུན་མ་བསྟེན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་མངལ་ནད་བུ་ལ་ཕྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་མ་ཡིས་ཆང་རག་འཐུང་བ་དང་། སྨན་རྫས་ thalidomide, warfarin བཟའ་བ། གཉན་ནད་ཐོག་པ། ཁ་ཟས་འཚོ་བཅུད་ཞན་པ་བསྟེན་པ། སྤུན་ཉེ་མིང་སྲིང་ཕན་ཚུན་བར་ལུས་འབྲེལ་གྱིས་ཕྲུ་གུ་ཆགས་པ་བཅས་ལ་ལྷན་སྐྱེས་སྙིང་ནད་བྱུང་གི་ཡོད་པ་བཤད། དེ་ལ་ཡང་ཉེན་ཚབས་ཆེ་ཆུང་གི་རིགས་གཉིས་དབྱེ་ཞིང་ཚབས་ཆེ་བ་ནི་ཕྲུ་གུ་བཙས་མ་ཐག་རྟོགས་སྟེ་ལྤགས་མདོག་སྐྱ་སེར་རམ་སྔོ་བ་ཡོད་པ་དང་། རྐང་པ་དང་། གྲོད་ཁོག མིག་འཁོར་བཅས་ལ་སྐྲངས་པོ་ཡོད། གཞན་ཡང་ནུ་མ་བསྣུན་ཚེ་དབུགས་ཐུང་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཡག་པོ་འཕར་མི་ཐུབ། ལྷན་སྐྱེས་སྙིང་ནད་ཉེན་ཚབས་ཆུང་བ་དེ་བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་འཚར་ལོང་མ་བྱུང་བར་དུ་ནད་ངོས་འཛིན་མི་ཐུབ། ནད་རྟགས་རྣམས་ཀྱང་སྲོག་ལ་ཉེན་ཁ་དེ་ཙམ་མེད་དེ་ལུས་པོར་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་ཚེ་དབུགས་ཐུང་བ་དང་ལུས་ངལ། རྐང་ལག་དང་ལོང་ཚིགས་སྐྲངས་པ་བཅས་ཡོད།

སྙིང་གི་ཤ་སྒྲིམ་ཉམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྙིང་ནད་དམ་སྙིང་སྐྲངས། Cardiomyopathy ནད་གཞི་གསར་པའི་དུས་སུ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་ནད་གཞི་མཐུ་ཆེན་དུ་འགྲོ་བ་དང་དུས་མཉམ་ནད་རྟགས་མངོན་པ་ནི། ལུས་པོར་འགུལ་བའམ་དལ་བའི་གནས་སྐབས་གང་ཡིན་ཐུང་དབུགས་བསགས་པ་དང་། རྐང་ལག་དང་ལོང་ཚིགས་སྐྲངས་པ། ལུས་ངལ་བ། སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་མི་སྙོམས་སྙིང་གཡུགས་པའམ་འདར་བ། མགོ་བོ་འཁོར་ཞིང་བརྒྱལ་བ། སྙིང་སྐྲངས་ཀྱི་ནད་འདིར་གཙོ་བོ་དོན་རྐྱེན་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད་དེ། དང་པོ། Dilated Cardiomyopathy ཞེས་པ་དེ་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་ཤོས་དང་གཙོ་བོ་སྙིང་གི་ཁོག་སྨད་གཡོན་མར་རྒྱས་ཅིང་དོན་རྐྱེན་ཇི་ཡིན་མི་ཤེས་ཀྱང་སྙིང་གི་ཤ་སྒྲིམ་ལ་ཁྲག་ཉུང་ངུ་ལས་མ་སླེབས་པའམ་ཡང་ན། གཉན་སྲིན་དང་། རྫས་དུག རིགས་རྒྱུད་ལས་བྱུང་བར་བཞེད་དོ། །གཉིས་པ། Hypertrophic cardiomyopathy ཞེས་པ་དེ་སྙིང་གི་ཤ་སྒྲིམ་དག་ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚངས་ཀྱི་ནད་དང་། ན་སོ་རྒས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་དུས་ཡུན་རིང་པོ་མ་ཐོགས་པར་སྙིང་ཚད་གཞི་ལས་རྒྱས་པའམ་སྐྲངས་པོར་འགྱུར། དེ་ལ་ཡང་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་རྐྱེན་ཡོད་དོ། །གསུམ་པ། Restrictive cardiomyopathy ཞེས་པ་དེ་སྙིང་གི་ཤ་སྒྲིམ་གྱི་མཉན་ཆ་ཟད་ནས་རེངས་པོར་འགྲོ་བ་དང་། དེའི་དོན་རྐྱེན་དམིགས་བསལ་ཇི་ཡིན་ད་བར་ཤེས་མེད་ལ་ཁྱབ་གདལ་ཡང་དེ་ཙམ་མེད། འོན་ཀྱང་འབྱོར་བྱེད་ཕྲ་ཕུང་གི་ནད་ Connective Tissue Disease དང་། ལུས་ནང་དུ་ལྕགས་ཁམས་འཕེལ་བ། ཡང་ན་འབྲས་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སུ་རྫས་སྨན་དང་གློག་བཅོས་བསྟེན་པ་ལས་བྱུང་སྲིད་པ་འདོད།

ཕྱི་ཡི་གཉན་སྲིན་རྐྱེན་པའི་སྙིང་ནད། Heart Infections འདི་ལ་རིགས་གསུམ་དབྱེ་སྟེ་ཕྱི་ནང་གི་སྲིན་འབྲུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྙིང་གི་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་གྱི་ཕྲ་ཕུང་གང་རུང་ལ་གཉན་ནད་ཐོག་པ་ pericarditis, endocarditis and myocarditis བཅས་ཡིན། ནད་རྟགས་གཙོ་བོར། ཚ་བ་འཕར་བ། དབུགས་ཐུང་བ། ལུས་ངལ། རྐང་པ་དང་གྲོད་ཁོག་སྐྲངས་པ། སྙིང་གི་འཕར་ཚུལ་འགྱུར་བ། སྐམ་གློ་འམ་ཡུན་རིང་གློ་ལུ་བ། ཕྲགས་པར་དམར་རྡུབ་བཅས་ཡོད། བཅོས་ཐབས་སུ་གཉན་འཛོམས་སྨན་གྱིས་གཉན་སྲིན་མཐའ་དག་གཙོག་པར་ཕན་ནུས་ལྡན།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྩ་གཞུང་བསྟན་བཅོས་ཆེན་མོ་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་དུམ་བུ་གཉིས་པ་བཤད་པའི་རྒྱུད་དུ་ནད་སེལ་བའི་གཉེན་པོ་སྨན་གྱི་རིགས་སམ་སྐྱེ་ཚན་ལ་གྲངས་བརྒྱད་བསྟན་ཡོད་དེ།

