

དགོས་པའི་སྐབས་ཡིན་པ་དང་། གལ་ཏེ་དེའི་སྐབས་ཁ་ལག་མ་ཐོས་པ་ཡིན་ན་ནད་ཡམས་དང་རིམས་ནད་སོགས་འགོ་སྐྱོད་པ་ཡིན་པས་དེས་
བར་ཐུགས་སྦྱང་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁ་ལག་མང་ཉུང་རན་པོ་མཚོན་དགོས་པ་ལས་སེམས་ཚོར་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་གཞོན་ལྷགས་འོག་
ནས་གྲོད་ཁོག་རྒྱགས་ཚར་བའི་རྗེས་ཁ་ལག་མཚོན་ན་ཁ་ལག་མ་ལྷུ་བའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། གྲོད་ཁོག་རྒྱགས་པའི་སྐབས་ཐོ་བའི་ནད་
གི་སྐྱེ་ལྷགས་ནམས་ནད་འཐེན་བྱུང་སྐབས་གྲོད་ཁོག་ཁེངས་པའི་བརྗེས་ལྷན་ལྷན་དང་ལུང་ལུང་ནས་གཟུགས་ཐོར་ངལ་གསོ་ལེགས་པོ་ཐེབས་ཀྱི་
ཡོད།གལ་ཏེ་ཁ་ལག་ཐོས་ཚར་བའི་རྗེས་གྲོད་ཁོག་ཡང་སེ་སྟོགས་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་ནི་གཟུགས་ཐོའི་ནད་གི་མེན་བྱུང་གྲུང་ལས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལ་
སྟོན་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་དང་སྟོན་ཁང་ལ་བསྟེན་གཏུགས་དེས་བར་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

༥༡ ཁ་སྟོམ་པ།



རྒྱན་ལྷན་ཁ་སྟོམ་པའི་སྐབས་གཟུགས་ཐོའི་ནད་རྒྱུའི་ཚད་གཞི་ཉུང་དུ་སྒྱིན་པའི་རྟགས་ཡིན་པ་དང་།
རྒྱ་སོགས་འཕྱང་བའི་སྟོན་ཁ་ལག་མ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དུས་ཐོག་རྒྱ་དང་སྟོམ་རིགས་དེས་
བར་འཕྱང་དགོས་པ་ཡིན། ང་ཚོའི་གཟུགས་ཐོའི་ནད་གི་བརྒྱ་ཚེ་༧༠%ཙམ་རྒྱ་ཡིན་པར་བརྟེན་ཁ་སྟོམ་
པ་ནི་ལུས་ལ་རྒྱ་ཡི་ཚད་གཞི་ཁ་བསྐྱང་དགོས་པ་བསྟན་ཀྱི་ཡོད། ཁ་སྟོམ་པའི་སྐབས་གལ་ཏེ་རྒྱ་མ་

འཕྱང་བ་ཡིན་ན་ཁ་དང་སྟེ་སྐྱམ་པོ་ཚགས་པ། འགའ་ཤེད་དམའ་པོ་ཚགས་ནས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་ སྟོང་ལ་འགའ་གི་འཁོར་རྒྱན་ལ་སྟོན་ཚགས་
ནས་རིམ་བས་སྟོང་ནད་རིགས་ཡོང་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད། མཚམས་རེ་ཁ་ཡང་སེ་སྟོམ་པ་དེ་གཟུགས་ཐོའི་ནད་རྒྱུའི་ཚད་གཞི་ཉ་ཅང་ཉུང་བྲགས་
པའི་རྟགས་ཡིན་པས་དེའི་སྐབས་རྒྱ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་རིགས་དང་མངར་མོའི་རྒྱས་པ་ཡང་ཉུང་བྲགས་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དེ་འབྲེེ་
གནས་སྟངས་ནི་གཟུགས་ཐོར་རྩོམ་བཅག་མང་བྲགས་པ་དང་། ཡང་ན་བཤལ་སྐྱུགས་དང་རྩལ་ལྷག་སྤྱི་ལ་དོན་ཆེ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན་པ་རེད།
གལ་ཏེ་ཁ་སྟོམ་པ་དེ་ཡང་སེ་ཡོང་གི་ཡོད་ན་དེ་ནི་གཅིན་སྟེ་ཟ་ཁུའི་རྒྱུ་གྱིས་ཡིན་སྟེ་བས་སྟོན་ཁང་དུ་དེས་བར་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དགོས་པ་
ཡིན།

༥༢ རྒྱགས་པ།

མཚམས་རེ་གཟུགས་ཐོ་བདེ་པོ་མེད་པའི་སྐབས་ཁ་ལག་སོགས་རྒྱགས་པ་ཡིན་ན་ཡར་རྒྱགས་དགོས་པ་ལས་ལྷགས་ཀྱིས་བཀག་མི་རུང་བ་
ཡིན། གལ་ཏེ་རྒྱགས་པ་བྱུང་ཡང་སྟེ་མཐུད་རྒྱགས་པ་བཀག་ན་དེས་ཁ་ལག་གི་དང་ག་ལག་པ་དང་། དབྱུགས་གཏོང་ལེན་མི་བདེ་བ།
བྱུངས་འགའ་ཟད་ནས་སྐྱུ་ཐབ་ཀྱི་ནད། མེ་དབལ་ལམ་མེ་སྟེ་འཁོར་ལོ་དང་གཡན་པ་སྟེ་བྱུ་ཐབ་པ་ལས་བྱུ་ཐབ་པ་དང་།



མིག་གི་ནད་དང་ལུང་པ་འཕེལ་བའི་དཀའ་ངལ། དེམས་ནད་སོགས་སོགས་སློབ་འདི་དཀའ་ངལ་
འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། ད་དུང་མཛེ་ནད་དང་འབྲས་ནད་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སྐབས་པ་བྱུང་ན་བཀག་མི་
དུང་བ་བསྟན་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྐབས་པ་འདི་དཀའ་ངལ་སྤུ་མ་ལུང་འཕྲད་ཆེ་དེ་ནི་སོ་བའི་གཉན་ཁ་
དང་མཁྲིས་པའི་ནད། ཟས་དུག་དང་ལྷན་པར་བརྟུང་ཆག་འཕྲད་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན་སྲིད་
པས་ཅད་གཙོ་དེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

༥། སློབ་པ།



སློབ་པ་ནི་ཐལ་རྩལ་དང་སྤྱོད་སོགས་སྤྱོད་ལུགས་ལྡན་འཇུག་སྐབས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལ་ཐོན་པའི་ཆེད་སློབ་
བའི་ནད་ཁེངས་པའི་རྒྱང་རྣམས་བྱང་ཤེད་གཞོན་ལྷན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱུ་དེ་སྤྱོད་ལུགས་
གི་ལམ་ནས་སློབ་དུ་ལྷན་ཆེད་ཐོན་པ་དེ་ཡིན། སློབ་པ་བྱུང་སྐབས་ཁ་བཀག་ནས་སློབ་པ་
རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན། མཚམས་དེ་རང་ཉིད་ལ་སློབ་གཙོ་གི་ནད་དང་ཆམ་དེམས་སོགས་སོགས་
ཡོད་ཆེ་ཁ་མ་བཀག་པར་སློབ་པ་རྒྱབ་ཆེ་གཡམས་གཡོན་ལ་ཡོད་མཁན་མི་གཞན་རྣམས་སློབ་

གཙོ་དང་ཆམ་དེམས་སོགས་འགོ་བའི་ཉན་ཁ་ཡོད། སློབ་པ་བྱུང་བཞིན་དུ་བཀག་ན་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་སོ་རྣམས་མི་གསལ་བ་དང་།
ག་ཅར་སློན་ཤོར་བ། མགོ་བོའི་རྩ་རྒྱུད་གི་བྱེད་ལས་འབྲུགས་པས་མགོ་བོ་ན་བ་དང་ལྷན་ཅ་ཉམས་པ། རྣ་སྐབས་བརྗོད་པ། གཉན་ལ་སོགས་
ཀྱི་ཁྱབ་རྒྱུན་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ནས་གཉན་ལ་འཕྲད་པ། ཁ་སོགས་ཡོ་བ་དང་འབྲུམ་པའི་རུས་པ་ཉམས་པར་གྱུར་ནས་མཚན་རྗེའི་བྱེད་ལས་
འབྲུགས་ནས་ཁ་ལག་བཟུང་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྲིད་པ་ཡིན།

༥། ཁ་གཡམས་བ།

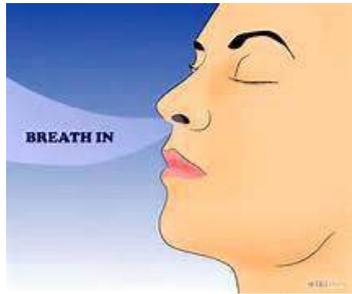


གཡམས་སློབ་ནི་ཁ་གཡང་ནས་ཁའི་ནད་དབྱུགས་རིང་དང་དབྱུགས་ལྷན་ཆེ་ལེན་པའི་གནས་སྐབས་ཤིག་
ཡིན། མིའི་གཟུགས་ཤོ་ཐང་ཆད་པའི་སྐབས་དང་། ཉན་གྱུང་གཉིད་ཉལ་དཀའ་པའི་སྐབས། དེ་བཞིན་སྐྱོན་
ནད་དང་གི་སློན་སོགས་ལྷན་པའི་དཀའ་ངལ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཆ་བྱང་མི་སློམས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་སྐྱོན་
སོགས་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་གཡམས་སློབ་རྒྱག་གི་ཡོད་པ་རེད། གཡམས་སློབ་དེ་བཀག་ན་སློབ་པ་

བཀག་པ་དང་འདྲ་བའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་འཕྲད་པ་མ་ཟད་གཟུགས་སོའི་ནད་རྒྱུད་འབྲུགས་ནས་ལུས་ཀྱི་གནས་གང་ཡང་རུང་བར་རྒྱུད་གི་ཆད་

གཞི་འཕེལ་ནས་ལུས་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མཚམས་རེ་གཡལ་སུ་མ་སྲུང་རྒྱལ་བ་ཡིན་ན་དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡིན་མིན་ཅད་གཅོད་གནང་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།།

༤། དབུགས།



ང་ཚོའི་གཟུགས་པོ་ནས་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་རྒྱ་དེ་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དབུགས་གཏོང་ལེན་ནི་སྤྱིའི་ཁོར་ལུག་གི་གསོ་རྒྱུང་དྲངས་མ་དེ་སློབ་འདི་ནང་དུ་རྒྱལ་བའི་གནས་སྐབས་དང་། གཟུགས་པོའི་རྒྱངས་ཁྲག་ནང་གི་རྒྱུ་སྟོགས་མ་དེ་སློབ་བརྒྱུད་ལུས་ནས་སྤྱིར་དོར་བའི་བྱེད་ལས་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་གཟུགས་པོའི་ནང་ཁོར་ལུག་གི་གསོ་རྒྱུང་གཅོད་མ་ལུས་ནང་ལེན་

བའི་ཆེད་རྒྱུ་དུ་སོ་སོའི་གནས་ལུས་འབག་བཅོག་མེད་པ་ཞིག་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ལུས་ཀྱི་སློང་ལམ་དམན་ལྷག་ལོག་པར་མ་གྱུར་བའི་སློབ་སྐབས་ནང་དབུགས་ལྡང་ངེས་ལེན་དགོས་པ་ཡིན། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་གཟུགས་པོ་ཐང་ཅད་ཅིང་དུ་བ་བའི་སྐབས་དབུགས་རྒྱུན་ལྡན་ལྡང་ལེན་རྒྱ་ལས་ནམ་ཡང་བཀག་མི་རུང་བ་གསུངས་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་འདྲའི་གནས་སྐབས་སུ་དབུགས་ལྲགས་ཀྱིས་བཀག་པ་ཡིན་ན་སློབ་འདི་ནང་བེ་སྐབས་འཕེལ་ནས་སྐྱེན་ནང་ཆགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྟོང་གི་ནང་གསོ་རྒྱུང་ལྡང་ངེས་མ་སྐྱེབས་པའི་དབང་གིས་སྟོང་ནང་ཀྱང་འབྱུང་སྲིད་པ་ཡིན། དེ་ཅམ་མ་ཟད་སེམས་པ་རྣམས་ཀྱི་མ་གནས་པའི་དབང་གིས་སློབ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་དུ་བརྒྱལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡང་འཕྲད་ཉེན་ཡོད།།

