MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༢ རབ་གནས་ཤིང་ལུག་ལོ། | བོད་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༡ རེས་གཟའ་དམར། | December 2015

ཕྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༢༡ | རྣམ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། | Issue 21

༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཐེངས་ཐོན་མའི་འཕྲོས།

རྒྱ་གར་ལ་ཆ་བ་ནས་སྐྱི་མ་སྡོང་མཁན་དགེ་འཕེལ་རི་ལ་སྐྱེས་ཡོད་པའི་སྨན་ཞིག་རྒྱ་གར་གྱི་སྨན་གཞུང་ནང་ཡོང་ཤེས་སྣང་མེད། རྒྱ་གར་གྱི་འགྲོ་སྣང་ཕྱིན་བུ་ཤེས་མཁན་དང་། མིང་ཚིག་ཤེས་མཁན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཨུཏྤལ་ཟེར་བ་འདི་འདམ་ལས་སྐྱེས་པའི་འདམ་སྐྱེས་པདྨ་ཟེར་བ་འདི་རེད་ཅེས་ཟེར་གྱི་འདུག འདི་སྨན་སྦྱོར་ཡོངས་རྫོགས་ནང་ལ་འདི་བསྲེས་རྒྱུ་མིན་ཀྱང་དེ་ཚོར་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས། རྒྱ་གར་ཨ་ཡུ་ཝེ་ད་ཁོང་ཚོས་ཨུཏྤལ་དུ་ངོས་འཛིན་པའི་ཨུཏྤལ་འདི་ཆུའི་དཀྱིལ་ལ་སྐྱེས་པའི་འདམ་སྐྱེས་པདྨའི་བཟོ་འདྲ་དེ་ཚོའི་གྲས་གྲིབ་སྐམ་སོགས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ་རྣམས་བྱས་ནས་ང་ཚོའི་ཨུཏྤལ་བསྲེས་སའི་སྨན་གྱི་ནང་དུ་བཏང་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན་བསམ་པ་དྲན་གྱི་ཡོད། དེ་འདྲའི་རིགས་ཐོན་ལ་ནད་པ་ཇ་དྲག་སྐབས་ལ་བཏང་ན་འགྲིག་ཀྱི་མ་རེད། ནད་པ་དེ་ཙམ་སྐྱོན་མེད་མཁན་གྱི་གྲས་སྨན་ཐུན་གཅིག་གཉིས་ནོར་ནའང་ཁོ་ཤི་གི་རེད་བསམ་པའི་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དེ་འདྲ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ག་རེ་ཡོད་མེད་ཉམས་སྐྱོང་གསོག་རྒྱུ་རེད། སྲོག་ལ་ཕངས་མེད་བྱས་ན་འགྲིགས་ཀྱི་མ་རེད། གང་ལྟར་དེ་སྐོར་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་ལྐམ་གྱི་འདུག མདོ་དོན་ང་རང་ཚོའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་ང་རང་ཚོའི་ཕྱིར་གྱི་གོམས་གཤིས་ག་རེ་ཡོད་པ་དེ་རང་མ་གཏོགས་གསར་གཏོད་བྱས་ན་མི་འགྲིགས་པ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པར་ང་ཚོས་ཏན་ཏན་ཉམས་སྐྱོང་གསོག་དགོས། དེ་ཡང་ཤེས་ལ་མ་ཤེས་མཁན་གྱི་ཏ་རེ་ཏུ་རེ་བྱས་ན་དཔེ་མ་སྲིད་པའི་ཉེན་ཁ་རེད། དེ་འདྲ་བྱས་ན་གཏན་ནས་མི་འགྲིག འདི་རིགས་ཉམས་ཞིབ་ཚོགས་ཆུང་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོགས་ཆུང་བཙུགས་ནས་མི་དོ་བརྟན་གནད་འགག་ཆ་ཚང་ཤེས་མཁན་ཚོའི་ཐོག་ནས་གོ་བསྡུར་དང་ཉམས་ཞིབ་ཏན་ཏན་བྱས། སྲང་ལ་འཇལ་ནས་ལྡིད་ཚད་དང་། མང་ཉུང་དེ་ཚོའི་གྲས་དེང་སང་གི་འཕྲུལ་ཆས་བེད་སྤྱད་དེ་ཞིབ་ཚགས་པོའི་ཐོག་ནས་གཏན་འབེབས་བྱས། གནས་ཚུལ་ག་རེ་བྱུང་བ་དེ་ཚོ། དུས་ཚོད་དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་བྱུང་བ་རེད་ཟེར་བའི་དཔག་རྒྱུན་ལ་འཛེགས་པ་དེ་འདྲ་མིན་པར་ཡིག་ཐོག་ལ་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་བཀོད་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་རྒྱུ་འདི་གལ་ཆེན་པོ་མིན་ནམ་བསམས་པ་དྲན་སོང་། དེ་འདྲ་བྱས་ན་རིགས་ཁ་ཤས་དཔེར་ན་ང་ཚོར་སྨན་རྒྱུ་འཕེལ་དུ་འགྲོ་བ་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་རེད། གང་ལྟར་ཡང་སྔོན་ད་ལྟ་བཤད་པ་བཞིན་རྒྱ་གར་གྱི་སྨན་གཞུང་ནང་བཤད་པའི་སྡོ་དེ་བོད་ལ་མ་གཏོགས་མི་སྐྱེས་མཁན་དེ་གང་འདྲ་རེད་ཅེས་དྲིས་ན། འོད་གང་ཤེས་ཟེར་ལབ་རྒྱུ་རེད་མ་གཏོགས་གཞན་བཤད་རྒྱུ་མི་འདུག དཔེར་ན་རྒྱ་གར་མཁས་པའི་གཞུང་ནང་ལ་གཡག་ཟེར་བ་དེ་ཏ་ལམ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་ཚོའི་གྲས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ན་ལྐམ་པ་དྲན་སོང་།

དེ་ནས་ཁྲིམས་མཐུན་བཟོ་རྒྱུ་ཟེར་བ་འདི་དཔེ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་འདུག དཔེར་ན། ང་ཚོའི་བོད་པའི་སྨན་གཞུང་ནང་གསལ་སྨན་སྣ་ཡོངས་རྫོགས་ཁྲིམས་མཐུན་གྱི་དེབ་སྐྱེལ་ཐོག་ནས་ཁས་ལེན་ཡོང་བར་ཡིན་ཅིག་མིན་ཅིག་ཨུ་ཚུགས་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཨེ་ཡོད་དྲན་གྱི་འདུག སྨན་སྣེ་ཁ་རེ་རེས་ནད་བྱེ་བྲག་པ་འགག་ཞིག་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་མེད་ཡོངས་གྲགས་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་ཡོད་ནའང་ཚན་རིག་གི་ཐོག་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་དེས་ཕན་གྱི་འདུག་ན། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ནད་བྱེ་བྲག་པ་འདི་ལ་སྨན་བྱེ་བྲག་པ་འདིས་ཕན་གྱི་འདུག་ཅེས་དེ་ཚོའི་གྲས་ཁྲིམས་མཐུན་ཆགས་པ་ཞིག་ཕལ་ཆེར་ཡོང་གི་རེད་བསམ་པ་དྲན་ཡོང་གི་འདུག དཔེར་ན་ཨེ་ལོ་པེ་ཐིའི་སྨན་ཁ་ཤས་གསར་པ་བཏོན་ནས་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་རིང་སྐད་གྲགས་ཆེན་པོ་བྱུས། དེ་ནས་ལོ་གཅིག་ལོ་གཉིས་སོང་རྗེས་སྨན་འདིས་གནོད་ཀྱི་རེད་ཟེར་ནས་བཀག་དགོས་པ་ཡོང་གི་ཡོད།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

སྨན་རྩིས་ལས་སྣེ་བར་ཟབ་སྦྱོང་།

སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ཁོངས་སུ་རྒྱུན་ལྡན་རྩིས་དང་། འཛིན་སྐྱོང་གི་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་སྨན་རྩིས་ལས་སྣེ་ (སྨན་སྦྱོར། རྩིས་པ། ལས་བྱུང་། སྣེ་ལེན་པ།) བར་མི་ཤུགས་གོང་སྤེལ་སྡེ་ཚན་ནས་རྩིས་དང་འཛིན་སྐྱོང་གི་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས། དེའི་ནང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་ཁག་ ༢༡ ནས་ཕེབས་པའི་སྨན་རྩིས་ལས་སྣེ་བ་ ༢༡ ལ་གཙོ་བོ་རྩིས་དང་། སྨན་རྩིས་འགྲོ་ལུགས། ཐོན་རྩིས་འཆར་འབྱུལ་དང་སྣང་འཛིན། རྒྱུན་ལྡན་བྱེད་སྒོ་ཁག་གི་ཐད་ལ་ཟབ་སྦྱོང་ཕུལ་ཡོད། ཟབ་སྦྱོང་ཉིན་མཐའ་མར་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་དང་། དྲུང་ཆེ། མི་ཤུགས་གོང་སྤེལ་འགན་འཛིན་དང་ཁྲུད་ལས་པ། ཡན་ལག་འགན་འཛིན། ནང་ཞིབ་བཅས་ཀྱི་ལྟེན་དུ་བཞུགས་མོལ་ཚོགས་འདུ་བསྐྱངས་ཏེ་ཟབ་སྦྱོང་ཕེབས་མི་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་འཆར་ལ་གསན་ཞིབ་དང་། དོགས་འདྲི་ལ་ལན་འདེབས་བྱས་རྗེས་འགན་འཛིན་མཆོག་གིས་ཟབ་སྦྱོང་བ་རྣམས་ལ་ཕྱག་ཁྱེར་སྩལ།

སྐམ་ཁབ་ཟབ་སྦྱོང་དང་། སྨན་བཅོས།

བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་ནས་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཁག་ནས་ཕེབས་པའི་གསོ་རིག་སྨན་པ་གྲངས་བཅུ་གཉིས་ལ་སྐམ་ཁབ་ལག་ལེན་གྱི་ཟབ་སྦྱོང་ཐེངས་བཞི་པ་དེ་འདི་ལོའི་ཟླ་༩ ཚེས་༤ ནས་ཟླ་༡༠ ཚེས་༤ བར་ཟླ་བ་གཅིག་རིང་ཙོན་ད་ར་སྨན་རྩིས་ཁང་དུ་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་རེད།

