



༄༅། བོད་གྲི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས།

www.tibmedcouncil.org

གསོ་རིག་འཛོལ་བཞེན་དུས་དེའི་བཞེན་བོད་གྲི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིག་དོན་ཚན་(༤) འདུལ་བའི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འཕམ་མའི་བྱེད་སྒྲིལ་
ཁོངས་ལས་འཆར་སྤེལ་བ་ཞིག་ཡིན་ལ་འདས་པའི་ལོ་བཅུ་གྲངས་རིང་ལྷན་ཚོགས་ནས་འཛོལ་བཞེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཉིན་མོ་ཁག་ཅིག་ལ་སྤྱི་བཏང་འཛོལ་བཞེན་དང་
ལྷག་པར་བསྐྱོད་འཛོལ་བར་བཞེན་པའི་སློན་མཚན་གཞི་སྟོན་འགོ་གཟུགས་བཏང་དང་ལས་འགུལ་གོ་སྐྱོག་ཞུས་དང་ཞུ་བཞེན་ཡོད། ལྷག་པར་སྤེལ་ལོ་༢༠༡༤
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་གྲི་བརྒྱན་འཕེན་ (Tibet Online TV) ཀྱི་སྤྱི་བརྒྱན་སྤྱོད་སྤྲེགས་ཀྱི་ལས་རིམ་ནང་
ནང་གཞི་མི་འདྲ་ཁག་བཅུ་གཉིས་ཙམ་གྱི་དོ་སློབ་དང་ནང་གཞི་དེ་དག་སྟོན་འགོ་གཟུགས་བཏང་བའོ་སྤོང་ཞིག་གོ་སྐྱོག་ཞུས་ཅིང་ཟླ་བའི་རེས་གཟའ་བ་
སངས་གཉིས་ལ་འཆར་ཅན་བོད་གྲི་བརྒྱན་འཕེན་བརྒྱུད་བརྒྱ་དང་བརྒྱན་འཕེན་གཉིས་ཀར་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཀྱིས་གཟུགས་སྤྱི་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་
ཐེངས་ ༢༤ པའི་ཐོག་ནང་གཞི་སྟོན་འགོ་གཟུགས་ཆེད་ལས་འཆར་སྤེལ་རྒྱུ་ལྟོས་བསྐྱར་བྱས་པས་འདི་ནས་ཟླ་བ་གསུམ་པའི་མཚམས་གསོ་རིག་འཛོལ་བཞེན་དུས་དེའི་
འདོན་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དུས་དེའི་ཉི་གཙོ་བོ་མི་མང་དུ་སྐྱེས་མ་རང་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱན་དུ་བསྐྱོད་འཛོལ་བར་བཞེན་ཚུལ་དང་གཞན་ཡང་ལྷག་
གཞན་ཆེ་བའི་ནང་གཞི་དོ་སློབ་དང་དེ་སྟོན་འགོ་གཟུགས་སྟོན་འགོ་གཟུགས་ཚོས་སྤྱི་གཞུགས་བཞེན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་དུས་དེའི་བཞེན་བཅུན་ལོ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་དང་སློབ་
གྲྭ་ཁག་དགོན་སྡེ་གྲ་ཚང་། དེ་བཞེན་དཔེ་མཛོད་ཆེ་ཁག་དང་འཛོལ་བཞེན་ཚོགས་སྡེ་ཁག་བཅས་ལ་རིན་མེད་འབྲེམས་སྤེལ་ཞུ་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་ཡོད་པ་བཞེན་འབྲེམས་
སྤེལ་ཞུས་དང་ཞུ་བཞེན་ཡོད།

དུས་དེའི་འདོན་སྤྲེལ། བོད་གྲི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷན་ཚོགས།
ཚོས་སྤྱི་གཞུགས་འགན་འཁུར། ལྷན་ཚོགས་ཚོགས་གཙོ་སྤྱོད་དགེ་རྒྱུ་རྒྱ་རྒྱུ་བཟང་བསྐྱར་འདོན་
ཚོགས་གཞིན་སྤྱོད་པ་བསོད་ནམས་སྤྱི་ཡོད་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ལྷན་ཚོགས་
བྱང་ཆེ་སྤྱོད་པ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད།

To

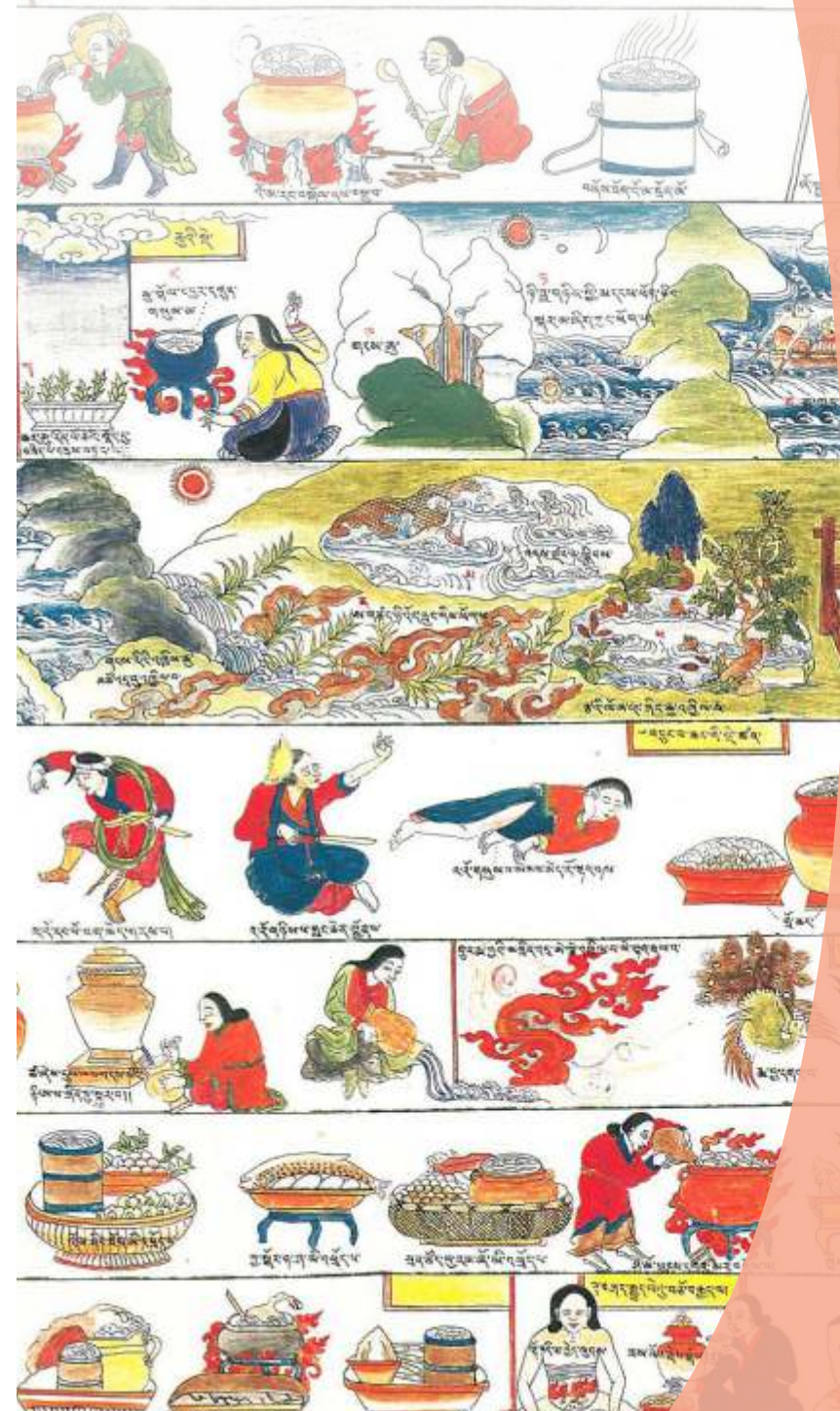
If undelivered, kindly return to :
Central Council of Tibetan Medicine
Gangchen Kyishong, Dharamsala - 176215, Distt. Kangra (H.P.) India
Telephone : 01892-223483, Tele-fax: 01892-226462
Email: chethoe@yahoo.com | cctm2004@gmail.com | Website : www.tibmedcouncil.org

འཛོལ་བཞེན་བཞེན་པ།

གཡེའི་ག། འཛོལ་བཞེན།



ཕྱི་ལོ་༢༠༡༤ ཟླ་༣



གཞན་འབྲེལ་ནང་ལ་སྟོན་འགོ་གཟུགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྲེགས།
Page 1

སྤྱི་གཞུགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱོད་
བཞེན་ཚུལ་དང་། བཅས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནང་དོ་སློབ།
Page 5

མགོ་མི་གཞོགས་གཅིག་ན་བཅས་གཞོགས་བྱེད་མགོ་ནད།
(Migraine Headache) སྟོན་རྒྱུ་དང་སྟོན་འགོ་གཟུགས་
སྟོན་མཛོད་ཅན་གྱི་བཞེན་པ།
Page 10

ཆམ་པའི་སྟོན་པ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་བཞེན་པ།
Page 12

༡༣ །གཞན་འབྲུམ་ནད་ལ་སློན་འགོག་རི་ལྗང་བྱ་ཚུ་ལ།

སྤྱན་རམས་པ་བསྐྱེད་དག་དབང་སྤྱིན་པ།
དྲ་ས་བོད་ཀྱི་སྤྱན་ཅིས་ཁང་།

ནད་འདི་ལ་གཞུག་ཡོད་ཉན་མགོན་པོས། དག་ལྗང་སློན་འགོག་གཞན་འབྲུམ་གསོ་བ་ལ། །ཞེས་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ལེའུ་བྱུག་
ཚུ་ཅ་བཞི་པར་སློན་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ནད་ཅིག་ཏུ་གསུངས། དེའི་སྤྱིར་ན་ང་ཚོས་སྤང་མེད་བྱ་ལུས་ཀྱི་ནད་ཅིག་གཞན་ནས་མིན་པས་
འདིར་སློན་འགོག་རི་ལྗང་བྱ་བའི་ཚུ་ལ་བཤད་ན།

