MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༣ རབ་གནས་མེ་སྤྲེལ་ལོ། བོད་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༣ རེས་གཟའ་ཉི་མ། JANUARY 2017

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༣༤ བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། Issue 34

༧གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

༡༩༩༦།༧།༢༨

ཉམས་མྱོང་བསགས་པ་དེ་ཤེས་པ་དེ་སྔོན་འགྲོ་དུས་དེ་ཤེས་པ་ལས་གཞིང་ཟབ་པ་དང་དོན་ཕན་ཆེ་བ་ཞིག་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་རེད། ཐོག་མར་ཚོད་མ་ཞིག་པར་གང་འདྲ་ཞིག་བྱས་ཡོང་བསམ་པ་ཞིག་ཡོད་ནའང་སེམས་ཤུགས་མ་ཆག་པར་སོ་སོར་དང་དོ་དུས། སོ་སོའི་ལས་ཀ་དེ་ཉི་མ་གང་འགྲོལ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ད་སྐད་དང་ཡིད་གཟབ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཉམས་མྱོང་ཡོང་རྒྱུ་དང་དེ་རེ་སོ་སོར་བསམ་བློ་འདྲ་བཏང་། ཕྱོགས་བསྡམས་འདྲ་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། གནས་ཚུལ་གང་ཅིར་ག་ལེ་ག་ལེར་རྒྱུ་ཡོད་ཅིག་ཆགས་དེ་ཤེས་ཡོང་གི་རེད། སྨན་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། རྩིས་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ཕྱིར་བཏང་ལས་བྱེད་ཡིན་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་དང་པོ་ཚོད་མ་ཞིག་ཅིག་ཡོད་པ་ཞིག་རེ་ཞིག་རེའི་ཉམས་མྱོང་བྱུང་བ་རྣམས་བརྟེན་དེ་དོ་སྣང་གང་ཡང་མ་བྱས་པར་བཞག་ན། ལོ་དང་ཟླ་བ་ཕྱིན་ནའང་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་གང་ཡང་ཡོང་གི་མ་རེད། གནས་ཚུལ་གསར་པ་ཤེས་པ་དེ་ཚོའི་ཐོག་ལ་དོ་སྣང་དང་བརྟག་དཔྱད་འདྲ་བྱས། མི་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས། ཉམས་མྱོང་ལ་ཕྱོགས་བསྡམས་བྱེད་ཀྱིན་བྱེད་ཀྱིན་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ལོ་རེ་ཟླ་རེ་མི་སྟོད་པའི་ཡར་རྒྱས་དན་དན་འགྲོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། སོ་སོར་སེམས་འགྱུར་སྐབས་དེ་ཙུང་ན་ག་རེ་ཡིན་འདུག་རིམ་པར་རིམ་པས་ཉམས་མྱོང་ཞིག་བསགས་ཡོང་དུས་ལས་ཀ་ནུས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་དན་དན་ཡོང་གི་རེད། ཆོས་ཕྱོགས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། ལས་ཀ་ཚགས་ཚུད་པོ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་ཤིག་གི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ནའང་འདྲ། གང་ལྟར་དོན་དག་ཡང་སྙིང་སོ་སོའི་བསམ་བློའི་ནང་བྱེད་སེམས་དང་ལྷག་བསམ་ཀུན་སློང་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་དགོས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ང་རང་ཚོ་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བོད་པ་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ཡོངས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་བོད་པ་མང་ཆེ་བ་ནང་པ་རྒྱུ་པའི་ཆོས་ཀྱི་རྗེས་འབྲང་ཚགས་བཟུང་ཡོད། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་བསྒྲུབ་ཐུབ་བཞག་སྟེ། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་བསམ་བློའི་ཁྱེར་སོ་ཆོས་ཕྱོགས་ལ་ཀ་ར་ཐུབ་ཀུན་རྒྱུ་འབྲས་ངོ་ཤེས་མེད་པ་དང་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཡོད་ཅིག་བྱེད་དགོས།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

ཞབས་ལོ་ ༣༥ འཁོར་བར་གཟེངས་བསྟོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༠ ཉིན་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་གསུམ་ལ་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཛིན་སྐྱོང་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཞབས་ལོ་ ༣༥ འཁོར་བར་ལེགས་མཚོན་ཕྱག་ཁྱེར་ཞིག་དང་། ཉིན་སྒོར་ ༢༠༠༠།༠༠ མཐུན་དར་ཨ་ཤེ་བཅས་གསོལ་རས་སྐུལ་གནང་ཡོད། ལས་བྱེད་གསུམ་པོ་དེའི་ངོ་སྤྲོད་སྙིང་བསྡུས།

༡། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལ་དྭགས་རིས་གཞུང་བསྟི་གནས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་བཀྲ་ཤིས་མཚོ་མོ་ལགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༡ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡ ཉིན་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ངོ་མར་བསྐོ་བཞག་བསྒྲུབ། ཐོག་མར་ལ་དྭགས་ཚོགས་ལས་སར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་གི་མ་བྱུང་ཁང་གཉེར་གཅིག་ཕྱོགས་ཀྱི་ལས་འཁུར་ཞུས། ལས་ཁྲིར་སྨན་པས་བཀོད་དུས་ཐོག་རང་ཉིད་ནས་དངས་དོན་ཐུས་དེ་སྨན་སྦྱོར་པའི་ལས་འགན་ཡང་ཐུས་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡ ནས་སྨན་རྩིས་ཁང་རིས་གཞུང་བསྟི་གནས་སུ་གནས་སྤོས་ཐོག་གར་དགོས་ལས་བྱེད་གནང་མུས་བཅས་ད་བར་མི་ལོ་ཧྲིལ་པོ་ ༣༥ རིང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཞབས་འདེགས་བསྒྲུབས་ཡོད།

༢། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་རིས་གཞུང་བསྟི་གནས་ལ་དྭགས་ཀྱི་སྨན་སྦྱོར་བསྟན་འཛིན་སྟོལ་དཀར་ལགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༡ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ངོ་མར་བསྐོ་བཞག་བསྒྲུབ། ཐོག་མར་ལ་དྭགས་ཨག་སྒང་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་གི་སྨན་སྦྱོར་པའི་ལས་འཁུར་ཞུས། སྐབས་རེ་སྨན་པས་བཀོད་མཁན་དང་དགོས་གལ་ལྟར་རྩིས་པའི་ལས་འཁུར་ཡང་གནང་ཡོད། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་ཅོག་ལ་མ་སར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་གི་སྨན་སྦྱོར་པའི་ལས་གནས་སུ་གནས་སྤོས་བསྒྲུབ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༨ ཉིན་སྨན་རྩིས་རིས་གཞུང་བསྟི་གནས་ཁང་གི་སྨན་སྦྱོར་དུ་གནས་སྤོས་བསྒྲུབ་པ་བཅས་མི་ལོ་ཧྲིལ་པོ་ ༣༥ རིང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཞབས་འདེགས་བསྒྲུབས་ཡོད།

༣། སྨན་སྦྱོར་ལས་བྱེད་དབྱངས་འཛོམས་ལགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༡ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡ ཉིན་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ངོ་མར་བསྐོ་བཞག་བསྒྲུབ། ཐོག་མར་དབུས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ནད་གསོ་ཁང་དུ་ནད་གཡོག་མ་བྱས་ཀྱི་ལས་འཁུར་ཞུས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༨༨ ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡ ནས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་མཆོད་ཁང་བདག་གཉེར་བ་དང་། སྨན་སྦྱོར་ཁང་། གཞས་སྒྲིག་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་བཅས་སུ་གནས་དགོས་ཀྱི་ལས་བཀོད་བསྒྲུབ། ད་ལྟ་སྨན་སྦྱོར་ཁང་དུ་སྨན་འཐུམ་འཐུམ་འཁོར་གཏོང་མིའི་ལས་ཀ་བྱེད་མུས་བཅས་མི་ལོ་ཧྲིལ་པོ་ ༣༥ རིང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཞབས་འདེགས་བསྒྲུབས་ཡོད།

སྨན་རྩིས་བསྐོར་བསྐྱོད་ལས་བསྡོམས།

སྨན་རྩིས་ཁང་བརྒྱ་སྟོན་དུས་དྲན་སྲུང་བརྩི་ཞུ་རྒྱུའི་ལས་རིམ་ཁོངས་སུ། དབྱིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༠ ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༠ བར་སྐར་རྩིས་སྤྱི་འཐུས་རྩིས་རམས་པ་ཚེ་རིང་ཆོས་འཛོམས་དང་སྨན་པ་ཚེ་བརྟན་མི་འགྱུར་གཙོས་སྨན་ལས་གྲངས་ ༥ ཙམ་སྲུའི་རྒྱལ་ས་ (Moscow) ཚོ་མོ་ཀོ་དང་། (Kazan) ཀ་རྫན། (Karsnayarsk) ཀར་ས་ཉ་ཡར་སག་བཅས་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ་ཁག་གསུམ་ནང་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་རིག་གཞུང་སྐོར་གྱི་འགྲེམས་སྟོན་དང་། གཏམ་བཤད། ནད་པ་བརྟག་དཔྱད། དགའ་ཐོག་རྩིས་འབྲས། གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་འགྲེམས་བཅས་ཀྱི་ཆེད་ཕྱོགས་བསྐྱོད་ཞུས་པའི་ལས་བསྡོམས་སྙིང་བསྡུས།