༥། བཞིན།



དུས་ཚོག་ལ་ཉལ་རྒྱ་དང་བཞིན་ལྡང་ངེས་ཁུག་རྒྱ་དེ་གཟུགས་པོར་ངལ་གསོ་ཐབས་པའི་ཆེད་ཉེང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། སྤྱིའི་ཁོར་ལུག་ལ་ཉེན་ཞག་གཅིག་ནང་ཉེ་མ་ཤར་བའི་ཉེན་མོའི་གནས་སྐབས་དང་། རྒྱ་བ་ཤར་བའི་མཚན་མོའི་གནས་སྐབས་བཅས་ཡོད་པ་ལྟར་ཉེ་མ་ཡོད་པའི་སྐབས་ལྷན་ཅི་རྣམས་བྱུང་ཤིང་ལྡན་པའི་སློབ་སྐབས་ལུས་དེ་ལས་ཀྱི་རྩོལ་བའི་ངང་གནས་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་དང་། མཚན་མོ་ཉེ་མ་

མེད་པ་དང་ནག་ཁུང་ཆགས་པའི་སྐབས་བཞིན་ཉལ་ནས་ལུས་དེ་ལ་ངལ་གསོ་དགོས་པའི་གནས་སྐབས་ཡིན། མི་དར་མ་ཞིག་ལ་མཚན་མོའི་རིང་རྩོད་བརྒྱུད་ཅམ་བཞིན་རག་ན་བཞིན་མང་ཉུང་འཚམ་སོ་ཡིན་པ་ཡོངས་གྲགས་བཤད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་མཚན་མོ་བཞིན་ཉལ་རན་པའི་སྐབས་བཞིན་མ་ཁུག་པར་བཀག་ན་གཡལ་སུ་མ་སྲུང་མང་པོ་བྱུང་བ་དང་། ལུས་སེམས་བཞིན་ཀ་ཐང་ཆད་ནས་ཉོབ་སྤང་བྱུང་བ་དང་། རིག་པ་དང་

དབང་པོ་མི་གསལ་ལ་མགོ་བོ་ལྷོ་བ། མིག་གི་བ་ཀྱི་ནད་དང་། ཁ་ཟས་འབྲུ་བའི་དཀའ་ངལ་འབྲས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མཚམས་དེ་གཉིད་ཡེ་ནས་མ་
ཤོར་བ་དང་མཚམས་དེ་མཚན་དཀྱིལ་ནས་གཉིད་སད་ཡོང་བ་སོགས་གཉིད་ཉལ་མི་སྲུབ་པའི་དཀའ་ངལ་འབྲས་ཆེ་དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲུགས་
པའི་རྟགས་ཡིན་པས་སྤྲོད་པ་བསྟེན་གཏུགས་ཀྱིས་རྒྱུ་ལྷོད་ལམ་སྟོན་གང་གནང་བ་བཞིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། རང་བྱུང་སྐབས་གཉིད་
ཡེ་ནས་མ་ལྷག་པ་ལྷ་བྱ་བྱུང་ན་རྒྱུ་སེམས་གཉིས་ཀའི་ཟས་སྲོད་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དེ་སེམས་ཚོར་གྱི་གནོད་ལུགས་འོག་ཏུ་མ་ཤོར་བའི་སྟོན་ས་
སྟོ་གསུམ་ཀྱི་སྲོད་ལམ་འགྲུར་བ་གཏང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།།

༥ ལྷན་པ།



ལྷན་པ་ནི་གཞུགས་པའི་ནད་མ་ལྷོ་བ་གང་ཆགས་པ་དེ་སློ་བའི་ནད་བསགས་པ་དེ་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་སློ་བའི་
ནད་བེ་སྐབས་དེགས་དགོས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཀྱང་མཚམས་དེ་མང་བྲགས་ན་སྤྱིར་དོར་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་
ཡིན། སློ་ལྷན་སྐབས་ལྷན་པ་སྲུ་མ་སྲུད་བཀག་ན་སློ་བའི་ནད་ལྷན་པ་འཕེལ་བ་དང་། སློ་བའི་ནད་གི་དབྱགས་
ལམ་སྲ་མོའི་ནད་ལྷན་པ་འཕེལ་ནས་དབྱགས་འབྱིན་རྒྱུ་མི་བདེ་བ་བྱེད་པ། ལུས་ཀྱི་ཤ་ཡང་རིམ་གྱིས་སྐྱེམ་
པ། སྤྱིགས་བྱ་ཡང་སེ་བྱུང་བ། སྤྱིང་གི་ནད་དང་ཡི་ག་འཚུས་པའི་ནད་སོགས་འབྲུར་བ་ཡིན། མཚམས་དེ་སྲུ་
མ་སྲུད་སློ་ལྷན་པ་དེ་སློ་ཚད་དང་སློ་གཙང་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན་སྲིད་པས་སྤྲོད་པ་བསྟེན་གཏུགས་ཀྱིས་སྤྲོད་པ་བཅོས་འབྲས་མང་བྱེད་དགོས་པ་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན། དེར་བརྟེན་སློ་ལྷན་པའི་སྐབས་ཁ་བཀའ་ནས་སློ་རྒྱ་བ་དགོས་པ་དང་། ལྷན་པ་དེ་གལ་པས་གཡོན་གང་སར་མ་གཡུག་བར་རང་གི་ཤོག་
རས་སོགས་ནད་གསག་ནས་མི་གཞན་ལ་ནད་ཡམས་མ་ལྷག་པར་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།།

༦ མཚེ་མ།



མིག་ནས་ཐོན་པའི་མཚེ་མ་ནི་མིག་ལ་ཟ་འབྲུག་སོགས་བྱུང་བའི་སྐབས་དང་མིག་གཙང་མ་བཟོ་བའི་ཆེད་
དོན་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། མཚེ་མས་དེ་མིག་ནད་དང་སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་བྱུང་བའི་དབང་གིས་མཚེ་མ་ཤོར་བ་
དང་། མཚེ་མས་དེ་བགད་མོ་ཤོར་བ་དང་གཡལ་སྟོང་རྒྱུ་བའི་སྐབས་མིག་ནས་མཚེ་མ་ཤོར་བ་ཡིན་ན་རང་
བཞིན་གྱིས་དོན་བརྟུག་དགོས་པ་ལས་མཚེ་མ་དེ་བཀག་ན་སྤྱིང་གི་ནད་དང་མགོ་བོའི་ནད། ལྷ་རྒྱ་སོགས་མང་དུ་འཇོག་པ། མགོ་ལྷ་འཁོར་
བ་དང་ཡི་ག་འཚུས་པའི་དཀའ་ངལ་འབྲས་ཀྱི་ཡོད། སེམས་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲས་པའི་རྗེས་སེམས་སྲུག་སོགས་ཀྱིས་མཚེ་མ་ཤོར་བ་དེ་ནི་ལུས་
ཀྱི་རྒྱུ་འབྲུགས་པ་དང་ཁམས་སྟོམས་པའི་ཆེད་ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད།།

༡༠ འཕྲིན།



འཕྲིན་ནི་རྒྱལ་ཤི་ལ་ཟེལ། རྒྱལ་ཤི་ཤོར་བའི་སྐབས་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མར་ན་ཟུག་བཏང་བ། ཕོ་བ་སློས་བ་དང་
བརྒྱུད་ས་མ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད། མཚམས་རེ་རྒྱལ་ཤི་ཡང་སེ་ཤོར་བ། ཤི་མ་དན་བ། དུས་ཚོད་དེས་མེད་
སྐབས་ཤོར་བ་དང་། རྒྱལ་ཤི་དང་མཉམ་དུ་སླེབ་པ་རྒྱ་བ་སོགས་མ་ལྷོ་བའི་རྟགས་སྟོན་གྱི་ཡོད། རྒྱལ་ཤི་
དེ་ཤོར་བའི་སྐབས་མ་གཏང་བར་བཀག་ན་བཤའ་བ་སྐྱམ་པོ་ཆགས་བ་དང་། རྒྱལ་ཤི་དང་བཤའ་བ་གཉིས་

ཀ་རྗེས་སུ་འགག་ནས་གཏོང་མི་སྲུབ་བ་དང་། སྐྱོན་ནད། ཕོ་བ་སོགས་ཁོང་ནད་རིགས་འབྱུང་བ། མིག་མི་གསལ་བ། ལུས་ཀྱི་དོད་ཉམས་བ་དང་།
སློང་ནད་ཀྱང་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།།

༡༡ བཤང་བ།



བཤང་བ་ནི་ལུས་ནས་སྤྱིར་དོར་དགོས་པའི་སླྛེགས་མ་མང་ཤོས་དང་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་ཁ་ལག་
གང་ཚོས་པའི་ཟས་ཀྱི་བཅུད་རྣམས་དུས་ཚོག་སྤྱི་ལ་དོར་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་སོ་ཡིན། གལ་ཏེ་བཤང་བ་འོང་
བཞིན་དུ་མ་བཏང་བ་ཡིན་ན་གོང་དུ་རྒྱལ་ཤི་བཀག་པའི་ནད་རྣམས་དང་། ཁ་རུ་མི་གཅོང་བ་རྒྱལ་པའི་ཤི་ཁ་བ་
དང་། གླུ་བ་དང་མགོ་སོ་ན་བ། ཀླང་པའི་ལྷ་འགྲུང་བ། ཆམ་མ་སོགས་སོག་སྐྱ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་བཤང་བ་

དགག་པའི་ནད་འབྱུང་ན་རིམ་པས་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་འདྲ་མིན་གྱི་དཀའ་ངལ་འབྲས་དེ་ཡོད།།

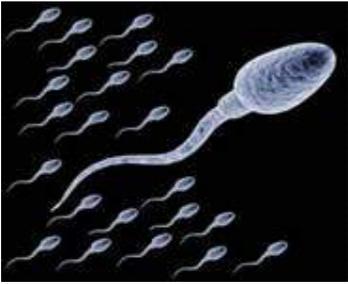
༡༢ གཅིན་པ།



གཅིན་པ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཤི་མ་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ཡིན། ང་ཚོས་བཟའ་བཏུང་གང་ཚོས་པ་ཁོངས་ནས་རྒྱ་ཡི་
ཆ་གས་རྣམས་དང་སོ་འོང་གི་གནས་ནས་རིམ་པའི་མཁལ་མའི་ནད་འགོ་བ་དང་། མཁལ་མས་རྒྱ་ཁམས་
དེ་དྲངས་སླྛེགས་དེ་བུ་སྤྱོད་རྒྱུ་དེས་དྲངས་མ་རྣམས་ཁྲག་དང་འདྲེས་འགོ་བ་དང་སླྛེགས་མ་རྣམས་གཅིན་
འདྲེན་སྐྱ་གུ་བརྒྱུད་སྐྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་གཅིན་ལམ་དང་རྒྱ་སོ་ནས་གཅིན་པའི་རྒྱལ་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་ལ་དོན་

གྱི་ཡོད།གཅིན་པ་དེ་ཤོར་བའི་སྐབས་དུས་ཚོག་མ་གཏང་བར་བཀག་ནས་ཡུན་རིང་སོང་ན་སྐྱུང་བ་དང་མཁལ་མ་སོགས་ལ་རྗེ་ལྟ་ནད།
རྒྱ་སོ་དང་མཚན་མའི་ནད།དེ་བཞིན་མངལ་ནད་གྱི་རིགས་དང་གཅིན་ལམ་གྱི་ནད་འབྱུང་ཞིང་། སྤར་གྱི་ནད་རྣམས་བསྐྱར་དུ་སྤྱང་བ་ཡིན།།