གཞན་འབྲུམ་ནད་ཅིས་པ་ནི། གཞན་གི་ཁ་དང་ནད་དོས་སུ་དབྱེ་བས་སྤྱོད་ཚུ་གས་པའི་འབྲུམ་པ་ཆེ་ཆུང་ཅི་རིགས་སྤྱེས་ཤིང་བཤད་
བ་སྤྱད་དུ་འབབ་པར་འགྲོགས་བྱེད་པའི་ནད་ཅིག་རེད།

གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་གནས་ཀྱི། ལོང་གའམ་རྒྱ་ཆེན་རྒྱ་ཆེན་མཚམས་ནས་སྤྱད་དུ་གཞན་ཁའི་བར་ཉེ་མིང་ལ་མཉེ་མ་ཞེས་ཟེད།
དེའི་ཁའམ་གཉེར་སུས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་གོང་གོང་དེ་ལ་གཞན་ཁ་ཞེས་བརྗོད་པ་གཉིས་ནི་འབྲུམ་པ་སྤྱེ་བའི་གནས་ཡིན།

གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་སྤྱོད་ནི།

- ལོ་བའི་མེ་རློན་ཉམས་པ།
- རྒྱན་དུ་བཤད་འགྲུག་ནད་ལྡན་པ།
- རྒྱན་དུ་ཤི་ལེ་ཟས་བསྟེན་དགས་པ།
- ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་འབྲུགས་པ།
- ལྷུམ་བཅུད་མེད་པའི་ཟས་སྤྱོད་བསྟེན་དགས་པ།
- གདན་སྐབ་མོའི་སྤྱོད་དུ་ཚོག་སྤྱད་དགས་པ།
- ཉ་སོགས་ལ་ལུན་རིང་བཞོན་ནས་བསྐྱོད་པ།
- འཕྲིག་པ་སྤྱོད་དགས་པ།
- རྒྱན་ལྡན་དུ་ལུས་ལ་ཚོལ་བཅག་ཉུང་དགས་པ།
- ལྱོད་པ་བཤད་དགས་པ།
- རང་གི་པ་མས་གཞན་འབྲུམ་སྤྱེ་བའི་ཟས་དང་སློམ་བསྟེན་པ།
- བཤད་གཅིན་སྤྱོད་གསུམ་ལུགས་ཀྱིས་བཅོར་བའམ་བཀག་པ།
- བཤད་བ་མཐོགས་པོ་བབ་པས་མཉེ་མར་མས་པ།
- ལུས་ཤི་རྒྱག་དགས་པ།
- བཤད་ལམ་ནད་དུ་སྤྱན་རྒྱུག་སྤྱེས་གཅེས་བཅོན་པ།
- རང་གི་སྤྱེ་བ་སྤྱོད་མའི་ལས་ཀྱིས་བྱེད་པ།
- མེམས་ལས་ཆེས་པ།
- ཆང་རག་འབྲུང་དགས་པ་བཅས་ཡིན།

གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་མདོར་བསྐྱེས་ནི། རྒྱུད་དང་བད་ཀན་གཉིས་ལས་ལྗང་བ་སྤྱེ་བྱེད་མེད་ཅིང་སྤྱོད་པའི་གནས་
པས་གཞན་འབྲུམ་སྐྱམ་པ་དང་། ཞུག་དང་མཐོགས་པ་གཉིས་ལས་ལྗང་བ་སྤྱེ་བྱེད་མེད་ཅིང་རྒྱན་པར་གནས་པས་གཞན་འབྲུམ་གཤེར་བ་
བཅས་གཉིས་ཡོད། རྒྱེ་བྲག་གི་དབྱེ་བ་བྱུག་ཏུ་གསུངས།

གཞན་འབྲུམ་སྐྱམ་གཤེར་གཉིས་ཀྱི་ཉུགས་ནི། གཞན་འབྲུམ་སྐྱམ་པའི་ཉུགས་སུ་རྒྱན་དུ་མཉེ་མ་དང་གཞན་ཁ་རུ་ཟུག་ལྡང་བ།
ཆ་འབྲུག་ཡང་ཡང་ལྡང་བ། བཤད་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ལྷག་པར་ཟུག་ལྡང་བ་ཡིན། གཞན་འབྲུམ་གཤེར་བའི་ཉུགས་སུ་རྒྱན་དུ་མཉེ་

མ་དང་གཞན་ཁ་རུ་ཟུག་ལྡང་བ། ཆ་འབྲུག་ཡང་ཡང་ལྡང་བ། བཤད་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་ལྷག་པར་ཟུག་ལྡང་བ། བཤད་བ་དང་
མཉེས་དུ་ཞུག་ཀྱང་འཛོག་པ། གཞན་ཁ་ནས་རྒྱ་སྤྱོད་ཞེས་ཡང་ཡང་འདོན་པ། གཞན་ཁ་རྒྱུད་ཟད་སློམ་པ། སྐབས་དེ་གཞན་གི་སྤྱབས་
སུ་འབྲུ་སྤྱོད་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ལྷ་བུའི་བཟུག་ལངས་པ་བཅས་ཡོད།

གཞན་འབྲུམ་ནད་དུ་འགྱུར་ཚུ་ལ་ནི། ལོང་དུ་བཞོད་པའི་རྒྱ་སྤྱོད་དེ་དག་གིས་གཞན་གི་སྤྱབས་སུ་གནས་པའི་སྤྱད་མེལ་རྒྱུད་
ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད་འབྲུགས་པ་ལས་བཤད་བ་དུས་རྒྱུག་ལ་འབབ་མ་སྤྱུག། དེའི་དབང་གིས་མཉེ་མའི་ནད་དུ་བཤད་བ་གསོག་ཅིང་འཕེལ་
བ་ལས་གཞན་གི་སྤྱབས་ཀྱི་གཉེར་མའི་གསེབ་ཏུ་མི་མདོན་པའི་རང་ནས་བཤད་བ་འགྲུགས་ནས་དལ་གྱིས་དུལ། དེའི་དབང་གིས་མཉེ་
མའི་སྤྱེ་བྲགས་དང་ཆེལ་བྱ། མཉེ་མའི་གཏོང་ཅ་སྤོན་བཅས་པར་གཞོན་བཅོར་ཆེས་ཆེར་བྱེད། དེ་ལ་བཞེན་ནས་འབྲུམ་པ་སྤྱེས་པས་ན་
གཞན་འབྲུམ་ནད་དུ་འགྱུར་བ་རེད། གཞན་ཡང་བཤད་བ་ལུགས་ཀྱིས་བཅོར་བའམ་བཤད་བ་མཐོགས་པོ་འབབ་པ་ལས་གཞན་གི་སྤྱབས་
སུ་མས་སྤྱོད་པོག་སྤྱེ་གཞན་འབྲུམ་ནད་དུ་འགྱུར་བའང་ཡོད།

བྱད་མེད་ལ་ནད་འདི་མང་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྤྱིར་ལུས་ཡོངས་དང་ཁྱད་པར་དུ་ལུས་ཀྱི་སྤྱད་ཆའི་ནད་ཞོལ་ཁ་ལོར་ན་རྒྱུད་གི་
འཁོར་རྒྱག་མ་སྤྱོམས་པར་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡང་མེ་སྤད་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ། རྒྱན་དུ་བསམས་སྤྱོད་གཏོང་བ་མང་བ་སོགས་མེམས་
ལས་འཕར་མ་བྱེད་པས་བཤད་འགྲུག་ནད་ལྡན་པ་མང་། དེའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱིས་ཟེན་པའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་མང་བ་ཡོད་ཅེས་
ཡན་ལག་བརྒྱན་པའི་རང་འབྲེལ་སོགས་སུ་གསུངས། དེས་ན་པོ་མོ་གཉིས་ལས་བྱད་མེད་ལ་ནད་འདི་འབྲུག་པའི་གོ་སྐབས་མང་བའི་རྒྱ་
མཚན་ནི་འདི་ལྟར།

- རྒྱ་མཚན་བབ་པའི་སྐབས།
- རྒྱ་མཚན་དུས་སུ་མ་བབ་པའི་སྐབས།
- ལྷུམ་མའི་གནས་སྐབས།
- རྒྱན་དུ་མེམས་ལས་ཆེས་པ་བཅས་ཡིན།

སྤྱིར་འཛམ་གླིང་ཞོན་ཡོངས་ཀྱི་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། རྒྱེ་བྲག་ཏུ་བོད་མིའི་མང་ཞོན་དུ་ནད་འདིའི་གནས་
སྤངས་ནི། རྒྱ་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་ཨ་རིར་ཡོད་པའི་ The National Institutes of Health ཞེས་པས། མི་གངས་ས་ཡ་བཅུ་ལ་གཞི་
བཞག་ནས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བ་ལྟར་ན། མདོན་རྒྱུད་བའི་མི་གངས་ནི་བརྒྱ་ཆ་ ༩.༩% ཟེན་ཡོད། ལོ་ནའི་ཐད་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ན་
༩༥ ནས་ ༩༥ བར་དེར་ནད་འདིས་ཟེན་པའི་གོ་སྐབས་མང་བ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལོ་ན་ ༡༠ མན་ལ་ནད་འདི་བྱུང་ཆེ་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་
མིན་པས་གཞོབས། ལོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞོན་དུ་མཚོན་ན་འབྲས་སྤོར་གཉིས་ཀར་ནད་འདི་ལྡན་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་། ཁྱད་པར་དུ་
དགོན་སྤེ་ཁག་གི་བཅུན་པ་དང་བཅུན་མ་ཚོ་གདན་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་ལུན་རིང་ཚོག་ཚོག་ཏུ་སྤྱོད་དགས་པ་ལས་ནད་འདིས་ཟེན་པ་ནི་ཉུང་དུ་མིན།
གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་སྤྱོད་འགོག་ཅེས་པའི་གོ་དོན་ནི། ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་ཀྱི་ཁམས་དང་མཐོན་པའི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལས་

འཕྲོད་པའི་རིགས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་ཞིང། ཟས་སྤོང་གཉིས་ཀྱིས་སྡོན་ཚུད་ནས་ནད་འདི་ཡོང་བའི་ཐབས་ལམ་དུ་འབད་པ་ལ་ཟེལ།