སྙིང་གི་གཅོད་སྒོ་ནད། Valvular heart disease སྙིང་གི་ཁོག་ཆེན་བཞི་ཡི་གཅོད་སྒོ་འབྱེད་འཛུམ་གྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་སྙིང་གི་ནང་དུ་ཁྲག་འཁོར་བར་བྱེད། རུས་ཚད་དང་གཉན་ནད། ཤ་ནད་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་གཅོད་སྒོ་དེ་དག་ལ་སྐྱོན་ཕོག་སྟེ་རེ་འགའ་ཕྲ་རུ་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་ལེགས་པོ་སྒྲུང་མ་ཐུབ་པར་ཁྲག་གཏིག་པ་དང་། ཡང་ན་སྒོ་ལེགས་པོ་འཛུམ་མ་ཐུབ་པའང་ཡོད། སྙིང་གི་གཅོད་སྒོ་བསྣད་པའི་སྤྱི་རྟགས་ནི། ལུས་ངལ་བ་དང་། དབུགས་ཐུང་བ། སྙིང་གི་འཕར་གྲངས་མི་སྙོམས་པ། རྐང་ལོང་སྐྲངས་པ། བྲང་ན། བརྒྱལ་འགོག་བཅས་ཡིན། བཅོས་ཐབས་སུ་སྨན་དང་དཔྱད་དུ་སྙིང་གི་གཅོད་སྒོ་གཤག་བཅོས་བྱེད་དགོས་སོ།།

བརྒྱད་པ། སྙིང་ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག

གོང་དུ་ཞུས་པའི་ཉེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་ན་ནད་གཞི་འདིའི་སྔོན་འགོག་ལ་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་བརྗོད་མི་དགོས། ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་སྐབས་ཡང་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ནན་ཏན་ཚུལ་དུ་ཙུང་ཟད་བརྗོད་པ་ལ།

༡༽ ཐ་མག་འཐེན་རྒྱུ་སྤོང་དགོས།

༢༽ ཕན་གནོད་ཀྱི་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་ཐབས་ཤེས་པའི་ཐོག་ཟས་ཚོད་རན་པ་བཟའ་བ། དེ་ཡང་ཟས་སྐོམ་དུ་སྔོ་ཚལ་རིགས་དང་། ཤིང་ཏོག མ་བཅོས་པའི་འབྲུ་རིགས། ཞག་ཆིལ་ཉུང་བའི་དཀར་ཟས། ཤ་རིགས། ཉ་ཤ་སོགས་མཁྲིགས་ཤིང་འབྲས་རིགས་བཟང་བས་བསྟེན་པ་དང་། མངར་ཟས་དང་། བཅོས་མའི་བཏུང་བ་མངར་མོའི་རིགས་དང་། ཤ་དམར་དག་འཛེམས་དགོས། དེ་ལྟར་གནང་ན་ཁྲག་ཞག་མཐོ་བོའི་ནད་དང་། ཁྲག་ཤེད། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙི། འཚོ་ཆེ་བ་བཅས་ཤུགས་སུ་འགོག་ཐུབ། གང་ལྟར་ཡང་སྙིང་ལ་ཕན་པའི་ཟས་སྐོམ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་དེ་དག་མང་ཉུང་ཐལ་ཆ་མ་སོང་བར་བསྟེན་ཚད་རན་པར་དགོས་པ་གལ་ཆེའོ།།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

NOVEMBER DASAR ISSUE 32.indd 2 28-10-2016 11:35:38

བོད་རྩིས་རིག་པ།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༨ ཕྱི་ཟླའི་ ༢༩ བར་བུམ་སྟོང་བྱུང་། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོང་མི་རུང་།

བོད་ཟླ་༩ ཚེས་༢ མིག མེ་རླུང TUE 1-11-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་མི་བྱ། **གླུ་ཤོག**
༩ ཚེས་༣ ལྷག མེ་ཆུ WED 2-11-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཏར་སྲེག་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༤ ཕུར ས་རླུང THU 3-11-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཁ་མཆུ་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༥ སངས ས་ ༢ FRI 4-11-2016 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་གཉེན་སྒྲིག་མི་བྱ།
༩ ཚེས་༦ སྤེན ས་ཆུ SAT 5-11-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་མཁར་བརྩིགས་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༧ ཉི མེ་ཆུ SUN 6-11-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༩ ཚེས་༨ ཟླ ས་ཆུ MON 7-11-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་མི་རུང་། དགུན་ཚུགས། ཆུ་ཁམས་མཁའ་ལ་རྫ་ཞག་༧༢ སྐྱེ།
༩ ཚེས་༩ མིག ས་མེ TUE 8-11-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཤིང་སྡོན་སྤོང་།
༩ ཚེས་༡༠ ལྷག ཆུ་ ༢ WED 9-11-2016 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་ཕྱི་གནམ་སྒོ་ཡིན། བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༩ ཚེས་༡༡ ཕུར ས་རླུང THU 10-11-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། མགྲོན་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༡༢ སངས ས་མེ FRI 11-11-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཚོང་མི་བྱ།
༩ ཚེས་༡༣ སྤེན ས་ཆུ SAT 12-11-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། བུ་འབྲིད་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༡༤ ཉི མེ་ཆུ SUN 13-11-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ཁ་མཆུ་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༡༥ ཟླ ཆུ་རླུང MON 14-11-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་སྒྲིག་སྤྱོངས། **གསོ་སྦྱོང་། ཞག་ངན།**
༩ ཚེས་༡༦ མིག མེ་ ༢ TUE 15-11-2016 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཨར་ལས་སྤྱོངས། **གླུ་ཤོག**
༩ ཚེས་༡༧ ལྷག མེ་ཆུ WED 16-11-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་མི་བྱ། **གླུ་ཐེབས།**
༩ ཚེས་༡༨ ཕུར ས་རླུང THU 17-11-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། དུར་གདབ་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༡༩ སངས ས་རླུང FRI 18-11-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཤིང་སྡོན་མི་བྱ།
༩ ཚེས་༢༠ སྤེན ས་རླུང SAT 19-11-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། **གླུ་ཤོག** བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས། **ཉི་ནག**
༩ ཚེས་༢༡ **ཆད**	མགྲོན་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༢༢ ཉི མེ་ ༢ SUN 20-11-2016 Fire-2	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་སྤྱོངས།