༡༣། ལུ་བ།



ལུ་བ་ནི་སྐྱེས་པའི་ས་བོན་ལ་ཟེར་བ་ཡིན། ལུ་བ་པའི་ས་བོན་དེ་གསང་སྲོའི་ནང་སྐོང་རིལ་གྱིས་བཞོས་པ་
 ཡིན། ལུ་བ་ཡུན་རིང་བཀག་ན་ལུ་བ་དེ་དབང་མེད་དུ་འཛོལ་བ་དང་། མོ་མཚན་དང་ལུ་བའི་ལམ་ན་ཟུག་
 བཏང་བ། རིམ་པས་སྦྱང་ལོག་མེན་བུ་ལྟ་བུར་གཉན་ཁ་རྒྱས་ནས་བྱི་ཆུ་ལགས་པ་དང་། གཅིན་ལམ་དང་
 ལུ་བའི་ལམ་དུ་དེ་ལྟའི་ནད་ཡུང་ཆགས་སྲིད་པ་ཡིན། དེ་མ་མ་ཟད་ལུ་བ་ཡུན་རིང་བཀག་པའི་དབང་གིས་
 མོ་མཚན་མི་ལྡང་བ་དང་། འདོད་པ་སྲོད་མི་ཐུབ་པ་སོགས་མོ་མཚན་ལས་སུ་མི་རུང་བའི་དཀའ་ངལ་

འཕྲད་སྲིད་པ་ཡིན།། མདོར་ན་གོང་དུ་བསྟན་པའི་གནས་སྐབས་བཅུ་གསུམ་གྱི་སྲོད་ལམ་བསྟེན་སྲོགས་ནི་མ་རྒྱུང་བ་རྣམས་ལྷགས་གྱི་བཙོང་བ་
 མ་ཡིན་པ། རྒྱུང་བ་རྣམས་ནན་གྱིས་བཀག་པ་མ་ཡིན་པ་དམན་ལྷག་ལོག་གསུམ་གྱི་བསྟེན་སྲོགས་མ་འཛོལ་ན་ལུས་ཁམས་ཡང་ཞིང་ཁ་ལག་གི་
 དང་ག་བདེ་བ་དང་། དབང་པོ་རྣམས་གསལ་ཞིང་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ནས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་མི་ཡོང་བའི་སྲོན་འགོག་མཚོག་དུ་གྱུར་བའི་ཐབས་
 ཡིན་པ་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།། །།



༡༡། འཕྲོ་བ་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་སྐྱེན་པའི་ཟས་སྣ་འགའ་ཞིག་གི་རྒྱན་ཤེས།

སྐྱེན་པའི་སྣ་ལ་རྒྱུ་འཕྲོ་བའི་རིང་ཐག་གཅོད།

སྐྱེན་གྱི་སྐྱེ་མ་གཞུག་ལོན་ཉན་མགོན། གྲང་རྒྱུ་མཁའ་ས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ལ་བཏུད་ནས། རི་རྒྱུ་མོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྣ་ལོན་ཆོག་གིས། སྐྱེ་བའི་རོ་མ་སྐྱོག་པས་རྒྱུ་མཐུན་འཆད། མི་ན་གནས་དང་ན་བ་གསོ་བའི་སྣ། རྒྱན་ལྡན་མཁོ་བའི་ཟས་སྣ་འགའ་ཞིག་གི། བཞུག་ལོན་ཁ་གསལ་གོ་བདེའི་ཆོག་གི་ནི། གསལ་བར་བརྗོད་པས་སྤང་བའི་ཟས་སྣ་ལ་བཞུགས། ཞེས་ལུལ་གོང་མར་མཚོད་ཅིང་སྤྲེལ་བའི་ཟས་སྣ་ལ་བཞུགས་ནས་རིག་སྐྱོན་འགོག་དང་མིའི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ལ་མན་པའི་ཟས་སྣ་འགའ་ཞིག་གི་མན་ལོན་འགོད་པར་བྱ། ཁ་ཟས་ནི་ལུས་འཕྲོ་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གཞི་ཅེ་ཡིན། ཁ་ཟས་ལེགས་པར་བསྟེན་སྲུབ་ན་ནད་སྐྱོན་འགོག་སྲུབ་ཅིང་ལུས་བདེ་བར་གནས་པ་དང་ཚོས་དང་འཕྲིག་ཉེན་བྱ་བ་གང་ཡང་དཀའ་ངལ་མེད་པར་སྐྱུབ་སྲུབ། དེའི་སྲིད་གལ་ཆེའི་རྒྱན་ལྡན་ཟས་སྣ་ཁག་ཅིག་གི་ཤེས་བྱ་སྟེང་བསྐྱེད་གསལ་བུ་འགོད་འབྲུལ་ཞུ་རྒྱུ་ལགས་ན་སྐྱོག་པ་ལོ་རྒྱུས་ལ་མན་ལོག་ལོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

སྐྱོག་པ།

རང་རེའི་རྒྱུ་ཆོག་གི་དམངས་ཁྲོད་ནད་སྐྱོག་པ་ནི་གྲིབ་ཅན་དུ་བཅི་སྲོལ་ཡོད་ལ་རྒྱན་ལྡན་ཁ་ཟས་སྣ་སྟོད་མཁའ་ཆེས་ཉུང་ཉུང་ཡིན། འོན་ཀྱང་མོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱན་སྐྱེན་གཞུང་རྒྱུད་བཞི་དང་དེང་དུས་སྐྱེན་ནད་སྐྱོག་པའི་མན་ལོན་ཉ་ཅང་མང་པོ་བཞུག་ཡོད། རྒྱུད་བཞི་ལས། བཙོང་སྐྱོག་གཉིད་འཕེལ་ཟས་ལེན་བད་རྒྱུ་སེལ། སྐྱོག་སྐྱེས་རྒྱུ་སྲིན་དུག་མཛེ་གདོན་སེལ་རྒྱ། ཅེས་པ་ལྟར་སྐྱོག་པ་ནི་རོ་ཆ་ལ་རོ་བོ་རྫོད་ཡིན་པ་དང་རྒྱུ་ལ་མཚོག་ཏུ་མན་ཅིང་གཉིད་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་དང་། སྲིན་སྲོད་ཅིང་སྲིན་ནད་རིགས་འགོག་ཅིང་། རྒྱ་སེར་དང་མཛེ་ནད་སེལ་བ་དང་། རྩ་དང་ལག་འགྲུ་འཛོམས། དུག་གསལ་བསལ་དང་ཆམ་ནད་སེལ། རྒྱ་གཟེར་དང་བཞུག་ནད་གཅོད་པ་དང་། ལྷག་ཆེལ་ལམ་བད་ཆེལ་(Cholesterol) བཅས་ལ་ཤིན་ཏུ་མན་རོ་ཆེ། འོན་ཀྱང་ཡ་མའི་རིགས་ལ་གཞོན་ཆེ་བས་འཛོམས་དགོས།

ཉམ་པ།

རང་རེའི་རྒྱུ་ཆོག་གི་དམངས་ཁྲོད་ནད་ཉམ་པ་ནི་གྲིབ་ཅན་དུ་བཅི་སྲོལ་ཡོད་ལ་རྒྱན་ལྡན་ཁ་ཟས་སྣ་སྟོད་མཁའ་ཆེས་ཉུང་ཉུང་ཡིན། འོན་ཀྱང་མོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱན་སྐྱེན་གཞུང་རྒྱུད་བཞི་དང་དེང་དུས་སྐྱེན་ནད་ཉམ་པའི་མན་ལོན་ནི་གོང་མཚུངས་ཉ་ཅང་མང་པོ་བཞུག་ཡོད། རྒྱུད་བཞི་ལས། ཉམ་པའི་ལོ་བའི་ནད་སེལ་དང་གཤེད་ཤེད། མིག་གསལ་མ་ཆེ་འབྲས་བད་ཀན་བཞུག་པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལོ་བའི་ནད་རིགས་ལ་མན་པ་དང་ལོ་བའི་མེ་རྫོད་འབར་ཅིང་ཟས་ཀྱི་དང་གཤེད་པ་དང་། མིག་གསལ་བར་བྱེད་པ། གཞན་ཡང་མ་ཆེ་འབྲས་དང་བད་ཀན་བཞུག་པར་བྱེད་པའི་

རྒྱན་འབྲུམ།

རྒྱན་བཞི་ལས། རྒྱན་འབྲུམ་སློབ་ནད་སེལ་ཞིང་ཚད་བ་སློབ་ཅིང་། ཅེས་དང་། ཡང་སློབ་དཔོན་དབའ་བོས། རྒྱན་འབྲུམ་འབྲས་བུའི་མཚོག་ཡིན་ཏེ། རོ་ཚོ་མིག་མཐོང་བའདུག་ཅི་སྟེ། མངར་ཞིང་ལྷ་རྗེས་སྐྱུ་མ་བ་དང་། ཅུང་ཟད་བསྐྱེད་ཞིང་བསེལ་ལ་ལྷོ། ཡང་རང་བྱུང་བས། རྒྱན་འབྲུམ་གྱིས་བའི་སློབ་ནད་སེལ། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱན་འབྲུམ་ནི་གཙོ་བོ་སློབ་འདི་ནད་རིགས་ལ་མན་རོ་ཆེ་བ་རྒྱུད་ཁམས་ལ་ཡང་མན་བོ་ཡོད། དེང་དུས་ཚན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ཚོར་ལྟར་ན་རྒྱན་འབྲུམ་འབྲས་བུ་དེ་རིགས་ལ་ཡང་མན་ཚུ་ལ་བཟོད་བཞིན་ཡོད་པས་རྒྱན་དུ་བསྟེན་གཤམ་ཆེ།

སྣར་ག།

རྒྱན་ལས། སྣར་གས་རྒྱུད་སེལ་ཡན་ལག་འབྲུམས་བ་བསྐྱང་། ཞེས་པ་ལྟར་རྒྱུད་ནད་སེལ་བར་མཚོག་ཡིན་ཅིང་སྣར་གའི་སྣུམ་ལུས་ལ་བྱུག་ན་རྒྱུད་ནད་གཟུགས་འབྲུམས་ལ་མན། དེ་བཞིན་སྤྱི་སྣུགས་འབྲས་སློགས་ཀྱིས་སྣར་ག་པོར་བྱེད་བ་དང་སྤྱི་བར་བྱེད་བ་ལ་འགྲོ།

ཡུང་ག།

རྒྱན་ལས། ཡུང་བས་དུག་སེལ་རུལ་གཙོད་གཉན་ནད་འཛོམས། ཞེས་པར་ཡང་རང་བྱུང་བས། ཡུང་བས་གཞང་འབྲུམ་སེལ་བའི་མཚོག་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡུང་བ་ནི་རོ་ཚོ་ལ་ཁ་བ་དང་རོ་བོ་བསེལ་བ་ཡིན་པས་རྒྱན་ལྟོ་ཁ་ལག་བཟོ་སྐབས་དེས་བར་དུ་བེད་སློབ་བྱ་བ་ལ་ཆེ་འཛོད་བསྟེན་ལ་མན་ཐོག་ཆེན་པོ་ཡོད། སྣར་ག་དུ་མག་ལ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་ལ་རིགས་ཀྱི་ཁ་ལག་བཟོ་སྐབས་དེས་བར་དུ་ཡུང་བ་བེད་སློབ་བྱས་ན་ལ་རིགས་ལ་རྟེན་བའི་ནད་འབྲུ་དང་དུག་ལས་གཙོད་སེལ་བྱས་པ་དང་ཟས་དུག་མི་འབྲུང་བའི་དགོ་མཚན་ཡོད། གཞན་ཡང་གཉན་ཚད་རིགས་གཙོག་པ་དང་། ལྷག་ཤེད་དང་གཅིན་སྤྱིའི་ནད་རིགས་བཅས་ལ་འདར་མན་རོ་ཆེ་བ་ཡིན།