སྐམ་ཁབ་ཟབ་སྦྱོང་གི་དགེ་རྒན་སྐུ་ཞབས་ Kay Ehrbar ལགས་ཡིན་པ་དང་། དེ་སྔ་ཡང་ཁོང་གིས་ཟབ་སྦྱོང་ཐེངས་གསུམ་ཕུལ་ཡོད། ཟབ་སྦྱོང་སྐབས་སྤྱ་དྲོའི་རིང་སྐམ་ཁབ་བཤད་ཁྲིད་དང་གསང་དམིགས་ངོ་སྤྲོད་སོགས་གནང་། ཉིན་རྒྱབ་དངོས་སུ་སྦྱོང་བརྡར་དང་འབྲེལ་སྐམ་ཁབ་དཔྱད་བཅོས་ཆེད་ཕེབས་ནད་པ་རྣམས་ལ་ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་མཛད་གནང་ཡོད།

སྤྱི་ཡོངས་ཉིན་རེ་བཞིན་ནད་པ་ཕེབས་པ་བསྡོམས་ན་ནད་གྲངས་ ༡༩༩ སྐོར་ཕེབས་ཡོད། ཟབ་སྦྱོང་འདིས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་པའི་དཔྱད་བཅོས་ལག་རྩལ་ཡར་རྒྱས་ཙམ་ལ་དམིགས་ནས་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་མ་ཡིན་པར་གཙོ་བོ་ཉམ་ཐག་ནད་པར་ཞབས་འདེགས་སྒྲུབ་ཐུབ་རྒྱུར་གཞི་རྩར་བཟུང་ཡོད།

ལུས་སེམས་སྲོག་གི་བགྲོ་གླེང་ཐེངས་གསུམ་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ཟླ་༡༠ ཚེས་ ༡༥ ནས་ ༡༧ བར་ལུས་སེམས་སྲོག་གི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཐེངས་གསུམ་པ་ལེགས་པར་བསྒྲུབས་ཡོད། ཐེངས་འདིའི་བགྲོ་གླེང་གི་བརྗོད་གཞི་སེམས་ཁམས་འཁྲུག་རྐྱེན་དང་། བཅོས་ཐབས་གཉིས་རྩལ་འདོན་དང་འབྲེལ་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་སྒོམ་ཁྲིད་སྐོར་ཡིན། བགྲོ་གླེང་ནང་ནང་དོན་རིག་པའི་མཁས་དབང་གཉིས། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་སྨན་པ་གཉིས། བོད་རྩིས་རིག་པའི་སྐར་རྩིས་པ་གཉིས། ཚན་རིག་པ་གཉིས་བཅས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་གཙོ་བོ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཚད་མཐོར་ཡོང་ཐབས་སུ་རང་གི་སྦྱོང་བའི་ཐད་ནས་གསུང་བཤད་གནང་ཡོད།

ཐེངས་འདིའི་བགྲོ་གླེང་དུ་ཚོགས་བཅར་བ་ཆོས་བཞུགས་རབ་བྱུང་བ་དང་། སྨན་པ། སྐར་རྩིས་པ། སློབ་ཕྲུག ཕྱི་རྒྱལ་མི་རིགས་བཅས་བསྡོམས་མི་གྲངས་ ༢༧༥ བྱུང་ཡོད། བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུའི་དབུ་འབྱེད་མཛད་སྒོའི་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོར་བོད་མི་མང་སྤྱི་འཐུས་ཚོགས་གཙོ་སྤེན་པ་ཚེ་རིང་མཆོག་དང་། མཇུག་བསྡོམས་མཛད་སྒོའི་སྐུ་མགྲོན་གཙོ་བོར་དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་མི་རྗེ་ཆོས་རིག་བཀའ་བློན་པདྨ་ཆོས་འབྱོར་མཆོག་ཕེབས་ཡོད། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་མཆོག་གིས་མཇུག་བསྡོམས་མཛད་སྒོར་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་འདུ་ཐེངས་བཞི་པ་བསྐྱང་རྒྱུའི་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱང་གནང་ཡོད།

དིལླི་བསམ་ཡས་གླིང་བོད་སྐར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་།

དིལླི་བོད་སྐར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༨ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་འགོ་འཛུགས་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན། ཐོག་མར་དེ་གའི་ས་ཁང་སྒོ་ཨང་ A4 དཀྱིལ་ཀླུང་ཏ་མགྲོན་ཁང་ཞེས་པ་དེར་སྨན་ཁང་བཙུགས། དེ་ཡང་དིལླི་མཇུ་ཀ་ཊི་ལ་ཞེས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་དིལླི་བྱང་ངོས་སུ་རྒྱ་གར་སེ་ཁ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་འཁྲིས་སུ་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་བོད་མི་སྐྱབས་བཅོལ་བར་འཚོ་གནས་ཆེད་གནང་བའི་ས་ཁུལ་ཡིན་ཞིང་། གནའ་རབས་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཆུ་བོ་ཡ་མུ་ན་ཡི་འགྲམ་དུ་ཆགས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལོར་ཡ་མུ་ནའི་ཆུ་བོ་རྒྱས་ཏེ་དིལླི་བོད་སྐར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་གི་ཁང་པར་གས་སྐྱོན་ཤོར་བ་བརྟེན་ད་ལྟའི་སྨན་ཁང་ཆགས་ཡུལ་སྒོ་རྟགས་ཨང་B32 དེ་བཞིན་སྤུས་གཟིགས་ཐོག་སྨན་ཁང་སྤོ་བཞུད་བྱས། སྨན་ཁང་དེར་ནད་པ་བསྟེན་གཏུགས་ཞུ་མི་ཇེ་མང་དུ་སོང་བར་བརྟེན་སྔར་ཡོད་སྨན་ཁང་འཁྲིས་ཀྱི་ས་ཁང་སྒོ་རྟགས་ཨང་A32 ཡང་སྤུས་གཟིགས་ཐོག་རྒྱ་བསྐྱེད་བཏང་། དིལླི་བོད་སྐར་ནང་བཞུགས་བོད་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་བོད་དོན་བདེན་མཐའ་སེལ་སྐད་གསུམ་བཅུའི་དུས་དྲན་དང་། དམིགས་བསལ་ལས་འགུལ་སྣེ་མང་སྤེལ་བར་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ་དང་། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ནས་ཀྱང་སྐད་འབོད་ལས་འགུལ་དུ་བཅར་མི་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་བསྒྲུབས་ཡོད། དིལླི་ནས་ནཻནི་ཏཱལ། Nainital དང་། མེརཐ་ Meerut ས་ཁུལ་དུའང་སྨན་སྐོར་བསྐྱངས་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་ཡན་ལག་དེར་ཆ་སྙོམས་སུ་ཉིན་རེར་ནད་པ་གྲངས་ ༨༤ ལས་མི་ཉུང་བ་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ལོ་རེར་སྨན་སྤྲིན་སྒོར་ ༣༢༣,༤༤༨/༠༠ འབུལ་བཞིན་ཡོད།

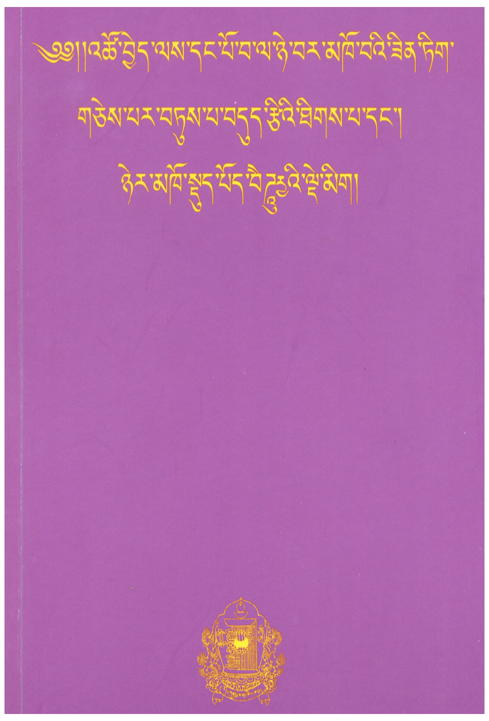
སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- 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་སྣང་བརྙན་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ།
- འདས་པའི་མི་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།

December 2015 Issue.indd 1 04-12-2015 09:38:15

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

ཟིན་ཏིག་བདུད་རྩིའི་ཐིགས་པ།



འཇམ་དབྱངས་ཀོང་སྤྲུལ་གནྫ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་(1813-1900)མཆོག་གིས་བརྩམས་པའི་སྨན་གཞུང་《འཚོ་བྱེད་ལས་དང་པོ་བ་ལ་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཟིན་ཏིག་གཅེས་པར་བཏུས་པ་བདུད་རྩིའི་ཐིགས་པ།》 མཚན་བསྡུས་པར། 《ཀོང་སྤྲུལ་ཟིན་ཏིག་གམ་ཟིན་ཏིག་བདུད་རྩི་ཐིགས་པ།》ཞེས་འབོད་པ་ཡིན། སྨན་གཞུང་དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ 2004 ལོར་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་རྩིས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔར་སྐྲུན་སྡེ་ཚན་ནས་དེ་སྔ་ཕྱི་ལོ་༡༩༧༩ ལོར་ལ་དྭགས་གླེ་སྨན་རྩིས་ཤེས་རིག་དཔེ་མཛོད་ནས་བོད་ཀྱི་པར་མ་དཔེ་ཐུང་ཞིག་ལ་མ་དཔེ་བྱས་ནས་དཔར་བཏབ་པའི་དཔེ་དེབ་དེ་ལ་དཔྱད་གཞིར་བཟུང་ནས་ཞུས་སྒྲིག་དང་བཅས་དེབ་གཟུགས་སུ་དཔར་བསྐྲུན་ཞུས་ཡོད།