ཟུར་མཆན། རིས་གཟའི་རྩིས་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཨང་གི་དང་པོ་དེ་བོད་ཟླ་བོད་ཚེས་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཨང་གི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ཕྱི་ཚེས་ཡིན།

ལོ་ནག་སོགས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་བླང་དོར་ལམ་སྟོན།

རྩིས་པ་བཀའ་བཅུ་པ་བསྟན་འཛིན་ཆོས་རྒྱལ།

འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རང་ཅག་བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྔོན་མི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་གི་གོང་ནས་དར་བ་ལས་དང་བྱ་བ་གལ་ཆེ་གང་བརྩམ་ཡང་རྩིས་རིག་གི་ལམ་ནས་ཚེས་གྲངས་དང་དུས་ཚོད། གཟའ། སྐར་མ། འཕྲོད་སྦྱོར་སོགས་དགེ་མི་དགེ་ལ་ལྟ་ཚུལ་འདི་ད་ལྟའང་ཉམས་ཆག་མེད་པར་ལག་ལེན་བསྟར་བཞིན་ཡོད། དེ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་གསོན་གཤིན་གྱི་ལས་རྣམས་ལ་ངེས་པར་འཛེམས་དགོས་པའི་ལོ་ནག ཟླ་ནག ཞག་ནག ཉི་ནག་རྣམས་ཤིན་ཏུ་བཀའ་གཅན་པས་དེ་དག་གི་ཚུལ་མ་མཐུན་པར་རང་གི་གང་དྲན་བྱས་པས་ལས་བྱུས་མི་འགྲོ་བ་སོགས་དཀའ་ངལ་མང་པོ་འཕྲད་བཞིན་པ་དང་། དེ་ཚོའི་སྐོར་ཞིབ་ཙམ་ཤེས་པ་ནི་ཕྱིར་རྩིས་རིག་གི་འགྲོ་སྟངས་མ་ཤེས་ན་རྟོགས་མི་ཐུབ་པས། དེར་བརྟེན་མི་མང་གི་མཐུན་བདེ་བའི་སླད་དུ་འདིར་དེ་དག་གི་སྐོར་རོབ་ཙམ་ཞུ་རྒྱུར།

