

《ཡུང་རྩ་མི་དམངས་ཁྱི་མཐུན་རྒུལ་ཁབ་ཀྱི་གཏིར་རིའི་བདེ་འཇགས་བཅའ་ཁྲིམས》

ལག་བསྟར་བྱ་རྒྱའི་ཐོད་རང་རྒྱུང་རྒྱུངས་ཀྱི་བྱ་ཐབས།

(བར་རྩ་ལྔ་བར་མཐུང་)

(རྒྱག) རྫོག་འགྲལ་འབྲགས་གསོར་དང་། ས་རྫོག་འབྲལ་.....འཁོར་། འདྲིན་འཁོར་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དེས་པར་དུ་རྫོག་འགྲག་ལག་ལུབས་དང་རྫོག་འགྲག་ལྷམ། རྫོག་འགྲག་ལག་ཆ་དང་ཡོ་ཆས་སོགས་དགོས་པ་དང་། རྫོག་བཀག་གཏོང་དང་རྫོག་སྤྱང་སྤོས་སྤྱར་བྱེད་.....སྐབས་དེས་པར་དུ་རྫོག་འགྲག་གི་ལུས་སྤྱང་ཡོ་ཆས་ཡོད་དགོས།

(བརུན) ཅང་ཞིབ་ཐིག་ལེན་ལས་གྲ་དང་། དེའི་མཆོན་.....རྟགས་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་མི་ཆོག ཐིག་ལེན་མ་རྟེན་རང་དགར་སྤོ་བ་དང་མེད་པ་བཟོ་མི་ཆོག གལ་ཏེ་སྤོ་བ་དང་མེད་པ་བཟོ་དགོས་.....ལུང་ཆོས་གཤེས་ཐིག་ལེན་ལྷེ་ཚན་གྱི་མོས་མཐུན་ཐོབ་དགོས་པ་མ་ཟད་གཏིར་གྱི་དང་ལས་གྲའི་སྤྱི་ཁྱབ་བཟོ་བཞོད་ཆེ་མོར་ཡང་སྟན་མེད་ཆོག་མཆོན་ལུང་གོས།

(བརྟུང) ཨུམ་འགྲོད་ནང་གསལ་གཏིར་རྫོང་ཀ་བ་འཛོག་.....དགོས་པ་རྩ་མཉམ་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་དུས་བཀག་ནང་རྫོག་.....འདོན་ནམ་གཏིར་བཤིག་གཏོང་མི་ཆོག

(དགུ) ཇུས་མེའི་རྒྱ་ཆེ་ལེན་སྤྱོད་དང་། དཔོར་འདྲེན། གསོག་.....འཛོག་ཞིབ་བཤིར། བེད་སྤྱོད། ཕྱིར་བསྟུ། མེད་པ་བཟོ་བ་སོགས་.....ཕྱིད་སྐབས་དེས་པར་དུ་《ཡུང་རྩ་མི་དམངས་ཁྱི་མཐུན་རྒུལ་ཁབ་ཀྱི་དམངས་སྤྱོད་འབར་ཇུས་དོད་མཁ་སྤལ་ཡིག》དང་《ཇུས་མེའི་བདེ་.....འཇགས་ལམ་སྤལ》ཀྱི་གཏན་འབེབས་ལ་བརྟེ་སྤྱང་ལུང་གོས།

(བརུ) ཇུས་མེ་རྒྱག་པ་དང་། རྫོག་འདོན་ལས་ཀ་ ལས་ལུལ་.....ཀྱི་ས་ལྷགས་བཤུ་བ་བཅས་ལ་དེས་པར་དུ་ལས་ཀའི་ལམ་སྤལ་བཟོ་.....དགོས་པ་དང་། ལས་ཀ་ཕྱིད་མཁའ་གྱི་བདེ་འཇགས་ལག་ཆ་ལ་དང་.....ཅ་འཇུགས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཁ་གསལ་བཟོ་དགོས།

(བརུ་གཅིག) རྒྱ་འགྲག རྒྱ་བཤད་གི་མ་ལག་བཟོས་ནས་ཐང་གཤོང་གཏིར་ཁའམ་ཡང་ན་གཏིར་ཁྲོན་ནང་དུ་ས་དོས་ཀྱི་རྒྱ་མི་.....འཇུལ་བ་ཕྱིད་དགོས་པ་དང་། ཤ་འོད་ཀྱིས་ཐོན་སྐྱེད་སྤེལ་འདྲེན་མ་ལག་དང་འཇུགས་སྐྱར་དངོས་རིགས། གཞན་ཡང་བཟོ་སྐྱར་དངོས་.....པོ་སོགས་མི་འབྱེར་རྫོན་འགྲོག་བྱ་རྒྱ་དང་འབྲེལ་འགམ་ས་ཉིལ་.....བའམ་ཡང་ན་ས་རོ་བཤད་ས་དང་། གཏིར་སྟིགས་སྤྱངས་ས། གཏིར་སྟིགས་འགྲོག་རགས་སོགས་ནས་ས་རུང་མི་ཉིལ་བའི་རྫོན་.....འགྲོག་ཕྱིད་དགོས།

