སྨན་གཞུང་ལས།
མ་ཞུ་དྭངས་སོགས་རྒྱས་པར་མི་འགྱུར་ཕྱིར།
ཟས་སྐོམ་སྤྱོད་ལམ་ཡང་ལ་དྲོ་བ་ཡིས།
འབད་དེ་མེ་དྲོད་བསྲུང་བ་གནས་འགྱུར་ན།
ལུས་ཀྱི་སྟོབས་དང་ཚེ་ནི་གནས་པར་འགྱུར།

ཕོ་བ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།

ཟས་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་དབང་པོའི་ཆ་ཤས་གཙོ་བོ་ཞིག་གི་མིང་སྟེ་ ཡར་སྣེ་མིད་ཐག་དང་མར་སྣེ་རྒྱུ་མ་རྡུ་འབྲེལ་བའི་སྣོད་དྲུག་གི་ཡ་གྱལ་ཞིག་སྟེ་ དེའི་བྱེད་ལས་ནི་ཟས་སྐོམ་རྣམས་མྱུག་བཞུ་སྦྱོང་ཞིང་འདྲེས་པར་བྱས་ནས་ཐུར་དུ་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

ཕོ་བའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྐྱེན་གང་ཡིན་ནམ

སྤྱིར་བཏང་ཕོ་བའི་ནད་གཞིའི་འབྱུང་རྒྱུ་ལ་འབྲེལ་རྒྱུ་འདྲ་མིན་ཡོད་ནའང་ ཡོངས་གྲགས་ལྟར་རྒྱུན་དུ་རྡུལ་ཟིན་པའི་ཁ་ཟས་ཟ་བ་དང་ ཞོ་ཁོག་ལ་སོགས་མ་ཚོས་པའི་ཚལ་རིགས་ཟ་བ། ཁམ་བུ་ལ་སོགས་པའི་མ་སྨིན་པའི་ཤིང་འབྲས་ཟ་བ། ར་ཤ་ལ་སོགས་པའི་ཤ་རུལ་པ་དང་ ཤ་རྗེན་པ། ཤ་འཁྱགས་པོ། ཤ་མེར་བསྲེགས་པ་ཟ་བ། རི་སྒོག་ལ་སོགས་པའི་རྫེན་པར་འཕྱུངས་བ། ཞོ་མ་ལངས་པ་དང་དར་བ། ཆུ་གྲང་སོགས་འཐུང་དྲགས་པ་དང་། དུས་ཐོག་ཏུ་ཁ་ཟས་མ་ཟོས་པའམ། ཡང་ན་ སྔ་མ་མ་ཞུ་བཞིན་དུ་སླར་ཡང་ཕྱི་མ་ཟ་བ་བཅས་ཡིན།

ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྒོ་ནས་ནད་འབྱུང་བའི་རྐྱེན་གང་ཡིན་ནམ།

གོས་སྲབ་པས་ལུས་གྲང་བ་དང་ ཆུ་གྲང་བཀྱལ་བ། ཆུའི་ནང་ལས་ཀ་བྱས་དྲགས་པ། ཉིན་མོར་གཉིད་ལོག་པ། སོགས་བྱས་ཚེ་ཟས་སྐོམ་བདེ་ཁྲག་དང་འཇུ་བར་ཤུགས་རྐྱེན་ཡོང་བ་མ་ཟད་ ལུས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱི་འཕེལ་དང་། བདེ་ཐང་ལའང་གནོད་ཚེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ལ་ནུས་པ་བསིལ་ཞིང་རྩུབ་པའི་སྨན་རིགས་མང་དུ་ཟོས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་ལས་ཐོག་མར་མ་ཞུ་བའི་ནད་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་གནམ་གཤིས་དང་བསྟུན་ནས་གྱོན་གོས་གོན་རྒྱུར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་དཔེར་ན་དབྱར་ཁ་ཚ་བ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་གྱོན་གོས་སྲབ་པོ་གོན་པ་དང་། རླུང་འཁོར་འོག་སྡོད་རྗེང་འཕྱུད་ནས་སྡོད་པ་དང་། ཤིང་གྲིབ་དང་། ཆུ་གྲང་སོགས་བསིལ་སར་སྡོད་དགོས་པ་ཡིན་ནའང་གཟུགས་པོ་འཁྱགས་ནས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