ཐོག་མར་ལོ་ནག་གི་སྐོར་གླེང་བར་བཻ་དཀར་ལས། ད་ནི་ལོ་ནག་ཅེས་གྲགས་པ། །སྟག་སྤྲེལ་ཕག་སྦྲུལ་ལོ་བཞི་ལ། །རིས་སྐོར་འབབ་སྟེ་སྐྱེ་གཉིས་ནག །དབུས་སུ་གྱུར་པ་དེ་ཉིད་ལ། །ཏལ་ཁྱི་གནམ་ཁྱི་ཡོར་དབང་བས། །ལོ་ནག་མཆེ་བ་ཅན་ཞེས་སམ། །ཙུས་སྦལ་རང་འདྲའི་རྒྱུད་དག་ལས། །ས་བདག་ལྷང་གིང་ནག་པོ་ཞེས། །ནག་པོ་ཆེན་པོ་ཞེས་ཀྱང་གྲགས། །ཞེས་གསུངས་པས་ལོ་ནག་གི་རྩ་བའི་རྩི་ཡུལ་ལོ་འཁོར་བཅུ་གཉིས་དང་སྐྱེ་བ་དགུ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ལོ་སྐོར་བཅུ་གཉིས་ནི། སྟག་སྤྲེལ་ཕག་སྦྲུལ་བཞི། བྱི་རྟ་བྱ་ཡོས་བཞི། གླང་ལུག་ཁྱི་འབྲུག་བཅས་རིམ་བཞིན་ར་འབྲིང་ཐ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་དང་སྐྱེ་བ་ལའང་གཅིག་དཀར་ལྷ། གཉིས་ནག་བདུད། གསུམ་ཐིང་པ་སྨིན། བཞི་ལྗང་ཀླུ་རྒྱལ། ལྔ་སེར་ས་བདག དྲུག་དཀར་རྒྱལ་པོ། བདུན་དམར་བཙན། བརྒྱད་དཀར་ལྷ། དགུ་དམར་མ་མོ་བཅས་སུ། དབྱེ་བས་སྟག་སྤྲེལ་ཕག་སྦྲུལ་ར་བ་བཞི་གང་རུང་གནམ་ལོར་ཤར་བ་དང་ལྷན་དུ་བདུད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་གཉིས་ནག་དབུས་བཞུགས་གནམ་ལོའི་སྐྱེ་བར་འཁེལ་ཚེ་གནམ་ལ་ས་བདག་གནམ་ཁྱི་དང་ས་ལ་ས་བདག་ཏལ་ཁྱིས་དབང་བྱེད་པའི་ལོ་དེར་སྐྱེར་སྟངས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་ལོ་ནག་མཆེ་བ་ཅན་ཞེས་པ་དེ་འཁེལ་བ་དང་། འབྱུང་རྩིས་ཀྱི་རྒྱུད་ལས་ནི་ས་བདག་ལྷང་གིང་ནག་པོ་འཆར་བའི་ཡོར་བཞེད། ལོ་དེར་དམིགས་བསལ་སྣང་བྱའི་ལས། བཻ་དཀར་ལས། ལོ་དེར་མཁར་ལས་རྨང་གསར་འདེབས། །མཁར་རྙིང་བཤིག་དང་རྟེན་ཆེན་བཞེངས། །ཆུ་ཤིང་གཅོད་བྲེག་གཤག་པ། །རི་བརྡལ་བག་མ་གཏོང་ལེན་དང་། །དམག་ཐག་འདུ་ཡོངས་རྫམས་ཆེན་ལས། །འདི་ཡི་དུས་སུ་བསྒྲུང་བ་གཅེས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྤྱིར་ལོ་འདིར་གལ་ཆེའི་ལས་རིགས་རྣམས་འཛེམས་དགོས་ཤིང་། བྱེ་བྲག་ཏུ་གོང་དུ་བཤད་པའི་ལས་རིགས་རྣམས་ཤིན་ཏུ་བཀའ་གཅན་པས་ངེས་པར་འཛེམས་དགོས། གལ་ཏེ་ལོ་འདིར་སྔོན་གྱི་ལས་འཕྲོའི་དབང་གིས་སམ་ཡང་ན་དབང་མེད་ཤུགས་ཀྱི་བྱ་དགོས་ཚེ་ཟབ་ཆོས་འདི་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། བཻ་དཀར་ལས། གཟའ་སྐར་འཕྲོད་སྦྱོར་བཟང་པོའི་ཉིན། །ཤོག་བུར་ནག་པོ་ཆེན་པོའི་གཟུགས། །ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་ཐོད་ཁྲག །གཡོན་པ་དབྱུག་ཏོ་འཛིན་པ་དང་། །དོར་སྟབས་དར་གྱི་སྨད་དཀྲིས་ཅན། །འཇིགས་སུ་རུང་བའི་སྙིང་ག་རུ། །སྲོག་ཡིག་ཏྲི་དང་ཛ་ཁ་སྦྱོད། །དེ་མཐར་འདི་ལྟར་བྲི་བར་བྱ། །ནག་པོ་ཆེན་པོ་ཆེངས་ཤིག སྲོག་བདུད་ནག་པོ་འཆིང་ཤིག ཅེས་མཛུག་དམོད་ཚིག་བྲི་བ་ནི་མཁར་ལས་ཕྱུ་སློག་ལ་སོགས་པ། བྱ་བ་འདི་ཞེས་བྱ་བ་ལ། །ཀོ་ལོང་གདུག་རྩུབ་ཕྲག་དོག་ཅིང་། །མི་དགེ་ཉེས་སྤྱོད་སྣ་འདྲེན་པར། །བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཆིངས་ཤིག་དང་། །བཛྲ་བཛྲ་ཆིངས་ཤིག་བྲི། །གདུག་རྩུབ་རྟ་ཁ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །ཧྲཱུྃ་ཡ་ནན་ཞེས་པ་བྲི། །ལེགས་བལྟབ་ཚོན་སྐུད་སྣ་ལྔས་དཀྲིས། །ཟངས་སམ་རྫ་དམར་སྣོད་དུ་བཅུག །ཁ་གཅོད་གཡམ་པ་འཇམ་པོ་ལ། །ཞིང་བཞི་རི་རབ་བྲིས་པས་བཅད། །དེ་སྟེང་སཙྪ་ནག་པོ་མནན། །ལས་བྱེད་དབུས་སུ་དོང་བྲུས་ལ། །སྨན་དང་རྒྱ་ཐང་བཏབ་ཏེ་ལ། །ཕུད་གཏོར་བདེན་པ་བདར་བ་ནི། །ན་མོ་སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་སྲས་སློབ་མར་བཅས། །ཞི་དང་ཁྲོ་བོའི་གར་བསྒྱུར་བའི། །ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བདེན་པ་དང་། །ཁྱད་པར་མཁྱེན་ནུས་བརྩེ་བའི་བདག །རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་ལྷ་ཚོགས་དང་། །ཞུ་འཆང་འཕྲུལ་གྱི་མི་ནས་བཟུང་། །རྩ་བའི་བླ་མ་བར་བྱོན་པའི། །གཙུག་ལག་བརྒྱུད་པའི་བདེན་པ་དང་། །བདག་གི་ལྷ་ཐུགས་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །གཙུག་ལག་རྒྱུད་དོན་ཉམས་མེད་པར། །དཔྱོད་པའི་རྫས་ཐུགས་གཏོ་ཐབ་མཐུས། །བྱ་ལས་འདི་ལ་ཕྲག་དོག་པའི། །ནག་པོ་ཆེ་སོགས་ས་བདག་གི། །མཐུ་སྟོབས་ནུས་ངན་ཞུང་མེད་གྱུར། །ཅེས་བརྗོད་ཟིན་ནས་རྟེན་འབྲེལ་འདོན། །གཏང་རག་ཕུད་གཏོར་ཉམས་པ་གསོ། །མ་བརྟོན་རང་ལ་རྟུབ་པས་གཟབ། །ཅེས་གསུངས་པ་རྣམས་གོ་བདེ་བས་དེ་ལྟར་མཛད་ནས་རྗེས་སུ་ལས་དོན་གང་བརྩམ་བྱ་དེ་གྲུབ་པ་དང་། གཏོ་བཅོས་རྣམས་གཤེགས་གསོལ་ཞུས་ནས་བཏོན་ལ་ཤུལ་མེད་བྱ་དགོས་པ་ལགས།

གཉིས་པ་ཟླ་ནག་ནི། བཻ་དཀར་ལས། ཟླ་ནག་འདོད་པ་མང་ན་ཡང་། །རྣམ་དག་ཕུག་པ་གོང་མའི་ལུགས། །གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོ་དབུས་ཞག་པའི། །ཡར་མར་བཞི་གཉེད་ཟླ་བ་ནག །དེ་ཡང་ར་བ་བཞི་ཡི་སྐྱོད། །འབྲིང་སྐང་ཐ་ཆུང་ཟླ་སྐྱོད་ནག །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། གནམ་ལོའི་ལོ་རྟགས་དབུས་བཞག་ནས་ཡར་མར་བཞི་བཞི་རྩིས་པས་བཞི་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཟླ་བ་ནག ལོ་གཅིག་ལ་ཟླ་ནག་གཉིས་ལས་མི་འབྱུང་། ལོ་ཐོར་འགོད་སྐབས་ཕྱིར་ཟླ་འདི་ནག་ཅིང་ཅེ་བྲག་ཏུ་ཟླ་བ་རང་བཞིན་སྟོད་ནག ཅེས་པ་ཚེས་༡ ནས་ཚེས་༡༠ བར་དང་། འབྲིང་བཞིན་སྐང་ནག་ཅེས་ཚེས་༡༡ ནས་ཚེས་༢༠ བར། ཐ་ཆུང་བཞི་ལ་སྨད་ནག་ཅེས་ཚེས་༢༡ ནས་ཚེས་༣༠ བར་ནག་ཆེ། དཔེར་ན་གནམ་ལོ་རྟ་ཡིན་ན།

