རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་ནང་པའི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་མཐུན་འབྲེལ།

Buddhism and the Environment

རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་ནང་པའི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ།

Buddhism and the Environment

Published by:

Royal Society for Protection of Nature

With support from Royal Netherlands Embassy, India
&
Sustainable Development Secretariat, Thimphu

Royal Society for Protection of Nature
Deki Lam, Changangkha
Post Box 325
Thimphu, BHUTAN
Web: www.rspn-bhutan.org
Email: rspn@druknet.bt

All Rights Reserved © 2006

Designed by : Sonam Dorji, Communications Officer, RSPN

ཆེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་གངས་རི་ཧི་མ་ལ་ཡི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་ལུ་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ཚུ་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་སྟེ་ཡོདཔ་ཡིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་ར་སྔོན་བྱོན་གོངམ་དང་ཕམ་ཚུ་གིས་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་འདི་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་ བཞག་འདུག་པའི་ཁར་ ད་རེས་ནངས་པར་འབད་རུང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་ སྲིད་བྱུས་བཟང་པོ་དང་ཁྲིམས་ལུགས་སྲིང་སྲིང་བཟོ་སྟེ་སྲུང་བཞིན་མ་ཉམས་པར་བཞག་ནི་ལུ་ བརྩོན་ཤུགས་སྐྱེད་དོ་ཡོདཔ་ཡིན། དེ་ཡི་ནང་ལས་ཡང་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ནང་པ་ཆོས་ལྡན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབད་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་མི་ཚུ་གིས་ལས་རྒྱུ་འབྲས་ཏ་གོཝ་མ་ཚད་ སྤྱིར་བཏང་གི་སྣང་བ་ལུ་འབད་རུང་མཚོ་ལུ་མཚོ་སྨན་མོ་དང་ཤིང་ལུ་བཙན་བྲག་ལུ་གནས་པོ་རྫོ་ལུ་ཀླུ་དང་ས་ལུ་ས་བདག་ཚུ་ཡོད་པའི་བརྩི་མཐོང་འབད་དེ་ སྲོག་གཅོད་འབད་ནི་དང་དོན་མེད་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་ལུ་ ལོག་སྤྱོད་འབད་མི་ཉུང་སུ་ཅིག་ཡོདཔ་ཡིན།

ཡིན་རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཡར་རྒྱས་གོམ་པ་མདུན་བཙུགས་འབད་དེ་འགྲོ་བའི་དུས་སྐབས་འདི་ལུ་ མི་ཚུ་གི་བརྒྱུད་ལུ་འབད་རུང་ མི་སློབ་ཡར་སེང་དང་བཟོ་གྲྭ་འཕྲུལ་ཁང་ཧེ་མང་གཞི་བཙུགས་འབད་མི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་ གནོད་ཉེན་སྦོམ་འབད་ར་བྱུང་དོ་ཡོད་པའི་འཚེར་སྣང་སྐྱེད་དེ་ཡོདཔ་ཡིན།

དེ་ཚུའི་སྐོར་ལས་ མི་མང་གཱ་ར་གིས་ཏ་གོ་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་དང་ དྲན་པ་འཚེར་སྣང་སྐྱེད་ཚུགསཔ་བཟོ་ནི་ལུ་ མི་རེ་བཞིན་གྱིས་འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་འདི་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་ཉམས་པ་སོར་ཆུད་འབད་དགོཔ་དེ་ གང་བ་ཡང་གལ་ཆེ་དྲག་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་ཐད་ལུ་སོངམ་དང་ དང་པ་རང་ཏ་གོ་དགོཔ་འདི་ ག་ཅི་ཡོདཔ་སློ་ཟེར་བ་ཅིན་ ང་བཅས་རའི་ནང་པའི་ཆོས

ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་རྩུང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་ གནོད་པ་མ་བཀལ་བར་སྟོད་ནི་དེ་ བདག་གཞན་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ལཱ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁར་ ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ལུ་ཕན་པའི་བྱ་བ་མཆོག་ཏུ་བསྒྱུར་པ་ཅིག་ཨིནམ་ ཧ་གོ་དགོཔ་ཨིན།

མི་དབང་རྒྱལ་སྲས་ཀྲོང་གསར་དཔོན་སློབ་མཆོག་གིས་ཡང་ གོང་གསལ་གནད་དོན་བཀོད་དེ་ཡོད་ མི་ཚུའི་སྐོར་ལས་ ན་ཐན་མཁན་རྒྱ་ཆེ་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དཔེ་དང་དོན་མཚུངས་ཀྱི་སྒོ་ལས་དཔེ་བཟང་པོ་ལེ་ཤ་ཅིག་ར་སྟོན་གནང་ཐོག་ སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ལོ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ འཕགས་པའི་གྲྭ་ཚང་དང་དགོན་སྡེ་ ཞཔད་གྲྭ་དང་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ འཚོར་བའི་གནས་སྟངས་དང་ གཙང་སྦྲ་འཕྲོད་བསྟེན་ཚུ་ ལེགས་བཅོས་མཛད་ཐབས་ལུ་ ལས་རིམ་ལེ་ཤ་ཅིག་ར་འགོ་འདྲེན་མཛད་དེ་ ད་ལྟོའི་བར་ནང་ལུ་ཡང་མཛད་དང་མཛད་བཞིན་དུ་ཡོད།

དེ་བཟུམ་མའི་ལས་རིམ་འགོ་འདྲེན་མཛད་མི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཞཔད་གྲྭ་དང་སློབ་གྲྭ་ཚུ་ནང་ལུ་ ཆབ་གསང་དང་ཐུང་ཆུ་ གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཐོབ་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ གཙང་སྦྲ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་ ལེགས་བཅོས་འགྱོ་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ལས་ལྷག་པའི་ གྲྭ་ཚང་དང་དགོན་སྡེ་ ཞཔད་གྲྭ་དང་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཚུ་ནང་ལུ་ རྩི་ཤིང་མེ་ཏོག་ལྡུམ་ར་སྣ་ཚོགས་རྒྱ་སྐྱེད་བཏང་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་གི་ཐོག་ལུ་ ཁོང་སློབ་གྲྭཔ་དང་དགེ་སློང་ཚུ་ག་ར་གིས་ གཙང་སྦྲ་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ནི་དང་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་བདག་འཛིན་འབད་ནི་གི་ཤེས་ཚད་ ཡར་འཕར་འགྱོ་སྟེ་ཡོད།

དེ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྒྱལ་གཞུང་རང་བཞིན་སྲུང་སྐྱོབ་ཚོགས་སྡེ་གིས་ གྲྭ་ཚང་ལྷན་ཚོགས་དང་ཉམས་འབྲེལ་ཐོག་ལས་ ད་རེས་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་ནང་པའི་ཆོས་གཉིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྐོར་ལས་ ལག་དེབ་ཅིག་པར་བསྐྲུན་འབད་དེ་ཡོད་ན་ དེ་གིས་མི་མང་ག་ར་ལུ་ཕན་པའི་རེ་སྨོན་ཡོད།

དྲག་ཤོས་སངས་རྒྱས་འཕྲིན་ལས།

ཁྲི་འཛིན།

Foreword

The rich biological resources of Bhutan and its extensive original forest covers have been the spotlight of the Eastern Himalayan Ecosystem. Over the last few decades, Bhutan has made conscious efforts to conserve its natural resource base through planning, policies and legislation. The country owes much of its largely intact bio diversity to the role of Pre Buddhism, Buddhism and its philosophy practiced throughout the Kingdom. The basic principles of compassion and respect towards all living beings and to give back what has been taken away from nature are embedded in most Bhutanese. Even today, mountains, lakes, rivers, streams and rocky cliffs are respected by communities as abodes of sprits and deities and remain free from human contact and pollution.

However, Bhutan is also a developing country featuring progressive economic development, population rise and industrialization. There is a growing tension between environmental goals and economic targets. As a result, threats to its natural environment mostly observant from anthropogenic stressors are slowly creeping into what was once pristine and protected.

Given the status of Bhutan as an ecological hotspot on the one hand and major threats from human civilization on the other, there is a need for education and awareness among the Bhutanese as individuals to develop a responsibility towards our environment. One such process is through the concept of linking religion to environment conservation based on the Buddhist precepts. In this regard, His Royal Highness, the Trongsa Penlop, Patron of RSPN expressed and demonstrated personal concerns over the deteriorating state of environment occurring in Bhutan. His Royal Highness strongly believes in the difference individuals can make, and therefore the need to involve them to act for the environment that encompasses various aspects of their life. Hence, the Trongsa Penlop's initiation on involving the monastic body as a medium for fostering individual responsibility in conservation and sustainable community development is most befitting.

In the context of environment protection, Buddhism and its tenets towards our immediate environs have been brought into the forefront through this concise guide on 'Religion and the Environment'. It is my belief that the Bhutanese community at large will be acquainted with the importance of conserving our environment for the sake of all living beings on earth.

Dasho Sangay Thinlay
Chairman

དཀར་ཆག།

དཀར་ཆག།		ཤོག་གྲངས་
རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་ནང་པའི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ།		༡-༤
དང་པོ་ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།		
འབྱུང་བ	"ས"	༧-༢༢
འབྱུང་བ	"ཆུ"	༢༧-༣༦
འབྱུང་བ	"མེ"	༣༩-༤༤
འབྱུང་བ	"རླུང"	༤༧-༦༠

Contents

Contents	Page no.
Buddhism and the Environment	5-6
The External Elements	
The Earth element	23-26
The Water element	37-38
The Fire Element	45-46
The Air element	61-63

སྔོན་འགྲོ།

INTRODUCTION

རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་ནང་པའི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ།

དེ་ཡང་ ང་བཅས་རའི་འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ དུས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་དང་བསྟུན་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལ་ཉམས་རྒུད་སྒྲོམ་སྒྲེ་རང་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ང་བཅས་ར་འབྲུག་གཞུང་དང་མི་སེར་མཉམ་རུབ་ཀྱི་ཐོག་ལས་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་འདི་ མ་འོངས་བུ་རྒྱུད་ཚུ་གི་དོན་ལས་ཉམས་ཆག་མེད་པར་བཞག་ནི་གི་ཐབས་ལམ་ལུ་ ནང་པའི་ཆོས་དང་མཉམ་འབྲེལ་ཡོད་མིའི་དོན་དག་ཚུ་བཙུད་བསྡུ་སྟེ་ཞུ་ནི་ཨིན།

ང་བཅས་ར་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དང་ནང་པའི་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་སྐོར་ལས་ ཧ་གོ་ནི་གི་ཐད་ཁར་ལུ་ དང་པ་ཁག་ཆེ་ཤོས་འདི་རང་ ག་ཅི་ཡོདཔ་སློ་ཟེར་བ་ཅིན་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་ཆགས་ཚུལ་དང་འཇིག་རྟེན་འགྲིབ་པའི་འགྲིབ་ཚུལ་སྐོར་ལས་ དུམ་གྲ་ཅིག་ ཧ་གོ་དགོཔ་འདི་གནང་བ་ཡང་གལ་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན། དེ་ལས་ འཇིག་རྟེན་ཟེརཝ་དང་ལུ་ཡང་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོདཔ་ཨིན་ - ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དང་ ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཟེར་བརྗེ་ནི་ཡོད། དེ་སྦྲེ་ ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ ག་སྟེ་འབད་རང་ཆགས་ཆགསཔ་ཨིན་ན་ གཡམ་འཁོད་ཀྱི་ཚིག་བཅད་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུག༔

མཁའ་ལ་རླུང་བརྟེན་དེ་ལ་ཆུའི་ཕུང་པོ་བརྟེན།།
དེ་ལས་ས་ཆེན་འདི་བརྟེན་དེ་ལ་འགྲོ་བ་བརྟེན།།

ཆོས་མངོན་པ་མཛོད་ལས་ཡང༔

སྣོད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་རྣམས་སུ་ནི།།
ས་ཡ་དྲུག་འབུམ་གྲངས་མེད་དོ།།
ཆུ་རྣམས་འབུམ་ཕྲག་བཅུ་གཅིག་དག།
སྟོང་ཕྲག་དག་ནི་ཉི་ཤུ་འོ།།
ཕྱིས་ནི་རྣམས་སུ་འབུམ་ཕྲག་བརྒྱད།།
ལྷག་མ་དག་ནི་གསེར་དུ་འགྱུར།།

