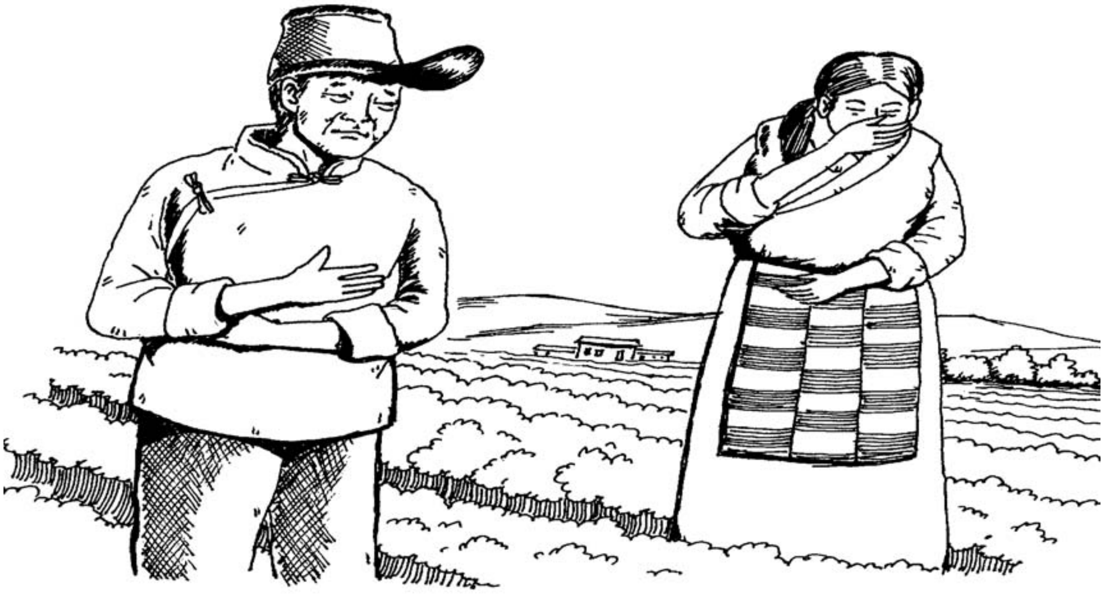
འབྲུ་སྨན་ནི་དུག་ཡིན།



གངས་དཀར་ཏི་སི་ཁོར་ཡུག་གི་རྟོགས་ལས་འགུལ་ཁང་།
Tesi Environmental Awareness Movement
Ratoe Chuwar House
Kharadanda Road, Dharamsala, 176215
Himachal Pradesh, INDIA
www.ecotibet.org
ecotibet@ecotibet.org

དཀར་ཆག

སྔོན་གླེང་། ༥

༡ འབྲུ་སྨན་ཞེས་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ། ༩

༢ འབྲུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དོན་གང་ཡིན་ནམ། ༡༡

༣ འབྲུ་སྨན་གྱིས་མི་ལ་ན་ཚ་ཇི་ལྟར་བཟོ་བ། ༡༩

༤ འབྲུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕྲུ་གུར་ཕོག་སླ་བ་ཡོད། ༡༧

༥ འབྲུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་དང་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས། ༢༢

༦ འབྲུ་སྨན་གྱིས་འབྱུང་འགྱུར་འཁོར་བསྐྱེད་བསྐྱེན་ལ་ཉེན་ཁ་ཇི་ལྟར་བཟོ་བ། ༢༧

༧ འབྲུ་སྨན་གྱིས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་འཕེལ་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་ཐེབས་པ། ༣༡

༨ འབྲུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཉེན་ཁ་ཆུང་དུ་གཏོང་ཚུལ། ༣༥

༩ ཕྲུ་གུར་འབྲུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་མ་ཕོག་པའི་ཐབས་ཤེས། ༤༡

༡༠ འབྲུ་སྨན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཤུགས་ཆེན་ཐེབས་པ། ༤༤

༡༡ འབྲུ་སྨན་གྱིས་ཀྱང་མི་ཁོག་པའི་གནོད་འབྲུ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བའི་དཀའ་ངལ། ༤༦

སྔོན་གླེང་།

འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་འདི་བྱུང་ནས་བཟུང་རྩ་བའི་ཞིང་ལས་བྱེད་ཕྱོགས་ལ་ཐེངས་ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་འགྱུར་བ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱང་། ཞིང་ལས་གསར་བརྗེའི་རྗེས་སུ་སྔར་དང་མི་འདྲ་བའི་འགྱུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ནི་འབུ་སྨན་དང་རྫས་ལུད་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

རང་རེ་བོད་ལ་མཚོན་ན། བོད་མི་ཚོས་འཛམ་གླིང་གི་ཆེས་མཐོ་བའི་ས་ཁུལ་(ཆ་སྙོམ་བྱས་ན་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ནས་མཐོ་ཚད་མི་ཊར་༩༠༠༠)དུ་ཕུ་ལ་སྒོ་ཕྱུགས་སེམས་ཅན་གསོ་སྐྱོང་བྱས་ཏེ་འབྲོག་ལས་གཉེར་བ་དང་། མདོ་ལ་སྒོ་ཕྱུགས་སེམས་ཅན་གྱི་ལྟེ་བ་དང་རི་ལ་མ་སོགས་པེད་སྤྱད་དེ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ཏེ་འཚོ་བ་རོལ་ཡོད། འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་ཕྲག་དུ་མའི་ནང་དུ་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་མེད་ཀྱང་། དེང་སྐབས་གོ་ལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ཤུགས་རྐྱེན་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་ཞིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྔར་སྲོལ་དང་མི་འདྲ་བར་འབུ་སྨན་དང་རྫས་ལུད་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པའི་དཀྱིལ་མཚམས་ཤིག་ཏུ་སླེབས་ཡོད།

འབུ་སྨན་དང་རྫས་ལུད་ཀྱིས་གནས་སྐབས་ཤིག་རིང་སྔོན་ཐོག་སྐྱེ་འཕེལ་ལ་ཕྲན་བུའི་ཕན་ཐོགས་ཙམ་ལས། ཕྱུགས་སུ་ཞིང་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། ཞིང་སའི་ས་བཅུད། ཁོར་ཡུག་བཅས་མདོར་ན་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གཉིས་ཀར་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པ་མངོན་སུམ་མྱོང་བས་གྲུབ་པར་བརྟེན། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་འབུ་སྨན་བཀག་འགོག་བྱས་ཟིན་ཡོད། དཔེར་ན། རེ་ཆལ་ཁར་སོན་གྱིས་འབུ་གསོད་སྨན་གསར་ཌི་ཌི་ཊི་(DDT)ཟེར་བའི་གནོད་སྐྱོན་སྐོར་ལ། སྤྱི་ལོ་༡༩༥༥ ནས་བཟུང་ལོ་བཞིའི་རིང་ལ་འབུ་གསོད་སྨན་གསར་གྱིས་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཐེབས་པའི་གནོད་སྐྱོན་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་མཐིལ་ཕྱིན་བྱས་ཏེ་ཁུ་སིམ་གྱི་དཔྱིད་ཀ་«*Silent Spring*»ཞེས་པའི་དེབ་ཅིག་བྲིས་ཏེ་ཨ་རིའི་མི་མང་རྣམས་འབུ་སྨན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་ལས་གཉིད་ལས་སད་ཡོད་ལ། གཞན་ཡང་ནུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་འབུ་སྨན་ཉོ་ཚོང་བྱེད་པ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་བཀག་འགོག་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནང་ད་དུང་ཡང་མུ་མཐུད་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་མུས་ཡིན།

རང་རིགས་ཞིང་པ་རྣམས་ལ་ཆ་མཚོན་ན། འབུ་སྨན་ཐད་ཀར་ཁ་ནང་དུ་ཕྱིན་ན་དུག་ཁ་ཕོག་སྟེ་གནོད་པ་ཙམ་ལས། འབུ་སྨན་རྒྱུག་སྐབས་ངེས་པར་དུ་གྱོན་དགོས་པའི་འབུ་སྨན་འགོག་སྲུང་གི་མིག་ཤེལ་དང་། ལག་ཤུབས། པང་གདན།

ཁ་དཀྲིས་སོགས་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པ་མ་ཟད། འབུ་སྨན་བླུགས་སྣོད་ནང་དུ་ཆུ་བླུགས་ཏེ་འཁྲུང་བ་སོགས་ཧ་ཅང་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་མཐོང་སྟེ། འབུ་སྨན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་སྐོར་ལ་ཅུང་ཟད་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་ཞིག་དགོས་རྒྱུ་འདི་ཡང་ཁ་ཚ་དགོས་གཏུག་ཞིག་ཏུ་མཐོང་སྟེ། ཨ་རི་ར་ཡོད་པའི་ཧེ་སི་པེ་རན་ཐེབས་རྩིས(Hesperian Foundation) འདོན་སྤེལ་གནང་བའི་«སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་འཕྲོད་བསྟེན་ལམ་སྟོན་»ཞེས་པའི་དེབ་དེའི་ནང་གི་«འབུ་སྨན་ནི་དུག་ཡིན་»ཞེས་པའི་དུམ་བུ་འདི་གང་ཐུབ་ཅི་ནུས་ཀྱིས་ཁ་གསལ་ཞིང་གོ་བདེ་བ་གཙོ་བཟུང་གིས་དབྱིན་ཡིག་ནས་བོད་བསྒྱུར་ཞུས་ཁྲུལ་ལགས་ཀྱང་། དབྱིན་བོད་ཟུང་ལ་སྦྱང་བ་ཞན་ཅིང་ཡིག་སྒྱུར་གྱི་ཉམས་མྱོང་དམན་པ་བཅས་ཀྱིས་འདི་རུ་ནོར་འཁྲུལ་མང་དག་ཅིག་ཡོད་ངེས་པས། མཁྱེན་ལྡན་གཞིག་པ་པོ་རྣམས་ནས་ལེགས་སྤེལ་ཉེས་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་ལྷུག་སྤོལ་གནང་བར་དགའ་བསུ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།།

གངས་དཀར་ཏི་སེ་ཁོར་ཡུག་གོ་རྟོགས་ལས་འགུལ་ཁང་ནས།

སྤྱི་ལོ་༢༠༠༨ ཟླ་༦ ཚེས་༥ ཉིན།

༡ འབུ་སྨན་ཞེས་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

འབུ་སྨན་ཞེས་པ་དེ་ནི་སྣ་མང་རྫས་སྦྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་མི་ཡི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་། སྟོན་ཐོག་ལ་གནོད་པའི་འབུ་སྲིན་དང་རྩྭ་ཡན་གྱི་རིགས་སོགས་མེད་པ་བཟོ་ཕྱིར་བཟོས་པའི་རྫས་སྦྱོར་གྱི་དངོས་རྫས་ཤིག་ཡིན་ཡང་། དོན་དངོས་ཐོག་འབུ་སྨན་ནི་དུག་ཡིན་པས་དེས་སྟོན་ཐོག་ལ་གནོད་པའི་འབུ་སྲིན་ཙམ་དུ་མ་ཟད། སྟོན་ཐོག་ལ་ཕན་པའི་འབུ་སྲིན་དང་སྐྱེས་དངོས་ཕྱི་ཤིང་བཅས་ཀྱང་མེད་པར་བཟོ་བ་ཡིན།

འབུ་སྨན་ནི་དང་ཐོག་གི་གཏོར་ཡུལ་ནས་ཆུ་རླབས་དང་རླུང་བུས་རིང་དུ་དེད་ནས། ས་དང་ཆུ། མཁའ་དབུགས་བཅས་སུ་ཁྱབ་སྟེ་སྐྱེ་འགྲོ་སྲོག་ཆགས་ཀུན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། སྐབས་འདིའི་འབུ་སྨན་ཞེས་པ་དེ་ར་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་ཡོད་པ་སྟེ།

