MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༢ རབ་གནས་ཤིང་ལུག་ལོ། | བོད་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༠ རེས་གཟའ་ཉི་མ། | November 2015

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༢༠ | ཟླ་ས་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། | Issue 20

༄ གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

༡༩༩༦།༧།༢༨

ངེད་སང་འཛམ་གླིང་འདིའི་སྟེང་ལ་ཁོར་ཡུག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་རྒྱུས་མཚོན་བྱ་རི་དྭགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་རྩོད་པ་དེ་དེང་སང་གི་ལྟ་བ་ཟེར་ནའང་འདྲ། དེ་འདྲའི་བསམ་ཚུལ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཧ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། དེ་འདྲའི་གནས་ཚུལ་འོག་ནས་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་གི་ལྟ་སྤྱོད་བཟང་པོའི་ཐོག་ལ་མིས་ངོ་སྟོད་བྱེད་མཁན་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་བོད་པའི་རིག་གཞུང་འདི་དངོས་གནས་ཀུན་ལ་ཕན་བདེ་སྒྲུབ་བྱེད་ཀྱི་བསམ་པ་བཟང་པོས་ཟིན་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་དུས་འདི་བོད་པའི་ཁེ་ཕན་ཙམ་དུ་མ་ཟད། འཛམ་བུ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། མདོར་ན་རྒྱ་ནག་ལ་ཡང་ཏན་ཏན་ཕན་ཐོགས་པ་ཞིག་ཆགས་བསྡད་ཡོད། བྱས་ཙང་ངས་དུས་རྒྱུན་དུ་ང་ཚོས་བོད་རང་དབང་རྩོད་པ་འདིས་རྒྱ་ནག་གི་ཁེ་ཕན་ལ་ཡང་ཐུག་ཡོད་མ་གཏོགས་ང་ཚོས་རང་རྒྱལ་གཞན་ཕམ་བྱས་ནས་བོད་རྒྱལ་བ་དང་། རྒྱ་ཕམ་པའི་སྐད་ཆ་མིན་ཞེས་ཧྲག་པར་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་ལ་དྲན་གྱི་ཡང་ཡོད།

རྒྱ་ནག་ནང་འཚེ་བ་མེད་པ་དང་བྱམས་བརྩེས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་ལྟ་བ་དང་སྤྱོད་པ་བཟང་པོ་འདིས་ཐོངས་ནས་བསྡད་ཡོད། གུང་ཁྲན་ཏང་གིས་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འདི་བཟོ་ཐུབ་མེད་ལ་བཙན་དབང་གི་ཐོག་ནས་ཀྱང་འདི་བཟོ་ཐུབ་མེད། མ་ཁེ་སེ་ལེ་ནི་རིང་ལུགས་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་བཟོ་ཐུབ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་ང་རང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདིས་འཛམ་གླིང་སྤྱི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཐུབ་པ་དང་། བྱེ་བྲག་རྒྱ་ནག་ལ་ཡང་ཏན་ཏན་ཕན་ཐོགས་ཐུབ་པ་ཆགས་ཡོད། དེ་ལྟ་བུའི་རིག་གཞུང་འདི་རྩ་ཆེན་པོ་ཡིན། རིག་གཞུང་འདི་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་དང་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་རྒྱུ་མཚན་དང་ལྡན་པ་ཡིན། དངོས་གནས་རང་སྒྲུབ་འོས་པའི་བྱ་བ་ཡིན། ཕྱིར་བཏང་སོ་སོའི་མི་རིགས་གཅིག་པུའི་ལ་རྒྱ་ཟེར་ནས་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་ཕྱོགས་ཞེན་ཟེར་བ་དེ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ང་རང་ཚོའི་འདི་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་པ་དང་། ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཆགས་ཡོད་དུས་འདི་ཕྱོགས་ཞེན་གཅིག་པུ་མིན། དེ་འདྲའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནང་གི་ནང་གསེས་གསོ་བ་རིག་པའི་རིག་གཞུང་འདི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། འདིའི་ཐོག་ནས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་ཆེ་མཐོང་བསྐྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ངས་དུས་རྒྱུན་རྩེད་མོ་དང་སྦྲགས་འདི་འདྲ་བཤད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རིག་གཞུང་འདིའི་ཐོག་ནས་མིའི་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་བཟོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། ནང་དོན་རིག་པའི་ཐོག་ནས་མིའི་སེམས་ཀྱི་ནད་བཅོས་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། མི་ལ་བདེ་སྡུག་ཡོང་སའི་གཞི་རྟེན་ལུས་སེམས་གཉིས་མ་གཏོགས་མེད། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་ངས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་སྤྱི་བྱེ་བྲག་གི་གནས་ཚུལ་གང་ནས་བལྟས་པ་ཡིན་ན་ཡང་གནད་ཆེན་པོ་གཅིག་ཆགས་བསྡད་ཡོད། འདིར་མདུན་ལམ་དངོས་གནས་ཆེན་པོ་ཡོད། གསོ་རིག་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་འཕེལ་དུ་ཉམས་ཐག་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། ཆེ་ས་ནས་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མཚན་མཐོང་ལ་རྒྱུར་ཕན་གྱི་ཡོད། ཇེ་ཙམ་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ལ་མིས་ངོ་སྟོད་དང་དགའ་ཞེན་སློབས་པའི་ཚོད་ཀྱིས་བོད་རང་དབང་འཐབ་རྩོད་བྱེད་པའི་ཐོག་ལ་ཡང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱབ་དཔུང་ཡོང་གི་ཡོད། ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལས་ཀ་འདི་དངོས་དང་བརྒྱུད་པའི་ཐོག་ནས་དོན་དག་མང་པོ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་ཁྱེད་རང་ཚོ་འདིའི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཚོའི་ངོས་ནས་དམིགས་ཡུལ་འདི་ཤེས་པ་བྱས་ཏེ་དམིགས་ཡུལ་དང་དགོས་པ་ཆེས་དེ་བསྒྲུབ་པའི་དོན་དུ་ཕན་བུའི་དཀའ་ངལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་ཡང་དཀའ་ངལ་དེ་བཟོད་རིན་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན་ང་ཚོས་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཐོག་ནས་རྣམ་མཁྱེན་བསྒྲུབ་པའི་དོན་དུ་འཕྲལ་དུ་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་དོན་དག་ཆེ་ས་འབེན་ལ་བཞག་སྟེ་དེའི་དོན་དུ་ཆུང་ཙག་འགའ་ཤས་བཟོད་བསྲན་བྱས་ནས་བློས་གཏོང་དགོས་བྱུང་ན་ཡང་དེ་འོས་པ་རེད། འཕྲལ་སེལ་གྱི་སོ་སོའི་དགའ་དལ་དང་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་མ་འཛོམས་དེ་འདྲ་ལ་མ་འཛེམས་པར་ང་ཚོས་ཆེ་ས་ནས་ཤུགས་བརྒྱབ་སྟེ་དམིགས་ཡུལ་བསྒྲུབ་ཐུབ་པ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་ཚང་མའི་སེམས་ལ་བཅངས་ཀྱི་རེད་ལ་བཅངས་དགོས་ངེས་རེད།

དེ་ནས་ནམ་རྒྱུན་ངས་ཧྲག་པར་ལབ་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་ཚར་ཁ་ཤས་སྐད་ཆ་བྱུང་ཡོད། ཕྱིར་བཏང་དཔེར་ན་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་དང་། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་སྐོར་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་སྟོན་བསྟན་པའི་བདག་པོ་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བསྐལ་པ་མང་པོའི་རིང་ལ་བསྒོམ་ཉམས་མྱོང་རྟོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་ནས་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེའི་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་མཁས་པ་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བྱས་ཏེ་ཚིག་གི་ཐོག་ནས་གཏན་ལ་ཕབ་པ་གཅིག་པུ་མ་ཡིན་པར་ཉམས་མྱོང་གི་ཐོག་ནས་གཏན་ལ་ཕབ། བརྟར་ཤ་བཅད་དེ་བསྟན་པ་ཞིག་ཡིན་དུས། འདི་ང་རང་ཚོའི་མི་ཐོག་གསར་པས་ཐར་ནས་བསྟན་པ་འདི་རྩ་བ་ལ་བཞག་ནས་འདིའི་ཐོག་ལ་སོ་སོས་གསར་གཏོད་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུ་ཡོད་པ་མ་རེད་ལ་བྱེད་དགོས་དོན་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་མིན་པའི་རིག་གནས་གཞན་དག་གི་ནང་ལ་སྔོན་གྱི་མི་ཐོག་གོང་མ་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་བྱས། ཉམས་མྱོང་བསགས། རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རྩལ་ལས་ཐོན་པ་དེ་དག་གཞི་ལ་བཞག་ནས་དེང་སང་མཐུན་རྐྱེན་འཛོམས་སུ་ཕྱིན། ཆ་རྐྱེན་བཟང་དུ་ཕྱིན་པའི་འོག་ནས་ཉམས་མྱོང་གསར་པ་དང་། གནད་འགག་གསར་པ་ཤེས་པ་དེ་ཚོ་ཁ་སྐོན་རྒྱབ་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས། ང་ཚོས་ཕྱར་གྱི་མི་དེ་ཚོ་མི་ཕལ་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གཞི་བཞག་བྱས་ནས་ཁོ་རང་གི་རིག་རྩོལ་གྱིས་ཉམས་མྱོང་བསགས་ནས་རྙེད་པ་དེའི་ཐོག་ལ་ང་ཚོ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ང་ཚོའི་མི་ཐོག་འདི་ཆ་རྐྱེན་བཟང་བ་ཡོད། ཆ་རྐྱེན་བཟང་བ་འདིའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཉམས་མྱོང་གསར་པ་དང་རིག་པ་གསར་པ་སླེབས་ནས་འདིའི་སྟེང་ལ་ཁ་སྐོན་རྒྱག་རྒྱུ་ཡོང་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག དཔེར་ན་ཚན་རིག་གི་ལག་རྩལ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལོགས་ལ་མི་ཐོག་སྔོན་མར་རྙེད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་དུ་མི་ཐོག་རྗེས་མས་ཁ་སྐོན་ག་རེ་རྒྱག་རྒྱུ་འདུག་བསམ་བློ་བཏང་ནས་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཟེར་བ་དེ་ཚོའི་གྲས་དེ་འདྲ་མ་རེད། འདི་གནས་ཚུལ་ཐ་དད་རེད། དཔེར་ན་བཟོ་རིག་པའི་ནང་གི་ལྷ་བྲིས་ལ་ཆ་བཞག་ན། ང་རང་ཚོའི་ལུགས་སྲོལ་གཅིག་ལ་སྨྲ་མོའི་ལྷ་བྲིས་དགེ་རྒན་དེས་པེར་གང་འདྲ་འཕེན་གྱི་ཡོད་ནའང་ཁོ་རང་ནང་བཞིན་འཕེན་པ་མ་གཏོགས་དེ་ནས་ཐུན་བུ་ཀྱོག་པ་ཡིན་ན་ཡང་དེ་མི་འདྲ་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་དང་། མ་འགྲིགས་པ་ལྟ་བུའི་བག་ཆགས་གཅིག་ཡོང་གི་འདུག གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་ལོགས་ལ་ཡང་སོ་སོའི་དགེ་རྒན་གྱིས་སྨན་སྦྱོར་ག་རེ་གནང་གི་ཡོད་ནའང་དེ་ག་རང་མ་གཏོགས་གསར་པ་ཞིག་གི་སྐད་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་དེ་སྔར་མེད་གསར་གཏོད་རེད་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་འདི་ཐ་དད་མིན་ནམ་བསམ་པ་དྲན་གྱི་འདུག དཔེར་ན་ལྷ་བྲིས་པའི་ནང་ལོགས་ལ་ངས་འདི་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་བྲིས་ཀྱི་རི་མོའི་ཚུགས་འདི་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཟིན་དགོས།

