



མགའིཔུ་བྱ་གཤམ་།

MEN-TSEE DA-SAR

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༩༩༩ རབ་གནས་མེ་ལྗེལ་ལོ།

བོད་ཟླ་ ༩ ཟྱི་མ། ཚེས་ ༡༧ རེས་གཟའ་སངས།

JULY 2016

སྤྱི་འདོན་ཐེངས། ༣༡

བོད་ཀྱི་སྐད་ཅིས་ཁང་གི་སྐད་རིམ་ཆོག་པ་རུ།

Issue 28

ཡགོང་ས་མཆོག་གི་བཀའ་སློབ།

འདོན་ཐེངས་ཐོན་མའི་འཕྱོས།

དལ་འབྱོར་གྱི་ལུས་རྟེན་འདི་ཙ་ཆེན་པོ་ཡིན་ལུགས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡིན་དུས་ཀྱི་སྤྱོད་གི་ཐོག་ནས་མིང་དང་གྲགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱ་མོར་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་བསམས་པ་མ་ཡིན་པར་སོ་སོ་ནང་པ་ཡིན་པ་དང་། ང་རང་ཆོ་བོད་ཁ་བ་གངས་ཅན་གྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལ་ཆ་བཞག་ན་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཐུགས་དང་བཅས་པ་ཆ་ཆང་བའི་ཆོས་ཤིག་ཡིན་དུས་སྐབས་འགྲོའི་བསམ་པ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་བསམ་པས་ཟིན་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ན། གསོ་བ་རིག་པའི་ལག་ལེན་གྱི་ཐོག་ནས་གཞན་པམན་རྒྱ་ཆེ་བསྐབ་ཐུབ། དེས་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའི་ཐྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་བསྐབ་ཐུབ། སོ་སོས་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་གི་རེད། མི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་ཡང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་བསེག་བཀའ་འཕེར་བ་ཞིག་ཆགས་བཟུང་གྱི་ཡོད། དེང་སང་འཛམ་བྱ་གླིང་འདིའི་སྐང་ལ་བོད་པའི་གསོ་བ་རིག་པ་ཞེས་ལཔ་དུས་མེས་དོ་སྣང་གསར་པ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་སྡོ་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་ཡོད་གི་ཡོད། མདོར་ན། ཨ་ཕེ་རི་ཀའི་ནང་དང་། ཨོ་སོ་ཀྲོ་ལི་ཡའི་ནང་ལ་སྡོ་སྐྱོན་གྱིས་སྐྱར་བཅོས་བྱེད་པར་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་པའི་སྐབས་འདིར་ང་རང་ཆོའི་བོད་པའི་སྐྱན་གཞུང་འདི་འདྲ་འདྲའི་ནང་ནས་མི་འདྲ་བའི་གཞུང་བཤད་ལག་ལེན་ཆ་ཆང་ཡོད་མཁན་རང་སྐྱོང་ངམ། རང་སྐྱེ་འཕེར་བའི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཆགས་བཟུང་ཡོད། སྡོ་སྐྱོན་འདྲ་བོ་ཕམན་

བྱ་བསེས་སྤྱིར་བྱེད་སྣངས་ཅས་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་རྟེན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་གཏིང་ཟབ་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། གཉིས་ནས་པལ་ཆར་བོད་པའི་སྐྱན་གཞུང་གི་འགྲོ་སྣངས་ཞིབ་ཆ་འདི་འདྲ་རྒྱ་གར་གྱི་ཨ་ཡུར་མེ་རྒྱ་ཟེར་བ་དང་། ཡང་རྒྱ་ནག་གི་གནའ་རབས་ཀྱི་སྐྱན་བཅོས་དེ་ཆོའི་གསལ་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་དེང་སང་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། ང་རང་ཆོ་བོད་པའི་གསོ་རིག་ནང་མཁས་པ་སྤོན་མའི་བསྐབས་རྒྱ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུར་མ་ལ་སོགས་པའི་ལག་ཆ་དེ་ཆོའི་གསལ་དེང་སང་ལག་ལེན་ཡོད་མེད་གནས་ཚུལ་ཐ་དང་དེང་མ་གཏོགས། གཞན་གསོ་བ་རིག་པ་ཙ་བའི་འགྲོ་སྣངས་འདྲ་བོ་དེ་ཆོ་ད་ལྟ་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ལག་ལེན་མ་ཉམས་པ་ཡོད་དུས་ཉ་ཅང་ཙ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱ་མིའི་མཁས་པ་དེ་འདྲས་བཤད་ན་ཟུར་རྒྱ་ནག་གི་གསོ་བ་རིག་པའི་རིག་གཞུང་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱང་། བར་སྐབས་ཉམས་ཆར་བ་རེད་ཟེར་མཁན་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོད་གི་འདུག ང་རང་ཆོ་བོད་པའི་རིག་གཞུང་ཡང་ཕམན་བྱ་ཉམས་ཡོད་བཟོ་ཡང་། ཡིན་ནའང་གང་ལ་གང་འཆོམས་ཀྱི་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ད་དུང་ཡང་བཟུང་ཡོད་པའི་བཟོ་འདྲ་བོ་འདུག དེ་འདྲའི་རིག་གཞུང་ཕྱག་སོ་ཡོད། བྱ་བའི་རོ་བོ་བཟང་པོ་གཞན་པམན་གྱི་རང་བཞིན་ཕམན་པ། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་ཐོག་ནས་ཡིན་ཡང་རུང་། ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཡིན་ཡང་རུང་། གང་ཅིའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་པན་བདེ་བསྐབ་རྒྱའི་ལམ་ཡོད་པ་ཡིན་དུས་སོ་སོ་སེམས་ཤུགས་ཡོད་ན་ལས་ཀག་རེ་ཡིན་རུང་བྱེད་ཐབས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