དེ་ཚུ་ ག་འདེ་སྦེ་རང་ཨིན་ན་ ནུ་ལས་མར་ཁ་གསལ་སྦེ་ཞུ་བ་ཅིན། ང་བཅས་རའི་ འཛམ་གླིང་འདི་ ཧེ་མ་འགོ་ཐོག་ཆགས་པ་དཔ་ལུ་ དང་པ་རང་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ཐེར་ཆགས་ནུག། དེ་ལས་ནམ་མཁའ་སྟོང་པའི་ནང་ལུ་ སྤྲིན་གསེར་གྱི་སྙིང་པོ་ཅན་ཐེར་བའི་སྤྲིན་ཅིག་འཁྲིལ་ཏེ་ ཆར་པ་བབས་པ་ལས་ ཆུའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཐེར་ཆགས་ནུག། དེའི་ཤུལ་ལུ་ དར་རྒུང་རླུང་ཅིག་འཕྱུ་སྟེ་ ཆུ་དཀྲུག་པ་ལས་ རིམ་གྱིས་གསེར་གྱི་ས་གཞི་ཐེར་ཆགས་ནུག། དེ་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཐེར་སླབ་ཨིན།

ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའི་ཤུལ་ལུ་ སྔར་བྱུང་སེམས་ཅན་གཟུགས་ཅན་བཞིན་ཐེར་ ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་ ང་བཅས་ར་མི་དང་སེམས་ཅན་འདྲཔ་མ་འདྲཔ་ཚུ་ ག་ར་སྐྱེ་བ་ལེན་ནི་འགོ་བཙུགས་ནུག། དེ་ཡང་ ཧེ་མ་ བསྐལ་པ་བཟང་པོའི་དུས་ན་ ནམ་མཁའ་ལུ་ཉིན་ཟླ་ཐེར་ཡང་མེན་ནུག། ང་བཅས་ར་མི་ཚུ་ རང་སོའི་གཟུགས་ལས་འོད་ཐེར་འཕྲོས་ནི་ཡོད་པ་དང་ ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་ཟས་ལུ་སྤྱོད་པ་ ནམ་མཁའ་ལུ་འཕུར་ཚུགས་པ་ ཁྲོད་དང་ང་ཐེར་ བའི་དབྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་ གང་

ཡང་ཕྱེ་ནི་མེད་པར་ བཏང་སློམས་ཆེན་པོའི་ངང་ལུ་སྡོད་ནུག། དེ་ལས་ མི་གཅིག་གཉིས་གཅིག་གིས་ ཆུ་འཐུང་སྟེ་བལྟ་ སྡོ་ཤིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བཟའ་སྟེ་བལྟ་ དེ་ཚུ་ལས་རོ་མྱོང་ རོ་མྱོང་བའི་ཤུལ་ལུ་ ཆགས་པ་ཚུ་བསྐྱེད་ནི་འགོ་བཙུགས་ནུག། དེ་གིས་སྦེ་ བསོད་ནམས་ཟད་དེ་ ཧེ་མ་གཟུགས་ཡང་བ་ ནམ་མཁའ་ལུ་འཕུར་ཚུགས་པ་དང་ གཟུགས་ལས་འོད་ཟེར་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་རིམ་གྱིས་ཡལ་ཏེ་ ཡར་སོང་ནུག། དེ་ལས་ རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ནམ་མཁའ་ལུ་ཉིན་ཟླ་སྐར་གསུམ་དེ་ ཚུ་ཡང་བྱུང་། དེ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ དུས་ཚོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ཞག་དང་ཟླཝ་ཟེར་བྱུང་ནུག། ཨིན་རུང་ མི་ཚུ་གིས་ འབྲུ་དཀར་ནག་ལ་སོགས་པ་ སོན་ས་ལུ་བཏབ་མ་དགོ་པར་ མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག་ཟེར་ རང་བཞིན་གྱིས་ལོ་ཏོག་འཚོ་ནི་ཡོད་པའི་དུས་ཅིག་བྱུང་ནུག། དེ་འབདཔ་དང་ མི་ཚུ་གིས་ ད་རུང་ ལས་མི་དགེ་བ་ལེ་ཤ་རང་བསགས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་ བསོད་ནམས་ཟད་དེ་ མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག་ཚུ་ཡང་ཡལ་ཏེ་ མི་ཚུ་ས་ཞིང་གི་ལཱ་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་དགོཔ་ཐོན་ནུག། དེ་བཟུམ་ཅིག་སྦེ་ མི་ཚུ་གིས་ཆགས་པ་དང་ཞེན་པ་ མང་སུ་བསྐྱེད་པའི་དབང་གིས་མི་ཚེ་འབད་རུང་ཐུང་སུ་ལུ་ འགྱོ་སྟེ་ཧེ་མ་ཚེ་ལོ་སྟོང་ཕྲག་སྦེ་སྡོད་ཚུགས་ཏེ་འབད་རུང་ ད་རེས་ནངས་པར་ མི་གི་ཚེ་རིང་ཤོས་ ལོ་བརྒྱ་ཡང་ཐུབ་མ་ཚུགས་མི་ཀུ་ལྐོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་གར་ མི་ཚུ་གི་བྱ་བསྤྱོད་པ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ ཨིན་པས་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན། སངས་རྒྱས་གཉིས་པ་ཨོྱན་རིན་པོ་ཆེ་གིས་ཡང་ གསུངས་ཏེ་འདུགཿ

དུས་ནི་མི་འགྱུར་མི་རྣམས་བསྒྱུར་བ་ཡིན།

དེ་སྦེ་ ང་བཅས་རའི་འཛམ་གླིང་འདི་ མར་འགྲིབ་སྟེ་འགྱོ་མི་རྒྱུ་བར་ མི་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་འདོད་པ་མང་སུ་བསྐྱེད་མི་དང་རང་དོན་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལས་ སྤྱིར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་ནི་དང་ བྱེད་བྲག་ཏུ་ རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་ལུ་གནོད་པ་ཚད་མེད་ སྦེ་

སྐྱེལ་མི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་མས་ཟེར་ཞུ་ནི་ཡིན། དེ་ཡང་ ང་བཅས་རང་མི་ཟེར་རུང་ འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་མི་ཅིག་ཡིནམ་དང་ ཕྱིའི་འབྱུང་བ་བཞིའམ་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་བ་ཅིན་ རང་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་ཕ་དང་ཅོག་རང་ཅིག་པ་ཡིནམ་ ཧ་གོ་མ་ཚུགས་པ་དང་ལས་མི་དགེ་བའི་རྣམ་སྨིན་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་སྦེ་ཡིན་པས། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ད་རེས་ནངས་པར་ནད་མེད་ས་ནད་ཐོན་ རུད་མེད་སར་རུད་ཆད་ ཧེ་མ་ཆུ་ཡོད་ས་ ད་རེས་བྱེ་ཐང་ལུ་གྱུར་ མི་ཚེ་རང་འབད་རུང་ཐུང་སུ་འགྱོ་མི་གར་ མི་ཚུ་གི་བྱ་བསྤྱོད་པ་ཁོན་ལུ་རག་ལསཔ་ཡིན་པས། དེ་སྦེ་མི་ཚུ་གར་གིས་ འཛིག་རྟེན་ཟེར་རུང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་རག་ལསཔ་ཡིནམ་ཤེས་ནི་དང་ང་བཅས་རའི་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་རུང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ལུ་ གནོད་པ་སྐྱེལ་བ་ཅིན་ རང་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་ཕ་ཡིནམ་དང་ སྡིག་པ་མི་དགེ་བའི་ལཱ་ཅིག་ཡིནམ་ཧ་གོ་ནི་གིས་གཙོས་པའི་ བསོད་ནམས་ཟད་པའི་ལཱ་ཅིག་ཡིན་པའི་སྐོར་ལས་ཤེས་དགོཔ་དེ་ ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ལུ་ཕན་ཐོག་སྦོམ་ར་ཡོདཔ་ཡིན།

Buddhism and the Environment

There is no denying the fact that the environment the world over is fast degrading with the changing times. Since we in Bhutan can still boast of a rich environment, which we should preserve and hand down to our future generations, this book is an attempt to show how Buddhism too emphasizes the importance of preserving nature and environment.

In understanding the relationship between Buddhism and environment it is, however, essential to first understand, how the world came into being and how through the passage of times, the world has degraded. But then again when we talk about the world, there are two separate entities that we should understand. They are the external world and the inner beings or life forms, which are precisely spelt out in the following Buddhist verse:

'On space rests that body we call the air;
On air rests the body of water;
On water rests the body of Earth
And the Earth holds in it all the life forms.'

Thus, according to Buddhism, the formation of the world first started with the formation of Space. Following the formation of space, a cloud arose in the wide open sky bringing down rain, which transformed into the water body. This water body in turn got stirred up by the wind leading to the formation of what we now call the world. This is the external or the physical world.

With the formation of the world complete, there came to develop different life forms including human beings. However, there was nothing like the Sun and Moon in the beginning. Human beings in particular exuded some kind of bodily rays, enabling to see things around them. Their bodies were light and they could fly. They nourished themselves on spiritual food and there was nothing like yours or mine. People lived in complete bliss and equanimity. Then some people out of sheer inquisitiveness ventured out to drink water, eat fruits and all other things that they could lay their eyes upon. In so doing, they discovered the different tastes and began to develop liking and cravings. These led to the loss of their original glory or power. Where once their bodies were light and they could fly, their bodies turned heavy. Their bodily rays also slowly disappeared.

Then somehow by common luck, there appeared in the sky the Sun, Moon and the Stars. This was the beginning of times. People started to count their lives in days, months and years. Even then the people did not have to toil in the fields for their food. Everything grew naturally and was readily available. But human greed started to grow all the more and with that the accumulation of sins. The result - what was available naturally began to disappear and people had to learn how to till the soil for their livelihood.

Not only did such a degradation take place but because people became more craving and sinful, their very life span started to dwindle. Where people in ancient times could live a thousand years, it became shorter by the time so that today not many people can live a hundred years now. All these things are of human beings own making. Therefore, Guru Rimpochhe, who is considered as the second Buddha aptly said:

“ It is not the world that is changing but the people who induce the changes.”

Seldom do many people realize the intrinsic relationship between the external elements and human beings own well being. The more the people are driven by greed and desire, the more the world is being exploited. Consequently, where there were water bodies in the past, there now stands desert. Where one could not even faintly think of a natural disaster, the nightmares are happening. The medical discoveries are also having a hard time in coping with the emergence of various kinds of incurable diseases in the world today.

Thus, there is a need to understand that what you call the environment is nothing less than your own self and that any human intervention in the nature’s balance will only bring havoc to yourself and ultimately the human being’s existence. The same could be said about your own spiritual practices. Bringing harm to the environment in Buddhism amounts to committing sin and in committing sin, one will not find solace in this world or the world hereafter.

དང་པོ་ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན།

The External World

འབྱུང་བ “ས” །

THE EARTH ELEMENT

གཡུ་ལོའི་མདངས་འཛིན་ལྗོན་པའི་སྤྱིངས་ཁང་དུ།།
སྤུ་སྟུག་མཛེས་པའི་རི་སྐྱེས་ཕོ་མོའི་ཚོགས།།
འཚེ་མེད་སྐྱལ་བས་རྙེད་པའི་རྫུ་ཆུ་ལ།།
ཅི་དགར་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་དགའ་སྟོན་མཚར།།

དེ་ཡང་ ཤིང་གི་ལོ་འདབ་ གཡུ་ཡི་མདོག་བཟུམ་གིས་ཁྱབ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་ནགས་ཚལ་ཉམས་དགའ་ ཧྲོགཧྲོ་ནང་ལུ་ སྤུ་བཀྲག་མཛེས་པའི་སེམས་ཅན་ཚུ་ གགིས་ཡང་གནོད་པ་སྐྱེལ་མི་མེད་པར་ རང་སོའི་བསྐལ་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཐོབ་པའི་རྩ་དང་ཆུ་ལུ་ ལོངས་སུ་སྤྱོད་དེ་སྡོད་མི་ལུ་ གང་བ་ཡང་ཡིད་ཆེ་བས་ཐེར་ དངོས་པོའི་རང་བཞིན་ལུ་བསྟུགས་པའི་སྐབས་གླེང་ནས་ ཕྱིའི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལུ་འང་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་ དོན་ཚན་དང་པ་ས་དང་རྫོ་ཤིང་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་སྐྱེལ་མ་བཏུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཞུ་ནི་ཨིན། ང་བཅས་རང་ རང་་བཞིན་གནས་སྟངས་འདི་ མཉམས་པར་ཡོད་པ་ཅིན་ ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ལ་སོགས་པ་ དཀོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་ཐམས་ཅད་ལུ་ རང་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་པའི་ཕྱིར་དུ་ མཆོད་པའི་དངོས་པོ་སྤྲེ་ཕུལ་ནི་ཡོདཔ་ཨིན།

