



ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་དེབ་སྟེང་། ༡

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

སྔོ་གཙོང་ཟད་བྱེད།
TUBERCULOSIS



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

དཀར་ཆག

དང་པོ། མོ་གཙུག་ཅེས་ཟེན་གྱི་གོ་དོན།	1
གཉིས་པ། ལྷ་ལྷོ།	2
གསུམ་པ། ཉན་ཏུགས།	5
བཞི་པ། བཙུག་ཐབས།	7
ལྔ་པ། དེང་རབས་སྐབས་བཙུག་དང་པོ་དང་སྐབས་ལྔ་པ་བཙུག་པའི་ཕན་ཡོན།	12
དྲུག་པ། མེན་འགོག།	14
བདུན་པ། སྐར་ཕྱི་ལོ་འགོ་འཛིན་ཐབས་ལམ།	22
སྐར་ཕྱི་ལོ་འགོ་འཛིན་ཐབས་བཙུག་པའི་ཕན་ཡོན།	25

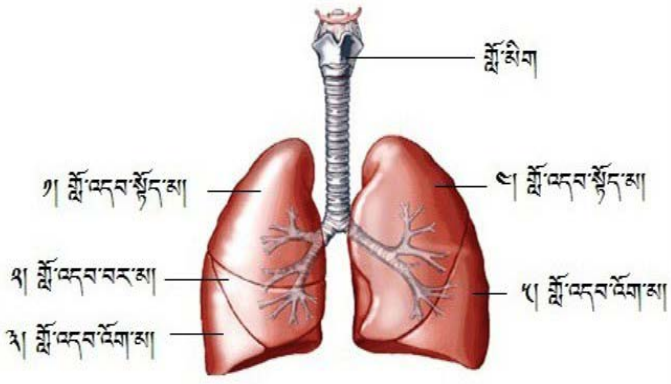
སློབ་གཙོང་ཟད་བྱེད།

དང་པོ། སློབ་གཙོང་ཟད་བྱེད་ཀྱི་གོ་དོན།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནས་གཙོང་ཆེན་ཟད་བྱེད་ཅེས་བའི་ནད་དེ་
ལ་དེང་རབས་སྐྱེན་ལུགས་ནས་ Tuberculosis (TB) ཞེས་བརྗོད་ཅིང་།
འདི་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ད་ཅང་འགོས་བྱུབ་ཆེ་བའི་ནད་ཅིག་ཡིན།

སློབ་གཙོང་ཆེན་པོ་ཟད་བྱེད་དམ་སློབ་གཙོང་ཟད་བྱེད་ལ་དེང་རབས་
སྐྱེན་ལུགས་ནས་ Pulmonary Tuberculosis ཞེས་འབོད་པ་ཡིན།

སློབ་ཞེས་པ་ནི་སློབ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཏེ་ནད་འདི་ཕོག་པའི་ཡུལ་
ལ་གོ་བ་དང་། [༡] སློབ་འདི་དཔེ་རིས།] གཙོང་ནི་སྤྱིར་སྐྱབ་མང་པོ་འཕེལ་ཡུན་རིང་
སོང་བའི་ནད་གཞི་རྒྱུ་དེ་ལ་གོ་བ་ཡིན་ལ། སྐབས་འདིར་རྒྱ་མ་ཚུ་བ་ལས་
བྱུང་ཞིང་ཡུན་རིང་མཚར་བའི་ནད་ཅིག་ལ་འཇུག་ཟད་བྱེད་ནི་ནད་འདི་ཡིས་
ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སྐྱོབས་ཟད་པར་བྱེད་པའམ་ཉམས་པར་བྱེད་པ་བཅས་ལ་
བརྟེན་ནས་ “སློབ་གཙོང་ཟད་བྱེད་” ཅེས་ནད་མིང་བཏགས་པ་ཡིན།



༡ སྤྲོ་བའི་དབེ་རིས།

གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུན།

རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི། བོང་དུ་གསལ་བ་ལྷན། རྒྱ་ཞི་མ་ལུ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ཏེ། མ་ལུ་བ་ཞེས་པ་ནི། ང་ཚོས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བར་ཟས་སྒོམ་བརྟེན་སྤངས་མ་འགྲིག་པའམ། ཡང་ན་ལུས་པོའི་ནད་གི་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་གི་རྒྱས་བྱགས་ཞན་པའམ་འཇུ་སྟོབས་ཉམས་པའི་དབང་གིས་བཟའ་བཏུང་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པ་ཀུན་ཚུལ་བཞིན་འཇུ་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ནད་ཅིག་ལ་མ་ལུ་བ་ཞེས་བརྗོད་པ་དང་། དེ་ནི་ཁོང་ནད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚ་བ་ལྷ་བྱ་ཡིན། འོན་ཏེ་རྒྱ་གང་ཞིག་འབྲས་བུའི་རྣམ་པར་འགྱུར་བ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དེས་པར་འཕྲད་དགོས་པ་ཚོས་ཉིད་ཡིན་པ་ཇི་བཞིན། སྤྲོ་གཙོང་ཟད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དེར་གཤམ་གསལ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ལོག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནས་ནད་

