

ཨ་ཁི་ལི་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་སྐྱོར་གྱི་རྒྱན་ཤེས།




གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་བྲིས་པ། འཇུ་ཚོར་སྒྲུག།



## ཨ་ཇི་འི་ནད་ཡམས་སྔ་འགོ་སྐོར་གྱི་རྒྱ་ཤེད་ཤོད།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་ཇི་ ཨ་ཙི་ ཨ་ཙི་ 艾滋病 AIDS			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	ཡིན།	འགོ་ལམ་གཙོ་བོ།	ལུས་འབྲེལ། བྲག་གཤེར། མ་ལུས།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	མེད།	བརྟག་བཙོས་ཚན་ལག	བཀག་ནད་ཚན་ལག	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	ལུས་ཡོངས།		འཛམ་གླིང་ཨ་ཇི་འི་ནད་མོ།	
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	ཚ་བ་རྒྱས་བ་དང་། བཀག་འབྲེལ་འབྱུང་བ། ཟུངས་ཟད་བ། རུས་ལྷན་ཐུང་དུ་འི་ནད་ཤ་རིང་བ། མེན་མཐུད་སྐང་བ་སོགས་སོ།			བྱི་རྒྱ་འཕའི་ཚས་ཀྱི་ནད།

ཨ་ཇི་འི་ནད་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་རིམས་འགོག་རྒྱས་བ་ཉམས་པར་བྱ་བའི་  
 རད་དུག(HIV)གམ་ཨ་ཇི་འི་ནད་དུག་གིས་བསྐྱེད་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།དེ་ནི་མིའི་  
 རིགས་བར་པན་ཚུན་འགོ་མཆེད་བྱ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་ལས། རྟ་ཞོར་ལྷག་  
 གསུམ་དང་བྱ་བྱི་པག་གསུམ་སོགས་ལ་ནི་འགོ་བཞེན་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་སློག་  
 ཆགས་དེ་དག་གི་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་སློག་གཞི་དང་མིའི་རིགས་ཀྱི་རིམས་  
 འགོག་མ་ལག་གི་སློག་གཞི་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་ངོ་བོ་མི་འདྲ་བས། ཨ་ཇི་འི་  
 རད་དུག་དེ་སློག་ཆགས་དེ་དག་གི་ཁོག་པའི་ནད་དུ་སོང་རྗེས་ལྷན་མི་རིང་  
 བར་གི་འགོ་བ་ལས། མིའི་ལུས་སློག་བཞེན་ཐུ་མཐུད་དུ་བྱུང་མཆེད་དང་འཕེལ་  
 རྒྱས་འགོ་མི་བྱུང་བས་སོ།

ཨ་ཇི་འི་ནད་ཡམས་འདི་བྱི་ལོ་༡༩༨༡ལོར་སློག་མར་ཨ་རི་ནས་ངོས་ཟིན་

པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ། རྗེས་སུ་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན།  
ནད་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཨ་རི་མ་ཡིན་པར། དེ་ནི་ཨ་རྒྱེ་རི་ཁའི་སྤྱི་གོ་ཁ་  
མེ་ལོང་ཞེས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དེ་ནས་སྤྱི་ཡོ་རིགས་ཀྱི་རིམས་འགོག་རུས་པ་ཉམས་  
པར་བྱ་བའི་ནད་དུག(SIV)གིས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ས་དེ་གའི་མང་  
ཚྭ་གས་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་དང་བཤའ་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ། སྤྱི་ལུས་ཀྱི་ཁྲག་ནག་  
དང་ཆུ་མེར་སོགས་མའི་ལུས་ཀྱི་མ་ཁའི་ནད་དུ་སོང་ཞིང་། རིམ་བཞིན་ནད་  
དུག་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ནས་ཨེ་རི་ནད་དུག་དུ་གྱུར་ཅིང་། དེ་ཡང་མི་ལུས་ནས་  
ཡུན་རིང་འཕེལ་བའི་རིང་དུ་མི་ལུས་ཀྱི་བྱངས་བད། ནད་དུག་གི་འབོར་ཚད་  
འཕར་ཏེ། མཐར་འགོས་ཐོབ་རང་བཞིན་གྱི་རིམས་འགོག་རུས་པ་ཉམས་པར་  
བྱ་བའི་ཚྭ་གས་འདུས་ནད(AIDS)དམ་ཨེ་རི་ནད་དུ་འཕེལ་སོང་བ་ར་སྤྱོད་  
བྱུང་ཡོད་པ་རེད།

ཕྱི་ལོ་༡༩༨༠ལོ་ནས་༢༠༡༤ལོའི་བར་འཛམ་སྤྱི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་  
ཚྭ་གས་ཀྱིས་ཕྱོམ་ཅིས་མཛད་པ་ལྟར་ན། ད་བར་འཛམ་སྤྱི་སྤྱི་ཨེ་རི་ནད་  
དུག་ཅན་དང་ནད་པ། ཨེ་རི་ནད་ཀྱིས་ཤི་སོང་བ་སོགས་ཀྱི་མི་གངས་ནི་བྱེ་བ་  
བདུན་དང་ས་ཡ་གཅིག་འབུམ་བཞི་བེ་བུག (ཁྲི7146)ལྟ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལས་  
མི་བྱེ་བ་གསུམ་དང་ས་ཡ་བཞི་འབུམ་ལྔ་བེ་བུག(ཁྲི3456)ལྟ་ཨེ་རི་ནད་དུག་  
འདིའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཆོ་སློག་ཤོར་ཆར་བ་རེད། ད་ལྟ་འཛམ་སྤྱི་སྤྱི་ཨེ་རི་ནད་  
དུག་ཅན་དང་ནད་པ་བྱེ་བ་གསུམ་དང་ས་ཡ་གཅིག་འབུམ་གཅིག (ཁྲི3110)ནས་

བྱེ་བ་བཞི་དང་ས་ཡ་གསུམ་འབུམ་དགུ(ཐི4390)བར་ཡོད་པར་བཤད་ལ། སལ་  
ཆེར་ཆ་སྟོམ་མི་བྱེ་བ་གསུམ་དང་ས་ཡ་དྲུག་འབུམ་དགུ(ཐི3690)ལྟག་ཡོད་འདུག  
གཞན་ཨ་ཇི་འི་དྲུག་གཞོན་སྒྱུར་སྟེན་ཐོག་མར་བཟོ་བ་པོ་ཨ་ཇི་འི་ཆེད་མཁས་ཏི་  
ཏཱ་ཡེས(何大一)ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ད་བར་དུ་འཛམ་གླིང་གི་མི་བྱེ་  
བ་བཞི་ལྟག་ཨ་ཇི་འི་ནད་ཀྱིས་མེད་པར་བཏང་བེན་ཅིང་། ད་ལྟ་ཨ་ཇི་འི་ནད་དྲུག་  
ཅན་དང་ནད་པ་མི་བྱེ་བ་བཞི་ལྟག་ཡོད་ཅེས་ཀྱང་གསུངས་སོ། །

༢༠༡༧ལོར་འཛམ་བུ་གླིང་དུ་གསར་ཏུ་ངོས་བེན་པའི་ཨ་ཇི་འི་ནད་དྲུག་  
ཅན་དང་ནད་པ་ནི་ས་ཡ་གཅིག་དང་འབུམ་བཞི(ཐི140)ནས་ས་ཡ་གཉིས་དང་  
འབུམ་བཞི(ཐི240)བར་ཡོད་ཅིང་། ཆ་སྟོམ་ཀྱིས་མི་ས་ཡ་གཅིག་དང་འབུམ་  
བརྒྱད(ཐི180)ལྟག་ཡོད།

༢༠༡༧ལོར་འཛམ་བུ་གླིང་དུ་ཨ་ཇི་འི་ནད་ཀྱིས་ཤི་བའི་མི་གངས་ནི།  
འབུམ་དྲུག་ཁྲི་བདུན(ཐི67)ནས་ས་ཡ་གཅིག་དང་འབུམ་གསུམ(ཐི130)བར་ཏེ།  
སལ་ཆེར་འབུམ་དགུ་དང་ཁྲི་བཞི(ཐི94) ལྟག་ཡོད་འདུག

ཀྱང་གོའི་ཨ་ཇི་འི་སྟོན་འགོག་དང་བརྟག་བཤེར་ལྟེ་གནས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ལྟར་  
ན། ཕྱི་ལོ་༢༠༡༥ལོའི་ལྷ་པོའི་ཆོས་ལུ་ཉིན་ཡན་ཆོད་ལ། ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་  
ཨ་ཇི་འི་ནད་དྲུག་ཅན་དང་ནད་པ། ཨ་ཇི་འི་ནད་ཀྱིས་ཤི་སྐད་བ་སོགས་ཀྱི་མི་  
གངས་ནི་ས་ཡ་གཅིག་དང་ཁྲི་གཅིག(ཐི101)ལྟག་ཡོད་ལ། དེའི་ནད་དུ་ཇི་འི་ནད་  
དྲུག་ཅན་འབུམ་བཞི་དང་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ལྔ་བདུན་བརྒྱ་བཅུ་དྲུག་(མི་གངས་445716)ཡོད་

ལ། ཨེ་ཇིའི་ནད་པ་འབྱུང་གསུམ་དང་ཁྱི་གཉིས་སྟོང་གསུམ་བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་དང་  
དགུ(མི་གངས་323459)ཡོད་ཅིང་། ད་བར་དུ་ཀྱང་གོར་སྟན་ཁུར་བཀོད་པའི་ཨེ་ཇིའི་  
ནད་ཀྱིས་ཤི་ཚར་བའི་མི་གངས་ནི་འབྱུང་གཉིས་དང་ཁྱི་བཞི་སྟོང་གཅིག་ལྔ་བརྒྱ་  
བརྒྱ་དགུ(མི་གངས་241519)བཅས་ཡོད་པ་རེད།

༢༠༡༥ལོའི་ཟླ༣པ་རྒྱུ་བའི་ནད་དུ་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་ནས་གསར་ཉོགས་  
བྱུང་བའི་ཨེ་ཇིའི་ནད་དུག་ཅན་དང་ནད་པའི་གངས་ཀ་ནི་ཁྱི་གཅིག་དང་  
སྟོང་གཉིས་ཉིས་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དོན་བཞི(མི་གངས་12274)ཡིན་ལ། སྤར་ནད་དུག་  
ཅན་ཡིན་པའི་ནད་ནས་མི་གཅིག་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་དྲུག (མི་གངས་1436)  
ནི་ད་ལྟ་ཨེ་ཇིའི་ནད་པར་གྱུར་བེན་ཅིང་། ཟླ་འདིའི་ནད་ཨེ་ཇིའི་སྟན་གྱིས་ཆོ་  
སྲོག་ཤོར་བའི་མི་གངས་ནི་ཉིས་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་བརྒྱ་མེད་བརྒྱད(མི་གངས་2308)  
ཡིན་པའི་ནད་དུ། མི་སྟོང་གཅིག་དང་བརྒྱ་དང་བཙོ་བརྒྱད(མི་གངས་1118)ནི་  
ཟླ་འདིའི་ནད་གསར་དུ་ངོས་བེན་པར་མ་བཟད། ངོས་བེན་སྐབས་འཕྱིས་དྲགས་  
པས་ཤི་བའི་མི་གངས་རེད་འདུག གསར་དུ་ངོས་བེན་པ་དང་ཆོ་སྲོག་ཤོར་བའི་  
མི་གངས་ཀྱིས་ཟླ་འདིའི་ནད་གསར་དུ་ངོས་བེན་པའི་མི་གངས་ཀྱི་༩.༡༡%བེན་  
ཡོད། ཟླ་འདིར་ཆོ་སྲོག་ཤོར་བའི་ཨེ་ཇིའི་ནད་པའི་ནད་དུ་སྟན་ཆད་ཀྱི་ཨེ་ཇིའི་  
ནད་པ་སྟོང་གཅིག་དང་བརྒྱ་དང་དགུ་བརྒྱ(མི་གངས་1190)ཡོད་ལ། དེས་ནི་ཟླ་  
འདིར་ཆོ་སྲོག་ཤོར་བའི་མི་གངས་ཀྱི་༥༢.༥༢%བེན་ཡོད།

༢༠༡༥ལོའི་ཟླ༣པའི་ནད་གི་གསར་ཉོགས་ཀྱི་ཨེ་ཇིའི་ནད་དུག་ཅན་དང་

ནད་པའི་ནད་དུ། སོ་མོའི་ལུས་འབྲེལ་ལས་འགོས་པའི་མི་སྟོང་བརྒྱད་དང་སུམ་  
བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ཙམ་བདུན་(མི་གངས་8327)ཡོད་ཅིང་། དེས་6.1.1%ཟིན་ཡོད་ལ། མཚན་  
མཐུན་ལུས་འབྲེལ་ལས་འགོས་པའི་མི་སྟོང་ག་ཉིས་བདུན་བརྒྱ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་ལྔ་(མི་  
གངས་2745)ཡོད་ལ། དེས་22.1%ཟིན་ཡོད། དུག་རིགས་ཙམ་འཇུག་བྱས་པ་ལས་  
འགོས་པའི་མི་དྲུག་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དོན་དྲུག་(མི་གངས་676)ཡོད་ཅིང་། དེས་4.4%  
ཟིན་ཡོད་ལ། མ་ལུས་བརྒྱད་ནས་འགོས་པའི་མི་དྲུག་ཅུ་རེ་དགུ་(མི་གངས་69)ཡོད།  
དེས་30.6%ཟིན་ཡོད། དུག་རིགས་བཅད་སྟོང་གྱི་ཁྱེན་གྱིས་ལུས་འབྲེལ་བརྒྱད་  
ནས་འགོས་པའི་མི་སུམ་བརྒྱ་སོ་གཅིག་(མི་གངས་31)ཡོད་ལ། དེས་ 0.3%ཟིན་ཡོད་  
ལ། བྲག་རྒྱག་པ་སོགས་བྲག་རིགས་ཐོན་རྫས་ལས་འགོས་པའི་མི་བརྒྱ་གཅིག་(མི་  
གངས་11)ཡོད་ཅིང་། དེས་ 0.01%ཟིན་ཡོད། བྲག་ལེན་པའི་སྐབས་སུ་འགོས་པའི་  
མི་གསུམ་(མི་གངས་3) ཡོད་ལ། དེས་ 0.02%ཟིན་ཡོད་ལ། འགོ་ལམ་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས་  
མཁན་གྱི་མི་བཞི་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་ག་ཉིས་(མི་གངས་412) ཡོད། དེས་3.1%ཟིན་ཡོད།

གང་ལྟར། 1994ལོར་ཀྲང་གོ་ནས་ཨ་ཇི་འཛིན་པ་ཐོག་མར་མཐོང་བ་ནས་  
ལོ་ངོ་1993མ་ཟླ་ 1994ལོར་ཀྲང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞིང་ཆེན་སོ་སོའི་ནད་དུ་ཨ་ཇི་  
ནད་དུག་ཅན་མེད་སའི་ཞིང་ཆེན་གཅིག་ཀྲང་མེད་པར་གྱུར་བ་རེད། ད་བར་དུ་  
ནད་པའི་གངས་ཀ་ནི་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་དུ་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལ། ནད་པའི་ལས་  
རིགས་དང་ལོ་ཚད། བྱ་ཚུལ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་བལྟས་རུང་། ཚབས་ཇེ་ཆེ་  
དང་གནད་དོན་ཉེན་དུ་ཇེ་ཆེ་རུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པས། ཨ་ཇི་སྟོན་འགོག་བྱ་བ་

ནི་ནད་དང་སྤྲོད་གི་གནད་དོན་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱ་བ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། འདི་ནི་  
སྤྱི་ཚུགས་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱ་བའི་བྱ་གཞག་གལ་ཆེན་  
ཞིག་ཡིན་པས་ན། དེས་པར་དུ་གཞུང་སྒྲེར་ཆང་མ་མཉམ་འབྲེལ་དང་། དགོན་པ་  
དང་མང་ཚོགས་ཆང་མས་འགན་ཁུར་ཏེ་སྤྱི་ཚུགས་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་མི་སྣ་མང་པོ་  
ཞིག་གིས་མཉམ་ཐུབ་ཀྱིས་བསྐྱབ་དགོས་པའི་བྱ་གཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ནོ། །

### ཨེ་འགོག་སྒྲོར་བྱི་ཤེས་བྱ།

དེ་རིང་ང་ཚོས་འདི་ནས་མང་ཚོགས་ཚོས་ཏེ་ཅང་གོ་སྒྲ་བ་དང་། ཉན་བདེ་  
མོ། སྒྲོར་འཛིན་སྒྲ་བའི་ཨེ་ཇི་སྒྲོན་འགོག་སྒྲོར་བྱི་རྒྱུན་ཤེས་འགའ་ཉུང་བསྐྱས་ཀྱིས་  
འུ་རྒྱ་ཡིན། འདི་ལ་ཁྱེད་ནམ་པས་སྒྲོར་འཛིན་བདེ་བའི་ཕྱིར་དུ་ཤེས་བྱའི་ནམ་  
གངས་ཡང་བསྐྱེགས་ཡོད་པས། གོ་རིམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་རང་གི་སེམས་ལ་བབུང་ན།  
རྗེས་ནས་མི་གཞན་པ་ཞིག་ལ་བཤད་དགོས་ཅུང་སྟབས་བདེ་པོ་ཡོད་རྒྱུ་རེད།

### དང་པོ། ཤེས་དགོས་པ་གཅིག

སྤྱི་བོ་མཚུགས་དམན་རབ་འབྱིང་སུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་།

ཨེ་ཇི་ནད་ཡམས་སྒྲོན་འགོག་གི་ཤེས་བྱ་ཤེས་དགོས།

མཐོ་ཁྲི་ཐོག་དུ་བཞུགས་པའི་སྤྱི་མ་ནས། དམའ་གདན་ཐོག་དུ་སྒྲོད་  
པའི་མི་སེར་དཀྱུས་མ་སོགས་སུ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཨེ་ཇི་ཤེས་བྱ་འདི་ཤེས་མི་  
དགོས་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་དེ། ཨེ་ཇི་ནད་དུག་འདི་འཁྱིལ་ལ་མི་འཁྱིལ་རིགས་



ཀྱི་རིམ་འགོག་རྒྱས་པ་ཉམས་པར་བྱ་བའི་ནད་དྲུག་(HIV)ཅེས་ཟེར་བ་ཡིན་  
ཕྱིན། མི་ཞིག་ཡིན་པ་ནས་བཟུང་ནད་དེ་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་དེ།དེ་ལ་མཁན་  
ཆེན་དམ་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སློ་གྲོས་མཆོག་གིས་ཀྱང་། ཨ་ཇི་སྟོན་འགོག་སྒོར་གྱི་  
ཤེས་བྱ་འདི་མ་ཤེས་པ་ཡིན་ན། དགོ་ཚུལ་སྤོང་གསེར་ནག་གི་རི་བོ་ལྟ་བུ་ཞིག་  
ཡིན་ནའང་། ཨ་ཇིའི་ནད་དྲུག་དེ་འགོ་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད། ཅེས་  
གསུངས་འདུག་པ་ལྟར་རོ།

རྒྱག་པར་དུ་དང་སང་བོད་ཁུལ་ལ་མཆོན་ན། བོད་ཁམས་ཀྱི་ས་ཆ་སོ་སོར་  
ཨ་ཇིའི་ནད་དྲུག་ཅན་དང་ནད་པ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྒྱ་  
གར་དང་བལ་པོ། འབྲུག་ཡུལ་དང་ཨ་རི། ཡོ་རོབ་སྤྱི་ཤོག་སྤྱི་བཅའ་ལྷན་པའི་  
བོད་རིགས་སྤྱན་རློ་ཆོའི་ནད་དྲུག་ཨ་ཇིའི་ནད་དྲུག་ཅན་དང་ནད་པ་བྱུང་  
ཡོད་ལ། འདི་གའི་བོད་ཡུལ་དུ་བཅའ་ལྷན་པའི་བོད་རིགས་ཨ་ཇིའི་ནད་དྲུག་ཅན་  
དང་ནད་པའི་ནད་དྲུག་ལས་རིགས་སོ་སོའི་མི་སྣ་ཡོད་དེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ལས་  
བྱེད་པ་ལས། གཞུང་ཞབས་པ་དང་སྤྲན་པ། དགོ་ཆུན་དང་ཉེན་རྟོག་པ། དེས་  
མ་ཆད། ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་བྱ་གཞི་མཇུག་མཁན་གྱི་རིམ་འགོག་  
ལྟེ་གནས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པའི་ནད་དྲུག་ཨ་ཇིའི་ནད་དྲུག་ཅན་འབྱུང་བཞིན་  
འདུག་ལ། སློབ་གྲྭ་བ་ཡིན་ན་སློབ་ཆེན་སློབ་མ་དང་། མཐོ་འབྲིང་སློབ་མ་དང་།  
དམའ་འབྲིང་སློབ་མ་དང་། ཐ་ན་སློབ་ཆུང་སློབ་མའི་ནད་དྲུག་ཨ་ཇིའི་ནད་  
དྲུག་ཅན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། ད་བར་དུ་ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན། བོད་ཁུལ་

གྱི་ཨེ་ཇི་འི་ནད་དུག་ཅན་གྱི་ནད་དུ་ལོ་ན་ཆེས་མཐོ་ཤོས་ནི་ལོ་༥༠ཡི་ནད་ལ་  
སླེབས་ཡོད་མཐན་ཞིག་ཡིན་འདུག་ཅིང་། ལོ་ན་ཆེས་ཆུང་བ་ནི་ལོ་༡༥ན་མ་ལོན་  
ཅུ་གྱི་བྱིས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སལ་ཆེ་བ་ནི་ལོ་༡༥ནས་༣༥བར་  
ཡིན་པས། འདིའི་བར་གྱི་ལོ་ཚད་ནི་མི་རིགས་ཤིག་ལ་མཚན་ན་རྒྱད་འཛིན་པ་  
དང་། བྱིས་ཚང་ཤིག་ལ་མཚན་ན་གཞི་འཛིན་པ་གཙོ་བོ་ཡིན་པས། དེས་པར་དུ་  
ཚང་མས་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།

གཞན་ད་དུང་གོང་གི་ལས་རིགས་དེ་དག་ཅུ་གྱིས་མ་ཚད། འབྲོག་པ་  
དང་རོང་པ། གྲོང་བྱིར་ནད་དུ་འཚོ་བ་རྒྱུ་མཐན་དང་ས་ཆ་གཞན་ལ་ཁོར་ལས་  
ལ་འབྲོ་མཐན། སྤྱ་གར་སོགས་སྤྱི་རྒྱུ་ལས་རིགས་ལ་ཞུགས་མཐན་དང་། དགོན་  
པའི་ནད་གི་གྲ་པ་དང་ཇོ་མོ་འི་ནད་དུ་འང་ཨེ་ཇི་འི་ནད་དུག་ཅན་བྱུང་དང་  
འབྱུང་གིན་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་བཤད་སྐབས་མི་མང་པོས་དེ་ག་ལ་སྲིད། གལ་  
སྲིད་རེ་བྱུང་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་རུང་། དེ་ནི་སྒྲིམ་པ་གཙང་མ་མེད་པའི་  
རབ་བྱུང་བ་དེ་ཚོ་ཡིན་རྒྱུ་རེད་མ་གཏོགས། གཞན་པ་ཚོ་ག་ལ་ཡིན་ཞེས་མགོ་བོ་  
འབྲེད་དུ་གཡུག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་དེ། ཡིན་ནའང་། ཨེ་ཇི་འགོས་པ་ནི་མཐའ་  
གཅིག་ཏུ་སྒྲིམ་པ་དང་འབྲེལ་བ་མེད་དེ། ང་ཚོ་བོད་ཡུལ་ལ་མཚན་ན། ས་འགྲུལ་  
གོད་ཆག་གི་སྐབས་དང་། འབྲེལ་འགྲུལ་དོན་རྒྱུན་གྱི་སྤྱི་དམ། སུ་རུ་ནད་དུ་  
ཡི་དུས་སོགས། མདོར་ན་གང་ན་དཀའ་ཁག་དང་སྤྱག་བསྐུལ་ཡོད་ན། དེ་ན་བོད་  
ཀྱི་རབ་བྱུང་བ་ཚོས་གཙང་བཙོག་དང་འཛུལ་དོགས་མེད་པར། ཁ་ཁོག་སྤང་མེད་

དང་དུས་ཚད་ཚད་མེད་ཀྱིས་མི་ཤི་བོ་ལ་རོ་ལས་དང་། རྩས་མ་ལ་རྩ་ལས། ཉམ་  
ཐག་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱ་དགོས་ན། རྩ་ཡང་ཆེས་སྡོན་ལ་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་ལ། ཆེས་  
རྩེས་ནས་ལོག་བཞིན་ཡོད་ཅུང་། ད་བར་དུ་རབ་བྱུང་བར་ནི་སྤྱི་པན་དགོ་ལས་  
ཀྱི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བསྐྱིད་བྱས་ཡོད་པ་ཚུལ་ལས། མི་གཞན་པར་རོགས་རམ་བྱ་  
བའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་བྱ་ཐབས་ནི་ཅ་བ་ནས་སློབ་རྒྱུའི་གོ་  
སྐབས་བྱུང་མེད་པས། རབ་བྱུང་བར་ཨ་ཇིའི་ནད་དུག་ཕོག་འདུག་ཅེ་ན། དེ་ལ་  
ཉ་ལས་ཤིང་ཉང་སངས་དགོས་པ་གང་ཡང་མེད། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས། ཨ་ཇིའི་ནད་  
དུག་ཕོག་ཡོད་མཐན་གྱི་མི་པལ་མ་ཆེ་ནི་ཨེ་འགོག་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ་ཐོབ་  
མ་སྟུང་བའི་སྤྱི་བོ་ཉམ་ཆུང་དང་དབང་མེད་དག་ཡིན་པས། ཅི་སྲིད་གངས་རིའི་  
སྤྱོད་སུ་ཨ་ཇིའི་ནད་དུག་གི་མིང་ཡང་མི་གྲགས་བཅའ་ཀྱང་མི་རྟོད་པ་ཞིག་ཏུ་  
མ་གྱུར་བའི་སྡོན་དུ། དེ་སྲིད་ང་ཚོའི་ཨེ་འགོག་ཤེས་བྱ་ལ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་བ་དང་དེ་  
དྲིལ་སྒྲོག་བྱ་རྒྱུའི་ལས་ཀའི་མཆམས་འཛོག་མི་ཅུང་བ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་དགོས་སོ། །

### གཉིས་པ། རྩ་དགོས་པ་གཉིས།

རྩ་ཚུལ་ནས་བརྟག་བཤེར་བྱ་བའི་རྩ་བརྟག་དང་།

རྩ་ཚུལ་ནས་སྤྲོན་བཅས་བྱ་བའི་རྩ་བཅས་གཉིས།

རྩ་ཚུལ་ནས་བརྟག་བཤེར་བྱས་ན། རང་བདེ་གཞན་སྐྱིད་ཀྱི་འཆོ་བར་  
རོལ་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད། རྩ་ཚུལ་ནས་སྤྲོན་བཅས་བྱེད་ན། ཟུངས་བསྐྱེད་དུག་  
འོན་ཀྱིས་མི་ཆེ་སྤྱོད་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད།

དེ་རིང་ཁ་སང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཨི་ཇི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱ་  
འདོད་རུང་། བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པོད་ཀྱིན་མི་འདུག་ཟེར། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ནད་  
ཨི་ཡོད་བསམ་ནས་སྒྲག་གི་འདུག དེའི་རྒྱུན་གྱིས་བརྟག་བཤེར་བྱ་བའི་དཔལ་  
སྟོང་མི་འདུག་ཟེར། ཨི་ཇི་ནད་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་ལ་དཔལ་སྟོང་གང་ཡང་  
དགོས་པ་མ་རེད། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ། ནད་ཡོད་མེད་མི་བརྟག་པར་འདུག་རྒྱུ་ལ་ནི་  
ཏན་ཏན་དཔལ་སྟོང་ཞིག་དགོས་པ་རེད། དཔེར་ན། གལ་ཏེ་རང་ལ་ཨི་ཇི་ནད་  
པོག་ཚར་བ་ཡིན་ན་ནི། བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན་འང་ཡོད་ལ། མ་བྱས་ན་ཡང་ཡོད་  
པ་རེད། ཡིན་ན་འང་། བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་པར་བསྐྱར་བཞག་པ་ཡིན་ན། ལོ་རེ་  
ནས་ལོ་རེ། ཟླ་རེ་ནས་ཟླ་རེ། ཞག་རེ་ནས་ཞག་རེ་བཞིན་ལྷན་བྱུངས་ཇི་ཉུང་ནས་  
ཇི་ཉུང་ལ་འགོ་བ་རེད་ལ། ནད་དུག་གི་འཁོར་ཚད་ནི། ཞག་རེ་ནས་ཞག་རེ། ཟླ་  
རེ་ནས་ཟླ་རེ། ལོ་རེ་ནས་ལོ་རེ་བཞིན་ཇི་མང་ནས་ཇི་མང་ལ་སོང་ནས། མཐར་  
ལྷན་ཐོག་ལ་སྐབས་བསྐྱར་འགོ་མཆེད་ཀྱི་ནད་རིགས་ཏ་ཅང་མང་པོ་འབྱུང་  
བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད། ནད་མང་པོ་ཞིག་འགོས་ཚར་དུས་དང་། ཚབས་ཆེན་  
པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཟིན་པའི་དུས་སུ་བརྟག་དཔྱད་དང་སྤྲོད་བཅོས་རེ་བྱས་རུང་། དེ་  
དུས་ནི་ཕལ་མོ་ཆེ་འབྱུང་ཚར་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཁྱ་བརྟག་བྱ་རྒྱུ་འདི་ཏ་ཅང་  
གལ་ཆེའོ།

གལ་ཏེ་ཁྱ་བརྟག་བྱས་ཏེ་ནད་འགོས་མེད་ན། དེ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ཅིག་ཡིན་  
ལ། དེ་ནས་བཟུང་རང་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་ལ་བདག་བརྒྱབ། གཞན་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ་



གྱི་སྐབས་སུ། རྒྱ་རྒྱུ་གི་མགོ་གཞོན་བྱེད་གྱི་སྐབས་ཏེ། རྒྱ་གཞོན་གྱི་སྐབས་ཚུལ་  
བཞིན་བསྟེན་པ་དང། རྒྱ་རྒྱུ་ཟུག་སྤྱོད་སྐབས་དབྱེད་སེམས་ཁམས་དང་བཅས་  
པའི་སྟེང་ནས་ཚུལ་བཞིན་བྱ་བ་ལྟོ་ཆོ། ཅིག་བྱས་ན་མི་ཆོ་གང་པོར་རྒྱ་རྒྱུ་ཅན་  
ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་མ་གཏོགས། རྒྱ་པར་རྩ་བ་ནས་མི་འགྱུར་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པས།  
ཐུབ་ཅིག་དང་ཐུབ་ཅོས་བྱ་རྒྱུ་ཏེ་ཅང་གིས་གལ་ཆེན་ཡིན་པ་རེད།

གསུམ་པ། འགོ་མཆེད་གྱི་ལམ་གསུམ།

ལུས་འབྲེལ་འགོ་མཆེད།

འགྲུག་གཤེར་འགོ་མཆེད།

མ་ལུས་འགོ་མཆེད་བཅས་སོ།

གཅིག་ ལུས་འབྲེལ་འགོ་མཆེད། མཚན་མཐུན་དང་པོ་མའི་ལུས་འབྲེལ།  
སྤང་ཆས་མཉམ་སྤྱོད་སོགས་གྱི་སྐབས་སུ་གཅིག་ཤོས་ལ་ཨེ་ཇིའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཡོད་  
ཅིང་། གཞན་པ་ཨེ་ཇིའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཤོག་མཁན་དེ་དང་མཉམ་དུ་སྤང་བྱུངས་མ་  
སྤང་པ་སྟེ། བདེ་འཇགས་མ་ཡིན་པའི་ལུས་འབྲེལ་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཨེ་ཇི་རྒྱ་  
རྒྱུ་དེ་མཚན་མ་དང་མ་ལ། བགས་སྟོན་སོགས་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བའི་ཉེན་ལ་  
ཡོད་པ་རེད། ལུས་འབྲེལ་གྱི་འགོ་མཆེད་སྟོན་འགོག་བྱ་དགོས་ཆོ། རབ་ཡིན་ན་  
ལུས་འབྲེལ་རྩ་བ་ནས་མི་བྱ་བ་དེ་ཡིན་ཡང་། འཇིག་རྟེན་འཁོར་བ་པ་ཞིག་ལ་  
མཚན་ན་དེ་ལྟར་བྱ་བེར་ན་ཁག་པོ་ཡོད་ལ། མཐའ་གཅིག་དུ་དེ་ལྟར་བྱ་དགོས་  
པའི་ངེས་པའང་ཡོད་པ་མ་རེད། དེ་མ་རྒྱས་ན་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་ཤེ་ན། རང་གི་

བཟའ་རྒྱལ་དང་མཉམ་དུ་སྦྲིད་ཀྱི་ཏྲ་པོར་མཉམ་ཞོན་དང་། སྤྱུག་གི་ཁྱུར་བོ་  
མཉམ་ཁྱུར། སྤྱུག་པོ་ཡོད་ན་གྱི་ཆེས་ཁམ་བཤོ་དང་། སྤྱོད་ཡོད་ན་གཏུང་མ་སྦྱི་  
ཁྱུར་ཟེར་བ་ལྟར། ཆོ་རྒྱལ་འདི་དང་མཉམ་དུ་ཆོ་གཅིག་ ལུས་གཅིག་ མི་གཅིག་  
སེམས་གཅིག་ལྟར་འཆོ་བ་རོལ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་དེ་ནི་ཆེས་ཡག་པོ་དེ་རེད། གལ་  
ཏེ་དེ་ལྟར་མ་རུས་ན། སྦྱོས་པ་ཆོས་སྦྱང་འཆོང་མ་མི་སྒྲ་བ་སྟེ། སྦྱང་འཆོང་མ་སྒྲ་  
རྒྱ་དེ་རང་ཉིད་ལྷུག་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཏྲ་གས་མཆན་ལྟ་བུར་མི་བཅི་རྒྱ་དང་། ལུང་  
མེད་ཅིག་ཡིན་ན། དགའ་རྒྱལ་མང་པོ་མི་བཅའ་བ་སྟེ། དགའ་རྒྱལ་དང་ཨ་  
རྒྱལ་མང་པོ་ཡོད་རྒྱ་དེ་རང་ཉིད་མཛེས་མ་ཡིན་པའི་ལུང་ཆོས་སུ་མི་བཅི་རྒྱ་  
འདི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གལ་ཏེ་དེ་ཡང་མ་རུས་ན། མ་མཐའ་ཡང་། ཆོད་ལྡན་གྱི་  
བཟོ་བྲུ་ནས་བཟོས་པའི་སྤང་བྱུངས་དུས་ཆོད་མ་བཀལ་བ་ཞིག་ལུས་འབྲེལ་གྱི་  
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ། ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་བེད་སྤྱད་པ་ཡིན་ན་པལ་ཆར་  
སྒོན་འགོག་བྱ་ཐུབ་པ་རེད། འདི་དག་ནི་ཨ་ཇི་ནང་ཡམས་ལུས་འབྲེལ་བརྒྱད་  
ནས་མི་འགོ་བའི་ཐབས་རེད།

ད་དུང་ལུས་འབྲེལ་འགོ་མཆེད་ཀྱི་ནང་དུ་མཆན་མཐུན་ལུས་འབྲེལ་ཞེས་  
པོ་དང་པོའི་བར་ལ་ལུས་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་དང་། མོ་དང་མོའི་བར་ལ་ལུས་འབྲེལ་  
བྱ་རྒྱ་སྤྱུག་པོ་མང་པོ་བཤད་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་། འདིར་རྒྱས་པར་མི་སྒྲིམ། སྦྱིར་མཆན་  
མཐུན་གྱི་འདོད་པ་འདི་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ལ། མི་ཙམ་གྱིས་མ་ཆད། སེམས་  
ཅན་གཞན་དག་གི་འཆོ་བའི་ནང་དུ་འང་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པས། ལྟན་སྦྱོས་ཀྱི་

འདི་འདྲའི་དགའ་ཕྱགས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། དེར་བཅི་འཛིག་དང་དང་ལེན་  
བྱ་དགོས་ལ། ཅི་རྣམས་གང་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོའི་འཚོ་བར་སྤང་སྦྱོབ་ཀྱང་བྱ་འོས།  
ཡིན་ནའང་། གལ་ཏེ་དེ་ནི་ལྷན་སྦྲེས་མ་ཡིན་པར། རྗེས་ནས་དར་སྤོལ་ཞིག་ཏུ་  
བཅིས་ཏེ། ཚེད་མཚར་གྱིས་སྦྱོབ་བཞིན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ནི། དེས་པར་དུ་དང་  
པོ་ནས་དེའི་དགོ་སྦྱོན་མ་ལུས་གསལ་བོར་བཤད་དགོས་ལ། འདི་འདྲའི་མཚར་  
ཞེན་གྱི་རྗེས་སྟེག་སྐབས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དང་ཤེས་དགོས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་རྒྱན་  
ཤེས་སོགས་ཆ་ཚང་མ་བྲིད་ན། དེའང་སྦྱི་ཚོགས་ལ་འགན་མ་ཁུར་བ་ཞིག་ཡིན་  
པ་ཤེས་དགོས།

གཉིས། བླག་གཤེར་འགོ་མཆེད། བླག་གཤེར་འགོ་མཆེད་ཅེས་པ་འདིར་  
གཙོ་བོ་ཁབ་དང་གྲི། རླམ་པ་དང་འབྲིགས་བཅས་དངོས་པོ་བཞི་བརྒྱད་ནས་ཁྱ་  
རྒྱ་ཡིན་ལ།

༡ ལྷན་ཁང་སྤྱག་པོའི་ནང་ནས་ཁབ་མགོ་བརྒྱད་ནས་འགོ་ཉེན་ཡོད་པས།  
ཚང་མས་ཁབ་ཀྱི་སྟེང་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས། དེ་ལ་ཁབ་ཆེན་དང་ཁབ་  
ཆུང་། རླམ་ཁབ་དང་གསེར་ཁབ། དངུལ་ཁབ་དང་ཚོད་ལྷའི་པགས་ཁབ་སོགས་  
རིགས་མང་པོ་ཡོད་ལ། རིགས་དེ་དག་གི་གང་ཡིན་རུང་། ཁབ་དེ་ཚོར་དེས་པར་  
དུ་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ། ནད་པ་གཅིག་གི་ལུས་ཐོག་ལ་སྤྱད་ཟེན་པ་དེ་ནད་པ་  
གཞན་པའི་ལུས་ཐོག་ལ་མི་སྤྱད་པར། གཅིག་སྤྱད་ཀྱི་ཁབ་བེད་སྤྱད་བྱ་རྒྱུ་དང་། གལ་  
ཏེ་གཅིག་སྤྱད་ཀྱི་ཁབ་མེད་པ་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་ཁབ་མགོ་བྱ་ག་ཅན་དག་



ནི་ཆུ་ཁོལ་གྱི་ནད་དུ་དུས་ཡུན་སྐར་མ་༥༠ཅུ་ལ་གདུ་རུ་བཅུག་རྗེས་སྒྲན་ཆུས་  
དུག་སེལ་བྱ་དགོས་ལ། ཁབ་མགོ་བྱ་ག་མེད་ས་ཡིན་ན། ཚད་ལྡན་གྱི་དུག་སེལ་  
ཡོ་ཆས་ཀྱིས་དུག་སེལ་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ་ད་གཟོད་གཞན་གྱི་ལུས་ཐོག་དུ་སྦྱོད་  
རྒྱ་མ་གཏོགས། དེང་སང་གི་སྒྲན་པ་ལ་ལ་ཞིག་གིས། ཁོང་ཚོའི་དདུལ་ཁབ་དེ་  
གཞན་གྱི་ཁབ་དང་མི་འདྲ། འདིའི་སྤྱིང་དུ་མ་གཞི་ནས་དུག་སེལ་གྱི་རུས་པ་  
ཡོད་ཟེར་ནས་དུག་སེལ་རྩ་བ་ནས་བྱེད་གྱི་མི་འདུག་ཟེར། དེ་ནི་མང་ཚོགས་ཀྱི་  
ཆོ་སློག་ལ་འགན་མ་ཁུར་བ་རེད། གལ་ཏེ་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་པར་ཁབ་མགོ་  
མཉམ་སྦྱོད་བྱས་ཏེ། རྒྱུ་དུག་དེ་གཞན་ལ་འགོས་སྤང་བ་ཡིན་ན། དེ་དུས་སྤྱིང་  
ཀྱིས་མི་གཅིག་གི་མི་ཆེ་ཉེན་ལམ་དུ་བསྐྱལ་བ་ཅུ་ཀྱིས་མ་ཆད། མི་མང་པོ་ཞིག་  
གི་ཆེ་སློག་མེད་པར་གཏོང་ཉེན་ཡོད་ལ། སྤྱིང་རང་གི་སྒྲན་ཁང་ཡང་སྒོ་རྒྱག་  
པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས། ཁབ་ཀྱི་སྤྱིང་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་ཞེས་སྐུལ་མ་  
གཏོང་རོགས།

༢ གྱི་ཡི་སྤྱིང་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས། གཤག་བཅས་བྱེད་སྤྱད་གྱི་གྱི་  
དང་། གཏར་ཁ་བྱེད་སྤྱད་གྱི་གྱི། མ་ལས་བྱེད་སྤྱད་གྱི་གྱི། མ་ཟད། དེང་སང་ཁ་  
ངོ་དང་རྗེ་མ་སོགས་ལ་མཛེས་བཟོ་བྱེད་སྤྱད་གྱི་གྱི། དམེ་རྒྱག་སྤྱད་གྱི་གྱི། དེའི་  
མ་ཟད། སེར་མོ་བ་ཚོའི་སྐྱ་བཞུར་བྱེད་གྱི་གྱི། རྒྱགས་པ་ཚོས་ཆོ་གར་སྦྱོད་གྱིན་  
པའི་གྱི། མི་རོ་བཤའ་སྤྱད་སོགས་གང་ཡིན་ཡང་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་པ་རེད་  
མ་གཏོགས། གཞན་གྱི་ལུས་ཐོག་ན་ཨ་ཇི་འི་ནད་ཡོད་མེད་དེ་བྱི་ཆུལ་གྱི་རྣམ་པའི་

སྤང་ནས་མི་ཤེས། དེ་མ་ཤེས་ཆོ། དམེ་བརྒྱབ་སྤེ་པ་རོལ་པོར་གྲིས་བརྒྱབ་བཞག་  
པ་ཡིན་ན། བྱོད་ཀྲིས་པར་ལ་གྲིས་བརྒྱབས་ནས་དག་བོར་ཐུབ་ཡོད་བསམ་  
ཀྱང་། གཞན་གྲིས་ཚུར་སྤར་ཤད་བྱས་ནས་མ་ཚུང་བྱ་ཞིག་ལས་བྱས་མེད་ཅུང་།  
གལ་ཏེ་པ་རོལ་པོ་ཞེ་དུག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། བྱོད་ཀྲིས་པར་ལ་གྲིས་རྒྱག་སྐབས་  
གཞན་གྱི་ཁྱག་དེ་བྱོད་རང་གི་མ་ཁའི་ནང་དུ་སྤང་ན། ཞེ་ཚིའི་ནད་དེ་ཁྱག་  
གཤེར་བརྒྱད་ནས་འགོ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད། དེ་དུས་ནི་མི་ཞིག་བསད་  
པའི་མི་སྤྲོང་ངམ་མ་བསད་པའི་གསོན་སྤྲོང་འཆར་མཁན་ནི་བྱོད་ཡིན་ལ། དེ་  
དང་ལྷན་དུ་ནད་དུག་ཁོག་པའི་ནད་དུ་སྤང་ནས། ཆེ་སླག་གི་སྐེ་ལ་ཞགས་པ་  
རྒྱག་སའང་བྱོད་རང་ཉིད་ཡིན་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད།

༣ སྐམ་པའི་ཐོག་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས། དཔེར་ན། སོ་འཇོག་དུས་  
དང་སོ་གཙོད་དུས། སོ་བྱབས་སྒྲོན་དུས། གཤག་བཙས་བྱེད་དུས། བུད་མེད་ཆོས་  
མོ་ནད་ལ་བརྟག་བཙས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སྐམ་པ་རིགས་མང་པོ་སྤྱོད་རྒྱ་ཡོད་  
པས། དེ་ཆོའི་སྐབས་སུ་ཆད་ལྷན་གྱི་སྤྲོན་ཁང་དུ་སྤང་ནས། ཚུལ་དང་མཐུན་  
པའི་སྒོས་སྤྲོན་བཙས་བྱ་དགོས་ཏེ། དེའི་ལག་ཆ་སོགས་དུག་སེལ་ཡང་དག་མ་  
བྱས་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷས་ཐོག་ལ་སྤྱད་པ་ཡིན་ན། ཉེན་ཁ་ཏ་ཅང་ཆེ་བས་སྐམ་  
པའི་ཐོག་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས།

༤ འབྲིགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས། དཔེར་ན། འབྲིགས་ཟེར་  
བ་ནི་བྱ་མོ་ཆོའི་སྤྲོད་དང་ན་བ་ལྷག་བྱེད། གསར་བྱ་ཆོའི་ལྷས་ཐོག་ལ་རི་མོ་བཞོ་

བྱེད། ཟ་མ་ཐོས་རྒྱུ་སྒོ་གཤོང་བྱེད། མདོར་ན། མ་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཅ་ལག་ཅི་ཞིག་  
ཡོད་ན་དེ་ཆོའི་ཐོག་ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས། ཐ་ན། མི་མས་མཁམ་ཡང་ན་  
ཐག་རྒྱག་དང་ཆུ་སེར་སོགས་བཟུར་གྱིན་པའི་བཅ་པོ་འབྱེར་རོགས་བྱ་དགོས་  
ནའང་། རོགས་བྱ་བ་ནི་མཛད་པ་ལེགས་པོ་ཡིན་པས། ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་  
རོགས་བྱ་འོས་རུང་། མི་གཞན་ལ་རོགས་བྱ་རྒྱུའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་དུ། འབྲིག་གི་ལག་  
ཤུབས་སོགས་སྤྱད་ནས་རང་གི་ལྷན་ལ་སྤྱང་སྒྲོབ་བྱ་ཤེས་པ་དེའང་ཤིན་ཏུ་གལ་  
ཆེན་ཡིན་ནོ།

གསུམ། མ་ལྷན་འགོ་མཆེད། ཨ་ཇི་ནད་དུག་ཅན་གྱི་ཨ་མའི་ལྷན་ཐོག་གི་  
ནད་དུག་དེ་བྱ་སྤྱག་ལ་བསྒྲོས་པ་ལ་མ་ལྷན་འགོ་མཆེད་ཟེར།

དང་པོ་པ་མའི་ཁྱུ་ཐག་གཉིས་འབྲེལ་ནས་བྱིས་པ་ཆགས་པའི་སྐབས་ནས་  
འགོ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ། ཁོག་པའི་ནང་ལག་ཆགས་པའི་སྐབས་སུའང་  
འགོ་ཉེན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནས་མར་སྐྱེ་དུས་འགོ་ཉེན་ཡོད་ལ། ལུ་མ་སྤྱན་སྐབས་སུ་  
འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད་པས་ཉེན་ཁ་གཙོ་བོ་བཞི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། འདི་  
སྒྲོན་འགོག་བྱ་དགོས་ན་མ་བུ་བདེ་ཤལ་གྱི་སྒྲོན་བཙོས་བྱ་ཐབས་ཞེས་པ་ཞིག་  
ཡོད་དེ། རབ་ཡིན་ན་སྤྱ་གུ་དེ་མངལ་དུ་མ་ཆགས་པའི་སྒྲོན་ནས་ནད་དུག་གི་  
མགོ་གཞོན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲོན་འབྱུང་དགོས་པ་རེད། སྒྲོན་དེ་འབྱུང་བ་ཡིན་ན་ལྷན་  
པོའི་བྱངས་རྗེ་མཐོར་སོང་ནས་ཨ་མའི་བྱ་སྒྲོན་ནང་གི་ཤ་མའི་རིམས་འགོག་གི་  
ལུས་པ་རྗེ་བཟང་ལ་འགྲོ་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད་ལ། ནད་དུག་གི་འཕོར་ཆད་རྗེ་ཉུང་

ལ་སོང་སྟེ། ཤ་མ་ལ་གཞོན་ཤུགས་སྤང་ནས་དེས་མི་ཁོག་པའི་དཀའ་ཁག་ཆེན་  
པོ་མེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རྒྱུ་ཁྱིམ་དང་པོ་ནས་དུག་གཞོན་གྱི་སྤུང་  
འཁྱུང་དགོས། གལ་ཏེ་དང་པོ་ནས་འཁྱུང་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་མ་བྱུང་བ་ལྟར་། སྤུ་གུ་  
ཆགས་ནས་སྒྲ་བ་བདུན་བརྒྱད་མ་ལོངས་པའི་སྤོན་ནས་ངེས་པར་དུ་དུག་གཞོན་  
གྱི་སྤུང་བཞེན་དགོས་པ་རེད།

གཉིས་པ་བདེ་ཕལ་གྱི་གཤག་བཅས་ཟེར་བ་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། སྤྱིར་གཤག་བཅས་  
བྱ་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུ་ཆང་ས་དང་མི་ཆང་ས་གཉིས་ཡོད་དེ། རྒྱ་དུག་གི་འབོར་ཆང་  
ཏ་ཅང་མང་པོ་ཡིན་སྐབས་གཤག་བཅས་བྱས་ན། གཤག་བཅས་བྱས་རྗེས་མ་  
ཁ་སོས་མི་སྤུབ་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ། བྲག་ཏའོ་ཉིན་(毫升)རེ་རེའི་ནང་དུ་ནད་  
དུག་གི་འབོར་ཆང་སྟོང་གཅིག་ཅུ་ཡང་མེད་སྐབས་ནི་གཤག་བཅས་བྱ་དགོས་  
དོན་ཡང་མེད། ལྷག་པར་དུ་ནད་དུག་གི་མགོ་གཞོན་བྱེད་གྱི་སྤུང་ཡག་པོ་འཁྱུང་  
ནས་དུས་ལུན་ལོ་བྱེད་ལྷག་སོང་ཟེན་ཅིང་། སྤུང་བཅས་བྱས་པ་ཤིན་དུ་ལེགས་པོ་  
ཡོང་བཞིན་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། ངེས་པར་དུ་གཤག་བཅས་བྱ་མི་དགོས་ཏེ།  
གཤག་བཅས་མི་བྱ་བར་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་སྤྱེ་ལུགས་ལྟར་སྤྱེ་ཡོང་བ་ཡིན་ནའང་། བྱིས་  
པ་བདེ་ཐང་ངང་སྤྱེ་སྤུབ་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། འདི་ནི་མཐའ་གཅིག་  
དུ་ཆེད་ལས་སྤུང་པའི་གསུངས་ལ་ཉན་དགོས། གསུམ་པ་བྱིས་པ་ལ་རུ་མ་མི་སྤུང་  
རྒྱུ་དེ་རེད། སྤྱིར་ཨེ་ཇིའི་ནད་དུག་ཅན་ཞིག་མིན་ན་བྱིས་པ་ལ་ཨ་མའི་མ་འོ་སྤུང་  
རྒྱུ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན། བྱིས་པའི་མ་འོངས་པའི་རིམས་འགོག་རུས་པར་ཨ་

མའི་རྩ་འོ་ཡིས་པན་ཐོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ཨ་ཇི་འི་ནད་  
དུག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན། དེ་སྤྱི་ཡན་ཆོད་འགོས་མེད་ནའང་རྩ་མ་སྦྱན་དུས་འགོ་  
འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཕྱིན། མ་འོ་མི་སྦྱན་རྒྱ་འདི་ཡང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

བཞི་པ་བྱིས་པ་སྦྱེས་ནས་དུས་ཆོད་ཅན་ཉམས་སྤངས་སྤྱོད་ལ་བྱིས་པ་ལ་  
དུག་གཞོན་གྱི་སྦྱན་ཞིག་ལྷུང་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད། སྦྱན་དེ་སྤྱི་གཅིག་དང་སྤྱི་བྱེད་དེ།  
ཉི་མ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་སྤྱི་རིང་ལ་འཁྱུང་དུ་འཁྱུག་པ་སོགས། གོང་གི་ཐབས་ལམ་  
བཞི་པོ་སྦྱང་ཆོ། པ་མ་གཉིས་ཀ་ཨ་ཇི་འི་ནད་དུག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཅུང་བྱ་ཕྱག་དེ་  
བདེ་ཐང་གི་ངང་ནས་སྦྱེ་བྱ་བ་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད། དེའི་མིང་ལ་མ་བྱ་བདེ་ཕྱལ་  
གྱི་སྦྱན་བཅོས་བྱེད་བ་ཡིན།

