གོམས་སྲོལ་བཟང་ངན་གང་གིས་ཀྱང་ལུས་ཕུང་ལ་ཤུགས་རྐྱེན་བཟོ་སྲིད།

འཚོ་བའི་གོམས་སྲོལ་གྱིས་ལུས་ཕུང་བདེ་ཐང་ཐད་ཤུགས་རྐྱེན་ཆེན་པོ་བཟོ། གཤམ་གྱི་གོམས་སྲོལ་ལེགས་པོ་དང་གོམས་སྲོལ་ངན་པ་འདི་དག་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱུས་ལོན་བྱེད་རོགས།

གོམས་སྲོལ་ངན་པ་འདི་དག་བསྒྱུར་བཅོས་བྱེད་དགོས།

གཅིག འགུལ་སྐྱོད་མི་བྱེད་པ། རྒྱུན་དུ་ལུས་པོ་འགུལ་སྐྱོད་མ་བྱས་ན། ཁྲག་རླུང་འཁོར་སྐྱོད་ལེགས་པོ་ཡོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཞ་གནད་སྙི་མོར་གྱུར་ཏེ་ཤུགས་མེད་ལ། ལུས་པོའི་རིམས་འགོག་ནུས་པ་དང་ནད་འགོག་ནུས་ཤུགས་ཇེ་ཞན་དུ་གྱུར་ཏེ། ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སླ་བ་རེད།

གཉིས། རྐང་པ་གཅིག་ཐོག་གཅིག་བརྩེགས་ཀྱིས་འདུག་པ། འདུག་སྟངས་འདིས་རྐེད་པའི་ཤ་གནད་ལ་རྨས་ཕོག་པ་དང་སྒལ་ཚིགས་གཞོགས་ཡུག་འབྱུང་བ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལས་གཞན་དུ་རྟིང་ཕོག་སྨད་ཀྱི་སྡོད་རྩའི་ཁྲག་རྒྱུན་ལྡོག་རྒྱུག་ལ་གནོད་དེ། སྡོད་རྩ་གུག་ཀྱོང་གི་ནད་འབྱུང་བ་དང་། ཐན་སྡོད་རྩའི་ཁྲག་དབལ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་འང་ཡོད།

གསུམ། ཙོག་ཡུན་རིང་བ། ཙོག་ཡུན་རིང་ན་ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུག་ལ་གནོད་པ་ཐེབས་ཏེ། ཁྲག་གི་གར་ཚད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ་དང་། རྐང་སྟེང་གིས་ཁྲག་མགོ་འདོན་བྱེད་ཚད་མི་འདང་བས། རྐང་སྟེང་ཁྲག་རྩའི་ནད་རིགས་འབྱུང་ཚད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་ཞིང་། ཙོག་ཡུན་རིང་ན་ད་རུང་རྐེད་ཚིགས་མཁར་མཚམས་འབུར་ཐོན་གྱི་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་འང་ཞིན་ཏུ་ཆེ།

བཞི། ཆུ་མི་འཐུང་བ། དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཆུ་འཐུང་ཚད་ཉུང་ན་གཞང་འགག་པ་དང་། གཅིན་རྡེ་ཉུང་དུ་སོང་ནས། ལུས་སྟེང་གི་གད་སྙིགས་གཅིན་དང་འགྲོགས་ནས་ཕྱི་རོལ་དུ་ཕུད་མི་ཐུབ་པས། རྡེའུ་སྐྲན་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་ཞིང་། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་ཁྲག་ཚིལ་མཐོ་བ། ཁྲག་ཏུགས་མཐོ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་པས་ཆུ་འཐུང་ཚད་མ་འདང་ན། ཁྲག་གི་གར་ཚད་ཇེ་མཐོར་སོང་ནས། ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུག་ཇེ་དལ་དུ་འགྲོ་ཞིང་། སྙིང་རྩ་འགག་པ་དང་ཀླད་རྩའི་ཁྲག་དབལ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ་རེད།

ལྔ། སྦྱོད་ཁང་དུ་འདུག་སྐབས་ལག་ཁྱེར་ཁ་པར་རྩེ་བ། སྦྱོད་ཁང་དུ་འདུག་སྐབས་ལག་ཁྱེར་ཁ་པར་རྩེ་བའམ་ཡང་ན་དཔེ་ཆར་བལྟས་ན་རྣམ་རིག་གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་མི་ཐུབ་པས། ཙོག་ཕུད་དངོས་པོ་དེ་གཞང་སྒོར་འགག་པ་དང་། དེས་ཁྲག་རྩར་ཐོག་ཐུག་བཏང་ནས། དུས་ཡུན་རིང་པོར་ཆུ་འཐུང་ཚད་ཉུང་ན་གཞང་འགག་པ་དང་། ...

