



ནད་གཞི་སྒྲིམ་འགོག་དེབ་སྒྲིམ་། ༤

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྒྲིམ་འགོག་ཤེས་བྲ།

མཚིན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པ།  
HEPATITIS B



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



# དཀར་ཆག

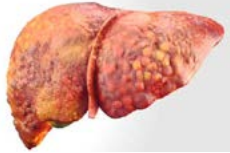
དང་པོ། མཚིན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པའི་གོ་དོན།.....	1
གཉིས་པ། ཉན་གྱི་རྒྱ།.....	3
གསུམ་པ། རྫོང་རྒྱུ།.....	3
བཞི་པ། ཉན་རྟགས། .....	4
ལྔ་པ། ལྷན་བཅོས།.....	7
དྲུག་པ། ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྲང་། .....	9
བདུན་པ། རྫོན་འགོག།.....	11



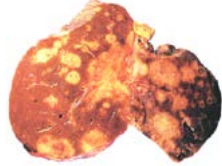
### ནད་མེད་དང་ནད་ཅན་མཆིན་པའི་དཔེ་རིས།



ནད་མེད་མཆིན་པ།



མཆིན་པ་སྲ་མཁྲིགས་ཀྱི་ནད།



མཆིན་འབྲས།

### འཇམ་གྲིང་སྲི་དང་། ལྷག་པར་བོད་མི་བཙན་བྱོལ་བའི་ནད་མཆིན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པའི་གནས་བབས།

- རྒྱལ་སྲིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་སྣན་ཐོ་ལྟར་ན། འཇམ་གྲིང་གོ་ལ་འདིའི་ནད་མི་གུངས་ས་ཡ་ ༡༤༠ ལྷག་ཅམ་ལ་མཆིན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པའི་འགོས་ནད་འདི་ཕོག་ཡོད་པ་གསལ་འདུག།
- ལོ་ལྟར་མི་གུངས་ ༤༡,༤༠༠༠ ལྷག་ཅམ་ནད་གཞི་འདིས་རྒྱུན་བྱས་ཏེ་འདས་གོངས་སུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པ་ཚོད་དབག་བྱས་ཡོད།
- རང་རེའི་བཙན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྲི་ཚོགས་ནང་དུའང་སྲི་ཡོངས་ཀྱི་མི་འབོར་བརྒྱ་ཆ་ ༩ ནས་ ༡༡ ཅམ་ལ་མཆིན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པའི་འགོས་ནད་དེ་ཕོག་ཡོད་པ་དབྱས་བོད་མིའི་སྲིག་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་སྣན་ཐོའི་ནང་གསལ་ཡོད།

## གཉིས་པ། ནད་ཀྱི་རྒྱ།

ནད་འདིའི་རྒྱ་ནི། ཟས་སྒོམ་གང་བསྟེན་པ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་འདུ་  
མ་ཐུབ་པའི་མཐར། མ་ལུ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་དངས་མ་མ་ལུ་བ་ཞེས་མཚན་  
པའི་གནས་སུ་ཁྲག་ངན་རྒྱས་ཏེ། དེས་མཚན་པའི་ཁྲག་ཅའི་ནད་ཡུན་རིང་  
པོར་གནས་པ་དང་གཉན་སྲིན་དང་བརྗོད་ས་ནས་ན་བ་ཡིན།