ཨིན་སེཁ་ཏེ་སཱ་ཏེ་སི་(Insecticides) ཨིན་སེཁ་ཏེ་ཞེས་པ་འབུ་སྲིན་གྱི་དོན་དང་ས་ཡེ་ཀྲ་ཞེས་པ་ནི་གསོད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་འབུ་སྲིན་གསོད་ཆེད།

ཧར་བྷི་སཡེ་སཱ་ཏེ་སི་(Herbicides) ཧར་བྷི་ནི་རྩྭ་ལ་གོ་ཞིང་སཱ་ཏེ་སི་ཞེས་པ་ནི་གསོད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་རྩྭ་ངན་རིགས་མེད་པར་བཟོ་ཆེད།

རོ་ཏེན་ཏེས་སཱ་ཏེ་སི་ (Rodenticides)རོ་ཏེན་ནི་མདུན་སོ་རྣོ་བའི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་ལ་གོ་ཞིང་སཱ་ཏེ་སི་ནི་གསོད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་ཙི་ཙི་སོགས་གསོད་ཆེད།

ཕང་གྷི་སཱ་ཏེ་སི་(Fungicides)ནི་ཧམ་བུ་དང་སྔོ་ནད་སོགས་དང་སཱ་ཏེ་སི་ནི་གསོད་པར་བྱེད་པ་སྟེ་ཧམ་བུ་དང་སྔོ་ནད་སོགས་མེད་པ་བཟོ་ཆེད་བཅས་ཡིན།

ཞིང་པ་ཚོས་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཞིང་འདེབས་ལས་རྩ་བ་ནས་བྱས་མེད། སྔོན་གྱི་དུས་སུ་ཞིང་པ་ཚོས་རང་གི་དངོས་ཡོད་འཚོ་བའི་ཉམས་མྱོང་ལ་བརྟེན་ནས། ལོ་ཏོག་སྐྱེ་འཕེལ་ལ་གནོད་སྐྱེལ་མཁན་གྱི་འབུ་སྲིན་རིགས་རྣམས་འབུ་སྨན་ལ་མ་བརྟེན་པར་གནོད་འབུ་འགོག་པའི་ཐབས་ཤེས་སྣ་ཚོགས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ཐབས་ཤེས་མང་དག་ཅིག་དེང་སྐབས་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་མུས་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མིན་གྱི་རང་དབང་ཡོད་ཚེ། སྣ་མང་རྫས་སྦྱོར་ལས་བཟོས་པའི་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་དགོས་པར་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་ནི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན། ས་ཞིང་རྒྱ་ཆེན་པོར་འདེབས་ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞིང་པ་མང་པོས་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཞིང་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་དང་ནགས་ཚལ་གསར་སྐྲུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་ཚོའི་བསམ་པར་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་ལས་གཞན་གྱི་ཐབས་ལམ་མེད་སྙམ་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་འབུ་སྨན་ནི་དུག་ཡིན་པས་དེས་སྤྱི་སྒེར་ཚང་མའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱོན་དང་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་ལ་གཏོར་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད།

༡ འབུ་སྲིན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ཞིང་ཁར་འབུ་སྲིན་བརྒྱབ་པར་བརྟེན་ནས་ཞིང་སའི་ས་གཤིས་ཉམས་ཞན་དུ་གཏོང་བ་མ་ཟད་ཞིང་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལའང་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེ་ཕོག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཞིང་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ད་དུང་འབུ་སྲིན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

ས་ཞིང་རྒྱ་ཆེན་པོར་ཞིང་ལས་པ་ཉུང་ངུ་ཞིག་གིས་ཞིང་འདེབས་ལས་བྱས་ཏེ་ཐོན་སྐྱེད་འབོར་ཆེན་འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་འབུ་སྲིན་འདྲ་མིན་བསྲེ་སྦྱོར་བྱས་ཏེ་ཞིང་འདེབས་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འབུ་སྲིན་པེད་སྤྱོད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་གནས་སྐབས་ཤིག་རིང་ཐོན་འབབ་ཡག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་ཐོན་འབབ་རྣམས་གོང་ཆུང་བའི་ཐོག་ནས་ཚོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཕུགས་སུ་འབུ་སྲིན་གྱིས་ཞིང་ཁའི་ས་གཤིས་ཉམས་ཞན་དུ་གཏོང་བ་མ་ཟད་སྐྱེ་ཁམས་ཁོར་ཡུག་འབག་བཙོག་བཟོས་ཏེ་སྐྱེ་འགྲོ་སྲོག་ཆགས་ཀུན་གྱི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། ས་ཞིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་བདག་པོར་མཚོན་ན། རང་ཉིད་ལ་ཁེ་བཟང་གང་མང་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་པ་ལས་ཞིང་ལས་པ་དང་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གཞན་གྱི་ས་ཞིང་རྒྱ་ཆེན་པོར་ཞིང་ལས་བྱས་ཏེ་འཚོ་བ་སྐྱེལ་མཁན་གྱི་ལས་མི་སྐྱོ་པོ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། འཕྲལ་སེལ་ལྟོ་གོས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་གཙོ་བཟུང་བྱེད་པ་ལས་འབྱུང་འགྱུར་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐད་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད།

ཞིང་པ་ཚོས་ལོ་མང་རིང་འབུ་སྲིན་པེད་སྤྱོད་བྱས་པར་བརྟེན་གནོད་འབུ་རྣམས་རིམ་པས་འབུ་སྲིན་དང་གོམས་ཏེ་འབུ་སྲིན་གྱིས་ཀྱང་གནོད་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་བ་དང་། དེ་སྔ་རང་བྱུང་དུ་ཡོད་པའི་གནོད་འབུར་བརྟེན་ནས་འཚོ་མཁན་གྱི་འབུ་སྲིན་དང་བྱ་བྱིའུ་བཅས་རིམ་པས་ཇེ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ལོ་རེ་བཞིན་ཐོན་འབབ་ཇེ་ཞན་དུ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

འབུ་སྲིན་བཟོ་གྲྭས་རྟག་ཏུ་སྐད་ཆ་སྙན་པོ་ཞིག་ཤོད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི། ཁོང་ཚོས་བཟོས་པའི་འབུ་སྲིན་གྱིས་ཞིང་པ་རྣམས་ལ་རོགས་ཕན་བྱས་ཏེ‘‘འཛམ་གླིང་གི་མི་མང་གསོ་བར་བྱེད’’ཅེས་པའི་སྐད་ཆ་སྙན་པོ་ཞིག་ཤོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་ཐོག་འབུ་སྲིན་བཟོ་གྲྭ་ཚོར་དགོས་པ་ནི་ཞིང་པའི་ལག་གི་སྒོར་མོ་རེད། མ་གཞི་ནས་འབུ་སྲིན་བཟོ་ཚོང་ནི་ལུགས་མཐུན་མ་ཡིན་པའི་ཁེ་ལས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེས་མཐར་གཏུགས་ན། འབུ་སྲིན་བཟོ་ཚོང་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཇེ་ཕྱུག་ནས་ཇེ་ཕྱུག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་དེ་བྱིངས་འཛམ་གླིང་གི་མི་མང་ནད་ཡམས་འདྲ་མིན་གྱིས་མནར་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བར་བྱེད།

འབུ་སྲིན་ལ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་མང་ཞིང་དེ་དག་ལ་ཡུལ་ལུང་མི་འདྲ་བར་མིང་ཡང་མི་གཅིག་པ་རེ་བཏགས་ཏེ། ཡུལ་ལུང་འགའ་ཤས་ལ་ཉོ་ཚོང་མི་ཆོག་པའི་གནོད་སྐྱོན་ཆེ་བའི་འབུ་སྲིན་རྣམས་ཡུལ་ལུང་ཁ་ཤས་ལ་ཉོ་ཚོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། འབུ་སྲིན་ནི་བཟོ་སྟངས་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་བཟོས་ཡོད་པ་སྟེ། ཞིབ་ཞིབ་ཆུ་དང་བསྲེས་ནས་གཏོར་དགོས་པ་དང་། འདུ་ར་མ་ཐལ་རྡུལ་དང་བསྲེ་དགོས་པ། གཤེར་ཁུ་ཆུ་དང་འདྲ་བ། སོན་ལ་འཐུམ་རྒྱག་དགོས་པ། གཞན་ཡང་རྒྱུན་ལྡན་ནང་དུ་པེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་འབུ་སྲིན་ནི་ཙི་ཙི་དང་དུག་སྦྲང་གསོད་ཆེད་དུ་བཟོས་པ་བཅས་ཡོད།

རྒྱུན་དུ་འབུ་སྲིན་ནི་ཐོག་མའི་བླུགས་སྣོད་དེ་མ་ཡིན་པའི་བླུགས་སྣོད་གཞན་ཞིག་གི་ནང་བླུགས་ཏེ་ཚོང་གི་ཡོད་ཅིང་།

གླུགས་སྣོད་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ལྕགས་ཀྲིན་དང་། ཤེལ་དམ། རས་ཁྲུག་སོགས་ནང་གླུགས་དེ་འཐུམ་སྒྲིལ་བྱེད་སྟངས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་འབུ་སྨན་གྱི་རང་བཞིན་ནི་དུག་ཡིན་པས་དེ་གླུགས་སྣོད་གང་འདྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་གླུགས་ཡོད་ཀྱང་དོན་དངོས་ཐོག་འབུ་སྨན་ནི་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་དུག་རང་ཡིན།

༡ འབུ་སྨན་ལས་མི་ལ་ནད་ཚ་ཇི་ལྟར་ཕོག་གི་ཡོད་དམ།

ཞིང་པ་ཚོས་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་དེ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕོག་གི་ཡོད། དཔེར་ན། ལག་པ་དང་གྱོན་པ་སོགས་ལ་འབུ་སྨན་འགོས་ཏེ་པགས་པ་བརྒྱུད་ནས་ནད་ཕོག་པ། ཁ་དང་མིག་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འབུ་སྨན་འཛུལ་བར་བརྟེན་ནས་དུག་ཁ་ཕོག་པ། འབུ་སྨན་གྱི་དུག་རླངས་ཁྱབ་ཡོད་པའི་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་དུ་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱས་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པ་བཅས་དུག་ཁ་དེ་རིགས་མི་འདྲ་བ་འགའ་བརྒྱུད་ནས་ཕོག་གི་ཡོད་ཅིང་། དུག་ཁ་ཕོག་སྟངས་མི་འདྲ་བར་སྨན་བཅོས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་བྱེད་དགོས་སྟབས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པ་དེ་ངེས་འཛིན་བསྟེན་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆབས་ཆེན་བཟོ་བར་བྱེད།

སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞིང་པ་ཞིག་ལ་ནད་རྟགས་དུ་མ་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་འབུ་སྨན་བརྒྱབ་པ་དང་ལམ་སེང་མངོན་པ་དང་། ནད་རྟགས་འགའ་ཤས་ཆུ་ཚོད་ཁ་ཤས་དང་ཉིན་ཤས་རྗེས་སུ་མངོན་པ། ཡང་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་ལོ་གཅིག་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་མངོན་པ་སོགས་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད།

ཞིང་པ་མང་པོས་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་། ཕལ་ཆེ་བས་འབུ་སྨན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་སྐོར་དེ་ཙམ་ཤེས་ཀྱི་མེད། འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ནི་ཞིང་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཕྲུ་གུ་དང་། གྱོན་པ་འཁྲུ་མཁན། གད་སྙིགས་བསྐྱར་བཟོ་བྱེད་མཁན་བཅས་ལའང་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ནི་ཞིང་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཕོག་གི་ཡོད་པས། ཞིང་པ་མ་ཡིན་པ་ཚོས་ཀྱང་འབུ་སྨན་གྱི་ཉེན་ཁ་གང་དུ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་དགོས་པ་མ་ཟད། ཞིང་ལས་བྱེད་མཁན་གྱིས་སྔོན་འགོག་ཇི་ལྟར་བྱེད་པ་བཞིན་ཁོང་ཚོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་རྟགས་མཚན།