སྤྱོད་ལམ་བསྟེན་ཚུལ།

ངལ་རྩོལ་དང་། ངལ་གསོ། གནམ་གཤིས། གྱོན་གོས་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེར་བརྟེན་ངལ་རྩོལ་དང་། ངལ་གསོའི་བར་འབྲེལ་བ་དེ་འོས་ཤིང་འཚམས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་རེད་ལ་གསལ་པོར་བཤད་ན་ལུས་ཤུགས་ཀྱིས་ངལ་རྩོལ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཉིན་རེར་ལུས་པོར་ངལ་གསོ་གང་འཚམས་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཀླད་པའི་ངལ་རྩོལ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་ཀླད་པར་ངལ་གསོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་པ་ཤུད་ད་དྲང་ལས་ཤུགས་ཀྱིས་ངལ་རྩོལ་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་ཞེད་སྣྲོང་གི་ལུས་རྩལ་རྩེད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ཉིན་རེར་ལུས་ཁམས་ལ་འགྱུལ་བསྐྱོད་གང་འཚམས་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། དགུན་ཁ་གྲང་ངར་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་པགས་རིགས་དང་། སྲིན་བལ་བར་ལྭན་སོགས་ཀྱི་གྱོན་ཆས་དྲོ་པོ་གྱོན་དགོས་པ་དང་། མེ་དང་ཉེ་མར་བསྲོ་བ་བཅས་བྱས་ནས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྲུང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

གང་ཞིག་ལ་མ་ཞུ་བའི་ནད་ཟེར་གྱི་ཡོད་དམ།

མ་ཞུ་བའི་ནད་ནི་བད་ཁྲིས་རླུང་གི་བཟས་འཇུ་བའི་མཐུ་ཉམས་པ་དང་ བཟས་མྱུག་བྱེད་བད་ཀན་དག་གི་མྱུག་མི་ནུས་པ། མེ་མཉམ་རླུང་གིས་བཟས་ཀྱི་དྭངས་སྙིགས་འབྱེད་མི་ནུས་པ་བཅས་ལ་མ་ཞུ་བའི་ནད་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

མ་ཞུ་བའི་ནད་ལ་དབྱེ་ན་ག་ཚོད་ཡོད་དམ།

མ་ཞུ་བའི་ནད་ལ་འབྲས་བུ་གཙོང་ནད་གསར་པ་དང་། རྙིང་པ་གཉིས་སུ་འབྱུང་ཞིང་མ་ཞུ་བའི་འབྲས་བུ་གཙོང་ནད་གསར་པ་ལ་དབྱེ་ན་བད་ཀན་སྐྱ་བོ་དང་། སྨུག་པོ། མཁྲིས་པའི་ནད་དང་དུག་གི་གཙོང་ནད་སྟེ་རྣམ་པ་བཞིའི་སྒོ་ནས་དབྱེ་ཡོད། མ་ཞུ་བའི་འབྲས་བུ་གཙོང་ནད་རྙིང་པ་ལ་དབྱེ་ན། སྐྲན་ནད་དང་། དམུ་ཆུ། འོར། སྐྱ་རབ། གཙོང་ཆེན་ཟད་བྱེད་ཅེས་བྱ་བའི་ནད་དང་རྣམ་པ་ལྔའི་

སྒོ་ནས་བསྟན་ཡོད། གོང་གསལ་ནད་དེ་དག་ལའང་ནང་གསེས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་ལ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཕོ་བའི་མི་འཇུ་ཉམས་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

ཕོ་བའི་མི་འཇུ་བསྲུང་ཐབས་ལ་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་ཚུལ་གང་ཡིན་ནམ། ནད་མེད་ཅིང་བདེ་བར་གནས་པར་འདོད་པའི་སྐྱེ་བོ་བློ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དུས་དང་། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཟས་ཀྱི་ཚོད་རན་པ་བཟའ་བར་བྱ་ཞིང་དེ་ནས་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཚོད་དེ་ཡང་ཟས་རིགས་རྣམས་ཀྱི་ནུས་པ་ལྗི་ཡང་གི་ཚད་ལས་དཔག་དགོས་པ་མ་ཟད་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཟས་ཚོད་ཇི་དགོས་ཕན་ཚུན་འཚམས་པར་སྦྱར་ཏེ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པར་བྱ་དགོས། སྤྱིར་ཟ་ཚོད་དེ་ཡང་ཕོ་བའི་ཆ་བཞིར་བགོས་པའི་ཆ་གཉིས་ནི་ཟས་ཀྱིས་དགང་བར་བྱེད་ལ་ཆ་གཅིག་ནི་སྐོམ་སྐྱེ་བདུང་བའི་རིགས་ཀྱིས་དགང་བ་དང་། བཞི་པ་ནི་རླུང་རྒྱུ་བའི་གནས་ཡིན་པས་བཟའ་བཏུང་གིས་མི་དགང་བར་བཞག་པར་བྱའོ། དེ་ལྟར་ཕོ་བའི་ཆ་གཉིས་ཟས་རིགས་ཀྱིས་དགང་བར་བཞེས་པར་རྗེས་སུ་སྐོམ་གྱི་རིགས་གང་ཡང་རུང་བ་ཆ་གཅིག་འཐུངས་པར་གྱུར་ན། དེ་ཁ་དོམས་ཤིང་ཆེམ་པ་དང་། ཟས་སྐོམ་རྣམས་ཕོ་བའི་གནས་ཐམས་ཅད་དུ་ཁྱབ་པར་རྒྱུ་ཞིང་། ཟས་ཀྱི་གོང་བུའི་ཆ་ཤས་རྣམས་བཤིག་ཅིང་རུལ་བར་བྱེད་པས་བདེ་བླག་ཏུ་འཇུ་ཞིང་ལུས་སྟོབས་ཀྱང་རྒྱས་ཤིང་ཆེས་ཆེར་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

