



གཅིག་ཡེ་མཁུ་སྒྲུ་ཁྲོ་གཏེ་རྒྱག་ལོ།

ཚུ་པ་པོ་མཛུ་རྟོགས་བྱས།

གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ན་ཆའི་རྒྱན་ཤེས།

ཆོགས་མི་ལྷ་བརྒྱ་ཅན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་སྤིང་དུ་མཁས་དབང་དག་གིས་མངར་མའི་ན་ཆའི་བྱང་རིམ་གསུངས་པ་རྣམས་དངོས་སུ་དེ་བ་དེ་ལན་བྱས་པ་ཞིག་མིན་ནའང་སྟོག་པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གོ་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་དེ་བ་དེ་ལན་གྱི་ཚུལ་དུ་མངོན་ཏོགས་རྒྱན་རང་གིས་གོ་ཆོད་ཀྱིས་བྲིས་བྲིས་སུ་ཕབ་པ་ཡིན། རང་ཉིད་ན་ཆ་འདི་ཡོད་ནས་བྲིས་པ་ཞིག་མིན་ལ། ཤེས་སྟོ་ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་མི་དག་ལ་ཕན་རེ་ཆེ་བའི་བསམ་པའང་མེད། ཤེས་ཡོན་བཟང་བ་ཞིག་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིག་མེད་ནའང་དང་བདེན་དང་ཡ་རབས་སེམས་བཟང་བཅས་མི་རིགས་རང་གི་གོམས་གཤེས་བཟང་པོ་རྒྱན་འཛིན་གནང་མཁན་ཞིང་འཕྲོག་མི་མང་དག་ལ་ཅུང་ཅམ་ཕན་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེ་ཡང་དབྱེན་སྐད་དུ་སྒྲུབ་པའི་ཁྱེད་ཀྱིས་དང་། རྒྱ་གར་སྐད་དུ་ཅིན་ནི་སྤྲིས་མར། རྒྱ་ནག་སྐད་དུ་ཐང་ཉོས་པའི་། བོད་སྐད་དུ་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ན་ཆའམ་གཅིན་སྟེ་ན་ཆ་ཞེས་འདི་

ལ་དབྱེན་རིམ་པ་གཉིས་ཡོད། རིམ་པ་དང་པོ་ནི་ཕྱག་གུ་ཚུང་དུ་འདྲེ་
དུས་ནས་ན་ཆ་འདི་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། རིམ་པ་
གཉིས་པ་ནི་ཟས་འཕྲོད་མ་འདངས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་
ལ་ཟེར། ན་ཆ་འདི་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༠ ལྷོན་དུ་འཇམ་སྤིང་འདིར་ན་ཆ་
འདིའི་སྒྲན་མེད་པས་མི་མང་པོ་ན་ཆ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་དུས་མིན་
གྲིས་འཆི་བ་མང་དུ་ཡོད་པར་བཤད། ༡༩༣༡ ལོར་ཁེ་ན་ཌའི་སྒྲན་
པ་ཞིག་གིས་ན་ཆ་འདིའི་སྒྲན་insulin ཞེས་སྒྲན་དང་ཁབ་གཉིས་
ཀ་བཟོས་པས་ན་ཆ་འདི་ན་བའི་ནད་པ་དག་གི་ཆེ་ཐག་རིང་དུ་
བཏང་ནས་མི་འཇིགས་སློག་གི་སྦྱིན་པའི་བྱ་གཞག་རྒྱབས་པོ་ཆེ་
མཛད། ༡༩༣༣ ལོར་སྒྲན་པ་ཁོང་ལ་ནོར་སྤེལ་ཞི་བདེའི་གཟེངས་
རྟགས་ཐོབ།

དྲི་བ། མངར་མའི་ན་ཆ་རིམ་པ་གཉིས་པ་དེ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་
འབྱུང་གི་ཡོད་དམ།

ལན། དེ་ལ་འབྱུང་རྒྱུན་དོན་ཚན་གཙོ་ཆེ་བ་གསུམ་ཡོད།

༡ ་འབྱུང་ཆེ་བའམ་མངར་རྫས་མཐོ་བའི་རིགས་ཀྱི་བ་འབྱུང་མང་
དགས་པ།

༢ ་ལུས་པོ་འགྲུལ་སྐྱོད་མེད་ནས་དལ་ལྷོད་དུ་སྒྲོད་དགས་པ།

༣ ་སེམས་མ་སྐྱིད་བའམ་སེམས་ཁུལ་མང་དགས་པ་བཅས་ལ་
བརྟེན་ནས་དགྲུང་ལོ་༤༠ནང་ཁུལ་ལ་ན་ཆ་དེ་འབྱུང་གི་ཡོད།

