MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༢ རབ་གནས་ཤིང་ཕུག་ལོ། | བོད་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༡༨ རེས་གཟའ་མིག་དམར། | September 2015

སྤྱིའི་འདོན་རིམ། ༡༨ | ལྷ་ས་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། | Issue 18

༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

༡༩༩༤།༧།༢༨

ཞབས་འདྲེན་ཞུས་ནས་ཕར་ལག་པ་འཕྱིས། ཚུར་ལག་པ་འཕྱིས་ཏེ་བསྡད་ན་འགྲིག་ཐབས་ཡོད་པ་མ་རེད། ང་རང་ཚོ་བོད་པའི་གཤིས་ཀ་ཞིག་ལ་སོ་སོ་དག་འབྱུང་ཐུབ་ན་དེ་གས་འགྲིག་པའི་བཟོ་འདྲ་པོ་བྱེད་པ་འདི་འགྲིག་གི་མི་འདུག གཅིག་བྱས་ན་ཁྱེད་རང་ཚོའི་ངོས་ནས་སྐབས་ཐོག་སོ་སོ་དག་འབྱུང་བྱས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་ཀྱི་རེད་ཀྱང་། ༧རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་ངོས་ནས་མི་གཅིག་དག་འབྱུང་བྱས་པས་འཕྱུས་ཐབས་མེད། བོད་སྤྱི་པའི་དོན་དག་ལ་འཕྱུས་ཤོར་བྱུང་བའི་འགག་རྩའི་གནས་སྐབས་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐུག་པའི་སྐབས་ང་དཀར་པོ་བཟོ་ཐུབ་ཙམ་གྱིས་འགྲིག་གི་མེད། དེ་བཞིན་དུ་ང་རང་ཚོ་ཚང་མས་སོ་སོ་ལས་ཀ་གང་དུ་ཡིན་རུང་རང་ངོས་ནས་གང་ཐུབ་པ་དེ་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་བྱེད་དགོས་པ་མ་གཏོགས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་དྲི་མ་མ་འགོས་ཙམ་དང་། མིང་ཆད་ངན་པ་མ་ལྷག་ཙམ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། སྤྱི་པར་འཕྱུས་ཤོར་སོང་ཡང་ད་དུང་ཁྲིལ་དགོད་བགད་ནས་བསྡད་ན་ལྟས་ངན་རེད། འདི་འདྲ་བྱེད་རྒྱུ་མེད། ཤེས་སོང་ངམ། ཚང་མས་ཧུར་ཐག་བྱེད་དགོས། བཀྲིས་བདེ་ལེགས།

(སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་དུ་ཞིབས་བསྐྱར་བསྐྱངས་སྐབས་སྩལ་བའི་བཀའ་སློབ།)

དེ་རིང་འདིར་ང་ཚོ་ཡང་བསྐྱར་ཐུག་རྒྱུ་བྱུང་བར་དགའ་པོ་བྱུང་། ལྷག་པར་བར་སྐབས་ནས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་ཀ་ཕྲན་བུ་ཚགས་ཚུད་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་ཚང་མས་མཐོང་གི་འདུག དེར་བརྟེན་འགྲིག་པ་འདུག བསམ་པ་ཞིག་རེ་བ་བརྒྱབ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཆགས་འདུག དེ་འདྲ་སོང་ཙང་དེ་རིང་གོ་སྐབས་འདི་བཟུང་ནས་ཁྱེད་ཚོ་ཚང་མས་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ང་རང་ཚོའི་དམིགས་ཡུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ་འགྲུབ་ཆེད་ཚང་མས་སེམས་ཤུགས་བསྐྲིལ་ནས་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་དགའ་པོ་བྱུང་ལ་ཁྱེད་ཚོ་ཚང་མར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་གི་ཡིན།

དེ་ནས་འགན་འཛིན་གྱི་སྙིང་སྟོལ་ནང་བྱེད་འཆར་དང་། དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་པ་བཀོད་པ་དེ་ཚོའི་གྲས་ཡག་པོ་འདུག ང་ལ་དམིགས་བསལ་གསར་པ་ཞུ་རྒྱུ་མི་འདུག ཁ་སང་ང་ཚོ་འདིར་སྐད་ཆ་བཤད་སར་མེད་མཁན་མི་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དང་། ཕྱོགས་མཐའ་ནས་ཡོང་བའི་གྲས་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་རེད།

མི་ཡིས་མཚོན་པའི་མདོར་ན་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི་སེམས་ཅན་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པ་དང་བདེ་བ་འདོད་པ་རང་གི་ལྷན་སྐྱེས་ལ་ཡོད་པ་རང་བཞིན་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་འགྲོ་བ་མི་ལ་ལུས་པོ་འཚོ་བ་དང་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་དོན་དུ་ཐབས་ཤེས་མང་པོ་བྱེད་རྒྱུ་ཞིག་མིའི་རྣམ་དཔྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་བསྒྲུབས་པ་རེད། གང་ལྟར་དེ་འདྲའི་རིག་གནས་ཤིག་རྟེན། དེ་ལག་ལེན་དུ་བཀལ་ནས་སྨན་བཅོས་སྐོར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་རང་ཚོ་བོད་པ་ལ་ཆ་བཞག་པ་ཡིན་ན་རྩ་བའི་ང་ཚོའི་བོད་སྨན་གྱི་རིག་གཞུང་འདི་སྔར་ནས་ཆོས་རྒྱལ་ཚོའི་སྐབས་ལ་བོད་རང་ཉིད་ལ་ཡོད་པའི་སྨན་པའི་ཉམས་མྱོང་གཅིག་དང་། དེ་བཞིན་ཁྲིམས་མཚོས་ཡུལ་ཁག་ནས་སྨན་པའི་ལག་རྒྱུན་གྱི་ལེགས་ཆ་དེ་འདྲ་ཚུར་བཞེས་ནས་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོའི་བོད་པའི་སྨན་གཞུང་ཟེར་བ་འདི་བྱུང་ཡོད་མཁན་ཡིན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ང་ཚོའི་བོད་པའི་སྨན་འདི་ཡིས་མི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པས་མ་ཚད། ཁྱད་ཆོས་རིགས་གཉིས་ཡོད། ངའི་མཐོང་ཚུལ་ལྟར་ན་ང་ཚོའི་སྨན་འདི་འབྲུ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་དང་། ཅོ་ཅོ་དང་། ཨ་བྲ། རི་བོང་སོགས་ཀྱི་སྲོག་ལ་ཕངས་མེད་ཐོག་རྩེད་མོ་བརྩེས་ནས་སྨན་སྦྱོར་བྱས་པ་ཞིག་མིན། ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྩ་བའི་ལྷ་བ་འཁྱེར་སོ་འདི་ཀུན་ལ་ཕན་བདེ་བསྒྲུབ་པའི་བརྩེ་སེམས་ཀུན་ནས་བསླངས་ཏེ་ནད་གསོ་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡིན་དུས་གཅིག་གི་ནད་གསོ་བའི་དོན་དུ་གཅིག་གི་ལུས་སྲོག་ཕངས་མེད་དུ་བཏང་བ་མིན་སྟབས་འདི་བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་ཞིག་རེད། འདི་ཡང་དགེ་མཚན་ཞིག་ཏན་ཏན་ཆགས་ཡོད། གཉིས་ནས་ང་རང་ཚོའི་སྨན་འདི་རང་བཞིན་གྱི་རྫས་ལ་སོགས་པ་དང་། རིན་པོ་ཆེའི་རིགས། རྩ་རིགས་དེ་འདྲས་བཟོས་པ་མ་གཏོགས་རྫས་སྦྱོར་འདྲ་མི་འདྲའི་ཐོག་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་མིན་དུས་དེའི་ཆ་ནས་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་ནད་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་གཅོང་ནད་ཀྱི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བོད་སྨན་གྱིས་ཕན་ཐོགས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད། འཛམ་བུ་གླིང་གི་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཡིན་ནའང་བོད་སྨན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འདི་དག་རིམ་པས་ངོས་འཛིན་དང་ངོས་ལེན་ཆེ་རུ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དང་། འགྲོ་བ་མི་གསོ་བོར་གྱུར་པའི་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

སྨན་སྦྱིན་ཞབས་ཞུ།

བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ནི་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོའི་མཚན་བྱང་འོག་ཏུ་སྲོལ་རྒྱུན་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་རིག་གཞུང་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་བྱེད་མཁན་ལྟེ་གནས་ཤིག་དང་། དགེ་རྩའི་ཚོགས་པའི་ངོ་བོ་ཞིག་ཏུ་གནས་ཡོད་པར་བརྟེན། སྨན་སྦྱིན་དགེ་རྩའི་ལས་རིམ་ནང་དུ། བོད་མི་ལོན་ ༧༥ སོན་པ་དང་། དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་སྲི་ཞུ་བ། བོད་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་ཏེ་ཟླ་དྲུག་མ་ལོན་པའི་གསར་འབྱོར་རིགས། ནང་སྲིད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཉམས་ཐག་ཐོ་གཞུང་ནང་གསལ་བོད་རིགས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་སྨན་སྦྱིན་དང་། གཞི་རིམ་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་དང་། གྲྭ་བཙུན་རྣམས་ལ་ཕྱེད་བཅག་སྨན་སྦྱིན་འབུལ་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྨན་བཅོས་བཀོད་སྒྲིག་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་རྣམས་ལ་སྨན་དོད་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཆག་ཡང་འབུལ་གྱི་ཡོད།

གཞན་ཡང་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་འགན་འཛིན་གྱིས་ཐག་གཅོད་ཐོག་བོད་རིགས་མ་ཡིན་ཀྱང་དགོས་ངེས་ཉམ་ཐག་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྨན་སྦྱིན་འབུལ་བཞིན་ཡོད།