## གསུམ་པ། རྩོད་རྒྱུན།

- མཚན་པ་ནི་དོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་སྟབས་དེ་དང་མཚན་ཉིད་མཐུན་པའི་  
ཁ་ཟས་རོ་ཚུ་སྦྲར་གས་ཆེའི་རིགས་རྒྱུན་དུ་བསྟེན་དགས་པ་སྟེ། དཔེར་ན།  
ཆང་རག་དང་། བོད་ཇ་འཐུང་དགས་པ་ལྟ་བུ།
- རོ་མ་གང་མོ། སིང་ཏོག་མ་སྟེན་པ། ཞོ་མ་ལངས་པ། དར་བ་དང་ཇ་གར་  
པོ། རྩོ་ཚལ་རྩིང་པ། རྩོ་ཚལ། འཕྲོད་ཏེ་མ་ཅན་ནམ་བཙོག་པའི་རིགས།
- བྱ་འད་དང་ཕག་འད་ལ་སོགས་པ་སྦྱུང་ཚེ་ལ་ཆེ་བའི་རིགས་བསྟེན་དགས་  
པ། གཞན་ཡང་མར་དང་སྦྱུང་ལ་བཅོས་སྟེ་གས་བྱས་པའི་ཁ་ཟས་རིགས།  
བྱའི་རྩོ་དང་། འད་རྒྱུ་མ་དང་གྲོ་བ་སྦྱུང་སྟེ་ག་ཅན།
- རྩར་ཁའི་འབྲས་བུ་དང་། བ་དུམ་ (Groundnut) ལ་སོགས་པ་སྦྱུང་  
ལྷན་རིགས་ཚད་ལས་མང་བ་བསྟེན་པ།

- རུལ་སྲུངས་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན། རླུང་བ་རྩིང་པ། བག་ཤ ལ་སྲུག་སོགས་བསྐྱལ་བའི་རིགས་བསྐྱེན་བྱགས་པ།
- རློད་ལམ་དུ། རང་རྒྱུད་ལ་ཞེ་སྤང་དང་རྒྱལ་བྱག་པོ་སྦྱིད་པ། ཉི་མར་ཤུགས་ལས་བྱེད་བྱགས་པའམ། ཡང་ན་ལྷུས་ལ་རྩོལ་བ་མེད་པར་དལ་བར་གནས་བྱགས་པ།
- ཏྲག་ཏུ་རང་གི་ལྷུས་ཁམས་གྱི་འབྱུང་འཕྲོད་ལ་རྩ་ཆེར་མི་འཛིན་པར་ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་ཤུགས་ལས་སམ་བྱག་ལས་མང་དུ་བྱས་ཏེ་མཚན་མོ་གཉིད་དུས་ཐོག་མ་ཉལ་བ།
- ཁ་བཟས་དེ་ཉིད་སྐྱེན་ལྗང་ཉིན་རེར་ལན་གསུམ་དུས་ཐོག་བསྐྱེན་གལ་ཆེ་ཡང་། མི་བསྐྱེན་པར་རྩོལ་བྱེད་པམ། ཡང་ན་ལས་བྲེལ་རྒྱེན་པས་རྩོལ་དུས་འབྱུངས་ནས་ཡུན་རིང་གནས་བྱགས་པ་བཅས་ཡིན་ནོ།།

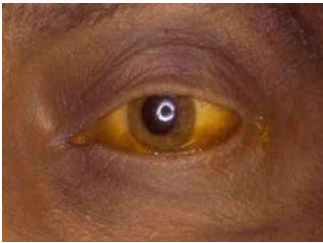
### བཞི་པ། རྟན་ཏྲགས།

- རྟན་གཞི་འདི་ཐོག་མར་འབྱུང་སྐབས་མངོན་ཏྲགས་གསལ་པོ་གང་ཡང་མེད་པར་བག་ལ་ཉལ་བའི་རྩོལ་དུ་གནས་པ་ཡིན།
- བར་དུ་སྐྱར་ཡང་རྒྱེན་འཕྲད་ཆོ་ནད་ལྡང་བ་དང་དེའི་ཏྲགས་སྲུ་ཚ་བ་སྐྱེན་བྱ་འཕམ་བ།
- ཞེ་མེར་ལང་པ། དང་ག་ཞན་པ། ཚིགས་གཞི་ན་བ། ཐང་ཆད་སྐྱ་བ། མགོ་

