MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༢༡༤༤ རབ་གནས་མེ་བྱ་ལོ། བོད་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡༡ རེས་གཟའ་ཉི་མ། October 2017

སྤྱིའི་འདོན་ཐེངས། ༤༣ བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཟླ་རེའི་ཚགས་པར། Issue 43

༄གོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

༡༩༩༨།༣།༢༣ ཉིན་བཀའ་བསྩལ་བ།

དེ་རིང་འདིར་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་དགེ་རྒན་བགྲེས་པ་ཚོ་དང་། སློབ་ཕྲུག་ཚོ། ལས་བྱེད་ཚོ། ཁྱེད་རང་ཚང་མ་ཡང་བསྐྱར་མཇལ་ནས་ཞེ་དྲགས་དགའ་པོ་བྱུང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་གི་ཡིན། ང་ལ་དམིགས་བསལ་ཞུ་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག སྔོན་མ་ཚར་མང་པོ་ཐུག་པ་རེད། སྔོན་མ་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དེ་ཚོ་དེབ་བཟོས་བྱས་འདུག ལྟབ་སྐྱོར་བརྒྱབ་ནས་དགོས་པ་གང་ཡང་མི་འདུག ད་ལྟ་བར་དུ་ལོ་སུམ་ཅུ་སོ་གྲངས་ཤིག་གི་རིང་ལ་སྐབས་རེ་དཀའ་ངལ་ཡང་ཞེ་དྲགས་འཕྲད་ཡོད་རེད་དེ་ཚང་མས་ཤུགས་བསྒྲིལ་ནས་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་བྱས་པ་རེད། ལག་རྗེས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མི་དམན་པ་ཐོན་དང་འཐོན་བཞིན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ཡིན་པ་ཡིན་དུས་ཅན་ཁྱེད་རང་ཚང་མར་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་བྱེད་པ་ཡག་པོ་ཞེ་དྲགས་བྱུང་འདུག ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཟེར་རྒྱུ་ཡིན། ཟ་བའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ང་རང་ཚོའི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། དངོས་གནས་འགྲོ་བ་མི་སྤྱི་ཟེར་ནའང་མི་འདུག གང་ལྟར་ནད་ཀྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་པའི་ནུས་པ་ཡོད་བསྡད་པ་སྨོས་མ་དགོས་པ་རེད་འདུག དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་གཞན་ཕན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྒྲུབ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། ཐབས་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ཡིན་དུས་སོ་སོའི་མི་རིགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ནའང་ཞེ་པོ་གཅིག་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་ག་ནང་བཞིན་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བསམ་བློ་ཞིག་བཏང་བ་ཡིན་ནའང་ཞེ་དྲགས་ཀྱི་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་པ་ཡིན་དུས་ཁྱེད་རང་ཚོ་ཚང་མས་ཧུར་ཐག་འབད་ཐག་བྱེད་རོགས་ཞེས་ཟེར་རྒྱུ་ཡིན། མ་གཞི་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་དགོས་དེ་འདྲ་ཁྱེད་རང་ཚོས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཡིན་དུས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཏོག་ཙམ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་འདུག ང་ཚོ་བོད་པའི་གོམས་གཤིས་ལ་སྤྱར་ནས་མར་ཡོད་པ་དེ་ཆ་ཚང་ཞིག་རྒྱུན་འཛིན་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། དེའི་སྟེང་ལ་སྤར་མེད་གསར་སྤྲོས་བྱས་ཏེ་རིག་གནས་ཕན་ཚུན་གོ་བསྡུར་ནས་གསོ་བ་རིག་པའི་རིག་གནས་ཐེར་ན་ཡང་མི་འདུག

འཁྲིས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

གཡུ་ཐོག་སྙིང་ཐིག་བླ་སྒྲུབ་ཀྱི་བཀའ་དབང་སྩལ།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པར་སློབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས་གཡུ་ཐོག་སྙིང་ཐིག་གི་བླ་སྒྲུབ་ཀྱི་དབང་ལུང་ཐོབ་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནི་རྗེ་བཙུན་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་དང་། ཡང་མེས་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ཉམས་བཞེས་སུ་མཛད་པའི་ཆོས་སྐོར་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡིན། དམ་པའི་རྣམ་ཐར་ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་སྐད་དུ་དང་། གསོ་རིག་བསྟན་པ་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་དང་ཉམས་པ་སླར་གསོའི་ལས་ལ་བྱིན་རླབས་མྱུར་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཀུང་ལྡན་ཡོད།

འདས་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་གིས་རིས་མེད་བླ་སྤྲུལ་དང་། སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དུ་མ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཏེ་གཡུ་ཐོག་སྙིང་ཐིག་གི་བླ་སྒྲུབ་ཀྱི་བཀའ་དབང་གོ་སྐྲིག་ཟམ་མི་ཆད་པ་ཞུས་ཡོད། ད་བར་སློབ་ཐོན་སྨན་པ་དང་རྩིས་པར་གཡུ་ཐོག་སྙིང་ཐིག་གི་བླ་སྒྲུབ་ཀྱི་བཀའ་དབང་མ་ཐོབ་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

འདི་ལོ་ཡང་སྨན་རྩིས་སློབ་གསར་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་༄སྒྲུབ་བརྒྱུད་བསྟན་པའི་མཛོད་འཛིན་འཛམ་མགོན་ཀུན་ཏིང་ཏཱའི་སི་ཏུ་པཎྜ་དོན་ཡོད་ཉིན་བྱེད་རིན་པོ་ཆེར་ཇི་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༢༨ ཉིན་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཚོགས་ཁང་དུ། སྨན་སློབ་སྐབས་ལྔ་དང་། རྩིས་སློབ་སྐབས་གསུམ་ཁྱོན་སྡོམ་སྨན་རྩིས་སློབ་མ་གྲངས་ ༡༥༧ དང་། དེ་བཞིན་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་མཛད་གཙོ་རྣམ་པ། སྨན་རྩིས་པ་དང་ལས་བྱེད་པ། སྡེར་གྱི་སྨན་པ། ཉེ་འཁོར་མི་མང་བཅས་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༥༠༠ ཙམ་ལ་སྐྱབས་རྗེ་མཆོག་ནས་གཡུ་ཐོག་སྙིང་ཐིག་གི་བླ་སྒྲུབ་ཀྱི་བཀའ་དབང་དང་། དེ་འབྲེལ་བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པའི་བཀའ་སློབ་ཀྱང་བགྲིན་སྩལ།

ཨ་རིར་རིག་གཞུང་གོ་རྟོགས་ཆེད་བསྐྱོད་རྒྱུ།

སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་སྐབས་ ༡༧ པ་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་དྲུག་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༣ ནས་ ༢༩ བར་ Emory University School of Medicine, USA དང་། དེ་བཞིན་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༣༠ ནས་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༡ བར་ Centre for Spirituality & Healing, University of Minnesota, North Western Health Science University in Minneapolis, USA བཅས་སུ་རིག་གཞུང་གོ་རྟོགས་སྦྱིལ་ཕྱིར་བསྐྱོད་རྒྱུ་རེད།

ད་ཐེངས་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་ཨ་རིའི་སྨན་གྲྭགས་ཆེ་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་དག་ཏུ་སྨན་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རེས་ལྟ་སྐོར་བསྐྱོད་རྒྱུ་དེ་ཐོག་མ་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད། ཐེངས་འདིའི་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་བསྟན་འཛིན་མཆོ་མོ་(འབྲེལ་མཐུད་པ།)དང་། སྨན་པ་བདེ་སྐྱིད་ཉི་མ། སྨན་པ་ཚེ་རིང་གཡུ་སྒྲོན། སྨན་པ་ཉི་མ་ཚེ་རིང་། སྨན་པ་བསྟན་འཛིན་དགེ་ལེགས། སྨན་པ་སངས་རྒྱལ་ཁར། བཅས་ཡིན། ཁོང་ཚོ་ལོ་ལྔའི་སྨན་གྱི་བསླབ་པ་མཐར་སོན་པ་ཡིན་ལ། ཨིན་ཇིའི་སྐད་ཡིག་གོ་འཕེར་ཡོད་པ། ལྷག་པར་སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་ཉུང་མཐར་ལོ་གསུམ་གྱི་ཞབས་འདེགས་ཞུ་འདོད་ཡོད་པའི་ཐོག་ཡིག་རྒྱུགས་ཀྱི་ལམ་ནས་འདེམས་ཐོན་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན།