- ◈ ཁ་དང་སྣ་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་ཚེ་སྣ་ཆུ་མང་པོ་འཐོན་གྱི་ཡོད།
- ◈ གློ་བ་དང་བྲང་ཁོག་བརྒྱུད་ནས་དུག་ཁ་ཕོག་ན་བྲང་ཁོག་བསྡམས་ཤིང་གློ་བར་ན་ཟུག་གཏོང་བ་དང་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་དཀའ་བ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད།
- ◈ གྲོད་ཁོག་བརྒྱུད་ནས་དུག་ཁ་ཕོག་ཡོད་ཚེ་གྲོད་ཁོག་ལ་ཟུག་གཟེར་རྒྱག་པ་དང་སྐྱུག་པ་ཤོར་བ།

- ལག་པར་དུག་ཁ་ཕོག་ན་ལག་པའི་སེན་མོ་སྐྱ་ར་བའམ་སེན་མོ་འཕྲོ་བརྣགས་འགྲོ་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད།
- རྐང་ལག་ལ་དུག་སྐྱོན་ཕོག་ན་ཤ་རྒྱུས་སམ་ཤ་ཁྲིམ་དམ་པོར་གྱུར་ནས་ན་ཟུག་རྒྱག་པ་དང་ཉི་འགྱུར་བ།
- པགས་པར་དུག་སྐྱོན་ཕོག་ཡོད་ན་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་དང་། ཐོར་པ་དམར་པོ་སིབ་སིབ་ཐོན་པ། ཤ་མདོག་དམར་པོར་གྱུར་བ། རྫུ་ལ་ཆུ་མང་པོ་ཐོན་པ། པགས་པ་འཚིགས་པ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

འབྲུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་རྟགས་མཚན་གཞན་དག་ནི།

མགོ་ན་བ། གཟུགས་སྟོབས་ཉམས་པ། གོམ་པ་རྒྱག་སྐབས་དཀའ་ལས་ཁག་པ། དྲན་ཤེས་ཉམས་པ། དྲན་པ་ཐོར་བ། མཆུ་དང་སེན་མོ་སྔོན་པོར་གྱུར་བ། གཟུགས་པོ་འདར་སིག་རྒྱག་པ། བསྟོག་གཅིན་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བ། གཉིད་ལམ་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གཏོང་བ། གཉིད་ཡག་པོ་མི་ཁུག་པ་བཅས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཞིང་ཁར་འབྲུ་སྣན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་གོང་གི་ནད་རྟགས་དེ་རིགས་བྱུང་ཚེ། འཕྲལ་དུ་ལས་མཚམས་བཞག་ནས་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱོད་དགོས་པ་ལས་ནད་གཞི་ལྡི་པོར་གྱུར་བའི་བར་དུ་རྒྱ་བ་ནས་སྡོད་རྒྱུ་མེད།

༩ འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕྲུ་གུར་ཕོག་སླ་བ་ཡོད།

འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ནི་མི་རྒན་པ་ལས་ཀྱང་ཕྲུ་གུར་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད། མི་རྒན་པར་འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་ཀྱང་མི་གནོད་པའི་དུག་ཁ་དེས་ཕྲུ་གུ་ཚོ་ན་བ་དང་། མི་རྒན་པ་ན་བའི་དུག་ཁ་དེས་ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཚོ་འཆི་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། ཕྲུ་གུ་ཚོར་འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་སླ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཕྲུ་གུའི་གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་ནི་ཞིང་ནང་དུ་གཏོར་བའི་འབུ་སྐྲན་ཁྱབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་དང་མཉམ་པ་མ་ཟད། ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཚོས་ལག་ཏུ་གང་བྱུང་བ་དེ་ཁ་ནང་དུ་འཇུག་པ། ཕྲུ་གུ་ནི་འཚར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་དུས་སྐབས་ཡིན་པ། དེ་བཞིན་ཕྲུ་གུའི་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་ཀྱི་ཚད་ནི་མི་རྒན་པ་ལས་ཞེ་དྲགས་ཀྱི་མགྱོགས་པ་བཅས་ཀྱིས་མཁའ་དབུགས་སོགས་བརྒྱུད་ནས་ཕྲུ་གུར་འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ལས་སླ་པོར་ཕོག་སྟེ་མི་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་ནད་མནར་གྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཕྲུ་གུར་འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་ནད་རྟགས་ཁག

འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ནི་མི་རྒན་པ་ལས་ཀྱང་ཕྲུ་གུར་ཕོག་ཉེན་ཆེ་ཞིང་གནོད་སྐྱོན་ཆེ་བ་ཡོད། འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕྲན་བུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཕྲུ་གུའི་སྙིང་སྟོབས་དང་འཚར་ལོངས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཕོག་པ་དང་། སྨན་སོགས་མ་འཕྲོད་པའི་ནད། གཞན་ཡང་དབུགས་བསགས་ནད་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད།

ཕྲུ་གུར་འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པ་ལས་བྱུང་བའི་དབུགས་བསགས་ཀྱི་ནད་ནི་སྨན་བཅོས་བྱས་ཀྱང་མ་ཕན་པར་མི་ཚེ་ཧྲིལ་པོར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྲིད།

ཕྲུ་གུ་ཚོར་འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ནད་རྟགས་ཁག་ནི།

ཕྲུ་གུ་ཉོབ་ཧྲོ་ཆགས་པ། ཐང་ཆད་སླ་བ། འདར་སིག་རྒྱག་པ། དྲན་པ་ཐོར་བ་སོགས་འབྱུང་གི་ཡོད། ནད་རྟགས་འགའ་ཤས་ནི་དུག་ཁ་ཕོག་ནས་ཟླ་བ་དང་ལོ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་མངོན་གྱི་ཡོད་པ་དཔེར་ན། སྨན་སོགས་མ་འཕྲོད་པ། སྙིང་སྟོབས་ཞན་པ། དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་མི་བདེ་བ། འཚར་ལོངས་ཞན་པ། ཆུང་དུས་ནས་སྐྲན་ནད་(Cancer)འབྱུང་བ་སོགས་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་ཡོང་གི་ཡོད།

ཀ་ར་ལའི་གྲོང་གསེབ་པ་ཚོས་འབུ་སྐྲན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པར་ངོ་རྒོལ་དང་འབུ་སྐྲན་བཀག་འགོག་བྱས་པའི་དངོས་བྱུང་གནས་ཚུལ།

རྒྱ་གར་གྱི་ཀ་ར་ལའི་མངའ་སྡེ་པ་ཊེ་རི་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་མི་མང་ཚོས་འབུ་སྐྲན་བེད་སྤྱོད་བྱས་པར་བརྟེན། དེ་ཁུལ་གྱི་གཉེན་སྐྱེས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཤ་ལྷད་སྐྱོན་ཕོག་པ་དང་། རྐུན་ལྡན་ལྷ་ར་གྱི་འཚར་ལོངས་མ་ཐུབ་པ། སྐྲན་ནད་རིགས་བྱུང་བ། བུད་མེད་མང་པོར་མངལ་མ་འཁོར་བ། ཕྲུ་གུ་མང་པོ་རྐང་ལག་མ་ཚང་བར་སྐྱེས་པ་སོགས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་ཡི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ནམ།

པ་ཊེ་རི་ཞེས་པའི་གྲོང་གསེབ་དེ་ནི་ཀཱ་ཇུ་(Cashew)ཐོན་སྐྱེད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་གྲོང་ཚོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་

ཁུལ་གྱི་ཞིང་ལས་ཚན་ཁག་དེས་ཨེན་ཌོ་སལ་ཕན་(Endosulfan)ཞེས་པའི་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་འགོ་ཚུགས་ནས་ལྷུན་རིང་མ་འགོར་བར་གྲོང་ཚོ་དེའི་མི་མང་ལ་དོ་སྣང་གསར་པ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི། སྔར་ས་ཆ་དེར་ཡོད་པའི་འབུ་དང་། སྦལ་པ། ཉ་སོགས་མིག་ལམ་དུ་མཐོང་རྒྱུ་མེད་པར་གྱུར་བ་དང་། ཀཱ་ཇུ་ཞིང་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྡོང་ཐོག་གི་བྱ་བྱིའུ་དང་འབུ་སྲིན་གྱི་སྐད་སྙན་བཅས་ཀྱང་རྣ་ལམ་དུ་ཐོས་རྒྱུ་མེད་པར་གྱུར་བར་བརྟེན། གྲོང་ཚོ་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པར་སྔར་གྱི་བྱ་བྱིའུ་དང་འབུ་སྲིན་རྣམས་ཨེན་ཌོ་སལ་ཕན་གྱིས་བསད་པ་རེད་བསམ་ཡང་དཔང་རྟགས་ཁ་གསལ་སྟོན་རྒྱུ་མེད་པར་ལུས།

ཤྲཱི་པ་དྨ་རེ་ལགས་ནི་ས་གནས་དེའི་ཞིང་པ་ཡིན་ལ་གསར་འགོད་པ་ཡང་ཡིན། ཁོང་གི་ཕྱུགས་རྭའི་འགྲམ་དུ་ཨེན་ཌོ་སལ་ཕན་ཞེས་པའི་འབུ་སྨན་དེ་ཐེངས་མང་གཏོར་བའི་རྗེས། ཁོང་གི་སྒོ་ཕྱུགས་སེམས་ཅན་གྱི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་དབང་པོ་མ་ཚང་བ་དང་རྐང་ལག་མ་ཚང་བར་སྐྱེས་པས། ཁོང་ཡ་མཚན་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པ་དང་། གལ་ཏེ་དེ་ཡི་རྒྱུ་རྐྱེན་ཨེན་ཌོ་སལ་ཕན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ན་ཁྱད་མཚར་རེད་སྙམ་ཏེ། དེ་སྐོར་གྱི་སྒྲུང་ཞིག་ས་གནས་གསར་ཤོག་ཐོག་འགོད་ཆེད་འབྲི་འགོ་བརྩམས། ཁོང་གིས་ད་དུང་ནད་པའི་མིང་གཞུང་ཉར་འགོ་ཚུགས་པའི་སྨན་པ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་བཀའ་མོལ་གནང་སྟེ། དེ་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་རྒྱ་ཆེའི་མི་མང་གིས་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཆེད་ས་གནས་གསར་ཤོག་ཐོག་བཀོད་པས། དེ་སྔ་མི་མང་ཚོར་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཕལ་ཆེ་བ་དེ་ཨེན་ཌོ་སལ་ཕན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་གསལ་པོ་ཐུབ་ཡོད།

ས་ཁུལ་དེའི་མི་མང་གི་སྔར་མེད་ཀྱི་ནད་ཡམས་དེ་ཡི་འབྱུང་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་འབུ་སྨན་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་སོང་བར་བརྟེན། ཞིང་པ་རྣམས་ཞིང་ལས་ཚན་ཁག་གི་སྒོ་འགྲམ་དུ་འཛོམས་ཏེ་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་མཚམས་འཛུགས་དགོས་པའི་ངོ་རྒོལ་བྱས་ཀྱང་། ཞིང་ལས་ཚན་ཁག་ནས་ཉེན་རྟོག་པ་ (པུ་ལི་སི་) སྐད་བཏང་སྟེ་ངོ་རྒོལ་མཚམས་འཛུགས་མི་བྱེད་ཀ་མེད་བྱུང་བ་རེད།