དེ་མ་ཡིན་པར་དང་སང་འགོ་ལམ་གསུམ་ཞིས་བཤད་མཁན་དང་། འགོ་  
ལམ་བཞི་ཞིས་བཤད་མཁན་གཉིས་ཡོད། འགོ་ལམ་བཞི་ཞིས་བཤད་སྐབས་དུག་  
རིགས་འགོ་མཆེད་བྱེད་བ་དེ་ལོག་སྤྱི་བཀར་ནས་བཤད་པ་རེད། དུག་རིགས་  
འགོ་མཆེད་བྱེད་ཡོང་དུས་དུག་རིགས་ཁོ་རང་གི་ནད་དུ་ཨ་ཇི་འི་ནད་དུག་ཡོད་  
དམ་ཞེ་ན། དེ་མེད་མོད། ཡིན་ནའང་སྤྱི་རྒྱུན་གྱི་དུག་རིགས་བསྟོན་པ་ཡིན་ན།  
དུག་རིགས་དེ་ཁབ་ཁོག་གི་ནད་དུ་འཛིབས་ཏེ་མི་མང་པོས་དུག་སེལ་མ་བྱས་  
པར་ཁབ་མགོ་མཉམ་སྦྱོད་གྱིས་ཅུ་ནད་ལ་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་མི་  
སྤྱོད་མ་དེ་ཨ་ཇི་འི་དུག་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཆོ་ཁབ་མགོ་འདི་བརྒྱུད་དེ་ཁྲག་གཤེར་འགོ་  
མཆེད་བྱ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་འདི་གོང་གི་ཁྲག་གཤེར་འགོ་མཆེད་

གྱི་ནང་ལ་བཞག་ཏེ་འགོ་ལམ་གསུམ་མ་གཏོགས་མ་བཤད་ནའང་ཚག་པ་ཡིན།  
ཡང་དེང་རབས་གྱི་དུག་རིགས་གསར་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན། དུག་རིགས་དེ་སྤྱད་ཆེ་  
མིའི་འདོད་པ་འཕེལ་ནས་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་འཆོ་བ་འཆོལ་ཉྱེས་ཏེ་ལྷན་  
འབྲེལ་བརྒྱད་ནས་འགོ་ཡོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཅིང་། འགོ་ལམ་དེ་ལྷན་འབྲེལ་  
འགོ་མཆེད་གྱི་ནང་ལའང་བཅེ་བཞིན་ཡོད་པས། འགོ་ལམ་གསུམ་ཞེས་བཤད་  
ནའང་ཚག་ ད་ཅུང་དུག་རིགས་སྤྱད་མཁན་དང་མི་སྤྱད་མཁན་གྱི་ཨེ་ཇིའི་  
ནད་དུག་ཅན་གྱི་སྤྱུམ་མ་གཉིས་ཡོད་ན། དུག་རིགས་སྤྱད་མཁན་གྱི་སྤྱུམ་མས་  
ཕུ་གུ་ལ་ཨེ་ཇི་བསྒོ་བའི་ཉེན་ཁ་ནི་དུག་རིགས་མི་སྤྱད་མཁན་དང་བསྐྱར་ན་  
ཐུབ་འགྱུར་གྱིས་དུག་རིགས་སྤྱད་མཁན་དེས་བསྒོས་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བས། དུག་  
རིགས་འགོ་མཆེད་ཅེས་ལོགས་སུ་བཀར་ནས་འགོ་ལམ་རྣམ་པ་བཞི་ཅུ་བརྗོད་  
མཁན་གྱི་ཆེད་མཁས་ཀྱང་རྒྱལ་ཕྱི་ནང་ཀུན་དུ་ཡོད་པའང་ཤེས་དགོས་སོ། །

བཞི་པ། འགོ་གནས་གཙོ་བོ་བཞི།

མཚན་མ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ།

མངལ་ལམ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ།

བྱ་མ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ།

མ་ཁ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་བཅས་སོ།

མཚན་མ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་ནི་ཕོ་མོ་ལྷན་འབྲེལ་བརྒྱད་ནས་འགོས་པ་  
ཡིན། མངལ་ལམ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་ནི་ཨེ་མའི་ལྷན་ནས་བྱ་ཕུག་ལ་འགོས་པ་

ཡིན་ལ། རུ་མ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་འདི་འང་ཨ་མས་བྱ་ཐུག་ལ་རུ་མ་སྤྱན་སྐབས་  
འགོས་པ་ཡིན་ཞིང་། མ་ཁ་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་དེ་ཐྱག་གཤེར་བརྒྱད་ནས་འགོས་  
པ་ཡིན་ནོ།

### ལྷ་པ། འགོ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ལྷ།

ཐྱག་ རྒྱག་ རྒྱ་སེར། རུ་རྒྱ་ མཚན་མའི་

ཟགས་ཐོན་བཅས་བརྒྱད་ནས་འགོ་བའོ།

ཨ་ཇི་འདྲ་པའི་ལྷས་ཐོག་ནས་བྱང་བའི་ཐྱག་རྒྱག་དང་རྒྱ་སེར། རུ་འོ་  
དང་མཚན་མའི་ཟགས་ཐོན་བཅས་ལྷ་ཡིས་ནི་ཨ་ཇི་བསྒྲིལ་ཉེན་ཡོད་པས་གཟབ་  
གཟབ་བྱ་དགོས། འོ་ན། ཨ་ཇི་འདྲ་འགོ་རྒྱུན་ལ་འདི་ལྷ་ལས་མེད་པ་རེད་དམ་ཞེ་ན  
འདིར་གཙོ་བོ་ཞེས་པ་དེ་ལ་འདང་ཞིག་རྒྱག་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན། དཔེར་ན། གླང་པ་  
དང་། སྒྲལ་རྒྱག་ལ་སོགས་པའི་ནང་ནའང་ཨ་ཇི་འདྲ་དུག་འདི་ཡོད་སྲིད་པ་  
རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོས་དུས་རྒྱུན་མང་ཚོགས་ཚོར་ཨ་ཇི་འདྲ་པའི་གླང་པ་ལ་  
མ་སྤྱག་ ཨ་ཇི་འདྲ་པའི་སྒྲལ་རྒྱག་ལ་མ་སྤྱག་ ཨ་ཇི་འདྲ་པའི་རླང་མར་ལ་མ་  
སྤྱག་ཟེར་ནས་བཤད་དགོས་དོན་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི། གླང་པ་དང་སྒྲལ་རྒྱག་རླང་  
མར་སོགས་ལ་མ་སྤྱག་སྤོན་ནས་ཐྱག་ལ་སྤྱག་ཚར་བ་རེད། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་གླང་པ་  
ལ་མ་སྤྱག་སྤོན་ནས་ཐྱག་བརྒྱད་ནས་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས། རྒྱུན་ལྡན་གྱི་  
འཆོ་བའི་ཁྲོད་ནས་མི་འཕྲད་པའི་སྤྱོད་པ་རྣམས་འདིར་དམིགས་སུ་བཀར་ནས་  
མ་བཤད་པ་རེད། གལ་ཏེ། དེ་ཚོ་བཤད་ན་མང་ཚོགས་ཚོས་སྒྲོར་འཛིན་མི་བདེ་བ་

དང་། སེམས་ལ་མི་འདུག་པ། སྐད་ཆ་ཉླག་འགྲོ་བ་སྟགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་འདུག་སྟུང་  
ནས་མ་བཤད་པ་ཡིན་ནོ།

### བྱུག་པ། གོ་དགོས་པ་བྱུག

༡ ཨེ་ཇི་ནད་ཡམས་འགོས་པ།

བྲིམས་འགལ་ཡིན་པ་གོ་དགོས།

མི་ལ་ལས་ཨེ་ཇི་འགོས་སྔ་བ་ཡིན་ན་བྲིམས་འགལ་ཡིན་པར་བསམ་  
ནས་སྒྲག་གི་ཡོད་ཅུང་། དེ་ནི་བྲིམས་འགལ་མ་རེད། ཨེ་ཇི་འགོས་སྔ་བ་དེ་  
འཕྲོད་བཞེན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཞན་པས། མ་གོ་ས་ནས་ནད་ཅིག་འགོས་སྔ་བ་ཅུང་  
རེད་མ་གཏོགས། རྒྱ་བྱས་པ་དང་། དམེ་བརྒྱབས་པ། མི་བསད་པ། རྒྱ་འཕྲོག་པ་  
སྟགས་གང་ཡང་ཡིན་པས་བྲིམས་འགལ་དུ་མི་འགྲོ།

༢ ནད་པའི་གསང་བ་བསྒྲགས་ན།

བྲིམས་འགལ་ཡིན་པ་གོ་དགོས།

ཡིན་ནའང་། བྱོད་ཀྱིས་མི་ག་གེ་མོ་ཞིག་ལ་ཨེ་ཇི་འགོས་ཡོད་པ་ཤེས་ནས།  
མི་དེ་འཐད་པ་མ་བྱུང་སྟེན་ནམ། ཅུ་བ་ནས་མ་དྲིས་པར་མང་ཚོགས་མང་པོ་  
ཞིག་ལ་ཕན་ཐོགས་རྒྱུ་ཆེད་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ཡག་པོ་ཞིག་བཟུང་ནས། ནད་  
པའི་རུས་མིང་དང་པ་ཡུལ་སྟགས་ག་ཞན་གྱིས་གོ་རྟོགས་འཕྲིག་གསུམ་ཡོང་བའི་



སྐད་ཆ་དང་ཡིག་རིས་སོགས་ཏུ་ཐོག་དང་ངག་ཐོག་གང་རུང་ནས་གཞན་ལ་  
བསྒྲགས་པ་ཡིན་ན་དེ་སྤྱིམས་འགལ་རེད།

༣ ཨ་ཇི་འོ་ནད་ཡམས་འགོས་པ།

མ་རབས་ཡིན་པ་གོ་དགོས།

ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཨ་ཇི་འགོས་སྤང་ན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤང་ཉི་སྤང་འཛོང་  
གི་ལས་ཀ་བྱས་བཞག་པའམ། ཡང་ན་དུག་རིགས་འཐེན་འཇུག་གི་བྱ་བ་བྱས་  
བཞག་པ་སོགས་ལོས་ཡིན་སྟུང་ན། དེ་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་མེད་དེ། གལ་  
སྤྱད་འདི་འདྲ་རེ་ཡོད་ནའང་། དེ་ནི་དེ་དག་ལོག་ལམ་ལ་འགོ་རྩ་མི་འཇུག་པར་  
ལེགས་ལམ་ལ་བྲིད་མཁན་མེད་སྤང་བའམ། ཡང་ན། ཁོང་ཚོར་བརྟེན་བཞག་མ་  
དྲོད་ཁོལ་ངོ་མ་སྟེར་མཁན་མེད་སྤང་བས་མ་ཤེས་མ་ཐོན་པར་དེ་སྟེར་བྱགས་  
སྤང་བ་ཅུ་རེད་མ་གཏོགས། མཐའ་གཅིག་ཏུ་འདི་འདྲ་བྱེད་མཁན་ཡིན་ཡང་  
མ་རབས་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་པར་མ་ཟད། ལ་ལ་ཁག་མེད་ཡོག་མེད་ཀྱི་ལམ་  
ལ་བྱགས་པ་དང་། ལ་ལ་ནི་བཅན་པོས་ངང་དབང་མེད་པར་ལམ་ལ་བྱགས་སུ་  
བརྟུག་པའང་མང་པོ་ཡོད་ལ། ཡང་ལ་ལ་ཞིག་ནི་གཞན་གྱིས་མགོ་གཡོག་མགོ་  
བསྐྱར་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་དེ་ལ་བྱགས་པ་ཡོད། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཨ་ཇི་འགོས་སྤང་བ་  
ནི་མི་མ་རབས་ཞིག་ཡིན་པའི་ངེས་པ་གང་ན་ཡོད་དེ། སྤང་འཛོང་དང་དུག་  
འཛོང་གི་ལས་ཀ་སྒྲུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་། མཐའ་གཅིག་ཏུ་མ་རབས་ཤིག་

རེད་ཟེར་སར་གཏན་ནས་མི་འགྲོ་བ་ཤེས་དགོས་སོ།

༤ ནད་པར་མཐོང་ཆུང་བྱས་པ།

མ་རབས་ཡིན་པ་གོ་དགོས།

ཅི་ཞིག་ཅི་ན། ང་ཚོ་སངས་རྒྱས་ཚུ་ལ་དད་པ་ཡོད་པས། ལྟ་བུ་རྟེན་  
འབྱུང་དང་། སྤྱོད་པ་འཆེ་མེད་ནི་ང་ཚོའི་ཚུས་ཀྱི་སྤྱིང་དོན་གཙོ་བོའི་གཙོ་བོ་  
རེད། ང་ཚོས་ལྟ་བུ་རྟེན་འབྱུང་དང་སྤྱོད་པ་འཆེ་བ་མེད་པ་ཁས་ལེན་ན། ཨི་  
ཇིའི་ནད་པར་མཐོང་ཆུང་བྱས་པ་ནི་ཨི་ཇིའི་ནད་པར་འཆེ་བ་ཡིན། གཞན་ལ་  
གཞོད་བསྐྱེལ་བ་རེད། གཞན་ལ་རོགས་བྱ་མ་ཐུབ་ནའང་། མཐོང་ཆུང་བྱས་ནས་  
གཞོད་སྐྱེལ་རྒྱ་འདི་མ་རབས་སུ་བཅི་བ་ཤེས་དགོས།

༥ དུག་གཞོན་སྐྱེན་བཅས་བྱས་ན།

ཆོ་ཐག་བསྐྱེད་པ་གོ་དགོས།

མི་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཨི་ཇི་ཟེར་བ་འདི་འགོས་སོང་དུས་རེ་བ་དང་གོ་  
སྐབས་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད། ད་ནི་ཤི་སྐྱེག་བྱེད་འདུག་རྒྱ་མ་གཏོགས་ཐབས་  
ཅི་ཡང་ཡོད་ས་མ་རེད་བསམ་ན་དེ་འདྲའང་མིན་ཏེ། ནད་དུག་དེ་འགོས་སོང་  
བ་ཡིན་ཡང་དང་པོ་ནས་ནད་དུག་གི་མགོ་གཞོན་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་འཁུང་ན་ཆོ་  
ཐག་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་རེད།

༥ ཤེས་བཞིན་གཞན་ལ་བསྐྱོས་ན།

རང་གཞན་སྤང་བ་གོ་དགོས།

མི་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་ལ་ཨ་ཇི་འི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་པ་ཤེས་བཞིན་  
དུ། མ་ཤེས་ཁྱུ་ལྱིས་གཞན་ལ་ནད་དེ་བསྐྱོས་པ་ཡིན་ན། དེས་རང་གི་ཆོ་ཐག་  
བསྐང་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད། རང་ཉིད་ཁྱིམ་ས་དང་འགལ་ནས་མཐར་རང་སྤང་  
གཞན་བརྒྱག་ཡིན་པ་གོ་དགོས་སོ།

བརྟན་པ། འགོ་ཉིན་མེད་པ་བརྟ།

ཁ་ཁྱ་དང་ཕྱ་ཁྱ། མིག་ཁྱ་དང་རྩ་ཁྱ།

ཁ་རྒྱངས་དང་རྒྱོད། ཟ་མ་དང་གོན་པ།

ཅ་དངོས་དང་གཅིན་བཅས་ཀྱིས་ཨ་ཇི་འི་ནད་མི་འགོ་

ཨ་ཇི་ནད་དུག་ཅན་དང་ནད་པའི་ཐྱག་རྒྱ་ཁྱ་སེར་དང་རྩ་ཁྱ་སོགས་  
གཞན་གྱི་མ་ཁ་དང་གས་སྐྱོན་སོགས་ཀྱི་ནད་དུ་མ་སོང་ན། ཨ་ཇི་འི་ནད་པ་དང་  
མཉམ་དུ་ཟ་མ་བཟའ་བ་དང་། ར་ཕོར་མཉམ་བཞེད་ཀྱི་བ་ཡིས་ནི་ཨ་ཇི་འི་ནད་  
མི་འགོ་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཨ་ཇི་འི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ངའི་ར་ཕོར་ནད་དུ་ཁོས་  
འཐུང་། ཁོའི་ར་ཕོར་ནད་ནས་ངས་འཐུང་བ་སོགས་བྱས་ན་མི་འགོ། དེ་བཞིན་  
དུ་ཨ་ཇི་འི་ནད་པ་དང་རྩམ་གཅིག་བྱས་ན་ཡང་མི་འགོ་སྟེ། དཔེར་ན། ང་ཨ་  
ཇི་འི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ངའི་གོན་པ་ཁོས་གྱོན། ཁོའི་གོན་པ་ངས་གྱོན་ན་ཡང་  
མི་སྐྱོན། དེ་བཞིན་དུ་ཨ་ཇི་འི་ནད་དུག་ཅན་དང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་ལས་ན་མི་

སྒྲིན་ཏེ། དཔེར་ན། ང་ཨེ་ཇི་འོ་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ངའི་ལག་ཆ་ཁོས་སྤྱད། ཁོའི་  
ལག་ཆ་ངས་སྤྱད་ནའང་མི་འགོ་བར་མ་ཟད། ཨེ་ཇི་འོ་ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་ཆུ་  
ལ་རྒྱལ་བ། ལུས་པོ་བཀྲ་བ། རང་བྱུང་ཆུ་ཆོན་གྱི་ནང་དུ་ཆོན་ལ་བྱས་པ་སོགས་  
ཀྲིས་ཀྱང་ཨེ་ཇི་ནད་མི་འགོ་ཞིང་། ཨེ་ཇི་འོ་ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་ཅེད་མོ་ཅེ་  
སྐབས་ལག་འཇུ་བྱ་བ། ཤེད་འགྲན་པ་དང་འགྲིག་འདེད་པ་སོགས་ཀྲིས་ཀྱང་མི་  
སྒྲིན་པར་མ་ཟད། ཨེ་ཇི་འོ་ནད་པ་ཉམ་ཐག་ཞིག་ལ་རོགས་བྱས་ཏེ། དེའི་སྐད་པ་  
ནས་ཚུར་བསྒྲུར། ལག་པ་ནས་ཡར་འཐེན། དེས་སྐྱོན་ཁང་གར་ཡོད་མི་ཤེས་ན་  
ལམ་བུ་བྱས། སྐྱོན་པས་ཅི་བཤད་མ་གོ་ན་སྐད་བསྒྲུར་བྱས། སྐྱོན་ཡོན་སྤྱད་ཆུ་  
མེད་ན། བྱོད་མི་གཅིག་གིས་ནད་པ་ཆང་མ་ལ་སྐྱོན་ཡོན་སྤྱད་དགོས་ན་དཀའ་  
མོ་ཡིན་ཡང་། ཅུ་ཐེ་བ་ཆང་མས་སྒྲིང་རྗེ་བྱས་ནས་ནད་པ་འདི་དག་ལ་རོགས་  
སྒྲུར་བྱས་པ་ཡིན་ན། ཐེ་བ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་མི་གཅིག་གས་བྱིམ་ཆང་གཅིག་ལ་  
རོགས་བྱ་བ་ནི་དེ་འདྲའི་དཀའ་མོ་རང་མ་ཡིན།

འོ་ན། ཁ་ཆུ་དང་མིག་ཆུའི་ནང་དུ་ཨེ་ཇི་ནད་དུག་གཏན་ནས་མེད་དམ་  
ཞེ་ན། དེ་ཡང་མིན་ཏེ། འདིའི་ནང་དུ་ཨེ་ཇི་ནད་དུག་གི་འཕོར་ཆད་མང་པོ་  
ཞིག་མེད་པས། མི་གཞན་ལ་ཨེ་ཇི་ནད་འགོ་བའི་ཆ་རྒྱན་མི་ཆང་བ་རེད། ཨེ་ཇི་  
ནད་དུག་ཅིག་ཐྲག་གཤེར་བརྒྱད་ནས་འགོ་དགོས་ན། གཅིག་ནི་བྱོད་གྱི་ལུས་  
ཐོག་དུ་ངེས་པར་དུ་མ་ཁ་ཞིག་ཡོད་དགོས་པ་དང་། གཉིས་ནི་ཨེ་ཇི་འོ་ནད་  
དུག་ཅན་གྱི་ཐྲག་ནྟག་དང་ཆུ་སེར་སོགས་ཐད་ཀར། ཆུ་ལ་སོགས་པ་གཞན་པའི་

གཤེར་ཁུ་མ་བརྒྱད་པར་ཐོན་པ་ཞིག་དང་། གསུམ་ནི་དུས་ཚོད་ཐུང་དུ་འི་ནད་  
ནད་དུག་དེ་ཤི་མ་ཚར་བའི་སྡོན་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་མ་ཁ་སོགས་ཀྱི་ནད་འཇུ་ལ་སོང་  
བ་ཡིན་ན། ད་གཟོད་འགོ་རྒྱུ་ཆ་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་ཚང་སོང་བ་ཡིན་གྱི། དེ་ལྟར་  
མ་ཡིན་ན་དེ་འདྲའི་འགོ་སླ་མོ་ཡོད་པ་མ་རེད།

### བརྒྱད་པ། ཨ་ཇི་འི་ནད་རྟགས་ཀྱི་སྟོན།

སྤྱིར་ཨ་ཇི་ནད་ལ་ནད་རྟགས་མང་པོ་ཡོད་ལ། རྟགས་མངོན་པའི་  
དུས་ཚོད་ཀྱང་མི་འདྲ། རྟགས་མངོན་རྒྱ་དངོས་ལ་ནི་དུས་ཚོད་རིང་པོ་འགོར་  
གྱི་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། དེ་རིང་ང་ལ་ཨ་ཇི་ནད་འགོས་སོང་བ་ཡིན་ན། ཆ་སྟོམ་ཟླ་བ་  
གཅིག་ལྟ་གི་རྩིས་ཅིམ་ནས། ཆམ་པ་ཞིག་ཕོག་པ་ལྟ་བུའི་ཆ་བརྒྱས་པ་དང་། མགོ་  
གཟེར་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཉུང་ཤས་ཅིམ་རེ་ཡོད་ཀྱང་། རྟགས་  
དེ་ཆོ་གཟེར་འཁོར་གཅིག་གཉིས་ཅིམ་གྱི་རྩིས་ནས་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ།  
དེའི་སྐབས་སུ་སྤྲོན་ཁང་ནས་བརྟག་ཀྱང་ཨ་ཇི་འགོས་ཡོད་མེད་མི་ཤེས། ཆ་སྟོམ་  
ཟླ་བ་གསུམ་ཅིམ་གྱི་རྩིས་ནས་ད་གཟོད་བརྟག་བཤེར་བྱས་ན་ཨ་ཇི་འགོས་ཡོད་  
མེད་ཤེས་ཐུབ། དེ་ནས་ཆ་སྟོམ་ལོ་བདུན་བརྒྱད་ཅིམ་གྱི་རིང་ལ་ནད་རྟགས་གང་  
ཡང་མི་མངོན།དེའི་རིང་ལ་ནད་ཡོད་མེད་བྱི་མེས་མེག་གིས་བལྟས་ན་མི་ཤེས་ལ།  
རང་གི་སེམས་ཀྱིས་བརྟག་ནའང་མི་གོ། འོ་ན་ནད་ཡོད་མེད་རྩི་ལྟར་བལྟ་དགོས་  
ཤེ་ན། རྟགས་ཤིག་གིས་བརྟར་ཤ་མི་ཆོད།

གོང་དུ་ལོ་བདུན་གྱི་རྗེས་ཟེར་བ་ནི་སྤྱིར་བཤད་པ་ཙམ་ལས། བྱེ་བྲག་མི་  
སོ་སོའི་ལྷན་ཐོག་ལ་ནད་རྟགས་མངོན་སྲུང་དུ་སྤྲོད་མི་འདྲ་བ་ཡིན། ལ་ལར་  
ནད་འགོས་ནས་སྐྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་ནད་རྟགས་མངོན་ཡོང་བ་ཡོད། ལ་ལར་ལོ་  
བཅུ་ཁ་རེ་མ་སོང་བར་ནད་རྟགས་མི་མངོན་པ་ཡང་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཆ་སྟོམ་  
གྱི་ལོ་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་ནས་ནད་རྟགས་མངོན་ཡོང་སྲུང་བྱ་བ་རེད། འོ་ན། ཞེ་  
རྩེ་ལ་རྒྱན་མཐོང་གི་ནད་རྟགས་ཁ་ཤས་རེ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། ཡོད་དེ། དཔེར་ན།  
ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་། རུལ་ཁུ་ཡོང་བ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། ཤེད་མེད་པར་འགྱུར་བ།  
དུས་ལུན་ཐུང་དུ་འཛིན་དང་གཟུགས་པོའི་སྤྲིད་ཚད་ $30\%$ ཙམ་མར་ཆག་པ། སྐྱེ་དང་།  
བཟླ་ཅ། མཆན་འོག་སོགས་ཀྱི་མེན་བྱ་རྒྱས་པ། ཁ་ནང་དང་། མཆན་མ། མིད་  
པ་ལ་སོགས་པར་སྐྱེ་འབྱུང་ཐོན་པ། མགོ་ན་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། སྐྱུག་ལོག་པ་  
སོགས་དང་། ཁ་ངོའི་མདངས་ཉམས། ལྷན་པོའི་བྱངས་བཟད། དཀའ་ནས་ཐང་  
ཆད་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་རྟགས་མང་པོ་ཡོད། ཡིན་ནའང་། བརྟག་བཤེར་མ་  
བྱས་པར་ནད་རྟགས་ཙམ་གྱིས་གང་ཡང་བརྟར་ཤ་མི་ཆོད་དེ། དཔེར་ན། གོང་  
དུ་བཤད་པའི་ནད་རྟགས་ཚང་མ་མི་གཅིག་གི་ལྷན་ཐོག་ཏུ་ཡོད་ཅུང་། དེར་ཞེ་  
རྩེ་འགོས་ཡོད་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། གོང་གི་ནད་རྟགས་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཅུང་།  
དེར་ཞེ་རྩེ་འགོས་མེད་པའི་ངེས་པ་འདྲ་མེད་དོ།

དེ་མིན་རང་གིས་སྤྱོད་ཐོག་ནས་ཨེ་འི་བདེ་ཐང་བརྟག་ཤོག་ཉོས་ཏེ་  
 རང་གིས་རང་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་ཡིན་ན། དེ་ལ་རིན་པ་སྤྲད་དགོས་ཀྱི་  
 ཡོད་ཅུང་། གོང་ཚད་མཐོན་པོ་མིན་ལ། བརྟག་བཤེར་སྐབས་བདེ་པོ་ཡོད་པས།  
 དེའང་དབྱེད་གཞི་ཅམ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཉ་ཅང་འཚམས་པོ་ཡོད། མདོར་ན། བརྟག་  
 ཐབས་གསུམ་པོ་གང་ཡིན་ཡང་། ཐོག་མའི་བརྟག་བཤེར་སྐབས་སུ་ཨེ་འི་ནད་  
 དུག་གི་འགོག་རྩིས་ཀྱི་མིན་བརྟག་བཞིན་ཡོད་ཕྱིན། འདི་ནས་གོང་གི་སྐབས་  
 གསུམ་ཀྱི་ཡར་སྐྱོན་ལ་ཨེ་འི་འགོས་ཡོད་མིན་ལས། སྐབས་གསུམ་ཀྱི་ནད་དུ་ནད་

འགོས་ཡོད་མེད་བརྟག་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་དོ།

བརྟུ་བ། བློ་མས་སྒྲིལ་དང་ཁེ་དབང་གི་སྒྲོར།

ཨེ་ཇི་ནད་དེ་འགོས་སྤང་བ་ཡིན་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བློ་མས་སྒྲིལ་རིན་མི་  
ལེན་པ་བཞི་དང་ཐུགས་སྤར་གཅིག་ཟེར་བ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། རིན་མི་དགོས་  
པ་བཞི་ནི།

༡ མི་ཞིག་ལ་ཨེ་ཇི་འགོས་ཡོད་མེད་རིམས་འགོག་ལྟེ་གནས་ནས་བརྟག་  
དཔྱད་བྱས་པ་ཡིན་ན་ས་གང་ནས་ཡིན་རུང་རིན་པ་མི་དགོས།

༢ རྒྱུ་ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་གཞོན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་ལ་རིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་དུ་རིན་པ་  
སྒྲོང་མི་དགོས་པ་རེད།

༣ ཨེ་ཇི་ནད་དུག་ཅན་གྱི་སྒྲིལ་མར་མ་བུ་བདེ་ཕྱལ་གྱི་སྒྲིལ་བཅས་བྱས་  
ན། དེ་ལ་འང་རིན་སྒྲོང་མི་དགོས་པ་མང་པོ་ཡོད་དེ། ཨ་མ་ཨེ་དུག་ཅན་གྱིས་  
ནད་དུག་གི་མགོ་གཞོན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་ལ་རིན་པ་སྒྲོང་མི་དགོས་ཤིང་། བདེ་ཕྱལ་  
གྱི་གཤག་བཅས་བྱ་སྐབས་གཤག་བཅས་སོགས་ལ་རིན་པ་དགོས་ཀྱང་རྒྱལ་ཁབ་  
ཀྱིས་སྒྲིལ་ཡོན་ཅིས་རྒྱག་རྒྱུའི་ནང་ལ་ཚུད་ཡོད་པས། རྒྱུ་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིལ་ལ་  
ཨེ་ཇི་ནད་དུག་ཅན་གྱི་ཨ་མས་སྒྲིལ་པའི་ཕྱ་གུ་ལ་དུས་ཡུན་ཟླ་གཅིག་བྱེད་ཅུ་  
ཀྱི་རིང་ལ་དུག་གཞོན་སྒྲིལ་བཅས་བྱ་བར་རིན་པ་སྒྲོང་མི་དགོས།

༤ ཨེ་ཇི་ནད་དུག་གིས་པ་མ་གཉིས་པོ་འཕྲུག་གང་རུང་ཆོ་ལས་འདས་སྤང་



བའི་ཨེ་འབྲེལ་དུ་སྤྱག་སློབ་གྲུ་འགོ་རྒྱུའི་ཐད་ནས་ཀྱང་། ལོ་དགུའི་འགན་  
བབ་སློབ་གསོ་དང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་འགན་བབ་སློབ་གསོ་སོགས་ལ་སློབ་ཡོན་  
སྤྲད་མི་དགོས། སློབ་ཆེན་འབྲིམ་སྐབས་སློབ་ཡོན་རང་རང་གིས་སློང་དགོས་  
ཀྱིན་ཡོད། ཡིན་ནའང་ས་གནས་དང་ས་གནས་མི་འདྲ་བས། ས་གནས་ལ་ལར་  
དམངས་སྤྱི་ལས་ཁུངས་སུ་སོང་ནས་བྱིམ་ཆང་གི་ནང་ལ་ཨ་ཇིའི་ནད་པ་ཡོད་  
པའི་གནས་ཚུལ་སྟན་ཏུ་བྱས་ན་སློབ་གྲུ་འགོ་རྒྱུའི་ཐད་སྟོར་མོས་རོགས་སྟོར་  
ཡོད་སའི་ས་གནས་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད།

ཐུགས་ཁུར་གཅིག་ནི། ཨ་ཇིའི་ནད་པའི་བྱིམ་ཆང་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་  
དབུལ་སྟོར་བྱིམ་ཆང་དང་དམའ་སྤྱང་བྱིམ་ཆང་། གནད་འཁེལ་དབུལ་སྟོར་  
ཀྱི་བྱིམ་ཆང་བཅས་ཀྱི་ནང་ལ་འདེམས་དགོས་ཞེས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྲིམས་ནང་  
ལ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཨ་ཇིའི་ནད་པ་དེ་ལ་གཞན་གྱིས་མཐོང་ཆུང་དང་དམའ་  
འབེབས་བྱར་བ་དང་ཁྱད་གསོད་སོགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ན། ཁོང་ཆོར་རང་ཉིད་  
ཀྱི་གསང་བ་དང་ཁེ་དབང་སྤྱང་སྟོབ་བྱ་བའི་དབང་ཆ་ཡོད་ལ། ད་རུང་ལས་  
ལྷགས་དང་སྤྲོད་བཅོས། གཉེན་སྲིག་དང་བུ་སྤྱག་སློབ་སོགས་ཁོང་ཆོའི་བྲིམས་  
མཐུན་གྱི་ཁེ་དབང་ལ་བྲིམས་ལྷགས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྟོར་ཐོབ་བོ།



མོ་ནད་འགོག་བཙོས་བྱ་བ་བས་ཕྱི་ཕྱི་བྱ།



གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟེན་འགོད་པ། །ཕུན་ཚོགས་ཉི་མ།



## མོ་ནད་རིགས་སྤྱོད་འགོག་བྱ་བ་བསམ་གྱི་ཤེས་བྱ།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མོ་ནད། བྱད་མེད་ཀྱི་ན་ཚ། 妇科病 gynecopathy			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	མིན།	ཕྱག་རྒྱ་གཙོ་བོ།	གཙང་སྤྱད་ལོ་ཚད་སྟོན།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	མེད།	བརྟག་བཅས་ཚན་ཁག།	མོ་ནད་ཚན་ཁག།	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	མཚང་ར། ལུ་མ། མཚན་མ་སྟོན།		འཛིན་སྤྱོད་མོ་ནད་ཉིན་མོ།	
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	སྤྱི་འཕེལ་མ་ལག་གི་གཉན་ཚད། སྤྱི་འཕེལ་ན་བ། ལུ་མ་ན་བ་སྟོན་སོ།			

མོ་ནད་ཅེས་པ་ནི་བྱད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་འཕེལ་མ་ལག་ལ་བྱད་བའི་རྒྱ་ཁྱོད་མཐོང་ནད་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་མེད་ཞིག་ཡིན། གཙོ་བོ་བྱད་མེད་ཀྱི་མཚན་མ་དང་བྱ་སྤྱོད་བསམ་སེལ་དང་སྤྱོད་འཕེལ། ལུ་མ་སྟོན་སྤྱོད་འཕེལ་སྤྱོད་པའི་ན་ཚ་རེ་ཡིན་ལ། ནད་ཀྱི་ཚབས་ཆེ་ཆུང་ཅེས་རེ་མ་གཏོགས། སྤྱི་འཕེལ་བྱད་མེད་ཚང་མ་ལ་མོ་ནད་ཀྱི་རིགས་རེ་བྱད་ནི་སྤྱོད་ལའང་ཡོད། དེ་ནི་གཙོ་བོ་བྱད་མེད་ཀྱི་དམིགས་བསམ་ལ་ལྷན་ཁམས་ལ་རྟག་ལས་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་དང་། ལོ་ཚད། སྤྱོད་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། བྱད་མེད་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་འདུ་ཤེས་ཞན་པ་དང་། བརྟག་བཅས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཞན་པ་སྟོན་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

སྤྱི་མཁའ་མའི་བདེ་ཐང་ནི་བྱ་ཕྱག་གི་བདེ་ཐང་ཡིན་ལ། བྱ་ཕྱག་གི་བདེ་ཐང་ནི་མའི་རིགས་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་བདེ་ཐང་དང་བདེ་སྤྱོད་གཉིས་པོར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། མོ་ནད་ལ་དོ་སྤྱོད་བྱ་བ་ནི་བྱད་མེད་

གཅིག་ཕུའི་དོན་དག་ཅིག་མིན་པར་མ་ཟད། བྱད་མེད་བདེ་ཐང་ཡང་མིན་དེ་  
སྐྱེས་པ་ཆོའི་འགན་འཁུའི་འདུ་ཤེས་དང་བསམ་སྒྲུའི་གོ་རྟོགས། རིམས་འགོག་  
འདུ་ཤེས་སོགས་ཆང་མར་འབྲེལ་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན། འདི་ནི་སྐྱེས་པ་  
དང་བྱད་མེད། གྲུ་པ་དང་གྲོང་པ། ཡོད་ཆད་ཀྱིས་བསམ་སྒྲུ་གཏོང་དགོས་ངེས་  
ཀྱི་དོན་དག་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད།

## སྒྲིབ་གཞི།

སྤྱིར་ང་རང་ཉིད་ལ་མཆོན་ན་ཨེ་ཇི་སྒྲོན་འགོག་གི་ཐད་ནས་ལས་ཀ་  
སྐྱབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། སྤྱན་པ་མིན་ལ། མོ་ནད་སྒྲོར་གྱི་ལས་ཀ་བ་སོགས་  
གང་ཡང་མིན་མོད། བྱེ་ལོ་༢༠༡༣ལོར། མཁན་ཆེན་དམ་པ་ཚུལ་བློ་བྲིས་  
མཆོག་གིས་ང་ཆོའི་ཨེ་འགོག་རང་འདུན་པ་ཡོངས་ལ་ད་ནས་བཟུང་ཉྱེ། ཨེ་འགོག་  
དང་མཉམ་དུ་མོ་ནད་ལའང་སྒྲོན་འགོག་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཆེད་ལས་རང་འདུན་  
པ་ཆོས་བོད་ཁྱུ་ལ་བྱད་མེད་གྱི་བདེ་སྐྱེག་དང་བདེ་ཐང་ཐད་སྤྱན་ཁུ་ཞིག་ཕྱིས་  
ཤིག་ཅེས་པའི་བཀའ་གསུངས་གནང་བ་ནས་བཟུང་། ཕྱན་གྱིས་འཆར་གཞི་  
ཡོད་པའི་སྒྲོས་མོ་ནད་གྱི་ཐད་ལ་དོ་སྣང་དང་རྒྱས་ལོན་བྱས་མགོ་བརྩམས་པ་  
ཡིན་ཞིང་། རྒྱས་ལོན་དེ་དག་ལ་གཞིགས་ནས་དེ་རིང་གི་སྐད་ཆ་འདི་གྲུབ་པ་  
ཡིན་ནོ། །

## དང་པོ། གཙང་སྤྱོད་དང་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་སྒྲུབ།

ནད་རིགས་སྤྱོད་འགོག་གི་ཐད་ནས་གཙང་སྤྱོད་ཞེས་བརྗོད་པའི་སྐབས་སུ།  
ཁོར་ཡུག་གི་གཙང་སྤྱོད་དང་། ལྷས་ཁམས་ཀྱི་གཙང་སྤྱོད་དང་། སེམས་ཁམས་ཀྱི་  
གཙང་སྤྱོད་བཅས་རིགས་གསུམ་ཡོད་མོད།

དང་པོ། ཁོར་ཡུག་གི་གཙང་སྤྱོད་ནི་གཞི་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པས། དེ་རིང་  
འདིར་མི་སྟོ། རྗེས་སུ་གོ་སྐབས་གཞན་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་ཁོར་ཡུག་འབག་བཅོག་  
གིས་བསྐྱེད་པའི་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནད་དོན་དང་། ཁོར་ཡུག་གཙང་མ་ལས་བྱུང་  
བའི་ཚུ་ཅི་སྤྱོད་ལུས་ཀྱི་རྒྱས་པ་སོགས་ཞིབ་པར་སྒྲུབ་བར་བྱ།

གཉིས་པ། ལྷས་ཁམས་ཀྱི་གཙང་སྤྱོད་ཡག་པོ་ཡོང་བར་དུས་རྒྱུན་དུ་ལྷས་  
པོ་བཟུ་རྒྱུའི་གོམས་སྟོལ་ཆགས་སུ་འབྱུག་དགོས། གལ་ཏེ་ལྷས་པོ་ཡོངས་རྒྱུགས་  
བཟུ་རྒྱུའི་ཆ་རྒྱུན་མ་ལྡན་ནའང་། རྣམ་རྒྱུན་མཚན་མར་གཙང་སྤྱོད་ཡག་པོ་བྱ་  
རྒྱུ་དང་། མ་མཐའ་ཡང་ལྷས་འབྲེལ་གྱི་ལྷ་རྗེས་དང་ལྷ་མཚན་འབབ་སྐབས་  
སོགས་སུ་ཁོག་སྤྲད་ཆུ་འཇམ་པོས་བཟུ་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འོ་ན་རི་ལྷར་  
བཟུ་དགོས་ཤི་ན། རང་གི་ཁོག་སྤྲད་བཟུ་སའི་གཞོང་པ་ཞིག་ཆེད་དུ་གྲ་སྒྲིག་  
བྱ་དགོས། གཞོང་པ་དེའི་ནང་དུ་ཁྱོད་གས་རྒྱུ་པ་བཟུ་མི་ཉན་ལ། ཨ་མས་གོན་  
པའང་བཟུ་མི་ཉན། ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་རུང་རྒྱུ་པ་དང་རྒྱུ་པ་བྱུངས་གཉིས་  
གཞོང་པ་དེའི་ནང་ནས་བཟུ་མི་ཉན་ཞིང་། ཨ་མ་དང་བྱ་མ་ཡིན་རུང་། གཞོང་

པ་གཅིག་མཉམ་སྦྱོད་བྱ་མི་ཉན། རང་གི་ཁོག་སྦྱང་རྒྱུ་རྒྱུ་བཟུ་སའི་གཞིང་པ་  
དང་པགས་རས། འདག་རྩལ་བཅས་སོ་སོ་འམ་ལྷགས་སུ་འཛོག་དགོས། འདག་  
རྩལ་དེའང་ཁོག་སྦྱང་བཟུ་བྱེད་དུ་ཆེད་སྦྱོད་ཀྱི་འདག་རྩལ་གཞིང་མེད་ཡིན་རྒྱུ་  
གལ་ཆེན་པོ་རེད། རྒྱུན་དུ་ཆུ་གདུས་ཆར་རྩལ་འབྱུགས་སུ་བཅུག་ཏེ་ཆུ་འཇམ་  
པོར་གྱུར་རྩལ་ལྷན་པོ་བཟུས་ན་བཟང་ལ། སྤྲོད་དང་རྩལ་འབྱུར་རིགས་སྤྲོ་  
ཚུགས་ཡོད་པའི་འདག་རྩལ་ནམས་མ་བཞོལ་ན་བཟང་། ནད་རེ་ཡོད་ཆེ་སྤྲོད་  
པའི་ངག་བཞིན་དུ་གཟུང་འཁོར་གཅིག་གཉིས་རེ་ལ་སྤྲོད་ཀྱིས་ལྷན་པའི་བཟུ་  
སྤྲོད་ནམ་འདག་རྩལ་གྱིས་བཟུ་བ་ལས་དུས་རྒྱུན་དུ་བཟུས་ན་ཅ་བ་ནས་མི་  
བཟང་། དུས་རྒྱུན་དུ་ལྷན་པོ་ལ་གཅིས་སྤྲོད་ཡག་པོ་བྱ་བ་དང་ནད་ཡོད་མེད་ལ་  
སྤྲོད་མོ་ནས་བཏྲག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

གལ་ཏེ་ན་ཆ་རེ་ཡོད་ན་སྤྲོད་མོ་ནས་ཆད་ལྷན་གྱི་སྤྲོད་ཁང་ནས་སྤྲོད་  
བཅོས་ཡག་པོ་བྱ་དགོས། ནད་རྒྱུང་རྒྱུང་དག་སྤྲོད་མེད་དུ་བཞག་ནས་ཆབས་  
ཆེན་དུ་མི་བསྐྱར་རྒྱུ་དང་། འགོ་སྤང་མང་པོ་གཏོང་མ་དགོས་པའི་སྤྲོད་དང་། ཟུག་  
བསྐྱེད་མང་པོ་ཞིག་མ་སྤྲོད་སྤྲོད་ནས་དང་། བྱིས་མི་དང་གཉེན་ཉེ་ལ་སེམས་  
ཁུར་མང་པོ་ཞིག་མ་བཞག་སྤྲོད་ནས་སྤྲོད་བཅོས་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་  
རེད། ད་དུང་གསང་དོར་དང་གསང་རས་བཟུ་ཚུགས་པ་དག་ཡག་པོ་བཟུས་ནས་  
འདི་དག་ཉེ་མའི་འོད་ཐད་ཀར་ཕོག་ས་ནས་སྤྲོད་དུ་འབྱུག་རྒྱུ་དང་རྒྱུང་རྒྱུ་ཅ་  
འབྱུག་རྒྱུ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཐ་ན་བཤང་གཅི་དོར་རྩལ་རྒྱུ་འབྱེད་རྒྱུ་ལའང་



དོན་སྤངས་བྱ་དགོས། ལ་ལ་ཞིག་གིས་བྱོང་ཚེས་འཕྲངས་ཕྱི་སྤངས་ཀྱང་བཤད་ཡོང་གི་འདུག ད་བཤད་རྒྱ་མི་རྟེན་པ་འདྲ་ཞེས་ཉལ་དགོད་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་ཅུང་། དོན་དངོས་སྤངས་ཚེས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སྤྲོན་པ་མང་པོར་དྲིས་སྐབས། བོད་ཁུལ་གྱི་བྱུང་མེད་མང་པོ་ཞིག་གི་མོན་པ་འདི་འཕྲངས་ཕྱི་མ་ཤེས་པའི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་འདུག་ཅེས་གསུངས་སོང་། འཕྲངས་འབྱེད་སྐབས་སྒྲེས་མ་ཚེས་བཤད་སྟེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ནས་ནང་དུ་ཕྱིས་ན་མི་གཙང་བ་མཆན་མའི་ནང་དུ་སོང་ཆེ་མཆན་པའི་གཉན་ཆད་སོགས་ནད་རིགས་བསྐྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བཤད་སྟེ་གཙང་སྤྱོད་མ་བྱས་པར་གསང་དོར་གྱིན་ཆེ་མི་གཙང་བ་རྣམས་མཆན་མའི་ནང་ལ་འགོ་བཞེན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནས་མི་གཙང་བའི་ནད་གི་ནད་སྲིན་མང་པོ་ཞིག་མཆན་མའི་ནད་དུ་འགོ་བའི་ཉན་ཁ་ཡོད། གལ་ཏེ་དོར་མ་མི་གྱིན་མཁན་དང་ལྷག་པར་དུ་གསང་དོར་མི་གྱིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེ་འདྲའི་གནད་དོན་མི་ཆེན་འང་དོར་མ་དང་གསང་དོར་གྱིན་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ངེས་པར་དུ་རྒྱུན་ཤེས་འདི་དག་ཤེས་ཤིང་གོམས་པར་བྱ་དགོས།

གསུམ་པ། སེམས་ཁམས་གཙང་སྤྱོད་ཞེས་པ་ནི་ང་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་བཤད་བྱ་ཞིག་མིན་ཅུང་། ལྷ་སྤྱལ་མཁན་གསུམ་དང་རྩལ་གྱི་སེམས་ཁམས་སྒྲོབ་གསོ་བ་ཚེས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ནད་གཟེར་གསུམ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ནི་ནད་སེམས་ཀྱི་ཉན་མངས་དུག་ལྡེའི་རྣམ་རྟོག་ཕྱིན་ཅི་ལྟག་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་གསུངས་འདུག་ལ། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་

རིག་པ་ནི་མིན་བར་གནས་པར་བྱ་བ་དང་། ན་བ་གསོ་བར་བྱ་བ་གཉིས་པའི་  
ཐད་ཀྱི་ལྟ་བ་དང་རྟོག་པ། སྤྱོད་པ་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་འཇམ་སྤང་གི་  
གསོ་རིག་གཞན་དག་ལས་མངོན་པར་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས། ནམ་  
ཡང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གསོ་བཅོས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཉོན་མོངས་དུག་  
གསུམ་སོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་འགྱུར་བ་གཏོང་བ་བརྟུན། བརྟག་  
བཅོས་སྤང་གསུམ་གྱི་སྤྲོད་དཔྱད་དང་ཆོ་ག་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་པས། དེ་  
དག་ལས་རྒྱས་པར་བསྐབས་ཤིང་ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་བདེ་མ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་  
ཡོང་དུ་འབྱུག་རྒྱ་གལ་ཆེན།

### གཉིས་པ། ལྷ་མཆན་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར།

ལྷ་མཆན་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་ལས་ཀ་དཀའ་མོ་མི་བསྐྱབ་རྒྱུ་དང་། ལས་  
ཀ་ཡུན་རིང་ལ་མི་བསྐྱབ་རྒྱུ་དང་། བཟུན་འཁྱགས་རྒྱུ་གསུམ་ལ་མི་རིག་རྒྱ་  
སྟེ། ཆར་རྒྱ་སོགས་ཀྱིས་གོས་སྒོན་དུ་མི་འབྱུག་རྒྱུ་དང་། གོན་པ་རྩོན་པོ་གྱོན་རྒྱ་  
དང་རྩོ་སར་འདུག་རྒྱ་སོགས་བྱས་ནས་འཁྱགས་སུ་མི་འབྱུག་རྒྱུ་དང་། གོན་པ་  
སྐབ་མོ་གྱོན་ན་ལྷ་མཆན་མི་འབབ་པ་དང་འབབ་ཁ་ན་བྲག་ཡོད་པས་ཅག་རྒྱུ་  
སོགས་ལ་གཟབ་རྒྱ་གལ་ཆེ།

ལྷ་མཆན་འབབ་སྐབས་བ་མའི་བརྟུད་ཀྱིས་འདང་པར་བྱས་ཏེ་བས་སྒྲ་  
འཇོམས་པོ་བཟུང་རྒྱུ་དང་། བ་ཐངས་རེ་ལ་བ་མ་ཉུང་ཉུང་བཟུང་དགོས་ཅང་།

ཉིན་རེར་བ་མ་ཐེངས་མང་པོར་བཟུང་རྒྱ། དེའི་སྐབས་སུ་སེམས་ཁམས་སྒྲོ་པོ་  
ཡོང་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཁྱོད་གས་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་གཅེས་སྦྱོང་དང་རོགས་  
རམ་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

ཟླ་མཚན་འབབ་སྐབས་སུ་ལུས་འབྲེལ་མི་བྱ་རྒྱུ་དང་། གསང་དོར་དང་  
གསང་རས་སོགས་སྤྱད་བཟང་དང་གཙང་མ་ཉོས་ཏེ་སྦྱོང་རྒྱུ་དང་། དེ་འབྲེལ་  
ཆ་རྒྱུན་ཡག་པོ་མེད་པར་རས་སོགས་སྦྱོང་དགོས་བྱུང་ཆོ་གཙང་མར་བཀྲུས་ཏེ་  
ཉེ་འོད་འོག་སྐྱེམ་པ་སོགས་གལ་ཆེ། སྤྱིར་གཙང་སྒྲ་མེད་པར་ལུས་འབྲེལ་བྱས་ན་  
བྱད་མེད་ལ་གཞོད་པ་ཆེ་ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་ཟླ་མཚན་འབབ་སྐབས་ལུས་འབྲེལ་  
བྱས་ན་བྱད་མེད་ལ་གཞོད་པ་དེ་ལས་ཆེན་པོ་ཡོད། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་བཤད་རྒྱུན་  
ལྟར་ན། ཟླ་མཚན་འབབ་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ལུས་འབྲེལ་བྱས་ན། བྱད་མེད་  
ལ་གཞོད་པར་མ་ཆད། རྒྱུས་པའི་ཕྲག་ལྷ་ཡང་ཉམས་པར་བྱ་བར་མ་ཟད། ཐ་ན་  
ཟླ་མཚན་ཅན་ལ་ལུས་འབྲེལ་བྱས་རྗེས་ཏྲ་སྒྲ་མེད་ཞོན་ན། ཏྲ་ལའང་གཞོད་པ་  
ཡོད་ཅེས་པ་ཡུལ་གྱི་ལོ་ལོན་མང་པོས་བཤད་པས་དེ་ལའང་བསམ་སྒྲོ་རེ་གཏོང་  
ས་ཡོད་པར་སྟེ།

སྤྱིར་གོང་གི་ཆོག་དེའི་ངོ་ཉམས་ལ་བལྟས་ན་དེ་ནི་བྱད་མེད་ལ་མཐོང་  
ཆུང་བྱས་པ་འདྲ་བོར་འདུག་པས། སྒྲོན་ཆད་དེའི་སྒྲོར་མ་བཤད་པ་ཡིན་ཅུང་།  
རྗེས་ནས་ཞིབ་པར་བསམ་ཞིང་བརྟག་ན། གཅིག་བྱས་ན་འདི་ནི་དངོས་དོན་  
ཆད་མ་ཡིས་ཕྱག་པའི་གདམས་ངག་རིན་ཐང་བལ་བ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་ལ། ཡང་

གཅིག་བྱས་ན། འདི་ནི་བྱད་མེད་ལ་སྤང་སྒྲོབ་ཤིག་གི་ཆེད་དུ་འང་ཡིན་ཡང་  
སྤང་བས་འདིར་ཁྱས་པ་ཡིན་རུང་། འདི་དང་འདི་ལྟ་བུའི་ཚིག་དག་བྱིར་ནས་  
བྱད་མེད་ལ་མཐོང་ཆུང་དང་དམའ་འབེབས་བྱ་མཁན་ཡོད་ན་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་  
མ་རུང་བའི་ལས་ཤིག་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་སོ། །