དོན་ཚན་བརུ་བརུན་པ། གཏིར་རིར་བེད་སྤྱོད་ཕྱིད་པའི་གཤམ་.....གསལ་སྟིག་ཆས་དང་། ཡོ་ཆས། ལུས་སྤྱང་ཡོ་ཆས། བདེ་འཇགས་.....ཞིབ་བཤིར་དཔུད་ཆས་སོགས་དེས་པར་དུ་རྒུལ་ཁབ་དང་ལས་.....རིགས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ལག་ཆ་ལ་ཆོད་གཞི་དང་མཐུན་དགོས་པ་མ་ཟད་རུས་བཀག་བཟོས་ནས་ཞིབ་བཤིར་དང་བརྟེ་སྤྱར་ཕྱིད་དགོས་.....པ་སྟེ།

(གཅིག) ཇུས་མེའི་ཡོ་ཆས་དང་། གཏིར་སྟོན། འཕྱིན་གཏོང་ཡོ་ཆས། རྒྱན་སྤལ་རྫོག་སྤྱང་(རྫོག་སྤྱང) རྟགས་སྤྱོད་གཏུས་སྟིམ་མ། འཕྱོགས་རྒྱག་ཀ་ར། མེ་ཟོན་དང་མེ་གསོད་ཡོ་ཆས་སོགས་དང་།

(གཉིས) རྫོག་འགྲལ་འབྲལ་འཁོར་དང་། རྫོག་ལུགས་སྤྱར་.....ཆས། རྫོག་བཤིའི་སྤམ་སྤུམ། རྫོག་ཆས་བསད་མར། རྫོག་རྫོན་ཡོ་.....ཆས། རྫོག་རུས་སྤངས་འཛོན་སྟིག་ཆས་སོགས།

(གསུམ) རྫོག་འདོན་དང་། རྫོག་འགྲལ། འདེགས་འཕྱོགས། རྟེལ་འདྲེན། རྫུང་འགྲོ། རྒྱ་འགྲོ། བ་སི་འཐེན་འདོན། མཁའ་རྫུང་གནོན་བཅོར་། རྫིང་འདེགས་སྟིག་ཆས་སོགས།

(བཞི) ལུས་སྤྱང་ཡོ་ཆས་རིགས་དང་། རང་རྫོབ་ཡོ་ཆས། ལུར་རྫོབ་སྟིག་ཆས་སོགས།

(ལྔ) བདེ་འཇགས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞིབ་བཤིར་ཕྱིད་པའི་དཔུད་.....ཆས་རིགས།

(རྒྱག) གཏིར་རིའི་ཁེ་ལས་ཀྱིས་རྫོག་འབྲལ་སྟིག་ཆས་དང་.....ཁྱངས་རྒྱའི་འདོང་ལམ། དེ་བཞིན་འགྲོག་སྤྱང་སྟིག་ཆས་ཀྱི་བདེ་.....འཇགས་དཔུད་ཆས་ལ་དུས་བཀག་ནང་ཞིབ་བཤིར་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པ་དང་ཞིབ་བཤིར་ཉམས་གསོ་བྱས་ཚུལ་ཟིན་ཐོ་བཞོད་དེ་ཡིག་.....ཆོགས་བཟོ་དགོས། རྫོག་འབྲལ་སྟིག་ཆས་སྤྱང་སྤྱོད་དང་ཉེན་ཟོན་གྱི་སྟིག་ཆས། དེ་བཞིན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྟིག་ཆས་ཁག་ཆ་ཆོང་དང་། གང་འགབ་ཅི་སྤྱོད། རྫོས་འགྲལ་ཆོག་པ་བཅས་ཡོད་པའི་འགན་ལེན་ཕྱིད་དགོས།

(བརུན) འབྲེལ་ཡོད་གཙོ་འགན་ལྷེ་ཚན་གྱི་ཁས་ལེན་པའི་དེ་.....མིན་གྱི་དམིགས་བསལ་བདེ་འཇགས་སྤྱང་བྱ་ཡོད་པའི་སྟིག་ཆས་.....དང་དཔུད་ཆས་བཅས་སོ།