ནགས་ཚལ་ས་ཕྱོགས་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་དང་།།
ལྗོན་ཤིང་མེ་ཏོག་རྒྱན་སྤྲས་སྤྱུད་པ་དང་།།
ཤིང་གང་འབྲས་བུ་ཡལ་གདུད་པ་དང་།།
ལྷ་སོགས་འཇིག་རྟེན་ནང་ཡང་དྲི་དང་ནི།།

སྤྱོས་དང་དཔག་བསམ་ཤིང་དང་རིན་ཆེན་ཤིང་།།
མ་རྨོས་འཁྲུངས་པའི་ལོ་ཏོག་རྣམ་པ་དང་།།
མཚོ་དང་རྫིང་བུ་པདྨས་བརྒྱན་པ་དང་།།
ངང་པ་ཤིན་ཏུ་སྐད་སྙན་ཡིད་འོང་ལྡན།།

ནམ་མཁའ་རབ་འབྱམས་ཁམས་ཀྱི་མཐས་གཏུགས་པ།།
ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་མེད་པ་དེ་དག་ཀུན།།
བློ་ཡིས་བླངས་ནས་ཐུབ་པ་སྐྱེས་ཀྱི་མཆོག།
སྲས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་ལེགས་འབུལ་ན།།

ཡོན་གནས་དམ་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས།།
བདག་ལ་བརྩེར་དགོངས་བདག་གི་འདི་དག་བཞེས།།

ཞེས་པ་ལ་སོགས་པ་གསུངས་ཏེ་ཡོད། དེ་གིས་མ་ཚད་ རྒྱལ་བ་གོང་མའི་ཞལ་ལས་འབབ་ཏུངཿ

ཤར་ཉེ་ཟླ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོན་མེ་འོད་ལམ་མེ།།
ལྗོ་ཙན་དན་ནགས་ཀྱི་སྟུག་སྤྱོས་དྲི་ཞིམ་ཐུལ་ལེ།།
ནུབ་གངས་དཀར་མར་གྱི་ལྷ་ཚོས་དཀར་ཟེངས་སེ།།
བྱང་ཇ་ཆབ་སྔོན་མོའི་མཆོད་ཡོན་དྭངས་སེང་ངེ།།

ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་ རང་གིས་ལཱ་ཁག་སྦྲེ་བསྒྲུབ་མ་དགོ་པར་ རང་བཞིན་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་དངོས་པོ་ཚུ་ བདག་འཛིན་ གདེ་དྲག་དྲག་འཐབ་པ་ཅན་ གཅིག་ཐད་ལས་མནོ་བསམ་བཏང་རུང་ ལེགས་པའི་ལམ་བཟང་ཅིག་ཨིན། དེ་ལས་འབྱུང་བ་བཞི་ཡི་དངོས་པོ་ལུ་ བདག་པོའི་ལྷ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ཞུ་བ་ཅིན་ ང་བཅས་ར་ས་དང་རྡོ་ ཤིང་ལ་སོགས་པའི་དངོས་པོ་གཅིག་ར་འབད་རུང་ དངོས་པོ་རེ་རེ་ལུ་ བདག་པོ་ལྷ་འདྲེ་རེ་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ཚུ་ལུ་དོན་དག་མེད་པར་གནོད་པ་བཀལ་བ་ཅིན་རང་གཞན་གཉིས་ཆ་རང་ལུ་མ་བཏུབ་ཨིན། དེ་ཚུ་ལུ་བདག་པོ་ཡོད་པའི་ལུང་དང་ཁུངས་གོང་མའི་ཞལ་ལས།

འབྱུང་པོ་གང་དག་རི་རབ་སྟེང་གནས་དང་།
དགའ་བའི་ཚལ་དང་ལྷ་ཡུལ་ཀུན་གནས་དང་།
ཤར་ནུབ་རི་དང་ཉི་ཟླའི་ཁྱིམ་རྣམས་དང་།
རིན་ཆེན་གླིང་ན་ལྷ་གང་གནས་པ་དང་།
རྫིང་དང་མཚོ་དང་ལུང་མ་སྟེང་ཀ་དང་།
ཁྲོན་པ་དང་ནི་ངམ་གྲོག་ཆུ་མིག་དང་།
གྲོང་དང་ཕྱུགས་ལྷས་དང་ནི་ནགས་ཚལ་དང་།
གང་དག་གཙུག་ལག་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་གནས།
ཁང་སྟོང་དང་ནི་ལྷ་ཡི་ཁང་པ་དང་།

གལ་སྲིད་ དེ་ཚུ་ལུ་གནོདཔ་བཀལ་བ་ཅིན་ ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་སྤྱོད་ལམ་གཅིག་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཁོང་ཆ་ ཁྲབ་འཁྲུགས་པ་ལས་བརྟེན་ མི་ནོར་ཕྱུགས་གསུམ་དང་ལོ་ཐོག་ཚུ་ལུ་ནད་ཡམས་མུ་གེ་ སེར་ཕ་ཚུ་ བྱུང་ནི་ ཆར་ཆུ་དུས་སུ་མི་བབས་ནི་ལ་སོགས་པའི་གནོད་ཉེན་ཡོད། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ཏེ་མ་ དང་ཕྱུགས་ ང་བཅས་ཕམ་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ རི་བསྡམས་བརྒྱབ་ནི་ཡོད་པའི་ལམ་སྲོལ་དེ་ཡང་གཙོ་བོ་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིནམ་དང་ ཁྲིམ་བརྒྱབ་དང་ ས་བསླང་འབད་ནི་ ཤིང་བརྡབ་དང་ཤིང་བསླང་ འབད་ནི་གི་ལམ་སྲོལ་ཚུ་གར་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་པས། དེ་གིས་མ་ཚད་ ས་ཆུ་བུམ་གཏེར་ཟེར་ ས་ཡི་བཅུད་ ཉམས་མ་བཅུག་པར་བཞག་ནི་དང་ ཀླུ་ཡི་བུམ་གཏེར་ཟེར་ཀླུ་ས་བདག་ཚུ་གིས་གནོད་པ་ཞི་ཐབས་ལུ་བཙུགས་ནི་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན།

མ་གཞི་ ཤིང་གི་ལྷ་མོ་ཟེར་མི་ཚུ་དང་ས་ཡི་ལྷ་མོ་ཟེར་མི་ཚུ་ མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ནི་གི་དོན་ལས་ ཕན་ཐོགས་མེདཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་ གནས་སྐབས་ཁོང་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་མ་བཀལ་བར་སྐྱབས་སྦྲི་ འཚོལ་བ་ཅིན་ གནས་སྐབས་རང་གི་དོན་བསྒྲུབ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོག་ཡོདཔ་ཨིན།

སྤྱོད་འཇུག་ནང་ལས་འབད་རུང་ཿ

ལྷ་ཡང་དུས་སུ་ཆར་འབེབས་ཤིང་།
ལོ་ཏོག་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག།

ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ གར་གིས་གནོད་པ་མ་སྐྱེལ་བར་ སྲུང་ཚུགསཔ་འབད་དགོ། ལྷ་འདྲེ་དེ་ཚུ་གིས་གནོད་པ་སྐྱེལ་ནི་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ ཉམས་འགྱོ་བའི་རྐྱེན་གྱིས་མི་ལུ་

གནོད་ཉེན་འོང་ནི་དེ་ཚུ་དེ་ཕར་རང་བཞག་ ང་བཅས་ར་ནང་པའི་ཆོས་ནང་ལུ་ ལས་རྒྱུ་འབྲས་

ཟེར་ཡང་བརྗེ་ནི་ཡོད། དེ་ཡང་ ང་བཅས་ར་ མནོ་མནོ་བསམ་བསམ་གྱི་སྒོ་ལས་མི་ཚེ་འདི་ནང་ལྷ་ངན་འབད་དེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ དེ་གི་རྣམ་སྨིན་འཁོར་ནི་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་ནང་ལུ་ གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦྲེ་བཀོད་དེ་ཡོད།

སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ།

སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་དེ་ལྟ་བལྟ་བ་ཅིན་ འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོདཔཨིན། དེ་ཡང་ ལྷ་ ལྷ་མིན་ མི་ དམྱལ་བ་ ཡི་དྭགས་ དུད་འགྲོ་ཚུ་ལུ་སླབ་ཨིན། ངབཅས་ར་ག་ར་འབད་རུང་ རང་སོའི་ལས་དང་བསྟུན་ཏེ་ དེ་ཚུ་ནང་ལུ་སྐྱེ་བ་ལེནམ་ཨིན་པས།

༡) གལ་སྲིད་ལྷ་ཡུལ་ལུ་སྐྱེ་སྐྱེ་འཐོན་སོང་པ་ཅིན་ལྷ་ཆེ་རིང་མི་གི་སྡུག་བསྔལ་ཟེར་མྱོང་དགོཔ་དང་ ཤུལ་ལས་ ཤིཔ་ཅིག་ ཕྲང་ཕྲང་དམྱལ་བ་ལུ་སྐྱེཔ་ཨིན་པས།

༢) ལྷ་མིན་གྱི་གཡུས་ལུ་སྐྱེ་བ་ལེན་ཏེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ ལྷ་མིན་འཐབ་རྩོད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཟེར་ དུས་ནམ་ཡང་ དགའ་བ་དང་སྐྱིད་པ་མེདཔ་ཨིན་པས།

༣) མི་ཡི་ལུང་པ་ནི་ ངབཅས་རའི་འཛམ་གླིང་འདི་ལུ་ སླབ་ཨིནམ་དང་ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤུལ་ལུ་ འཇིག་རྟེན་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་གི་སྡུག་བསྔལ་ཟེར་མྱོང་དགོཔ་ཨིན་པས། ཨིན་རུང་ གཞན་ཚུ་དང་འཕྱདཔ་དང་ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་དྲགཔ་སྦེ་སླབ་ཨིན་པས། དེ་ཡང་ང་ བཅས་ར་མི་ཡི་ལུང་པ་འདི་ནང་ལུ་ སྲིད་པའི་རིང་ དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་བསྒྲུབ་ དགེ་སྡིག་སྤང་ བླང་གི་ལྷ་ཚུ་འབད་དེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ སངས་རྒྱས་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ཨིན་པས།

༤) དེ་ལས་ གལ་སྲིད་ ཡི་དྭགས་ཀྱི་གནས་སུ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ ཡི་དྭགས་བཀྲེས་སྐོམ་གྱི་ སྡུག་བསྔལ་མྱོང་དགོཔ་ཨིན་པས། ཡི་དྭགས་བཀྲེས་སྐོམ་ཟེརཔ་དང་ དེ་ནང་ལུ་སྐྱེ་བ་ལེན་ཏེ་ཡོད་མི་ ཚུ་གར་ ཕོཔ་སྦོམ་ སྐེ་ཚིགས་ཕྲ་སི་སི་འབད་བ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ བཞེས་སྒོ་ཕོཔ་ནང་ལུ་བཏང་ མ་ཚུགས་པར་སྡུག་བསྔལ་ གནམ་མེད་ས་མེད་མྱོང་དགོཔ་ཨིན་པས།

༥) དེ་སྦེ་ དུད་འགྲོའི་གནས་ལུ་སྐྱེ་བ་ཅིན་ དུད་འགྲོ་ཅི་ལ་ཅི་ཟ་གི་སྡུག་བསྔལ་ཟེར་ ནམ་རྒྱུན་

སེམས་ཅན་ ཆེ་བ་གེས་བཟའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་དང་བསད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ མྱོང་སྡེ་རང་སྡོད་དགོ་པས།

༦) མཇུག་རང་ དམྱལ་བ་འདི་ཡིན་པས། དམྱལ་བ་ལུ་ དམྱལ་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་ཟེར་བརྗེ་ནི་ཡོད། དེ་ཚུ་ ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་དང་གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་ དེ་གུ་ཉེ་ཚེ་བ་དང་ཉེ་འཁོར་བ་གཉིས་བཀལཝ་དང་ བཅོ་བརྒྱད་ཡིན་པས། དམྱལ་བའི་ནང་ལུ་སྐྱེ་སྡེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ སྡུག་བསྔལ་གྱི་གཞི་ཅིག་མ་གཏོགས་ གཞན་དགའ་བ་ཟེར་མི་དུས་ཡུན་ཙམ་ཡང་མེདཔ་ཨིན་པས། དེ་གི་ནང་ལས་ ཉེ་ཚེ་བ་དང་ཉེ་འཁོར་བའི་དམྱལ་བའི་ནང་གི་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ གནས་དང་ལུས་ལུ་ངེས་པ་མེདཔ་སྦེ་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ཏེ་འདུག། དེ་ཡང་ ཤིང་དང་རྡོ་ཆུའི་ནང་ལུ་ བར་དོའི་སེམས་ཅན་ཡོད་མི་ཚུ་གི་སྣང་བ་ལུ་ ཤིང་དང་རྡོ་སྒོ་ཕྱུགསམ་ཚུ་རང་གི་གནས་སྦེ་མཐོང་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་པས།