ན་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ནད་པའི་ངོས་ནས་སྣོད་གཡེང་དང་བརྟག་  
དབྱང་སྐྱན་བཅོས་ལ་ནམ་ཡང་སྤང་ཚུང་གཏོང་རྒྱ་མེད།

- གལ་ཏེ་དུས་ཚོག་སྐྱན་བཅོས་མ་བྱས་ཚེ། མཐའ་མར་མཆིན་པའི་ནད་  
ནད་འབྱ་དང་གཉན་ཚད་ཆེར་རྒྱས་ཏེ་ལུས་ཁམས་མི་བདེ་བ་ཇ་བྱག་  
ཏུ་ལྷུར་ཉེན་ཡོད།
- སྐབས་རེ་ཚིབ་མ་གཡས་སྤྱིང་གཟེར་རྒྱག་པ།
- གཅིན་པའི་མདོག་མར་ནག་འདྲ་བའམ་སྐྱུག་ཤས་དང་། ཇི་མ་ངན་པ།
- བཤང་བ་འབབ་དཀའ་བ། བབས་ཀྱང་མདོག་སྐྱུ་བའམ་དཀའ་བ་དང་  
སྐམ་པ།
- རིམ་བས་ལུས་ཀྱི་བགས་མདོག་དང་མིག་སྒྲིན་སེར་པོ་འལྷུར་བ།
- རྗེད་ཚད་ཆག་པ།
- སོ་བ་སྣོས་པ།
- རྩ་ཁག་འདྲགས་པ།
- ལུས་ལ་ཟ་འཕྲུག་ལང་བ།
- ལུས་སྣོབས་ཞན་པ།
- བཞིན་མདངས་ཉམས་པ།
- ཁོག་བར་རྒྱ་གསོག་པ།

- མིག་དམར་ཞིང་གདོང་པ་སྡོམ་ལ་སོ་མཆིན་གང་བ་སྣམ་དུ་སེམས་ཤིང་ཁ་ཟས་འདུ་བར་དཀའ་ལ་ཚོས་ཚེ་ན་ཞིང་ལུས་ཁམས་ནང་ཚུ་བསགས་ནས་སྐྱངས་བ།
- དུན་ལོན་ཚེ་གཞུག་དུ་མཆིན་པ་རུལ་ནས་ཁྲག་དང་དུད་ཁུ་ཁྱ་བུ་བལལ་སྐྱུག་འབྱུང་བ་ཡིན།



མིག་རྩིན་སེར་ཕོ།



ཁྲིག་པར་ནང་ཚུ་བསགས་ནས་སྐྱངས་བ།

### ནད་འདི་སྐྱེ་ཚོགས་སྐོད་ཁྲུབ་བཅའ་འགོ་རྩུལ།

- མཆིན་པའི་གཉན་ནད་ཀྱི་ནད་འབྱུ་འདི་གཉན་སྲིན་འཁྲུགས་པའི་ནད་གཞན་ལྟར་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ཁྲག་དང་ཚུ་སེར་སོགས་རྒྱན་གཤེར་བརྒྱུད་ནས་གཞན་ལ་འགོས་ཁྲུབ་འགོ་ནས་མཐར་སྐྱེ་ཚོགས་ནད་ཁྲུབ་བཅའ་སོང་བ་ཡིན།
- ནད་འབྱུ་འདི་ནི་གཉན་སྲིན་འཁྲུགས་པའི་ནད་གཞི་གཞན་ལས་ལྷག་ ༥༠ རས་ ༡༠༠ ཡི་འགོས་ཉེན་ཚེ་བཅའ་སྐྱུར་བ་ཡོད།



- ལྷིང་བཏང་ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མཁན་དང་མཉམ་དུ་བཟུང་བཏུང་བྱེད་པ་  
དང་། གོས་བརྗེ་ལེན་བྱས་ནས་གྲོན་པ། འོ་བྱེད་པ། ལག་པ་བཏང་རེས་  
བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ནད་འབྱུང་འགོས་ཀྱི་མེད་པར་ཡིད་འཇགས་དགོས།