ཨ་རིར་ལྟ་སྐོར་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ནི་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་ཚོའི་ཐོས་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་སྐད་དང་། ཨ་རི་སྨན་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་དངོས་སུ་བཅར་ནས་དེ་གའི་དགེ་སློབ་དང་མཇལ་འཕྲད། སྐུ་མགྲོན་སློབ་ཕྲུག་གི་ངོ་བོར་འཛིན་གྲྭའི་གཏམ་བཤད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིད་འགའ་ཞིག་ལ་བཅར་རྒྱུ་དང་། ཕྱི་ལུགས་སྨན་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་སྟངས་ལ་རྟོགས་ཞིབ། རིག་གཞུང་བྱེད་སྒོ་ཁག་ལ་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྨྱོང་ཚོར་དང་ཉམས་མྱོང་གསར་པ་གསོག་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཤེས་བྱའི་སྐོར་དང་རང་གི་མི་ཚེའི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་ཡང་གླེང་སློང་བྱ་རྒྱུ་རེད།

ད་ཐེངས་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་ཨ་རིའི་སྨན་གྲྭགས་ཆེ་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེ་དག་ཏུ་སྨན་དང་འབྲེལ་བའི་རིག་གཞུང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་རེས་ལྷ་སྐོར་བསྐྱོད་རྒྱུ་དེ་ཐོག་མ་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད།

ཐེངས་འདིའི་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་བསྟན་འཛིན་

སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་ལོ་རྗེས་མར་ཡང་ཉམས་གསོག་སྨན་པ་ལྔ་དང་རྩིས་པ་གཅིག་བཅས་ཨ་རིར་ལྟ་སྐོར་འདི་བཞིན་མུ་མཐུད་གཏོང་འཆར་ཡོད།།

སྔོ་སྨན་རྒྱུགས་སྤྲོད་དང་ཐོན་སྐྱེར་མཛད་སྒོ།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལ་མངའ་བརྙེས་པའི་འཚོ་བྱེད་སྨན་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། སྨན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་མཁས་ཤིང་མན་ངག་ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། སྨན་རྫས་འཁྲུལ་མེད་ངོས་འཛིན་ཐུབ་པ་མ་ཟད་སྨན་གྱི་རོ་ནུས་ཞུ་རྗེས་སྡེབ་སྦྱོར་ཤེས་པ་ལ་སོགས་ཁྱད་ཆོས་ཚང་དགོས་པར་བརྟེན། གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་སྔོ་སྨན་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་སློབ་སྦྱོང་སྤྲོད་པ་ནི་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་ཤེས་ཡོན་སློབ་ཁྲིད་རིམ་པའི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

དེ་ནི་དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་༄རྗེ་བཙུན་གཡུ་ཐོག་རྙིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་ཀོང་པོ་སྨན་ལྗོངས་སུ་སྨན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཐོག་མར་དབུ་འཛུགས་གནང་སྐབས་སྲོལ་བཏོད་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཇི་སྙེད་ཅིག་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྲོལ་བཟང་པོ་དེ་མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་བྱས་ཡོད།

ལྷག་པར་དུས་རབས་ ༡༧ ནང་སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་ཡུལ་དུས་དང་འཚམ་པའི་སྔོ་སྨན་ཐོན་རྒྱུགས་གྲུབ་རྗེས་ཐོན་སྐོར་མཛད་སྒོ་ཟབ་རྒྱས་

འཁྲིས་ཤོག་གྲངས་ 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་སྲུང་སྔུང་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ།
- འདས་པའི་མི་ལོ་བཅུ་ཕྲག་ལྔའི་ནང་༄གོང་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།

ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་དེབ་ཕྲེང་གསར་རྩོམ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ལོར་ལྷ་ལྡན་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུ་བརྙེས་ནས་ལོ་ངོ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་དུས་སྟོན་གྱི་མཛད་སྒོའི་ཉིན་མོར་ཚོགས་མགོན་དུ་༼ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་༼སྐྱོ་ནོར་༼འགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་ལ་སྙིག་འཛུགས་ནས་འབྲུས་ཤོར་ཕྱིན་པའི་སྐོར་བཀའ་སློབ་ཟབ་གསལ་ཕེབས་པར་བརྟེན། སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་«བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་ཤེས་བྱ།»ཞེས་པའི་དེབ་ཕྲེང་བརྒྱད་ཡོད་པ་ཞིག་རྩོམ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོད། ལོ་དེའི་ཟླ་ ༡༢ ནང་རྒྱལ་ས་དིལླིར་མཛད་སྒོ་ཞིག་ཏུ་མགོན་པོ་གང་གིས་ལྷ་ཕྱུག་པདྨ་འདབ་བརྒྱད་མའི་དྲུང་ནས་ཐུགས་དགྱེས་མཉེས་ཆེན་པོའི་ངང་དབུ་འབྱེད་བཀྲིན་བསྐྱངས་པའི་སྐལ་བཟང་གི་གོ་སྐབས་བརྙེས། དེ་ནས་རིང་མིན་དེབ་ཕྲེང་དེ་དག་མང་ཚོགས་ལ་རིན་མེད་མཁོ་འདོན་ཞུས་ཡོད།

སྔ་ལོའི་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་ཤེས་བྱ་གོ་རྟོགས་སྤེལ་བའི་ལས་གཞི་དེ་ཉིད་མུ་མཐུད་དེ་སྐབས་ཡང་སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་ནད་གཞི་གསར་པ་བརྒྱད་ཀྱི་སྔོན་འགོག་དེབ་ཕྲེང་ཁག་རྩོམ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོད། དེབ་ཕྲེང་དེ་དག་ནི། ༡། དབུགས་མི་བདེ་བ།(Asthma) ༢། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྙི།(Diabetes) ༣། གྲུམ་བུ།(Arthritis) ༤། མཆིན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པ།(Hep B) ༥། ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཚངས།(Hypertension) ༦། སྦྲུམ་མའི་འཕྲོད་བསྟེན།(Pregnancy Care) ༧། ཕོ་འབྲས།(Stomach Cancer) ༨། གློ་གཅོང་ཟད་བྱེད།(Tuberculosis) ༩། ཡོ་ག(Yoga) བཅས་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་འདི་ལོ་མུ་མཐུད་ནས། ༡༠། ཆམ་རིམས།(Cold & Flu) ༡༡། གཞང་འབྲུམ།(Piles) ༡༢ བཤང་འགགས་ནད།(Constipation) ༡༣། མགོ་ན་བ།(Headache) ༡༤། སྙིང་ནད།(Heart Disease) ༡༥། རྩ་དཀར་ནད།(Nerve Disorder) ༡༦། པགས་ནད།(Skin Disorder) ༡༧། མོ་ནད་(Gynaecological Disorder) བཅས་ཕྱོན་བསྡོམས་དེབ་ཕྲེང་བཅུ་བདུན་རྩོམ་སྒྲིག་ཞུས་ཡོད།

འདི་ལོ་དམིགས་བསལ་དེབ་ཕྲེང་བཅུ་བདུན་པོ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་དཔར་བསྐྲུན་འགྲོ་གྲོན་དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་། དེ་བཞིན་ཨ་རི་བོད་ཀྱི་ཐེབས་རྩ་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བཅས་ཀྱིས་བཏང་གནང་ཡོད་ན་རྒྱ་ཆེའི་ཀློག་པ་པོ་དང་དོན་གཉེར་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ་བཞུགས་སྒར་བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་ཁང་གིས་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་པ་ཚང་མར་སྙིང་དབུས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེབ་ཕྲེང་དེ་དག་རང་རིགས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སྲུང་དང་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་དམིགས་ཏེ་རིན་མེད་འགྲེམ་སྤེལ་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་མང་ཚོགས་ནས་ཀྱང་སྙིང་པོ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