ས་གནས་དང་པོ། Moscow ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༡ ནས་ ༢༩ བར་ཚོས་ཀོ་བོད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་དང་ལོ་རིན་པོ་ཆེ་ཡེས་གོ་སྒྲིག་གནང་བ་ལྟར་དེ་གཞིས་གནས་གཉིས་སུ་སྨན་རྩིས་རིག་པའི་ངོ་སྤྲོད་སོགས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་ཐེངས་བཞི་དང་། ནད་པ་བརྟག་དཔྱད། དགའ་ཐོག་རྩིས་འབྲས། གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་འགྲེམས་བཅས། དེར་སྨན་རྩིས་ཁང་ལོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་དགའ་སྟོན་གྱི་དུས་འཛིན་མཛད་སྒོ་འཚོགས་པའི་སྐབས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་འདི་གཞི་སྐོར་བསྐྱོད་པ་རྣམས་ལ་དགའ་བསུའི་མཚམས་འདྲི་ཞུ་བ་དང་བཅས་གསུང་བཤད་ཟབ་རྒྱས་བསྩལ།

ས་གནས་གཉིས་པ། Kazan ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༨ ནས་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༦ བར་ཀ་རྫན་དུ་ Svetlana དང་ Elisa གཉིས་ཀྱིས་གོ་སྒྲིག་གཙོ་བོ་གནང་། གཞན་ཡང་གྲོང་ཁྱེར་སྤྱི་ཁྱབ་དང་། Bayazit ཁྱིམ་ཚང་བཅས་ཀྱིས་མཐུན་འགྱུར་ཐོག་ནད་པ་བརྟག་དཔྱད་ཞུ་བ་དང་དགའ་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་པ་དེ་བཞིན་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་སྒྲུབ་ཞུས། ཁྱད་པར་ Grand Hotel of Kazan དུ་སྨན་རྩིས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞི་ཁག་གསུམ་ཐོག་གཏམ་བཤད་མཇལ་འཕྲད་ཐེངས་མང་འགྲོ་སྐྱེད་ལས་ཁུར་ཞུས།

ས་གནས་གསུམ་པ། Karsnayarsk ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༦ ནས་ ༨ བར་ས་གནས་དེར་སྐུ་ཞབས་ Krupin Denise ལགས་དང་ཁོང་གི་ཕ་མ་གཉིས་ནས་གོ་སྒྲིག་དང་མཐུན་འགྱུར་ཆ་ཚང་གནང་། དེར་སྨན་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་གཏམ་བཤད་དང་། ནད་པ་བརྟག་དཔྱད་དང་དགའ་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་ཞིང་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་འགྲེམས་ཞུས། དེ་ནས་སྐར་ཡང་ཚོས་ཀོ་རུ་འཁོར་ནས་ཕྱི་ཚེས་ ༨ དང་ ༩ ཉིན་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་གིས་ཚོས་མཐུན་ཐོག་ཕྱི་ལི་ཕྱིར་ཚོང་ཁང་གི་འབྲེལ་ཡོད་སྐུ་ཞབས་ Arkady ལགས་ནས་མཐུན་འགྱུར་དང་གོ་སྒྲིག་ཞུ་བས་རི་པ་ཚོས་ཚོགས་སུ་བོད་རྩིས་རིག་པའི་སྒོ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཞིང་རེའི་དཀའ་སྡུག་ལས་གྲོལ་ཐབས་ཞེས་པ་དང་། བོད་སྨན་ལས་དུག་འཇོམས་ཐུབ་པའི་ངོ་སྤྲོད། དེ་བཞིན་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཁག་གི་ཕན་ནུས་དང་བསྟེན་ཐབས་སྐོར་གཏམ་བཤད། ནད་པར་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས་དང་། དགའ་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་པ་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་འགྲེམས་སོགས་དང་རེས་བསྐོར་བསྐྱོད་འདིའི་སྐབས་ཉ་སུ་ལུང་དུ་བོད་ལུགས་སྨན་རྩིས་རིག་གཞུང་ཤེས་བསྒྲགས་དང་། མང་ཚོགས་ལ་དངོས་ཡོད་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་སྙམ། དབྱིངས་ནང་པ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས་ཞུས་པ་གྲངས་ ༡༡༤། དགའ་ཐོག

འཕྲོས་ཤོག་ངོས་ ༩ གཟིགས།

སྨན་རྩིས་ཟླ་གསར་གྱི་དམིགས་ཡུལ།

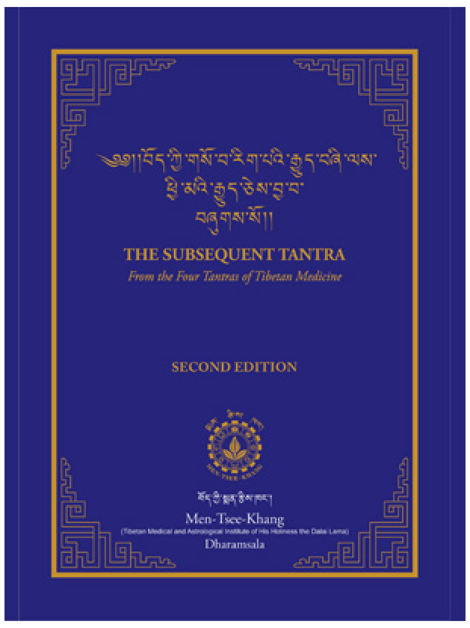
- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་གཞུང་དང་མཐུན་པའི་མན་ངག་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་བྱ་གོ་བདེར་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱུན་ལྡན་བྱེད་སྒོའི་སྐོར་སྔོན་ཚོགས་སྤེལ་བ།
- འདས་པའི་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྲག་ཕྱེད་ནང་ཕྱོགས་ས་མཆོག་གིས་སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་གནང་བའི་བཀའ་སློབ་རིམ་བྱོན་ཞུས་ཏེ་གང་གིས་སྨན་རྩིས་གཞིས་ལ་བཙུགས་པའི་དགོངས་གཞི་ལྡན་ཐབས་ཞུ་རྒྱུ།
- བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་རྒྱུ།

DECEMBER DASAR ISSUE 34.indd 1 27-12-2016 14:53:32

སྨན་གཞུང་ངོ་སྤྲོད།

དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་ལས་ཕྱི་མ་རྒྱུད། ཨིན་བསྒྱུར།

སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཕབ་སྒྱུར་སྡེ་ཚན་གྱིས་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་དུམ་བུ་བཞི་པའམ་མཐའ་མ་ཕྱི་མ་འཕྲིན་ལས་རྒྱུད་དེ་ཨིན་སྐད་དུ་སྒྲ་བསྒྱུར་ལེགས་པར་མཛད་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༡ ལོར་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུས་འཛིན་སྐྱོང་ནས་དཔར་དུ་བསྐྲུན་པ་རེད། དེ་ནས་སླར་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལོར་དཔར་ཐེངས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་ལེགས་བཅོས་སོགས་བཏང་ནས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་དཔེ་ཐོག་ཞིབ་འཇུག་དང་པར་སྐྲུན་སྡེ་ཚན་གྱིས་དཔར་བསྐྲུན་གནང་ཡོད།



ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལ་ལེའུ་ཉེ་ཤུ་རྩ་བདུན་བཞུགས་ཡོད་ཀྱང་ལེའུ་མཐའ་མ་གཉིས་ཏེ་མཇུག་དོན་བསྡུས་པ་དང་ཡོངས་སུ་གཏད་པ་གཉིས་ནི་རྒྱུད་བཞི་སྤྱི་ལ་ཁྱབ་པའི་ལེའུ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཕྱི་མ་རྒྱུད་དངོས་ལ་ལེའུ་ཉེར་ལྔ་ཡོད། དེ་ཡང་ཕྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སུ་མདོ་བཞི་བཤད་ཡོད་དེ། མདོ་དང་པོ་བརྟག་ཐབས་ལ་རྩ་མདོ་དང་ཆུ་མདོ་གཉིས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ནད་ཅན་ནད་མེད་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་རྒྱས་པར་བསྟན་ཡོད། དེ་ལྟར་ནད་གཞི་མཐའ་དག་ལེགས་པར་རྟོགས་ནས་ནད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སླད་དུ་ཐང་ཕྱེ་རིལ་བུ་ལྡེ་གུ་སོགས་སྨན་སྦྱོར་སྣོར་གྱི་ཞི་བྱེད་ཀྱི་མདོ་བསྟན་པ་དེ་ལ་ལེའུ་བཅུ་བཞུགས་ཡོད། གསུམ་པ། གལ་ཏེ་སྨན་སྦྱོར་དེ་དག་གིས་ནད་ཞི་བར་བྱེད་མ་ནུས་པ་ཡིན་ན་ཐབས་གཞན་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་སྦྱོང་བར་བྱེད་པའི་ལས་ལྔའི་ཐབས་ཏེ་སྔོན་འགྲོ་སྣུམ་འཚོས་ནས་བཤལ་སྐྱུགས་སོགས་ལེའུ་བདུན་གྱི་ནང་རྒྱས་པར་བསྟན་ཡོད། དེས་ནད་གཞི་ཕལ་ཆེ་བ་བསལ་ཞིང་ལུས་ཁམས་སྙོམས་ནས་དྲག་སྐྱེད་བཏང་ཐུབ་ཀྱང་རྒྱུ་ལ་ནད་རྙིངས་ཞིང་ཕྱི་བ་འགའ་རེའི་ནད་རོ་ཐོན་མ་ཐུབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་མདོ་བཞི་པ་གཏར་བསྲེག་དུགས་ལུམས་སོགས་དཔྱད་ཀྱི་མདོ་བསྟན་པ་དེ་ལ་ལེའུ་དྲུག་ཡོད། ཇི་སྐད་དུ་ཡོངས་གཏད་ལེའུར། ཕྱི་མ་ཕྲིན་ལས་རྒྱུད་འདི་ཕ་ལམ་འདྲ།། ནད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཐོགས་པ་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། མན་ངག་རྒྱུད་དུ་བསྟན་པའི་ལག་ལེན་མཐའ་ཡས་པ་རྣམས་ཕྱི་མ་རྒྱུད་ནང་ཤིན་ཏུ་འཁྱེར་བདེ་བའི་ཚུལ་དུ་བསྟན་ཡོད་པས་ནད་ཀྱི་གཡུལ་ལ་ཞུགས་པའི་གསོ་བྱེད་དཔའ་བོ་དག་གིས་ངེས་པར་དུ་བསླབ་དགོས་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཕྱི་རྒྱུད་ཨིན་བསྒྱུར་གྱི་རྩ་གཞུང་དེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༡༢ ལོར་པར་བཏབ་པའི་ལྷུགས་པོ་རེ་པར་མ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ནང་གི་ས་བཅད་དབྱེ་ཚུལ་ནི། མཁན་པོ་ཚེ་རྣམ་གྱིས་བརྩམས་པའི་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་གྱི་ས་བཅད་བཀོལ་བ་དེ་ཉིད་དོན་རྟོགས་སླ་བ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པས་དེའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ནས་དང་པོ་རང་རེའི་སྐད་དུ་རྩ་བ་དང་དེ་ནས་ཨིན་བསྒྱུར་དེ་རིམ་པར་བཞག་ཡོད། རྒྱུད་གཞུང་དུ་གསལ་བའི་ནད་དང་སྨན་རྫས་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཨིན་བསྒྱུར་སྐབས་བོད་སྐད་དུ་རང་སོར་བཞག་ཡོད་ལ་དེབ་ཀྱི་གཤམ་དུ་ཐ་སྙད་དེ་དག་གི་གོ་དོན་དང་། བོད་སྐད་དུ་ཀློག་སྟངས་སོགས་གསལ་བར་བཀོད་ཡོད། འདི་གའི་སྐད་གཉིས་སྦྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུད་འགྲེལ་ལག་སོན་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་ནང་དོན་སོགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་གོ་བསྡུར་འདྲི་རྩད་ཆེས་ཆེར་གནང་བར་བརྟེན་ཨིན་སྐད་སྒྲ་བསྒྱུར་འདིའི་ནང་དུ་ལོག་རྟོག་གི་ཉེན་ཁ་འགག་ཅིང་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་རྟོགས་ཐུབ་པ་དང་། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ཁྱབ་སྤེལ་ཡུན་གནས་ཐུབ་པ་དང་། ཕྱི་མི་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཉམས་ཞིབ་དང་མཚུངས་བསྡུར་སོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་དགེ་མཚན་ལྡན་པ་ཆེན་ཡོད།

འཛམ་གླིང་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་(Leprosy)ཉིན་མོ།

ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན།

འཛམ་གླིང་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་ཉིན་མོ་ (World Leprosy Day) འདི་ནི་ལོ་ལྟར་ཟླ་བ་དང་པོའི་རེས་གཟའ་ཉི་མ་མཐའ་མའི་ཉིན་དེར་སྲུང་བརྩི་གནང་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་(France)ཕ་རན་སི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཡིན་པའི་སྐུ་ཞབས་ Raoul Follereau ཞུ་བ་ཁོང་གིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལོར་སྒྲོལ་གཏོད་པ་དང་། ཁོང་ནི་ལོ་མང་རིང་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་ནད་པའི་བདེ་དོན་ཆེད་དུ་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཉིན་དེ་སྲུང་བརྩི་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ནི་ད་ལྟའི་དུས་སུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྟེང་དུ་ནད་སྙིང་གདུག་པ་ཅན་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་འདི་ཉིད་ལས་སླ་མོའི་ཐོག་ནས་འགོག་ཐབས་ཡོད་པ་དང་། སྨན་བཅོས་ཡོད་པ་མ་ཟད་སེང་དྲག་འགྲོ་རྒྱུའང་ཡོད་པས་མི་མང་གིས་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་དེང་སང་འབྲེལ་ཡོད་དམིགས་བཀར་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་དང་ནད་གསོ་ཁང་གི་འགྲོ་སྒྲོན་སྤྱིན་བདག་འཚོལ་ཐབས། དུས་ཐོ་མོ་ནས་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱིས་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་མེད་པར་གཏོང་ཐབས། ཐོ་ས་ནས་མངོན་ཚུལ་ནད་རྟགས་ཤེས་ཐབས་སོགས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་བཟུང་ནས་འདིའི་ཉིན་ཚོགས་འདུ་དང་ཟབ་སྦྱོང་སྣ་ཚོགས་ཞིག་གོ་སྒྲིག་གནང་བཞིན་ཡོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༨༧༣ ལོར་ནོར་ཝེ་ནས་ཡིན་པའི་སྨན་པ་སྐུ་ཞབས་ Gerhard Henrik Armauer Hansen མཆོག་གིས་དེ་སྔ་ནད་འདི་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་གདུག་ནད་ཅན་ཞིག་ངོས་འཛིན་པ་དེ་རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་ནད་ཅིག་མིན་པར་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་དེ་སྲིན་འབུ་ཞིག་ཡིན་པ་ར་སྤྲོད་གསལ་བསྒྲགས་གནང་བར་བརྟེན་དེང་སང་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་གི་མིང་གཞན་ལ་ Hansen's disease ཀྱང་འབོད་བཞིན་ཡོད། Leprosy ཞེས་པའི་ནད་དེ་དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དུ་གསལ་བའི་མཛེ་ནད་ཅེས་པའི་ཐ་སྙད་དེ་འདོགས་ན་མ་འགྲིག་པ་མིན་འདུག་ཀྱང་། མཛེ་ནད་ལ་ Leprosy ཞེས་ཐ་སྙད་བཏགས་ན་ཁྱབ་ཆུང་བའི་སྐྱོན་ཡོད་དེ། སྨན་གཞུང་དུ་མཛེ་ནད་དམ་ཀླུ་གདོན་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་སོགས་པ་འགྲེལ་བཤད་དེ་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་ཡོད། དེ་འདྲ་ཡིན་པར་སོང་ཙང་འདིར་ནད་འདི་ལ་མཛེ་ནད་ལེ་པོར་སི་ཞེས་ཐ་སྙད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཡོད། མང་ཚོགས་ཀྱིས་ནད་འདི་ཤེས་རྟོགས་གོ་བདེའི་སླད་ཕྱི་ནང་གི་སྨན་གཞུང་ཁག་ནས་འདིའི་སྐོར་བཏུས་པ་རྣམས་ཚུང་ཞུ་བར་བྱ།