འཁྲུལ་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༨ ནས་༡༠ ཚེས་༢༩ བར་བུམ་སྟོང་བྱུང་། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོང་མི་རུང་།

༩ ཚེས་༢༣ ཟླ ཆུ་ ༢ MON 21-11-2016 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་དང་ཁྱིམ་སྟོན་མི་བྱ།
༩ ཚེས་༢༤ མིག མེ་ ༢ TUE 22-11-2016 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་ས་བདག་ཡན་ཀོང་ཁེལ། བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༩ ཚེས་༢༥ ལྷག མེ་ཆུ WED 23-11-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་སྒྲིག་མི་བྱ།
༩ ཚེས་༢༦ ཕུར མེ་རླུང THU 24-11-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཨར་ལས་འཛེམས། **གླུ་ཤོག**
༩ ཚེས་༢༦ སངས **ལྷག** ས་རླུང FRI 25-11-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་༢༧ སྤེན ས་རླུང SAT 26-11-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༩ ཚེས་༢༨ ཉི མེ་རླུང SUN 27-11-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་མི་རུང་།
༩ ཚེས་༢༩ ཟླ ཆུ་རླུང MON 28-11-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཤིང་སྡོན་མི་རུང་། **གསོ་སྦྱོང་།**
༩ ཚེས་༣༠ མིག མེ་ ༢ TUE 29-11-2016 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་ཕྱིའི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
བོད་ཟླ་༡༠ ཚེས་༡ ལྷག ས་ཆུ WED 30-11-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། མགྲོན་སྤྱོངས།
༡༠ ཚེས་༢ ཕུར ས་རླུང THU 1-12-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་མི་བྱ།
༡༠ ཚེས་༣ སངས ས་ཆུ FRI 2-12-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཨར་ལས་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་༤ སྤེན ས་ཆུ SAT 3-12-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཁ་མཆུ་སྤྱོངས།
༡༠ ཚེས་༥ ཉི ས་མེ SUN 4-12-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། གཉེན་སྒྲིག་སྤྱོངས།
༡༠ ཚེས་༦ ཟླ ས་ཆུ MON 5-12-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཨར་ལས་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་༧ མིག མེ་ཆུ TUE 6-12-2016 Fire-Warter	ཚེས་ཆ་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་མི་བྱ།
༡༠ ཚེས་༨ ལྷག ས་ཆུ WED 7-12-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་སྤྱོངས།
༡༠ ཚེས་༩ ཕུར མེ་རླུང THU 8-12-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཤིང་སྡོན་མི་རུང་།
༡༠ ཚེས་༡༠ སངས ས་ཆུ FRI 9-12-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང། འོན་ཏེ་ཕྱི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་༡༡ སྤེན ས་ཆུ SAT 10-12-2016 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་མགྲོན་སྤྱོངས།
༩ ཚེས་༢༢ ཉི མེ་རླུང SUN 11-12-2016 Fire-2	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་སྤྱོངས།

ཟུར་མཆན། རིས་གཟའི་རྩིས་ཀྱི་བོད་ཡིག་ཨང་གི་དང་པོ་དེ་བོད་ཟླ་བོད་ཚེས་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཨང་གི་དེ་ཕྱི་ཟླ་ཕྱི་ཚེས་ཡིན།

བཟའ་ཆས་ཀྱིས་སྨན་གྱི་ཚབ་བྱས་ནས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ།

ཚེ་རིང་མཚོ་མོས་བསྒྱུར།

གཉིད་མ་ཁུག་ན་ངལ་གསོ་རྒྱག་རྒྱུར་གནོད་སྐྱོན་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། གཟུགས་པོའི་བདེ་ཐང་ལ་ཡང་གནོད་སྐྱོན་གྱི་ཡོད། གཉིད་འཁྱུགས་ཀྱི་སྨན་ནང་གཅིག་ནས་སྨན་ནུས་འགོག་པའི་རང་བཞིན་ཐོན་པ་དང་གཉིས་ནས་མཆེན་པར་སྐྱོན་བྱེད་སླ་པོ་ཡོད་པ་རེད། རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་མཁས་ཅན་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ནས་གསར་རྙེད་བྱུང་བ་ལྟར་ན། བཟའ་ཆས་ཁ་ཤས་བཟས་ན་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ་དེར་ནུས་པ་ཡག་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད་སྟབས། གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་ཐོག་མཁན་ཚོས་ཚོད་ལྟ་ཞིག་གནང་དང་།

ཆུ་མངར་མོས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། མི་རྣམས་སྲུན་སྣང་དང་འཚབ་འཚུབ་ཡོང་སྐབས་ཀླད་ཆེན་གྱི་སྐྱེ་རིམ་འཕོལ་འཕེལ་ཤུགས་ཆེ་བ་བྱུང་བར་བརྟེན་གཉིད་སྟོད་པོར་ཁུག་པ་ཧ་ཅང་ཁག་པོ་ཡོད་པས་སྐབས་དེར་གལ་ཏེ་ཆུ་མངར་མོ་དཀར་ཡོལ་གང་བཏུངས་ན་ལམ་སང་གཉིད་ཡག་པོ་ཞིག་ཁུག་ཐུབ་ཀྱི་རེད། མི་རྣམས་གཉིད་ཁུག་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཀླད་ཆེན་ནང་གི་དྭངས་ཁྲག་གི་རྩི་ཡིས་ནུས་པ་ཐོན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད། མིས་ཆུ་མངར་མོ་བཏུང་རྗེས་གཟུགས་པོའི་ནང་གི་ཟས་འགྱུར་གྱི་འགྱུར་ལྡོག་རབ་དང་རིམ་པ་བྱུང་སྟེ་མཐར་དྭངས་ཁྲག་གི་རྩི་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཐོན་པས་ཀླད་ཆེན་སྐྱེ་རིམ་ལ་ཚོད་འཛིན་ཁེལ་སྟབས་གཉིད་སྙིད་པོ་ཁུག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

