



# ༄༅། འོད་གྲི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས།

www.tibmedcouncil.org

གསོ་རིག་འཛོལ་བཞེན་དུས་དེའི་བཞེན་པོ་གྲི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་དོན་ཚན་ ༥ འདུལ་བའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཕམ་མའི་བྱེད་སྒྲིལ་  
འོད་ལས་འཆར་སྡེལ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ་འདས་པའི་ལོ་བཅུ་གྲངས་རིང་ལྷན་ཚོགས་ནས་འཛོལ་བཞེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཉིན་མོ་ཁག་ཅིག་ལ་སྤྱི་བཀའ་འཛོལ་བཞེན་དང་  
ལྷག་པར་ཟས་སྲོད་འཛོལ་བར་བཞེན་པའི་སློན་ལཱ་ནང་གཞི་སློན་འཕྲོག་ཐོག་གཏམ་བཤད་དང་ལས་འགུལ་གོ་སློག་ཞུས་དང་ཞུ་བཞེན་ཡོད། ལྷག་པར་ལོ་ ༢༠༡༦  
ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༣ ཉིན་སྤྱི་ལོ་ལོ་གོང་ས་ལྷུ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་བཀའ་སློབ་ཕྱི་ནང་ཕེབས་དོན་ལ་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་གསར་རྒྱུ་ཚོགས་མི་ཚམས་ནས་  
གོས་བསྐྱར་བྱས་པས་ལྷན་ཚོགས་ནས་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ཕྱི་འབྲེལ་བོད་ཀྱི་བརྒྱན་འཛིན་ (Tibet Online TV) ཀྱི་སྤྱི་བརྒྱན་སྡེ་ལྷན་གྱི་ལས་རིམ་ནང་  
ནང་གཞི་མི་འདྲ་ཁག་བཅུ་གཉིས་ཙམ་གྱི་དོ་སློབ་དང་ནང་གཞི་དེ་དག་སློབ་འཕྲོག་གྱེད་ཐབས་ཐོག་གཏམ་བཤད་བཅོས་ཐོང་ཞིག་གོ་སློག་ཞུས་ཅིང་ཟླ་བའི་རེས་གཟའ་བ་  
སངས་གཉིས་ལ་འཆར་ཅན་བོད་ཀྱི་བརྒྱན་འཛིན་བརྒྱུད་ཤར་བརྒྱན་འཛིན་གཉིས་ཀར་རྒྱུད་བསྐྱེད་ཀྱིས་གཞིགས་རྒྱ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་  
ཐེངས་ ༢༦ པའི་ཐོག་ནང་གཞི་སློན་འཕྲོག་ཆེད་ལས་འཆར་སྡེལ་རྒྱུ་དམོས་བསྐྱར་བྱས་པས་འདི་ནས་ཟླ་བ་གསུམ་པའི་མཆོམས་གསོ་རིག་འཛོལ་བཞེན་དུས་དེའི་  
འདོན་རྒྱའི་ཐག་གཅོད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དུས་དེའི་ནི་གཙོ་བོ་མི་མང་དུ་སྐྱེས་མ་རང་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱན་དུ་ཟས་སྲོད་འཛོལ་བར་བཞེན་ཚུལ་དང་གཞན་ཡང་ཞུ་བ་  
བདལ་ཆེ་བའི་ནང་གཞི་དོ་སློབ་དང་དེ་སློབ་འཕྲོག་གྱེད་སྤྱོད་ཐོག་ཚུལ་སྤྱི་གཞུགས་བཞེན་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལོ་ལོ་མོ་མོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
གྲ་ཁག་དགོན་སྡེ་གྲ་ཚང་། དེ་བཞེན་དཔེ་མཛོད་ཆེ་ཁག་དང་འཛོལ་བཞེན་ཚོགས་སྡེ་ཁག་བཅས་ལ་རིན་མེད་འབྲེམས་སྡེལ་ཞུ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་བཞེན་འབྲེམས་  
སྡེལ་ཞུ་རྒྱ་ཡིན།

དུས་དེའི་འདོན་སྤྲེལ། ..... འོད་གྲི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས།  
ཚོམ་སྤྱི་གཞུགས་འཕུལ། ..... ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་དགོ་རྒྱུ་བཟང་བཞེན་འདྲིན།  
ཚོགས་གཞིན་སྤྱོད་པ་བསོད་ནམས་སྤྱོད་དཀར་ལོ་ལོ་ལོ།  
བྱང་ཆེ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཆོམས་གཙོད།

To  
-----  
-----  
-----

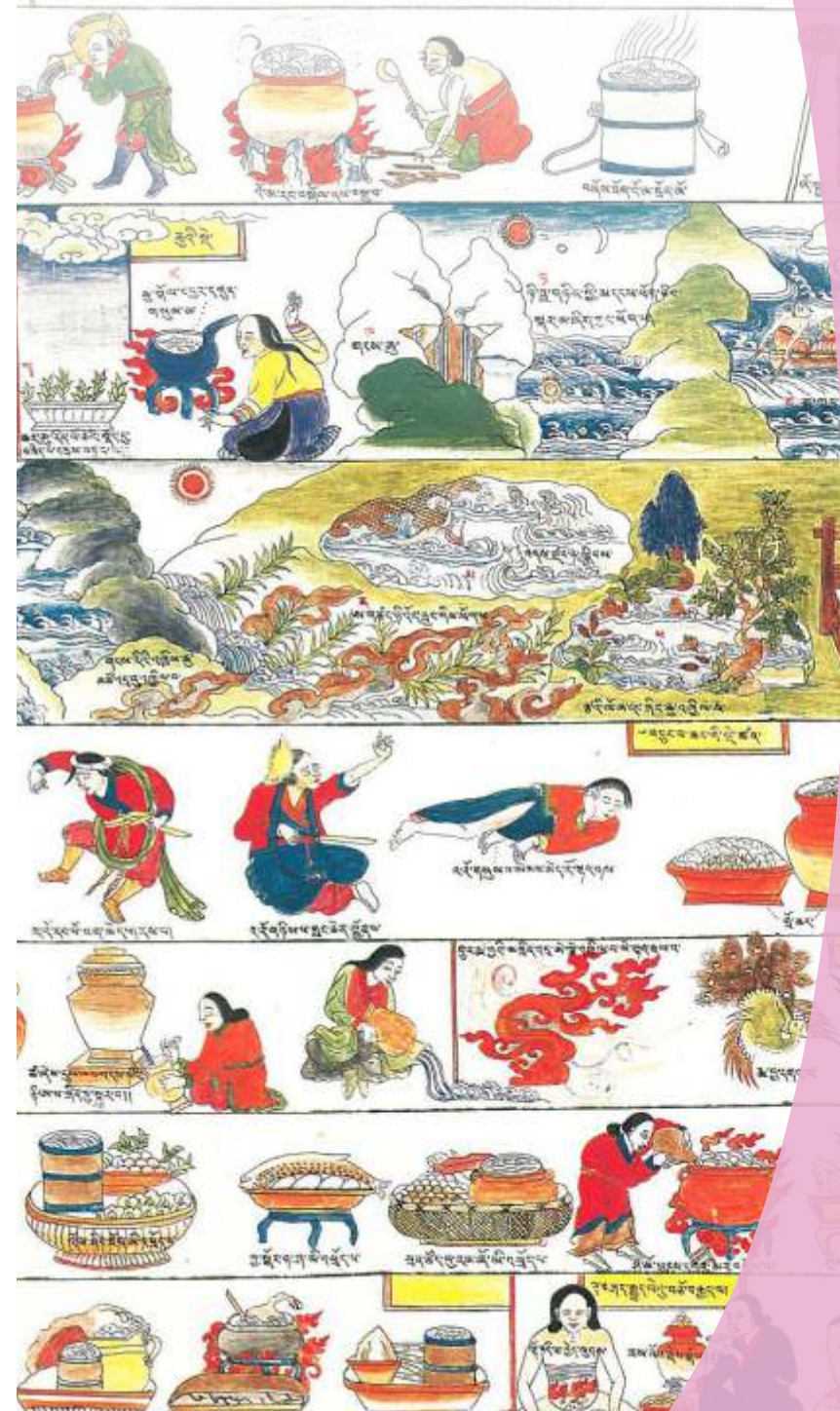
If undelivered, kindly return to :  
Central Council of Tibetan Medicine  
Gangchen Kyishong, Dharamsala - 176215, Distt. Kangra (H.P.) India  
Telephone : 01892-223483, Tele-fax: 01892-226462  
Email: chethoe@yahoo.com | cctm2004@gmail.com | Website : www.tibmedcouncil.org

འོད་ལས་འཆར་སྡེལ་བ།

# གཤམ་ལེགས་ འཕྲུལ་འཛིན་ལ།

རིན་མེད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཟླ་ ༥



ནང་མིང་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད་རྒྱན་ལྷན་  
སྤྱོད་ལམ་གལ་ཆེའི་སྤྱོད།

Page 1

ཆེད་ཐག་གི་དཀའ་ལའ་འདོད་སྤྱོད།

Page 4

ཀར་སང་རམ་འབྲས་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་སྤོན་  
འཕྲོག་སྤོང་རྒྱལ་ཙམ་སྤྱོད་བཞེན།

Page 8

སྤྱོད་ལམ་སྤོང་གི་ལེགས་སྤོང་སྤྱོད།

Page 12

**༡ བུ་མེད་བདེ་ཐང་ཡོང་ཆེད་རྒྱུན་ལྡན་སྲོད་ལས་གལ་ཆེད་སྐོར།**

སྐྱེད་རམས་པ་རྒྱུད་འཚོ་ཆེ་རིང་ཐག་གཅོད།

སྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཤིག་ཡོན་ཏན་མཐོན། བྱང་རྒྱུད་གཙོ་གྱུར་གསོ་རིག་མཁས་དབང་དང་། བཀའ་རྒྱུན་ཚན་གྱི་བདག་གི་སྤོ་མ་ལ། གུས་ལྷན་གྱི་འཕྲོ་བཏང་འགོ་མན་རྒྱུད་ཟུང་ཟུང་འབྲི། ཅེས་ལུལ་གོང་མར་གུས་ལྷན་གྱི་སྲོད་དུ་སོང་བའི་ཐོག་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱུན་ཚོགས་ནས་དེ་སྐུལ་རྗེ་ལུས་བཞེན་སྐབས་དོན་ནད་རིགས་སྲོད་འགོག་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་སྲོད་ལས་ཚུལ་བཞེན་བསྐྱེད་དགོས་ཚུལ་ཁ་གསལ་གོ་བདེའི་ལམ་ནས་རྒྱུད་ཟུང་ཟུང་འབྲི་བར་བྱ་ལགས་ན་བསམ་དོན་སྐྱབ་པའི་སྲོད་འདུན་དང་བཅས་ལུ་རྒྱུད།