ངོ་སྤྲོད།

རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་གསལ་བསྒྲགས་ལྟར་ན། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༥ ལོར་མི་གྲངས་འབུམ་གཉིས་དང་ཁྲི་གཅིག་ཙམ་ལ་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་ཐོག་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱུས་ཡོད་ཀྱང་། ད་དུང་འདིའི་ནང་མ་ཚུད་པའི་ནད་པ་ས་ཡ་མང་པོ་ལྷག་ཡོད་པར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ༡༩༩༥ ལོ་ནས་བཟུང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གིས་ནི་ནོ་ཝར་ཊིས་ཚོགས་དང་ ༢༠༠༠ ལོ་ནས་སྨན་གྱི་བཟོ་གྲྭ་ནོ་ཝར་ཊིས་རྒྱུད་ནས་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་སྨན་རྣམས་རིན་མེད་ཐོག་འགྲེམས་སྤེལ་གནང་མུས་ཡིན། ༡༩༨༣ དང་ ༢༠༡༩ ལོ་གཉིས་ཀྱི་གནས་བབ་ཕན་ཚུན་བསྡུར་ཚེ་ནད་གཞི་ཁྱབ་གདལ་བརྒྱ་ཆ་ ༨༨ ཙམ་ཉུང་བར་ཕྱིན་པ་ཤེས་ཡོད། ལྷག་པར་ ༢༠༠༠ ལོར་ནད་གཞི་འདི་རྒྱལ་སྤྱིའི་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱབ་གདལ་གནས་བབ་བརྒྱ་ཆ་གཅིག་ལས་ཉུང་བའི་ཚད་ལ་སླེབས་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་ནད་གཞི་རྩ་མེད་འགྱུར་བའི་དུས་རབས་ཕྱི་མ་ཞིག་འགོ་བརྩམས་ཡོད་པ་ཤེས། འོན་ཀྱང་ད་དུང་སྤྱི་སྒེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ཀུན་གྱིས་ནད་གཞི་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་མུ་མཐུད་ནས་མཛེ་ནད་འདི་ཁྱབ་གདལ་མི་འགྲོ་བའི་དམ་དོན་དང་། ཞ་པོ་ལ་སོགས་པ་འགོག་ཐབས་ཐོག་འབད་བརྩོན་གནང་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་ནད་འདི་ཐོག་པའི་ནད་པ་ཐེ་ཡོད་ལ་སྨན་བཅོས་འཐུས་ཤོར་མི་འགྲོ་བའི་ཆེད་དུ་སླར་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ནས་ ༢༠༡༦ ནས་ ༢༠༢༠ བར་དོན་ཚན་གསུམ་ཅན་གྱི་སྲིད་བྱུས་གསར་པ་ལག་བསྟར་ཡོང་བར་རེ་བསྐུལ་ཞུས་འདུག སྲིད་བྱུས་དང་པོ་དེ་གཞུང་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་སྒེར་ཀུན་གྱི་ནད་གཞི་འདིའི་གནོད་སྐྱོན། འབྲེལ་མཐུད། ཐུངས་སྤེལ་ཐོག་ཤུགས་སྣོན་དགོས་པ། གཉིས་པ། མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་དང་དེའི་ཉེན་ཚབས་འགོག་ཐབས་ལ་མྱུ་མཐུད་ནས་འབད་པ། གསུམ་པ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་དབྱེ་འབྱེད་དང་ལྟ་ཕྱོགས་ངན་པ་དེ་འགོག་ནས་ཀུན་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པར་བལྟ་རྒྱུ་བཅས་ཡིན་འདུག རང་རེའི་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་ཁྲོད་མཛེ་ནད་ལེ་པོར་སིའི་ནད་ཐོག་པ་རྣམས་ལ་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱིག་འཛུགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ནས་འབྲེལ་ཡོད་ཕྱི་ལུགས་སྨན་ཁང་ངོ་སྤྲོད་དང་ལམ་སྟོན། རོགས་རམ། མཐུན་འགྱུར་ཞུ་ཐུབ་ཡིན་པ་དང་། ད་ལྟའི་ཆར་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ཁྲབ་ཁོངས་སུ་བོད་མི་ནད་གྲངས་ལྔ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་གཟིགས་རྟོགས་མཆོད་བྱེད་འཚོ་སྐྱོན་རྒྱ་མི་ཆུང་བ་གནང་བཞིན་ཡོད།

མཛེ་ནད་ལེ་པོར་སིའི་རྒྱུ་དང་མཚན་ཉིད།

ཕྱིར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནས་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་འདིའི་རྒྱུ་ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆུ་སེར་ནག་པོ་ཚད་ལས་རྒྱས་པ་དེ་ཡིན། ལུས་པོའི་ཆུ་སེར་ནི་ཟས་སྙོམ་གང་ཡང་ཡོངས་སུ་སྨིན་པའི་དྭངས་མ་དེ་ནས་ལུས་ཟུངས་གཉིས་པ་ཁྲག་བཟོ་བ་དང་། ཁྲག་དེ་ལ་དྭངས་སྙིགས་གཉིས་སུ་ཕྱེ་བས་དྭངས་མ་དེ་ནས་ལུས་པོའི་མཁྲིས་པ་སྐྱེས་པ་དང་། མཁྲིས་པ་དེ་ཡང་དྭངས་སྙིགས་གཉིས་ཕྱེ་བས་དྭངས་མ་དེ་ཆུ་སེར་དང་སྙིགས་མ་དེ་དྲི་ཆུའི་ཀུ་ཡ་འགྱུར་བ་ཡིན། སྐབས་བབ་ཆུ་སེར་ནག་པོ་ཞེས་པ་ནི་ཉེས་པ་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྟོང་ལྡ་དང་ལྡན་པ་ལ་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། དེང་རབས་སྨན་ལུགས་ནས་ནད་འདིའི་རྒྱུ་ནད་སྲིན་ Mycobacterium leprae ཞེས་པ་དེ་འདོད་ཀྱི་ཡོད། མཛེ་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ནི། རྒྱུད་ལས། མཚན་ཉིད་ཤ་ལྤགས་རྣུམ་ཚོགས་རྩ་ཁྲག་དོན། །ཆུ་སེར་བསྒྱུལ་བས་ལུས་ཀུན་མ་རུངས་བྱེད། །མི་བཟོད་གསོ་དཀའ་མཛེ་ཡི་ནད་དུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་དང་། ཕྱི་ལུགས་ནས་མཛེ་ནད་ལེབ་རོ་སི་འདི་འགོས་ནད་ཅིག་ཡིན་པས་དེའི་ནད་སྲིན་ Mycobacterium leprae དེ་མིའི་ལུས་པོའི་ནང་བཞུགས་པར་བརྟེན་ནས་རིམ་པའི་ལུས་པོའི་ལྤགས་པ་དང་། ཡན་ལག་གི་རྩ་དཀར། དབུགས་འབྱིན་རྟེན་རྒྱུ་ལམ་སྟོད་ཀྱི་ནང་ཤུན། མིག་གི་དབང་པོ་བཅས་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་འགོས་ནད་འདི་དུས་ཐོག་ཏུ་ངོས་འཛིན་དང་སྨན་བཅོས་མ་བྱུང་ཚེ་ནད་གཞི་མཐུ་ཆེ་རུ་སོང་ནས་ཡན་ལག་གི་ཚོར་བ་ཐམས་ཅད་ཉམས་པ་དང་། ཤ་སྦྲིམ་གྲུད་པའམ་སྐྲན་ཅན་དུ་འགྱུར་ནས་ནུས་མེད་དམ་ཞ་བོར་འགྱུར་བ། རེས་འགའ་ལོང་བར་ཆགས་པ་བཅས་གནོད་སྐྱོན་བྱེད། དེ་དང་མཉམ་དུ་ནད་འདི་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལྟ་ཕྱོགས་ངན་པ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ནད་པར་དཀའ་སྡུག་འཕར་མ་སྐྱོང་བཞིན་ཡོད།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

DECEMBER DASAR ISSUE 34.indd 2 27-12-2016 14:53:32

བོད་རྩིས་རིག་པ།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༨ ཕྱི་ཟླའི་ ༣༠ བར་བུམ་སྟོང་སྒོ། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོང་མི་རུང་།