འདས་པའི་རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༤-༡༥ ནང་སྨན་སྦྱིན་དང་། རྒྱལ་བའི་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་གྱི་ལས་གཞི་བཅས་སུ་སྨན་སྦྱིན་འགྲོ་གྲོན་སྒོར་ས་ཡ་ ༢༥ བཏང་ཡོད། རྩིས་ལོ་ ༢༠༡༥-༡༦ ལོའི་ཟླ་ ༤ ནས་ ༦ བར་ཟླ་གསུམ་རིང་སྨན་སྦྱིན་སྒོར་འབུམ་དོན་བདུན་ ༧༧ (77 Lakhs) བཀལ་བ་བཏང་གནང་ཡོད།

རྒྱལ་ས་དིལླི་གསར་པར་འཛམ་དཔྱད་ཁང་དབུ་འབྱེད་ཞུས།

བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་དིལླི་བོད་ཀྱི་སྐྱ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་གི་ཉེ་འདབས་ས་ཁུལ་ཞིག་ཏུ་འཛམ་དཔྱད་ཁང་ཞིག ༢༠༡༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༡ ཉིན་དབུ་འབྱེད་ཞུས་ཡོད། འཛམ་དཔྱད་ཁང་དེ་གསར་འཛུགས་གནང་བའི་དགོས་པ་དང་། དམིགས་ཡུལ་གཉིས་ཡོད་དེ། དིལླིའི་རང་རེ་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཁག་ཏུ་ནད་པ་བསྟེན་གཏུག་ཞུ་མི་མང་བ་དང་། དེའི་ཁོངས་སུ་འཛམ་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པའི་ནད་པ་དེ་རིགས་ལ་ད་བར་འཛམ་དཔྱད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་བསྒྲུབ་ཐུབ་མེད་པ་དང་། དེང་དུས་ནད་པ་ཙམ་མིན་པར་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་ཡོད་མཁན་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་སྔན་གྲགས་ལྡན་པའི་མི་སྣ་ཚོས་རང་གི་ལུས་པོའི་གནོན་ཤ་གཅིས་སྲུང་དང་། པགས་པ་འཛམ་པོ་ཡོང་བ། ཟུངས་ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུགས་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་དུ་དངུལ་གྱི་འགྲོ་གྲོན་གཏང་སྟེ་འཛམ་དཔྱད་རིགས་ལ་དགའ་མོས་གནང་མཁན་རྣམས་ལ་དམིགས་ཏེ་དིལླི་ལྷ་བུའི་གྲོང་ཁྱེར་ནང་འཛམ་དཔྱད་ཁང་ཞིག་འཛུགས་རྒྱུར་དངུལ་དངོས་ཀྱི་འགྲོ་གྲོན་གཏང་བ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ཚད་ལྡན་ཀུན་གྱིས་ཡིད་སྨོན་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་པ་ལྟར་བཙུགས་ཏེ་དབུ་འབྱེད་ཞུས་ཡོད། དེར་ནད་པ་དང་། རང་མོས་སུ་ཐུང་ནས་གོ་སྐབས་བླང་ཚོག་པ་མ་ཟད། ནད་པར་དམིགས་བསལ་བསྔལ་སྐྱོང་ཞུ་རྒྱུའི་དགོས་འདུན་དམིགས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

གངས་ལྗོངས་བོད་ཀྱི་ལྷ་ས་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུ་བརྙེས་ནས་མི་ལོ་ ༡༠༠ ཧྲིག་གཅིག་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྲུང་བརྩི།

བཙན་བྱོལ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་རང་ཡུལ་གངས་ལྗོངས་བོད་ཀྱི་ལྷ་ས་སྨན་རྩིས་ཁང་ཞེས་༧གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་༧སྐུ་ཕྲེང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་རྗེ་བཙུན་ངག་དབང་བློ་བཟང་ཐུབ་བསྟན་རྒྱ་མཚོ་འཇིགས་བྲལ་དབང་ཕྱུག་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༦ ལོར་ཕྱག་བཏབ་པ་ནས་བཟུང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོར་མི་ལོ་ ༡༠༠ ཧྲིག་གཅིག་འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྲུང་བརྩི་ཞུ་རྒྱུའི་གོ་སྒྲིག་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

དུས་དྲན་སྲུང་བརྩི་ཞུ་འཆར་གྱི་འགྲོ་གྲོན་བསྡུ་རུབ་ཞུས་པ་ནི། སྨན་རྩིས་ལས་བྱེད་ལས་མི་ཡོངས་ལ་འབོད་བསྐུལ་ཞུས་པ་བཞིན་སྨན་རྩིས་ལས་བྱེད་དང་ལས་མི་ཡོངས་ནས་རང་རང་སོ་སོའི་ཕོགས་ནས་ཆུ་ཚོད་ ༡༠༠ ཡི་ཕོགས་འབབ་ཞལ་འདེབས་ཕུལ་ཡོད་པ་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཡོངས་ནས་སྨན་སྦྱོར་ཁང་གི་མཚོན་པས་སྨན་རྩིས་ཁང་དུ་ལས་རིགས་འདྲ་མིན་དུ་ལས་ཡུན་ཆུ་ཚོད་ ༡༠༠ རེ་རེམ་

འཕྲོས་ཤོག་ངོས་ ༣ གཟིགས།

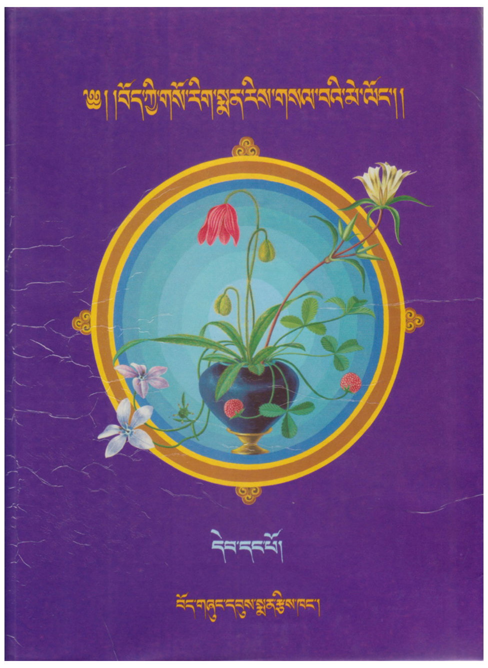
སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་གཞུང་དང་མཁས་པའི་མན་ངག་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་བྱ་གོ་བདེར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱུན་ལྡན་བྱེད་སྒོའི་ཐང་སྣང་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།

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྨན་རིས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།

རིན་དར་པོ།



སྨན་རམས་པ་ཟླ་བ་ལགས་ཀྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་མཛད་པའི་《བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་རྫས་དཔེ་རིས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་བློ་གསར་དགྱེས་པའི་ཉིན་བྱེད། དེབ་དང་པོ།》 ཞེས་པ་འདི་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༩ ཟླ་༡ པོའི་ནང་རྒྱ་ས་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་ནས་དཔར་བསྐྲུན་ཞུས་པ་རེད། དེབ་འདི་ནི་རྩོམ་པ་པོའི་བཟོ་རིག་རི་མོའི་སྒྱུ་རྩལ་ཞུལ་བྱུང་ལས་བསྐྲུན་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་པར་རིས་འགྲེལ་བཤད་སོགས་བཀོད་པའི་དེབ་ཅིག་ཡིན། དེབ་འདི་ལ་སྡེ་ཚན་གཉིས་ཡོད་དེ་དང་པོ་སྨན་རྫས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་དང་གཉིས་པ་དེའི་དཔེ་རིས་སྐོར་ཡིན།

འདིའི་ནང་དུ་ཤིང་སྨན། རྩི་སྨན། ལྡུམ་བུ་ཐང་སྨན། རྩི་སྨན་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་བརྒྱ་དང་ང་གཅིག་སྐོར་བཀོད་པ་སྨན་རྫས་སོ་སོའི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས (ཀབ་མིང་། བརྡ་སྐད། ལེགས་སྦྱར་དང་ཞང་ཞུང་སྐད་དུ་སྨན་གྱི་ཐ་སྙད་བཅས།)དང་། དེ་སྨན་གྱི་སྡེ་ཚན་གང་དུ་གཏོགས་པ་དང་ཡན་ལག་གང་དང་གང་སྨན་དུ་གཏོང་ཚུལ། སྨན་གཞུང་འབྱུངས་དཔེ་ནང་བསྟན་པའི་ངོས་འཛིན་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་དེའུ་དམར་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་སོར་བཞག་དང་སྨན་གྱི་འབྱུངས་དཔེ་གཞན་མང་དག་ཅིག་གི་ཁུངས་ཀྱང་དྲངས་ཡོད། དེ་བཞིན་སྨན་གྱི་རོ། ངོ་བོ། ཕན་ནུས་རྣམས་ནི་གསོ་རིག་ཀུན་འདུས་ནང་ཕྱོགས་བསྡུས་བྱས་པ་གཞིར་བཟུང་སོར་བཞག་གནང་ཡོད། གཞན་ཡང་། སྐྱེ་གནས། བཏུ་དུས། དེ་བཏུས་ནས་ལས་སྔོན་བྱེད་ཚུལ། ཁྱད་པར་དུ་སྨན་རྫས་གང་ཞིག་འབྱུངས་དཔེ་ཁག་ཏུ་གསལ་ཆ་དེ་ཙམ་དབེན་པའི་རིགས་རྣམས་ལ་རྩོམ་པ་པོས་ཁ་སྐོང་ཁྱད་ཆོས་ཀྱི་ཚན་པ་དེའི་འོག་ཏུ་བྲིས་གནང་ཡོད། ཁ་སྐོང་ཁྱད་ཆོས་ནང་དུ་སྨན་རྫས་དེ་པོ་མོ་ཞིང་གི་རིགས་གང་ཡིན་པ་དང་། དེ་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པའི་དུས་ཡུན། རྩ་སྡོང་སོགས་ཡན་ལག་རྣམས་སྐྱེ་སྟངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། དབྱིབས། རྒྱུ། ཁ་དོག ངོ་བོ་སོགས་རེ་རེ་བཞིན་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་ཡོད། གཞན་ཡང་སྨན་རྫས་འགའ་ཞིག་གི་ངོ་བོ་གསལ་རྟོགས་ཐུབ་པར་རྩོམ་པ་པོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དབྱིབས་དང་བྱེད་ལས་སོགས་ལ་དཔགས་ནས་ཐ་སྙད་གསར་དུ་བཏགས་གནང་ཡོད།

འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་སྨན་རྫས་དཔེ་རིས་རྣམས་འདྲ་པར་དང་དེབ་རིགས་བཅས་ལ་བལྟས་ནས་བྲིས་པ་མ་ཡིན་པར་སྨན་རྫས་སྐྱེ་སར་སྐྱེས་ཞེས་ས་གནས་རང་དུ་དངོས་སུ་ཕེབས་དཔྱད་ཞིབ་ལེགས་པར་སྔོན་དུ་བཏང་ནས་ཁྱད་ཆོས་ཚང་འཛོམས་ཐུབ་པའི་ངལ་བ་དང་ལེན་གནང་ཡོད།

སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཕལ་ཆེར་ལ་ཚང་བའི་ཡན་ལག་རྩེ་རྩ་བ་དང་། སྡོང་པོ། ཡལ་ག ལོ་མ། མེ་ཏོག འབྲས་བུའི་རྣམ་པ་དུ་མའི་དཔེ་རིས་དང་གཅེས་པའི་ཡན་ལག་བདུན་ལྡན་ཡང་བསྟན་ཡོད། ཡིད་དབང་ཅིག་ཅར་དུ་འགྲོག་ཐུབ་པའི་དཔེ་རིས་དེ་དག་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པ་པོའི་གཟུགས་འཛིན་དབང་ཤེས་ཀྱི་གསོས་སུ་གྱུར་ཞིང་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་རྫས་ཀྱི་ངོས་འཛིན་གཅིག་གྱུར་ཡོང་བར་ཕན་ཐབས་ཆེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་རྫས་ལ་དོན་གཉེར་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཏུ་སྣང་།།

འབྲས་ནད་ལ་བོད་སྨན་གྱི་ཕན་ནུས།

ནད་བཅོས་ཡིག་ཆར་དཔྱད་ཞིབ་བགྱིས་པའི་སྙན་ཐོ།

འབྲས་ནད་ལ་བོད་སྨན་གྱི་ཕན་ནུས། ནད་བཅོས་ཡིག་ཆར་དཔྱད་ཞིབ་བགྱིས་པའི་སྙན་ཐོ་ཞེས་པའི་རྩོམ་ཡིག་ཅིག་ཨ་རིའི་སེ་རྡེ་པར་སྐྲུན་ཁང་གིས་པར་སྐྲུན་གནང་བའི་འབྲས་ནད་ཟུང་འབྲེལ་བཅོས་ཐབས་རིག་པའི་དུས་དེབ་(Integrative Cancer Therapies) ནང་ཐ་ལོ་ཕྱི་ཟླ་༩ པའི་ནང་དུ་རྒྱར་འདོན་སྤེལ་དང་། ཕྱི་ཟླ་༡༡ ནང་དེབ་གཟུགས་ཐོག་པར་སྐྲུན་གནང་འདུག རྩོམ་ཡིག་འདི་ཨ་རིའི་ལྷར་ཛེ་ནི་ཡ་གཙུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་སློབ་དཔོན་སུ་སན་མཆོག་དང་རྒྱ་ས་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཐུན་མོང་ནས་སྤེལ་བ་ཞིག་ཡིན་འདུག སྙན་ཐོ་འདིའི་ནང་དོན་སྙིང་བསྡུས་འདིར་སྒྲ་བསྒྱུར་ཞུས་ཡོད།

དཔྱད་ཞིབ་སྙིང་བསྡུས།

ངོ་སྤྲོད། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཆ་ལག་ཡོངས་སུ་ཚང་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། དེང་གི་ཆར་ནུབ་ཕྱོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནང་དོ་སྣང་སློབས་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནད་བཅོས་སྤྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་འབྲས་ནད་ལ་བོད་སྨན་གྱིས་ཕན་སྐྱེད་ཇི་འདྲ་ཡོད་མེད་ཉམས་ཞིབ་བགྱིས་པའི་སྙན་ཐོ་ཏ་ཙང་ཉུང་ཉུང་ཡིན། ཆེད་རྩོམ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བ་ནི་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་གི་གཞི་རྩའི་ལྟ་གྲུབ་ངོ་སྤྲོད་དང་། བོད་སྨན་གྱིས་འབྲས་ནད་དམ་ཁྲག་ནད་ལ་ཕན་སྐྱེད་ཡོད་པ་མ་ཟད་དེ་བཞིན་གནོད་ཚབས་མེད་པའི་སྟོན་འགྲོའི་དཔང་རྟགས་ཤིག་ཐོབ་པའི་ཆེད་ཡིན།

དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་ཐབས་ལམ། རྒྱ་གར་ནང་རྟེན་གཞི་བྱས་པའི་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་པས་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་བགྱིས་པའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་དཔྱད་ཞིབ་ཐེངས་གཅིག་ཞུས་པ་དང་། དཔྱད་ཞིབ་འདིར་ཚུད་པའི་ནད་པའི་ཡིག་ཆ་ཁག་ལ་གཤམ་གསལ་ཆ་རྐྱེན་རྣམས་ལྡན་ཡོད་དེ། ཀ༽ནུབ་ཕྱོགས་གསོ་རིག་གི་ཚད་ལྡན་བརྟག་དཔྱད་ལམ་ནས་འབྲས་ནད་ཡང་ན་ཁྲག་ནད་ངོས་འཛིན་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད་པ། ཁ༽བོད་སྨན་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་པའམ་ཡང་ན་ནུབ་ཕྱོགས་གསོ་རིག་ལམ་ནས་སྨན་བཅོས་ཚད་མ་ལོངས་བར་བོད་སྨན་གྱི་ལམ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱས་པ། ག༽ བོད་སྨན་གྱི་ལམ་ནས་ནད་གཞི་དེ་ལ་སྨན་བཅོས་བྱས་ཏེ་ཉུང་མཐར་ལོ་གཉིས་ཙམ་སོང་བ་གང་ཞིག་ནད་གཞིའི་གནས་སྟངས་རང་སོར་གནས་པའམ་ཡང་ན་དྲག་སྐྱིད་བྱུང་ཡོད་པ།

དཔྱད་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས། འབྲས་ནད་གཅིག་དང་། ཁྲག་ནད་གཉིས་ལ་ནད་ཐོག་སྨན་བཅོས་བགྱིས་པའི་ཡིག་ཆར་དཔྱད་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་འདེམ་སྒྲུག་ཞུས། ༡༽འབྲས་ནད་འདི་ཕོ་བའི་འབྲས་ནད་ (adenocarcinoma of stomach) ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ནང་གསལ་ལྟར་ན་ཕོ་བའི་སྐྱི་ཤུགས་ཀྱི་ཕྲ་ཕུང་ཁ་ཤས་ཆེས་ངོས་འཛིན་དཀའ་བ། ཁ་ཤས་ཙུང་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པའི་རྣམ་པར་གྱུར་ཏེ། དེ་དག་རྨེན་བུ་དང་གཤེར་ཁུའི་ནང་ཁྱབ་བརྡལ་སོང་ཡོད། དེར་བོད་སྨན་ལོ་གཉིས་དང་ཟླ་བ་ལྔ་ཙམ་བསྟེན་པའི་ནང་། ཕྱི་ལུགས་བརྟག་དཔྱད་ནང་ཕན་འབྲས་མངོན་པ་དང་ནད་པ་ཡང་བདེ་ཐང་དང་འཚོ་བར་རོལ་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག ༢༽ཁྲག་ནད་ཀྱི་ནད་གཞི་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་དང་པོ་ཁྲག་རིལ་དཀར་པོའི་འབྲས་ནད་ (chronic myelogenous leukemia) ཞེས་ནད་རྐང་མར་ནང་ནད་སྲིན་འགོག་འཛོམས་བྱེད་པའི་ཕྲ་ཕུང་གི་ངོ་བོར་མ་གྱུར་བར་འབྲས་ནད་ངོ་བོར་སོང་བའི་གཅོང་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། དེར་བོད་སྨན་ཟླ་བ་གསུམ་ཙམ་བསྟེན་པའི་ནང་ཁྲག་ཕུང་རྣམས་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་སླར་གསོ་ཐུབ་སྟེ། ལོ་ངོ་བཞི་ཙམ་རིང་འགྱུར་བ་མེད་པར་རང་འཇགས་གནས་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག ༣༽ཁྲག་ནད་གཉིས་པ་དེ་ཁྲག་རིལ་དམར་པོ་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་ནད་ཅིག་ (red blood aplasia) ཡིན་པ་དང་། དེར་བོད་སྨན་བསྟེན་ནས་ཕན་སྐྱེད་ལེགས་པོ་བྱུང་བར་མ་ཟད། ལུས་ཁམས་ནས་ཁྲག་རང་བཟོ་ཐུབ་སྟེ་ཕྱིར་ཁྲག་བླུག་དགོས་པའི་གནས་བབ་ལས་གྲོལ་ཐུབ་པ་བྱུང་འདུག ནད་གཞི་དེ་གསུམ་ལ་བོད་སྨན་བསྟེན་པའི་དུས་ཡུན་ནང་མི་འཕྲོད་པའི་གནོད་ཚབས་གང་ཡང་ར་འཕྲོད་བྱུང་མི་འདུག

མཇུག་དོན། ནད་བྱེ་བྲག་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་བོད་སྨན་བསྟེན་གཏུགས་བྱས་པའི་ཡིག་ཆར་དཔྱད་ཞིབ་པ་བརྒྱུད། བོད་སྨན་ནི་བདེ་འཇགས་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། འབྲས་ནད་དམ་ཁྲག་ནད་ཡོད་པའི་ནད་པའི་ལུས་ཁམས་ཐར་བས་བདེ་ཐང་དུ་གཏོང་བ། ནད་ལམ་ནས་ཐོག་པ། ནད་གཞི་དྲག་སྐྱིད་བཅས་ལ་དམིགས་བསལ་ནུས་པ་ལྡན་པ་ཞིག་ཏུ་མངོན། མ་འོངས་པར་དེ་བས་ཞིབ་ནན་གྱི་སྒོ་ནས་དཔྱད་ཞིབ་འཇུག་བྱ་འོས་པར་མཐོང་ངོ་།།