**༡ གཉིད་མེད་བཤམ་བཀག་པའི་སྲོད།**

རྒྱུད་བཞི་ལས།

གཉིད་བཀག་གལལ་མང་ལུས་སྲོམ་མགོ་བོ་ལྷི། མིག་འགྲིབ་ཁ་ཟས་མི་འཇུག་ལུ་དང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཉིད་དུས་ཐོག་མ་ཁུག་པའམ་བཀག་ན་གལལ་སྲོད་མང་དུ་འབྱུང་བ་དང་། ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ཉོན་པ་དང་། མགོ་བོ་ལྷི་བ། མིག་འགྲིབ་པའམ་མཚོང་བྱས་ཉམས་པ། ཁ་ཟས་ཐོས་པ་ཡང་འཇུག་པར་བརྟུན་པའི་གཉིད་ལྡང་རེས་ཁུག་དགོས་པ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཀྱི་ཀ་བ་གཙོ་བོ་ལེགས་ཡིན།

**༢ མིག་རྩིས་བཀག་པའི་སྲོད།**

རྒྱུད་བཞི་ལས།

མཆི་མ་བཀག་པས་སྤྲིང་དང་མགོ་བོ་ན། ལྷ་རྩིས་འཇོག་ཅིང་མགོ་འཁོར་ཡི་ག་འཇུག། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མིག་གི་ནད་ལས་རྒྱུད་བཤམ་དེ་མིག་སེམས་ལ་བྱུང་བའི་རྒྱུད་སྐབས་མིག་རྩིས་ལྡན་མིག་གི་མཆི་མ་བཅོན་གྱིས་བཀག་ནས་དོན་དུ་མ་བཅུག་ན་ཉེས་པ་ཆེ་སྟེ། དན་འབྲས་སུ་སྤྲིང་དང་མགོ་བོ་ན་བ་དང་། ལྷ་རྩིས་མང་དུ་འཇོག་ཅིང་མགོ་ལུ་འཁོར་བ་དང་། གཞན་ཡང་ཡི་ག་འཇུག་ཏེ་ཁ་ཟས་མི་འགོ་བོ་བཅས་སྲོད་གནད་ཆེ་བས་མིག་རྩིས་བཅོན་གྱིས་བཀག་རྒྱུ་མེད།

**༣ འཕྲེན་ནས་རྒྱུག་རྗེ་བཀག་པའི་སྲོད།**

རྒྱུད་བཞི་ལས།

འཕྲེན་བཀག་རྒྱུག་སྐབས་འཕྲེན་དང་བཤམ་བཤམ་གྱི་སྐབས་སྐྱེད་གཞེན་མིག་རྒྱལ་ཐོད་རྒྱུད་སྤྲིང་ནད་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འཕྲེན་ཏེ་རྒྱུག་རྗེ་འོང་བ་བཀག་ན་ཉེས་པ་ཆེ་སྟེ། རྒྱུག་རྗེ་ཆབ་ཆེན་ནས་བཅོག་སྐབས་འོང་འགོ་བ་དང་། རྗེས་སུ་འཕྲེན་དང་བཤམ་བཤམ་གྱི་འགོ་བརྟུན་པར་རྩོམ་ཆེ་

འགགས་ནས་གཏོང་མི་ལུབ་པ་དང་། སྐྱེད་ནད་རིགས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་རྐྱེད་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཁོང་བ་སྟེ་ཁོག་པ་གཞེར་བ་དང་། མིག་རྒྱལ་བར་རྒྱུར་བ་སྟེ་མིག་མི་གསལ་བ་ཆགས་པ། ལུས་ཀྱི་ཐོད་ཉམས་ནས་རྒྱུ་རྐྱེད་འགོ་བ་དང་། སྤྲིང་ནད་ཐོག་པའམ་འབྱུང་བར་རྒྱུར་བས་རྒྱུག་རྗེ་བཀག་རྒྱུ་མེད་པ་སེམས་ལ་བཅངས་དགོས།

**༤ བཤམ་བཤམ་བཅོག་པ་བཀག་པའི་སྲོད།**

རྒྱུད་བཞི་ལས།

བཤམ་བཤམ་བཀག་པས་ཁ་རུ་མི་གཅོང་འབྱུང་། རྒྱུད་པ་ན་ཞིང་ཉམ་འབྱུར་ཆམ་པས་འདེབས། སྤར་བཤམ་ནད་འབྱུར་གཅིན་བཀག་དེའུ་ནད་དང་། རྩོམ་སོ་མཚན་དཀྱ་ནད་སྤར་ནད་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཤམ་བཤམ་བཅོག་པ་འོང་བཞེན་པ་མ་བཏང་བར་བཅོན་གྱིས་བཀག་ན་ཉེས་སྲོད་ཆེ་སྟེ། ཁ་རུ་མི་གཅོང་བ་རྒྱུག་པའི་ཐོད་འབྱུང་བ་དང་། རྒྱུད་པ་སྟེ་མགོ་བོ་ན་བ་དང་། ཀྲང་ལག་གི་ཉམ་འབྱུར་བ་དང་། ཆམ་པས་འདེབས་པ་སྟེ་ཆམ་ནད་ཐོག་པ་དང་། སྤར་འཕྲེན་བཀག་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཉེས་སྲོད་ནད་གཞི་ཡང་འབྱུང་བས་བཅོག་པ་བཀག་མི་རུང་།

**༥ གཅིན་པ་བཀག་པའི་སྲོད།**

རྒྱུད་བཞི་ལས།

སྤར་བཤམ་ནད་འབྱུར་གཅིན་བཀག་དེའུ་ནད་དང་། རྩོམ་སོ་མཚན་དཀྱ་ནད་སྤར་ནད་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གཅིན་པ་འོང་བ་མ་བཏང་བར་ལུས་རིང་དུ་བཅོན་གྱིས་བཀག་ན་ཉེས་པ་ཆེ་སྟེ། རྒྱུད་པའི་དེའུ་སྐབས་མ་སོགས་པ་དེའུ་འུ་ནད་འབྱུང་བ་དང་། རྩོམ་དང་། ཐོ་མཚན། དཀྱ་སྟེ་མངལ་ལ་གོ་བས་མངལ་ནད་དང་། གཞན་ཡང་གཅིན་ལམ་གྱི་ནད་དང་། དེ་དག་ལ་སྤར་ནད་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ལྡང་ཞིང་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་གཅིན་པ་བཀག་མི་རུང་།

**༦ ལུ་བཤམ་ཐོའི་ཁམས་དཀར་པོ་བཀག་པའི་སྲོད།**

རྒྱུད་བཞི་ལས།

ལུ་བཤམ་པས་དེ་འཇོག་སོ་མཚན་ན། རྩོམ་འགགས་དེའུ་འཕེལ་དང་མ་ཞིང་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལུ་བཤམ་ཐོའི་ཁམས་དཀར་པོ་ལུན་རིང་བཀག་ན་ཉེས་པ་ཆེ་སྟེ། ལུ་བཤམ་དབང་མེད་པར་འཇོགས་སྟེ་ལུས་སྲོད་ཐོ་ཆགས་པ་དང་། ཐོ་མཚན་དང་ལུ་བཤམ་ལུ་ན་ཞིང་གཞེར་བ་དང་། གཞན་ཡང་རྩོམ་འགགས་པ་སྟེ་མ་བསམ་པ་དང་། གཅིན་ལམ་དང་ལུ་བཤམ་ལུ་དེའུ་འཕེལ་བ་དང་། མ་ཞིང་འབྱུར་ཞེས་པ་སྟེ། ལུ་བཤམ་རིང་བཀག་པའི་དབང་གིས་མཐར་ཐོའི་དབང་པོ་མི་ལྡང་བ་དང་། འདོད་པ་སྲོད་མི་ལུབ་པ་སོགས་མདོར་བ་སོ་མཚན་ལས་སུ་མི་རུང་བར་རྒྱུར་བས་མ་ཞིང་སྤར་དུ་རྒྱུར་བར་བྱེད་པ་ཡིན་པས་ལུ་བཤམ་བཀག་མི་རུང་།

༥། བཤེས་དུས་སམ་ལྷོགས་དུས་ཟས་བཀག་པའི་སྒྲིན།

རྒྱུད་བཞི་ལས།

བཤེས་བཀག་ལུས་ཞིག་ཉམ་རྒྱུ་ཡི་ག་འཆུས། མགོ་འཁོར་དེ་ཟས་ཡང་སྐྱུམ་ཐོ་རྒྱུ་རྒྱུ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལྷོགས་པའམ་བཤེས་པའི་  
དུས་སུ་ཁ་ཟས་བཀག་པར་བྱས་ན་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་གནོད་ཆེས་ཉེ། ལུས་ཞིག་པ་སྟེ་ལུས་ཀྱི་ཕྱགས་ཤོར་ནས་རིམ་གྱིས་ཚོ་མི་ཟེན་པ་དང་།  
ལུས་དང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཉམ་རྒྱུ་བར་གྱུར་བ་སྟེ་སྟོབས་ཉམས་པ་དང་། མཐར་ཁ་ཟས་ཀྱི་ཡི་ག་འཆུས་པ་སྟེ་ཁ་ཟས་ཟ་མི་སྲུབ་པ་གྱུར་བ་  
དང་། གཞན་ཡང་མགོ་ཐོ་འཁོར་བ་བཅས་འབྱུང་བས་བཤེས་དུས་ཁ་ཟས་དུས་ཚོག་བཟའ་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ།