བོད་ཟླ་༡༡ ཚེས་༣ ཉི ས་མེ SUN 1-1-2017 Earth-Fire	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། འབྱུང་རྩིས་ལོ་འགོ་གསར། ཕྱི་ལོ་གསར་ཚེས། ཁྱིམ་སྟོན་མི་བྱ།
༡༡ ཚེས་༤ ཟླ ས་ཆུ MON 2-1-2017 Earth-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། ཁ་མཆུ་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༥ མིག མེ་ཆུ TUE 3-1-2017 Fire-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། གཉེན་འགྲིག་སྤོངས། **གླུ་ཐོག**
༡༡ ཚེས་༦ ལྷག ས་ཆུ WED 4-1-2017 Earth-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། ངན་པ་དགུ་འཛོམས།
༡༡ ཚེས་༧ ཕུར མེ་རླུང THU 5-1-2017 Fire-Wind	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། འོན་ཏེ་ཉི་ནག་ཁེལ།
༡༡ ཚེས་༨ **ཆད**	
༡༡ ཚེས་༩ སངས ས་ཆུ FRI 6-1-2017 Earth-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། ཞིང་སྟོན་མི་རུང་།
༡༡ ཚེས་༡༠ སྤེན ས་ཆུ SAT 7-1-2017 Earth-Water	ཞག་ངན་ཁེལ། ཕྱི་ལམ་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༡༡ ཉི མེ་༢ SUN 8-1-2017 Fire-2	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། མགྲོན་དང་ཚོང་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༡༢ ཟླ མེ་ཆུ MON 9-1-2017 Fire-Water	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཚོང་སྤོངས། དགུ་འདྲེན
༡༡ ཚེས་༡༣ མིག ས་མེ TUE 10-1-2017 Earth-Fire	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཁྱིམ་སྟོན་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༡༤ ལྷག ཆུ་རླུང WED 11-1-2017 Water-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཁ་མཆུ་སྤོངས། **གླུ་ཐེབས།**
༡༡ ཚེས་༡༥ ཕུར ཆུ་རླུང THU 12-1-2017 Water-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། གཉེན་འགྲིག་སྤོངས། **གསོ་སྦྱོང་། གླུ་ཐོག**
༡༡ ཚེས་༡༦ སངས ས་རླུང FRI 13-1-2017 Earth-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཨར་ལས་འཛོམས།
༡༡ ཚེས་༡༧ སྤེན ས་མེ SAT 14-1-2017 Earth-Fire	འབྱུང་རྩིས་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛོམས།
༡༡ ཚེས་༡༨ ཉི མེ་ཆུ SUN 15-1-2017 Fire-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། དུར་གདབ་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༡༩ ཟླ མེ་ཆུ MON 16-1-2017 Fire-Water	འབྱུང་རྩིས་ངན། བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས།
༡༡ ཚེས་༢༠ མིག མེ་༢ TUE 17-1-2017 Fire-2	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། འོན་ཏེ་ཕྱིའི་གནམ་སྟོང་ཁེལ། བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས། དགུ་ཞག་༢༧ ཐོགས།
༡༡ ཚེས་༢༡ ལྷག ཆུ་རླུང WED 18-1-2017 Water-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། མགྲོན་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༢༢ ཕུར རླུང་༢ THU 19-1-2017 Wind-2	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། ཚོང་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༢༣ སངས ས་རླུང FRI 20-1-2017 Earth-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཁྱིམ་སྟོན་མི་བྱ།

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

"""ངོ་སྤྲོད་བླང་དོར་ལམ་སྟོན།

རྩིས་པ་བཀའ་བཅུ་པ་བསྟན་འཛིན་ཆོས་རྒྱལ།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

བོད་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༩ ཟླ་ ༦ ཚེས་ ༡༨ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༧ སྟོང་ཞིང་དང་མཐོལ་བའི་དུས། ཡང་བོད་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡༠ དང་། ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༠ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༣༠ སྐར་ཡང་བམ་ཞིང་དང་མཐོལ་ནས་མཐོལ་བུ་སྐྱེས་པའི་དུས་བཅས་གོང་གསལ་ཟླ་བ་སོ་སོའི་ཚེས་གྲངས་དེ་དག་ལ་ཉི་ནག་འཁེལ་བ་ཡིན། དེ་དག་གི་དུས་སུ་ལས་རིགས་ཐང་བྱ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་སྤྱིར་ཉི་ནག་ཀུན་ལ་ཐང་བྱའི་ལས་རིགས་ནི། གོང་འཁྲོས་ལས་"སྤྱིར་ནི་གཤིན་གསོན་བྱ་ལས་ངན། །ཁྱད་པར་ནོར་རྫས་ཕྱིར་གཏོང་དང་། །དབང་རབ་བག་མ་མཁར་ལས་དང་། །དགེ་བཤེས་ཆེར་འདོན་དུར་གདབ་ཚོང་། །དགེ་ལས་དཀར་པོའི་ཕྱོགས་མི་བྱ།" །ཞེས་གསུངས་པ་དང་མཐུན་པ་མཛད་རྒྱུ། བྱེ་བྲག་ནི། གོང་འཁྲོར "ཁྱད་པར་དམིགས་བསལ་ཟླ་འབྲས་ལྟར། །འཛོམས་པར་གཅེས་སོ་ཤེས་ལྡན་དག" ཅེས་པ་ལྟར་ཟླ་འབྲས་དེ་ལོ་ལྟར་ལོ་ཐོའི་ཟླ་བཤད་ནང་གསལ་བར་བཀོད་ཡོད་པས་དེ་ལས་མཁྱེན་རྒྱུ། དེ་ནས་གལ་ཏེ་ཉམས་ན་སྒྲིབ་བཅོས་ནི། གཞུང་དེ་ཉིད་ལས། ཡང་ན་རྒྱལ་པ་གོག་པོ་ཏྲ། །མི་སྐོགས་རང་ཐག་ལྡེ་ཕྱེ་དང་། །ཞུང་སྨང་ཐལ་བ་ཤིང་བུ་སོགས། །མི་ཁའི་རྫས་བླུག་ལམ་གསུམ་མདོར། །ཉིན་ནག་སྐྱོན་བཟློག་བཟློད་མ་བསྐུར། །ས་གཏོར་རྗེ་གཏོར་བྱ་བ་དང་། །ཕྱི་མིག་མི་བཟླ་བྲོས་པའི་ཁྱབ། །གཞན་ཡང་ནག་པོ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ལ་ཤི་ཚད་བྱུང་ཚེ་ལོ་ནག་དང་ཟླ་ནག་ཞག་ནག་ཉི་ནག་དུས་ནག་བཅས་རེ་རེ་ལའང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྲིབ་བཅོས་མངའ་ཡང་འདིར་མ་བཀོད། གལ་ཏེ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ཚེ་བོ་དཀར་དགོངས་དོན་གཤེན་རྩིས་ཕན་བདེའི་དཔལ་འབྱེད་རིན་ཆེན་ལྡེའུ་མིག་གི་ཤོག་གྲངས་ ༢༣ རྒྱབ་ཐེང་ལ་ཐུགས་སྣང་ཡོད་པ་ཞུ།

སྨན་རྩིས་བསྐོར་བསྐྱོད་ལས་བསྒོམས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༡ ནས་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༣༠ བར་ཉིན་གྲངས་ལྔ་བཅུའི་རིང་ཡུ་རོབ་ཁུལ་དུ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་ལོ་བརྒྱའི་དུས་དྲན་སྲུང་བརྩི་དང་འབྲེལ་གཞུང་འབྲེལ་བསྐོར་བསྐྱོད་ལས་བསྒོམས་གཤམ་གསལ། སེམས་ནད་གསོ་བའི་སྐོར་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་དང་། དེ་བཞིན་ནད་གྲངས་ ༡༨ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས། མི་གྲངས་ ༨ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་འགྲེམས་བཅས་ཞུས།

དང་པོ། སྨན་བསྐོར་བསྐྱོད་མཁན། སྨན་དགེ་པ་སངས་དབང་འདུས། རྩིས་དགེ་བསོད་ནམས་དཔལ་མོ། འཕགས་འཛིན་གྱི་དབྱིན་དྲུང་ཚེ་བརྟན་དོ་རྗེ་དང་དྲུང་ཆེ་ལས་རོགས་སྐལ་བཟང་བདེ་ཆེན་བཅས་ཡིན། སྨན་བསྐོར་བྱ་ཡུལ་ས་གནས། ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ཛར་མ་ནིའི་ས་གནས་གསུམ་དང་། ཕ་རན་སི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་གསུམ། དེ་བཞིན་སུད་སི་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་ས་གནས་ཁག་བདུན་ནང་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཞུས།

གཉིས་པ། ས་གནས་སོ་སོའི་ལས་བསྒོམས་སྙིང་བསྡུས།

༡། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༣ ནས་ ༡༦ བར་ཛར་མ་ནིའི་ས་གནས་ Frankfurt དུ་ཉིན་བཞིའི་རིང་དེ་གའི་བོད་ཁང་གི་གོ་སྒྲིག་འོག་བོད་ཀྱི་གསོ་རྩིས་རིག་པའི་འགྲེམས་སྟོན་དང་། སྨན་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་མི་འདྲ་ཁག་དྲུག་ལ་གཏམ་བཤད་དང་ཟབ་སྦྱོང་། ནད་གྲངས་ ༡༨ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས། མི་གྲངས་ ༩ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། དེ་བཞིན་དུ་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཀྱང་ཚོང་འགྲེམས་ཞུས།