ཡིན་ནའང་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་རི་མོའི་ལམ་ནས་ཕྱིར་བཏང་དཔེར་ན་འཛམ་བུ་གླིང་གཞན་དག་གི་རི་མོའི་ལམ་ནས་ད་ལྟ་ད་ལྟའི་བདེ་སྡུག་གི་ཚོར་བ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་ང་རང་ཚོའི་བསླབ་བྱའི་དམིགས་ཡུལ་རི་མོའི་ལམ་ནས་སྟོན་ཐུབ་པ་དགོས། དེ་བཞིན་གཞན་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་ཞིག་ད་ལྟའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྟོན་པ་དང་། མ་འོངས་པའི་རེ་འདུན་གཞན་གྱི་ལམ་ནས་སྟོན་པ་ནང་བཞིན་ང་རང་ཚོས་རི་མོ་གསར་པ་དེང་སང་གི་རི་མོ་ལྟ་བུ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ང་ཚོས་སྟོན་ཐུབ་པ་དགོས་ཀྱི་འདུག གསར་གཏོད་ངེས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་རེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནང་བཞིན་ང་ཚོའི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་ཡིན་ནའང་གསར་གཏོད་ཡོད་དགོས་ཀྱི་རེད་བསམ་པ་དྲན་གྱི་འདུག ཐར་ཡིན་ན་གཞུང་ནས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད་པས། སྨན་སྦྱོར་དེ་ལྟར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདིས་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་བ་མ་གཏོགས་དཔེར་ན་སྒོ་གཅིག་གིས་དེ་ལ་རྟེས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་གང་འདྲའི་ཐོག་ནས་ནད་འབུ་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ལ་ཕན་གནོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་རྡུལ་མོ་ང་ཚོས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་མ་རེད། དེང་སང་དེ་འདྲའི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་རང་ཚོའི་གནས་ཚུལ་རིགས་གཅིག་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དབང་ལས་ཆོས་ཉིད་དང་རྟེན་འབྱུང་ཟབ་པའི་ཐོག་ནས་ཕན་ཐོགས་དང་འགྱུར་བ་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ལ་དངོས་སུ་རྟེས་ཀྱི་ནུས་པའི་ཐོག་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱུ་མེད་པ་ཡང་ཏན་ཏན་ཡོང་སྲིད། མདོག་ཁ་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་རིགས་གཅིག་ལ་རྟེས་ཁོ་རང་གི་སྟེང་ནས་འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱུ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། དེང་སང་ཆ་རྐྱེན་འཛོམས་སུ་ཕྱིན་པའི་དུས་འདི་འདྲའི་ལམ་ནས་རང་ཚོས་རིག་པ་གསར་པ་བཙལ། ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྨན་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་དེ་འདྲ་དང་གོ་བསྡུར་བྱས་ནས་ཉམས་མྱོང་བསགས་ཏེ་ཉམས་མྱོང་ལེན་རྒྱུ་དེ་འདྲ་ཡོད་ཤས་ཆེ།

རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་ཨཱཡུརྦེད། དེ་བཞིན་ཡུ་ནཱ་ནི་སྨན་བཅོས་སྤོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རིགས་དེ་ཚོའི་གྲས་ལ་ང་ཚོ་འབྲེལ་བ་མང་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་ན་བསམ་གྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་ཉམས་ཞིབ་སྤྱི་ཚན་ཁོངས་ནས་སྤོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུའི་རིགས་མཐུན་པའི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ་འདྲ་མི་འདྲ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་དང་ང་ཚོ་འབྲེལ་བ་མང་ཙམ་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོའི་ནང་ནས་ང་ཚོར་ཉམས་མྱོང་གསར་པ་བླངས། དམ་ཚིག་མཐུན་པོ་བྱུང་ན་ཁོང་ཚོ་ལ་ཡང་ཕར་ང་ཚོའི་རིག་པ་བསླབ་སྟེ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཏན་ཏན་ང་ཚོས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་མེད་དམ་སྙམ་གྱི་འདུག དེ་དང་ཨེ་ལོ་པེ་ཐི་སྨན་ཟེར་བའི་ནུབ་ཕྱོགས་པའི་རྫས་སྦྱོར་གྱི་འགྲོ་སྟངས་ཀྱི་རིག་པ་དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་དང་། ལེགས་ཆ་གསར་པ་ལེན་རྒྱུ། ཉམས་མྱོང་གསར་པ་ལེན་རྒྱུ། དེ་འདྲ་ཏན་ཏན་ཡོད་ཀྱི་རེད།

དེ་ནས་རིགས་གཅིག་ལ། ཁ་སང་ང་ཚོ་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་ལྟར་དཔེར་ན་ང་ཚོས་ཨུཏྤལ་ཞེས་ལབ་དུས་རི་ལ་སྐྱེས་མཁན་ཞིག་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། བོད་དུ་ཡིན་ན་དགེ་འཕེལ་རི་ལ་སྐྱེས་པའི་ཨུཏྤལ་དེ་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ལ་མེད་པ་ཐག་ཆོད་པ་རེད། རྒྱ་གར་ནས་དར་བའི་སྨན་གཞུང་ནང་གི་ཨུཏྤལ་དེ་རྒྱ་གར་ལ་སྐྱེས་པའི་སྨན་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་རྒྱུ་རེད་མ་གཏོགས་རྒྱ་གར་ལ་རྩ་བ་ནས་སྐྱེ་མ་

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་གཞུང་དང་མཁས་པའི་མན་ངག་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་བྱ་གོ་བདེར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱུན་ལྡན་བྱེད་སྒོའི་ཕྱང་བླང་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ།
- འདས་པའི་མི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ལྔའི་ནང་ལྷོ་ཕྱོགས་རྒྱ་གར་ཁུལ་ལ་མཁའ་ཕྱིར་ཞབས་དང་ལྷོ་ཁོང་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 2015 Issue.indd 1

31-10-2015 11:45:58

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

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

སྨན་རམས་པ་བླ་བ་ལགས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་《བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔེ་རིས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་བློ་གསར་དགྱེས་པའི་ཉིན་བྱེད། དེབ་གཉིས་པ།》 ཞེས་པའམ་མཚན་བསྡུས་པར་ 《བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྨན་རིས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་། དེབ་གཉིས་པ།》 ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལོར་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་དཔར་བསྐྲུན་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན།

དེབ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཁོངས་ཀྱི་རྩྭ་སྨན་དང་། ཤིང་སྨན། ལྡུམ་བུ་ཐང་སྨན། ཤིང་ལས་བྱུང་བའི་རྩི་སྨན། ཞིང་གི་ལོ་ཏོག་ལས་འབྱུང་བའི་སྨན་སྐྱེ་བཅས་ཀྱི་དཔེ་རིས་དང་འགྲེལ་བཤད་སོགས་བསྟན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་དུ་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཏེ་ཀ་བེད་ཀཎྜ་ཀ་རི་ནས་བརྩམས་ཏེ་ཨུཏྤལ་དམར་སེར་བར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་རིགས་བརྒྱ་དང་ལྔ་བཅུ་ང་གཉིས་སྐོར་ཀ་མད་ཕྲེང་བའི་ཚུལ་དུ་བཀོད་ཡོད། སྨན་རྫས་སོ་སོའི་འགྲེལ་བཤད་ནང་དུ་སྨན་རྫས་གང་གི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཞན་རྣམས་དང་། སྨན་རིགས་སྐྱེ་ཚན་གང་གི་ནང་དུ་གཏོགས་པ་དང་སྨན་རྫས་ཀྱི་ཡན་ལག་གང་སྨན་དུ་གཏོང་ཚུལ། བི་སྔོན་སོགས་གྲགས་ཆེ་བའི་གཞུང་ལུགས་གཞན་དག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ཚུལ་དང་སྨན་རྫས་དེའི་ཁྱད་ཆོས། དེ་དག་ནང་མ་བསྟན་པའི་གནད་དོན་དག་རྩོམ་པ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་བཀོད་པའི་ཁ་སྐོང་ཁྱད་ཆོས། གཞན་ཡང་སྨན་རྫས་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་གནས། བཏུ་དུས་དང་ལན་སྦྱོན་བྱེད་ཚུལ། རོ་ནུས་ཞུ་རྗེས་སོགས་དང་། ཕན་ཡོན་བཅས་སྨན་གྱི་འཕྲུངས་དཔེ་དང་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་སོར་བཞག་ཁ་གསལ་བསྟན་གནང་ཡོད། དེ་དང་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྨན་གྱི་ཐ་སྙད་དཀར་ཆག་ལོགས་སུ་འཁོད་ཡོད་པས་དཔྱད་བསྡུར་ལ་ཕན་ཐོགས་ངེས།