''''''འཁོར་བའི་དུས་དྲན་སྐུང་བརྒྱ།

ཐོག་ངོས་ ༡ འཕྲོས།

གསོག་ཐོག་སླ་མེད་ལས་ཀ་བྱས་ཡོད། ད་བར་ལས་བྱེད་དང་ལས་མི་གྲངས་ ༥༠༣ དང་། ཐུགས་བརྩེ་ལྡན་པའི་ནད་པ་གྲངས་ ༡༣ བཅས་ནས་ཞལ་འདེབས་ཕུལ་བ་སྒོར་འབུམ་ ༩༧ བསྒྲུབ་བ་བྱུང་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༤ ཟླ་ ༣ པའི་ནང་ལྒོང་ས ལྷྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་དབུ་བཞུགས་ཐོག་སྒྲིང་ལོར་གྲོང་ཁྱེར་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བགྲོ་གླེང་ཚོགས་ཆེན་ཞིག་གོ་སྒྲིག་ཞུས་པ་དང་སྦྲགས་ལོ་འཁོར་མ་ཤར་ནུབ་ཕྱོགས་ཡུལ་གྲུ་མང་པོའི་ནང་སྨན་རྩིས་རིག་པའི་ཐོག་ལ་གཏམ་བཤད་དང་། བགྲོ་གླེང་། འགྲེམས་སྟོན་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བརྒྱ་སྟོན་ཟབ་རྒྱས་སྤུང་བརྩི་ཞུ་འཆར་ཡོད་པ་རེད།

བཟའ་བཏུང་བསྟེན་ཚུལ།

ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན།

སའི་གོ་ལའི་སྟེང་གནས་པའི་སྐྱེ་བོ་མཐའ་དག་ལུས་བདེ་ཐང་དུ་གནས་འདོད་པ་ཤ་སྟག་རེད། ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་མེད་ན་མི་ཚེའི་འདོད་དོན་སྒྲུབ་པའི་རེ་བ་སྟོང་ཟད་འགྲོ་རྒྱུར་ངེས་པས། ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དུ་གནས་པ་ལ་གཙོ་བོ་ཟས་སྤྱོད་གཉིས་ལས་སྐབས་བབ་བཟའ་བཏུང་བསྟེན་ཚུལ་མདོ་ཙམ་གླེང་བ་ལ། ཟས་ཚོད་ཟིན་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དང་། ཟས་ཚོད་མ་ཟིན་པའི་སྐྱོན། ཚོད་བཟུང་ཚད། སྐོམ་འཁྱུང་ཐབས། ཟས་ཚོད་ཟིན་པའི་ཡོན་ཏན། མི་འཁྲོད་པ་འཁྲོད་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་བཅས་རྣམ་པ་དགུ་ཡི་སྒོ་ནས་བསྟན་པར་བྱ་སྟེ།

༡། ཚོད་ཟིན་པའི་རྒྱུ་མཚན། ནད་མེད་ཅིང་བདེ་བར་གནས་འདོད་པའི་སྐྱེ་བོ་བློ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁ་ཟས་ཟ་བའི་ཚེ་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཟས་ཚོད་རན་པར་ཟ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དེས་ན་ཁ་ཟས་ནུས་པ་ཡང་བའི་རིགས་ནི་ཧྲོ་བ་འགྲངས་བར་ཟ་ཞིང་། ནུས་པ་ལྕི་བའི་རིགས་ནི་ཕྱེད་འགྲངས་ཙམ་ཟ་བར་བྱ་ལ་དེ་ནི་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་རྣམ་གསུམ་གྱིས་བེད་ནྲག་ཏུ་འཇུ་སླ་བ་ཡིན་པས་ཟས་ཀྱི་ཚོད་ཟིན་པ་ཡིན།

༢། ཟས་ཚོད་མ་ཟིན་པའི་སྐྱོན། གལ་ཏེ་ལྷི་ཡང་གི་བྲག་མ་ཤེས་པ་དང་། ཟས་ཚོད་མ་ཟིན་པར་ཞུང་དུ་ལས་མ་བསྟེན་པས་ཚོད་གཞི་ཆུང་དྲགས་ན་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་གཟི་མདངས་ལ་སོགས་པ་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་ཞིང་། དེས་ལུས་ཟུངས་ཉམས་པས་ཆུང་གི་མཚན་ཉིད་ཡང་གཡོ་སོགས་འཕེལ་བས་རླུང་ནད་མ་ལུས་པ་འབྱུང་བར་བྱེད་པ་དང་། གལ་ཏེ་ཏ་ཙང་ཚོད་ལས་བརྒལ་ཏེ་ཤིན་ཏུ་མང་དྲག་ན་མ་ཞུ་བའི་རྒྱུན་གྱིས་བད་ཀན་བེ་སྣབས་མང་དུ་སྐྱེད་པ་དང་། དེ་ཡིས་མི་མཉམ་རླུང་རྒྱུ་བའི་ལམ་རྩ་སྦུབས་རྣམས་བཀག་ཏེ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པར་བྱེད་ཅིང་། དེས་ན་མ་ཞུ་བ་སོགས་ཁོང་ནད་ཉེས་པ་མ་ལུས་པ་སྐྱེད་པར་འགྱུར་བས་ན་ཁ་ཟས་མང་ཉུང་དང་པོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱི་སྟོབས་གཉིས་སྦྱར་ནས་རན་པར་བཟའ་བར་བྱའོ།།

༣། ཕྱིར་ཟས་ཚོད་བཟུང་བའི་ཐབས་སམ་ཚད་གཞི་ནི་ལྟོ་བ་སྟེ་ཟས་སྐོང་པོ་བ་དེ་ཉིད་ཆ་བཞི་རུ་བགོས་པའི་ཆ་གཉིས་ནི་ཟས་ཀྱིས་དགང་བར་བྱེད་པ་དང་། ཆ་གཅིག་ནི་སྐོམ་སྟེ་བཏུང་བའི་རིགས་ཀྱིས་དགང་བར་བྱ། ཆ་བཞི་པ་ནི་ཕོ་བའི་ནང་གི་ཟས་སྐོམ་འགྱུལ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་རླུང་གི་གནས་སུ་སྟོང་པར་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན།

༤། ཟས་ཚོད་མ་ཟིན་པའི་སྐྱོན། གལ་ཏེ་སྔེ་ཡང་

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

September ISSUE FINAL20082015.indd 2

25-08-2015 11:53:22

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས། བོད་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡༩ ཕྱི་ཟླའི་ཚེས་ ༡༥ བར་ཁྲུམ་སྟོད་ཟླ། ཕྱོགས་རེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

༧ ཚེས ༡༨ དམར མེ༢ TUE 1-9-2015 Fire 2	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། ཚོང་བྱ་སྦྱིན་གཏོང་ས་བོན་འདེབས་པར་བཟང་། དུར་གདབ་མི་རུང་།
༧ ཚེས ༡༩ ལྷག ཆུ ༢ WED 2-9-2015 Water 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་དང་། ཁྲུས་ལ་ཞུགས་པར་བཟང་། ཞིང་སྟོན་མི་རུང་། ཐང་རྒྱན་མེ་ཏོག་སྣང་།
༧ ཚེས ༢༠ ཕུར རླུང ༢ THU 3-9-2015 Wind 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། གཡོ་དྲག་སྒྱུར་བའི་ལས་ལ་བཟང་། ཁ་མཆུ་བརྩམས།
༧ ཚེས ༢༡ སངས ས་མེ FRI 4-9-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། མགྲོན་འགྲོ་མགྲོན་འབོད་མི་བྱ། **ལྷུ་ཐེབས།**
༧ ཚེས ༢༢ སྤེན ས་མེ SAT 5-9-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཁ་མཆུ་རྩོད་པ་དང་། འཐབ་པ་སོགས་མི་བྱ། བུན་དཀྱི་བ་སོགས་ནོར་ཕྱིར་མི་གཏོང་། **ལྷུ་ཐེབས།**
༧ ཚེས ༢༣ ཉི ས་མེ SUN 6-9-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཁ་མཆུ་རྩོད་པ་དང་། འཐབ་པ་སོགས་མི་བྱ། བུ་ཆུང་སྒོར་མི་འདོན།
༧ ཚེས ༢༤ ཆད	འཐབ་པ་དང་རྩོད་པ་སོགས་མི་བྱ།
༧ ཚེས་ ༢༥ ཟླ ཆུ་རླུང MON7-9-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་འགྲིག་སྒྲོངས།
༧ ཚེས༢༦ མིག མེ་རླུང TUE 8-9-2015 Frie Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་དང་ཞི་རྒྱས་དབང་གི་ལས་རྣམས་བྱ། ཨར་ལས་འཛོམས།
༧ ཚེས་༢༧ ལྷག ཆུ་རླུང WED 9-9-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་བག་མ་གཏོང་ལེན་སྒྲོངས། སྐར་མ་རི་བྱི་འཆར།
༧ ཚེས་༢༧ ཕུར **ལྷུ** མེ་རླུང WED10-9-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་དང་། དགའ་སྟོན་བྱ་བ་སོགས་ཀུན་ལ་བཟང་།
༧ ཚེས༢༨ སངས ས་ཆུ FRI 11-9-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཀྱང་ས་བདག་ཡན་ཀོང་ཁེལ་བའི་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༧ ཚེས༢༩ སྤེན ས་མེ SUN 12-9-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཞིང་སྟོན་མི་བྱ། **གསོ་སྦྱོང་།**
༧ ཚེས༣༠ ཉི མེ ༢ SUN 13-9-2015 Fire 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཀྱང་ཞག་ངན་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༨ ཚེས ༡ ཟླ མེ་ཆུ MON 14-92015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་ནོར་ཕྱིར་གཏོང་བ་དང་། མགྲོན་འགྲོ་མགྲོན་འབོད་སྒྲོངས། རྒྱ་ཟླ་༨ ཚེ་ཚེས་༢
༨ ཚེས ༢ མིག མེ་རླུང TUE 15-9-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་བྱ་བར་བཟང་། ཚོང་ལས་སྒྲོངས།
༨ ཚེས ༣ ལྷག ཆུ་རླུང WED 16-9-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། བུ་ཆུང་སྒོ་ཕྱིར་འདོན་པ་དང་། ནད་པར་གཏར་སྲེག་སྒྲོངས།
༨ ཚེས ༤ ཕུར རླུང ༢ THU 17-9-2015 Wind 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷག་པར་སྒྱུར་བའི་ལས་རྣམས་ལ་བཟང་། འཐབ་རྩོད་སྒྲོངས། དབྱར་ཞག་༨༨ རྫོགས།
༨ ཚེས་ ༥ སངས ས་རླུང FRI 18-9-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་འགྲིག་སྒྲོངས། ཀོང་གཉིས་པ་འགྲོ།
༨ ཚེས ༦ སྤེན ས་མེ SAT 19-9-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཨར་ལས་སྒྲོངས། ལོ་གསུམ་ཁམ་བུ་སྨིན།
༨ ཚེས ༧ ཉི ས་མེ SUN20-9-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་བཟང་། གཡོ་དྲག་སྒྱུར་བའི་ལས་དང་། གཏར་སྲེག་བཟང་། ཨར་ལས་འཛོམས།