དེ་ཡང་གངས་ཅན་གསོ་རིག་བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་རིམ་བྱོན་གྱི་རྣམ་ཐར་ལྟར་ན། གཞུང་འདི་ནི་ཀོང་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་དགུང་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ལ་ཕེབས་སྐབས་མཛད་པར་གསལ་བས་སྐུ་ཚེ་སྨད་ལ་བརྩམས་པའི་ཞལ་གདམས་སྙིང་གི་ནོར་བུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་བརྟགས་ཡོད། དེ་ནི་བཛྫོད་བྱ་ནད་སྨན་སྤྱོད་པའི་ཟིན་ཏིག་ཅིག་ཡིན་ལ་རྗོད་བྱེད་རྒྱས་བསྡུས་རན་ཞིང་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་བདེ་བས་བོད་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་གསོ་རིག་སྨན་པ་བགྲེས་གཞོན་ཀུན་ལ་ཤིན་ཏུ་གྲགས་ཆེ་བའི་སྨན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཞིག་ཡིན།

འདིའི་ནང་དུ་གཙོ་བོ་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་བཅོ་ལྔ་སྟེ་ཉེས་པ་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ། མ་ཞུ་སྐྲན་སོགས་ཕོ་ནད། ཚ་བའི་ནད། ལུས་སྟོད་ཀྱི་ནད། དོན་སྣོད་ཀྱི་ནད། ཐོར་བུའི་ནད། བྱིས་པའི་ནད། མོ་ནད། དུག་ནད་སོགས་ཕལ་ཆེར་ཚང་བའི་རྒྱུན་མཐོང་ནད་རིགས་བརྒྱ་ཕྲག་ལྔག་གི་ཐོག་མར་ནད་གཞི་སོ་སོའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་། ནད་རྟགས། བརྟག་ཐབས། སྨན་དཔྱད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། ཟས་སྤྱོད་ལམ་སྟོན་བཅས་རྗོད་ཚིག་རྒྱས་བསྡུས་རན་འཚམ་ཐོག་གནད་ལ་ཁེལ་བའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་སྐོར་བསྟན་གནང་ཡོད། གཞན་ཡང་ཞར་བྱུང་གི་ས་བཅད་ནང་དུ་སྔོན་དུས་བོད་ལྗོངས་ཡོངས་སུ་སྐྱིལ་འདྲེན་གྱི་ཞོན་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་རྟ་ལ་ཐོག་པའི་ནད་གཞི་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་སྐོར་གསལ་བར་བསྟན་པ་མ་ཟད། མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་ལག་ལེན་ཁ་ཤས་ཀྱི་དྲན་ཐོ་འགོད་པ་ལའང་རིན་ཆེན་རིགས་སོགས་ཀྱི་དུག་འདོན་དང་། དེ་བཞིན་འབའ་སམ་སོགས་སྨན་མར་རིགས་བཟོ་ཚུལ། སྨན་ཆང་རིགས། སྲིག་ཐལ་རིགས་སོགས་ལག་ལེན་སྐོར་ཁ་གསལ་གསུངས་གནང་ཡོད།

ཀོང་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིས་གཞུང་འདི་བརྩམས་དགོས་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལ་ཐོས་བསམ་མ་བྱས་པར་སྨན་གྱི་ཕན་ཡོན་དང་ཉམས་ཡིག་དེ་བཞིན་མན་ངག་ཡིན་ཁྱུལ་ཁ་ཤས་ལ་ལྟ་གླུག་བྱས་ནས་གཙོ་བོ་འགྲོ་འཆག་ཉལ་འདུག་གི་བྱེད་སྒོ་མཐའ་དག་ཉམ་ཐག་ནད་པ་བསླུ་ཁྲིད་བྱས་པའི་ཐོག་ནས་ཟང་ཟིང་གསོག་འཛོག་ཁོ་ནར་གཉོལ་བའི་སྨན་པའི་གཟུགས་སུ་བརྫུས་པ་རྣམས་ལ་དམིགས་ནས་མཐར་ཐུག་ཉམ་ཐག་ནད་པར་ལྟག་པར་བྱམས་པའི་ཀུན་ནས་བསླངས་ཏེ་བརྩམས་པར་ཡིན་གཤིས། གཞུང་འདི་བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་སྐབས་སུ། རིག་པ་དཔེ་ཐོག་ལུས་པའི་ལག་ལེན་དཀའ། །མ་སྦྱངས་སྨན་རྐྱལ་ཐོགས་པས་ནད་པ་བསླུ། །ཟང་ཟིང་དོན་གཉེར་སྨན་པའི་མིང་འཛིན་ལ། །འདི་འདྲ་དོན་དུ་འགྱུར་སླམ་འབད་པས་འགོད། །ཅེས་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལྟ་ནའང་བློ་ལྡན་སྐྱེས་བུ་ཚང་མས་དུས་རྟག་ཏུ་གཟབ་དགོས་པ་ནི། རང་ཉིད་གསོ་རིག་སྨན་པ་ཁས་འཆེ་བའི་སྨན་པ་བརྫུས་མ་རྣམས་ཡིན་ལ། ཁོ་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་སྨན་གཞུང་འདི་མཐོང་བས་ཐེ་ཙོམ་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཚུལ་མ་ངེས་ཀྱང་། དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིར་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཐོས་བསམ་སྦྱངས་པ་རྣམས་ལ་ནི་སྙིང་པོ་དྲིལ་ཡོད་པས་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཐོབ་རྒྱུར་སྨོས་མ་དགོས་པ་ཡིན།

ཕྱི་ཡུགས་སྣད་ནས་གཉན་རིམས་ཨེཊས་ (HIV/AIDS) ནད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།

ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ནས་བསྒྱུར། འབྱུང་ཁུངས། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་དྲ་རྒྱ།

༡ གཉན་རིམས་ཨེཊས་ (HIV/AIDS) ཀྱི་གོ་དོན་བཤད་པ།

གཉན་རིམས་ཨེཊས་ HIV/AIDS ཞེས་པ་འདི་ནི་ཐོག་མར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༠ ནང་གླིང་ཕྲན་ཨ་ཧྥ་རི་ཀའི་ས་ཁུལ་གྱི་སེམས་ཅན་སྤྲེའི་ནད་འབུ་རིགས་ཞིག་མི་ལ་འགོས་ཁྱབ་དུ་སོང་སྟེ་རིམ་བཞིན་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་རྒྱ་ཆེར་མཆེད་པའི་བཙོས་དཀའ་བའི་རིམས་ནད་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། གཉན་ནད་འདི་ནི་དབྱིན་སྐད་དུ་ Human Immunodeficiency Virus (བསྡུས་མིང་དུ་HIV) ཞེས་འབོད་པའི་ནད་སྲིན་དུག་པ་དེས་མིའི་ལུས་ཟུངས་ཀྱི་ནད་འགོག་མ་ལག་ནུས་པ་ཡོངས་རྫོགས་ཉམས་ཞན་དུ་བཏང་ནས་ལྷ་གཉན་གྱི་ནད་རིགས་ (opportunistic infection) མང་དུ་འབྱུང་བའི་གཉན་རིམས་ཤིག་སྟེ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་ཡོངས་གྲགས་སུ་ Acquired Immune Deficiency syndrome (བསྡུས་མིང་དུ་AIDS) ཞེས་འབོད་པ་ཡིན། ཐ་སྙད་འདིའི་གོ་དོན་ནི་ Acquired འགོས་པ། Immune ནད་འགོག་ནུས་པ། Deficiency ཉམས་པ། syndrome ན་ཚའམ་རིམས་ནད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན།

༢ ཨེཊས་ (HIV/AIDS) ནད་ཀྱི་རྒྱུ་བཤད་པ།

ཨེཊས་ནད་ནི། HIV ཞེས་པའི་ནད་ཀྱི་སྲིན་འབུ་ཕྲ་རབ་ལས་བྱུང་བར་འདོད། ནད་སྲིན་གདུག་པ་ཅན་དེས་མིའི་ལུས་ཀྱི་སྐྱི་ཤུགས་རྩོལ་བའི་རྨ་ཁ་དང་ཆུ་སེར་སོགས་བརྒྱུད་ནས་ལུས་ཟུངས་ལ་ཞུགས་ཏེ་རིམ་གྱིས་སྨིན་ནས་ལུས་ཀྱི་འཚོ་བཅུད་ཡོད་ཚད་འཕྲོག་སྟེ་ནད་འགོག་གི་ནུས་པ་ཉམས་ཞན་དུ་བཏང་བ་ཡིན། དེ་ནས་གློ་གཅོང་སོགས་ལྷ་གཉན་ནད་རིགས་སྣ་འདྲེན་བྱེད་པས་མཐར་ AIDS ཞེས་པའི་ནད་གཞི་བྱུང་བ་ཡིན། HIV ནད་འབུ་དེ་སྦྲུ་སྦྲིཙ་དང་འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་ཟུངས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་གསོན་པོའི་ནང་འཚོ་ཐུབ་པ་ལས། ལུས་པོའི་ཕྱི་རོལ་ཏེ་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ནང་དུ་ཆུ་ཚོད་སྐར་མ་བཅུ་ཡས་མས་ལས་གསོན་པོ་གནས་མི་ཐུབ་པར་བརྗོད།

༣ ཨེཊས་ (HIV/AIDS) ནད་ཀྱི་མཆེད་རྐྱེན་བཤད་པ།

ཨེཊས་ནད་ཀྱི་མཆེད་རྐྱེན་ནམ་ནད་འདི་ཕན་ཚུན་འགོས་ཁྱབ་ཏུ་འགྲོ་བའི་ལམ་གཙོ་བོ་ནི།

༡། ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་འཁྲིག་སྦྱོར་བརྒྱུད་འགོས་པ། ནད་པ་དང་ནད་མེད་བར་ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་ཕོ་མོའི་འཁྲིག་སྦྱོར་བརྒྱུད་ནས་འགོས་ཁྱབ་དང་། གཞན་ཡང་མཚན་མཐུན་འཁྲིག་སྦྱོར་ཏེ་ཕོས་ཕོ་དང་། མོ་ཡིས་མོ་ལ་ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་འཁྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པ་སོགས་དེང་རབས་ནུབ་ཕྱོགས་སུ་གྲགས་ཆེ་བའི་ལོག་གཡེམ་གྱི་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བརྒྱུད་ནས་ཕན་ཚུན་འགོས་ཁྱབ་འགྲོ་བ།