སྣང་ཅི།

རྒྱན་བཞི་ལས། སྣང་ཅི་བད་ཀའ་རྒྱ་སེལ་སེལ་བའི་རྟེ། ཞེས་པ་དང་། ཡང་རང་བྱུང་དེ་རྗེས། སྣང་ཅིས་རྩ་དང་དབང་བོ་གསོ། སྣང་ཚོད་གང་བ་འཛོམས་པ་ཡིན། ཅེས་གསུངས། མདོར་ན་སྣང་ཅི་ནི་ལུས་དང་དབང་བོ་སྟོབས་བཅས་ལ་མན་རོ་ཆེ་བས་སྣང་ཅི་སྣུམ་དག་རིགས་རྒྱན་དུ་སློབ་བྱས་ན་དགོ་མཚན་ཆེ། སྣང་སྣུམ་ལ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་མཚོ་དང་། དེང་དུས་རིག་གསར་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་མཚོ་ལས། འགྲོ་བའི་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ལ་སྣང་བའི། འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ཟེགས་མ་ཅོམ། ལེགས་བྱངས་དགོ་ཚོགས་བསོད་ནམས་བྱིན་རྒྱལ་མ་ལུས། འགྲོ་རྣམས་བདེ་བའི་དབལ་ལ་ལོངས་སློབ་ཤོག་གངས་ཅན་མགོན་པོའི་སྐྱེ་ཆེ་བཟོན་པ་དང་། གཞིས་བྱེས་མཉམ་འཛོམས་ཉེ་མ་ལྷུང་ཤར་ཤོག །



གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་སྤངས་འཛིན་རྒྱུ་དཔེ་གཞི་སྟོན་འགོ་གུ་ཐབས་ཀྱི་

སྟོན་པ་བསོད་ནམས་སྒྲོལ་དཀར་ཨོ་ཤོད།

སྦྱིར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་ནད་ཅན་དང་ནད་མེད་ཀྱི་དབྱེ་འབྱེད་ནི་ཉེས་པ་རྒྱུ་མཁུམས་བད་ཀན་གསུམ་དང་། ལུས་རྒྱུངས་དྲངས་མ་ཐུག་ཤིང་ལུས་རྒྱུངས་རྒྱུ་ལ་བརྟུན་ནི་མ་བཤམ་གཅི་རྒྱལ་གསུམ་བཅས་རང་རང་སོ་སོའི་ལྗིད་ཚད་དགོས་པའི་བཞེན་གནས་མ་གནས་དང་། དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད། ཉེས་པ་གསུམ། ལུས་རྒྱུངས་བརྟུན་ནི་མ་གསུམ་གྱི་ལྗིད་ཚད་བཞེན་གནས་ནས་བྱེད་ལས་ཚུལ་དང་། ལྗིད་པར་ནད་མེད་དུ་རྩོམ་འཛིན་བ་དང་། ལྗིད་ཚད་ལས་དམན་ལྷག་ལོག་པར་གྱུར་ནས་བྱེད་ལས་ཚུལ་ལྡན་མ་ཡིན་པར་ནད་ཅན་དུ་རྩོམ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་རྩོག་མར་མའི་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་ནས་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་ཉེས་པ་གསུམ་དང་། མ་ཡིས་བསྟེན་པའི་ཟས་སྦྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་རིམ་བཞེན་མངལ་གནས་གྱི་སྤུ་གྱའི་གཟུགས་དབྱིབས་དོད་ཅིང་ཐུག་འཕྲེང་རྒྱག་དང་། དབང་ཅན་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱལ། འཇུ་བྱེད་དང་མི་གཙང་བ་བྱི་འདོད། མཁལ་མ་དང་མི་རྒྱ། འཕྲིམ་དང་རུས་པ། མེན་བྱ་དང་མེན་ལྷ་རྒྱ་ཅ། ཚོར་ཤེས། རྒྱུ་འཕེལ་བཅས་ཀྱི་མ་ལག་རྣམས་གྲུབ་པ་མ་ཟད། སྤུ་གྱ་བཅས་རྗེས་མ་ལག་དེ་དག་གི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་གཟུགས་སྟོབས་རྗེ་ཆེར་འཕེལ་བ་དང་ཆ་མཚུངས་ཆེའི་འཕེན་པ་མ་རྩོགས་བར་ལུས་གནས་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལུས་འདི་གནས་པའི་རུས་སྐབས་སུ་གཙོ་ཆེར་འབྱུང་བ་ལྟ་ལས་གྱུར་བའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ལ་རྟེན་ནས་འཚོ་དགོས་པ་དང་། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཚུལ་བཞེན་བསྟེན་པ་ལས་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་། བཀྲ་གམ་མངའས་ལྡན་པ། དབང་པོ་གསལ་བ། ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་སྟོམས་པ། འགའ་ཤོད་དང་སྐད་གདངས་བཟང་བ། ཆེ་རིང་བར་གནས་པ་བཅས་ལྗིད་པ་དང་། ཡང་ཟས་སྦྱོད་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་གོང་ལས་ལྷོག་སྟོགས་སུ་འགྱུར་རོ། ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་མི་སྟོམས་པ་ལས་ནད་འབྱུང་མིན་གྱུར་སྲིད་པ། དེ་ཡང་ཟས་སྦྱོད་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཆ་མི་སྟོམས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ལས་ནད་གཞི་འབྱུང་མིན་ཞར་གྱུར་དུ་གྱུར་བའི་སྐོར་མདོ་ཙམ་འཆད་ན། སེམས་ཀྱི་ངལ་དུབ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་ལུས་ཀྱི་རྩོམ་བཅག་ཞན་ལ། རུས་སྤངས་འགོ་གུ་རྩམ་(preservatives) དང་བཅས་མའི་ཟས་སྦྱོར་(processed) འབྲེ་མིན་ལྷགས་ཆེར་བསྟེན་པའི་རུས་རབས་འདིར་དེར་རུས་ཚན་རིག་གིས་ཉམས་ཞིབ་རྒྱུ་དགུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་དང་ནད་གཞི་འབྱུང་མིན་དབང་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་བས་གསལ་ཁ་ཤོད་པོའི་ངང་རྒྱུད་ཐུབ་ཡོད། དེ་ཡང་ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་ཐལ་ཆེ་བ་ལས་ཟ་ལུ་གཅིན་སྟེའི་ནད་(Diabetes) དང་། ཐུག་ཤིང་། ཐུག་ཅ་རྩོམ་བའི་ནད་(Stroke) འབྲས་ནད། གཉིང་ལུག་སྐབས་དབྱུགས་འགག་པའི་ནད་(Sleep Apnea) རུས་གྲུམ། (Osteoarthritis) མཚོན་ཚིལ་རྒྱས་པའི་ནད་(Fatty Liver) མཁལ་མའི་ནད། སྤུ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་དཀའ་ངལ་སོགས་འབྲེ་མིན་གྱུར་སྲིད་པ་དང་། ཡང་ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་མ་ལོངས་བ་ལས་ལུས་ཀྱི་ནད་གཞི་སྟོན་འགོ་གུ་གི་རུས་

༡ དེང་དུས་ཕྱི་ཕྱགས་སྒྲིབ་ཀྱི་རིག་པ་ལས་གཟུགས་པོའི་ལྗོངས་ཚད་སྟངས་པོར་གནས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཚད་འཛིན་བརྟག་དབྱེད་བྱ་ཐབས་ (Body Mass Index, BMI) ཞེས་པ་རྒྱུད་ལྗོངས་ཚད་སྟངས་ཀྱི་གནས་བབས་ཤེས་ཐུབ། དེའི་བཅའ་ཚུལ་ནི་རང་གི་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ kg དང་། རིང་ཚད་ལྟ་བུ་གཉིས་སྒྱུར་ metre² རང་ལབ་ཏེ་དེ་གཉིས་བགོས་ཅིས་བརྒྱབ་པའི་ kg/m² གྲངས་ཐོ་གཏང་སྟེ་བས་པ་དེར་ BMI བརྗོད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་གྲངས་ཐོ་དེ་ (༡༩.༥ ལས་ཉུང་བ་) ཡིན་ན་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ཉུང་བྲགས་པ་དང་། (༡༩.༥-༢༥) བར་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ རན་པོ་ཡིན་པ། (༢༥-༣༠) བར་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་མང་བྲགས་པ། (༣༠ཡན) ལ་ཤིན་ཏུ་འཚོ་ཆེས་པའི་ཁོངས་སུ་བཅིས་པ་ཡིན།

༢༡ དེ་མིན་ཞེད་པའི་མཐའ་སྐོར་ཚད་གཞི་ (waist circumference) ལས་གཟུགས་པོའི་ལྗོངས་ཚད་ཙམ་མིན་པར་ལྟོ་བའི་ཆེ་ལ་ལམ་དོན་སྟོང་ རང་ཁྲོལ་གྱི་ཆེ་ལ་འཕེལ་མིན་ལ་བརྟག་ཐུབ། ཞེད་པའི་མཐའ་སྐོར་ཚད་གཞི་འཇམ་ཐབས་ནི་རིག་ཚོར་ཐུབ་པའི་ཕྱི་མ་མ་ཐའི་གཤམ་དང་དེའི་ རུས་ཀྱི་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀྱི་དབྱུས་ནས་མཐའ་སྐོར་དུ་འཇམ་ཐབས་རྒྱུ་ཤིང་མེད་པ་ཐང་པོ་ཞིག་དཀྱིས་ནས་ཚད་འཇམ་དགོས། ལྷན་མེད་ཀྱི་ཞེད་ པའི་མཐའ་སྐོར་ཚད་ཨིན་ཅི་ (i n c h) ༣༥ལས་མང་བ་དང་སྐྱེས་པའི་༧༠ལས་མང་བ་ཡོད་ན་ཆེ་ལ་འཕེལ་བར་དོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡང་དེའི་མིག་མཐའ་སྐོར་ཚད་གཞི་ (hip circumference) འཇམ་ཐབས་སུ་འཇམ་ཐབས་རྒྱུ་ཤིང་མེད་པ་ཐང་པོ་ཞིག་དཀྱི་མིག་གི་ཁ་ཞེང་ ཆེ་ཤོས་ཀྱི་མཚམས་ནས་དཀྱིས་ཏེ་ཚད་འཇམ་དགོས།

༢༢ ཞེད་པ་དང་དེའི་མིག་གི་བསྐྱར་ཚད་ཚད་གཞི་ (waist-hip ratio) ཡང་ལྟོ་བའི་ཆེ་ལ་ལམ་དོན་སྟོང་རང་ཁྲོལ་གྱི་ཆེ་ལ་འཕེལ་མིན་ལ་ བརྟག་པའི་ཐབས་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ཤོང་གི་ཞེད་པའི་མཐའ་སྐོར་ཚད་གཞི་དང་དེའི་མིག་མཐའ་སྐོར་ཚད་གཞི་གཉིས་བགོས་ཅིས་བརྒྱབ་པའི་ གྲངས་ཐོ་དེར་གོ་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱུང་མེད་ལ་གྲངས་ཐོ་དེ་ (༠.༩༠) ལས་ཉུང་བ་དང་། སྐྱེས་པ་ལ་ (༠.༩༠) ལས་ཉུང་བ་ཡོད་ན་ལུས་ཀྱི་ ལྗོངས་ཚད་རན་པོ་ཡིན་པ། ལྷན་མེད་ལ་གྲངས་ཐོ་དེ་ (༠.༩༠-༠.༩༧) བར་དང་སྐྱེས་པར་ (༠.༩༠-༠.༩༩) བར་ཡིན་ན་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་མང་ དྲགས་པ། ལྷན་མེད་ལ་ (༠.༩༥) ཡན་དང་སྐྱེས་པར་ (༡) ཡན་ལ་ཡོད་ན་ཤིན་ཏུ་འཚོ་ཆེ་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་ཡིན། ཞེད་པའི་མཐའ་ སྐོར་ཚད་གཞི་དང་ཞེད་པ་དང་དེའི་མིག་གི་བསྐྱར་ཚད་ཚད་གཞི་གཉིས་འཇམ་སྐབས་ནད་པས་གོས་སྐབ་ཙམ་གྱི་ཅིང་ལུས་རྩོད་པོར་ལངས་ ལ་རྐང་པ་གཉིས་མཉམ་གཤམ་བྱེད་དེ་དབྱུགས་ཕྱིར་འབྱེད་མཚམས་ཚད་དེ་དག་འཇམ་དགོས།