ཕྱིས་གཞུང་དོ་སྣོད།

སྐར་མ་རི་ཕི་འི་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས།

སྐར་རྩིས་པ་ལྷ་དབང་ཚེ་རིང་།

བོད་ཀྱི་སྐར་རྩིས་གཞུང་དུ་དྲང་སྲོང་རི་ཕི་ཞེས་སྐར་མ་རི་ཕི་ཤར་བའི་དུས་ནི་བོད་ཟླ་བདུན་པའི་ཚེས་ཉེར་དྲུག་ཉེར་བདུན་ཙམ་ནས་ཞག་བདུན་གཅིག་རིང་འཆར་བ་ཡིན། སྐར་མ་དེའི་འོད་ཟེག་ཚད་ཀྱི་ཆུ་ཚང་མ་སྨན་ཆུར་གྱུར་འགྲོ་བས་བོད་ཀྱི་ཆབ་གཞུགས་དུས་ཆེན་ཟེར་བའི་སྲོལ་རྒྱུན་འདི་ལས་བྱུང་བར་བཤད། སྐར་མ་རི་ཕི་ཤར་དུས་ཀྱི་ཆུ་བཟང་བའི་བཤད་སྲོལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་མཁས་པ་གོང་མས་གསུངས་ཡོད་པ་གཤམ་དུ་འཆད་རྒྱུ། སྐབས་བབ་སྐར་མ་རི་ཕི་འཆར་སྐབས་ཆུར་ཞུགས་ན་གཟུགས་པོར་ཕན་པ་དང་། སྨན་སྦྱོར་ན་སྨན་རྣམས་བདུད་རྩིར་གྱུར་སོགས་བཤད་སྲོལ་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། སྔོན་ལ་རི་ཕི་ནི་ལེགས་སྦྱར་སྐད་ཡིན་ཏེ། བོད་སྐད་དུ་དྲང་སྲོང་ཞེས་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་རི་ཕི་འི་གཏམ་རྒྱུད་ཐུང་ངུ་ཞིག་དྲངས་ན་འདི་ལྟར་ཏེ། (མངོན་བརྗོད་མཁས་པའི་རྣ་རྒྱན་དུ། ཁྱིམ་ནི་ནོར་བུ་ཀེ་ཏ་ཀ དྲང་སྲོང་རི་ཕི་འི་ཁང་བཟང་ནི་ནོར་བུ་ཀེ་ཏ་ཀ་ཡིན་པར་གསུངས། ཀེ་ཏ་ཀ་དེ་སྔོན་གྱི་དུས་རིག་བྱེད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དུ་བསྐལ་པ་དང་པོ་ཆགས་དུས་སུ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ཆུས་ཁེངས་ཏེ་ཡོད་སྐབས་འཇིག་རྟེན་བྱེད་པོ་ལྷ་ཆེན་དབང་ཕྱུག་གིས་རྒྱ་མཚོ་བསྲུབས་པས་འོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཐོན་པ་དེ་ནོར་བུ་མེ་ཤེལ་ཡིན་པས་དེ་མ་འོང་པར་འགྲོ་བ་མི་ཆགས་དུས་འོད་སྟོན་མཁན་ཞིག་དགོས་སྙམ་སྟེ་བར་སྣང་ཧྲུང་གི་གོ་ལའི་སྟེང་བཞག་པས་ཉི་མ་དང་། སླར་ཡང་མཚོ་བསྲུབས་པས་ནོར་བུ་ཆུ་ཤེལ་ཞིག་ཐོན་པས་མཚན་མོར་འོད་འཕྲོས་བྱེད་གནམ་ལ་བཞག་པ་ཟླ་བ་དང་། ཡང་མཚོ་བསྲུབས་པས་ཆུ་དྭངས་བྱེད་ཀྱི་ནོར་བུ་རི་ཕི་འི་ཁང་བཟང་ཐོན་པས་ཟླ་བ་དང་མཉམ་བར་སྣང་དུ་བཞག་པས་ཀེ་ཏ་ཀའམ་སྐར་མ་རི་ཕི་འི་ཁང་བཟང་ཡིན་པར་བཤད། སླར་ཡང་མཚོ་བསྲུབས་པས་དུག་བྲུམ་པ་གང་ཐོན་པས་དེ་གཞན་དུ་བཞག་ན་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་ཅིང་ལྟོ་བར་སོང་ན་ལྟོ་བ་འཚིག་པས་དེ་ལྷ་ཆེན་དབང་ཕྱུག་རང་ཉིད་ཀྱིས་མགྲིན་པར་བཟུང་བས་བི་ཥྞུའི་མདོག་ལྟ་བུའི་མགྲིན་པ་ཤིན་ཏུ་ལེགས་པར་གྱུར་བའོ།) གང་ལྟར་ཀེ་ཏ་ཀ་ཞེས་པ་རྟོག་པ་དྭངས་བར་བྱེད་པའི་དོན་ཡིན་པས་ནོར་བུ་ཀེ་ཏ་ཀ་ཞེས་རི་ཕི་འི་ཁང་བཟང་ལ་ངོས་བཟུང་བ་དང་། རི་ཕི་འི་ཁང་བཟང་ཞེས་གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཀེ་ཏ་ཀས་ཆུ་རྟོག་དྭངས་བར་བྱེད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ཡོད་པས་ན་སྐར་མ་རི་ཕི་འཆར་སྐབས་སྐར་མའི་འོད་ཟེག་ཚད་ཀྱི་ཆུ་རྣམས་བདུད་རྩིར་གྱུར་སྐོར་གྱིས་བོད་དུ་མི་རྣམས་ཁྲུས་ལ་གཞུག་ཅིང་སྒྲོ་སྐྱིད་གཏོང་བའི་སྲོལ་ཡོད་དོ།།

སྐར་མ་རི་ཕི་ཤར་དུས་ཀྱི་ཆུ་བཟང་བའི་བཤད་སྲོལ་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་ནི་འདི་ལྟར། དེ་ཡང་ཆུ་ལ་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་བསིལ་བ་དང་། ཡང་བ། དྭངས་བ། འཇམ་པ། ཞིམ་པ། དྲི་མི་ལྡན་པ་བཅས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྡན་པར་མ་ཟད། འཐུང་ན་ལྟན་འཛིན་པ་དང་སྙོམ་པ་སེལ་བ། ཚ་གདུང་སེལ་བ་བཅས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྡན་ཡོད། ཆུའི་བཟང་ངན་སྐོར་ལ་སྟོན་ཕྱོན་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆུ་རིགས་བདུན་དུ་དབྱེ་བ་ལས། མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཆུ་འགོ་གངས་ལ་ཐུག་པ་བཞིན་ཞེས་སྩོམ་ཚིག་བཀོད་པ་ལྟར་རྩ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ན། ཡུལ་དུས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་ཡོད་པ་ལས།

དང་པོ་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི། ནྭན་གཤེར་ཆེ་བའི་ཡུལ་དང་། བ་ཙྭ་ཅན་གྱི་ཡུལ། འདམ་རྫབ་ཅན་གྱི་ཡུལ། དྲུག་ཤིང་ནགས་ཚལ་ཅན་གྱི་ཡུལ། ཉི་འོད་དང་རླུང་ཕོག་ཉུང་བའི་ཡུལ་བཅས་ཀྱི་སྐྱེས་ཆུ་རིགས་ལ་ཆུ་ངན་ཟེར། དེ་ལས་ལྡོག་པའི་ཡུལ་ཕྱོགས་ཁ་ལྷོ་ལྷ་ཡིན་པ། ས་གཞི་གཙང་ལ་ཉི་འོད་ལེགས་པར་ཕོག་པའི་ཆུའི་རིགས་ལ་ཆུ་བཟང་ཟེར་གསུངས། ད་དུང་ཆུའི་ཡན་ལག་ལ་ཆར་ཆུ་དང་། གངས་ཆུ། གཙང་ཆུ། ཆུ་མིག་ཆུ། ཁྲོན་པའི་ཆུ། བ་ཚྭའི་ཆུ། ཞིང་ཆུ་སོགས་སོ་སོའི་གནས་དང་འབབ་སའི་དབང་གིས་བཟང་ངན་དབྱེ་བ་མང་པོ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ན་གསལ། ཡང་དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱི་སྐོར་ལ་རང་རེའི་ཐུན་རབས་པ་རྣམས་ཀྱི་ངག་འགྲོས་སུ་དཔྱིད་ཆུ་ངན། སྟོན་ཆུ་བཟང་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།། དེ་ཡང་མཁས་པའི་གསུངས་ལས་དཔྱིད་ཀ་སླེབས་ཚེ་དགུན་དུས་བསགས་པའི་ཁ་རྡུལ་མི་གཙང་བ་རྣམས་དཔྱིད་ཀ་དང་སོས་ཀའི་དྲོད་ཤུགས་ཆེས་ཆེར་ལྡང་བས་ས་ཤུགས་འཕེལ་བ་དང་། ས་ཤུགས་དང་མཚོ་རླངས་འདྲེས་ཏེ་བར་སྣང་དུ་འཕྱུར་བའི་ཁ་ཆར་བབས་པས་རྡུལ་ཤུགས་མི་གཙང་བ་རྣམས་ས་སྟེང་གི་ཆུ་ནང་དུ་འདྲེས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཆུ་དེ་ལྡི་ལ་རྩུབ་པ། དྲི་མ་ཙུང་ཟད་ལྡན་པ། བསྐོལ་ན་ལྦུ་བ་ཆེ་བ། བཏུང་ན་ཕོ་བར་གནོད་པ། བཀལ་ན་ལུས་ལ་གཟན་པ་བཅས་ཀྱི་ཉེས་པ་ཡོད་པས་དཔྱིད་ཆུ་ངན་པའི་རྒྱུ་མཚན་དེ་ལྟར་དང་། དགུན་དཔྱིད་གཉིས་ཀྱི་དུས་སུ་བསགས་པའི་མཁའ་རླུང་མི་གཙང་བའི་རིགས་ཚང་མ་དབྱར་གྱི་དུས་སུ་ཉི་འོད་དང་རླུང་། ཆར་ཆུ་བཅས་ཀྱིས་རྟོབས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་ཞི་བར་སྦྱངས་རྗེས་སྟོན་དུས་མཁའ་རླུང་རིམ་བཞིན་གཙང་བས་ཆར་ཆུ་དང་སྐྱེས་ཆུ་དྭངས་ལ་ཡང་བ། བསྐོལ་ན་ལྦུ་བ་མེད་པ། བཏུང་ན་ཕོ་བ་ལ་མི་གནོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཡོད་པས་ན་སྟོན་ཆུ་བཟང་ཞེས་གསུངས།