༢། ཟུངས་ཁྲག་བརྒྱུད་ནས་འགོས་པ། ནད་པའི་ཁྲག་དེ་མི་ནད་མེད་ལ་བླུག་པའམ་གསབ་པ་དང་། ནད་པའི་ཁྲག་རྣག་དང་ཆུ་སེར། ན་ཚུ་སོགས་ལུས་པོའི་གཤེར་ཁུ་རྣམས་ནད་མེད་མི་ཡི་ལུས་པོའི་སྐྱི་ལྤགས་རལ་རྫོལ་བྱུང་ཡོད་སའི་རྨ་ཁ་སོགས་བརྒྱུད་ཁྲག་ལ་ཞུགས་ཏེ་ནད་འགོས་ཁྱབ་བྱུང་བ།

༣། ནད་པའི་ཡོ་བྱད་བརྒྱུད་ནས་འགོས་པ། ནད་པའི་རྣག་ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་སོགས་ལུས་ཀྱི་གཤེར་ཁུ་འགོས་ཡོད་པའི་ཡོ་བྱད་སྟེ། སྐྲ་དང་ཁ་སྤུ་སོགས་བྲེག་པའི་ཡོ་ཆས་རྣམས་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུའི་ནང་དུ་དུག་སེལ་མ་བྱས་པར་ནད་མེད་མི་ཡི་ལུས་པོའི་རྨ་ཁར་ཐུག་ནས་འགོས་ཁྱབ་འགྲོ་བ།

༤། ནད་པའི་ཁབ་དང་ཁབ་མདའ་བརྒྱུད་ནས་འགོས་པ། ནད་པས་བེད་སྤྱོད་ཟིན་པའི་ཁབ་དང་ཁབ་མདའ་དུག་སེལ་མ་བྱས་པ་དེ་ནད་མེད་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་བཟི་སྨན་རིགས་རྩ་ནང་དུ་བརྒྱབ་ནས་འཛིན་མཁན་རྣམས་ལ་ཁབ་དང་ཁབ་མདའ་བརྒྱུད་ནས་འགོས་ཁྱབ་འགྲོ་བ།

༥། མ་ནད་ཅན་བརྒྱུད་ནས་ཕྲུ་གུར་འགོས་པ། མ་ནད་ཅན་གྱི་ནུ་ཞོ་ཕྲུ་གུར་བླུད་ནས་ཕྲུ་གུར་འགོས་པ་སོགས་དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་ཆ་རྐྱེན་འོག་ཏུ་ནད་འདི་ཕན་ཚུན་འགོས་ཁྱབ་ཏུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

གལ་སྲིད་མིའི་ལུས་པོའི་ཕྱི་ནང་གི་སྐྱི་ཤུགས་སོགས་རྨ་ཁ་ཅི་ཡང་མེད་ན། ནད་པ་དང་ནད་མེད་ཕན་ཚུན་ཐུག་རེག་བྱས་པ་དང་། ལྷན་དུ་ཟས་བཟོས་པ། མཉམ་དུ་འགྲོ་འདུག་བྱས་པ། ལག་པ་གཏོང་བ། ཁྱུས་དང་གསང་སྤྱོད་ཁང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ནད་འདི་ཕན་ཚུན་འགོས་ཀྱི་མེད།

༤ རྒྱལ་སྤྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ལྟར་འཛམ་གླིང་དུ་ཨེཊས་ (HIV/AIDS) ནད་ཀྱི་གནས་བབ་བཤད་པ།

འཛམ་གླིང་ནང་དུ་ཨེཊས་ནད་དེ་ཐོག་མར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༡ ལོར་ཨ་མེ་རི་ཁའི་ནད་པ་ཞིག་ངོས་བཟུང་བ་ནས་བཟུང་ད་ལོ་ ༢༠༡༥ བར་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་དྲ་ཚིགས་སུ་འཁོད་པ་ལྟར་ན་མི་གྲངས་ས་ཡ་ ༧༥ ཙམ་འགོས་ནད་འདི་ཐོག་ཡོད་པ་གསལ། དེའི་ནང་ནས་ས་ཡ་ ༣༩ ཙམ་ནད་འདི་རྐྱེན་པས་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་ནད་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་བའི་གླིང་ཕྲན་ཨ་ཧྥ་རི་ཀའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཉིན་ལྟར་མི་གྲངས་ ༥༥༠༠ ཙམ་ལ་གཉན་རིམས་འདི་བཞིན་གསར་དུ་འགོས་ཁྱབ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ནད་པ་ ༣༣༠༠ ཙམ་ཉིན་ལྟར་འདས་གྲོངས་སུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡང་ངང་བ་འཕོད་འདུག་དེས་ན་ནད་འདིའི་ཁྱབ་གདལ་གྱི་མགྱོགས་ཚད་ལ་བརྟག་ན། ཨེཊས་ནད་ཀྱིས་མིའི་རིགས་ཀུན་ལ་འཇིགས་སྣང་ཚབས་ཆེན་བསྐྱལ་དང་སྐྱལ་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན། ང་ཚོས་འདི་ལ་བསམ་བློ་ནན་ཏན་ཞིག་བཏང་སྟེ་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱིས་སྟོབས་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་པའི་སྒོ་ནས་ནད་འདིའི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་དང་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་ཐོག་ལ་ལས་དོན་དར་སྤེལ་དང་ཤུགས་སྣོན་མ་བྱས་ཚེ། ཇི་སྐད་དུ། དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞི་ལས། གཉན་རིམས་ནག་པོས་འཛམ་གླིང་བཞི་ཆ་སྟོང་། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ལྟར་དུས་ཡུན་རིང་པོ་མི་འགོར་བར་འགྲོ་བ་མིའི་འཇིག་རྟེན་ལ་ནད་འདིས་གནོད་ཚབས་ཆེན་པོ་གཏོང་བར་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་ཞིག་ཏན་ཏན་ཡོད་པར་གསལ་པོ་རྟོགས་ཐུབ་བོ།།

༥ ཨེཊས་ (HIV/AIDS) ནད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་བཤད་པ།

ད་བར་ནད་འདི་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་རིགས་བཟོ་སྐྲུན་ཐུབ་མེད་པར་བརྟེན། གཉན་རིམས་ཚབས་ཆེན་འདིའི་སྐོར་མང་ཚོགས་ཁྲོད་དྲིལ་བསྒྲགས་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་ནི་ཨེཊས་ནད་ཀྱི་འགོག་སྲུང་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་གཅིག་པོ་དང་། ཆེས་ལེགས་ཤོས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། བྱས་ཙང་རྒྱལ་སྤྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ནས་ལོ་ལྟར་ཟླ་བ་ ༡༢ ཚེས་ ༡ ཉིན་དམིགས་བསལ་དུ་འཛམ་གླིང་ཨེཊས་ནད་ཀྱི་ཉིན་མོ་(World AIDS Day)སྲུང་བརྩི་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ལ་ང་ཚོ་བོད་མི་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཀྱང་རིམས་ནད་འདི་ལ་དོགས་ཟོན་དང་ནད་འདིའི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་དགོས་ཏེ། ང་ཚོའི་མི་རིགས་ཆགས་འཇིག་ལ་འང་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་གཏོང་ཉེན་ཡོད།

༡། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཚོགས་པ་སོགས་སྤྱི་སྒེར་གང་གིས་ཨེཊས་ནད་ཀྱི་རྒྱུན་ཤེས་སྐོར་གོ་རྟོགས་ལས་འགུལ་སྤེལ་སྐབས་མང་ཚོགས་ནས་ནད་འདིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་། འགོས་ཁྱབ་བརྒྱུད་ལམ། ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ། འགོག་སྲུང་བྱེད་ཐབས་བཅས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་གོ་རྟོགས་མེད་པའི་མི་གཞན་ལའང་ལམ་སྟོན་ཚུལ་བཞིན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

༢། བཟའ་མི་རྣམས་ཀྱིས་བཟའ་ཚང་གཅིག་གི་ལམ་ལུགས་

འཕྲོས་ཤོག་ངོས་༣ གཟིགས།

December 2015 Issue.indd 2

04-12-2015 09:38:16

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༨ ནས་ཕྱི་ཟླའི་ཚེས་ ༡༨ བར་ཁྲམ་སྐོར་ཤར། ཕྱོགས་དེར་ལམ་སྐྱེ་གཏོང་མི་རུང་།

༡༠ ཚེས་༢༡ མིག མེ་༢ TUE 1-12-2015 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་དང་། ས་བོན་འདེབ་པ། ནོར་ལྷ་མཆོད། མགྲོན་སྐོངས།
༡༠ ཚེས་ ༢༢ ལྷག ཆུ་༢ WED 2-12-2015 Water-2	ཚེས་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་དང་། ཁྲུས་བྱེད་པར་བཟང་། ཚོང་སྐོངས།
༡༠ ཚེས་ ༢༣ ཕུར། མེ་རླུང་། THU 3-12-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། བུ་ཁྲིད་སྐོངས།
༡༠ ཚེས་ ༢༤ པ་སངས ས་མེ FRI 4-12-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། བྱ་བ་སྤྱིར་ངན།
༡༠ ཚེས་ ༢༥ སྤེན ས་མེ SAT 5-12-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཞག་དྲན་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་ ༢༦ ཉི མེ་རླུང SUN 6-12-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། ཨར་ལས་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་ ༢༧ ཟླ ཆུ་རླུང MON 7-12-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་ ༢༧ མིག **ལྷག** མེ་རླུང TUE 8-12-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་ བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་།
༡༠ ཚེས་ ༢༨ ལྷག ཆུ་རླུང WED 9-12-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་དུར་གདབ་མི་རུང་།
༡༠ ཚེས་ ༢༩ ཕུར མེ་རླུང THU 10-12-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་དང་། རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། ཤིང་སྡོང་མི་རུང་། **གསོ་སྦྱོང་།**
༡༠ ཚེས་ ༣༠ སངས ས་༢ FRI 11-12-2015 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཀྱང་སྤྱིའི་གནམ་སྟོང་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
བོད་ཟླ ༡༡ ཚེས་༡ སྤེན ས་༢ SAT 12-12-2015 Earth -2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་མགྲོན་སྐོངས། **རྒྱ་ཟླ་༡༡ ཚུང་ཚེས་༢**
༡༡ ཚེས་ ༢ ཉི མེ་ཆུ SUN 13-12-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཚོང་ལས་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༣ ཟླ ཆུ་༢ MON 14-12-2015 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་བ་དང་། ཁྲུས་བྱ་བར་བཟང་།
༡༡ ཚེས་ ༤ མིག ས་མེ TUE 15-12-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་འཕབ་རྩོད་སོགས་མི་བྱ།
༡༡ ཚེས་ ༥ ལྷག ས་ཆུ WED 16-12-2015 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྟོན་མོ་བྱ་བར་བཟང་། འོན་ཀྱང་གཉེན་འགྲིག་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༦ ཕུར ཆུ་རླུང THU 17-12-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཨར་ལས་དང་། ནད་པར་གཏར་བསྲེག་མི་བྱ། ངན་པ་དགུ་འཛེམས།
ཚེས་ ༧ ཆད	བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༡༡ ཚེས་ ༨ སངས ས་༢ FRI 18-12-2015 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༩ སྤེན ས་མེ SAT 19-12-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། མེ་ལས་ཧོམ་སྲེག་དང་། ཤིང་སྡོང་མི་རུང་།
༡༡ ཚེས་ ༡༠ ཉི མེ་ཆུ SUN 20-12-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆངན། ལྷག་པར་ཞག་དྲན་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༡༡ ཚེས་༡༡ ཟླ ཆུ་༢ MON 21-12-2015 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ས་བོན་འདེབ་པ་དང་། ནད་པར་གཏར་བསྲེག་རུང་། ནོར་ཕྱིར་གཏོང་དང་། མགྲོན་སྐོངས།