དེབ་གཉིས་པ་འདིའི་སྨན་རྫས་དཔེ་རིས་རྣམས་སྨན་རམས་པ་བླ་བ་ལགས་དང་། ཁོང་ལས་དངོས་སུ་རི་མོའི་འགྲོ་ལུགས་ཐད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་དང་སྦྱོང་བརྡར་སོགས་ཐོབ་པའི་སྨན་པ་གཉིས་དང་། ཆེད་གཉེར་རི་མོ་བ་གཉིས་བཅས་ཡོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་མང་འབད་འབུངས་ལས་གྲུབ་པའི་དེབ་འདིས་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ལ་དོན་གཉེར་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་ཕྱོགས་ཕན་གསོ་ཐུབ་པ་ཡིན།

གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་ཀྱི་སྐོར། (Diabetes)

རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ནས་ལོ་ལྟར་སྤྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༤ ཉིན་འཛམ་གླིང་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་ཀྱི་ཉིན་མོ་སྲུང་རྩི་ཞུ་བཞིན་ཡོད། ནད་གཞི་འདིའི་རྐྱེན་པས་མི་མང་པོ་ཞིག་འདས་གྲོངས་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་འདས་གྲོངས་ཀྱི་གྲངས་ཚད་ལོ་རེ་བཞིན་ཇེ་མང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེ་འགོག་ཆེད་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རྒྱུ་ནི་ཉིན་མོ་དེའི་དགོས་དམིགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། འཛམ་གླིང་ནང་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་པ་གྲངས་ས་ཡ་༣༤༧ ཙམ་ཡོད།

འཛམ་གླིང་ནང་ ༢༠༡༢ ལོར་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་པ་ས་ཡ་༡.༥ཙམ་རྐྱེན་འདས་སུ་གྱུར། གོང་གསལ་ནད་པའི་བརྒྱ་ཆ་ ༨༠ ཙམ་འཚོ་གནས་སྐྱོ་པོ་དང་འབྲིང་ཙམ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནས་ཡིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༣༠ སླེབས་སྐབས་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད་འདི་འགྲོ་བའི་ཤི་རྐྱེན་འཁྲུག་མཁན་ནད་གཞི་ཨང་བདུན་པར་གྱུར་བའི་ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དངོས་སུ་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་མ་ཤེས་པའི་ཚུལ་དུ་གནས་མཁན་མང་དག་ཅིག་ཡོད་པར་གོང་དུ་སྟོན་པའི་བརྒྱ་ཆ་ལས་ཆེད་མང་བ་ཡོད་པ་ཚོད་དཔག་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆ་ནས་བཤད་ན་རྒྱ་ནག་དང་རྒྱ་གར་གཉིས་ནང་སྔོན་འགོག་གི་ཆ་རྐྱེན་དང་གོ་རྟོགས་ཀྱི་ལས་འགུལ་དེ་བཞིན་ངོ་བདག་གི་ཤེས་ཚད་ཞན་པའམ་ངོ་སྣང་ཞན་པ་སོགས་རྐྱེན་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་ནད་གཞི་འདི་ཐོག་མཁན་ཚད་གཞི་ལོ་ལྟར་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་བློ་ཚབས་སྐྱེས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གང་ལྟར་བཤད་སྲོལ་ལ་འབྱུང་འགྱུར་ལོར་རྒྱ་གར་ནི་ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱལ་ས་ལྟ་བུར་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་པའང་བརྗོད་ཡོད། ཡིན་ནའང་གནས་ཚུལ་བཟང་བ་ཞིག་ལ་ནད་གཞི་འདི་དུས་ཐོག་ཏུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་སྨན་བཅོས་ཡོད་ལ། ནད་གཞི་འདིའི་སྔོན་རྐྱེན་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་ན་མི་ན་བར་གནས་ཐུབ་པ་ཡིན། གང་ལྟར་ཡིད་སྐྱོའི་གནས་ཚུལ་ནི་དེང་གི་ཆར་མང་པོ་ཞིག་ནས་ལྷོད་གཡེང་གིས་ནད་རྙིང་དུ་འགྱུར་ནས་བཅོས་ཐབས་བྲལ་ཏེ་རང་སྲོག་ཤོར་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་ཡང་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

ཕྱིར་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ནད་གཞི་འདིར་གཅིན་སྙིའི་ནད་ཚ། ཅི་ནེའི་ནད་ཚ། མངར་མོའི་ནད་ཚ། ཤུ་ག་ར་ནད་ཚ་སོགས་ཐ་སྙད་འདྲ་མིན་གྱི་ཐོག་ནས་འབོད་སྲོལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ནའང་དོན་དངོས་ཐོག་ན་ཚ་འདིའི་གནས་ལུགས་དང་ཉེན་ཚབས་ཇི་ཡོད་མ་རྟོགས་པར་ལྷོད་གཡེང་ཤོར་ཉེན་ཆེ་བར་སྣང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུ་ནད་གཞི་འདིའི་ཐ་སྙད་ལ་"ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་" ཅེས་ཟེར། ནད་འདིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི། རྒྱུ་རྐྱེན་ལན་ཚྭ་མངར་བསིལ་ལྗི་བའི་ཟས། །ཀླན་ཅན་མལ་འདུག་བད་ཀན་ཚིལ་འཕེལ་བ། །ཕྲང་པར་ཟགས་པས་ཟ་ཁུ་སྐྱེད་པར་བྱེད། ཅེས་རྒྱུད་ལས་གསུངས་པ་ལྟར། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་སྐྱོང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ནི། ཁ་ཟས་ལན་ཚྭ་བ་དང་། མངར་བ། ཉུས་པ་བསིལ་བ་དང་། འཇུ་དཀའ་བ་སོགས་ལྗི་བའི་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱོད་ལམ་དུ་ཀླན་ཅན་ཡུལ་དུ་རྒྱུན་རིང་བསྡད་དྲགས་པ་སོགས་མདོར་ན་ནད་འདིའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་བད་ཀན་ཡིན། བད་ཀན་ནི་ས་ཆུའི་ཁམས་ཀྱི་ཤས་ཡིན་པས་མི་དྭངས་ཀྱི་སྙིགས་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་ལྡན་ཡོད། ཕྱིར་མིའི་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་གཞི་འཛིན་ས་གཙོ་བོ་ནི་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་རག་ལུས་ཡོད། ཟས་ཞིམ་པ་རྣམས་ཕོ་བར་བད་མཁྲིས་རླུང་གི་འཇུ་བྱེད་བྱེད་ལས་ཀྱིས་ཟས་འཇུ་བཞིན་ཡོད་ཙང་སྐབས་འདིར་གོང་འཁོད་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱིས་ཁ་ཟས་འཇུ་མ་ནུས་པར་རོ་མངར་ཤས་ཅན་གྱི་བད་ཀན་ས་ཆུའི་རང་བཞིན་ཚད་ལས་ལྷག་པར་འཕེལ་ཏེ་རིམ་པས་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ནས་ལེགས་པར་སྨིན་མ་ཐུབ་པར་ཁྲག་ནང་མངར་བའི་ཤས་དེ་ཤུགས་ཀྱིས་སྐྱེབས་ཀྱི་ཡོད། ཁྲག་ནང་མངར་བའི་ཤས་འཕེལ་བས་དེས་བད་ཀན་ཚིལ་ལྷག་པར་འཕེལ་ཏེ་རིམ་པས་ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ཏེ་ཁྲག་རྩ་འགག་པའི་ནད་དང་གླད་ནད། སྙིང་ནད། ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚངས་ནད། མཁལ་མའི་ནད་སོགས་མི་སྡུག་པའི་ཚབས་ཆེའི་ནད་གཞི་སློང་བར་བྱེད་པ་མ་ཟད་ནད་འདི་རྙིང་པ་ཆགས་ན་གླ་གཉན་གྱི་ནད་མང་དག་ཞིག་འདྲེན་ཏེ་བཅོས་དཀའ་བར་འགྱུར་ཏེ་མི་བཟོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་འབྲིན་བཞིན་ཡོད་དེར་བརྟེན་ནད་གཞི་འདིར་དོ་སྣང་དང་ཉེན་ཚབས་ཅན་ཞིག་ལ་རྩིས་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་དེར་ཐུག་ཡོད།

གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་རྒྱུ་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལས་མི་འབྱུང་བ་མེད་སྐབས་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡང་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གྱི་རང་བཞིན་ཚང་དགོས་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དེར་སོང་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་ལ་འང་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་སོ་སོའི་རྐྱེན་གྱིས་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་གྲངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་གསུངས་ཡོད་པས་སྐབས་ཐོག་ནད་པའི་རང་བཞིན་དང་ཟུངས་སྟོབས་སོགས་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་གཅིན་སྙིའི་ནད་བྱེ་བྲག་དབྱེ་བ་ངོས་འཛིན་གྱིས་སྨན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ་རེད་ལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༥༩༧-༢༠༠༠ བར་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ནས་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞིར་ཉམས་ཞིབ་ཐེངས་དང་པོ་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་རང་རེའི་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུའང་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་ཡོད་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་པ་དང་དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚངས་སམ་ཁྲག་ཤེད་འཕེལ་བ་དང་ཁྲག་གྲིབ་ཐོག་པ་དེ་འདྲ་མང་དག་ཡོད། ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལས་གཅིན་སྙིའི་ནད་ལ་བོད་སྨན་གྱིས་ཕན་བསྐྱེད་གང་ལེགས་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ར་སྤྲོད་ཡང་བྱུང་ཡོད། ཕྱི་ལུགས་ལས་ནད་གཞི་འདིར་མངར་ཚད་གཅོག་ཐབས་དང་ཟས་སྤྱོད་སྲུང་ཐབས་མ་གཏོགས་སེང་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཐུབ་པའི་སྨན་ཚད་ལྡན་ཞིག་ད་བར་མེད་པ་སྣང་ཡང་བོད་ལུགས་ལས་ནད་གཞིའི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་ཁུངས་གཏུགས་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་སྐབས་ཕན་བསྐྱེད་ངོ་མ་གསོ་ཐོན་པ་དེ་འདྲ་ཡོང་བཞིན་ཡོད། གཙོ་བོ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཁྱད་མཚོང་མ་ཡིན་པའི་བཅོས་ཐབས་རིག་པར་གཞི་གཞག་གིས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོར་དམིགས་ཏེ་སྨན་དང་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཟུང་དུ་འབྲེལ་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ནད་གཞི་འདིར་ཕྱིར་བཏང་མངོན་ཚུལ་གྱི་ནད་རྟགས་དམིགས་བསལ་ཟ་དྲག་མེད་ནའང་མངོན་ཚུལ་གྱི་ནད་རྟགས་ཕལ་ཆེ་བ་ནི་གཉིད་མང་དུ་ཉལ་བར་འདོད་པ། གཟུགས་པོར་རྡུལ་མང་དུ་འབྱུང་བ། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་འབབ་པ་དང་གཅིན་པའི་མདོག་རྙོགས་པ། ཁ་མངར་ལ་གྲི་བ་དང་ཀན་སོགས་སྐམ་པ། རྐང་ལག་མཐིལ་བཞི་ཚ་བ། རྐང་པའི་བྱིན་འཇུ་བ། ཐང་ཆད་པ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དེ་ལྟར་མངོན་ཚུལ་གྱི་ནད་རྟགས་རྣམས་ཡོད་ན་གཅིན་སྙིའི་ནད་ཡིན་པ་ངེས་པ་མེད་རུང་ལྷོད་གཡེང་དུ་མ་སོང་བར་རང་དོན་རང་གཅེས་ཀྱིས་གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་ངེས་པར་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེང་གི་ཆར་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྟབས་བདེའི་འཕྲུལ་ཆས་བརྒྱུད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་བདེ་བ་དང་རིན་གོང་དམའ་བས་ཚང་མས་དེ་ལྟར་གནང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་མིན་བོད་ལུགས་སྨན་པར་སྐབས་རེ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནའང་འཐུས། གང་ལྟར་ནད་གཞི་འདི་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཚེ་བཅོས་སླ་བ་ཡོད། ནད་གཞི་རྙིང་པར་འགྱུར་ན་གླ་གཉན་གྱི་པགས་ནད་ཐོར་པ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་དེ་འདྲ་ཐོན་པ་མ་ཟད་མིག་ཡོང་བར་འགྱུར་བ་དང་རྐང་པ་ཞར་ནས་གཅོད་དགོས་པ། ཁྲག་གྲིབ་ཐོག་པ། མཁལ་མ་སྐྱོན་ཅན་དུ་སོང་བ་སོགས་མི་སྡུག་པའི་ནད་གཞན་མང་པོ་འདྲེན་གྱི་ཡོད་པ་ནི་ཚང་མས་མཁྱེན་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་ཀྱིས་མིག་ལོང་བ་ཆགས་པ་དང་རྐང་ལག་གཅོད་དགོས་པ། མཁལ་མ་སྐྱོན་ཅན་དུ་བཏང་བ་སོགས་ཀྱི་རྐྱེན་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་པ་དང་དོགས་གཞི་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་རྒྱུན་དུ་ཁ་ཟས་མངར་བ་དང་བསིལ་བ་ལྗི་བའི་རིགས་དཔེར་ན་ཤིང་ཏོག་མངར་མོའི་ཁུ་བ། བྱེ་མ་ཀ་ར་དང་བུ་རམ། བྱི་རིལ། འབྲས། ཞོ་ཤོག། ཞོ་ཤོག་མངར་མོ། ཕར་ཤིའི་ཚལ་སོགས་ཉུང་དུ་མཚོང་དགོས་པ་དང་དེ་བཞིན་ཉིན་ལྟར་ཆུ་ཚོད་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ལུས་རྩལ་ལྡན་བུ་རེ་རྩེད་པའམ་ཡང་ན་གོམ་པ་རྒྱབ་པ་དེ་མཚུངས་སེམས་པ་གུ་ཡངས་པོ་དང་སྐྱིད་པོ་སྡོད་དགོས་པ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་གནང་ག་ལ་ཆེ། བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་ནས་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ཉམས་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པ་ད་ལྟ་འགྲོ་བཞིན་པས་རང་ཉིད་ལ་གཅིན་སྙིའི་ནད་ཀྱི་དོགས་པ་ཡོད་ན་ཇ་རམས་ས་ལ་དང་སྒང་ཏོག སི་ཀིམ་ཇ་ར་བད། ཞིམ་ལ་བད། ཤུམ་ལྕི། ལྡི་ལི་བཅས་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དུ་རིན་མེད་བརྟག་དཔྱད་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་མ་ཟད། གལ་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་ནང་གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ཐོན་ནས་ཉམས་ཞིབ་ནང་བཞུགས་འདོད་ཡོད་ན་ཟླ་དྲུག་སྨན་བཅོས་རིན་མེད་ཐོག་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་ཕེབས་ན་འགྲིག་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཐད་འདི་གཉེར་ཚན་དུ་འབྲེལ་བ་གནང་ནའང་འདི་ནས་གང་ཐུབ་སློབ་སྟོན་ཞུ་ཆོག་པས་ཚང་མས་རང་སྲོག་རང་གཅེས་འཛིན་གྱིས་ནད་གཞི་མི་ཡོང་བའི་སྔོན་འགོག་ལ་འབད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ལོ་ན་༤༠ ཡན་སོན་པ་རྣམས་ལོ་ལྟར་ཐེངས་རེ་ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙིའི་ནད་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་གནང་དགོས་པ་ནི་གལ་ཆེ་ཡིན། གལ་ཏེ་ནད་གཞི་འདི་ཐོག་ཟིན་པ་ཡིན་ནའང་བློ་ཞུམ་ལྷོད་གཡེང་མ་བྱས་པར་སྨན་བཅོས་སོགས་རྒྱུན་འཁྱོངས་དང་དུས་ཐོག་གནང་དགོས། གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་དུས་ནས་དུས་སུ་འབྲེལ་ཡོད་སྨན་པར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གནད་འགག་ཡིན། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཟས་སྤྱོད་གཉིས་ནི་གལ་གནད་ཆེན་པོར་རྩིས་ཏེ་གསུངས་ཡོད་པས་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤང་བླང་ལེགས་པར་ཤེས་པའི་ཐོག་སྲུང་ཐུབ་ན་ནད་གཞི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སྔོན་འགོག་ཐུབ་པ་མ་ཟད། འཕྲོད་པའི་ཟས་སྤྱོད་གཉིས་ནི་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ངོ་བོར་ཡང་མཚོན་ཐུབ་པ་ཡིན།།

November 2015 Issue.indd 2 31-10-2015 11:46:01

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས། བོད་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༥ ཕྱི་ཟླའི་ཚེས་ ༡༥ བར་ཁྲམ་སྐོར་ཁྱུད། ཕྱོགས་རེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

༩ ཚེས༢༠ ཉི མེ་རླུང SUN 1-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཕྱིའི་གནམ་སྒོ་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྒྲིམ་ངན། ཉི་ནག **ཟླ་སྒྲོལ**
༩ ཚེས ༢༡ ཟླ ཆུ ༢ MON 2-11-2015 Water-2	ཚེས་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་དང་། ཁྲུས་བྱེད་པར་བཟང་། མགྲོན་སྐྱོངས།
༩ ཚེས༢༢ མིག མེ་རླུང TUE 3-11-2015 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། ཚོང་ལས་སྐྱོངས།
༩ ཚེས༢༣ ལྷག མེ་ཆུ WED 4-11-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་བུ་སློང་མི་འཁྲིད།
༩ ཚེས ༢༤ ཕུར ཆུ་རླུང THU 5-11-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་འཐབ་རྩོད་རིགས་སྤྱོངས།
༩ ཚེས ༢༥ སངས ས་མེ FRI 6-11-2015 Earth-Frie	ཚེས་ཆ་ངན། ས་བདག་ཡན་གོང་ཁེལ་བས་བྱ་བ་སྒྲིམ་འཛེམས།
༩ ཚེས ༢༦ སྤེན ས་མེ SAT 7-11-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་ཨར་ལས་རིགས་སྤྱོངས། **ཟླ་སྒྲོལ**
༩ ཚེས་ ༢༧ ཉི མེ་རླུང SUN 8-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས། ཆུ་ཁམས་མཁལ་རྩ་ཞག་༧༢ རྒྱུ།
༩ ཚེས ༢༨ ཟླ ཆུ་རླུང MON 9-11-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཁྱད་པར་དུར་གདབ་མི་རུང་།
༩ ཚེས ༢༩ མིག མེ་རླུང TUE10-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། རིམ་གྲོ་ལྷ་གསོལ་དང་། རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། ཞིང་སྟོན་མི་རུང་། **གསོ་སྦྱོང་།**
༩ ཚེས༣༠ ལྷག ཆུ་རླུང WED 11-11-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཕྱིའི་གནམ་སྒོ་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྒྲིམ་འཛེམས།
ཟླ ༡༠ ཚེས ༡ ཕུར རླུང༢ THU 12-11-2015 Wind-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། མགྲོན་སྐྱོངས། རྒྱ་ཟླ༡༠ ཚང་ཚེས ༡
༡༠ ཚེས༢ སངས ས་མེ FRI 13-11-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ནད་པར་གཏད་བཟློག་དང་། ཚོང་ལས་སྐྱོངས།
༡༠ ཚེས༣ སྤེན ས ༢ SAT 14-11-2015 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། རྟེན་བཞེངས། མཐར་བསྐྱེད་པར་བཟང་། བུ་འཁྲིད་སྐྱོངས།
༡༠ ཚེས༤ ཉི ས་མེ SUN 15-11-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་འཐབ་རྩོད་སོགས་མི་བྱ།
༡༠ ཚེས ༥ ཟླ ས་ཆུ MON 16-11-2015 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྟོན་མོ་བྱ་བར་བཟང་། འོན་ཀྱང་གཉེན་འགྲིག་སྐྱོངས། ངང་པ་སྐྱེར་འགྲོ།
༡༠ཚེས ༦ མིག མེ་ཆུ TUE 17-11-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཨར་ལས་སྤྱོངས།
༡༠ ཚེས ༧ ལྷག ས་ཆུ WED 18-11-2015 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྟོན་མོ་བྱ་བར་བཟང་། འོན་ཀྱང་བག་མ་གཏོང་ལེན་མི་བྱ།
༡༠ ཚེས་ ༨ ཕུར ས་རླུང THU 19-11-2015 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ནད་པར་གཏད་བཟློག་དང་། དུར་གདབ་སྐྱོངས།
༡༠ ཚེས ༩ སངས ས་ཆུ FIRE 20-11-2015 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཕྱིར་སྟངས་སྟོན་མོ་བྱ་བར་བཟང་། ལྷག་པར་བག་མ་གཏོང་ལེན་དང་ནོར་ཕྱིར་གཏོང་བ་ཞིང་སྟོན་མི་རུང་།
༡༠ ཚེས ༡༠ སྤེན ས ༢ SAT 21-11-2015 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་ཕྱིའི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བས་བྱ་བ་སྒྲིམ་འཛེམས།