གཞན་འབྲུམ་ནད་འགོག་པའི་ཐབས་གཙོ་བོ་འགའ་ཞིག་ ༡ ་ མོ་བའི་མེ་རྫོང་ལེགས་པར་སྤང་བ། ༢ ་ བཤད་བསྐྱེད་མོ་མི་
འབབ་པའི་ཐབས་བསྐྱེད་བ། ༣ ་ མྱོད་ཁོག་ཡང་ཡང་མི་བཤམ་བའི་ཐབས་བསྐྱེད་བ། ༤ ་ ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་མི་འཁྲུག་པའི་ཐབས་བསྐྱེད་
བ། ༥ ་ རྒྱུན་དུ་ལུས་ལ་རྩོལ་བཅག་རན་པར་བསྐྱེད་བ། ༦ ་ བཤད་བཤད་གཅིན་པ་དང་རྒྱག་མི་བཅས་ནན་གྱིས་མ་བཅོལ་བའམ་མ་
བཀག་བ། ༧ ་ བྱད་མེད་ཚོས་རྒྱ་མཚན་ལེགས་པར་འབབ་པའི་ཐབས་བསྐྱེད་བ། ༨ ་ སྐྱུ་མའི་དུས་སུ་ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་མོགས་མི་
འཁྲུག་པའི་ཐབས་བསྐྱེད་བ་བཅས་ཡིན།

གཞན་འབྲུམ་ནད་དང་བཤད་འགའ་ནད་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི། གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བཤད་པའི་ཟས་དང་སྐྱོམ་དང་
སྐྱེན་ལ་སོགས་པ་ཐབས་ཅད་བཤད་བསྐྱེད་པའི་ནད་ལའང་སྤྱར་དགོས་པ་མ་ཟད། གཞན་འབྲུམ་ནད་མི་འོང་བའི་ཆེད་དུ་བཤད་བསྐྱེད་བར་
བྱེད་པའི་ཟས་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་།

གཞན་ཡང་མཉེ་མའི་ནད་དོས་སུ་གཙོ་ཆེར་གནས་པའི་ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་འདི་སྡོམ་པར་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་
ཀྱི་རྒྱབ་དང་། རྒྱུད་པ་དང་། གཞན་གྱི་སྡོམ་བཅས་སུ་འཕྲོད་པའི་ཆེད་དུ་སྐྱེད་པའི་ལེགས་པར་བྱུགས་ཤིག་ཅེས་སྐྱེན་གཞུང་ཡན་ལག་བརྒྱུད་
པའི་རང་འབྲེལ་དུ་གསུངས་འདུག་པས། གཞན་འབྲུམ་འགོག་པར་བྱེད་པ་ལ་བཤད་འགའ་ནད་ཀྱི་སྡོན་ཚུད་འགོག་བསྐྱེད་དགོས་པ་ནི་གནད་
ཀ་དུ་མཐོང་།

བཤད་འགའ་ནད་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཟས་ནི། མྱོ་ཚོད་དང་། ཤིང་ཉོག་དང་། མྱོ་དང་། ཉམས་དང་། མ་ཚོས་ལོ་ཉོག་སྟེ་དེང་སང་
ཨ་ལོམ་མམ་རྩ་ཀན་ཞེས་སུ་འབོད་པ་ལས་བཟོས་པའི་རྩམ་པ་བཅས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཟས་སུ་བཀོལ་བ་ལས་བཤད་འགའ་ནད་ལས་གྲོལ་བ་
ཉམས་སྤོང་བྱེད་པ། འདིས་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་སྡོན་ཚུད་འགོག་སྤོང་བའི་སྐྱོར་བཟོད་མཁུ་གྱི་ནད་པའང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། བོད་ཀྱི་གསོ་
རིག་གཞུང་དུ་འཕྲོད་པའི་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་གཅིག་ནི་བཤད་འགའ་ཉམས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་འདི་ཉིད་དུ་ཟད།

བཤད་འགའ་ནད་འགོག་པར་བྱེད་པའི་སྐྱོམ་ནི། གསོ་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་གནའ་བོའི་རྒྱ་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་གཞུང་གསར་རྒྱུང་
དག་ཏུ། ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་པའི་ལུ་བས་བཤད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། རྒྱ་སྐོལ་གང་མང་འཕྲུང་བ་ལས་མོ་བའི་མེ་རྫོང་ལ་ཉ་ཅང་པན་པ་
མ་ཟད་ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་པ་བཀག་ནས་བཤད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དང་། དར་བཀས་པ་རྒྱ་མ་བསྐྱེད་པ་ཡང་མེ་རྫོང་ལ་ཉ་ཅང་པན་པ་མོ་རྫོང་
ཉ་ཅང་ཞན་པའང་གསོ་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

གཞན་འབྲུམ་ནད་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཟས་དང་སྐྱོམ་ནི། ཟས་ནི་བོད་དུ་བཀོད་པའི་བཤད་འགའ་ནད་འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཟས་
རྩམས་ཡིན་ལ། སྐྱོམ་ནི་དར་བཀས་པ་དང་དར་བཀོད་པ་རྒྱུད་པ་གང་ཡང་རྒྱུད་པ་སྟེན་པ་འདི་ཉིད་མཚོག་ཡིན། གཞན་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་
དར་བས་གཞན་འབྲུམ་ནད་བཅོས་སྐྱེད་མི་སྟོང་། ཅེས་མན་རྒྱུད་ལེ་ཉུ་ལྷུག་ཅུ་ཅུ་བཞེ་པར་གསུངས་ཡོད་ལ། མདོར་ན་གཞན་འབྲུམ་ནད་
ཀྱི་རྒྱ་གཙོ་བོ་བཤད་འགའ་མི་འབྲུང་བའི་ཆེད་དུ། ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་པ་མེལ་ཞིང་མོ་རྫོང་སྤྱི་དང་བྱེད་པའི་ཟས་དང་སྐྱོམ་བསྐྱེད་

ཞེས་ཅེས་གནའ་བོའི་རྒྱ་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་གཞུང་གསར་རྒྱུང་དག་ཏུ་གསུངས་པ་ལྟར་ལེད།

གཞན་འབྲུམ་ནད་འགོག་པའི་བྱིར་དུ་འཕྲུང་བའི་ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་དུ་བསྐྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ལོ། འདི་ཟས་པལ་མོ་ཆེར་ལུས་པ་ལྷུ་བ་
དང་། ལྷུ་པ་དང་། རྫོ་བ་བཅས་ཀྱི་ཆ་མང་བ་ཡོད་པ་དེ་མོ་བ་དང་ཞུག་ལ་འགས་ཆེར་འབེལ་བ་ལས་ལྷུང་མེལ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་བ་འཁྲུག་ནས་རྒྱ་
མའི་གནས་སུ་རྫོང་ཚད་རྒྱས། དེའི་རྒྱུ་གྱིས་བཤད་བཤེགས་པོར་འགྲུར་བའམ་བཤད་འགའ་ནད་སྐྱེ་བ་ལས་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་
དཀའ་ངལ་ལྡན་པའི་ནད་པ་མང། ལྷུག་པར་དུ་སྤང་འཕྲུང་བའི་ཉིན་མོར་བཤད་བཤེགས་པོར་འགྲུར་བཤད་སྐྱེགས་ཞུགས་ཀྱིས་འབབ་
པ་དང་། སྤང་འཕྲུང་བའི་ཉིན་མོར་བཤད་བཤེགས་པོར་འགྲུར་བཤད་སྐྱེགས་ཞུགས་ཀྱིས་འབབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཞུང་པར་ལྷན་པའང་མཐོང་རྒྱ་
ཡོད། དེས་ན་སྤང་འཕྲུང་བའི་ཉིན་མོར་བཤད་བཤེགས་པོར་འགྲུར་བཤད་སྐྱེགས་ཞུགས་ཀྱིས་འབབ་པ་བཅས་ཀྱི་ཞུང་པར་ལྷན་པའང་མཐོང་རྒྱ་
ཡོད།

གཞན་འབྲུམ་ནད་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་རི་ལྷུང་འགོག་པའི་རྒྱུ་ལྷུང་ལྷུང་ནི། ལྷུང་གཞུང་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པར། གཞན་འབྲུམ་ཚད་
འཁྲུ་མོ་བའི་ནད་རྩམས་ནི། ལམ་ཆེར་པན་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་པས་ན། མེ་རྫོང་རྒྱུ་ནད་སྐྱེའི་ཆེན་མིན། དེ་བས་དེ་ལ་མཚོག་ཏུ་མེ་
རྫོང་བསྐྱེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གཞན་འབྲུམ་ནད་དང་། བཤད་འགའ་དང་། མོ་བའི་ནད་དང་བཅས་པ་པན་རྒྱུ་གཅིག་གི་རྒྱུ་གཅིག་
གིས་བྱེད་ཅིང་། འདི་དག་ཀྱང་མོ་བའི་མེ་རྫོང་ཞན་པོར་གྱུར་བ་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས་མོ་བའི་མེ་རྫོང་སྤང་བ་ལ་ནི་མཚོག་ཏུ་འབད་བའི་སྐྱོམ་
ཞེས་སྐྱོབ་དཔོན་པ་ཞོལ་གྱིས་གསུངས།

གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་སྡོན་ཚུད་འགོག་པའི་མེ་རྫོང་སྤང་ཐབས་ནི། དུས་རྒྱུན་དུ་ཁ་ཟས་ཉུང་ཅེས་བསྐྱེད་ཞིང་མོ་བར་ཟས་དང་སྐྱོམ་
ཆ་བཀོ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་དགོས་པ་སོགས་ཡིན། འདིའི་སྐོར་ལ་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཅེས་ཁང་གིས་རིན་མེད་ཐོག་འདོན་སྟེལ་བེན་པའི་བོད་ཀྱི་
གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྡོན་ཚུད་འགོག་པའི་བྱེད་ཚན་པ་ལས། མོ་བའི་ཞེས་ཆུང་ནད་དུ་གསལ་བར་བཀོད་འདུག་པས་དེ་
ལས་ཤེས་པར་གྱིས།

གཞན་འབྲུམ་ནད་ལ་པན་པའི་བྱུག་སྐྱེད་དང་སྐྱེན་པོ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། གཞན་འབྲུམ་འབྲུག་པ། ཟབ་ལག་བརྒྱུད་པ། མ་སྐྱེན་རབ་
འབྱོར། གཞན་འབྲུམ་སྐྱེན་པོ་བཅས་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཅེས་ཁང་ནས་བཟོ་སྐྱེན་ཞུས་ཡོད།