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།

རྩིས་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

སྐར་ནག་རྩིས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་འབག་པ།

ལོ་འགོ་འཛིན་ཚུལ་ལུགས་མི་འདྲ་ཁག

ལོ་རེའི་ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ལས་གང་དང་གང་ལ་ལོ་འགོ་འཛིན་ཚུལ་མི་འདྲ་དུ་མ་ཡོད་དེ། ཧོར་ཟླའི་འགོ་ནས་བཤད་ན། ཧོར་ཟླ་གསུམ་པའི་ཚེས་གཅིག་སྟེ་ནག་ཟླ་ཡར་ངོའི་ཚེས་གཅིག་ལ་འཛིན་པ་ནི་དུས་འཁོར་རྩ་རྒྱུད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་ནས་སྐར་རྩིས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལུགས། ཡང་ཧོར་ཟླ་དང་པོའི་ཚེས་གཅིག་ལ་འཛིན་པ་ནི། མདོ་སྡེ་གསེར་འོད་དང་སྨན་གྱི་རྒྱུད་བཞི་ལྟར་རྒྱ་ནག་ཧོར་གྱི་རྒྱལ་པོ། བོད་ཁ་བ་ཅན་པ། ནག་རྩིས་པ་འགའ་ཞིག་བཅས་ཐམས་ཅད་མཐུན་པར་ད་ལྟ་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་རོ། །ཧོར་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའམ་དགུན་ཟླ་འབྲིང་པོ་རྒྱལ་ཟླ་བ་ནས་འཛིན་པ་ནི་གདན་བཞི་དང་རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའི་ལུགས། ཧོར་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པའི་ཚེས་གཅིག་གམ་དགུན་ཉི་ལྡོག་ནས་འཛིན་པ་ནི་ནག་རྩིས་པ་རྣམས་ཀྱི་ལུགས་ཡིན། རགས་རྩིས་བྱས་ན་ཚེས་གཅིག་དང་། ཞིབ་རྩིས་བྱས་ན་དགུན་ཉི་ལྡོག་ནས་འཛིན། ཧོར་ཟླ་བཅུ་པའི་མར་ངོའི་ཚེས་གཅིག་ནས་འཛིན་པ་ནི་འདུལ་བ་དང་། མངོན་པ་མཛོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ས་པཎ་དང་རྗེ་ཙོང་ཁ་པ་སོགས་ཀྱི་ལུགས་ཡིན། ཧོར་ཟླ་དགུ་པའི་མར་ངོའི་གཅིག་ནས་འཛིན་པ་ནི་མདོ་སྡེ་ཉི་མའི་སྙིང་པོའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས། ཁ་ཆེ་པཎ་ཆེན་དང་། སྣར་ཐང་པ། མཆིམས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་སོགས་ཀྱི་ལུགས་ཡིན། ཧོར་ཟླ་བརྒྱད་པའི་མར་ངོའི་ཚེས་གཅིག་ནས་འཛིན་པ་ནི་ཧེན་འབྲེལ་མདོ་འགྲེལ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་སྐྱོར་མོ་ལུང་གི་སྨྲ་ཧེ་དགྲ་བཅོམ་པ་སོགས་ཀྱི་ལུགས་ཡིན།

ལོ་རྐན་དྲུག་ཅུ། རྒྱ་ནག་ལུགས་ལ་ལོ་བཅུ་གཉིས། །ཤིང་མེ་ས་ལྕགས་ཆུ་ལྔ་ཡི། །དབང་ཐང་ཁམས་དང་ཕོ་དང་མོར། །སྦྱར་བས་ལོ་རྐན་དྲུག་ཅུ་འབྱུང་། །དེ་ཡང་འདི་ལྟ་སྟེ། 1. རབ་བྱུང་།(མེ་ཡོས) 2.རྣམ་འབྱུང་།(ས་འབྲུག)3.དཀར་པོ།(ས་མོ་སྦྲུལ)4.རབ་མྱོས།(ལྕགས་ཕོ་རྟ)5.སྐྱེས་བདག(ས་མོ་ལུག)6.ཨངྒི་ར།(ཆུ་ཕོ་སྤྲེལ)7.དཔལ་གདོང་།(ཆུ་མོ་བྱ)8.དངོས་པོ།(ཤིང་ཕོ་ཁྱི)9.ན་ཚོད་ལྡན།(ཤིང་མོ་ཕག)10.འཛིན་བྱེད།(མེ་ཕོ་བྱི)11.དབང་ཕྱུག(མེ་མོ་གླང་)12.འབྲུ་མང་།(ས་ཕོ་སྟག)13.སྨྱོས་ལྡན།(ས་མོ་ཡོས)14.རྣམ་གནོན།(ལྕགས་ཕོ་འབྲུག)15.ཁྱུ་མཆོག(ལྕགས་མོ་སྦྲུལ)16.སྣ་ཚོགས།(ཆུ་ཕོ་རྟ)17.ཉི་མ།(ཆུ་མོ་ལུག)18.ཉི་གྲོལ་བྱེད།(ཤིང་ཕོ་སྤྲེལ)19.ས་སྐྱོང་།(ཤིང་མོ་བྱ)20.མི་ཟད།(མེ་ཕོ་ཁྱི)21.ཐམས་ཅད་འདུལ།(མེ་མོ་ཕག)22.ཀུན་འཛིན།(ས་ཕོ་བྱི)23.འགལ་བ།(ས་མོ་གླང་)24.རྣམ་འགྱུར།(ལྕགས་ཕོ་སྟག)25.བོང་བུ།(ལྕགས་མོ་ཡོས)26.དགའ་བ།(ཆུ་ཕོ་འབྲུག)27.རྣམ་རྒྱལ།(ཆུ་མོ་སྦྲུལ)28.རྒྱལ་བ།(ཤིང་ཕོ་རྟ)29.མྱོས་བྱེད།(ཤིང་མོ་ལུག)30.གདོང་ངན།(ཆུ་ཕོ་སྤྲེལ)31.གསེར་འཕྱང་།(མེ་མོ་བྱ)32.རྣམ་འཕྱང་།(ས་ཕོ་ཁྱི)33.སྒྱུར་བྱེད།(ས་མོ་ཕག)34.ཀུན་ལྡན།(ལྕགས་ཕོ་བྱི)35.འཕར་བ།(ལྕགས་མོ་གླང་)36.དགེ་བྱེད།(ཆུ་ཕོ་སྟག)37.མཛེས་བྱེད།(ཆུ་མོ་ཡོས)38.ཁྲོ་མོ།(ཤིང་ཕོ་འབྲུག)39.སྣ་ཚོགས་དབྱིག(ཤིང་མོ་སྦྲུལ)40.ཟིལ་གནོན།(མེ་ཕོ་རྟ)41.སྤྲེའུ།(མེ་མོ་ལུག)42.ཕུར་བུ།(ས་ཕོ་སྤྲེལ)43.ཞི་བ།(ས་མོ་བྱ)44.ཐུན་མོང་།(ལྕགས་ཕོ་ཁྱི)45.འགལ་བྱེད།(ལྕགས་མོ་ཕག)46.ཡོངས་འཛིན།(ཆུ་ཕོ་བྱི)47.བག་མེད།(ཆུ་མོ་གླང་)48.ཀུན་དགའ།(ཤིང་ཕོ་སྟག)49.སྲིན་པོ།(ཤིང་མོ་ཡོས)50.མེ།(མེ་ཕོ་འབྲུག)51.དམར་སེར་ཅན།(མེ་མོ་སྦྲུལ)52.དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉ།(ས་ཕོ་རྟ)53.དོན་གྲུབ།(ས་མོ་ལུག)54.དྲག་པོ།(ལྕགས་ཕོ་སྤྲེལ)55.བློ་ངན།(ལྕགས་མོ་བྱ)56.རྔ་ཆེན།(ཆུ་ཕོ་ཁྱི)57.ཁྲག་སྐྱུག(ཆུ་མོ་ཕག)58.མིག་དམར།(ཤིང་ཕོ་བྱི)59.ཁྲོ་བོ།(ཤིང་མོ་གླང་)60.ཟད་པ།(མེ་ཕོ་སྟག)ཞེས་བྱ་ལོ་དྲུག་ཅུའོ།།

ཨེཌས་ (HIV/AIDS) ནད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།

ཤོག་ངོས་༢ འཕྲོས།

དར་སྤེལ་བྱེད་སྟེ། ཕོ་མོ་གཞན་ལ་འདོད་ལོག་འཁྲིག་སྤྱོད་མི་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཕོ་མོ་སུ་འདྲ་ནས་ཆ་རྒྱུས་མེད་པའི་མི་གཞན་མཉམ་ལུས་འབྲེལ་མི་བྱེད་པ། གལ་སྲིད་བྱེད་ཚེ་ངེས་པར་དུ་བདེ་འཇགས་མཚན་ཤུབ་བམ་སྨྲམ་འགོག་འགྲིག་ཤུབ་གྱོན་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