དེ་བ། གཅིན་སྟེའི་ན་ཆའི་ནད་རྟགས་གང་འདྲ་ཡོང་གི་ཡོད་དམ།

ལན། ཁ་སྒྲོམ་ཚད་ཆེ་བ། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་བབ་པ། གཟུགས་པོ་
ཉོབ་པོ་ཆགས་པ་དང་སྐྱམ་དུ་འགྲོ་བ། རིག་པ་དང་གསལ་མེད་པ་
བཅས་སོ། །

དེ་བཤུན་ རྩ་ཆ་དེའི་རྩ་བོ་དང་བྱེད་ལས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ལན། རྩ་བོ་ནི་ཁྲག་ནང་གི་མངར་རྩ་ས་སམ་དབྱེན་སྐད་དུ་རྒྱ་ཕུ་
གོ་སི་ཞེས་པ་དང་། རྒྱ་སྐད་དུ་ཕུ་ཐོ་ཐང་ཞེས་པ་དེ་ལུས་པོའི་སྤ་
སྤང་དག་ལ་རུས་གཏོང་བྱེད་མ་ཐུབ་པར་ཁྲག་རྩའི་ནང་དུ་སྒྱག་སྟེ་
ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྩ་ཆ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་ལས་
ཁྲག་རྩ་སྤ་པོའི་ཡོད་སའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་དག་ལ་འང་ཤིན་ཏུ་
གཞོན་པར་བྱེད།

དེ་བཤུན་ ཁྲག་ནང་གི་མངར་རྩ་ས་རྣམས་ལུས་པོའི་སྤ་སྤང་དག་ལ་
རུས་གཏོང་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། དེ་ནི་ཁྲག་ནང་གི་མངར་རྩ་ས་རྣམས་གཟུགས་པོའི་སྤ་སྤང་
དག་ལ་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་མཁན་(pancreas)པན་ཁི་རི་ཡའམ་
མཆེར་པའི་གཤེར་ཆིན་ལས་བྱུང་བའི་རུས་པ་(insulin)ཡིན་

ལྷན་ལེན་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པས་དེ་ཉུང་དུ་སྒྱེན་བཤམ་ཡང་ན་
རྫོགས་པས་རེད།

དེ་ག། མཆོར་པའི་གཤེར་ཆེན་གྱི་རྣམ་པ་ཉམས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
གཅིན་མངར་གྱི་ན་ཆ་ཡོང་གི་ཡོད་ན། གཤེར་ཆེན་དེ་རྒྱ་རྒྱེན་ག་
རེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉམས་པ་རེད་དམ།

ལན། མི་ལྷན་པོའི་དབང་པོ་རྣམས་ཉམས་རྒྱུ་དེ་ལ། བེད་སྤྱོད་
མ་གཏང་ནས་ཉམས་པ་ཞིག་དང་། བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆེ་དགས་ནས་
ཉམས་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་འདི་ནི་སྤྱི་མཐོ། ། བེད་སྤྱོད་མེད་
ནས་ཉམས་པ་ནི་ནང་གི་རྒྱ་ལྷག་དང་མའི་རྩ་མ་ལྷ་བྱ་ཡིན། ཅ་
ལག་གང་ཡིན་བེད་སྤྱོད་བཏང་ཆེ་དགས་ན་ཉམས་པ་ནི་ཆོས་ཉིད་
ཡིན་པ་བཞིན། ཁ་ལག་ཏ་ཅང་བེད་སྤྱོད་ཆེ་དགས་ན་པོ་བའི་བྱེད་ལས་
མཁྱོགས་པར་རྫོགས་ནས་ཉམས་པ་དང་། ལྷན་པོ་གང་མོ་དང་ས་
རྒྱུ་སོགས་སུ་བསྐྱེད་དགས་ན་མཁའ་མས་ལྷན་དོད་གསོ་བའི་