པོར་ཁྲག་རྒྱུན་ལྡོག་རྒྱུག་བྱེད་མ་ཐུབ་པར། གཞང་འབྲུམ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ།

གོམས་སྲོལ་ལེགས་པོ་འདི་དག་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་དགོས།

གཅིག ཉིན་རེར་སྦྱོ་ཚོད་གསར་པ་ཟ་བ། ཉིན་རེར་སྦྱོ་ཚོད་ཁེ300རེ་རྒྱུན་འཁྱོངས་ཀྱིས་ཟ་དགོས། སྦྱོ་ཚོད་ཀྱི་ནང་དུ་ལུས་པོར་ཕན་པའི་འཚོ་བཅུད་དངོས་པོ་མང་པོ་འདུ་བས། ནད་འགོག་ནུས་པ་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བར་ཕན།

གཉིས། གུང་གཉིད་རྒྱུན་འཁྱོངས་བྱེད་པ། ཉིན་གུང་ཡུན་ཙམ་གཉིད་ན་ཀླད་པ་དང་ལུས་པོར་ངལ་གསོ་ཐོབ་མོད། འོན་ཀྱང་དུས་ཡུན་རིང་མི་རུང་། ཆེས་བཟང་བ་ནི་དུས་ཚོད་ཕྱེད་ཀ་ཙམ་ཡིན།

གསུམ། རྒྱུན་དུ་མགྱོགས་བགྲོད་བྱེད་པ། ལྷམ་བདེ་མོ་ཞིག་གོན་ཏེ། ཉིན་རེའི་ནངས་དགོང་གཉིས་ཀར་ཕྱི་རོལ་དུ་སོང་ནས་མགྱོགས་བགྲོད་བྱས་ན། ཀླད་སྙིང་ཁྲག་རྩ་དང་ཐ་ན་ལུས་པོ་ཧྲིལ་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཕན།

བཞི། རྒྱུན་དུ་ཉ་ཤ་ཟ་བ། ཉ་ཤའི་ཁྲོད་སྦྲི་དཀར་མང་པོ་འདུ་ཞིང་། ཁོ་རྒྱུའི་ཁུར་པོ་ཧེ་ཡང་དུ་གཏོང་བར་ཡང་ཕན། ཉ་ཤའི་ཁྲོད་དུDHA དང་ཉིའུ་ཧྲོན་སྐྱུར(牛磺酸)མང་པོ་འདུ་བས། ཀླད་པ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཕན་ལ། མིག་ཤུགས་སྲུང་བར་ཡང་ཕན།

ལྔ། ཤ་དམར་ཉུང་བཟའ་བྱེད་དགོས། ཤ་དམར་མང་དུ་ཟོས་ན་ལུས་པོར་ཚོ་རྒྱས་ཤིང་། གསུས་པ་ཕྱི་རུ་འབུར་བར་མ་ཟད། ཕྲོག་དབྱིབས་སྙིང་ནད་དང་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུ། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་འབྱུང་ཚད་ཇེ་མཐོར་འགྲོ་བ་རེད།

དྲུག རྒྱུན་དུ་ཤིང་འབྲས་ཟ་བ། ཤིང་འབྲས་གཏན་ནས་མི་ཟ་བ་དང་ཡང་ན་ཟ་ཚད་ཉུང་བའི་མི་དང་བསྡུར་ན། གཟའ་འཁོར་རེར་ཤིང་འབྲས་ཐེངས་འགའ་ལ་ཟ་བའི་མི་གློ་བུར་ཤི་བའི་ཚད་དམའ་བ་རེད།

བདུན། ཉི་མར་ལྡེ་བ། ཉི་མར་ཡུན་ཙམ་ལྡེས་ན། གླད་པའི་ནང་གི་རང་བྱུང་ནག་འབུད་རྒྱུ་ཇེ་མང་དུ་འགྲོ་ལ། སེམས་ཁྲལ་ཇེ་ཉུང་དུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད། ད་རུང་མཚན་མོའི་གཉིད་ཇེ་བདེར་འགྲོ་བ་རེད།

བརྒྱད། རྒྱུན་དུ་ཁ་བཞད་བྱེད་པ། ཁ་བཞད་བྱེད་པ་ནི་གླད་པ་འགུལ་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན། མི་དང་མིའི་བར་ཁ་བཞད་བྱེད་པ་ནི་ཚོར་སྣང་དང་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ནུས་པ་སློབ་པའི་གླད་པའི་སྦྱོང་བརྡར་ཞིག་གོ །