### གསུམ་པ། ལྷ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར།

ལྷ་མ་དང་འབྲེལ་བའི་མོ་ནད་ལ་ལྷ་ཆོད་དང་ལྷ་སྒྲན་སོགས་རིགས་མང་  
པོ་ཡོད། ལྷ་ཤུབས་གྲོན་པའི་གོམས་སྒོལ་མེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་  
གྲོན་དགོས་པ་མིན་རུང་། ནམ་རྒྱུན་ལྷ་མ་འབྲུགས་སུ་མི་འཇུག་རྒྱ་དང་། ཡར་  
མར་འགོ་སྐབས་གཡུག་ཏུ་མི་འཇུག་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལྷ་ཤུབས་གྲོན་མཁན་  
ཞིག་ཡིན་ན། ལྷ་ཤུབས་རྒྱ་སྤྱོད་བཟང་ཞིང་ཆོད་ལྡན། ཆེ་ཆུང་རན་པ་ཞིག་གྲོན་  
དགོས་ལ། ལྷ་ཤུབས་ཀྱི་ནད་ལ་ལྷ་གས་སྤོ་མོ་ཡོད་ས་མ་སྤྱོད་ན་བཟང་ཞིང་། ལྷ་  
ཤུབས་ཡུན་རིང་པོར་མི་གྲོན་པར་དགོང་མོ་ལྷ་དྲན་ནས་ལག་པས་ལྷ་མར་འཕྱར་  
མཉེད་བྱས་ནས་རྩ་ལམ་གྲོལ་དུ་འཇུག་རྒྱ་གལ་ཆེ། ཡང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་རང་  
གི་ལྷ་མ་གཞན་གྱིས་མཐོང་བར་དྲོགས་ནས་སྤེད་མཁན་འདུག དཔེར་ན། རྩ་  
མོ་དང་བྱད་མེད་སྒྲོབ་མ་ཚོས་སྒྲོ་མ་དང་དགོ་གན། ཡང་ན་སྒྲོབ་གྲོགས་ཚོས་  
རིག་ན་མི་རུང་བར་སེམས་ནས་ལྷས་སྤྱ་བར་བྱ་བའི་འགྲིག་ཐག་དང་སྐར་གས་  
སོགས་ཀྱིས་ཤུགས་ཀྱིས་སྤོམ་མཁན་མང་པོ་འདུག་པར་བཤད་པས། དེ་ལྟར་བྱས་

ན་ལྷས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་ལ་ཏཱ་ཅང་མི་བཟང་།

སྤྱིར་རྒྱ་མ་ཆེ་ཆུང་ནི་མི་སོ་སོའི་སྤྱན་སྤྱེས་རིགས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
པ་དང་། ལྷས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་ཟས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་  
པ་དང་། སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། འཆོ་བ་སྦྱོད་སྒྲུངས་དང་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སོགས་སྟོགས་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་  
པས་རྒྱ་མ་ཆེ་ན་འདི་ལ་ཆགས་སྟེད་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། རྒྱ་མ་  
ཆུང་ཆུང་ཡིན་ན་འདི་ནི་ཁྲིལ་ཤེས་བག་ཡོད་ཅིག་ཡིན་པའི་ངེས་པ་འང་ཅི་ཡང་  
མེད་པས། ཅི་ནས་ཀྱང་དེ་ལ་གཞོན་བཅོམ་སྟོམ་གསུམ་སོགས་མི་བྱ་བ་ནི་ཤིན་  
ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོ། །

བྱད་མེད་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ནི་བསམ་གཟས་ནས་རྒྱ་མ་རྒྱས་པར་བྱ་བའི་  
ཆེད་དུ་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་སྤྱན་རྒྱས་མང་པོ་སྦྱོད་པ་དང་། རྒྱ་བུམ་རྒྱས་བཅོས་གྱི་  
གཤག་བཅོས་བྱ་བ། ཡང་ན་དུས་ལྟར་ཁབ་རྒྱག་པའམ། བྱང་ཁའི་སྟེང་ཞབས་  
མདུན་རྒྱབ་གྱི་ཆོལ་རྣམ་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་བཅོམ་ཏེ་རྒྱ་མར་བསྐྱར་བ་སོགས་  
བྱེད་མཁན་མང་པོ་འདུག་ཅུང་། དེ་དག་ནི་ལྷས་ཁམས་ལ་ཤིན་ཏུ་གཞོད་པ་  
དང་། དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་ལ་འང་གཞོད་པ། དེས་མ་ཆད་ཆོ་ཆད་ལ་གཞོད་  
པ་སོགས་འཕྲོད་པར་བསྟེན་པའི་ལས་ཤིག་གཏན་ནས་མིན་པ་ཤེས་དགོས།

བྱད་མེད་ཁ་ཅིག་གིས་ནི་རྒྱ་ཤུབས་ལ་བར་བརྟག་མང་པོ་བཞག་ནས་རྒྱ་  
མ་རྒྱས་པའི་ཚུལ་སྟོན་མཁན་ཡང་ཡོད་མོད། དེའང་བདེ་ཐང་ལ་འཆམས་པའི་

ལས་ཀ་ཞིག་མིན་པ་ཤེས་དགོས། སྤྱིར་དང་སང་མིའི་རིགས་ཀྱི་མངོས་དཔྱད་ལྟ་  
བ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པས། རྩུ་མ་རྒྱས་པ་འདི་མངོས་མའི་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་པོར་  
སེམས་ནས། རྩུ་བུ་རྒྱས་བཅོས་ཀྱི་གཤག་བཅོས་སོགས་བྱ་མཁན་མང་པོ་ཞིག་  
ཡོད་མོད། འདི་དག་ནི་རྩུ་བ་སྤྱིར་བ་དང་རྩུ་མི་ཚོའི་མངོས་དཔྱད་ལྟ་བུ་ཡིན་  
པ་ཤེས་དགོས་ལ། བདེ་ཐང་དང་འཕྲོད་པར་བསྟེན་པ་ནི་ང་ཚོའི་མིག་ནང་གི་  
མངོས་པ་ཡིན་པའི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ་ན། དེ་འདྲའི་རང་བྱུང་ཆོས་ཉིད་ལས་  
བཀྲལ་བའི་ལས་ཀ་མང་པོ་ཞིག་སྤེལ་མི་ཡོང་བར་སེམས་པས། བོད་ཀྱི་མཁྱེན་  
ལུན་རྣམ་པས་བོད་ཀྱི་རིན་ཐང་དང་མངོས་དཔྱད་ཀྱི་ལྟ་བུ་གསར་འཛུགས་  
དང་བསྐྱར་གསའི་ཐད་ལ་ཕྱག་ལས་མང་པོ་ཡོད་པར་སྟོན།

དེ་ནས་འོ་མ་འབབ་དུས་དང་སྤྱི་གུ་ལ་འོ་མ་སྐྱུན་སྐབས་རྒྱན་ལུན་ལྟར་  
ན་ལོ་གསུམ་ཡས་མས་ནས་འོ་མ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་ཆད་འགོ་བ་རེད། བྱད་  
མེད་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སྤྱི་གུ་བཅོས་རྗེས་དང་པོ་ནས་རྩུ་ཚུགས་མི་འགྱུར་བའི་  
ཆད་དུ་འོ་མ་གཅོད་བསམ་པའམ། ལ་ལར་ལོ་མང་པོ་སོང་ཡང་འོ་མ་མི་ཆད་པ་  
སོགས་བྱུང་ཆོ་བདེ་སྤང་གི་འདུ་ཤེས་མེད་པར་སྐྱོན་འཕྱང་བ་དང་། ཁབ་རྒྱག་  
པ་སོགས་བྱ་བཞིན་འདུག་པས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་བཟང་། འདི་ལ་གནའ་ལྔ་  
མོ་ནས་བོད་ཀྱི་སྐྱོན་པ་ཆད་ལུན་ཚོར་ཅོང་ཞི་བསྟེན་མའི་སྤྱི་ཨ་མའི་རྩུ་འོ་  
འབབ་ཀྱི་བཅུག་ནས་དེའི་སྤྱི་བདུག་པ་སོགས་འོ་མ་གཅོད་ཐབས་ཀྱི་ཐད་  
ནས་ལག་ལེན་མང་པོ་འདུག་པ་དག་སྟོན་པའམ། ཡང་ན། ཐོག་མར་འོ་འཛིབ་

ཆས་ཀྱིས་ཉུང་ཙམ་ཉུང་ཙམ་འཛིན་པ་བརྟུན། རིམ་བཞིན་རང་བྱུང་གིས་འཆད་  
དུ་འཇུག་པ་ལས། འདི་ལ་བཙན་གྱིས་བསྐྱུར་པའམ་ཁབ་རྒྱག་པ་དང་། སྤུང་  
འཇུག་བ་སོགས་མ་བྱས་ན་ཡག་པོ་རེད།

### བཞི་པ། ལྷན་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་གཟབ་བྱའི་སྒྲིག་པ།

སྤྱིར་ཕོ་མོའི་ལྷན་འབྲེལ་བྱེད་སྐབས་བྱུང་བའི་ན་ཚ་ལ་རིགས་མང་པོ་  
ཡོད་ལ། ལྷན་འབྲེལ་ཁྲོད་བྱུང་བའི་ནད་རིགས་ཚང་མ་མོན་པ་གྱི་ལ་ཡིན་ཏེ། མ་  
ཡིན་ནོ། །ཡིན་ནའང་ལྷན་འབྲེལ་བྱས་པ་སྤྱི་དགས་པ་སྟེ། ལོ་བརྒྱ་གཅིག་བརྒྱ་  
གཉིས་ཡིན་སྐབས་ནས་ལྷན་འབྲེལ་བྱས་པ་དང་། ལྷན་འབྲེལ་བྱས་བྱངས་མང་  
དགས་པ། ཡང་ན་ལྷན་འབྲེལ་བྱེད་རིགས་ཀྱི་མི་མང་དགས་པ་བཅས་ཀྱིས་མོ་  
ནད་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད། དེས་མི་ཆད། ལྷན་འབྲེལ་གྱི་གོ་རིམ་འདི་རང་མོས་  
རང་འཐད་མ་ཡིན་པ་སྟེ། ལྷན་འབྲེལ་བྱ་རྒྱུའི་འདུན་པ་མེད་པའམ། གང་ཟག་  
དེར་མི་དགའ་བཞིན་བཙན་པོ་བྱས་ནས་ལྷན་འབྲེལ་ཤོར་སོང་བ་དང་། ལྷན་  
འབྲེལ་སྐབས་སུ་གཙང་སྤྱོད་དང་འཕྲོད་བསྟེན་མེད་པ། ལྷན་འབྲེལ་གྱི་གོ་རིམ་  
འདི་རང་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བདེ་བ་མཉམ་དུ་རྩོལ་བའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཡིན་བསམ་  
པའི་འདུ་ཤེས་མེད་པར། མནར་གཅོད་གཏོང་བྱེད་ཅིག་དང་ཅེད་མོ་ཅེ་སྤྱད་  
ཅིག རོ་ཚ་ཆེན་པོ་ཞིག་ ཡང་ན་མི་གཞན་པ་ཞིག་གི་འདོད་པ་སྒྲོལ་ཆེད་ཙམ་མ་  
གཏོགས། རང་ཉིད་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པར་བསམ་པ་སོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་

ལུས་འབྲེལ་བྱས་ན། རང་ལ་འདྲོད་པའི་བདེ་བ་མི་འཐོབ་པར་མ་ཟད་མོ་ནད་  
ཀྱི་མང་གཞིའང་འཇོག་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་དོ།

ལུས་འབྲེལ་སྐབས་སུ་ཕོ་མོ་གང་རུང་གི་མཚན་མར་གཙང་སྤྱ་མེད་  
པའམ། ནད་དུག་དང་ནད་སླིན་སོགས་འགོས་ཡོད་ནའང་། མོ་ནད་བསྐྱེད་  
བཞིན་ཡོད་ལ། དེས་མ་ཚད་ལུས་འབྲེལ་བྱེད་སའི་ཁོར་ཕྱག་དང་མལ་བྲི་སོགས་  
སྐམ་པོ་དང་གཙང་མ་མེན་པས་ཀྱང་མོ་ནད་བསྐྱེད་ཉེན་ཡོད། དེའི་སྐབས་སུ་  
མོ་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་བྱ་བར། ཚད་ལྡན་གྱི་བཟོ་གྲུ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་པའི་  
སྤང་ཤུབས་དུས་ཚོད་མ་བཟུལ་བ། ལུས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཡང་  
དག་པའི་སྒོ་ནས་བེད་སྤྱད་བྱས་ན། རྒྱེས་པའི་མཚན་མ་གཙང་མ་མེན་པ་སོགས་  
ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་མོ་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་བྱ་བར་ཕན་བ་ཡོད་དོ།

གཞན་རང་གི་བཟའ་རོགས་མ་ཡིན་པར་ཨ་རོགས་སོགས་མི་གཞན་པ་  
དང་ལུས་འབྲེལ་བྱ་སྐབས་བཟའ་རོགས་ཀྱིས་ཤེས་དོགས་དང་། བ་མས་ཚར་  
དོགས། ལྷ་རྟེན་ཚོས་གསུམ་སོགས་ལ་མི་རུང་བར་དོགས་པའི་སེམས་ཁམས་  
ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་འོག་ལུས་འབྲེལ་བྱས་ནའང་། སྤང་མེད་ཀྱི་ནང་ཟགས་མ་ལག་ལ་  
ཤུགས་རྒྱེན་ཐེབས་པས། འདྲོད་ཁུ་སོགས་མཚན་མའི་ཟགས་ཐོན་དུས་ལྟར་འབབ་  
མི་ཐུབ་པས། མོ་ནད་བསྐྱེད་ཉེན་ཡོད་ཅེས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་ཆེད་མཁས་  
ཀྱིས་གསུངས་པས་ན། དེ་ལའང་དོ་སྤྲང་བྱ་བར་རིགས་སོ།



## ལྷ་པ། སྤྱ་གྲུ་སྤྱེ་སྐབས་ཀྱི་སྒྲོལ།

སྤྱ་གྲུ་སྤྱེ་རྒྱུ་ལྷ་དགས་པ་སྟེ། ར་ཚུང་ལོ་བཙོ་ལྷ་བཙུ་བྱུག་ཡིན་དུས་ནས་  
སྤྱ་གྲུ་སྤྱེས་པ་དང་། སྤྱ་གྲུ་སྤྱེས་པ་མང་དགས་པ་སྟེ། བྱིས་པ་བཞི་ལྷ་ཡན་ཆད་  
སྤྱེས་པ་དང་། སྤྱ་གྲུ་ཆགས་ཟེན་པ་མངལ་འབྱེན་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་ལྷས་པོར་  
གཞོན་སྟོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། སྤྱ་གྲུ་ཁོག་ལ་ཆགས་ནས་ཐོག་མའི་ལྷ་གསུམ་དང་  
ཐ་མའི་ལྷ་གསུམ་ལ་ལྷག་ཏུ་ལྷས་པོར་བདག་ཡག་པོར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།  
དེ་བཞིན་འཕྲོག་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱད་མེད་མང་པོ་ཞིག་ལ་ནི་ཆ་རྒྱུན་ཞན་པས། དགོང་  
མོ་ཉལ་སའི་ནང་དུ་རྒྱ་བརྒྱགས་པའམ་སྤྱ་གྲུ་རྒྱང་རྒྱང་གིས་གཅིན་ཤོར་བ་  
སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ། སྤྱ་གྲུ་མི་འབྲུགས་པའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་བརྒྱན་འབྲུགས་  
རྒྱང་གསུམ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ནས་ཉལ་ཏེ་མོ་ནད་བསྐྱེད་ཡོང་བ་མང་པོ་ཡོད་ལ། སྤྱ་  
གྲུ་སྤྱེས་ཆར་རྗེས་སུ་ལྷ་གསོའི་འདུ་ཤེས་མེད་པ་དེས་བྱད་མེད་མང་པོར་མོ་ནད་  
ཀྱི་རྒྱང་གཞི་འཛོག་བཞིན་ཡོད་པས། བྱིས་ཀྱི་མནའ་མ་སོགས་ལ་ལྷ་གསོའི་གོ་  
སྐབས་ཡག་པོ་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་དང་། དེའི་སྐབས་སུ་ཟས་སྟོད་སོགས་ཕྱོགས་ཡོངས་  
ནས་ཁམས་གསོའི་ལག་ལེན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན་  
ལོ།

ལྷ་གསོ་བཟུང་བ་ནི་སྤྱ་གྲུ་སྤྱེས་རྗེས་ཨ་མའི་ལྷས་པོར་ཟས་སྟོད་སོགས་ཀྱིས་

ལེགས་པོ་གསེས་ཤིང་སོར་ཁུད་འབྱུང་རག་བར་གྱི་དུས་ཡུན་ལ་བྱ་བ་ཡིན་ཞིང་།  
རྒྱ་རིགས་བྱ་མོ་ཚར་ལྷ་རེ་ཅམ་ལ་གསོ་བའི་གོམས་སྒོལ་འདུག་ཅིང་། འཕགས་  
པ་ལྷ་སྐྱབ་སོགས་གྱིས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལ་ལར་ནི་ཕུ་གུ་སྐྱེས་ནས་ལྷ་མཚན་  
ཐོག་མ་མ་བབས་གྱི་སྒོན་དུ་བྱད་མེད་གྱི་ལུས་པོ་སོར་ཁུད་བྱས་མེད་ཕྱིན། དེའི་  
སྐབས་སུ་བྱད་མེད་གྱི་ལུས་ཁམས་ལ་བདག་གཅེས་ཡག་པོ་རྒྱག་དགོས་ཚུལ་  
སོགས་གསུངས་ཡོད་པར་བཤད་པས། མ་མཐའ་ཡང་ལྷ་གསུམ་རེར་བས་སྦྱོད་  
གཉིས་གྱི་ཐད་ནས་ལུས་པོ་ཡག་པོ་གསོ་དགོས་པས། ཅིས་ཀྱང་ལྷ་གསོ་དང་ལྷ་  
མཚན་སྐབས་གྱི་བྱད་མེད་ལ་དོ་སྣང་དང་བཅེ་བ་དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་ཡོད་  
པར་སྒོན་ཞེས་འདྲིར་ཁྱས་པའོ།

### བྱག་པ། ལྷ་མ་འགོག་གི་གནད་དོན་སྐོར།

སྦྱིར་སྐྱུམ་འགོག་སྐོར་བཤད་རྒྱ་དེ་ང་ཚོའི་ལས་ཀ་མིན་ལ། དམིགས་ཡུལ་  
ཡང་མ་ཡིན་མོད། དེང་སང་བོད་ཁུལ་དུ་སྐྱུམ་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་དག་ཚུལ་  
བཞིན་བསྟེན་མ་ཤེས་པར་མོ་ནད་བསྐྱེད་ཡོང་མཁན་ཤིན་ཏུ་མོད་པས། འདྲིའི་  
སྐོར་ཡང་ཁྱུང་ཁྱུང་ཞིག་བཤད་པར་བྱ་སྟེ།

ཕུ་གུ་མི་སྐྱེ་བའི་སྐྱུམ་འགོག་སྐྱན་འབྱུང་བ་མང་དགས་པ་དང་སྐྱུམ་  
འགོག་སྐྱན་བསྟེན་ཡུན་རིང་དགས་ན་མོ་ནད་བསྐྱེད་པ་དང་། ལྷ་མཚན་ནག་  
པོར་འགྱུར་བ་དང་། ལྷ་མཚན་འབྱར་བག་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། རོ་གདོང་ལ་

སྒྲེ་ཐིག་འབབ་པ་སོགས་ལ་གཞོན་པར་མ་ཟད། མོན་དང་མ་ཡིན་པའི་ཕོ་བ་དང་།  
མཆིན་པ། མཁལ་མ་གསུམ་ལའང་གཞོན་པ་ཡོད་སྟེ། སྤྱི་འགོག་གི་ཁབ་རྒྱག་  
གྲངས་མང་བ་དང་པགས་འབྲུག་ཅེས་ལག་པའི་ནང་ལ་སྤྱི་འགོག་གི་ལྷགས་  
བཞག་ན་ཡང་མོན་དང་འབྲུང་ཉེན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་སྤྱི་འགོག་གི་ཨ་ལོང་  
འཛིག་པ་འདིས་ལྷས་ལ་གཞོན་སྒྱུ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་སྤྱི་པའི་ངག་བཞིན་མ་  
བྱས་ན་དེའང་མི་བཟང་སྟེ། དཔེར་ན་སྤྱི་འགོག་ཨ་ལོང་བཞག་རྗེས་སྤྱི་པས་  
གཟའ་འཁོར་གཅིག་གི་རིང་ལ་རྟ་དང་འཕྱལ་རྟ་མ་ཞོན། འཁྱུགས་ཆེན་པོ་མ་  
བྱུང་། རྩ་བ་གཅིག་ནས་གཉིས་ཅམ་ལ་ལྷས་འབྲེལ་མ་བྱེད་ཟེར་བ་དང་། སྤྱི་  
འགོག་ཨ་ལོང་བཞག་ནས་ལོ་གཉིས་རེ་སོང་རྗེས་ཨ་ལོང་བཞག་པས་ལྷས་ལ་  
གཞོན་བཞིན་ཡོད་མེན་དང་དེའི་གནས་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་མེན། དེ་བོར་སོང་  
མེན་སོགས་བརྟག་དབྱེད་རེ་བྱས་ཟེར་བ་དང་། ལོ་ལྔ་རེའི་རྗེས་ནས་ཨ་ལོང་  
གསར་བ་རེས་བརྗེ་དགོས་པ་སོགས་གསུངས་ཀྱང་། སྤྱི་པའི་ངག་བཞིན་དུ་  
མ་བསྐྱབས་པས། མངལ་སྤྱི་དང་བྱ་སྒྲོན་ནང་སྤྱིའི་གཉན་ཆོད་སོགས་མང་པོ་  
ཞིག་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷས་འབྲེལ་རྗེས་ནས་འཕྱང་རྒྱའི་ཕུ་གུ་མེད་ཐབས་  
ཀྱི་སྤྱི་པ་མངལ་པོ་འཕྱང་ན་མོན་དང་འབྲུང་ཉེན་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་མངལ་འབྱེན་  
དང་མངལ་འབྲེན་གྱི་སྤྱི་པ་བཞེན་ནས་མངལ་བཞེགས་པ་སོགས་བྱ་བ་དང་།  
བྱིས་པ་མངལ་ནས་ལེན་པའི་གཤག་བཅོས་སོགས་མང་པོ་བྱས་ན་ཡང་མོན་དང་  
འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། གོང་གི་སྤྱི་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་དག་སྤྱད་གྲངས་

མང་ན་ནི། མ་འོངས་པར་མཁོ་བའི་སྐབས་སུ་སྤྱ་གཏན་ནས་མི་ཆགས་པའམ།  
ཆགས་རུང་ཕྱ་ཤོར་རྒྱག་སྤྱ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། གཞན་ཚད་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་  
བཟོ་བྲལ་ལས་བཟོས་པའམ། ཏུས་ཚོད་བཟལ་བེན་པའི་སྤང་བྱབས་སོགས་སྤྱད་  
ནའང་མོ་ནད་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་དོ།

འོ་ན། སྤྱི་འགོག་བྱེད་ཐབས་དེ་དག་གི་ནང་དུ་སྟོས་བཅས་ཀྱིས་འཆེ་  
མེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཅིག་ཀྱང་མེད་དམ་ཞེ་ན། དེའང་ཡོད་དེ། ཚད་ལྡན་གྱི་  
བཟོ་བྲལ་ལས་བཟོས་པའི་སྤང་བྱབས་དེ། ཏུས་ཚོད་མ་བཟལ་བའི་སྟོན་ནས། ལྷས་  
འབྲེལ་གྱི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཡང་དག་པའི་སྟོན་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ན་  
སྤྱི་འགོག་གི་རྒྱས་པ་ལྡན་པས་མ་ཚད། གཙང་སྤྱ་ཡང་དག་བྱས་མེད་པའི་སྤྱིས་  
པའི་མཚན་མ་ཐད་ཀར་མོ་མཚན་དུ་བྱེད་བའམ་བསྐྱེད་པའི་མོ་ནད་རིགས་  
ཀྱང་སྟོན་འགོག་བྱ་བྱབ་ལ། དེའི་མ་ཚད་ཨེ་ངང་རེག་དུག་སོགས་སྤྱར་ནད་  
(性病)རིགས་མང་པོ་ཞིག་སྟོན་འགོག་བྱ་བར་ཡང་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་ལྡན་ནོ།

### བརྟན་པ། རྩལ་མིན་སྤྱན་བཅས་ཀྱི་སྟོན།

བྱད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནི་མོ་ནད་ལ་དོ་སྤང་མི་བྱ་བར་ཡུན་རིང་དུ་  
ལྷག་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལ། ལ་ལས་ནི་སྤྱན་བཅས་བྱས་ཀྱང་སྤྱན་བཅས་སྐབས་སུ་  
ཟས་སྤྱོད་སྤྱན་དབྱེད་ཚུལ་བཞིན་མི་བྱ་བ་ཉེ། སྤྱན་ཁང་ཚད་ལྡན་དུ་མི་འགོ་བ།  
སྤྱན་པའི་ངག་བཞིན་དུ་སྤྱན་བཅས་མི་བྱ་བ། སྤྱན་བཅས་མཐར་ཕྱིན་པར་མི་བྱ་

བ་སོགས་གྱིས། མོན་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་མཁས་ཆེན་པོར་བསྐྱུར་བཞིན་ཡོད་ལ། ཆེན་པོ་  
དེ་ཆོས་ཆེན་ལ་བསྐྱུར་ནས་རང་གིས་རང་བཞག་བཞིན་པའང་མང་པོ་འདུག  
ལྟག་པར་དུ་ཡ་མཚར་བ་ཞིག་ལ། བོད་ཁུལ་གྱི་བྱང་མེད་མང་པོ་ཞིག་  
ལ་མཚོན་ན། རང་ལུས་གྱི་མོན་དང་སོགས་ན་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་དེ།  
རང་སྐད་ཤེས་ཤིང་ཕན་ཚུན་གོ་བརྒྱུ་འཕྲོད་པའི་སྤྱན་པ་ཞིག་ལ་སྟོན་པ་ལས།  
ཕར་བཤད་དང་ཚུར་ལབ་གྱི་སྐད་ཆ་གཏན་ནས་མི་གོ་བའི་བྱི་མི་ཆ་མེད་ཅིག་  
ལ་བཤད་རྒྱུ་ཡིས་དགའ་བཞིན་འདུག་ལ། དེ་འདྲའི་སེམས་ཁམས་ཡོད་པའི་  
དབང་གིས་བོད་ཁུལ་དུ་བྱི་ལོག་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱན་པའི་ལག་བྱེར་གང་ཡང་  
མེད་ཅིང་སྤྱན་བཅོས་གྱི་ཤེས་བྱ་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་སྤྱན་པ་རྒྱུན་མ་མང་པོས་  
འཛང་ཁ་རྒྱག་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། གལ་སྲིད་དེའི་ནང་གི་སྤྱན་པ་ཁ་ཤས་རེར་  
ལག་རྒྱུ་དག་མ་རེ་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་བྱུང་། བོད་མོན་དང་པ་མང་ཤོས་  
གྱིས་རྒྱ་སྐད་གཏན་ནས་ཤེས་བཞིན་མེད་པས། སྤྱན་པས་ནད་པའི་གནས་ཚུལ་  
མ་ཤེས། ནད་པས་སྤྱན་པའི་སྟོབ་སྟོན་མ་རྟོགས་པར་བདེ་ཐང་དང་ཆོ་སློག་འཕྲོ་  
བཞགས་ལ་ཤོར་སོང་བའང་བཟང་གིས་མི་ལང་ངོ་།།

གཞན་དང་སང་བྱི་ནས་ཡོང་བའི་སྤྱན་པ་དག་གིས་གཟེར་འཛོམས་སྤྱན་  
(止痛片)དང་སྐྱེ་འགོག་རྩི(抗生素)སོགས་ལ་ཚད་བཀག་གང་ཡང་མེད་པར་  
བཅོང་གིན་འདུག གནས་སྐབས་རིང་དེ་དག་གི་ཕན་ལུས་མངོན་གསལ་དོད་  
པོ་ཡིན་པས། མང་ཆོགས་མང་པོ་ཞིག་སྤྱན་པ་དེའི་རིགས་དང་སྤྱན་རྩིས་དེའི་

རིགས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ལས། ཚད་ལྡན་གྱི་སྤྲན་ཁང་དང་སྤྲན་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་  
ཡིད་མི་ཆེས་བར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། ཐ་ན་བྱད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གིས་  
ཟླ་མཚན་མི་འབབ་པའི་ཆེད་དུ་འང་ཉམ་རྒྱ་ནག་པོ་(青霉素)སོགས་སྤྲན་སྤྲ་  
ཚུགས་འཁྱུང་བཞིན་འདུག་པས། དེ་ལྟར་བྱ་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་མི་ལགས། ཟླ་མཚན་  
འབབ་པ་ནི་བྱད་མེད་ཚོར་མཚན་ན་བསོད་ནམས་ཤིག་རེད། བདེ་ཐང་གི་རྒྱན་  
བྱད་པར་བཞིག་རེད། ཟླ་མཚན་འབབ་མཚམས་བཅད་ན་ངན་སྤྲན་གྱི་རིགས་  
འབྱུང་ཉེན་ཡོད་པ་དང་། བྱ་སྤྲོད་ནང་དུ་ཤ་འཛེར་སྤྱེ་ཡོང་བའི་ཉེན་ཁ་སོགས་  
ཡོད་པར་གསུངས་པས། ནད་གཞན་བཅས་ཆེད་དུ་སྤྲན་འཁྱུང་དགོས་བྱུང་  
ཆོ། སྤྲན་པར་སྤྲན་དེ་ཟླ་མཚན་འབབ་སྐབས་འཁྱུང་ཚུགས་མེན་གསལ་པོར་འདྲི་  
དགོས། འདི་དག་ཡག་པོར་མ་དྲིས་པས་གནད་དོན་འབྱུང་གིན་ཡོད་པ་མང་པོ་  
རེད། ཡང་ལ་ལས་ཟླ་མཚན་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་སྤྲན་གྱི་རྒྱས་པ་ཅན་གྱི་གསང་  
རས་འཛོག་པ་དང་། སྤྲན་གྱི་རྒྱས་པ་ཅན་གྱི་བཟུ་ཆས་འདྲ་མིན་སྤྲ་ཚུགས་ཀྱིས་  
མཚན་མ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་བཟུ་བཞིན་པ་སོགས་ཀྱིས་བྱ་སྤྲོད་ཀྱི་ནང་དང་  
མངལ་སྟེ། མཚན་མའི་ནང་བཅས་ཀྱི་དགོས་ངེས་ཀྱི་སྲིན་འབྲུ་ཚོ་འབྲུགས་ཤིང་  
གཏོར་ནས། ཡོད་དགོས་པའི་སྲིན་འབྲུའི་ཚུགས་ཀྱང་བསད་ནས་མོ་ནད་ཀྱི་ན་  
ཚོ་འཛོག་གི་འདུག དེའི་མ་ཚད་ཚད་ལྡན་མིན་པའི་སྤྲན་ཁང་དུ་སོང་དུས་བྱད་  
མེད་མང་ཆེ་བར་མངལ་སྟེ་སྤྱི་བཤུད་(宫颈糜烂)ཞེས་པ་ཡོད་ཚུལ་དང་། དེ་  
ངེས་པར་དུ་ཚྱ་ཟེར་སྤྲན་བཅས་(激光治疗)དང་སྒྲོག་བསྐྱེག་སྤྲན་བཅས་(电熨

治疗)བྱ་དགོས་ཚུལ་གྱིས་ཐེངས་མང་པོར་ཚད་ལས་བཟུལ་བའི་སྤྲན་བཙོས་བྱ་  
བཞིན་འདུག། དེའང་སྤང་བྱ་ཡང་དག་པ་ཞིག་མ་ཡིན། མངལ་སྐྱེ་སྐྱེ་བཤུད་གྱི་  
ནད་མང་ཆེ་བ་སྤྲན་པ་ཆོས་ལུང་གྱིས་བསྐྱགས་པའི་བྱད་མེད་གྱི་ལུས་ཁམས་  
གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིད་ལ། གལ་སྲིད་མངལ་སྐྱེ་སྐྱེ་བཤུད་གྱི་གནས་ཚུལ་ངོ་མ་  
ཡོད་རུང་། དེ་ལ་ཚད་རིམ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཙམ་ལ་དབྱེ་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་། ཚད་  
རིམ་དང་པོའི་སྐབས་སུ་ནི་སྤྲན་བཙོས་གཏན་ནས་བྱ་མི་དགོས་ལ། ཚད་རིམ་  
གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་སྤྲན་བཙོས་གྱིས་གཏན་ཚད་གཅོག་པ་སོགས་གྱི་སྤྲན་རུང་  
ཟད་བསྐྱེན་ཆོག། གལ་ཏེ་ཆབས་ཆེན་ཡིན་ན་ཐེངས་གཅིག་ཙམ་རེར་བསྐྱེག་  
བཙོས་རེ་བྱས་ན་མ་གཏོགས། ཐེངས་དུ་མར་བསྐྱེག་བཙོས་བྱས་ན་ནམ་ཡང་  
དཀྱིལ་མེད་པ་དང་། ཞོར་སྐྱེན་བཙོས་ཐབས་དཀའ་བ་མང་པོ་བསྐྱེད་སྲིད་པས་  
ཅིས་ཀྱང་ཚད་ལྡན་གྱི་སྤྲན་ཁང་ནས་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྤྲན་བཙོས་བྱ་བ་གལ་ཆེ།

གཞན་ད་རུང་འདི་ནས་ཁྱུ་འདོད་པ་ཞིག་ལ། དེང་སང་བོད་གྱི་སློབ་གྲྭ་  
ཆེན་མོ་བར་སྐྱར་བའི་བྱད་མེད་ལ་ལ་ཞིག་ནི་ཆེད་དུ་པ་ཡུལ་གྱི་ཡུལ་མི་གཉེན་  
ཉེ་ཆོ་མགོ་བསྐྱར་བའི་ཆེད་དུ་འབྱུངས་བཞག་པ་ལྟར། དུས་རྒྱུན་དུ་དྲ་ཆོམས་  
སྤྲ་ཆོགས་དང་དྲ་རྒྱུ་ཀྱན་དུ་བརྟག་བཤེར་དང་ཞིབ་འཇུག་གང་ཡང་མེད་  
པའི་མོན་དང་གྱི་སྤྲན་སྤྲ་ཆོགས་དང་། མཛེས་འཆོས་གྱི་རྩིས་འདྲ་མིན་བྱུང་སྒྲིག་  
བྱེད་བཞིན་འདུག་པས། འདིའང་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་ས་ཞིག་དུ་སྤང་སྟེ། མི་  
སོ་སོའི་ལུས་ཁམས་མི་འདྲ་བས། མོན་དང་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་གཅིག་ཆོག་གིས་པན་

པའི་སྒྲན་ཞིག་ཡོད་མི་སྤྱད་ལ། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ན། སྒྲན་ཁང་དང་སྒྲན་པ་ཞེས་  
པ་ཞིག་ཡོད་དགོས་དོན་མེད། གལ་སྤྱད་སྒྲན་དེ་རིགས་ཀྱིས་ནད་རེ་བྱང་ལ་ཕན་  
པའི་དབང་དུ་བཏང་བྱང་། མི་སོ་སོའི་ལུས་ཁམས་མི་འདྲ་བས་སྒྲོལ་མར་ཕན་  
ན་ལྟ་མོར་ཕན་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། སྒྲོལ་མར་ད་ཐེངས་ཕན་ན་རྗེས་མར་ཡང་  
ཕན་པའི་ངེས་པ་དེ་བས་ཀྱང་མེད་པས། ངེས་པར་དུ་ནད་ཡོད་སྐབས་སྒྲན་པའི་  
བྱང་དུ་ཕྱིན་ནས། ཆེད་དམིགས་ཀྱི་སྒྲན་བཅོས་བྱ་བ་ལས་དྲ་ལམ་གྱི་ཆོང་རྒྱས་  
དག་ལ་ཡོད་ཏེན་མེད་པ་གལ་ཆེ་བར་སེམས།

གཙོ་བོ་ནི་དུས་རྒྱུན་གཙང་སྒྲ་འཕྲོད་བཞེན་ལ་འབད་དེ་ལུས་པོར་བདག་  
གཅེས་བྱ་དགོས་ཀྱི། སྒྲན་གྱིས་ནི་གནས་སྐབས་ཅམ་ལ་ཕན་པ་ལས་ཆེ་གང་བོར་  
བདེ་ཐང་དང་གནས་དགོས་ན། ཆེ་གང་བོར་རང་ལུས་བདག་སྦྱོང་བྱ་དགོས། དེའི་  
རྒྱུན་གྱིས། བོད་ཀྱི་འཆོ་མཛད་སྒྲན་གྱི་ལས་ལ་ཞུགས་པའི་སྦྱོར་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་  
ཀྱིས་དབུ་བྲིད་ཅིང་མི་རིགས་ལ་ཤ་ཞེན་ཆེ་བའི་སྦྱོ་བོ་ཆང་མས་རང་རྣམས་ཅི་ཡོད་  
ཀྱིས་བོད་ཁུལ་གྱི་བྱད་མེད་ཆང་མའི་ཆེད་དང་། མ་མཐའ་ཡང་རང་གི་ཨ་མ་  
དང་སྤེང་མོ། རྒྱུང་མ་དང་མནའ་མ་སོགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་དུ་མོ་ནད་འགོག་  
བཅོས་སྒྲོར་གྱི་ཤེས་བྱ་མང་ཅམ་ཞིག་སྦྱངས་རྗེས་མང་ཆོགས་ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་ཏེན་  
བྱད་འདུ་ཤེས་(性别意识)དང་འཕྲོད་བཞེན་འདུ་ཤེས་རྗེ་བཟང་ལ་སོང་ཞིང་།  
མཐར་ལུས་ཁམས་དང་སེམས་ཁམས་གཉིས་པོའི་ཐད་ནས་རང་ལུས་བདག་སྦྱང་  
ལག་པོ་བྱ་ཤེས་པའི་བྱད་མེད་མང་པོ་ཞིག་གསོ་སྦྱོང་གནང་རོགས་ཞུ།



ཨིག་ཏུག་ནད་ཡམས་ཚུན་འགོག་གི་ཤེས་བྱ།

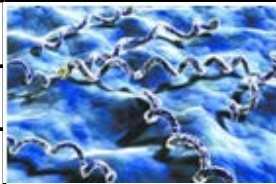


གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་འགོད་པ། ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་མཆན།



## རེག་དུག་ནད་ཡམས་རྫོན་འགོག་གི་ཤེས་བྲ།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རེག་དུག་རྒྱ་ནད། བསེམས་ 梅毒 primary syphilis			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	ཡིན།	འགོ་ལམ་གཙོ་བོ།	ལྷ་ས་འབྲེལ་ཁྲག་གཤེར། གཞན་པ།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	མེད།	བརྟག་བཅོས་ཚན་ཁག།	བཀག་ནད་ཚན་ཁག།	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	མཚན་མ་དང་བཤང་སྒོ་སྟགས།		འཛམ་གླིང་རེག་དུག་ཉིན་མོ།	
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	མཚན་མ་དང་བཤང་སྒོ། ཁ་དང་མིག་སྟགས་ལ་མ་ལེབ་འབྱུང་བ་དང་། ཁྲིག་པ་དང་ཁྲུང་པའི་ནད་དུ་ནད་དུག་ཕྱིན་ནས། དབང་པོ་དང་དབང་ཚ་ལ་གཞོན་སྒྲོན་འབྱུང་བ།			

རེག་དུག་ནི་རེག་དུག་དུང་འབྱེལ་དབྱེབས་ནད་དུག་ལས་བསྐྱེད་པའི་དལ་གཤིས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་དུག་ཅིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་མ་ལག་རང་བཞིན་གྱི་རིམས་ནད་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན། འགོ་ལམ་གཙོ་བོ་ནི་ལྷ་ས་འབྲེལ་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་མངོན་པའི་རེག་དུག་དང་མི་མངོན་པའི་རེག་དུག་ཅེས་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་དོད་པོས་ཕྱིར་མངོན་པ་དང་མི་མངོན་པའི་དབྱེ་བ་རིགས་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། ནད་རྟགས་མངོན་པའི་རིགས་ལ་དུས་རིམ་དང་པོ་དང་གཉིས་པ། གསུམ་པ་ཞེས་དབྱེ་བ་ཡོད་ཅིང་། དུས་རིམ་སྔ་མོར་ནད་རྟགས་རིམ་བཞིན་ཚབས་རྒྱ་ཆེར་འགོ་བྱེད།

དང་པོ། རེག་དུག་དང་ཨེ་རི་འི་བར་གྱི་བྱུང་བར།

ཐོག་དང་པོར་ཁྱུ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། རེག་དུག་དང་ཨེ་རི་གཉིས་ཙམ་བ་

ནས་གཅིག་མ་ཡིན།

༡ རེག་དུག་དང་ཨེ་ཇི་གཉིས་ཀ་བྱང་བའི་དུས་ཚད་ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ།  
རེག་དུག་བྱང་ནས་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་ལ། ཨེ་ཇི་བྱང་ནས་ལོ་ལྔ་  
བརྒྱའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་བཅེ་རྒྱ་ཡོད་མེད་ཅིས་རེད།

༢ རེག་དུག་དང་ཨེ་ཇི་གཉིས་ཀྱི་ནད་དུག་མི་འདྲ་སྟེ། རེག་དུག་ནི་རེག་  
དུག་དུང་འབྱེལ་དབྱེབས་ནད་དུག་ཅེས་ནད་དུག་ནར་ནར་བསྐྱེམས་མ་ལྟ་བུ་  
ཞིག་ལས་བསྐྱེད་ཅིང་། ཨེ་ཇིའི་ནད་དུག་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་རིམས་འགོག་ཉམས་  
པར་བྱ་བའི་ནད་དུག་ཏེ། དབྱེབས་རྒྱུ་པོ་ཕྱི་ངོས་རྩལ་མ་ཅན་ཞིག་གིས་བསྐྱེད་  
པ་ཡིན་པས་ནད་དུག་གི་རྣམ་པ་མི་འདྲ།

༣ བཅོས་ཐབས་ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ། རེག་དུག་ནད་ནི་ཉམ་རྒྱ་ནག་པོ་(青霉  
素)སྟགས་སྐྱེ་འགོག་རྩི་ཡིས་སྤྲོད་བཅོས་བྱ་དགོས་ཤིང་། ལྔ་ཅམ་ནས་ཉ་གོ་ཞིང་  
དུས་ལྟར་ཚད་ལྡན་ངང་སྤྲོད་བཅོས་བྱས་ན་དམངས་སྤོར་ཉིས་བརྒྱ་ཅམ་གྱིས་  
བཅོས་བྱལ་གྱི་ཡོད་ལ། ཅུང་ཡུན་རིང་ལ་བཞག་ན་སྤོར་སྤོང་གཅིག་གཉིས་ཤོར་  
འགོ་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཡུན་རིང་ལ་བཞག་ན་ནི་སྤོར་བྲི་ཚེ་མང་  
པོ་ཤོར་འགོ་བའམ། ལུས་ཀྱི་དབང་བོ་དང་དབང་རྩ་སྟགས་ལ་གཞོན་སྤོན་ཕོག་  
ཤུལ་རྩ་བ་ནས་སྤོར་སྟོང་ཡོང་ཐབས་མེད་པའམ། དེས་མ་ཚད་ལུས་ཡོངས་ལ་  
ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེན་བྱང་ནས་མཐའ་གཞུག་ནད་འདིའི་རྒྱུ་གྱིས་ཆོ་སྟོག་  
འཚོར་བའང་ཡོད་ཕྱིན་ཅིས་ཀྱང་དོ་སྤྲང་བྱ་འོས།

ཨེ་ཇི་འེ་ནད་དུག་ནི་སྒྲིག་འཁོར་རྒྱུ་འབབས་ནད་དུག་གི་དུག་གཞོན་  
སྒྲིག་གྱིས་བཅས་དགོས་ལ། དེའི་དུག་གཞོན་སྒྲིག་རྒྱུ་ནི་དེང་སང་འཇམ་སྒྲིང་  
གཅིག་གྱུར་གྱི་སྒྱུར་སྒྲིག་ཡིན་ཞིང་། རང་དགར་སྒྲིག་འཛོལ་སྒྲིག་ཁང་དང་  
སྒྲིག་ཁང་སོགས་སུ་བཅོང་རྒྱུ་མེད་པར། དེས་པར་དུ་རིམས་འགོག་ཉེ་གནས་ནས་  
རིན་མེད་ངང་ལེན་པ་འཇུག་ཡང་། ཡང་ན་ཆེད་དམིགས་སྒྲིག་ཁང་ནས་སྒྲིག་རེ་སྒྲིག་སྒྲིང་  
བཞི་ལྟ་རེ་སྒྲིག་ཏེ་ཉེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེའང་ཆོ་ག་ལྟར་འབྲུང་དགོས་པ་དང་།  
ཉེན་རྒྱུ་པར་དང་དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བཞིན་འབྲུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

༤ སྒྲིག་བཅས་བྱས་པའི་འབྲུག་འབྲས་ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ། རེག་དུག་གི་ནད་  
ནི་སངས་བཅས་བྱ་ཐབས་ཡོད་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ། ཨེ་ཇི་འེ་ནད་ནི་སངས་  
བཅས་བྱ་ཐབས་གཏན་ནས་མེད། འདིར་བཤད་པའི་སངས་བཅས་ནི་ཐེངས་  
འདིར་སྒྲིག་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཅས་སྒྲིག་པའི་རྒྱུ་ལྟར། མ་འོངས་པར་སྒྲིག་  
མཐུད་དུ་སྒྲིག་འབྲུང་དགོས་མིན་ལ་བཤད་ཀྱིན་ཡོད་ཀྱི། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ནད་  
ནས་འགོག་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ན་སྒྲིག་རེ་སྒྲིག་རྒྱུ་གདགས་གཤིས་ཡིན་པའི་  
ཉེན་ཁ་ནི་ནམ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན།

གང་ལྟར་རེག་དུག་དང་ཨེ་ཇི་གཉིས་མི་འདྲ་ཚུལ་སྒྲིག་ལ་མ་བཤད་ན།  
བོད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་རེག་དུག་དང་ཨེ་ཇི་གཉིས་གཅིག་ཡིན་པར་བསམ་  
ནས། ནད་འདི་གནའ་སྒྲིག་མོ་ནས་བོད་ལ་བྱུང་ཡོད་པར་མ་ཟད་ནད་འདིའི་  
འབྲུང་ཁུངས་ཡང་བོད་པ་དང་རྒྱ་གར་བ་སོགས་ཡིན་ཚུལ་དང་། སྒྲིག་གི་སྒྱིས་

བྱ་དམ་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཅོས་བཞག་ཚུལ་སྟགས་མང་པོ་བཤད་ནས་  
འཇིག་རྟེན་གྱི་དཔེ་ལ། བསྟོད་མི་ཤེས་མཁན་ཞིག་གིས་བསྟོད་པ་ལས་སྤང་མི་  
ཤེས་མཁན་ཞིག་གིས་སྤང་ན་དགའ་བེར་བ་ལྟར། སྤང་ཆ་དེ་འདྲ་བཤད་མཁན་  
མང་པོ་འདུག་མོད། དེ་ཚོ་ནི་དངོས་གནས་ནོར་འཁྲལ་ཆེན་པོ་རེད། ཞེ་ཇིའི་  
འབྱུང་ཁུངས་ནི་བོད་པ་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། རེག་དུག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཀྱང་བོད་  
པ་མ་རེད། དེ་རིང་ཁ་སང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་ཚོས་ཞིབ་འཇུག་གནང་ཡོང་བའི་  
སྐབས་སུ་ཕལ་ཆེར་བྱེ་ལོ་ ༡༤༩༤ ལོར་ཡོ་རབ་སྤྱིང་གི་རི་མོ་བ་གྲགས་ཅན་དུ་བྱ་  
ལེ(杜勒)ཡིས་རེག་དུག་ནད་པ་རི་མོར་བྲིས་ཡོད་པ་དང་། དབྱེ་ཏ་ལའི་སྤྲན་པ་  
སྤྱེ་ལ་ཁ་སི་བེ་ལོ(弗拉卡斯斯特罗)ཡིས་བྱེ་ལོ་ ༡༥༢༠ ལོར་རེག་དུག་གི་ནད་ལ་(-  
Syphilis)ཞེས་མིང་བཏགས་སྤྱིང་བར་གཞིགས་ན། ནད་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་  
ཡོ་རོབ་སྤྱིང་ཡིན་པར་འདུག་ལ་ཡོ་རོབ་གྱི་ནད་ནས་ཀྱང་སྤྲ་རན་སི་རྒྱལ་ཁབ་  
ནས་བྱུང་བ་ཡིན་ནམ་སྟམ་བཞིན་ཡོད་དོ།

### གཉིས་པ། ཅི་ཞིག་ལ་རེག་དུག་བྱེར།

རེག་དུག་ཅེས་པ་དེར་སྐྱ་ཡངས་འཇུག་དང་དོག་འཇུག་གཉིས་སུ་སྤང་  
ལ། སྐྱ་ཡངས་འཇུག་ལྟར་ན། མཚན་མ་གཉིས་རེག་ཐུག་བྱ་བ་ལས་བྱུང་བའི་  
འགོས་ནད་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་རེག་དུག་ཅེས་བེར་མཁན་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་འབྲེལ་བ་  
ནི་སྦྱར་ནད་ཅེས་པར་མཚན་མ་གཉིས་པན་ཚུན་སྦྱར་ཅིང་འབྲེལ་བ་ནས་བྱུང་

བའི་ནད་ལ་སྒྱུར་ནད་ཟེར་ཞེས་པ་ལྟར། རྒྱ་ནག་སྐད་དུ་མཚན་མའི་འགོས་ནད་  
ཤེང་པིན(性病)ཅེས་པའི་ཚབས་སུ་རེག་དུག་ཅེས་འབོད་མཁན་ཡང་སྤང་།

སྒྱ་དོག་འབྱུག་ལྟར་ན་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ་སེ་ཇི་ལེ་སི(syphilis)འམ་རྒྱ་  
ནག་སྐད་དུ་མེས་ཏུའུ(梅毒)། བོད་མདོ་སྤང་པ་ཚོས་ལྷ་མོ་རྒྱ་ནད་ཅེས་འབོད་  
བཞིན་ཡོད་ལ་དབྱས་གཙང་ནས་བསེ་མོག་གི་ནད་ཅེས་བྱ་བ་དེ་ཡིན་ཞིང་། ད་  
ཐངས་འདིར་ནི་སྒྱ་དོག་འབྱུག་ལྟར་གོ་བ་སྤངས་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ཁམས་དང་ཨ་  
མདོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲན་པ་པལ་མོ་ཆེའི་དགོངས་ཚུལ་དང་མཐུན་པས་སོ།།

### གསུམ་པ། རེག་དུག་ལ་འགོ་ལམ་དུ་ཡོད་ཅེ་ན།

རེག་དུག་གི་འགོ་ལམ་དེ་ཨེ་རྩི་ནད་ཀྱི་འགོ་ལམ་དང་པལ་ཆེར་འདྲ་  
རུང་། རེག་དུག་ནི་ཨེ་རྩི་ལས་ཀྱང་འགོ་ཉེན་ཆེ་སྟེ། ༡ ལྷས་འབྲེལ་འགོ་མཆེད། ༢  
མ་ལྷས་འགོ་མཆེད། ༣ གཞན་པའི་འགོ་མཆེད་བཅས་རིགས་གསུམ་ཡོད་དེ།

#### ༡ ལྷས་འབྲེལ་གྱི་འགོ་མཆེད་ནི།

མཚན་མཐུན་དང་པོ་མའི་ལྷས་འབྲེལ་གང་ཡིན་རུང་། ལྷས་འབྲེལ་བྱ་སྟོང་  
དང་སྤང་ཆས་མཉམ་སྟོང་གྱི་བརྒྱད་རིམ་ཁོད། རེག་དུག་དེ་གསང་ལམ་དང་མ་  
ལ། པགས་སྒྱི་སོགས་བརྒྱད་ནས་གཞན་པའི་ལྷས་པོར་འགོ་ཁྱབ་བྱ་བཞིན་ཡོད་  
པས། རབ་ན་ལྷས་འབྲེལ་གཏན་ནས་མི་བྱ་བའམ། ཡང་ན་བཟའ་རོགས་ཡོད་ས་

ཡིན་ན་རང་གི་བཟའ་ལྗེའམ། བཟའ་རོགས་མེད་ས་ཡིན་ན་རང་གི་དགའ་རོགས་  
གཅིག་ཕུ་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་ལྟས་འབྲེལ་མི་བྱ་བ། གལ་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་རྒྱས་ཤིང་  
མི་གཞན་དང་ལྟས་འབྲེལ་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆོ་སྤང་ཤུབས་བཅུ་སྟོང་བ་ཤིན་ཏུ་  
གལ་ཆེ། འོ་ན། སྤང་ཤུབས་བཅུ་སྟོང་བས་ན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཡིས་  
ཁོག་པ་རེད་དམ་ཞེ་ན། སྤང་ཤུབས་བཅུ་སྟོང་བས་རུང་ལྟས་འབྲེལ་བྱེད་རོགས་  
ཀྱི་ཅིག་ཤོས་ལ་རེག་དུག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། རེག་དུག་འགོས་ཚད་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་དུ་  
ནས་དགུ་བརྒྱ་ཡས་མས་རེད་ཟེར། རྒྱ་མཚན་ནི། ཞེ་ཇི་འདྲ་ཡིན་ན་ཚད་ལྡན་གྱི་  
བཟོ་སྐྲུ་ལས་ཐོན་སྐྱེད་བྱས་ཤིང་། རྒྱས་ལུན་(有效期)མ་བཟུལ་བ། ལྟས་འབྲེལ་གྱི་  
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་བཅུ་སྟོང་བས་ན་ཞེ་ཇི་འདྲ་ནད་  
དུག་བརྒྱ་ཆ་དགུ་བརྒྱ་གོ་བརྒྱ་དགུ་ལྷག་ཁོག་གིན་ཡོད་མོད། རེག་དུག་འདི་  
དངོས་གནས་བཤད་ན་སྤང་ཤུབས་ཀྱི་རུང་སྐབས་རེ་མཚན་མའི་ཟགས་ཐོན་གྱི་  
རེགས་པགས་སྐྱེ་བརྒྱ་དུ་ནས་འགོ་ཉེན་ཡོད་ཕྱིན་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁོག་པའི་ངེས་  
པ་མེད་དོ།