དེབ་ཕྲེང་དེ་དག་ནང་དུ་གཙོ་བོ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་དོན་གཞི་རྩར་བཞག་སྟེ་དེང་རབས་སྨན་གྱི་རིག་པ་སོགས་ནས་ཀྱང་ལེགས་ཆ་བླངས་ཡོད། དེའི་ནང་ནད་གཞི་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ངོ་སྤྲོད་དང་། རྒྱུ་རྐྱེན། ནད་རིགས་དབྱེ་བ་མདོར་བསྡུས། ནད་རྟགས་དང་། དེ་ནས་ནད་གཞི་སོ་སོའི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་ཁྱད་པར་བསྟན་པའི་ནང་དུ་རྒྱུན་ལྡན་ཕན་གནོད་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་སྐོར་དང་། ནད་གཞི་ཕོག་ཟིན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུའང་ཟས་སྤྱོད་ལམ་སྟོན། བོད་རྩིས་རིག་པ་ནས་བསྟན་པའི་སྔོན་འགོག་ཐབས་ལམ། དེ་བཞིན་དམིགས་བསལ་ངོ་སྣང་དགོས་རིགས་སོགས་ཤེས་བྱ་སྣ་འཛོམས་ཡོད་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱིས་རྟོགས་ཐུབ་པའི་ཚིག་སྦྱོར་གོ་བདེ་བ་གཙོ་འདོན་བྱས་ཡོད་ན་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

ཨེལྤས་རི་རྒྱུད་ཀྱི་སྔོ་སྨན་འཚོལ་ཞིབ་དང་ངོ་སྤྲོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༢༩ ནས་བཟུང་ཉིན་གྲངས་ ༢༨ རིང་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་རྫས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཚན་སྨན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐལ་བཟང་ཕྲ་རན་སིར་ (France) ཕེབས་ཏེ་ Alpes Himalaya ཚོགས་པའི་གོ་སྒྲིག་འོག་ཨེལྤས་རི་རྒྱུད་ (Alpes Mountain) ཁུལ་གྱི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་རྟོག་ཞིབ་སྣད་དུ་བསྐྱོད། ཐོག་མར་ Ferme Aromatic Garden ཞེས་པའི་ལྷུམ་རའི་ནང་གི་སྔོ་སྨན་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་གོ་བསྡུར་བྱས། ལྷུམ་ར་དེའི་ནང་ France བྱང་ཕྱོགས་ཁུལ་དུ་སྐྱེ་བའི་སྔོ་སྨན་འདེབས་འཛུགས་བྱས་ཡོད། ཐེངས་འདིར་ France རི་རྒྱུད་ཁག་བཞི་ལ་སྔོ་སྨན་འཚོལ་ཞིབ་དང་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ཡོད། France བྱང་ཕྱོགས་ Alps mountain Belledonne རི་རྒྱུད་དེ་ནི་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་ ༣༠༠༠ ཡོད་པ་དེ་དང་། France ལྷོ་ཕྱོགས་ས་ཁུལ་ Devoluy mountain ནི་རྒྱ་མཚོ་ངོས་ནས་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་ ༢༡༠༠ ཡོད་པ་དེར་ཡང་བསྐྱོད། ཡུ་རོབ་ཀྱི་ས་མཐོ་སྔོ་སྨན་འདེབས་ལས་བྱེད་ས་སྟན་གྲགས་ཅན་གྱི་ས་མཐོ་སྔོ་སྨན་ལྷུམ་ར་ Alpine Station Botanical Garden ནང་རྟོག་ཞིབ་བྱས་འདུག དུས་ཡུན་དེའི་རིང་སྐྱེ་དངོས་ཐོན་རྫས་དང་། རྩ་ཆེའི་རྩི་ཤིང་རྒྱུད་གྲོང་གསེབ་ཡར་རྒྱས་སྐོར་ཞེས་པའི་བཟོད་གཞིའི་ཐོག་རྒྱལ་ཡོངས་ཚོགས་ཆེན་ཞིག་བསྐོང་ཚོགས་བྱས་པ་དེར་སྨན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐལ་བཟང་ལགས་ཀྱིས་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཐད་ནས་སྐྱེ་དངོས་སྔོ་སྨན་དང་། དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོས། ཕན་ཡོན་སྐོར་ཞེས་པའི་བརྗོད་གཞི་ཐོག་གཏམ་བཤད་ཀྱང་གནང་ཡོད།

མདོར་ན། ཐེངས་འདིར་སྔོ་སྨན་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་ཡུལ་ནི་ Alps Mountain རི་རྒྱུད་ཡིན་ཞིང་ Alps Mountain རི་རྒྱུད་ནི་ཡུ་རོབ་ནང་གི་རི་མཐོ་ཤོས་ཤིག་དང་། རི་རྒྱུད་རིང་ཤོས་ཞིག་ཡིན། དེ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ France, Italy, Swiss, Austria རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ས་འདྲེས་ཀྱི་རི་རྒྱུད་ལ་སྔོ་སྨན་སྣེ་འཛོམས་སྐྱེས་ཡོད།

སྨན་བཅོས་སྨན་སྐོར་གྱི་ལམ་སྟོན་བཀའ་མངགས།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་སྨན་རྩིས་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་ནས་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་གཙོས་པའི་རིག་གཞུང་སྡེ་ཚན་ཁག་ལ་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་སྒྲུབས་སྨན་བཅོས་དང་། སྨན་སྐོར། སྨན་ཁང་ཕྱིར་བསྡུའི་གནས་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལམ་སྟོན་བཀའ་ཡིག་རིག་གསལ་ཨང་ ༩༦ འཁོད་པ་ཞིག་བཏང་བ་དེའི་ནང་དོན་རྣམས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ན་དགེ་མཚན་དུ་མཐོང་ནས་འདིར་བཀོད་ཡོད།

"སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྒྲིག་འཛུགས་འདིའི་ལས་འགན་དང་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ཇི་སྲིད་ནད་པ་ཡོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་སྨན་སྐོར་བྱེད་པའམ་སྨན་ཁང་འཛུགས་པ་སོགས་བྱེད་རྒྱུ་དང་། ནད་པ་མེད་ཚེ་སྨན་ཁང་ཡོད་པ་ཕྱིར་བསྡུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོང་སྲིད། དཔེར་ན་ཉེ་བའི་ཆར་མཚོ་པདྨ་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཕྱིར་བསྡུས་ཀྱིས་སྨན་སྐོར་བྱེད་དགོས་བྱུང་ཡོད།

ཁེ་འབབ་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་ནད་པ་ཡོད་ཕྱིན་ནད་པར་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་ནི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་འགན་ཡིན། ལྷག་པར་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་དང་ཟས་སྤྱོད་སྲུང་བླང་ཐད་ལའང་སྨན་པ་སོ་སོས་རྒྱུན་དུ་ལས་དོན་བྱེད་དགོས་རིགས་ལ་ལྟོད་གཡེང་མ་སོང་བ་ངེས་པར་འཁུར་དུ་བླང་དགོས། འདི་ལོ་སྨན་རྩིས་ཁང་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་གཅིག་འཁོར་བའི་མཛད་སྒོའི་སྐབས་བཀའ་སློབ་ལྷི་པོ་ཕེབས་ཡོད་པ་ཚང་མས་ཤེས་གསལ་རེད།

གལ་ཏེ་ནད་པ་མེད་ཚེ་ནད་པ་མི་འདུག་ཅེས་དག་ཐོག་ནས་བརྗོད་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཟླ་གྲངས་ཁ་ཤས་ཀྱི་གནས་སྟངས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འགོད་འབུལ་དགོས། ལྷག་པར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དྭང་བདེན་མིན་པའི་འཆལ་གཏམ་སྤེལ་རིགས་ལའང་གནད་དུ་སྨིན་པའི་གསལ་བཤད་མཐིལ་ཕྱིན་བྱེད་ཚོག་པ་ཡིན།