༢། ཚེས་ ༡༨ ནས་ ༢༣ བར་ཛར་མ་ནིའི་ས་གནས་ Bonn དུ་ཉིན་དྲུག་རིང་དེ་གའི་ཕྱི་ལུགས་སེམས་ནད་སྨན་བཅོས་བལྟ་གནས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ Dr. Fedrick Nelting ལགས་ཀྱི་གོ་སྒྲིག་འོག་སྨན་ཁང་ཁག་གསུམ་དུ་སྨན་ལས་གྲངས་ ༡༥༠ ཙམ་ལ་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ནས་སེམས་ནད་ངོས་འཛིན་དང་། བརྟག་ཐབས་རིག་པ། རླུང་

སེམས་ནད་གསོ་བའི་སྐོར་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་གཏམ་བཤད་དང་། དེ་བཞིན་ནད་གྲངས་ ༡༨ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས། མི་གྲངས་ ༨ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་འགྲེམས་བཅས་ཞུས།

༣། ཚེས་ ༢༥ ནས་ ༢༧ བར་ཛར་མ་ནིའི་ས་གནས་ Freiburg དུ་ཉིན་གསུམ་རིང་ Wilfred Pfeffer ལགས་ཀྱི་གོ་སྒྲིག་འོག Kailash Institute དུ་བོད་ཀྱི་གསོ་རྩིས་རིག་པའི་འགྲེམས་སྟོན་དང་། སྨན་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་མི་འདྲ་ཁག་བརྒྱད་ལ་གཏམ་བཤད་དང་ཟབ་སྦྱོང་། ནད་གྲངས་ ༣༩ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས། མི་གྲངས་ ༡༦ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། དེ་བཞིན་དུ་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཀྱང་ཚོང་འགྲེམས་ཞུས།

༤། ཚེས་ ༢༩ ནས་ ༣༠ བར་ཕ་རན་སིའི་ས་གནས་ Monneteir Mornex དུ་ཉིན་གཉིས་རིང་ཨུ་རུ་ས་བཟའ་ཚང་ཞིག་གི་གོ་སྒྲིག་འོག་བཤད་གྲུབ་ཆོས་འཁོར་གླིང་ཆོས་ཚོགས་སུ་བོད་ཀྱི་གསོ་རྩིས་རིག་པའི་འགྲེམས་སྟོན་དང་། ནད་གྲངས་ ༢༦ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས། མི་གྲངས་ ༡༩ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། སྨན་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་མི་འདྲ་ཁག་བརྒྱད་ལ་གཏམ་བཤད་དང་ཟབ་སྦྱོང་། དེ་བཞིན་དུ་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཀྱང་ཚོང་འགྲེམས་ཞུས།

༥། ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡ ནས་ ༡༩ བར་ཕ་རན་སིའི་ས་གནས་ Grennoble དུ་བདུན་ཕྲག་གཉིས་རིང་ Alps Himalaya ཚོགས་པའི་གོ་སྒྲིག་འོག་ས་གནས་དེའི་ཕྱི་ལུགས་སྨན་ཁང་ཁག་གཉིས་དང་། འགྲེམས་སྟོན་ཁང་། འཕྲིམ་འགྲུལ་ལས་ཁུངས་སོགས་ལ་བསྐྱོད་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་རྩིས་རིག་པའི་འགྲེམས་སྟོན་དང་། སྨན་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་མི་འདྲ་ཁག་དགུ་ལ་གཏམ་བཤད་བྱས། གཏམ

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

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས།

བོད་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༨ ནས་ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༣༠ བར་བུམ་སྟོང་སྒོ། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོང་མི་རུང་།

༡༡ ཚེས་༢༤ སྤེན ས་རླུང SAT 21-1-2017 Earth-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཁ་མཆུ་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༢༥ ཉི མེ་རླུང SUN 22-1-2017 Fire-Wind	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། གཉེན་འགྲིག་མི་བྱ།
༡༡ ཚེས་༢༦ ཟླ མེ་ཆུ MON 23-1-2017 Fire-Water	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཨར་ལས་འཛོམས།
༡༡ ཚེས་༢༧ མིག ས་མེ TUE 24-1-2017 Earth-Fire	འབྱུང་རྩིས་ངན། བག་མ་གཏོང་ལེན་འཛོམས།
༡༡ ཚེས་༢༨ ལྷག ས་ཆུ WED 25-1-2017 Earth-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། དུར་གདབ་སྤོངས།
༡༡ ཚེས་༢༩ ཕུར ཆུ་རླུང THU 26-1-2017 Water-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཞིང་སྟོན་མི་བྱ། **གསོ་སྦྱོང་།**
༡༡ ཚེས་༣༠ སངས ས་ཆུ FRI 27-1-2017 Earth-2	བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས།
བོད་ཟླ་༡༢ ཚེས་༡ སྤེན ས་༢ SAT 28-1-2017 Earth-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། མགྲོན་སྤོངས། རྒྱ་ཟླ་༡ ཚུང་ཚེས་༡
༡༢ ཚེས་༢ ཉི ས་མེ SUN 29-1-2017 Earth-Fire	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཚོང་སྤོངས།
༡༢ ཚེས་༣ ཟླ ཆུ་༢ MON 30-1-2017 Water-2	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། ཁྱིམ་སྟོན་མི་བྱ།
༡༢ ཚེས་༤ མིག ས་མེ TUE 31-1-2017 Earth-Fire	འབྱུང་རྩིས་ངན། ཁ་མཆུ་སྤོངས།
༡༢ ཚེས་༥ ལྷག མེ་ཆུ WED 1-2-2017 Fire-Water	འབྱུང་རྩིས་ངན། གཉེན་འགྲིག་མི་བྱ།
༡༢ ཚེས་༦ ཕུར ཆུ་རླུང THU 2-2-2017 Water-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། གཉེན་འགྲིག་སྤོངས།
༡༢ ཚེས་༧ སངས ས་ཆུ FRI 3-2-2017 Earth-Water	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། བག་སྟོན་མི་བྱ། ཞིང་ཁམས་མཆེར་རྩ་ཞག ༧༢ རྒྱུ།
༡༢ ཚེས་༨ སྤེན ས་རླུང SAT 4-2-2017 Earth-Wind	འབྱུང་རྩིས་ངན། དུར་གདབ་སྤོངས། **གླུ་ཐོག**
༡༢ ཚེས་༩ ཉི མེ་༢ SUN 5-2-2017 Fire-2	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། འོན་ཏེ་ཉི་ནག་ཡིན་པས་བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས།
༡༢ ཚེས་༡༠ ཟླ མེ་ཆུ MON 6-2-2017 Fire-Water	འབྱུང་རྩིས་ངན། བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས། **གླུ་ཐེབས།**
༡༢ ཚེས་༡༡ མིག ས་མེ TUE 7-2-2017 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་བཟང་། མགྲོན་མི་བྱ།
༡༢ ཚེས་༡༢ ལྷག ཆུ་རླུང WED 8-2-2017 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། ཚོང་སྤོངས།
༡༢ ཚེས་༡༣ **ཆད**	
༡༢ ཚེས་༡༤ ཉི རླུང་༢ THU 9-2-2017 Wind-2	འབྱུང་རྩིས་བཟང་། ཡན་ཀོང་ཁེལ། བྱ་བ་སྒྲིར་འཛོམས།

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

DECEMBER DASAR ISSUE 34.indd 3 27-12-2016 14:53:33

བཤད་སྐབས་ས་གནས་ཀྱི་དཔོན་རིགས་དང་། ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྨན་ལས་སོགས་མི་གྲངས་མང་པོ་ཚོགས་བཅར་ཐུབ་ཡོད། ས་གནས་དེར་ནད་གྲངས་ ༥༩ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས། མི་གྲངས་ ༢༣ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། དེ་བཞིན་དུ་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཀྱང་ཚོང་འགྲེམས་ཞུས།