### འགོས་ཉེན་ཆེ་བའི་མི་སྣ།

- སོ་མོ་དགའ་རོགས་མང་བའི་གྲས་དང་། གང་བྱུང་འཆལ་སྡོད་ལམ་  
ལ་ལྷགས་མཁན།
- ལྷིང་པ་སོ་ནང་ཁུལ་ཆགས་སྡོད་བྱེད་མཁན།
- རྒྱ་དང་ཡོད་མཁན་མཉམ་དུ་ལུས་འབྲེལ་བྱུང་བ།
- ལྷིང་རྗེས་བཟེ་སྐྱེན་གྱི་ཁབ་མཉམ་སྡོད་བྱེད་མཁན།
- ལྷན་ལས་པ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཁུ་བ།
- རྒྱུངས་ཁྲག་སྤྲུག་དགོས་རིགས།

### ལྷ་པ། ལྷན་བཅོས།

འོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནས་བཤད་ན། རྒྱུང་བ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་  
ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ནད་གཞིའི་གནས་སྤངས་སོགས་སྣོ་ཀྱུན་ལ་གཞིགས་ཏེ།  
ཟས་སྡོད་སྐྱེན་དཔྱད་སོགས་གསོ་བཅོས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པས་ནད་པ་རྣམས་

བོད་ལུགས་སྐྱེན་པར་བསྟེན་གཏུགས་བྱས་ན། ནད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ནད་ཉུགས་ཞི་བ་དང་མཚན་པའི་བྱེད་ལས་ལེགས་བསྐྱེད་གཏོང་བ་སོགས་  
 གྱི་དགོ་མཚན་ཡོད། མ་ཟད་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཅིས་ཁང་ནས་ཀྱང་མཚན་  
 པའི་གཉན་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་སྐྱེན་རིན་སྲེད་བཅག་གནང་བཞིན་ཡོད་ལ།  
 ནད་གཞི་འདི་ལ་བོད་ལུགས་བརྟུ་རེག་དྲི་བ་གསུམ་གྱི་སློ་ནས་བརྟག་དབྱུང་  
 ཟབ་ནན་བྱེད་པའི་ཐོག ནད་འབྱུང་གངས་འབོར་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད། མཚན་  
 པའི་གནས་སྐྱངས། བྲག་གི་བྱེད་ལས་དང་ཚད་གཞི་སོགས་འཕྲོ་འགྲུ་  
 སོང་ཡོད་མེད་བཅས་དེད་དུས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་  
 བརྟག་དབྱུང་དེས་པར་དུ་བྱ་དགོས། ཚང་མས་ཤེས་རྟོགས་དགོས་པ་ཞིག་  
 ལ། ནད་གཞི་འདི་ཡོད་པ་ཅམ་གྱིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤྱི་ལུགས་སྐྱེན་བཅོས་  
 དགོས་མིན་སྤྱི་ལུགས་སྐྱེན་པ་ཚད་ལྡན་ཞིག་ལ་བསྟེན་གཏུག་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་  
 གལ་ཆེ། འདས་པའི་ནད་བོད་ལུགས་སྐྱེན་པས་ནད་པ་མང་པོར་སྐྱེན་བཅོས་  
 བྱས་པའི་ཉམས་སྤོང་དང་། སྐྱེན་ཅིས་ཁང་ནས་ནད་འདིའི་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་  
 རྒྱ་སྤྱི་བྱེད་པ་གཉིས་ལྷུ་འབྲས་ལ་གཞིགས་ན། བོད་ལུགས་སྐྱེན་བཅོས་རྒྱུ་  
 བསྐྱིངས་ནས་བསྟེན་ན་ནད་འབྱུང་གངས་ཚད་ཆག་པ་དང་། ནད་ཉུགས་  
 རྣམས་ཞི་ཞིང་གཙོ་བོ་ཕོ་བ་དང་མཚན་མཁྲིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རྒྱུ་ལྡན་གནས་  
 རུབ་པ་སོགས་ཕན་འབྲས་བཟང་པོ་ཐོན་དང་འཐོན་བཞིན་ཡོད།