༦། ལ་སྐྱོམ་དུས་བརྟུང་བ་བཀག་པའི་སྒྲིན།

རྒྱུད་བཞི་ལས།

སྐྱོམ་བཀག་ལ་སྐྱམ་མགོ་འཁོར་སྟོང་ནད་འབྱུང་། ལྷོས་འགྱུར་དེ་བསེལ་ཚོ་ག་ཐམས་ཅད་པམ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལ་སྐྱོམ་པའི་དུས་སུ་བརྟུང་  
བ་བཀག་ནས་མ་འཕྱུང་བ་ཡིན་ན་ཉེས་པའམ་སྐྱོན་ནད་ཆེ་སྟེ། ལ་སྐྱམ་པ་དང་། རིམ་བཞིན་མགོ་འཁོར་བ་དང་སྟོང་ནད་འབྱུང་ལ་གཞན་ཡང་  
ལྷོས་འགྱུར་ཉེ་ལྷོས་པའམ་ར་བཟེ་བ་ལྟར་བྱ་བ་མི་གསལ་བར་གྱུར་བ་བཅས་སྐྱོན་ནད་དུ་མ་འབྱུང་བ་ཡིན།

༧། སྐྱགས་པ་བཀག་པའི་སྒྲིན།

རྒྱུད་བཞི་ལས།

སྐྱགས་བཀག་དང་ག་འགག་དང་དབྱགས་མི་བདེ། སྐྱ་རབ་མེ་དབལ་གཡན་པ་འབྲས་དང་མཛེ། མིག་ནད་ལུད་པ་རིམས་ནད་འབྱུང་བར་འགྱུར།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱགས་པ་བྱུང་དུས་བཀག་ནས་མ་སྐྱགས་ཆེ་ཉེས་སྐྱོན་ཆེ་སྟེ། ལ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་ནས་ཟས་བཟའ་མི་སྲུབ་པ་དང་།  
དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་སོགས་པ་དང་། སྐྱ་རབ་ཉེ་ལུས་ལ་རྒྱ་བསགས་པའི་ནད་འབྱུང་བ་དང་། མེ་དབལ་ཉེ་མ་ཡི་རིགས་ཅན་གྱི་ནད་འབྱུང་  
ལ། གཡན་པ་སྟེ་ལུས་ལ་ཟ་སྐྱག་ཅན་གྱི་སྐགས་ནད་འབྱུང་བ་དང་། གཞན་ཡང་འབྲས་ནད་དང་མཛེ་ནད། མིག་ནད། ལུད་པ་འཕེལ་བའི་ནད།  
རིམས་ནད་བཅས་འབྱུང་བར་འགྱུར་བས་རྒྱུན་དུ་སྐྱགས་པ་འོང་དུས་བཀག་མི་རུང་བ་ཡིན། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་དགོངས་དོན་ལས། རྒྱུན་  
སྐྱོད་ལས་སྐྱོན་ཐོན་བྱ་ཞིག་འདིར་བྲངས་དགེ་བའི་ལེགས་ཚོགས་ཀྱིས། འགོ་བའི་སྐྱག་བཟུལ་སེལ་བ་ཤོག།



༨། ཆང་རག་གི་དཀའ་ངལ་ངོ་སྟོན།

སྐན་རམས་པ་རྣམ་རྒྱལ་ཁྲུ་གསལ།



༡༣། དེར་སྐབས་འཛམ་གླིང་གང་སར་ཕྱིའི་མ་སྐྱེན་རྒྱུ་ཡར་རྒྱས་འགོ་བཞེན་པ་དང་བསྐྱེན་མིའི་དགོས་མཁོ་མང་དུ་འགོ་བཞེན་པ་དང་།  
འགྱུར་བ་ཡང་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་འགོ་བཞེན་པ་མཐོང་ཚོས་སུ་ཡོད། དེ་སྔ་མིག་ལམ་ལ་མཐོང་ཡ་མེད་པ་དང་། ཐ་ན་རྣམ་རྟོག་རྒྱུ་ཆད་ལ་འཁོར་མི་  
སྲུབ་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་དེར་སྐབས་ང་ཚོའི་མིག་ལམ་ལ་མཐོང་ཡ་ཡོད་པ་དང་། དངོས་སུ་ལོངས་སྟོང་ཡ་ཡོད་པར་བརྟེན་མིའི་འཚོ་ཐབས་  
དང་ཆེ་མཐོང་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དངོས་པོ་མང་པོ་ཉར་དགོས་པ། ཉོ་དགོས་པ། བེད་སྟོང་བྱེད་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཉེན་རིེ་  
འཚོ་རྟེན་ཆེད་མཁོ་བའི་བཟའ་བརྟུང་གི་རྣམ་གྲངས་ཀྱང་ཉ་ཅང་མང་པོ་དེར་དུས་ཁྲིམ་རའི་ནང་མཐོང་ཡ་ཡོད་པ་དང་། ཉོ་ཡ་ཡོད་པ། དགོས་ལག་  
ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ནས་འགོ་འདུག་སྟོང་གསུམ་ཚང་མ་སྐབས་བདེ་བ་སྐྱག་ཆགས་པའི་དབང་གིས་ནད་རིགས་རྣམ་གྲངས་ཀྱང་དེ་སྔ་གོ་ཐོས་  
མེད་པ་མང་པོ་གསར་དུ་མཐོང་ཡ་ཡོད་པ་ཆགས་ཡོད། དེའི་ནང་ནས་ཆང་རག་གི་བརྟུང་བ་ནི་སྔར་ནས་ད་བར་དར་སྲོལ་དང་འགོ་རྒྱགས་ཆེ་  
ཤོས་ཤིག་ཏུ་གྱུར་ནས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་བཞེན་བསྟེན་ལ་དཀའ་ངལ་སུ་མ་སྐྱུང་འབྲང་བཞེན་པ་རེད། ང་ཚོ་མོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཆ་མཚོན་ན་ཆང་  
རག་ནི་དཀའ་བའི་དཀའ་ངལ་སྟེ། སྤྱི་བའི་སྤྱོ་རོགས། ལོ་གསར་དང་། གཉེན་སྲིད་སོགས་ཀྱི་ཉེན་འབྲེལ་མཛོད་སྟོའི་སྐབས་སུ་མཐོན་རྣམས་ལ་  
བཀའ་ཤིས་པ་དང་ལྷག་བསམ་མཚོན་པའི་ཇུས། རྒྱུན་ལྡན་གོད་ཆག་རིགས་རྒྱུད་སྐབས་སེམས་གསོ་གཏོང་བའི་ཕྱོགས་སུ་བསྟེན་ཅིང་། ང་ཆང་ལྟ་  
མའི་བསྐྱེན་བཅོས་ལས།





**གཉིས་པ། བོད་པའི་སྐྱེ་ཚོགས་ནང་འབྲས་ནད་གང་མང་བ་མནར་གྱི་ཡོད་པ་དང་དེ་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་ཟས་སྒོམ་སྒོང་རྒྱུ་རྣམས་མདོར་ཅམ་གྱི་མཐུན་པ་ལ།**

༡༽ མིང་པའི་འབྲས་ནད་ (Oesophagus Cancer) གྱི་སྒོང་རྒྱུ་དང་སྒོན་འགོག་བསྟན་པ། དེ་ཡང་མིང་པའི་འབྲས་ནད་ཟེར་ན་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོན་གཞུང་ནང་བད་ཀན་མིང་མཚུས་སམ་བད་ཀན་འགྲུལ་འགག་ཟེར། དེ་ནི་མིང་པ་དང་པོ་བའི་འཚོམས་སྤྱུ་འབྲས་ནད་སྐྱེས་ནས་མཐར་ཟས་སྒོམ་གང་ཡང་མིང་མི་སྐབ་བར་འགྲུར་བའི་ནད་ཅིག་ལ་ཟེར། རང་རེའི་སྐྱེ་ཚོགས་ནང་བད་ཀན་མིང་མཚུས་མནར་ནས་མཚེ་མཁན་མི་ཉུང་བ་མཚོང་རྒྱ་འདུག སྒོང་རྒྱུ་ཟས་སྒོམ་བསྟན་པ། དེ་ཡང་ཚ་རྩ་བོད་རྩ་བོ་འཕྲུང་བྲག་པ་དང་། ཉམ་རུལ་ཐེབས་པའི་ཟས་རིགས་དང་ཚང་གཞུར་པོ། མ་ཚོས་པ་རྗེན་ཟས་དང་ཟས་འཚོག་པ་དང་ཁེངས་པའི་ཟས་རིགས་སོགས་བསྟེན་བྲགས་པ། ཟས་ནད་སྒོམ་སྒྲོ་ཚ་བའི་རིགས་བསྟེན་བྲགས་པ། སེམས་ཅན་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱུ་མཚོལ་དང་མར། ཞག་ཚོལ་རིགས་བསྟེན་བྲགས་པ། རྒྱུ་དུ་བཟབ་བཏུང་ཚད་ལས་ཀྱལ་བ་ལོངས་སྤོང་བ་སོགས་ལས་བད་ཀན་ས་རྒྱའི་རུས་པ་འབེལ་སྟེ་དོང་པའི་ལོགས་ལ་ཐོ་མར་ཆགས་པ་བཞེན་མིང་པའི་གནས་ལ་ཅི་བཞེན་ཆགས་སྟེ་རིམས་བཞེན་འབྲས་ནད་གྱི་རོ་བོ་ཆགས་ཀྱིས་ཡོད། དེ་བཞེན་ཐ་མག་དང་རྩོ་ཐ་ (Tobacco) རིགས་རྒྱུན་རིང་བསྟེན་བྲགས་པ། ཟས་སྒོམ་ཉ་ཅང་གི་ཚ་བོ་དང་མཁྲིགས་པོ་རིགས་ཁུར་མིང་བཏང་བ་སོགས་ཀྱིས་མིང་པའི་བགས་པ་སྲབས་པོ་ཡོད་པ་དེ་ལ་གཉན་ཁ་དང་མས་སྒོན་བྱུང་སྟེ་རིམས་བཞེན་མིང་པའི་འབྲས་ནད་བྱུང་གི་ཡོད།