བའི་འོ་མས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། སྨན་པས་བའི་འོ་མའི་ནང་མི་རྣམས་ཉོབ་པོ་བཟོ་བའི་སྐྱེ་འགྱུར་དངོས་པོ་མདོག་ལྡན་ཨན་སྒྱུར་ཞེས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་མིའི་གཟུགས་པོའི་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཨན་ཅི་སོན་ནང་གི་གཅིག་རེད། དེར་བརྟེན་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་ཐོག་མཁན་ཚོས་ཉལ་ཁར་བའི་འོ་མ་ཚ་པོ་དཀར་ཡོལ་གང་བཏུངས་ན་གཉིད་སྙིད་པོ་ཁུག་པའི་ཕན་ནུས་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ཚོད་ལྟ་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཕྱིར་བཏང་དུ་གཉིད་འཁྱུགས་སྨན་བཏང་རྗེས་གཉིད་ཁུག་པའི་ནུས་པ་རིམ་བཞིན་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དང་། བའི་འོ་མ་བཏུངས་རྗེས་གཉིད་ཁུག་པའི་ནུས་པ་རིམ་བཞིན་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་ནམ་སྨད་ལ་གཉིད་དེ་བས་སྙིད་པོ་ཞིག་ཁུག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ར་འཁྲོད་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། བའི་འོ་མ་ནི་བཅུད་ལྡན་གྱི་ཟས་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས། དེ་ནི་བཀྲེས་སོང་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་ཡོད་མཁན་ཚོ་ལ་མཚོན་ན་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་ཡས་ཀྱི་སྨན་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད།

སེན་པའོ་ཡིས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། སྲོག་ཆགས་རིག་པ་བ་ཚོས་ཚོད་ལྟ་བྱས་རྗེས་"གལ་ཏེ་གཉིད་མ་ཁུག་ན་སེན་པའོ་ཏོག་ཙམ་བཟས་པ་ཡིན་ན་བསམ་པ་སླིང་འཇགས་བྱུང་ནས་གཉིད་སྙིད་པོ་ཞིག་ཁུག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་"ཅེས་སྨོས་ཚིག་བྱུང་བ་རེད། མིས་སེན་པའོ་བཟས་རྗེས་གཉེར་མའི་རྨེན་བུ་ནས་གཉེར་མའི་རྨེན་པའི་རྒྱུ་རྩི་ཐོན་ནས་སེན་པའོ་ནང་གི་ཨན་ཅི་སོན་ལ་སྙིང་ཚབ་གསར་བརྗེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་ཁུའི་ཆེང་སེ་ཨན་གྱིས་ཨན་ཅི་སོན་ཟེར་བའི་སྙིང་ཚབ་གསར་བརྗེའི་དངོས་པོས་དབང་རྩ་སླིང་འཇགས་སུ་བཏང་སྟེ་གཉིད་སྙིད་པོ་ཁུག་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།

ཞིང་འབྲས་ཀྱིས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། མི་དགའ་དྲགས་པའི་སྐབས་ལའང་གཉིད་མི་ཁུག་པ་ཞིག་ཆགས་སླ་པོ་ཡོད་ཅིང་། སྐབས་དེར་ཚ་ལུ་མ་དང་ཡང་ན་ཀུ་ཤུ་སོགས་པའི་ཞིང་འབྲས་གཞགས་ཏེ་སྔས་མགོའི་འཁྲིས་སུ་བཞག་ནས་འདིའི་དྲི་ཞིམ་སྣོམ་ན་གཉིད་ལྷོད་པོ་ཁུག་གི་ཡོད་པ་རེད། (ཅི་དུ་ཧུན་པི་ཅུའེ) རྩོམ་མཁན་ཏ་ཀྲུང་མ་ལའང་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་ཧ་ཅང་ཞེད་པོ་ཞིག་ཐོག་སྐྱོང་གཤིས། ཁོང་གིས་དགོང་ལྟར་རེ་བཞིན་ཉལ་ཁར་ཀུ་ཤུ་རེ་བཟས་པར་མ་ཟད་རང་བཙུན་ནས་དུས་ཐོག་ཏུ་ཉལ་ལངས་བྱས་པར་བརྟེན་མཐར་གཉིད་མི་ཁུག་པའི་ནད་དེ་བཅོས་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཞིང་འབྲས་ཀྱི་དྲི་ཞིམ་དེས་མིའི་དབང་རྩ་ལྷོད་འཇགས་སུ་གཏོང་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།

ལྷོ་ཤུན་ཚལ་གྱིས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། ལྷོ་སོན་ནི་སྔོ་ཚལ་ཞིག་རེད། དེའི་སྡོང་པོ་དང་ཡལ་གའི་ནང་འོ་མ་ལྟ་བུའི་གཤེར་ཆུ་ཡོད། གཤེར་ཆུ་དེར་ཞལ་ཐ་ལྟ་བུའི་དབང་རྩ་སྡོད་པོ་དང་སེམས་སྐྱིད་པོ་ཡོང་བ་བཟོ་བའི་ནུས་པ་ཡོད་པའི་ཁར་དུག་ཤས་མེད་པས་དབང་རྩའི་ནུས་པ་ཉམས་ནས་གཉིད་མི་ཁུག་པ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་གཤེར་ཆུ་ཏོག་ཙམ་བཏུངས་ན་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ཡག་པོ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་འབྱུང་སྐབས་སྔོན་ལ་ཆུ་དཀར་ཡོལ་གང་གི་ནང་གཤེར་ཆུ་ཁྲེམ་བུ་གང་བླུགས་ཏེ་དཀྲུག་དཀྲུག་བཏང་ནས་འཐུང་དགོས།