སྨན་སྐོར་ཕེབས་ཡུལ་ས་གནས་སུ་ནད་པ་རེ་ཟུང་དམ་ཉུང་དུ་ལས་མེད་ཚེ་འཕྲལ་དུ་སྨན་སྐོར་མཚམས་འཇོག་མ་གནང་བར། དེ་ལྟ་བུའི་ས་གནས་གཉིས་སམ་གསུམ་ལ་སྨན་སྐོར་ཉིན་གཅིག་ནང་གྲུབ་ཐུབ་མིན་གཟིགས་རྒྱུ་སོགས་དུས་ཚོད་ལ་དམ་འཛིན་གནང་དགོས། འཛིན་སྐྱོང་གི་བཀའ་ཁྲོལ་མེད་པར་རང་འཚམ་སྨན་སྐོར་མཚམས་འཇོག་བྱས་ན་འགྲིག་ཐབས་མེད། ལྷག་པར་ནས་གསོ་ཁང་དུ་སྨན་སྐོར་ཕེབས་སྐབས་ནད་པས་སྨན་དུས་ཐོག་བཞེས་ཡོད་མེད་ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ལའང་མངགས་བྱ་ནན་ཏན་གནང་དགོས་པ་བཅས།།" ཞེས་གསལ་ཡོད།

"""ཐོན་སྐོར་མདང་སྒོ།

ཤོག་ངོས་ ༡ འཕྲོས།

དབུ་འཛུགས་གནང་སྐབས་སྔོ་སྨན་ངོས་འཛིན་རྒྱུགས་སྤྲོད་རྩེ་ཕུད་ལོན་པ་ལ་ལེགས་གསོལ་བྱ་དགའ་དང་། རྒྱུགས་མ་འཕྲོད་པའི་སློབ་ཕྲུག་དེ་ལ་འཕྲོ་མཇུག་སྐྱོང་ཚུལ་དུ་སློབ་གཉེར་བ་ཚོར་སྐྱལ་ལྷུག་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་གསར་བཏོད་གནང་བ་རེད། དེ་ཉིད་ལྷ་ལྡན་སྨན་རྩིས་ཁང་དང་། དེ་བཞིན་བཞུགས་སྒར་སྨན་རྩིས་ཁང་དུ་དབར་རྣམ་པ་ཙམ་མ་ཉམས་པར་རྒྱུན་འཛིན་གནང་བཞིན་ཡོད། བཅན་བྱོལ་དུ་སྨན་རྩིས་ཁང་དབུ་བརྙེས་པ་ནས་བཟུང་སྨན་སློབ་རྣམས་ལ་སྔོ་ཁྲིག་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་མཇུབ་ཁྲིད་གནང་བཞིན་ཡོད་ལ། ད་ལྟའི་ཆར་སྨན་སློབ་རྣམས་ལོ་ལྔར་ཕྱི་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་། མ་ནཱ་ལི། མ་རི། རོ་ཐང་སོགས་སུ་སྔོ་སྨན་སློབ་སྦྱོང་སྣད་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྔོ་སྨན་རྒྱུགས་སྤྲོད་བྱེད་ཚུལ་ནི་ཉི་འཁོར་གྱི་སྔང་རེ་ས་གཙང་ཞིག་གི་སྟེང་སྔོ་སྨན་རྣམས་སྔར་ཆགས་སུ་བསྒྲིགས་ཡོད་པར་སློབ་གཉེར་བ་རེ་རེས་སྔོ་སྨན་རྣམས་ཀྱི་མདོག་དབྱིབས་དྲི་རོ་སོགས་ལ་ལེགས་པར་བརྟག་ནས་སྔོ་སྨན་སོ་སོའི་མིང་དང་རིགས་སོགས་ལན་ཤོག་ཐོག་ཏུ་བྲིས་པའི་ལམ་ནས་རྒྱུགས་སྤྲོད་གནང་སྲོལ་ཡོད།

འདི་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༨ ནང་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཁང་གི་སློབ་སྤྱི་གཞོན་པ་སྨན་དགེ་བློ་བཟང་ཡེ་ཤེས་དང་སྨན་སྦྱོར་ཁང་གི་སྨན་པ་སྤེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་སྣེ་ཁྲིད་གནང་འོག་སྨན་སློབ་གྲངས་ ༥༩ དང་། སྔོ་སྨན་ངོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་སྨན་རྫས་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་འགན་སྨན་རམས་པ་ཚེ་རིང་ནོར་བུ་དང་། སྨན་རྫས་ཉམས་ཞིབ་སྨན་པ་ཚེ་བརྟན་མི་འགྱུར་བཅས་ཀྱིས་བདུན་གཉིས་རིང་མ་ནཱ་ལི་དང་མ་རིའི་ཁུལ་གྱི་རི་ཀླུང་སྤང་སྤོངས་མྱུལ་ཏེ་སྔོ་སྨན་གྲངས་ ༢༩༠ ཙམ་སྨན་སློབ་རྣམས་ལ་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད། ལྷག་པར་སྨན་སློབ་སྐབས་ ༡༨ པ་རྣམས་ལ་སྔོ་སྨན་ཐོན་རྒྱུགས་ཆེན་མོ་དང་། ལོ་རིམ་དང་པོ་ཡིན་པ་སྨན་སློབ་སྐབས་ ༢༠ པ་རྣམས་ཀྱང་སྔོ་སྨན་རྒྱུགས་སྤྲོད་བཏང་ཡོད། དེ་ནས་ཕྱི་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༧ ཉིན་སྨན་རྩིས་མཐོ་སློབ་ཚོགས་ཁང་དུ་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་མཛད་གཙོ་རྣམ་པ་དང་། སྨན་རྩིས་དགེ་སློབ་ཚང་འཛོམས་ཐོག་སྨན་སློབ་སྐབས་ ༡༨ པ་རྣམས་ལ་སྔོ་སྨན་རྒྱུགས་སྤྲོད་ཐོན་སྐོར་མཛད་སྒོ་ཞིག་ཀྱང་འཚོགས་ཡོད།

October Dasar_09092017.indd 2
9/20/2017 1:13:31 PM

བོད་རྩིས་རིག་པ།

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས། བོད་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༧ ནས་ཕྱི་ཟླའི་ ༩ ཚེས་ ༦ བར་ བུམ་སྟོང་ལྔ། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།	
བོད་ཟླ་ ༨ ཚེས་ ༡༡ ཉི ས་མེ SUN- 1-10-2017 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན།
༨ ཚེས་ ༡༢ ཟླ ས་ཆུ MON- 2-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཚོང་སྤྲོདས།
༨ ཚེས་ ༡༣ མིག མེ་ཆུ TUE- 3-10-2017 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན།
༨ ཚེས་ ༡༤ ལྷག ས་ཆུ WED - 4-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཁ་མཆུ་སྤྲོདས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༨ ཚེས་ ༡༥ ཕུར མེ་རླུང THU - 5-10-2017 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། གཉེན་འགྲིག་ མི་བྱ།
༨ ཚེས་ ༡༦ སངས ས་ཆུ FRI- 6-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཨར་ལས་ སྤྲོདས།
༨ ཚེས་ ༡༧ སྤེན ས་ཆུ SAT - 7-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། བག་མ་གཏོང་ ལེན་འཛོམས།
༨ ཚེས་ ༡༨ ཉི མེ༢ SUN - 8-10-2017 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་ སྤྲོདས།
༨ ཚེས་ ༡༩ ཟླ མེ་ཆུ MON- 9-10-2017 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན། **གླུ་ཐོག**
༨ ཚེས ༢༠ མིག མེ༢ TUE -10-10-2017 Fire-2	ཚེས་ཆ་ངན།
༨ ཚེས་ ༢༡ ལྷག ས་ཆུ WED -11-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། མགྲོན་སྤྲོདས།
༨ ཚེས་ ༢༢ ཕུར རླུང༢ THU- 12-10-2017 Wind-2	ཚེས་ཆ་ངན།
༨ ཚེས་ ༢༣ སངས ས་ཆུ FRI- 13-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཁྲིམས་སྣོན་མི་བྱ།
༨ ཚེས་ ༢༤ **ཆད**	
༨ ཚེས་ ༢༥ སྤེན ས་མེ SAT- 14-10-2017 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན།
༨ ཚེས་ ༢༦ ཉི མེ་ཆུ SUN- 15-10-2017 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན།།
༨ ཚེས་ ༢༧ ཟླ མེ་ཆུ MON- 16-10-2017 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན།
༨ ཚེས་ ༢༨ མིག མེ༢ TUE- 17-10-2017 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་ སྤྲོདས།
༨ ཚེས་ ༢༩ ལྷག ཆུ་རླུང WED- 18-10-2017 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན།
༨ ཚེས་ ༣༠ ཕུར རླུང༢ THU- 19-10-2017 Wind-2	ཚེས་ཆ་ངན། **གསོ་སྦྱོང་།**
བོད་ཟླ ༩ ཚེས་ ༡ སངས ས་རླུང FRI- 20-10-20167 Earth-Wind	**རྒྱ་ཟླ ༩ ཚེ་ཚེས ༡** ཚེས་ཆ་ངན། ས་ཁམས་མཆེར་རྩ་ཞག ༡༨ རྒྱུ།