དེ་ནས་རིང་པོར་མ་འགོར་བར་ས་གནས་གསར་འགོད་པ་དང་བརྟན་འཛིན་ལེ་ཚན་པ་བཅས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་དེ་བཞིན་མཁོ་བསྒྲུ་བྱས་པར་བརྟེན། གཞུང་གི་ངོས་ནས་ཀེ་ར་ལར་བྱུང་བའི་འབུ་སྨན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་སྐོར་དེ། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་བཅས་སུ་མ་ཁྱབ་པའི་ཆེད་ཀེ་ར་ལར་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཆོག་པ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་བཀག་འགོག་བྱས། འོན་ཀྱང་འབུ་སྨན་བཟོ་གྲྭ་དེ་ཁུལ་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་འབུ་སྨན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན་ལུགས་བཤད་པ་མ་ཟད། ཚན་རིག་པ་དང་སྨན་པར་ཕྱག་དངུལ་སྤྲད་དེ་པ་ཊ་རིའི་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་བཞིན་འབུ་སྨན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་ལུགས་བརྗོད་དུ་བཅུག་པ་དང་། བཟོ་གྲྭས་གནོན་ཤུགས་སྤྲད་པ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རིང་པོར་མ་འགོར་བར་འབུ་སྨན་བཀག་སྡོམ་གྱི་ཁྲིམས་དེ་ཕྱིས་མེད་དུ་གྱུར་ནས་པ་ཊ་རི་ར་ཡང་བསྐྱར་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་འགོ་ཚུགས་པ་རེད།

ས་ཁུལ་དེའི་ཞིང་པ་དང་། སྨན་པ། མི་མང་བཅས་མཉམ་རུབ་ཀྱིས་གཞུང་ལ་པ་ཊ་རི་ར་འཕྲད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་ཡི་འབྱུང་རྐྱེན་བརྟག་ཞིབ་མཐིལ་ཕྱིན་ཡོང་བའི་དགོས་འདུན་བཏོན་སྐབས། མཐར་གཞུང་ནས་མོས་མཐུན་བྱས་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས། ཨེན་ཌོ་སལ་ཕན་ནི་ཧ་ཅང་གི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་དུག་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་གསལ་རྟོགས་ཐུབ་པ་བྱུང་བས། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཀེ་ར་ལར་ཨེན་ཌོ་སལ་ཕན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཆོག་པ་ཁྲིམས་ཐོག་ནས་བཀག་

འགོག་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཁུལ་གཞན་དུ་ད་དུང་ཡང་ཨེན་ཊི་སལ་ཕན་ཞེས་པའི་འབུ་སྣན་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མུས་ཡིན་པ་དང་། ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ཨེན་ཊི་སལ་ཕན་ནི་ས་ཆ་ཁ་ཤས་སུ་དུག་དང་ས་ཁུལ་འགའ་ཤས་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པར་བཀོ་ཞེས་ཟེར་བཞིན་ཡོད།

དུག་རྫས་ཨེན་ཊི་སལ་ཕན་ལྟ་བུ་བཀག་འགོག་ཐུབ་པར་མི་མང་རྣམས་ཀྱང་ཀེ་ར་ལའི་པ་ཊ་རིའི་གྲོང་མི་ལྟར་བཟོ་གྲར་གཉེན་ཤུགས་སྤྲོད་ཐུབ་པ་ཞིག་དང་། གཞུང་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་སྐུལ་འདེད་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་ནས་བྱུང་ཚེ་ཨེན་ཊི་ལ་སལ་ཕན་ཞེས་པའི་དུག་རྫས་དེ་གཞི་ནས་བཀག་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།

༥ འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་དང་དེ་ཡི་བཅོས་ཐབས།

འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ལ་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕྱོགས་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་ཕོག་བཞིན་ཡོད། དཔེར་ན། པགས་པ་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པ། མིག་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པ། ཁ་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པ། མཁའ་དབུགས་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པ་སོགས་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ལ། འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་སྟངས་མི་འདྲ་བར་སྨན་བཅོས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་རེ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱིར་བཏང་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་མང་ཆེ་བ་འབུ་སྨན་པགས་པར་འགོས་པར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་རྐང་ལག་སོགས་ལ་འབུ་སྨན་འགོས་ཡོད་བསམ་ཚེ། ལམ་སེང་རས་ཀྱིས་འཕྱིས་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་ཡི་ཙི་བརྒྱབ་སྟེ་ཆུ་གྲང་མོའི་ནང་དུ་བཀྲུ་དགོས་པ་ཡིན། འབུ་སྨན་འོར་འདྲེན་བྱེད་པ་དང་འབུ་སྨན་ཕན་ཚུན་བསྲེ་སྦྱོར་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་པགས་པ་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། གཞན་ཡང་ཁྱེད་རང་གིས་འབུ་སྨན་གཏོར་བའི་སྐབས་དང་། འབུ་སྨན་བརྒྱབ་ཚར་ཙམ་གྱི་ སྔོན་ཐོག་ལ་ལག་པ་འཆང་བ། དེ་བཞིན་འབུ་སྨན་འགོས་པའི་གྱོན་པ་འབྲུ་བ་བཅས་ལས་ཀྱང་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པོའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

སྤྱིར་བཏང་པགས་ནད་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་སྟབས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་མིན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱུ་ཁག་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་གཟུགས་པོར་ཐོར་པ་དམར་པོ་སིབ་སིབ་ཐོན་པ་ཡིན་ན། དེ་ནི་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་པགས་པ་བརྒྱུད་ནས་ཕོག་པའི་རྟགས་མཚན་མངོན་གསལ་དོད་ཤོས་ཤིག་ཡིན་པས། ལས་རོགས་གཞན་ཚོར་ཡང་ཐོར་པ་དམར་པོ་སིབ་སིབ་དེ་འདྲ་ཐོན་མེད་སྐད་ཆ་འདྲི་དགོས་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་འབུ་སྨན་འགོས་ན་ལམ་སེང་རས་ཀྱིས་འཕྱིས་དགོས་པ་མ་ཟད་འཕྲལ་དུ་ཡི་ཙི་བརྒྱབ་ནས་ཆུ་གྲང་མོའི་ནང་བཀྲུ་དགོས་པ་ཡིན། འབུ་སྨན་མིག་ནང་དུ་ཐོར་ཡོད་ཚེ། ཆུ་གཙང་མ་ཞིག་ནང་སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་རིང་མིག་གཙང་མར་བཀྲུ་དགོས། འབུ་སྨན་འགོས་ཏེ་པགས་པ་འཚིགས་ཡོད་ན། ཐོག་མར་ཆུ་གྲང་མོའི་ནང་དུ་བཀྲུ་དགོས་པ་དང་། རྨའི་ཐོག་བྱུགས་སྨུམ་རིགས་བྱུག་རྒྱུ་མེད་ལ་རྨའི་སྐྱི་པགས་དང་རྨའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་སྐྱི་པགས་ལྷུག་ལྷུག་དེ་ཚོ་རང་སོར་འཇོག་པ་ལས་རྩ་བ་ནས་འགོག་མི་ཉན། རྨ་དཀྲིས་ཡོད་ཚེ་རྨ་དཀྲིས་རྒྱག་དགོས་པ་དང་ན་གཟུག་དུས་ཡུན་རིང་པོར་བཏང་ཚེ་ཁྱེད་རང་གིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་འབུ་སྨན་དེའི་མིང་མཉམ་དུ་འཁྱེར་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་པར་བསྐྱོད་དགོས།

ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་མ་མཐོང་བ་དང་ཏ་མ་གོ་བའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་ཡོང་སྲིད་པས། ཁྱེད་རང་གིས་རྐང་པ་དང་ལག་པ། གྱོན་པ། སྣ་བཅས་ལས་ཀ་ཚར་བ་དང་ཡི་ཙི་བརྒྱབ་སྟེ་གཙང་མར་བཀྲུ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཁོག་པའི་ནང་དུ་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་ན།

ཞིང་པ་ཚོས་ཟམས་ཟ་བ་དང་། ཆུ་འཐུང་བ། ཐ་མག་འཐེན་པ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འབུ་སྣན་ཟམས་རིགས་སོགས་དང་མཉམ་དུ་ཁོག་ནང་དུ་ཤོར་ཏེ་དུག་སྐྱོན་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་དང་རོགས་པ་བཅས་པའི་ཁོག་ཏུ་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་ནས་དྲན་མེད་དུ་འགྱེལ་ན། དང་ཐོག་མི་དེས་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལེགས་པར་བལྟ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་ཞོགས་གཡས་གཡོན་གང་རུང་ཞིག་ས་ལ་ཕབ་སྟེ་བསྙལ་འཇོག་དགོས་པ་དང་། གལ་ཏེ་དབུགས་གཏོང་གི་མེད་ཚེ་འཕྲལ་དུ་ཁ་དང་ཁ་སྦྱར་ནས་དབུགས་སྤྲོད་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དབུགས་སྤྲོད་སྐབས་རང་ལ་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་མ་ཕོག་པའི་ཆེད་དུ་རང་གི་ཁ་དང་ནད་པའི་ཁའི་བར་དུ་ངེས་པར་དུ་རས་བཞག་སྟེ་དབུགས་སྤྲོད་དགོས། གལ་ཏེ་མི་དེས་ཆུ་འཐུང་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་ན་ཆུ་གཙང་མ་གང་མང་སྤྲོད་དགོས་པ་དང་འབུ་སྣན་གྱི་བླུགས་སྣོད་སྟེང་འཁོད་པའི་གསལ་བཤད་ཡི་གེ་ཀློག་དགོས། གསལ་བཤད་ཡི་གེའི་ནང་དུ་ཁ་སེལ་ཆེད་སྐྱུག་པ་སྐྱུག་དགོས་མེད་སོགས་ངེས་པར་དུ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་དྲན་པ་ཐོར་བའི་མི་དེའི་ཁོག་ཏུ་ཤོར་བའི་འབུ་སྣན་དེ་ས་སྨུམ་དང་རྡོ་སྨུམ་སོགས་དང་བསྡེབས་ཏེ་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། མི་དེ་འདར་ཤིག་རྒྱག་པ་སོགས་བྱས་ཀྱང་སྐྱུག་པ་བསྐྱུག་ཏུ་བཅུག་པ་དང་ཆུ་འཐུང་དུ་བཅུག་པ་སོགས་རྩ་བ་ནས་བྱེད་རྒྱུ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནད་གཞི་ཇེ་སྡུག་ཏུ་གཏོང་ཡོད།

གལ་ཏེ་འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་ཐོག་སྐྱུག་པ་སྐྱུག་རྒྱུ་སྐྱོན་མེད་ཅེས་འཁོད་ཡོད་ཚེ། ཚྭ་ཆུ་ཅན་གྱི་ཆུ་ཤེལ་ཕོར་གང་འཐུང་དུ་བཅུག་པའམ་ཡི་ཙིའི་ཁུ་བ་ཙུང་ཟད་ཡོད་པའི་ཆུ་ཤེལ་ཕོར་གང་འཐུང་དུ་བཅུག་ན་དེས་སྐྱུག་པ་ལམ་སེང་སྐྱུག་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ལ། ཕར་ཚུར་འགུལ་སྐྱོད་བྱེད་དུ་བཅུག་ནའང་དེས་སྐྱུག་པ་མགྱོགས་པོ་བསྐྱུག་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