ཕོ་བའི་མི་འཇུ་གསོ་བའི་ཕོ་སྨན་གང་དང་གང་ཡོད་དམ། སེ་འབྲུ་ལྔ་པ། སོ་འབྲུ་དྭངས་གནས། སེ་འབྲུ་ཉེར་ལྔ། ཐྲ་ཤེལ། ཞི་གསེར། སེ་འབྲུ་ཀུན་སེལ་སོགས་རང་རང་གི་ནད་གཞི་དང་བསྟུན་ནས་གཏོང་དགོས་པ་བཅས་ཡིན།

དགའ་བའི་ལོན་བོད་སྐད་རླུང་འཕྲིན་ལས་རིམ་གཉམ་གསལ་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ཞུ།།

དགོང་དྲོ་།

རྒྱ་གར་ནང་ཚོད་ ༥:༣༠ ནས་ ༦:༠༠ བར་།

བལ་ཡུལ་ནང་ཚོད་ ༥:༤༥ ནས་ ༦:༡༥ བར་།

འབྲུག་ཡུལ་ན་ངཚོད་ ༦:༠༠ ནས་ ༦:༣༠ བར་།

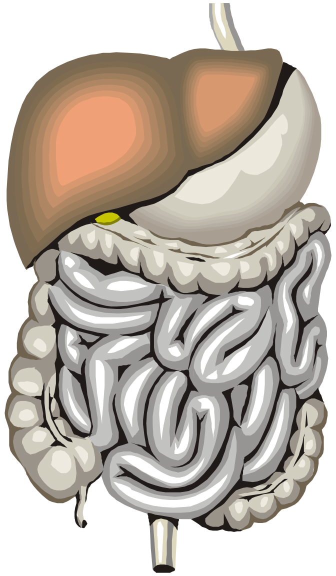
རང་ཡུལ་བོད་ནང་ཚོད་ ༨:༠༠ ནས་ ༨:༣༠ བར་།

ཪོལ་ཚད་ཨང་གྲངས་ ༡༨ ཐོག་ང་ཚོའི་ལས་རིམ་གསན་རྒྱུ་མ་བསྐྱེལ་པ་གནང་རོགས་།

ཐུགས་སྣང་།

འཕྲོད་བརྟེན་དེབ་ཆུང་འདི་དང་གཞན་ཡང་ སྲིན་འབུ་འགྲུགས་པའི་ནད་གཞི་ཨེཅ་ཨེས་ ཊི་ཨེའི་ནད་གཞི་ ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས་ མཆིན་ཚད་ཁ་སྐྱི་ དང་ཀ་སྐྱི་ ཉལ་ཐག་གི་གནོད་སྐྱོན་ འཕོ་བའི་ནད་གཞི་ ཐ་མག་གི་གནོད་སྐྱོན་ དང་ གཅིན་སྙིའི་ནད་གཞི་ བཅས་ཀྱི་དེབ་ཆུང་ཐུགས་འདོད་ཡོད་རིགས་ནས་ འདི་ག་གནས་བྲིས་ཡོད་པ་ཞུ།

ཕོ་བའི་ནད་འབྱུང་ཚུལ་སྐོར།



Are your living habits leading to

INDIGESTION

Prepared in the interest of the public by

GAWEYLON TIBETAN RADIO PROGRAMME
POST BOX NO.286
DEHRADUN GPO-248001
INDIA

E-mail- gaweylon@gmail.com
Website-www.gaweylon.com

YOU CAN CALL OR SMS US AT
+91 7417065068

LISTEN TO GAWEYLON RADIO PROGRAMME ALSO ON YOUTUBE