དོན་ཚན་བཙོ་བརྟུང་པ། གཏིར་འདོན་ལས་ཀ་བྱ་ལུལ་དུ་དུག་.....རྫོན་དང་གནོད་འཚེ་ཡོད་པའི་རྫུངས་པ་དང་། ཟེར་འབྱེད་རང་.....བཞིན་གྱི་དངོས་པོ། གནོད་འཚེ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་གཞན་དག་.....བཅས་ཀྱི་གར་ཆོད་(ཤུགས་ཆོད) དེ་རྒུལ་ཁབ་ཀྱི་གཏན་འབེབས་ལས་བརྒལ་མི་ཆོག་པ་དང་། དེས་པར་དུ་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་ཀྱི་དུས་ཆོད་དང་ཐབས་ཤེས་གཞིར་བབྱང་དུས་བཀག་ནང་ཞིབ་དཔུད་ཆོད་ལེན་ཕྱིད་པ་དང་འབྲེལ་ཟིན་ཐོ་འགྲོད་དགོས་པ་དང་། ཆོད་.....གཞི་ལས་བརྒལ་སྐབས་དུས་ཐོག་ཏུ་བྱ་ཐབས་སྤྱོད་དགོས་པ་མ་ཟད། གཤམ་གསལ་སྤྱང་བྱར་གཞིགས་ནས་དུས་བཀག་ནང་ཞིབ་དཔུད་ཆོད་ལེན་ཕྱིད་དགོས་པ་སྟེ།

(གཅིག) ཐལ་རུལ་ཡོད་པའི་ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་སར་རྒླ་རེར་ལུང་.....མཐར་ཡང་ཞིབ་བཤིར་ཆོད་ལེན་ཐངས་གཉིས་རེ་ཕྱིད་དགོས་པ་.....དང་།

(གཉིས) སམ་ཞལོ་ཅི་ཅ་པན་ཇུས་འབྱར་རྫོག་འདོན་ཕྱིད་.....སར་རྒླ་རེར་ལུང་མཐར་ཡང་ཞིབ་བཤིར་ཆོད་ལེན་ཐངས་རེ་ཕྱིད་.....དགོས།

(གསུམ) ཟེར་འབྱེད་དངོས་པོའི་ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་སར་རྒླ་རེར་.....ལུང་མཐར་ཡང་ཞིབ་བཤིར་ཆོད་ལེན་ཐངས་གསུམ་རེ་ཕྱིད་དགོས།

(བཞི) དུག་རྫོན་དང་གནོད་འཚེ་ཡོད་པའི་ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་.....སའི་གཏིར་ཁྲོན་དུ་རྒྱ་རེར་ལུང་མཐར་ཡང་ཞིབ་བཤིར་ཆོད་ལེན་.....ཐངས་རེ་ཕྱིད་དགོས།

(ལྔ) འོགས་སུ་དཔེ་དབྱིབས་འཚོལ་བསྟུ་ཕྱིད་པའི་ཐབས་ལ་.....

བཞེན་ནས་རུལ་ལེན་རང་བཞིན་གྱི་ཐལ་རུལ་ལ་ཞིབ་བཤིར་ཆོད་.....ལེན་ཕྱིད་པར་དུས་ཆོགས་རེར་ལུང་མཐར་ཡང་ཞིབ་བཤིར་ཆོད་.....ལེན་ཐངས་རེ་ཕྱིད་དགོས་པ་བཅས་སོ།

དོན་ཚན་བརུ་དུག་པ། གཏིར་ཁྲོན་དུ་རྫོག་འདོན་ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་སྐབས་དེས་པར་དུ་ལས་སྤྱབ་ཀྱི་སྟིག་སྤལ་གཏན་འབེབས་ལྟར་.....འཕྱོགས་འདེགས་ལ་དོད་མཁ་ཕྱིད་དགོས། གཏིར་ཁ་རྫོག་འདོན་ཕྱིད་སྐབས་ས་གས་པ་དང་འཕྱོགས་འདེགས་ལ་སྟོན་ཡོད་སར་འཁེལ་ན་.....དེས་པར་དུ་འཕྱོགས་རྒྱག་ཤུགས་ཆེ་རྩ་གཏོང་དགོས།