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

'''དྭངས་གསལ་མེ་ཡོང་།

འདོན་ཐེངས་སྔོན་མའི་འཕྲོས།

འདི་ནི་དུས་ཚོད་མིན་ལ་ཡུལ་ལོངས་ཞེས་བགྲོད་ཡུལ་གོང་གསལ་རྒྱ་སྐར་ ༣༧ པོ་རེ་རེ་ལ་དུམ་བུ་དྲུག་ཅུ་རེར་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་ཉི་མ་བགྲོད་པ་དལ་བས་ཉིན་རེར་ཡུལ་གྱི་ཚོད་ ༤ ལྷག་ཙམ་ལས་མི་འགྲོ་ 4 ༡ ༣༩ 7 8 སྤྱིར་བས་ལོངས་སྤྱོད་ཡིན་པས་འདི་ནི་དུས་ཚོད་ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་ནམ་ལངས་ཕན་ལ་སྤྱད་ཟིན་པའི་ཆུ་ཚོད་ཀྱི་གྲངས་ཡིན། 5 ༢ ༡ 7 8 བྱེད་པའི་ཟླ་སྐར་ཡིན་སྟབས་རྩེ་ཚུལ་གྲུབ་པ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། 6 ༠ ༥ 7 8 ནི་འདས་ཞག་ཡིན་ཞིང་ཉི་མ་གོང་གི་ཁྱིམ་ནང་སླེབས་ནས་ཇི་ཙམ་འདས་པའི་ཞག་གྲངས་དེ་ཡིན། 1 2 3 4 5 ༡ ༠ ༠ ༡ ༢ ༣༩ ༤༩ ༣༥ ༢༤ ༡ ༤༤ ༢༥ ༢༠ ༤༥ ༢༨ 6 ༠ ༥ ༢༦ 7 8 9 རྣམས་ནི་རང་རང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དྲུག་ཅུའི་ཆ་རྒྱུ་སྲང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། འདིར་དབུགས་དང་ཆ་ཤས་སོགས་ནི་བགོད་ 6 ༠ ༥ ༢༦ 7 8 9 འདི་ནི་འདས་ཞག་དེའི་སྟེང་དེ་རིང་གི་ཞག་ཁོངས་ནས་ཆུ་ཚོད་ཇི་འདས་ཀྱི་གྲངས་ཡིན། འདི་གཉམ་སྲང་དབུགས་ཆ་ཤས་བཅས་ཡོད་ཀྱང་འགོད་སྲོལ་མེད། ཟུར་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱི་ལོའི་ཟླ་ཚེས་ཀྱི་ཨང་གི་ནི་མཁྱེན་སླ་བ་ལགས། དེ་ལྟར་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་རིམ་པ་རྣམས་ཞུས་ཟིན་ནས་དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་ནི་ཞིབ་པ་བི་དཀར་དང་ཉི་སྣང་སོགས་རྩིས་གཞུང་ཆེ་ཁག་དང་འབྲས་རྩིས་ཁག་སོགས་ནས་མཁྱེན་པ་མཛད་རྒྱུ་དང་། དེ་དག་ལས་གཟའ་སྐར་ངན་པ་བབས་ཚེ་བཅོས་ཐབས་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་གི་ཆེད་ཟླ་བའི་ས་བདག་གི་སྒྲིབ་བཅོས་ནས་བཟུང་སྒྲིབ་བཅོས་ཁག་དང་། ཁྱད་པར་ཡཀྵེང་གི་སྒྲིབ་བཅོས་དཔེ་རིས་དང་བཅས་པ་ས་བདག་སྤྱི་ལ་ཡང་ཕན་པ་དང་། དེ་མཇུག་སྒྲ་གཅན་འཁོར་ལོའི་རི་མོ་དང་། མཇུག་བྱུང་བཅས་ལོ་ཐོ་ཀྱིལ་པོའི་འགྲེལ་བཤད་གང་གསལ་དུ་བཀོད་པ་ལགས་སོ།།

ད་སྐབས་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་མི་འབོར།

ཨང་།	རྣམ་གྲངས།	ཕོ།	མོ།	བསྡོམས།
༡	སྨན་པ།	༦༧	༤༨	༡༡༥
༢	ཚོད་གན་སྨན་པ།	༥	-	༥
༣	སྐར་རྩིས་པ།	༨	༧	༡༥
༤	སྨན་སློབ།	༤༤	༣༩	༨༣
༥	སྐར་རྩིས་སློབ་ཕྲུག	༨	༡༤	༢༢
༦	འཛིན་སྐྱོང་ལས་བྱེད།	༡༧༡	༡༤༩	༣༢༠
༧	འཛིན་སྐྱོང་ཚོད་གན་ལས་བྱེད།	༤༣	༡༥	༥༨
༨	ཚོད་གན་ལས་མི།	༡༦	༡༩	༣༥
༩	ལས་མི།	༢༤	༣༥	༥༩
༡༠	ཚོད་བལྟ།	༥	༡	༦
༡༡	བསྡོམས།	༣༩༡	༣༢༧	༧༡༨

སྨན་རྩིས་ཁང་གི་སྨན་སྦྱིན།

སྨན་རྩིས་ཁང་གི་གཞི་རྩའི་དམིགས་ཡུལ་ ༧རྒྱལ་བའི་བཀའ་དགོངས་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་མང་ཚོགས་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་འདེགས་ཞུ་རྒྱུ་དང་། བོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་རིག་པ་འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་གསུམ་གྱི་ལས་འགན་གཙུག་ནོར་ལྟ་བུར་འཛིན་པ་ལྟར། སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་བོད་རིགས་ལོ་ན་ ༦༥ ཡན་སོན་གན་གྲས་རྣམས་དང་། ནད་གཅོང་། སྲི་ཞུའི་ལས་བྱེད། བོད་ནས་གསར་དུ་འབྱོར་བ། ཉམ་ཐག་རིགས། སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་དང་སྔོད་གཅིག་ནང་མི་བཅས་ལ་སྨན་སྦྱིན་ཆ་ཚང་དང་། གླ་བཙུན་དང་། སློབ་ཕྲུག་བཅས་ལ་སྨན་དོད་ཕྱེད་བཅག དེ་བཞིན་སྨན་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ཁོངས་སུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་རྣམས་ལ་སྨན་དོད་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཆག་ཡང་ཆད་མེད་སྤྲོད་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་སྨན་སྦྱིན་གཏོང་ཐུབ་པའི་གནས་བབས་ཡོང་གཞི་གཙོ་བོ་ནི། ༧སྐྱབས་མགོན་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མཆོག་གི་ བླ་ན་མེད་པའི་ཐུགས་རྗེའི་གཟི་བྱིན་ལས་བྱུང་བ་ སྨོས་ག་ལ་དགོས། འཕྲུལ་རྐྱེན་གྲོང་ཁྱེར་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཁག་ཏུ་བརྟེན་གཏུགས་ནད་པ་བརྒྱ་ཆ་ ༩༠ ལྷག་གནས་ཡུལ་རྒྱ་གར་ཡུལ་མི་ཡིན་ཞིང་། དེ་རིགས་ལ་སྨན་སྦྱིན་འབུལ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་སྨན་རིན་ཡོང་འབབ་ཀྱི་ནོམ་པ་བྱུང་བར་བརྟེན་ནས་ཡིན། སྨན་རྩིས་ཁང་ལ་སྨན་རྒྱུ་རྩ་ཆེའི་རིགས་མགོ་སྙུབ་ཞུ་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ནམ་དུས་འཚམ་པའི་རིང་སྨན་སྦྱོར་རེ་རེ་བཟོ་སྐྲུན་སྐབས་སུ་སྨན་པ་དང་ལས་བྱེད་ལས་མི་རྣམས་རྩ་ལངས་ཕྱི་ཉལ་དང་འབད་རྩོལ་ཕྱོད་མེད་གནང་དགོས་པར་བརྟེན། སྨན་སྦྱིན་ལེན་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྨན་དུས་ཐོག་བཞེས་ཏེ་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཅེས་སྲུང་དང་ནད་རིགས་ཞི་ཐབས་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལ། སྨན་སྦྱིན་ལས་བྱུང་བའི་སྨན་རྣམས་དུས་ཐོག་ཏུ་མ་བཞེས་པར་སྲུང་གསོག་བྱེད་དེ་ཆུད་ཟོས་སུ་མ་སོང་བ་ངེས་པར་གནང་དགོས།