མདོར་དོན་བོད་ཀྱི་སྐར་རྩིས་རིག་པའི་གཞུང་ལས་བོད་སྤྱི་རབས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་ཚད་འཛིན་བྱེད་ས་གཙོ་བོ་ནི་གནམ་གྱི་སྐར་མ་རྟགས་སུ་བཟུང་ནས་ཆུ་བཟང་ངན་དབྱེ་བ་འབྱེད་པར་བྱེད་ལ། ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུས་བཞི་ཡང་དེ་ལྟར་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། སྐར་མ་སྨིན་དང་སྣུབས་ཀྱིས་ནམ་སྐྱོལ་བའི་སྐབས་དབྱར་དུས་ཡིན་པས་དྲག་ཆར་བབས་རྗེས་ཆུ་རྙོག་པ་ཡིན་པས་ཆུ་ལ་བཀྲལ་མི་ཉན་པ་དང་། སྟོན་ཟླ་འབྲིང་པོའི་ནང་དུ་ལྷོ་རིའི་རྩེ་ནས་སྐར་མ་རི་ཕི་ཐོ་རེངས་དུས་སུ་མཐོང་དུས་ཆུ་དྭངས་ཤིང་ཚ་གྲང་སྙོམས་པའི་དུས་ལ་ངོས་འཛིན་གྱིས་བོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་རྣམས་སྐབས་དེར་གཙང་འཁྲུམ་སོགས་ལ་ཁྲུས་བྱེད་པ་དང་སྦྲུགས་སྒྲོ་སྐྱིད་གཏོང་སྲོལ་ཡོད། སྐར་མ་རི་ཕི་འི་འོད་ཀྱིས་རྩ་ཆུ་ཇེ་བཟང་དུ་འགྱུར་ཚུལ་རྩིས་གཞུང་དག་ལས་དྲང་སྲོང་རི་ཕི་ཞེས་ཟེར་ཞིང་། གླིང་འདིར་ཐོག་མར་འཆར་དུས་ཐོ་རེངས་དུས་སུ་ལྷོ་སྟོད་ཕྱོགས་ནས་མཐོང་བའི་སྐར་མ་འདི་ཉིད་ནོར་བུ་ཀེ་ཏ་ཀ་ལས་གྲུབ་པའི་སྐར་ཁྱིམ་ཡིན་སྐབས་དེའི་འོད་ཆུ་ལ་ཕོག་ཚད་ཞག་བདུན་གྱི་རིང་ཆུ་བོ་ཐམས་ཅད་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་དུ་འགྱུར་བས། དེའི་ཚེ་ཁྲུས་ལ་ཞུགས་ན་གྲིབ་དང་འབག་བཙོག་ཐམས་ཅད་དག་པར་གསུངས། འདི་ནི་སྔོན་གྱི་དྲང་སྲོང་རྣམས་ཀྱིས་སྨོན་ལམ་གྱི་སྟོབས་ཡང་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས། བོད་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༦ ཕྱི་ཟླའི་ཚེས་ ༡༦བར་ཁྲུམ་སྟོད་རྒྱབ། ཕྱོགས་རེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

༨ ཚེས ༨ ཟླ ས་ཆུ MON21-9-2015	ཚེས་ཆ་འབྲིང་། དགའ་སྟོན་བྱ་བར་བཟང་། དུར་གདབ་མི་རུང་།
༨ ཚེས ༩ མིག མེ་ཆུ TUE22-9-2015 Water 2	ཚེས་ཆ་ངན། བྱ་བ་སྤྱིར་འཛེམས།
༨ ཚེས ༡༠ ལྷག ཆུ ༢ WED23-9-2015 Water 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་དང་། ཁྲུས་ལ་ཞུགས་པར་བཟང་།
༨ ཚེས ༡༡ ཕུར ས་རླུང THU 24-9-2015 Earth Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་མགྲོན་འགྲོ་མགྲོན་འབོད་སྒྲོངས། སྟོན་ཉིན་མཚན་མཉམ།
༨ ཚེས ༡༢ སངས ས ༢ FRI 25-9-2015 Earth 2	ཚེས་ཆ་བཟང། རྟེན་བཞེངས་པ་ར་བཟང་། ཚོང་ལས་མི་རུང་།
༨ ཚེས ༡༣ སྤེན ས་ཆུ SAT 26-9-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྟོན་མོ་ཡོ་ལངས་བྱེད་པར་བཟང་།
༨ ཚེས ༡༤ ཉི ས་མེ SUN 27-9-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཁ་མཆུ་རྩོད་པར་མི་བྱ། **གསོ་སྦྱོང་།**
༨ ཚེས་ ༡༥ ཟླ མེ་ཆུ MON28-9-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་འགྲིག་སྒྲོངས།
༨ ཚེས༡༦ ཆད	མཁར་ལས་འཛེམས།
༨ ཚེས་༡༧ མིག མེ་ཆུ TUE 29-9-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་བག་མ་གཏོང་ལེན་སྒྲོངས།
༨ ཚེས་༡༨ ལྷག ཆུ ༢ WED30-9-2015 Water 2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་བ་དང་། ཁྲུས་ལ་ཞུགས་པར་བཟང་།
༨ ཚེས༡༩ ཕུར རླུང ༢ THU 1-10-2015 Wind 2	ཚེས་ཆ་བཟང་ སྒྱུར་བའི་ལས་རྣམས་ལ་བཟང་། ཞིང་སྟོན་མི་རུང་། **ལྷུ་ཐོག**
༨ ཚེས༢༠ སངས ས་མེ FRI 2-10-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཞིང་སྟོན་མི་བྱ།
༨ ཚེས༢༡ སྤེན ས་མེ SAT 3-10-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། མགྲོན་འགྲོ་མགྲོན་འབོད་སྒྲོངས།
༨ ཚེས༢༢ ཉི ས་མེ SUN 4-10-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་ཚོང་གི་བྱ་བར་འཛེམས།
༨ ཚེས ༢༣ ཟླ ཆུ་རླུང MON 5-10-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་བུ་ཆུང་སྒོ་ཕྱིར་མི་འདོན།
༨ ཚེས ༢༤ མིག མེ་ཆུ TUE 6-10-2015 Fire Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་འཐབ་རྩོད་སྒྲོངས།།
༨ ཚེས ༢༥ ལྷག ཆུ་རླུང WED 7-10-2015 Water Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་འགྲིག་མི་རུང་།
༨ ཚེས་ ༢༦ ཕུར མེ་རླུང THU 8-10-2015 Fire Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། མཁར་ལས་སྒྲོངས། **ལྷུ་ཐོག**
༨ ཚེས ༢༧ སངས ས་ཆུ Fri 9-10-2015 Earth Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྟོན་མོ་བྱ་བར་བཟང་། འོན་ཏེ་བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༨ ཚེས ༢༨ སྤེན ས་མེ SAT10-10-2015 Earth Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་དུར་གདབ་མི་རུང་།

མཁལ་མ་གསོ་ཕྱུས་སྐྱོང་བྱེད་སྟངས་སྐབས་བདེ་འགའ་ཞིག

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

(ཤེས་བྱའི་ཟེགས་མ་ལས་བཏུས།)

ལྔ། མཁལ་རྒྱུད་འཕྱུར་མཉེད་བྱེད་སྟངས་ཏེ། ལག་ཟུང་གིས་རྒྱ་ཚོད་འཁོར་ལོའི་འགྲོ་ཕྱོགས་ལྟར་སྙེད་པའི་གཡས་གཡོན་ལ་ཤུགས་ཆེན་པོས་འཕྱུར་མཉེད་སྐོར་བ་ལན་ལྔ་བཅུ་རེ་བྱས་རྗེས། ལག་པ་གཉིས་པོས་སྙེད་པ་དང་སྐལ་གཞུང་དུ་འཕྱུར་འཕྱུར་སྐར་མ་བཅུ་གཏོང་དགོས། ཀུང་དབྱི་སྨན་པ་ཚོས "སྙེད་པ་ནི་མཁལ་མའི་ཁྱིམ་དང་སྐལ་པ་ནི་མཁལ་མའི་ལམ་ཡིན།" ཞེས་དགོངས་པར་བརྗེད། མཁལ་རྒྱུད་འཕྱུར་མཉེད་དང་སྐལ་པ་འཕྱུར་འཕྱུར་བྱས་ན་མཁལ་མའི་རྩ་ལག་བཤད་ཤིང་མཁལ་མ་ཐང་ལ་ལུས་ཟུངས་རྒྱས་པས་ན་སོ་དར་མའི་མཁལ་མ་ཞན་པ་ལས་བྱུང་བའི་སྙེད་པ་དང་སྐལ་པ་ན་བ་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་མཆིས།