༢༣ ཡང་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ཚད་སྟངས་ལྟ་བུ་མིན་ཀྱི་བརྟག་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི་ལུས་ཀྱི་ཁྱབ་ཆའི་དབྱེད་ཞེས་ (body composition analysis) དེ་ཡིན། བརྟག་ཐབས་འདིའི་ཆེད་འབྲུལ་ཆས་དམིགས་བསལ་ཞིག་དགོས་པ་དང་། འབྲུལ་ཆས་དེ་རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་ཆེ་ལ་དང་ ཤ་སྐྱེམ། རུས་པ། ལྷག་ཏུ་བཅས་ཀྱི་ཁྱབ་ཆ་མང་ཉུང་དོས་འཛིན་ཐུབ།

པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་ལུས་ཀྱི་ལྗེན་ཚད་སྟངས་ཐབས།

གང་ཟག་གང་ཞིག་པོད་ཀྱི་ལྗེན་ཚད་བརྟག་དཔྱད་དེ་དག་རྒྱུད་ལྗེན་ཚད་མི་སྟོམས་པ་ཡོད་པ་ཤེས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་རྒྱན་གཏུན་ཟས་སྟོད་བསྟེན་སྟངས་ལ་གཟབ་ནན་དང་ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས། ལྗེན་ཚད་མང་འགས་པའམ་ཉུང་འགས་པ་གང་ཡང་རུང་གཉིས་ཀས་རང་རང་གི་པོ་བའི་མེ་བྱོད་སྲུང་རྒྱ་ནི་གཙོ་བོ་ཡིན། པོ་བའི་མེ་བྱོད་སྲུང་བྱིང་ཟས་ཚོད་རན་པར་བཟའ་རྒྱ་གལ་ཆེ་སྟེ། དེའི་ཆེད་སྟོབ་ཆ་བཞིན་བཤོས་པ་ལས་ཆ་གཉིས་ཟས་ལ་ཆ་གཅིག་སྟོམ་དང་། ཆ་བཞི་བ་དེ་རྒྱུད་གི་གནས་སུ་བཞག་པ་དང་། ཟས་སྲ་མ་མ་ཞུ་བཞིན་དུ་སྲུང་ཡང་བྱི་མ་བརྒྱ་འཛེམ་པ། ཉེན་གུང་མཁྲིས་པ་གཙོ་བོ་ཆེར་གྱུར་བའི་དུས་པོ་བའི་མེ་བྱོད་ཆེ་བས་ཟས་མང་ཅམ་བསྟེན་དགོས་ལ་དགོང་ཚོ་རྒྱུད་གཙོ་བོར་གྱུར་བ་པོ་བའི་མེ་བྱོད་ཞན་པའི་དུས་ཡིན་པས་ཟས་ཉུང་ཅམ་བསྟེན་དགོས། ཟས་བཟའ་སྐབས་སོས་ལེགས་པར་བཞུད་ཅིང་འཇུག་ཤིང་བསྟེན་ཏེ་བཟའ་དགོས་པ། རབ་རྒྱུད་ན་རང་རྒྱུད་ཁོར་ལྷག་ནས་དུས་སུ་བཏུས་པའི་ཟས་སྟོམ་རིགས་དཔེར་ན། སྡོ་ཆལ་དང་འབྲུ་རིགས། ཤིང་ཉོག་སྐྱུ་རིགས་བཅས་བསྟེན་པ་ལས་རྩམ་སྟོར་བེད་སྟོད་བྱས་པའི་བཅོས་མའི་ཟས་སྟོམ་རིགས་དང་། བཟའ་བཏུང་རང་རྒྱུད་ཡིན་རུང་ལྷན་ལོན་ཏེ་རྟིངས་ནས་བྲི་བའི་ཁ་བ་དང་ཁེངས་པོར་གྱུར་བ། མ་ཚོས་པ། ཚིག་ཆེས་པ་བཅས་དུས་རྟག་དུ་འཛེམ་དགོས། དེ་མིན་རྒྱན་དུ་རང་གི་ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་སྟོད་ལམ་ལ་དཔྱད་པ་བྱས་པའི་ཐོག་ལུས་ཀྱི་ཚོལ་བཅག་རན་པ་དང་། ངག་གི་སྦྱ་བ་བདེན་ལ་འོས་འཚམ་སྦྱ་བ། ཡིད་ཀྱི་བསམ་པ་ངལ་ཞིང་དུ་བ་བ་མིན་པ་ཡང་དག་པར་བསྟེན་པ། མིག་ན་བ་སྦྱ་ལྟེ་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་རྣམས་རང་གི་ལུས་གཟུགས་སྦྱིང་འོ་རེག་བྱ་རྣམས་ལ་སྟོད་འགས་པའམ་གཏུན་ནས་མི་སྟོད་པ། ལུས་ངན་པ་དང་མ་རུངས་པར་ལོངས་སྟོད་པ་སོགས་མིན་པ། གཉིད་དང་ཉལ་པོ་སོགས་མང་བའམ་ཆག་པ་མིན་པ་བཅས་ལ་རྒྱན་དུ་དོ་སྦྱང་བྱ་དགོས་སོ།།

ལུས་ཀྱི་ལྗེན་ཚད་ཉུང་འགས་པ་སྟོམ་ཐབས།

གཟུགས་པོའི་ལྗེན་ཚད་ཉུང་འགས་ན་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ཞན་དུ་གྱུར་བས་ལུས་སྟོབས་སྦྱེད་བྱིང་ལུས་ཀྱི་ཤ་རྒྱས་པའི་ཐབས་ལ་འཇུག་དགོས་པ་དང་། གཟུགས་པོའི་ལྗེན་ཚད་ཐལ་འགས་པ་ན་ལུས་ཉམས་ཚག་ཅིང་སྟོམ་པར་འགྱུར་བས་སྦྱང་བར་བྱ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས། ལྗེན་ཟས་སྟོམ་ཚུལ་བཞིན་མི་བསྟེན་པའི་རྟན་དུ་རྒྱུང་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འཕེལ་བ། ལུས་རྒྱངས་ཟད་པ། ཉལ་པོ་སྟོད་འགས་པ། བད་ཀྱི་རྒྱེན་པས་ལུས་ནས་ཁྲིག་མང་དུ་ཤོར་བ། ལོ་རྒྱས་པ། གཉིད་ཆག་པ། ལྷ་ངན་སྟེ་སེམས་སྦྱུག་བཟུལ་གྱིས་གཞོན་པ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དཀའ་སྦྱབ་པམ་རྩོལ་བས་དུ་བ་བཅས་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྗེན་ཚད་ཉུང་འགས་པའི་གནས་སྟངས་བྱུང་སྲིད་པས། ལུས་སྟོབས་སྦྱེད་བྱིང་ལུག་ཤ་དང་། བྱ་རལ། ཀ་ར། མལ། འོ་ལ། ལོ། ཆང་སོགས་བཅུད་ཡོད་པའི་ཟས་སྟོམ་བསྟེན་དགོས་པ་དང་། ལྷ་བྱོད་འཛེམ་གྱིས་མགོ་ལུས་དག་པར་བཟུས་པའི་རྩེས་སུ་

མར་ནག་ལ་སོགས་པས་ལུས་དང་མགོར་བསྐྱེ་མཉེ་ཡང་ཡང་བྱ་བ། སྤྱོད་ལམ་དུ་རྒྱུན་དུ་གཉིད་ཚིམ་པར་ཁྲག་ཐབས་བྱ་ལ་ཚོལ་བཅག་ཐལ་
དྲགས་པ་མེན་པར་དལ་བར་འདུག་དགོས། གཞན་ཡང་ཚད་ལྡན་སྐྱོན་པ་བསྐྱེན་གཏུག་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ཆག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དངོས་དེ་ངོས་
འཛིན་ཐུབ་ཐབས་དང་། དེའི་བཅོས་ཐབས་ལ་འདུག་ནས་ལུས་བྱངས་གསོ་ཞིང་། ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་སྐྱེད་པའི་ཐབས་ལ་འདུག་དགོས།

ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ཐལ་དྲགས་པ་སྐྱོམ་ཐབས།

རྒྱུན་དུ་སྐྱུམ་པའི་ཟས་བཟའ་བར་གོམས་པ་དང་། ཟས་སྐྱོམ་ཚད་ལས་བཞུལ་བ་བསྐྱེན་བ། བད་ཀན་ཤེས་ཆེ་བའི་གཅིན་སྐྱིད་ནད། མ་ལུ་བ་ལས་
གྱུར་བའི་ཁོང་འབྲས། སྐྱིད་ནད། ལུས་སྐྱེ་བ། བད་མཁྲིས་རྒྱས་པའི་ནད་ཅན་བཅས་ལ་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ཐལ་དྲགས་པའི་གནས་སྐྱངས་བྱུང་སྲིད་
པས་དེ་དག་ལ་སྐྱུར་བའི་ཚོ་ག་ཞག་གསུམ་ཚུན་བསྐྱེན་ཉེ་བཅོས་པར་བྱའོ། །ཡང་ལུས་འཚོ་ཆེ་བར་མངོན་པའི་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལུས་སྐྱོབས་
ཆེ་བ་ཡིན་པའི་ཁྲབ་པ་མེད་དེ། ལུས་འཚོ་ཆེ་ཡང་ཉམས་སྐྱོབས་རྒྱུ་བ་དང་། ཉམས་སྐྱོབས་འབྲིང་བ། ཉམས་སྐྱོབས་ཆེ་བ་བཅས་མི་འབྲ་
བའི་ཁྲད་པར་ཡོད། གོང་དུ་བཤད་པའི་སྐྱུར་བའི་ཡུལ་དེ་དག་ལས་ལོས་འཚོ་ཆེ་ལ་ཉམས་སྐྱོབས་རྒྱུ་བ་དེ་ཟས་སྐྱོམ་གྱིས་བཀྲེས་སྐྱོམ་བྱ་སྟེ་
རྒྱུན་དུ་ཟས་ཉུང་དུར་བ་དང་སྐྱོམ་ཉུང་དུར་འབྱུང་བའི་སྐོན་ནས་དམད་དགོས་ལ་དེའི་འོག་ཏུ་འབྲས་ཐུག་ལ་སོགས་ཟས་སྐྱོམ་ཡང་ཞིང་འཇུ་སྐྱ་
བ་རྩུང་བད་བསྐྱེན་དགོས། ཉམས་སྐྱོབས་འབྲིང་བ་རྣམས་ལ་སྐྱོན་པའི་ལམ་སྐོན་འོག་བོད་བསྐྱེད་ཅིང་སྐྱིན་པར་བྱེད་ལ་བད་ཀན་སེལ་བའི་ཐང་
དང་། བྱེ་མའི་སྐྱོར་བ་ཚད་ལྡན་རིགས་བསྐྱེན་དགོས། ཡང་ཉམས་སྐྱོབས་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཚོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཅག་པ་དང་རྩལ་
དམུང་བ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་བྱ་ཞིང་སྐྱོན་པའི་ལམ་སྐོན་འོག་མེ་བཅའ་དང་དུགས། ལུས་སྐྱོམ་དང་གཏར་ག་བྱེད་པ་སོགས་དམུང་གི་སྐོན་ནས་
བཅོས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ནད་ཀྱི་གནས་ལ་དཔག་པས་སྐྱུགས་སྐྱོན་དང་མས་བཏང་ནི་རུ་ཉའི་སྐྱོན། བཤམ་སྐྱོན་བཏང་བ་སོགས་
ཀྱང་ཡོད། དེ་ལྟར་ཟས་སྐྱོད་སྐྱོན་དམུང་གི་སྐོན་ནས་ཉམས་དམད་པར་བྱས་པས་ལུས་ཀྱི་བྱ་ག་དག་པར་གྱུར་ལ་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་སོ་
རྣམས་གསལ་ཞིང་ལུས་ཡང་བ་དང་། ཡི་ག་བདེ་བས་ཟས་ལེན་ཞིང་སྐྱིད་ལ་འདོད་པ་དང་། བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ་བཙོན་པར་འགྱུར་བ། ལུས་ཀྱི་མེ་
རྒྱུད་ཅིང་ཟས་སྐྱོམ་རྣམས་ལེགས་པར་འདུ་བས་ལུས་བྱངས་སྤེལ་བྱེ་མ་བྱེ་མ་རྣམས་ལེགས་པར་འགྱུར་ཞིང་སྐྱོམས་པས་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཚད་ཡང་
སྐྱོམས་པར་བྱེད། གོང་གི་སྐྱུར་བར་བྱ་བའི་ཚོ་ག་རྣམས་སྤྱིར་ལུས་སྐྱོབས་དང་ལྡན་ལ་ན་ཚོད་དར་ལ་བབས་པའི་དུས་དང་། དགུན་དུས་རྣམས་
སྤྱ་བྱ་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། །།