གཉིད་ལ་འཇུག་པའི་ཐབས་མཆོག

གཉིད་སྐྱིད་པོར་རོལ་བ་ནི་བདེ་ཐང་ཡོང་བའི་རྨང་གཞི་ཡིན། གཉིད་ལ་རོལ་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད། མིའི་ལུས་པོར་ངལ་གསོ་ལེགས་པོ་ཐོབ་སྟེ། ཕྱི་ཉིན་ལས་ཀར་ཞུགས་པའི་ཐད་ནུས་གྲོན་གསོག་འཛོག་བྱེད་པ་རེད། གཉིད་སྐྱིད་པོ་ཡོང་ཐུབ་མིན་དེ་ང་ཚོའི་དུས་རྒྱུན་གྱི་འཚོ་བའི་གོམས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད།

དུས་ཚོད་ལྟར་ངལ་གསོ་བ། དུས་རྒྱུན་དུ་དུས་ཚོད་ལྟར་ངལ་གསོ་བ་ལས་མཆོན་བརྒྱལ་མི་རུང་། ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་དུ། དུས་ཚོད11 ནས1གི་བར་ནི་ཕོ་རླུང་འབྱུང་བའི་སྐབས་ཡིན་པས། དུས་སྐབས་འདིའི་ནང་དུ་གཉིད་ལ་ཁག་ཐེག་བྱས་ན་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་བར་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད།

སེམས་ཁམས་སྐྱིད་པོ་ཡོང་བ། དུས་རྒྱུན་སེམས་ཁམས་མ་སྐྱིད་ན་མཆིན་རླུང་འཁྲུགས་ཏེ། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་བློ་རིག་མི་གསལ་བའི་གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ནས་གཉིད་ལ་བར་ཆད་ཐེབས་ཏེ་གཉིད་དུ་ཡུར་དཀའ་བ་དང་སད་སླ་བ་སོགས་ཀྱི་སྣང་ཚུལ་འབྱུང་། བྱ་བ་དང་འཚོ་བའི་སྟེང་བར་ཆད་འབྱུང་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱིས་གཉེན་ཉེ་དང་གྲོགས་པོ་སོགས་ལ་གནས་ཚུལ་བཤད་དེ། གདོན་ཤུགས་དང་སེམས་ཁམས་མི་ལེགས་པ་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས། སེམས་ཁྲལ་ཆེ་བའི་མིས་གཉིད་ཁར་གླུ་དབྱངས་ལ་ཉན་པ་སོགས་བྱས་ཏེ་སེམས་པ་ལྷོད་པོ་ཡོང་བར་འབད་དགོས།

ཟ་མ་ལུགས་མཐུན་གྱིས་སྤྱོད་པ། ཀྲུང་ལུགས་གསོ་རིག་ཏུ་བཤད་པ་ལྟར་ན། ཕོ་མཆེར་གཉིས་ནི་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་རླུང་འཕེན་འཕྲུལ་ཆས་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། ཟ་མ་ལུགས་མཐུན་གྱིས་མ་སྤྱད་ན་ལུས་སྟེང་གི་ཁྲག་རླུང་དོ་སྙོམས་མི་ཡོང་བའི་དབང་གིས་གཉིད་ལ་བར་ཆད་ཐེབས་སྲིད། དེ་བས་དུས་རྒྱུན་དུ་རྒྱས་བཟའ་རྒྱས་འཐུང་བྱེད་མི་རུང་ལ། གལ་ཏེ་ལན་རེར་རྒྱས་བཟའ་རྒྱས་འཐུང་བྱེད་དགོས་པ་བྱུང་ན། འཇུ་སྨན་དང་སེམས་བདེ་སོགས་ཀྱི་སྨན་འཐུང་ནས་སྙོམས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

ལུས་སྦྱོང་འོས་འཚམ་བྱེད་པ། ལུས་སྦྱོང་འོས་འཚམ་བྱེད་ན་ཁྲག་རླུང་སྙོམས་སྒྲིག་ཡོང་བས་གཉིད་སྐྱིད་པོར་རོལ་ཐུབ། གཉིད་མི་ཡོང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ལུས་སྦྱོང་འོས་འཚམ་བྱེད་པ་སྟེ། ཉིན་རེར་སྐར་མ30ཡི་རིང་ལ་དལ་རྒྱུག་དང་ཆུར་རྐྱལ་བ་སོགས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་བྱེད་དགོས་ལ། ལུས་སྦྱོང་གི་དྲག་ཚད་ནི་རྔུལ་ཆུ་ཉུང་ཙམ་ཐོན་པས་ཆོག

གལ་ཏེ་དུས་ཡུན་རིང་པོར་གཉིད་མི་ཡོང་བ་དང་། དུས་ཡུན་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཀྱང་མི་ཕན་ལ། དེའི་ཁར་ད་རུང་སེམས་ཁམས་མི་སྐྱིད་པ་སོགས་ཀྱི་གནད་དོན་བྱུང་ན། དུས་ཐོག་ཏུ་སྨན་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྨན་པར་སྟོན་དགོས་སོ། །

རྩོམ་སྒྲིག་པ། དོན་འགྲུབ་སྒྲོལ་མ།