## ༢ མ་ལྟས་འགོ་མཆེད་ནི།

རེག་དུག་ཐོག་ཡོད་པའི་ཨ་མ་ཞིག་ཡིན་ན་ཁོག་པའི་ནང་གི་བྱ་སྤྱད་ལ་  
འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཕྱིན། དེ་ལའང་རེག་དུག་གི་མ་བྱ་བདེ་ཤལ་ཞེས་  
རེག་དུག་ཅན་གྱི་སྤྱུ་མ་མར་སྤྲན་བཅོས་བྱ་བའམ། རེག་དུག་ཅན་གྱི་ཨ་མས་སྤྲེས་



མ་ཐག་པའི་སྤྱ་གྲུ་ལ་བརྟག་བཅས་ཡང་དག་བྱ་བ་དང་། དུས་ལུན་ཟླ་བ་ཁ་ཤས་  
ཀྱི་རིང་ལ་མུ་མཐུད་དུ་བརྟག་བཤེར་དང་འདྲི་མེད་ལྷ་བ་སོགས་བྱེད་ཐབས་  
ཡོད་དོ།

### ༣ གཞན་པའི་འགོ་ལམ་ནི།

ཐག་རྒྱག་དང་ཁྱ་སེར་སོགས་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་ཡིན་ཏེ། ཞེ་ཇི་ནད་  
དུག་ཡིན་ན་པ་རོལ་པོ་ཞེ་ཇི་ནད་དུག་ཅན་གྱི་ལུས་ཐོག་ནས་ཐག་རྒྱག་དང་  
ཁྱ་སེར་སོགས་རང་ལུས་ཀྱི་མ་ཁའི་ནད་དུ་སོང་ན་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལ། མ་ཁ་  
མེད་ན་འགོ་བཞིན་མེད་རུང་། རེག་དུག་ལ་ནི་མ་ཁ་སོགས་མེད་ནའང་། སྐབས་  
སྐབས་སུ་རེག་དུག་ཅན་གྱི་ཨ་མའི་གསང་དོར་རང་གི་བྱ་མོས་གྱོན་པའམ་ནད་  
དོར་མཉམ་དུ་བཀྱས་ནའང་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེས་རྒྱུན་གྱིས་རེག་དུག་གི་  
ནད་འདི་ཞེ་ཇི་དང་བསྐྱར་ན་འགོ་མཆེད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་དེ་ལས་ཆེ་བས། རྒྱ་བརྟག་  
དང་རྒྱ་བཅས་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེད།

### བཞི་པ། རེག་དུག་གི་ནད་རྟགས་སྒྲོལ།

སྦྱར་རེག་དུག་ལ་ནད་རྟགས་མངོན་པའི་རེག་དུག་དང་ནད་རྟགས་མི་  
མངོན་པའི་རེག་དུག་ཅེས་གཉིས་ཡོད་ལ། རད་རྟགས་མངོན་པའི་རེག་དུག་

ལའང་སྟན་སྒྲིམ་གྱི་རེག་དུག་དང་རྗེས་ཐོབ་གྱི་རེག་དུག་སྟེ་གཉིས་ཡོད། རིགས་  
དེ་གཉིས་གྱི་རེག་དུག་ནད་པ་ལ་ནད་རྟགས་སྤྱིར་མངོན་པའི་དུས་རིམ་ལ་མི་  
འདྲ་བ་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། ཨ་མའི་མ་ཁོག་བརྒྱད་ནས་འགོས་པའི་རེག་དུག་  
ནད་པ་ལ་རེག་དུག་སྤྲ་ཆ་དང་སྤྱི་ཆ་ཞེས་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟེ་ཡོད་ལ། རྗེས་  
ནས་འགོས་པའི་རེག་དུག་ནད་པ་ལ་རེག་དུག་དུས་རིམ་དང་པོ་དང་དུས་རིམ་  
གཉིས་པ། དུས་རིམ་གསུམ་པ་ཞེས་རིགས་གསུམ་དུ་བགྱང་སྟེ་ཡོད། རིམ་པ་སོ་  
སོའི་ནད་རྟགས་ལ་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ་ཚབས་ཆེ་ཆུང་དང་བཅས་སྟབ་  
མེན་གྱི་བྱད་པར་ཡང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས།

གཅིག་ རྗེས་ཐོབ་རེག་དུག་གི་ནད་རྟགས་ལས་དུས་རིམ་སོ་སོའི་སྟོང་།

༡ དུས་རིམ་དང་པོའི་ནད་རྟགས་སྟོང་།

རེག་དུག་ལྷས་ལ་སོག་ནས་ཉིན་༡༥ནས་༤༠ཅུམ་གྱི་རིང་ལ་ནད་རྟགས་  
གང་ཡང་མེད་ཅིང་། དེ་རྗེས་ནད་རྟགས་པལ་ཆེ་བ་མཚན་མའི་སྟེང་དུ་འབྱུང་  
གིན་ཡོད་ལ། ཤིན་ཏུ་ཉུང་ཤོས་ཤིག་ཁ་ནད་དང་སྟེ་ཐོག་ ལུ་མའི་སྟེང་སོགས་  
སུ་འབྱུང་བའང་ཡོད་ཅིང་། མཚན་མཐུན་གྱི་འདོད་པ་རོལ་བའི་སྒྲིམ་པ་ཡིན་  
ན་བཤང་སྟོ་ཅ་མ་འབྱུང་གྱི་ཡོད། ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་མ་འབྱུམ་དམར་པོ་ཆུང་  
དུམ་མ་མ་འབྱུམ་མགོ་སེར་ཆུང་ཆུང་འབྱུང་གི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནས་དེ་དག་རིམ་  
བཞིན་འབྱུར་ཏེ། གཏིང་ཟབ་མོ་མེན་པའི་མ་ལེབ་མཐའ་ཁ་གཙང་མ་ཅན་རེ་

ཟུང་འབྱུང་གིས། དེ་དག་དུས་ལྟར་སྤོང་བཅོས་མ་བྱས་རུང་། ཟླ་བ་གཅིག་གམ་  
ཟླ་བ་གཅིག་ཕྱིད་ཅམ་ནས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་ནད་ཏྟགས་མེད་པར་ཆགས་འགྲོ།  
ཡིན་ནའང་ནད་ཏྟགས་མེད་པས་ནད་དྲག་སོང་བ་རེད་དམ་ཞེ་ན་ཡིན་པའི་  
ངེས་པ་མེད། དེ་ནི་རེག་དུག་དུས་རིམ་གཉིས་པར་འཇུལ་བའི་སྤྲ་ལྟས་ཡིན་གྱིས་  
པའང་ཤེས་དགོས། དེའི་སྐབས་སུ་འགོ་མཆེད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ་མ་ཁ་  
ཆེག་རྒྱུ་ཅན་ཡིན། མ་ངོས་གཙང་ཞིང་མ་འདབས་རུང་སྤྲ་མོ་ཅན་ཡིན་ལ། མ་  
བསྐྱར་འབྱུང་བྱས་པ་མེན་ན་ན་ཚ་དང་བ་འཕྱག་གང་ཡང་མེད། ནད་ཏྟགས་  
མེད་པར་སོང་རྗེས་མ་ཤུལ་ཡང་མེད་པར་ཆགས་འགྲོ།

༡ དུས་རིམ་གཉིས་པའི་ནད་ཏྟགས་སྒྲོལ།

དུས་རིམ་གཉིས་པར་སྤོང་བཅོས་པའི་སྐབས་སུ་རེག་དུག་གི་ནད་ཏྟགས་  
མཚན་མར་འབྱུང་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར། ནད་ཏྟགས་མངོན་སའི་གནས་མང་  
ཞིང་རིགས་ཀྱང་མང་། ཡིན་ནའང་། ཟུག་གཟེར་དང་བ་འཕྱག་དམིགས་བསལ་  
བ་མེད་ལ། རྒྱུ་ལག་དང་ཨོང་ཤ་གང་ཡིན་རུང་། ཕན་ཚུན་ཕྱྱགས་གཉིས་ལ་  
སྒྲོལ་པོར་ནད་ཏྟགས་འབྱུང་གིས་ཅིང་། མེན་མདུད་སྤང་བ་དང་པགས་སྒྱུའི་  
གཏིང་དུ་ཚ་བ་ཁོལ་བའི་ནམ་པ་འབྱུང་གིས། སྤྱིར་བཏང་དུས་རིམ་གཉིས་  
པའི་ནད་ཏྟགས་འབྱུང་ཡུན་ནི་ཟླ་བ་གཅིག་ཕྱིད་ནས་ཟླ་བ་གཉིས་ཅམ་གྱི་  
རིང་ཡིན་ལ། དེའི་སྐབས་སུ་དུས་ལྟར་སྤོང་བཅོས་མ་བྱས་ན། སྐབས་ཤིག་ཡང་  
གཤམ་པའི་རང་བཞིན་དུ་གནས་འགྲོ། ཡིན་ནའང་། དེའང་དྲག་སོང་བ་མ་ཡིན་

པར། རེག་དུག་དུས་རིམ་གསུམ་པར་འཇུལ་བའི་སྤྱ་ལྷས་ཡིན་པ་ངས་པར་དུ་  
ཤེས་དགོས། སྤྱིར་བཏང་དུས་རིམ་དང་པོའི་ནད་རྟགས་ཡལ་ནས་དུས་ལུན་ཟླ་  
བཅུ་གསུམ་པར་སོང་མཚམས་དུས་རིམ་གཉིས་པའི་ནད་རྟགས་མངོན་སྲིད། དེའི་  
སྐབས་སུ་ནད་རྟགས་བསྐྱར་འབྱུང་བྱས་པ་མིན་ན་མ་ཤུལ་ངོས་སྟོམ་པོ་ཡིན་ལ།  
ན་ཚད་དང་ཟ་འཕུག་གང་ཡང་མེད། ལུས་ཡོངས་ཀྱི་མེན་མདུད་སྐང་སྲིད། བྲག་  
བཤེར་གྱི་མཇུག་འབྲས ༡༠༠% གདགས་གཤེས་ཡིན། འགོ་མཆེད་རང་བཞིན་  
ཆེ། ལུས་པོར་གཞོན་འཛེ་ཁུང་། མ་ཤུལ་མི་འདུག།

### ༥ དུས་རིམ་གསུམ་པའི་ནད་རྟགས་སྐོར།

རེག་དུག་དུས་རིམ་གཉིས་པའི་ནད་རྟགས་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་མངོན་  
པ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལྟར་ལོ་གཉིས་ཙམ་སོང་མཚམས་སུ་དལ་མོས་སྒོས་རེག་དུག་  
དུས་རིམ་གསུམ་པའི་ནད་རྟགས་དག་མངོན་པར་འགྱུར་ཏེ། དཔེར་ན། བགས་  
སྦྱི་དང་འབྱར་སྦྱི་བགས་རལ་དུ་འགོ་བ་དང་སྒྲ་ཆད་པའམ། མགོ་དང་རྐང་ལག་  
གི་རྩས་པ་ལ་གཞོན་པོག་པ། སྤྱིང་དང་བྲག་རྩའི་མ་ལག་ལ་སྦྱོན་འཛེར་བ། ཡང་  
ན་དབང་རྩའི་མ་ལག་ལ་སྦྱོན་འཛེར་བ་སོགས་ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེན་མང་པོ་  
འབྱུང་སྲིད། དེའི་སྐབས་སུ་ན་ལུན་རིང་ཞིང་། བགས་འབྱུམ་གྱི་གངས་ཀ་ཉུང་  
ལ་བགས་འབྱུམ་ཕན་ཚུན་མི་སྟོམ། མ་ཁ་གཏིང་བབ་ཅིང་། འགོ་མཆེད་ཉེན་ཁ་  
ཁུང་ཡང་ལུས་པོར་གཞོན་འཛེ་ཆེ། བྲག་བཤེར་མཇུག་འབྲས ༩༠ % གདགས་

གཤེས་ཡིན་ལ་མ་འབྱུང་དག་རྗེས་མ་བྱལ་འདུག བད་དུག་འགོས་ནས་སྒྲན་  
བཅོས་ཡང་དག་མ་བྱས་ན། བལ་ཆེ་བ་ལོ་ལྔ་ནས་སུམ་ཅུའི་ནང་ལ་ཆོ་སློག་ཤོར་  
འགོ་བཞིན་ཡོད་དོ།

### གཉིས། ལྷན་སྦྲེས་རེག་དུག་གི་སྒྲོར།

ལྷན་སྦྲེས་རེག་དུག་ནི་རེག་དུག་ཅན་གྱི་ཨ་མའི་ཁོག་པའི་ནང་ནས་བྱ་  
ལྷག་ལ་འགོས་པ་ཞིག་ཡིན། དེར་རེག་དུག་གི་དུས་རིམ་དང་པོ་མེད་པས་ཐད་  
ཀར་དུས་རིམ་གཉིས་པ་ནས་མགོ་ཕྱོམ་པ་ཡིན། སྤྱིང་དང་ཁྲག་རྩར་སྦྱོན་པོག་  
ཚད་དམའ་ལ་མིག་དང་སྒྲ་དང་། རྩ་བ། རུས་པ་སོགས་ལ་སྦྱོན་པོག་ཚད་མཐོ་  
བས་བྱིས་པ་ནར་སོན་རྒྱ་འགོར།

### ལྔ་བ། རེག་དུག་གི་སྒྲན་བཅོས་བྱ་བ་བསམ་སྒྲོར།

རེག་དུག་ནད་ལ་སྔ་ཙམ་ནས་བརྟག་བཤེར་བྱ་བ་དང་སྔ་ཙམ་ནས་  
ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་སྒྲོས་སྒྲན་བཅོས་བྱ་བ་གལ་ཆེ།རེག་དུག་ནི་འགོ་མཆེད་  
རང་བཞིན་གྱི་ནད་དུག་ཅིག་ཡིན་ཕྱིན། རེག་དུག་ནད་པ་དང་དེའི་གཟའ་ལྷ་  
གཉིས་ལ་མཉམ་དུ་བརྟག་བཤེར་དང་སྒྲན་བཅོས་བྱ་དགོས། གཅིག་ཤོས་གྱིས་  
སྒྲན་བཅོས་ཡག་པོ་བྱས་རུང་། གཞན་པ་དེས་སྒྲན་བཅོས་ཚུལ་མཐུན་མ་བྱས་

ན། ཡང་བསྐྱར་འགོ་ཉེན་ཡོད་ལ། སྤྲོན་བཅོས་ཚུལ་མཐུན་མ་བྱས་པའི་རྒྱན་  
གྱིས་སྤྲོན་བྲེད་དུ་སོང་བའང་ཁྱབ་བརྒྱད་བྱ་བྱ་ཡོད་ཕྱིན། བཟའ་ལྷ་གཉིས་པོས་  
དུས་མཉམ་དུ་སྤྲོན་བཅོས་ཚུལ་མཐུན་བྱ་བྱ་གལ་ཆེ། དུས་རིམ་དང་པོའི་སྐབས་  
སུ་ཐངས་འདིར་བཅོས་རྗེས་དེ་ནས་བཟུང་སྤྲོན་བཞེན་མི་དགོས་པའི་སངས་  
བཅོས་ཡོང་བ་སྤྲོ་མོ་ཡིན་ཏེ། རེག་དུག་གི་ནད་འདི་བྱང་ནས་དུས་ཚོད་ཐུང་  
ཐུང་གི་ནད་ཤེས་རྗེས་སྤྱིར་བཏང་སྤྲོན་བཅོས་ཡག་པོ་བྱས་ན་ཉེན་མང་པོ་མི་  
དགོས་པར་སྤྲོན་བཅོས་བྱ་བྱ་བྱིན་འདུག དུས་རིམ་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་འང་  
བཅོས་རྗེས་སྤྲོན་བཞེན་མི་དགོས་པའི་སངས་བཅོས་བྱ་བྱ་བྱང་འགོ་སོང་ཅུང་  
ཤོར་བྱིན་ཡོད། ནད་འགོས་ནས་ཡུན་རིང་པོར་ཏ་མ་གོ་བའམ། ཏ་གོ་བྱང་སྤང་  
མེད་དུ་བཞག་རྗེས་སྤྲོན་ཁང་ཚད་ལྡན་ནས་བཅོས་ན་སྒྲོར་མང་པོ་འཆོར་བྱིན་  
ཡོད་ལ། སྤྲོན་ཁང་ཚད་ལྡན་མིན་ན་མགོ་གཡོག་ནས་སྤྲོན་རིན་དེ་ལས་ཆེ་བ་  
དང་། སྤྲོན་བཅོས་ཡུན་རིང་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཁབ་རྒྱག་ཆས་སོགས་དུག་སེལ་  
ཡང་དག་མེད་པར་ནད་གཞན་པ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཅིང་། ཚུལ་མཐུན་  
མ་ཡིན་པར་སྐྱེ་འགོག་རྩི་ཐངས་མང་ལ་སྤྱད་པ་ཡིན་ན་སྤྲོན་བྲེད་དུ་གྱུར་ནས་  
རྗེས་སུ་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་སྤྲོན་གཞན་མེད་པར་འགྱུར་བ་སོགས་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་  
ཡོད་སྟེ། དུས་རིམ་གསུམ་པའི་སྐབས་སུ་ནི་བཅོས་རྗེས་ད་ཅུང་སུ་མཐུད་  
དུ་བརྟག་བཤེར་དང་སྤྲོན་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་ཡོད་ལ། མཐུག་འབྲས་ཆོ་གང་  
པོར་སེལ་མི་ཐུབ་པ་དང་དེའི་རྒྱན་གྱིས་ཤི་བའང་མང་། རེག་དུག་བྱང་ནས་ལོ་

གཅིག་ནས་ལོ་གཉིས་སོགས་ཡུན་རིང་ལ་སྤོང་བཅས་མ་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་  
ཡོད། ལྷག་པར་དུ་སྤོང་ཆད་ནད་འདིས་བསྐྱེད་པའི་སྤོང་ཆད་པ་དང་། ཀླང་ལག་  
དང་མིག་སོགས་ལ་སྤོང་པོག་ནས་མ་ཁ་བྱང་ཡོད་ན་སྤྱིར་སོས་ཐབས་དཀའ་  
བས་དང་པོ་ནས་སྤྲ་བརྟག་དང་སྤྲ་བཅས་བྱ་བ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

དེ་ཡང་སྤོང་བཅས་བྱེད་སྐབས་ལྷས་འབྲེལ་བྱེད་རོགས་སོགས་འགོ་  
ཉེན་ཡོད་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་སྤོང་བཅས་བྱ་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་  
ད་ཐེངས་སྤོང་བཅས་ཆད་ལྔ་བྱས་ནས་དྲག་སོང་རྒྱང་། རྗེས་ནས་ཡང་ལྷས་  
འབྲེལ་སོགས་བྱེད་སྐབས་ཡང་བསྐྱར་རྒྱུར་འགོ་ཉེན་ཡོད།

སྤོང་བཅས་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་རེག་དུག་གི་ནད་དཀྱགས་ནས་གནས་  
སྐབས་རིང་ཆ་བ་རྒྱས་པ་དང་། མགོ་དང་ཆོགས་མཚམས་ན་བ། ཞེ་མེར་པ་དང་  
སྤྱག་པ་སོགས་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱིར་བཏང་ཆུ་ཆོད་ལྷི་རྗེས་ནས་གནད་དོན་རྗེ་  
ཆུང་དུ་འགོ་སླིད། རེག་དུག་སྤོང་བཅས་བྱས་རྗེས་ཀྱི་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལྷ་གསུམ་  
རེའི་རྗེས་ཡང་བསྐྱར་བརྟག་བཤེར་རེ་རེ་བྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ། ལོ་གཉིས་པ་  
ནས་ལོ་བྱེད་རེའི་ནང་བསྐྱར་བརྟག་རེ་རེ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་ལོ་གསུམ་ལ་བསྐྱར་  
བརྟག་ནན་མོ་བྱ་དགོས། གལ་ཏེ་དབང་ཅའི་རེག་དུག་དང་སྤོང་དང་ཁྲག་ཅའི་  
རེག་དུག་ཅན་ཡིན་ན། ཆོ་གང་བོར་བརྟག་བཅས་ཆད་ལྔ་བྱས་དགོས།

## བྱག་པ། རེག་དྲག་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྒྲེར།

རབ་ཡིན་ན། བཟའ་རོགས་ཡོད་ས་ཡིན་ན་རང་གི་བཟའ་རོགས་དང་  
བཟའ་རོགས་མེད་ས་ཡིན་ན་རང་གི་དགའ་རོགས་གཅིག་མ་གཏོགས་མི་གཞན་  
པ་ལ་ལྟས་འབྲེལ་མི་བྱ་རྒྱ། དེ་ལྟར་མ་ཐུབ་རུང་སྤང་འཛོང་མ་སོགས་མི་འདྲ་  
མིན་སྒྲ་ཚོགས་ལ་ལྟས་འབྲེལ་མི་བྱ་བ་དང་། མ་མཐའ་ཡིན་རུང་། ཚད་ལྡན་གྱི་  
བཟོ་གྲུ་ལས་བཟོས་པའི་སྤང་ཤུབས་དེ་ལྟས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་  
དུ་ཡང་དག་པའི་སྒྲོས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་དེས་ཀྱང་རེག་དྲག་སྒྲོན་འགོག་ལ་ཕན་  
ཆེན་པོ་ཐོགས་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ནའང་། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་མིན་པ་གོང་དུ་ཁྱས་ཟིན་  
པ་ལྟར་རོ།

རེག་དྲག་འགོ་ཉེན་ཡོད་པའི་ལས་རེགས་ཅན་ཚང་མ་ལ་བརྟག་བཤེར་  
ནན་མོ་བྱ་བ་དང་། གལ་ཏེ་འགོས་ཡོད་ན་དུས་ཐོག་དུ་ཚད་ལྡན་གྱི་སྒྲོན་བཅོས་  
ལེགས་པོ་བྱ་བ། རེག་དྲག་ཡོད་སའི་སྤྱུ་མ་མ་ལ་སྤྱ་གྲུ་མ་སྒྲིམ་སྒྲོན་ནས་སྒྲོན་བཅོས་  
ལེགས་པོ་བྱ་བ། ལུ་སྤྱག་ལ་རེག་དྲག་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་སྤྱུ་སྐབས་ཀྱི་དུས་རིམ་  
སོ་སོར་སྒྲོན་བཅོས་ཚུལ་མཐུན་བྱ་བ། ཚད་ལྡན་གྱི་སྒྲོན་ཁང་དུ་སོང་ནས་རེག་  
དྲག་གི་མ་བུ་བདེ་སྤལ་བྱ་བ་གལ་ཆེ། གཉེན་སྒྲིག་མ་བྱས་སྒྲོན་ནས་བརྟག་བཤེར་  
ལེགས་པོ་བྱ་བ་དང་། གལ་ཏེ་རེག་དྲག་ཡོད་ན། སངས་བཅོས་བྱས་རྗེས་ད་གཟོད་  
གཉེན་སྒྲིག་བྱ་བ། དུས་རྒྱུན་སྒྲོན་ཁང་དུ་སོང་དུས་གཅིག་སྤྱོད་མ་ཡིན་པའི་ཁབ་



མི་རྒྱལ་པ་དང་། གཏར་ཁ་དང་གཤག་བཅས། སོ་ལས་སོགས་བྱེད་སྐབས་ཁྲག་  
ནག་འགོ་སའི་ཡོ་བྱེད་སོགས་ལ་དུག་སེལ་ཡག་པོ་བྱས་ཡོད་མེད་ལ་གཟབ་གཟབ་  
བྱ་དགོས།

སྒྲོན་ནས་ཁྲག་འབྲེལ་རིམས་ནད་སོ་སོ་ལ་བརྟག་བཤེར་ནན་མོ་བྱ་བ།  
ཁྲག་རྒྱལ་སྐབས་ཀྱང་ཚད་ལྡན་གྱི་སྒྲོན་ཁང་ནས་ཁྲག་རྒྱལ་པ་དང་། ཁྲག་རྒྱལ་  
སྐབས་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་བརྟག་བཤེར་བྱས་ཡོད་མེད་ཞིབ་པར་བལྟ་བ་དང་གནས་  
ཚུལ་རྒྱས་ལོན་བྱ་དགོས། རེག་དུག་སྒྲོན་བཅས་སྐབས་ཐང་ཆད་དུ་མི་འཇུག་  
པ་དང་། ལུས་སྦྱོང་དང་ལུས་རྩལ་འོས་འཚམས་བྱ་བ། ཟས་བཅུད་རན་པོ་ཟ་  
རྒྱ་དང་དགོང་མོ་གཉིད་འདང་ངེས་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས། སེམས་ཁམས་སྦྱིད་པོ་  
ཡོད་གི་བཅུག་ན་སྒྲོན་བཅས་བྱ་བར་པན། རེག་དུག་གི་ལྔ་ཆའི་སྐབས་སུ་འགོ་  
མཆེད་བྱ་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། ཕྱི་ཆའི་སྐབས་སུ་རིམ་བཞིན་འགོ་ཉེན་རྗེ་ཆུང་  
ལ་འགོ་སླིད་ཀྱང་། སངས་བཅས་མ་བྱས་སྒྲོན་ཁ་ངོ་ལ་མ་ཡོད་པའི་རེག་དུག་  
ནད་པའི་ལག་རས་དང་གསང་དོར་སོགས་གཞན་པ་དང་མཉམ་སྦྱོད་བྱ་མི་  
རུང་ལ། གོས་བརྒྱ་སྐབས་ཀྱང་རེག་དུག་ནད་པའི་གོས་ལོགས་སུ་བཀར་ཅིང་།  
ཆུ་ཁོལ་གྱི་ནང་འཕང་ནས་བརྒྱས་ན་ད་གཟོད་དུག་སེལ་བྱ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་དོ།



ཡུལ་གཙོང་ནང་སྒྲོན་འགོག་བྱ་བ་བས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།

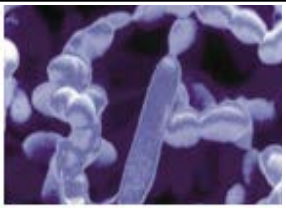


གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་བོ།

ཟིན་འགོད་པ། ཁོན་ཐར་རྒྱལ།



## སྒོ་གཙང་ནད་སྒྱུར་འགོག་བྱ་བ་བསམ་གྱི་ཤིས་བྱ།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྒོ་གཙང་། སྒོ་བའི་འདུས་འདྲིལ་གཙང་ནད། 肺结核 pulmonary tuberculosis (TB)			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	ཡིན།	འགོ་རྒྱུན་གཙོ་བོ།	ཁ་ལྷང་དང་ཁ་ཆུ་སྐྱུགས།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	ཡོད།	བརྟག་བཅས་ཚན་ཁག	ནད་ནད་ཚན་ཁག	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	སྒོ་བ།		འཛམ་གླིང་སྒོ་གཙང་ཉིན་མོ།	ཕྱི་ཟླ་ཤིང་ཆེས་ལྷུ་ཉིན།
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་། སྒོ་ལུ་བྱེད་པ། ཁ་ལྷང་འབྱུང་བ། ལྷུ་གྱི་བྱུངས་ཟད་པ་སྐྱེས་སོ།			

སྤྱིར་སྒོ་གཙང་གི་ནད་ཅེས་པ་ནི་སྒོ་བའི་དབྱུག་སྤྱི་གྲིས་བསྐྱེད་ཅིང་།  
 སྒོ་བར་གཉན་ཚད་ཚབས་ཆེན་རྒྱས་པའི་རིམས་ནད་ཅིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་།  
 དུས་ཤིང་སྤྱི་བའི་དག་བཞིན་སྤྱི་བཅས་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ན་སངས་བཅས་བྱ་  
 ཟུབ་གྱིན་ཡོད། སྒོ་གཙང་གི་ནད་ཕྱག་མིན་ནི་གཙོ་བོ་མི་དེའི་ལུས་བྱུངས་མཐོ་  
 དམན་ལ་རག་ལས་ཡོད་ཅིང་། ལུས་བྱུངས་མཐོན་པོ་ཡིན་སྐབས་སྒོ་གཙང་གི་  
 རྒྱུ་ལས་སང་ནད་རྟགས་མངོན་ཡོང་བ་ཞིག་མ་རེད། ཡིན་ནའང་། ལུས་བྱུངས་  
 བཟང་དཔྱད་དེ་ཕྱི་ཚུལ་ནས་མཐོང་མི་ཟུབ་ལ། ཚོ་སྤྱི་ཅན་ཡིན་པས་ལུས་བྱུངས་  
 བཟང་བའི་ངེས་པ་མེད་ཕྱིན། བྱིས་དུ་སྒོ་གཙང་གི་ནད་པ་ཡོད་ན། སྤྱི་བཅས་  
 ཚད་ལྡན་བྱས་ནས་སྤྱི་བཞི་ཅུ་མ་སོང་བའི་སྤྱི་དུ། ལུ་ཡིན་རུང་བསྐྱོད་ཉིན་  
 ཡོད་པས། རྒྱུ་གཙང་ལ་ལྷུ་གྱི་ཕྱོད་པ་དང་། མགོན་པོས་བཅའ་འཛུགས་བྱ་བ་

ནི་ནད་ལ་བཀྱེད་པ་ལས། ནད་པར་བཀྱེད་པ་མིན་པའི་གོ་རྟོགས་ཡོད་དགོས་  
ཤིང་། ནམ་ཡང་རང་ལུས་ཀྱི་ན་ཚད་གཤམ་ལ་བསྒོ་བར་བྱས་ན། དེའང་ཐེག་  
པ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། ནད་པ་རང་ཉིད་ནས་མགོ་བརྩམས་ཏེ་ནད་  
ཡམས་བྱབ་མཆེད་བྱ་བ་མི་འབྱུག་པ་གལ་ཆེད།

### སྤྱི་བཞི།

སྤྱི་སྒོ་གཙང་གི་ནད་འདི་ཉ་ལས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡུན་རིང་ཐུན་པའི་ནད་  
ཅིག་རེད། སལ་ཆར་ལོ་ངོ་བྲི་གཅིག་ཅུ་གྱི་ཡར་ཐོན་ནས་མིའི་ལུས་ཐོག་ཏུ་  
འགོས་པ་ཡིན་ཆོད་འདུག་ཅེས་ཆན་རིག་མཁས་པས་གསུངས་བཞིན་འདུག་  
ལ། དེ་འཇམ་བུ་སྤྱི་གི་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྒོ་སྤྱི་སྒོ་ལྟར་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེ་རིང་ཁ་སང་  
འཇམ་བུའི་སྤྱི་འདིར་ལོ་རེ་མི་ས་ཡ་ལྔ་ནས་བྱེ་བ་གཅིག་(སྤྱི་ཚེ་500-1000བར་)ཅུ་  
ལ་ནད་འདི་འགོ་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནད་ནས་མི་ས་ཡ་གསུམ་(སྤྱི་ཚེ་300)ཅུ་  
ལོ་རེ་ནད་འདིའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཆོ་སྤྱོད་འཆར་གྱིན་ཡོད་པས་ནད་ཆབས་ཆེན་ཞིག་  
རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་པས་འཇམ་བུ་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་དང་འཇམ་བུ་  
འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པ་སོགས་ཀྱིས་བྱི་ལོ་༡༩༩༣ལོ་ནས་བཟུང་འཇམ་བུ་གི་  
ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྒོ་སྤྱི་སྒོ་ལྟར་བཟང་བྱེད། འདི་ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སྤྱོད་ལ་སྒོལ་བའི་  
ནད་ཆབས་ཆེན་ཞིག་རེད་ཅེས་བྱུང་བསྒྲགས་བྱས་ཤིང་། ལོ་རེའི་སྤྱི་ཚེ་ ༣ པའི་ཆོས་  
༡༤ ཉིན་འཇམ་བུ་སྤྱི་སྒོ་གཙང་ཉིན་མར་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

## དང་པོ། ཅི་ཞིག་ལ་སློབ་གཙུག་གི་ནད་ཟེར།

འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འདུ་ཤེས་དམའ་ས་དང་སྤྲོད་བཅས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཞན་ས།  
མང་ཚོགས་སྤྱོད་ཡོངས་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆུ་ཚད་ཞན་ས། ནད་རིགས་བརྟག་  
བཅས་ཀྱི་ཐད་ལ་ནུས་ཏྲོག་ཚོད་སའི་བོད་ཡུལ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་མཚན་ན། སློབ་གཙུག་  
གི་ནད་འདིས་ཀྱང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སྲོག་ལ་སྒོལ་བ་བྱ་བྱེད་པའི་ནད་གཞི་ཚབས་  
ཆེན་ཞིག་གི་གས་རེད། ད་ལྟ་བོད་པའི་སྤྱོད་ནའང་སློབ་གཙུག་གི་ནད་འདིའི་རྒྱུ་  
རྒྱས་ཆོ་སྲོག་ཤོར་བ་དང་། ནད་འདིའི་རྒྱུ་རྒྱས་ཅུ་གཞིས་འཁོར་གསུམ་མང་  
པོར་གཞོད་པ་བྱས་ཏེ་ཉམས་སྐྱོད་ཐེབས་པའི་བྱིས་ཚང་མང་པོ་ཡོད་པས། དེའི་  
རྒྱུ་རྒྱས་ང་ཚོས་འདིའི་སློབ་གྲྭ་ཤེས་བྱ་འདི་མ་ཤེས་ཐབས་མེད་དུ་གྱུར་ཡོད།

## གཉིས་པ། སློབ་གཙུག་གི་འགོ་ལམ་དང་འགོ་རྒྱུན།

སློབ་གཙུག་གི་ནད་འདི་ལ་འགོ་ལམ་དང་འགོ་རྒྱུན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་  
ཅི་ན། སློབ་གཙུག་གི་ནད་འདི་གཙོ་བོ་ཁ་སྤྲོད་གཉིས་བརྒྱུད་ནས་འགོ་བ་ཞིག་རེད།  
དེ་ནི་སློབ་གཙུག་ནད་པས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་ཁ་བརྒྱུད་པ་དང་སྤྲོད་ལེན་  
པ། སློབ་ལ་བ་དང་སྤྲོད་པ་བྱེད་པ། དགོང་མོ་སྤྲོད་པ་འཐེན་པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སྤྱོད་  
མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་སློབ་པའི་དབྱུག་སྤྲོད་འདྲེས་པའི་ཁ་རྒྱུངས་དང་ཆུ་རྒྱུ་

ཆུང་ཆུང་མང་པོ་མཁའ་དབྱགས་ནང་དུ་བྱལ་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་ནས་སློབ་པའི་  
དབྱག་སློན་འདྲེས་པའི་རྩལ་དེ་དག་མི་གཞན་པའི་ཁ་ནང་དང་སྤྲོ་ནང་དུ་སོང་  
བས་མི་དེ་ལ་སློབ་གཙོ་གི་ནད་ཕོག་འགྲོ་བ་རེད། གཞན་ཡང་སློབ་གཙོ་གི་ནད་  
པའི་ཕོར་བ་དང་གོན་པ། ཅ་དངོས་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་བསྐྱོ་ཉེན་ཡོད་ལ། སློབ་གཙོ་  
གི་ནད་པའི་མལ་བྲིའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཟས་གོས་དང་མལ་ཆས་སོགས་ལའང་དུག་  
སེལ་ཡང་དག་མ་བྱས་ན་བསྐྱོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད།

འོ་ན། སློབ་གཙོ་གི་ནད་ཕོག་པའི་མི་ཚང་མར་ལམ་སང་ནད་རྟགས་  
མངོན་ཡོང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེའང་མ་ངེས་ཏེ། ཁ་ཅིག་ལ་ནི་གཟའ་འཁོར་ཁ་  
ཤས་ནས་ནད་རྟགས་མངོན་ཡོང་བ་ཡོད་ལ། ཁ་ཤས་ལ་ནི་ལོ་ངོ་བཅུ་གངས་སོང་  
རུང་ནད་རྟགས་མི་མངོན་པ་ཡོད་ཅིང་། ནད་ཕོག་པའི་མི་དེའི་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་ཏེ་  
ཅང་བཟང་པོ་ཡོད་པ་ཡིན་ན། སློབ་གཙོ་གི་ནད་དེ་ཕོག་ཡོད་ཀྱང་ཆེ་གཅིག་ལ་  
ནད་རྟགས་བྱིར་མི་མངོན་པའང་ཡོད་སྟེ། ཡང་ལ་ལ་ཞིག་ཆེ་སྟོང་ལོ་ཆུང་དུས་  
སྟེ་ནད་རྟགས་དེ་འདྲ་མ་མངོན་ནའང་ཆེ་སྟོང་ལ་ལུས་པོའི་བྱུངས་བད་དུས་ནད་  
རྟགས་མངོན་འོང་བ་ཡོད། ཡང་ལ་ལ་ཞིག་ལ་སྟོན་ཆད་ནད་རྟགས་མ་མངོན་  
རུང་། རྗེས་ནས་ཨེ་ཇིའི་ནད་སོགས་ནད་གཞན་ཕོག་ནས་ལུས་སྟོབས་ཉམས་དུས་  
ནད་རྟགས་མངོན་ཡོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད། གང་ལྟར་ལུས་ཀྱི་རིམས་འགོག་  
གི་བྱེད་རུས་ཉམས་སོང་བའི་སྐབས་སྟེ་ནད་རྟགས་དེ་དག་མངོན་ཡོང་བ་རྒྱན་  
ཕན་ཡིན།



## གསུམ་པ། སྒྲིག་འཛུགས་གི་ནད་ལ་ནད་རྟགས་ཅི་འདྲ་ཡོད་ཅེ་ན།

སྒྲིག་འཛུགས་གི་ནད་ལ་ནད་རྟགས་ཅི་འདྲ་ཡོད་ཅེ་ན། རྟགས་རྟགས་གཙོ་བོ་  
ནི་ཕྱི་དྲོའི་དུས་སུ་རྒྱ་རྒྱ་མཐོང་དང་ལག་མཐོང་། ཁོག་སྒྲིང་བཅས་ལ་ཆ་བ་རྒྱས་  
ཏེ་རྒྱལ་ཁྱུ་བཟུང་བ། ལྷག་པར་དུ་དགོང་མོ་དང་གཉིད་ཉལ་དུས་སུ་ཆ་བ་རྒྱས་  
པ། དེའི་མི་ཆད་ལུས་པོའི་ལྗེད་ཆད་མར་ཆག་ནས་ཇེ་ཡང་ལ་འགོ་བ། ལུས་ཀྱི་  
སྒྲོབས་ཤུགས་ཟད་པ། ཟས་ལ་ཡི་ག་ཆད་པ་སོགས་ཡོད་ལ། ད་རུང་རྒྱུ་མཐོང་  
གི་ནད་རྟགས་ཤིག་ལ་སྒྲིག་འཛུགས་པ་དང་ཁ་ལུང་ཡོད་པ། དང་ཐོག་ལུང་པ་མེད་  
པར་སྐམ་ལུ་བྱ་བ་དང་། ཇེས་ནས་ལུང་པ་འབྱར་བག་ཅན། ལུང་པའི་མདོག་སྒྲི་  
སྒྲི། སེར་པོ། སྒྲིག་པོ། སྒྲིག་ནག་ དེ་ནས་ཁྲག་འདྲེས་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་རྒྱུ་ཡོད།  
ནད་པ་ཆབས་ཆེན་ལ་ཁྲག་གི་ཁ་ལུང་བྱུང་བ་དང་ཁྲག་སྒྲིག་པ་སོགས་ཡོད་  
ལ། ཆབས་ཇེ་ཆེར་ཕྱིན་པ་དང་ཁྲག་སྒྲིག་ཆད་ཇེ་མང་དུ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།  
དུས་རྒྱུན་བྱང་ཁ་ལྗེད་པ་དང་ནད་པ་པལ་མོ་ཆེ་རིམ་བཞིན་དུ་དཔྱགས་འབྱིན་  
རྒྱུ་དགའ་བ། ལུས་ཀྱི་བྱངས་ཟད་དེ་མདངས་ཉམས་ཤིང་མདོག་སྒྲིག་པོར་  
འབྱུར་བ། ལུས་པོ་སྐམ་རིད་དུ་འབྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་ཐོད།

ཡིན་ནའང་། སྒྲིག་འཛུགས་གི་ནད་པ་ཡོད་ཆད་ལ་གོང་གི་ནད་རྟགས་ཆང་  
མ་འབྱུང་བའི་ངེས་པ་མེད་ལ། ཡོད་ཆད་གོ་རིམ་འདི་ལྟར་འབྱུང་བའི་ངེས་པ་  
ནི་དེ་ལས་ཀྱང་མེད། གལ་ཏེ། གོང་གི་ནད་རྟགས་ཅི་བྱུང་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དུས་

ལྟར་ཏུ་བརྟག་དབྱེད་བྱ་དགོས་ལ། རྟ་འགོས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། མ་ལུང་ཕྱིས་  
གསུམ་དང་། ཁོམ་མིན་དང་སྒྲོར་མོ་སོགས་ལ་ཁག་མི་འཛོག་པར་ཅི་ལྟར་གང་  
ལྟར་གྱིས་དུས་ལུན་ཟླ་བ་དུག་ནས་དགུ་ཙམ་གྱི་རིང་ལ། ཚུལ་མཐུན་ངང་སྤོན་  
བཅོས་བྱ་རྒྱ་དང་། སྤོན་བཅོས་བྱས་ནས་ད་ཐེངས་ལེགས་པོ་ཞིག་དུག་སྤང་བྱང་།  
ཕྱིས་སུ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་ནམ་ཡང་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཡོད་པའི་སྒྲོས་  
མི་ལུས་རིན་ཆེན་ལ་བདག་གཅེས་ལེགས་པོ་རྒྱག་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་ཡིན་  
ལོ།

### བཞི་པ། རྫོང་གཙང་ནང་བརྟག་བཤེར་ནི་ལྟར་བྱ་དགོས།

བརྟག་བཤེར་བྱ་བ་ལ་ཐབས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད་དེ། དཔེར་ན། བརྟོལ་  
མཐོང་ཞེས་རྒྱ་སྐད་དུ་(X光)ཟེར་བ་དེས་བརྟག་ན་འགོས་ཡོད་མེད་ཕྱོགས་ཙམ་  
རྟོགས་ཐུབ་ཀྱིན་ཡོད། འདི་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གིས་བརྟུར་ཤ་ཆོད་འགོ་བ་ཡིན་  
ནམ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་ངེས་པ་མེད། ད་དུང་བྲང་ཁའི་ཟེར་མཐོང་ཞེས་དབྱིན་སྐད་  
དུ་མེ་ཐེས་(CT)ཟེར་བ་དེས་བརྟག་དགོས་པ་དང་། བྲག་ལ་བརྟག་ཏེ་བྲག་གི་  
ནང་དུ་སྒོ་བའི་དབྱུག་ཐིན་གྱི་འགོག་རྩིས་ཐུབ་ཡོད་མེད་ལ་བརྟག་གིན་ཡང་  
ཡོད་ལ། གཙོ་བོ་ནི་ཁ་ལུང་འགེམ་བརྟག་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཏེ། ཁ་ལུང་གྱི་ནང་ལ་  
བརྟག་གཤེར་བྱེད་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཞོགས་པར་རྒྱ་གཙང་མ་ཞིག་གིས་ཁ་  
ནང་བཤལ་རྩིས་ཁ་ལུང་ཐོན་ཐེངས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་མར་འཕངས་ནས།

དེའི་འཕྲོ་མ་ཁ་ལུང་ལྷག་སའི་སྒྲོང་གི་ནང་དུ་སྤྱགས་ཤིང་། དེ་སྤྲོན་ཁང་དུ་ཁྱེད་  
ཏེ་བརྟག་དབྱང་བྱ་དགོས། ཡིན་ནའང་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཁ་ལུང་ཡག་པོ་ཡོང་  
གིན་མེད་པ་དང་། མི་མང་པོས་ཁ་ལུང་ཚད་ལྡན་ལེན་ཤེས་ཀྱིན་མེད་ཕྱིན། གོང་  
གི་བརྟག་དབྱང་དག་གིས་པན་ཚུན་རམ་འདེགས་བྱས་ཏེ་བརྟག་དགོས། གཞན་  
དང་སངས་སྤྲོན་ཁང་དུ་མ་སོང་བྱུང་། ཚོད་ལྟའི་ཁབ་བརྒྱབ་ནས་བརྟག་བཤེར་བྱ་  
རྒྱུ་ཡང་ཡོད་པ་རེད་ལ། སྒྲོ་གཙུག་གི་བརྟག་ཤོག་ཀྱང་བཟོ་བཞིན་འདུག་པས།  
མི་རིང་བའི་དུས་ཀྱི་ཆ་ལ་ང་ཚོས་སྒྲོ་གཙུག་ཡོད་མེད་ཀྱང་། ཞེ་རྩི་དང་རེག་  
དུག་ལྟར་སྤྲོབས་བདེ་པོས་ངང་རང་གིས་རང་ལ་བརྟག་བྱུང་བ་ཞིག་ཡོང་ངེས་  
ཡིན་ནོ།

### ལྷ་ལ། སྒྲོ་གཙུག་གི་བྱག་སེལ་དང་བྱག་འགོག་བྱེད་ཐབས།

ཁ་ལུང་དུག་སེལ་བྱ་བ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་རེད། ཁ་ལུང་ལ་དུག་སེལ་མ་  
བྱས་པ་ཡིན་ན་མི་གཞན་ལ་བསྐྱོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེའི་རྒྱུན་གྱིས་གང་བྱུང་དུ་  
ཁ་ལུང་མི་འཕེན་པ་དང་ཁ་ལུང་དེ་དུག་སེལ་སྤྲོན་ཚུ་ཡོད་པའི་ཤེལ་དམ་ནང་  
དུ་སྤྱགས་ཏེ། རྒྱུ་མ་སྤྲོམ་ཅུ་ཅུ་སོང་མཚམས་དཀྱུག་དཀྱུག་བྱས་ནས་སྒྲོང་  
ཁང་དུ་ལྷག་པའམ། ཡང་ན། གཙུག་ཤོག་གི་ཁྱུག་དུ་གཙུག་དེ་ལྷགས་ཐབ་ཀྱི་  
ནང་འཕངས་ནས་མི་ལ་བསྐྱེད་ན་བཟང་། ནད་པས་མི་གཞན་དང་ངོ་གཏད་  
ནས་སྤྲོད་པ་རྒྱག་པ་དང་ལུ་བ་བྱེད་པ། རྒྱུ་མ་ཐོན་པོས་ཁ་བརྒྱབ་བྱ་བ་སོགས་མི་

རུང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན་གཞན་ལ་སློ་གཙང་གི་ནད་བསྐྱོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། དེ་མ་  
ཟད་ཉེན་རེར་སྐར་མ་སྤུམ་རྩ་ཡས་མས་ལ་སློ་དང་སྤུ་ཁུང་ཕྱེ་ནས་བྱིས་ནང་  
དུ་རྒྱང་རྒྱ་རྩ་འཕྱག་པ་དང་། བྱལ་འདུས་དུག་སེལ་ཆས་(含氯消毒剂)ཀྱིས་  
མཁའ་དབྱགས་ནང་ལ་དུག་སེལ་བྱ་བ། མལ་ཁྲིའི་བྱར་སྟགས་ལ་འདུས་ཚད་  
བརྒྱ་ཆ་༡༠ནས་༡༥ཡིན་པའི་ཆང་བཅུད་(酒精)ཀྱིས་དུག་སེལ་གཙང་མ་བྱ་  
བ། དེ་ནས་སློ་གཙང་ནད་པས་བཅད་སྟེང་བྱས་པའི་ཅ་ནི་དང་ཇ་ཕོར། ཅ་ལག་  
སྟགས་ལ་དུས་ཚད་གཉིས་ཙམ་གྱི་རིང་ཉི་འོད་ཐད་ཀར་འཕྲོ་བ་དང་། རྒྱང་རྒྱ་  
སའི་ཁོར་ཡུག་ནས་ཉི་མར་སྐྱེ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་འང་དུག་སེལ་རྒྱང་ཐུབ་  
བཞིན་ཡོད། བྱིས་མི་དང་སྟགས་པོ་སྟགས་བཟུ་རྩ་ཡོང་ན་སློ་གཙང་གི་ནད་  
ཡོད་པའི་མི་རང་གིས་ཁ་བྱབས་གོན་ནས་གཞན་ལ་མི་བསྐྱོ་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གལ་  
ཆེན་པོ་ཡིན། ལ་ལོན་དང་བྱིས་པ། ཡུན་རིང་གི་ནད་པ་བཅས་ནི་ནམ་ཡང་སློ་  
གཙང་ནད་པའི་ཉི་འཁོར་དུ་མི་འཕྲོ་བ་གལ་ཆེན་།

### བྱག་པ། སློ་གཙང་སྤྲོད་ཀྱི་ཞོར་སྤྲོད་དང་སྤྲོད་ཅིང་གྱི་སྒོར།

སྤྲོད་འཁུང་རྩིས་སྤྱད་ལོག་པ་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་ལྟ་བུ་སྟགས་སྤྲོད་  
མི་འཕྲོད་པའི་སྤང་ཚུལ་རེ་བྱང་ཡོད་མིན་མོད། དེ་དག་ཚབས་ཆེན་མིན་ན་རྒྱན་  
ལྟར་ལྟར་སྤྲོད་འཁུང་ན་སྤྲོད་ཡོད་པ་མ་རེད། ནད་པ་སྤྲོད་ཁང་དུ་སོང་ནས་  
མཆིན་པའི་རྒྱས་པ་དང་མཐའ་འཁོར་ཕྱ་ཕུང་དཀར་པོ་(外周白细胞)སྟགས་

ལ་བརྟུག་དབྱུང་བྱས་ཏེ་སྒྲིག་གི་ཞོར་སྒྲིག་ཕྱོགས་ཡོད་མེད་ལ་བརྟུག་རྒྱ་དེའང་  
གལ་ཆེན་པོ་རེད། སྒྲིག་ནི་ངེས་པར་དུ་སྒྲིག་པའི་ངག་བཞིན་འཁུངས་དགོས་པ་  
མ་གཏོགས། མོ་འདེབས་པ་དང་གཟུངས་སྐར་ལ་བརྟུག་བ་སྒྲིགས་བྱས་ཏེ་དུས་ལྟར་  
མི་འཁུངས་བའམ། ཞོར་སྒྲིག་རེ་བྱུང་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་དེར་སྒྲིག་ཏེ་སྒྲིག་ཡག་པོ་  
མ་འཁུངས་བ་ཡིན་ན། རང་གིས་རང་བསྐྱུགས་པ་ལས་ཅི་ཡང་ཡོད་པ་མ་རེད།  
སྒྲིག་ལ་ཞོར་སྒྲིག་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། དེ་སྒྲིག་གི་ཞོར་སྒྲིག་ཙམ་རེད་མ་  
གཏོགས་འདི་ནད་ཞིག་ཕྱོགས་པ་དང་རྩ་བ་ནས་མི་འདྲ། སྒྲིག་མ་འཁུངས་བ་ཡིན་  
ན་ད་གཞོན་གནད་དོན་མང་པོ་འབྱུང་གི་རེད། ལུ་མཐུད་དུ་སྒྲིག་འཁུངས་ནས་  
དུས་ལྟར་སྒྲིག་བ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་སོང་རྗེས་ཞོར་སྒྲིག་མང་པོ་ཞིག་རང་ལྷགས་  
གིས་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་བཞོན་མི་ཚུགས་པའི་ཞོར་  
སྒྲིག་ཡོད་ན་ནི་སྒྲིག་པའི་དུང་དུ་སོང་ནས་སྒྲིག་འདྲི་ཁྱབ་བའམ། སྒྲིག་བཅས་གི་  
འཆར་གཞི་གསར་བ་འགོད་པ་སྒྲིགས་བྱ་ཆོག་པ་རེད།

ཡིན་ནའང་། ཆེད་ལས་སྒྲིག་པའི་དགོངས་ཁྲོལ་མ་བྱུང་སྒྲིག་ནས་རང་  
ཉིད་གིས་ཐག་བཅད་ནས་སྐབས་རེ་སྒྲིག་འཁུངས་བ་དང་། སྐབས་རེ་འཁུངས་  
མཆམས་འཛོག་པ་སྒྲིགས་བྱས་ནས་བསྐྱུང་བ་ཡིན་ན། གནད་དོན་གཙོ་ཆེ་ཤོས་  
ནི་སྒྲིག་དྲིད་(耐药)ལ་འགྱུར་འགྲོ་བ་དེ་རེད། སྒྲིག་དྲིད་ལ་གྱུར་སོང་བ་ཡིན་  
ན། གཅིག་ནས་སྒྲིག་བཅས་བྱ་བའི་དུས་ཚོད་ཏ་ལས་པ་རིང་པོར་འགྱུར་འགྲོ་  
བཞིན་ཡོད་དེ། སྒྱུར་བཏང་སྒྲིག་གཙོ་བོ་གི་ནད་ལ་ཆེད་ལས་སྒྲིག་བཅས་བྱས་ན།