༦། ཚེས་ ༡༩ ནས་ ༢༢ བར་སུད་སིའི་ས་གནས་ Rapperswil Jona དང་། Zurich དུ་ཉིན་གཉིས་རེང་སུད་སིའི་བོད་རིགས་ཚོགས་པའི་གོ་སྒྲིག་འོག་གསོ་རྩིས་རིག་པའི་འགྲེམས་སྟོན་དང་། བོད་རིགས་མང་ཚོགས་ལ་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལོ་རྒྱུའི་དུས་དྲན་ངོ་སྤྲོད་དང་། ཟས་སྤྱོད་སློབ་སྟོན་དང་དྲི་བར་ལན་འདེབས། དེ་ཉིན་ཨེ་ཤེ་ཡེའི་རང་དབང་རླུང་འཕྲིན་ཁང་གི་གསར་འགོད་པས་བཅར་དྲིར་ལན་འདེབས་ཞུས། ཚེས་ ༢༡ དང་ ༢༢ ཉིན་གཉིས་རིང་ Basel དང་ Baar དུ་སུད་བོད་མཛའ་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་གོ་སྒྲིག་འོག་ས་གནས་དེར་ཕྱི་ནང་དོན་གཉེར་བྱེད་མིར་སྨན་རྩིས་འགྲེམས་སྟོན་དང་བོད་རྩིས་རིག་པའི་ངོ་སྤྲོད་དང་ལག་ལེན་སྐོར་གཏམ་བཤད་བྱས། ཉིན་གྲངས་བཞིའི་རིང་ནད་གྲངས་ ༡༤༩ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས་དང་། མི་གྲངས་ ༡༦ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཀྱང་སྤུས་ཚོང་ཞུས་ཡོད།

༧། ཚེས་ ༢༥ ནས་ ༢༨ བར་ཕ་རན་སིའི་ས་གནས་ Toulouse དུ་ཉིན་བཞིའི་རིང་ Vajra Yogini Centre ཞེས་པའི་ཆོས་ཚོགས་ཤིག་གི་གོ་སྒྲིག་འོག་བོད་ཀྱི་གསོ་རྩིས་རིག་པའི་འགྲེམས་སྟོན་དང་། སྨན་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་དང་རྣམ་པ་གསོ་བའི་བཅུད་ལེན་གྱི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་མི་གྲངས་ ༡༥༠ ཙམ་ལ་གཏམ་བཤད་དང་དྲི་བར་ལན་འདེབས་ཞུས། ས་གནས་དེར་ནད་གྲངས་ ༥༢ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས་དང་། མི་གྲངས་ ༣༢ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ། དེ་བཞིན་དུ་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཀྱང་ཚོང་འགྲེམས་ཞུས་ཡོད།

ཐེངས་འདིའི་ཡུ་རོབ་སྨན་རྩིས་སྐོར་བསྐྱོད་སྐབས་བོད་ཀྱི་གསོ་རྩིས་རིག་པའི་འགྲེམས་སྟོན་སྒྲིག་བཙུགས་ཐེངས་ ༢༠ དང་། སྨན་རྩིས་གཉིས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་ཐེངས་ ༤༠ ནད་པ་གྲངས་ ༣༤༤ ལ་བརྟག་དཔྱད་སྨན་བཅོས་དང་ཟས་སྤྱོད་སློབ་སྟོན། མི་གྲངས་ ༡༡༨ ལ་ངག་ཐོག་རྩིས་འབྲས་འདོན་སྤེལ་ཞུས་པའི་བརྒྱུད་མང་ཚོགས་ལ་ཕན་བརླབས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད།

གསུམ་པ། ཐེངས་འདིའི་བསྐོར་བསྐྱོད་སྐབས་ཕྱག་རོགས་དང་མཐུན་འགྱུར་གནང་མཁན་གཤམ་གསལ་སྤྱི་སྒེར་རྣམས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

༡། སུད་སི་སྐུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་། ༢། ཛར་མ་ནི་ Frankfurt བོད་ཁང་། ༣། སུད་སི་བོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པ། ༤། སུད་བོད་མཛའ་འབྲེལ་ཚོགས་པ། ༥། Kailash Institute གི་འགན་འཛིན་ Wilfred Pfeffer ལགས། ༦། Alps Himalaya Association, France ༧། བཤད་གྲུབ་ཆོས་འཁོར་གླིང་ཆོས་ཚོགས། ༨། Vajra Yogini Centre, France ༩། Dr. Fedrick Nelting ལགས། ༡༠། Urs Berger སུད་སི་གནས་ཚང་སྦྱིན་བདག །

འཁྲིག་དམ་ནང་བཟའ་བཅའི་སྨུམ་གླུགས་ནས་ཡུན་རིང་པོ་འཛོག་མི་རུང་།

ཕུན་རྣམ་གྱིས་བསྒྱུར།

འཁྲིག་དམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ནང་ནས་བཟའ་བཅའི་སྨུམ་གླུགས་སྤྱོད་བྱེད་འོས་ཤོས་ནི་ཙུད་ཡི་ཤིའི་འཁྲིག་དམ་ཡིན། དེར་འཁྲིག་དུག་མེད་ནའང་། ཙུད་ཡི་ཤིའི་འཁྲིག་དམ་ནང་སྲན་སྨུམ་དང་། སྣ་ཏམ་གྱི་སྨུམ། པད་ཁའི་སྨུམ། ཕག་སྨུམ་སོགས་བཟའ་བཅའི་སྨུམ་རིགས་གླུགས་ནས་ཡུན་རིང་པོ་འཛོག་མི་རུང་།

ཙུད་ཡི་ཤིའི་འཁྲིག་དམ་ནང་བཟའ་བཅའི་སྨུམ་གླུགས་ནས་འཛོག་ཡུན་རིང་དྲགས་ན་དྲི་མ་ངར་རྒྱབ་ཆེན་པོ་བྲོ་བ་ནི་ཙུད་ཡི་ཤིའི་འཁྲིག་དམ་ནང་སྨུམ་རིགས་ཡུན་རིང་གླུགས་སྟབས་རྒྱལ་ཕྲན་གྲངས་ཞུང་བའི་དངོས་པོ་སྨུམ་གྱིས་བཞུས་པས་རེད། བཞུ་དངོས་དེ་རིགས་ལ་དུག་མེད་ནའང་དམིགས་བསལ་གྱི་དྲི་མ་བྲོ་བས་བཟའ་བཅའི་སྨུམ་མི་ཞིམ་པར་འགྱུར་འགྲོ་བ་ཡིན། དེས་ན་འཁྲིག་དམ་དེ་རིགས་ཀྱི་ནང་བཟའ་བཅའི་སྨུམ་རིགས་གླུགས་ནས་ཡུན་རིང་པོ་འཛོག་རྒྱུ་མེད།

རོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཞོ།

སློམ་པ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བྲིས།

ཞོ་ནི་འོ་མའི་ནང་ལ་རུ་མ་བཏབ་ནས་བསྐལ་བའི་འོ་རྫས་ཀྱི་བཏུང་བ་རོ་བཅུད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཚང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་རེད། ཞོ་ལ་འོ་མའི་བཅུད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་མ་ཟད། འཇུང་བ་པོའི་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ལའང་ཕན་པ་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས། ཞོ་སྐྱུས་མ་སྐོམས་ཆམ་རིམས་འབྲུམ་དང་ནི། །འབྲུགས་སེལ་འབྲུ་གཅོད་རླུང་ལ་ཙུང་ཟད་གནོད། །ཅེས་འབྱུང་ཞིང་། ཞོས་རྒྱུ་མའི་ནང་གི་འབུ་ཕྲའི་རིགས་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པ་འགོག་ཐུབ་པ་དང་། དང་ག་འབྱེད་པ། ཟས་འཇུ་བ་དང་། འཚོ་བཅུད་གསར་སྤྲོད་སེལ་བྱེད་པ་བཅས་ལ་ཕན་ནོ།།

དེ་ཡང་ཞོ་མ་ལངས་པ་དང་། སྐྱུར་དྲི་མནམ་པ། ཕྱུར་ཁུ་མང་ཞིང་ལྷུ་བ་སོབ་པོ་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་རིགས་སྤང་དགོས་ཤིང་། དབྱར་ཁ་ཚད་པ་ཆེ་དུས་ཞོ་བཟོས་ནས་ཉིན་རེ་གཉིས་འཇོག་དགོས་བྱུང་ན་ཞོའི་ནང་གི་ཕྱུར་ཁུ་མེད་པ་བཟོས་ན་མི་སྐྱུར་བར་ཕན་པ་ཡོད།

ཞོ་བཟོ་སྐབས། འོ་མ་བསྐོལ་ནས་སྐོད་གཙང་མའི་ནང་བླུག དྲོད་ཚད་ 38 C - 40 C བར་བཞག་སྟེ་འོ་མའི་མང་ཉུང་ལྟར་ཞོ་རྩི་རན་ཙམ་ཞིག་བཏབ་པ་དཀྲུགས་ནས་འདྲི་རུ་འཇུག་ཅིང་། སློལ་སྟོད་ཀྱི་ཁ་ལེགས་པར་བཀབ་ནས་དྲོད་ཚད་ 30 C ཡན་ཡོད་ས་ཞིག་ཏུ་ཆུ་ཚོད་10-12 བར་བསྐལ་རྗེས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཞོ་གསར་ལོངས་སྤྱོད་ཚོག་གོ།