མདོན་དུ་གྱུར་བའམ་དངོས་སུ་ལྡང་བ་ཡིན་དུས། རྩེན་འདི་དག་ལ་རྒྱན་དུ་
ནས་འགོག་ཐབས་བྱ་དགོས།

སློབ་རྩེན་ཟས་རིགས།

- ཁ་ཟས་རྩེན་པ་རྩེ། ཉིན་ལག་ལྟག་པའི་ཟས་དང་། འབྲུགས་སྐྱམ་
ནང་བལག་དྲགས་པའི་ཟས། རྒྱུར་ཟས་ཏེ། ཆང་རྒྱུར་མོ་དང་། དེང་
དུས་སྐལ་སློའ་བྱས་པའི་ཟས། དཔེར་ན། རྒྱུར་ཙི་ཆེ་བའི་སྐལ་ཚལ་
(Pickle) ལྟ་བུ་བསྟེན་དྲགས་པ།
- མར་རྩེན་པ། སི་པན། རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱེན་སྐྱ་ (Spicy food) མང་བའི་ཁ་
ཟས་སོགས་རོ་ཆ་བའི་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ།
- དེང་དུས་ཁ་ཟས་བཅུད་མེད་ (Junk food) དང་། ཁ་ལག་གྲང་མོ་
དང་རྩེན་པ། འབྲུགས་སྐྱམ་གྱི་རྒྱ་བསྐལ་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པ།

སློབ་རྩེན་སློབ་ལམ།

- དུ་བ་ཡོད་སར་ཡུན་རིང་བསྟན་པའམ། ཡང་ན་ཐ་མག་གི་དུ་བ་དང་
གད་སྟེགས་མེར་སྲེག་པའི་དུ་བ་མང་པོ་སློབ་འེན་ནང་སོང་བ།
- སློབ་ཆམ་དུས་ཐོག་ཏུ་མ་བཅོས་པར་འགྲམས་པ།
- སློབ་གསུམ་རྩེ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སློབ་ལམ་ཐལ་དྲགས་པ།

དཔེར་ན་སེམས་ངམ་བྱེད་དྲགས་པ། མཚན་མོར་གཉིད་ཞན་པ།
ལུས་རྩལ་ལམ་རྩོལ་བཅག་བྱེད་དྲགས་པ་སྟེ།

➤ བཤང་བ་དང་། གཅིན་པ་སོགས་འབྱུང་སྐབས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་
པའམ། ཡང་ན་མི་འབྱུང་བཞིན་དུ་བཙེར་དྲགས་པས་གཟུགས་པོའི་
ནད་གི་རྒྱང་འཁྲུགས་པ་དང་ཆམ་པ་རྒྱག་པ།

➤ ལུས་རྩལ་གྱི་སྐྱུམ་བུ་དང་ཟད་པ་སྟེ། དྲངས་མ་ཟད་པ་ {དྲངས་མ་ནི།
ང་ཚོས་ཟས་རྩིས་པ་དང་སྐྱོམ་འབྱུང་བ་རྣམས་པོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་སྐྱག་བཞུ་དྲངས་
སྐྱེགས་ལྡེས་བའི་རྗེས་ཟས་ཀྱི་བུད་དམ་དྲངས་མ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ཡག་པོ་མ་བྱུང་
ན་ཞབས་སོགས་ལུས་རྩལ་སྐྱི་མ་སྐྱི་མ་རྣམས་མི་རྒྱས་པའམ་ཟད་པ་ཡིན།} དང་།

ལྷན་པར་དུ་མདངས་མཚོག་ཟད་པ། {མདངས་མཚོག་ནི། ཟས་བུད་ཀྱི་
དྲངས་མ་མཐར་ཐུག་གམ་སྐྱིང་པོ་དེ་ཡིན། འདིའི་རུས་པ་ལུས་སྐྱི་ལ་ལྷབ་ཡོད་པས་
ལུས་ཀྱི་གཟི་བརྗིད་དང་། བཀག་མདངས། རྩུབ་འགོག་རུས་པ། ནད་མེད་ཚེ་རིང་གནས་
པ་ཐམས་ཅད་འདི་ལ་རག་ལས་ཏེ། རྩུབ་དུ་ཟས་སྐྱོད་ལོག་པ་བརྟེན་དྲགས་པ་དང་
སེམས་ཁལ་དང་ལྷ་དཔྱད་སོགས་བྱས་དྲགས་ཚེ་མདངས་མཚོག་འདི་ཉིད་ཟད་པ་ཡིན།}