༣། སྐྱོ་རྫས་ངན་གོམས་ལ་ངང་ཤོར་སྐབས་བཟི་སྨན་ཡོད་པའི་ཁབ་རིགས་ཕན་ཚུན་དོགས་སློང་ཅམ་ཡང་མེད་པར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དེ་ནི་ནད་གཞི་འདི་འགོ་བའི་ལམ་ཞིག་ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་བཟི་སྨན་ཁབ་རིགས་བཀོལ་སྤྱོད་གཏན་ནས་འགོག་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

༤། རྫ་དྲག་གི་གནས་བབ་སྲུང་ཁྲག་གསབ་སོགས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཁྲག་དེར་ནད་འབུ་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཚད་ལྡན་བྱས་ཡོད་མེད་ཤེས་རྟོགས་དགོས་པ་ལས་ཁྲིལ་འཚུབ་དང་ཁྲག་རྒྱག་པའམ་ཁྲག་རྫས་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་།

༥། སྨན་ཁང་དང་། སྐྲ་བཞར་ཁང་། སོའི་སྨན་ཁང་། ཁྲུས་ཁང་། སྐུ་མཉེ་ཁང་། མཛེས་བཟོ་ཁང་སོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱད་དག་ལ་དུག་སེལ་ཚད་ལྡན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

༦། རང་གི་ལུས་སྟེང་དུ་རྨ་ཁ་རིགས་ཡོད་ཚེ་མི་གཞན་པའི་ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་སོགས་ལུས་པོའི་གཤེར་ཁུ་རིགས་རང་གི་ལུས་ཐོག་གི་རྨ་ཁ་རུ་འགོས་པར་ཉོགས་ཟོན་ནན་མོར་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

༧། གྲང་རྣག་གི་ནད་དང་། རེག་དུག་ནད་སོགས་ཕོ་མོའི་མཚན་མའི་འགོས་ནད་ཡོད་པའི་ནད་པ་རྣམས་ལ་ཨེཌས་ནད་དེའང་འགོས་ཉེ་ཅང་སླ་བས་དོགས་ཟོན་མཐོར་འདེགས་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། འགོས་ནད་དེའི་རིགས་ལ་གསོ་བཅོས་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་གང་མྱུར་དྲག་ཐབས་བྱེད་དགོས།

༨། གལ་ཏེ་རང་ལ་ཨེཌས་ནད་དེ་འགོས་ཡོད་ཚེ་བོད་ལུགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སྨན་བཅོས་ཀྱི་རིམ་པ་ཆ་ཚང་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྨན་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་སྲུང་བླང་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་དགོས་པ་ལས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཤེས་བཞིན་དུ་གསང་བ་བྱས་ཏེ་གཞན་དང་འཁྲིག་སྤྱོད་བྱེད་པ་སོགས་ཁྲབ་སྤེལ་བྱས་ན། ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གང་གི་ཆ་ནས་ཀྱང་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་དགེ་སྡིག་བླང་བླང་གི་ལྟ་བ་ཡང་དག་ཅིག་འཛིན་རྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེའོ།། ||

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༨ ནས་ཕྱི་ཟླའི་ཚེས་ ༡༨ བར་ཁྲམ་སྐོར་ཤར། ཕྱོགས་དེར་ལམ་སྐྱེ་གཏོང་མི་རུང་།

༡༡ ཚེས་༡༢ མིག མེ་རླུང TUE 22-12-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། ཚོང་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༡༣ ལྷག མེ་ཆུ WED 23-12-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། བུ་ཁྲིད་སྐོངས། **དགུ་དང་པོ་འདྲེན།**
༡༡ ཚེས་ ༡༤ ཕུར། མེ་རླུང་། THU 24-12-02015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། ཁ་མཆུ་སྐོངས། **ལྷ་བབས།**
༡༡ ཚེས་ ༡༥ སངས ས་༢ FRI 25-12-2015 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཀྱང་གཉེན་འགྲིག་སྐོངས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༡༡ ཚེས་ ༡༦ སྤེན ས་རླུང SAT 26-12-2015 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཨར་ལས་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༡༧ ཉི མེ་ཆུ SUN 27-12-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༡༡ ཚེས་ ༡༨ ཟླ ཆུ་རླུང་། MON 28-12-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་དུར་གདབ་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༡༩ མིག མེ་༢ TUE 29-12-2015 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་དང་། ས་བོན་འདེབ་པར་བཟང་། ཤིང་སྡོང་མི་རུང་།
༡༡ ཚེས་༢༠ ལྷག ཆུ་༢ WED 30-12-2015 Water-2	ཚེས་ཆ་ངན། སྤྱིའི་གནམ་སྟོང་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༡༡ ཚེས་༢༡ ཕུར མེ་རླུང THU 31-12-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་ས་བདག་ཡན་ཀོང་ཁེལ་བའི་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༡༡ ཚེས་ ༢༢ སངས ས་མེ FRI 1-1-2016 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཚོང་སྐོངས། **དགུ་གཉིས་པ་འདྲེན།**
༡༡ ཚེས་ ༢༣ སྤེན ས་རླུང་། SAT 2-1-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་བུ་འཁྲིད་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༢༤ ཉི མེ་རླུང SUN 3-1-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་ ། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། ཁ་མཆུ་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༢༥ ཟླ ཆུ་རླུང MON 4-1-2016 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་འགྲིག་སྐོངས།
༡༡ ཚེས་ ༢༦ མིག མེ་རླུང TUE 5-1-2016 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུགས་པར་བཟང་། ཨར་ལས་འཛེམས།
༡༡ ཚེས་ ༢༧ ལྷག མེ་ཆུ WED 6-1-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༡༡ ཚེས་ ༢༨ ཕུར ས་རླུང THU 7-1-2016 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་དུར་གདབ་ངན།
༡༡ ཚེས་ ༢༩ སངས ས་༢ FRI 8-1-2016 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་དང་། ཁྲུས་བྱེད་པར་བཟང་། ཤིང་སྡོང་མི་རུང་། **གསོ་སྦྱོང་།**
༡༡ ཚེས་ ༣༠ སྤེན ས་༢ SAT 9-1-2016 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་སྤྱིའི་གནམ་སྟོང་ཁེལ་བའི་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
ཟླ་༡༢ ཚེས་ ༡ ཉི མེ་ཆུ SUN 10-1-2016 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་མགྲོན་འབོད་མི་རུང་། **དགུ་༣ འདྲེན། རྒྱ་ཟླ་༡༢ ཚུང་ཚེས་༡**

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།

མིའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས།

(བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྣམ་བཤད་ལས་བརྟུ་སྒྲིག་བྱས་པ།)

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

(ནག་ཚུའི་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས།)

མཚན་མ་ནི་སྐྱེས་པ་ལ་ཕྱིར་ག་ཚོད་ཐོན་པ་ནང་ནའང་དེ་ཙམ་ཡོད་ལ། བུད་མེད་ལ་ནང་དུ་ནུབ་པ་རང་གི་མཐོ་གང་གི་ཚད་ཡིན་ཞེས་བཤད། ལུས་སྤྱིའི་བོངས་ཚད་ནི་རང་གི་མཐོ་བརྒྱད་དམ་ཁྲུ་བཞི་སྟེ་འདོམ་པ་གང་(གཟུགས་ངན་པ་ལ་རང་ཁྲུ་གསུམ་དང་ཕྱེད་ཀ་སྟེ་མཐོ་བདུན་ལས་མེད་པའང་སྲིད)ཡོད་པ་སྟེ་དེ་དག་ནི་ཞུང་ཚད་ལུས་ཐུངས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་འབྲེལ་བ་རྩའི་གནས་ལུགས་ནི། སྤྱི་རྩ་ནི་ལུས་ཀུན་ལ་དྲྭ་བ་ལྟར་འབྲེལ་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་སྲོག་རྩ་ནི་སྡོང་པོ་ལྟ་བུར་གནས་ཤིང་། རྩ་གཞན་རྣམས་དེ་ལས་གྱེས་པའི་ཡལ་ག་ལྟ་བུར་ཆགས་ཏེ། དེའང་ཐོག་མར་ལྟེ་བའི་རྩ་མདུད་ནས་ཕྱུར་དུ་རྩ་གཅིག་དང་། གྱེན་དུ་རྩ་གཉིས་(ཡལ་ག)གྱེས་པའི་སྲོག་རྩ་སྟེ་དེ་ལ་སྙིང་ཁྲག་གཉིས་ལྡན་གྱི་འཕར་རྩ་(གཡོན)དང་སྲོག་རྩ་ནག་པོ་(གཡས)གཉིས་མཉམ་གཤིབ་ཀྱིས་གྱེན་དུ་སོང་བ་དེའི་ཚིགས་མཚམས་རྣམས་ནས་སྙིང་དང་མཆིན་པའི་རྩ་འདབ་ཀྱིས་ཤིང་རྩེ་མོར་མགོ་བོའི་ཀླད་རྩ་ཆགས་པ་དེ་ནི་གཏི་མུག་དང་བད་ཀན་གྱི་རྟེན། བར་དུ་ཐུག་པའི་སྲོག་རྩ་ནག་པོ་ནི་ཞེ་སྡང་དང་མཁྲིས་པའི་རྟེན། རྩ་གཅིག་སྨད་དུ་ཐུག་པ་འདོད་ཆགས་དང་རླུང་གི་རྟེན་བཅས་ཡིན་ཞིང་། དེའང་དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །ཀླད་པ་ལ་སྲིད་རྩ་ཕྲན་ལྔ་བརྒྱས་བསྐོར། །དྲན་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །སྙིང་ལ་སྲིད་དེ་རྩ་ཕྲན་ལྔ་བརྒྱས་བསྐོར། །ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཆགས་པར་བྱེད་པའི་རྩ། །ལྟེ་བ་ལ་སྲིད་རྩ་ཕྲན་ལྔ་བརྒྱས་བསྐོར། །བུ་ཚ་རིགས་བརྒྱུད་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །མཚན་མ་ལ་སྲིད་རྩ་ཕྲན་ལྔ་བརྒྱས་བསྐོར། །ཞེས་རྩ་ཆེན་སྡེ་བཞི་འཁོར་ལོའི་ཚུལ་དུ་གནས་པ་དང་། འཁོར་ལོ་རེ་ལ་རྩ་གཙོ་བོ་ཉེར་བཞི་རེ་སྟེ་ཡོངས་དྲིལ་རྩ་ཉིས་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་རྩ་དྲུག་གོ །ཤ་ཁྲག་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་རྩ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་ལས། ཡན་ལག་ཕྱིར་འབྲེལ་མངོན་གསལ་གྱི་རྩ་བཅུ་དྲུག་ཡོད་དེ། རྐང་ལག་བཞི་ལ་རྩ་གཉིས་གཉིས་ཏེ་བརྒྱད། སྐེ་ལ་གཉིད་ལོག རྩེ་ནག རྩེ་འདྲ་བཅས་གཉིས་གཉིས་དྲུག་དང་། མཚན་མའི་འཕར་རྩ་གཉིས་བཅས་སོ། །དོན་སྣོད་ནང་འབྲེལ་སྦས་པའི་རྩ་ཆེན་བརྒྱད་ཡོད་དེ། ཚིགས་པ་གསུམ་པ་ནས་མདུན་དུ་རྩ་གསུམ་བྱུང་བ་དབུས་མ་སྙིང་དང་། གཡས་གཡོན་གཉིས་གློ་བུ་གཉིས་ལ་ཐུག་པ་དང་། ཚིགས་པ་བརྒྱད་པ་ནས་རྩ་གཅིག་མཆིན་པར་ཐུག་པ། བཅུ་གཅིག་པ་ནས་རྩ་གཅིག་མཆེར་པ་དང་འབྲེལ་བ། བཅུ་གསུམ་པ་ནས་རྩ་གཅིག་བསམ་སེར་འབྲེལ་བ། བཅུ་བཞི་པ་ནས་རྩ་གཉིས་མཁལ་མ་གཡས་གཡོན་དུ་འབྲེལ་བ་བཅས་དེ་དག་ནི་ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྨད་ཕྱི་ནང་ཀུན་ཏུ་དངོས་བསྟན་ཤ་ཁྲག་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་རྩ་ཉེར་བཞིའོ། །དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་ཐུན་རིགས་གཏར་རྩ་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་(གཏར་གཞི་སྐབས་སུ་གསལ)དང་། གཞན་པའི་རྩ་གནད་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་(ག་ཤམ་དུ་གསལ)བཅས་བསྡོམས་པས་འདྲིས་པའི་རྩ་ཐུན་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་གྱ་དགུ་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན་ནོ། །ཞིབ་ཏུ་དབྱེ་ན་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་ལ་རྩ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་རེ་ཡོད་པ་སྟེ། ཕྱི་ཤ་པགས་དང་འབྲེལ་བ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ། བར་རུས་པ་དང་འབྲེལ་བ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ། ནང་དོན་སྣོད་དང་འབྲེལ་བ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་བཅས་དྲིལ་བས་རྩ་ཐུན་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་དང་། དེ་དག་ལས་གྱེས་པའི་རྩ་ཕྲན་བདུན་བརྒྱ། དེ་ལས་ཡང་ཕྲན་ལུས་ཀུན་ལ་དྲྭ་བ་ལྟར་འབྲེལ་བའོ།།