ཀྱི་སྟོབས་མཛད་སྲོལ་ལ་བུ་མོ་རྣམས་ལ་བྱ་མཁོ་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟོས་ལྟོས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་གསོག་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་དུས་ཚོད་དེ་བྱུང་མེད་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཙམ་ནས་ལྷ་བཅུ་ལྷ་
 བར་ཡིན། བཤད་སྲོལ་ལ་བུ་མོ་རྣམས་ལ་བྱ་མཁོ་ལོ་ལྟ་བུ་ལྟོས་ལྟོས་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཡོད་ཅེས་བཤད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་རྒྱ་
 མཚན་སྲོག་མར་བབ་པའི་དུས་ཚོད་དེ་ལ་དབྱེན་སྐད་ནས་ Menarche ཟེར་ཞིང་དེ་ནི་མི་རིགས་དང་གཞན་ཡང་ཁོར་ལུག་དང་ཟས་སྲོད་
 ཀྱི་ཁྱད་པར་གྱིས་བྱུང་མེད་ལག་ལོ་དགུ་ཙམ་ནས་རྒྱ་མཚན་བབ་པ་ཡོད་གི་ཡོད་པས་དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་ལ་ཅིས་ཚོག་ལོན་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་གྱི་
 བྱུང་མེད་གང་ཞིག་ལོ་བཅོ་ལྷ་བཀལ་ནས་ད་དུང་རྒྱ་མཚན་མ་བབ་པ་ཡིན་ན་དེས་བར་དུ་སྐྱེན་པ་བསྟེན་སྦྱགས་ཀྱིས་བཟག་དཔུང་བྱེད་དགོས་
 བ་ཡིན། སོ་སོའི་སྲོང་འཚོར་དང་འབྲེལ་ནས་ཞུས་ན་ང་ཚོ་བྱུང་མེད་རྣམས་ལ་རྒྱ་མཚན་དང་པོ་བྱུང་བའི་སྐབས་སེམས་ནང་ཞེད་སྐང་དང་ངོ་
 ཚུགས་མ་བདེ་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་དུས་ང་ཚོས་པ་མ་ཡིན་ན་འདྲ། ཡང་རང་ལས་རྒྱ་མཚན་པ་གཅེན་མོ་ཡིན་ནས་དེ་མིན་གྲོགས་མོ་ལ་བཤད་
 ནས་ལམ་སྟོན་ཞུ་དགོས་འདུག་སྟེ། མ་ཡིན་ནས་སོ་སོའི་བུ་མོ་ལོ་ན་ཟིན་སྐབས་སྤྱི་ནང་གི་གཟུགས་སྲིལ་འགྲུར་འགྲོས་དང་སྟག་པར་རྒྱ་
 མཚན་གི་སྐབས་བྱེད་སློལ་མ་སྟོན། འཕྲོད་བསྟེན་སྲོབ་གསོ་རྒྱལ་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་སྐབས་ཤེས་དགོས་ཡས་གལ་ཆེ་ཤོས་
 དེ་དང་པོ་རྒྱ་མཚན་བབ་ཡས་དེ་བུ་མོའི་ལུས་ཁམས་ལས་བྱུང་བའི་རང་བཞིན་གྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེ་ནི་ན་ཚོད་བསྟེན་བྱུང་མེད་
 སྐྱེས་དང་མོ་གཤམ་བྱུང་གཞན་ཚང་མར་བྱུང་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་འབྲེལ་བཟོད་རྒྱལ་དགོས་དེས་བུ་མོའི་སེམས་ལ་ཞེད་
 སྐང་མ་ཡོད་ཡས་དང་བུ་མོར་གདེང་ཚོད་དང་སྲོལ་བདེ་པོ་ཡོད་གི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་སྲོག་མ་བབ་པའི་སྐབས་དང་མ་མ་ཆད་འགྲོ་བའི་གནས་སྐབས་
 གཉིས་དེ་བྱུང་མེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་ཀྱི་དུས་ཚོད་གནད་གལ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་ལ་སྟག་པར་གནས་སྐབས་དེ་གཉིས་
 ལ་སྤྱི་གཟུགས་སྲིལ་དང་ནང་སེམས་ཁམས་ལ་འགྲུར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པས་དེ་དུས་ཟས་སྲོད་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཆེད་ལས་སྐྱེན་མཁས་
 ལ་བསྟེན་བསྟེན་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་ཞུ་རྒྱ་གལ་ཆེ།

གཉིས་པ་རྒྱ་མཚན་བབ་པའི་མངོན་ཉགས་ལ།

རྒྱུད་བཞིའི་ནང་ཚན་བཤད་པ་སྐྱེའི་རྒྱུད་ལས། དེ་ཉགས་ཉམས་རྒྱུད་བཞིན་རས་ངན་པ་དང་། ལུ་མ་ཤེད་པ་འགྲུལ་བ་མིག་དགུ་གཡོ། རྒྱ་མཚན་
 ལྷན་པ་སྦྱེས་པ་འདོད་པའི་ཉགས། ཅེས་གསུངས་ནས་རྒྱ་མཚན་བབ་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་ཞབས་དང་ཤེད་པ་མི་བདེ་བ་ན་རྒྱལ་ལྷན་བ་དང་། གཉིད་
 མང་བ་དང་ལས་ལ་མི་སྲོལ་གཞུག་ན་བ་དང་རྒྱུད་པ་སྐྱེད་པ། བཤད་བཤགས་ཀྱི་གདོང་ལ་ཐོར་འབྲུམ་སྟོན་པ་དང་སེམས་ཚབས་པ། ལུ་མ་དང་
 ཤེད་པ་མགྲུལ་པ་དང་མིག་དང་དགུ་སྟེ་ཚང་ར་རྣམས་འདར་ཞིང་གཡོ་བ་དང་དེ་དུས་སྦྱེས་པ་དང་འཕྲིག་པར་འདོད་པ་སོགས་པའི་མངོན་ཉགས་
 བྱུང་ཞིང་རྒྱ་མཚན་བབ་པའི་རྗེས་གོང་གསལ་ཉགས་རྣམས་མེད་པར་གྱུར་བས་དེ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་བྱེད་ལས་ཞིག་ཡིན་པས་དམིགས་བསམ་

མང་པོ་བབ་ཆེ་སྤང་མེད་དུ་མི་འཛོག་པར་ངེས་པར་སྤོན་པ་བསྟེན་དགོས། གང་ལྟར་ཡང་ལྷ་མཚན་མི་སྟོམས་པ་དང་དུས་ཚོགས་མ་མ་བབ་པ་དང་
ཡང་ལྷ་མཚན་འབྱུང་བ་སྟེ་ཁྲག་མ་ཆད་པ་བབ་དགས་པ། (Menorrhagia) ཡང་ལྷ་མཚན་འབྱུངས་པའམ་འབྲེལ་བ་སྟེ་ (Amenorrhea)
ལྷ་མཚན་མ་བབ་པ། གཞན་ཡང་ལྷ་མཚན་བབ་པའི་སྐབས་སུ་རྒྱ་ཞབས་དང་དེའི་རྟེན་སོགས་ན་ལུག་ཆེར་ལྷང་བ་ (Dysmenorrhea) དེ་འདྲ་
ཡོད་གི་ཡོད་པ་འདི་ནི་པལ་ཆེར་བྱུང་མེད་རྣམས་ཀྱི་སྟེ་འཕེལ་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་དང་ (Reproductive Organ) དང་དེའི་བྱེད་ལས་ཉམས་
བའམ་ཚུལ་བཞིན་མ་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལས་བྱུང་། བྱུང་མེད་ཀྱི་སྟེ་འཕེལ་དབང་པོ་གཙོ་བོ་ནི་མངལ་ལམ་བུ་སྟོན་ (Uterus) དང་བསམ་སེ།
(Ovary) དེ་གཉིས་འབྲེལ་མ་བྱུང་གི་རྩ་ཆེན་གཉིས་ (Fallopian Tube) དེ་བཞིན་མངལ་སྟེ་ (Cervix) དང་མཚན་མ་བཅས་ཡིན། དེང་
སང་བྱུང་མེད་མང་པོས་སྟེ་འགོག་ཆེད་སྤོན་སོགས་ཐབས་ལམ་སྤྲོ་ཆོགས་བེད་སྟོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ཐབས་ལམ་དེ་དག་ཆེད་ལས་སྤོན་པ་
བསྟེན་ནས་སྤོན་པའི་ལམ་སྟོན་བཞིན་གནང་ན་ལེགས། བྱུང་མེད་རྣམས་ཀྱིས་དར་མའི་དུས་སམ་གཞོན་དུས་སྟེ་འགོག་སྤོན་རྒྱུན་རིང་བསྟེན་པ་
ཡིན་ན་བྱིས་སུ་སྤྲུ་ཆགས་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་སྤང་སྲིད་པས་གཟབ་གཟབ་གནང་དགོས།

བཞི་པ་ཁྲག་ཆབས་ནད་གཞི།

མོན་པ་ལ་གསར་རྒྱུང་གཉིས་སུ་དབྱེ་བའི་གསར་པ་ཁྲག་གི་ཤུལ་ཆེ་བའི་སྐབས་ལ་ཁྲག་ཆབས་ཅེས་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཁམས་དམར་པོའི་སྟེགས་མ་
ལྷ་མཚན་གྱིས་ལོག་པའི་ལས་བྱས་ནས་རྒྱ་གཞི་གནས་སུ་མ་བབས་པ་སྤོང་ཡང་དུངས་མ་རྒྱ་བའི་རྩའི་ནད་དུ་རྒྱུང་གིས་གཏོར་བ་ལས་བྱུང་
བའི་ནད་གསར་དུ་སོག་མ་ཐག་པ་ཁྲག་གི་ཤུལ་ཆེ་བའི་སྐབས་ལ་ཁྲག་ཆབས་ཅེས་ཟེམ། ཁྲག་ཆབས་ཀྱི་ནད་ཉུགས་ལ་རྒྱ་ཞབས་ཆོ་བྱེད་བྱེད་པ་
དང་རྟེན་སོ་མཐུན་ཅན་གཞི་རྒྱུ་དང་མཚེན་བྱིའི་རོས་སུ་གཟེར་རྒྱག་པ། བརྒྱ་རྒྱུ་གི་རྩ་རྣམས་ཆོ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་ལྷ་མཚན་མི་སྟོམས་པ་
རྣམས་ཏུ་འགྱུར་བ་བཅས་ཀྱི་ཉུགས་མཛོད། ཁྲག་ཆབས་ནི་ན་ཆོད་ཀྱི་ཆ་ནས་དར་མའི་སྐབས་སུ་བྱུང་བའི་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་ཤུལ་ཆེ་བ་ཡིན་
པས་ཟས་སུ་ཚུ་སྤྱུར་དང་སྟོང་དང་ཆང་དང་ལུག་ཤུལ་སོགས་སྟོང་དགོས་དང་སྟོན་ལམ་ཡང་མེ་དང་ཉི་མར་སོ་བ་དང་དག་ཤུལ་གྱི་ལས་རྣམས་
སྟོང་དགོས། དེ་ལ་བོད་སྤོན་གཉེན་པོ་༡༡ དང་གཡུ་ལྷུང་དཀར་བསྟན་ལ་སོགས་པའི་སྤོན་དུས་དང་ཡང་སྟོ་གཤེར་དང་རྩ་གཤེར་གྱི་བཅོས་
ཐབས་ཀྱིས་ལྷ་མཚན་འབྲེལ་བ་དང་མངལ་ནད་སྤོན་དང་བུ་རོ་རྣམས་ལུས་པ་སོགས་མངལ་སྟོན་ཐ་དག་སྟོང་ཞིང་ཁྲག་ཆབས་ནད་བཅོས་
ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་བོད་སྤོན་ཟེར་དུས་སོ་བ་དང་བྱམ་བུ་ལ་སོགས་པའི་གཙོ་བོ་ནད་མ་གཏོགས་ཁྲག་ཆབས་ལ་སོགས་པའི་
མོན་པ་རིགས་ལ་བོད་སྤོན་གྱིས་པན་བསྟེན་ཡོད་པའི་ཤེས་རྒྱ་ཞན་པས་བྱི་ལུགས་སྤོན་རྒྱུན་བསྟེན་བསྟེན་གནང་གི་འདུག འདིར་ཉམས་སྟོང་
དང་འབྲེལ་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ལུ་ན་ཁྲག་ཆབས་ལ་སོགས་པའི་མོན་པ་རིགས་ལ་བོད་སྤོན་གྱིས་པན་བསྟེན་ཆེན་པོ་ཐོན་ཀྱི་ཡོད། མོག་མར་ནད་