རྒྱས་པ་མང་དུ་འདོན་དགོས་པས་མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་འགྲོགས་
པོར་རྫོགས་ནས་ཉམས་པ་དང་། དེ་བཞིན་མངར་མོ་དང་བཅུད་
བས་བ་ཡག་མང་དགས་པ་དང་། ལུས་པོ་སྦྱང་བརྒྱར་མེད་པ་
བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་མཆོར་པའི་གཤེར་ཆེན་གྱིས་མངར་མོ་འདྲ་
བའི་རྒྱས་པ་མང་དུ་འདོན་དགོས་པས་མཆོར་པའི་གཤེར་ཆེན་གྱི་
བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་ལྷགས་ནམས་འགྲོགས་པོར་རྫོགས་ནས་
ཉམས་གྱི་ཡོད་པ་བཅས་རེད།

དེ་བཤུ་གཅིན་མངར་ན་ཆ་ནི་ཁྲག་གི་ནང་དུ་མངར་རྫས་སམ་རྒྱ་ལུ་
གོ་སི་མང་དགས་པས་ཡིན་ན། ལྷ་ལུ་གོ་སིའི་རྒྱ་ཆའམ་དེའི་ངོ་བོ་
གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ལན། དེ་ནི་ནག་རྫས་དུག་དང་། འཆོ་རྒྱང་དུག །ཡང་རྒྱང་གི་རྫས་
ཆ་བཅུ་གཉིས་ལས་གྲུབ་པའི་རྫས་ཞིག་ཡིན། འདི་ལ་དབྱིན་སྐད་
ལྟར་ན། (c-6) (o-6) (h-12)སིའི་སིག་སི། ཨོ་སིག་སི། ཨེ་ཆེ་

གུ་མེལ། ཟེར་བ་ཡིན། (c-carbon ནག་རྩས།) (o-oxen-
genའཆོ་རྒྱུང་།) (h-hydrogenཡང་རྒྱུང་།)བཅས་ཀྱི་མིང་ཡིག་
དང་པོར། །ཐུ་ཡི་གུབ་ཆའམ་ཅ་རྩས་h₂Oཡིན་པ་བཞིན་ནོ།།

དྲི་བ། མངར་མོའི་ན་ཆ་ཅན་གྱི་མི་དེ་གཟུགས་པོ་རང་བཞིན་གྱིས་
སྐམ་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། (pancreas)པན་ཁི་རི་ཡའམ་མཆོར་པའི་གཤེར་ཆེན་
ལས་བྱུང་བའི་རྒྱས་པ་(insulin)ཨིན་སྤུས་ལིན་རྒྱས་པ་ནྟམས་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་མངར་མོའི་བཙུད་རྩས་ནྟམས་གཟུགས་པོའི་སྤ་
བྱུང་ལ་བརྒྱུད་གཏོང་བྱེད་མ་ཐུབ་པའམ་ཟས་ཀྱི་བཙུད་ནྟམས་འདྲ་
མ་ཐུབ་པས་རེད།

དྲི་བ། མངར་མོའི་ན་ཆ་ཅན་གྱི་མི་ནྟམས་མ་བཅོས་དཀའ་བའི་རྒྱ་
མཆན་གང་ཡིན་ནམ། ལན། □

དྲི་བ། མངར་མེད་ན་ཆ་ཅན་གྱི་མི་རྣམས་ཁ་སྐོམ་སྒྲ་བའི་རྒྱ་
མཆན་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། ཁྱེད་ཀྱི་ཆགས་པ་དང་རྒྱ་གང་བཏུང་བ་རྣམས་ཁྱེད་
ནང་གི་མངར་མེད་རྣམས་ཀྱིས་ལེན་འགོ་བས་རེད།

དྲི་བ། མངར་མེད་ན་ཆས་མེད་ལྷན་གྱི་ཆ་ཤས་གཞན་ལ་གནོད་
སྐྱོན་ཇི་ཙམ་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ལན། རྒྱ་ཆ་དེའི་དབང་གིས་ཁྱེད་ནང་མངར་མེད་མང་དྲགས་པས་
ཁྱེད་ཀྱི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་ཆགས་ན་ཁྱེད་ཅུ་ཕྱེད་མེད་
དག་གི་ནང་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ལྷན་ལས་ཁྱེད་
མེད་ཡོད། ཁྱེད་ཅུ་ཕྱེད་མེད་པའི་ལྷན་གྱི་ཆ་ཤས་ནི་མཁའ་མ་དང་
། ལྷན་པ། མིག་། ལྷན་པ་བཅས་ཡིན། དེས་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་
པོ་བྱེད་མ་ཐུབ་ན་གཅིན་མངར་ན་ཆས་མིག་དང་། མཁའ་མ། ལྷན་