མདོར་ན། ང་ཚོས་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནད་། ཡོང་དུ་བརྗིད་པའི་ཟས་

སྐྱོད་ལོག་པ་རྣམས་ཡུན་རིང་བརྟེན་དྲགས་པའི་དབང་གིས་ལུས་ཁམས་
ནད་གི་ཉེས་པ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་སྐྱི་དང་། ལྷག་པར་དུ་རྒྱང་འཁྲུགས་ཏེ་

ལུས་ཀྱི་ལུས་ལྟེང་། དེས་ན་གི་བྱ་ག་འབྲུག་ས་པར་བྱེད་པས་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་
མེ་དྲོད་སྟོབས་ཉམས་ཏེ་ཟས་ཀྱི་བཅུད་རྫས་དྲུངས་མ་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་
སྨིན་མ་ཐུབ་པར་བརྟེན། ཉན་འགོག་ལུས་པ་སོགས་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་མདངས་
མཚོག་ཟད་པའམ་ཉམས་ཞན་དུ་སོང་བ་དང་སྟེགས་མའི་ཆ་རྣམས་འཕྲེལ།
དེ་དུས་སློབ་མི་བདེ་བ་སོགས་འབྱུང་ཡང་མ་བཅོས་པར་ཡུན་རིང་བཞག་
ཚེ་སློབ་གཙོ་བོ་ཟུང་བྱེད་ནད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

གསུམ་པ། ཉན་ཏྟགས།

སློབ་གཙོ་བོ་ཟུང་བྱེད་ཀྱི་ཉན་ཏྟགས་ཁག་ག་ཤམ་གསལ།

- སློབ་རྒྱལ་ནས་དག་སྦྱེད་མེད་པར་བདུན་སྟེག་གསུམ་སྟེག་སྦྱིན་པ།
- ལུང་པ་མཉམ་དུ་འབྲུག་ཐོན་པ།
- སློབ་གཉན་ཡོད་པའི་བྱང་ཁོག་སྦྱོགས་ལ་ན་ལུག་སྦྱང་བ།
- འགྲོ་བའི་སྐབས་ཐང་ཆད་སྦྱ་བ།
- དབུགས་བརྟེན་པ།
- ཚེ་བ་འཕར་བ།
- མཚན་མོར་རྒྱལ་ནག་མང་བ།
- བྱང་ཤུམ་རྒྱག་པ།

དང་། ལྷོ་བ་ལྷུག་ཡིན་ན་འཛིན་གྲོགས་དང་། ལྷོ་ད་ཁང་ངམ་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་
པའི་ལྷོ་བ་གྲོགས་དང་། ལྷོ་བ་ལྷུག་ཡིན་ན་ཚོས་གྲོགས་དང་གཞན་གྲོགས་ཀྱི་ལ་
འགོས་ལྷུབ་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བས་དུས་ཐོག་བརྟུན་དཔུང་བྱ་དགོས།

བཞི་པ། བཙུན་ཐབས།

ལྷོ་གཙོང་ཟད་བྱེད་ནི། དེང་རབས་སྐྱེན་ལུགས་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
གཉེས་ཀ་ནས་བཙུན་ཐབས་ཡོད་པའི་ནད་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།
ནད་འདིར་སྐྱེན་བཙུན་ལྷུན་རིང་པོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་སྐྱེན་གཏོང་བ་
དང་མཉམ་དུ་ནད་པའི་གཟུགས་པོ་གསོ་རྒྱུ་འང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། བྱས་ཚང་
གཞན་དུ་ཡོད་པའི་ཕན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་རྣམས་ནད་པས་ཉིན་ལྟར་
སྐྱེན་བརྟེན་པ་དང་མཉམ་དུ་ལག་བརྟུན་བྱས་ཆེ་ནད་འདི་ལས་མཚོགས་པོ་
དག་བརྟེན་ལྷུབ་པ་མ་ཟད། ལྷུག་ལྷོ་བས་ཀྱང་གསོ་བ་ཡིན། གལ་སྲིད་ནད་
པ་སོ་སོར་ཟས་སྦྱོད་གང་དང་གང་འཕྲོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་འདོད་དང་། ལྷོ་
ལུགས་སྐྱེན་བཙུན་དང་མཉམ་དུ་བོད་སྐྱེན་བརྟེན་འདོད་ཡོད་ཆེ་བོད་ལུགས་
སྐྱེན་པ་བརྟེན་གཏུགས་བྱ་དགོས། མི་གཞན་གྱིས་འདི་བཟུང་དང་མ་བཟུང་
ལམ་སྦྱོར་འདྲ་མིན་ལ་རྣ་བ་མི་གཏོད་པར་གཟབ་གཟབ་བྱ་དགོས།