དྲུག བཤད་ལམ་གྱི་ཤ་གནག་སྐྱུམ་སྟངས། མ་ཉལ་གོང་བཤད་ལམ་གྱི་ཤ་གནག་ཤུགས་ཀྱིས་ལན་ལྔ་བཅུ་ནས་བརྒྱ་ཙམ་བསྐུམས་ན་ན་སོ་དར་མ་མཁལ་མ་ཞན་པའི་དབང་གིས་ཁམས་དཀར་རང་དགར་འཛག་པ་དང་། རྨི་ལམ་དུ་འཚོར་བ། འཚོར་མྱུར་བཅས་བཅོས་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

བདུན། རྐང་མཐིལ་འཕྱིད་སྟངས། རྐང་པའི་སྦོར་ཡོད་པའི་གསང་མིག་ནི་མཁལ་མ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་ཡོད་སྟབས། གཉིད་ཉལ་ཁར་ལག་པས་རྐང་མཐིལ་དམར་ཞིང་དྲོན་པོར་མ་ཆགས་བར་འཕྱིད་འཕྱུར་བྱས་ན་མཁལ་མད་དང་ལུས་ཟངས་ལ་ཕན་ནུས་མཆིས་སོ།།

རོ་མངར་སྐོར་གླེང་བ།

བྱིས་པ་མངར་ཆར་དགའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རེད།

སྤྱིར་ན་བྱིས་པ་ཚང་མས་མངར་ཆ་ཟ་རྒྱུར་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་ཡོད་པ་རེད། བྱིས་པ་མངར་ཆར་དགའ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་རེད་ཅེས་ཁྱེད་ལ་དྲིས་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་མངར་ཆའི་རིགས་ཞིམ་པོ་ཡོད་པས་རེད་ཅེས་གསུང་ངེས་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ཕུད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གཞན་དག་ཇི་ཡོད་ཁྱེད་ཀྱིས་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་དམ།

དོན་དམ་དུ་མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ནི་མིའི་ལུས་ཁམས་འཚར་བར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཕྲུ་གུ་མ་འབྱུར་གྱིས་ཨ་མའི་འོ་མ་འཐུང་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་དེའི་ནང་ལ་མངར་ཆ་ཡོད་པས་ཡིན་ཞིང་། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་བཟའ་བཅའ་གཙོ་བོ་དཔེར་ན་འབྲས་དང་གྲོ་ཞིབ་སོགས་ཚང་མའི་ནང་དུ་མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད།

མངར་ཆའི་བྲོ་བ་ནི་མངར་མོ་རེད། མིའམ་སྲོག་ཆགས་གཞན་དག་གི་ལྗེའི་དབང་པོས་རོ་མངར་ཚོར་བའི་དབང་པོ་ཡོད་དགོས་པ་དང་། གཅིག་ནི་རོ་མཚར་ཚོར་བའི་དབང་པོ་དེ་མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། བྱི་བ་དང་། སྤྲེའུ་སོགས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ལྗེའི་ཐོག་ལ་རོ་མངར་ཚོར་བའི་དབང་པོ་ཡོད་སྟབས། དེ་ཚོར་མིའི་རིགས་དང་འདྲ་བར་རོ་མངར་གྱི་ཚོར་བ་ཡོད་ཅིང་། བྱ་དེ་དང་། ཞི་མི་སོགས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ལྗེའི་ཐོག་ལ་རོ་མངར་ཚོར་བའི་དབང་པོ་མེད་པས་དེ་ཚོར་བཟའ་བཅའ་མངར་ཤོས་ཀྱི་རིགས་སྟེར་ནའང་རོ་མངར་གྱི་ཚོར་བ་ཡོང་ཐབས་མེད་པ་རེད།

ལས་མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་པོ་བྱུང་བ་རེད།

མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་པོ་མིན་པའི་རོ་མངར་དངོས་པོ་དུ་དུང་སྣ་ཁ་མང་པོ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ང་ཚོ་ཚང་མར་རྒྱུས་མངའ་ཡོད་པའི་རྒྱ་སྐད་དུ་ཐང་ཅིང་ཞེས་པའི་མངར་བཙུད་དེ་བྲོ་བ་ཧ་ཅང་མངར་མོ་ཡིན་ཡང་མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་པོ་མིན། ད་ཕན་ལོ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་རིང་འཛམ་གླིང་ཐོག་རོ་མངར་དངོས་པོའི་སྣ་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་ཧ་ཅང་མགྱོགས་པོ་བྱུང་སྟེ། ༡༩༧༠ ལོར་སྣ་ཁ་༢༠༠ ལྷག་ཙམ་ལས་མེད་ཀྱང་། ༡༩༤༣ ལོར་སྣ་ཁ་༡༠༠༠ ལྷག་ཙམ་བར་འཕེལ་རྒྱས་བྱུང་བར་མ་ཟད། ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ད་བར་དུ་དུང་རོ་མངར་དངོས་པོ་གསར་པ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འདྲེས་སྦྱོར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། གོང་གསལ་རོ་མངར་དངོས་པོ་སྣ་ཁ་༡༠༠༠ ལྷག་ཙམ་དེ་ཚོ་རིགས་༥༠ ལྷག་ཙམ་དུ་བགོས་ཆོག་ཅིང་། མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་པོ་ནི་དེ་ཚོའི་ནང་གི་རིགས་གཅིག་ཙམ་རེད།

མངར་ཆའི་ནང་གི་རྒྱལ་པོ་དེ་སུ་རེད།

དངོས་པོའི་བྲོ་བ་མངར་ལོད་ཀྱི་ཚད་ལ་མངར་ཚད་ཟེར། ཚན་རིག་པས་གཏན་འབེབས་བྱས་པ་ལྟར་ན། བུ་རམ་ཤིང་གི་མངར་ཚད་༡༠༠ ཐམ་པ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་སྟེ། སྐར་ཚད་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་ཡང་བུ་རམ་ཤིང་ལས་ལྷབ་༥ མངར་ཚད་ནི་༡༠༠༠ ཡིན་པ་དེ་ལྟར་ཚད་འཇལ་ནས་ཤེས་གསལ་དུ། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མངར་ཚད་ནི་༡༧༣ ཡིན་པས་བུ་རམ་ཤིང་ལས་མངར་བ་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུན་འབྲུམ་གྱི་མངར་ཆའི་མངར་ཚད་ནི་༧༩ ཡིན་པས་བུ་རམ་ཤིང་ནང་བཞིན་མངར་མོ་ཡོད་པ་མ་རེད།

མངར་བཙུད་ཐང་ཅིང་བུ་རམ་ཤིང་ལས་ལྷབ་བརྒྱ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མངར་བ་ཡོད་ཀྱང་། དངོས་པོ་མངར་ཤོས་དེ་མ་རེད། ལོ་ཤས་ཀྱི་སྔོན་དུ་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཤིང་ནགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཀོ་ཅིང་ཕོ་ཞེས་པའི་རྩི་ཤིང་ཞིག་རྙེད་ཡོད་པ་དེའི་འབྲས་བུའི་ནང་དུ་སོ་མ་ཏིང་ཞེས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བུ་རམ་ཤིང་ལས་ལྷབ་༣༠༠༠ གིས་མངར་བ་ཡོད་པ་དང་། ད་བར་རྙེད་པའི་དངོས་པོ་མངར་ཤོས་ནི་ཨེར་ཐའེ ༢ མོན་ཏུང་ཞན་ལིའོ་པིན་ཨེར་སོན་ཅ་རྫིང་གྱི་ཞེས་པའི་སྦྱི་དཀར་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་མངར་ཚད་ནི་བུ་རམ་ཤིང་གི་ལྷབ་ཁྲི་༣ ཡིན་པས། མངར་ཆའི་ནང་གི་རྒྱལ་པོ་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་རང་རེད།

མངར་ཆ་ཟེར་བ་དེ་རོ་མངར་དངོས་པོ་ཡིན་ནམ།

མི་རྣམས་ཀྱིས་བྲོ་བ་མངར་མོ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་ཡོད་ཚད་ལ་རོ་མངར་དངོས་པོ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། རོ་མངར་དངོས་པོའི་སྐོར་བརྗོད་མ་ཐག་མི་ཚང་མས་ལམ་སང་བྱེ་མ་ཀ་ར་དང་ཤེལ་ཀ་ར་སོགས་དྲན་གྱི་རེད་ དོན་དུ་ང་ཚོས་སྤྱིར་བཏང་བཤད་པའི་མངར་ཆ་ནི་བཟའ་བྱའི་མངར་ཆ་དང་མངར་ཆས་བཟོས་པའི་བཟའ་བཅའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་མིང་རེད། འོན་ཀྱང་རྫས་འགྱུར་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་ན་མངར་ཆ་ཟེར་བ་དེ་ནི་མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་ཐན་ཆུའི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་པོའི་སྤྱི་མིང་ཡིན་ཞིང་། དེའི་ཁོངས་སུ་རྒྱུན་འབྲུམ་གྱི་མངར་ཆ་དང་། ཤིང་འབྲས་ཀྱི་མངར་ཆ། བུ་རམ་ཤིང་གི་མངར་ཆ། ཕིང་རྩམ་སོགས་གཏོགས་ཡོད་པ་དེ་དག་ཐུན་མོང་ལས་མངར་ཆའི་རིགས་ཀྱི་འདྲེས་སྦྱོར་དངོས་པོ་བྱུང་བ་རེད།

མིར་ནད་ཀ་གི་མོ་ཞིག་ཕོག་ཚེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཚ་སྐྱེ།