གཞན་འབྲུམ་ནད་དེ་ཉིན་རི་ལྷུང་ཆེ་བའི་རྒྱུ་ལོ། གཞན་འབྲུམ་ནད་ལ་གཤམ་བཅོས་བྱས་ཀྱིས་སྤང་ནད་ལོག་རྒྱག་པ་མང་ཞིང་།
འདིའི་རྒྱུ་ལས་རྒྱུག་འཇོག་པ་ལས་ལུས་རྒྱུངས་ཉམས་རྒྱུད་དུ་བྱིན་པས་རུས་ཅི་ཉམས་པའམ་རུས་པ་གསོ་བ་པ། ལུས་ཀྱི་རྫོང་
ཉམས་པ། གང་ནད་ལྡང་བ། རྒྱུང་ཁམས་མཐོ་བོར་གྱུར་བས་མགོ་ལྷུ་འཁོར་བ། ལུས་ཤེད་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་ལེད།
ལོ་གཅིག་གི་དུས་ལུག་ལས་མ་ཡོལ་བར་བོད་སྐྱེན་ཀྱི་བཅོས་བྱས་ཆེ་པན་བསྐྱེད་ཆེ། གལ་ཏེ་སྐྱེན་བཅོས་དུས་ཐོག་ཏུ་བྱས་པ་ཡིན་ན་
མཐར་གཞན་འབྲུམ་ (Rectum Cancer) ལྷུ་འགྲུར་ཉེན་ཆེ་བས་བོད་ཀྱི་བཟོད་དོན་ཆ་ཚང་ཡིད་ལ་ལེགས་པར་བཅུངས་ནས། ལུས་
དག་ཡིད་གསུམ་གྱིས་རྒྱུ་ལོ་བཞིན་དུ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་དག་ཡིན་ལ་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་སྡོན་ཚུད་འགོག་པའི་ཞུང་
ཡིན་ལོ།

༡༡ | སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱེད་བསྐྱོད་ཚུལ་དང་། བཅས་རྗེས་ཀྱི་སེམས་ནད་དོན་ལྡན།

སྐྱུ་རམས་པ་པ་སངས་སྐྱོལ་མ།

རྣམ་རྒྱལ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཁང་གི་གསོ་རིག་སྡེ་ཚོན། འབྲས་སྤོངས།

སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་བསྐྱེད་བསྐྱོད་ཚུལ། (Pregnancy diet and behavior)

སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་བསྐྱེད་ལེགས་པར་བསྐྱེད་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། སྐྱུ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལྟར་བསྐྱོད་མཁོ་ལོ་མེད་པའི་རྒྱུ་བསྐྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། མངལ་གནས་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་ལའང་དམིགས་ནས་བསྐྱོད་དམིགས་སུ་ལོངས་སྤོང་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་སྐྱུ་མའི་བསྐྱོད་སྐྱེ་སྐྱུ་མའི་ཚོགས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་མ་བུ་ན། སྐྱུ་མའི་བདེ་ཐང་ལ་གཞོན་པ་མ་ཟད། མངལ་ཤོར་ (Miscarriage) དང་། བཅོམ་སྤྲོད་ (Premature birth) མངལ་གནས་འཆི་བ། (Stillbirth) མངལ་གནས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ལོངས་སུ་མ་སྒྲིལ་བ། (Brain Malformations) སྐྱུ་མའི་གནས་ཀྱི་མཐུན་མཚམས་ཆད་པས་རྒྱུངས་པ་བྱི་ནས་གསལ་བ་ (Spina bifida) སོགས་དང་། སྐྱུ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་སྤྲིད་ཆད་ཉམས་པ། ཟུངས་ཁྲག་ཞན་པ། མདངས་ཉམས་པ་སོགས་འབྱུང་བ་ཡིན།

སྤྱིར་བཟུང་བཏུང་རིགས་ཀྱི་གདམ་གསེས་འོས་འཚམས་པ་དང་། བ་མ་སྤྲོད་གཅིག་མིན་པར་སྤྲོད་ཚོགས་བསྐྱེད་པ། སྐྱུ་མ་མ་མངལ་ཆགས་ནས་དུས་བར་དང་དུས་མཚུག་ཏུ་སྐྱེ་བའི་ཉིན་རེའི་བཟུང་རྒྱུ་བའི་བསྐྱེད་བསྐྱོད་ལོ་མེད་པའི་སྤྱི་རྒྱུའི་ 0.5% དང་། བྱ་སྐྱོད་གཅིག་ཉ་དང་ཤ་རིགས་སམ་ཡང་ན་སྐྱེ་བའི་བསྐྱེད་བསྐྱོད་ལོ་མེད་པའི་བསྐྱེད་བསྐྱོད་ལོ་མེད་པའི་སྤྱི་རྒྱུའི་ 0.5% དང་། ཤིང་ཏོག་འོས་འཚམས་བཅས་པ་སྤྲོད་སྐྱུ་མའི་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྐྱོན་ཆེན་གྱིས་བྱུང་མེད་སྐྱུ་མ་རྣམས་ལྷི་ཀའི་རྒྱུ་མ་མེད་པའི་ 400 micrograms) ཤོལ་ཞེས་ཀྱི་ (folic acid) ཅུང་མཐར་བུལ་སྐྱེ་བའི་བསྐྱེད་བསྐྱོད་ཀྱི་རིང་ལ་རེས་པར་དུ་བསྐྱེད་དགོས་ཞེས་སྤོང་སྤོང་བྱས་ཡོད། ཟས་བཏུང་འདི་དག་ཅུང་མཐར་བུལ་སྐྱེ་བའི་དགོས་མཁོ་ཆེན་པོ་ལྡན་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྐྱོན་ཆེན་གྱི་ནད་གཞི་འབྱུང་རེས་ཡིན། འོ་མ་ལེགས་པར་བསྐྱོད་པ་དང་། ཉ་རིགས། ཤ་རིགས། སྤོང་རྣམས་ཆོད་པར་བཅོས་པ་ཁོ་ན་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

སྐྱུ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱོབ་ཚད་ལྟར་དཔ་ཚོལ་དང་ལུས་ལྷན་སྐྱོད་བཟུང་གི་བྱ་ལྷུང་ལ་ཞུགས་ཚོགས་ཀྱིས་ལས་ལས་པ་དང་། སྤྲོད་པོད་ཀྱི་རྒྱ་ཏུ་བཅག་ན་བསྐྱེད་བསྐྱོད་ལྟར་བྱུང་བའི་ལྷན་རྒྱ་བར་པ་ཞིང་། དེས་པོ་འདེགས་འབྲས་སོགས་ཤིང་ལུགས་ཆེན་པོ་རྒྱུ་དགོས་པའི་ལས་ཀར་ཡང་ཞུགས་མི་རུང་། དུས་ལྷན་རིང་པོར་ཞེད་པ་སྐྱུར་བ་དང་ཡང་ན་ཚོགས་སྤྲོད་དེ་ལས་ཀ་ལས་རྒྱ་མེད། སྐྱུ་མའི་ཚུ་ཆོད་བརྒྱུད་ཀྱི་རིང་ལ་གཉིད་ཉམས་དགོས་པ་དང་། ཉིན་དགུང་ཡང་ཚུ་ཆོད་གཅིག་གི་རིང་ལ་དཔ་གསོ་རྒྱུ་ལ་མན་པ་ཆེ།

མངལ་གནས་འདུ་འཕྲོད་བྱུང་ནས་ཟླ་བ་བདུན་ལོན་རྗེས་སུ་སྐྱོད་གཡས་སྤོགས་སུ་མངལ་གནས་འཁོར་ཡོད་པས།

སྐྱུ་མས་གཉིད་ཉམས་བ་དང་དཔ་གསོ་བྱ་སྐབས་ལུས་གཡོན་སྤོགས་སུ་འཁོར་ནས་ཉམས་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྐྱོད་ཀྱིས་མངལ་ལོག་སྐྱོད་ཅེས་གསོན་ལུགས་ཆེར་མི་ཐེབས་པས་སྐྱོད་དང་དུ་རོགས་ཀྱི་ཁྲག་གི་འཁོར་རྒྱུ་ལ་མི་གཞོན་པས་ཁྲག་ལེགས་པར་རྒྱ་བར་བྱེད། སྐྱུ་མར་མངལ་ཆགས་པའི་དུས་སྐོལ་ཟླ་བ་གསུམ་ཀྱི་རིང་ལ་མངལ་ཤོར་འབྱུང་སྐབས་འདོད་སྐྱོད་སྐྱེད་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་བྱུང་མེད་རྒྱུ་སྐོལ་དུ་མངལ་ཤོར་བྱུང་སྐྱོད་བའི་ (spontaneous abortion) རིགས་ལ་འདོད་སྐྱོད་གཏན་ནས་འགོག་དགོས། འདུ་འཕྲོད་བྱུང་ནས་མཚུག་མཐའི་ཟླ་གསུམ་ཀྱི་རིང་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྲུ་གུ་བཅོམ་པའི་སྐྱོན་གྱི་རྒྱ་བ་གཅིག་གི་རིང་ལ་འདོད་སྐྱོད་རྒྱ་མེད། གལ་ཏེ་འདོད་སྐྱོད་ལྷན་ལྷན་དུ་སྐྱེ་བའི་བཅོམ་སྤྲོད་པ་ཡིན།

སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེད་ཚུལ་རིགས་སྤོང་གྲུར་ཏུ་ཅང་གཟབ་དགོས། གལ་ཏེ་སྐྱེད་ཚུལ་རིགས་སྤོང་དགོས་པའི་མཚུབ་སྐྱོན་ལྟར་བསྐྱེད་དགོས་པ་ལས་གང་འདོད་ཀྱི་སྐྱོད་མི་རུང་། སྐྱུ་མས་ཐ་མག་དང་ཆང་རྒྱ་གཏན་ནས་འཛུམ་དགོས། ཐ་མག་གི་རྩ་འཛུམ་ཞི་ལོ་ཞི་ (Nicotine) མངལ་གནས་ཀྱི་ཁྲག་ཚ་སྐྱུ་མར་བྱེད་པ་དང་། སྐྱོད་ཀྱི་ཟུངས་ཁྲག་ཅུང་མཐོ་བྱེད་པས་སྐྱུ་མའི་ལུས་པ་རྗེ་ཞན་དུ་སོང་བ་དང་སྐྱེ་འཕེལ་ཏུ་ཅང་དཔ་བ། ཁྱིས་པ་བཅས་རྗེས་ལུས་ཟུངས་ཞན་པས་ནད་སྐྱོན་གསལ་བྱུང་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་སྐྱུ་མ་མས་ཆང་འཐུང་ན། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ཁམས་ལ་གཞོན་ཚབས་བྱུང་བ་མ་ཟད་མངལ་གནས་ཀྱིས་པ་དེ་ལའང་གཞོན་ཚབས་ཆེ། སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་ཇ་ (tea) ཐོར་བ་གསུམ་ལས་ལྷག་པ་དང་། ཀོ་སྤེ་ (coffee) ཐོར་བ་གཉིས། ཀོ་ཀ་ཀོ་ལ་ (coco cola) ཐོར་བ་གཉིས་ལས་ལྷག་བསྐྱེད་མི་རུང་བ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པའི་སྤྱི་བོ་བསྐྱེད་པ་ལས། ཉལ་སོ་ཤགས་དང་ཚོལ་ཤགས་དང་། །ཁུར་དང་གོས་ནི་ལྷོ་བ་དང་། །ཉིན་ཉལ་ལུ་མོ་གཉིད་མི་ལོག། །ལྷན་སྐབ་ཚོགས་སུ་འདུག་པ་དང་། །ཟུང་ན་ཁོ་དང་འདིགས་དང་སྐྱོ། །ལུགས་དང་སྤོང་པ་དགག་པ་དང་། །སྤྲུང་བ་ལས་འཕྲོ་རྒྱོད་ཚོ། །ལྷོ་དང་བཞད་འགགས་ཟན་ཟུང་། །ཤོས་དམར་གྱོན་དང་གཡང་ས་དང་། །ཁྲིན་ལྷ་འཕྲུ་ཟུང་འཕྲུངས་དང་། །གན་རྒྱལ་ཉལ་དང་བྱུང་མེད་དང་། །མི་འདོད་གང་ཡིན་དེ་ལྷན་སྤང་། །དེ་བཞིན་གཏར་ག་གདབ་སྐོན་ལུས། །མས་གཏོང་རྒྱ་བརྒྱུད་བར་མི་བྲ། །འདི་དག་གིས་ནི་མངལ་འདིགས་ལའས། །དུ་སྐྱེས་པ་ལས་འཆི་བར་འགྲུ། །རྒྱུང་ནི་སྐྱེས་པར་བྱེད་པས་མངལ། །མཁྲིས་པ་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ཐེར་མེད། །བད་ཀན་འཕྲུ་སྐྱེ་བའི་ལྷུ། །ནད་གཞན་འཛུམ་ཞིང་བདེ་བ་དང་། །རྒྱོན་པོ་མ་ཡིན་སྐྱེན་གྱིས་གསོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

བཞད་རྒྱུད་ལུས་ཀྱི་ཆགས་ཚུལ་བསྐྱེད་པའི་ལེ་ལུ་ལས། ཉལ་སོ་ཚོལ་ཤག་མཚན་སོ་གཉིད་མི་ལོག། །ཉིན་གཉིད་ལུགས་བཀག་ཚོ་རྒྱ་བ་དང་། །བཞད་དགག་ཟས་དང་རྒྱོན་ལུས་མས་བཏང་དང་། །གཏར་ག་ལ་སོགས་རྒྱ་བརྒྱུད་བར་དུ་སྤང་། །ཅི་སྤྱིར་མངལ་འདིགས་འཆི་ལས་དུ་སྐྱེས་པ་ལྷུར་གཏར་བསྐྱེད་དང་། མས་གཏོང་། ཟུང་ན། །ཁོ་བ། འདིགས་པ། །སྐྱོ་བ་སོགས་ཀྱང་སྤང་དགོས་པ་གལ་ཆེ་ལོ།

བཅས་ཇེས་ཀྱི་སེམས་ནད་དོ་སྐྱོད། (Introduction to the Psychiatric disorder during Puerperium)

སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་མའི་སེམས་ཁམས་བདེ་བར་གནས་དགོས་པ་ནི་མ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་ཀའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཡིན་ཏེ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། སྐྱུ་མའི་བྱིས་པ་མ་བཅས་གོང་དང་བཅས་ཇེས་སུ་སེམས་ཁམས་ནད་གཞི་བྱུང་ངེས་པ་དང་། སྐྱུ་མ་རང་ཉིད་ལ་ཉམས་སྲོང་དང་དོ་སྐྱོད་སོགས་མེད་ན་ནད་གཞི་འདི་ས་མཐར་དུ་སུ་ཤེས་ཉོགས་དང་ངོས་འཛིན་མི་སྲུབ་པ་ཡིན། སྐྱུ་མ་མ་མིན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་ཁམས་ནད་གཞིའི་རིགས་ཀྱིས་མཐར་སྲོང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་དང་བཅས་ཇེས་སུ་སེམས་ཁམས་ནད་གཞི་འབྱུང་ངེས་ཤིང་དེ་ཡང་སེམས་ནད་ཚབས་ཆེན་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། གང་ལྟར་སེམས་ནད་འདི་སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་དང་བཅས་ཇེས་སུ་བྱུང་བུ་ནད་གཞི་འདི་ས་སྐྱེན་པས་མ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་ཀའི་ཆེ་སྲོག་དོར་བའི་ཉེན་ཚབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས།

སེམས་ནད་ཅན་གྱི་སྐྱུ་མ་མར་སྐྱོད་ལ་མཐར་ཐུག་པའི་སྐོར་ཤེས་ཉོགས་དང་། སྐྱུ་མ་པར་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་དགོས་པ་གལ་གནད་ཆེ། བྱིས་པ་བཅས་ནས་ལྷ་བ་གསུམ་ནད་ཚུད་དུ་རྒྱ་སྐྱེན་དུ་མ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་སེམས་ཁམས་འཇུགས་པའི་ནད་གཞི་ཞིག་ལ་བཅས་ཇེས་ཀྱི་སེམས་ནད་དམ་སེམས་ཁམས་འཚོལ་བའི་ནད་གཞི་ཞེས་ཟེད། བཅས་ཇེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཚོལ་བའི་ནད་གཞི་ལ་སེམས་འཚོལ་ཉེན་ཚབས་ཚུང་བ་ (The baby blues) དང་། ཚབས་འབྲིང་བ། (Postpartum depression) ཚབས་ཆེ་བ། (Postpartum psychosis) བཅས་གསུམ་ཡོད།

དང་སོ་སེམས་འཚོལ་བའི་ནད་གཞི་ཚབས་ཚུང་བ་ནི། བྱིས་པ་བཅས་ཇེས་སུ་མོ་ཅི་ (Estrogen, Progesterone) ཟད་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ནད་གཞི་འདི་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་ལྷན་པའི་སེམས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་བཏང་འཛིན་བྱེད་མཁུགས་ཀྱི་རྒྱ་ལ་འཕྲོད་འགྱུར་བྱིན་པས་ཀྱང་ནད་འདིའི་རྒྱ་སྐྱེན་བྱེད་པ་ཡིན།

རང་ལུགས་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་མན་རྒྱུད་མོ་ནད་པའི་མ་གསོ་བའི་ལེ་ལུ་ལས། དེ་དུས་མཚན་མའི་ནད་དུ་ཉིང་ལོ་འབྱུང་། །སྤྱི་ད་སྐྱུར་ཆིག་པ་ཟ་ལ་མཆིལ་མ་མང་། །དང་ག་མི་བདེ་ཟས་སྐོམ་སྐྱོ་ཆོགས་འདོད། །སྤོང་སྐྱུག་བྱེད་ཅིང་ནད་གཞི་གར་ཡོད་ལྷང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་སུ་ཆགས་སྐྱེད་སྐྱེས་པ་དང་ཆིག་པ་ཟ་བ་ལ་སོགས་པ་སྐྱུ་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་རྣམས་ལས་བཅས་ཇེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཚོལ་བའི་ནད་གཞི་ཚབས་ཚུང་འདི་བྱུང་བ་ཡིན།

འདིའི་ནད་ཉམས་ནི། ལུས་འཕྲུལ་བྱེད་པ་དང་། ལུས་འཕྲུལ་བྱེད་ཆེ་བ། ལྷོ་སེམས་མི་བདེ་བ། ལྷ་ངན་གྱིས་གདུང་བ། གཉིད་གཡེར་བ། ཁྲོ་བ། དང་ག་ཞན་བ། སེམས་འཕྲོ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་ཉམས་འདི་རྣམས་བྱིས་པ་བཅས་པའི་ཉེན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་སུ་བྱུང་བ་དང་། དེ་ཡང་དུས་ལུགས་ལྟར་བདུན་གཉིས་ནས་གསུམ་བར་མཐར་བ་ཡིན།

ནད་གཞི་འདིར་སྐྱེན་གྱིས་དམིགས་བསལ་བཅས་མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ནད་པར་ཟས་སྤྱོད་ཤོད་བཅུད་བཏང་བ་དང་། དལ་གསོ་བ། ཡིད་འོང་གོགས་བསྟེན་བ། ནད་པར་རོགས་སྤོང་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱིས་སྐྱུར་དུ་གསོས་སྲུབ་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་སེམས་ནད་ཚབས་འབྲིང་བར། (Postpartum Depression) བྱིས་པ་བཅས་པའི་རྒྱ་སུ་མོ་ཅི་ལེས་སྤོང་བ།

(Estrogen) དང་། མོ་ཅི་པར་འཛིན་ཤེ་རོག། (Progesterone) མོ་ལ་མཐུད་གཤེར་ལ། (Thyroxin) རྣམས་ཀྱི་ཚད་གཞི་ཉུང་དུ་སོང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ལྷག་ཤིང་དང་། མཐར་ཐུག་ཉམས་པ། ཟས་འཇུ་སྟོབས་རྣམས་ལ་འགྱུར་བ་བྱིན་པ་བཅས་ཀྱིས་ནད་འདི་སྐྱེ་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་བྱིས་པ་བཅས་པས་ལུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་། སེམས་ཚོར་སྐྱེད་མེད་གཞན་བྱུང་བ། གཉིད་མི་ལྷག་པ། མ་གསར་པ་ཡིན་ན་བྱིས་པའི་ལྷ་སྤོང་ལེགས་པར་མི་ཡོང་བའམ་མི་ཤེས་པའི་སེམས་ཁམས་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་བཅས་ཇེས་ཀྱི་སེམས་འཚོལ་ནད་ཚབས་འབྲིང་བར་རྒྱུ་བྱེད་མེད་དེར་སྐྱར་ནས་སེམས་ནད་རིགས་ཡོད་པ། ལྷ་མཚན་འབབ་དུས་ལྷག་གཟེར་ཆེ་བ་དང་། སེམས་མི་བདེ་བ། བྱིས་པར་ལྷན་སྐྱེས་སོགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལྷན་པ། ཁྲོ་ལྷག་མཚའ་འབྲེལ་ཞན་པ། གོགས་དང་པ་མེས་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་སྤོང་མེད་པ་བཅས་དང་འབྲུད་ན་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་ཡིན།