འོ་མས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། ཕྲུ་གུ་དམར་འཇུར་ནི་རྟག་པར་ཨ་མའི་བྲང་ཁའི་ནང་འོ་མ་བཏུང་བཞིན་དུ་གཉིད་ཁུག་གི་ཡོད་པ་རེད། གནས་ཚུལ་དེའི་རིགས་ལ་ཚན་རིག་མཁས་ཅན་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པས་འོ་མའི་ནང་མཆྱེ་ཟེར་བའི་སྦྲིད་སྨན་ཏོག་ཙམ་ཡོད་པས། མའི་འོ་མ་ཏོ་ཧྲེང་གང་རེའི་ནང་ཏ་ལམ་མ་ཕྱེ་ཏའོ་ ༢༠༠-༥༠༠ཙམ་ཡོད་པ་རེད། མ་ཕྱེ་གི་ནུས་པ་ནི་མི་སྦྲིད་པ་དང་། ན་ཟུག་གཅོག་པ། སྐྱོད་འཛེགས་གཏོང་ཡས་བཅས་ཀྱི་སྨན་རིགས་ཤིག་ཡིན་པས་སྐྱོད་འཛེགས་དང་གཉིད་ཁུག་པའི་ནུས་པ་དེ་མི་དར་མར་ཡང་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཚུའུ་ཡིས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། མི་འགའ་ཤས་རྟག་པར་འཕྲུལ་སྐྱོད་བྱས་ནས་ལམ་བར་དུ་དཀའ་ལས་བྱུང་བས་གཉིད་ཁུག་གི་མེད་པ་རེད། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཐུག་དུས་མ་ཉལ་གོང་ལ་ཆུ་བསྐོལ་གྲང་དཀར་ཡོལ་གང་གི་ནང་ཚུའུ་ཁྲེམ་བུ་གང་བླུགས་ཏེ་བཏུངས་ན་མགྱོགས་མྱུར་གཉིད་ཁུག་ཐུབ་པར་མ་ཟད་གཉིད་སྙིད་པོ་ཡང་ཁུག་གི་རེད།

ཁྲིས་གཉིད་ཁུག་ཐབས་བྱེད་པ། ང་ཚོའི་མེས་པོ་ཚོས་ཁྲི་ལ་གཉིད་ཁུག་པའི་ནུས་པ་ཡོད་པ་སྔ་ས་ནས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་པའི་བཤད་སྟངས་ལྟར་ན། ཁྲིའི་རང་བཞིན་ཙུང་བསིལ་བ་དང་། བྲོ་བ་མངར་མོ་ཡིན་ཞིང་། མཆེར་པ་དང་། ཕོ་བ། མཁལ་མ་བཅས་སུ་རྒྱུག་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་"མཆེར་པ་གསོ་བ་དང་། ཕོ་བ་བདེ་པོ་ཡོང་བ། གཉིད་ཁུག་པ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཁྲིའི་ཐུག་པ་བསྐོལ་ནས་དེའི་ནང་གི་ཕྱེ་མ་ལྷུར་ལྷུར་ཆགས་པ་དང་བཅུད་ཚང་མ་ཆུའི་ནང་སིམ་གྱི་ཡོད་པས་ཕོ་བའི་ནང་འགྲོ་བདེ་ཞིང་འཕྲོད་པ་དང་། བཅུད་ལེན་འཛད་སླ་བ་བཅས་ཡོད་པ་རེད། ཉལ་ཁར་ཐུག་པ་བཏུངས་ན་མགྱོགས་པོ་ཉོབ་པོ་ཆགས་ནས་གཉིད་སྙིད་པོ་ཞིག་ཁུག་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་ཁྲིའི་ནང་མདོག་ལྡན་ཨན་སྒྱུར་དང་ཧིན་ཐྲན་འདྲེས་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོད་པས་ཟས་རྗེས་གཉེར་རྨེན་རྒྱུ་ཟགས་ཐོན་བྱུང་སྟེ་མདོག་ལྡན་ཨན་སྒྱུར་ཀླད་པའི་ནང་རྒྱུག་ཚད་མང་དུ་ཕྱིན་སྟབས་གཉིད་ཁུག་པའི་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

'''''ནད་བཅོས་གྲོན་ཆས།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

འཕྱུར་མཉེད་གྲོན་གོས། ཨ་རིའི་ལུས་པོ་བདེ་སྲུང་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཁ་ཏེར་གྱིས་འཕྱུར་འདེད་ཀྱི་རྩ་བའི་རིགས་པ་གཞིར་བཟུང་ནས། གོས་ཀྱི་ནང་ངོས་སུ་འབུར་དུ་ཐོན་པའི་འཁྱིག་རིལ་མང་པོ་སྦྱར་བའི་འཕྱུར་མཉེད་གོས་དམ་པོ་ཞིག་རྩིས་འགོད་བྱས་པ་དེ་གྱོན་ནས་འགྲོ་བའམ་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་སྐབས་འཁྱིག་རིལ་གྱིས་རང་ཤུགས་སུ་ལུས་རྟེལ་པོའི་ཤ་འཕྱུར་མཉེད་བྱས་ནས་རྩ་ཁ་བཤངས་པ་དང་ངལ་དུབ་སེལ་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

བརྒྱལ་འགོག་གོས་ཐུང་། རང་རྒྱལ་གྱི་སྨན་བཅོས་མི་སྣས་འཁྱིག་ཐལ་ལས་གྲུབ་པའི་བརྒྱལ་འགོག་གོས་ཐུང་ཞིག་ཚོད་བཟོ་བྱས་ཤིང་། བརྒྱལ་འགོག་གོས་ཐང་དེ་ལུས་ལ་གྱོན་རྗེས་ལྷུང་གཟུགས་ཀྱི་གནོན་ཤུགས་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོད་ཁོག་དང་ཁོག་སྨད་ཀྱི་སྦྱོད་རྩའི་ནང་དུ་བསྡད་པའི་ཁྲག་རྣམས་ཁོག་སྟོད་དུ་རྒྱུག་ཏུ་བཅུག་སྟེ། ཀླད་པ་དང་། སྙིང་། གློ་བ་སོགས་དབང་རྟེན་གཙོ་བོའི་དགོས་མཁོ་འགང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་པར་བརྟེན། བརྒྱལ་བ་ཚོད་འཛིན་དང་ཐོག་སྐྱར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