འཕྱོས་འདོན་ཐེངས་ཇེས་མར་གཟིགས།

རྟེ་རྩ་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཁང་།

རྟེ་རྩ་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཁང་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༡༢ ཚེས་ ༡༠ ཉེན་འགོ་བཅུགས། དེ་ཡང་རྟེ་རྩ་དར་རྒྱས་སྤང་གཞིས་སྐར་མི་དམངས་ཡོངས་ནས་འཕྱི་རོར་འགོང་ས་ཤུབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་དང་། རང་སྤེལ་ལས་ཁུངས་བརྒྱུད་རེ་སྐལ་ཁྱེས་པར་བརྟེན་དེ་གའི་གཞིས་སྤོང་བོད་མི་རྣམས་ཀྱི་འཕྱོད་བསྐྱེན་ཞབས་ཁུར་དམིགས་རྟེ་གསར་དུ་བཅུགས། རྟེ་རྩ་ནི་མཐའ་མཆོམས་ས་ཁུལ་ཡིན་པས་མཐུན་རྒྱུན་ཞན་པ་དང་། འགྲལ་བཞུད་སྐབས་བདེ་མེད་ཀྱང་སྐྱར་ཅིས་ཁང་གི་སྐབས་དུག་པའི་སློབ་ཐོན་སྐྱར་པ་ཆོ་རིང་ལགས་བསྐོ་གཏོང་བྱས། ས་གནས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་སྐྱར་ཁང་དང་སྐྱར་ལས་པའི་ཁང་ཁུངས་མཐུན་འགྲུར་གནང་། རིམ་པས་རྟེ་རྩ་ཁྲོམ་དུ་སྐྱར་སྐོར་འགོ་ཚུགས། ལོ་ཤས་ཇེས་ཕྱི་ནང་དཀའ་ངལ་རིམ་འཕུད་དབང་གིས་ལོ་གཅིག་ཅུམ་རིང་སྐྱར་ཁང་སྤོང་

པར་ལུས་ཇེས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡ ཉེན་སྐབས་དགུ་པའི་སློབ་ཐོན་སྐྱར་པ་དགོན་ཅོག་དཔལ་འཛོམས་ལགས་བསྐོ་གཏོང་བྱས་པ་ནས་བཟུང་ད་བར་སྐྱར་ཁང་ཚུགས་བཞིན་ཡོད། སྐྱར་ཁང་དེར་ནད་པ་བསྐྱེན་གཏུགས་ཁུ་མི་གཙོ་བོ་ནི་རང་རེ་གཞིས་སྤོང་བོད་རིགས་རྣམས་དང་ས་གནས་མི་མང་བཅས་ཡིན། སྐྱར་ཅིས་ཁང་ལ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གྲོང་གུན་གནས་སྣངས་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལ་མ་སྟོས་པར་ཕྱི་ནང་མི་རིགས་ཀྱི་འཕྱོད་བསྐྱེན་ཞབས་ཁུ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་སྐྱར་ཁང་འདི་འཛིན་སྐྱོང་གནང་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟའི་ཆར་སྐྱར་ཁང་དེར་སྐྱར་པ་བསྐྱེན་གཏུགས་ཁུ་མི་ཆ་སྟོམས་སུ་ཉེན་རེར་ནད་པ་གངས་ ༡༩ དང་། ལོ་གཅིག་ལ་སྐྱར་སྐྱིན་སྐོར་འབུམ་ ༩ ལས་བརྒལ་བ་སྤོང་གྱི་ཡོད།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་ནས་མི་རིགས་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ནད་པ་མང་དག་ཅིག་ལ་འཕྱོད་བསྐྱེན་ཞབས་ཁུ་སྐབས་ཆེན་འགྲུབ་བཞིན་ཡོད་པས་གནས་ཆང་ལུལ་མའི་ངོས་ནས་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བོད་ཀྱི་སྐྱར་ཅིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཁང་གསར་འཛུགས་དགོས་པའི་རེ་སྐལ་བྱེད་མཁན་ཡོད་པར་བརྟེན། ལོ་ཤས་སྤོན་དུ་གོང་ཁྱེར་ཅོ་ཁྲི་གར་ཁུལ་གྱི་ནད་པ་རྣམས་ལ་དམིགས་རྟེ་ཡན་ལག་སྐྱོན་ཁང་ཞིག་གསར་འཛུགས་བྱ་རྒྱུའི་ཆེད་དགོས་མཁོའི་ས་ཆ་ཐབས་འཛོལ་བྱས་པར་གོང་ཁྱེར་གྱི་སུལ་རྒྱ་མཆོ་ངོས་སུ་ས་ཆ་ཞིག་སྤུས་གཟིགས་བྱས་ཡོད་