སྤྱི་ལོ་ཟླ་ ༧ པ་ནས་འདི་ལོའི་ཟླ་ ༦ པའི་བར་སྨན་རྩིས་ཁང་གིས་སྨན་སྦྱིན་བཏང་བའི་རེའུ་མིག

ཕྱི་ལོ་ཟླ་དུས་སོ་སོར།	སྨན་སྦྱིན་ཕུལ་བ་སྒོར།
༢༠༡༦ ཟླ་ ༧ - ༩ བར།	༨'༣༤༤'༠༡༦།༦༥
༢༠༡༦ ཟླ་ ༡༠ - ༡༢ བར།	༩'༦༡༡'༡༤༣།༥༨
༢༠༡༧ ཟླ་ ༡ - ༣ བར།	༧'༣༠༨'༣༩༣།༣༨
༢༠༡༧ ཟླ་ ༤ - ༦ བར།	༨'༢༨༨'༨༤༥།༠༢
བསྡོམས་སྒོར།	༣༣'༥༥༢'༣༩༨།༦༣

ཉིན་རེའི་ཚེས་འབྲས། བོད་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༧ ནས་ཕྱི་ཟླའི་ ༡༠ ཚེས་ ༨ བར་བུམ་ སྟོང་ནུབ། ཕྱོགས་དེར་ལས་སྣེ་གཏོད་མི་རུང་།	
ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢ སྤེན ས་རླུང SAT- 21-10-2017 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། **གླུ་ཐོག**
༩ ཚེས་ ༣ ཉི མེ་རླུང SUN- 22-10-2017 Fire-Wind	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཁྲིམས་སྣོན་ མི་བྱ།
༩ ཚེས་ ༤ ཟླ མེ་ཆུ MON-23-10-2017 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༥ མིག ས་མེ TUE- 24-10-2017 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༦ ལྷག ས་ཆུ WED- 25-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། མཁར་སྤྲོདས། གཏར་སྲེག་མི་བྱ། **གླུ་ཐོག**
༩ ཚེས་ ༦ **ཕྱི་མ** ཕུར ཆུ་རླུང THU- 26-10-2017 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༧ སངས ས་ཆུ FRI- 27-10-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། བག་མ་གཏོང་ ལེན་འཛོམས། **བུམ་སྟོང་ནུབ།** **གླུ་ཐེབས།**
༩ ཚེས་ ༨ སྤེན ས༢ SAT- 28-10-2017 Earth-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་ སྤྲོདས།
༩ ཚེས་ ༩ ཉི ས་མེ SUN- 29-10-2017 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༡༠ ཟླ ཆུ༢ MON-30-10-2017 Water-2	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༡༡ མིག ས་མེ TUE-31-10-2017 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༡༢ ལྷག མེ་ཆུ WED-1-11-2017 Fire-Water	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༡༣ ཕུར ཆུ་རླུང THU-2-11-2017 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན།
༩ ཚེས་ ༡༤ སངས ས་ཆུ FRI- 3-11-2017 Earth-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། ཁ་མཆུ་སྤྲོདས། **གསོ་སྦྱོང་།**
༩ ཚེས་ ༡༥ སྤེན ས་རླུང SAT-4-11-2017 Earth-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། **ཞག་ངན།**
༩ ཚེས་ ༡༦ ཉི མེ༢ SUN-5-11-2017 Fire-2	ཚེས་ཆ་བཟང་། མཁར་སྤྲོདས།
༩ ཚེས་ ༡༧ **ཆད**	
༩ ཚེས་ ༡༨ ཟླ མེ་ཆུ MON- 6-11-2017 Fire-Water	ཚེས་ཆ་བཟང་། དུར་གདབ་ སྤྲོདས།
༩ ཚེས་ ༡༩ མིག ས་མེ TUE- 7-11-2017 Earth-Fire	ཚེས་ཆ་ངན། ཆུ་ཁམས་མཁལ་ རྩ་ཞག ༧༢ རྒྱུ།
༩ ཚེས་ ༢༠ ལྷག ཆུ་རླུང WED- 8-11-2017 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན། **གླུ་ཐོག**
༩ ཚེས་ ༢༡ ཕུར ཆུ་རླུང THU- 9-11-2017 Water-Wind	ཚེས་ཆ་ངན།

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

October Dasar_09092017.indd 3 9/20/2017 1:13:31 PM

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་ལོ་སྲུང་བརྩི་ཞུ་ཕྱིར་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་ཚོགས་ཆུང་བསྐོ་གཞག་ཞུས་པ།

༄༅། །དཔལ་ལྡན་བཀའ་ཤག་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༨ ལོ་དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གཙོས་པའི་བོད་མི་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ནང་བོད་མི་དང་བོད་དོན་ཐོག་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་གཞུང་མང་གཉིས་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་ལོ་སྲུང་བརྩི་ཞུ་རྒྱུའི་ལས་འཆར་སྤེལ་རྒྱུའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གོ་སྒྲིག་ཚོགས་ཆུང་ནས་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན་འཁོད་པ་གནང་འགྱུར་བྱུང་བ་འདི་ནས་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༥ ཉིན་ཡོངས་གསལ་ཨང་ ༡༠༣༨ ཐོག་བཏང་ཡོད་པ་ལྟར་ཡིན་གཤིས།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་སྲུང་བརྩི་ཞུ་རྒྱུར་སྨན་རྩིས་ཁང་གི་གོ་སྒྲིག་ཐོག་ཚོགས་ཆུང་གི་མི་འགྲོ་བསྐོ་གཞག་ཞུས་པ་གཤམ་གསལ།

༡། ༧སྐུ་བཅར་སྨན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། ༢། སྨན་རམས་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐལ་བཟང་།
༣། སྨན་པ་ཚེ་བརྟན་མི་འགྱུར། ༤། སྨན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ།
༥། སྐར་རྩིས་པ་སྒྲོན་ལམ་ཡེ་ཤེས། ༦། སྐར་རྩིས་པ་བསྟན་འཛིན་དབྱངས་སྐྱིད།
༧། སྤྲུས་ཚད་སྟངས་འཛིན་པ་ཚེ་རིང་དབང་མོ། ༨། འཕགན་དྭུང་བསོད་ནམས་དབྱངས་སྒྲོན།
༩། འཕགན་དྭུང་བསྟན་འཛིན་དགེ་འཕེལ།