ཐོག་མར་སྤྲོད་ཁང་ནས་སྒྲ་གཉིས་ཅམ་ལ་སྒྲིབ་བཅས་(住院)བྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་ནས་ཆ་སྟོན་ལོ་བྱེད་ནས་ལོ་གཅིག་ཡས་མས་ལ་སྤྲོད་བཅས་བྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མོད། སྤྲོད་བྱེད་ལ་གྱུར་སོང་བའི་སྟོ་གཙང་གི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆོ་ལོ་གཉིས་གསུམ་རེར་སྤྲོད་འཁུང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ། སྤྲོད་མང་སྒྲིབ་སྒྱུར་གྱི་སྤྲོད་དག་སྤྲོད་བྱེད་དུ་གྱུར་སོང་བ་ཡིན་ན་རིན་མེད་ངང་འཁུང་ཚུགས་པའི་རྒྱལ་ནང་གི་སྤྲོད་གྱིས་རྒྱས་པ་མི་ཐོན་པར་བྱི་རྒྱལ་ནས་ནད་འདྲེན་(进口)བྱས་པའི་སྤྲོད་འཁུང་དགོས་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་གི་དུ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་སྤྲོད་གོང་ཏ་ཅང་ཆོ་ལ། སྤྲོད་རིན་ཡང་ཅིས་རྒྱག་རྒྱ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་འབྱུང་གི་དུ་ཅིང། ད་དུང་དག་སྒྲིབ་འབྱུང་མི་ཐུབ་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད།

དེ་བས་ཀྱང་ཚབས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ། རྒྱལ་མཐུན་སྤྲོད་བཅས་མ་བྱས་པར་སྤྲོད་བྱེད་དུ་གྱུར་སོང་བའི་ནད་པས། མི་གཞན་པ་ལ་བསྐྱོས་པའི་སྟོ་གཙང་གི་ནད་ནི་དང་པོ་ནས་སྤྲོད་བྱེད་ཅན་གྱི་སྟོ་གཙང་ཡིན་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ། དེ་དུས་ནི་མི་དེས་བསྐྱོས་ཚད་ཀྱི་ནད་པ་ཡོད་དོ་ཅིག་རང་བཞིན་གྱི་སྤྲོད་བཅས་ཅམ་གྱིས་བཅས་ཐབས་མེད་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད་ཅེས་ཆེད་མཁས་མང་པོས་གསུངས་བྱུང་ལ། ང་ཚོ་བོད་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་དང་པོ་ནས་སྤྲོད་བྱེད་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་ནི། བྱེད་ཆོ་བོད་ཀྱི་ནད་པ་ཚོར་སྤྱི་པའི་བདེ་ཐང་ལ་བསམ་སྟོ་གཏོང་བའི་དགོ་སེམས་མེད་པས་རེད་ཅེས་འཕྱ་བརྗོད་དང་སྟོན་འཇུགས་བྱ་བའི་ཆེད་མཁས་ལའང་ཐུག་སྐྱོང་བས། དེས་པར་དུ་རང་གཞན་

ཚང་མའི་ཆེད་དུ་སྤྲོན་བཅས་ཡང་དག་ཡོང་བ་གཤམ་ཆེན་པོ་རེད་འདུག་གོ།

### བརྟན་པ། བཟའ་བརྟུང་དང་ངལ་གསོའི་ལམ་སྟོན།

འཚོ་བརྟུང་འཛོམས་པའི་བ་མ་ཡག་པོ་བ་བ་དང་། བས་བྱན་མང་ཙམ་  
བྱས་ནས་བ་བ་དང་། བས་བྱན་རེར་བ་མ་ཉུང་ཙམ་བ་བ། རྫོང་ཆད་མཐོ་བ་  
དང་སྤྱི་དཀར་མཐོ་བ། འཚོ་ཕྱི་འདུས་པ། བྱ་སྤྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་བ་མ་བཟའ་དགོས་  
ཏེ། ཟོག་འོ་དང་བྱ་སྤྱོད་། ཆོལ་མེད་ཤ། ཉ་རིགས། སྤན་རིགས། ཤིང་ཏྲོག་དང་སྤྱི་  
ཆོལ་རིགས་སོགས་བཟའ་དགོས་རུང་། སྤྲོམ་གྱིས་བཅོས་པའི་བ་མ་དང་། ཁ་ཆ་མོ་  
དང་ཁ་སྤྱོད་པར་བྱེད་པའི་བ་མ་བཅས་ཉུང་ཙམ་བཟའ་དགོས། མདོར་ན་བཟའ་  
བརྟུང་དམན་སྟག་ལོག་པར་མི་བསྟེན་པར་ཆེན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒྲིས་  
བཟའ་བརྟུང་ལ་རོལ་བ་གཤམ་ཆེ།

དགོང་མོ་གཉིད་ཀྱིས་འདང་ངེས་པ་ཞིག་དགོས་ཤིང་། ཐང་ཆད་པ་དང་  
འགྲུལ་སྤྱོད་དྲག་པོའི་བྱ་འགྲུལ་ལ་ཞུགས་མི་རུང་། རྒྱུ་རྒྱུང་དྲག་པོའི་སྐབས་  
སྤྱི་རིམ་བཞིན་འགྲུལ་སྤྱོད་འོས་འཚམས་བྱ་ཆོག་སྟེ། དཔེར་ན། འཆམ་འཆམ་ལ་  
འགོ་བ་དང་། ལྷས་སྤྱོད་བྱ་བ། ལྷས་རྩལ་ཕྱིད་པ་སོགས་བྱ་ཆོག་ཡིན་ནའང་། ངལ་  
གསོ་བྱ་ཞོར་དུ་རྩལ་སྤྱོད་རྣམས་པས་སྤྱོད་ཆེད་ཅིག་བྱ་བ་གཤམ་ཆེ་ཞིང་། འགྲུལ་  
སྤྱོད་ཡོད་ཆད་དཀའ་སྤང་མེད་པ་ཞིག་བྱ་བ་ནི་རྩ་དོན་ལྟ་བུ་ཡིན།

## བརྒྱད་པ། རྩལ་ལྷུར་བསྐྱར་བརྟག་བྱ་བ།

ནད་དྲགས་སྤང་རུང་ལྷ་ཁ་ཤས་དང་ལོ་གཅིག་གཉིས་རིང་དུས་ཚོད་  
གཏན་ཁེལ་ལྷུར་བསྐྱར་དུ་བརྟག་དབྱད་བྱས་ཏེ། རད་ཀྱིས་རང་གི་ལྷུས་པོ་ལ་  
གཞོད་སྦྱོན་བྱུང་ཡོད་མིན་དང་། སྤུན་གྱིས་ཞོར་སྦྱོན་བཅོས་ཡོད་མིན། རད་དེ་  
བསྐྱར་དུ་འགོས་ཡོད་མིན་སོགས་ལ་བརྟག་བཤེར་བྱ་དགོས། རྩལ་མཆན་ནི། སྤོ་  
གཙང་གི་ནད་འདི་བསྐྱར་དུ་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། རད་དྲགས་  
སྤང་སྐྱམ་ནས་རང་དགར་མི་བསྐྱར་བར་དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་གཟབ་གཟབ་  
དང་སྤོན་འགོག་བྱ་འོས། གལ་ཏེ་སྤུན་བཅོས་བྱས་རྗེས་སྤུན་པས་ན་ཚ་སངས་  
དྲག་བྱུང་འདུག་ཅེས་གསུངས་ཀྱང་། ད་རུང་བྱང་ཁ་འཛངས་བ་དང་ལྷུས་པོ་  
དུབ་པ། དདྲགས་ལེན་བདེ་བོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རྩུན་མ་ཆད་པར་  
ཡོད་ན། ཚད་ལྡན་གྱི་སྤུན་ཁང་དུ་སྤང་ནས། སྤོ་བ་གཙང་སེལ་(洗肺)བྱ་བའི་  
སྤུན་བཅོས་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡོད་པས་དེ་ལྷུར་བྱས་ན་ལམ་སང་གོང་གི་ནད་  
རྟགས་དག་མེད་པར་འགྱུར་འགྲོ་ཞེས་གསུངས་སོ། །



ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ཡམས་འགོག་བཙོས་ཀྱི་རྒྱན་ཤེས།




གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་འགོད་པ། འཇུ་འཇིག་རྟེན་བཟང་པོ།



## ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ཡམས་འགོག་བཅོས་ཀྱི་རྒྱ་ཐོག་ཤེས།

མིང་གི་རྒྱ་གར་སྐད།	ཐུམ་འབྲུའི་ནད། ཐིམ་སྐྱེ། བྱི་ནད། 包虫病 肝包虫 棘球蚴病 Hydatidosis, hydatid disease			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	ཡིན།	འགོ་རྒྱུན་གཙོ་བོ།	བྱི་ལྷ།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	མིན།	བརྟག་བཅོས་ཚན་ཁག།	མཆིན་མཁྲིས་ནད་ཚན།	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	མཆིན་པ་དང་སྒོ་བ། སྒྲང་བ།		འཛམ་སྒྲིང་ཐུམ་འབྲུའི་ཉིན་མོ།	མིན།
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	ཐུམ་འབྲུ་ཕྱོག་སའི་གནས་མ་འདྲ་དུས་ནད་རྟགས་ཀྱང་མི་འད།			

ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ནི་མི་ཕྱུགས་གཉིས་པོར་ཕྱག་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ཅུང་། འདི་ནི་བྱི་སྐྱེ་གས་ཤ་ཟན་སྟོག་ཆགས་ལས་མི་དང་མོར་ལྷག་ལ་འགོ་བ་ལས། མི་དང་མིའི་བར་ཕན་ཚུན་འགོ་བ་མ་རེད་ལ། མོར་ལྷག་ལས་ཐང་ཀར་མི་ལའང་འགོ་བ་མ་རེད་ཅེས། 《ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ཀྱི་དྲིས་ལན་བརྒྱ་པ།》ཞེས་མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྐུན་ཁང་གིས་དཔར་བསྐྱུན་གནང་བའི་དེབ་དུ་གསལ་བོར་བཀོད་འདུག ཡིན་ནའང་། སྐྱེན་པ་ལ་ལས་ནི་ཚང་མང་རྒྱ་སྐྱེན་ལས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་སྐྱེན་གྱི་རིགས་ནི་ལྷག་གི་ལྷས་ཐོག་ནས་མི་ལ་འགོ་བར་བྱ་སྟེ་ཅེས་གསུངས་མཁན་ཡང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས།

རང་ཅག་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་འདྲིའི་ཕྱ་རིལ་རྒྱ་སྐྱེན་ (细粒棘球绦虫) ལས་བསྐྱེད་པའི་ཤ་སྐྱེན་(囊型包虫病)གྱི་རིགས་དང་། ཚང་མང་རྒྱ་སྐྱེན་(多房棘球绦虫)ལས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་སྐྱེན་(泡型包虫病)གྱི་རིགས་བཅས་གཉིས་ཡོད་ལ། འདི་ནི་མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་ཆོ་སྟོག་ལ་གཞོན་འཆོ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་

ཀྱི་དཔལ་འབྱུང་གོང་འཕེལ་ལ་བཀག་འགོག་ཚབས་ཆེན་བཟོ་བའི་རིམས་ནད་  
ཅིག་ཡིན་ཏེ། འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཚལ་པའི་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན། སྤུས་འབྱུང་  
ནད་འདི་དུས་ལྟར་སྤུས་བཅས་མ་བྱས་ན་མིའི་ཆེ་སྟོག་འཚར་ཚད་ $1.5\%$ ཡིན་  
ཞེས་ཟེར་རོ།

### དང་པོ། ཅི་ཞིག་ལ་སྤུས་འབྱུང་ནད་ཟེར།

སྤུས་འབྱུང་ནད་འདི་འཛམ་གླིང་གི་ལ་བྱང་ནས་ལ་ངོ་སྟོང་ཕྱག་  
གཉིས་ཡན་ཚད་ཀྱི་ལ་རྒྱས་ཡོད། འདི་ནི་འཛམ་གླིང་གི་ཕྱགས་ལས་དར་  
སའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནད་ལ་བྱུང་ཡོད། དེའི་མ་ཚད་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་ལྟ་  
བུ་ལ་མཚན་ན་ཞིང་ཆེན་ $27$ གཅིག་གི་ནད་དུ་སྤུས་འབྱུང་ནད་འདི་བྱུང་ཡོད་  
པའི་ཟེན་ཐོ་བཀོད་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནད་གི་གཙོ་བོ་ནི་བོད་ཡུལ་དང་ཤིན་ཅིང་།  
ནད་སོག་གི་ས་ཆ་སོགས་ལ་བྱུང་ཆེ་བ་རེད། སྤུས་འབྱུང་འདི་དར་མ་ཆགས་པར་  
ཆོ་གང་བོར་སྟོག་ཆགས་གསུམ་གྱི་ལུས་ཐོག་ནས་གནས་བཅའ་དགོས་ཏེ། ཐོག་  
མར་བྱི་སོགས་ཤ་ཟན་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ལུས་ཐོག་ནས་ནད་སྟོན་འདི་བྱུང་བ་རེད།  
དེ་བྱི་ལུད་སོགས་བརྒྱད་ནས་ཁ་ཟས་དང་། ལྕ་ཐང་། བདུང་ལྕ་སོགས་ཀྱི་ནད་  
དུ་སྟོན་ཅིང་། མི་དང་སྟོན་ཕྱགས་ཀྱི་ཁ་ནད་དུ་སོང་། དེ་ནས་མི་དང་སྟོན་ཕྱགས་  
སོགས་ཀྱི་ཕོ་ལྕ་དང་མཐུན་ཁུ་ཡིས་གསོས་ཤིང་། འཕེལ་ནས་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
མཐར་སྟོན་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་སྟོན་སོགས་བྱི་ལ་སྟེར་བ་ཡིས། བྱིའི་ལུས་ཐོག་ནས་ངས་

པ་དོན་གྱི་ཐུག་འབྱེད་མཚན་ཉིད་ལྟན་པར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ཉེ་ཆར་དཀར་མཛེས་ཁུལ་གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ལས་མཐོང་བ་ལྟར་ན། འཛམ་  
གླིང་གི་ཐུག་འབྱེད་ནང་བ་བྱེད་ཀ་བོད་ཡུལ་དུ་ཡོད་པས། ང་ཚོས་ཕྱོགས་ཡོངས་  
ནས་དོ་སྣང་མ་བྱས་ན། ཉན་ཆ་བས་ཆེན་པོ་རེད། སྤྱིར་ནད་ཁོ་རང་གི་ངོས་ནས་  
བཤད་ན་དེ་འདྲའི་འགོག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་པའི་ནད་ཆ་བས་  
ཆེན་ཞིག་མ་ཡིན་ལ། དེང་སང་ནད་འདི་བཅོས་དགོས་ན་བཅོས་ཐབས་ཡོད་པ་  
དང་། འགོག་དགོས་ན་འང་ནམ་རྒྱུན་གཙང་སྤྲོད་འཕྲོད་བཞེན་ཡག་པོ་བྱས་  
ན་འགོག་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། ང་ཚོ་བོད་ལ་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་རྒྱན་  
ཤེས་ཞན་པ་དང་། རྒྱན་ཤེས་དེ་དག་བཤད་མཁན་དགོན་པ། བཤད་མཁན་ཡོད་  
རུང་ཉན་མཁན་མེད་པ། ཉན་མཁན་ཡོད་རུང་དོ་སྣང་ནན་ཏན་མ་བྱས་པའི་  
རྒྱུན་གྱིས་ནད་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཆེན་པོར་གྱུར། ཆེན་པོ་འདི་ཆ་བས་ཆེན་ལ་གྱུར་  
ཅིང་། ཆ་བས་ཆེན་འདི་མཐར་བཅོས་མི་བྱུང་པར་གྱུར་ནས་རང་གི་གཅེས་པའི་  
ཆོས་ཀྱི་ཤོར་སྤང་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ནད་འབྱེད་དེ་ཐོག་མར་བྱི་དང་སྤྱང་གི། ལ་དང་སྤྱེ་སོགས་གྱི་ལུས་ཐོག་  
ན་ཡོད་པའི་རྒྱ་འབྱེད་ལེབ་མོ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡིན། མདོ་དབྱས་མཐོ་སྒང་དུ་ཤ་སྐྱན་  
དང་ཆུ་སྐྱན་གཉིས་ལས་རིགས་གཞན་ཡོད་པ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་ན་ཆོག་གི་  
རེད། སྤྱིར་དེང་སང་གི་ཞིབ་འཇུག་པ་ལ་ལ་ཞིག་གིས་རྩ་ཁྲ་སེར་ཤུལ་ཐུག་  
འབྱེད་རིགས་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཅེས་གསུང་མཁན་འདུག་མོད། འདི་ལ་ད་དུང་

ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཕྱིན་པ་ཞིག་བྱུང་མི་འདུག དེའི་ཕྱིར་འདི་དག་མ་བཤད་  
ནའང་ཆོག་གི གང་ལྟར་ང་ཚོའི་བོད་ཁྱུལ་དུ་བྱམ་འབྱའི་རིགས་འདི་ཉ་ཅང་  
ཆ་བས་ཆེན་པོ་རེད།

འདི་ཆ་བས་ཆེན་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་རང་ཅག་ལ་མཚོན་ན། བྱི་དང་  
འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་འདུག འོ་ན། བྱི་སྡོན་ཆད་ནས་བོད་ལ་ཡོད་པས། སྤར་དེ་  
འབྱའི་གནད་དོན་ཆེན་པོ་མིན་ལ། དེང་སང་སློབ་བྱར་དུ་ཆ་བས་ཆེན་ལ་ཅིའི་  
ཕྱིར་བྱུར་སོང་བ་རེད་ཅེ་ན། སྡོན་ཆད་ང་ཚོའི་བྱི་སྡོན་ཁར་བཏགས་ནས་བྱི་ཁང་  
བཅིགས། བྱི་སྡོན་སྤྱད་ནས་བྱི་ལ་བདག་གཅེས་ཡག་པོ་བྱ་བ་ལས། དེང་སྐབས་ལྟར་  
བྱི་ལོ་ལྷག་མངགས་པ་ལྟར་རི་ལ་རྒྱ་ཡན་དུ་གཏོང་སྟེ་ཡོད་པ་མ་རེད། དེའི་  
ཀྱིན་གྱིས་སྡོན་ཆད་བྱི་དང་མི་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེན་པོ་མེད་པ་དང་། བྱི་དང་  
སྤྱང་གི་ལའང་འབྲེལ་འདྲིས་དེ་ཅུ་མེད་པས་གཞོད་པ་ཆ་བས་ཆེན་མ་བྱུང་བ་  
རེད། ཡིན་ནའང་། བར་སྐབས་ཤིག་ནས་བྱི་ཡི་རིན་གོང་མཐོན་པོར་སླེབས་པས།  
ཆང་མས་བྱི་མང་པོ་གསོས་པ་དང་། དེ་ནས་ཡང་སྐབས་ཤིག་བྱི་ཡི་རིན་གོང་  
སྤྱང་བས་བྱི་བདག་མེད་དུ་བསྐྱར་བ། གཞན་དེང་སང་དབྱར་སྤྱད་འབྱའི་  
ཡོང་སློབ་ཇི་བཟང་ལ་སོང་བ་དང་། དུལ་སློར་ལས་རིགས་འདྲ་མིན་སྡོ་ཚུགས་  
དར་བ། མང་ཚུགས་ཚོའི་སློབ་གསོའི་གོ་རྟོགས་སད་དེ་བྱ་ཕྱག་སློབ་གྲུར་འགོ་བ་  
སྐབས་བདེ་ཡོང་ཆེད། འབྲེག་ལས་དོར་བ་དང་། བཤས་རར་མི་འཕེན་པ་དང་  
གནག་ཕྱགས་ཀྱི་རིན་ཐང་གཞན་མ་རྟོགས་པའི་དབང་གིས་གནག་ཕྱགས་འཚོ་

བ་ནི་ཚལ་ཆེ་བྱེད་ཅིག་རེད་འདྲོད་ནས་གྲོང་རྒྱུ་བབས་པ་སྟགས་ཀྱིས་བྱི་  
ལ་བདག་ཡག་པོ་མ་བྱས་པས་རེད།

སྟོན་ཆད་འབྲོག་ལས་སྐབས་ལྟར་བྱ་དང་འོ་མ་སྟགས་བྱི་སྟོ་མོད་པོ་  
སྟེར་བྱ་ཡོད་མོད། གྲོང་བྱིར་དུ་དེ་འདྲ་མེད་པའི་རྒྱུ་བྱིས་བྱི་རི་ལ་མ་འབྲམས་  
ཐབས་མེད་དང་། བྱི་སྟོ་མ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བྱ་དང་བྱ་བྱས་ནས་འགོ་བ་  
སྟགས་ཀྱིས་བྱིའི་ལུས་ཐོག་གི་ཐུམ་འབྲུ་བྱ་བ་འབྲམས་ལ་སོང་བ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་  
དྲང་མོར་བཤད་ན་མིས་བྱི་ལ་སྟོ་མེད་བྱས་པའི་རྒྱུ་བྱིས་བྱིས་མི་ལ་བཅད་པའི་  
ཆད་པ་ཞིག་རེད་ཟེར་ན་མི་ཚོག་རྒྱ་མེད། འོ་ན། འདི་ནི་ལས་དབང་རེད་དམ།  
ནམ་སྟོན་རེད་དམ། ལས་དབང་ཡིན་པས་སྟོན་བཅོས་མ་བྱས་པར་བསྐྱར་བཞག་  
ན་ལས་འབྲོ་བྱེད་སོང་དུས་སམ། ཡང་ན་ཚལ་བསགས་ཡོང་སྐབས་ཤིག་ལ་ཅི་  
ཡང་མི་སྟོན་པར་འགྱུར་འགོ་རྒྱུ་རེད་དམ་ཞེ་ན། དེ་འདྲ་ཞིག་རྩ་བ་ནས་མ་རེད།  
སྟོར་ལས་ཟེར་བ་ལ་བཅོས་སུ་ཡོད་པ་དང་བཅོས་སུ་མེད་པ་མང་པོ་ཡོད་ལ།  
ང་འདྲ་བའི་མི་སྐྱེ་འཇིག་རྟེན་པ་ཞིག་གིས་ཚས་ལྷགས་སྟོར་གཏིང་ཟབ་ཅིག་  
བཤད་ཀྱང་མི་ཤེས་ལ་བཤད་ནའང་མི་བདེ་ས་ཡོད་ངེས་པས་རྒྱས་པར་མི་སྟོ།  
མདོར་ན། ཐུམ་འབྲུ་འདིའི་འགོ་ལྷགས་འགོ་སྟངས་ཡག་པོ་ཤེས་ན། དེར་སྟོན་  
འགོག་བྱ་རྒྱ་ཡོད་ལ། བརྟག་བཅོས་བྱ་ལྷགས་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ན། དེར་སངས་  
བཅོས་ཀྱང་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པས། དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་གོ་བཞིན་དང་ཤེས་བཞིན་རང་  
གཅེས་དང་རང་སྤངས་མ་བྱས་ན། དེ་ནི་སྟོན་པ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད།

## གཉིས་པ། ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ཀྱི་འགོ་ལམ་ཅི་ཞིག་ཡིན།

ནད་བརྒྱ་ཁ་ནས་འགོས་ཟེར་བ་ལྟར། ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ཀྱི་འགོ་ལམ་གཙོ་  
བོ་ནི་ཁ་ནང་བརྒྱད་ནས་འགོས་པ་དེ་རེད། དེས་སྐྱེན་གྱིས་ཁ་ནང་ནས་མི་འགོ་  
བའི་ཆེད་དུ་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་པ་རེད། ཁ་ནང་ནས་མི་འགོ་བར་ཇི་ལྟར་  
གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་ཤི་ན། དཔེར་ན་བྱིའི་ལྷས་ནས་བྱུང་བའི་བྱི་ལྷད་གྱིས་  
རྩ་ཐང་འབག་བཙོག་བྱས་ན། འབགས་བཙོག་ཐེབས་པའི་རྩ་ཐང་གི་རྩ་བ་བའི་  
སྐབས་སུ་ཐུམ་འབྲུ་ཕྱགས་ཐོག་ལ་འགོ་བ་དང་། འབགས་བཙོག་ཐེབས་པའི་རྩ་  
ཐུར་སོགས་ཁ་ནང་དུ་བརྟུག་ན་མི་ལའང་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ། བྱི་ལྷད་  
གྱིས་རྩ་བོ་སོགས་འབག་བཙོག་བྱས་ན། འབག་བཙོག་ཐེབས་པའི་རྩ་འཐུང་  
བ་ལས་ཕྱགས་ཐོག་ལ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ། རྩ་མ་བསྐྱེད་བར་བཏུང་བ་  
ཡིས་མི་ལ་འགོ་ཉེན་ཡོད། གཞན་འབག་བཙོག་ཐེབས་པའི་རྩ་དང་རྩ་ལ་ལག་  
པས་རེག་པ་དང་། འབག་བཙོག་ཐེབས་པའི་རྩ་ཐང་སྟེང་ནས་འདུག་པ་དང་།  
འབག་བཙོག་ཐེབས་པའི་རྩ་གསེང་གི་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྲུ་བཞོ་བ་སོགས་བྱས་  
རྗེས་ལག་པ་ལག་པོ་མ་བཀྲས་ན། ལག་པ་བརྒྱད་ནས་ཐུམ་འབྲུ་མའི་ཁ་ནང་ལ་  
འཇུ་ལ་བས་མི་ལ་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེས་མ་ཆད་ཕྱགས་ཐོག་བཞོ་སྐབས་དང་  
བཤའ་སྐབས་སུ། ཤ་དང་འོ་མ་ལ་བྱི་ལྷད་གྱིས་འབག་བཙོག་ཐེབས་ན། ཤ་སྒྲོན་



པར་བཟུང་བ་དང་། ཤ་སྐམ་བཟུང་བ། འོ་མ་མ་བསྐོལ་བར་འབྲུང་བ་སོགས་ཀྱི་  
སྐབས་སྤྱའང་ཐུམ་འབྲུ་འགོ་ཉེན་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་དུ་བྱི་དང་ཅེད་མ་ཅེ་བའམ་  
བྱི་ལ་ཁ་ངོ་ལྷེ་ལྷག་བྱེད་དུ་འབྱུག་པ། རང་གི་ཕོར་བ་དང་སྣོད་ཀྱི་ནད་ནས་  
བྱིས་ཟས་ཟོས་པ་བཅས་བྱས་ན་ཡང་འགོ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། དེའི་མ་ཚད། དེང་  
སང་སྤུན་པ་ལ་ལས་ཐུམ་འབྲུ་ཁ་ནད་ནས་འགོ་བར་མ་ཟད་སྤྱ་ནད་ནས་ཀྱང་  
འགོ་ཉེན་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཏེ། དཀར་མཛེས་ཁྲུལ་མི་དམངས་སྤུན་ཁང་གི་  
ཐུམ་འབྲུ་སྤུན་བཅོས་ཚན་ཁག་གི་ཀླུ་རིན་ཆེན་པ་སྤུན་པ་ཆེན་མོ་དབྱང་ཁང་  
མིན་(杨康明)ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་ན། བྱི་ལྷན་སྐམ་པོ་ཨོང་བ་དང་ལྷན་  
དུ་བསྐྱུ་བྱེད་བྱེད་སྐབས་དང་། ཨོང་བ་ཐབ་ནད་དུ་ལྷག་སྐབས་སོགས་སྤྱ། ཨོང་  
རྩལ་ནད་གི་ནད་འབྲུའི་རྩལ་རྒྱུ་རྒྱུ་མཁའ་དབྱགས་ནད་སོང་ཞིང་། དེང་  
ཚས་དབྱགས་ལེན་སྐབས་ཁ་སྤྱ་གཉིས་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་རེད་ཟེར་གྱིན་འདུག  
འདི་ལྟར་རྩལ་རྒྱུ་གིས་བྱིར་བ་མིའི་དབྱགས་ལམ་བརྒྱད་ནས་འགོ་ཚུལ་ནི་མི་  
དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་དཔེ་སྤྱན་ཁང་གིས་དཔེ་སྤྱན་བྱས་པའི་《ཐུམ་འབྲུའི་  
ནད་ཀྱི་དྲིས་ལན་བརྒྱ་པ》(包虫病百问)ཞེས་པའི་ནད་དུའང་བསྟན་འདུག  
ཡིན་ནའང་། སྤྱིར་བཏང་ཆེད་མཁས་མང་ཆེ་བས་ཁ་ནད་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་མ་  
གཏོགས་སྤྱ་ནད་ནས་མི་འགོ་ཞེས་གསུངས་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

## གསུམ་པ། ཟུམ་འབྲའི་ནད་ནི་ལྷ་ར་ཕྱོན་འགོག་བྱ་དགོས།

དེ་ན་ཟུམ་འབྲའི་ནད་ནི་ལྷ་ར་ཕྱོན་འགོག་བྱ་དགོས་ཤི་ན། བྱི་ཕྱོམ་ལ་  
བདག་ཡག་པོ་བརྒྱབས་ནས་འདྲགས་བྱིར་བརྒྱུར་བ། སྒོ་བྱི་ལ་ཟླ་རེ་བཞིན་  
དུག་འདེད་གྱི་སྒྲན་སྒྲེར་བ་དང་། སྒོ་བྱི་གང་སར་མི་མངགས་པ། རི་སྐྱེས་སྒྲག་  
ཆགས་མི་རྒྱུ་དང་། རྒྱགས་ཐོག་བཤའ་བའི་སྐབས་བྱི་ལྷ་དྲ་གྱིས་འབག་  
བཅོག་ཐེབས་ཀི་མི་འཇུག་པ། བཤས་ར་དང་བྱི་འདྲགས་སར་བར་ཐག་ངེས་  
ཅན་འཛོག་རྒྱ། འབྲོག་པ་ཚོས་རྒྱགས་ཐོག་བཤའ་བའི་སྐབས་བྱི་ཐག་ཉེ་ལ་ཡོང་  
ནས་ཕྱེ་ཡིས་ཐྱག་པ་དང་སྐས་སྒོམ་པ་སོགས་བྱེད་དུ་མི་འཇུག་པ། བྱིས་རྒྱལ་  
སྐྱག་སྐྱག་བྱས་ན་སྐྱ་ཅི་ནས་ཟུམ་འབྲའམ་ཟུམ་འབྲའི་མངལ་དུམ(孕节)གྱི་  
རྒྱལ་ཁྱུང་ཁྱུང་མང་པོ་འཐོར་ཉེན་ཡོད་པས་བྱི་ཐག་ཉེ་ལ་ཡོང་གི་འཇུག་མི་  
ཅུང་། ནམ་རྒྱུན་ཟ་མ་མ་ཐོས་ཕྱོན་དུ་རྒྱག་ཁྱུངམ་སྒྲོགས་ནང་ནས་སྐྱག་པའི་  
ཁྱུས་ལག་པ་གཙང་མར་བཀྱ་བ་དང་། བཀྱ་སྐབས་ཀྱང་འདག་རྩས་སྐྱད་ནས་  
བཀྱ་བ། སེན་མོའི་བར་དུ་མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་ནད་འབྲུ་ཕྱ་མོ་མང་པོ་དང་  
ཟུམ་འབྲུ་སོགས་ཡོད་མེད་པས་སེན་མོ་བྲེག་རྒྱ་གལ་ཆེ། ལག་པ་བཀྱས་ཚར་རྩེས་  
ལག་སྐྱེ་ནས་ལག་མགོའི་བར་ཁྱའི་བཤལ་དགོས། ཟུམ་འབྲའི་ནད་དེ་འབྱུགས་  
སྐམ་ནང་ནས་འབྱུགས་ནས་ཤི་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད་ལ། རྫོང་ཚད་དུའུ་གངས་  
དུག་ཅུ་ནས་བརྒྱད་ཅུའི་བར་སྐབས་རྩེས་ད་གཞིད་སྐར་མ་བཅུ་ཡན་ཚད་ལ་  
བཅོས་ན་ཤི་ཐུབ་པ་རེད། བོད་ཁུལ་ནས་ཁྱུ་སོགས་སྒྲོག་སྒྲོག་དུ་གཏུ་སྐབས་

སྤྱི་འཇུག་གྲངས་བརྒྱུ་ལ་སླེབས་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་པས། ཅུང་ཡུན་རིང་ལ་བཙོ་རྒྱ་  
གལ་ཆེ། ད་ཅུང་ཁྱིམ་ལྔ་ཅི་ཐུམ་འབྲུའི་འབྲུང་ཁུངས་གཙོ་བོ་ཡིན་པས། ཁྱིམ་ལྔ་  
མེ་ལ་བསྐྱེད་པའམ་ས་འོག་ཏུ་སྐྱས་ནས་མེད་པ་བྱ་དགོས། དཔུན་དཔྱིད་དང་  
ནད་ཀྱིས་ཤི་བའི་སྒོ་ཕྱགས་ཀྱི་ནད་ཁྲོལ་གྱི་ལ་སྟེར་མི་རུང་། དེས་ནི་ཐུམ་འབྲུ་གྱི་  
ལ་བསྐྱོས་ཤིང་། མཐར་ཁྱིའི་ཁོག་པའི་ནད་ནས་ཐུམ་འབྲུ་འཕེལ་རྒྱས་དང་ཁྱབ་  
མཆེད་བྱ་བཞིན་ཡོད།

### བཞི་པ། ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ཀྱི་ཆེ་ཆད།

རྒྱ་སྐྱོན་རིགས་ཀྱི་ཐུམ་འབྲུའི་ནད་ཡིན་ན། རྩོད་ཆད་ཏུ་འཇུག་གྲངས་༤ཡན་  
ཀྱི་རྒྱ་ནད་ནས་སྒྲུབ་ཀྱི་རིང་ལ་འཆོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པས་དེའི་རིང་ལ་ནམ་ཡང་  
ནད་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། ཡང་རྩོད་ཆད་ཏུ་འཇུག་གྲངས་༥༠ནས་༡༠༠བར་ཡིན་  
ན་སྐར་མ༡༠ཡི་རིང་བཙོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ། རྩོད་ཆད་ཏུ་འཇུག་གྲངས་༡༠༠ལ་སླེབས་  
པའི་སྐབས་སྤྱི་སྐར་མ༡༠གིས་གསོད་ཐུབ་ཀྱིན་ཡོད། ཁྱིམ་ལྔ་ནད་གི་ཐུམ་འབྲུའི་  
ཆེ་སྐྱོན་ཤིན་ཏུ་སྤྱི་བས་དོང་ཟབ་སར་གཞོན་པའམ་མེ་རུ་བསྐྱེད་ན་ད་གཞོད་  
འཆི་ཐུབ། རྩོད་ཆད་གོར་ཐེག་མན་ཀྱི་ཏུ་འཇུག་གྲངས་༡༥ནས་༡༠༠བར་ཡིན་པའི་  
འབྲུགས་སྐྱམ་ནས་ཐུམ་འབྲུ་གསོད་ཐུབ་ཀྱིན་མེད་པས། འབྲུགས་སྐྱམ་ནད་ཏུ་  
ཐུམ་འབྲུ་གསོད་ཐུབ་ཀྱིན་མེད།

## ལྷ་པ། རྩམ་འབྲུའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན།

སྤྱིར་རྩམ་འབྲུའི་ནད་འདི་མཆིན་པ་དང་སྒོ་བ། གྲུང་པ་དང་སྒྲིང་། མཁལ་མ་དང་བྱ་སྒྲིང་སོགས་ལ་ཕོག་རྒྱ་ཡོད་ཡོད། གཙོ་བོ་ནི་མཆིན་པ་ལ་ཕོག་རྒྱ་དེ་རེད།

༡ མཆིན་པ་ལ་ཕོག་དུས་ཆ་བ་རྒྱས་པ་དང་ཁོག་སྒྲིང་གཟེར་བ། ཁོག་པའི་ནད་ལ་རྒྱ་གསོགས་ཏེ་སྒོ་བ་ཆེན་པོར་འགྱུར་བ། ལྷས་པོ་སྐམ་རིད་དུ་འགྱུར་བ་དང་བྱངས་ཟད་དེ་ལྷས་སྒྲོབས་ཉམས་པ། ཀླང་ལག་སྐྱང་རྒྱ་དང་ལྷག་པར་ཀླང་པ་སྐྱང་བ། གཅིན་པ་དུས་ལྷར་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད།

༢ སྒོ་བ་ལ་ཕོག་ན་བྲང་ཁ་སྒྲིང་པ་དང་། ར་བ་དང་། ལྷ་རྒྱ་མང་བ། ལྷ་རྒྱག་བྱ་བ། རྒྱག་ལྷད་ཀྱི་ནད་ལ་རྩམ་འབྲུའི་རྩམ་སྒྲོགས་ཐེད་ནས་རྒྱ་སེར་དང་ཤ་སྤྱི་འབྱུང་བ་སོགས་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད།

༣ གྲུང་པ་ལ་ཕོག་དུས་མགོ་ན་བ་དང་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། མིག་མི་གསལ་བ། རྒྱག་ལོག་པ། བརྒྱལ་བ། དབང་རྩ་ཉམས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད། སྤྱིར་གོང་ལྷར་ཀྱི་ནད་རྟགས་སོགས་ཡོད་སྤྱིང་ཀྱང་། རད་རྟགས་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གིས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཡིས་རྩམ་འབྲུ་ཡོད་མིན་ཀྱི་བརྟུན་ཤ་གཙོད་ཐུབ་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཕྱིན། རབ་ཡིན་ན་ནི་ལོ་ལྷར་ལྷས་པོར་བདེ་ཐང་བརྟག་བཤེར་རེ་བརྒྱ་

བ་དང་། གལ་ཏེ་ལོ་རེ་བཞིན་བདེ་ཐང་བརྟག་བཤེར་བྱ་བའི་ཆ་རྒྱུན་མ་ལུན་  
ཡང་། གོང་གི་ནད་རྟགས་སོགས་བྱུང་སྐབས་ནི་ལམ་སང་ཚད་ལུན་གྱི་སྒྲན་ཁང་  
ལས་བརྟག་བཅས་ཡང་དག་བྱ་བ་གལ་ཆེན་ཤོད།

### བྱ་བ། ཐུམ་འབྱུང་ནད་ཀྱི་བརྟག་བཤེར།

མཆིན་པ་དང་ཕོ་ཁ། མཁལ་མ་བཅས་ལ་ནི་འདས་སྤྱི་བརྟག་འཕུལ་(B  
超)གྱིས་བརྟག་ན་ཐུམ་འབྱུང་ནད་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐུབ་ལ། སྒོ་བ་དང་སྒྲིང་ལ་  
ཟེར་མཐོང་(CT)དང་བརྟོལ་མཐོང་(X光)གིས་བརྟག་ན་ཐུམ་འབྱུང་ནད་ཡོད་  
མེད་ཤེས། གླ་བ་ལ་རྩལ་སྤྱད་ལྟན་འགྲུལ་(核磁共振)གྱིས་བརྟག་ན་ཤེས་ཐུབ་  
ཅིང་། ད་དུང་ཁྲག་གི་ནང་ལ་བརྟག་ནའང་ཐུམ་འབྱུང་ནད་ཀྱི་འགོག་རྒྱས་  
ཐུབ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཐུབ་གྱིན་ཡོད་ཟེར། ཡིན་ནའང་། ཁྲག་ལ་བརྟག་པའི་ཐབས་  
དེ་ད་དུང་ས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་ཏུ་དར་མི་འདུག

### བརྟན་ལ། ཐུམ་འབྱུང་ནད་ལ་སྒྲན་བཅས་ནི་ལྟར་བྱ་དགོས།

སྤྱིར་ཐུམ་འབྱུང་སྒྲན་ལ་ཨ་ཕུན་ཏ་ཙྰ་(阿苯达唑)ཞེས་པ་དང་ཕིས་  
ཁའེ་ཐུང་(吡嗪酮)ཞེས་པ་རིགས་གཉིས་ཡོད་ལ། ཨ་ཕུན་ཏ་ཙྰ་ནི་མི་ཕྱགས་  
གཉིས་པོས་སྤྱོད་ཚོགས་པའི་སྒྲན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཕིས་ཁའེ་ཐུང་ཞེས་པ་ནི་ཕྱགས་  
རིགས་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་སྒྲན་ཞིག་ཡིན་པ་ལས། མིའི་འཕྲང་རྒྱུ་ཐུམ་འབྱུང་སྒྲན་

མིན་མོད། དེང་སང་འབྲོག་ཕྱོགས་ཀྱི་མང་ཚོགས་ལ་ལས་པེས་ཁའི་མུང་ཞེས་  
པ་འམུང་གིན་འདུག་ཅེས་པ་ཐོས་ལ། སློས་ལྡན་གྲོང་ཁྱེར་སོགས་ཀྱི་སྤོན་པ་ཚོ་  
ནི་ཉང་སངས་འགོ་བཞིན་འདུག དེ་ལྟར་འམུང་ན་སྤོན་འམུང་བའི་པན་རྒྱས་  
དང་། སྤོན་གྱི་ཞོར་སྤོན་གྱི་གཞོན་འཆོ་གཉིས་གང་ཆེ་མི་ཤེས་ཞེས་སྤྱོད་པ་དེར་  
མཐའ་གཅིག་ཏུ་དགག་པ་རྒྱག་གིན་འདུག གང་ལྟར་ཐོག་མར་ཨ་ཡུན་ཏ་ཙོ་  
འམུང་ན་འདྲ། གཞན་པའི་སྤོན་འམུང་ན་འང་འདྲ། དེས་ནི་མུམ་འབྲུ་ནད་སྤོན་  
ཙམ་གསོད་ཐུབ་པ་ལས། མུམ་འབྲུ་ཐེབས་པའི་ཤུགས་རྒྱུན་གཞན་དག་ཀྱང་  
སེལ་དགོས་ན་ནི་དེས་པར་དུ་གཤག་བཅོས་བྱ་དགོས་ཞེས་དཀར་མཛེས་ཁྲུལ་  
མི་དམངས་སྤོན་ཁང་གི་ཆེད་མཁས་དག་གིས་གསུངས་སོང་།

སྤྱི་ཚན་གཤག་བཅོས་ཐབས་ནི་མུམ་འབྲུའི་ནད་སྤོན་བཅོས་བྱ་བའི་ལག་  
ཐབས་གཙོ་བོ་ཡིན་ལ། མུམ་འབྲུའི་ནད་མཆིན་པའི་ནད་དུ་ཡོད་ན་མཆིན་པར་  
གཤག་བཅོས་བྱ་དགོས་ལ། སྤྱོ་བའི་ནད་དུ་ཡོད་ན་སྤྱོ་བར་གཤག་བཅོས་བྱ་  
དགོས། དེ་བཞིན་ལྷན་པ་སོགས་གནས་གང་ཞིག་ཏུ་མུམ་འབྲུའི་ནད་ཡོད་ན་དེ་  
ལ་གཤག་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་རེད། དུས་ལྟར་དུ་སྤོན་བཅོས་བྱས་ན་ནི་མུམ་འབྲུ་  
ཡོད་སའི་གནས་དེ་དག་གཅོད་རུང་བ་དང་། མཆིན་པ་སོགས་ནི་སྤྱོ་ཡང་སྤྱོས་  
ནས་ལྟར་ལྟར་ཆགས་པའི་གོ་སྐབས་ཡོད་ལ། སྤྱོ་བ་སོགས་ཀྱང་རྒྱུན་ལྡན་ལྟར་  
འགྲུལ་སྤོན་དང་བྱ་བ་བསྐྱབ་ཐུབ་ཀྱིན་ཡོད་པས། ཅིས་ཀྱང་མོ་ཅིས་གཏོ་གསུམ་  
གྱིས་མི་ཆོ་ཐག་མི་གཅོད་པར་ན་ཆ་ཡོད་སྐབས་སྤོན་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་

ཆེ་སྟེ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་མཉམ་མེད་སྤྱབ་པའི་དབང་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་  
ཁམས་སྤྱང་བའི་སྐབས་སུ་ཆེད་དུ་སྟོན་པར་བསྟེན་པའི་ཚུལ་མཛད་འདུག་ལ།  
རང་ཅག་གངས་ཅན་སྒྲོངས་ཀྱི་ཡང་སྤར་གྱི་སྒྲིས་ཆེན་དམ་པ་ཉི་ཟླ་དང་རི་རབ་  
ཉི་ཟླ་དག་ཀྱང་སྐྱེས་སྤྱང་དུས་སྟོན་པར་བསྟེན་བཞིན་འདུག་ན། ང་དང་བྱོད་ཉི་  
ལུང་མི་མེད་སྤྱིར་བཏང་བ་ཆོས་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་ནད་ན་བའི་སྐབས་སུ་སྟོན་པར་  
བསྟེན་ཅི་ལ་མི་དགོས་ཨང་།

ཡིན་ན་ཡང་སྒྲུམ་མ་དང་། སྒྲིས་ནས་ཟླ་གཉིས་མ་ལོན་པའི་བྱིས་པ་དང་།  
ལོ་བརྒྱད་ཅུ་ལྷག་ལ་བྱད་ཡོད་པའི་ལོ་ལོན་བཅས་ལ་ནི་གཤག་བཅོས་བྱ་མི་  
རུང་བ་ཡང་འདུག གཞན་ཐུམ་འབྱུང་ནད་ཡོད་པའི་སྟེང་དུ་སྟོན་གཙང་དང་ཨེ་  
ཇིའི་ནད་ཡོད་ན་དང་པོ་ནས་སྟོན་པ་ལ་ཡག་པོ་བཤད་དགོས་པ་རེད། གལ་ཏེ།  
མ་བཤད་པར་ཐད་ཀར་སྟོན་འཁྱུང་ན། མཆིན་པ་དང་མཁལ་མའི་རུས་པར་དེ་  
ལས་གཞོན་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ། ཨེ་ཇིའི་ནད་སྐྱེས་ཀྱིས་ལྷས་བྱངས་ཡོངས་སུ་  
ཟད་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཞིག་ལ་གཤག་བཅོས་བྱས་ན། ཇེས་ནས་མ་ཁ་གཏན་ནས་  
དྲག་མི་སྤྱབ་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། ཡིན་ནའང་། སྟོན་པར་དང་  
པོ་ནས་བཤད་ཡོད་ན། ཁོང་ཆོར་དམིགས་བསལ་གྱི་སྟོན་སྟེན་སྤངས་མི་འདྲ་  
བ་ཡོད་སྟེད་ལ། གཤག་བཅོས་བྱ་བའི་དུས་ཆོད་ཕྱིར་འགྱུང་བྱས་ནས། ཨེ་ཇིའི་  
ནད་དུག་གི་མགོ་གཞོན་པའི་སྟོན་འཁྱུང་ཞིང་། ཟླ་བ་ཁ་ཤས་སོང་མཆོམས་ལྷས་  
བྱངས་ཡར་ཇེ་བཟང་ལ་སོང་ཇེས་ད་གཟོད་གཤག་བཅོས་བྱས་ནའང་ཆོག་པ་

རེད། གང་ལྟར་སྒྲན་པར་སྟོན་རྒྱ་དང་དུས་རྒྱན་ལུས་པོ་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ནི་  
ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་ངས་དགོས་སོ།

བརྒྱད་པ། འདྲེན་དོགས་དང་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས་ལུ།

སྒྲན་མ་འཐུང་སྟོན་ཁག་ཆབ་རྒྱན་བཤེར་དང་མཆིན་པ་དང་མཁལ་མའི་  
རུས་པར་བརྟག་བཤེར་བྱ་དགོས་ལ།ཁག་གི་རྒྱན་བཤེར་(血常规)གྱིས་རིམས་  
འགོག་གི་རུས་པ་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཀྱིན་ཡོད་ལ། ཆབ་ཀྱི་རྒྱན་བཤེར་(尿  
常规)གྱིས་ནི་མཁལ་མ་སོགས་ཀྱི་རུས་པ་ཅི་འདྲ་ཡིན་པ་རྟོགས་ཀྱིན་ཡོད་པ་  
རེད། ད་རུང་ནད་གཞན་ཡོད་མེད་བརྟག་བཤེར་ལེགས་པོ་བྱ་དགོས། ཟླ་གཅིག་  
ལ་སྒྲན་མ་འཐུང་རྩིས་ཞོར་སྟོན་(副作用)བྱུང་ཚད་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནུས་པར་  
བརྟག་བཤེར་བྱ་དགོས། སྒྲུམ་མ་དང་རུ་མ་སྒྲན་བཞིན་ཡོད་པའི་བྱད་མེད། ལོ་  
གཉིས་མན་གྱི་བྱིས་པ། གཅིན་གྱི་ནད་དུ་སླི་དཀར་རྩིས་ཐོན་ཡོད་པའི་སླི་དཀར་  
ཆབ་ཅན་གྱི་མཁལ་མའི་ནད་པ།ལུས་ལ་ནྟག་ཆགས་ཡོད་པའི་པགས་ནད་ཅན།  
རྒྱ་ལྟག་ལ་སོགས་སྦྱར་ནད་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་གཞན་ཡོད་མཁན་  
གྱིས་སྦྱར་འབྲའི་སྒྲན་མ་འཐུང་མི་རུང་།

འོ་ན། གོང་གི་ནད་པ་དག་ལ་ནད་བཅོས་ཐབས་རྩ་བ་ནས་མེད་དམ་ཞེ་  
ན། དེའང་མ་ཡིན་ཏེ། སྦྱར་འབྲའི་ནི་དལ་གཤིས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ།  
གོང་གི་ནད་དག་ནི་ཕལ་ཆེར་སྦྱར་གཤིས་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡིན་ཕྱིན། དང་



པོ་གོང་གི་ནད་དག་བཅས་རྗེས། དེ་ནས་ཐུམ་འབྱུང་ནད་བཅས་པས་ཚག་ལ།  
ཡང་ན། སྤུང་མ་བསྟེན་པར་ཐད་ཀར་གཤག་བཅས་བྱས་ནའང་ཚག་པ་ཡོད་  
དོ། །མཆིན་པ་དང་མཁལ་མ། སྟོང་། ཡང་ན་ཁྲག་བསྐྱེད་མ་ལག་ལ་སྟོན་ཡོད་  
པ། པོ་ཁའི་ནད་ཅན་དང་ཨེ་ཇི་སོགས་ཡོད་ན། རྗེས་སུ་པ་ཡན་གྱི་སྤུང་ཁང་  
གིས་བརྟག་བཤེར་བྱས་ཤིང་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤུང་ཐེབ་དགོས། རྗེས་གཙོང་གི་  
ནད་ཡོད་པའི་ཐུམ་འབྱུང་ནད་པ་ཡིན་ན། དང་ཐོག་རྗེས་གཙོང་གི་ནད་ལ་སྤུང་  
བཅས་ལེགས་པོ་བྱས་རྗེས་ད་གཟོད་ཐུམ་འབྱུང་ནད་ལ་སྤུང་བཅས་བྱ་དགོས།  
སྤུང་བསྟེན་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ། སྤུང་གྲ་ཆགས་སུ་འཇུག་མི་རུང་ངོ་། །



མཆིན་ཆ་ད་ཁ་བའི་ནད་ལྷོན་འགོག་བྱ་བ་བས་སྒྲུབ།



གཏམ་བཤད་མཁན། ཆོས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་འགོད་པ། ཆོ་རིང་བསམ་འཕེལ།



---

རང་ལུས་ལ་བདག་ཡག་པོ་རྒྱག་དགོས་ལ། མ་མཐའ་ཡིན་རུང་ལོ་རེར་མཆིན་  
པའི་བྱེད་རྒྱས་དང་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་བརྟག་བཤེར་ནམ་གངས་ལྔ་པོར་བརྟག་  
བཤེར་ཐངས་རེ་བྱ་དགོས་ཤིང་། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་རང་ཉིད་ལ་མཆིན་  
ཚད་ཁ་པ་ཡོད་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་ཟས་སྦྱོད་ལ་གཟབ་དགོས།

### ཐྱིང་གཞི།

དེ་རིང་ནི་འདི་ནས་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ཡི་ནད་དུག་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
པ་དང་། མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ལ་འགོ་ལམ་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ། མཆིན་ཚད་ཁ་པ་སྡོན་  
འགོག་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་ཚུལ། དེ་ནས་བརྟག་བཤེར་ཅི་འདྲ་བྱ་དགོས་པ་དང་།  
ནད་དེ་ལ་ཟས་སྦྱོད་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཐད་ནས་ཇི་ལྟར་གཟབ་དགོས་པ། སྤན་  
བཅོས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