༢༽ པོ་བའི་འབྲས་ནད་ (Stomach Cancer) གྱི་སྒོང་རྒྱུ་དང་སྒོན་འགོག་བསྟན་པ། པོ་བའི་འབྲས་ནད་ཟེར་བ་དེ་ནི་པོ་བའི་དོན་སྒོང་དང་ཡང་ན་རྗེམ་སམ་གྲུག་རྒྱུང་གི་མཚོམས་སྤྱུ་འབྲས་ནད་སྐྱེས་ནས་མཐར་ཟས་སྒོམ་མི་ཐར་བའི་ནད་ཅིག་ལ་ཟེར། པོ་བའི་འབྲས་ནད་གྱི་སྒོང་རྒྱུ་ཟས་སྒོམ་ནི་བོད་པའི་གོམས་གཤེས་ཡོད་པའི་ལྟ་སྐྱོན་པོ་དང་རྩ་རུལ་རྒྱུངས་པ་ཉམ་རུལ་ཐེབས་པའི་ཟས་སྒོམ་རིགས་དང་། འཇུ་དཀའ་བའི་ཟས་བ་སྒྲང་གི་ལ་དང་། གྲང་ཚལ་སོགས་རྗེན་པའི་ཟས་རིགས། ཟས་མཁྲིགས་པོ། ཚང་རག་སོགས་བསྟེན་བྲགས་པ་དང་། དེ་བཞེན་ཟས་སྒོམ་རོ་ཚ་སྐྱུར་དཔེར་ན་སེ་བན་རྒྱུང་པ་རིགས་ཨ་ཅར་སྐྱུར་མོ་དང་སེ་བན་བསྐྱལ་བཞག་པ་ (Fire ball) སོགས་བསྟེན་བྲགས་པས་པོ་བསྐྱུག་པོ་མ་ཅན་ (Gastric Ulcer) ཆགས་སྟེ་རྒྱུན་རིང་ལུས་པ་ལས་པོ་བའི་འབྲས་ནད་སྒོང་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གཞོན་པའི་ཟས་སྒོམ་དེ་དག་རྒྱུན་དུ་སྤང་སྟེ་ཡང་ཞིང་ཚོ་བ་དང་འཇུ་སྐྱེ་བའི་ཟས་སྒོམ་བསྟེན་ཉེ་པོ་བའི་མེ་བོད་བསྐྱུང་བར་ཉག་ཏུ་འབད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྐྱོན་གཞུང་རྒྱུད་བཞེས་པ། ཟས་སྒོམ་སྒྲོང་ལམ་ཡང་ལ་ཚོ་བ་ཡིས། འབད་དེ་མེ་བོད་བསྐྱུང་བར་གནས་འགྲུར་ན། ལུས་ཀྱི་སྒོམ་དང་ཚོན་གནས་པར་འགྲུར། ཞེས་གསུངས།

༣༽ མཚེན་པའི་འབྲས་ནད་ (Liver Cancer) གྱི་སྒོང་རྒྱུ་ཟས་སྒོམ་དང་སྒོན་འགོག་བསྟན་པ། མཚེན་པའི་འབྲས་ནད་ཟེར་བ་དེ་མཚེན་པར་འབྲས་ནད་སྐྱེས་ནས་མཚེན་ཁམས་ཀྱི་རུས་པ་ཡོངས་སྤྱོད་བའི་ནད་ཅིག་ལ་ཟེར། མཚེན་པའི་འབྲས་ནད་སྒོང་རྒྱུ་གྱི་ཟས་སྒོམ་ནི་ཚང་རག་སྐྱུར་པོ་དང་། དེང་རུས་ (Processed meat) ལྷགས་སྐྱོན་ནད་དུ་ཡོད་པའི་ཉ་ལ་དང་བྱ་ལ་སོགས་བསྐྱལ་བས་རིགས་དང་ཉམ་རུལ་ཅན་སོགས་བསྟེན་བྲགས་པ་དང་། དེ་ཡང་དེང་རུས་ཚན་རིག་པས་མཚེན་ནད་དུག་ཐབས་ཀྱི་ནད་འབྲུ་ (Hepatitis B Virus) རྒྱུན་པས་མཚེན་པར་གཉན་ཚད་སྐྱེས་དེ་མཚེན་པ་རྩམས་གཏོང་གི་ནད་ (Liver Cirrhosis) བྱུང་སྟེ་རིམ་བཞེན་མཚེན་པའི་འབྲས་ནད་དུ་འགྲུར་བ་འབྲེལ་བརྒྱུང་བྱེད། དེ་བཞེན་ཟས་རིགས་ (Peanuts) ཞེས་པ་དེ་རྩིངས་པ་ཆགས་དུས་འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ (Mutagen Aflatoxin) ཉམ་རུ་ཆགས་སྟེ་དེས་མཚེན་པའི་འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འབྲེལ་བརྒྱུད་གནད།

༤༽ རུ་འབྲས་ (Breast Cancer) གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་སྒོན་འགོག་བསྟན་པ། རྒྱ་རྒྱུ་ཚན་རིག་པའི་ཉམས་ཞིབ་ནང་རུ་མའི་འབྲས་ནད་དེ་རུ་བ་སྒོགས་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མང་བ་ཡོད་པ་གསུངས་ཀྱང་དེང་རུས་རྒྱ་གར་བྱེད་སོགས་ཨེ་ཤེ་རྒྱལ་ཁབ་ལའང་མང་དུ་འབྲོ་བཞེན་ཡོད། རུ་འབྲས་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི་བོད་ཀྱི་སྐྱོན་གཞུང་རྒྱུད་བཞེས་པ། ཞག་ལས་གྲུར་བ་རུ་མ་མངལ་དུ་བྱུང་། རབ་ཏུ་ཚལ་འབྲུམ་པ་ནག་པོས་ཁྲབ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རུ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་དེ་ནི་ཟས་སྒོམ་རོ་ཚ་སྐྱུར་རིགས་བསྟེན་བྲགས་པས་མཚེན་པར་ཞུག་འཇར་འབེལ་བ་ལས་རིམ་བཞེན་རུ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞེན་མོ་ནད་ཞུག་ཚབས་དང་རྒྱུང་ཚབས་གཉིས་ལའང་འབྲེལ་བ་ཡོད། མོ་ནད་ཞུག་ཚབས་ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི་མ་ཚེན་ཡིན་པ་དང་། བྱེད་རྣམས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་ཡང་དཔེར་ན་མངལ་ནད་རྒྱ་མཚན་འབྲེལ་བ་དང་རྒྱ་མཚན་སྟོམས་པ། རྒྱ་ཞབས་ཚ་བྱབ་བྱེད་པ། མངལ་ཞུག་འཇར་པ་སོགས་ནད་ཉགས་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་། དེ་ཡང་རྒྱུང་ཚབས་ཟེར་བ་དེ་ཞུག་ཚབས་ཀྱི་ནད་དེ་རྩིངས་ནས་རྒྱུང་དང་བསྐྱེད་སྤོང་སམ་རྒྱུང་ཚབས་ཏུ་འགྲུར། དེའི་ཉགས་སྐྱ་མཚན་མི་ཚད་པ་འབྲུམས་པ་དང་སྐྱེད་ཁམས་མི་བདེ་བ། རྒྱ་སོ་དང་རྒྱ་ཞབས་བསྐྱེད་ཞིང་གཤེར་ཁམས་འཇར་པ་སོགས་ནད་ཉགས་སྐྱོན། དེ་བཞེན་བྱུང་མིང་གྱི་མོ་ཅི་ (Hormone) མི་སྟོམས་པ་དང་འབེལ་འབྲི་བྱེད་པ་ལས་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱ་རྒྱུ་གཞན་ཞིག་ལ་བྱེད་གང་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་བྱིས་བྲག་པ་དང་རིགས་རྒྱུད་ལ་རུ་འབྲས་ཡོད་པ། དེ་བཞེན་རུ་མར་ཚོལ་སྐྱོན་ (Fibrocystic breast) ཡོད་པ། གཞན་ཡང་དུག་རྗེས་ (Ionizing radiation) དེ་ལུས་ལ་སོགས་སྤྱག་བྱུང་བ་སོགས་ལས་རུ་འབྲས་བྱུང་གི་ཡོད་པ་འབྲེལ་བརྒྱུད་བྱེད། དེ་ཡང་རུ་མར་འབྲས་སྐྱོན་དེ་འཚང་ཁུངས་རྗེན་བྱུར་བྱུང་བ་དང་རུས་པ་དང་སྒོ་བ། དེ་བཞེན་མཚེན་པར་འབྲས་ནད་ཀྱི་སྤྱུང་དེ་དག་ཞུག་སྟེ་སྐྱོན་བཅོས་དཀའ་བའི་ནད་པ་མང་པོ་མཚོང་རྒྱ་འདུག དེ་ཡང་ཟས་ལ་རྩིངས་དང་ཅི་ཤིང་དང་སེམས་ཅན་ལས་བྱུང་བའི་འཚོ་བཅུད་ (Vitamin A) དཔེར་ན་སེམས་ཅན་གྱི་མཚེན་པ་དང་སྒོང་དེ་བཞེན་སྒོ་ཚོང་ཤིང་ཉོག་རྣམས་ཀྱི་བཅུད་རྗེས་དེས་དག་གཞུགས་པོའི་ནད་སྐྱེབས་དུས་རུ་འབྲས་མི་ཡོང་བའི་སྒོན་འགོག་ག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་འབྲེལ་བརྒྱུད་གནད།