ཚོགས་ཆུང་འདི་ནས་དབུས་དང་ས་གནས་གཉིས་ཀའི་ཐགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་ལོ་སྲུང་བརྩིའི་ལས་དོན་ཐོག་གོ་སྒྲིག་ཞུ་ཕྱོགས་ལ་ལམ་སྟོན་དང་ལྟ་རྟོག་སྟངས་འཛིན་གནང་རྒྱུ། ཡང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཁག་དང་། བོད་ཀྱི་གཞོན་ནུ་ལྷན་ཚོགས། བོད་ཀྱི་བུད་ལྡན་ཚོགས་བཅས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་སྲུང་བརྩིའི་ལས་གཞི་སྤེལ་སྐབས་དབུས་སུ་བཀའ་འཁྲོལ་ཞུ་མ་དགོས་པར་ཡན་ལག་སྨན་ཁང་ཁག་ནས་གང་ཐུབ་མཐུན་འགྱུར་གཞོགས་འདེགས་གནང་དགོས། ཚོགས་ཆུང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་སྲུང་བརྩི་ཞུ་རྒྱུའི་ལས་འཆར་སྐོར་རིང་མིན་ཡོངས་གསལ་ངོ་བོར་གཏོང་རྒྱུ་དང་། དེའི་ངོ་བཤུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཛུགས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུའི་གོ་སྒྲིག་ཚོགས་ཆུང་དུའང་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཕེབས་སོང་བ་དེ་དོན་དགོངས་འཇགས་ཞུ།

སྨན་རྩིས་ཁང་ནས་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡༣ ཉིན།།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཡར་རྒྱས་ལ་ཤུགས་སྣོན་དགོས་པའི་རེ་འདུན།

དབྱངས་སྒྲོན། སྨན་སློབ་སྐབས་བཅུ་དགུ་པ།

སྔོན་དུ་འགྲོ་བའི་གཏམ།

དེ་ལ་འདིར་ཀུས་མོས་གང་ཞིག་གླེང་བར་བྱ་བ་ནི། བོད་ཀྱི་བཅུ་ཕྲག་རིག་པའི་གནས་ལས་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔའི་ནང་ཚན་དུ་གྱུར་བའི་གསོ་བ་རིག་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་ནང་ཚན་ཞིག་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་རིག་གནས་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་རྩེ་མོ་དང་ཁྱུལ་དུ་གྱུར་པ་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན་ནོ་ཞེས། བཅུ་ཕྲག་རིག་པའི་གནས་ལ་སླ་ལྟེ་ཡངས་པའི་དཔྱོད་ལྡན་ཟུར་གནས་དག་གིས་དཀྱུས་གཅིག་ཏུ་སླ་ལ། ཀུས་མོ་ལྟ་བུའི་ལས་དང་པོ་བ་ཞིག་གི་མྱོང་ཚོར་དང་སྦྱར་ནས་བཤད་ན་ཡང་། གསོ་བ་རིག་པ་འདི་སྤྱིར་མིའི་རིགས་དང་ལྷག་པར་དུ་བོད་མི་རིགས་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་རྩ་ཆེའི་རིག་གནས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པ་མ་ཟད། འདི་ཉིད་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀུན་གྱི་སྙིང་བཅུད་མ་ཚང་བ་མེད་པར་འདུས་པའི་ཉིང་ཁུའམ། ཡང་ན་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀུན་ལ་སྟོང་པོ་དང་ཡལ་གའི་ཚུལ་དུ་ཁ་འབྲལ་ཐབས་མེད་པར་གནས་ཡོད་ཅེས་སླ་སྤྲོབས་པར་སྨྲས།

དེ་བས། དེ་ལྟའི་ཟབ་བརླིང་གི་ཡོན་ཏན་རབ་ཏུ་བརྗིད་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྦྲེལ་ཏེ། དུས་རབས་ཤིག་གི་འོས་འགན་ཕྲག་ལ་འཁུར་བར་འདོད་པའམ། ཡང་ན་ཚན་རྩལ་དང་འཕྲུལ་ལས་ཀྱི་རྩེ་མོར་སོན་པར་གྲགས་པའི་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་འདིར། ངེས་པར་དུ་གདོང་ལེན་བྱེད་འོས་པ་ཞིག་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་གཡོལ་མི་བཏུབ་པའི་གནད་དོན་ཞིག་སྟེ། དཔལ་འབྱོར་གྱི་འཕྲན་རྩོད་བར་ནས་མིའི་སེམས་ཁམས་སྟོམ་སྒྲིག་མ་བཏུབ་པར་ཁེར་རྐྱང་གི་ནད་ཚ་སོགས། སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བའི་གཞན་དོན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉུབ་ཕྱོགས་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་འཛམ་གླིང་ཕྱོགས་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་དག་ལ་དཀའ་ངལ་སྤྲད་དང་སྤྲོད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་མཚུངས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགྲུལ་ཤུགས་དེ་ཉིད་བོད་པའི་ཚོགས་སྡེ་སྣ་ཚོགས་སུ་ཡང་། སྲིན་གྱིས་ཐོན་པ་དང་འགོ་བའི་ནད་ལྟར་ཟུར་དང་ཤུགས་ཀྱིས་ཁྱབ་བཞིན་ཡོད་པས། འདིར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་གསུངས་པ་འདི་དུས་དང་ཡོངས་སུ་རན་པའམ་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་ཏུ་གྱུར་བའི་སེམས་ཁམས་སྟོམ་སྒྲིག་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་ཤུགས་སྣོན་རྒྱག་དགོས་པའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་བརྗོད་པར་སྤྲོའོ།།

དངོས་གཞིའི་སྐད་ཆ།

དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་སྨན་ཞེས་པ་ནི་ཕན་པའི་དོན་དང་། ཚིག་མཛོད་ཁུངས་ལྡན་རྣམས་སུ་ཡང་ཕན་པའི་མིང་བརྡ་རྙིང་པ་ཡིན་པར་བཤད་ཅིང་། མདོར་ན་གང་ཞིག་མ་སྟོམ་པ་སྟོམ་པར་བྱེད་པ་དང་ཅི་ཞིག་མ་སོས་པ་གསོ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། ཐ་སྙད་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བསམ་བློ་བཏང་ན་ཡང་སྨན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སམ་གསོ་བ་རིག་པ་ནི། གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར། ཤ་ཚ་བའི་སྙིང་གཏམ་སེམས་ལ་སྨན། །ཞེས་པ་ལྟར། གསོ་བ་རིག་པར་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ཞིག་གི་ངོས་ནས་སུ་ཞིག་གིས་གང་ལ་ཇི་ལྟར་དང་ཅིའི་ཕྱིར་སྨན་པའམ་ཕན་དགོས་པའི་ཕྱོགས་ལ་བསམ་གཞིག་དགོས་པ་ནི། གཡོལ་མེད་ཀྱི་འགན་བབས་ཉག་གཅིག་ཡིན་པར་བརྗོད་མི་དགོས་པས། ཀུས་མོས་སྐབས་འདིར་གཙོ་བོ་དོན་ཚན་བཞིའི་ལམ་ནས་སེམས་ཁམས་སྟོམ་སྒྲིག་གི་ཕྱོགས་ལ་དུར་ཐག་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་ནས་ཡིད་ལ་གང་ཤར་ཙམ་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན།