### དང་པོ། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་བྱང་བ།

ཨ་རིའི་བྱར་ཇི་ནིས་ཡ་སྤོབ་ཆེན་གྱི་ཞིབ་འཇུག་པས་མ་བྱ་དང་ཁ་ཏ་  
སོགས་ཀྱི་མེས་པོར་གྱུར་བའི་ལོ་ངོ་བྱེ་བ་བརྒྱད་ནས་ས་ཡ་གཉིས་ཡར་སྡོན་གྱི་  
བྱ་རིགས་འགྱུར་དོའི་ཁྲོད་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་གི་ནམ་པ་མཐོང་ཡོད་  
ལ། དེ་ནི་གཏུམ་འབྲུག་དུས་སྐབས་ལ་ཁེལ་ཡོད་ཕྱིན། མཆིན་ཚད་ཁ་པ་བྱང་

ནས་ད་བར་དུ་ལོ་ངོ་བྱེ་བ་འགོར་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཆོག།

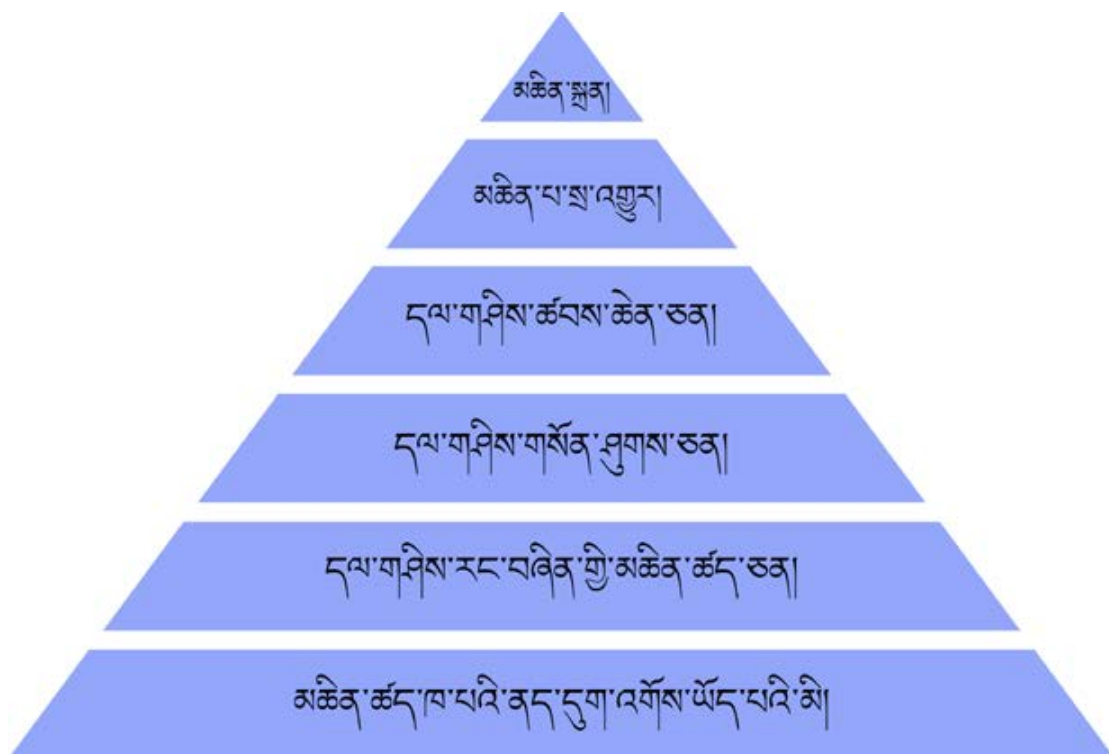
གཉིས་པ། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་བྱེ་བ་མཆིད་ནམ་པ།

མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ཟེར་བ་འདི་འཇམ་སྒྲིང་གི་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་ཡོད་པ་ལ། ད་བར་དུ་མི་དུང་ཕུར་༡༠ལྷག་ལ་ནད་འདི་འགོས་ཚར་བ་རེད། གྲུང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་འཇམ་སྒྲིང་གི་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་ཅན་དང་ནད་པ་ཡི་སྤྱི་ཚུལ་ཆ་གཅིག་བཟུང་ཡོད་དེ། དེ་དཔེར་ན། གལ་ཏེ། འཇམ་སྒྲིང་དུ་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ཡི་ནད་པ་གསུམ་ཡོད་ན། དེའི་ནད་ཀྱི་གཅིག་ནི་གྲུང་གོ་བ་ཡིན་པ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་འཇམ་སྒྲིང་དུ་དལ་གཤེས་ཀྱི་ནད་པར་གྱུར་ཡོད་པའི་མི་དུང་ཕུར་གསུམ་དང་བྱེ་བ་ལྔ་ནས་དུང་ཕུར་བཞི་(དུང་ཕུར་3.5-4བར)ཅམ་ཡོད་པ་རེད། འདིས་འཇམ་སྒྲིང་གི་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་ཅན་གྱི་༥%ཟེན་ཡོད་འདུག ཨེ་ཤ་ཡ་ཡིས་འཇམ་སྒྲིང་གི་དལ་གཤེས་ནད་པའི་སྤྱི་ཚུལ་ཆ་གཉིས་དང་རང་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱི་ཚུལ་ཆ་གཅིག་ཟེན་ཡོད། རང་རྒྱལ་ལ་མཆོན་ན་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ཡི་ནད་ཕྱག་ཡོད་པའི་མི་དུང་ཕུར་༧ནས་༩བར་ཡོད་ལ། དེ་ནི་ནད་དུག་ཕྱག་ཡོད་སྤྱི་ཚུལ་ཆ་ཡོད་པས་ནད་པ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད་ལ། རད་དུག་ཕྱག་ཡོད་པས་ནད་དུག་དེ་གཞན་ལ་འགོ་འགྲོ་བའི་ངེས་པ་འདྲ་མེད་རུང་། རང་རྒྱལ་ལ་འདི་འདྲའི་ནད་དུག་ཅན་གྱིས་སྤྱི་དམངས་

ཡོངས་ཀྱི་༥༧%ཟིན་ཡོད་ལ། སལ་ཆར་མི་གཉིས་རེ་ཡི་ནང་དུ་ནད་དུག་ཅན་གཅིག་རེ་ཡོད་ཀྱིན་འདུག འདིའི་ནང་དུ་དལ་གཤིས་རང་བཞིན་ཅན་དུང་ཕྱུང་གཅིག་དང་བྱེ་བ་གཉིས(དུང་ཕྱུར1.2)ཡོད་པ་རེད། ཉ་ལམ་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་༡༠% ཟིན་གྱི་ཡོད་ཕྱིན། སལ་ཆར་མི་བརྒྱའི་ནང་མི་གཅིག་ནི་མཆིན་ཆོད་ཁ་པའི་དལ་གཤིས་རང་བཞིན་ཅན་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་རེད།

གསུམ་པ། མཆིན་ཆོད་ཁ་པའི་ཆོད་རིམ་གཏོར་གཞུགས་མ།



འདི་ལ་སྐས་ཐེམ་གྱི་རིམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བཅི་རྒྱ་ཡོད་པ་རེད་ལ། རིམ་པ་རི་ལྟར་གྱིས་མཐོ་ན་དེ་ལྟར་གྱིས་ཆོབས་ཆེ་བ་རེད། དེ་ལས་དང་པོ་ནི་མཆིན་



ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་ཅན་(乙肝病毒携带者)ནམ་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་  
དུག་འགོས་ཡོད་པའི་མི་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་རིམ་པ་དམའ་ཤོས་ཡིན། རིམ་པ་དེར་  
གནས་པའི་མི་ཡི་གྲངས་ཀ་ཏྲ་ཅང་མང་བ་རེད། དེའི་འཕྲོ་ནས་དལ་གཤིས་རང་  
བཞིན་ཅན་(慢性轻度肝炎)ཀྱི་མཆིན་ཚད་ཅན་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་ལ། དེའི་  
འཕྲོ་ནས་དལ་གཤིས་གསོན་ཤུགས་ཅན་(慢性活动性肝炎)ཟེར་བ་ཞིག་དུ་  
འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དལ་གཤིས་གསོན་ཤུགས་ཅན་དུ་གྱུར་དུས་གཞན་ལ་  
བསྐྱོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད།

དེའི་འཕྲོ་ནས་དལ་གཤིས་ཆ་བས་ཆེན་རང་བཞིན་ཅན་(慢性重型肝  
炎)ཟེར་བ་ཞིག་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དེའི་འཕྲོ་ནས་མཆིན་པ་སྤྱུ་འགྱུར་  
(肝硬化)ཀྱི་ནད་པ་ཟེར་བ་ཞིག་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་རིམ་པ་མཐོ་  
ཤོས་དང་ཆ་བས་ཆེས་ཆེ་ཤོས་ནི་མཆིན་སྐྱེན་(肝癌)དུ་འགྱུར་རྒྱུ་དེ་རེད། ཡིན་  
ནའང་། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་ཅན་ཡོད་ཚད་དལ་གཤིས་རང་བཞིན་  
ཅན་དང་། དེ་ནས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འཕེལ་ཡོང་བའི་ངེས་པ་མེད་ལ། ལྷག་པར་  
དུ་མཆིན་སྐྱེན་ལ་འགྱུར་འགོ་མཁན་ནི་ཤིན་དུ་དཀོན་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།  
ཚན་རིག་པས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་ཅན་  
ཀྱི་༡༥%ནས་༢༥%ཙམ་མཐའ་གཞུག་མཆིན་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཆོ་  
སྒྲིག་འཆར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་ཟེར་རོ།

## བཞི་པ། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་འགོ་ལམ་དང་སྒྲིན་འགོག

མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ལ་འགོ་ལམ་གང་དག་ཡོད་ཅེ་ན། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་  
འགོ་ལམ་ནི་ཨི་འགོག་འགོ་ལམ་དང་པལ་ཆར་བར་ཐག་ཉེ་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་།  
ཨི་འགོག་མཆིན་གཙོ་བོ་ལྷན་འབྲེལ་བརྒྱུད་པ་ཡིན་ལ། མཆིན་ཚད་ཀྱི་འགོ་  
མཆིན་གཙོ་བོ་ནི་ཁྲག་གཤེར་ཡིན།

དང་པོ་ཁྲག་གཤེར་བརྒྱུད་དེ་འགོ་བ་ནི། དཔེར་ན། ཚད་ལྡན་མིན་པའི་  
སྒྲིན་ཁང་དག་གི་ནང་ནས་ཁབ་རྒྱག་སྐབས་དང་། གཤམ་གས་བཅས་བྱེད་སྐབས།  
མ་ལས་བྱེད་སྐབས། སོ་འཛོག་སྐབས། སོ་གཙོ་སྐབས། སོ་ཤུབས་སྒྲིན་སྐབས། ལྷ་  
བ་ཚོས་སྒྲིན་བཞུར་སྐབས། སྐད་པོ་ཚོས་སྒྲིན་ར་བཞུར་སྐབས། གསར་བྱ་ཚོས་ལྷན་  
ཐོག་ཏུ་རི་མོ་འབྲི་སྐབས། བྱེད་མེད་ཚོས་བཞིན་བཅས་བྱེད་སྐབས་དང་ན་བ་  
ཤུག་སྐབས་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་སུ་ཁྲག་གཤེར་བརྒྱུད་ནས་འགོ་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་  
ཡོད་པ་རེད།

གཉིས་པ་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ཡོད་སའི་ཨི་མས་བྱ་ཤུག་ལ་བསྒྲིན་རྒྱུ་ཉེན་  
ཁ་ཡོད་པ་རེད། ཨི་མར་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་ཡོད་ན། མངལ་ཆགས་  
པ་དང་ཕྱ་གྲུ་སྒྲིན་བ། འོ་མ་སྒྲིན་པ་སོགས་ཀྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ནད་དུག་དེ་ཕྱ་གྲུ་ལ་  
འགོ་སྤྱོད་པས་ངེས་པར་དུ་སྒྲིན་ཁང་ཚད་ལྡན་དུ་སོང་ནས་ཆེད་ལས་སྒྲིན་པའི་

ངག་བཞིན་མ་བྱ་བ་དེ་སྤུལ་གྱི་སྒྲན་བཅས་བྱ་དགོས། མ་བྱ་བ་དེ་སྤུལ་གྱི་སྒྲན་  
བཅས་ཟེར་བ་དེ་ཨི་ཇི་འི་ནད་དང་འབྲ་མཚུངས་ཀྱི་ཕ་མ་གཉིས་ཀ་མཆིན་ཚད་  
ཁ་པའི་ནད་པ་ཡིན་ཡང་། སྤུལ་གྱི་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་དུག་མི་འགོ་  
བའི་ཐབས་ལམ་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད། གལ་ཏེ་སྤུལ་གྱི་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་འགོས་  
ཡོད་ན་སྤྱད་དུ་སྒྲན་བཅས་ལེགས་པོ་བྱས་ནས་དེ་ཚབས་ཆེན་པོར་འབྱུང་དུ་མི་  
འབྱུག་པའི་སྒྲན་བཅས་བྱ་དགོས།

གསུམ་པ་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་འདི་ལྷས་འབྲེལ་བརྒྱད་ནས་ཀྱང་འགོ་བ་  
རེད། དེ་ཡང་མཆན་མཐུན་དང་མཆན་མཐུན་མ་ཡིན་པ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཅུང་།  
ལྷས་འབྲེལ་བྱ་སྦྱོད་དང་སྦྱང་ཆས་མཉམ་སྦྱོད་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་ཁྲོད། མཆིན་  
ཚད་ཁ་པ་དེ་གསང་ལམ་དང་མ་ཁ། འབྱར་སྒྱུ། དགས་སྒྱུན་སོགས་བརྒྱད་ནས་  
གཞན་པའི་ལྷས་པོར་འགོ་ཁྱབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པས་རང་གི་བཟའ་ཟླ་གཅིག་སྤུ་  
མ་གཏོགས་གཞན་ལ་ལྷས་འབྲེལ་མི་བྱ་བ་གལ་ཆེ། གལ་ཏེ། དེ་ལྟར་མ་རྒྱས་ཀྱང་  
མི་གཞན་དང་ལྷས་འབྲེལ་བྱ་དགོས་བྱུང་ཆོ། ཚད་ལྡན་བཟོ་བྱ་ལས་ཐོན་ཅིང་།  
རྒྱས་ལྡན་གྱི་དུས་ཚོད་མ་བཟའ་བའི་སྤང་བྱུངས་དེ་ལྷས་འབྲེལ་གྱི་ཐོག་མཐའ་  
བར་གསུམ་དུ་ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་སྤྱད་པ་ཡིན་ན། གཅིག་ཤོས་དེ་མཆིན་ཚད་  
ཁ་པ་ཡི་ནད་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད་དལ་གཤིས་གསོན་བྱུགས་ཅན་གྱི་ནད་པ་ཉི།  
གཞན་ལ་འགོ་མཆེད་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་ཡིན་ཡང་། མི་འགོ་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད་  
པ་རེད།

མཆིན་ཚད་ཁ་པ་སྒྲོན་འགོག་བྱ་ཐབས་ནི། འགོ་ལམ་གསུམ་པོའི་ཐད་  
ནས་གཟབ་གཟབ་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེའི་མ་ཚད་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ལ་འགོག་ཁབ་རྒྱག་  
རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད། འགོག་ཁབ་རྒྱག་རྒྱུ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་དེ་བརྒྱབ་རྗེས་སུ་  
མཆིན་ཚད་ཁ་པ་མི་འགོ་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་རེད། དེའང་འགའ་ཞིག་གིས་རིམ་  
པ་ཚད་མ་ཟླ་བ་བདུན་ཅུ་ཁྱིམ་ནང་བརྒྱབ་པས་ཆོ་གཅིག་ལ་རྒྱས་པ་ཐོན་ཟེར་བ་  
ཡོད། འགའ་ཞིག་གིས་ནི་ལོ་ལྔ་མ་གཏོགས་རྒྱས་པ་མི་ཐོན་ཟེར། གང་ལྟར་ལོ་ལྔ་  
སོང་བའི་རྗེས་སུ་རང་ལུས་ལ་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་འགོག་རྒྱས་(抗体)ལགས་པོར་  
བྱུང་ཡོད་མེད་བལྟ་དགོས། གལ་ཏེ། འགོག་རྒྱས་ལགས་པོར་བྱུང་མེད་ན། དེས་པར་  
དུ་འགོག་ཁབ་བསྐྱར་རྒྱག་བྱས་ནས་འགོག་རྒྱས་འཇུགས་དགོས།

### ལྔ་པ། ཞར་བྱང་དོགས་སེལ་གལ་ཆེན་འགའ།

འཇམ་སྒྲིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཚྲིམ་པས་བཤད་པ་ལྟར་ན་མཆིན་ཚད་ཁ་  
པ་འདི་ཟས་རིགས་མ་འཇུ་བའི་ནད་ཅིག་མ་རེད་ཟེར། དེ་ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱ་  
མཆན་ཅི་རེད་ཟེར་ན། དེང་སང་རྒྱལ་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱན་པ་ལ་ལས་མཆིན་ཚད་ཁ་  
པ་འདི་ཟས་རིགས་མ་འཇུ་བའི་ནད་ཅིག་རེད་ཟེར་བཞིན་ཡོད་པ་རེད་དེ། དེ་  
འདྲ་མེན་པར། མཆིན་ཚད་རིགས་ལྔ་ལས་མཆིན་ཚད་ཀ་པ་དང་མཆིན་ཚད་ཅ་  
པ་གཉིས་ཟས་རིགས་མ་འཇུ་བ་ལས་བྱང་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པས། མི་གཙང་  
བ་བཏང་རྗེས་ལག་པ་གཙང་མར་བཀྲས་ནས་སྒྲོན་འགོག་བྱ་དགོས་ལ། མཆིན་

ཚད་ཁ་པ་དང་། མཆིན་ཚད་ག་པ། མཆིན་ཚད་ང་པ་བཅས་ནི་དེ་ལྟར་འགོས་  
པ་མིན་ལ། གཙོ་བོ་བྲག་གཤེར་བརྒྱད་ནས་འགོ་བ་ཡིན་ཕྱིན། ཚད་ལྡན་མིན་  
པའི་སྒྲན་ཁང་ནས་ཁབ་རྒྱག་སྐབས་དང་བྲག་འཇུག་སྐབས། མཆིན་ཚད་ཁ་པ་  
ཡོད་པའི་སྐུ་མ་སོགས་ལ་རོགས་བྱེད་སྐབས་སུ་རང་སྤྱང་གི་འདུ་ཤེས་ཡོད་  
དགོས། ཡང་དེང་སང་བོད་ཁུལ་གྱི་སྒྲན་པ་ལ་ལས་ནི་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་དེ་ཅན་  
ནི་གཅིག་པ་དང་འོ་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་འགོ་བ་རེད་ཅེས་བཤད་མཁན་འདུག་  
ལ། འགོ་བ་མ་རེད་ཅེས་བཤད་མཁན་ཡང་མང་པོ་འདུག་པས། ང་ཚོ་ལྟ་བུ་ནི་  
ཞིབ་འཇུག་པ་དང་ཆེད་མཁས་མིན་ཕྱིན་འདིའི་ཐད་ནས་སུ་བདེན་དང་སུ་མི་  
བདེན་གསལ་བོར་མི་ཤེས། གང་ལྟར་དུས་རྒྱུན་དུ་ལུས་པོར་བདག་གཅེས་བྱ་རྒྱ་  
གལ་ཆེ།

### བྲག་པ། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ནད་རྟགས།

མཆིན་ཚད་ཁ་པ་ལ་ནད་རྟགས་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན། དཀའ་ནས་ཐང་ཆད་  
པ། ཟ་མར་ཡི་ག་མེད་པ། རྒྱག་ལོག་པ། རྩམ་ལ་མི་དགའ་བ། ཁོག་པ་བཤལ་བ།  
ཁོག་པར་རྒྱ་གསོགས་ནས་སྤངས་པ། ལུས་ལ་སྒྲོམ་རྒྱའི་གཟུགས་ཅན་གྱི་དམར་  
ཐིག་འབབ་པ། ཤ་མདོག་སེར་བོར་གྱུར་པ་ལྟ་བུའི་ནད་རྟགས་ཡོད་ལ། རྩ་བཅོས་  
མ་བྱས་ན་དལ་གཤིས་རང་བཞིན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་  
མཆིན་པ་སྤྱི་འགྱུར་དང་མཆིན་སྒྲན་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཡང་ཡོད་སྟེད་པ་རེད། སྤྱིར་

བཏང་དུ་མཆིན་ཆད་ཀྱི་ནད་ཕྱག་སྤང་བའི་མཆོམས་ནས་ཟླ་གཅིག་ཅུ་མཁུ་  
ཡང་ན་ཟླ་གསུམ་ནས་ལོ་བྱེད་ནང་དུ་ནད་རྟགས་མངོན་ཡོང་བ་རེད་ཟེ།

### བདུན་པ། མཆིན་ཆད་ཁ་པའི་བརྟག་བཤེར་སྒྲིལ།

མཆིན་ཆད་ཁ་པའི་བརྟག་བཤེར་རྣམ་ལྟ་བུ་བཞིག་ཡོད་པ་རེད། འདི་  
དག་བརྟག་བཤེར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉ་ལས་པའི་གལ་ཆེན་པོ་རེད། འདི་དག་ལ་བརྟག་  
བཤེར་བྱས་པ་ཡིན་ན། ད་གཟོད་གདགས་གཤེས་ཆེ་གསུམ་དང་གདགས་གཤེས་  
ཆུང་གསུམ་སོགས་ཅི་ཡིན་གསལ་བོར་ཤེས་བྱུང་ལ། དེ་དག་བརྟག་བཤེར་བྱས་  
པ་བརྒྱད། མི་འདིའི་ནད་ཆབས་ཆེ་ཆུང་ག་འདྲ་ཡིན་པ་ཤེས་བཞིན་ཡོད་ལ། མི་  
གཞན་ལ་བསྐྱོ་བའི་ཉིན་ཁ་ཆེ་ཆུང་ཅི་འདྲ་ཡིན་ཚུལ་ཡང་རྟོགས་པ་ཡིན་ནོ། །

དེ་མིན་མཆིན་ཆད་ཁ་པའི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ད་དུང་མཆིན་པའི་རྣམ་  
པ་བརྟག་བཤེར་བྱས་ནས་མཆིན་པས་བྱེད་རྣམ་འདོན་བཞིན་ཡོད་མེད་བརྟག་  
པ་དང་། བྲག་རྣམ་རྒྱན་བཤེར་བྱས་ནས་ལྷས་ཀྱི་རིམས་འགོག་རྣམ་པ་ཅི་འདྲ་  
ཡིན་ཚུལ་བརྟག་པ། མཆིན་པའི་ཆ་ཤས་ཆུང་དུ་བཅད་དེ་མཆིན་པའི་དངོས་  
བཤེར་བྱས་ནས་མཆིན་པའི་རང་བཞིན་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་དང་།  
མཆིན་པ་བརྟོལ་ནས་མཆིན་པ་སྤྱུང་འགྱུར་དང་སྤྱུང་བྱ་བཞིན་ཡོད་མེད་  
བརྟག་པ། གཅིན་པའི་རྒྱན་བཤེར་སོགས་བྱས་ནས་མཁུ་མའི་རྣམ་པ་འཆོལ་  
བཞིན་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་སོགས་བརྟག་བཤེར་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་ཡོད་དོ། །

## བརྒྱད་པ། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་འགོག་ཁབ་རྒྱག་སྤངས།

འགོག་ཁབ་རྒྱག་སྤངས་ལའང་རིགས་མི་འདྲ་བ་འགའ་ཡོད་དེ། བྱིས་པ་  
ལ་རྒྱག་སྤངས་དང་མི་ཆེན་ལ་རྒྱག་སྤངས་སོགས་ཡོད་པ་རེད། འདི་དག་ནི་ང་  
ཚོའི་མང་ཚོགས་སྤྱིར་བཏང་བ་ཚོས་མང་པོ་མ་ཤེས་ཀྱང་སྦྱོན་མི་འདུག གཙོ་  
ཆེ་བ་ཁབ་ཐངས་གསུམ་ལ་རྒྱག་དགོས་པ་ཤེས་རྒྱ་དེ་རེད། དང་པོ་ཁབ་གཅིག་  
བརྒྱབས་རྗེས། ལྷ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་ཁབ་གཅིག་རྒྱག་དགོས་པ་རེད། དེ་ནས་  
ལྷ་དྲུག་གི་རྗེས་སུ་ཡང་ཁབ་གཅིག་བཅས་ཁབ་ཐངས་གསུམ་ལ་བརྒྱབས་ན་ད་  
གཞི་མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་འགོག་རྗེས་དེ་ལྷས་ཐོག་ཏུ་བྱུང་འགྲོ་བ་རེད། འགོག་  
རྗེས་ལེགས་པོ་བྱུང་ཡོད་ཆེ་ནི་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་འདྲེས་པའི་ཁྲག་གཤེར་རང་གི་  
མ་ཁ་སོགས་ཀྱི་ནད་དུ་སོང་རུང་མི་འགོ་བར་སྡོན་འགོག་བྱ་བྱུང་བ་རེད། ཡིན་  
ནའང་། འགོག་ཁབ་བརྒྱབ་རྗེས་ལྷས་ལ་མཆིན་ཚད་ཁ་པ་འགོག་པའི་འགོག་  
རྗེས་བྱུང་ཡོད་མེད་བརྟག་བཤེར་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཏེ་བྱུང་བྱུང་མེད་ན།  
ཡང་བསྐྱར་རྒྱག་པ་སོགས་བྱ་དགོས་སོ།

## བརྒྱད་པ། མཆིན་ཚད་ཁ་པའི་ཟས་སྦྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན།

མཆིན་ཚད་ཀྱི་ནད་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་གཙོ་བོ་ཆང་མི་འཐུང་བ་དང་། ཁ་  
ཚ་མོའི་རིགས་མི་བཟའ་བ་དང་། ཟ་མ་རུལ་བ་དང་རྫིང་བ་མི་བཟའ་བ་དང་།

---

དུ་བ་མི་འཐེན་པ། མགྲོགས་ཐུག་དང་དམ་ཟས་ཀྱི་རིགས་མི་བཟའ་བ་སོགས་  
གལ་ཆེན་པོ་རེད། དཔེར་ན། འགྲིག་དམ་དང་ལྷགས་དམ་ནང་གི་ཟས་རིགས་  
སོགས་མི་བཟའ་བ། མཆིན་ཆད་ཀྱི་ནད་པ་ཁོང་ཁྱོ་མི་ལངས་པ། སེམས་པ་ཐུག་  
དུ་མི་འཇུག་པ། ལས་ཆོགས་མི་ཆེ་བ། སེམས་ཁུར་མི་ཆེ་བ་འདི་དག་ཏུ་ལས་པའི་  
གལ་ཆེན་པོ་རེད། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་ཟས་སྒྲ་འཛོམས་པོ་བཞེན་པའང་  
གལ་ཆེ། གཞན། མཆིན་པ་གསོ་གསོ་གཉིད་ཀྱིས་གསོ། སྒོ་བ་གསོ་གསོ་འགྲུལ་  
ཀྱིས་གསོ། པོ་ཁ་གསོ་གསོ་ཆོགས་ཀྱིས་གསོ་ཞེས་པ་ལྟར། མཆིན་ཆད་ཁ་པའི་  
སྒྲ་ཆེས་བཟང་བ་ནི་ངལ་གསོ་ཡག་པོ་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ཡིན་ནའང་། མཆིན་ཆད་  
ཁ་པ་ལ་ངལ་གསོ་བརྒྱབ་བཤུད་ན་སྒྲ་བཅོས་བྱ་མི་དགོས་ཟེར་བ་མིན། མཆིན་  
ཆད་ཁ་པ་ཅན་ཡིན་ཆེ་དུས་ཆེད་གཏན་འཁེལ་བཞིན་བརྟག་བཤེར་དང་ཞིབ་  
འཇུག་ལེགས་པོ་བྱ་དགོས། མཆིན་ཆད་ཁ་པ་སངས་བཅོས་བྱ་ཟེར་བ་ཞིག་མེད་  
རུང་། དེ་མི་སྒྱུན། མཆིན་ཆད་ཁ་པའི་ནད་དུག་ཕྱི་ཡོད་རུང་གདགས་གཤིས་  
ཁུང་གསུམ་(小三阳)ཡིན་ཞིང་། མཆིན་ལུས་རྒྱན་ལྡན་ཡིན་སྐབས་ངེས་པར་དུ་  
སྒྲ་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་མ་རེད། ཟས་སྒྲོད་ཀྱི་ལམ་ནས་མཆིན་པར་སྤང་སྒྲོབ་  
ལེགས་པོ་བགྱི་བ་དང་། སྐབས་རེ་དགོས་གལ་ཡོད་ཆེ་མཆིན་པ་སྤང་སྒྲོབ་ཀྱི་  
སྒྲ་རེ་བཞེན་ན། མི་ཕལ་མོ་ཆེ་བདེ་ཐང་དང་ཆེ་སྟོག་གི་ཐད་ནས་སྤྱིར་བཏང་  
གི་མི་དང་འདྲ་བོར་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། ངེས་པར་དུ་ལ་རེ་  
བཞིན་བརྟག་བཤེར་ནན་མོ་བྱ་དགོས་ལ། གལ་ཏེ། གདགས་གཤིས་ཆེ་གསུམ་(大



三阳)མམ་དལ་གཤེས་འགྲུལ་སྒྱུད་ཅན་གྱི་མཆིན་ཚད་དུ་འགྱུར་བའམ། ཡང་  
ན་མཆིན་རྒྱས་རྒྱན་ལྡན་མིན་པར་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ན། དེས་པར་དུ་ཚད་ལྡན་  
སྤྲན་ཁང་ནས་བརྟག་བཙོས་ལེགས་པོ་བྱ་དགོས།




རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་



གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་འགོད་པ། འཚོ་བྱེད་ལྷ་འོད།





---

མོད། རྟོན་དུ་ངན་སྐྱོན་ནི་འབྲས་སྐྱོན་གྱི་ནང་ནས་རང་བཞིན་དང་ངོ་བོ་ཚབས་  
ཆེན་ཡིན་པའི་སྐྱོན་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། རྒྱ་སྐད་དུ་གྲོང་ལུ(肿瘤)ཟེར་བ་ལ་  
ལྷང་ཤིན་གྲོང་ལུ(良性肿瘤)དང་ཨི་ཤིན་གྲོང་ལུ(恶性肿瘤)ཞེས་རིགས་  
གཉིས་ཡོད་ལ། ལྷང་ཤིན་གྲོང་ལུ་ལ་བོད་སྐད་དུ་འབྲས་དང་སྐྱོན་ཅི་རིགས་  
སྤྱ་འབོད་བཞིན་འདུག་ཅིང་། ཨི་ཤིན་གྲོང་ལུ(恶性肿瘤)(恶性肿瘤)ཡི་རྒྱ་  
སྐད་གྱི་མིང་གཞན་ལ་ཨའེ་གྲིང(癌症)ཡང་ཟེར་བྱིན། འདི་གཉིས་དོན་གཅིག་  
མིང་གྱི་ནུས་སྤྲུལ་གྲངས་ཡིན་ནོ། །

སྤྱིར་ངན་སྐྱོན་ལ་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། བལ་ཆེར་སྐྱ་དང་སེན་མོ་  
མ་གཏོགས་ཆང་མ་ལ་ངན་སྐྱོན་ཕོག་རྒྱ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན་ལྷ་མཆན་འབབ་རྒྱ་  
ཐུང་དགས་པ་དང་ལྷ་མཆན་ཆད་རྒྱ་འབྱིས་དགས་པ། ཡང་ན་ལོ་ན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་  
སྐབས་གཞོན་སྐུ་གུ་ལྷས་ལ་འཁོར་བ་སོགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་རུ་སྐྱོན་  
(乳腺癌)ཟེར་བ་ཡོད་པ་དང་། དུན་རིང་ལ་དུ་བ་འཐེན་པ་དང་དྲོ་རྒྱས་(石棉)  
གྱི་རྩལ་རྩབ་པ་མང་དགས་པས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་སྤོ་སྐྱོན་(肺癌)ཞེས་པ་ཡོད་  
ཅིང་། ཕོ་གཞུག་དབྱུག་སྤིན་(幽门螺杆菌)དང་སྤོ་ཆལ་མ་བོས་པ་སོགས་ཀྱིས་  
གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་ཕོ་སྐྱོན་(胃癌)ཞེས་པ་དང་། དུ་བ་ཡུན་རིང་ལ་འཐེན་པ་  
དང་ཆང་རག་ཚོད་མེད་དུ་འབྱུང་བ་སོགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་མིད་སྐྱོན་  
(食道癌)ཞེས་པ་དང་། ཆང་རག་ནང་གི་ཆང་བཅུད་དང་བ་དམ་རྩིང་བའི་  
ཏང་རྒྱས་དུག་རྩི(黄曲毒素)སོགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་མཆན་སྐྱོན་(肝癌)

ཞེས་པ་དང་། མཚན་འཛེར་ནད་དུག(HPV)འགོས་པ་དང་། ལུས་འབྲེལ་བྱེད་  
རོགས་མང་དྲགས་པས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་མངལ་སྐྱེའི་ངན་སྐྱོན་(宫颈癌)ཞེས་  
པ་དང་། ལྷ་མཚན་འབབ་རྒྱ་མཐུད་དྲགས་པ་དང་ལྷ་མཚན་ཆད་རྒྱ་འཕྱིས་དྲགས་  
པ། ལུས་པོ་ཚོ་དྲགས་པ་དང་། སྦྱུ་འགོག་གི་སྐྱོན་འབྱུང་རྒྱ་མང་དྲགས་པ་  
སོགས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་བསྐྱེད་པའི་མངལ་སྐྱེའི་ནད་སྐྱོན་(子宫内膜癌)སོགས་སྐྱོན་  
རིགས་མང་པོ་ཡོད་ལ། སྐྱོན་རིགས་དེ་དག་གི་འབྱུང་རྒྱ་ཡང་མི་འདྲ་བ་སོ་  
སོར་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། བོད་ལུས་གི་མང་ཚོགས་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་  
བསྟེན་གྱི་འདུ་ཤེས་དམའ་བ་དང་། དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱ་ཆད་ཞན་པ། སྤྱི་ཚལ་  
དང་སེལ་རྟོག་ལུས་སྦྱུ་མཚན་པོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱིས་པོ་སྐྱོན་འབྱུང་ཉན་ཆེན་  
པོ་ཡོད་ཕྱིན། དེ་རིང་འདི་ནས་སྦྱིར་ངན་སྐྱོན་གྱི་རིགས་ཡོངས་དང་། སྐྱོན་སྤྱི་བྱེད་  
བྱ་པོ་སྐྱོན་སྤྱི་བྱེད་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིལ་བྱུང་བ་དང་འཁྱུ་ཡིན།

### གཉིས་པ། ཁོར་ཕྱག་སོགས་ཕྱི་རྒྱུ།

ངན་སྐྱོན་ཟེར་བ་འདི་ལ་ཕྱི་རྒྱུ་དང་ནད་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད་ལ། ཕྱི་རྒྱུ་  
ལ་སྐྱོན་བསྐྱེད་ཚུལ་འགྱུར་ཚུལ་(化学致癌物)དང་། སྐྱོན་བསྐྱེད་དངོས་ལྷགས་  
ཚུལ་(物理致癌物)དང་། སྐྱོན་བསྐྱེད་ནད་དུག་(致癌病毒)དང་། སྐྱོན་བསྐྱེད་  
སྦྱེ་དངོས་ཚུལ་(生物致癌物)དང་། སྐྱོན་བསྐྱེད་ཟས་རིགས་(致癌食物)སོགས་  
ཡོད་ལ། དེའང་ང་ཚོའི་བཅ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། སྦྱོད་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་

པ། བྱུག་རྩལ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ། བརྟུང་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྟགས་  
མང་པོ་ཡོད་མོད། འདིར་ནི་གོ་བདེ་བའི་ཆེད་དུ། དང་པོ་ཟས་རིགས་དང་  
འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་བཤད་པར་བྱ་སྟེ།

༡ སིལ་ཟས(零食)ཀྱི་རིགས་ལ་ཆོད་འཛིན་མེད་ན་ངན་སྒྲན་བསྐྱེད་པའི་  
ཉེན་ཁ་ཡོད་དེ། རྒྱ་སྐད་ལ་ལིང་ཉི(零食)ཟེར་བ་བྱུང་མེད་དང་བྱིས་པ་རྒྱུང་  
རྒྱུ་ཆོ་བ་རྒྱུར་དགའ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཁ་ཆ་བའི་རིགས་ཏེ། སྒྲོར་བྱར་ལྔ་  
ཅམ་ལས་མི་དགོས་པ་རིན་གོང་སྤྲོ་མོ་ཅན་འདི་ཆོ་ལ་སིལ་ཟས་ཟེར་ཅིང་། དེ་  
དག་དུས་རྒྱུན་དུ་ཟོས་ན་ངན་སྒྲན་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་རེད།

༢ བསྐྱེད་ཟས་ཀྱི་རིགས་འཛིན་མེད་དུ་ཟོས་ན་ཡང་ངན་སྒྲན་བསྐྱེད་ཉེན་  
ཡོད་དེ། བསྐྱེད་ཟས་ཀྱི་རིགས་ལ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཉུའོ་ཁའོ(烧烤)ཞེས་ཟེར་ཞིང་། དེ་  
ཟོས་ན་ཕིན་ཕིང་ཕིས(苯并芘)ཞེས་པའི་སྒྲན་བསྐྱེད་རྩལ་ཤིག་ཐོན་བཞིན་  
ཡོད་དེ། སྤྱིར་བསྐྱེད་ཟས་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་སྤྱུམ་གྱི་ནང་དང་མེ་ཡི་ཐོག་  
དུ་སྐྱེག་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་སྒྲན་བསྐྱེད་རྩལ་འགྱུར་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷག་  
པར་དུ་ཤ་སྐྱེག་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ངན་སྒྲན་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་མང་པོ་འབྱུང་  
བཞིན་འདུག་པས། རབ་ཡིན་ན་མི་བཟའ་བ་དང་། གལ་ཏེ་བཟའ་དགོས་རུང་  
ཉུང་བཟའ་བྱ་དགོས་ཀྱི་འདུག ཉེ་སྔོན་ཕྱན་གྱིས་རྒྱ་ཡིག་ཚགས་པར་ཞིག་གི་  
ནང་ནས་མཐོང་བ་ལྟར་ན། བྱ་རྒྱུང་བསྐྱེད་ཟས་བྱས་པ་གཅིག་ཟོས་པ་དང་དུ་  
བ་རྒྱུང་ཐུར་༥༠འཐེན་པའི་གཞོད་པ་གཉིས་འདྲ་འདྲ་ཡིན་ཞེས་བྲིས་འདུག དུ་



པས་སྒོ་སྐྱོན་དང་མཆིན་སྐྱོན་བསྐྱེད་པས་ཡོངས་གྲགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཉེན་ཁ་ཅན་  
དུ་བཅི་རུང་། བྱ་རྒྱུ་གི་བསྐྱེད་ཟས་ནི་དེ་ལས་ལྷ་བུ་ཡིས་གཞོན་ཆ་བས་ཆེ་བ་  
ཡིན་འདུག་པས་ངེས་པར་འཛོམ་དགོས་སོ། །

གཞན་དང་སང་བོད་ཁུལ་གྱི་རབ་བྱུང་བ་མང་པོས་རྣམ་གསུམ་དག་  
པའི་ཤ་མ་གཏོགས་བཤམ་ཤ་སོགས་མི་ཟ་བ་ལས་ལེན་བྱས་ཡོད་པས། རྣམ་རྒྱུན་  
ནད་ངན་གྱིས་ཤི་བའི་ཤ་སོགས་ཟ་བཞིན་འདུག་ཟེ། འདི་ནི་ཉེན་ཁ་ཅན་ཞིག་  
དུ་མཐོང་སྟེ། ལུ་འབྲུ་དང་བྱར་སྐྱེས་སྤོ་བྱ་སོགས་ལུས་ལ་སོག་པའི་ཉེན་ཁ་  
ཡོད་པས་སོ། །

གཞན་བསྐྱེད་ཆལ་(泡菜)སོགས་བསྐྱེད་ཟས་ཀྱི་རིགས་ལའང་ཉུང་ཉུང་  
ལས་བཟའ་མི་འོས་ཏེ། དེས་ནི་ཨར་ཅིས་ཅ་ཤའོ་སྤྲན་ཨན་(二级甲硝酸铵)  
ཞེས་སྐྱོན་བསྐྱེད་ཇུས་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷུ་མ་གྱི་ནད་དུ་བརྒྱུས་པའི་ཟས་  
རིགས་ཡོད་ཆད་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལྷུ་མ་ལྷག་ཟེར་བ་སྟེ། རྒྱ་སྐད་དུ་ཡུའུ་ཐའོ་  
(油条)ཟེ་མ་ལྷུ་མ་གྱི་ནད་དུ་གསུར་བའི་སྐབས་སུའང་སྐྱོན་བསྐྱེད་ཇུས་ཅིན་  
ཅིང་ཅིས་(苯并芘) ཞེས་པ་སོགས་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ད་དུང་རུལ་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་འབྲས་དང་གོ། སྐན་མ་དང་ཨ་ཤོམ། བ་  
དམ་བཅས་ཟོས་པས་སྐྱོན་བསྐྱེད་ཇུས་ཏང་ཆིས་ལྷུ་མ་ཕྱི་(黄曲霉素)ཡིས་མཆིན་  
སྐྱོན་དང་ཕོ་སྐྱོན། མཁལ་སྐྱོན་སོགས་བསྐྱེད་ཉེན་ཡོད་ཅིང་། དུད་བདུག་བྱས་  
པའི་ཤ་དང་བྱ་སྐྱོད་། སྐན་མ་སོགས་ཀྱི་ནད་དུའང་སྐྱོན་བསྐྱེད་ཇུས་ཅིན་ཅིང་།

པིས(苯并芘)ཞེས་པ་སོགས་འདུས་པས་ཕོ་སྐན་དང་མིང་པའི་ངན་སྐན་བསྐྱེད་  
ཉེན་ཡོད།

༣ བདུང་བའི་རིགས་བག་མེད་དུ་སྦྱད་པས་ངན་སྐན་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་  
ཁ་ཡོད་དེ། ཆང་མང་པོ་འཐུང་བ་དང་གོ་ཡུ་ཟོས་པ་(嚼槟榔)། དུ་བ་འཐེན་པ་  
སོགས་ཀྱིས་ནི་མཆིན་སྐན་དང་ཁ་སྐན། སྒོ་སྐན་དང་མཁལ་སྐན། གཅིན་ཟགས་  
མ་ལག་གི་ངན་སྐན་སོགས་བསྐྱེད་ཉེན་ཡོད་ཅེས་ཚན་རིག་པས་གསུངས་འདུག་  
པས། རབ་ན་དེ་དག་མི་སྦྱོད་པ་དང་། སྦྱད་ཀྱང་ཉུང་ཙམ་སྦྱོད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་  
ཆེན་།

༤ སྐན་རྩ་ཚུལ་བཞིན་མ་བསྟེན་ན་ངན་སྐན་བསྐྱེད་ཉེན་ཡོད་དེ། རྩ་  
སྐད་ལ་ཨ་སི་པིས་ལིན་ (阿司匹林) ཟེར་བ་དང་པིན་པ་པིས་ཐོ(苯巴比妥)  
ཟེར་བ་གཉན་ཆད་ཀྱི་སྐན་དང་རྩུང་ནད་རིགས་ཀྱི་སྐན་སོགས་བག་མེད་དུ་  
བསྟེན་པ་ཡིན་ན་རྩ་སྐན་དང་མིང་སྐན། ཕོ་སྐན་དང་ཤན་ཤའི་སྐན་(前列腺  
腺癌)། གཞན་གཤེར་མའི་ངན་སྐན་སོགས་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་ཁ་འདུག་  
ཅེས་ཨ་རིའི་ཞིབ་འཇུག་ཚགས་པས་གསུངས་འདུག་ལ། གོང་གི་སྐན་དེ་རིགས་  
བསྟེན་པ་མང་དྲགས་ན། ནད་རྩུང་རྩུང་ཞིག་བྱུང་ནའང་སྐན་གྱིས་རྩུས་པ་མི་  
ཐོན་པར་སྐྱོད་ལ་ཤོར་ཅིང་། སྐན་དེད་དུ་གྱུར་ནས་སྐན་གྱིས་པན་མི་ཐོགས་  
པར་འགྱུར་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་འདུག་པས། སྐན་བྱུང་རྒྱལ་ཏུ་འཐུང་རྒྱུར་དོགས་ཟོན་  
བྱ་དགོས། རྒྱུའི་ཚན་རིག་པ་མང་པོས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་ལྟར་ན། རྩ་ཡུལ་ནས་

སྒྲུབ་ཁང་དག་གིས་སྐྱེ་འགོག་སྒྲུབ་རིགས་ཏེ། རྒྱ་སྐད་དུ་ཁང་ཉིན་སུའུ(抗生素)  
མང་པོ་ཚད་གཟུང་མེད་པར་སྒྱུད་ཀྱིན་ཡོད་པས། གནད་དོན་འདི་ཐག་གཅོད་  
མ་བྱས་ན། མ་འོངས་པའི་དུས་ཚོད་ངེས་ཅན་གྱི་འཕྲོ་ནས་ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་དུ་  
སྒྲུབ་གཅིག་གིས་ཀྱང་རྒྱས་པ་མི་ཐོན་པར། མི་མང་པོ་ཞིག་གི་ཆོ་སློག་ནི་རང་  
བཞིན་གྱི་གཉན་ཚད་རྒྱུ་རྒྱུ་གིས་ཀྱང་འཕྲོག་ཉིན་འདུག་ཅེས་དེའི་ཐད་ལ་  
དོགས་ཐོན་བྱེད་པར་འབོད་སྐུལ་གནང་གིན་ཡོད་ལ། ན་ནིང་ལོ་ནས་བཟུང་  
ཀྱང་དབྱང་རིམ་པའི་བྲིམས་ལུགས་མང་པོ་སྤེལ་ཏེ། ད་ཆ་གོང་བྱིས་ཆེན་པོ་  
ནས་སྒྲུབ་ཐོ(处方)མེད་ན། ཟུག་འཛུམས་སྒྲུབ་དང་སྐྱེ་འགོག་རྩི་ལ་ལ་ཞིག་ཉི་  
རྒྱུ་མི་ལོན་ཅིང་། ཉི་རྒྱུ་ལོན་རུང་མང་པོ་ཉིས་ན་སྒྲུབ་པ་དང་ནད་པ་གཉིས་པོ་  
བྲིམས་འགལ་ཡིན་པར་བཅིས་ཡོད། ཡིན་ནའང་། བོད་ཡུལ་དུ་ད་དུང་ས་གནས་  
ལ་ལར་སྲིད་གཞུང་དང་སྒྲུབ་ཁང་དག་གིས་བྲིམས་ལུགས་དང་འཕྲོད་བརྟེན་  
ཤེས་བྱ་དྲིལ་སྒྲོག་བྱ་བའི་སྐབས་སུ་མང་ཚོགས་ཚུར་བསྐྱུ་སྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་གོང་  
གི་སྒྲུབ་དག་རིན་མེད་ངང་བཀྲམ་བཞིན་པའི་སྤང་ཚུལ་འདུག་པས། ཅིས་ཀྱང་  
གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུས་པའོ། །

༥ སྒྱུད་ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པས་ཀྱང་ངན་སྒྲུབ་བསྐྱེད་ཉིན་ཡོད་པ་ཉེ་  
དཔེར་ན། བྱི་རྒྱལ་དུ་མིའི་ལྗེད་ཚད་དང་སྐྱེད་པའི་འཁོར་ཚད་ཀྱི་རིང་སྐར་ལ་  
གཞིགས་ནས་མི་ཞིག་ལ་ངན་སྒྲུབ་འབྱུང་ཉིན་ཡོད་མིན་གྱི་ཆོད་ཆེས་དང་དེར་  
མཐུན་གྱི་ངན་སྒྲུབ་སྒྲོན་འགོག་བྱ་བཞིན་ཡོད་པས། གཟུགས་པོའི་ལྗེད་ཚད་

རྒྱན་ལྷན་དུ་གནས་སུ་འཇུག་པ་ནི་ཤིན་དུ་གལ་ཆེན་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་བྱ་དགོས་ན། དེས་པར་དུ་གཤམ་གྱི་སྦྱོང་ལམ་དག་སྤང་དགོས་ཏེ། དགོང་མོ་གཉིད་འདང་དེས་ཤིག་མེད་པ་དང་། ཟ་མ་དུས་ལྟར་དུ་མི་བཟའ་བ་དང་། ཟས་གྱི་ནང་དུ་འཆོ་བཅུད་གྱིས་མི་འདང་བ་དང་། ནམ་རྒྱུན་རྩལ་སྦྱོང་སོགས་མེད་པ་དང་། དུས་རྒྱུན་དུ་སེམས་ཁམས་སྦྱིད་པོ་མེད་པ་དང་། རྩིས་འབྱར་ངན་པའི་རིགས་ཀྱི་བྱུག་རྩིས་བག་མེད་དུ་སྦྱང་བ་སོགས་གྱིས་ཀྱང་ངན་སྒྲན་བསྐྱེད་ཉེན་ཡོད་པས་སྤང་དགོས་སོ།

༥ སྒྲན་བསྐྱེད་དངོས་ལྷགས་རྩིས། སྒྲན་ཁང་ནང་ནས་ཟེར་མཐོང་(CT) དང་བརྟོན་མཐོང་(X光)། རྩལ་སྦྱང་ལྟན་འགྲུལ་(核磁共振)བཅས་གྱིས་བརྟག་གྲངས་མང་བ་སྟེ། ལོ་རེར་ཐེངས་ལྔ་ཡན་ཆད་ལ་བརྟག་ན། ལུས་ཀྱི་སྒྲན་གཤིས་ཕ་ཕུང་གི་ངོ་བོ་བསྒྱུར་ནས་ངན་སྒྲན་བསྐྱེད་པར་གཞོད་པ་དང་། ད་དུང་ཁྲག་བསྐྱེད་རུས་པ། སྦྱི་འཕེལ་རུས་པ། རིགས་རྒྱུད་གཞི་རྒྱ། སྒྲལ་ཅིའི་སྟོམ་སྒྲིག་སོགས་ལ་གཞོད་པ་གཏོང་བྱིད་ཅིང་། དཔེ་ཆ་དཔར་འདེབས་ཀྱི་བཤེར་འབེབས་ཆས་ལུན་རིང་ལ་སྦྱང་པས་ཀྱང་གཞོད་པ་ཡོད་པར་མ་ཟད། ཅིས་འཕྲུལ་དང་ཁ་པར་སོགས་ལུན་རིང་དུ་སྦྱང་བ་དང་། ཁ་ངོ་ལ་སྦྱང་ཅི་སོགས་བྱུག་རྩིས་ཆད་ལྷན་མ་ཡིན་པ་སྦྱང་ནས་ཉེ་མར་སྒྲེ་པས་ཀྱང་ཉེ་འོད་ཀྱི་བྱུང་འབྱེད་(辐射)གྱིས་ཀྱང་ལུས་ཁམས་གཉིས་པོ་ཡོད་པའི་མི་ཁ་ཤས་ལ་ནི་གཞོད་པ་ཡོད་ཅིས་ཆེད་མཁས་གྱིས་གསུངས་བས། དེ་ལས་བྱུང་འབྱེད་སྒྲན་འགོག་གི་ཐུ་བ་དཀྱི་བའམ། འཕྲུལ་ཆས་དེ་དག་གི་འཆར་ངོས་སུ་བྱུང་འབྱེད་སྒྲན་འགོག་གི་ཤེལ་ལེབ་སྦྱོང་།

པ་སོགས་བྱ་བ་དང་། རྩིས་འབྱུང་བྱུག་རྩིས་སོགས་དག་མ་སྦྱོང་བ་དང་། དག་མ་ཡིན་ཅུང་རིགས་མང་པོ་དང་དུས་རྒྱུན་བག་མེད་དུ་མི་སྦྱོང་བ་གལ་ཆེ་བར་འདུག་གོ།

ལ) སྐྱོན་བསྐྱེད་ནད་དུག་དང་ནད་སློན། སྐྱོན་བསྐྱེད་ཀྱི་ནད་དུག་ཉི་དཔེར་ན། མཆན་འཛེར་ནད་དུག(HPV)དང་མཆན་ཆད་ཁ་པའི་ནད་དུག(乙肝)སོགས་ཕོག་ཡོད་པ་ཡིན་ན། རྩིས་བཅས་ཀྱིས་ངན་སྐྱོན་འབྱུང་སླ་པོ་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་མཆན་འཛེར་ནད་དུག་རིགས་༡༤པ་དང་རིགས་༡༥པ་གཉིས་ཡོད་ན་མངལ་སྐྱོན་བསྐྱེད་སློན་ལ། མཆན་ཆད་ཁ་པའི་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་ན་འང་། མཆན་སྐྱོན་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་ཅིང་། གཞན་པོ་གཞུག་དབྱུག་སློན་ཏེ། རྒྱ་སྐད་ཀྱིས་ཡོས་མེན་ལོ་ཀན་ཅུན་(幽门螺杆菌)ཟེར་བ་ཡོད་ཆེ་པོ་སྐྱོན་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་ལ། ཐུམ་འབྱའི་ནད་བྱུང་རྩིས་སྐྱོན་རྩིས་སོགས་ཀྱིས་ཐུམ་འབྱའི་ནད་པ་བཅོས་ཡོད་ཅུང་། ཐུམ་འབྱའི་ཤུལ་གྱི་མ་རོ་དང་གཉན་ཆད་རྣམས་གཤག་བཅོས་མ་བྱས་ན། མཆན་སྐྱོན་སོགས་སུ་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་ཅིས། དཀར་མཛེས་ཁུལ་མི་དམངས་སྐྱོན་ཁང་གི་ཆེད་ལས་པ་སོགས་ཀྱིས་གསུངས་སོ། །