མཁའ་དབུགས་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་གི་ཡོད།

འབུ་སྣན་གཏོར་ཡོད་པའི་དྲོད་ཁང་ཚལ་ཞིང་(Green House)ནང་དང་། འབུ་སྣན་གསོག་འཇོག་བྱེད་སར་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱས་པ་བཅས་ཀྱིས་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་གི་ཡོད་ལ། གཞན་ཡང་ཞིང་ཁར་འབུ་སྣན་གཏོར་ཚར་རྗེས་དེ་ཁུལ་གྱི་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་དུ་འབུ་སྣན་གྱིས་ཁྱབ་ཡོད་པས། ང་ཚོས་འབུ་སྣན་གྱིས་ཁྱབ་པའི་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་དུ་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་དེ་ང་ཚོའི་ཁོག་པ་དང་དེ་བཞིན་གློ་བ་བཅས་ཀྱི་ནང་དུ་འཛུལ་གྱི་ཡོད། འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་དེ་གློ་བའི་ནང་དུ་སླེབས་རྗེས་རྩ་ལམ་དང་ཟུངས་ཁྲག་བརྒྱུད་ནས་གཟུགས་པོ་ཆ་ཚང་མར་ཁྱབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། འབུ་སྣན་ཁ་ཤས་ལ་དྲི་མ་མེད་པས་ང་ཚོས་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་དུ་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཁྱབ་ཡོད་མེད་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡོད། མཚམས་རེ་འབུ་སྣན་ནི་ཐོག་མའི་གཏོར་ཡུལ་ནས་རླུང་གིས་དེད་དེ་ས་ཆ་གཞན་དུ་ཡང་ཁྱབ་པ་དང་། རླུང་བུ་ལྡང་སྐབས་ཐལ་རྡུལ་དང་མཉམ་འདྲེས་ཏེ་ང་ཚོའི་སྡོད་ཁང་གི་ནང་དུ་ཡང་འཛུལ་གྱི་ཡོད་པས་རྟག་ཏུ་གཟབ་ནན་བྱེད་རྒྱུ་ཧ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་འབུ་སྣན་གྱིས་ཁྱབ་པའི་ས་ཁུལ་དུ་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱས

ཡོད་བསམ་པའི་དོགས་པ་ཡོད་ཚེ། འཕྲལ་དུ་འབུ་སྨན་མེད་སར་མ་ཕྱིན་པར་སྨུ་མཐུད་བརྫོད་པ་ཡིན་ན་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་སྐྱོན་ཚབས་ཆེ་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།

བཅོས་ཐབས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་དང་ཡང་ན་གྲོགས་པོ་བཅས་ཀྱིས་འབུ་སྨན་གྱིས་ཁྱབ་པའི་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་དུ་དབུགས་འཇིན་རྔུབ་བྱས་ཡོད་སྙམ་ན་འབུ་སྨན་ཡོད་ས་ནས་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་རྫས་མེད་སའི་མཁའ་དབུགས་གཙང་སར་བསྐྱོད་དགོས་པ་དང་། སྨེ་རགས་ལྷོད་དུ་གཏོང་བ། གཞན་ཡང་མགོ་དང་དཔུང་པ་དགྱེ་དགྱེ་བྱས་ཏེ་སྡོད་དགོས།

གལ་ཏེ་མི་ཞིག་དྲན་པ་ཐོར་ནས་འགྱེལ་བརྡད་ཡོད་ཚེ། ཐོག་མར་མི་དེས་དབུགས་འཇིན་རྔུབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ལེགས་པར་བརྟག་དགོས་པ་མ་ཟད། གལ་ཏེ་དབུགས་འཇིན་རྔུབ་བྱེད་ཀྱི་མེད་ཚེ་ཁ་དང་ཁ་སྦྱར་ནས་དབུགས་སྤྲོད་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ནད་ཚབས་ཆེ་ཕོག་ཡོད་ཚེ་འབུ་སྨན་གྱི་མིང་འཁྱེར་ནས་ལམ་སེང་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱོད་དགོས།

༦ འབུ་སྣན་གྱིས་འབྱུང་འགྱུར་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཉེན་ཁ་ཇི་ལྟར་བཟོ་བ།

འབུ་སྣན་ཕལ་ཆེ་བའི་དུག་ཁ་དེ་བཞིན་འབུ་སྣན་ཐེངས་གཅིག་གཏོར་བར་བརྟེན་ཡོང་གི་མེད་པར་འབུ་སྣན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་དང་ཟླ་བ་གཅིག ཡང་ན་ལོ་གཅིག་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་ན་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་འབུ་སྣན་ཁ་ཤས་ཀྱི་དུག་ཁ་ནི་འབུ་སྣན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་མང་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་ན་བ་སོགས་རིགས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུན་དུ་འབུ་སྣན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་ན་གཞོན་ཞིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན། འབུ་སྣན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་ནས་ལོ་༧ ནས་༣༠ ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་གཞི་ནས་ན་བ་ཡིན། དུས་ཚོད་རིང་ཐུང་གང་འདྲ་ཞིག་གི་རྗེས་སུ་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་ནད་གཞི་ཡོང་མིན་དེ་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་དག་མང་པོ་ཞིག་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད། དཔེར་ན། མི་དེའི་ལོ་ཚད་དང་ཉེན་རེའི་བྱ་སྤྱོད། ནད་གཞིའི་རིགས་དང་བཅས་པར་འབྲེལ་བ་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་དེས་ཕྲུ་གུ་ན་བར་དུས་ཚོད་ཐུང་ངུ་ལས་འགོར་གྱི་མེད། སྨྲུམ་ལྡན་བུད་མེད་ཅིག་གིས་འབུ་སྣན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཚེ་ཁོ་མོའི་མངལ་ནང་གི་ཕྲུ་གུ་དེ་མ་སྐྱེས་གོང་ནས་དེ་ར་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།

རྒྱུན་རིང་པོར་འབུ་སྣན་གཏོར་མཁན་གྱི་ཞིང་པ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཁོ་རང་ལ་འཕད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་བཞིན་འབུ་སྣན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཀྱི་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཞིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབུ་སྣན་འདྲ་མིན་བསྲེ་སྦྱོར་བྱེད་པ་དང་། ས་གནས་གཅིག་རང་དུ་མི་སྡོད་པར་ས་ཕྱོགས་འདྲ་མིན་དུ་བསྐྱོད་པ་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་ཡང་དེ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡོད།

འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁས་རྐྱེན་པས་སྐྲན་ནད་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་འབྱུང་སྐབས། ཚན་རིག་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་སྨན་པ་བཅས་ཀྱིས་ནད་རིགས་དེ་ཡི་འབྱུང་རྐྱེན་འབུ་སྣན་མ་ཡིན་པའམ་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་པ་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་བཞིན་འབུ་སྣན་ལ་ཁག་འདོགས་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅེས་ཤོད་སྲིད་ལ། མཚམས་རེ་འབུ་སྣན་བཟོ་ཚོང་ཁང་དང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བར་སྐུལ་འདེད་བྱེད་མཁན་ཚོས་ཀྱང་རྫུན་གཏམ་ཤོད་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།

འབུ་སྣན་གྱི་དུག་སྐྱོན་ལས་བྱུང་བའི་གཙོང་ནད་རིགས་ཀྱི་ནད་རྟགས།

འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པར་བརྟེན་ནས་གཟུགས་པོའི་ལྡིད་ཚད་ཆག་པ་དང་། གཟུགས་སྟོབས་ཉམས་ཞན་དུ་གྱུར་བ། རྟག་ཏུ་གློ་རྒྱག་པ། གློ་ལུད་མཉམ་དུ་ཁྲག་ཐོན་པ། དྲག་རྒྱུ་མེད་པའི་རྨ་ཁ་ཐོན་པ། རྐང་ལག་སྦྲིད་པ། མིག་ཤེས་ཉམས་པ། སྙིང་གཡུག་ཚད་ལ་འཕར་ཆག་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ། དྲན་ཤེས་ཉམས་པ། བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་མི་གནས་པ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། ནད་རྟགས་འདི་ཚོའི་རིགས་བྱུང་ཚེ་སྣན་པའམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་པར་སྟོན་དགོས་པ་མ་ཟད་འབུ་

འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ཆ་ཚང་མཇོར་བར་ཤོད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

འབུ་སྨན་ལས་བྱུང་བའི་རྒྱུན་རིང་བའི་ནད་གཞི་འགའ།

གློ་བའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ།

འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞིང་པ་ལ་ནམ་ཡང་དྲག་རྒྱུ་མེད་པའི་གློ་ནད་དང་བྲང་ཁ་བཙུམས་པ། དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱེད་དཀའ་བ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོང་གི་ཡོད། ནད་རྟགས་འདི་ཚོ་ནི་དབུགས་བསགས་ཀྱི་ན་ཚ་དང་གློ་ནད་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཤིག་རེད། གལ་ཏེ་གློ་ནད་ཕོག་སྟེ་ཡུན་རིང་ཕྱིན་ན་དེས་གློ་བའི་སྐྲན་ནད་བཟོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་ཁྱེད་རང་ལ་གློ་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོང་གི་འདུག་ན་ཐ་མག་འཐེན་རྒྱུ་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཐ་མག་གིས་ཀྱང་གློ་ནད་ཇེ་སྡུག་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

སྐྲན་ནད། （Cancer）

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་འབུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། ཁྱེད་རང་ལ་སྐྲན་ནད་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེང་སྐབས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་བརྒྱུད་འབུ་སྨན་གྱི་གྲུབ་ཆ་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་སྐྲན་ནད་སློང་རྐྱེན་ཡིན་པར་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ད་དུང་ཡང་འབུ་སྨན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་མང་དག་ཅིག་ཤེས་རྟོགས་མ་ཐུབ་པར་ལུས་ཡོད། འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ལས་བྱུང་བའི་སྐྲན་ནད་མང་ཆེ་བ་ནི་ཁྲག་གི་སྐྲན་ནད་དང་གླད་པའི་སྐྲན་ནད་ཡིན་པ་རེད།

མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ།

མཆིན་པ་ནི་མིའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཆ་ཤས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་གཙོ་བོ་ནི་ཁྲག་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུ་དང་དུག་ཁ་སེལ་བར་བྱེད་པ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་དེ་བཞིན་སྤྱིར་བཏང་གི་དུག་ཁ་ལས་ཤུགས་ཆེ་བར་བརྟེན་མཆིན་པས་དུག་ཁ་དེ་སེལ་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་མ་ཟད། འབུ་སྨན་ཡུན་རིང་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཤུགས་ཆེ་ཕོག་པ་བཅས་ཀྱིས་མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་ཞན་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། མཆིན་ནད་མང་ཆེ་བ་ནི་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་ཅིང་། མཆིན་པར་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པར་བརྟེན་ཞེ་མེར་ལངས་པ་དང་། སྐྱུག་པ་སྐྱུག་པ། ཚ་བ་འབར་བ། ཤ་མདོག་སེར་པོར་གྱུར་བ་སོགས་དཀའ་ངལ་འདྲ་མིན་བྱུང་སྟེ་མཐར་མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་ཡོངས་སུ་ཉམས་ཏེ་འཆི་སྐྱོན་ཡོང་བར་བྱེད།

དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་ཞན་དུ་གྱུར་བ།

འབུ་སྨན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་གླད་པ་དང་དབང་རྩའི་མ་ལག་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་དམས་སུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། འབུ་སྨན་གྱི་ལས་ཀ་ཡུན་རིང་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞིང་པ་རྣམས་དྲན་ཤེས་མི་བརྟན་པ་དང་། ཁོང་ཁྲོ་ཟ་སླ་བ། སེམས་ལྷོད་དུ་མི་གནས་པ། བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིམ་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་བ་མ་ཟད། མིའི་གཟུགས་པོར་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་ནད་འགོག་འབུ་སྲིན་གྱི་ནུས་སྟོབས་ཇེ་ཞན་དུ་གྱུར་ཏེ་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་འགོ་སླ་ཞིང་དྲག་ཁག་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཆེན

པོ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད།

༄ འབུ་སྨན་གྱིས་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་འཕེལ་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཐོག་པ།

འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཐོག་པར་བརྟེན་ནས་ཁྱོ་ཤུག་ཟླུང་གི་ཕྲུ་གུ་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་ནུས་པ་ཉམས་ཞན་དུ་གྱུར་ཏེ་བུད་མེད་ལ་མངལ་མི་ཆགས་པ་དང་། མངལ་འཁོར་ཟིན་པའི་ཕྲུ་གུ་དེ་བདེ་ཐང་དང་འཚར་ལོངས་ཐུབ་རྒྱུར་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པ། ལྷག་དོན་སྦྲུམ་ལྡན་བུད་མེད་ཀྱིས་འབུ་སྨན་གྱི་ལས་ཀ་བྱས་ན་རང་ཉིད་ཙམ་དུ་མ་ཟད་མངལ་དུ་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུར་ཡང་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཐོག་སྟེ་ཕྲུ་གུའི་སྦྲུང་སྟོབས་ཞན་པ། སྨན་སོགས་མ་འཁྱོད་པའི་ནད་དང་དེ་མིན་གྱི་ནད་རིགས་གཞན་དག་འབྱུང་བའི་ཁར་ཕྲུ་གུ་དབང་པོ་མ་ཚང་བར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཙོ་བོ་ཡང་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཐོག་པར་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེ་འབུ་སྨན་ལས་བྱུང་མིན་ཇི་ལྟར་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་བམ།

ཁྱེད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེ་འབུ་སྨན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་མིན་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པར་ཐབས་ལམ་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཁྱེད་རང་དང་ནད་གཞི་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྡུར་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་འབུ་སྨན་གཅིག་པ་གཏོར་མཁན་དང་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། གལ་ཏེ་ནད་རྟགས་གཅིག་པ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་དེ་ནི་འབུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཐོག་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བར་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།

སྨན་པས་གདུས་ཡིན་ཡང་ནད་པར་ལན་འདེབས་ཐུབ་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཁྲ་རོ་ལི་ན་ནི་སྤྲིང་བལ་ཞིང་ཁར་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། ཉིན་ཞིག་ཁོ་མོའི་གྲོད་པར་ན་གཟུག་བཏང་བ་དང་མིག་ཚ་བ་སོགས་བྱུང་བར་བརྟེན། ཁོ་མོས་ལས་མཚམས་བཞག་སྟེ་ཞིང་ལས་འགན་འཛིན་གྱི་དྲུང་དུ་བཅར་ནས་ཁོ་མོའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་ཞུས་པ་རེད། འགོ་འཛིན་གྱིས་ཁོ་མོ་ཞིང་ལས་ཚན་པའི་སྨན་ཁང་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་རེད་ལ། ཁོ་མོས་ཀྱང་འགོ་འཛིན་གྱི་ལམ་སྟོན་བཞིན་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱོད། སྨན་ཁང་དུ་འབྱོར་སྐབས་སྨན་པའི་རྣམ་འགྱུར་དེ་ཙམ་ཡག་པོ་མེད་པ་ཁོ་མོས་གསལ་རྟོགས་ཐུབ་པར་བརྟེན་ཁོ་མོའི་ནད་གཞི་དེ་འབུ་སྨན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་སྐོར་ཕར་ལ་སྐད་ཆ་འདྲི་ནུས་མེད་ལ། སྨན་པས་ཀྱང་ཁོ་མོར་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་ནད་གཞི་དེ་བྱུང་བའི་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་མེད། སྨན་པས་བཤད་དོན་ཞིག་ལ་ཁོ་མོའི་ན་ཚ་དེ་ནི་ཁོ་མོ་རང་གིས་བྱེད་སྟངས་མ་འཁྲིག་པའམ་ཡང་ན་ཆང་བཏུང་བར་བརྟེན་ནས་ན་བ་ཞིག་ཡིན་ལུགས་སོགས་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་མང་དག་ཅིག་བཤད་དེ། མཐའ་དོན་དེ་ར་སྨན་པས་ཁོ་མོ་ནི་ལས་འདོད་མེད་པར་དངུལ་ཁོ་ན་དགོས་མཁན་གྱི་ལེ་ལོ་ཅན་ཞིག་རེད་ཅེས་བཤད་དེ་ཆམ་པའི་སྨན་ཏོག་ཙམ་སྤྲད། ཁོ་མོ་ནང་དུ་ལོག་རྗེས་སྨན་དེས་ཕན་པའི་རེ་

བདེ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྨན་པས་དང་པོ་ནས་བརྟག་དཔྱད་ཡག་པོ་ཞིག་མ་བྱས་ཁར་གཏོང་གི་རྣམ་འགྱུར་དང་ངག་གི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྟངས་སོགས་ལས་སྨན་པ་དེས་ནད་པར་སེམས་འཁུར་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་གསལ་ཧ་གོ་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།

དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན་ཁོ་མོའི་ན་ཚ་དེ་སྨན་ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་དྲག་ཏུ་འགྲོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཁོ་མོའི་ན་ཚ་ནི་ཇེ་སྡུག་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད་པ་རེད།

ཁོ་མོའི་ནད་གཞི་དེ་དྲག་སྐྱིད་ཐུབ་པར་གང་བྱེད་ཐུབ་བམ། གལ་ཏེ་ཁོ་མོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་འབྱུ་སྨན་དེའི་མིང་སྨན་པའི་སར་ཁྱེར་ཏེ“ང་ནད་པ་བཟོ་མཁན་འདི་ཡིན”ཞེས་བཤད་ན་ཁོ་མོར་སྨན་བཅོས་དེ་ལས་དྲག་ཙམ་ཞིག་བྱེད་ སྲིད་ཀྱང་། ཁོ་མོས་དེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་དད་དུང་སྨན་པར་བྱ་ཐབས་མེད་པར་ལུས་སྲིད། གང་ཡིན་ཟེར་ན། སྨན་པ་ཡང་འབྱུ་སྨན་བཟོ་གྲྭའི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུན་ལྡན་འབྱུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་ནད་པར་སྨན་པས་དེ་ཙམ་གྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་ཡི་རྒྱུ་མཚན་ནི། འབྱུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་ནད་པར་སྨན་བཅོས་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ཏ་ཙང་གི་འགྲོ་སོང་ཆེན་པོ་དང་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཞིག་སོང་སྟབས། ཞིང་ལས་ཚན་པས་འབྱུ་སྨན་གྱི་དུག་ཁ་ཕོག་པའི་ད་ཡོད་ཀྱི་ལས་མིར་སྨན་བཅོས་བྱེད་པ་ལས་ལས་མི་གསར་པ་ཞིག་འཛུག་རྒྱུར་དགའ་མོས་ཆེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཁོ་མོས་འབྱུ་སྨན་བཟོ་གྲྭའི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་མ་ཡིན་པའི་སྨན་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པར་ཡང་། སྨན་ཁང་དུ་ཕར་འགྲོ་ཚུར་ཡོང་བཅས་ཀྱིས་སྐབས་སུ་ལས་ཀར་འགྲོ་མ་ཐུབ་པ་དང་འགྲོ་སོང་ཡང་ཆེན་པོ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཡོད། བཟོ་གྲྭའི་ཆེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་མ་ཡིན་པའི་སྨན་པར་འབྱུ་སྨན་ལས་བྱུང་བའི་དུག་ཁའི་སྐོར་ལ་དེ་ཙམ་རྒྱུས་མངའ་དང་ཉམས་མྱོང་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད། འདི་ལྟ་བུའི་དཀའ་ངལ་ནི་ཁོ་མོ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་འབྱུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞིང་པ་ཚང་མར་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད།

འོ་ན་ཁོ་མོ་དང་འདྲ་བའི་ཞིང་པ་ཚོའི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ཡག་ཤོས་དེ་གང་རེད་དམ་ཟེར་ན། དེ་ནི་ཞིང་པ་ཚོ་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་དང་ཐོག་ནས་ནད་གཞི་སློང་བར་བྱེད་པའི་འབྱུ་སྨན་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པ་དེ་ཡིན།

༡ འབུ་སྨན་པེད་སྒྲོད་བྱེད་སྐབས་ཉེན་ཁ་ ཇི་ལྟར་དུ་གདོང་ལེན།

སྐྱེ་བོ་མཆོག་དམན་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་རང་ཉིད་ནད་མེད་ཚེ་རིང་གི་ཐོག་འཚོ་ཐབས་བྱེད་མཁན་ཞ་སྙག་སོང་གཤིས། ཞིང་པ་ཚོས་ཀྱང་འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་འདོད་མེད་མོད། འོན་ཀྱང་མི་གཞན་གྱི་ཞིང་ཁར་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་གྱི་ལས་མི་ཞིག་གི་ངོས་ནས་བཤད་ན། འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་དང་མི་བྱེད་ཀྱི་རང་དབང་དེ་སོ་སོར་མེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞིང་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཉིད་ཙམ་དུ་མ་ཟད་མི་གཞན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འགན་འཁྲི་ཡོད་ལ་ཁོར་ཡུག་གཙང་མར་ཉར་དགོས་པའི་འགན་ཡང་ཡོད་པས། འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་གནང་སྐབས་རང་དང་ཉེ་འཁོར་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་སྟངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཁག་ཤམ་གསལ།

- ◈ རབ་བྱུང་ན་འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་མི་གནང་བར་གནོད་འབུ་འགོག་ཐབས་བྱེད་དགོས།
- ◈ འབུ་སྨན་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་རང་ཉིད་གཅིག་པུས་བྱེད་མི་རུང་།
- ◈ འབུ་སྨན་དེ་སྔོན་ཐོག་གནོད་སྐྱོན་ཡོད་ས་ཁོ་ན་ལས་ཆང་མར་གཏོར་མི་རུང་།
- ◈ འབུ་སྨན་གང་ཉུང་ཉུང་པེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གནོད་འབུ་འགོག་ཐབས་བྱེད་དགོས།
- ◈ འབུ་སྨན་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཕན་ཚུན་མཉམ་བསྲེ་བྱ་མི་རུང་།
- ◈ འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་རང་གི་གཟུགས་པོར་འབུ་སྨན་མི་འགོས་པ་བྱེད་དགོས།
- ◈ འབུ་སྨན་མི་གཞན་ལ་མི་འགོས་པ་གནང་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
- ◈ འབུ་སྨན་འཇོག་ས་དེ་ཆུ་ཡི་ཉེ་འགྲམ་དུ་བྱེད་མི་རུང་།
- ◈ རླུང་བུ་ལྡང་བ་དང་། ཆར་པ་བབ་ཉེ་བའམ་འབབ་བཞིན་པ་བཅས་ཀྱི་དུས་སུ་འབུ་སྨན་གཏོར་མི་རུང་།
- ◈ འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཁྱེད་རང་གི་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་འབུ་སྨན་འགོག་སྲུང་ཐུབ་པའི་གྱོན་པས་ཁེབས་པར་བྱེད་དགོས།
- ◈ འབུ་སྨན་བརྒྱབ་ཚར་རྗེས། ལག་པ་གཙང་མ་བཀྲུས་ཏེ་ད་གཟོད་ཁ་ལག་ཟ་ཆོག
- ◈ འབུ་སྨན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་འབུ་སྨན་འགོག་སྲུང་ཐུབ་པའི་གྱོན་པ་རང་ལ་མེད་ཚེ་གཞན་ནས་གཡར་ལེན་གྱིས་གྱོན་དགོས།
- ◈ འབུ་སྨན་གཏོར་ཡོད་པའི་ཞིང་ནང་དུ་འབུ་སྨན་གྱི་ཉེན་ཁ་མེད་པར་མ་གྱུར་བར་དུ་འཛུལ་མི་རུང་།