སུ་ཞིག་གིས་གསོ་དགོས་པའི་ཕྱོགས་ནས་བརྗོད་ན། སྨན་པ་ནི་གོང་ནས་ཟུར་ཙམ་བརྗོད་པ་ལྟར་གསོ་བར་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་པར་ཡོངས་གྲགས་སུ་བསྟད་ན། དེ་ལ་སྲོག་ལྡན་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱི་སེམས་ན་གཅིག་མཚུངས་སུ་གཅེས་ཤིང་ཕང་པའི་ཚེ་སྲོག་གསོ་བ་པོ་ཡིན་དགོས་པས། མ་མཐར་ཡང་མི་སྲོག་བསླུ་བའམ་སྐྱོབ་པར་འདོད་པའི་ཀུན་སློང་གཙང་མ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་ཡོད་དགོས་པའི་ཆ་རྐྱེན་འཁོག་གཙོ་བོ་སྨན་པའི་ཡོན་ཏན་དང་སྨན་པའི་སྤྱོད་པ་གཉིས་ནི། སྨན་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཟུང་འཇུག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་པས། དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་དུ་སྨན་པར་བཞག་པའི་རྒྱུ་དྲུག་ཞིབ་ཅིང་ཕྲ་བ་ཇི་ལྟར་འཁོད་ཡོད་པ་འདིར་བསྐྱར་ཟློས་མི་དགོས་པར། སྐབས་འདིར་གཙོ་བོ་ནད་པའི་སེམས་ཁམས་སྟོམ་སྒྲིག་གི་ལམ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ། གང་ལ་གང་འདུལ་གྱི་ལམ་ནས་ནད་དག་གཙང་མར་གསོ་དགོས་པ་ནི་སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་བཤད་བྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས། ཟུར་དེའི་ངོས་ནས་བལྟས་ན་ཤེས་ཡོན་དང་ལྷག་བསམ་ཟུང་སྦྲེལ་གྱི་ལམ་ནས། ནད་པའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ནད་དག་ཞི་བར་བྱེད་པ་པོ་ནི་འདིར་བརྗོད་པར་འདོད་པའི་གསོ་བ་པོར་འཛུགས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཡུལ་གང་ཞིག་གམ་ཡང་ན་སུ་དང་གང་ཞིག་གསོ་དགོས་པའི་ངོས་ནས་བརྗོད་ན། ནད་པ་ནི་ནང་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་དང་ཚོར་བ་མ་སྙོམ་པས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་འདུ་འཕྲོད་མ་སྙོམ་པ་དང་། ཕྱིའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་མ་སྙོམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་འདུ་བ་ཉེས་པ་གསུམ་དང་ལུས་ཟུངས་བདུན་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་གསུམ་བྱུང་སྟེ་ལུས་དངས་ཡིད་གསུམ་གདུང་བས་གཟིར་བ་སོགས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་མོས་རྩལ་དུ་བཏོན་ནས་བཤད་སྟིང་འདོད་པ་ནི་སེམས་ཁམས་འཁྲུགས་ཏེ།

འཕྲོས་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་གཟིགས།

ཉེས་པ་གསུམ་སྐོར་བསམ་ཚུལ།

བསམ་པ། (སྨན་སློབ་སྐབས་ཉི་ཤུ་ཕྱི་རྒྱལ་སློབ་མ།)

བོད་པའི་སྨན་པ་བསྟེན་དུས་ཁོང་གིས་རླུང་འདུག་མཁྲིས་པ་འདུག་བད་ཀན་འདུག་ཅེས་དུས་རྟག་ཏུ་གསུངས་པ་ཡིན། དེས་གང་སྟོན་པ་རེད་ཟེར་ན། རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་སྐོར་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དམིགས་བསལ་དུ་གལ་ཆེན་པོ་དང་། དེ་གསུམ་གྱི་སྐྱོན་ཡོན་ཤེས་ན་གཟུགས་པོ་བདེ་བར་གནས་ཐུབ། ཉེས་པ་གསུམ་སྐོར་གཏམ་བཤད་པ་ཡིན་ནའང་རེད། རྩོམ་འབྲི་ནའང་རེད་གང་ལྟར་ཡང་དེ་ནི་མཐའ་ཡས་པ་དང་བརྗོད་གཞི་ཏ་ཙང་ཆེན་པོ་རེད། འོན་ཀྱང་། ང་རང་གིས་གང་ཤེས་པ་དེ་བསམ་འཆར་ཐུང་དུ་ཙམ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མི་ལུས་ལ་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་གསུམ་ཡོད། དེ་ནི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་ལུས་ཟུངས་བདུན་དང་དྲི་མ་གསུམ་ཡིན། དེའི་ནང་ནས་ཉེས་པ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་དང་། ལུས་ཟུངས་བདུན་ནི་གཟུགས་པོ་རགས་པ་དང་། དྲི་མ་གསུམ་ནི་གཟུགས་པོ་རགས་པའི་སྙིགས་མ་ལ་གོ་བ་ལེན་ཆོག་པ་འདྲ།

དེར་བརྟེན་ནས་ཉེས་པ་ཞེས་བཏགས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ནི་གནོད་པར་བྱེད་པའི་ན་ཉེས་པ་དང་། དའི་བསམ་ཚུལ་ལ་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པས་ནད་འབྱུང་བ་དང་། གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པས་ནད་འབྱུང་བ་རེད་བརྗོད་ན་དེ་གཉིས་འདྲ་པོ་རེད་འདུག དཔེར་ན། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རླུང་། བྱེད་ལས་དེའི་རིགས་ལྔ་དང་། སྲོག་འཛིན། གྱེན་རྒྱུ། ཁྱབ་བྱེད། མེ་མཉམ། ཐུར་སེལ་བཅས་ལྔ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་སྲོག་འཛིན་ནི་ཟས་སྐོམ་མིད་དང་། དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་དང་། བློ་དང་དབང་པོ་གསལ་ཞིང་སེམས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་རླུང་གི་རིགས་སྲོག་འཛིན་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པ་དང་། དེའི་བྱེད་ལས་ལ་རགས་པ་ཙམ་ལྟས་པ་ཡིན་ན། སེམས་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་ཟེར་ན་འཆི་བའི་དོན་ཡིན་གྱི་རེད། དེ་ནས་བློ་དང་དབང་པོ་མི་གསལ་བ། དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་མི་ཐུབ་པ་བཞིན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་འབྱུང་བར་གྱུར། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་མཁྲིས་པ། བྱེད་ལས་དེའི་རིགས་ལྔ་ནི་འཇུ་བྱེད། མདངས་སྒྱུར། སྒྲུབ་བྱེད། མཐོང་བྱེད། མདོག་གསལ་བཅས་ལྷ་ཡོད་པའི་ནང་ནས་འཇུ་བྱེད་ནི་ཟས་འཇུ་བ་དང་། དྭངས་སྙིགས་འབྱེད་པ། ལུས་ཀྱི་དྲོད་སྐྱེད་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་མཁྲིས་པ། དེའི་རིགས་འཇུ་བྱེད་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཟས་འཇུ་མི་ཐུབ་པ་དང་། དྭངས་སྙིགས་མ་འབྱེད་པ། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཉམས་པ་བཞིན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་བད་ཀན། བྱེད་ལས་དེའི་རིགས་རྟེན་བྱེད། མྱག་བྱེད། མྱོང་བྱེད། ཚིམ་བྱེད། འབྱོར་བྱེད་བཅས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་རྟེན་བྱེད་ནི་ལྷག་མ་བཞིའི་རྟེན་དང་། ཆུ་འཛིན་པའི་ལས་བྱེད་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་བད་ཀན། དེའི་རིགས་རྟེན་བྱེད་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པས་ལྷག་མ་བཞིའི་རྟེན་མི་བྱེད་པ་དང་། ཆུ་འཛིན་པའི་ལས་མི་བྱེད་པ་བཞིན་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བར་འགྱུར།

མདོར་ན་མི་རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་ཚེ་རིང་པོར་གནས་པ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། དེ་ཡིན་དུས་ནད་མེད་གནས་པར་ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ནི་ལུས་སྐོར་ཡག་པོ་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། ལུས་ཤེས་པ་ལ་གསུམ་ཡོད་པ་ནི། དང་པོ། བྱེད་ལས་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན། གཉིས་པ། ལུས་རགས་པ་ལུས་ཟུངས་བདུན། གསུམ་པ། སྙིགས་མ་དྲི་མ་གསུམ། ཁྱད་པར་དུ་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་ཉེས་པ་གསུམ་ལ་བརྟན་ནས་འཕེལ་ཟད་འཁྲུགས་པ་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་འཚོ་བ་བསྐྱལ་བ་ལ་འབད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། བྱེད་ལས་དེ་ཚོ་འཁྲུགས་ཚོག་ཚོག་དང་།

འཁྲུགས་ནས་ལུས་རགས་པར་གནོད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་མི་ལུས་ལ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་། ཕྱོགས་གཞན་དུ་བྱེད་ལས་ཏག་ཏག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་གཟུགས་པོ་སྟོབས་རྒྱས་པ་དང་། གཟི་མདངས་ལྡན་པ། ལུས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཉེས་པ་གསུམ་ཉེས་པར་མི་འགྱུར་བར་གྲོགས་སུ་གྱུར་རོ།།

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་པྱུ་ཊར་དུས་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