མདོ་ནང་ལསཡང་ ཉེ་ཚེ་བནི༔

གནས་ཀྱང་ངེས་མེད་ སྡུག་བསྔལ་ཡང་ངེས་མེད་ཡིན་ཏེ། ཐག་གི་བར་དུ་བཅར་བ་དང་། རྡོ་ཡི་ནང་དུ་འཐུམ་པ་དང་།ཆབ་རོམ་གྱི་ནང་དུ་རེངས་པ་དང་ ཆུ་ཚན་ཉིད་ཀྱིས་ ཡན་ལག་དང་ཉིང་ལག་བཅད་པར་ ཉེར་ལེན་བྱས་ཏེ་ སྡུག་བསྔལ་བ་དང་ གདུན་དང་ཕྱུགས་མ་དང་ཕྱུ་བ་དང་སྒོ་དང་ཀ་བ་དང་སྐྱིད་བུ་དང་ཐག་པ་ལ་སོགས་པ་རྟག་ཏུ་བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པའི་གཟུགས་སུ་འདུ་ཤེས་པས་ སྡུག་བསྔལ་དེ་དག་མྱོང་བ་སྡེ་ཟེར་གསུང་སྡེ་ཡོད།

མདོ་མཛངས་བླུན་ལས༔

ཤིང་སྡོང་པོ་ཆེན་པོ་ཙམ་ཡང་མ་ཁྱབ་པ་མེད་པར་ སྲིན་བུ་སྦྲ་ཚོགས་ཀྱིས་ཁྱབ་ཅིང་ཟ་བར་གྱུར་པས་ ཤིན་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་ཞིང་འོ་དོད་འབོད་པ་ཡང་ དགེ་འདུན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ལི་ཏ་ཞེས་པས་ དགེ་འདུན་གྱི་དཀོར་ལ་ རང་སྤྱོད་ཅིང་བཟའ་བཏུང་ གཞན་ཁྱིམ་པའི་ཕྱོགས་ལ་བྱིན་པའི་རྣམ་སྨིན་ རང་ཤིང་སྡོང་དང་གཞན་སྲིན་བུར་གྱུར་པ་དང་ དེ་ལས་འཕོས་ཏེ་ དམྱལ་བར་སྐྱེ་བར་གསུངས་པ་དང་། ཡང་ རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་མི་གཙང་བའི་སྙིང་ཀ་ཞིག་གི་ནང་ སྲིན་བུ་སྦྲུལ་འདྲ་བ་རྐང་པ་བཞི་ཡོད་པ་ ལོ་མང་པོར་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་པ་མྱོང་བ་དེར་ སྟོན་པ་འཁོར་བཅས་བྱོན་ཏེ་ འཁོར་རྣམས་ལ་དེའི་ལས་ བསྟན་པ་ལ་སོགས་པ་ ཉེ་ཚེ་བའི་ དམྱལ་བ་གནས་ཏེ་ཡོད་པའི་གཟིགས་སྣང་ལེ་ཤཱ་བྱུང་མ་ལས་ ཉེ་ཚེ་བའི་དམྱལ་བ་འདི་ གནས་ལུ་ངེས་པ་དང་ལུས་ལུ་ཆེ་ཆུང་ངེས་པ་མེད། སྤྱིར་ དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་ འཆི་བ་ལ་དཀའ་བ་ཡོད་ཀྱང་ ཉེ་ཚེ་བའི་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་ཚུ་ ཕལ་ཆེར་དུད་འགྲོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ལས་མང་ཆེ་ཤོས་ཅིག་རང་ འཆི་བའི་འཇིགས་པ་འོང་། དེ་འབདཝ་ལས་ འབྱུང་བ་ས་དང་རྡོའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་ ཤིང་དང་ རྡོ་ རྩྭ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་སྐྱེལ་ནི་དེ་ ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་འབད་རུང་ མ་བཏུབ་པ་དང་མི་དགེ་བའི་ལཱ་ཅིག་ཨིནམ་སྦེ་ གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ག་ར་གིས་སྤྱངས་དགོ།

དེ་ཁར་ **མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས༔**

བློ་ལྡན་གང་དག་སྒྲུབ་པའི་ཡུལ།།
ལེགས་པར་རྙེད་དང་གནས་བཟང་དང་།།

ས་བཟང་བ་དང་གྲོགས་བཟང་དང་།།

རྣལ་འབྱོར་བདེ་བའི་ཡོན་ཏན་ལྡན།།

ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིནམ་དང་ སྤྱོད་འཇུག་ལས༔

རྩོད་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྟོང་པ།།

ཞི་བའི་ནགས་ཀྱི་ནང་དག་ཏུ།།

སྐལ་ལྡན་ཟླ་འོད་ཙན་དན་གྱིས་བསིལ་བའི།།

ཡངས་པའི་རྡོ་ལེབ་ཁང་བཟང་ཉམས་དགའ་བར།།

སྒྲ་མེད་ཞི་བའི་ནགས་རླུང་གཡོབ་པ་ཡིས།།

གཞན་ལ་ཕན་དོན་སེམས་ཤིང་འཆག་པར་བྱེད།།

ཁང་སྟོང་ཤིང་དྲུང་ཕུག་དག་ཏུ།།

གང་དུ་ཇི་སྲིད་འདོད་གནས་ཤིང་།།

ཡོངས་འཛིན་བསྲུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྤངས།།

ལྟོས་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སྤྱོད།།

རང་དབང་སྤྱོད་ཅིང་ཆགས་མེད་ལ།།

གང་དང་ཡང་ནི་འབྲེལ་མེད་ལ།།

ཆོག་ཤེས་བདེ་སྤྱད་གང་ཡིན་པ།།

དབང་པོས་ཀྱང་ནི་དེ་རྙེད་དཀའ།།

དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས།།
དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས།།
རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བདང་།།
བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྒོམ་པར་བྱ།།

ཞེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ ཆོས་ཁོ་ནའི་དབང་དུ་བཏང་སྟེ་བོན་ས་ཅེ་ཟུང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དེ་ མ་ཉམས་པར་བཞག་པ་ཅེན་ གྲུབ་ཐོབ་རྣལ་འབྱོར་པ་ཚུ་ གདམས་ངག་ཉམས་སུ་ལེན་ཏེ་ ཚེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ གངས་ཁྲོད་རི་ཁྲོད་འགྲིམས་ཏེ་ རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ ཐུགས་རྒྱུད་ལུ་སྐྱེས་ཚུགསཔ་ཨིན། སློབ་དཔོན་རྒྱལ་བ་གོད་ཚང་མ་ རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ལ་སོགས་པ་ གྲུབ་ཐོབ་བསམ་གྱིས་མ་ཁྱབ་པ་ཅིག་ཡང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་ མ་ཉམས་པར་ཡོད་པའི་གནས་ གངས་ཁྲོད་རི་ཁྲོད་འགྲིམས་ཏེ་ སངས་རྒྱས་ནུག། ང་བཅས་རའི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལུ་ གཞི་བཞག་ཟུང་ དང་པ་སྐུ་ཡང་ཤིང་སྨ་ལའི་འོག་ལུ་ སྐུ་འཁྲུངས་ནུག། གཉིས་པ་ གུང་ལོ་ ༣༥
ལུ་ སངས་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཤིང་གི་དྲུང་དུ་ སངས་རྒྱས་ནུག། དེ་སྦེ་ དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཁ་ཐུག་ལས་ མཐོ་བསམ་བཏང་ཟུང་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་འདི་ མ་ཉམས་པར་བཞག་དགོཔ་ཨིན།

མཁན་པོ་ཀརྨ་རང་གྲོལ་གྱིས་_

རྒྱུ་བ་མི་དང་དུད་འགྲོའི་རྟེན་དུ་གྱུར།།
མི་རྒྱུ་རྩི་ཤིང་ལོ་ཏོག་སྐྱེས་པའི་གཞི།།
འབྱུང་བ་དབང་ཆེན་ས་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་འདི།།
ལུས་ཅན་འགྲོ་ལ་འདོད་དགུ་སྟེར་བའི་རྒྱུ།།

ཟེར་ ས་ཡི་ཁག་ཆེ་བའི་སྐོར་ལས་སླབ་པ་ཅིན་ མི་དང་དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་གྱིས་གཙོས་པའི་ ཤིང་དང་ལོ་ཏོག་གཀར་གིས་འཚོ་བ་སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་དང་རྟེན་པའི་ཡུལ་ཟེར་རུང་ འབྱུང་བ་ས་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་འདི་ཨིན།

THE EARTH ELEMENT

In talking about the external or the physical world in Buddhism, we are talking about the four basic elements that make up the natural world namely, the Earth element, the Water element, the Fire Element and the Wind or Air element. This chapter discusses the Earth element, which includes the trees, stones and soil and why Buddhism prohibits exploiting them. But before that here is a verse reflecting the beauty of a pristine environment:

'A sight beautiful was never seen,
Where in the greenery of the forest,
Beautiful birds and animals undisturbed,
Roam in freedom, drinking cool fresh water
and eating the fruits that by nature provide.'

Buddhists see all things natural as deeply enriching to the soul and spiritual. Preserve them and there is no better offering, one can make to the Buddhas and Boddhisattavas for your own spiritual empowerment. Shantideva, an Indian scholar of the past, in his book 'The Way of the Bodhisattvas' reflected such offerings in these words:

'Every mountain, rich and filled with jewels;
All sweet and lonely forest groves;
The trees of heaven, garlanded with blossom,
And branches heavy, laden with their fruit;

The perfumed fragrance of the realms of gods and men;
All incense, wish fulfilling trees, and trees of gems;
All crops that grow without the tillier's care
And every sumptuous object worthy to be offered;

Lakes and meres adoned with lotuses'
All plaintive with the sweet-voiced cries of water birds
And lovely to the eyes, and all things wild and free,
Stretching to the boundless limits of the sky;
I hold them all before my mind, and to the supreme buddhas
And their heirs will make aperfect gift of them.

O, think of me with love, compassionate lords;
Sacred objects of my prayers, accept these offerings.
For I am empty-handed, destitute of merit,
I have no other wealth. But you, protectors,
You whose thoughts are for the good of others,
In your great power, accept this for my sake.'

Additionally, the Buddhists also believe in the existence of a protective deity in each of these elements - the trees have tree deities, the stones have stone deities and the earth has earth deities. These deities have to be respected and left to themselves. In the event that a tree is cut down for no reason, it amounts to destroying their dwelling and the deity in turn is believed to bring harm to the person responsible for such an act, his family or the whole village. There will be lack of rain, when it is most wanted. The crops will dry up or get destroyed by hailstorms causing famine. There will be widespread diseases, leading to both human and animal deaths.

Such Buddhist beliefs are embedded deeply in the minds of our forefathers and there are certain traditional practices put in place by them that are followed to this day. The closing of the forests for certain number of months in a year is one of them. During these months, nobody is allowed to gather leaves from the floor of the forests or collect firewood. Such traditional practices, if we judge by modern scientific reasoning, is also a means to give nature a breathing space for rejuvenation.

Yet another traditional practice is the enriching of earth by burying a 'treasure vase' in the ground called 'Sachhu Bumter.' It is believed to not only help in increasing the fertility of the soil but in stopping land slides and floods. The other is called 'Luyi Bumter.' This are 'treasure vases' buried in places infested by 'Lu Sadag' or 'Nagas' to deter away any possible harm to human beings by them.

The others include 'Salang' or 'earth requesting ceremony' and 'Shinglang' or 'timber requesting ritual' for construction of houses. Unless these rituals are performed, the deities are believed to continually harm the people.

In appeasing the deities that dwell in trees and stones, one should, however, not think that the deities have the power to help you in attaining enlightenment. They are there to help you in this lifetime only. For that matter, this is what the Buddhist book 'The Way of the Bodhisattvas' has to say on them:

Should the deities be pleased,
Will the rain fall in time,

And bountiful shall the crops be.'

That is why, as Buddhists, we must at all costs try to avoid cutting down trees or carrying out any activity that has a wrong bearing on the mother earth for the reasons cited above.

In addition to the immediate effects to human life from the deities or from environmental damages, there is again the law of 'Karma' that governs rebirth from one life to another. By 'Karma' it means 'action' in Sanskrit. It is not unconscious or involuntary action. It is intentional, conscious, deliberate and wilful action.

We know that every action has a reaction or an effect. Therefore, the 'Law of Karma' says that if we do good actions, we will get a good fruits. Conversely, if we do a bad actions, we will get bad and painful results.