འབུ་སྣན་གཏོར་སྐབས་ངལ་གསོ་རྒྱུག་ཐེངས་རེ་ར་ལག་པ་གཙང་མར་བཀྲུ་དགོས།

འབུ་སྣན་གཏོར་ནས་ངལ་གསོ་རྒྱུག་ཐེངས་རེ་ར་ལག་པ་བཀྲུ་དགོས། ལག་པ་མ་བཀྲུས་པར་ཁ་ལག་ཟ་བ་དང་། ཐ་མག་འཐེན་པ། ཆུ་འཐུང་བ། འགྲིག་བྲེ་རི་ལ་ཟ་བ་སོགས་བྱེད་མི་ཉན། ཁ་མིག་བཅས་ལ་ལག་པ་འཆང་བ། འབུ་སྣན་གཏོར་ནས་ལག་པ་མ་བཀྲུས་གོང་ཏང་ལག་གི་སེན་མོའི་འོག་རྣམས་གཙང་མར་བཟོས་ཏེ་བཀྲུ་དགོས། འབུ་སྣན་གྱི་ལས་ཀ་ཚར་རྗེས་སྔོན་ལ་ལག་པ་བཀྲུ་དགོས་པ་དང་། དེ་རྗེས་གཟུགས་པོར་ཡི་ཙི་བརྒྱབ་སྟེ་ཆུ་གྲང་མོས་གཙང་མར་བཀྲུ་དགོས། འོན་ཀྱང་ཞིང་ཁའི་ཆུ་ཡུར་གྱི་ནང་དུ་གཟུགས་པོ་རྩ་བ་ནས་བཀྲུ་མི་རུང་། འབུ་སྣན་གཏོར་དུས་གྱོན་པའི་གྱོན་གོས་དེ་འགྲིག་གི་ལག་ཤུབས་གྱོན་ཏེ་གཙང་མར་བཀྲུ་བའམ། ཡང་ན། འགྲིག་ཤོག་གམ་དམིགས་བསལ་གྱི་བླུགས་སྣོད་ནང་དུ་བླུགས་ཏེ་གཞན་ལ་བཀྲུ་རུ་འཇུག་དགོས། འབུ་སྣན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དུས་ཀྱི་གྱོན་པ་དེ་གྱོན་པ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བཀྲུ་མི་རུང་ལ་རྒྱུག་ཆུའི་ནང་དུ་ནམ་ཡང་བཀྲུ་མི་རུང་།

འབུ་སྣན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དུས་གྱོན་པའི་གྱོན་གོས་རྣམས་མ་བཀྲུས་པར་ཡང་བསྐྱར་གྱོན་པར་བརྟེན་ནས་པགས་པ་བརྒྱུད་ནས་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་སྐྱོན་ཕོག་གི་ཡོད་པས་གྱོན་པ་རྣམས་ངེས་པར་དུ་བཀྲུ་དགོས་པ་ཡིན།

འབུ་སྣན་གཏོར་དུས་གྱོན་པའི་ལྷམ་དང་། ལག་ཤུབས། ཞྭ་མོ་བཅས་ལ་ཡི་ཙི་བརྒྱབ་སྟེ་འབུ་སྣན་གྱི་དྲི་མ་མ་དག་པའམ་མ་ཡལ་བར་དུ་བཀྲུས་ནས་འབུ་སྣན་མེད་སའི་ས་ཆ་གཙང་མར་སྐམ་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཀ་ཏོ་ར་དེའི་ནང་ཡང་བསྐྱར་གྱོན་གོས་གཞན་བཀྲུ་དགོས་ཡོད་ཚེ་ཀ་ཏོ་ར་དེ་ངེས་པར་དུ་གཙང་མ་བཀྲུ་དགོས།

འབུ་སྣན་གཏོར་ཚར་མ་ཐག་པའི་ཞིང་ཁའི་ནང་འབུ་སྣན་གྱིས་ཁྱབ་ཡོད་པས་འབུ་སྣན་མ་སྐམ་བར་དུའམ། ཡང་ན་འབུ་སྣན་གྱི་ཐལ་རྡུལ་མ་ཡལ་བར་དུ་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་འཛུལ་མི་རུང་།

འབུ་སྣན་འོར་འདྲེན་དང་ཉར་ཚགས་བྱེད་སྟངས།

འབུ་སྣན་ནི་ཐོག་མའི་བླུགས་སྣོད་དེ་རང་དུ་ཉར་དགོས་པ་ལས་སེམས་ཅན་གྱི་ཟོ་སྣོད་དང་སྤྲོ་ཕད། འཐུང་ཆུ་བླུགས་སྣོད་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྡུག་མི་རུང་། འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་དེ་ཐད་ཀར་བསླངས་ཏེ་འཇོག་དགོས་པ་མ་ཟད། འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་དེ་རྙིང་རྒྱུལ་ཡིན་མིན་དང་གས་ཆག་ཡོད་མེད། ཁ་གཅོད་དམ་པོར་བརྒྱབ་ཡོད་མེད། འབུ་སྣན་འཛགས་ཀྱི་ཡོད་མེད་བཅས་ལ་རྒྱུན་དུ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་ཐོག་གི་ཁ་བྱང་།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་འབུ་སྣན་ཏོག་ཙམ་ཉོས་ནས་བླུགས་སྣོད་གཞན་ཞིག་ཏུ་ལྡུག་དགོས་ཡོད་ཚེ། ཐོག་མའི་བླུགས་སྣོད་དེའི་སྟེང་འཁོད་པའི་ཁ་བྱང་དང་ཉེན་བརྡ་གང་འཁོད་པ་མ་ནོར་བར་བཤུ་དགོས། འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་དེ་སྟོང་པ་ཆགས་སྐབས་སུ་མཐུད་ནས་འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་རྩ་བ་ནས་གཏང་མི་རུང་། འབུ་སྣན་

བླུགས་ས་དེ་ར་སྔོ་ལྗགས་དང་ཁ་སྙིག་སོགས་དམ་པོར་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། འབྲུ་སྣན་དེ་ཟས་རིགས་དང་ཐག་ཉེ་སར་འཇོག་མི་རུང་ལ་ཕྱུ་གུས་སྐོ་བས་སར་དེ་བས་ཀྱང་འཇོག་མི་རུང་། འབྲུ་སྣན་འོར་འདྲེན་བྱེད་སྐབས་གཟབ་ནན་གནང་དགོས་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་འབྲུ་སྣན་འོར་འདྲེན་བྱེད་སྐབས་འབྲུ་སྣན་དེ་སྣུམ་འཁོར་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་འཇོག་དགོས་པ་དང་། ལམ་བར་ནས་ཕར་ཚུར་གཡོ་འགྲིམ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཐག་པས་དམ་པོར་བསྡམས་དགོས།

འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་གཙང་སེལ་བྱེད་སྟངས།

འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་སྟོང་པ་རྣམས་ནམ་ཡང་འཁྲུས་རྒྱག་ས་དང་ཆུ་བླུགས་ས། ཟས་རིགས་བླུགས་ས་བཅས་བྱེད་མི་ཉན་ལ་འབྲུ་སྣན་འཐུམ་སྒྲིལ་གྱི་འགྲིག་ཤོག་དེ་ཆར་གོས་སོགས་ཀྱི་ཚབ་རྫ་བ་ནས་གནང་མི་རུང་།

འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་སྟོང་པ་རྣམས་མེད་པ་བཟོ་སྟངས་ཡག་ཤོས་ནི། ས་དོང་དྲུས་ཏེ་དེའི་ནང་དུ་སྦ་རྒྱུ་དེ་ཡིན། འོན་ཀྱང་འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་རྣམས་སར་མ་སྦས་གོང་། ས་ཁུལ་གཞན་ལ་དུག་ཁ་མ་ཁྱབ་པའི་ཆེད་དུ་ཐོག་མར་འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་སྟོང་པ་དེ་ཆུ་བཤལ་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ཆུ་བཤལ་བཏང་བའི་ཆུ་དེ་འབྲུ་སྣན་གསོག་འཇོག་ཁང་ངམ་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་བླུགས་དགོས་པ་ལས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་པའི་འབབ་ཆུའི་ཉེ་འགྲམ་སོགས་སུ་ལྡུག་རྒྱུ་མེད། འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་ལ་བུ་ག་ཕུག་རྗེས་ལེབ་ལེབ་བཟོས་ཏེ་ཉུང་མཐར་ཆུ་དང་རྒྱང་ཐག་མི་ཊར་(སྨི་)༥༠ ཙམ་གྱི་སར་ས་དོང་དྲུས་ནས་སྦ་དགོས། ས་དོང་དེ་ས་རྗེས་ཁ་ལེགས་པར་འགེབས་དགོས། དེ་མིན་འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་མེར་སྲེག་ན་དུག་ཤེད་ཅན་གྱི་དུ་བ་ཐོན་པ་དང་གསལ་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་རིགས་ནམ་ཡང་མེར་སྲེག་མི་ཉན།

སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས།

འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་ཁ་ཕྱེ་སྐབས་གྱི་ཆུང་ནོན་པོའམ་ཇི་མ་ཅེ་བེད་སྤྱད་ནས་འབྲུ་སྣན་ས་ལ་མ་ཐོར་བའི་ཐོག་ནས་ཁ་འབྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་ཁ་འབྱེད་སྐབས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟིན་པའི་གྲིའམ་ཇི་མ་ཅེ་དེ་གཙང་མར་བཀྲུས་ཏེ་ཕྱིས་སུ་འབྲུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་ཁ་འབྱེད་ཆེད་མ་གཏོགས་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་གནང་མི་རུང་།

༩ ཕྲུ་གུར་འབུ་སྣན་གྱི་གནོད་སྐྱོན་

མི་ཐོག་པའི་ཐབས་ཤེས།

- ཕྲུ་གུ་རྣམས་འབུ་སྣན་གཏོར་སར་འཁྲིད་མི་རུང་བ་མ་ཟད། འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་རྩེད་ཆས་བྱེད་དུ་འཇུག་མི་ཉན།
- འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་ལ་ལག་པ་འཆང་དུ་འཇུག་མི་རུང་།
- འབུ་སྣན་གཏོར་དུས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ལག་ཆར་ལག་པ་འཆང་དུ་འཇུག་མི་ཉན།
- ཞིང་ཁའི་འགྲམ་གྱི་ཆུའི་ནང་དུ་ཆུ་རྐྱལ་རྒྱག་ཏུ་འཇུག་མ་རུང་།
- འབུ་སྣན་བཀྲུབ་ཚར་ཙམ་གྱི་ཞིང་ནང་དུ་འཛུལ་བ་དང་རྩེད་མོ་རྩེ་བ་སོགས་ནམ་ཡང་བྱེད་དུ་འཇུག་མི་ཉན།

མི་རྒན་པ་ཚོས་ཕྲུ་གུར་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་སྐྱོན་མ་ཐོག་པའི་ཆེད་དུ་གཤམ་གསལ་ཁག་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

- འབུ་སྣན་བཀྲུབ་རྗེས་ནང་ལ་མ་འཛུལ་གོང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་གྱོན་པའི་གྱོན་གོས་རྣམས་བཀྲུ་དགོས།
- འབུ་སྣན་བཀྲུབ་ཚར་རྗེས་གྱོན་པ་བརྗེ་དགོས་པ་དང་གཟུགས་པོ་གཙང་མར་བཀྲུས་ཏེ་གཞི་ནས་ཕྲུ་གུར་ལག་པ་འཆང་དགོས།
- ཕྲུ་གུའི་གྱོན་གོས་དང་ཞིང་ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་གྱོན་གོས་གཉིས་མཉམ་དུ་བཀྲུ་མི་རུང་།
- ནང་དུ་དུག་སྦྲང་འགོག་སྤྲོས་སོགས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་།
- འབུ་སྣན་བླུགས་སྣོད་དང་ལག་ཆ་གཞན་རྣམས་ཕྲུ་གུས་མ་སླེབས་སར་འཇོག་དགོས།
- ཤིང་ཏོག་དང་ཚལ་སོགས་གཙང་མར་བཀྲུ་དགོས།