ང་ཚོ་སྨན་ཁང་ནང་དུ་ནད་བརྟག་བར་ཕྱིན་ཚེ། གང་ལྟར་སྨན་པས་ཐོག་མར་ལུས་དྲོད་ཀྱི་ཚད་འཇལ་གྱི་ཡོད། གང་ལགས་ཤེ་ན། མིའི་གཟུགས་པོའི་དྲོད་ཚད་ནི་ཕལ་ཆེར་གཏན་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་སྟེ། རྟག་པར་ཏེ་ཏེ་ཁྲུའུ་གྲངས་སོ་བདུན་ཡས་མས་སུ་གནས་ཡོད་པས། གལ་ཏེ་གཟུགས་པོའི་དྲོད་ཚད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚད་ལས་བརྒལ་ན། རྟག་པར་མི་དེར་ནད་ཀ་གི་མོ་ཞིག་ཐོག་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད་པས་རེད།

མིའི་གཟུགས་པོར་ཚ་སྐྱེ་བ་ནི་རྟག་པར་ནད་འབུས་བཙོག་བཟོ་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཚ་སྐྱེ་དུས་གཟུགས་པོ་ཧ་ཅང་གིས་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་སྐྱེ་བར་མ་ཟད། ད་དུང་རྒྱུན་དུ་དབུགས་འཐེན་རྟབ་མགྱོགས་སུ་འགྲོ་བ་དང་། ཡི་ག་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ། མགོ་བོ་ན་བ་སོགས་ཀྱང་བསྐྱོངས་ནས་ཡོང་།

དོན་དངོས་ཐོག་ཚ་སྐྱེ་བ་སྟེ་མིའི་གཟུགས་པོས་ནད་འབུ་ནང་འཛུལ་ཡོང་བར་སྐྱེ་ཁམས་རང་བཞིན་གྱིས་འགོག་སྐྱོབ་བྱེད་པའི་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པས། ལུས་ཁམས་ལ་སྲུང་སྐྱོང་གི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད། གཟུགས་པོའི་དྲོད་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་ཚེ་མིའི་གཟུགས་པོའི་སྤྱིན་ཕབ་མའི་རིགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་འགྱུལ་སྐྱོད་ནུས་པ་མཐོ་རུ་ཕྱིན་པས་ན་སྙིང་ཚབ་གསར་བྱེད་ཀྱང་འཕྲུག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དུས་མཚུངས་སུ་མིའི་གཟུགས་པོའི་ཁྲག་རྒྱུན་ནང་གི་རང་བྱུང་སྲུང་མཆམས་ཏེ་ཐྲ་ཕུང་དཀར་པོའང་ཐུབ་འཁོར་གྱིས་མང་དུ་ཕྱིན་ནས་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་ཐོན་ཡོང་སྟེ་ནད་འབུའི་མཐའ་བསྐོར་ནས་ནད་འབུ་དག་ཐར་ཐབས་མེད་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་དུ་འཕེན། ཕན་ཚུན་བར་འཁྲུད་ཤི་ང་གསོན་གྱི་འཐིང་རེས་ཤིག་བྱས་མཐར་ཐྲ་ཕུང་དཀར་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རྟག་པར་རྒྱལ་ཁའི་རུ་མཚོན་འཕྱར་ཞིང་། ནད་འབུའི་དཔུང་ཚོགས་ཚང་མ་ལྷ་བའི་ལམ་དུ་འགྲོ། དུས་དེར་མིའི་གཟུགས་པོའི་དྲོད་ཚད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཚད་དུ་ཕྱིར་འབབ་ཅིང་ལུས་ཁམས་ཀྱང་སྔར་ཐང་པོར་འགྱུར།

ཞེ་ལམ་ལོ་འགའི་རིང་ལ། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཐིག་སྨན་གྱི་ནད་ཐོག་པའི་ནད་པར་ནད་འབུས་བཙོག་པར་བཟོས་རྗེས། ནད་འབུས་བཙོག་བཟོས་ཀྱི་ནད་དེ་དྲག་ཏུ་བཅུག་པ་ན། སྨན་ནད་ཀུང་རྟག་པར་མ་བཅོས་དང་གིས་དྲག་འགྲོ་བ་ཤེས་པ་རེད། མ་གཞི་མིའི་གཟུགས་པོར་ཐྲ་ཕུང་དཀར་པོ་ཡོད་པས་མི་ཚད། ད་དུང་སྲུང་མཚམས་གཉིས་པ་སྟེ་ཡམས་འགོག་མ་ལག་ཀུང་ཡོད། དེ་ཚོས་མིའི་གཟུགས་པོའི་ནད་ཅི་རིགས་ལ་བཀག་འགོག་གི་ནུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་སྟེ། ཐིག་སྨན་གྱི་ཐྲ་ཕུང་གིས་མིའི་གཟུགས་པོ་རྩ་དམག་ས་ཟིན་རྗེས། རང་ཉིད་ལུས་ཡོངས་སུ་ཡམས་ཁྱབ་བྱེད་ཆེད་ཐབས་ཤེས་ངོ་མཚར་ཞིག་སྤྱད་དེ་ཡམས་འགོག་ཐྲ་ཕུང་གཉིད་ལོག་པའི་ཚུལ་དུ་གནས་སུ་འཇུག ཡིན་ནའང་ནད་འབུ་ནང་དུ་འཛུལ་རྗེས་མིའི་གཟུགས་པོར་ཚ་སྐྱེ་ཞིང་ཡམས་འགོག་མ་ལག་སད་ངེས་ཉིད་ལས་བསླངས་ཏེ། ཐིག་སྨན་ཐྲ་ཕུང་དང་དམག་འཐབ་ཆེན་པོ་ཞིག་རྒྱག་ཏུ་བཅུག་པ་ན་ནད་པ་སྨན་ནད་ཀྱི་དྲ་བ་ལས་ཐར་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

མིའི་གཟུགས་པོར་དམིགས་ཏེ་བཤད་ན་ཚ་སྐྱེ་བ་ནི་ངན་མང་ལེགས་ཉུང་ཡིན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། ཚ་སྐྱེས་ན་མིའི་གཟུགས་པོའི་འཚོ་བཅུད་དངོས་པོ་དུ་མ་ཟད་གྲོན་དུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད། མ་ལག་སོ་སོ་དང་དབང་པོའི་ནུས་པ་ལའང་བགེགས་སྐྱོན་འབྱུང་དུ་འཇུག་པས། མིའི་གཟུགས་པོར་ཚ་སྐྱེས་རྗེས་སྨྱུར་བ་སྨྱུར་བར་ཚ་སྐྱེ་བའི་རྐྱེན་བཙལ་ཏེ། འབེན་ཡོད་སར་མདའ་འཕེན་པ་ཇི་བཞིན་ནད་ལ་བརྟག་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་དགོས།

འོ་མ་འཁྱུད་སྟངས་སྐོར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཤེས་བྱ།

འོ་མ་དགོང་མོ་འཁྱུད་ན་བཟང་། ཞོགས་པ་འཁྱུད་ན་ལས་ལ་གནོད། སྔོགས་དུས་འཁྱུད་ན་འཁྱུད་བཞི་འཁྲུག་ཟེར་བ་མ་བརྗེད་ཡིད་ལ་ཞོག

འོ་མའི་ནང་དུ་མིའི་ལུས་ཕུང་ལ་ངལ་དུབ་ཀྱི་སྣང་བ་སྟེར་བའི་མདོག་ཨན་སྐྱུར་དང་ལུས་སེམས་འཛུགས་པར་ནུས་པའི་སྦྲིད་སྨན་རིགས་ཀྱི་དངོས་པོ་འདྲེས་ཡོད་པ་རེད། སྐྱེ་བོ་མང་ཆེ་བས་ཉིན་མོ་སློབ་སྦྱོང་དང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཞོགས་པ་འོ་མ་འཁྱུད་ན་སློབ་སྦྱོང་དང་ལས་ཀར་འཁྱུས་ཤོར་ཡོང་ཐག་ཆོད་ཡིན་པས། འོ་མ་ཞོགས་པ་འཁྱུད་ན་ལས་ལ་གནོད་ཅེས་གསུངས་སོ།།

མི་ཁ་ཤས་འོ་མ་གྲོད་ཁོག་སྟོང་དུས་བཏུང་རྒྱུར་གོམས་ཡོད་ཅིང་། ཕོ་ཚོའི་སེམས་ལ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་འཚོ་བཅུད་ཚང་མ་བསྡུ་ལེན་བྱེད་ཐུབ་སྙམ་ཅུང་། དོན་དངོས་སུ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་སྟེ། གྲོད་ཁོག་སྟོང་དུས་བཟའ་བཏུང་བྱས་ན་ཕོ་བའི་འདུ་རྣམས་མགྱོགས་པོར་འགྲུལ་ནས་འོ་མའི་ནང་གི་འཚོ་བཅུད་དངོས་པོ་འཇུ་བ་དང་བསྡུ་ལེན་བྱེད་ལོང་མ་བྱུང་གོང་ནས་རྒྱུ་དཀར་དུ་ཕྱིར་འབུད་བཏང་སྟེ་གོ་ཆོར་མེད་པར་འཕྲོ་བརླག་བཟོ་བ་རེད། ལྷག་པར་དུ་འཚོ་བཅུད་མགོ་བོ་དེ་དག་རྒྱུ་དཀར་ནང་དུ་རུལ་ཏེ་དུག་ལྡན་དངོས་པོར་གྱུར་ནས་མིའི་ལུས་ཕུང་ལ་གནོད་པ་སྐྱེལ་གྱི་ཡོད་པས། འོ་མ་དགོང་མོ་འཁྱུད་ན་ལེགས་ཞེས་གསུངས།

འོ་མར་ཆུ་བསྲེས་ཏེ་ཐུ་ཀྱུ་མ་འབྱར་ལ་སྟེར་རྒྱུ་མེད།

སྔོན་ཆད་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་ལ་འོ་མ་སྟེར་སྐབས་སྔོན་ལ་ཆུ་བསྲེས་པའི་འོ་མ་སླ་པོ་འཁྱུད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད་པ་རེད།

འཕྲོས་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་།
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