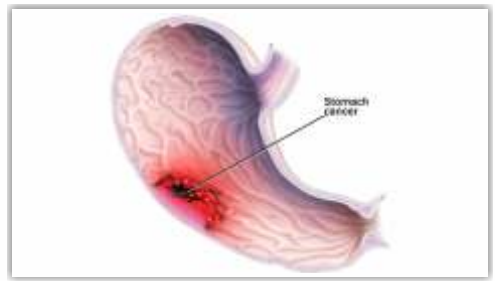
༥༽ བསམ་སེའུ་འབྲས་ནད་ (Ovarian Cancer) གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་སྡོན་འགོག་བསྟན་པ། འཕྲོད་གཡས་གཡོན་དུ་ཡོད་པའི་བསམ་སེའུ་གནས་དེར་འབྲས་ནད་ཆགས་པ་དེ་ཉ་ཅང་གི་ཚབས་ཆེན་པོ་དང་འབྲས་ནད་དེ་ཆེས་གསར་དུས་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ། རྒྱུ་རྒྱུ་མོ་རྒྱས་པའི་དུས་སུ་བསམ་སེའུ་འབྲས་དེ་རོས་འཛིན་ཡོང་གི་ཡོད། རྒྱུ་དེ་ཐོག་མའི་སྐབས་ནད་ཉམས་གསལ་ལོ་མེད་ཅུང་འབྲས་སྐྱོན་དེ་ཆེ་ཅུ་འཕྲོ་དུས་གནས་དེར་མཐོགས་ཤིང་འབར་འབྲུང་ཆགས་པ་དང་རྒྱ་ཞབས་སྐྱོས་པ་སོགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་ཡོད། བསམ་སེའུ་འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི། གོང་དུ་ལྟ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ་ནི་མཆིན་པར་ཞབས་ཚུ་སེར་འཕེལ་བ་ལས་བྱུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་མོ་ནད་ཞབས་ཚུ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚབས་གཉིས་ནས་བསམ་སེའུ་འབྲས་ནད་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་བསམ་སེའུ་འབྲས་ནད་སྐྱེལ་རྒྱས་དང་སྐྱེས་འཕེལ་མ་ལག་སོགས་བཏང་འཛིན་བྱེད་མཁན་མེན་བྱེད་མ་ལག་དང་དེ་རྒྱུ་པར་འགྱུར་བའི་ནད་ (endocrine disorder) ལྷངས་སུ་གཏོགས་པ་རྒྱ་སྐྱོན་རིགས་ (polycystic ovary syndrome) དང་སུ་སྡོད་སྐྱེ་ལྷགས་ལ་གཉན་ཚད། (Endometriosis) དེ་བཞིན་མོ་ཚི་ (Hormone)མི་སྡོམས་པ་འཕེལ་འབྱེད་པ་སོགས་ལས་བསམ་སེའུ་འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ཡང་རིགས་རྒྱུད་ལ་གཉེ་ལོང་འབྲས་ནད་དང་ལུ་འབྲས་ཡོད་མཁན་ལ་བསམ་སེའུ་འབྲས་ནད་ཉེན་ཆབས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་གསུངས་འདུག།

༦༽ མངལ་འབྲས་ (Uterine Cancer) རྒྱ་རྒྱུ་དང་སྡོན་འགོག་བསྟན་པ། མངལ་ནི་བྱེད་ཀྱི་སུ་སྡོད་ཀྱི་སྐྱེའི་མཚམས་སུ་འབྲས་ནད་སྐྱེས་ནད་མཐར་ཞབས་ཞབས་འཛིན་པའི་ནད་ཅིག་ལ་བཟེ། དེ་ཡང་རྒྱ་མཚན་མ་ཡིན་པའི་དུས་སུ་མངལ་ཞབས་འཛིན་ཀྱི་ཡོད། དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི་ཉལ་པོ་མང་དུ་སྐྱུང་བ་དང་། འཕྲོད་ལ་མ་ལུ་བྱུང་བ་དང་། ངན་ཞབས་རྒྱ་སེར་འཕེལ་བ་དང་མོ་ནད་ཞབས་ཚུ་ཚབས་དབང་གིས་མངལ་ཞབས་འཛིན་གསལ་འབྱེད་པ་ལས་ཞབས་སྐྱོན་དུ་འབྱེད་པ་དང་ནད་ལྟ་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་ལས་མངལ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པ་དང་། དེར་དུས་སྐྱེས་སྐོ་བཀག་ཆེད་རྒྱ་སྐྱོན་ (Oral contraceptives) སོགས་བེད་སྤྱོད་མང་པོ་བཏང་བ་དང་། སྐྱེས་པ་འབྲུ་མིན་དང་ཆགས་པ་སྐྱུང་བ། ཆང་ས་ལྷ་བོ་རྒྱུ་བ་དང་སུ་མང་པོ་བཙའ་བ་སོགས་ལས་མངལ་དང་མངལ་ཞབས་འབྲས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

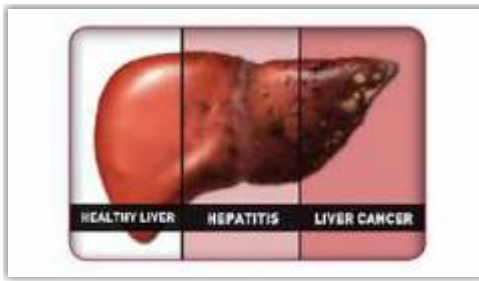
**གསུམ་པ།**

མདོར་དོན་སྤྱིར་བོ་ནི་དུས་རྒྱུ་ལུ་ཟས་སྐྱོམ་ཡང་ཞིང་པོ་བ་དང་འཇུ་སྐྱ་བ་རིགས་དང་ཟས་ཚོད་རན་པོ་བསྟེན་སྟེ་པོ་བའི་མེ་ཤོད་བསྐྱུང་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ཁ་ཟས་ནད་ནས་མང་པོ་ཞིག་མ་ཞུ་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ། དེ་ཡི་ནད་ནས་རྒྱུ་སྐྱེས་གཉིས་ཀྱིས་མ་ཞུ་བ་ཆགས་པ་དེས་ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད་པ་དེ། རྒྱུད་བཞི་ལས། རྒྱུ་སྐྱེས་མ་ཞུ་བ་ཆེ་ཉེས་པ་ཆེ། ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་སྐྱེས་པའི་ཟས་ཆེ་མང་དང་འབྲུ་མང་ཆེ་ལ་ཞབས་རྒྱུ་རྒྱུ་སྐྱེས་པ་དང་། རྒྱུ་སྐྱེས་པའི་རིགས་དེ་དག་ཉུང་ཉུང་བསྟེན་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་དུས་རྒྱུ་ལུ་ཟས་སྐྱེས་པ་དང་རྒྱུ་སྐྱེས་པའི་རིགས་དེ་དག་ཉུང་ཉུང་བསྟེན་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་ཡིན། སྤྱིར་ཉམས་པོ་ཡོད་པའི་ཟས་ (Fiber) མང་པོ་ཡོད་པའི་ཁ་ཟས་བསྟེན་དགོས། དཔེར་ན་འབྲུ་རིགས་དང་སྡོམ་ལ། དེ་བཞིན་ཨ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱུ་ (Sugarcane) སོགས་དུས་རྒྱུ་དུ་བསྟེན་དགོས། གལ་སྲིད་ (Fiber) ཉུང་ཉུང་བསྟེན་ན་རྒྱ་མའི་འབྲས་དང་ལོང་འབྲས་སྐྱེས་པ་ལ་ལྷུ་བ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཉན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ཚེས་ཀྱི་འདུག། ཟས་རིགས་ནད་ (Fiber) མང་པོ་བསྟེན་ན་ལུ་འབྲས་དང་ཁ་ཚིའི་མེན་བྱེད་འབྲས་ནད་

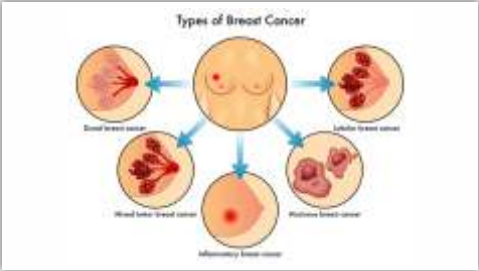
(Prostate Cancer) སྐྱེས་འཕེལ་བྱེད་པ་ཉེན་ཁ་རྒྱུང་བ་ཡོད་པ་གསུངས་ཀྱི་འདུག། (The insoluble fiber) འབྲུ་རིགས་ (Wheat bran) དེ་བཞིན་སྡོམ་ལ་ལས་ (Fiber) ཡིན་པས་འབྲས་ནད་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་མཁན་ཟས་ཡག་ཤོས་རོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འདུག། དེ་བཞིན་ཞབས་ཚུ་དང་ལྷན་པའི་ཟས་སྐྱོམ་དཔེར་ན་སྡོམ་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱེས་རིགས་ (Vegetable oils) དང་སེམས་ཚན་ཀྱི་ཤ་ཞབས་ཆེ་ལྷན་ལ་སོགས་མང་པོ་རྒྱུན་གཏན་ཀྱི་ཁ་ཟས་ནད་ལོངས་སྤྱོད་ན་དེ་དག་གིས་རྒྱ་བྱེད་ནས་འབྲས་ནད་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་འཛིན་ལ་ཞབས་ཚུ་གར་པོ་ (Coffee) དང་ཞོ་ཟག་ (Tobacco) སོགས་མང་པོ་འབྲུང་ན་འབྲས་ནད་ཟ་སུང་སྐྱེས་པ་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་དག་འབྲས་ནད་སྐྱེས་འཕེལ་བྱེད་མཁན་ཀྱི་ཟས་སྐྱོམ་ཡིན་པས་ཆང་མས་སུ་གསལ་གཟབ་དང་འཛེམས་ཐོན་གཏང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ར་ས་བོད་ཀྱི་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་གི་ཨེམ་དུ་བཏ་ཡན་ལག་སྐྱེད་ཁང་གི་བརྟུག་དབྱེད་སྐྱོན་པ་བསྟེན་འཛིན་ཉེ་མས་བོད་རིགས་སྤྱི་ཚོགས་ནད་ཀན་སར་རམ་འབྲས་ནད་ཀྱི་ནད་རིགས་སྡོན་འགོག་སྐྱེད་བྱེས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །



ཕོ་བའི་འབྲས་ནད།



མཆིན་པའི་འབྲས་ནད།



རྒྱ་མའི་འབྲས་ནད།



མངལ་གྱི་འབྲས་ནད།



བསམ་སེའུ་འབྲས་ནད།

༧ ལྷན་པའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཐོར་བྱ།

སྐྱེན་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཙོ་བོ།

བཞི་རྒྱ་ཅ་བཞིའི་ནད་རིགས་རྩད་འབྲེན་པའི།  
 འཛད་མེད་ཡོན་ཏན་རིན་ཆེན་ཚོགས་ཀྱི་གཏེར།  
 འགྲོ་ཀུན་ནད་ཀྱི་འཇིགས་ལས་སྐྱོབས་མཛད་པོ།

སྤྲུགས་དུས་འགྲོ་མགོན་མངས་རྒྱས་སྐྱེན་ཆར་འདུད། ཅེས་མངས་རྒྱས་སྐྱེན་གྱི་སྐྱེས་ལུས་ལྷན་པའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཐོར་བྱ་འདྲི་འདོད་པར་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཆགས་པར་འགྲུར་  
 རིག་འཛོད་བསྟེན་དུས་དེ་བའི་འདོད་མེད་ས་གཉིས་པ་འདིའི་ནད་སྐྱེས་པའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཐོར་བྱ་འདྲི་འདོད་པར་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཆགས་པར་འགྲུར་  
 བར་སྟོན་འགྲོ་བཏུན་གང་འདྲ་དགོས་པ་བསྟེན་པ་ལ།

༡། སྟོན་འགྲོ་བཏུན་གྱི་སྐྱེས་པ་

ང་ཚོའི་འབྲུང་འགྲུར་གྱི་མི་རིགས་བདེ་ཐང་ཡོང་དང་ཡོང་མིན་ནི་ད་ལྟའི་མི་རིགས་ཀྱི་གཞོན་ནུའི་འཛོད་བསྟེན་ལ་རག་ལུས་ཅིང་དེའི་ནད་ནས་  
 བྱ་ཆགས་ཅིང་སྐྱེ་བར་བྱེད་པའི་མཉམ་སྐྱེས་མ་ནི་འབྲུང་འགྲུར་མི་རིགས་ཀྱི་ཞིང་ས་ལྟ་བུ་དེ་དང་། ཞིང་ལ་ལོ་རྒྱུ་ཡག་པོ་སྐྱེ་མི་སྐྱེ་དང་པོ་ས་  
 གཞིའམ་ཞིང་ས་དེར་རག་ལུས་པ་ཚོས་ཉིད་དེ། རང་ཉིད་ཞིང་པའི་གཅེས་སྤྲུག་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ལོའི་ཞིང་ལས་དང་པོ་དེ་ཞིང་སར་ཚོས་  
 རྒྱུ་ལས་དང་དེ་ནས་བར་དོག་རྒྱུ་ལས་དེ་ནས་རྩ་ཡན་དང་དོ་རྩོག་སོགས་ཡོད་ན་སྤྱིར་བཏོན་ནས་ཞིང་ས་དེ་འཛོད་པོ་ཡག་པོ་ཞིག་བཟོ་ཡི་  
 ཡོད་པའི་དཔེ་དེ་དང་མཚུངས་པ་མངལ་ནད་བྱ་ཆགས་པར་འགྲུར་བར་ཐོག་མར་བྱ་ཆགས་པའི་སྐྱེས་པའི་ལུས་ལ་གཙོ་བོ་ནད་དང་འགོས་ནད་  
 རིགས་ཀྱིས་མ་ཐེབས་པ་ལུས་བདེ་ཐང་དགོས་པ། བཟང་ཚང་གཉིས་རྒྱུན་དུ་ཐ་མ་ཁ་དང་ཚང་རག་དང་སྟོས་ཇས་རིགས་བསྟེན་གྱི་ཡོད་ན་དེ་  
 དེས་བར་སྐོར་དགོས་པའི་ལུས་པོའི་གྲས་ཀྱི་དང་། སེམས་བར་ཡང་བཟང་ཚང་གཉིས་ཀས་བྱ་འདོད་པ་དང་ཀུན་སྐོར་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱུད་ཀྱི་  
 མ་དེ་བྱམས་སྤྱིང་རྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའི་མི་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་བསམས་པའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་གྲས་ཀྱི་འདྲི་  
 ལྟར་དགོས་པ་ཡིན། དོ་གཟམ་བྱེད་དགོས་པ་གཞན་རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་སྤྱིར་བཏོན་ཁོར་ལུག་ཉེ་རང་ཁྱིམ་གྱི་ཉེ་འགམ་དུ་བཟོ་བྱ་ཆེན་  
 པོ་ཡོད་ས་དང་ཡང་གོང་འབྱེད་ཀྱི་གད་སྤྲུགས་བཙོག་སྤྲེག་བྱེད་སའི་ཉེ་འཁྲིས་སུ་གནས་གཞིས་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པ། ཡང་བཟང་ཚང་  
 གཉིས་པོར་འཚོ་བའི་རྟེན་ཉེ་དཔལ་འཕྲོར་གནས་སྤངས་འགྲིག་དེས་ལྡང་དེས་ཡོད་པ། ལྷག་པར་དུ་སྐྱེས་མ་རང་ཉིད་རྒྱུན་དུ་སྤྲུ་སྐྱེ་འགོག་གི་  
 རྒྱན་རིགས་བསྟེན་གྱི་ཡོད་པ་དང་ཡང་སྟོབས་བསྐྱེད་སྟོན་ (Vitamin) སོགས་རྒྱུན་དུ་སྐྱེན་ཇས་རིགས་གང་ཡང་བསྟེན་གྱི་ཡོད་ཆེ་སྐབས་སུ་  
 རྒྱན་པ་བསྟེན་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྤང་སྤང་ལས་སྟོན་ཞུ་དགོས། དེ་བཞིན་མའི་ལུས་ལ་རྒྱངས་ཁྲག་ལྡང་དེས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་དང་། གཉན་  
 བད་དང་འགོས་ནད་རིགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད། ཁྲག་གི་སྤེ་ཚན་ Blood Group གང་ཡིན་མིན་སོགས་སྟོན་ཚུད་ནས་བརྟག་དབྱེད་ཀྱིས་  
 གྲས་ཀྱི་ཆ་ཚང་བ་དགོས་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ།

༨། མངལ་དུ་བྱ་ལེན་མ་ལེན་དང་རྟེན་པོ་མོ་ལེན་པའི་དུས་བཤད་པ།

མངལ་ཁ་བྱེ་བའི་དུས།	བྱ་ལེན་པའི་དུས།	བྱ་པོ་ལེན་པའི་དུས།	བྱ་མོ་ལེན་པའི་དུས།
ཉིན་དང་པོ།	རྒྱ་ཚན་བབ་ཉིན་དང་པོ།	རྒྱ་མཚན་སྐབས་འབྲིག་པ་བྱེད་ན་སྐྱེས་པའི་སྟོག་དང་ ལུས་ལ་ ཆེས་ཆེར་གཞོད་པས་སྤང་པ་ཡིན།	
ཉིན་གཉིས་པ།	རྒྱ་ཚན་བབ་ཉིན་གཉིས་པ།		
ཉིན་གསུམ་པ།	རྒྱ་ཚན་བབ་ཉིན་གསུམ་པ།		
ཉིན་བཞི་པ།		ཉིན་དང་པོ།	
ཉིན་ལྔ་པ།			ཉིན་གཉིས་པ།
ཉིན་དྲུག་པ།		ཉིན་གསུམ་པ།	
ཉིན་བདུན་པ།			ཉིན་བཞི་པ།
ཉིན་བརྒྱད་པ།		ཉིན་ལྔ་པ།	
ཉིན་བཅུ་པ།			ཉིན་དྲུག་པ།
ཉིན་བཅུ་གཅིག་པ།			ཉིན་བརྒྱད་པ།
ཉིན་བཅུ་གཉིས་པ།		ཉིན་དྲུག་པ།	
ཉིན་བཅུ་གསུམ་པ་ནས་མངལ་ཁ་རྒྱུ་འགྲོ་བས་དེ་རྗེས་བྱ་ལེན།			

ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་བཟང་ཚང་འགའ་ཤས་ལ་བྱ་རྩ་ནས་ཆགས་མ་རྒྱུ་པ་དང་ཡང་འགའ་ཞིག་ལ་སྤྲུ་སྤྲུ་རྒྱུ་ཆགས་པ་དང་ཡང་འགའ་ཞིག་  
 ལ་བྱ་མོ་རྒྱུ་ཆགས་པ་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱི་བཏང་བྱ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་ཁྲ་ཁྲ་སེམས་གསུམ་འདྲོ་མས་དགོས་པར་གསུངས་ཀྱང་  
 འདྲིར་མངལ་ཁ་བྱེ་མ་སྤེའི་དུས་ཚོད་ལས་བྱ་ལེན་མི་ལེན་གྱི་དུས་ཚོད་བསྟེན་པ་ནི།

བཤད་རྒྱུད་ལས།

མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ཞི་བཅུ་གཉིས་བར། དང་པོའི་ཞག་གསུམ་བཅུ་གཅིག་བྱ་ལེན།  
 གཅིག་གསུམ་ལྔ་བདུན་དགུ་ལ་བྱར་འགྲུར་ཉེ། གཉིས་དང་བཞི་དྲུག་བརྒྱད་པ་བྱ་མོར་འགྲུར།  
 ཉེ་མ་རྒྱུ་བས་བསྐྱེའི་ཁ་རྒྱུ་བཞིན། བཅུ་གཉིས་འདས་ནས་ཁྲ་བ་མངལ་མི་སྟོད།