ཀྱང་། ད་ལྟའི་འཆར་བཀོད་ལྟར་ན་ས་ཆ་ཆེས་ཆུང་སྟོན་དུ་སྐང་བས་དེ་བཅོང་རྒྱ་བྱས་པ་དང་། རྒྱལ་སའི་དཀྱིལ་དུ་ཁང་པ་ཐབས་འཛོལ་བྱས་ཀྱང་ད་ལྟའི་ཆར་དོན་འབྲས་སོན་མེད། འོན་ཀྱང་འདི་ལོའི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༩ - ༣༠ དང་། དེ་ནས་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༩༠ - ༩༡ བཅས་ཐེངས་གཉིས་རིང་དེ་གའི་ནད་པས་རེ་འདུན་ཞུས་ཞིང་སྐྱར་སྐོར་སྐྱན་ཁང་བྱེད་སའི་ཁང་པ་ཞིག་རེན་མེད་དུ་མཐུན་འགྲུར་བྱེད་བ་སྟར་སྐྱོར་སྐོར་བརྒྱུད་གནས་ཆང་མང་ཆོགས་ལ་འཕྱོད་བསྐྱེན་ཞབས་འདེགས་ཁུ་སྐབས་ནད་པ་ཁྱོན་བསྐྱེམས་ ༡༩༡ ལས་གསོ་རིག་སྐྱོན་པ་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱས་ཡོད།

རིན་མེད་ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱོན་བཅོས་ཞབས་ཁུ།

ཐའེ་མན་སྐྱོར་རས་གཟིགས་བྱམས་བཅེའི་ཆོགས་པ་དང་། སྐྱར་ཅིས་ཁང་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་ཐོག་བཞུགས་སྐར་རྒྱ་ས་ཁུལ་དང་། ཅོན་ཏ་ར། དེ་ཏ་ར་རྒྱུན་བདེ་སྤྱོད་སྤོང་གཞིས་སྐར་བཅས་སུ་རིན་མེད་སྐྱོན་བཅོས་གོ་སྤྱོད་ཁུལ་ཡོད། ཙ་བའི་ཐའེ་མན་སྐྱོར་རས་གཟིགས་བྱམས་བཅེའི་ཆོགས་པ་ནི་ལོ་མང་རིང་བཅོན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲོད་རིན་མེད་ཐོག་སྐྱོན་བཅོས་དང་འཕྱོད་བསྐྱེན་ཞབས་ཁུ་བྱེད་བཞིན་པ་མ་ཟད། ཨེ་ཤེ་ཡཱ་ཁུལ་གྱི་སི་རྒྱ་ལ་དང་། ཨེ་ཏི་ནམ། བར་ལྷ་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ཏུ་འཕྱོད་བསྐྱེན་སྐྱོན་བཅོས་ཞབས་ཁུ་བསྐབས་དང་སྐབ་བཞིན་ཡོད། འདི་ལོ་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཐོག་རྒྱ་རམ་ས་ལ་ཁུལ་དང་། དེ་ནས་ཅོན་ཏ་ར་དང་སྤྱིར་བོད་མིའི་གཞིས་སྐར། མཐའ་མ་བདེ་སྤྱོད་སྤོང་བོད་མིའི་གཞིས་སྐར་བཅས་ས་གནས་གསུམ་ལ་ཉེན་བརྒྱ་གཉིས་རིང་རིན་མེད་སྐྱོན་བཅོས་མཐུན་འགྲུར་ཁུལ་ཡོད།