རྩ་དཀར་ལ་ཆུ་བ་བྱེད་པའི་རྩ་དཀར་དང་། རླུང་རྒྱུ་བའི་རྩ་དཀར་རྣམ་པ་གཉིས། དང་པོ་ཀླད་པ་ལས་གྱེས་ཤིང་དོན་ལྔ་སྣོད་དྲུག་དང་འབྲེལ་བའི་དར་གྱི་དཔྱང་ཐག་བཅུ་གསུམ། ཡན་ལག་ཕྱིར་འབྲེལ་མངོན་པའི་རྩ་དྲུག་སྟེ་དེ་དག་ནི་ཆུ་བ་བྱེད་པའི་རྩ་བཅུ་དགུའོ། །གཉིས་པ་ཕྱི་རོལ་དུ་མངོན་པའི་རྩ་དྲུག་པོ་དེ་ལས་གྱེས་པ་དཔྱུང་པའི་ལུག་གཞུག་གཉིས། གྲུ་མོ་གཉིས། ཐལ་མགོ་གཉིས། སྒྲིད་ཁུང་གཉིས། སྲི་ཡོང་རྒྱུངས་རྩ་གཉིས། རྟིང་ཆུ་གཉིས། རྐང་པའི་མཐེ་བོང་སྐྱེས་པར་མགོ་གཉིས། མགོའི་རྣ་བའི་མདུན་འདོས་ནས་སོ་རྩ་ལྡང་བྱེད་གཉིས་བཅས་ནི་རླུང་རྒྱུ་བའི་རྩ་བཅུ་དྲུག་གོ །དེ་དག་ནི་འབྲེལ་བ་རྩའི་གནས་ལུགས་ཡིན་ནོ།།

གསུམ་པ་གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ནི། ཤ་གནད་དང་། ཚིལ་གནད། རུས་པ། ཆུ་རྒྱུས། དོན། སྣོད། རྩ་བཅས་རིགས་བདུན་དང་། གྲངས་ནི་ཤ་གནད་བཞི་བཅུ་ཞེ་ལྔ་སྟེ། མགོ་ལ་ལྔ་དང་། སྐེ་ལ་བཞི། བྱང་ཁོག་སྟོད་སྨད་ལ་བཅོ་བརྒྱད། ཡན་ལག་བཞི་ལ་བཅོ་བརྒྱད་དོ། །ཚིལ་གནད་བརྒྱད་དེ་བྱང་ཁོག་ལ་གཉིས་དང་། ཡན་ལ་དྲུག་གོ །རུས་པའི་གནད་སུམ་ཅུ་རྩ་གཉིས་ཏེ་མགོ་ལ་བཅུ་བཞི་དང་། བྱང་ཁོག་ལ་བདུན། སྐེ་ལ་ལྔ། ཡན་ལག་ལ་དྲུག་གོ །རྒྱུས་གནད་བཅུ་བཞི་སྟེ་སྐེ་ལ་གཉིས། བྱང་ཁོག་ལ་གཉིས། ཡན་ལག་ལ་བཅུའོ། །དོན་གནད་ལྔ་སྟེ་སྙིང་གི་རྩེ་དང་། གློ་བའི་བུ། མཆིན་པའི་དཀྱིལ། མཆེར་པའི་མཐའ། མཁལ་མའི་འབྲས(གཉིས་གཅིག་ཏུ་བརྩིས་པ)རྣམས་སོ། །སྣོད་ལ་བརྒྱད་ཡོད་དེ་ཕོ་བའི་རྫེམས། མཁྲིས་པའི་རྩེ། ལོང་གའི་ཁྲག་ལོང་། རྒྱུ་མའི་སྦྲུལ་མགོ །ཕྲང་པའི་ཁ། གཞང་ཁ་ནག་པོ། སྐེ་མ་སྟེ་རྒྱུ་དཀར། བསམ་སེ་བཅས་སོ། །རྩ་གནད་བརྒྱ་དང་དགུ་བཅུ་ཐམ་པ་ལས་ཀླད་པའི་རྩ་བཅོ་ལྔ་དང་། ཞིའི་རྩ་བཅུ་དྲུག རུས་པའི་རྩ་བཅུ་གཅིག སྤྱི་བོའི་ཚངས་སྐུད་བཅས་མགོ་ལ་རྩ་གནད་བཞི་བཅུ་ཞེ་གསུམ། སྐེ་ལ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས། བྱང་ཁོག་ཕྱི་ནང་ལ་སྦས་པའི་རྩ་ཆེན་བརྒྱད་དང་། སྙིང་ལ་དྲུག གློ་བ་ལ་ཉེར་གཉིས། ཕོ་བར་ལྔ། བསམ་སེ་ལ་གཅིག མཚན་མར་གསུམ། ལོང་ལ་གཉིས། རྒྱུ་མར་གཉིས། མཆིན་པར་གཉིས། མཆེར་པར་གཉིས་བཅས་བསྡོམས་ལྔ་བཅུ་ང་གསུམ། ཡན་ལག་བཞི་ལ་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་སོ། །དེ་དག་ཡོངས་སུ་དྲིལ་བས་གནད་ཀྱི་གྲངས་སུམ་བརྒྱ་རྩ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་ལུས་ལ་ཁྱབ་པའི་ཚུལ་ནི་མགོ་ལ་ཤ་གནད་ལྔ། རུས་གནད་བཅུ་བཞི། རྩ་གནད་ཞེ་གསུམ་སྟེ་བསྡོམས་དྲུག་ཅུ་རེ་གཉིས་དང་། སྐེ་ལ་ཤ་གནད་བཞི། རུས་གནད་ལྔ། རྒྱུས་གནད་གཉིས། རྩ་གནད་ཉེར་གཉིས་ཏེ་བསྡོམས་སུམ་ཅུ་སོ་གསུམ། བྱང་ཁོག་ལ་ཤ་གནད་བཅོ་བརྒྱད། ཚིལ་གནད་གཉིས། རུས་གནད་བདུན། རྒྱུས་གནད་གཉིས། རྩ་གནད་ང་གསུམ། དོན་སྣོད་ཀྱི་གནད་བཅུ་གསུམ་སྟེ་བསྡོམས་དགུ་བཅུ་གོ་ལྔ། ཡན་ལག་བཞི་ལ་ཤ་གནད་བཅོ་བརྒྱད། ཚིལ་གནད་དྲུག རུས་གནད་དྲུག རྒྱུས་གནད་བཅུ། རྩ་གནད་བདུན་ཅུ་དོན་གཉིས་སྟེ་བསྡོམས་བརྒྱ་དང་བཅུ་གཉིས་སོ། །དེ་ལྟར་ཡོངས་སུ་དྲིལ་བས་སུམ་བརྒྱ་རྩ་གཉིས་ཏེ། འདི་ནི་གོང་མ་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར་ཆེན་དུ་བསྟན་པའོ། །གནད་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་གཉན་པ་དགུ་བཅུ་གོ་དྲུག འབྲིང་དུ་གཉན་པ་བཞི་བཅུ་ཞེ་དགུ། ལྷག་མ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་ང་བདུན་ཡོད་པ་སྟེ་དེ་དག་ནི་གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཡིན་ནོ།།