The picture on the 'Wheel of Life' or 'Bhavachakra' in Sanskrit explains it all. It talks about the six realms. These are the realms of 'Lha' or 'Gods', of 'Lhamin' or Titans, 'Yidag' or Hungry Ghosts, 'Duedro' or the world of animals, 'Mi' or human world and 'Nyelwa' or Hell. Depending on one's own conduct in this world, one can be born in any of these realms. The sad thing is not any of the realms is short of sufferings.

Description of picture of Wheel (page 15)

1. If you take birth in the realm of the gods or the 'Swarga' world, you are in a comparatively good place. But what is very painful is that the gods live a very long and boring life and when they eventually die, their next destination is none other than Hell.

2. To be born in the realm of 'Titans' is worse still. They are constantly into warfare with the gods over the fruits of the Wish-fulfilling tree. Peace and harmony is a far cry for them.

3. Come next and it is the realm of the Hungry Ghosts. They are a hungry lot in the world of abundance. They have enormous stomach and thin, narrow throat so that much as the stomach is demanding, it is difficult even to send a drop of water down the throat.

4. The suffering in the Animal realm is uncertainty of death and having to live in perpetual fear of being hunted down or killed by a bigger animal.

5. Then comes Hell. According to Buddhism, the Hell has eighten chambers- six chambers of cold of varying degrees, six chambers of heat of varying degrees and two other tertiary chambers. There you will be cooked, baked and roasted. At other times, you will be subjected to extreme cold to the extent of turning into rock.

6. The last of the six realms is our world. Here too are four basic sufferings. They are the pain of birth, aging, illness and death. However, it is said that the human world is better than any of the other realms because you have a choice of determining your next path. If you pursue a good spiritual life, you can attain Buddhahood which is an escape from all of the sufferings associated with each of the above realms.

Of particular interest is the two tertiary chambers of Hell called the 'Nye Tshewa' and 'Nye Khorwa.' Here are certain lives which have no bodily form as such that are continuously hovering around. To them any object is perceived as their body or shelter. They see the trees, stones, doors, brooms etc. as their body and cling to them. Others are condemned between rocks, water and tree trunks. Knowing the existence of such life forms, it is against Buddhism and a sin to fell trees, cut grasses or dig into ground unnecessarily and should be avoided.

A pristine environment is also necessary, according to Buddhism, for creating a condusive atmosphere in meditation and enlightenment. If many of the past Boddhisattavas like 'Jetsuen Milarepa' have managed to attain enlightenment in a lifetime, one of the important conditions have been the environment, untouched and unexploited by human hands that gave them all of the spiritual energy. Think also of Buddha himself. He was born under the shade of a Sala tree in the beautiful park of Lumbini near Kapilavastu on the day of the full moon of the sixth lunar month (May-June) in the year 563 B.C. It was also under a banyan tree in Bodhgaya that he sat in intense meditation to ultimately attain enlightenment. He was thirty five years old. In the following verse, Khenpo Karma Rangdroel, a Buddhist scholar thus explains:

For the humans and the animals at large,
And the trees and flowers alike,
The Earth is a place where all do dwell,
And one that nourishes all the living souls.'

འབྱུང་བ “ཆུ” །

THE WATER ELEMENT

མཛོད་ལས་ _

ཟས་དང་གཉིད་དང་ལེགས་བྱ་བ།།
ཉིང་འཛིན་ལུས་རྒྱས་རྒྱུ་བཞི་འོ།།

ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ར་ ཆུ་གཙང་ཧོག་ཧོ་དེ་ལུ་སྤྱོད་དེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ གཟུགས་ཁམས་འབད་རྩུང་བདེ་ཧོག་ཧོ་འོངམ་ལས་ ལུས་རྒྱས་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན། དེ་གིས་སྦེ་ ཆུ་གཙང་ཧོག་ཧོ་བཞག་ནི་དེ་ ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་ལས་ ཁག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སྦེ་རང་བརྩིཝ་ཨིན། དེ་ཡང་ **མདོ་ལས་ཿ**

བསིལ་དང་ཞིམ་དང་ཡང་དང་འཇམ།།
དྭངས་བའི་ཆུ་ལ་དྲི་མ་མེད།།
འཐུང་ན་ལྟོལ་མི་གནོད་ཅིང་།།
མགྲིན་པ་ལའང་མི་གནོད་པའོ།།

ཟེར་ཆུའི་ཀ་འགོ་བརྩི་སྦེ་ ཆུ་ཡི་ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ་ ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་ཟེར་རྩུང་ར་ཆུ་གཙང་ཧོག་ཧོ་དེ་ལུ་སླབ་ཨིན། དེ་གིས་མ་ཚད་ ཆུ་གཙང་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ་ རང་བསོད་ནམས་བསགས་ནི་དང་སྡིག་སྒྲིབ་དག་ནི་གི་དོན་ལུ་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཨིན།

དེ་ཡང་ གོང་མའི་ཞལ་རྒྱུན་ལས་༖

སྔོན་གྱི་བདེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ།།
ཡོན་ཆབ་ཕུལ་བ་དེ་བཞིན་དུ།།
བླ་མ་ཡི་དམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ལ།།
མཉེས་པའི་ཡོན་ཆབ་འདི་ཕུལ་བས།།
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡིག་སྒྲིབ་དག་གྱུར་ཅིག།

ཟེར་ སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུའི་སྐུ་ལུ་ དྲི་མ་མེད་དེ་འབད་རུང་ ང་བཅས་ར་སེམས་ཅན་ཚུ་གི་ལས་དང་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པའི་དོན་ལུ་ ཁྲུས་གསོལ་འདི་ཆུ་གཙང་མ་གིས་ར་ཕུལ་དགོ། དེ་ལྟ་བུ་ཅིག་ ང་བཅས་ར་ཡོན་ཆབ་ཕུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཆུ་གཙང་དྭོགས་དགོ་པ་དང་ ཡོན་ཆབ་འདི་ལུ་དོན་དག་ཡང་སྦྱོམ་ར་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཚུ་ཡང་

1) ཨརྒྷཾ་ནི་ཞལ་བསིལ་ནི་གི་ཆུ།
2) པཱདྱཾ་ནི་ཞབས་བསིལ་ནི་གི་ཆུ།
3) པུཥྤེ་ནི་མེ་ཏོག།
4) དྷུ་པེ་ནི་དྲི་ཞིམ་སྤོས།
5) ཨཱ་ལོ་ཀེ་ནི་མར་མེ།
6) གནྡྷེ་ནི་དྲི་ཆབ།
7) ནཻཝིདྱ་ཞལ་ཟས་རོ་བརྒྱ་དང་ལྡན་མ་ཅིག་ལུ་གོཔ་ཨིན།

མཆོད་པའི་ལྷ་མོ།

གལ་སྲིད། ཆུའི་ཀ་འགོ་ལུ་སྡོད་མི། མི་གར་འབད་རུང་གཅིག་གིས། ཆུ་ནང་ལུ་བཙོག་པ་བཙོ་སྟེ་ ཆུ་མཇུག་ལུ་སྡོད་མི་གཅིག་གིས་ཆུ་འདི་ལུ་ལོངས་སྤྱོད་དེ། ཡོན་ཆབ་ལྷ་ལུ་ཕུལ་བ་ལ་སོགས་པ་འབད་ དེ་འཐོན་སོང་པ་ཅིན། ཆུ་བཙོག་པ་བཙོ་མི། མི་འདི་གི་ལས་སྒྲིབ་དག་ནི་ཕར་རང་བཞག། རང་གི་ བསོད་ནམས་ཟད་པའི་རྒྱུ་ཅིག་ཨིན།

ཇི་ལྟར་བལྟམས་པ་ཙམ་གྱིས་ནི།།
ལྷ་རྣམས་ཀུན་གྱི་ཁྲུས་གསོལ་ལྟར།།
ལྷ་ཡི་ཆུ་ནི་དག་པ་ཡིས།།
དེ་བཞིན་བདག་གིས་སྐུ་ཁྲུས་གསོལ།།

འདི་ནི་ཁྲུས་མཆོག་དཔལ་དང་ལྡན།།
ཐུགས་རྗེའི་ཆུ་ནི་བླ་ན་མེད།།
བྱིན་རླབས་ཡེ་ཤེས་ཆུ་ཡིས་ནི།།
ཅི་འདོད་དངོས་གྲུབ་སྩོལ་དུ་གསོལ།།

ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་དང་གཞན་ཡང་

ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ལ་སྒྲིབ་པ་མི་མངའ་ཡང་།།
སྲི་ཞུ་བཀུར་སྟི་རིམ་གྲོའི་ཚུལ་ཙམ་དུ།།
ཆུ་གཙང་སྨན་སྤོས་འོ་མ་འདག་ཆལ་ཆུས།།

འགྲོ་བའི་ལུས་སེམས་སྡུག་བསྔལ་ནད་བསལ་ཏེ༎
ཉེས་པའི་སྐྱོན་བྲལ་འགྲོ་བའི་ཡིད་འོང་བ༎
དམ་པའི་སྐུ་མཆོག་བདག་གིས་ཐོབ་པར་ཤོག༎

ཞེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་དང་ གོང་མའི་ཞལ་ལས་འབད་རྟུང༔

རྒྱ་མཚོ་ཆེ་དང་ཆུ་བོ་ཆུ་ཕྲན་དང་༎
མཚོ་དང་རྫིང་བུ་སྟེང་ཀ་ཆུ་མིག་སོགས༎
རྙོག་པ་མེད་པ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་ཆབ༎
སྐྱེས་མཆོག་རིན་ཆེན་རྣམས་ལ་འབུལ་བར་བགྱི།

ཞེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད། དེ་བཞིན་ ཇོ་བོ་རྗེ་དཔལ་ལྡན་ཨ་ཏི་ཤ་བོད་ལུ་བྱོནམ་དང་ལུ་ཡང་ བོད་ཀྱི་ ཆུ་གཙང་ཏོག་ཏོ་ལུ་གཟིགས་ཏེ་ བོད་མི་ཚུ་ལུ་ བསོད་ནམས་བསགས་ནིའི་དོན་ལས་ དངོས་པོ་ གཞན་གང་ཡང་མི་དགོ་པར་ ཆུ་རྐྱངམ་ཅིག་གིས་བཏུབ་སྦེ་ཞེར་གསུངས་ནུག། དེ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ ཆུ་གཙང་ཏོག་ཏོ་འདི་ མཆོད་པའི་རྫས་ མཆོག་ཏུ་བསྒྱུར་པ་ཅིག་ཨིན་པས།

དེ་བ་ལྟག་པའི་ ང་བཅས་ར་ ཆུ་ལུ་བརྟེན་པའི་སེམས་ཅན་ཡང་ལེ་ཤ་ཅིག་རང་ཡོདཔ་ལས་ ཆུ་བསྐམ་ཞིང་བཙོག་པ་ཞུགས་པ་ཅིན་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུའི་སྡོད་གནས་དང་བཟའ་བཏུང་དེ་ཚུ་མེད་པར་སྲོག་ལུ་གནོད་ཉེན་སྦོམ་སྦེ་རང་ཡོད། གལ་སྲིད་ སྲོག་གཅོད་པའི་སྡིག་པའི་ལྟ་ཚུ་འབད་བ་ཅིན་ནང་པའི་ཆོས་ནང་ལས་ སྡིག་པ་སྦོམ་ཤོས་ཅིག་སྦེ་བརྩིཝ་ཨིན།

དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ ང་བཅས་ར་གར་འབད་རུང་ གོང་གསལ་གྱི་ཕན་གནོད་དེ་ཚུ་ སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་ ཆུ་ལུ་བཙོག་པ་ཞུགས་བཅུག་ནི་མི་འོང་། དེ་གི་སྐོར་ལས་ མཁན་པོ་ཀ་རྨ་རང་གྲོལ་གྱིས་འབད་རུངཿ

སྐྱོད་བཅུད་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་སོ་ཅོག།
མེད་ན་ཐབས་བྲལ་ལྷ་ཡི་བདུད་རྩི་འདིས།།
མཐོང་ན་ཡིད་དགའ་རེག་ན་དཔལ་སྐྱེར་བའི།།
གཙང་མའི་ཡོན་ཆབ་སྲོག་ལས་གཅེས་པར་ཟུངས།།

ཟེར་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་སེམས་ཅན་གར་ལུ་ ཆུ་འདི་མེད་པ་ཅིན་ ལྟ་དང་བྱ་བ་གང་ཡང་འབད་ཐབས་མེདཔ་ལས་ ལྷ་ཡི་བདུད་རྩི་འདི་ རང་གི་སྲོག་ལས་ཡང་ལྷགཔ་སྦེ་བདག་འཛིན་འབད་དགོ་ཟེར་ཨིནམ།

The Water Element

It is explained in the book, 'The Way of the Boddhisattva' by Shantideva that clean water is essential for one's well being. It is a medicine for developing a healthy body. And according to the Buddhist Sutras, the water that one drinks should have the following eight qualities:

> 'Cool, tasty, light and soft should the water be,
> A clean water should have no odour,
> It should not be disturbing to the bowels,
> Or for that matter harm the throat.'