སྐྱོན་བཅོས་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་རྒྱ་ནག་ཀྱང་དབྱི་སྐྱོན་བཅོས་རིག་པ་ལས་གྱེས་པའི་བརྟེན་ཐབས་རིག་པ། སྐྱམ་ཁབ། མི་བཅའ། བསྐྱེལ་མཉེ་སོགས་སྐྱོན་བཅོས་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བ་ལག་ལེན་ཐོག་ནས་ཉེན་གངས་བརྒྱ་གཉིས་རིང་ས་གནས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ལ་ནད་པ་གངས་ཁྱོན་བསྐྱེམས་ ༥༧༩ ཅུམ་ལ་རིན་མེད་སྐྱོན་བཅོས་བྱས་པའི་ནད་པའི་ཁོངས་སུ་བོད་རིགས་ཅུམ་མ་ཡིན་པར་རྒྱ་གར་ལུལ་མི་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་བ་སོགས་མི་རིགས་སྐྱོན་བཅོས་ཀྱིས་སྐྱོན་བཅོས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལེན་ཐུབ་ཡོད།

སྐྱོན་ཅིས་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་ངོས་ནས་མགོན་འབོད་གདན་ཁུ་དང་འཆར་འགོད་གནང་བ་བཞིན། རྒྱ་

ཡིག་ཐེ་ཆེན་ནས་འགན་འཁུར་གྱིས་ཐའེ་མན་བྱམས་བཅེའི་ཆོགས་པའི་འབྲེལ་ཡོད་འགན་འཛིན་རྣམ་པ་དང་ཡིག་འབྲེལ་རིམ་པར་ཁུས་ཤིང་། སྐྱོར་རས་གཟིགས་བྱམས་བཅེའི་ཆོགས་པས་རེ་སྐལ་ཁུས་པ་བཞིན། སྐྱོར་བཅོས་བྱ་ལུལ་ཁག་ལ་མིང་གིས་བསྐྱེད་པའི་ཐོ་འགོད་དེབ་སྐྱེལ་ཐེ་ཆེན་དང་། རྒྱ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཛིན་ཐེ་ཆེན། སྐྱོན་པའི་བརྟེན་དབྱེད་ཐེ་ཆེན། འཛམ་དབྱེད་ཐེ་ཆེན། རྒྱུ་བཅུད་ཐེ་ཆེན། སྐྱོན་སྤོང་ཁང་བཅས་སུ་མིང་གིས་བསྐྱེད་པའི་ཆེན་པ་ཁག་སྤོན་རྒྱུ་དབྱེ་བཀོས་དང་། ཐེ་ཆེན་སོ་སོར་ཉེར་མཁོའི་ཅ་དངོས་ཅོག་ཅོ་དང་། ཀུབ་སྤེགས། ཉལ་ཁྲི་གདན། དུག་སེལ་སྐྱོན་རྒྱས་སོགས་གསྤིག་འབུས་ཆང་ཁུས། རིན་མེད་སྐྱོན་བཅོས་ནད་བཞུགས་མཁན་ཆོགས་མི་གངས་ཉེར་དུག་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༢ ཉེན་ཕྱི་ལའི་འབྱོར་བ་དང་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་གིས་སྐྱོན་ཞབས་ཁུ་སྐྱོན་རམས་པ་བསྐྱོན་འཛིན་མཐའ་ཡས་ལགས་ཆེད་མངགས་ཐེ་ལི་གནམ་ཐང་དུ་གདན་ཁུར་མངགས་རྟེ་གནམ་ཐང་ནས་ཐང་ཀར་འགྲལ་སྐྱེས་སྤང་འཁོར་བརྒྱུད་ཕྱི་ཚེས་ ༡༩ ཞོགས་པར་རྟེ་