ཉམས་མཛོད་པའི་སྐབས་ཐོད་ལྷགས་སྐྱོན་པའི་ཙ་ཚུའི་བརྟུ་དབྱེད་དང་མཉམ་དུ་བྱི་ལྷགས་རིག་པའི་བརྟུ་དབྱེད་ཀྱང་བྱས།
བརྟུ་དབྱེད་བྱས་པའི་བྱུ་བ་འབྲས་སྐྱོན་ཤོག་དེ་ཐོད་ལྷགས་སྐྱོན་པར་བརྟུ་ནས་སྐྱོན་བཅོས་དེ་ཐོད་སྐྱོན་གཙོ་བོ་བསྐྱོན་པ་ཡིན་ན་དེས་པན་
བསྐྱེད་ཆེ་ལ་རིམ་པས་ནད་ཅད་ནས་བཅོས་བྱུ་བའི་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།།

ལྷ་པ་རྒྱུ་ཚབས་ཀྱི་ནད་བཅོས།

ཁྲག་ཚབས་ཀྱི་ནད་མ་བཅོས་པར་ཡུན་རིང་ལྷན་ལ་ཞེན་ནས་རྙིང་པར་གྱུར་ན་རྒྱུ་ཚབས་ཅེས་བྱ། དེ་དུས་ཁམས་དམར་འབྱུང་གནས་ཀྱི་རྒྱས་
པ་རེ་ཞན་དུ་འགྲོ་ཞིང་ནད་འབྱུང་བའི་ཁམས་དང་ལྷག་པར་རྒྱུ་ཚབས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་སྤོང་མི་བདེ་བ་དང་མགོ་ཡོམ་འཁོར་བ། ལྷན་གྱི་གྲང་
ཞིང་སློས་པ་དང་རྐང་ལག་སྤྱིད་པ་དང་། རྒྱས་པ་འཁོལ་ཞིང་ན་བ་དང་མིག་འཁྲིབ་བ། སེམས་བརྗེད་ངས་ཆེ་བ་དང་རྒྱ་མཚན་མི་ཚོད་པ་འབྱུང་
བ། རྒྱ་སོ་དང་རྒྱ་ཞབས་བསྐྱམ་པ་དང་བཟུ་བབ་པ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཉམས་མཛོད་གཞན་ཡང་སེམས་མི་སྤྱིད་པ་དང་དོན་མེད་ཁོང་ཁོ་ལངས་
བ། སེམས་སྤྱོད་སྤང་དང་སྤྱོད་སྤང་སྤྱོད་བ། རྒྱུ་ཚབས་ལྷ་བྱས་ལྷུ་ལ། སེམས་ཁྲུལ་ཆེ་ཞིང་གཉིད་མི་ཁྲུག་པ་སོགས་པའི་སྤང་རྒྱུ་ལ་མཛོད་
འདི་ལ་རྒྱ་མཚན་སྐྱམ་ཆད་ཀྱི་མཚུག་དུས་ཉེ་དབྱིན་སྐད་ནས་ Menopause ཟེར་བ་དེའི་ཉམས་པལ་ཆེར་འབྲ། ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་
གཞུང་ལས། བྱུང་མེད་བཅུ་གཉིས་ལོ་ན་ནས་ལྷ་བཅུའི་བར་ཅེས་བྱུང་མེད་ལོ་ལྷ་བཅུ་ཅམ་ནས་རྒྱ་མཚན་ཆད་པ་གསུངས་ཡོད་ལ་ཡིག་ཆ་
འགའ་པར་རྒྱལ་བྱུང་མེད་སྟེ་ཐོད་རིགས་བྱུང་མེད་ནམས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་སྐྱམ་ཆད་ཀྱི་ཆ་སྟོམས་ཀྱི་ལོ་ཚོད་དེ་ལོ་༤༤ཅམ་རེད་གསལ་བ་དང་
ཡང་བྱུང་མེད་ཁྲག་ཅིག་ལོ་༤༠སྟོན་ནས་རྒྱ་མཚན་སྐྱམ་ཆད་དུ་གྱུར་ན་དེ་ལ་བསམ་སེ་ལུ་བྱེད་ལས་སྤྱོད་ཅེས་ཟེར་བ་ཡིག་ཆར་གསལ། ཐོད་
ལྷགས་ཅེས་རིག་པ་ལས་རང་ལོ་༤༤དེ་སྟེ་སྟེག་འཁེལ་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་དེ་དུས་རྒྱ་མཚན་སྐྱམ་ཆད་ཀྱི་ལོ་ཚོད་ཀྱང་ཡིན་པས་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་དག་གིས་
བྱུང་མེད་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ཤོར་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་དེ་སྐབས་སྤང་མེད་དུ་མ་སོང་བར་བས་སྤྱོད་འཛོད་བསྐྱོན་དང་སྟེག་སྟོག་སོགས་ཞབས་རིམ་
གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ། རྒྱུ་ཚབས་སྐབས་སུ་ལྷན་པའི་ནད་གི་ཆེན་བྱུའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་རྒྱུ་པས་རིམས་འགོག་མ་ལག་གི་སྟོམ་སྟེག་གི་རྒྱས་པ་
ཉམས་ནས་ནད་རིགས་གཞན་དེ་འདྲ་བྱུང་སྤིད་པ་དང་དེ་སྐབས་རྒྱ་མཚན་མ་ཆད་པར་ཁྲག་མང་པོ་འཇག་ནས་དེས་ལྷན་བྱུངས་ཤོར་ནས་ཆེ་
སྟོག་ཀྱང་འཛོག་སྤིད་པས་དུས་འབྱུངས་མ་སོང་བར་སྐྱོན་པ་བསྐྱོན་ནས་བརྟུ་དབྱེད་སྐྱོན་བཅོས་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། རྒྱུ་ཚབས་ནད་འདི་ལ་
ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་རྒྱུ་སྐྱོན་ཨ་གར་༡དང་༢༥སོགས་སྐྱོན་དབྱུས་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་དམིགས་སུ་བཀར་བའི་བཅོས་ཐབས་
ལ་ཤ་བཅུད་དང་ཆང་བཅུད་སྐྱོན་བཅུད་བཅས་བཅུད་གཤེར་གྱིས་ནད་འདི་བཅོས་བྱུ། རྒྱ་ལྷགས་སྐྱོན་ཀྱི་རིག་པའི་སྟོག་ནས་རྒྱུ་ནད་ལྷ་བྱུའི་
ནད་གཞིར་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་ནད་འོ་འཛིན་པ་དཀའ་ལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་མེད། རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་ལ་ཐོད་སྐྱོན་

གྱིས་པན་བསྐྱེད་ཆེ་བ་དང་ལྷག་བར་ནང་བའི་ཚོས་ལས་སྐོས་སྐྱབ་ལག་ལེན་དང་བསྐྱབ་བྱ་ལམ་སྟོན་ནམས་ཤིན་ཏུ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་
 ཡོད། ཡང་བྱད་མེད་འགའ་ཞིག་ལ་རྒྱང་ཚབས་རྗེས་རྒྱ་མཚན་ཆད་བ་དང་ཡང་བསྐྱར་ལོ་འགའ་ཤས་རྗེས་མངལ་ཁྲག་བབ་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་
 ཡོད་པས་དེ་ནི་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་ལ་མངལ་ནང་ཚུ་སྐྱན་ (Fibroid) ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ཡོད་སྲིད་པས་དེས་བར་མོ་ནད་ཆེད་མཁས་
 སྲན་བ་བསྟེན་དགོས། ང་ཚོས་རྒྱན་དུ་རྒྱ་བྱག་རེའི་མཚམས་དང་དེ་མིན་ཡང་ལོ་གཅིག་གི་ནང་སྤྱི་བཏང་གཟུགས་གཞི་བཏག་དབྱེད་བྱ་རྒྱ་
 ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། དེས་ནད་གཞི་མང་པོ་ཅིག་སྟོན་ཚུད་ནས་ཤེས་རྟོགས་གྱིས་འབྲས་སྐྱན་ལ་སོགས་པའི་ཚབས་ཆེའི་ནད་རིགས་མང་པོ་སྟོན་
 འགོག་བྱེད་སྐབས་ཤིག་ལས་ལ་བྱད་མེད་ནམས་ནས་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་བ་རྒྱང་ཡིན་ན་འདྲ་ཡང་དེང་སང་ཁ་བར་བརྟན་ཆས་ནང་ལོ་
 མོ་དང་ཟིན་བྱིས་ཐོ་འགོད་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པས་དེའི་ནད་རྒྱ་མཚན་དུས་བཀག་དང་མངལ་སྐྱམ་པའི་སྐབས་སུ་བཏག་དབྱེད་རྒྱུ་དེམ་དང་འབྲེལ་
 སྲན་བ་བསྟེན་བསྐྱབས་དང་སྟོན་འགོག་ཁབ་སོགས་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་བ་རྒྱང་ནང་བྱར་འགོད་ཉར་འཛོག་གནང་ན་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། སྐྱམ་
 མ་ལ་མཚོན་ན་བྱ་བཅའ་བའི་དུས་བཀག་ (EDD) དེ་རྒྱ་མཚན་ཐ་མའི་དུས་བཀག་ (LMP) དེ་ནས་རྒྱ་དགུ་ཞག་བཅུ་བཅས་བརྗེས་ནས་
 གཏན་འཁེལ་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་པས་དེས་བར་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་དེ་བ་རྒྱང་བྱར་དུ་ཉར་འཛོག་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་བཅས་མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་དང་
 རྒྱང་ཚབས་སྐོར་འདྲིར་ས་བཅད་མ་སྟོང་ཅམ་དུ་བྱིས་པ་དགོའོ།།



དང་རྟ་སོགས་གྱིས་བརྟུག་པ་དང་། གཡལ་ལ་ལྷུང་བ། འབྲེལ་ནས་མ་བཟོས་པ་སོགས་ཀྱང་འབམ་ལ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། བདེ་ལ་ལྷུང་ལ་སོགས་
པའི་གདོན་ལས་ཀྱང་། ལྷན་པར་ལྷུང་གཉན་ས་བདག་ནད་འདི་གཉོང་། ཞེས་གསུངས་ཡོད།།

གཉིས་པ་ཀར་བམ་གྱི་དབྱེ་བ།

གཞུང་གི་དངོས་བསྟན་དུ་ཀར་བམ་གྱི་ནད་ལ་རྒྱང་ལས་གྱུར་པ་དང་། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་བ། བད་ཀན་ལས་གྱུར་བ་བཙུགས་གསུངས་
ཡོད། གཞན་ཡང་གཉན་འབམ་དང་། བརྟུག་བམ། རྩེ་འབམ། མ་འབམ། ཚིགས་འབམ། འབམ་མཐོང་ནག་སོགས་དང་།
ཉེས་པའི་སྐོ་ནས་མཁྲིས་བམ་ནག་པོ། རྒྱང་འབམ་ལྷོ་པོ། བད་འབམ་དཀར་པོ། ཡང་ན་རྒྱང་འབམ་དཀར་པོ། རྒྱང་ལྷག་ལྷོ་པོ། ལྷག་མཁྲིས་
གཉན་བསྐྱོངས་ནག་པོར་བཞེད་པ་དང་། ཡང་གནས་གྱིས་སྐོ་ནས་སྐྱེ་ལ་བབས་པ་དཀར་པོ་དང་ཤ་ལ་བབས་པ་ལྷོ་པོ་རུས་པ་ལ་བབས་པ་ནག་
པོ་གསུམ་དང་དེ་གསུམ་ཉེས་པ་གསུམ་ལ་རེ་རེ་སྦྱར་བའི་དགུ་བཅེ་བའང་ཡོད། གཞན་ཡང་གྲུ་དུ་སྦྱར་བ་དང་མི་སྦྱར་བའི་འབམ་རིགས་
གཉིས་སུ་འང་ཡོད་པ་ཡིན།།