What all it means is that the water you drink should be clean and that clean water is a medicine.

Further to it, the water is believed in Buddhism as a very good offering you can make to the Buddhas and Boddhisattvas. Why? It is because water is an abundant resource that even a poor man can afford at all times. There is no feeling of miserliness associated with its offering and in Buddhism an offering made with pure heart is the greatest Buddhist practice. You can accrue merits and wash off your sins. The verse that follows tells the benefit of water offerings:

> 'Like in the past, where water offerings to the
> enlightenment beings were made,
> Let me make this offering of water to all the Buddhas & Bodhisattvas,
> And may by this merit wash away the sins that all the
> sentient beings and I may have accumulated.'

Normally, the water offering is made in seven bowls. They have each a meaning:

1. The first of the bowls is called 'Argam'.
   It is water offered for the Buddhas and
   Bodhisattvas to wash their face or mouth.

2. The second bowl is water to wash the
   feet and is called 'Pangdhen.'

3. The third bowl of water called 'Peupey' represents flower offerings.

4. The fourth bowl is 'Dugpoe' representing offering of incense.

5. The fifth bowl represents offering of light and is called 'Alokey.'

6. The sixth bowl is called 'Gyendhen' or offering of perfume and the last of all is called 'Niuti' or food articles.

Therefore, one could see that they are not just bowls of water but have deeper meanings in them than do appear to the eyes.

That is why, if a person living up stream somehow contaminates the water and if this water is being offered to the Buddhas and Bodhisattvas by a person living down stream unknowingly, the person contaminating the water will be committing a sin.

Talking on the significance of clean water, once when an Indian saint, Jowoje Palden Atisha visited Tibet, he saw the clean waters of Tibet and said that the Tibetans needed no other offering than water for the Buddhas and Bodhisattvas and thereby accrue merits. This signifies the importance of water. This was also a message to the people to keep water clean.

The importance of keeping water clean is also because there are so many aquatic lives that have to be considered. If the water is polluted or dries up due to human activities, these aquatic lives will die and taking life is the greatest sin in Buddhism. The following verse composed by Khenpo Karma Rangdroel tells the need to protect water and keeping them clean:

> 'In this world of ours,
> Something that you cannot do away with is water,
> This gift of Ambroshia is a source of happiness and well
> being of all living beings.
> Protect it as you will your own life.'

འབྱུང་བ “མེ” །

THE FIRE ELEMENT

སྤྱིར་གྱིས་མི་ཟེར་མི་འདི་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུ་ མེད་ཐབས་མེདཔ་ཅིག་ཡིན། ཡིན་རུང་ འཇིག་རྟེན་པའི་དཔེ་གཏམ་ལས་ "བཟའ་ཤེས་ན་སྨན་དང་བཟའ་མ་ཤེས་ན་དུག" ཟེར་སླབ་དོ་བཟུམ་སྦེ་ མི་འདི་ ང་བཅས་ཀ་ར་གིས་བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་མ་འཐབ་པ་ཅིན་ འབྱུང་བ་བཞི་འི་དངོས་པོ་དང་ ནང་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་སུ་གཏོགས་མི་ཐམས་ཅད་ ལྷག་མ་མེད་པར་ བརླག་ནི་ཡིན་པའི་ཁར་ རི་དྭགས་སེམས་ཅན་ཚུ་བྱོལ་མ་ཐལ་བར་ མ་ཤི་སྡུག་བསྔལ་གསོན་པོ་མེ་ལ་བསྲེགས་པ་ཐག་ཆོད་ཡིནམ་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མདོ་ནང་ལས་འབད་རུང༔

མི་སྡུག་ཕྲ་མོ་གཅིག་གིས་ཀྱང་།།
རྩ་ཕུང་རི་ཙམ་སྲེག་པར་བྱེད།

ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་ར་མནོ་བསམ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་རང་བཏང་པ་ཅིན་ ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཕུང་བའི་གཞི་ཅིག མི་འདི་ཡིན་པས། དེ་ཡང་ ཚེ་ད་རེས་ང་བཅས་ར་གིས་ནགས་ཚལ་མེ་རྐྱེན་གཏང་སྟེ་འཐོན་སོང་པ་ཅིན་ སྲོག་ཆ་བྱེ་བ་དུང་ཕྱུར་སྦེ་བསྲེགས་ཏེ་ སེམས་ཅན་གྱི་སྲོག་དང་རྩི་ཤིང་ནགས་ཚལ་དེ་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་སྦོམ་སྦེ་རང་བྱུངམ་ཡིན། དེ་སྦེ་ ཚེ་ད་རེས་ སེམས་ཅན་གཅིག་རང་ སྲོག་བཅད་དེ་ཐོན་སོང་རུང་ དེ་གི་རྣམ་སྨིན་གྱིས་ དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡུན་རིང་གི་བར་དུ་མྱོང་དགོཔ་ལས་ སེམས་ཅན་བྱེ་བ་དུང་ཕྱུར་གྱི་སྲོག་བཅད་པའི་རྣམ་སྨིན་གྱིས་དམྱལ་བའི་ནང་ལས་ དུས་ནམ་ཡང་ཐར་པའི་གོ་སྐབས་མེདཔ་ཡིན། **མདོ་ནང་ལས་ཡང༔**

སྲོག་གཅོད་གོང་ན་སྡིག་པ་མེད།

ཚོད་རིས་འབད་རུང་ ང་བཅས་ར་ སྲོག་གཅོད་འབད་བ་ཅིན་ཚེ་ཐུང་ བརྟུང་མ་ཅིན་ནད་མང་ཟེར་ སླབ་སྲོལ་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན།

དེ་འབདཔ་དང་ ད་རེས་ནངས་པར་མི་ཚུ་གིས་ཁེ་ཕན་ཆུང་ཀུ་ཅིག་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རི་མེ་བཏང་མི་ཡང་ ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ཐོནམ་ཨིན་པས། དེ་སྦེ་ རི་མེ་བཏང་མི་ གར་འབད་རུང་ དཔྱ་གོང་ལུ་ཚཱད་དེ་ ཡོད་མི་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་དགོཔ་དེ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེ་དྲག་ཅིག་ཨིན། དེ་གི་ནང་ ལས་ འཇིག་རྟེན་པའི་སླབ་སྲོལ་ལུ་ “དགུན་གསུམ་མེ་ཡི་གཉེར་” ཟེར་ནམ་དགུན་ས་སྐམ་རི་ སྐམ་གྱི་དུས་སུ་ལུ་ མེ་འདི་བདག་འཛིན་འབད་དགོཔ་ ཁག་ཆེ་རང་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

དེ་བ་ལས་ མེ་གི་ཁྱད་ཆོས་བཟང་པོ་དེ་ཚུ་ ཚུལ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་ ཕན་ཐོག་སྦོམ་ཡོད། ང་བཅས་ར་ མར་མེ་ཕུལ་ནི་དེ་ དང་པ་གསོན་པོའི་རིམ་གྲོ་དང་གཉིས་པ་སོངམ་ད་ལུ་ གཤིན་པོའི་ དགེ་བ་ཡང་ཨིན། ང་བཅས་ར་ཤི་སྟེ་བར་དོ་འཁྱམ་ད་ལུ་ ཚོད་རེས་ མར་མེ་ཕུལ་ཏེ་ཐོན་སོང་པ་ ཅིན་ དེ་གི་ཕན་ཡོན་གྱིས་ གནག་དུང་ནང་ལུ་སྡོད་མི་དགོཔ་པར་ ལམ་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་མཐོང་ནི་ ཡོདཔ་ཨིན།

དེ་གིས་མ་ཚད་ མེ་ཟེར་མི་འདི་ རང་གི་བསོད་ནམས་ཨིནམ་ཤེས་དགོ། ང་བཅས་ར་ ཕྱི་རྒྱ་ཕར་ ཚུར་འགྲོ་རུང་ མེ་ཅིག་འབག་ནི་ཡོད་པ་ཅིན་ འདྲེ་སྲིན་དང་སེམས་ཅན་ག་ནི་གིས་ཡང་གནོད་མི་ ཚུགས། དེ་ལས་ སྒྲིན་སྲེག་ཟེར་ མེ་ལྷ་ལུ་མཆོད་པ་ཕུལ་བའི་ཕན་ཡོན་འབད་རུང་ སྦོམ་ར་ཡོདཔ་ ཨིན། དེ་ཡང་ ནད་གཞི་ཚུ་ཞི་ཚུགསཔ་དང་རྐྱེན་ངན་པ་ཚུ་བཟློག་ཚུགསཔ་པ་ ཚེ་དང་དཔལ་འབྱོར་

ཚུ་འཕེལ་ནི་ལུ་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་སྦེ་ མི་གི་ཕན་གནོད་སྐོར་ལས་ མཁན་པོ་ཀ་རྨ་རང་གྲོལ་གྱིས་ཡང་ ཚིག་སུ་བཅད་པའི་སྒོ་ལས

འཛམ་གླིང་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་མིག་གཅིག་པུ།།
འབྱུང་བ་བསྲེག་ཟ་མེ་ཡི་ཕུང་པོ་འདི།།
ཚུལ་བཞིན་ཡོངས་སུ་སྤྱད་སྤྱུར་མ་ཤེས་ན།།
རང་གཞན་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལ་ཕུང་བའི་གཞི།

ཟེར་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་ སྐྱེ་བ་ལེན་ཏེ་ཡོད་མི་ མི་དང་སེམས་ཅན་གར་གི་ བསོད་ནམས་ལས་འགྲུབ་པའི་འབྱུང་བ་མེ་འདི་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྤྱོད་མ་ཤེསཔ་འདྲཝ་ཅིག་འབད་བ་ཅིན་ ཆེ་ད་རེས་ རང་དང་རོགས་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ གནོད་པ་སྐྱེལ་བའི་རྒྱུ་ཅིག་ཨིནམ་མ་ཚད་ ཆེ་ཕྱི་མ་ལུ་འབད་རུང་ ཕུང་བ་སྐྱེད་པའི་གཞི་རྡོ་མ་ཅིག་ མེ་འདི་ཨིན་ཟེར་ཨིན་པས། དེ་ཚུ་སེམས་ཁར་བཞག་སྟེ་འཐོན་སོང་པ་ཅིན་ རང་དང་སྐྱེ་འགྲོ་ཡོངས་ལུ་ཕན་པའི་ཡོན་ཏན་ཅིག་ཨིན།

THE FIRE ELEMENT

In general, fire is another element that is highly essential for all the beings and in particular human beings. However, there is a saying in Bhutanese -

> 'If you know not how to eat, it is poison;
> If you know how to eat, it is medicine.'

Similarly, if we cannot manage fire, it can reduce the world and all the living beings into ashes. Leave aside reducing the world into ashes, a small forest fire for instance can bring great suffering to wild animals. It amounts to burning them alive and is a sin unimaginable. Lord Buddha said:

> 'A spark of fire,
> Can reduce to ashes a haystack as large as a mountain.'

If you were to think deeply, a fire that you cannot manage is a source of suffering both for this life and the life after. If you set a forest on fire you are not only killing thousands of life but causing great environmental degradation. As for the life hereafter, killing one animal in this lifetime means many years of suffering in the Hell. Therefore, you can imagine what it will mean if you take a thousand lives. That is why Buddha said:

> 'There is no greater sin than killing.'

There are people today, who for some small gains deliberately set forests to fire. Others are caused by sheer carelessness on the part of people. Whatever be the motive, the end result is the same. It will good for them to remember the price they have to pay when they die.

Moreover, Buddhism says that taking lives shortens your own life and beating brings illness to yourself. Remembering these negative effects that fire can bring about, you may like to manage fire properly.

There are also good things about fire. Burning butter lamps is a virtuous act in Buddhism. It helps to invoke the blessings of Buddhas and Bodhisattvas for this life and life after. Buddhism says that there is an interim period between death and rebirth. It is the 'Bardo' world where souls grope in darkness. The good of lighting butter lamps in this life means that you will receive light during this dark period.

The other positive side of fire is its power to drive away evil spirits and wild animals. That is why people in ancient times always carried a torch to protect themselves when they traveled at night.

Then there is the fire ritual in Buddhism called 'Jensek.' It amounts to making an offering to the Fire Deity to bring luck and fortune and for subduing all negativities. Thus, Khenpo Karma Rangdroel writes:

> 'Fire, which is one of the most wonderful things in life,
> If unmanaged, can bring suffering to you and others,
> In both this life and the life after.'