འཕྱོས་ཤོག་ངོས་ ༩ གཟིགས།

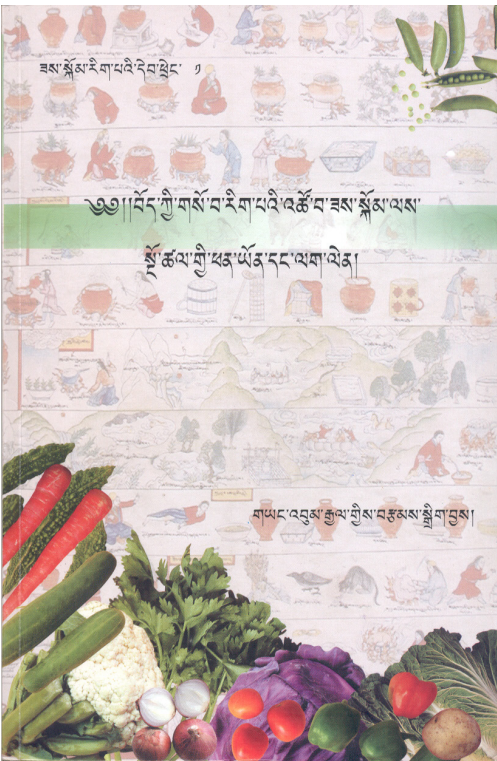
སྐྱོན་ཅིས་སྐྱོན་གསར་གྱི་དམིགས་ལུལ།

- བོད་ཀྱི་སྐྱོན་ཅིས་ཁུལ་དང་མཁས་པའི་མན་ངག་ནས་བྱུང་བའི་ཤེས་བྱ་གོ་བདེར་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། མི་མང་གི་འཕྱོད་བསྐྱེན་ཡར་རྒྱས་དང་། རྒྱོན་ཕན་བྱེད་སྤོའི་ཐུང་སྤང་གོ་རྟོགས་ཐུབ་པ།
 - འདས་པའི་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ལཱའི་ནད་འགོང་ས་མཆོག་གིས་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་ལ་གནང་བའི་བཀའ་སློབ་རིམ་སྤེལ་ཁུས་རྟེ་གང་གིས་སྐྱོན་ཅིས་ཁུལ་གཉིས་ལ་བཅངས་པའི་དགོངས་གཞི་ལོན་ཐབས་ཁུ་རྒྱ།
 - བོད་ཀྱི་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་ངོ་སྤོང་ཁུ་རྒྱ།



སྐྱེ་གཞུང་དོ་སྤྱོད།

སྦྲོ་ཆ་ལ་གྱི་ཕན་ཡོན་དང་ལག་ལེན།



ཕྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལོར་སྐྱེན་རམས་པ་གཡའ་འབྲས་ཀྱིས་ལགས་ཀྱིས་《བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཛོ་བ་ཟས་སྐྱེས་ལས་སྦྲོ་ཆ་ལ་གྱི་ཕན་ཡོན་དང་ལག་ལེན།》ཞེས་པ་དེ་ཚུམ་སྒྲིག་བྱས་ནས་བོད་གཞུང་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་ནང་བཅོས་ཉམས་ཞིབ་ཐེ་ཆན་གྱིས་དཔར་བསྐྱར་ཞུས་པ་རེད། སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སྤྱང་བྱེད་མཁན་ཡོད་དོ་ཙམ་གིས་ངེས་པར་དུ་དོ་སྣང་སྤྱད་ནས་འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་ཟས་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་ཕན་ལུས་དང་། གནས་སྐབས་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལ་དེ་འཛོམ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཁོང་དུ་ཆུད་པར་བྱས་ནས་ལག་ལེན་དུ་བསྟར་ཐུབ་ན་དགོ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེ་ཡང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་བསྟན་པ་ཚམ་དུ་མ་ཟད་དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ལའང་གནས་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཟས་སྐྱེས་དང་སྦོ་གསུམ་སྦྱོད་ལམ་གཉིས་པོ་དེ་དམན་ལྟག་ལོག་ན་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་དུ་ཐུར་བ་དང་། དེ་དག་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་བསྟེན་པ་ཡིན་ན་ལུས་སྟོག་འཛོ་བ་དང་ནད་ཞིབ་འི་གཞེན་པོའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན་པས་ཟས་སྦོ་ཀྱི་སྦྱོར་པའི་གནད་དོན་ལ་ནམ་ཡང་རྒྱ་ཡན་གཏོང་བ་མི་རིགས་སོ།། སྤྱིར་འཛོ་བ་ཟས་སྦོ་མ་ལ་རང་ངོས་ནས་བཟང་ངན་དང་ཕན་གནོད་སོགས་བྱལ་བ་མེད་ཀྱང་ལུས་ཀྱི་རང་བཞིན་རྣམ་པ་བདུན། པོ་བའི་མེ་དྲོད་རྣམ་པ་གསུམ། ཉེས་པ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་འཕེལ་ཟད་འཁྱལ་ས་ལས་བྱང་བའི་རྣམ་གྱུར་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་སོགས་ལ་གཞིག་ནས་ཟས་རིགས་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གང་ཟག་གཅིག་ལ་ཕན་ཡང་གཞན་ཞིག་ལ་གནོད་པ་མཐོང་ཚས་སུ་ཡོད་པ་ལྟར་གནས་སྐབས་སོ་སོར་འཛོ་བ་ཟས་སྦོ་མ་ལ་སྤང་བྲང་གི་ཁྱད་པར་འབྱེད་པ་ཡིན།