### གསུམ་པ། མི་རྒྱུད་སོགས་ནད་རྒྱུ།

ངན་སྐྱོན་བསྐྱེད་པར་བྱེ་རྒྱུ་ཡོད་པ་བཞིན་ནད་རྒྱུ་ཡང་ཡོད་པ་རེད་དེ། དཔེར་ན་ཨ་མ་ལུ་སྐྱོན་གྱིས་ན་སྦྱང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེའི་བྱ་མོ་ལ་ལུ་སྐྱོན་འབྱུང་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། ད་དུང་རིམས་འགོག་གི་རུས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་

པ་རེད་དེ། དཔེར་ན། ཨེ་ཇིའི་ནད་པ་ཡིན་ཅིང་དུག་གཞོན་སྐྱོན་ཚུལ་བཞིན་  
མ་བཞེན་པ་ཡིན་ན་ངན་སྐྱོན་འབྱུང་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་དེ་ལས་ཀྱང་ཆེ་བ་རེད། དེ་  
བཞིན་དུ་སློ་གཙང་དང་གཅིན་སྦྱིའི་ནད་པ་ཡིན་ན་འང་ངན་སྐྱོན་འབྱུང་རྒྱའི་  
ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་རེད་ལ། རང་ཟགས་མ་ལག་(内分泌系统)གི་རྒྱས་པ་འཆོལ་  
ནས་ཁོག་པའི་ནད་གི་ཕོ་ཁའི་ཕོ་ཚུ་དང་རྒྱ་མའི་རྒྱ་ཚུ། མཁྲིས་པའི་མཁྲིས་ཁྲ།  
མཚན་མའི་ནད་གི་གཡའ་ཚུ། དེ་བཞིན་དུ་ཆེན་བྱའི་ནད་གི་ཆེན་ཚུ་བཅས་  
བསྐྱེད་པར་འཕེལ་ཟད་འབྱུགས་གསུམ་སོང་ན་འང་ངན་སྐྱོན་བསྐྱེད་པའི་ཉེན་  
ཁ་ཡོད་པ་རེད། ཟགས་ཐོན་གྱི་རྒྱས་པ་འཆོར་ཟེར་བ་དེ་ལོ་ཆོད་དང་འབྲེལ་བ་  
ཡོད་པ་རེད། སྦྱར་བཏང་བྱད་མེད་ཞིག་ཡིན་ན་ལོ་བཞི་བཅུ་ཡན་ཆོད་ལ་སོན་  
དུས་ངན་སྐྱོན་འབྱུང་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཇེ་ཆེར་འགོ་བ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་འཆོ་བཅུད་ཀྱིས་མ་འདང་བ་དང་། འཆོ་བཅུད་མེད་པའི་  
ཟས་ཉག་ཉག་མང་པོ་ཟོས་ན་ཡང་འཆོ་བཅུད་ཀྱིས་མ་འདང་བའི་གནད་དོན་  
ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་འཆོ་ཅི་སྟོམ་པོ་མེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་ངན་སྐྱོན་  
བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། གཞན་སེམས་ཁམས་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཡོད་དེ།  
དཔེར་ན། འགོ་བའི་ནད་ནམས་མ་ལུས་པ། ཐམས་ཅད་མ་རིག་པ་ལས་བྱང་ཞེས་  
གསོ་རིག་རྒྱད་བཞི་བྱ་གསུངས་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་། མ་རིག་པ་ནི་ཉོན་མོངས་  
པ་ཡིན་ལ། ཉོན་མོངས་དུག་ལྡན་ཆོས་ཀྱི་དབྱེད་དང་སེམས་ཀྱི་དུག་ཡིན་པར་མ་  
ཟད། ལུས་ལ་ན་ཆ་བསྐྱེད་པར་བྱ་བའི་རྒྱན་ཡང་ཡིན། རད་རིགས་འགོག་བཅོས་

ཀྱི་ཤེས་བྱ་བསྒྲག་སྐབས་ཉོན་མངས་པ་ལམ་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་འང་ཡག་པོ་རེ་  
བཤད་ཤེས་ན་བཟང་བར་འདུག་ཅིང་། གཞན་དགའ་ཆེན་སྒྲིང་ལ་གཞོན་ཚུལ་  
དང་། སྤྱུག་ཆེན་སྒྲོ་བར་གཞོན་ཚུལ། འཆོར་ཆེན་འཆོར་པར་གཞོན་ཚུལ་དང་།  
སྤྱུག་ཆེན་མཁལ་མར་གཞོན་ཚུལ། སྒྲོ་བུར་དུ་སྒྲིང་ཤོར་ན་མཁའ་པར་གཞོན་  
ཚུལ་སོགས་ཀྱང་ལྷགས་གསོ་རིག་དུ་ཞིབ་པར་བཤད་ཡོད་པར་འདུག་པས། དེ་  
ནའང་སྒྲོ་བ་སྒྲིང་བྱ་དགོས་ས་མང་པོ་ཞིག་འདུག་སྟེ་བཞིན་ཡོད།

### བཞི་པ། རྩོན་འགོག་བྱེད་ཐབས།

སྤྱིར་གོང་གི་སྐད་ཆ་དག་ལ་གཟིགས་རྗེས་ངན་སྒྲུབ་རྩོན་འགོག་བྱེད་  
ཐབས་ཀྱང་རང་ཤྱགས་ཀྱིས་རྟོགས་ཡོང་བྱེད་རུང་། འདྲིར་བྱེད་ནམ་པའི་ཡིད་  
ལ་འཛིན་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་ཡང་བསྐྱར་མདོར་བསྐྱས་ཅིམ་ཁྱས་ན། ལུས་པོ་ལྔ་དང་  
དྲགས་མི་རུང་ལ་ཡང་དྲགས་ཀྱང་མི་རུང་། རྩོ་ཆལ་གྱི་རིགས་སོགས་མང་པོ་  
ཟོས་ཏེ་འཆོ་རྩེ་སྟོམ་པོ་བྱ་རྒྱུ་དང་། རྩོ་ཆལ་ཟ་སྐབས་དེའི་ནང་ལ་ཞིང་སྤྲོན་མང་  
པོ་བཏབ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་བཀུ་རྒྱུ་གལ་ཆེ་ལ། སེལ་ཏྱིག་གི་རིགས་  
ཡིན་ན་སེལ་ཏྱིག་གྱི་ཤུན་པ་ཡག་པོ་བཤུ་རྒྱུ་དང་། འཆོ་རྩེ་འདང་ངེས་བྱ་བ་  
དང་། ཟས་རུལ་བ་མི་བཟའ་བ་དང་། བསྐྱེད་ཟས་གྱི་རིགས་མི་བཟའ་བ་དང་།  
སྤྱུ་གྱིས་བརྗོད་པའི་སྤྱུ་སྤྱུག་གྱི་རིགས་མི་བཟའ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་བདེ་  
མོ་དང་སྦྱིད་པོའི་ངང་གཞོན་ཤྱགས་མེད་པའི་ཐབས་ལ་འབད་རྒྱ།

བྱད་མེད་ཚོས་བྲང་དང་རྩ་མ་བཅན་པོས་མི་སྒྲིམ་པ། རྩ་བྱབས་ལྷན་རྒྱས་  
རྩ་མ་འཕུར་མཉེད་བྱས་ཤིང་རྩ་ལམ་ནས་ཁྲག་ཡག་པོ་རྩ་བ་འཇུག་རྒྱ། ཁོར་  
ཡུག་ལ་གཙང་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱ་བ། ཁོར་ཡུག་འབག་གཙོག་བྱས་ཡོད་ས་དང་དྲི་  
ངན་ཅན། རྩས་འགྱུར་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་ས་ནས་མི་འདུག་རྒྱ་  
གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལྷག་པར་དུ་འགྲིག་རིགས་སྤྱོད་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་དུ་བ་ཁ་  
སྒྲིའི་ནང་དུ་འགོ་བཙུག་མི་འཇུག་རྒྱ་དང་། ཆང་དང་དུ་བ་མི་བསྟེན་རྒྱ་དང་། སྒྲན་  
བསྟེན་ཚད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་བྱ་རྒྱ་དང་། འགྲིག་བྱམ་བྱས་པའི་བས་མི་བཟའ་  
རྒྱ་དང་། འགྲིག་ཁྲག་གི་ནང་ནས་བས་མི་འབྱེད་རྒྱ་དང་། འགྲིག་ཁྲག་གི་ནང་  
ལ་བས་ཚ་བོ་མི་ལྷུག་རྒྱ་དང་། འགྲིག་ཕོར་ནང་དུ་རྩ་ཚན་ལྷག་ནས་མི་འཕྱང་  
རྒྱ་དང་། ཉི་མར་ཐེན་ཁ་ངོ་ལ་སྤང་ཅི་བྱུག་ནས་ཉི་ཐེན་བྱ་རྒྱ་དང་། གཉིད་མི་  
བཅག་རྒྱ་སོགས་ནི་ངན་སྒྲན་སྒྲོན་འགོག་སྒྲོར་གྱི་ཐབས་ལམ་ཆེས་མཆོག་དུ་  
གྱུར་བ་ཡིན་ནོ།



ཕྱི་འཕྲིབ་ནད་བརྟག་བཙོས་བྱ་བ་བས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།

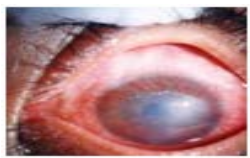


གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་འགོད་པ། རྒྱ་ར་རྣལ་འབྱོར།



## སྐྱུ་འགྲིབ་ནད་བརྟག་བཅོས་བྱ་བ་ལས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྐྱུ་འགྲིབ་ནད། 白内障 cataract			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	མིན།	ཕྱག་རྒྱུན་གཙོ་བོ།	ལོ་ཚད་དང་ཁྱུ་འགྲིབ་སྐྱེས་པ།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	མེད།	བརྟག་བཅོས་ཚན་ཁག	མིག་ནད་ཚན་ཁག	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	མིག		འཛམ་གླིང་སྐྱུ་འགྲིབ་ཉིན་མོ།	
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	མིག་གིས་གསལ་བོར་མི་མཐོང་བ། གཟིགས་གཅིག་འདྲ་གཉིས་སུ་མཐོང་བ་སྐྱེས་པ།			

སྐྱུ་འགྲིབ་ནད་ཅིས་པ་འདི་མིའི་ལོ་ཚད་མཐོན་པོ་དང་། རིགས་རྒྱུད་དང་།  
གདོང་དང་མིག་གི་གནས་བྱེ་བྲག་པར་ཆས་ཕྱག་པ་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་འཛོ་  
བརྟུང་གིས་མ་འདང་བ་དང་། རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
འཛོ་བ་དང་། ཆས་སྐྱེན་ཕྱག་པ་དང་། དུག་ཕྱག་པ། འདྲ་གྱི་ཁྱུ་འགྲིབ་ལྡན་སྐྱེས་  
རྒྱུ་གང་རུང་ཞིག་གིས་མིག་གི་དྲུངས་ལྟན་ཇེས་(晶状体)ཀྱི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་  
པ་མེད་པར་གྱུར་ནས་མཐར་སྒྲིལ་དཀར་ཕྱ་ཕྱང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་ཅིང་མིག་གི་  
མཐོང་ལས་འགྲིབ་པ་ལ་ཟེར། རང་ཅག་བོད་ཡུལ་ལ་མཚོན་ན། མི་མང་པོ་ཞིག་  
གིས་སྐྱུ་འགྲིབ་ནད་འགོས་ནད་ཅིག་ཡིན་པར་སྟམ་པ་འདུག། སྐྱུ་འགྲིབ་ནད་སྐྱེན་ལས་  
ཀྱི་རྒྱུ་ཚ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟམ་པ། ཡང་ན། སྐྱུ་འགྲིབ་ནད་གཞན་གྱིས་དམོན་མོ་བྱས་  
པ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སྟམ་པ་སྐྱེས་ཀྱིས་བཅོས་སུ་ཡོད་པའི་སྐྱུ་འགྲིབ་  
ནད་དུས་ལྟར་སྐྱེན་བཅོས་མ་བྱས་པར་འཕྲོ་བཞགས་སུ་ཤོར་སོང་བ་མང་པོ་

ཡོད།

## དང་པོ། རྩ་འགྲིལ་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ།

རྩ་འགྲིལ་ནད་ཅེས་པ་ནི་རྩ་སྐད་ཀྱི་པའེ་ནེ་ཀྱང་(白内障)ཞེས་པ་དེ་  
ཡིན། རྩ་དེ་ནི་ལོ་ལོ་ན་པ་དང་རིགས་རྩ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་  
ན་མིག་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་དོ་སྐྱོལ་དངོས་པོ་གང་རུང་གིས་ཕོག་པའི་རྩ་  
གྲིས་མིག་གི་ཉེ་འཁོར་གྱི་རྩ་པ་དང་འཆོ་བཅུད་སྐྱོལ་གྱིས་མ་འདང་བའི་  
རྩ་གྲིས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོ་བོད་ཡུལ་ལ་མཚོན་ན། མཐོ་སྐང་ཡིན་  
པས་ཉེ་འོད་བཙན་པོ་ཡོད་པ་དང་ཁ་བ་བབས་པའི་བྱ་བ་འབྱེད་སྐྱོལ་གྱིས་  
མིག་བྱེད་གངས་མང་བ་སྐྱོལ་རྩ་མང་པོས་མིག་གི་དྲུང་སྐྱོལ་རྩ་རྩ་རྩ་  
བརྩེའི་རྩ་པ་(新陈代谢)འཆོལ་ནས། རྩ་བརྩེའི་རྩ་པ་མེད་པར་གྱུར་སོང་  
བའི་རྩ་འགྲིལ་ནད་པ་མང་པོ་ཡོད།

## གཉིས་པ། རྩ་འགྲིལ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།

སྦྱར་བཏང་རྩ་འགྲིལ་ནད་ལ་ལྷན་སྦྲེས་རྩ་འགྲིལ་དང་རྩ་ཐོབ་རྩ་  
འགྲིལ་ཅེས་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་རྒྱུ་ཡོད།

ལྷན་སྦྲེས་རྩ་འགྲིལ་ཅེས་པ་དེ་སྦྲུ་གུ་སྦྲེས་མ་ཐག་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།  
དེ་ནི་རིགས་རྩ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྟེ། ས་མ་གང་རུང་ལ་ནད་དེ་ཡོད་ནས་  
དེའི་རིགས་རྩ་ཀྱི་སྦྲུ་གུ་ཚོ་ཡང་སྦྲེ་དུས་ནས་ནད་དེ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་རེད།

ནད་དེ་ལ་ནད་སྐྱེས་རང་བཞིན་དང་ཕྱི་སྐྱེས་རང་བཞིན་ཏེ་རིགས་གཉིས་ཡོད།  
ནད་སྐྱེས་རང་བཞིན་ནི་སྤུ་གྲུ་ཨ་མའི་མངལ་དུ་འཆར་ཡོང་བྱུང་བའི་སྐབས་  
ནས་ཡོད་པའི་སྐྱེ་འགྲིལ་ནད་དེ་ལ་ཟེར་ཞིང་། ཕྱི་སྐྱེས་རང་བཞིན་ཟེར་བ་ནི་  
ཨ་མའི་ལུས་དང་སྦྱུ་བའི་ལུས་གཉིས་ལ་ནད་འགྱུར་གྱི་གནད་དོན་བྱུང་བ་  
ལས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཅི་འདྲ་རེད་ཅེ་ན། མ་བུ་གཉིས་ཀའི་མིག་གི་དྲངས་  
ཁྱུ་རྩལ་དེ་ཉིད་ནད་ཀྱི་རྣམ་པར་འགྱུར་ནས་ཚབས་རྗེ་ཆེར་སོང་སྟེ་མིག་གིས་  
མཐོང་མི་བྱུང་པར་གྱུར་བ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་མདུན་འགྲིལ་དང་རྒྱུ་འགྲིལ། མཐའ་  
འགྲིལ་དང་ཡོངས་འགྲིལ་ཅས་སྐྱེ་འགྲིལ་གྱིས་བསྐྱེད་ནས་འགྲིལ་ཡོང་བའི་  
ཐད་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཞི་ལྔ་ཞིག་འདུག དེ་དག་ནི་གཙོ་བོ་ལྷན་སྐྱེས་སྐྱེ་  
འགྲིལ་ནད་ཟེར་བ་དེ་རེད།

རྩལ་ཐོབ་སྐྱེ་འགྲིལ་ནད་དེ་གཙོ་བོ་སྤུ་ཁ་མི་འདྲ་བ་དུག་གི་རྟིང་ནས་  
བསྐྱེད་ཡོང་བ་རེད། ན་ཚོད་ལོན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ལུས་པོའི་རྟིང་བརྗེའི་རྣམས་པ་ཉམས་  
ཤིང་མིག་གི་དྲངས་ཁྱུ་རྩལ་གྱི་ངོ་བོ་འགྱུར་ནས་སྐྱེ་འགྲིལ་དུ་གྱུར་བ་དང་།  
མས་སྐྱོན་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱེ་འགྲིལ་ནད་དེ། དཔེར་ན། མིག་གི་མཐའ་འཁོར་དུ་  
རྩོ་སྐྱེས་པོག་པའི་རྒྱུ་གྱིས་མིག་མཐའི་ཁྲག་རྩའི་ནད་ལ་ཁྲག་འཁོར་བསྐྱེད་  
ཡག་པོ་མ་བྱུང་པར་རྟིང་བརྗེའི་རྣམས་པ་ཉམས་ནས་སྐྱེ་འགྲིལ་དུ་གྱུར་བ་དང་།  
དེ་མིན་ཁྲུ་འགྱེད་རང་བཞིན་ཏེ། ཉི་འོད་དང་གངས་འོད་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱུ་གྱིས་  
མིག་གི་རྣམས་པ་ཞན་པར་གྱུར་བ་དང་། མིག་ཐང་ཆད་དུགས་ནས་རྟིང་བརྗེའི་

རུས་པ་ག་ལེར་ཤོར་ནས་སྐྱེ་འགྲིབ་ཏུ་གྱུར་སང་བ་དང་། ཨེ་རྩི་དང་རེག་དུག་  
སྒོ་གཙང་གི་ནད་སྐྱེས་སྒྲ་གཉན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་ཡོད་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ལུས་  
སྤྲང་གི་རུས་པ་མང་པོ་ཉམས་ནས་རྒྱུང་བརྒྱུད་ཀྱི་རུས་པ་ཤོར་ཏེ་སྐྱེ་འགྲིབ་ཏུ་གྱུར་  
བ་དང་། དེས་མ་ཆད། མི་ལ་ལ་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་ལུས་སྤྲང་གི་རྒྱུང་བརྒྱུད་ཀྱི་རུས་  
པ་ཉམས་པར་གྱུར་བ་དང་། ཡང་ལ་ལ་ནི་སྐྱེས་འཁྱུང་ཉམས་བྱས་པ་དང་དུག་  
ཐོས་པ་སྐྱེས་ཀྱི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུང་བརྒྱུད་ཀྱི་རུས་པ་ཉམས་སང་བ་སྐྱེས་ཡོད།

སྐྱེས་མིག་གིས་པ་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་གཞན་མཐོང་བར། བྱེ་རོལ་གྱི་འོད་  
གང་རུང་ཞིག་མིག་སྐྱེས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེའི་སྤྲང་ལ་འཕྲོས་ནས་དེའི་འོད་ཀྱི་ཕྱོག་  
འཕྲོ་དེ་ཚུར་མིག་གི་ཐོག་ལ་བབས། དེ་ནས་འོད་དེ་མིག་གི་མདུན་སྐྱེ་བརྒྱུད་  
ནས་དྲངས་ཁྱེན་རྩིས་ཀྱི་ནང་ལ་བབས་ཤིང་། དེའང་མིག་སྐྱེ་བའི་དངོས་ལ་  
འཕྲོ་བར་གྱུར། དེ་ནས་མིག་སྐྱེ་བའི་དངོས་ཀྱི་འོད་དེ་མཐོང་བྱེད་ཀྱི་དབང་  
ཅ་བརྒྱུད་དེ་ལྷན་པའི་ནང་སང་ཞིང་། ལྷན་པའི་ནང་ནས་བྱེ་བྲག་གི་དངོས་པོ་  
གང་ཡིན་དངོས་འཛིན་དང་དབྱེ་འབྱེད་བྱ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

མིག་གི་མདུན་སྐྱེ་དང་མིག་མཐའི་འཇའ་སྐྱེའི་རི་མོ་དང་དྲངས་ཁྱེན་  
རྩིས་ནམས་ཀྱིས་མིག་གིས་དངོས་པོ་གཞན་པ་མཐོང་ཐུབ་པ་ལ་རམ་འདེགས་  
ཆེན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་དེ་དག་གང་རུང་ཡང་མེད་དུ་འགོ་མི་རུང་ཞིང་། ཆང་  
མ་ཡང་གཅིག་ལ་གཅིག་རོགས་ཀྱི་ཚུལ་གྱིས་དངོས་པོ་མཐོང་ཐུབ་པ་ལ་ཕན་  
འདོགས་ཀྱི་ཡོད།

## གསུམ་པ། སྐྱེ་འགྲིབ་ཀྱི་ནད་རྟགས།

སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་དེ་ལ་ནད་རྟགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཅེ་ན། རད་རྟགས་  
ཆེས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ནི་མིག་གིས་གསལ་བོར་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་དེ་རེད་  
དེ། དང་ཐོག་མིག་གིས་གསལ་བོ་མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་རྗེས་ནས་རིམ་བཞིན་རབ་  
རིབ་དང་སྐྱ་ཡལ་ཡལ་གྱིས་བསྐྱབས་ནས་མི་གསལ་བར་གྱུར་ཏེ། མཐོང་སྒྲུང་ལ་  
གནམ་གཤིས་དང་མཁའ་དབུགས་མི་དྲངས་པ་དང་ཁོར་ཡུག་ལ་འབག་བཙོག་  
ཐེབས་པ་ལྟ་བུ་ནས། ག་ལེར་སྒྲོན་ཆད་ལྟར་དྲངས་མ་དང་གཙང་མ་མིན་པའི་  
ཆོར་སྒྲུང་འབྱུང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་མཚན་མའི་མཐོང་ཆད་དེ་བས་རྗེ་སྤྱུག་  
དུ་སོང་སྟེ། སྒྲོན་ཆད་ལ་སྒྲོ་བྱི་བྱིམ་སོགས་སུ་འགོ་སྐབས་སྒྲོག་སྒྲོན་སོགས་མེད་  
ཀྱང་ཅུང་གསལ་བོ་མཐོང་ཐུབ་མོད། སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་བྱུང་རྗེས་སུ་དེ་ལྟར་གསལ་  
བོ་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་དང་། མཐོང་ཆོས་ཀྱི་ཅ་དངོས་སོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་དེ་རྗེ་ནག་  
དུ་སོང་བའོ། ཡང་ན་སྐྱ་ཡམ་ཡམ་ལ་གྱུར་ཏེ་དེ་ཅི་མ་གསལ་བོ་མེད་པ་དང་།  
མཐོང་ཆོས་ཀྱི་གཟུགས་དེའི་རྣམ་པ་འབྱུར་ནས་སྐབས་སྐབས་སུ་གཟུགས་  
གཅིག་དེ་འདྲ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་པར་མཐོང་བ་དང་།

དེ་བཞིན་ཉེ་མཐོང་གི་ཆད་འགྲིབ་པ་སྟེ། ཐག་ཉེ་བའི་ཅ་དངོས་སོགས་  
གསལ་བོ་མི་མཐོང་བ་དང་། དཔེ་ཆ་ལྟ་བུའི་སྐབས་ཡི་གེ་གསལ་བོ་མི་མཐོང་

བ་སོགས་མིག་གི་རྒྱས་པ་རིམ་བཞིན་ཉམས་ནས་ཤེལ་མིག་གི་དྲུང་གངས་ཀྱང་  
རིམ་བཞིན་རྗེ་མཐོར་བཏང་ནས་བརྗེ་དགོས་པ་ལྟ་བུ་དང་། མ་ཟད་སྐྱེ་འགྲིབ་  
ཀྱི་གནས་མདུན་འགྲིབ་དང་རྒྱབ་འགྲིབ་སོགས་མ་འདྲ་ན། མིག་གི་མཐོང་ཚད་  
ཀྱང་མི་འདྲ་སྟེ། དཔེར་ན་སྐབས་རེར་མིག་ཟུར་གྱིས་མཐོང་ཐུབ་པ་དང་། སྐབས་  
རེར་མིག་གི་སྟངས་འོག་གང་རུང་ནས་མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་མིག་གི་གནས་གཞན་  
ནས་མཐོང་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་དང་། ཉི་མ་རེ་རེར་མིག་གིས་མཐོང་ཚད་དང་  
མཐོང་ཕྱོགས་སོགས་མི་འདྲ།

འོན་ཀྱང་སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་ལ་མིག་ན་བ་དང་མིག་དམར་པོར་འགྱུར་བ། ཟ་  
འཕྲུག་ལངས་བ་དང་མིག་ཚུ་ཡོང་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད། གཙོ་  
བོ་ལ་ཚད་རྗེ་མཐོར་སོང་བ་དང་བསྐྱུན་ནས་སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་ཀྱི་འབྱུང་ཤུགས་རྗེ་  
ཆེར་འགྲོ་བ་རེད། སལ་ཆེར་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ཡན་ཆད་ལ་ཐོན་སྐབས་མི་མང་ཆེ་ཤོས་  
ལ་ནད་དེ་འབྱུང་སླ་བ་དང་། རུས་ལྟར་བརྟག་བཤེར་དང་སྤྲན་བཙོས་བྱས་  
ན་ནད་དེ་བཙོས་ཐུབ། དེ་བཞིན་དུ་འོད་ཀྱི་ཁྱབ་འགྲེང་དང་བརྟན་འཕྲུལ་  
དང་ཉི་འོད་སོགས་ལ་བལྟས་དྲགས་པ་དང་། མིག་ལ་མས་སྒྲོན་བཙོས་པ་དང་  
གཉན་ཚད་རྒྱས་ནས་རྫིང་བརྗེའི་རྒྱས་པ་ཉམས་སོང་བ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་སྐྱེ་  
འགྲིབ་ནད་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། དེའི་ནང་ན་གཤག་བཙོས་བྱ་རྒྱ་ཡོད་  
མེད་ཅི་རིགས་ཡོད་དོ།



## བཞི་པ། སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས།

སྐྱེ་འཁྲུང་ཆད་མཐོང་སྤང་བ་ན་སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་ཀྱང་འབྱུང་ཆད་མེ་ཆེ་ལ་  
འགྲོ་བས་ལོ་ཆད་ཆོད་འཛིན་བྱ་ཐབས་མེད་ལ། དེ་བཞིན་སྐྱེ་འགྲིབ་ཀྱི་ནད་ཀྱང་  
སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་མེད་མོད། འཚོ་ཅི་ཀ་པ་(维生素A)སྟགས་དང་། སྔོ་ཆལ་  
དང་ཤིང་རྟོག་གི་རིགས་མང་པོ་བསྟེན་ན་ཅུང་ཟད་པན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མིག་  
སྤར་ནད་དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱིས་པན་རྩས་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་པའི་  
སྔོན་ཞིག་མེད། དེའི་སྤར་གཤག་བཅས་བྱ་བ་ནི་ནད་དེ་སངས་དྲག་ཡོང་མིན་གྱི་  
གནད་འགག་གཙོ་བོ་རེད།

## ལྔ་པ། སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་ཀྱི་བརྟག་བཞེས།

སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་ཡོད་མེད་བརྟག་བཞེས་བྱ་བར་ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བ་  
མང་པོ་ཡོད་ལ། གཙོ་བོ་ནི་གསུམ་ཙམ་འདུག་སྟེ། དཔེར་ན། མཐོང་ཤུགས་  
བརྟག་བཞེས་དབྱེན་ཡིག་གི་ཡིག་འབྲུ་ཨིས(E)ཁ་ཡར་མར་བསྐྱར་ཅིང་། ས་ཐག་  
སྟེ་གསུམ་ཙམ་གྱི་མཚམས་ནས་མིག་གཅིག་ཤོས་བསྐྱེབས་ཤིང་། གཅིག་ཤོས་  
ཀྱིས་མཐོང་ཐུབ་མིན་བརྟག་རྒྱུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྤྲུབས་སྟོག་(裂隙灯显微  
镜)གི་བརྟག་ཆས་ཀྱིས་མིག་གི་ནང་ལ་འོད་ཤར་མ་གཅིག་པར་འགྲོ་ཞོར་

དུ་དེའི་གས་སྤྱབས་ཀྱི་བར་ནས་འོད་ཟུང་བ་དེས་མིག་གི་རྩ་པ་ལ་བརྟག་རྒྱ་  
དང་། ཡང་མིག་གཞོན་(眼压)ལ་བརྟག་པ་སྟེ། མིག་གི་རྩ་ལ་མོ་རྩ་པའི་ཚད་ག་  
འདྲ་ཡིན་པ་དང་མིག་ཚད་ནང་ལ་སྒྲིན་གཞན་ཕོག་ཡོད་མེད་དང་། ལྷག་པར་  
དུ་མིག་སྒྲིའི་དྲ་བ་མེད་པར་སོང་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་སྟེ། དེ་དག་ནི་གལ་ཆེ་ལ་  
བརྟག་ཐབས་སྤྱབས་བདེ་ཞིང་དུས་ལུན་ཐུང་ཐུང་ནང་ལ་དཔྱད་འབྲས་མཛོན་  
ཐུབ་པའི་རིགས་ཡིན། གཞན་གཤག་བཅས་མ་བྱས་པའི་སྒྲིན་ལ་ནི་ཐག་ཤེད་  
མཐོ་དམན་ལ་བརྟག་པ་དང་། ཐག་ལ་བརྟག་པ་དང་། རྒྱ་རྟགས་ལ་བརྟག་པ་  
སོགས་བརྟག་བཤེར་ནམ་གངས་གཞན་པའང་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེ་དག་བྱ་བ་  
ནི་རྒྱ་འགྲིབ་ཀྱི་གཤག་བཅས་ཐུན་ཐུན་ཚུགས་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་  
ལ། འགོས་ནད་སོགས་ཀྱིས་གཤག་བཅས་ཀྱི་ལག་ཆ་འབག་བཅོག་བྱ་མིན་དང་།  
སྒྲིན་པ་ཚོའི་བདེ་ཐང་ལ་སྤང་སྒྲིབ་བྱ་ཆེད་སོགས་སུའང་ཡིན་ནོ། །

དེ་བཞིན་ནད་དེ་གཤག་བཅས་བྱ་དགོས་ན། སྦྱར་ནད་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་  
རྩེས་ད་གཞོད་གཤག་བཅས་བྱ་དགོས་ཞེས་ཟེར་མོད། ཉ་ཅང་འཕྱིས་དྲགས་  
ན་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པར་མ་ཟད་རྩ་ནས་མིག་སྒྲིའི་དྲ་བ་(视网膜)ལ་གཞོད་  
སྒྲིན་ཕོག་པ་དང་དྲངས་ཁྱུན་རྩེས་རྩ་བ་ནས་བརྩེ་མི་ཐུབ་པར་འགྱུར་བ་དང་།  
འཇའ་སྒྲི(虹膜)དང་མདུན་སྒྲི(角膜)སོགས་མེད་པར་ཆགས་ནས་བཅས་མི་  
ཐུབ་ཟེར་བའང་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་མིག་གི་མཐོང་ཤུགས་དེ $>0.3$ ཙམ་ཡིན་སྐབས་  
གཤག་བཅས་བྱས་ན་བཟང་ཤོས་ཡིན་ལ། མཐོང་ཤུགས་དེ $>0.1$ མན་ཆད་དུ་མ་

ལྷང་ཐོན་ངེས་པར་སྒྲན་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

ཨ་པ། སྐྱེའབྱིབ་ནད་གཤག་བཅོས་བྱ་ཐབས།

གཤག་བཅོས་བྱ་ཐབས་ལ་དེང་སང་མ་ཁ་ཆུང་བའི་གཤག་བཅོས་བྱ་  
ཐབས་དེ།

༡ སྐྱེའབྱིབ་ཀྱི་མདུན་སྐྱེ་ཕུག་པའི་གཤག་བཅོས་བྱ་ཐབས(白内障囊  
外摘除术(ECCE)+人工晶体植入术)ཞེས་གཤག་བཅོས་བྱ་ཐབས་ཤིག་ཡིད།  
གཤག་བཅོས་དེའི་མ་ཁ་ལ་ཏཱོ་སྒྲི་6-7mmཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་མིག་གི་མདུན་  
སྐྱེ་ལ་བྱ་ག་ཕུག་ནས་གཤག་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་། ལྷོས་བཅས་  
ཀྱིས་འོད་ཀྱི་འཕྱར་ཆད་ཆུང་མཐོ་ལ་ཁྲག་ཀྱང་ཆུང་མང་པོ་འཆར་ཉེན་ཡོད་  
ཅུང་། རིན་གོང་དམའ་ལ་འཕྱལ་ཆས་ཀྱི་ཆད་གཞི་དམའ། དེའི་སྤྱིར་བོད་ཁྲལ་  
སྒྲིགས་མཐའ་དབྱལ་གྱི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་དུས་རྒྱུན་དུ་དེ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི་  
ཡོད། ད་དུང་སྐྱེའབྱིབ་ནད་མ་བཅོས་པར་ཡུན་རིང་པོ་འགོར་ན་བཅོས་ཐབས་  
འདི་མ་གཏོགས་འོག་གི་བཅོས་ཐབས་གཞན་དག་གིས་བཅོས་དཀའ་བར་  
བཤད།

༢ འདས་སྒྲའི་འོ་འགྱུར་སྒྲིགས་གཏོར་གཤག་བཅོས་(白内障超声乳化  
摘除术(PHACO)+人工晶体植入术)ཞེས་པའི་བཅོས་ཐབས་དེའི་མ་ཁ་ཏཱོ་  
ཅང་ཆུང་བ་སྟེ། མ་ཁ་ལ་ཏཱོ་སྒྲི་1.8 mm མ་གཏོགས་མེད། གཤག་བཅོས་ཆར་

བའི་རྩེས་སུ་སྤྱིར་སོས་ཚད་ཀྱང་མགྲོགས་ལ་འོད་འཕྱར་ཚད་ཀྱང་དམའ། འོན་  
ཀྱང་དེ་ལ་དཀའ་ལག་ཅིག་ཡོད་པ་ནི། རིན་གོང་དང་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་ཚད་གཞི་  
མཐོན་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱན་གྱིས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཆ་རྒྱན་དམའ་པོ་ཡིན་པའི་ཁོར་  
ཡུག་ནས་ཐབས་ལམ་དེ་གདམས་བྱ་ཐོག་མ་མིན།

སྐྱེ་འགྲིབ་ནད་གཤག་བཅོས་བྱ་དགོས་ན་གཙོ་བོ་མིག་གི་ནད་དུ་ཐོག་མ་  
ནས་ཡོད་པའི་དྲངས་ཁྱུན་རྩིས་བརྗེ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་མིག་གི་མཐོང་ཆས་  
དྲངས་མ་བྱེད་ཆས་རེད། ཡིན་ནའང་དེའི་རྩིང་བརྗེའི་རུས་པ་མེད་པར་གྱུར་  
སོང་དུས། རང་བཞིན་གྱིས་མིག་གི་མཐོང་ཆས་དེ་དག་རབ་རིབ་དུ་གྱུར་འགོ།

དེ་ནི་དཔེར་ན། པར་ཆས་ཀྱི་ལེན་ཤེལ་ལ་སྒྲོན་བྱུང་དུས་མི་གསལ་བས།  
ལེན་ཤེལ་བརྗེ་དགོས་པ་ནང་བཞིན་མིག་གི་དྲངས་ཁྱུན་རྩིས་ལ་སྒྲོན་པོག་  
སྐབས་གསར་བ་བརྗེ་དགོས་པ་རེད། དེང་སང་ཚན་རིག་པས་བཅོས་པའི་མིས་  
བཅོས་དྲངས་ཁྱུན་རྩིས་ཉི་མུ་ཡོད། མིག་གི་མདུན་སྒྱིལ་བྱ་ག་ཆུང་ཅུ་ཞིག་ཕྱག་  
སྟེ་དེའི་ནད་གི་དྲངས་ཁྱུན་རྩིས་ལ་སྒྲོན་ཅན་དེ་ཚུར་སྦངས་ཤིང་། མིས་  
བཅོས་དྲངས་ཁྱུན་རྩིས་གསར་བ་དེ་པར་ནད་དུ་བརྟུག་ནས་མིག་གི་ཕྱི་ངོས་  
སྒྲན་རས་ཀྱིས་འགོབ་དགོས། ཉིན་གཅིག་གི་རྩེས་སུ་བཀའ་བ་དེ་དག་ཚུར་སྦངས་  
ན་ཚོག་པ་ཡིན།

## བྱུག་པ། གཤག་བཙེས་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་བྲ་སྒྲིག་སྒྲོམ།

གཤག་བཙེས་བྱེད་སྐབས་བྲ་སྒྲིག་གང་དག་བྱ་དགོས་ཤི་ན། སྒྲོན་ལ་ལྷས་  
ཡུང་ཡོངས་ལ་ནད་གཞན་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས། དཔེར་ན་ལྷས་  
སྒྲིང་ལ་ཨེ་ཇི་དང་སྒྲིང་ནད། བྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་སོགས་  
ཡོད་མེན་ཐོག་མ་ནས་ཏ་གོ་དགོས། ལྷག་པར་དུ་མིག་ནད་གཞན་པ་འདྲ་ཡོད་  
ན་སྐྱེ་འགྲིལ་ནད་གཤག་བཙེས་བྱས་ནའང་ཕན་ཐོགས་མེད་དེ། ཚུ་བའི་ནད་ཀྱི་  
འབྱུང་རྒྱུན་གང་ཡིན་གསལ་བོར་གོ་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། གལ་ཏེ་དྲུངས་ཁྱུན་  
རྩིས་གཤག་བཙེས་མ་བྱས་པར་ཡུན་རིང་བོར་ལྷས་ན་ལིང་ཏྲོག་(青光眼)ཏུ་  
འགྱུར་ཉིན་ཆེ། དེ་དུས་བཙེས་ཐབས་ཚུ་བ་ནས་མེད།

ད་དུང་གཤག་བཙེས་ཀྱི་སྒྲ་རྩིས་ཏུ་ངལ་གསོ་རྒྱ་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།  
དཔེར་ན། ས་ཐག་རིང་པོ་ནས་ཁུལ་རིམ་པ་དང་ཡང་ན་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་  
སྤུན་ཁང་ནང་ལ་ཐོན་མ་ཐག་དུ་གཤག་བཙེས་བྱ་དགོས་ཞེས་ལབ་ན་མི་འགྲིག་  
དེ་བས་གཤག་བཙེས་མ་བྱས་པའི་སྒྲ་རྩིས་དང་བྱས་རྩིས་ཀྱི་དུས་རྒྱུས་སུ་ལས་  
ཀ་མི་བྱ་བར་ངལ་གསོ་ཡག་པོ་བྱས། སྐྱེ་འགྲིལ་མིག་སྤུན་སྒྲགས་ནས་གཉན་ཚད་  
མི་རྒྱས་པའི་ཐབས་སྦྱོང་པ་དང་། གལ་ཏེ་གཉན་ཚད་རྒྱས་ན་སྦྱར་དུ་དེ་དག་  
བཙེས་དགོས། གཤག་བཙེས་བྱེད་སྐབས་ཆམ་རིམས་མི་ཕོག་པའི་སྒྲོན་འགོག་  
ནན་ཏན་བྱ་དགོས། གཤག་བཙེས་མ་བྱས་པའི་སྒྲ་ཉིན་མགོ་ཡག་པོ་བསྟུ་བ་

དང་སེན་མོ་བྲེགས་པ་སོགས་གཙང་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱ་དགོས། དེ་བཞིན་དུ་གཤག་  
བཅོས་བྱས་རྗེས་གཟུང་འཁོར་གཅིག་ནས་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ཁ་ངོ་སོགས་བརྒྱ་  
མི་རུང་ཞིང་། མ་རས་སོགས་བརྗེ་བའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་གཙང་མ་བྱ་དགོས། མ་  
ཁ་དྲག་ཐུབ་མིན་དང་སྤྲོན་བཅོས་ལེགས་བྱུང་བྱུང་ཡོད་མིན་སོགས་ལ་སེམས་  
འཁར་ཆེན་པོ་བྱས་ནས། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་མི་བྱེད་པ། གཤག་བཅོས་བྱ་བའི་  
སྐབས་སུ་ཁ་བདེ་དང་མགོ་འགྲུལ་བ་སོགས་མི་བྱ་བར་སྤྲོན་པའི་ངག་བཞིན་དུ་  
སྦྱོད་ལམ་སྤྱད་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ཆོ་དུངས་ཁྱེན་རྗེས་སོགས་ཀྱིས་རྒྱས་པ་  
མི་ཐོན་པར་གཞོད་པར་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། སྦྱིར་གཤག་བཅོས་བྱས་རྗེས་  
མིག་དེ་བརྗེདས་ནས་ཡོད་པའི་སྤང་བ་འབྱུང་མོད། ན་ཆ་དང་ཟུག་གཟེར་གང་  
ཡང་མེད། གལ་ཏེ་ཟུག་གཟེར་དང་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ་སོགས་ནད་རྟགས་བྱུང་  
ན་སྦྱར་དུ་སྤྲོན་པར་བཤད་དགོས། དེ་བཞིན་དུས་རྒྱུན་དང་ལྷག་པར་དུ་གཤག་  
བཅོས་བྱས་ནས་ལྷ་གཅིག་ཙམ་ཀྱི་རིང་ལ་མིག་སྤྲོན་ལྷག་པ་དང་གཙང་སྤྱོད་བྱ་  
བ། བཤང་གཅི་དུས་ལྟར་དུ་འདོར་བ། མིག་འབྲས་ལ་ལག་པས་འཕྱར་འཕྱར་མི་  
བྱ་བ་དང་། ལས་ཀ་སྦྱི་མོའི་རིགས་མི་ལས་པ་དང་། མགོ་བསྐྱར་ནས་ལས་ཀ་མི་  
བསྐྱབས་སྦྱ་སོགས་གལ་ཆེའོ། །

ཁག་རྒྱུད་ནད་འགོག་བཙོས་བྱ་བ་བས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།




གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་འགོད་པ། ཚེས་དབྱིངས།





## ཁྲག་རླང་ནད་འགོག་བཅོས་བྱ་བ་ལས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཁྲག་རླང་། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ། 高血压 high blood pressure			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	མིན།	ཕྱག་རྒྱ་གཙོ་བོ།	རིགས་རྒྱུད། ལོ་ཚད། ཟས་སྤྱད།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	མེད།	བརྟག་བཅོས་ཚན་ཁག།	ཁྲག་ཚད་ནད་ཚན།	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	མགོ་སྟགས།		འཛམ་གླིང་ཁྲག་རླང་ཉིན་མོ།	ཕྱི་རྒྱུད་འཛུགས་ཀྱི་ཉིན།
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། མིག་གིས་གསལ་བོར་མི་མཐོང་བ་སྟགས་ཡོད།			

ཁྲག་རླང་ནད་(高血压)ཅེས་པ་ནི་ང་ཚོས་ནམ་རྒྱུན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་  
 རྒྱུ་ཚུལ་ལ་དང་དོན་གཅིག་ཡིན་ལ། སྤྱི་མོ་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་མི་ལ་ལས་ནད་  
 འདི་ལ་གཟུགས་ཀྱི་བ་དང་གཞོན་མཉམ་གྱི་ནད་སྟགས་བོས་པའང་ཡོད་ཟེར། གང་  
 ལྟར། རྒྱུ་ཚུལ་འདི་རིགས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་དང་། སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་  
 དང་། ཁོར་ལྷག་དང་འབྲེལ་བ་དང་། ཟས་སྤྱད་དང་འབྲེལ་བ་དང་། སྤྲོ་སྤྲོ་  
 དང་འབྲེལ་བ་དང་། ལོ་ཚད་དང་འབྲེལ་བ་སྟགས་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་མང་པོ་  
 ཡོད་ཅིང་། ད་བར་དུ་འཛམ་གླིང་ལ་ནད་འདི་སངས་བཅོས་བྱ་ཐུབ་པའི་  
 སྤྲོ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ཅུང་། རྒྱུ་ཚུལ་ཟས་སྤྱད་ལ་དོགས་ཟོན་དང་། ཚོ་སྤྱོད་  
 ལ་སྟོམ་སྤྱོད་དང་། སེམས་ཁམས་ལ་དོ་སྣང་དང་། ཁོར་ལྷག་ལ་གཙང་སྤྱོད་དང་།  
 སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་བཀ་ཡོད་བཅས་བྱས་ན། རྒྱུ་ཚུལ་སྤྱོད་སྟགས་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱ་  
 ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ། ཟས་སྤྱད་སྟགས་ཀྱིས་ཚོད་འཛིན་བྱ་མ་ཐུབ་ཅུང་།

ཚུལ་མཐུན་སྒྲན་དཔྱད་བྱས་ན། རམ་ཡང་ནད་མགོ་མནན་ཏེ་ཡར་མི་འཕར་  
བའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

### དང་པོ། བྱ་རྒྱུ་གི་ངོ་བོ་དང་ཉན་ཆ་བས།

མཉམ་འབྲེལ་ཚལ་པའི་གསོ་རིག་ཆེད་མཁས་གྲིས་གཏན་འཁེལ་བྱས་  
པ་ལྟར་ན་སྤྱི་གོ་བསྐྱམ་གཞོན་(SBP)>140mmHgདང་སྤྱི་གོ་སྤྱོད་གཞོན་  
(DBP)>90mmHgཡིན་སྐབས་ནས་བྲག་ཤེད་ཀྱི་ཆད་དེ་བྲག་རྒྱུ་ནད་ལ་  
ངོས་འཛིན་བཞིན་ཡོད། རང་རྒྱལ་གྱི་ལོ་ན་75ཡན་ནས་དར་མའི་ནད་དུ་བྲག་  
རྒྱུ་ནད་ཅན་གྱིས་ཟིན་ཆད་75.5%ལ་སྐྱེབས་ཡོད་ཅིང་། བྱ་རྒྱུ་སྤྱི་  
གཞོན་དང་བྱ་རྒྱུ་(དུང་ལྷ་1.6)ལ་བྲག་རྒྱུ་ནད་བྱུང་ཡོད་ལ། ཆ་སྒྲིམ་གྱི་  
མི་3འའི་ནད་དུ་མི་7འའི་ལ་བྲག་རྒྱུ་ནད་  
འདི་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱི་བྲག་རྒྱུ་ནད་འདི་ནད་ཆ་བས་ཆེན་ཞིག་མིན་ཅུང་། འདི་ལ་ཐུག་  
དང་ཐུག་བཅས་དང་། ཆོ་གང་བོར་སྤྱན་ལེགས་བོར་མ་བཞེན་ཆོ། གཤམ་གྱི་ནད་  
དག་བསྐྱེད་པའི་ཉན་ཆ་ཡོད་ལ། ཐ་ན་བྲག་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་གིས་ཆོ་སྤྱོད་ཤོར་བའང་  
མང་པོ་ཡོད་དོ།

༡ བྲག་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་གིས་ཤུང་པའི་བྲག་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་པོག་ཏེ་ཞ་རིངས་སུ་  
གྱུར་ནས་ཡུན་རིང་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། ལ་ཤས་ཤིག་ཡུན་རིང་བོར་དུག་མི་

ཐུབ་ལ། འཆིའང་མི་ཐུབ་པར་ཉལ་སའི་ནང་རེངས་པོར་གྱུར་ནས་སྔོན་དགོས་  
པ་དང་།

༢ ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་ཤེས་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོན་པོའི་ངང་ཁྱད་པ་དང་སྒྲིང་  
ཚའི་ནང་ཕྱིན་ཅིང་། མཐར་ཁྱེད་ཀྱི་འཆོངས་བའམ་གད་དེ་ཆོ་སྒོལ་འཆོར་བའི་  
ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ།

༣ ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིག་ཤེས་སྒྲིང་གི་འཕར་ལྗང་རྒྱན་ལྡན་མིན་པར་གྱུར་ནས་  
འཆོ་རྒྱང་ལུས་ཀྱི་རྩ་ལམ་སོ་སོར་འདྲེན་མི་ཐུབ་པར་གྱུར་བ་དང་། དེ་བཞིན་  
མཁལ་མ་དང་འཕར་རྩ་ཆེན་མོ་སོགས་ལའང་གཞོན་སྒྲིན་ཐེབས་པའི་ཉེན་ཁ་  
ཡོད་དོ།

### གཉིས་ལ། བདེ་ལོག་ཉེན་ཆེ་བའི་མི་ལྟ།

སྒྱུར་ནད་འདི་རིགས་རྒྱད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས། ཨ་ཕ་ཁྱེད་ཅན་  
ཞིག་ཡིན་ན། དེའི་བྱ་ཡིས་སྤྲ་ཙམ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་མིན་བརྟག་བཤེར་བྱ་  
བ་དང་། དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་གནད་དོན་མི་འབྱུང་ཕྱིར། ཟས་  
སྒྱུད་སོགས་ཀྱི་ཐད་ནས་འཛོམ་ཤེས་དགོས། གཞན། བདེ་ལོག་དང་གཅིན་སྒྲིའི་  
ནད་སོགས་ལ་ཀུན་གྱིས་མི་ཆེན་གྱི་ནད་ཟེར་བཞིན་ཡོད་ལ། རམ་རྒྱན་ཕྱག་པོ་  
དག་ལ་འབྱུང་བའི་ན་ཆ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེའང་ཡུན་རིང་ལ་འགྲུལ་སྒྱུད་མ་བྱས་  
པར་བསྐྱད་པ་དང་། རྒྱན་དུ་བཅས་སྤྲུལ་བཅུད་ཅན་དང་མངར་དྲོད་ཅན་མང་།

པོ་ཐོས་པས་ལྷས་པོ་ཚོན་པོར་གྱུར་བ་པལ་ཆེར་ལ་ནད་འདི་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན།  
ཡིན་ནའང་། དོ་སྤང་མ་བྱས་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་དབང་གིས་ནད་བསྐྱེད་  
ཚད་༢༤.༥%ཡིན་ཏེ། པལ་ཆེར་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མི་བཞི་ལྔ་རེའི་ནད་གི་མི་  
རེ་རེར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནད་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།

### གསུམ་པ། ཁྲག་རླང་གི་ནད་རྟགས།

ཁྲག་རླང་ནད་ལ་མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། མིག་གིས་གསལ་  
བོར་མི་མཐོང་བ། རྩ་བའི་ནད་ཟིང་སྒྲ་གྲགས་པ་དང་། ལྷ་ཁྲག་ཡོང་བ། ཐང་  
ཆད་པ། གཉིད་མི་ཁྲག་པ། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་  
སྲིད་ལ། ཁ་ཅིག་ལ་ནི་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་པའང་སྲིད། ཡིན་ནའང་། དེས་  
པར་དུ་དོ་སྤང་བྱ་དགོས་ཀྱི། གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་དབང་  
གིས་སྤྲིང་རྩ་འཚངས་པའམ། གྲང་རྩ་གད་པའམ། མཁལ་མའི་རྩས་པ་མི་ཚང་  
བར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད་དོ།

ཚོག་པ་ཟ་བ་ནི་ཁྲག་རླང་གི་རྒྱན་ལྡན་ནད་རྟགས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེའི་  
སྐབས་སུ་སེམས་ཁམས་ལ་ཚོད་འཛིན་མ་ཐུབ་པར་ཚོག་པ་ཟ་བ་སོགས་མི་བྱ་བ་  
ནི་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་མགོ་གཞོན་པར་པན་རྩས་ཆེན་པོ་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེ་ལས་  
སྒྲིག་ན་ནི་ཁྲག་རླང་གི་ནད་ཚབས་ཇེ་ཆེར་སོང་ནས། མཐར་ཁྲག་གྲང་པ་དང་  
སྤྲིང་རྩའི་ནད་འཚངས་བའམ་གད་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆོ་སྒྲིག་ལ་འཚོ་བར་བྱའོ།