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།

སྐྱིས་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

སྐར་ནག་རྩིས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་འགག་བ།

ཟླ་ནག་སྤྱི་བབས།

༡༽ ཞག་སུམ་ཅུའི་ཟླ་བ་རྫོགས་པོ་ནག་པ་སྟེ། གནམ་ལོ་གང་ཡིན་དེའི་ལོ་རྟགས་ནས་ལུགས་ཟློག་ཏུ་བརྩིས་པའི་གྲངས་བཅུ་པའི་ལོ་རྟགས་གང་ཡིན་པ་དེ་ཉིད་ཟླ་བར་སྦྱར་ཏེ། གནམ་ལོ་དེའི་ཟླ་ནག་ཏུ་རྩི་བའོ། དཔེར་ན་ཕྱི་བའི་གནམ་ལོ་ཤར་ཚེ་ལོ་དེའི་ཡོས་ཟླ་དང་། གླང་ལོ་ཤར་སྐབས་འབྲུག་ཟླ་ལ་ཟླ་ནག་ཏུ་བརྩི་བ་ལྟ་བུའོ།

༢༽ གནམ་ལོའི་བཞི་གཤེད་དུ་གྱུར་བའི་ཟླ་བ་ལ་ཟླ་ནག་ཅེས་བྱ་ལ་དེ་ཡང་ར་བ་བཞིའི་སྟོད་ནག འབྲིང་བཞིའི་སྨང་ནག ཐ་ཆུང་བཞིའི་སྨད་ནག་ཅེས་བརྗོད་དེ། དཔེར་ན་གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་ཕྱི་བའི་གནམ་ལོ་ཤར་ཚེ། ཡོས་ཟླ་དང་བྱ་ཟླ་གཉིས་ལ་ཟླ་ནག་ཅེས་བརྗོད་ཅིང་ཁྱད་པར་སྨང་ནག་ཅེས་བརྗོད་པ་བཞིན་ནོ།

ཟླ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་དུས་ཚིགས།

དང་པོ། གཅན་གཟན་གྲ་ཐོན་པས་སྟག་ཟླ༡༡ པ།
གཉིས་པ། རི་བོང་འཁྱམས་ཤིང་ས་ཁ་འབྱེད་པས་ཡོས་ཟླ༡༢།
གསུམ་པ། འབྲུག་རང་སྐད་འདོན་གྲོགས་པས་འབྲུག་ཟླ༡།
བཞི་པ། སྦྲུལ་ཤུབ་ནང་ཐོངས་པས་སྦྲུལ་ཟླ༢།
ལྔ་པ། རྟ་སྤྱི་འཕྱུལ་བས་རྟ་ཟླ༣།
དྲུག་པ། ལུག་སོས་སྤྱང་ལ་གྲམ་པས་ལུག་ཟླ༤།
བདུན་པ། སྤྲེའུས་ཤིང་ཐོག་བསླབས་པས་སྤྲེལ་ཟླ༥།
བརྒྱད་པ། བྱ་མ་བུ་མཉམ་པས་བྱ་ཟླ༦།
དགུ་པ། ཁྱི་རྩ་ཐང་པས་ཁྱི་ཟླ༧།
བཅུ་པ། ཕག་སྣ་རྒྱུད་པས་ཕག་ཟླ༨།
བཅུ་གཅིག་པ། བྱི་བས་བྲུན་བསོགས་པས་བྱི་ཟླ༩།
བཅུ་གཉིས་པ། གླང་བྲིས་ནས་འཁྱུན་པས་གླང་གི་ཟླ་༡༠ བའོ།

རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་རྩ་བརྒྱད་ཀྱི་མཚན་ཉིད།

ཤར་དུ། ༡༽ སྨིན་དྲུག་དྲུག་སྟེ་ཤིང་རྟའི་དབྱིབས། ༢༽ སྣར་མ་ལྔ་སྟེ་ཤིང་རྟའི་ཕང་ལོ་འདྲ། ༣༽ མགོ་ལ་གསུམ་སྟེ་རི་དྭགས་མགོ་བོ་འདྲ། ༤༽ ལག་ལ་གཅིག་སྟེ་ཐིག་ལེ་ལྟ་བུ། ༥༽ ནབས་སོ་གཉིས་སྟེ་རྐང་པ་འདྲ། ༦༽ རྒྱལ་ལ་གསུམ་སྟེ་རིལ་བའི་དབྱིབས། ༧༽ སྐག་ནི་གཅིག་ཡིན་པས་ཐིག་ལེ་འདྲ། (འདི་ལ་དྲུག་ཡིན་པའང་ཟེར)

ལྷོར། ༨༽ མཆུ་ལ་ལྔ་ཡོད་ཚུལ་ཀྱ་བོའི་མགུར། ༩༽ གྲེ་ལ་གཉིས་ཡིན་རྐང་པ་འདྲ། ༡༠༽ དབོ་ལ་གྲངས་གཉིས་ཁྲིའི་དབྱིབས། ༡༡༽ མེ་བཞི་གྲངས་ལྔ་ལག་པ་འདྲ། ༡༢༽ ནག་པ་གཅིག་ཉིད་ཡིན་པས་སྒྲོན་འདྲ། ༡༣༽ ས་རི་གཅིག་ཡིན་ཐིག་ལེ་འདྲ། ༡༤༽ ས་ག་བཞི་སྟེ་རའི་རྟེན་གྱི་མགོ་འདྲ།

ནུབ་ཏུ། ༡༥༽ ལྷ་མཚམས་བཞི་སྟེ་གླང་ཆེན་མགོ དང་རྣ་བ་གཉིས། ༡༦༽ སྣྲོན་ནི་གྲངས་གསུམ་ཐེམ་སྐས་འདྲ། ༡༧༽ སྣྲུབས་ནི་གྲངས་དགུ་ཕྱིག་པའི་གཟུགས། ༡༨༽ ཆུ་སྟོད་བཞི་སྟེ་བ་མཇུག་སྒྲིང་བ་འདྲ། ༡༩༽ ཆུ་སྨད་བཞི་སྟེ་གླང་ཆེན་འཕྱོང་བ་འདྲ། ༢༠༽ གྲོ་བཞིན་གསུམ་སྟེ་ཛའི་དབྱིབས། ༢༡༽ བྱི་བཞིན་གསུམ་སྟེ་བ་ལང་མགོ་བོ་འདྲ།

བྱང་དུ། ༢༢༽ མོན་གྲེ་ལ་བཞི་སྟེ་བྱ་ཡི་དབྱིབས། ༢༣༽ མོན་གྲུ་གཅིག་ཡིན་ཐིག་ལེ་འདྲ། (བཞི་ཡོད་ཀྱང་ཟེར) ༢༤༽ ཁྲུམས་སྟོད་གཉིས་ཡིན་རྟ་པ་འདྲ། ༢༥༽ ཁྲུམས་སྨད་གཉིས་ཡིན་རྐང་པའི་དབྱིབས། ༢༦༽ ནམ་གྲུ་སོ་གཉིས་སྐར་མའི་ཚོགས། ༢༧༽ ཐ་སྐར་གསུམ་སྟེ་བྱ་མཆུ་འདྲ། ༢༨༽ བྲ་ཉེ་གསུམ་ནི་མེ་མཚན་འདྲ། ཞེས་གསུངས་སོ།།

བྷུབ་ནེ་ཤབར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་།

བྷུབ་ནེ་ཤབར་ (Bhubaneshwar) ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༨ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༨ ཉིན་དབུ་འཛུགས་ཞུས་པ་རེད། ཐོག་མར་སྤྱི་ནོར་ལྷ་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ཨོ་རི་ཤ་ (Odisha) བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་སུ་ཆིབས་སྒྱུར་གནང་སྐབས་མངའ་སྡེ་སྲིད་སྐྱོང་མཆོག་གིས་ལྷོགས་མཆོག་ལ་མངའ་སྡེའི་རྒྱལ་ས་བྷུབ་ནེ་ཤབར་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྨན་པ་དང་། བོད་སྨན་བརྟེན་གཏུགས་བྱེད་ས་སྨན་ཁང་ཞིག་དགོས་འདུན་ཞུས་པར་ཞལ་བཞེས་གནང་། སྨན་ཁང་དང་ལས་ཤག་ཆེད་བྷུབ་ནེ་ཤབར་ས་གནས་གཞུང་ནས་གོ་སྒྲིག་གང་འོས་ཞུས་པ་ལྟར་དེ་གའི་ས་གནས་གཞུང་གི་ལས་ཤག་ཁང་ཁྲུངས་ཤིག་ཟླ་རེར་ཁང་གླ་སྒོར་ ༤༥ ཐོག་ལོ་གསུམ་རིང་ཁང་གླའི་ཐོག་གནས་ཚོག་པའི་གན་ཡིག་གནང་བ་དང་། ལོ་གསུམ་རེའི་མཚམས་གན་ཡིག་བསྐྱར་བཟོ་བྱས་ཏེ་ད་བར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེ་ས་མཐུད་གནས་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་ཁང་གླ་ཟླ་རེར་སྒོར་ ༡༢༩ སྤྲོད་བཞིན་ཡོད། སྨན་ཁང་དེར་ནད་པ་བརྟེན་གཏུགས་ཞུ་མི་ནི་གནས་ཡུལ་མི་མང་དང་། རིམ་པས་ཉེ་ཁུལ་གྲོང་ཁྱེར་ཝི་ཤཱ་ཁ་པཏ་ནམ(Vishakhapatnam) ཞེས་པར་སྨན་སྐོར་བསྐྱངས་དང་སྐྱོང་བཞིན་མཆིས། ད་ལྟའི་ཆར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེར་ཆ་སྙོམས་སུ་ཉིན་རེར་ནད་པ་གྲངས་ ༧ ལས་མི་ཉུང་བ་བརྟེན་གཏུགས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ལོ་རེར་སྨན་སྤྲིན་སྒོར་ ༩༠༨༠།༠༠ འབུལ་བཞིན་ཡོད།