ཡང་།

ལུ་བ་མང་བ་བྱ་བ་སྤྱི་འགྲུར་གྱི། རྒྱ་ཚོན་མང་བ་བྱ་མོར་སྤྱི་བར་འགྲུར། ཚ་མཉམ་མ་ཉིད་བྱེ་ལས་མཚེ་མར་སྤྱི། ཞེས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ན་སྤྱི་བར་མངའ་ཁ་བྱེ་བའི་དུས་ཉིན་ཞག་བཅུ་གཉིས་བརྟན་ཡོད་ལ་ཉིན་ཞག་ཅི་སྐོར་དེའང་རྒྱ་ཚོན་བབ་ཉིན་ནས་ཅེས་པའི་ཉིན་དང་མོ་གསུམ་མི་རྒྱ་མཚོན་བབས་པའི་དུས་ཡིན་པས་མངའ་ནང་སྤྱི་བྱ་ཆགས་མ་ཐུབ། རྒྱ་མཚོན་སྐོར་འཇུགས་པའི་ཉིན་བཞི་པ་དེ་ཉིན་ཞག་དང་མོར་ཅེས་པའི་ཉིན་དང་མོ་དང་གསུམ་པ་ལྷན་པ་བདུན་པ་དགུ་པ་ལ་མངའ་ནང་ཁུ་ཁྲག་ནམ་ཤེས་སྤྱི་བྱ་གསུམ་འཛོམས་ན་མངའ་གནས་དེ་མོའི་ལུས་རྒྱུ་ལེན་པར་གསུངས་པ་དང་། ཉི་མ་གཉིས་པ་དང་བཞི་པ་དུག་པ་བརྒྱད་པ་བཅས་ལ་མངའ་གུབ་པའི་རྒྱ་འཛོམས་ན་མངའ་གནས་དེ་མོའི་ལུས་རྒྱུ་ལེན་པར་གསུངས་པ་ཡོད། ཡང་པའི་ཁུ་བཤམ་མང་བ་ཡོད་ན་བྱ་མོར་སྤྱི་བ་དང་མའི་རྒྱ་ཁྲག་ཤེས་ཆེ་བའམ་མང་བ་ཡོད་ན་བྱ་མོར་སྤྱི་བ་དང་མའི་རྒྱ་ཁྲག་ཤེས་ཆེ་བའམ་མང་བ་ཡོད་ན་བྱ་མོར་སྤྱི་བར་རྒྱུད་ལས་དེ་ལྟར་གསུངས་ཡོད། མངའ་དུ་བྱ་ལེན་དང་མི་ལེན། རྒྱུ་མོ་མོ་ལེན་པའི་དུས་ཀྱི་རེ་ལུ་མིག་གཤམ་གསལ།

རྒྱ་མཚོན་བབས་ནས་ཉིན་བཅུ་གཉིས་རིང་མངའ་ཁ་བྱེ་བའི་དུས་ཡིན་པས་མངའ་དུ་བྱ་ཆགས་ཅིང་དེ་རྗེས་ཉི་མ་ལྷན་ན་རྒྱ་སྤྱི་བ་དང་མ་ཁ་ལུ་ལུ་བ་བཞིན་ཉིན་མ་བཅུ་གཉིས་ནས་མངའ་ཁ་བྱེ་བའི་དུས་ཡིན་པས་མངའ་ནང་ཁུ་བཤམ་མེ་སྤོད་པས་བྱ་ཆགས་མ་ཐུབ་ཅེས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་འདི་ལྟར་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་ཕྱི་ལུགས་ལྟར་ན་རྒྱ་མཚོན་བབས་པའི་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་རྗེས་ནས་ཉིན་བཅུ་བཞིའི་རིང་བྱུང་མེད་ཀྱི་བསམ་སེུ་ནས་སྐོར་ཕྱིར་ཐོན་པའི་དུས་ཚོད་ (Ovulation) དེའི་རིང་སྤྱི་བ་དང་འཕྲད་ཅིང་ཁུ་ཁྲག་འདྲེས་ན་མངའ་དུ་བྱ་ཆགས་པར་གྱུར་ཞེས་གསལ་གྱི་རེ་ལུ་མིག་ནང་གསལ་བ་ལྟར་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



ཕྱི་ལུགས་སྤྱན་གྱི་རིག་པ་ལས་མངའ་གནས་ཁུ་ཁྲུའི་མོ་མོའི་མཚོན་མ་མི་མངའ་ནང་ཉིང་མཚམས་སྤྱི་བ་པའི་སྐབས་པའི་ཁུ་བཤམ་ལ་རག་ལུས་པ་སྤྱི་མའི་སྐོར་ལ་ཁོ་མོ་མོ་མོ་ (Chromosome) X ལས་མེད་ཅིང་པའི་ཁུ་བཤམ་ཁོ་མོ་མོ་མོ་ XY གཉིས་ཀ་ཡོད་པས་གཤམ་ཉེ་པའི་ཁུ་བཤམ་ནང་གི་ཁོ་མོ་མོ་མོ་ Y དང་མའི་སྐོར་གཉིས་ཉིང་མཚམས་སྤྱི་བ་ན་བྱ་མོར་སྤྱི་བའི་ཡང་ X དང་ཉིང་མཚམས་སྤྱི་བ་ན་མངའ་གནས་ཁུ་ཁྲུའི་མོར་སྤྱི་བ་ཡོངས་གྲགས་ཕྱི་ལུགས་སྤྱན་གྱི་རིག་པ་ལས་དེ་ལྟར་བཤད་ཡོད།

གང་ལྟར་ཡང་རྒྱུད་ལས།

དུག་གསུམ་འབྲུང་བ་བཞི་ལས་གུབ་པའི་ལུས། རྒྱུ་ལས་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་མོ་མོར་སྤྱོད། ཞེས་མངའ་གནས་སེམས་ཅན་གང་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དབང་གིས་རྒྱུ་ལེན་པའི་ལུས་རྒྱུད་ལས་དེ་ལྟར་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

### ༥། སྤྱི་མའི་གནས་སྐབས་བརྟག་དཔྱད་རྒྱུ་རིམ།

དང་མོ་སྤྱི་མ་མ་ཡིན་མིན་བརྟག་རྒྱུ་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས། སྤྱི་མ་མའི་རྩ་ལེ་འབྲུང་ལ་འབྲུང་ཞེས་ཅུ་བརྟག་པའི་སྐོར་ནས་སྤྱི་མ་མ་ཡིན་མིན་བརྟག་དཔྱད་ཐུབ་པ་དང་སྤྱི་མ་མའི་མངའ་གནས་ཁུ་ཁྲུ་དེའང་རྒྱུ་མོ་མོ་གང་ཡིན་བརྟག་ཐབས་ལ། མཁའ་རྩ་གཤམ་པ་བྲག་བྱ་མོར་སྤྱི། གཤམ་པ་བྲག་བྱ་མོར་སྤྱི་བར་འགྲུར། ཞེས་དང་། བྱ་ཡི་རྩ་ལ་མ་རྩ་བྱ་རྩ་འབྲུང་། བཅས་ནས་གསོ་སྤྱོད་ཐུབ་པ་དུག་ལ། ཞེས་རྩ་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་སྐོར་ནས་སྤྱི་མ་མ་ཡིན་མིན་བརྟག་དཔྱད་ཐུབ་པ་དང་དེ་བཞིན་རྩ་བརྟག་སྐབས་རྒྱ་དེ་སྤྱི་མ་མ་ལུང་བཟོ་སྤྱོད་བཤམ་པའི་ཡོད་ན་བྱུང་མེད་དེ་སྤྱི་མ་མ་ཡིན་པར་བརྟག་དཔྱད་ཐུབ། ཡང་དེང་སང་འབྲུལ་ཆས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཡིན་པས་ཁོམ་རའི་སྤྱི་མ་མ་ཚོང་ཁང་ནང་མངའ་ནང་བྱ་ཆགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་མ་མ་ལུང་ཆས་འདྲ་མིན་ཞིག་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་འབྲུལ་ཆས་དེའི་(འོག་གི་པར་རིས་)དེ་ལྟར་ལ་ཞོག།



སྤོང་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་ཡོད་པ་དེའི་ནང་བྱི་རྒྱ་མིག་པ་གཅིག་ལྷག་ནས་སྤྱི་མ་མ་ལ་ཤེས་རྗེས་འབྲུལ་ཆས་དེའི་སྤོང་མིག་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་གཉིས་ཀ་དམར་མོར་གྱུར་པ་ཡིན་ན་མངའ་དུ་བྱ་ཆགས་པར་བརྟག་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་འབྲུལ་ཆས་ལ་སྤོང་མ་འཁེལ་བར་དེས་པར་སྤྱན་པ་བསྐྱེན་ནས་བརྟག་དཔྱད་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས། དེ་སྐབས་དམིགས་བསམ་རྒྱ་བ་དང་མོའམ་མངའ་དུ་བྱ་འཁོར་མཚམས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཡིན་པས་དེས་པར་ཆེད་ལས་སྤྱན་པ་བསྐྱེན་བསྐྱེད་ཀྱིས་བརྒྱལ་སྤྱིའི་སྤོང་མ་རམ་གཟུགས་སྤྱང་འབྲུལ་ཆས་ (Ultra Sound) བརྒྱུད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ནས་མངའ་རྒྱུ་བཞིན་ཆགས་ཡོད་མེད་ཉེ་སྐབས་རེ་བསམ་སེུའི་གཤམ་གཤམ་གྱི་རྩ་ཆེན་གྱི་ནང་དང་ཡང་མངའ་གྱི་ཕྱི་ལ་བྱ་ཆགས་པ་ (Ectopic Pregnancy) དེ་འདྲ་ཡོད་མེད་པ་དང་། ཡང་སྤྱི་གནས་མི་མཐུན་པ་དང་གཟུགས་མི་སྤྱུག་པ། དེ་བཞིན་གནས་ཀྱི་གངས་སྤྱོད་མཚེ་མ་ (Twins) དང་དེ་ལས་མང་བ། (Triplets) གང་ཡིན་གཟུགས་སྤྱང་འབྲུལ་ཆས་བརྒྱུད་མངོན་གསལ་ཐོན་མོས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ། ཡང་བྱུང་མེད་འགའ་ཞིག་རྒྱ་མཚོན་མ་མའི་དུས་ཚོད་ (LMP) གསལ་པོ་ཤེས་རྒྱུ་མེད་ཆེ་གཟུགས་སྤྱང་འབྲུལ་ཆས་འདི་བརྒྱུད་ནས་མངའ་གནས་ཁུ་ཁྲུའི་བཅའ་དུས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་མ་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱི་མ་མ་ལུང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེ་ལུ་མིག་གཤམ་གསལ།