བཞི་པ་རྒྱུ་ལམ་བུ་གའི་གནས་ལུགས་ལ་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཏེ་ནང་གི་བུ་ག་ནི། སྲོག་རླུང་རྒྱུ་བའི་སྲོག་རྩ་ཕྲ་རགས་ཐམས་ཅད་དང་། དངས་མ་རྒྱུ་བའི་ལམ་བུ་ག་བདུན་ལ་ལུས་ཟུངས་བདུན་ཞེས་བགྲངས་པ་དང་། དྲི་མ་གསུམ་རྒྱུ་བའི་ལམ་བུ་ག་གསུམ་དང་། ཟས་སྐོམ་རྒྱུ་བའི་ལམ་བུ་ག་གཉིས་བཅས་བཅུ་གཉིས་དང་། ཕྱིའི་བུ་ག་ནི་མགོ་ལ་མིག་དང་། རྣ་བ། སྣ་བཅས་ལ་གཉིས་རེ་སྟེ་དྲུག་དང་ཁ་དང་བཅས་པའི་བདུན་དང་། ལུས་སྨད་ཀྱི་གསང་བ་གཉིས་ཏེ་སྐྱེས་པ་ལ་དགུ་དང་། བུད་མེད་ལ་མངལ་སྒོ་དང་ནུ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མང་བས་བཅུ་གཉིས་སུ་བགྲངས་སོ། །དེ་དག་ནི་རྒྱུ་ལམ་བུ་གའི་གནས་ལུགས་ཡིན་ནོ།།

ཚ་སྨན་ནི་ཁོར་ཡུག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

(སྒྲོལ་མ་སྐྱབས་ཀྱིས་བསྒྱུར།)

ཚ་སྨན་ནི་དེང་སྐབས་མིའི་རིགས་འཚེ་བའི་ནད་རིགས་ཆེན་པོ་ལྔའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་ཞིང་། དེས་གོ་གནས་ཨང་གཉིས་པ་བཟུང་འདུག རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་གི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བལྟས་ཚེ། འཛམ་གླིང་ཐོག་ཏུ་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ཚན་རིག་པ་དང་རྨད་དུ་བྱུང་བའི་ཆབ་སྲིད་པ་མང་པོ་འདས་པའི་མི་ཅི་འདྲ་མང་པོའི་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ཚེ་སྲོག་རྣམས་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ཚ་སྨན་གྱིས་འཕྲོག་སོང་བར་བརྟེན། མི་རྣམས་ཀྱི་མིག་ལམ་དུ་ཚ་སྨན་ནམ་ངན་སྐྲན་ཞེས་པ་དེ་ཧ་ལམ་གཤིན་རྗེ་ཞེས་པའི་མིང་ཚབ་ཏུ་གྱུར། ཡིན་ནའང་ཚ་སྨན་ཐོག་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་དགུ་བཅུ་ནི་ང་ཚོ་འཚོ་གནས་བྱེད་སའི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་དམ།

ཚ་སྨན་ནི་ཁོར་ཡུག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་དང་ཐོག་ཚ་སྨན་ལ་ས་ཁོངས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསལ་པོ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་མཚོན། མིའི་རིགས་ཀྱི་ཚ་སྨན་ནི་རྒྱལ་ཁབ་དང་། རིགས་རྒྱུད། དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆ་རྐྱེན། ལོ་ཚད་བཅས་མི་འདྲ་བ་ཚང་མར་ཐོག་སྲིད་པ་དེ་ཡིན་ཡང་ཡིན་ལ་བདེན་ཡང་བདེན་རུང་། ཚ་སྨན་བྱུང་ཚད་དང་ཐོག་སའི་གནས་ལ་ཧེ་བག་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཉེ་རབས་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་འབྲས་བུའི་ཐོག་ནས་གསལ་བཤད་བྱུང་བ་ལྟར་ན། ས་ཁུལ་མི་འདྲ་བའི་ས་རྒྱུ་དང་། འཐུང་ཆུ། ལོ་ཏོག་ཟས་རིགས་བཅས་ནང་དུ་སྙིམ་པའི་གྲངས་ཚད་དང་རིགས་ཀྱང་མི་འདྲ་བར་བརྟེན། རྒྱུ་འགག་མི་འདྲ་བ་འབབ་མང་དྲག་པའི་རྐྱེན་ཚང་མས་ལུས་པོའི་གནས་མི་འདྲ་བར་ཚ་སྨན་གྱི་ནད་བསྐྱོད་གི་རེད། དཔེར་ན་ཕོ་བའི་ངན་སྐྲན་ཐོག་མང་ཉུང་ནི་ས་རྒྱུའི་ནང་གི་སྙི་ལྕགས་མང་ཉུང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། ལྕགས་རིགས་གཏེར་ཁུལ་འགའི་ས་འོག་ཆུ་དང་འཐུང་ཆུའི་ནང་དུ་ཧྲིན་ཇོ་འདྲེས་ནས་བཙོག་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། པགས་པའི་ཚ་སྨན་ཐོག་རྒྱུ་མང་བ་ཡོད་པ། འཐུང་ཆུའི་ནང་དུ་ལྷ་ཚ་ཞིང་དྲག་པ་ཡིན་ན་ལྷ་བའི་གཉེར་རྨེན་གྱི་ཚ་སྨན་ཐོག་ཚད་མང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད། རང་རྒྱལ་གྱི་ཧྲན་ཞི་དང་། ཧོ་ནན། ཧོ་པེ་སོགས་ཀྱི་མིད་པའི་ཚ་སྨན་ཐོག་མང་བའི་ས་ཁུལ་གྱི་ས་རྒྱུ་དང་ཆུ་མིག་གི་ཆུའི་ནང་དུ་མོ་ལིབ་ཏེ་ནམ་ལྕགས་དང་། ཟངས། ལྕགས་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་འདྲེས་ཚད་མེད་པའི་ཚ་སྨན་ཐོག་ཉུང་བའི་ས་ཁུལ་ལས་ཉུང་བ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་དག་རླུང་དང་དབྱུང་རླུང་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་རྫས་རྣམས་ཚ་སྨན་ཐོག་ཉུང་བའི་ས་ཁུལ་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་ཚང་མའི་ཐོག་ནས་ཚ་སྨན་ལ་ས་ཁོངས་རང་བཞིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་ར་སྤྲོད་བྱུང་བ་རེད།

ཚ་སྨན་དང་ཁོར་ཡུག་བར་འབྲེལ་བ་ཧ་ཅང་དམ་པོ་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཡང་ཚ་སྨན་ལ་ལས་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསལ་པོ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་མཚོན། ལོ་ངོ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་གི་གོང་དུ་དབྱིན་ཇིའི་སྨན་པས་ཨ་སྨི་ཐུའོ་དང་གཙང་སྐྱོན་སེལ་བྱེད་སྦྱོར་སྨན་གཞན་དག་རྣམས་དང་ཡུན་རིང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་ལྷུགས་ལས་བཟོ་བ་ཚོའི་ལུས་པོའི་གནས་སོ་སོར་ཚ་སྨན་ཐོག་རྒྱུ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། འདྲེས་སྦྱོར་ཆོས་རྫས་བཟོ་གྲྭའི་ནང་དུ་ལྷན་བུའི་ཚ་སྨན་ཐོག་མཁན་མི་གཞན་དག་ལས་མང་བ་ཡོད་པ། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི་དངོས་པོ་འཁོར་ཆེན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་བཟོ་གྲྭའི་ནང་དུ་ཁྲག་གི་ཚ་སྨན་ཐོག་སྐྱོ་ཡོད་པ། ཡིའུ་ལྕགས་གཏེར་ལས་བཟོ་པ་གློ་བའི་ཚ་སྨན་ཐོག་ནས་འཆི་བའི་ཚད་ཧ་ཅང་མཐོན་པོ་ཡོད་པ་བཅས་ཤེས་པ་རེད། རྡོ་བལ་གྱིས་གློ་བའི་ཚ་སྨན་ཁྲིད་ཡོང་བ་ནི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུས་ནས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། མི་གོའི་སྙན་ཐོ་གསར་ཤོས་ལ་གཟིགས་ན། རྡོ་བལ་སྤྱོད་མཁན་བཟོ་གྲྭའི་ནང་དུ་ཐ་མག་འཐེན་ན་ཚ་སྨན་ཐོག་ཚད་ལྡབ་བརྒྱད་འཕར་གྱི་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་རྐྱེན་པས། ང་ཚོས་ཚ་སྨན་སྔོན་འགོག་བྱེད་དུས་དང་ཐོག་ཁོར་ཡུག་ཡག་ཏུ་གཏོང་རྒྱུ་དང་སྲུང་སྐྱོབ་ཡག་པོ་བྱེད་རྒྱུར་དམིགས་དགོས།

ཐབ་ཚང་ནང་དུ་ཚ་སྨན་འགོག་བྱེད་འཛིན་རགས་རྒྱག་དགོས།

(སྒྲོལ་མ་སྐྱབས་ཀྱིས་བསྒྱུར།)

བཟའ་བཏུང་དང་ཚ་སྨན་བར་འབྲེལ་བ་ཧ་ཅང་དམ་པོ་ཡོད་པ་ད་ལྟ་ར་སྤྲོད་བྱུང་བ་རེད། ཟས་ལ་ལས་ཚ་སྨན་ཁྲིད་ཡོང་བ་དང་ཡང་ཟས་གཞན་པ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཚ་སྨན་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

མགྲིན་པའི་ཚ་སྨན་དང་མིད་པའི་ཚ་སྨན་ཧེ་ཞུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པའི་བཟའ་ཆས་ཚང་མའི་ནང་དུ་གྲུང་ལ་ཕྱུག་གི་རྒྱུ་འཁོར་ཆེན་ཡོད་ཅིང་། བཟའ་ཆས་དེ་དག་ནི་ཡུའུ་མའི་ཀ་མང་ར་དང་། ཁམ་བུ། སྒོང་པོ་གྲ་རིས། ཀ་ལན། པོ་ཚལ། ཚལ་སྔོན་པོའི་རིགས།

ཞོག་ཁོག་མང་རར་སོ། ཀྲུང་ལ་ཕྱུག ནན་ཀྲུ ཀྲོ་མ་ཀྲུ ཚ་ལུ་མ་དང་ཉིང་མེད་རིགས་ཀྱི་ཤིང་འབྲས་དང་ཐང་བཟོ་ཡས་ཀྱི་ཚལ་རིགས་རྣམས་རེད།

འགྲེམས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

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་།
གམ་ཕྱུ་ཀྲར་ཧྲུས་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

December 2015 Issue.indd 4 04-12-2015 09:38:18