དེབ་འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་སྦྲོ་ཆ་ལ་གྱི་རིགས་དེ་དག་ནི་དཀར་ཟས་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རྒྱན་དུ་བསྟེན་ཐུབ་ན་དགོ་མཚན་ཆེན་པོ་ཡོད་དེ། རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་སྦྱར་བ་དང་། ཟས་ཀྱི་སྦོ་ནས་མི་ལུས་ཚས་དང་མཐུན་པའི་གྲོགས་སུ་ཐུར་བ་དང་། དམར་ཟས་པས་དུད་འགྲོའི་ཚོ་སྟག་འཕྱོག་པའི་མཐུན་རྒྱུན་དུ་ཐུར་བ་ལྟར་མ་ཡིན་པ།

ཕྱིའི་འཁོར་ལུག་ལ་གནོད་པ་མེད་པ་བཅས་ཕན་རྐྱབས་དུ་མ་ཡོད་པས་ང་ཚོ་བཙན་བྱོལ་བོད་རིགས་སྤྱ་སེར་དམར་ཟས་ལ་བཞུམ་ཆགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ཐིན་པོ་ལྟ་བུའི་སྦྱོད་ཚུལ་ལ་སྦྱོན་དུ་བཟུང་ནས་དེ་གང་མགྲོགས་སྦྱང་བར་འབད་འབྱངས་མཛད་དགོས། ལྟག་པར་དུ་འགྲོ་བ་ཟས་ཀྱིས་གནས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པས་དཀར་ཟས་རྣམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་ཡོད་པ་རྣམས་གང་ཐུབ་ཤེས་ཐབས་གནད་ནས་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པར་དེབ་འདིའི་རིགས་ལ་ཟུར་བཏྲ་དགོས་པར་མཛོང་།

དེ་ལྟ་བུའི་འཛོ་བ་ཟས་ཀྱི་ཚུལ་ཤེས་པར་བྱ་བ་ལ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་དུ། འབྲུ་རིགས་དང་། ཤ་སྐྱམ། དད། གཡོས་སྐྱར་ཏེ་རགས་པའི་སྦྲེ་ཆན་ལྡ་ཅ་བསྟན་ཡོད། སྐབས་བབ་སྦོ་དང་དམ་སྦོ་ཆལ་ཞེས་པ་ནི་འདི་ཉིད་དུ། "སྦྱེ་དངོས་སྦོ་སྤང་ཙན་གྱི་སྦྱངས་སམ་ཆལ་དུ་སྦྱེ་ཞིང་། དེ་ལས་བྱང་བའི་བཟའ་ཆས་ཀྱི་རིགས་ལ་སྦོ་ཆལ་ལམ། ཚོད་མ་དང་། སྦོ་དང་བཟེ།" ཞེས་གསུངས་པ་དང་། འདིའི་ནང་དུ་སྦོ་ཆལ་གྱི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་རྣམ་གྲངས་བྱ་གཅིག་ཙམ་གྱི་པར་རིས་དང་། སྦྱེ་ལུགས་དང་མདྲོག་དབྱིབས། ཟས་ལ་སྦྱོད་ཚུལ། རོ་དང་ངོ་བོ་ཕན་ཡོན། གནོད་པའི་ཆ་ལ་དོ་སྣང་དགོས་པ་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་རང་བཞིན། ནད་དང་ཟས་སྦོ་མ་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། ལུལ་དུས་ལུས་ཁམས་དང་བསྟན་པའི་ཟས་སྦོ་མ། སྐད་ཡིག་གཞན་དུ་ཆལ་མིང་དཀར་ཆག་སོགས་རྩ་བའི་ས་བཙད་དགའི་ནད་དུ་ཞིབ་གསལ་སྦོ་ནས་བསྟན་གནད་ཡོད།

དེབ་འདིའི་ནང་འཁོད་པའི་སྦོ་ཆལ་ཕལ་མོ་ཆེ་ནམ་རྒྱུན་ང་ཚོས་ལོངས་སུ་བྱུང་སྦྱང་ཡོད་ལ་སྦོ་ཆལ་དེ་དག་གི་པར་རིས་མཐོང་ཙམ་གྱིས་དེའི་རོ་དང་ཕན་གནོད་ཐོར་རེ་བ་ཞིག་རང་གི་སྦྱང་ཐོག་ལ་ཡོད་ཐིད་ཀྱང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་རོ་མངར་རྒྱར་ལན་ཚུ་གང་ཡིན་པ་དང་། ངོ་བོ་བསལ་དྲོད་སྦྱོམས་པ། སྦོ་ཆལ་དེའི་ཆ་ཤས་གང་དང་གང་བཅད་སྦྱོད་བྱེད་ཚུལ། དེ་བཞིན་ཕན་ཡོན་དང་གནོད་སྦྱོན་སྦོར་རྒྱས་པ་སོགས་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཁག་དུ་བསྟན་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བསྟ་པའི་ཁོམ་པ་མེད་ཀྱང་སྒྲ་ཡི་རང་སྐད་དུ་གསལ་བར་བསྟན་པའི་ཐུག་དེབ་འདིའི་རིགས་ལ་སྦྱར་པ་ལྟ་བུ་སྦོ་བ་གཉེར་བ་རྣམས་དང་ཡང་སྦོས་མང་ཚོགས་ནས་ངེས་པར་དུ་ཐུགས་སྤྱང་གནད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གཞན་ཡང་དེབ་འདི་དབྱིན་སྐད་ཐོག་སྟོག་འདུན་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ཕྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལོར་སྐྱེན་པ་བསྟན་འཛོལ་རྣམ་གྲོལ་ལགས་ཀྱིས་《TIBETAN MEDICAL DIETARY BOOK: VOL-1》ཞེས་པ་དབྱིན་བསྐྱར་བྱས་ནས་བོད་གཞུང་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་གིས་དཔར་བསྐྱར་ཞུས་ཡོད། རྟ་ས་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་ནས་ཟས་སྦོ་མ་གྱི་སྤང་བསྟན་པའི་དེབ་ཁག་ཅིག་དཔར་དུ་བསྐྱར་པ་རིམ་པས་ངོ་སྦྱོད་ཞུ་རྒྱུ་རྒྱ།