## བཞི་པ། བས་སྐྱོད་ཀྱིས་ཆོད་འཛིན་བྱ་བ་བཅས།

སྤྱིར་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུན་གྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཐོ་མི་བས་སྐྱོད་ལོག་པས་བསྐྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། བ་མའི་ནང་དུ་ཆ་མང་པོ་བཏབས་ནས་ཟོས་པ་དང་། མར་མང་པོ་འཕངས་ནས་ཟོས་པ་དང་། རྒྱ་སྐྱོད་ཤ་ཆོན་པོ་ཟོས་པ་དང་། ར་ལུ་པོ་བསྐྱོད་ནས་འཕྱང་བ་དང་། དུ་བ་དང་ཆང་བཅས་མེད་དུ་སྐྱོད་པ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་མཁན་མང་པོ་ཡོད་ཕྱིན། དེ་དག་ལ་འཛིན་དོགས་བྱ་ཤེས་པ་དགོས་ལ། རྒྱ་སྐྱོད་བོད་རང་གི་རིག་གནས་སྤྱི་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚུན་སྐྱོད་དང་གནས་སྐྱོད་། ལྷན་སྐྱོད་སོགས་འོས་ཤིང་འཆམས་པ་རེ་བྱ་རྒྱུ་དང་། དེང་སང་ཆོན་རིག་གིས་གཏན་འབེབས་བྱས་པའི་རྒྱ་སྐྱོད་སོགས་གང་ལ་གང་འཆམས་རེ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ལ། ཐ་ན་དེ་དག་གཏན་ནས་མ་ཤེས་ཅུང་། གཟའ་འཁོར་རེར་ཐེངས་ལྔ་ནས་ལྷི་རིང་དང་། ཐེངས་རེར་སྐར་མ་༢༠་ནས་༤༠་ལྷི་རིང་ལ་འཆམ་འཆམ་དང་གོམ་བཟོད་བྱས་ན་འང་ལྷན་པོར་འཆམས་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་གི་དལ་མོས་གོམ་བཟོད་བྱ་བ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚུན་ནད་པར་ཆེས་འཆམས་པའི་ལྷན་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད། རྒྱ་སྐྱོད་བྱ་བ་ནི་ལྷན་གྱི་ཆོ་བྱ་དང་བ་དང་སྤྱི་ཚུན་ཆོད་མར་འབབ་པའི་ཆོད་དུ་ཡིན་ཞིང་། དེང་སང་འཛིན་སྤྱི་ཚུན་འཕྱོད་བསྐྱོད་ཆོགས་པས་ཀྱང་བེད་སྐྱོད་དང་ཆོད་གཞིར་འཛིན་བཞིན་པའི་པིས་ཨེམ་ཨེམ་(BMI)ཆོད་གཞི་ནི་འཛིན་སྤྱི་ཚུན་ཡོངས་སྤྱི་ཚུན་གྱི་ཆོད་

གཞི་ཡིན་ཏེ། ཚད་གཞི་དེ་ཡང་གྲངས་ $19.5$ མན་ཚད་དུ་ཡོད་སྐབས་ལྷན་རིང་  
 བོ་ཡིན་པའི་རྟགས་ཡིན་ལ། ཡང་གྲངས་ $19.5$ ནས་ $23.7$ བར་ཡིན་སྐབས་ནི་  
 རྒྱན་ཕྱན་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཏེ། ཡང་གྲངས་ $23.7$ ནས་ $27$ བར་ཡིན་སྐབས་ལྡིང་ཆེ་  
 བའི་སྒྱུན་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། ཡང་གྲངས་ $27$ ནས་ $32$ བར་ཡིན་སྐབས་ཆོ་དྲགས་  
 བའི་གནད་དོན་ཡོད་པ་ཡིན་པར་མ་ཟད། གལ་ཏེ། ཡང་གྲངས་ $32$ ཡན་ལ་བྱུང་  
 བའི་སྐབས་སུ་ནི་ཆོ་ལྡིང་ཚད་ལས་བཟལ་དྲགས་པ་ཡིན་ནོ།

འོ་ན། ཡང་གྲངས་འདི་དག་ཇི་ལྟར་བཅོམ་བཞིན་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གླུ་འགྲོས་  
 ནི་འདི་ལྟ་སྟེ།  $BMI = kg/m^2$  ཡང་ན། ཆོ་ལྡིང་ཚད་གཞི་(BMI)=ལྡིང་ཚད(སྒྱ་  
 རྒྱ $kg$ )÷རིང་ཚད $^2$ (མིང་ $m$ )དཔེར་ན། ངའི་ལྷན་པོའི་ལྡིང་ཚད་ནི་སྒྱ་ $50$ ཡིན་  
 པ་དང་། གཟུགས་པོའི་རིང་ཚད་ལ་མིང་ $1.73$ ཡོད་ཆོ། ངའི་ཆོ་ལྡིང་ཚད་གཞི་  
 ནི་ $20.04$ ཡིན་པ་སྟེ། ཆོ་ལྡིང་རྒྱན་ཕྱན་ཡིན་པ་མཆོན་པ་རེད། ཡང་དཔེར་ན།  
 EX:  $50kg \div (1.73 \times 1.73) = 20.04$  གལ་ཏེ། ནམ་ཡང་འདི་འདྲའི་  
 ལྷན་ཁམས་ཤིག་རྒྱན་འཁྱེད་སྟེ་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། བྱ་རྒྱུ་ནད་དང་ངན་སྐྱོན་  
 སྐྱེས་མི་འབྱུང་བར་ཕན་ལ། བྱང་ཡང་གཞོད་འཆོ་ཆེན་པོ་མི་གཏོང་བར་ཕན་  
 པ་ཆེན་པོ་ཡོད་དོ།

### ཕྱི་ལ། འཆོ་རྩི་དང་རྣམས་ཕྱན་གྱིས་ཆོད་འཛིན་བྱ་བ་བསམ།

བྱ་རྒྱུ་ནད་པས་ཅི་ཞིག་བཟའ་ཆོག་པ་རེད་ཅེ་ན། འཆོ་རྩི་ཡོད་པ་སྟེ།  
 སྤྱི་ཚལ་དང་སེལ་ཏྲོག་མང་པོ་བཟའ་ཆོག་ལ། ཆོ་སྒྲའི་རྩི་འདུས་པ་སྟེ། འབྲུ་རིགས་

དང་སྒྲུ་མ་མང་པོ་བཟའ་ཆོག་ཅིང་། སྤྱི་དཀར་རྩེ་འདུས་པ་སྟེ། ཆེལ་མེད་  
ཤ་དང་། བྱ་སྒྲིང་དང་། བྱ་ཤ་དང་། ཉ་ཤ་དང་། འོ་ཞོ་སྒྲིལ་གྲང་རོལ་ཆོག་ལ།  
གཞན་ལྷ་རྩེ་(钾)དང་། ཀའེ་རྩེ་(钙)། ལྷ་རྩེ་(镁)བཅས་གསལ་སྒྲིལ་གྲང་  
ཆོག་སྟེ། ཞོག་ཞོག་དང་། ངང་ལག་དང་། གཡེར་མ་དང་། རྒྱ་སེལ་དང་། མངར་  
ཀྲུ་དང་། རྒྱ་ཀྲུ་དང་། སྤྱར་ཅི་ཆེན་པོ་དང་། རྒྱ་འབྲུམ་དང་། རུབ་ཀ་པེད་  
སྒྲིལ་གྱི་ནད་ལྷ་རྩེ་(钾)འདུས་པར་བཤད་ལ། འོ་མ་དང་། ཆོད་དཀར་དང་།  
འབྲས་དང་། གྲོ་བྱེད་དང་། སྒྲུ་འོ་དང་། ཆོད་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གྱི་ནད་ཀའེ་རྩེ་(钙)  
འདུས་པར་བཤད་ཅིང་། ཡུག་པོ་དང་། སྤྱར་ཀ་དང་། བ་དམ་དང་། ཉི་འབྲུ་དང་།  
ཉ་རིགས་དང་། ཡུག་མཆེན་སྒྲིལ་གྱི་ནད་དུ་ལྷ་རྩེ་(镁)མང་པོ་འདུས་པར་  
བཤད་པས། དེ་དག་གྲང་གསལ་སྒྲིལ་བྱ་འོས་པར་བཤད་དོ། །

### བྱ་ལ། སྤྱར་དབྱེད་ཀྱིས་ཆོད་འཛིན་བྱ་བ་བསམ།

གལ་ཏེ་ཟས་སྦྱོད་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་འགྱུར་བ་བརྒྱུད་ནས་ཐག་ཤེད་ཆོད་  
འཛིན་བྱ་གཏན་ནས་མ་སྐྱབ་ན། སྤྱར་དབྱེད་ལ་བཞེན་ནས་ཆོད་འཛིན་བྱ་ཆོག་  
ཡིན་ནའང་། དེས་པར་དུ་སྤྱར་པའི་ངག་བཞིན་ཉན་དགོས་ཀྱི། སྤྱར་དུས་ལྟར་  
མི་འཐུང་བ་དང་། སྤྱར་ཚུལ་བཞིན་མི་འཐུང་བ། སྤྱར་འཐུང་མཆོམས་འཛོག་པ་  
སྒྲིལ་བྱས་ན་གཞོད་འཆོ་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། སྤྱར་བཞེན་བཞིན་ཡོད་ཅུང་། རམ་  
རྒྱུ་བརྟག་ཆས་ཀྱིས་རང་བརྟག་བྱ་བ་གལ་ཆེ་ལ། གལ་ཏེ་སྤྱར་གྱིས་རུས་པ་མི་

ཐོན་པར་གྱུར་བའི་སྐབས་སུ་སྤོང་པའི་ངག་བཞིན་དུ་སྤོང་བྱངས་ཇི་མང་དུ་  
གཏོང་བའམ། ཡང་ན་སྤོང་རིམ་སྤར་བ་སོགས་བྱ་དགོས། བླག་རྩ་འཛངས་བ་  
སོགས་མ་ཡིན་ན། གཏར་ག་སོགས་དབྱེད་ཀྱི་རིགས་ཀྱིས་ནི་གནས་སྐབས་ཅམ་  
ལ་ཕན་ཐོགས་པ་ལས། རྩད་བཅོས་བྱ་བྱུང་གིན་མེད་པས། དེས་པར་དུ་སྤོང་  
བཅོས་ཚུལ་བཞིན་བྱ་བ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེན་།



གཅིན་ཉིའི་ནད་འགོག་བཙོས་བྱ་བ་བས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།




གཏམ་བཤད་མཁན། ཚེས་དཔལ་བཟང་པོ།

ཟིན་འགོད་པ། ཟླ་བ་ཤེས་རབ།



## གཅིན་སྒྲིའི་ནད་འགོག་བཅོས་བྱ་བ་བསམ་གྱི་ཤེས་བྱ།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གཅིན་སྒྲིའི་ནད། གཅིན་སྒྲིའི་ཟ་ཁུ། 糖尿病 Diabetes Mellitus ,DM			
རིམས་ནད་ཡིན་ནམ།	མིན།	སྔག་རྒྱུན་གཙོ་བོ།	རིགས་རྒྱུད་དང་ཟས་སྦྱོད་སྔགས།	
འགོག་ཁབ་ཡོད་དམ།	མེད།	བརྟག་བཅོས་ཚན་ཁག	ནད་ཟགས་ཚན་ཁག	
ན་གནས་གཙོ་བོ།	ལུས་ཡོངས།		འཛམ་གླིང་གཅིན་སྒྲིའི་ཉེན་མོ།	
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ།	སྒྲོགས་སྒྲ་བ། སྒྲོམ་སྒྲ་བ། གཅིན་མང་བ། ལུས་རིང་པོར་འགྱུར་བ་སྔགས་སོ།			

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ཀྱང་ཁྲག་རྒྱུད་གི་ན་ཚ་དང་འདྲ་བར་མི་ཆེན་གྱི་ན་ཚ་ཟེར་བཞིན་ཡོད། མ་གཞི་ནད་འདི་རིགས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་ཅུང་ཙམ་རེ་ཡོད་མོད། གཙོ་བོ་ཟས་སྦྱོད་དམན་ལྷག་ལོག་པ་སྟེ། ཟ་མ་བཅུད་ཆེན་དང་སྦྱུ་པོ། མངར་བོའི་རིགས་ཟ་རྒྱ་མང་དུགས་པ་དང་། སྦྱོད་པ་ཉལ་རྒྱུ་དང་འདུག་རྒྱ་མང་དུགས་པས་བསྐྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། གོང་དུ་བཤད་པའི་ཟས་སྦྱོད་ཀྱི་གོམས་སྤྲོལ་མི་ལགས་པ་ཡོད་པའི་མི་སྤྱ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་། གཅིན་སྒྲིའི་ནད་འབྱུང་ཉན་ཡོད་ལ། ནད་འདིས་ནི་མིའི་ལུས་ཀྱི་རྩ་སྟོབས་མང་པོ་གཞོམ་འགོ་བའམ། ཡང་ན། རྩ་སྟོབས་ཀྱིས་མི་འདྲང་བར་བྱེད་པ་དང་། རྩ་སྟོབས་དོ་མི་སྟོམ་པར་བྱ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། འདི་ནི་རིམས་འགོག་རྩ་སྟོབས་པ་དང་ཡང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ནད་འདིའི་རིགས་ལ་འཛེད་གྲོན་རང་བཞིན་གྱི་ནད་(消耗性疾病)ཀྱང་ཟེར་བཞིན་ཡོད།

## དང་པོ། གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས།

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་བྱུང་ནས་ད་བར་ལོ་ངོ་སྐུ་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་གི་ལོ་  
རྒྱུས་ཡོད་དེ། ཕྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་༡༥༥༠ལོ་སྟེ། ལོ་༣༥༠༠ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་ནས་གནའ་  
བོའི་ཨེ་ཐི་བ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུ་རྒྱུ་ནད་དུ་ནད་འདྲིའི་ངོ་བོ་བྲིས་ཡོད་ཅིང་།  
ཕྱི་ལོའི་སྔོན་གྱི་༤༠༠ལོ་སྟེ། ལོ་༢༤༠༠ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་དུ་རྒྱ་ནག་གི་གོང་མའི་  
གསང་རྒྱུད་(黄帝内经)ཅེས་པའི་གསལ་རིག་གི་དེབ་དུ་འང་བྱང་སྒྲིམ་གྱི་ནད་  
(消渴病)ཅེས་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ཀྱི་སྐོར་གསལ་བོར་བྲིས་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་།  
དུས་རབ་བརྒྱད་པའི་ནད་སྟེ། ལོ་༡༢༠༠ལྷག་གི་ཡར་སྔོན་ནས་རང་ཅག་གི་གསལ་  
རིག་བྱེད་པོ་གཡུ་ཐོག་རྒྱུ་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་དུ་འང་  
གཅིན་སྒྲིའི་ནད་འདྲིའི་ངོ་བོ་དང་ནམ་པ། ཁྱད་ཆོས་སོགས་གསལ་བོར་བཞུན་  
ཡོད་ལ། ད་དུང་། ཟུངས་དང་འདྲེས་ཕྱིར་ཤིན་ཏུ་གསོ་དཀའ་ཡིན་ཞེས་གསོ་  
བཅོས་དཀའ་ཚུལ་གསལ་བོར་གསུངས་ཡོད་དོ།

ཕྱི་ལོ་༡༨༡༧ལོར་ཁེ་ན་ཏ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ན་གཞོན་ཞིབ་འཇུག་པ་པན་  
ཐིང་(Banting)ལགས་དང་ཁོང་གི་སློབ་དཔོན་མའེ་ཁུ་ལོ་ཏི་(Macleod)  
ལགས་ཀྱིས་བྱིའི་ལུས་ཐོག་ལ་ཆོད་ལྷ་བྱས་པ་ལས་གཤེར་ཕྱི་(胰岛素)ཡིས་  
གཅིན་སྒྲིའི་ནད་མགོ་གཞོན་པར་པན་ཐོགས་པ་རྟོགས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་  
ལོ་༡༩༥༥ལོར་དབྱེན་ཐི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་ས་འགྲུར་ཆོད་མཁས་ཏིང་ཀེ་(圣格)

ལགས་ཀྱིས་གཤེར་ཅིའི་བྱ་བ་ཚུལ་ངོས་ཟེན་པ་དང་སྟངས་མེད་གཤེར་ཅི་ལེན་  
ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་གསར་གཏོད་མཛད་པས། རྟེན་གཤེར་ལགས་ལ་རྩིས་ནས་ནོ་  
པེར་རྩིས་འགྱུར་བྱ་དགའ་(诺贝尔化学奖)ཐོབ་པ་རེད།

རྒྱལ་སྟེའི་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཀྱི་མཉམ་འབྲེལ་སྟན་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྐྱོང་  
བཅིས་བྱས་པ་ལྟར་ན། ༢༠༠༠ལོར་འཛམ་བུ་སྐྱིད་དུ་ལོ་༢༠ནས་༧༥ལོར་གྱི་གཅིན་  
སྟེའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པའི་མི་དུང་ཕུར་གཅིག་དང་བྱེ་བ་ལྷ་ས་ཡ་གཅིག་(དུང་  
ཕུར་1.51)ཡོད་པ་ནས་བྱེ་ལོ་༢༠༡༧ལོར་དུང་ཕུར་བཞི་དང་བྱེ་བ་གཉིས་ས་ཡ་  
ལྷ་(དུང་ཕུར་4.25)ཏུ་སྐྱེ་བས་ཡོད་ལ། ལོ་ངོ་༡༧ཙམ་གྱི་རིང་ལ་འཛམ་བུ་གི་གཅིན་  
སྟེའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པའི་མི་གངས་ལྷོ་བོད་གཉིས་ཀྱིས་རྩིས་མང་ལ་སོང་ཡོད་ཅིང་།  
ཆོད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན། ༢༠༢༥ལོར་འཛམ་བུ་གི་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཕོག་  
པའི་གངས་འབོར་ནི་དུང་ཕུར་དུག་དང་བྱེ་བ་གཉིས་ས་ཡ་དགུ་(དུང་ཕུར་6.29)ལ་  
སྐྱེ་བས་རྒྱ་རེད་ཟེར།

བྱེ་ལོ་༢༠༡༥ལོ་རྒྱུད་བོར་འཛམ་བུ་སྐྱིད་དུ་མི་ས་ཡ་ལྷ་སྟེ། མི་སྒྲི་༥༠༠གཅིན་  
སྟེའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཤེས་སྒྲོལ་ཤོར་ཟེན་ཅིང་། གངས་ཀ་འདི་ནི་ལོ་ངོ་འུ་བཞུ་  
རིམས་(痢疾)དང་སྟོ་གཅོང་། ཞེ་རྩི་གསུམ་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ཤེས་སྒྲོལ་ཤོག་པའི་མི་  
གངས་ཀྱི་བསྐྱེད་སྐྱོང་འབོར་ལས་བཀལ་འདུག་ཅེས་གསུངས། ལོ་ལོ་ན་དག་ནི་  
གཅིན་སྟེའི་ནད་ཀྱི་གཞོན་འཆོ་ཆེས་ཆེ་བའི་མི་ཆོགས་ཡིན་ཏེ། བྱེ་ལོ་༢༠༡༧ལོར།  
འཛམ་བུ་སྐྱིད་གི་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཕོག་པའི་མི་གངས་དེས་མི་གངས་ཡོངས་

ཀྱི༩.༥%ཟིན་གྱི་ཡོད་ལ། ལོ༥༥ནས༩༩བར་གྱི་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པའི་  
ནད་དུ། གཅིན་སྟེས་ན་བཞིན་པའི་མི་གྲངས་ནི་དུང་ཟུར་གཅིག་དང་བྱེ་བ་  
གཉིས་ས་ཡ་གཉིས་འབུམ་བརྒྱད་(དུང་ཟུར་1.228)དུ་སླེབས་ཡོད་ཅིང་། དེས་ནི་  
འཛམ་བུ་སྤྱི་གོ་ལོ་ན༥༥ནས༩༩བར་གྱི་གཅིན་སྟེ་ཕོག་ཡོད་པའི་མི་གྲངས་  
ཀྱི༡༥.༥%ཟིན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་ལ་མཚན་ན་ད་ལྟ་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པའི་མི་  
དུང་ཟུར་གཅིག་དང་བྱེ་བ་གཅིག་ས་ཡ་བཞི་འབུམ་བཞི་(དུང་ཟུར་1.144)ཡོད་  
ཅིང་། སལ་ཆེར་མི༡༡རེའི་ནད་དུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པ་༡རེ་ཡོད་པ་རེད།  
ཀྱང་གོ་རྒྱལ་ཁབ་ནི་འཛམ་བུ་སྤྱི་གོ་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཕོག་ཡོད་པའི་མི་གྲངས་  
ཆེས་མང་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཨང་དང་པོ་ཡིན་ལ། རྒྱ་གར་དང་ཨ་རི་གཉིས་ནི་ཨང་  
གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ཡིན། རྒྱ་གར་ལ་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཕོག་ཡོད་མཁན་བྱེ་བ་  
བདུན་ས་ཡ་གཉིས་འབུམ་དགུ་(དུང་ཟུར་0.7290)ཡོད་ཅིང་། ཨ་རི་ལ་གཅིན་སྟེའི་  
ནད་ཕོག་ཡོད་མཁན་བྱེ་བ་གསུམ་དང་འབུམ་གཉིས་(དུང་ཟུར་0.3020)ཡོད།

### གཉིས། ཅི་ཞིག་ལ་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཟེར།

གཅིན་སྟེའི་ནད་ཟེར་བ་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་རུང་གི་དབང་གིས་དལ་གཤིས་  
རང་བཞིན་ཅན་དང་(慢性)ཁྲག་མངར་(血糖)ཚད་ཇེ་མཐོ་ལ་སོང་བའི་རྒྱིང་  
བརྗེའི་རྒྱས་པ་(代谢功能)ཉམས་ཆག་དུ་སྐྱར་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་

གཙོ་བོ་གཤེར་ཅི་འབྲིབ་པའམ། གཤེར་ཅིའི་རྩ་པ་ཞ་བ། ཡང་ན། གནད་དོན་  
དེ་གཉིས་དུས་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་སྟགས་ཀྱིས་བསྟེན་པའི་ལུས་ཀྱི་མངར་ཆ་དང་  
སྤྲི་དཀར། ཆོལ་རིགས། རྒྱ་སྟག་འབྲེད་ཇུས་(电解质)ཀྱི་རྩ་པར་འཕེལ་ཟད་  
འབྲུགས་གསུམ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། འདིར་བཤད་པའི་སྟག་འབྲེད་ཇུས་ནི་  
ལུས་ཀྱི་གཤེར་ཁུ་འབྲེལ་འགོད་(分布)དང་གནས་སྡོད་(迁移)། སྒྱར་བུལ་ཚད་(酸  
碱值)སྟོམ་སྟེག་བཅས་བྱེད་པར་ཕན་རུས་ཕན་པའི་ཇུས་དག་ལ་བཤད་པ་ཡིན་  
ལ། ནམ་རྒྱན་རྒྱ(钠)དང་མེ(镁)། རྒྱ(钾)། ཀའེ(钙)སྟགས་ཀྱིས་མཚོན་པ་ཡིན།

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་སྟོན་བཅས་མ་བྱས་པར་ཡུན་རིང་སོང་ན། ལུས་པོའི་  
ཁྱོན་ཡོངས་ཀྱི་རིམས་འགོག་དང་འཇུ་བྱེད། འབྲེན་རྒྱུ། དབང་ཅ་སྟགས་མ་  
ལག་སོ་སོར་གཞོད་སྟོན་ཕོག་ཉེན་ཡོད་ལ། ཚབས་ཆེན་ལ་གྱུར་སྐབས་སམ་  
སྟོ་བུར་བའི་རྒྱན་དབང་གིས་གྱུར་གཤེས་རང་བཞིན་གྱི་རྙིང་བརྗེའི་རྩ་པ་  
འབྲུགས་ཏེ་གྱུར་དུག་ཕོག་པ་(酸中毒)སྟགས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་བྱང་བྱང་གི་ནད་  
རིད་པོར་གྱུར་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཁུ་བཅུད་འཆོར་བ། ཟ་མར་ཡི་ག་མེད་པ། སྟག་  
ལོག་པ། སྟག་པ་སྟགས་ནད་ཏྲགས་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་ལ། ཁ་ཅིག་ནི་འདི་འདྲའི་  
རྒྱན་གྱིས་ཆོ་སྟག་འཆོར་བའང་ཡོད་དོ།

ཐག་མངར་གྱི་རྒྱན་ཕན་རྙིང་བརྗེའི་གོ་རིམ་དེ་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཞེ་  
ན། ང་ཆོའི་གཙོ་ཟས་ཀྱི་ཟ་མའི་ནད་དུ་གར་བྱེ(淀粉)འདུས་པའི་ཟ་མ་ཡོད་  
ཅིང་། ཟ་མ་དེ་རིགས་ཕོ་ཁ་བཅུད་དེ་རྒྱ་མའི་ནད་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད་ལ། རྒྱ་

མའི་ནང་ནས་འབྱུང་བའི་ཆ་བས(消化酶)ཀྱི་རྒྱས་པ་བརྒྱད། གར་སྤུ(淀粉)དེ་  
དག་རྒྱན་མངར(葡萄糖)ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད། རྒྱན་མངར(葡  
萄糖)ནི་ཁྲག་གི་ནང་དུ་སོང་ནས་ཁྲག་མངར་དུ་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ལ། ཁྲག་  
མངར་དེ་དག་ཁྲག་ཚ་བརྒྱད་ནས་སྤྱད་སོ་སོའི་ནང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་  
ཅིང་། དེ་ནི་སྤྱད་གི་རྒྱས་སྟོབས་གསེབ་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན། སྤྱད་གིས་འགྲུལ་  
སྟོང་བྱེད་པར་རྒྱས་སྟོབས་མང་པོ་དགོས་ལ། གཙོ་བོ་ནི་ཁྲག་མངར་བརྒྱད་ནས་  
འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། སྤྱད་གིས་ཁྲག་མངར་དེ་དག་ཐོས་ནས་འགྲུལ་  
སྟོང་བྱ་བཞིན་ཡོད་ལ། ཐོས་མ་ཚར་བ་དག་ནི་ཆེལ་གྱི་རྣམ་པར་ཉར་ཚགས་  
བྱས་ཏེ། མ་འོངས་པར་དགོས་པའི་སྐབས་སུ་ལེན་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

ཡིན་ནའང་། སྤྱད་གིས་ཁྲག་མངར་ཟ་བར་རམ་འདེགས་པ་གཞན་  
ཞིག་དགོས་ཏེ། དེ་ནི་གཤེར་རྩི་ཡིན། གཤེར་རྩི་མེད་ན་ཁྲག་མངར་སྤྱད་གི་  
ཁོག་ནས་ཁྱུ་མི་ཐུབ་པར་སྒྲག་འགྲོ་ཞིང་། གཤེར་རྩི་འདི་བསྐྱེད་པར་ཡང་འཕྲིན་  
སྒྲུལ(通讯)རམ་འདེགས་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དེ་ནི་ཐའེ་ཇུས(肽)ཞེས་པ་དེ་ཡིན།  
དེ་ནི་ཟ་མ་རྒྱ་མའི་ནང་དུ་ཁྱུ་ནས་རྒྱན་མངར་ལ་འགྱུར་བའི་གོ་རིམ་ཁྱོད་བྱུང་  
བའི་ཇུས་སྤྲན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་ཁྲག་མངར་མཐོ་བའི་གནས་ཚུལ་གཤེར་རྩིན་  
ལ་སྟན་ཁྱུ་ལྟུལ་ཆོ། ད་གཟོད་གཤེར་རྩིན་ནས་གཤེར་རྩི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།



## གསུམ་པ། གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ལ་ནད་རྟགས་ཅི་ཞིག་ཡོད།

དུས་རྒྱུན་སྒྲོམ་སྒྲ་བ་དང་སྟོགས་སྒྲ་བ།    གཅིན་མང་པོ་གཏོང་དགོས་  
པ། གཉིད་འབབ་པ་དང་ངལ་དུབ་ཀྱིས་ཐང་ཆད་པ། མིག་གིས་གསལ་བོར་མི་  
མཐོང་བ། པགས་པ་སྐམ་གཤིས་ཆེ་བ་དང་ཟ་འཕུག་རྒྱག་པ། སོ་སྒྲིལ་ལ་གཉན་  
ཆད་རྒྱས་སྒྲ་བ། མ་ཁ་མགྲོགས་བོར་དྲག་མི་བྱུབ་པ། གཅིན་ལམ་ལ་གཉན་ཆད་  
རྒྱས་པ་སོགས་ནི་གཅིན་སྒྲིའི་ཐུན་མོངས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཅམ་ཡིན་ལ། གཅིན་སྒྲི་  
ལ་གཙོ་བོ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། རིགས་དང་པོ་ལ་ནི་གོང་གི་ནད་རྟགས་  
དག་ཡོད་མིང་པས་མ་ཆད་ལྷས་པོ་སྐམ་ཞིང་རིང་བ་དེ་ཡིན་ལ། རིགས་གཉིས་  
པར་ནི་གོང་གི་ནད་རྟགས་དེ་དག་ཡོད་མིང་པས་མ་ཆད། ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་  
ཤ་ཆོ་ཞིང་མྱེད་པ་དེའང་རྟགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

## བཞི་པ། གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ལ་ཟླ་གཉན་གྱི་ནད་གང་དག་ཡོད།

གཅིག་ཁྱེད་ཚུ་ཆེན་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་དེ།

༡ སྒྲིང་གི་ཁྱེད་ཚུ་འགག་པ་དང་འགད་པ་དང་། ཁྱེད་ཚུའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སྒྲིང་  
ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་འབྱུང་བའི་ཆད་ནི་རང་བཞིན་གྱི་མི་  
དང་བསྐྱར་ན། ལྷ་བལྟས་ཡིས་མང་བ་ཡིན།

༢ ཁྱེད་ཚུ་གི་ནད་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད་དེ། དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་

མི་དང་བསྐྱར་ན་ $30\%-50\%$ བར་ཡིན་ཞིང་། ཚ་སྒྲིང་ཅན་གྱི་གཅིན་སྟེ་རིགས་གཉིས་པའི་ནད་པ་ཡིན་ན།  $50\%$ ལ་ཁྲག་རྒྱུད་གི་ན་ཚའང་བསྐྱངས་ཡོད།

༣ གྲང་ཁྲག་འདྲེས་པའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད། དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་མི་དང་བསྐྱར་ན་ལྷན་གྱིས་མང་བ་ཡོད་ཅིང་། གྲང་པའི་རྩ་ལ་སྒྲིན་ཕྱོག་ཕྱོག་པའི་དབང་གིས་བརྒྱལ་ནད་(癲癇)དང་། གྲང་སྟེའི་ནད་(脑软化)། གྲང་སྐྱགས་(脑性痴呆)གྱི་ནད་བཅས་འབྱུང་ཉེན་ཡོད།

གཉིས། ཁྲག་རྩ་ཕྱོག་ཕྱོག་པའི་ནད་འགྱུར་འབྱུང་བའི་ཉེན་ཁའང་ཡོད་པ་སྟེ།

༡ གཅིན་སྟེའི་ནད་གྱི་རྒྱུ་གྱིས་མིག་སྟེའི་དྲ་བར་སྒྲིན་ཕྱོག་ཕྱོག་ནས་མིག་གིས་མི་མཐོང་བར་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་ལ། དེ་ལྟར་འགྱུར་ཚད་ནི་རང་བཞིན་གྱི་མི་དང་བསྐྱར་ན་ལྷན་གྱིས་ཆེ་བ་ཡོད།

༢ གཅིན་སྟེའི་རྒྱུ་གྱིས་མཁལ་ནད་འབྱུང་བ་ནི་གཅིན་སྟེ་ནད་པའི་སྐྱ་གཉན་གྱི་ནད་ཚབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་ནི་གཅིན་དུག་ནད་(尿毒症)ཕྱོག་ཉེན་ཡོད་ཅིང་། གཅིན་དུག་ཕྱོག་ཕྱོག་ན་མཁལ་མའི་བཅག་བཅས་(肾透析)གྱི་ལག་ཐབས་སྒྲིང་དགོས་ཤིང་། ད་ལྟ་བཅག་བཅས་བྱེད་བཞིན་པའི་ནད་པ་ $50\%-60\%$ ནི་གཅིན་སྟེའི་ནད་པ་ཡིན།

གསུམ། གཅིན་སྟེའི་ནད་གྱི་རྒྱུ་གྱིས་དབང་རྩ་ལ་སྒྲིན་ཕྱོག་ཕྱོག་ནས་ལུས་ཀྱི་ཚོར་བ་ཉམས་པ་དང་། འགྲལ་སྒྲིང་བྱ་མི་བྱབ་པར་འགྱུར་བ་དང་། བཤང་གཅི་རང་དབང་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་། གཉིད་མི་



༤ རྩོན་ཆད་གཅིན་སྟེའི་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དག་བྱུང་སྟེང་མཁན།

༥ སྤྱི་རྒྱུ་ཡན་ཆད་ཀྱི་སྤུ་གྲུ་ཚོན་པོ་སྤྱི་རྒྱུང་མཁན་གྱི་བྱད་མེད།

༦ བྲག་ཤེད་མཐོན་པོ་ཅན། བྲག་ཞག་མཐོན་པོ་(高血脂)ཅན། དུས་  
རྒྱུན་དུ་བ་འཐེན་མཁན་བཅས་ནི་གཅིན་སྟེའི་ནད་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ་བའི་མི་  
ལྷ་ཡིན། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་མང་ཚོགས་སྤྱོད་ཡོངས་ལ་ཟས་སྦྱོང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་  
ཤེས་བྱ་དྲིལ་སྒྲོག་བྱ་དགོས་ལ། དེས་པར་དུ་ཐུ་བརྟག་དང་ཐུ་བཅོས་དགོས་པའི་  
སློབ་གསོ་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ། གཅིན་སྟེའི་ཉེན་ཆེའི་མི་ལྷ་  
ཡིན་ན། ཁོང་ཚོར་དུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་ལྟར་བྲག་མངར་བརྟག་བཤེར་དང་  
བྲག་མངར་ཚོད་འཛིན་བྱ་ཐབས་གྱི་ཐབས་ལམ་སློབ་དགོས། མདོར་ན། ཤེས་བྱ་  
མང་ཙམ་སྦྱོང་བ། ཚེལ་ཟས་ཉུང་ཙམ་བཟུང་བ། ལུས་རྩལ་རྒྱུན་འབྱེངས་བྱེད་བ།  
སེམས་ཁམས་སྦྱོང་ལ་འབབ་པ་བཅས་ནི་གཅིན་སྟེ་སྤྱོད་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་  
གཙོ་བོ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས།

གལ་ཏེ་ལུས་ཀྱི་ཚོ་སྤྱིད་ཚད་ཉི་ཤུ་རྩ་ལས་ཆེ་བ་སྟེ། BMI>24ཡིན་  
ཆེ་གཅིན་སྟེའི་ནད་པར་འགྱུར་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཤེས་དགོས་ལ། དེ་ལྟགས་  
བཞིན་ཚེལ་ཅན་གྱི་ཤ་སྟགས་མི་བཟུང་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་བརྩུད་ལེན་དང་འཛིན་  
གོན་དོ་མཉམ་དུ་འབྲུག་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ཟས་སྤུན་གཅིག་གི་སྒྲུབས་སུ་གཙོ་ཟས་  
ཀྱིས་40 — 60%ཟེན་གྱིན་ཡོད་པ་དང་། ཚེལ་ཅན<30%མན་ཆད་དུ་ཡོད་  
པ་དང་། སྤྱི་དཀར་རྩིས་70 — 90%བར་ཡིན་པ་བཅས་ནི་ཚན་རིག་དང་

མཐུན་པའི་བ་མ་བཟའ་སྤངས་ཡིན་ལ། གོང་གི་ཚ་མྱིང་བཅི་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོར་ངན་  
སྒྲན་སྒྲོན་འགོག་གི་ཚན་པའི་ནད་དུ་ཞིབ་མོར་ཁྱེས་བེན་པས་འདིར་ལོགས་སུ་  
མ་སྒྲོས་སོ། །

### བྱུག་པ། གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ཕོག་ཡོད་ཅིན་ནི་ལྟར་བརྟག་དགོས།

དེ་ལ་བརྟག་བཤེར་བྱ་ཐབས་རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་། གཅིག་  
ནི་སྒྲན་ཁང་དུ་སོང་བའོ། ཡང་ན་རང་གིས་ཁྱེས་མངར་བརྟག་ཆས་(血糖监测  
仪)ཉོས་ནས་ཐད་ཀར་ཁྱེས་མངར་གྱི་ཚད་ལ་བརྟག་ཆོག་པ་ཡིན་ཞིང་། གཞན་  
པ་ནི། སྒྲན་ཁང་དུ་སོང་ནས་མངར་འགྱུར་ཁྱེས་དམར་སྒྲི་དཀར་(糖化血红蛋  
白)ཀྱི་བརྟག་བཤེར་ནི་གཅིན་སྒྲིའི་བརྟག་བཤེར་བྱེད་ཐབས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་  
ལ། དེ་ནི་རྒྱལ་སྒྲིའི་ཐུན་མོང་གི་ཚད་གཞི་ཡང་དག་པ་ཡིན། མངར་འགྱུར་ཁྱེས་  
དམར་སྒྲི་དཀར་ཞེས་པ་འདི་ཁྱེས་དམར་སྒྲི་དཀར་དང་ཁྱེས་ནད་གི་མངར་ཆ་  
གཉིས་འདྲེས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱོད་དངོས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་དུས་ཚད་རིང་  
པོའི་ནད་ཡུན་གྱིས་གྲུབ་པ་ཞིག་དང་། རོ་བོ་བརྟན་ཞིང་རྒྱུན་མཐུད་པའི་རྣམ་  
པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས། ཁྱེས་མངར་གྱི་ཚད་ལ་བརྟག་པ་ལས། འདི་ལ་བརྟག་ན་  
བརྟག་འབྲས་དག་མོ་ཡོད་པ་ཡིན།

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་རྟགས་དག་བྱུང་བ་དང་། དུས་ངེས་མེད་དུ་རྒྱུན་མངར་

ཁུ་ཚད  $\geq 11.1\text{mmol/L}$  ( $200\text{mg/dL}$ ) ལས་ཆེ་བའམ། ཁོག་སྟོང་གི་སྐབས་  
སུ་རྒྱན་མངར་ཁུ་ཚད (FPG)  $\geq 7.0\text{mmol/L}$  ( $126\text{mg/dL}$ ) ལས་ཆེ་བ། ཡང་  
ན། རྒྱན་མངར་མངར་དྲེད་ཚད་ལྟའི་སྐབས་སུ་འབྱུང་བའི་གོ་རིམ་ཁྲོད། ཟས་  
ཟོས་ནས་ཁུ་ཚད་གཉིས་སོང་རྗེས་ཀྱི་རྒྱན་མངར་ཁུ་ཚད  $\geq 11.1\text{mmol/L}$  ( $200\text{mg/dL}$ ) ལས་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་གཅིན་སྟའི་ནད་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན།

ཡིན་ནའང་། དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཟུར་ནད་རང་བཞིན་  
གྱི་གཉན་ཚད་རྒྱས་པའམ། མས་སྟོན་ཕོག་པའམ། སྐྱར་མང་པོར་སྐྱག་ཕུད་པ་  
སོགས་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་བརྟུན་མར་བྱུང་བ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གནས་  
སྐབས་རིང་རྒྱན་མངར་ཁུ་ཚད་རི་མཐོར་གཏོང་བྱེད་པས། རྟགས་ཡོངས་ནས་  
རྒྱས་ལོན་དང་བརྟག་བཤེར་བྱས་ན། ད་གཟོད་མི་ཞིག་ལ་གཅིན་སྟའི་ནད་ཡོད་  
མིན་གྱི་བརྒྱུ་ཤ་གཙོད་ཐུབ།

བདུན་པ། གཅིན་སྟའི་ནད་འདི་འགོས་ནད་ཅིག་ཡིན་ནམ།

གཅིན་སྟའི་ནད་ནི་འགོས་ནད་ཅིག་མ་ཡིན་ནོ། ཟུར་ནད་འདི་རིགས་  
རྒྱད་ཀྱི་རྒྱན་གྱིས་ཕོག་པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། ངའི་པ་མ་དང་སྐྱན་མཆེད་ཚའི་  
གས་སུ་གཅིན་སྟའི་ནད་པ་ཡོད་ན། ང་ལ་འང་གཅིན་སྟའི་འདི་འབྱུང་ཉན་ཆེན་  
པོ་ཡོད་ཅུང་། འདི་ནི་འགོས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་མིན། རིགས་རྒྱད་བརྒྱད་ནས་  
བྱུང་བ་དང་། རིམས་ནད་ལྟར་འགོས་ནས་བྱུང་བ་གཉིས་གཏན་ནས་མི་འདྲ་ལ།

རིགས་རྒྱུད་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བ་ཟེར་བ་འདི་འང་གཏན་འཁེལ་བ་ཞིག་མིན་ཏེ།  
ངའི་པ་མ་གཉིས་པོ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་པ་ཡིན་ཅུང་། ང་ལ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ཡོད་  
པའི་ངས་པ་མེད་ཅིང་། རིགས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུན་འདི་སྡོན་འགོ་ཙམ་ཡིན་པ་ལས།  
གཙོ་བོ་ནི་རང་གི་ཟས་སྦྱོད་དང་ཁོར་ཡུག་སེམས་ཁམས་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་  
ཡིན་ནོ།

### བརྒྱུད་པ། གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ནི་སྤྱད་སྒྲན་བཙས་བྱ་དགོས།

གཅིན་སྒྲིའི་ནད་ལ་རིགས་དང་པོ་དང་གཉིས་པ་བཅས་རིགས་གཙོ་བོ་  
གཉིས་སུ་དབྱེ་བྱ་ཡོད་ལ། རིགས་དང་པོ་ནི་གཤེར་རྩིས་མ་འདང་བ་གཏན་  
འཁེལ་ཡིན་ཕྱིན། ངས་པར་དུ་གཤེར་རྩི་བརྒྱབས་ནས་སྒྲན་བཙས་བྱ་དགོས་  
ཤིང་། ངས་ནི་གཅིན་སྒྲིའི་ནད་པའི་༥-༡༠%ཟེན་གྱི་ཡོད་ལ། དེ་ལ་དམིགས་བསལ་  
གྱི་བྱ་ཆས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི། བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་གྱི་དུས་ནས་ན་སྤིང་པ་  
དེའོ། །རིགས་གཉིས་པ་ནི་རྒྱུན་གང་ཅུང་གི་དབང་གིས་ཟ་མ་འཇུ་བཞིན་པའི་  
སྐབས་སུ་ཐའེ་རྩས་བསྐྱེད་མ་རྒྱས་པའམ། བསྐྱེད་ཀྱང་རྒྱས་པ་མ་ཐོན་པ། ཡང་  
ན། གཤེར་རྩི་བསྐྱེད་པའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་གནད་དོན་གཞན་བྱུང་བའམ། གཤེར་  
རྩི་དུས་འགྲུང་བྱས་པས། བྲག་མངར་གྱི་མགོ་མ་མནན་གོང་ནས་ཐའེ་རྩས་རང་  
གི་ཆོ་ཆད་རྩྭ་གས་སོང་བ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་ནི་སྤྱད་སྒྲན་

ཀྲིས་གཤེར་ཅིས་མ་འདང་བ་ཅམ་ཡིན་ཕྱིན། དེས་པར་དུ་གཤེར་ཅི་དགོས་པའི་  
དེས་པ་མེད། དེ་ལ་ཐའེ་རྩས་རིགས་ཀྱི་སྤན་འབྲུང་བའམ། བྲག་མངར་གྱི་མགོ་  
གཞོན་པའི་སྤན་འབྲུང་ཀྱང་ཚུག་པ་ཡོད་ལ། རིགས་གཉིས་པ་དེས་ནི་གཅིན་  
སྟེ་ནད་པའི་༧༠%ལྷག་ཟེན་གྱིན་ཡོད། དེ་ནི་གངས་ཀ་ཆེས་མང་བ་དང་། ཉྱག་  
དྲ་ཆེས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན། ཞིབ་པར་ཤེས་འདོད་ན། ཆེད་ལས་སྤན་  
པའི་གསུངས་ལས་བསྐབ་དགོས་ཀྱི། ང་ནི་སྤན་པ་མིན་ལ། སྤན་བཅོས་ཀྱི་སྐར་  
ཞིབ་འཇུག་ལྟ་ཅི། ཐ་ན་སློབ་སྦྱོང་ཅམ་ཡང་ཡག་པོ་ཞིག་བྱ་མ་སྦྱོང་ཕྱིན། མང་  
པོ་ཞིག་བཤད་བཟུང་ན་བྱིད་རྣམ་པར་པན་མི་ཐོགས་པས་མ་ཆད། གཞོད་སྦྱེལ་  
གྱིས་དོགས་ནས་འདིར་མཆམས་བཞག་པའོ། །

### དགུ་པ། གཅིན་སྟེ་ནད་པའི་བཟའ་བཀུང་གི་ཁྲུང་དོར་སྐྱོར།

སྦྱིར་ན་ཆ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ཟས་སྦྱོང་སྤན་དབྱེད་ཀྱི་གོ་རིམ་ལྟར་  
གསོ་དགོས་པ་ནང་བཞིན། གཅིན་སྟེ་ནད་ནི་ལྷག་པར་དུ་ཟས་སྦྱོང་གྱི་ལམ་  
ནས་དལ་མོར་གསོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ཟས་རིགས་ཆེ་སྤྱ་མང་པོ་འདུས་པའི་  
ཟ་མ་མང་ཅམ་བཟའ་དགོས་ཤིང་། མངར་ཆ་མང་པོ་དང་སྦྱུ་ཤུགས་ཆེ་བའི་  
ཟ་མ་མི་བཟའ་བའམ། ཉུང་བ་བྱས་ན་བཟང་། ཆང་མི་འབྲུང་བ་དང་། དུ་བ་མི་  
འཐེན་པ་སོགས་གལ་ཆེ་ལ། དེའི་ཁར་ལྷས་པོའི་འགྲུལ་སྦྱོང་འོས་ཤིང་འཆམ་པ་  
དང་། སེམས་ཁམས་སྦྱོང་མོ་ཡོང་བ་ནི་གཅིན་སྟེ་ཆོད་འཛིན་སྐབ་པའི་གནད་



འགག་གཙོ་བོ་ཡིན།

གཅིག་གཅིན་སྟེ་ནད་པས་ཅི་ཞིག་བཟའ་འོས།

༡ ཨ་ཤོམ་དང་བྲ་བོ། འབྲས་ཚུང་། ཡུག་པོ། བྲེ་ཁྱོད་སོགས་ཀྱི་བྲེ་ནད་དུ་  
འཆོ་ཅི་ཁ་པ་འདུས་ཤིང་བས་རིགས་ཆོ་སྒྲ་མོད་པས། བྲག་མངར་འཕེལ་བ་བྱི་  
བཤོལ་བྱ་བར་པན།

༢ སྒན་ཁན་དང་སྒན་ཁན་གྱིས་བཟོས་པའི་བས་རིགས་ལ་ནི། སྤྱི་དཀར་  
དང་སྤྱི་མེད་ཆ། འཆོ་ཅི། ཆོལ་སྒྱུར་ཆད་མ་ལྷངས་པ་སོགས་སྤུན་སྤུམ་ཆོགས་  
པོ་ཡོད་བྱིན། བྲག་གི་མཁྲིས་སྤུམ་(血胆固醇)དང་མངར་སྤུམ་སྤུམ་ཆོལ་(甘油  
三酯)མར་གཙོག་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་ལ། དེས་ནི་སྤྱི་ཆགས་ལས་བྱུང་བའི་ཤ་  
རིགས་སོགས་བས་རིགས་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆབས་ཀྱང་བྱ་བུ།

༣ སྤྱི་ཆལ་གྱི་ནད་དུ་འཆོ་ཅི་དང་བས་རིགས་ཆོ་སྒྲ་མོད་ཅིང་། བས་བོས་  
རྗེས་བྲག་མངར་ཚུ་ཆད་རྗེ་མཐོར་གཏོང་བ་བྱི་བཤོལ་བྲེད་པའི་རྒྱས་པ་ལྷན་  
པས། རྩ་ཀྱབ་དང་རྩ་ཀྱབ། རྩམ་སྒྲོང་། རྩ་ཆལ་སོགས་སྤྱི་ཆལ་གྱི་རིགས་བཟའ་  
འོས།

༤ བས་སྤུན་གཉིས་ཀྱི་བར་ནས་མངར་ཆའི་འདུས་ཆད་དམའ་བའི་སིལ་  
ཏོག་གི་རིགས་ཏེ། རྩ་ཀྱབ་དང་མངར་ཀྱབ། རྩམ་འབྲུམ། སེལ། ཆང་བ་ལི། ཀྱ་བྱ།  
རྩ་སིལ། ཁམ་བྱ། པ་ལུམ། སེ་འབྲུ། ཆ་ལུམ། རྩམ་ཁན། སྒྱར་ཅི་ཆེན་པོ། དབྱང་མ།  
བུམ་པ། ཐང་འབྲས་སོགས་ཀྱི་ནད་དུ་མངར་ཆའི་འདུས་ཆད་ནི་12%མན་ཆད་

ཡིན་པས་བཟའ་འོས།

༥ གཞན་ཆེ་ལ་མེད་ཀྱི་ཤ་དང་ཉ་ཤ། རྩ་འབྲེ་སྟོ་ཉ་སྟགས་ཀྱང་བཟའ་  
འོས་ཞེས་བཤད་འདུག་ཅུང་། ཉ་དང་རྩ་འབྲེ་སྟོ་ཉ་སྟགས་ངེས་པར་དུ་བཟའ་  
དགོས་པ་མེན་ལ། དེ་དག་ཟོས་ན་པན་རྩས་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཡོད་སྟངས་བཤད་  
མ་ཡིན་ཅུང་། ཤ་ཆེན་པོ་སྟགས་མང་པོ་བཟའ་བ་ལས་འདི་དག་ཟོས་ན་བཟང་  
པོ་ཡོད་ཅེས་པའི་དོན་ནོ།

གཉིས། གཅིན་སྟེ་ནད་པས་གང་དག་བཟའ་མི་འོས།

༡ བྱེ་མ་ཀ་ར་དང་སྤང་ནག་འབྲུགས་སྤང་། རྩན་མངར། ལྷག་སྤང་། སྤང་  
ཅི། ལྷག་ལ། འོ་སྤང་། སེལ་སྤང་། མངར་སྤངས་ཟས། སེལ་རྟོག་དམ་ཟས། རྩངས་  
ཅུའི་བདུང་བ། ཤིང་རྟོག་ཁུ་བ། མངར་བཅུད་བདུང་ཁུ། སེལ་འདག་འབྲུགས་ཞོ།  
སྤང་གོར། སྤྲི་གོར། སོབ་གོར། སྤང་གི་ཁ་རྟོག་སྟགས་ཀྱིས་ནི་ཁྲག་མངར་གྱི་ཚད་  
དུས་ལྷན་སྤང་དུའི་ནད་འཕར་སྟོན་བྱ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་བཟའ་མི་འོས།

༢ ཟོག་ལྷག་དང་ཕག་སྟགས་ཀྱི་ཆེ་ལ་དང་། མར། འོ་སྤྲིས། ཤ་ཆེན་པོ་སྟགས་ཀྱི་  
ནད་དུ་ཆེ་ལ་དང་ཆེ་ལ་སྦྱར་(脂肪酸)མང་པོ་འདུས་པས་ཁྲག་གི་རྩར་ཚད་ཇེ་  
མཐོར་གཏོང་ལ། མཆིན་པ་དང་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ཁྲད་པའི་ནད་དུ་མཁྲིས་སྦྱུམ་(胆  
固醇)མང་པོ་འདུས་པས་མི་བཟའ་བཤམ། ཉུང་བཟའ་བྱས་ན་བཟང་།

༣ ངང་ལག་དང་འབྲུག་མིག་འབྲུག་མིག་ཚགས་མ། ཨ་ཟ་འབྲ་གོ། བྱར་  
ཤིང་། སྤང་འབྲ། རྩམ་འབྲུམ་སྐམ་པོ་སྟགས་ཀྱི་ནད་དུ་མངར་ཆའི་འདུས་

ཚད་ $72\%$ ལས་བརྒལ་བ་ཡོད་པས་མ་ཐོས་ན་བཟང་།

༥ ཆང་གི་ནད་དུ་བྱོད་སྟོབས་ལྡན་པ་ལས་འཛོ་བཅུད་མེད་ལ།རྒྱན་དུ་  
འཐུང་ན་མཆིན་པར་གཞོད་ཅིང་། མངར་སྒྱུམ་སྒྱུམ་ཚིལ་(甘油三酯)ཀྱི་ཚད་  
ཇེ་མཐོར་གཏོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པར་མ་ཟད། མངར་གཅོག་(降糖)གི་སྒྲན་  
འཐུང་མཁན་གྱི་མི་ཉུང་ཤས་ཀྱིས་ཆང་འཐུང་རྗེས་སེམས་འཚུབ་པ་དང་།  
དབུགས་ཀྱིས་མི་འདང་བ་དང་། ཁ་ངོ་དམར་པོར་འགྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་  
རྟགས་ཡོད་ཅིང་། གཤེར་ཅི་རྒྱག་བཞིན་པའི་ནད་པས་ཁོག་སྟོང་དུ་ཆང་འཐུང་  
ན། བྱུ་མངར་དམའ་ནད་(低血糖)ཀྱང་འབྱུང་ཉེན་ཡོད་པས། འཐུང་མི་འོས་  
སོ། །