# དུག་པ། ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྱང་།

## ཟས་སྦྱོང་གཞི་དཔལ་མ་སྤང་བ།

- ཁ་ཟས་རི་ཚ་བའི་རིགས། སྤུང་བན་ཐོན་ཆེ་དང་། སྦྱོང་སྦྱོང་ཆེའི་  
རིགས་ཁ་ཟས་ནང་མང་པོ་བྱུག་པ།
- ཁ་ཟས་རི་སྦྱར་བའི་རིགས། ཆང་དང་ཨ་རག་ མཚུར། རྒྱ་མངར་  
མོ་དང་གིང་རྟོག་ཁུ་བ་བཅོས་མའི་རིགས། ལྷགས་གིན་ནང་ལ་རུལ་  
སྤངས་ཀྱི་འགོག་རྩིས་བྱུག་པའི་ཁ་ཟས་རིགས།
- ཞག་ཚེ་ལ་གྱི་རིགས། ག་ཚེ་ལ་ཅན། མར་རྙིང་པ། ལྷུ་མ་དང་ཞག་མར་  
མང་པོའི་ནང་བཅོས་ཐོགས་བྱས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་ས་མོ་ས། བ་ཀོ་ར། ཚེ་  
ལེ་རྟོ་རོ་ར། བྱ་རི་རྩ་བ། བྱ་ཡི་རྩོ་དང་བཅོས་པ་དང་རྩོ་དའི་སེར་རིལ།  
བག་ཚེ་མར་ཁུ། ལྷུ་མ་ཐོག་བག་ལེབ། བ་དུམ་ལ་སོགས་པ་སྦྱུང་ལྡན་  
གྱི་རིགས་བརྟེན་བྱས་པ།
- རུལ་སྤངས་ཀྱི་རིགས། སྤུང་ར་རྙིང་པལ་མ་རུལ་པ། བག་ག་སོགས་  
བསྐྱལ་གའི་རིགས། བད་ཚལ་དང་ལ་སྤུག་གང་ཚལ་སོགས་རྩེན་ཚལ་  
དང་། མོན་ལ་སྤུག་བསྐྱལ་བ་སྦྱར་མའི་ (pickle) རིགས།
- འདུ་དཀའ་བའི་རིགས། ག་སྐྱལ་པོ་དང་རྩེན་པའི་རིགས་སོགས།

- ལུས་རྩལ་དག་པོ་བྱེད་པ་སྟེ། དཔེར་ན། ལྷག་འབྲུམ་མང་པོ་འཚོལ་དགས་པ། བང་རྒྱུགས་དང་ལྷུགས་སོགས་འདེགས་དགས་པ།
- ཞིང་ལས་དང་དེ་བོ་ལོར་འདྲེན་སོགས་ལྷགས་ལས་བྱེད་དགས་པ།
- མེ་དང་ཉི་མའི་དྲོད་སོགས་ཆ་དྲོད་ཆེ་བའི་སར་ཡུན་རིང་འགོ་རྫོང་ལས་གསུམ་བྱེད་དགས་པ།
- སེམས་ལ་སྲུང་ན་ནམ་རྒྱུག་བསྐྱེད་དང་། དེ་བཞིན་ཞེད་རྣུང་དངངས་རྒྱག་བྱེད་དགས་པ།