ཧྣན་དྷ་ར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་།

ཧྣན་དྷ་ར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་དེ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༨ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༨ ཉིན་དབུ་འཛུགས་ཞུས་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་ཧྣན་དྷ་ར་ནོར་རྒྱས་གླིང་གཞིས་སྒར་མི་མང་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུར་དམིགས་ནས་གསར་འཛུགས་ཞུས་པ་དང་། སྨན་ཁང་དང་ལས་ཤག་ས་གནས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་མཐུན་སྒྱུར་གནང་། ཐོག་མར་སྨན་ཁང་དང་། ལས་ཤག་ས་ཁུལ་ལོགས་སུ་ཡོད་པས་ཆར་དུས་སྨན་ལས་རྣམས་འགྲོ་འོང་ཐད་དཀའ་ངལ་འཕྲད་རྐྱེན་སྨན་ཁང་འཁྲིས་སུ་ས་ཆ་རྒྱ་ཞེང་འགྲིག་ངེས་ཤིག་གསོལ་བསྐུལ་བྱུང་བར་འོག་ཏུ་སྨན་ཁང་དང་། སྟེང་ཐོག་ལས་ཤག་གི་ཨར་ལས་འཛུགས་བསྐྲུན་འགོ་འཛུགས་ཞུས་ཏེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་། གཞིས་ཆགས་སུ་ནད་པ་བརྟེན་གཏུགས་ཞུང་ཡང་ཉེ་ཁུལ་གྲོང་གསེབ་ཁུལ་དུ་སྨན་སྐོར་བསྐྱོད་འགོ་ཚུགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལོ་ནས་ཉེ་ཁུལ་གྲོང་ཁྱེར་ཧྣན་དྷ་ར། Bhandara ནཱག་པུར། Nagpur ཝར་དྷ། Wardha བྷི་ལཱས་པུར། Bilaspur ཨམ་ར་ཝ་ཏི། Amravati བཅས་སུ་སྨན་སྐོར་བསྐྱངས། ནཱག་པུར་ཏུ་དང་ཕྲན་ནད་པ་ཞིག་གིས་རང་གི་ས་ཁང་སྐལ་ཐོབ་ཁང་མིག་གསུམ་དང་། ཐབ་ཚང་འབྲུ་ཁང་ཡོད་པའི་འོག་ཁང་ཞིག་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་མིང་ཐོག་ས་སྦྱིན་དུ་ཕུལ། ད་ལྟའི་ཆར་ཡན་ལག་དེར་ཆ་སྙོམས་སུ་སྨན་སྐོར་ཐེ་བས་ཉིན་རེར་ནད་པ་གྲངས་ ༣༡ ལས་མི་ཉུང་བ་བརྟེན་གཏུགས་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། ལོ་རེར་སྨན་སྤྲིན་སྒོར་ ༣༨༦༨༦༧།༠༠ འབུལ་བཞིན་ཡོད།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས། བོད་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༥ ཕྱི་ཟླའི་ཚེས་ ༡༥ བར་ཁྲམ་སྐོར་ཁྱུད། ཕྱོགས་རེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།

༡༠ ཚེས ༡༡ ཉི མེ ༢ SUN 22-11-2015 FIRE-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་དང་། ས་བོན་འདེབ་པར་བཟང་། མགྲོན་སྐྱོངས།
༡༠ ཚེས ༡༢ ཟླ ཆུ ༢ THU 23-11-2015 Water-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་བ་དང་། ཁྲུས་བྱ་བར་བཟང་། ཚོང་སྐྱོངས།
ཆད	བུ་འཁྲིད་སྐྱོངས།
༡༠ ཚེས ༡༤ མིག མེ་རླུང་། TUE 24-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་།
༡༠ ཚེས ༡༥ ལྷག མེ་ཆུ WED 25-11-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་འགྲིག་སྐྱོངས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༡༠ ཚེས ༡༦ ཕུར མེ་རླུང THU 26-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། ཨར་ལས་སྐྱོངས།
༡༠ ཚེས ༡༧ སངས ས ༢ FRI 27-11-2015 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། རྟེན་བཞེངས་པ་དང་། ས་ཁང་ཞོ་བར་བཟང་། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་ ༡༨ སྤེན ས་རླུང་། FRI 28-11-2015 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་དུར་གདབ་སྐྱོངས། སྤལ་སྤྲུལ་ཕྱིག་པ་ས་འོག་འགྲོ།
༡༠ ཚེས ༡༩ ཉི མེ་ཆུ THU 29-11-2015 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་ཞིང་སྟོན་མི་རུང་།
༡༠ ཚེས་༢༠ ཟླ ཆུ་རླུང MON 30-11-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཕྱིའི་གནམ་སྒོ་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྒྲིམ་འཛེམས།
༡༠ ཚེས་༢༡ མིག མེ ༢ TUE 1-12-2015 Fir-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་བྱ་བ་དང་། ས་བོན་འདེབ་པར་བཟང་།
༡༠ ཚེས ༢༢ ལྷག ཆུ༢ WED 2-11-2015 Water-22	ཚེས་ཆ་བཟང་། སྨན་སྦྱོར་བ་དང་། ཁྲུས་ལ་བཞུག་པར་བཟང་། ཚོང་སྐྱོངས།
༡༠ ཚེས ༢༣ ཕུར། མེ་རླུང་། THU 3-1102015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། བུ་འཁྲིད་སྐྱོངས། དོམ་ཕྱུག་བཙའ།
༡༠ ཚེས ༢༤ པ་སངས ས་མེ FRI 4-11-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ས་བདག་ཡན་གོང་གེལ་བའི་བྱ་བ་སྒྲིམ་འཛེམས།
༡༠ ཚེས ༢༥ སྤེན ས་མེ SAT 5-11-2015 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་གཉེན་འགྲིག་སྐྱོངས། **ཞག་ངན།**
༡༠ ཚེས ༢༦ ཉི མེ་རླུང SUN 6-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། ཨར་ལས་འཛེམས།
༡༠ ཚེས ༢༧ ཟླ ཆུ་རླུང MON 7-11-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛེམས།
༡༠ ཚེས ༢༧ མིག མེ་རླུང TUE 8-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་ཤིན་ཏུ་ལེགས། བྱ་བ་སྒྲིམ་བཟང་།
༡༠ ཚེས ༢༨ ལྷག ཆུ་རླུང WED 9-11-2015 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ལྷག་པར་དུར་གདབ་མི་རུང་།
༡༠ ཚེས ༢༩ ཕུར མེ་རླུང THU 10-11-2015 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ལྷ་གསོལ་རླུང་དར་འཛུག་པར་བཟང་། ནོར་ཕྱིར་གཏོང་ངན། **གསོ་སྦྱོང་།**
༡༠ ཚེས ༣༠ སངས ས ༢ FRI 11-11-2015 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། འོན་ཏེ་ཕྱིའི་གནམ་སྒོ་ཁེལ་བས་བྱ་བ་སྒྲིམ་འཛེམས།

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།

མཐོང་བ་མི་ཡོང་ཆུའི་མཇུ་བ་ཁྲིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་ཚོར།

ཁུ་སིམ་པོ། (སྨན་སློབ།)

མཐོང་བ་མི་ཡོང་ཆུ་ལ་ངོས་བཟུང་བ། །སྔོན་འགྲོ་བཟླ་དུས་སྣོད་དང་གྱུར་ཚུལ་དང་། །ཐ་མལ་ནད་ཆུ་འཆི་ཆུ་གདོན་ཆུ་སྟེ། །ས་བཅད་རྣམ་བརྒྱད་ཆུ་བརྟག་མདོར་བསྟན་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ་མཐོང་བ་མི་ཡོང་ཆུའི་བརྟག་ཐབས་ལ། ༡། སྔོན་འགྲོ་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་སྲུང་བླང་དང་། ༢། ཆུ་ལ་བལྟ་བའི་དུས། ༣། ཆུའི་ཁ་དོག་མི་འགྱུར་བའི་སྣོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོགས་ཤེས་དགོས་པ་དང་། ༤། དངོས་གཞི་དྲི་ཆུའི་གྱུར་ཚུལ་དང་། ༥། ཐ་མལ་ནད་མེད་ཀྱི་ཆུ། ༦། ནད་ཅན་གྱི་ཆུའི་བརྟག་ཐབས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། ༧། ཚེ་བསོད་ལས་གསུམ་ཟད་ནས་གསོ་མི་ནུས་པའི་འཆི་ཆུ། ༨། གློ་བུར་དུ་འཚེ་བའི་གདོན་ཆུ་སོགས་རགས་ཙམ་ངོ་འཕྲོད་དགོས་པ་དེ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་། རྒྱུ་མཚན་གང་ཡང་མ་ཤེས་པར་དྲི་ཆུའི་བརྟག་ཐབས་དངོས་བསྟན་པ་ཡིན་ན་ཕན་སྐྱེད་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་སྐྱེ་བ་དཀའ།

ད་དུང་ནད་ཅན་གྱི་ཆུ་ལ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྤྱིའི་བརྟག་ཐབས་ལ་དུས་གསུམ་དང་བརྟག་ཚུལ་དགུ་ཡོད་དེ། དུས་གསུམ་ནི། ༡། ཚན་དེའི་དུས་དང་། ༢། དང་ཡལ་གྱི་དུས། ༣། གྲང་ནས་ལོག་རྗེས་ཀྱི་དུས་དང་གསུམ། བརྟག་ཚུལ་དགུ་ནི། དང་པོ་ཚན་དེའི་དུས་སུ། ༡། མདོག་དང་། ༢། རླངས་པ། ༣། དྲི་མ། ༤། མི་ཧྲོག་བཅས་བཞི་ལ་བརྟག་དགོས་པ་དང་། གཉིས་པ་དང་ཡལ་གྱི་དུས་སུ། ༡། ཀུ་ཡ་དང་། ༢། སྤྲིས་མ་གཉིས་ལ་བརྟག་དགོས་པ་དང་། གསུམ་པ་གྲང་ནས་ལོག་རྗེས་ཀྱི་དུས་སུ། ༡། ཟློག་པའི་དུས་དང་། ༢། ཇི་ལྟར་ཟློག་ཚུལ། ༣། ལོག་རྗེས་བརྟག་པ་བཅས་བརྟག་ཚུལ་དགུ་སོགས་བློ་ལ་ངེས་པའི་སྒོ་ནས་བརྟག་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་སྐན་སྦྲོན་དུ་ཞུ་འདོད་བྱུང་།