པ་སོགས་འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏང་བ་མ་ཟད་ལྷན་ཅི་འགག་ནས་གྲིབ་
སྒྲོན་གྱི་ཉིན་ཁའང་ཡོད།

དྲི་བ། མངར་མའི་ན་ཆ་དང་ཁྲག་ཤེད་ན་ཆ་གཉིས་ལ་བྱུང་བར་
གང་ཡོད་དམ།

ལན། མངར་མའི་ན་ཆ་གཉིས་པ་ཡོད་མཁན་རྣམས་ཁྲག་གར་པོ་
ཆགས་པ་ཡིན་པས་ཁྲག་ཤེད་ན་ཆ་ཡོད་པར་བརྩི་ཆོག་ལ། རྒྱབ་
ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་ཆོས་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་ན་ཆའི་བྱེ་བྲག་ཤེག་ཏུ་བརྩི་
ཡི་ཡོད།

དྲི་བ། སྒྱིར་བཏང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ན་ཆའི་བྱུང་རྒྱུན་དང་ངོ་བོ་
བྱེད་ལས་སྒྲོན་འགོག་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གང་དགོས་པ་ཡིན་ནམ།

ལན། ན་ཆ་དེ་ནི་ལྷུས་རྩ་ལ་ཆེད་སྦྱོང་མེད་པ་དང་། གཟུགས་པོ་

དལ་སྟོན་དུ་བསྐྱད་དེ་ཤ་མར་ཆེ་ལ་སོགས་བཅུད་ཆེ་བའི་བ་འབྱུང་
 དང་། ཐ་མག་དང་ཆང་རག་ཆ་སོགས་ཆོད་མེད་སྟུང་པ་ལ་བརྟེན་
 རས་འབྱུང་གི་ཡོད། རོ་བོ་ནི་རྩ་རྩེན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲག་
 རང་གི་ཞག་ཅི་ཆོད་མེད་དུ་འཕེལ་བའམ་བྱངས་ཁྲག་གར་པོ་
 ཆགས་པའི་ན་ཆ་ཞིག་ཡིན། བྱེད་ལས་ནི་དུས་མིན་དུ་མའི་ཆེ་
 སྟོག་འསྟོག་མཁན་གྱི་ན་ཆ་ཨང་དང་པོ་དེ་ཡིན་པར་བཤམ། རད་
 ཏྲགས་དང་ན་ཆ་ཆེར་མེད་པར་སྟོ་བྱར་དུ་འཆི་ལམ་དུ་གཏོང་བ།
 གྲིབ་སྟོན་ཕོག་པ། སྟོང་ནད་བཟོ་བ། གཟུགས་པོ་ཡོངས་ལ་གཞོད་
 སྟོན་ཆེ། རད་འདི་ནི་གནས་སྐབས་ན་བྱག་ཆར་མེད་པས་འསྟོན་
 བརྟེན་གྱི་རྩེན་ཤེས་མེད་པའི་མི་རྣམས་ནི་ན་ཆ་འདི་ལ་སྟོན་
 གཡེང་ཞོར་ནས་དུས་མིན་གྱིས་འཆི་འགྲོ་ཡི་ཡོད། ལྷག་པར་དུ་
 ཤ་ཆེ་ལ་མར་སོགས་ཁ་བས་ཆོན་པོ་དག་ཆོད་མེད་དུ་སྟོན་མཁན་
 བོད་པ་དག་ལ་ནད་གཞི་འདིའི་བརྩ་ཆ་ཏ་ཅང་གི་ཆད་མཐོ་པོ་
 ཡིན་པར་གྲགས། དེའི་སྟོན་འགོག་དང་འསྟོན་བརྟེན་ནི། བྱར་རྩེན་
 དེ་དག་འགོག་སྟངས་ཀྱིས་ཁྲག་རྩེན་སྟུགས་ཆོད་རན་པ་བྱ་རྩེན་བཅས་
 ཡིན།