''''དང་དེའི་སྤྱོད་སྒོ།

གངས་དཀར་གྱིས་བསྒྱུར་བ།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

འབུ་ཕྲའི་ཕུང་པོ་ནས་ཀ་ཤའི་སྲི་ཕུང་དུ་གྱུར་པ་དེ་ནི་ཀ་ཤ་སྐྱེས་སྲིང་བྱེད་པའི་ཐོག་མའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། ཕལ་ཆེར་ཉི་མ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་ནས་བརྒྱ་ཕྲག་ཁ་ཤས་དགོས། ཡིན་ནའང་ཀ་ཤའི་སྲི་ཕུང་དེ་འབྲས་ལྡན་ཕུང་པོ་སྟེ་ཀ་ཤ་ཆུང་ངུར་གྱུར་རྗེས་ཆ་རྐྱེན་ལེགས་པར་འཛོམས་ན་སྤྱིར་བཏང་དུ་སྐར་མ་བཅུ་ཕྲག་ཁ་ཤས་སམ་རིང་ནའང་ཉི་མ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་ཀ་ཤ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཐུབ།

མ་གཞི་ཀ་ཤ་ནི་རི་སྐྱེས་འབུ་ཕྲའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། མི་རྣམས་ཀྱིས་གསོ་སྐྱོང་བྱས་མཐར་རིམ་བཞིན་མིའི་ཐབས་ཀྱིས་འདེབས་གསོ་བྱེད་ཐུབ་པའི་བཟའ་བྱའི་འབུ་ཕྲར་དངོས་སུ་གྱུར། རང་རྒྱལ་དུ་མིའི་ཐབས་ཀྱིས་ཀ་ཤ་གཞི་རྒྱ་ཆེན་པོར་འདེབས་གསོ་བྱས་ནས་ལོ་བཅུ་གྲངས་ལས་སོང་མེད།

རང་རྒྱལ་དུ་རི་སྐྱེས་ཀ་ཤའི་སྣ་ཁ་ཏ་ཙང་མང་པོ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་ཆེས་མང་ཤོས་ནི་བྲོ་བ་ཞིམ་པོ་ཡིན་ཞིང་། དུག་ཡོད་པ་ཉུང་ཉུང་ལས་མེད། དེའི་གྲས་སུ་གྲགས་པ་ཆུང་ཆེ་བ་ནི་ནང་སོག་གི་རྩ་ཐང་དུ་སྐྱེས་ཤིང་ཀ་ཤའི་གཙུག་ཏོར་ཞེས་གྲགས་པའི་ཁོའུ་མོ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ཡིན། དེ་མིན་དེང་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་སྤང་སྐྱང་ཞེས་པ་དང་བེ་ཤ་སེར་ཤ་ལ་སོགས་པའི་ཀ་ཤ་སྦྲོ་བ་དང་ལྡན་པ་ཧ་ཅང་མང་པོ་ཡོད།

རིགས་གང་ཡིན་ལ་མ་བལྟོས་པར་ཀ་ཤ་སོས་པའི་ནང་སྤྱི་དཀར་བརྒྱ་ཆ་གསུམ་བཞི་རེ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་སྤྱི་དཀར་ནི་སྤོག་ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་དཀར་དང་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྤྱི་དཀར་གཉིས་ཀྱི་བར་མཚམས་སུ་གནས་ཤིང་། དེར་སྤྱི་དཀར་མང་ཞིང་ཚིལ་ཞག་ཉུང་བའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་ལ། སྤྱིར་བཏང་གི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྤྱི་དཀར་ནང་མེད། མིའི་ཐབས་ཀྱིས་སྤྱོར་ཐབས་ཀྱང་བྲལ་བ། མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཨན་གཞིའི་སྐྱུར་རྩི་ཞེས་བྱ་བ་དེའང་ཡོད། ཉེ་ཆར་ལོ་ཤས་རིང་གསོ་རིག་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀ་ཤའི་རིགས་ཀྱི་འབུ་ཕྲའི་མངར་ཆའི་ནང་སྐྲན་ནད་འགོག་ཐུབ་པའི་དངོས་རིགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེས་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུའི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་ཐུབ་པ་ཤེས་པར་བརྟེན། ཀ་ཤ་ལ་ད་དུང་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བྱེད་ཀྱི་བཟའ་བྱ་ཞེས་པ་དང་རྩེ་ཤིང་རང་བཞིན་གྱི་བཟའ་བྱའི་གཙུག་ཏོར་ཞེས་པའི་མིང་བཟང་པོའང་ཐོབ་པ་རེད།

སྨྲུམ་ཆགས་པའི་རྗེས་སུ།

བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་བསྒྱུར།

མངལ་གནས་ཕྲུ་གུའི་བདེ་ཐང་སྲུང་ཆེད་སྨྲུམ་མས་ལྟོ་ཆས་དང་། ལུས་རྩལ། ངལ་གསོ། འཕྲོད་བསྟེན། སྨན་སྤྱོད་དེ་མིན་ལུས་འབྲེལ་གྱི་འཚོ་བ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་གཟབ་གཟབ་ནན་པོ་བྱེད་དགོས།

དང་པོ། ལྟོ་ཆས་ཐད་ལ། མངལ་གནས་ཕྲུ་གུའི་འཚོ་བཅུད་ནི་ཨ་མའི་བཟའ་ཆས་ལ་རག་ལས་ཡོད་པས་སྨྲུམ་མས་ལྟོ་ཆས་ཐད་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས། སྨྲུམ་མའི་ལྟོ་ཆས་ནང་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིགས་དང་། གཏེར་དངོས་ཀྱི་རིགས། འཚོ་བཅུད་སྐྱུལ་རྒྱུ་བཅས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དགོས་ཤིང་། སྔོས་སུ་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིགས་དགོས་པ་ཆེ། ཤ་དང་། ཉ། སྒོང་སྲན་མའི་རིགས་ཀྱི་ཟ་ཆས་ནང་དུ་སྤྱི་དཀར་གྱི་རིགས་མང་པོ་ཡོད་སྟབས། ཟ་ཆས་དེ་རིགས་མང་ཙམ་བཟས་ན་མངལ་གནས་ཕྲུ་གུའི་ཚར་ལོངས་ལ་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད།

སྨྲུམ་ཆགས་པའི་དུས་མངལ་གནས་ཕྲུ་གུའི་རུས་ཁོག་སྐྱེས་བར་ཀའི་དང་ལེན་ཚའི་བཅུད་འཕོར་ཆེན་དགོས་པས་ཕྲུ་གུས་ཨ་མའི་ལུས་ནས་ཀའི་མང་པོ་ལེན་སྲིད། གལ་ཏེ་སྨྲུམ་མར་ཀའི་ཟེར་བ་མ་འདང་བ་ན་མངལ་གནས་ཀྱི་ཕྲུ་གུར་ཡང་སྐྱོན་ཆག་བྱུང་སྟེ་ཕྲུ་གུ་སྐྱེས་རྗེས་སྙི་ནད་ཐོག་སླ་བ་ཡོང་། རེ་ཞིག་གསོ་སྐྱོང་ལེགས་པོ་

''''ལས་བསྡོམས།

ཤོག་གྲངས་ ༡ འཕྲོས།

རྩིས་འབྲས་འདོན་པ་གྲངས་ ༡༡༩ དེ་བཞིན་གསོ་རིག་ཐོན་དངོས་ཚོང་འགྲེམས་ཞུས།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུར། གོང་འཁོད་གོ་སྒྲིག་པ་གཙོས་མཐུན་འགྱུར་ཕྱག་རོགས་གནང་མཁན། སྐད་སྒྱུར་བ་Marina Kucherova, Ludcia, Ayan བཅས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་དོན་གཅོད་ཁང་གི་ཏེ་ལོ་རིན་པོ་ཆེས་དབུས་པའི་ལས་བྱེད་རྣམ་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་དང་བླངས་ཞབས་ཞུ་བ་རྣམས་ལ་དམིགས་བསལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

བྱས་ཀྱང་ནད་ངན་འདི་བཅོས་དཀའ་བས། སྨྲུམ་ཆགས་པའི་དུས་སུ་ཀའི་རིགས་མང་ཙམ་ཟ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ཞིང་།

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་།
གཤམ་ཕྱུག་ཀྲར་རྒྱུས་འགོད་པ། ལྷ་མོ་སྐྱིད་འཛོམས།
©: Men-Tsee-Khang, Dharamsala
Publisher: Documentation & Publication Department
Men-Tsee-Khang, P. O. Dharamsala -176 215
Himachal Pradesh (INDIA)
Tel: +91-1892-223222/223113
Email: docpub@men-tsee-khang.org
Website: www.men-tsee-khang.org/www.mentsee.org
www.men-tsee-khang-cn.org
www.men-tsee-khang-exports.org