མན་ངག་ལྷན་ཐབས་ལས། ལྷ་ལྷོ་རྒྱུ་ལྷན་ལྷག་དང་འབྲུལ་པ། །དེ་རྒྱུ་ལྷ་ངན་སེམས་ལས་མཚན་གཉིད་མེད། །ཟས་རྩལ་སྐྱུར་དང་ལྷགས་བཀག་བཅོར་བ་དང་། །མི་འདོད་གཏམ་དང་སྐྱོ་སོས་ཞོགས་ལུར་སོགས། །འཛིགས་སྐྱག་དག་ལྷག་གུར་འདི་ལས་ཀྱིས་བསྐྱེད། །ཁྱུང་པར་འབྱུང་གདོན་སྤྱི་དང་རྒྱལ་པོས་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

ནད་ཉམས་རྣམས་ནི། སྐྱུ་མའི་ནད་ཉམས་ལུ་མོ་པ་དང་། ལུས་འཕྲུལ་བྱེད་ཆེ་བ། ཡིད་མི་བདེ་བ། ལྷ་ངན་གྱིས་གདུང་བ། གཉིད་དཀོན་བ། ཁྲོ་ལྷོ་ལངས་སྐྱེ་བ། དང་ག་ཞན་བ། སེམས་འཕྲོ་བ། བཅས་ཀྱི་ཁར་བྱིས་པར་བལྟ་སྤོང་བྱེད་མི་སྲུབ་པ། ལྷེབས་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་དང་། བྱིས་པར་མི་དགའ་བའི་སྐྱོ་སྐྱེ་བ། གཞན་གྱིས་བྱིས་པར་གདོད་ཆེ་གཏང་བའི་སེམས་ཁམས་སྐྱེ་བ། ལྷོ་གཡེར་ཤོར་བ། དགའ་ཚོར་ཞན་བ། རང་ཉིད་རིན་ཐང་མེད་པ་དང་འགྲོད་སེམས་སྐྱེ་བ། དང་ག་དང་ལྷིད་ཚད་འགྱུར་བ། གཉིད་འཕེལ་བའམ་གཉིད་ཡེར་བ་བཅས་ཡིན།

བཅས་ཇེས་ཀྱི་སེམས་འཚོལ་ནད་གཞི་ཚབས་འབྲིང་འདི་མ་བཅོས་ཆེ། མ་དེ་ཡིས་འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སྤོང་མི་སྲུབ་པ་དང་། དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་བྱིས་པའི་གཤེས་སྤོང་མི་བཟང་བ། (Behavioral problems) བྱིས་པའི་ཤེས་པ་དང་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་དཀའ་བ། ལྷོ་ཆོགས་དང་འབྲེལ་མ་སྐྱེད་དཀའ་བ། (Social problems) ཡིད་ལྷུང་བ། (lower self-esteem) ལྷོ་འཚབ་ཆེ་བ། (anxious and fearful) ལྷན་དུ་གཞན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ། (less independent) བྱིས་པ་དེ་ཉིད་ནར་སོན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སེམས་འཕྲོ་བའི་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་སྐྱེ་བ་ (Depression) བཅས་འབྱུང་བ་ཡིན།

སེམས་ནད་འདི་བྱིས་པ་བཅས་ནས་ཉིན་འགའི་རྒྱུ་བྱེད་ནས་ལྷེན་པར་མཐར་བ་དང་། ལ་ལར་བྱིས་པ་བཅས་ནས་ལྷེན་པར་གྱི་རྒྱུ་སྐྱེན་པའི་བྱུང་བའང་ཡོད།

མན་ངག་ལྷན་ཐབས་ལས། ལྷགས་ནི་ཅ་རྒྱུ་ལས་ཆེར་རྒྱུ་སྐྱེ་མ་སྐྱེ། །འགའ་ཞིག་དེས་མེད་ཉམས་ཀྱང་འབྱུང་བ་སྲིད། །ཡིད་མི་བདེ་ཞིང་འཛིགས་སྐྱག་སེམས་ལ་འཆར། །མི་ལམ་ཟེ་མང་ལ་གཉིད་རྒྱུང་ཞིང་། །ལུས་འདར་རྩལ་མང་ཤེས་པ་འཕྲོས་པ་དང་། །མགོ་འཁོར་དབུགས་སྐྱུས་དཀའ་ཞིང་མི་དམི་སྲུབ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

རང་གི་ལུས་སེམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་གཅེས་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པ་གཤམ་གནད་ཆེ། དུས་ཚོག་ཏུ་གཉིད་ལྱང་མཐར་ཆུ་ཚོད་བརྒྱད་
ཀྱི་རིང་ལ་ལྷག་དགོས་པ་དང་། དུས་ཚོག་ཏུ་ལ་གསོ་བ། ཟས་ཤོད་བཅུད་ཅན་གྱི་རིགས་བཞེད་པ། ཉིན་ལྟར་སྐར་མ་བཙོ་ལཱ་ལཱ་ལྟེ་རིང་ཉི་
མར་ལྡེ་བ་དང་ཆུ་ཚོད་བྱེད་ཀྱི་རིང་བཅག་པ། ཡང་གཅིག་ཤུར་མི་སྲོད་པར་ཡིད་དུ་འོང་བའི་གྲོགས་དང་སྤྱོད་སོགས་དང་འགོགས་པ།
སེམས་པར་ཡག་སྤྱད་གང་ཅན་པ་རྣམས་གྲོགས་སྤྱོད་རྣམས་ལ་བཞད་པ། རང་གི་བྱིས་པར་བཞུ་སྐྱོད་བྱས་པ་སོགས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོ་
སྒོ་བས་དང་འདོད་སྒོ་ཁེངས་པར་བྱེད་དགོས་པ་བཅས་དང་།

གཤམ་ཉེ་ནད་ཉམས་ཚབས་ཆེ་ན། སེམས་ཁམས་སྒོ་བ་སྒོ་བ་ལེ་ལམ་སྒོ་བ་ལྟར་ནད་འདི་སེམས་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། མོ་ཅི་ལེས་
ལོ་ཚེན་ (Estrogen) གཏང་བ་ཡང་ན་རླང་འཛོམས་ (antidepressant) སྤྲོད་དང་མཉམ་དུ་བཏང་བས་གསོ་བྱུང། རང་གི་ནད་མི་
སོགས་ཀྱིས་བྱིས་པར་བཞུ་སྐྱོད་དང་ནད་ལས་སོགས་ལ་རོགས་བྱས་ན་ནད་པ་སྤུར་དུ་གསོ་བྱུང་བ་ཡིན།

གསུམ་པ་སེམས་འཚོལ་ནད་ཚབས་ཆེ་བ་ (Postpartum Psychosis) རྒྱ། སེམས་ཁམས་འཚོལ་བྲགས་པའི་དབང་གིས་
མ་དེ་དོན་དམ་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་བྲལ་ནས་འཇུག་སྤང་འཆར་བ་དེར་དངོས་སུ་འཛིན་པའི་ནད་གཞི་ཞིག་ལ་ཟེར། ནད་གཞི་འདི་བྱིས་པ་
བཙའ་པའི་ཉིན་གཉིས་ནས་བདུན་ཟླ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྱུང་བ་ཡིན། བཙའ་ཟེས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཚོལ་བའི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་
འདི་ནི་སྤྱིར་འབྱུང་བ་དགོན་ (སྤོང་ནད་དེ་གཉིས་ཙམ་ལ་བྱུང་) ལ། བྱུང་ན་ཤིང་ཉེ་ཆེན་ཚབས་ཆེ་བས་མ་དང་བྱིས་པ་གཉིས་ཀའི་སློབ་
ཤོར་དེས་པས་རྩ་བའི་སྤྱོད་བཙུག་གི་སྤྱོད་བཙུག་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན།

ནད་གཞི་འདི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི། རྒྱུ་ལྡན་དུ་སེམས་ཁམས་ནད་གཞིའི་རིགས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུ་ཚབས་ཀྱི་ནད་གཞི། (menstrual
psychosis) བྱུང་མེད་བྱིས་པ་སྒོག་མ་བཙའ་བ། རིགས་རྒྱུད་ལས་བྱུང་བ། (རིགས་རྒྱུད་ས་ཤོན་གྱི་བྱུང་ཆར་བརྟག་པས་ཤེས།)
(heritable factor linked to chromosome 1) མོ་ཅི་འབྱུང་བ་ཕྱིན་པ། ཡིད་མཐུན་གྱི་གྲོགས་མེད་པ། གཅིག་ཤུར་ལུས་པ། འཚོ་བ་
དབྱུང་བ། ལས་གཞི་དང་གནས་ཁང་གསར་པར་སྐྱོད་པ་བཅས་ཡིན།

དེ་ཡང་མན་རྒྱུད་ལེ་ལུ་བདུན་ཅུ་ཅ་བརྒྱད་པ་སྐྱོ་བྱེད་གསོ་བའི་ལེ་ལུ་ལས། རྒྱ་རྒྱུ་སྤོང་སྤོང་ལ་ལྷུང་དང་། །ཡིད་མི་
བདེ་དང་སེམས་ལས་ཆེས་པ་དང་། །ཟས་སྤྱོད་མི་འཕྲོད་གདོན་གྱིས་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། །ཉེས་པ་འཇུགས་པས་རྣམ་ཤེས་རྒྱ་གནས་ལྷགས།
ཡིད་ཀྱི་ལམ་ལོག་ཅན་ཉམས་སྐྱོ་བར་འགྱུར། །དབྱེ་བ་རྒྱུ་མཁེས་བད་ཀའ་འདུས་པ་དང་། །ཡིད་གཏུང་དུག་གདོན་ལས་སྤུར་བདུན་དུ་
བཞད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