དེ་ལ། ཁྱེད་དམའ་བའི་ན་ཆའི་བྱང་རྒྱུན་གང་ཡིན་དང་། དེའི་
སྒོར་གྱི་རྒྱུན་ཤེས་གང་ཡིན་ནམ།

ལན། སྒྱིར་མི་ཡི་ལུས་པོའི་ཆ་ཤས་ཚུང་དུ་ཞིག་ཡན་ཆད་ལ་ངེས་
པར་ཁྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ལ་དེ་ཡང་ཁྱེད་འཁོར་རྒྱུག་གྱེད་ཐུབ་པ་
དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེས་ན་ཁྱེད་མཐོ་བའི་མི་པལ་ཆེ་བ་ནི་
གཟུགས་པོ་རྒྱགས་པ་ཡིན་པས་དེས་ཁྱེད་ཅ་དམ་དུ་བསྐྱམ་པའི་
རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེད་ཅའི་སྒྱུག་གུ་ཚུང་དུ་སྒྱེན་པ་དང་ཁྱེད་གར་པོ་
ཆགས་པ་གཉིས་ཆོགས་པས་ལུས་ཀྱི་ཁྱེད་ཅ་སྤྱོད་པ་ལ་ཁྱེད་
འགག་པའམ་འཁོར་རྒྱུག་མི་ཐུབ་པ་བཅས་བྱས་ཏེ་གཙོ་ཆེ་བ་
མཁལ་མ་དང་ལྷན་པ་མིག་བཅས་ཁྱེད་ཅ་སྤྱོད་ཅན་གྱི་ལུས་ཀྱི་
ཆ་ཤས་དག་ལ་གཞོན་ཆ་བས་ཆེ་བར་བཤད། ཁྱེད་དམའ་བ་
དག་ནི་སྒྲིང་གིས་ཁྱེད་རྣམས་བརྒྱུད་གཏོང་བྱས་པ་ན་ཁྱེད་གིས་
མ་འདངས་ནས་ཁྱེད་ཅ་སྤྱོད་གི་ནང་དུ་ཁྱེད་འཁོར་རྒྱུག་གྱེད་
ཐུབ་ཀྱི་མེད། དཔེར་ན། ཚུ་ཚུང་དུ་ཞིག་ངེ་ལྟར་ཤུགས་གྱིས་

གཡུག་ཀྱང་ས་ཆ་ཉུང་དུ་ཞིག་ལས་མི་འདངས་པ་བཞིན་ཡིན།
དེས་ན་ཁྱག་ཤེད་མཐོ་བ་ལྟར་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་དག་ལ་
གཞོད།

དྲི་བ། མངར་མའི་ན་ཆའི་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་
གང་ཡོད་དམ།

ལན། ཉ་ཅང་གི་བཅུད་ཆེ་བ་ཆེ་ལ་སྐྱམ་ལྟ་བུའི་བས་རིགས་དང་།
མངར་རྩས་མཐོ་བའི་བ་འབྱུང་གི་རིགས་ཉུང་དུ་གཏང་རྒྱ་དང་།
བྱག་འཆ་ལ་སྐྱོར་སྐྱོད་སོགས་ལུས་སྐྱོང་གང་ལེགས་གནང་རྒྱ།
གཟུགས་པོ་རྒྱགས་ཆད་སྟོམས་པོ་བཟོ་རྒྱ། ལྟག་པར་དུ་སེམས་
བ་སྟོ་སྒྲུང་དང་སྐྱོད་པོ་བཟོ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་
སྟོན་ཆེན་རིག་བ་ཆོས་ཡུན་རིང་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པའི་གྲུབ་དོན་
ལ། བོད་ཀྱི་སྐྱམ་ཆེན་བྱམས་སྟོང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་དེ་ཆོ་
ལ་ན་ཆ་འདྲ་མིན་ཡོང་རྒྱུ་ཉུང་ཉུང་ཡིན་པ་དང་། ནད་འགོག་མ་
ལག་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

དྲི་བ། མངར་མེད་ན་ཆ་བྱང་ཆར་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐབས་
ལམ་ཡག་ཤོས་གང་ཡོད་དམ།