**ཟས་སྐོམ་བསྟེན་བྱ།**

- ཁ་ཟས་བསིལ་འཇམ་དང་འདྲུ་སྐྱ་བའི་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན། འབྲུ་རིགས་དང་། རྩོ་ཚོལ་སོགས་རྒྱངས་བཙོས་དང་རྒྱུར་བཙོས་རྒྱག་པའི་རིགས་འོས་འཚོམ་བསྟེན་དགོས།
- དུས་ཐོག་གི་ཤིང་ཏྲོག་སྟེ་འཛོམས་དང་། དེ་དག་གི་ཁུ་བ་སོས་པ་འོས་འཚོམ་བསྟེན་དགོས།
- ཁ་སྐྱི་མེད་པའི་འོ་མ་དང་ཞོ་དར་བ་སོགས་འོས་འཚོམ་བསྟེན་དགོས།
- དེ་ཏའི་འབྲས་བུའི་ཁུ་བ་ (coconut milk) འོས་འཚོམ་བསྟེན་དགོས།
- རྩན་ཅིས་ཁང་ནས་བཟོ་རྒྱུན་གནང་བའི་རྩན་ཇ་དང་མཁྲིས་ཇ་འོས་འཚོམ་བསྟེན་དགོས།

- རྒྱ་ཁོལ་རྫོད་འངམ་མམ་བསྐོལ་གྲང་གང་མང་ལུལ་དུས་དང་གནམ་གཤིས་དང་བསྐྱུན་ནས་བསྐྱེན་དགོས།

ཤིང་འབྲས་ཁུ་བ།

སྣོ་ཚལ་སྣོ་ཚོགས།



### སྣོད་ལམ་བསྐྱེན་བྱ།

- ས་ཚ་བསེལ་སར་ཉལ་སྣོད་བྱེད་པ།
- ལུས་སེམས་ཞི་སྣོད་ངང་རང་གི་སྣོ་དང་མཐུན་པའི་གྲོགས་བཟང་པོ་དང་ལྷན་དུ་གནས་ན་སྐྱོན་བཅོས་ཀྱི་རུས་པ་ལྟུང་བར་འདོན་ཐུབ།
- སྣོ་དགོང་ལུས་སེམས་གཉིས་ཞི་སྣོད་ཐོག་རང་གི་ཁམས་དང་བསྐྱུན་ནས་ལུས་སྣོད་དང་དབུགས་སྣོད་རན་པོར་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

### བདུན་པ། སྣོན་འགོག

- མཚན་པའི་གཉན་ནད་ཁ་པའི་ནད་གཞི་མེད་ཆེ་སྣོན་འགོག་ཁབ་རྒྱག་རྒྱུ་ཡོད་པ་དེ་ཕན་འབྲས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་ངེས་པར་རྒྱག་དགོས།

- དགའ་རོགས་མང་པོ་དང་འཆམ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་རྣམས་ནད་འབྱ་འདི་  
ལས་སྲུང་ཐབས་ཆེད་འགྲིག་ཤུབས་ (Condom) བེད་སྦྱོང་བྱེད་དགོས།
- ལྷུ་མ་མ་རྣམས་ནད་འབྱ་ཡོད་མེད་ཞུག་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་ནད་འབྱ་  
ཡོད་ན་བྱིས་པ་བཅས་ནས་ཚུ་ཚོད་ ༡༢ རང་ཚུ་ལ་ལྷུ་གུར་ནད་འགོག་  
སྐྱེ་ཁབ་རྒྱག་དགོས། ལྷུ་ཁབ་དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སྦྱི་ཚོགས་ནང་འཕྲོད་  
བརྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་རིན་མེད་ཐོག་གནང་མཁས་ཡིན།
- ཚྱོས་རྩིས་བཟེ་སྐྱེན་རིགས་ཤེད་སྦྱོང་མ་གནང་ན་བཟང་། གལ་ཏེ་བཟེ་  
སྐྱེན་རིགས་ངན་གོམས་ཤོར་ཟེན་པ་རྣམས་ནས་ཁབ་དང་ཁབ་ཆས་ཅི་  
ནས་ཀྱང་ཤེད་སྦྱོང་བྱ་དགོས་ནའང་གཞན་དང་མཉམ་སྦྱོང་བྱ་མི་རུང་།
- གཞན་ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སོ་འཁྲུང་དང་། རྒྱ། ཁ་སྦྱུ་ལ་སོགས་  
གཞན་བྱེད་གྱི་སོགས་གཞན་དང་མཉམ་སྦྱོང་བྱ་མི་རུང་།
- ཡང་དེང་སྐབས་ (Tattoo) ཞེས་ཁབ་གཅགས་རི་མོ་དང་རྣ་བ་འབྲུག་  
བྱེད་ལ་སོགས་པ་དུག་སེལ་མ་བྱས་པར་ཤེད་སྦྱོང་བྱེད་ན་ནད་འབྱ་  
རིགས་འགོས་ཉེན་ཆེ།
- གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ནད་འབྱ་ཡོད་ཚེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཞུག་དང་། འོ་སྦྱོང་།  
དབང་པོ་སོགས་གཞན་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་བྱ་མེད།
- ལོང་གི་ཟས་སྦྱོང་སྲང་སྲང་ཁག་ལ་དོ་སྣང་དགོས་གལ་ཆེ།