ད་ནི་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་རིམ་པ་ནི། རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཆུ་མདོ་ངོ་སྤྲོད་མདོར་བསྡུས་དང་སྦྲགས་ ཏེ། ཞོགས་པ་ཉི་མ་དངས་བྱུང་བའི་དུས་སུ་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་དྲི་ཆུ་དཀར་ཡོལ་གྱི་ནང་དུ་བླུགས་ནས་ཕྱུར་མས་དཀྲུགས་པ་ན། ལྦུ་བ་ཆེ་ཆུང་དང་སངས་སྐྱེན་མིན་སོགས་དངོས་སུ་མཐོང་བས་ངོ་སྣང་གསར་བ་ཞིག་སྐྱེ། ཡིན་ན་ཡང་གཞུང་ནས་དུས་གསུམ་དང་བརྟག་ཚུལ་དགུ་གསུམ་ཡང་ང་ཚོའི་ལག་ལ་དད་ཡལ་དང་གྲང་བའི་དུས་ཀྱི་དྲི་ཆུ་མ་གཏོགས་རེག་རེ་མེད་ཀྱང་། འདིའི་ཕྱོགས་ལ་འབྲུག་ཡུལ་གྱི་སྨན་པ་ཚོས་དད་ཡལ་དང་གྲང་རྗེས་ཀྱི་དྲི་ཆུ་རྣམས་ཆུ་འཕོལ་གྱི་ནང་དུ་ཚ་པོ་བཙོས་ནས། ཚ་དྲོད་ཀྱི་ཚད་གཞི་དག་དག་ཅིག་ཆགས་དུས་བརྟག་པ་ཡིན་ན། ཚན་དེའི་དུས་སུ་བརྟག་པ་དང་ཁྱད་པར་མེད་ཚུལ་གསུང་གི་འདུག་ཅེས་སློབ་གྲོགས་འགའ་ཞུས་ཀྱང་། རྒན་ལགས་ཀྱིས་གནའ་སྔ་མོར་ནད་པའི་དྲི་ཆུ་རྭ་ཅོའི་ནང་དུ་བླུགས་ནས་གྲང་མོ་མི་ཆགས་པའི་ཐབས་ལམ་ཡོད་མེད། འབྲུག་པའི་བརྟག་ཐབས་གསར་བ་དེ་ལ་ང་ཚོས་དཔྱད་པ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག་ཅེས་གསུངས། ཡང་ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་དྲི་ཆུའི་མདོག་དམར་སེར་ཡིན་ཡང་ལྦུ་བ་ཡུན་རིང་པོར་འདུག་པ་དང་། ནད་པ་ཁ་ཤས་ཀྱི་དྲི་ཆུའི་མདོག་དཀར་ཡང་ལྦུ་བ་སངས་སྐྱེན་པ་སོགས་མཐོང་སྐབས་སེམས་ལ་དོགས་པ་གང་མང་ཞིག་སྐྱེ་བ་མ་ཟད། ལྗེ་གཡུ་ཐོག་པའི་ཞལ་ནས་ཆུ་ནི་འཇའ་ཚོན་གྱི་རི་མོ་འདྲ། །མིག་གིས་མཐོང་ཡང་བརྟག་ཐབས་དཀའ། །ཀུ་ཡ་མཐུག་ན་ཚ་བ་ཡིན། །ཀུ་ཡ་སྲབ་ན་གྲང་བ་ཡིན། །བུ་གནད་ཀྱི་གདམས་ངག་འདི་ལོངས་ལ། །རྒྱུན་གྱི་རྒྱལ་བ་མ་གཏིབ་ཅིག །ཅེས་པའི་ཞལ་གདམས་གསེར་ཞུན་གྱི་ཐིགས་པ་ལྟ་བུ་འདི་ཡང་ཡིད་ལ་རང་དབང་མེད་པར་འཁོར་བྱུང་། ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོས་ཆུ་མདོ་ལ་ཤོག་གྲངས་ཁ་ཤས་ལས་མེད་སྐབས་དམིགས་བསལ་གྱིས་དོ་སྣང་ཞིབ་ཚགས་མ་གནང་བའི་ཉེས་པས། དངོས་སུ་མཇུག་ཁྲིད་གནང་སྐབས་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བརྟག་ཐབས་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཚོར་བྱུང་། ལྷག་པར་དུ་རྒན་ལགས་ཀྱིས་ནད་པའི་དྲི་ཆུ་རེ་རེ་ལ་འགྲེལ་བཤད་གནང་ཞོར་དུ། ཚ་ཆུ་དང་གྲང་ཆུ་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཚུལ་ནི། མཁས་དབང་བར་ཞི་མཆོག་གི་རྩ་ཆུའི་ལྷན་ཐབས་ལས། སེན་མོ་ལེགས་ཕྱིས་སྐྱུམ་མེད་སྟེང་། །དཀར་པོའི་ཆུ་ནས་ཐིགས་གཅིག་གཏིགས། །ཐིག་ལེར་འདྲིལ་ན་ཙོ་བོ་ཚ། །སེན་མོར་དམར་སེར་ཆུ་ནས་གཏིགས། །ཆལ་གྱིས་བཤལ་ན་ཙོ་བོ་གྲང་། །ཞེས་གསུངས་པའི་གསུང་གི་ཉིང་བཅུད་འདི་ཉིད་ཙོ་སྦྱོད་གནང་རྗེས། རྩ་འགྲེལ་གཞན་ན་མེད་པའི་ལྷན་ཐབས་འདིའི་མཐོང་རྒྱུད་འགའ་ལ་ཡང་ཞོར་ནས་མཐལ་ཕྱུབ་པའི་ཧ་ཅང་དགའ་པོ་བྱུང་། སྤྱིར་ན་མཐོང་བ་མི་ཡོང་ཆུ་ཟེར་བ་འདི་ནི་ལྟ་ཙམ་དང་ཐུག་ཙམ་གྱིས་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་ཡིན་པར། མཐོང་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་དང་རྒྱུན་རིང་པོའི་ཉམས་མྱོང་བསགས་ནས་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྐབས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྲག་སྟེང་ན་མ་འོངས་པར་འོས་འགན་གང་ཡོད་པ་དེ་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱ་དགོས་པ་ཡང་གནད་འགག་ཅིག་ཡིན་པ་རྟོགས།

ཐོས་པ་བརྒྱ་ལས་མཐོང་བ་གཅིག་བཟང་ཞེས།།
སྔོན་བྱོན་མཁས་པའི་སྒྲོམ་ཚིག་ཆེན་པོ་འདི།།
མ་བརྟག་མ་དཔྱད་གང་ཡང་མེད་ན་ཡང་།།
བསམ་ན་མི་ཚེ་གཅིག་གི་ལམ་སྟོན་ཡིན།།

ཨོ་མ་འབྱུང་སྐབས་སྔོར་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཤེས་བྱ།

འདོན་ཐེངས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་འཕྲོས།

ཉེ་ལམ་ལོ་འགའི་རིང་ལ་འཚོ་བཅུད་རིག་པ་བ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ལ་འོ་མ་སྟེར་སྐབས་དེ་རིགས་ཕྲུ་གུ་མ་འབྱར་ལ་ཕན་པ་མི་འདུག་སྙམ་པ་སྟེ། ཟླ་གསུམ་མན་ཆད་ལོན་པའི་ཕྲུ་གུ་མ་འབྱར་གྱི་མཁལ་མའི་ནུས་པ་འཕྲུས་ཚང་དུ་ལོངས་མེད་པས། ཕོག་པར་ཆུ་གསོག་རྒྱུ་མང་དྲག་ན་ཆུ་དུག་གི་ནད་ཕོག་སླ་བར་བརྟེན། དེང་སང་སྨན་ཁང་མི་ཞུང་བ་ཞིག་གིས་ཕྲུ་གུ་མ་འབྱར་གསོ་ཁང་བཟོས་ཏེ་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་ཕྲུ་གུ་དམར་འབྱར་ལ་ཆུ་བསྲེས་མེད་པའི་འོ་མ་དངས་མ་སྟེར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། ལག་ལེན་བརྒྱུད་ནས་ཕྲུ་གུས་འོ་མ་བཏུང་རྗེས་སྐྱུག་བཤལ་གྱི་གནས་ཚུལ་མ་བྱུང་ན་གོང་གསལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཆོག་ཅིང་། དེ་ལྟར་གསོས་ན་ཕྲུ་གུའི་ལུས་པོའི་ལྡིད་ཚད་མགྱོགས་པོ་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་ཐུབ་པའི་ར་སྤྲོད་བྱུང་བ་རེད།

ཨོ་མ་འབྱུང་དུས་སྐྱུར་མོ་འཛེམ་དགོས།

འོ་མས་གསོས་པའི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་བཙོག་པ་སྐམ་པོ་ཆགས་ནས་འཇིན་གཏོང་དཀའ་མོ་ཡོང་སླ་བ་ཡོད། དོན་དངོས་སུ་འོ་ཕྱེ་ཤུང་ཙམ་དང་ཀ་ར་མང་ཙམ་བཏབ་སྟེ་རྒྱུ་མའི་ནང་གི་སློལ་ཤུགས་ཆེ་རུང་འགྲོ་བ་བྱས་ན། བཤང་བ་གཉེན་པོ་ཆགས་ནས་གཏོང་བདེ་བ་ཡོང་གི་རེད། ཕ་མ་ལ་ལས་རང་གི་གཅེས་ཕྲུག་གི་བཤང་བ་གཏོང་དཀའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་ཕྱིར། གཅེས་ཕྲུག་ལ་ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བ་དང་ཚ་ལུ་མའི་ཁུ་བ་སོགས་མང་པོ་འཐུང་དུ་བཅུག་སྐབས་ཕྲུ་གུའི་གདོང་མདངས་སེར་པོ་དང་ཤ་སྐམ་པོར་འགྱུར་འགྲོ་བ་རེད། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་འོ་མའི་ནང་གི་སྤྱི་དཀར་ཁ་ཤས་སྐྱུར་གཤིས་ཞན་པའི་བཏུང་བ་དེ་ཚོ་དང་འཕྲད་ན་གོང་བུར་ཆགས་ནས་འཇུ་དཀའ་མོ་ཡོད་པར་མ་ཟད་འཚོ་བཅུད་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པར་གནོད་སྐྱོན་ཡང་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཕྲུ་གུ་ཚོར་ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བ་དང་ཚ་ལུ་མའི་ཁུ་བ་སོགས་སྟེར་དགོས་བསམས་ན་འོ་མ་སྟེར་ནས་དུས་ཚོད་གཅིག་ཙམ་སོང་རྗེས་སྟེར་ན་ཡག་གི་རེད།