རམ་ས་ལར་བདེ་འབྱོར་ཡོད། ཐེངས་འདིའི་ཉིན་གྲངས་བཅུ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རིང་ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱེན་བཅོས་རིན་མེད་ཐོག་སྦོར་བསྦྱོད་ཁོད་ས་གནས་གསུམ་གྱི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་ན་བའི་སྐྱག་བསྐལ་སེལ་ཞིང་། གནའ་སྦོལ་ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱེན་ལུགས་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལ་མང་ཚོགས་ཁོད་དོ་སྣང་དང་དགའ་ཞེན་ཙམ་དུ་མ་ཟད། ལྟག་པར་ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱེན་ལུགས་ཀྱི་མི་བཙའི་བཅོས་ཐབས་དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་མི་བཙའ་ལས་སྐབས་བདེ་ཞིང་བཅད་སྦྱོད་སྒྲ་བ་དང་ལུས་ཐོན་རྒྱར་བ། གང་རྒྱང་རྒྱུན་པས་མཁལ་ཞེད་དང་ཚོགས་གཞིན་བ། ས་བོན་འཇག་པ། ཟླ་མཚན་མི་སྦྱོམས་པ་སོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕན་

ཉིན་རེའི་ལས་བཅར་དང་ཐོ་འགོད་ནད་གྲངས།

ཚེས་གྲངས།	སྐྱེན་བཅོས་ས་གནས།	ལས་ཡུན།	ནད་གྲངས།
ཟླ ༥ ཚེས། ༡༩	རྟ་རམ་ས་ལ།	ཉིན་གང་།	༢༩
ཟླ ༥ ཚེས། ༡༥	རྟ་རམ་ས་ལ།	ཉིན་གང་།	༢༩
ཟླ ༥ ཚེས། ༡༩	རྟ་རམ་ས་ལ།	ཉིན་གང་།	༩༠
ཟླ ༥ ཚེས། ༡༢	རྟ་རམ་ས་ལ།	ཉིན་བྱེད།	༤༩
ཟླ ༥ ཚེས། ༡༤	ཙན་ཏར་།	ཉིན་གང་།	༤༥
ཟླ ༥ ཚེས། ༡༩	ཙན་ཏར་།	ཉིན་གང་།	༡༠༠
ཟླ ༥ ཚེས། ༢༠	འགོང་ས་མཚོག་གི་མཇལ་བཅར་དང་དབུས་བོད་མིའི་སྒྲིག་འཇུགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ཁག་ལ་རྩ་སྤྱོད།		
ཟླ ༥ ཚེས། ༢༡	ཞིགས་པ་རྟ་རམ་ས་ལ་ནས་བདེ་སྦྱོང་སྦྱོང་དུ་ཐོན།		
ཟླ ༥ ཚེས། ༢༢	བདེ་སྦྱོང་སྦྱོང་།	ཉིན་གང་།	༩༩
ཟླ ༥ ཚེས། ༢༩	བདེ་སྦྱོང་སྦྱོང་།	ཉིན་གང་།	༡༩
ཟླ ༥ ཚེས། ༢༩	བདེ་སྦྱོང་སྦྱོང་།	ཉིན་གང་།	༩༠
ཟླ ༥ ཚེས། ༢༥	བདེ་སྦྱོང་སྦྱོང་།	ཉིན་གང་།	༥༢
ཁྱོན་བསྟོམས་ནད་གྲངས།			༤༩༩