➤ ལྷན་དུ་ཚེས་བཟང་དུས་བཟང་ལ་བོད་ལུགས་སྐྱམ་པའི་ལམ་སྟོན་བཞིན་  
རིན་ཆེན་གཡུ་རྟིངས་ ༡༥ རམ་བཙོ་བུ་ལྷ་ཤེལ་ལྷ་བུ་བསྟེན་བུ་བ་  
མཚན་པའི་བྱེད་ལས་ཙམ་མ་བཟད། གཟུགས་པོ་སྤྱིའི་སྟོན་འགོག་རུས་པ་  
ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར་བརྟེན། དེ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

### བརྒྱད་པ། སྐར་ཚེས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

བོད་ཀྱི་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་ཚེས་རིག་པའི་སྐོ་ནས་ནད་རིགས་  
སྟོན་འགོག་བྱ་ཚུ་ལ་སྤིང་པོ་མདོར་བསྟུས་ཙམ་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ།

**ཆེ་རབས་ལས་ཚེས་ནི།** འགྲོ་བ་མིར་དབྱགས་ལེན་པའི་ཐོག་མ་སྤུ་གུ་སྐྱེས་  
ནས་ཆེ་རབས་ལས་ཚེས་བསྐོར་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ལྷ་ཚོན་  
གང་གི་སྤྱིར་ཞེ་ན། ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་མི་ཡོང་གོང་ནས་དེའི་ནང་སྟོན་  
འགོག་གི་ཐབས་ལམ་བཟོ་བཞུག་ཡོད། གཟུང་དགུ་དང་དབྱངས་འཆར་  
གནས་མལ་བརྟུ་གཉིས་སྐབས་བྱིམ་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རུ་གཟུང་སྐར་དག་  
པོའི་སྐབས་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཡོང་སྲིད་པའི་སྟོན་བརྗོད་བྱེད་ཡོད།  
དེའི་སྐབས་ཞབས་རིམ་སོགས་གསུངས་ཡོད་པས། དེ་དག་གནད་བ་ཡིན་  
ན་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་སྟོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། སོ་སོའི་མི་  
ཆེའི་ནང་ལ་ལས་དོན་བྱ་བ་ལམ་སྟོན་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཆེ་རབས་ལས་ཚེས་





ནས་ནད་སོགས་སློན་འགོག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བ་མ་དང་སྤྱལ་གྲ་རང་རང་སོ་  
སོའི་མི་ཚོ་ལ་ཐུན་པ་དང་། བོད་མི་རིགས་ལ་ཡང་ཐུན་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