ཐང་གཤོང་དུ་ཤོ་འདོན་ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་སྐབས་དེས་པར་དུ་.....ཨུམ་འགྲོད་ཀྱི་གཏན་འབེབས་ལ་གཞིགས་ནས་ཤོ་འདོན་ཕྱིད་ཁྲོན་.....གྱི་བར་མཆོམས་ཀྱི་མགོ་ཆོད་དང་། ཞང་ཆོད། གཟར་ཆོད། མཐའ་མའི་གཟར་དོས་ཀྱི་ཆོད་བཅས་ལ་སྤྱངས་འཛོན་ཕྱིད་དགོས། ཤོ་.....འདོན་ལས་སྤྱབ་དང་ས་བཤད་ས་ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་སྐབས་གཏིར་ཁྲོན་.....ཀྱི་གཏོང་ཆོད་དང་ཡང་ན་ཉི་འགམ་ཀྱི་ཁྲོན་སྤང་ལ་གནོད་འཚེ་མི་.....ཐོག་པ་ཕྱིད་དགོས།

དོན་ཚན་ཉི་ཤུ་པ། ས་འོག་ཏུ་སྤ་གཟུགས་གཏིར་ཇུས་སྟིག་.....སྐབས་(ལྷགས་བཞུ་གཏིར་རིའི་བདེ་འཇགས་སྟིག་སྤལ་ཁྲོན་འོག་གི་ཆ་ཤས་))དང་《ཨར་ལས་རྒྱ་ཆ་གཏིར་རིའི་བདེ་འཇགས་སྟིག་སྤལ》《རྫོ་སོལ་གཏིར་རིའི་བདེ་འཇགས་སྟིག་སྤལ》《ཇུས་འབྱར་གཏིར་.....རིའི་བདེ་འཇགས་སྟིག་སྤལ》སོགས་ཁག་སོ་སོ་ལག་ལེན་ནན་པོ་.....བསྟར་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་གཅིག་པ། གཏིར་རིའི་ལས་ཀ་ཕྱིད་སྐབས་ཐལ་.....རུལ་ལངས་ས་ཁག་ལ་དེས་པར་དུ་ཕྱོགས་བསྟུས་ཐལ་འགྲོག་གི་བྱ་.....ཐབས་སྤྱད་དེ་ཐལ་རུལ་གྱི་གནོད་འཚེ་འོག་རྒྱར་ཆོད་འཛོན་ཕྱིད་.....དགོས་པ་དང་། ཐལ་རུལ་ལངས་སར་ལས་ཀ་ཕྱིད་མཁའ་གྱིས་དེས་པར་དུ་གཏན་འབེབས་གཞིར་བབྱང་ཐལ་རུལ་འགྲོག་ཕྱིད་ཀྱི་ཁེབས་.....ཆས་ལྟན་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་གཉིས་པ། གཏིར་ཁྲོན་འོག་གི་རྫུང་བུ་རྒྱག་ཆོད་.....དང་། རྫུང་སྤམ། ལུར་ཆོད། ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་སའི་ཁོར་ལུག་གི་.....མཁའ་རྫུང་བཅས་དེས་པར་དུ་གཏིར་རིའི་བདེ་འཇགས་སྟིག་སྤལ་.....གྱི་གཏན་འབེབས་དང་མཐུན་དགོས། རྫུང་བུའི་ཁྲོད་དུ་གཏིར་ཁ་རྫོག་འདོན་ལས་ཀ་ཕྱིད་སྐབས་.....པོར་ས་ཆོད་ལྟར་ཅིས་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། གསོ་རྫུང་20%ལས་.....དམའ་རྒྱ་མེད་པ་དང་། དཔུང་གཉིས་ཐན་འབྱར་0.5%ལས་བརྒལ་རྒྱ་མེད།

གཏིར་ཁྲོན་འོག་གི་ལས་སྤྱབ་ཕྱིད་སར་མཁའ་རྫུང་གི་དོད་.....ཆོད་28℃ལས་བརྒལ་རྒྱ་མེད་པ་དང་། དེ་ལས་བརྒལ་སྐབས་དོད་.....ཆོད་དམའ་རྩ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་འགྲོག་སྤྱང་བྱ་ཐབས་གཞན་.....དག་སྤྱོད་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་གསུམ་པ། རྫོག་འདོན་གྱི་ཁྲིམ་གཞིས་ཆགས་ལུལ་.....དུ་སྐྱར་བཅོས་སུའོ(ཁང་འཇུགས་དགོས་པ་མ་ཟད། འཕྱིན་གཏོང་ཡོ་ཆས་དང་། རྒྱན་སྤྱོད་ལུར་རྫོབ་སྤྱར་རིགས། སྐྱར་བཅོས་སོག་.....སྤྱབ་སྟིག་ཆས་བཅས་ཡོད་དགོས།