ཨོ་མ་གྲང་མོ་མང་པོ་འབྱུང་མི་རུང་།

འོ་མ་བཏང་བ་དང་ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མའི་འཁྲུག་པ་སྐྱོད་ནུས་མཐུ་རྗེ་མཐོར་བཏང་སྟེ་གྲོད་ཁོག་ཙམ་པ་ཞིག་འབྱུང་མི་རུང་། ཨོ་མའི་ནང་གི་འཚོ་བཅུད་མང་ཆེ་བ་མིའི་ལུས་པོས་བསྡུ་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད། ཙལ་ནད། མཁྲིས་སྣོད་གཉན་ཚད། ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མའི་ནད་བཅས་ཡོད་མཁན་གྱིས་འོ་མ་གྲང་མོ་བཏུང་ན་ན་ཚ་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་སྲིད།

ཨོ་མ་ཁུན་རིང་བསྐོལ་མི་ཉན་ལ་འབྱུག་པ་ཆགས་སུ་འབབ་པ་དགོས་མི་ཉན།

ཨོ་མ་ཚ་མོ་བཟོ་དུས་འཁོལ་མ་ཐག་ཏུ་ཚུར་ལེན་དགོས་པ་ལས་ཡུན་རིང་བསྐོལ་ན་འཚོ་བཅུད་འཕྲོ་བརླག་འགྲོ་གི་རེད།

ཨོ་མ་འཁྱུགས་པ་ཆགས་རྗེས་ཞག་ཆེ་དང་སྤྱི་དཀར་སོགས་འགྱུར་ལྡོག་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། འཁྱུགས་ཞུ་རྗེས་སྙིགས་མ་གཏིང་དུ་འཕྱེངས་པ་དང་འཁྱུགས་སྲིན་གྱི་འཚོ་བཅུད་ཀྱང་ཉམས་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་འོ་མ་དགུན་ཁའམ་གྲང་མཛོད་དུ་འཇུག་དུས་དྲོད་ཚད་ཏུཨུ་༣ ཡས་མས་སུ་གནས་པ་བྱེད་དགོས།

ཨོ་མ་ཚ་དམ་ནང་དུ་བླུག་ནས་འཇོག་མི་ཉན།

ཨོ་མ་ཚ་པོ་བཟོས་རྗེས་འཕྲལ་དུ་མི་འཐུང་ན་ཁ་ལེབ་ཕྱེ་མི་ཉན་ལ། ཚ་དམ་ནང་དུ་བླུག་ནས་འཇོག་ཀྱང་མི་ཉན། རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཨོ་མའི་ནང་དུ་སྦོད་པའི་འབུ་ཕྲ་རབ་རྣམས་ཆུ་ཚོད་སྐར་མ་ཉི་ཤུའི་ནང་འབུ་རབས་གཅིག་འཕེལ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པས་ཆུ་ཚོད་གསུམ་བཞི་ཙམ་ལས་མ་འགོར་བར་ཨོ་མའི་ངོ་བོ་འགྱུར་འགྲོ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་སོ།།

(མགོན་དར་གྱིས་བསྒྱུར་ཞིང་འཇང་ཤེར་རྣམ་གྱིས་ཞུ་དག་བཏང་བའོ།)

མིའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས།

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

ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བཤད་པའི་སྐོར་ལ་བཞི་སྟེ། ལྡང་ཚད་ལུས་ཐུངས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་། འབྲེལ་བ་རྩའི་གནས་ལུགས། གཉན་པ་གནད་ཀྱི་གནས་ལུགས། རྒྱུ་ལམ་བུ་གའི་གནས་ལུགས་བཅས་བཞིའོ།།

དང་པོ་ནི། ཕོ་མོ་དར་མ་ནད་མེད་སྟོབས་ལྡན་གྱི་ལྡང་ཚད་དངོས་ལ། རྐང་གི་ལྡང་ཚད་རང་གི་ལྷང་ཕྱག་གང་(སྙིམ་པ་ཁ་སྦྱར་གང་ཡང་ཟེར)། མཁྲིས་པ་ལ་སྐྱེས་པར་རང་གི་གསང་གནས་ཀྱི་སྒོ་བ་གང་། (བྱད་མེད་ལ་བཤད་མི་འདུག) བད་ཀན་ལ་རང་གི་སྙིམ་པ་གསུམ། ཁྲག་དང་ཕྱི་ས་གཉིས་སོ་སོར་སྙིམ་པ་བདུན་རེ། གཅིན་དང་ཆུ་སེར་གཉིས་སོ་སོར་སྙིམ་པ་བཞི་རེ། ཞག་དང་ཚིལ་བུ་གཉིས་སོ་སོར་སྙིམ་པ་བཞི་རེ། སོ་སོའི་ལུས་ཀྱི་མདངས་ཚད་དང་སྐྱེས་པའི་ཁུ་བ་རང་གི་ཁྱོར་བ་གང་རེ། ཀླད་པ་ལ་སྙིམ་པ་གང་། ཤའི་ལྷང་ཚད་སྐྱེས་པར་རང་གི་སྤར་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་དང་། བུད་མེད་ལ་ལྔ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ། སྐབས་དང་ལུད་པ་གཉིས་རྒྱུན་དུ་འཛག་པའི་ཆུ་ཡིན་པ་དང་། ཁ་ཆུ་དང་། སྣ་ཆུ། མིག་ཆུ། རྔུལ་ཆུ་བཅས་ནི་རྐྱེན་གྱིས་བཙིར་བའི་ཆུ་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་ཚད་ལ་ངེས་པ་མེད། རྐང་མར་ཐམས་ཅད་བསྡོམས་ན་གླད་པའི་ཚད་དང་མཉམ་པའམ་དེ་ལས་ཅུང་ཞུང་། རྩ་ཀུན་ལ་སྤར་བ་ཉི་ཤུ། ཆུ་རྒྱུས་ལ་སྤར་བ་ལྔ། རྡུས་པ་ཀུན་ལ་གྲུ་མོ་གང་། སྐྱིན་མ་འདོམས་སྤུ་སོགས་ལ་ངེས་པ་མེད། བ་སྤུ་ཀུན་གྱི་རིང་ཚད་རྩེ་སོར་ཕྱེད། པགས་པ་ལ་རང་གི་སྤར་བ་བཅོ་བརྒྱད། རུས་པ་ལ་རིགས་ཉི་ཤུ་རྩ་གསུམ་ཏེ་མགོ་ལ་ལྔ། ལུས་སྤྱི་ལ་དགུ། ལག་པར་གསུམ། རྐང་པར་ལྔ། རྐང་ལག་གི་སེན་མོ་རུས་རིགས་གཅིག་ཏུ་བརྩིས་པའི་ཉེར་གསུམ་མོ། །རུས་པའི་གྲངས་ནི་སྐལ་ཚིགས་ཉི་ཤུ་དང་། མཛིང་ཚིགས་བདུན། ཕྱ་གདོང་ལ་ཚིགས་གསུམ། གཞུག་ཆུང་གཉིས་བསྡོམས་སྐལ་ཚིགས་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས། ནམ་ཚོང་གཡས་གཡོན་ལ་རྩིབ་མ་འཁྱོག་པོ་གཉིས། བྲང་རུས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩིབ་རིང་བཅུ། མ་འབྲེལ་བའི་རྩིབ་རིང་བརྒྱད། རྩིབ་ཐུང་གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་བཞི་བཅས་བསྡོམས་རྩིབ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི། (རྩིབ་ལྷག་ཡོད་པའང་སྲིད)། སོ་སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས། (མ་ཚང་བའང་ཡོད) ཐོད་པ་ལ་དུམ་བཞི་ནས་དགུ་བར་ཡོད་པ་སོགས་བསྡོམས་རུས་པའི་གྲངས་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ནས་སུམ་བརྒྱ་རེ་ལྔ་བར་ཡོད་པར་བཤད། ལུས་ཡོངས་ལ་ཚིགས་ཆེན་བཅུ་གཉིས་དང་། ཚིགས་ཕྲན་ཉིས་བརྒྱ་དང་བཅུ་སྟེ་བསྡོམས་པའི་གྲངས་ཉིས་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཉིས། ཆུ་བ་གྲངས་བཅུ་དྲུག རྒྱུས་པ་དགུ་བརྒྱ། སྙི་ཞག་ཉིས་ཁྲི་ཆིག་སྟོང་། བ་སྤུའི་བུ་ག་བྱེ་བ་གསུམ་དང་ས་ཡ་ཕྱེད་ལྔ་ཡོད། དོན་ལྔ། སྣོད་དྲུག བུ་ག་སྒོ་དགུ། སྙིང་ལ་རང་གི་ལག་ངར་གང་། གཡོན་པའི་ཁུ་ཚུར་(མཇུབ་མོ་ལྟ་མགོ་བསྡུས་པའི་མཇུབ་མཚམས་ཚིགས་འབུར་པོ་ཡན)གྱི་ཚད་དང་མཉམ་ཞིང་ཟུར་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་རུས་པའི་རྟེན་དང་ལྡན་པ། གློ་བ་གཡས་གཡོན་རེ་རེ་ལ་རང་གི་སྐྱེ་བའི་མཐྲིག་མ་ཡན་གྱི་ཚད། གློ་ཡུ་ལ་རང་གི་ལག་ངར་གང་། མཆེར་པ་ལ་རང་གི་ལྟེའི་ཞེང་ཚད་བཞི། མཆིན་པ་ལ་མཆེར་པ་བཞི་བགྲམ་པ་ཙམ་མམ་དེ་ལས་ཅུང་ལྷག་པ། མཁལ་མ་ནི་རང་གི་རྣ་བའི་ཚད་དང་མཉམ། རྒྱུ་ནག་ལ་རང་འདོམ་དྲུག་དང་དེ་ལས་ལྷག་པའང་སྲིད། རྒྱུ་དཀར་ལ་འདོམ་དོ་ཁྲུ་གང་། ལོང་ག་ལ་ཁྲུ་དོ་སོར་བཞི། སྒྲོམ་ནི་རང་གི་བྱིན་པ་དང་མཉམ། ལྷང་པ་རང་གི་སྙིང་ཤུན་དང་མཉམ་ཀྱང་དེར་ཆེ་ཆུང་བྱེད་པས་ངེས་པ་མེད་པར་བཤད།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

རྩོམ་སྒྲིག་པ། རིག་དགེ་བློ་བཟང་བཀྲ་ཤིས།
ཚོགས་མི། དྲུང་ཆེ་ཚེ་རིང་ཕུན་ཚོགས།
རྗེས་རབས་པ་ལྷ་དབང་ཚེ་རིང་།
སྨན་པ་ཉི་མ་ཚེ་རིང་།
གསར་ཤུགས་རྒྱུན་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 2015 Issue.indd 5 31-10-2015 11:46:05