གསུམ་པ་ཀར་བམ་གྱི་རྟགས།

ཀར་བམ་རྒྱང་ལས་གྱུར་བའི་རྟགས་ནི། རེག་བྱ་རྩུབ་པ་དང་། སྐངས་བའི་མདོག་ནག་པོ་འབྱུང་བ་སོགས་གཙོ་བོ་རྒྱང་གི་ནད་རྟགས་སྟོན་པ་
དང་། མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པ་ནི། སྐངས་མདོག་མེར་བ་དང་། རེག་བྱ་ཚ་བ། རིམས་གྱིས་འདེབས་པ་སྟེ་རིམས་པོག་པའི་རྟགས་ལ་སོགས་པ་
མཁྲིས་པའི་ནད་རྟགས་གཙོ་ཆེར་འབྱུང་བ་ཡིན། བད་ཀན་ལས་གྱུར་བའི་རྟགས་ནི། གང་དུ་ན་བའི་གནས་སྤྱི་དང་ལྷན་པར་ཀར་བམ་སྟེ་བ་
དང་། ལྷ་ལྷག་རྒྱང་བ་སོགས་ནད་ཚབས་གཞན་ལས་རྒྱང་བ། ཀར་བ་སོགས་སུ་ཤ་མཛེར་ཆེན་པོས་ལྷབ་པ་སོགས་བད་ཀན་གྱི་ནད་རྟགས་གཙོ་
ཆེར་འབྱུང་བ་ཡིན། ཡང་གནས་གྱི་སྐོ་ནས་བརྟུག་པ་ནི། སྟེ་སྟོན་སངས་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་མན་ངག་སྟོན་ཐབས་ལས། འབབ་པ་གནས་
དང་སྦྱར་ཉེ་བརྟུག་པ་ནི། །ཤ་དང་རུས་བབས་ཁད་གྱི་ཉེ་བ་ཅན་སྐངས། །རྩ་དང་རྩེ་རྒྱུས་ལ་བབས་བརྒྱུང་བསྐྱེད་ཀྱིས། །སྐྱེས་ལྷག་ཆེ་ཞིང་
རུས་བབས་སྐངས་མདོག་ནག་ཅེས་གསུངས་ཡོད། གཞན་ཡང་དངོས་སུ་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་ལྟར་ན། ཀར་བའི་རྩིང་པ་གྲུ་དུ་འཐོན་ཞིང་འདེགས་
པ། ཀར་བའི་རྒྱུས་པ་འཁྲུམ་ནས་ཀར་བའི་བྱང་མཐིལ་ས་ལ་བཙུག་ནས་རྩིང་པ་འདེགས་བར་བྱེད། སོ་ལྷག་སྟེ་ལྷ་ལྷག་ལྷ་ལྷག་སྐྱེས་སྐངས་ཤིང་
ཆད། འགའ་རེ་སྐངས་པ་རྩོ་ལྷར་སྟེ་བ་ཡོད། སྐངས་པ་དེ་ཡང་རྩེ་ཡོད་པ་དང་། རྩེ་མེད་པར་སྐངས་པ་འང་ཡོད་ཀྱང་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་
འཁོགས་ལ་མང་བ་དང་། མཁྲིས་འབམ་དར་མ་ལ་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད། བད་འདིར་སྦྱུམ་བུ་ལེ་ནས་མི་འཕྲོད་པས་འབམ་ཡིན་མིན་གསལ་པོ་མ་
རྟོགས་ན་སྦྱུམ་བཙུགས་བྱས་ཆེན་ལྷག་རྒྱག་པ་དང་། སྐངས་ཤིང་ལྷ་བར་ཡང་བྱེད་སྟེ། ཀར་འབམ་མང་ཆེ་བ་ཀར་བ་འཁྲུམ་ནས་བརྒྱུང་མི་

སོགས་པ་སྐྱམ་བཅུད་རིགས་སྤང་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱིར་མི་གང་ཞིག་ཟས་བཅུད་མེད་པ་ཁ་ཟས་ཡན་ལ་གཏད་མཁན་གྱི་རིགས་དང་།
 གས་འཁོགས་ལུས་བྱངས་ཞན་པ། འགྲོ་བའི་རིགས་ལ་བྱང་བའི་འབམ་རྣམས་བཅོས་བསྐྱེད་སླ་བ་ཡོད། ཡང་རྒྱན་དུ་འམར་འོ་མ་སོགས་
 སྐྱམ་བཅུད་ལྡན་པའི་ཟས་སྐྱོམ་ལ་གོ་མས་འགས་ཆེ་བའི་སྟོབས་ཤིང་རྒྱས་པ་འཚོ་ཆེས་ཤིང་ཁྲག་མཁྲིས་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་དྲག་བསྐྱེད་དཀའ་བ་
 ཡོད། ལོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་མ་འབམ་འགའ་ཞིག་མ་གཏིང་རུས་ལ་སྐྱབ་པ་དང་རུས་པ་ནག་པོར་གྱུར་བའམ་ཡེ་ལུས་གཙང་སེལ་བྱེད་སྐབས་
 རུས་ཟེལ་འགོག་ཡོང་བ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན་བཅོས་མི་སྐབ་པ་ཡིན། འབམ་ལ་མེ་གཏན་ནས་གདབ་མི་རུང་། གལ་ཏེ་མེ་གདབ་ན་གཉན་མཐིང་ནག་ཏུ་
 གྱུར་ནས་བཅོས་དཀའ། དེ་ལྟར་གྱུར་ན་མ་ལུལ་ལྷུང་བྱུག་ཏུ་འགྱུར་ནས་མཐར་མ་གཏིང་རུས་པར་སྐྱབ་པར་མ་ཟད་འགྲུས་བར་མཚམས་བྱེ་
 འགོ་བ་དང་། འགྲུས་བར་མཚམས་སུ་རྒྱ་སེར་རྣག་ཁྲག་ཞུགས་ཤིང་ཁེངས་ནས་རྒྱ་སེར་པར་འགོ་རྒྱུ་འགོ་བྱེད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཅི་སྟེ་མེ་
 གདབ་དགོས་རིགས་ལ་མེ་རྗེས་འབམ་ཁྲག་བཏོན་སྐབ་ན་དྲག་བསྐྱེད་རེ་བ་ཆེ། འབམ་ཀླད་པ་ལ་བབས་ནས་ལངས་མི་སྐབ་པ་ལ་རོ་སྟོད་དུ་བྱིན་
 བས་དཀྱུག་པས་པན་པ་ཡིན། རྒྱང་འབམ་ལ་ལ་སྐྱབ་པ་བཏང་བར་རྒྱང་སྐྱོན་རྒྱང་པས་ཀྱང་དྲག་སྐབ་པ་ཡིན། ལ་སྐྱབ་བོད་ལབ་དགོས། མ་ཐོབ་ན་
 རྒྱ་གར་གྱི་ལ་སྐྱབ་ཁ་ཆ་བ་དེ་ཡང་ཆབ་རུང་། འོན་ཀྱང་མཐར་བྱིན་པ་དཀའ་ཞིང་ཆབས་ཆེན་པན་པ་དཀའ། ལ་སྐྱབ་སྐྱམ་ནས་ཁུ་བ་མི་བབས་
 པའི་རིགས་མི་འབྱུང་ཆེད་ལ་སྐྱབ་དེ་དག་ས་དོང་བྱས་པའི་ནང་དུ་སྐྱབ་ནས་བཞག་ན་རྗེས་སོར་དགོས་དུས་ཁུ་བ་ཐོན་པ་ཡིན། ལ་སྐྱབ་གཏོང་
 རྒྱལ་ལོ། ད་རིང་ལ་སྐྱབ་ཁུ་བ་བཅོམ་ལབ་ཁུ་ལ་གདབ་རྒྱུའི་འབམ་གྱི་གསང་སྐྱོན་གཙོ་བོ་བྱི་ཡང་ཀྱང་འུ་སུ་ལོ་འབྲས་ཡིན། གཞན་ཡང་རྒྱ་ཆ་
 ཞད་ཅམ། རྒྱ་མཚོ། གྱུར་གྱུལ། ཁྲག་ཁོག་པ། ལྷག་འུ་ནག་པོ། བ་ལྷ་ག་སོགས་གསང་སྐྱོན་བཅུ་གཅིག་ཅམ་ཡོད། བད་དེ་སྐྱུ་ཡིས་རྒྱབ་བྱས་པའི་
 བད་ཡིན་སྐབས་ལབ་ཁུ་དེ་མཚན་དུས་མི་སྐྱོད་བྱ་སྐྱོད་སོགས་སྐྱོད་ཀྱི་རིགས་མེད་དུས་བཏང་ན་པན་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་ཡང་ནད་འདིར་སྐྱོད་ཡོད་
 ལྷབས་སྐྱོན་སྐྱོད་བདུད་བཅོ་བརྒྱད་གཏོང་སྐབས་གྱུ་གྱུལ་བཅོ་བརྒྱད་བརྗོད་པ་ལས་སྐྱོད་བཅོ་བརྒྱད་འབོད་མི་ཚོགས་ཡིན། སྐྱོད་བཅོ་
 བརྒྱད་དེ་ལ་དབང་ལག་མང་བ་རྒྱབ་དགོས་པར་བཞག། ལབ་རི་ལ་སྐྱོན་སྐྱོན་ཅ་སོགས་སྐྱུར་བས་དེ་ལ་བག་བྱེ་སྐྱོན་ཅམ་སྐྱུར་ནས་ཀླད་པ་ལ་
 འབྱར་རྒྱག་དགོས་པ་ཡིན། སྤྱིར་ལ་སྐྱབ་བཏང་ནས་ཉིན་གངས་གསུམ་ནས་བཅུ་ཅམ་བར་ལ་པལ་ཆེ་བ་ལངས་སྐབ་ཅིང་དྲག་བསྐྱེད་འགོ་ཡི་
 ཡོད། ལ་སྐྱབ་བཏང་བས་བདུན་གཅིག་གི་ནང་རྒྱན་ཞུ་ཡོད་ཀྱང་ལངས་སྐབ་པ་མཐོང་ཐོས་ཅམ་མ་ཡིན་པར་བདག་གིས་དངོས་སུ་ལག་སྦྱངས་
 མ་སྐྱོང་བས་ཟེན་པ་ཡིན་ལོ། ། ལ་སྐྱབ་གཏོང་རན་མིན་བཞུ་རྒྱལ་ལོ། ལ་གཞོག་གཅིག་གཅིན་པའི་ནང་སྐྱབ་པས་གཏོང་དུ་ཉ་ལྟར་འབྲུག་ཅིང་
 མགོགས་སོར་འགོ། དེ་ལྟར་མི་འགོ་བར་རྒྱ་ཚོད་བྱེད་ཅམ་འགོར་བ་སོགས་བྱུང་ན་འབམ་མ་འདི་ལ་ཞེས་ཟེར། ཡང་ལ་སྐྱབ་གཏོང་དུ་མི་འགོ་བར་
 ཁ་ལ་འགོ་ནས་བསྐྱེད་ན་འབམ་མ་ཡིན། ལ་སྐྱབ་ངན་ན་ལབ་ཁུ་དེ་མང་བར་དཀྱུག་པས་འུ་སྐྱོད་སྐྱོད་པར་ཡོད། ངན་ན་སྐྱོམ་མ་ཚར་