**ལ། སྐྱམ་མའི་གནས་སྐབས་སྲིད་རུང་མི་རུང་བཤད་པ།**  
བཤད་རྒྱུ་ལས།

ཉལ་པོ་རྩོལ་དག་མཚན་མོ་གཉིད་མི་ལོག་ ཉེན་གཉེས་འཕྲགས་བཀག་ཚ་རྩི་བ་དང། བཤད་ལག་གཟུང་དང་རྩོལ་ལྷན་མས་བཏང་དང། གཏང་ག་ལ་སོགས་ཆེ་བརྒྱད་བར་དུ་སྤང། ཅེ་སྤྱིར་མངལ་འཛིག་འཆིའམ་དཀྲ་སྐྱམས་འགྲུད། ཞེས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་མངལ་དུ་བྱ་ཆགས་བའམ་སྐྱམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་མངལ་གནས་ཀྱི་ལུས་བསྐྱེད་བའི་ཆེད་དུ་སྤྱིར་མས་ཉལ་པོ་འམ་འཛིག་པའི་ལས་དང། རྩོལ་འཕྲགས་ཆེན་པོའི་ལས། མཚན་མོ་གཉིད་མི་ལོག་ཅེང་ཉེན་གཉིད་ལོག་པ་དང། བཤད་གཅིའི་འཕྲགས་བཀག་པ་དང་ཡང་བཅོ་ར་ཤས་ཆེས་པ་དང། ཚ་རྩི་སྤྱི་བའི་ཁ་ཟས་དང། བཤད་གཅི་བཀག་པར་འགྱུར་བའི་ཁ་ཟས་ནམས་དང། སྐྱུགས་སྐྱོན་དང་བཤུབ་སྐྱོན་གཏང་བ། རྒྱག་གཏང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཟས་སྤོད་རྩོལ་རྩོལ་ལེས་པར་སྤོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལ་དག་འཛོ་མངལ་མཚུགས་ལས། གལ་ཏེ་མས་ཟས་མང་དུ་རྩོལ་སམ་ཉུང་དུ་རྩོལ་ན་ཡང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྡོང་བར་འགྱུར་རོ། དེ་བཞིན་དུ་གལ་ཏེ་ཤིན་དུ་སྐྱམ་པ་འམ། ཤིན་དུ་རྩུབ་པ་དང་ཤིན་དུ་གར་བ་འམ། ཤིན་དུ་ཚ་བ་འམ། ལན་ཚ་བོ་བའམ། མི་རྒོ་བའམ། ཁ་བའམ། སྐྱུར་བའམ། མངར་བ་ལ་སོགས་པ་ཟས་འདི་ལྟ་བུ་དག་རྩོལ་ན་ཡང་ཟས་ཅད་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྡོང་བར་འགྱུར་རོ། གལ་ཏེ་མས་འདོད་པ་སྐྱུད་པར་གྱུར་ཏེ། དག་ཏུ་སོང་ངམ། བརྒྱགས་སམ། ཉམ་ང་བའི་སྤོགས་སུ་འདུག་གམ། ལུན་རིང་དུ་འདུག་པ་གྱུར་ཏེ། ལུན་རིང་དུ་ཉལ་བར་གྱུར་ཏེ། མཚོངས་པར་གྱུར་ན་ཡང་ཟས་ཅད་དུ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལྡོང་བར་འགྱུར་རོ། ཞེས་སྐྱམ་མའི་གནས་སུ་ཟས་དང་སྤོད་ལམ་དེ་དག་སྤོད་དགོས་པ་བསྟན།

**སྐྱམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་བསྐྱེད་དགོས་པའི་ཟས་རིགས།**



གཞན་ཡང་སྐྱམ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་ཉལ་དང་སྤོད་འཛིན་པ། གར་ཚབ་དང་འཛིན་སོགས་འཇུ་དཀའ་བའི་ཟས། ར་གར་པོ་དང་ཆང་རག་རིགས། ཟུག་གཅོག་སྐྱོན་དང་སྐྱོན་བཟེ་ཆེ་བའི་རིགས། ཀར་པར་ལྟམ་ཉིང་ཉོག་ཉོག་རིགས། ས་ཆ་གཅིག་ལ་སྤོད་ཆེ་བ་དང་ཡང་འགྲོ་ཆེ་བ། རྩོལ་བཀལ་ཡས་དང་སྐྱམ་བྱུག་འཕྲགས་ཀྱིས་གཏོང་བ། འཕྲགས་ལས་དང་ལུས་རྩལ་དག་པོ་རྩོལ་སེམས་དེས་པར་སྤོད་དགོས། རྩོལ་བ་དང་སོ་གསུམ་དང་ཟ་མ་གཉིས་ལ་ཡར་མར་ཐག་རིང་འགྲུལ་བསྤོད་མ་བྱེད་ན་ལེགས། གལ་ཏེ་ནང་ལ་ཞེ་མི་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ལག་འཕྲུབ་ཀྱིན་ནས་ཞེ་མིར་གཡོག་སྤོད་བྱེད་དགོས། གཞན་ཡང་འཇུ་རུས་རིགས་འགའ་ཞིག་དང་སྐྱར་བྱུག་རུས་རིགས་ཀྱིས་གཞོན་ཆེ་བས་དེ་རིགས་ཀྱི་ཟས་སྤོད་རྩོལ་སེམས་དེས་པར་སྤོད་དགོས་པ་ཡིན། འདིར་ཚོས་སྤོགས་འཛོལ་ནས་བྱེད་དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཁག་ཅིག་ནི་མངལ་ནང་སྤོག་མར་བྱ་ཆགས་པའི་སྐྱབས་ནས་སོ་སོའི་གྲ་མའི་སྐྱུ་མདུན་ནས་ཞེ་བཞུན་འཇམ་དབལ་དབྱངས་ཀྱི་ལུང་ལུས་ནས་སྤོ་རྟག་པར་འཇམ་དབལ་དབྱངས་ཀྱི་བྱངས་མ་ཆད་པ་འདོན་རྒྱ་དང། དེ་བཞིན་སྤོད་དང་སྤོད་སྤོལ་མ་དང་བྱིས་པའི་འགྲུལ་ཆུང་དང་བྱིས་པའི་གཞོན་ཆེན་བཅོ་ལྔ་ཞེ་བར་བྱེད་པའི་གཞུངས་རྩོལ་སེམས་དེས་པར་སྤོག་འདོན་གནང་དགོས། བཅས་གསོ་རིག་འཛོད་བསྟན་དུས་དེབ་འདིའི་ནང་ས་བཅད་སྤོད་མིན་ཅམ་གྱི་སྐྱམ་མའི་སྤོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཐོར་བྱ་བསྐྱོད་ཡོད་པ་དང་འདོན་ཐེངས་རྗེས་མའི་ནང་བཅོམ་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཐོར་བྱ་འདོན་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ཡིན།  
སེམས་ཅན་ནད་པ་རྗེ་སྟེང་ལ། དེ་དག་ནད་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར།  
འགྲོ་བའི་ནད་ནི་མ་ལུས་ལ། ཏྲག་ཏུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་ཤོག །།

**སྐྱུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ།**

སྐྱོན་ཚོགས་ནས་འཕྲུག་ལུས་པ་ལྟར་འཚོ་བྱེད་སྐྱོན་རམས་པ་རྩལ་རྒྱ་གསར་ལགས་དང་སྐྱོན་རམས་པ་དང་འཚོ་ཆེ་རིང་ཐག་གཅོད། སྐྱོན་པ་བསྐྱོན་འཛིན་ཉི་མ་ལགས་བཅས་ནས་མི་མང་གི་འཚོད་བསྐྱེན་གོ་རྟོགས་དང་ནད་གཞི་སྤོད་འགོག་ལ་དམིགས་ནས་རྩོམ་བྲིས་བསྐྱར་གནང་བར་སྐྱུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ལྷ། དུས་དེབ་འདིའི་དབར་བསྐྱོན་ཆེད་ ལ རྒྱལ་བའི་ ལ སྐྱ་བཅར་སྐྱོན་རམས་པ་སྤོད་པ་ཆེ་རིང་ལགས་ནས་དབལ་འཇོར་མ་སྐྱོན་འགྱུར་གནང་བར་སྐྱར་སྐྱུགས་རྗེ་བཀའ་འཛིན་ཆེ་ཞེས་ལྷ།

**རེ་སྐྱུག**

གསོ་རིག་འཚོད་བསྐྱེན་དུས་དེབ་འདི་བཞིན་སྐྱོན་ཚོགས་ནས་རྩལ་བ་གསུམ་འདེའི་མཚམས་དེབ་འདོན་སྤོད་འགན་བཞེན་ཡོད་ན་སྐྱོན་ཚོགས་འོག་དེབ་སྤོད་པའི་སྐྱོན་པ་རྩོལ་སེམས་དེས་པར་སྤོད་སྤོལ་ལ་སོགས་པའི་ཟས་སྤོད་འཚོད་ལ་སྤོད་དགོས། སྤོད་སྤོལ་ལ་སོགས་པའི་ཟས་སྤོད་ཀྱི་སྤོག་འཛིན་ཁ་བྱང་ <cctm2004@gmail.com> འདིའི་ཐོག་བསྐྱར་གནང་ཡོང་བའི་རེ་སྐྱུག་ལྷ། དབྱང་རྩོམ་འབྲོར་བ་རྩོལ་སེམས་རྩོམ་སྤོག་ཚོགས་ཆུང་ནས་དག་འདེམས་ཀྱིས་འདོན་སྤོད་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན་པ་དེ་དོན་དགོངས་འཇགས་ལྷ།