ཐའེ་མན་སྐྱེན་རས་གཟིགས་བྱམས་བཅའི་ཚོགས་པ་ངོས་ནས་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་གིས་ཐེངས་འདིའི་རིན་མེད་སྐྱེན་བཅོས་ཐོག་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་མཐུན་འཁྱར་

རོགས་རམ་གནད་བར་ཐུགས་རྒྱུ་ལེགས་གསོལ་ཆེད་ཉིན་སྦོར་འབྲམ་གཅིག་(༡༠༠༠༠༠༡༠༠) ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱེན་ལུགས་ཀྱི་མི་བཙའི་ཆ་བྱད་གྲངས་ ༢༩ ཞལ་འདེབས་གནད་།

་་་རྒྱ་ཆན་སྦོར་གྱིང་བ།

ཉམས་ཞིབ་ཐེ་ཆན།

འདོན་ཐེངས་སྦྱོན་མའི་འཕྲོས། ༥༩ རྒྱ་ཆན་དུ་འཇུག་པའི་སྦོན་འགྲོའི་གསོལ་མཚོད་ཀྱི་རིམ་པ༡༩ ཐོག་མར་རྒྱ་ཆན་གང་དུ་ཡོད་སར་སྦྱབས་མ་ཐག་སྐབས་སེམས་སྦོན་དུ་འགྲོ་བར་རང་གི་ཡི་དམ་གང་ཡིན་པའི་རྣལ་འབྱོར་བསྦྱོམས་ནས་ལུལ་ཕྱོགས་དེར་གནས་ཀྱི་འབྱུང་པོ་རྣམས་ལ་ཆ་གསུམ་དང་བསང་གསོལ་འཕྱིན་བཅོལ་བྱ། རྒྱ་ཆན་དེར་བཞུགས་ནས་གནོད་པར་ཚོམ་པའི་ནག་ཕྱོགས་པ་ལ་བཤེགས་གཏོར་བཏང་ནས་བསྐྱད། རྟེན་འབྲེལ་སྦྱང་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་བྱམ་པ་བསྐབས་ནས་ལུལ་ཁྱུས་བྱ་ཚུལ་བྲག་རི་དྲོ་ཆེ་འཆང་གི་ཞལ་ནས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིག་ཆ་ཚོད་ཐུབ་ཅིག་གི་སྦྱང་ནས་ལུལ་ཁྱུས་བྲས་ཀྱང་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཆེ། དེ་ནས་མདུན་གྱི་པ་མཚལ་དང་བཅས་པ་ལུལ་ཏེ་སྦྱེ་དང་ཁྱད་པར་གྱི་གསོལ་འདེབས་གང་ཤེས་ཅི་རུས་བྲས་པས། དེ་དག་གི་སྐྱ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱི་སྦྱོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་བདུད་ཚིའི་རྒྱ་རྒྱུན་རོ་བྲག་ལྗན་གྱི་རྣམ་པར་བསྐས་ཏེ་འཇུག་རྒྱའི་རྒྱ་

ཆན་ལ་ཐིམ་པ་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་སྐབས་ལུལ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱ་ཆ་ལས་བབ་པའི་བདུད་རྩི་དང་བཅས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རང་དང་དེར་གནས་ཀྱི་སྤྱད་ངས་བདག་སོགས་ཀྱི་ནད་དང་སྐྱག་བསྐལ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་སྦྱེ་ལེགས་ཚོགས་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་བསམ་ཞིང་། མཐར་སྐབས་ལུལ་རྣམས་ཀྱང་བདུད་རྩིར་བྱ་སྦྱེ་རྒྱ་ཆན་སོགས་དགོས་རྒྱས་རྣམས་ལ་ཐིམ་པས་ནད་གདོན་ཐམས་ཅད་སེལ་བ་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཁྱད་པར་དང་ལྷན་པར་འོས།

ད་ཕྱིན་རྒྱ་ཆན་དེར་གོས་རྩིང་མི་གཙང་པ་འཁྱུ་བ་དང་། མཆིལ་སྐབས་གར་བབ་དུ་འདོར་བ་དང་ཉེ་འཁོར་དུ་བཤད་གཅིད་དང་སྦོ་ཁྱག་སོགས་འདོར་བ། ཐོག་གཙོད་དམར་བཤས་བྱེད་པ་སོགས་མི་གཙང་མི་དགོ་པའི་རིགས་རྣམས་འཛོམས་ཤིང་། སྐབས་སྐབས་སུ་དེར་གནས་ཀྱི་འབྱུང་པོ་རྣམས་ལ་ཚས་སྦྱིན་གྱི་བསམ་པས་གསུང་རབ་སྟོག་པ་སོགས་བྱས་ན་འདི་བྱ་གཉིས་ཀའི་བདུད་རྩི་བསྟེན་དགོས་པ་སྐབ་བོ།