ནད་ཉམས་སུ་འཇུག་སྤང་འཆར་བ་དང་། (Hallucinations) ཤེས་པ་ལོག་པ། (Delusions) འཇུག་སྐྱོ། (Paranoid)
སེམས་ངར་ལངས་པ། (Agitation) རྒྱུ་འཚབ་ཆེ་བ། (Anxiety) ལྷུང་འདོད་ཀྱི་སྤོང་འདོད་སུ་ལྷུང་བ། (suicidal tendencies
or commits suicide) མགོ་བོ་རྩོག་པ། (Confusion and disorientation) རྒྱུ་ཚོག་དང་དགོད་ཚོག་པ། (Rapid mood
swings) གཤམ་ཉེ་གཞུང་མཚར་སྤོན་པ། (Bizarre behavior) གཉིད་མི་ལྷག་པའམ་ལྷགས་མི་འདོད་པ། བྱིས་པར་བཞུ་སྐྱོད་ནམ་

གསོད་པའི་སྒོ་ཆེན་པོ་སྤེལ་བ་བཅས་ཡིན། དེ་བཞིན་མན་རྒྱུད་ལེ་ལུ་བདུན་ཅུ་ཅ་དགུ་པ་བཟེད་བྱེད་གསོ་བའི་ལེ་ལུ་ལས། དེ་ཉམས་བྱུང་
རྒྱུ་ལ་སྤོང་འཇུག་པོ་འཛོམས། །རྒྱུ་ལ་འབྱུང་སྐྱོ་ཞིང་སྤོང་སྤོང་རྒྱུ་ལུ་ཤིང་ན། །ཁ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་མང་ཞིང་ནད་ལངས་དུས། །འབྱེལ་ཞིང་སོ་
འཆར་རྒྱུ་ལག་གཤམ་པ་དང་། །རྒྱུ་བར་སྤྱུག་ཅིང་སྤྱོད་པར་ལྷགས་སྤུམ་སེམ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

ནད་གཞི་འདི་ནི་ཤིང་ཉེ་ཆེན་ཚབས་ཆེ་བས་ནད་གསོ་ཁང་དུ་གསོ་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། ཡིད་སྤྱུག་གསལ་ (mood stabilizer)
བའི་སྤྱོད་ (lithium, valproic acid, carbamazepine) དང་། སེམས་ཁམས་འཇུགས་པའི་སྤྱོད་ (antipsychotic
medications) རྒྱུ་ལུས་ཀྱིས་བཙའ་བ། (Electroconvulsive therapy ECT /electroshock) དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་རིག་
པའི་སྤྱོད་པ་དང་ནད་མི་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་སྐྱོར་རོགས་རམ་འོག་ནད་གཞི་འདི་ལས་གྲོལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། རང་ལྷགས་གསོ་རིག་
གི་གཞུང་རྒྱུད་བཞི་དང་། མན་རྒྱུད་ལྷན་ཐབས་དང་ལྡེ་མིག་སྤྱོད་ལིག་སྤྱོད་གསོ་བསྐྱིགས་སོགས་ལས་ཀྱང་ནད་གཞི་འདིའི་གསོ་ཐབས་ཟས་
སྤྱོད་སྤོང་དབྱེད་ཀྱི་སྤོང་སྤོང་རྒྱུ་ལུ་པར་གསུངས་ཡོད་དོ།

༡༡། མགོ་མི་གཞོགས་གཅིག་ན་བའམ་གཞོགས་བྱེད་མགོ་ནད། (Migraine Headache)
སྤོང་རྒྱུ་དང་སྤོང་འགོག་སྤོང་མདོ་ཙམ་གྲེང་བ།

སྤོང་བ་བསྐྱར་འཛིན་ཉི་མ།

ལྷི་ལི་བོད་སྤྱར་བོད་ཀྱི་སྤོང་ཅིས་ཁང་ཡན་ལག་སྤོང་ཁང་།

༡༡། སངས་རྒྱུ་སྤོང་གི་སྤོང་ལ་བྱུག་འཚོལ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པུ་སྤོང་དུ་བཏང་ནས་དེར་དུས་འཛོམས་གྲེང་གང་སར་མགོ་མི་གཞོགས་
གཅིག་ན་བའམ་གཞོགས་བྱེད་མགོ་ནད་དེ་ན་མཁན་མང་པོ་ཡོད་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་རང་འདི་སྤོང་ཚོགས་ནད་ལའང་གཞོགས་བྱེད་མགོ་
ནད་འདི་མནར་མཁན་མི་ཉུང་བ་ཡོད་གི་ཡོད། དེར་བརྟེན་མགོ་གཟེར་བྲག་པོ་འདིའི་སྤོང་རྒྱུ་ཟས་སྤོང་དང་བོད་སྤོང་གི་མན་བསྐྱེད།
དེ་བཞིན་ཟས་སྤོང་གི་ཐོག་ནས་སྤོང་འགོག་སྤོང་འདིར་མདོ་ཙམ་གྲེང་བ་ལ། དེར་དུས་གཞོགས་བྱེད་མགོ་ནད་ལ་ཡོངས་གྲགས་སུ་མའི་
གྲེན་ (Migraine headache) ཟེར། དེ་ནི་མགོ་མི་ནད་དོས་ཀྱི་ཞུག་ཅའི་ནད་འཇུགས་ལ་འགལ་རྒྱུ་བྱུང་ནས་པམ་ཆེ་བ་མགོ་བོའི་
གཞོགས་གཅིག་ཁོ་ན་ན་བའི་མགོ་གཟེར་བྲག་པོའི་ནད་ཞིག་ཡིན། མགོ་ནད་དེའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ནི། ལུས་ཁམས་ལ་ཉེས་པ་མཁེས་པ་
ཤེས་ཆེར་འཕེལ་བ་རྒྱུ་དང་བསྐྱེད་པ་དང་ཡ་སྤོང་འཇུགས་པ་ལས་བྱུང་གི་ཡོད།
ནད་འདི་མནར་མཁན་པམ་ཆེ་བ་ན་གཞོན་དར་མ་རྣམས་དང་སྤྱུག་པར་དུ་བྱེད་གཞོན་ཏུ་རྣམས་སྤོང་ཚོན་བབ་པའི་གནས་སྤོང་སྤོང་མོ་ཅི་
ཉོར་མོན་མ་སྤོང་པའི་དབང་གིས་མགོ་གཟེར་འདི་ན་མཁན་དུ་མ་ཡོད་གི་ཡོད།

གསུམ་པ། རིམས་ཆམ་གྱི་བཙུགས་ཐབས་ནི། རྒྱ་མཚན་གྱི་ལས། རིམས་ཆམ་སྒྲིབ་པ་འདུག་པ་ཆུ་རྒྱུ་ལ་འཁུག་པ་ལྟར། འགྲུ་གསུམ་དང་སྐྱེ་ཉིག་ཉ་དང་། མ་བུ་ཉོང་ལེན་ཐང་བཏང་ཏུ་ལྟ་ཆུང་བྱུང་། ཚ་བ་སློན་གསོད་དུས་གཅིག་གྱེད་པ་ཡིན། དེ་བཟང་བཞི་དང་ཞོ་སྒྲིབ་ཆམ་པ་ལེལ། སེ་འབྲུ་སྒྲིབ་ཞོ་སྒྲིབ་དེ་བཞིན་ལོ། བ་ལྷ་ད་ཉིག་སྒྲིབ་ལྟ་ཆ་བ་གསུམ། ཟེ་ར་དེ་མོ་ཚེ་ཉ་ཀ་ཆ་གཉིས། དེ་བཟང་།

བཞི་ལ་ཆ་ལྷེད་ཀ་ར་སྒྲིབ། ལྷེད་པ་ཆམ་པ་རྒྱས་དང་དུགས་མི་བདེ། འཛོམས་པར་བྱེད་ཅིང་སྐྱད་སྐྱོན་ཡི་ག་འབྱེད། ཞེས་གསུངས་པ་སྒྲིབ། དང་པོ་ཁ་ཟས་མ་ཟོས་པར་སྒྲིབ་པར་སྐྱོད་པ་དང་ཡང་ན་ཆུ་རྒྱུ་ལ་མང་ཚམ་བྱང་བ་དང་འགྲུ་གསུམ་དང་། སྐྱེ་ཉིག་ཉ་མ་བུ། ཉོང་ལེན་སོགས་གྱི་ཐང་གཏོང་བ་སོགས་བྱེད་དགོས། འགྲུ་གསུམ་ནི། ཨ་རུ་པ། བ་རུ་པ། སྐྱེ་རུ་པ་གསུམ་ལ་ཟེར།

སྐྱོད་ལམ་ཐང་གོན་གོས་མ་ཐུག་པོ་གོན་ནས་ཏུ་ལྟ་དབྱེད་ཞིང་ཚ་བ་སློན་པ་དང་གསོད་པ་དུས་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས། དེ་བཟང་བཞི་ནི། གཞུང་ལ་ལར་དུ་ལི་དང་། ལྷུག་སྐྱེལ། གཞུང་པ་བྲ། ལེ་སར་བཞི་དང་། གཞུང་ལ་ལར་སྐྱེལ་དང་། མ་བུ་པ་བྲ། བཟང་གེ་སར། ལི་ལེ་ཟེར་བ་དང་། ཡང་ལ་ལར་ཀ་ཀོ་ལ་དང་། ཤིང་ཚོ། ལྷུག་སྐྱེལ། ལེ་སར་བཙས་བཞི་དང་། རྒྱུང་བ་བཟ་ཤིས་ཆམ་རྒྱལ་། གྱིས། དེ་བཟང་བཞི་ཞེས་པ་ཤིང་ཚོ་དང་། ལྷུག་སྐྱེལ། གཞུང་པ་བྲ། ལེ་སར་བཙས་དེ་བཟང་བཞི་ཞེས་པ་སོགས་འདུག་ཡང་། རྒྱ་ཟེར་། ལས། ཤིང་ཚོ་ཞོ་དོ་དང་། ལྷུག་སྐྱེལ་ཞོ་གསུམ། གཞུང་པ་བྲ་ཞོ་དུག ལྷུག་ཞོ་བཟུང་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཞོ་དང་སྒྲིབ་པར་ཆམ་པ་སེལ་ལོ། ཡང་ན་སེ་འབྲུ་དང་སྐྱེ་རུ་པ་ཞོ་དང་སྒྲིབ་པར་ལྱང་དེ་བཞིན་འགྲུབ་པ་ཡིན་ལོ། ཚ་བ་གསུམ་ནི། རྒྱ་མཚན་། ལས། བ་ལྷུང་། ད་ཉིག་སྒྲིབ་བྲུམ། སྐྱེ་ཉིག་ཉ་ལི་ལིང་། མོ་བ་རིས་ཉི་ཚ་བ་གསུམ་ཞེས་སོ། ཟེ་ར་དེ་མོ་ཚེ་ཉ་ཀ་ཆ་གསུམ་བསྐྱེས་པ་ཆ་གཉིས་གོང་གི་དེ་བཟང་བཞི་ལ་ཆ་ལྷེད་དེ་ཀ་ར་དང་སྐྱེ་རུ་པ་ལྷེད་པ་དང་ཆམ་པ་རྒྱས་པ་དང་དུགས་མི་བདེ་བ་རྣམས་འཛོམས་པར་བྱེད་ཅིང་སྐྱད་སྐྱོན་ལ་ཡི་ག་འབྱེད་པར་བྱེད་དོ།