ཟས་རིགས་ལ་ཡོད་པའི་འབུ་སྣན།

དེང་སང་ཤིང་ཐོག་དང་ཚལ་ཕལ་ཆེ་བར་འབུ་སྣན་བཀྲུབ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ར་དང་བ་ཕྱུགས་སོགས་ཀྱིས་འབུ་སྣན་ཡོད་པའི་རྩྭ་བཟས་པར་བརྟེན་འོ་མ་དང་། ཤ སྒོ་ང་བཅས་པར་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ལྷད་ཐོག་ཡོད། མི་རྣམས་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་འབུ་སྣན་གྱི་ལྷད་ཞུགས་པའི་ཟས་རིགས་བཟས་པར་བརྟེན། འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་རྣམས་གཟུགས་པོའི་ནང་བསགས་ཏེ་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་རྗེས་སུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བཟོ་བ་ཡིན།

ཟས་རིགས་བཀྲུད་ནས་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་སྐྱོན་མ་ཐོག་པའི་ཆེད་དུ།

- ཤིང་ཏོག་དང་ཚལ་སོགས་མ་བཟས་གོང་དུ་ཆུའི་ནང་ཚྭ་བླུགས་ཏེ་གཙང་མར་བཀྲུ་དགོས།

◈ ལོ་མ་ཅན་གྱི་སྔོ་ཚལ་སྔོ་ལོ་འཁོར་བད་ཚལ་ལྷ་བུའི་ཕྱིའི་ལོ་མ་དེ་ཚོར་འབུ་སླན་མང་ཤོས་འགོས་ཡོད་པས་ཕྱི་ཤུན་དེ་རིགས་ཟ་མི་རུང་།

◈ ཕྱི་ཤུན་འཇམ་པོ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཏོག་ཀུ་ཤུ་དང་དེ་བཞིན་གྱང་ཚལ་བཟོ་བྱེད་ག་གོན་ནམ་ཁ་ར་(cucumbers)སོགས་ཀྱི་པགས་པ་མ་བཤུས་པར་ཟ་མི་རུང་།

༡༠ འབུ་སྣན་གྱིས་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཤུགས་ཆེན་ཐེབས་པ།

ཞིང་པ་ཚང་མས་འབུ་སྣན་གྱི་རིན་ཐང་དང་དུལ་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཞིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབུ་སྣན་ཉོ་སྐབས་བསམ་གཞིགས་མ་བྱས་པའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི། འབུ་སྣན་གྱིས་རང་གཞན་ཁོར་ཡུག་དང་བཅས་པར་དུག་ཁ་ཕོག་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བཟོ་བ་དེ་ཡིན།

འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་དེ་འགྲོ་བ་མི་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཁྲག་ཆིལ་ནང་གསོག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། སེམས་ཅན་ཆེ་བ་ཚོ་ཆུང་བར་ལྟོས་ན་ཚེ་ཐུང་རིང་བར་འཚོ་ཐུབ་པ་དང་ཟས་ཀྱང་མང་བ་ཟ་བས་དེ་ཚོའི་ཁྲག་པར་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་མང་བ་ཡོད། འབུ་སྣན་གྱིས་སྦྲགས་པའི་ཆུ་ནང་གི་ཉ་ཆེན་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། ཉ་ཆེན་དེ་ས་ཉ་ཆུང་བ་མང་པོ་བཟས་པར་བརྟེན། ཉ་ཆེན་དེའི་ཁྲག་པར་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་མང་པོ་བསགས་ཡོད། ཉ་ཆེན་དེའི་ཤ་མིས་བཟས་པར་བརྟེན་ནས་མི་ལ་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཤུགས་ཆེར་ཕོག་ནས་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད།

འབུ་སྣན་གྱིས་ས་དང་། ཆུ། མཁའ་དབུགས་བཅས་འབག་བཙོག་བཟོ་བ།

ཞིང་པ་ཚོས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར། ས་གཤིས་བཟང་སར་ས་འབུ་ནག་རིང་དང་འབུ་སྲིན། ཧམ་བུ། འབུ་ཕྲ་བཅས་སྐྱེ་ལྡན་འབུ་སྲིན་གྱིས་ཁེངས་ནས་ཡོད་ཅིང་། འབུ་སྲིན་དེ་ཚོས་ས་གཤིས་བཟང་པོར་བཟོས་པར་བརྟེན་ས་དེ་ར་རྩྭ་དང་རྩི་ཤིང་རིགས་སྐྱེ་འཕེལ་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཞིང་པ་ཚོས་གནོད་འབུ་གསོད་ཕྱིར་ལོ་ལྟར་འབུ་སྣན་གཏོར་བར་བརྟེན་འབུ་སྣན་གྱིས་ཀྱང་མི་ཚུགས་པའི་གནོད་འབུ་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་དུ་གྱུར་བས། ཞིང་པ་ཚོས་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེར་འབུ་སྣན་ཇེ་མང་བརྒྱབ་པའམ་ཡང་ན་འབུ་སྣན་སྔར་བས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་ཉོས་ཏེ་གཏོར་བར་བརྟེན། ས་ཁུལ་དེ་ར་ཡོད་པའི་གནོད་འབུ་ཟས་སུ་ཟ་མཁན་གྱི་འབུ་སྲིན་དང་བྱ་བྱེའུ་བཅས་བསད་ནས་མཐའ་མཇུག་ས་ཁུལ་དེ་ར་རྩྭ་རྩི་ཤིང་ལོ་ཏོག་སོགས་སྐྱེ་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

ཞིང་ཁར་འབུ་སྣན་བརྒྱབ་པར་བརྟེན་དུག་ཁུ་རྒྱུག་ཆུར་བཞུར་ནས་རྒྱུག་ཆུ་དེ་ར་གནས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་རིགས་དང་། ཆུ་དེ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་མཁན་གྱི་མི་དང་བཅས་པར་ སྟར་མེད་ཀྱི་ནད་རིགས་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་། གཞན་ཡང་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་རླངས་དེ་བཞིན་མཁའ་དབུགས་ཁྲོད་དུ་ཁྱབ་སྟེ་འཛམ་གླིང་གི་སྲོག་ཆགས་ཀུན་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད། ཚན་རིག་པས་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པར་གཞིགས་ན། འཛམ་གླིང་འདིའི་ཐོག་གི་འགྲོ་བ་མི་དང་ཉ། བྱ་དང་བྱེའུ། སྒོ་ཕྱུགས་སེམས་ཅན། རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་སོགས་མདོར་ན་སྲོག་ཆགས་ཚང་མར་འབུ་སྣན་གྱི་དུག་ཁ་ཕྲན་བུ་རེ་མེད་པའི་སྲོག་ཆགས་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

༡༡ འབུ་སྣན་གྱིས་མི་ཁོག་པའི་གནོད་འབུ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་བའི་དཀའ་ངལ།

སྤྱིར་བཏང་ཞིང་ཁའི་ནང་དུ་འབུ་སྲིན་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ཀྱང་། འབུ་སྲིན་ཡོད་ཚད་གནོད་འབུ་རྒྱ་བ་ནས་མིན། དོན་དངོས་གྲོག་འབུ་སྲིན་མང་པོ་ཞིག་སྔོན་གྲོག་ཟ་མཁན་གྱི་འབུ་སྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་བཞིན་ཡོད་པས་དེས་ཞིང་པར་རོགས་ཕན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་གྲོམ་འབུ་（ཨ་མ་སྨུ་མ་ཚོང་མ། Ladybugs）དང་འབུ་སྲིན་གཞན་གྱིས་ལོ་ཏོག་ལ་གནོད་འཚེ་བྱེད་མཁན་ལ་བརྟེན་ནས་རང་ཉིད་འཚོ་བར་བྱེད་པས་དེས་གནོད་འབུ་མེད་པ་བཟོ་བ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཞིང་པས་འབུ་སྣན་གཏོར་བར་བརྟེན་ནས་འབུ་སྲིན་ཕན་གྲོགས་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གཉིས་ཀ་གསོད་པར་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཤིང་འབུ་（Aphids）གསོད་ཕྱིར་འབུ་སྣན་གཏོར་ཚེ། ཤིང་འབུ་ཟ་མཁན་གྱི་འབུ་སྲོམ་ཡང་འབུ་སྣན་གྱིས་གསོད་པས་ཤིང་འབུ་ཟ་མཁན་གྱི་སྲོམ་རྒྱ་མེད་བཏང་བར་བརྟེན་ཤིང་འབུ་དེ་བས་མང་དུ་འགྲོ།

གནོད་འབུ་ཁ་ཤས་ལ་འབུ་སྣན་གྲོག་མར་གཏོར་སྐབས་ཕྲན་བུ་ན་བ་ཙམ་ལས་ཤི་འགྲོ་གི་མེད་པ་རེད། གནོད་འབུ་དེ་ཚོ་ལས་བྱུང་བའི་ཕྲུ་གུ་རྣམས་ལ་འབུ་སྣན་གྱིས་དེ་ཙམ་གནོད་མ་ཐུབ་པར་གྱུར་པ་དང་། རིམ་པས་འབུ་སྣན་གྱིས་མི་ཁོག་པའི་གནོད་འབུ་ཇེ་མང་ཇེ་མང་དུ་གྱུར་པ་ན། འབུ་སྣན་བཟོ་གྲྭ་དེ་ཚོས་འབུ་སྣན་ཐོར་ལས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་བཟོ་སྐྲུན་བྱས་ཏེ་རིན་གོང་ཡང་ཐོར་ལྷག་སྤར་ཏེ་ཞིང་པ་ཚོར་འཚོང་གི་ཡོད། ཞིང་པ་ཚོས་འབུ་སྣན་གསར་པ་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་གྲོག་མར་ཕྲན་བུའི་ཕན་གྲོགས་ཡོད་ཀྱང་ཕྱིས་སུ་འབུ་སྣན་དེས་ཀྱང་གནོད་འབུ་མ་ཁོག་པར་ལོ་རེ་བཞིན་འབུ་སྣན་གསར་པ་རེར་རིན་གོང་ཐོར་ལྷག་སྤྲད་ནས་ཉོ་དགོས་ཐུག་གི་ཡོད། འབུ་སྣན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ཞིང་པའི་རྒྱུན་མཐུད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་དེས། ཞིང་པ་ཚོས་འབུ་སྣན་གྱི་ཆེད་དུ་འགྲོ་སོང་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་ཇེ་མང་དུ་གཏོང་དགོས་ཐུག་པར་བརྟེན་འབུ་སྣན་བཟོ་ཚོང་བར་ཁེ་སྤོགས་ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་ཡིན། ཞིང་པ་ཚོས་ལོ་རེ་ནས་ལོ་ལེར་འབུ་སྣན་ཤུགས་ཇེ་ཆེ་བེད་སྤྱོད་བྱས་རྗེན་ཁོར་ཡུག་གི་འབབ་བཅོག་ལོ་རེ་བཞིན་ཇེ་སྡུག་ནས་ཇེ་སྡུག་ཏུ་བཏང་བ་སོགས། མདོར་ན། འབུ་སྣན་གྱིས་འཕྲལ་དུ་ཞིང་པར་ནམ་དུས་གཅིག་ཙམ་གྱི་རིང་ཕན་གྲོགས་ཕྲན་བུ་ཙམ་ལས། ཕུགས་སུ་ཞིང་ལས་ཐོན་འབབ་ཉམས་ཞན་དང་། སྐྱེ་འགྲོ་སྲོག་ཆགས་ཀུན་གྱི་རྟེན་གཞིར་གྱུར་པའི་སྐྱེ་ཁམས་མ་ལག་དང་བཅས་པའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་པོར་གནོད་སྐྱོན་ཆབས་ཆེ་ཐེབས་ཏེ་འགྲོ་བ་མི་དང་བཅས་པའི་སྲོག་ཆགས་ཀུན་ལ་ཕྱིར་མེད་ནད་ཡམས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།།