ལན། གོང་ལྟར་བཅུད་ཆེ་བའི་བས་རིགས་དང་། མངར་རྩལ་མཐོ་
བའི་བ་འབྱུང་རིགས་སྤངས་གང་ཐུབ་བྱ་རྒྱ། ཕྱག་འཆལ་སྒྲོར་སྒྲོད་
སོགས་ལུས་སྒྲོང་གང་ལེགས་གནང་རྒྱ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སེམས་
པ་སྒྲོ་སྤང་དང་སྒྲིད་པོ་བཟོ་རྒྱ་བཅས་ནི་ཏ་ཅང་གི་གལ་ཆེན་པོ་
བཅས་ཡིན། ན་ཆ་འདི་ཤྱགས་ཆེ་ཙམ་སྟེབས་ནས་སྤོར་སྒྲོད་
མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དོ་སྤང་བྱེད་དགོས་པ་ནི། སྐབས་འགར་ནི་
མངར་མོ་མར་ཆགས་ནས་གཟུགས་པོ་ལ་གཟུགས་པོ་འདར་བ་
སོགས་མ་བདེ་ཡོང་སྟེད། དེ་དུས་བྱ་རམ་མམ་གྱི་རིལ་བ་ཆོག་
ཆོག་གི་ག་སྒྲིག་དགོས་པར་བཤད། ཁ་ལག་མ་བཟས་གོང་འདིའི་
སྤོར་དེ་བ་མི་རུང་བར་བཤད།

དེ་བཤུགས་ཀྱི་ཆུང་ཆུང་ནས་སྒྲིན་དང་ཁབ་ལ་བསྟེན་ན་དགོས་སྒྲིན་
གང་ཡོད་དམ།

ལན། སྒྲིན་དང་ཁབ་ལ་བསྟེན་ན་པན་གྱི་ཡོད། ཡིན་ནའང་དང་པོ་
འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ལས་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་དུ་གནས་ཨི་ཐུབ་བསྟེན་
དགོས། གཙོ་པོ་ནི་སྒྲིན་དང་ཁབ་བསྟེན་དགོས་མིན་སྒྲིན་པའི་
བཀའ་ལ་བསྟེན་ན་ལེགས། འདྲིའི་སྒྲིན་དང་ཁབ་གང་ཡིན་ཡང་
ཁྲག་ནང་གི་མངར་མོ་བརྒྱད་གཏོང་བྱེད་མཁན་གྱི་རུས་པ་(in-
sulin)ཨིན་སོས་ལིན་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེས་ཁྲག་ནང་གི་མངར་
མོ་ནམས་གཟུགས་པོའི་སྤྱ་ཕུང་ལ་བརྒྱད་གཏོང་བྱེད་ཐུབ། ཡིན་
ནའང་རང་གི་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་མཆེར་པའི་གཤེར་ཆེན་ལས་
བྱུང་བའི་ཨིན་སོས་ལིན་ནང་བཞིན་གྱི་པན་རུས་དེ་ཡོང་མི་ཐུབ།

དེ་བ། མངར་མེད་ན་ཆ་ལ་རྒྱ་གར་བ་ཆོས་ལྷག་པོ་དེ་ན་ཆ་བེར་
སྒོ་ལ་ཡོད་པ་འདི་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ།

ལན། འདི་ལ་གོ་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་མིན། རྒྱ་གར་བ་མི་ཆང་ལྷག་པོ་
དང་བྱད་མེད་དག་ལ་ན་ཆ་འདི་ན་ཡི་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པོ་ཆོ་ནི་
བ་ཡག་གང་བྱང་མང་བྱང་བ་ནས་ལས་ཀ་ཡོངས་རྫོགས་གཡོག་
པོ་ལ་བསྐྱལ། སོ་སོ་སྐྱལ་བསྐྱོད་མེད་པར་དལ་སྡོད་བྱས་པ་ལ་
བརྟེན་ནས་འབྱུང་གི་ཡོད། ཕྱི་རྒྱལ་མགོ་སེར་ཆོ་ཡིན་ན། ན་ཆ་
འདི་ན་མཁན་མི་སྐྱོ་བོ་གས་སུ་བཅི་ཡི་ཡོད། བ་བྱང་གི་ཆ་རྒྱུན་
ཡག་པོ་མེད་པ་དང་ལས་ཀ་མེད་མཁན་གྱི་མི་དག་ལ་ན་ཞེས་
གསུངས་སོ། །

དྲ་མིང་མངོན་རྟོགས་རྒྱུ་འབོད་པ་དེས་བྲིས།