དོན་ཚན་ཉེར་བཞི་པ། གཏིར་རིའི་ཁེ་ལས་ཀྱིས་དེས་པར་དུ་.....རྒུལ་ཁབ་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་གཏན་འབེབས་ལྟར་གཏིར་རི་རྫོག་མཆོམས་.....འཛོག་དགོས་པ་དང་། གཏིར་རི་རྫོག་མཆོམས་བཞུག་ཇུས་གནོད་.....འཚེ་ཐོན་བཟོ་ཡོད་ན་རྫོན་འགྲོག་ཕྱིད་ཐབས་སྤྱོད་དགོས། གཏིར་རི་རྫོག་མཆོམས་འཛོག་པའི་སྟན་ཞུའི་ནང་གཤམ་གསལ་ནང་དོན་ཁག་.....ཆོང་དགོས།

(གཅིག) རྫོག་འདོན་ཕྱིད་ཁྲོན་དང་གཏིར་ཁ་རྫོག་སྤྱར་འཛོག་.....ལུལ་ཐག་གཙོང་གནས་ཚུལ།

(གཉིས) གཏིར་ཁྲོན་རྫོ་བརྒྱབ་པའི་བྱ་ཐབས། (གསུམ) བདེ་འཇགས་ལ་གནོད་པའི་རྒྱེན་ཅ་གཞན་དག་མེད་པ་བཟོ་ཐབས་བཅས་སོ།

འཕྱུ་བཞི་པ། གཏིར་རིའི་ཁེ་ལས་ཀྱི་བདེ་.....འཇགས་དོད་མཉམ།

དོན་ཚན་ཉེར་ལུ་པ། གཏིར་རིའི་འགན་འཁུར་བ་ནི་གཏིར་རི་.....བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འགན་འཁུར་བ་ཨང་དང་པོ་དེ་ལོན་པས་.....ཁེ་ལས་དེ་གའི་བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་ལས་ཀའི་འགན་འཁུར་.....དགོས།

གཏིར་རིའི་འགན་འཁུར་བས་དུས་བཀག་ནང་ལས་བཟོའི་.....འཐུས་མི་ཆོགས་ཆེན་ནམ་ཡང་ན་ལས་བཟོའི་ཆོགས་ཆེན་ལ་ཁེ་ལས་ཀྱིས་བདེ་འཇགས་ངང་ཐོན་སྐྱེད་ཕྱིད་པའི་གལ་ཆེའི་ཐབས་ཨུས་.....དང་། བདེ་འཇགས་ཐང་གྱི་བྱ་ཐབས་དང་འཆར་གཞི། དེ་བཞིན་.....དེ་དག་ལག་བསྟར་བྱས་ཚུལ་དང་། དལ་ཚུལ་གྱི་བདེ་འཇགས་.....འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱུའི་གོས་འཆར་དང་ལས་.....འཛོལ་ཆབས་ཆེ་བ་ཐག་གཙོང་བྱས་ཚུལ་སོགས་སྟན་མེད་ལུང་གོས་.....པ་དང་འབྲེལ་ལས་བཟོ་འཐུས་མི་ཆོགས་ཆེན་གྱི་ལྟ་སྟལ་དང་ལེན་ལུ་དགོས། གཏིར་རིའི་འགན་འཁུར་བས་ཁེ་ལས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ཐོན་.....སྤྱོད་ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་འགན་འཁྲི་ཁག་འཁུར་དགོས་པ་སྟེ།

(གཅིག) 《གཏིར་རིའི་བདེ་འཇགས་བཅའ་ཁྲིམས》དང་། 《ལག་བསྟར་སྤལ་ཡིག》 བྱ་ཐབས་འདི་དང་དེ་བཞིན་བཅའ་ཁྲིམས་དང་ཁྲིམས་སྤལ་གཞན་དག་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་གཏིར་རིའི་བདེ་.....འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་སྐོར་གྱི་གཏན་འབེབས་བཅས་ལག་ལེན་ནན་ཏན་བསྟར་དགོས་པ་དང་།

(གཉིས) ཁེ་ལས་དེ་རང་གི་བདེ་འཇགས་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་དོད་མཉམ་ལམ་ལུགས་གཏན་འཁེལ་ཕྱིད་དགོས།

(གསུམ) དགོས་མཁོ་ཁོའི་གཞིགས་ཏེ་ཆོད་ལེན་གྱི་བདེ་འཇགས་ལས་དོན་པ་བཞོད་སྟིག་ཕྱིད་དགོས་པ་དང་ལས་ཀ་ཕྱིད་ས་ཆོང་མར་ཇུས་སྟེ་ག་ཞིབ་བཤིར་ཕྱིད་དགོས།

(བཞི) ལུས་ལྷན་གྱི་བྱ་ཐབས་སྤྱད་ནས་ལས་བཟོའི་དལ་ཚུལ་.....