**ནད་ཅིས་ནི།** ནད་བྱེ་བྲག་གང་རྒྱུད་གི་མནར་པ་ཡིན་ན། ནད་གཞི་ཆེ་རྒྱུ་མི་  
འགོ་བ་དང་། ནད་ཇ་དྲག་དུ་མི་འགོ་བའི་སློན་འགོག་སོགས་ཡིན་པ་མ་  
ཟད། ང་ཚོ་བོད་མིའི་གོ་མས་ག་ཤིས་ལ་ནད་ཀྱི་མནར་བ་ཅམ་གྱིས་ནད་ཅིས་  
བསྐྱོར་རྒྱུའི་དོ་སྣང་དེ་ཅམ་མེད། ནད་མནར་ཡུན་རིང་བྱུང་བ་དང་། ནད་  
གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ། ནད་གཞི་ཇ་དྲག་ཅན་དུ་གྱུར་སྐབས་ནད་ཅིས་བསྐྱོར་  
གྱི་ཡོད། རབ་བྱུང་ན་ནད་སོག་མར་མནར་བའི་སྐབས་སུ་ནད་ཅིས་བསྐྱོར་  
བ་ཡིན་ན། ནད་ཅིས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་གནད་བ་ཡིན་ན།  
ནད་མནར་ཡུན་རིང་མི་འབྱུང་བ་དང་། ནད་ཚབས་ཆེན་པོར་མི་འབྱུར་བ།  
ནད་གཞི་ཇ་དྲག་ཅན་དུ་མི་འགོ་བ་སོགས་ཀྱི་སློན་འགོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་  
མ་ཟད། ནད་སོག་ལ་སྤྲོད་གྱིས་རྒྱས་པ་སྤྱིར་བཏང་། ནད་དྲག་སྐྱེད་སྤྱིར་བཏང་  
སོགས་ཀྱི་སོགས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

**ལྷན་པར་དུ་མཚན་པའི་གཉན་ཚད་ནད་ཀྱི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་བསྐྱུས་ནི།**  
མཚན་པའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད། གཞུང་འབྲུམ་དང་། མཚན་པའི་ནད།  
མཁྲིས་པའི་ནད། སིང་སྤོང་སྤོང་ནས་མར་ཟག་པའི་མས་སློན་ལ་སོགས་

པའི་ནད། ཤིང་འཛེར་དང་ཚེར་མ་ཟུག་པའི་ནད། ཙ་རྒྱུས་ཚད་པ། འྲོགས་  
པོག་པ། ཐོག་གི་འོག་ཏུ་རྒྱུད་པ་ལ་སོགས་པ། ཤིང་གི་རྒྱུན་བྱས་པའི་གཞི་  
ཚེའི་ནད་སོགས་དང་། གཞན་ཡང་གཟའ་སྐར་ས་ས་བདག་སོགས་ཤིང་ཁམས་  
ཀྱི་གནོད་པའི་ནད་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཙུག་མདོར་བསྟུན་ནི། བརྒྱ་བཞི་  
གཏོང་། ཡང་ན་སྤྱད་བརྒྱ་ཙ་གཏོང་། ཚོས་སུ་གཟུངས་བསྟུས་དང་། རྣོང་  
རྒྱན་འདོན། གཏོ་བཙུག་སུ། ལོང་ལྟར་བག་གི་སྤྱད་པོང་བུ་རྒྱ་པོ་གཟུགས་  
བཟོས་ལ། དེར་ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ་དང་། རྣ་རགས་རྣམ་བཀལ་ལ་བཙུག་  
རང་རང་སོའི་སྤར་ཁའི་བདུད་གཙོད་འྲོགས་སུ་བསྟུལ་བར་བྱའོ།།

འདི་ནི་མཚིན་པའི་གནན་ནད་ཀྱི་ནད་ལ་སོགས་པའི་རིམ་གྲོ་རགས་  
བསྟུས་ཙམ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་ཚིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གནད་བ་  
ཡིན་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཙན་ཡིན་པས། ཚང་མས་དལ་འཕྱོར་  
ཀྱི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་འདིར་ནད་དང་གནོད་པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་  
སེམས་བདེ་བར་གནས་ཤིང་འདི་སྤྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་བསྟུབ་པ་  
གནད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ།། །།