བཞི་པ། ལྷ་ཆམ་གྱི་བཙུགས་ཐབས་ནི། རྒྱ་མཚན་གྱི་ལས། ལྷ་ཆམ་ལོས་གྱི་རྒྱུངས་པ་བདུག་པས་བཟ། ཞེས་གསུངས་པ་སྒྲིབ། དང་ཐོག་སྐྱ་ཆམ་ཕོག་པའི་སྐབས་སུ་ལོས་རྩོས་མ་ཐག་པའི་རྒྱུངས་པ་ཆ་བོ་སྒྲིབ་པ་དུག་ན་ཕན་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཆེད། ལོས་ཞེས་པ་ནི། འབྲུ་རིགས་སྐྱ་ལྷ་གང་རུང་ཞིག་གྱེ་མ་ཚོ་ལོ་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེས་རྩོས་བྲས་པའི་འབྲུ་རིགས་རྩོས་མ་དེ་ལ་ལོས་ཞེས་ཟེར།

ཁ་ཟས་གྱི་བཙུགས་ཐབས།

ཆམ་པའི་རིགས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ལོས་ཚོ་བོའི་རྒྱུངས་པ་སྒྲིབ་པ་དུག་པ་དང་རྩམ་སྐྱེག་མར་གསོས་པ་ལྷུང་བྱེད་པར་བཟེད་པའི་རྒྱུངས་པ་དུག་པ་དང་ཡང་ན་འཕྱུར་བ་ཡིན་ན་ཕན་ལུས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་རེད། ཆམ་པའི་ནད་པ་ཀུན་གྱི་སྐྱོད་ལམ་མེ་ཉི་ཡུལ་རིང་བསྐོ་བ་དང་ཉིན་མོ་གཉིད་ལོག་པ། ཟས་དང་སྐྱོད་ལམ་འགྲུག་པ། ཆང་རག་དང་ཟ་མག་དེ་བཞིན་མངར་ཆའི་རིགས་ཐམས་ཅད་གསུམ་པ་སོགས་སྐྱོད་མི་རུང་བ་གལ་ཆེ། རབ་བྱུང་ན་ཟས་སྐྱོད་དེ་རིགས་རྒྱན་དུ་ནས་སྒྲིབ་དགོས་སོ།

དེ་ཡང་མདོར་བསྡུས་ན། དང་ཐོག་ཆམ་རིམས་ནད་གཞི་ནས་བར་དུ་སྐྱོ་ལྷུལ་དང་སྐྱོ་བའི་གཉེན་ཆད་དང་འཇུག་ཏུ་དལ་བའི་

རང་བཞིན་གྱི་སྐྱོ་བའི་འདུས་འདྲིལ་གཙོང་ནད་ལ་འགྲུབ་ཚུ་ལ་ནི།

དང་པོ། གང་ཟེག་གང་ཞིག་དང་ཐོག་འཛོད་བཞེན་ལ་སྐྱུང་ཆུང་ཤོར་ཉེ་དུགས་ལམ་རྒྱུད་ནད་དུག་འགོས་ཁྲུམ་བྱང་ནས་ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་དེ་ཕོག་ཡོད་ན་འང་སྐྱུང་ཆུང་སྐྱིད་ལྷུག་ཏུ་ཤོར་ནས་ཆམ་རིམས་དེ་དུས་ཐོག་ཏུ་སྐྱེན་བཙུགས་པ་བྱས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་དང་ཐོག་ཚ་བ་སློན་པར་ལུས་ཁམས་གང་ལུས་རྒྱག་པ་དང་ལུས་པོའི་ཆོ་གས་ཆེན་རྣམས་དང་ཤ་གཞན་གྱིན་ཏུ་སོགས་ལ་ཟེར་བྲུག་ཆེ་བ་གཉིད་གཡེར་བ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ་བར་དུ་ཚ་བ་སློན་ནས་ལུས་ཏུ་ལྟ་བུ་ཆུང་བ་དང་སྐྱོ་ཚད་ཆེ་བ་སྐྱོ་དང་ལུད་པ་མང་བ་སྐྱོ་ལྷུལ་ནད་གཉེན་ཁ་རྒྱས་ཉེ་བེ་སྐབས་མང་དུ་འཕེལ་བ་འཇུག་ཏུ་ལུས་ཐོད་ལྷུག་པར་རྒྱས་ནས་དོན་ལྡན་ལ་གྲུལ་སྐྱོ་བར་གཉེན་ཆད་ཕོག་སྐྱེ་སྐྱོ་ཆད་ཞེས་པའི་ནད་འབྲུ་རྒྱུ་བྱང་གི་དོ་བོར་འགྲུབ།

གཉིས་པ། སྐྱོ་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞིར་ཟས་སྐྱོད་སྐྱེན་གསུམ་གྱི་བཙུགས་ཐབས་མཐར་ཕྱིན་པ་མ་བྱུང་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ནད་གཞི་དེ་རི་སྐྱུག་དང་རི་རྩིང་དུ་འགྲུབ་ནས་མཐར་དབྱུགས་དབྱིབས་ཅན་གྱི་འབྲུ་ཐའི་དོ་བོར་འགྲུབ་ནས་དཔལ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་སྐྱོ་བའི་འདུས་འདྲིལ་གཙོང་ནད་ཞེས་གྲགས་པའི་ཤིན་ཏུ་བཙུགས་དཀའ་བའི་ནད་གཞིར་འགྲུབ།

གསུམ་པ། བོད་ལུས་འདུས་འདྲིལ་གཙོང་ནད་ཀྱི་ནད་རིགས་ཚང་མ་དང་པོའི་འབྲུང་སྐྱེད་དང་བར་དུ་འཕེལ་རིམ་དང་པོ་མོ་འགྲུབ་ཚུལ་མ་མར་ཤིན་ཏུ་ནས་བཙུགས་དཀའ་བའི་ནད་ཀྱི་དོ་བོར་འགྲུབ་ཚུལ་སོགས་དེ་དེ་བཞིན་ནོ།

སྐྱོན་འགོག

ཆམ་རིམས་ཕོག་པའི་ནད་པས་མི་གཞན་ལ་ཆམ་པའི་ནད་དུག་མི་འགོས་པའི་ཆེད་དུ་རང་ཉིད་ཁ་རས་གྱོན་དགོས་པ་དང་ཁ་ལྷུང་དང་སྐྱེ་ཉིག་སོགས་གང་བྱུང་དུ་མི་ལོར་བ་མ་ཟད་ཆམ་རིམས་མ་ཕོག་པའི་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས། ཆམ་པ་མ་ཕོག་པའི་ནད་མི་དང་གྲོགས་པོ་གྲིམ་མཆེས་སོགས་ཀྱི་དུས་རྒྱུན་ནས་ནད་དུག་གམ་ཆམ་རིམས་མི་ཕོག་པའི་སྐྱོན་འགོག་ཆེད་དུ་ཚུ་ཁོལ་མང་ཚམ་འཕྱུང་བ་དང་སྐབས་དེ་སྐྱེས་ལྷུག་དང་ལེམ་བུ་སྐྱུང་ཅི་སོགས་མཉམ་བསྐྱེས་བྲས་པའི་རྒྱ་ལེམ་ཇ་། འཕྱུང་བ། དེ་བཞིན་བོད་ལྷུགས་གསོ་རིག་གི་སྐྱེན་ཕྱེ་ནོར་བུ་བདུན་ཐང་དང་། འཕྱུང་ཐང་། སྐོ་ལོ་བཞི་ཐང་། དེ་མིན་རིམས་འགོག་གཉེན་འཛོམ་སྐྱེན་རྩ་བའི་དམར་པོ་དང་། སྐང་ཅི་བཏུ་གཉིས། ལོ་གྱོན་རིམ་བུ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་འཕྱུང་བ་དང་སྐྱ་ཆམ་དང་ལ་ཆམ་རིགས་ལ་ལ་སྤོན་གཉེན་འཛོམ་སྐྱེན་རྩོ་རབ་དང་། ལྷུང་ཅི། དགའ་བ་བཏུ་དུག་གཙོ་བོ་བཟུང་བ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་གཏང་ན་ཆམ་རིམས་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པའི་དགོ་མཚན་ཡོད་པ་མ་ཟད་ལྷུག་པར་དུ་སྐྱེ་བ་དེར་ཉུང་མཐར་ཡང་རིན་ཆེན་རིམ་བུ་དཔེར་ན། གང་སྐྱོར་དང་རྒྱ་བསམ་འཕེལ། མང་སྐྱོར། བཙོ་བུ་སྐྱེལ་ལ། གལ་ཏེ་སོགས་གང་རུང་ཞིག་ལུས་བསྐྱུང་དང་ནད་རིགས་སྐྱོན་འགོག་ཆེད་རིམ་བུ་རེ་མཚོད་ཐུབ་ན་འདྲི་ལ་ལ་བཏུང་ལེན་རྒྱུར་། ཞེས་གཞུང་ལས་གསུངས་པ་བཞིན་ལུས་རྒྱུངས་ཀྱི་བཏུང་དུ་གྲུབ་པ་མ་ཟད་ནད་འགོག་རྒྱས་པའི་སྐྱོབས་འཕེལ་ནས་ནད་ཀྱི་འཇུག་སྐྱོན་འགོག་པའི་དགོ་མཚན་ལྷུག་པར་ཆེད།