བརྒྱལ་བའི་ནད་པས་བརྒྱལ་འགོག་གོས་ཐུང་གྱོན་རྗེས་ཀྱི་སྐར་མ་གཅིག་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རང་གིས་རང་ལ་ཁྲག་ཧའོ་ཧྲེང་750 1000 དྲངས་པ་དང་མཚུངས་པར་བརྟེན། ཆུ་ཚོད་མང་པོའི་རིང་ཁྲག་ཤེད་རྒྱུན་ལྡན་དུ་གནས་ཐུབ་སྟེ། གོམ་གང་མདུན་སྤོས་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུར་གོ་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཁབ་ལེན་སྨན་གོས། རི་པིན་དུ་ཁབ་ལེན་གྱི་ནུས་པ་ལྡན་པའི་གྲོན་གོས་ཤིག་ཡོད་པ་དེས་ཁབ་ལེན་གྱི་འཐེན་ནུས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲག་རྒྱུན་འཁོར་རྒྱུག་བྱེད་པར་སྐུལ་སྤེལ་བྱས་པར་བརྟེན། ཁྲག་རྒྱུན་གྲུབ་ཆ་གྱུར་རྡུལ་ཅན་དུ་གྱུར་ཏེ་ཀེད་པ་དང་། ཁོག་སྟོད་ན་བར་ཕན་པ་དང་ཁྲག་ཤེད་དམའ་རུ་གཏོང་ཐུབ། རང་རྒྱལ་གྱིས་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་པའི་ཁབ་ལེན་སྨན་གོས་རྡུལ་ལེན་ཡང་རྐེད་པ་ན་མཁན་འགའ་ཤས་དང་། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མིས་རྟག་པར་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

བསིལ་ལྡན་གྲོན་གོས། པ་ཞིའི་སྨན་པས་རྩིས་འགོད་བྱས་པའི་བསིལ་ལྡན་གྲོན་གོས་ནི། གྲོན་གོས་ཀྱི་བར་འཚང་དུ་མཁའ་རླུང་སྐྱོམས་ཆས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་བཙུག་བཞག་ནས་གློག་སྨན་གྱིས་གློག་བཏང་རྗེས་སེར་བུ་ཐོན་པས་ལུས་གཟུགས་བསིལ་པོར་གནས་ནས་ཚ་གདུང་སེལ་བ་དང་ན་ཚ་འགོག་བཅོས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

སྤོས་ཤེལ་གྱི་སྣེ་གདུབ། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ལྷ་བའི་ནད་ཡོད་མཁན་བུད་མེད་ཀྱིས་སྤོས་ཤེལ་གྱི་སྣེ་གདུབ་གྱོན་ཡོད་པ་རྟག་ཏུ་མཐོང་བ་དེ་ནི་སྤོས་ཤེལ་དང་ལུས་ཀྱི་པགས་པ་འཕྱུར་བརྡར་ཐེབས་སྐབས་འཁྲིལ་གློག་ཐོན་ནས་ན་ཟུག་གཅོག་ཐུབ་པ་དང་ལྷ་བའི་རྨེན་རྩའི་བྱེད་ལས་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས་རེད།

ཁབ་ལེན་སྨན་བཅོས་ལག་འདོགས་ཆུ་ཚོད། རྒྱ་ནག་གིས་བཟོས་པའི་ཁབ་ལེན་སྨན་བཅོས་ལག་འདོགས་ཆུ་ཚོད་ནི་འདོགས་བདེ་ཞིང་སྨན་བཅོས་ནུས་པ་ཆེ་བས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་ཚོར་འཕྲིན་བཟང་བསྐྱལ་ཡོང་བ་རེད།

ཁབ་ལེན་སྨན་བཅོས་བྲང་ཁེབས། ཧྲང་ཧའེ་གྲོང་ཁྱེར་མི་དམངས་སྨན་ཁང་དྲུག་པས་ཁབ་ལེན་ནུ་ཁེབས་ཀྱིས་ནུ་མའི་རྩ་འདབ་རྒྱས་ནད་བཅོས་པར་འབྲས་བུ་ཧ་ཅང་ཡག་པོ་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད། ནད་པས་ནུ་ཁེབས་དེ་ཉིན་ལྟར་ཆུ་ཚོད་བརྒྱད་ཡན་ཆད་བསྟུད་མར་གྱོན་དགོས་པ་དང་སྨན་བཅོས་དུས་ཡུན་རེར་ཟླ་བ་གསུམ་རེ་ཟླ་མཚན་དུས་སུ་འབུད་དགོས། ཡིན་ཞིང་། སྨན་བཅོས་དངོས་སུ་བྱས་ནས་ཕྱོགས་སྡོམ་བྱས་པ་བརྒྱད་ཕྱིའི་ཕན་འབྲས་ཐོན་ཚད་ཟིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ཚོང་རར་ད་དུང་དྲི་ཞིམ་འཕྱུལ་བའི་ནང་འབུར་ལྷ་ཚོགས་དང་། དཀྱུན་ཞྭ། ལུས་གསོའི་ལྷམ། གཉིད་སྙིད་ཐབས་མགོ་སྔས་སོགས་བགྲང་གིས་མི་ལང་བ་ཡོད་པ་རེད། རི་པིན་དུ་ད་དུང་དེ་བས་ཀྱང་ངོ་མཚར་ཆེ་བའི་ཟོས་ཆོག་པའི་གོས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ནི། སྤྲི་དཀར་དང་། ཨན་ཅི་སྒྱུར་རྩི་ཞིང་ཏོག་ལྗི་གུ་བཅས་ཀྱི་ཐོག་ཏུ་རྒྱུ་ཡོན་སུའུ་ཕྲན་བུ་ཞིག་བསྣན་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་རྒྱུད་རིང་མཚོ་སྐྱོད་དང་། རི་ཐང་དུ་རྩད་ཞིབ་ཐེག་ལེན། རི་འཛེག་སོགས་བྱེད་མཁན་མི་སྣར་ཆེད་མངག་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ནམ་ཞིག་འབྲུ་རིགས་ཆད་པ་འདྲ་བྱུང་ན་གནས་སྐབས་གྲོན་གོས་དེ་དག་ཟས་སུ་སྤྱད་ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཚན་རིག་ལག་རྩལ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོད་ལ། གྲོན་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་བཅོས་བྱ་ཐབས་དེས་ཀྱང་སྨན་བཅོས་བྱ་ཐབས་གཞན་དག་སྣ་ཚོགས་དང་མཉམ་གཤིབ་མཉམ་སྐྱོད་ཀྱིས་མིའི་རིགས་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད་བྱས་རྗེས་འཇོག་ངེས་རེད།

ཚོམ་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་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

NOVEMBER DASAR ISSUE 32.indd 4 28-10-2016 11:35:40