འབྱུང་བ “རླུང” །

THE AIR ELEMENT

རླུང་ཟེར་མི་དེ་ སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ཆགས་པའི་གཞི་རྟེན་ཡིན། རླུང་འདི་ བཙོག་པ་ཞུགས་པ་ཅན་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གར་ལུ་ སྲོག་རླུང་མ་ཐོབ་པར་ གཟུགས་ཁམས་སྲིང་སྲིང་སྦེ་བཞག་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་སྦྲོམ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁག་ཡོད་པའི་ཁར་ སྲོག་རླུང་ལུ་བཙོག་པ་ཞུགས་པཅན་ འཇིག་རྟེན་པའི་ལྷ་དེ་ཚུ་ལུ་ བཙོག་གྲིབ་ཕོག་སྟེ་ འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ལུ་ ཆར་ཆུ་དུས་སུ་མི་བབས་ནི་དང་ནད་ཡམས་མུ་གེ་ལ་སོགས་པ་ཐོན་ཏེ་ འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་སུ་གནོད་གས་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ ཚེ་སྲོག་ལུ་གནོད་པ་ཏ་ཅང་གིས་ ཆབས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁག་ཡོདཔ་ཡིན། མ་གཞི་ རླུང་ལུ་ལྔམ་པ་ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ཡོད། ཡིན་རུང་ སྲོག་རླུང་ཟེར་མི་འདི་ འགྲོ་བ་མི་དང་སེམས་ཅན་གར་གི་སྲོག་ཐུབ་པའི་རླུང་ཅིག་ཡིན། དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་གྲུབ་ཐོབ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་གིས་འབད་རུང་སྨོན་ཚིག་དེ་སྦེ་གྲིས་གནང་ཏེ་འདུག༔

འབྱུང་བཞི་འཁྲུག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་པ།།
འཇིག་རྟེན་ཁམས་སུ་འབྱུང་བར་མ་གྱུར་ཅིག།

རླུང་ལ་སོགས་པའི་བྱུང་བ་བཞི་པོ་འཁྲུག་པ་ཅན་ སེམས་ཅན་དེ་ཚུ་ ཚེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་དོན་ གང་ཡང་བསྒྲུབ་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ནི་ཨིནམ་ལས་ འབྱུང་བ་བཞི་པོ་ཁམས་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཞག་དགོཔ་དེ་ ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སྦེ་རང་བཞགཔ་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་གི་སྐོར་ལས་ མཁན་པོ་ཀཱ་རང་གྲོལ་གྱིས་བཅུད་བསྡུ་སྟེ་གིསༀ

སྐྱིད་དང་འཕེལ་བའི་ལས་ཅན་དྲི་གཙོན་རླུང་།།
མེད་ན་མ་ལུས་འགྲོ་བའི་སྲོག་མི་ཐུབ།།
ཁེ་ཉེན་ཤེས་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་ནི།།
འབྱུང་བ་བཞི་ལ་གནོད་པ་སྤྱོངས་ཤིག་ཨང་།

དེ་ཡང་ ང་བཅས་ར་ རླུང་ཟེར་མི་འདི་ སེམས་ཅན་དང་རྩི་ཤིང་མེ་ཏོག་ལ་སོགས་པ་གར་ འཕེལ་སྐྱིད་བཏང་མི་གི་རྒྱུ་ངོ་མ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ འབྱུང་བཞི་རླུང་འདི་མེད་པ་ཅིན་ འཛམ་གླིང་ནང་ལུ་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་རིགས་ཚུ་རྩ་ལས་ར་སྐྱོད་ཐབས་མེད་ཟེར་བའི་བརྡ་བསྐུལ་ཨིན་པས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཕན་གནོད་ཤེས་པའི་མི་ གར་འབད་རུང་ རླུང་ཟེར་ནི་མེད་ འབྱུང་བ་བཞི་ གཅི་ལུ་རང་འབད་རུང་གནོད་པ་བཀལ་ནི་མི་འོང་ཟེར་ཨིན་པས།

གཉིས་པ་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན།

མདོ་ལས་

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕ་མ་ཡིན།།
ཕ་མ་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཆེན་ཡིན།།

ཞེས་དང་ སློབ་སྤྲིང་ལས༔

གང་གི་ལྟོ་བར་མ་ཉལ་སེམས་ཅན་དེ་མེད་ན།།
འགྲོ་བ་ལན་བརྒྱར་མ་སོང་འགྲོ་དེ་གང་ཞིག་ཡོད།།
གང་དུ་མ་སོང་ནམ་མཁའི་ཕྱོགས་དེའང་ཡོད་མིན་ན།།
སྔོན་ཆད་ལན་མང་མ་སྤྱོད་སྡུག་བསྔལ་དེ་ཡོད་མིན།།

ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཁམས་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ ཕ་མ་མ་འབད་མི་ཅིག་ཡང་མེད། ཕ་མ་འབད་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ དཀོན་གི་ཕམ་བཟུམ་སྦེ་ བཀའ་དྲིན་སྦྲོམ་ཤོས་ཅིག་ཨིན། དེ་སྦེ་ ཕ་མ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་ཏེ་ བདེ་བ་ཐོབ་བཅུག་ནི་འདི་ ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གཙོ་བོ་ཅིག་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རི་དྭགས་སེམས་ཅན་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་ནི་དང་ ཁོང་འཁྲུམ་སའི་ས་ཁོངས་རི་ཁོངས་ ནགས་ཚལ་དང་སྤང་ ས་ ཆུ་བྱུག་ ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ གནོད་པ་སྐྱེལ་ཏེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་ཞ་དང་ཅོག་རང་ཅིག་པ་ལས་ དེ་ཚུ་ལུ་གནོད་པ་སྐྱེལ་ནི་དེ་སྤང་དགོ།

སྤྱོད་འཇུག་ལས

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་ན་ཡང་།།

མདོ་ལས་

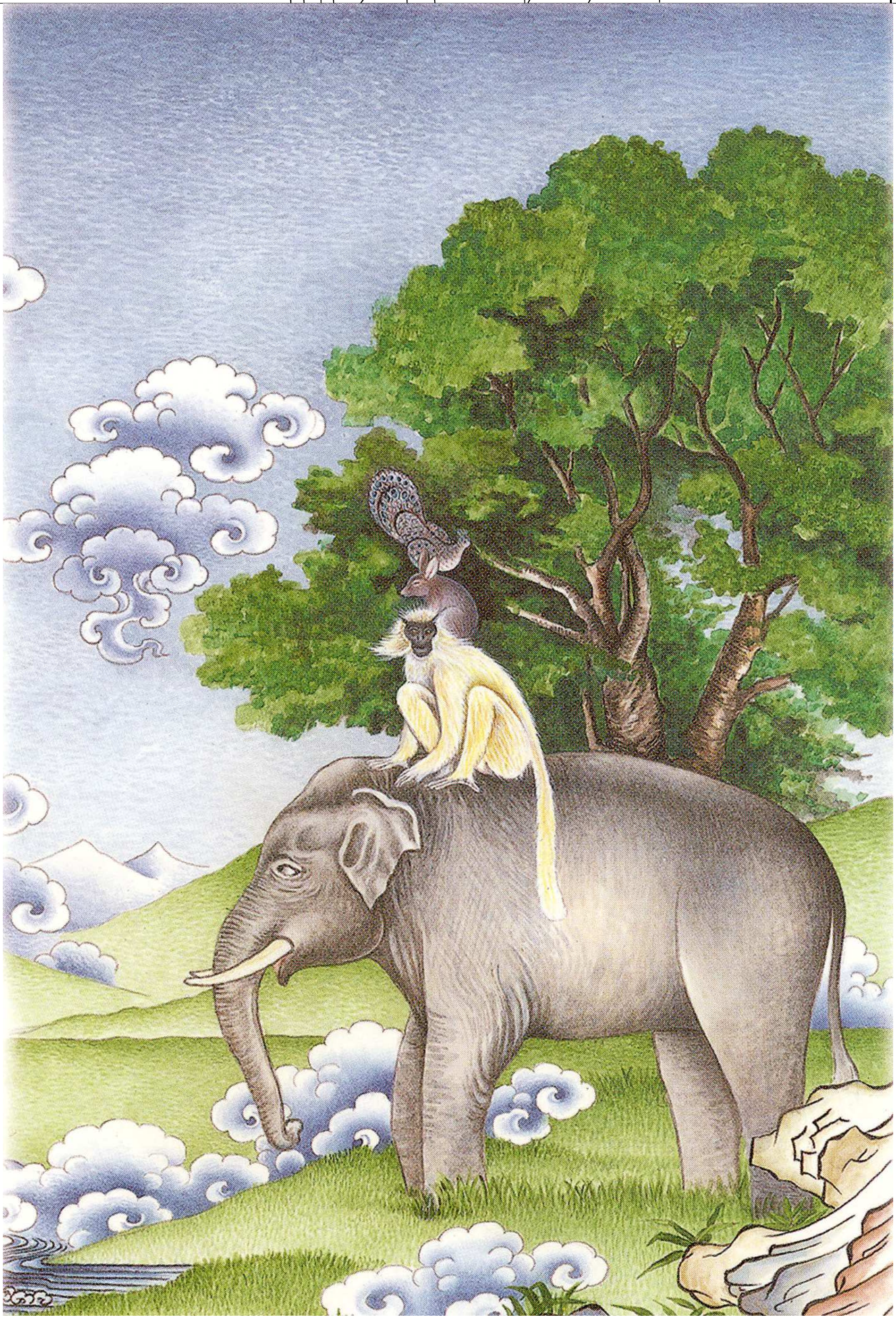
རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ཡོད་ལ།།

གཞན་ལ་གནོད་པ་མ་བྱེད་ཅིག།

ཟེར་ཡོད། ད་ལྟོ་རང་ལུ་ ཆ་དཔག་པ་ཅིན་ ཁྲང་པ་ལུ་ཚང་ཅིག་བཙུགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་བཟོད་མ་ཚུགས་པ་ལས་ གཞན་གྱི་སྲོག་ལུ་ ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་གནོད་པ་སྐྱེལ་ནི་དེ་ བཏུབ་དང་མི་བཏུབ་མཚོ་བསམ་གཏང་དགོཔ་འདུག། དེ་ཁར་ ད་རེས་དཔལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་ཤུལ་ལུ་ ང་བཅས་ར་ གར་འབད་རུང་ ཆོས་མ་བསླབ་པའི་ཁར་ སྲོག་གཅོད་འབད་བ་ཅིན་ ཚེ་ཐུངམ་ཨིནམ་དང་བརྟུངས་ན་ནད་མངམ་ཨིན། དེ་སྦེ་ ཚེ་ཕྱི་མའི་དབང་དུ་བཏངས་ཅི་རུང་ འདོད་ཆགས་ཀྱི་སྒོ་ལས་སྲོག་བཅད་ན་ ཡི་དྭགས་ལུ་སྐྱེ་ནི་དང་། ཞེ་སྡང་གི་སྒོ་ལས་སྲོག་བཅད་ན་ དམྱལ་བར་སྐྱེ་ནི། གཏི་མུག་གི་སྒོ་ལས་སྲོག་བཅད་ན་ དུད་འགྲོ་ལུ་སྐྱེཝ་ཨིན།

མཇུག་རང་ ང་བཅས་ར་མི་ཟེར་མི་འདི་ གར་ཚར་ཅིག་ཤེ་དགོཔ་ལས་ རང་སེམས་རང་གིས་མ་བཟུང་བར་འདོད་པའི་དབང་ལུ་གཏང་སྟེ་ སེམས་ཅན་སྲོག་བཅད་པ་དང་མི་དང་སེམས་ཅན་གར་གིས་མཉམ་དུ་སྤྱོད་པའི་ཡུལ་ རང་བཞིན་གནས་སྟངས་དེ་ལུ་ གནོད་པ་སྐྱེལ་ཏེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་དང་པ་ང་བཅས་རའི་འཛམ་གླིང་འདི་ མར་འགྲིབ་སྟེ་གཏངམ་ཐགཆོད་ཨིན། འཛམ་གླིང་དེ་མར་འགྲིབ་སྟེ་གཏང་བའི་རྐྱེན་གྱིས་ ཕ་སྤོད་ས་བུ་ཚུ་སྤོད་མ་ཚུགས་པར་འགྱོ་ནི་གི་ཉེན་ཁ་ཡོད། ཤུལ་ལས་ཤེཝ་དང་ལུ་ཡང་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་དགོཔ་དེ་ སེམས་ཁར་ངེས་དགོཔ་འདུག

ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

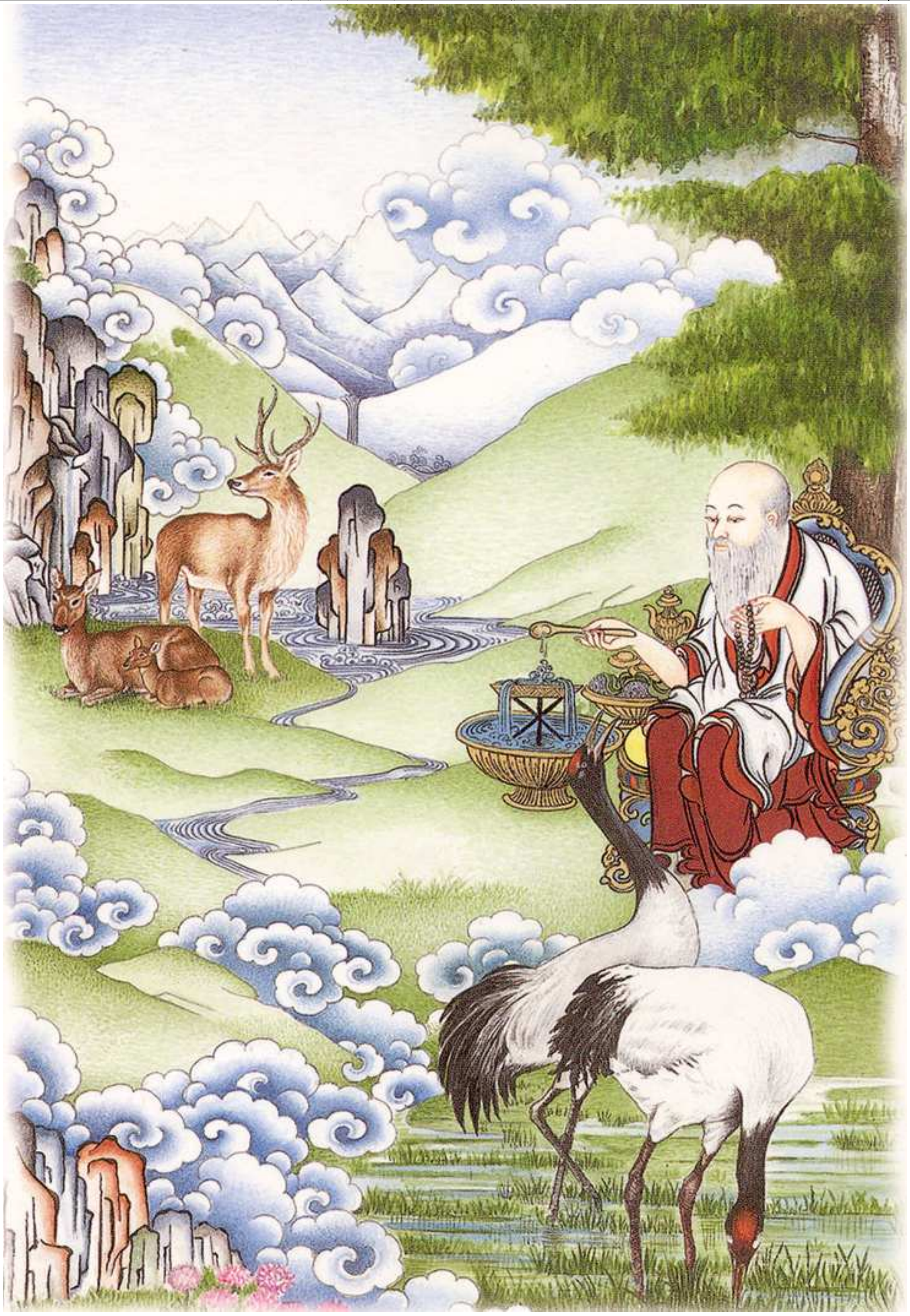


མཐུན་པ་སྤུན་བཞི།

དེ་རྩུའི་སྐོར་ལས་ མ་གཞི་ཏེ་མ་ལས་རང་དཔེ་དང་དོན་མཚུངསམ་སྦྲེ་སྟོན་ཏེ་འདུག། མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་དང་ཚེ་རིང་དྲུག་འཁོར་རྩུ་ལུ་བལྟ་བ་ཅིན་ མཐུན་པ་སྤུན་བཞི་འདི་གིས་ སེམས་ཅན་གང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཀུས་ཞབས་འབད་དེ་ཕོན་སོང་པ་ཅིན་ འབྲས་བུ་དགའ་བ་དང་སྐྱིད་པ་འབྱུང་ནི་ཡོད་པའི་རྟགས་མཚན་ཨིན་པས།

ཚེ་རིང་དྲུག་འཁོར་འདི་གིས་ མི་དང་སེམས་ཅན་ ཤིང་དང་རྡོ་ལ་སོགས་གང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ལེགས་ཤོམ་སྦྲི་བརྟེན་ཏེ་སྡོད་པ་ཅིན་ གར་ཚེ་རིང་བ་དང་ནད་ཉུང་བ་བྱུང་སྟེ་ མི་ཚེ་རིང་ ཤིང་ཚེ་རིང་ ཆུ་ཚེ་རིང་ བྲག་ཚེ་རིང་ རི་དྭགས་ཚེ་རིང་ བྱ་ཚེ་རིང་ཟེར་ སྤྱི་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་སྟོན་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་སྦེ་ འཛམ་གླིང་འདི་ནང་ལུ་ མི་ཡི་ལུས་རྟེན་འདི་ སྦྲིན་བར་ནང་གི་ཉིམ་བཟུམ་ཅིག་ལས་བརྐྱལ་ཏེ་མེདཔ་ལས་ འདོད་པའི་སེམས་ལུ་ རང་དབང་མ་གཏང་བར་ མི་ཚེ་སྐྱོང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ སློབ་རིན་ཆེན་མཁའ་འགྲོ་གིས་བྲིས་ཏེ་གནང་མི་ནང་

འཛམ་གླིང་འཁོར་བའི་ས་གཞི་འདི་ནང་ལུ།།
མི་ལུས་ལས་ཀྱི་ས་བོན་རྟགས་པ་མེད།།
འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀྱི་ཕན་ཐབས་ལུ།
རང་སེམས་རང་གིས་འདུལ་ན་མི་དྲག་གམ།



ཚེ་རིང་དྲུག་འཁོར།

བསྡུད་དོན།

ད་ལྟོ་གོང་གསལ་ ནང་པའི་ཆོས་ནང་ལས་ རང་བཞིན་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་སྲུང་སྐྱོབ་འབད་བ་ཅིན་ ཕན་པ་གསྟེ་འབད་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན་དང་ ལོག་སྤྱོད་འབད་བ་ཅིན་གནོདཔ་ གསྟེ་འབད་ར་ཡོདཔ་ཨིན་ན་ཚུ་དོན་བསྡུད་བརྗོད་ན་ཏེ་ ཀ་དེབ་འདི་ནང་ལུ་བཀོད་དགོ་མི་ དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བ་ར་མཁན་མི་རྣམས་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་དྲན་གསོ་དང་ མ་མཁན་མི་རྣམས་ལུ་ ཏ་གོ་ཚུགས་པའི་དོན་ལས་ཨིན། དེ་སྦེ་ ཕན་གནོད་ཚུ་གར་ཤེས་པའི་མཐའ་མ་ ད་རུང་ སྣང་མེད་ཀྱི་ལྷ་དང་གཡོག་འབད་དེ་ཐོན་སོང་པ་ཅིན་ ཆོས་ནང་ལས༔

སྟོན་མ་གང་བྱེད་ད་ལྟའི་ལུས་ལ་བལྟ།།
ཕྱི་མ་གང་འགྲོད་ད་ལྟའི་སེམས་ལ་དྲི།།

ཟེར་དོ་བཟུམ་སྦེ་ རང་གི་བྱ་བསྤྱོད་པ་ གཅིར་འབད་རུང་ དེ་དང་བསྟུན་པའི་རྣམ་སྨིན་ སྤྱོད་ར་སྤྱོད་དགོཔ་ལས་ གདམ་ཁག་བརྒྱབ་ནིའི་ཐད་ རང་ར་སོ་སོའི་སེམས་ལུ་རག་ལསཔ་ཨིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན་ ཏ་འདི་ཆུའི་འགྲམ་ལུ་བཀལ་ཚུགས་རུང་ ཆུ་ཐུང་འོང་ག་ མི་ཐུང་གདེ་ ཏ་ཁོ་ར་ལུ་རག་ལས་ཟེར་དོ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། ཨིན་རུང་ ཤེས་སྟོབས་ཀྱི་རིག་པ་མེད་པའི་ཁར་ སླབ་བྱའི་ཡོན་ཏན་ཕུན་སུམ་ཚོགསཔ་ཅིག་མེད་རུང་ ལྷ་ཆུང་ཀུ་འདི་འབད་བའི་འབྲས་བུ་གིས་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡོངས་ བདེ་བ་དང་ལྡན་ སྡུག་བསྔལ་ལས་གྲོལ་བཙུག་ཅིག་ཟེར་སྨོན་ལམ་བཏབ་ནེ་ཨིན།

THE AIR ELEMENT

The wind or air element is a life giving energy in our world. In case the air is polluted the living beings cannot get the oxygen needed thereby causing health hazards. For the same, if the air is polluted, the deities around us too would be offended according to Buddhism and they will bring all kinds of harm upon the human beings. They will disturb the nature's balance so that the rains will not fall in time leading to bad harvest. There will be epidemic and emergence of diseases unknown. Therefore, one of the essential prayers composed by Dubthop Thangtong Gyalpo for the well being of all sentient beings goes as follows:

'Let not the sufferings born of the disturbances in the nature's four elements dawn upon this world.'

In the event that the four elements of nature are disturbed by human intervention, there is no way that living beings can fulfill their lives in this world and the life after this. Therefore, look as one may from both the spiritual point of view or from the material point of view, it is very necessary to maintain nature's health.

The Inner Living Beings

This verse comes from the Buddha's Sutra:

'All the living beings are our parents,
And all the parents are grateful beings.'

The Buddhists believe in rebirth and in enlightenment. To attain enlightenment, however, it takes a being to undergo so many life forms until such a time that all the sins are completely washed away. Believing that you have been born many times in this world you must have had a father and mother every time that you were born in this world who might have given you the same love and affection that your parents today. These parents too may be around you in different life forms going through the same processes as you are doing. Therefore, if you hurt or kill any of these living beings, you are but hurting and killing your own parents which is a great pity. And where do all these life forms live? Generally, they all live in forests, meadows, parks, soil, water, rocks and trees. Destroying them or any kind of intervention is nothing less than destroying their homes. On this again, the book on the 'The Way of the Bodhisattvas' has this to say:

'Should you harm the living beings in any way,
There is no way to please the Buddhas."

Buddha also said:

'Taking your own body as an example,
Abstain from harming any other being.'

It is true that the pain of even a thorn in the legs is unbearable and to think of taking somebody's life is something that calls for deep thinking.. In killing, one is investing for one's future sufferings. According to Buddhism, if one kills out of greed or craving he or she will be born in the world of hungry ghosts where one goes hungry in the world of abundance because the throat is too narrow to send any food down to the stomach.

If one kills out of anger, he or she will be born in the Hell and when you talk about Hell there are eighteen chambers of varying punishments. Killing out of total ignorance does not go unpunished as well. One will be born in the animal world where the strong and big feed on the weak and feeble.

In conclusion, we as human beings are not here to live forever. We have to all die one day. If you give vent to your greed and desire and take lives or otherwise destroy the common wealth of all living beings, you are contributing to the degradation and degeneration of this world. If such acts go unabated, a time will come where the future generations have no place to stay. Moreover, when you die you have to pay for your own deeds as the saying goes- 'As you sow; so shall you reap' which finds a similar meaning in this Buddhist saying:

'If you want to know your past,
Look at who you are today.
If you want to know the future (next life),
Look at your mind today.'

All of the above facts are in fact portrayed in pictures like the 'Thuenpa Puen Zhi' or

the 'The Four Friends' and the 'Tshering Druk Khor' or 'The Six Symbols of Longivity'.

The 'Thuenpa Puenzhi' shows that if every being respects each other irrespective of size or form there will be peace and happiness in this world.

The 'Tshering Druk Khor' shows that if we can live in harmony not only with other living beings but with mother nature itself, we all will live a long life. Thus, you will see in the picture an old man representing the human world; the bird represents the avian world; the Deer represents the animal world; the tree represents the world of vegetation; the water represents the water body and the rock represents the very earth, all of which have lived a very long life. In bringing these representations to an end, let not anyone forget this verse by Rinchhen Khandu:

'In this cyclic world of ours,
Human life is a karmic seed that has no certainty,
For the good of both this life and hereafter,
Is it not better if we can learn to tame our own
wild soul?'