ཕན་པའི་ཟས་སྐོམ།

- བ་ཕྱུགས་འོ་མ། དེ་མེད་ན་རའི་འོ་མས་སློ་ནད་ལ་ཕན་པས་ཉིན་ལྟར་
བསྐོལ་ནས་སྤྲ་དགོང་མོར་བ་གང་འཕྱང་དགོས།
- བོ་ཚལ་ལྟ་བུ་ལོ་མ་ལྡང་ལུའི་ཚལ་རིགས་སོས་པ་སྦྱུམ་བཤེགས་མིན་
པར་རྒྱངས་བཅོས་སམ། ཡང་ན་ཚུ་བཅོས་རྒྱག་ནས་ཉིན་ལྟར་བསྐོན་
པ་དང་། དེའི་མཉམ་སྐོག་སྐྱ་ཅུང་ཟད་ལྷུགས་ན་ཕན་ཆེ།
- ཉམ་དུས་སྤྱིན་པའི་ཤིང་རྟོག་ཀྱི་ཤུ་དང་ཚ་ལུ་མ་སོགས་སོས་པ་
རིགས་ཉིན་ལྟར་བསྐོན་དགོས།
- ཤིང་རྟོག་ལས་སེ་འབྱས་སོ་བ་དང་། ལུན་འབྱུམ་དང་། ལྟར་བུས་སློ་
བར་ཕན་པས་བསྐོན་དགོས།
- རོ་མངར་བའི་སྤྲང་ཚི་ཚད་ལྡན་བསྐོན་དགོས།
- ལྷུམ་བཤེགས་མིན་པར་ཁ་རྟིག་ཚོད་མ་སྐྱེ་རོ་ཁ་རྟིག་གིས་སྤིན་དང་
རིམས་ལ་ཕན་པས་ཉིན་གུང་བསྐོན་དགོས།
- བཅུད་ལྡན་གྱི་ཟས་བསྐོན་པ་དང་། ལྷག་པར་སྦྱུམ་གྱི་མཚོག་ལྷན་
མར་ཚད་ལྡན་ཐོ་རེངས་ལྟོ་སྟོང་དུས་ཉུང་ཉུང་བསྐོན་དགོས། བ་
ཕྱུགས་ཀྱི་འོ་མ་ལས་འབྱུང་བའི་ལྷན་མར་དེ་བཟང་།
- གལ་ཏེ་ག་བསྐོན་གྱི་ཡོད་ཚེ་ཉ་ག་དང་། ར་ག བྱ་ག ལུག་ག་བཅས་

སྐྱུམ་པ་སྐྱེགས་མིན་པར་རན་པོ་བསྟེན་དགོས།

- ཉིན་ལྟར་ཟས་ཟོས་པའི་རྗེས་དང་། ཁ་སྐྱོམ་པའི་དུས་ལ་སྐྱེན་གྱི་ཐོག་མ་ཚུ་ཁོལ་དྲོད་འཇམ་རན་པོ་བསྟེན་དགོས།
- ཁ་ཟས་སྲུ་འབྲས་དང་། འབྲུ་རྙིང་ཐགས་པའི་རྩམ་པའི་ཟས་རིགས་བསྟེན་དགོས།

དེ་ལས་བརྗོད་ཏེ་ཁ་ཟས་སྲུ་རྗེན་པ་དང་། ལྷམ་པོ། མཁྲིགས་པོ། བྲང་མོ། སྐྱུམ་དང་མེར་བསྐྱེགས་ཆེ་བ། དེད་དུས་རྗེས་སྐྱོར་ལོག་ཉར་ཚགས་ལྲས་པའི་ཟས་རིགས། ཁངས་པོ་སྟེ་དེད་དུས་སྤྱིའི་སྐྱུག་སྟོད་མངོས་ཅིང་ནང་དུ་རྒྱུད་གིས་བསྐྱངས་པའི་བཅུད་མེད་ཁ་ཟས་རིགས། ཚུ་དང་སྐྱུར་ཅི་མང་པོ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་ལ་སོགས་པ་ནམས་ལྲས་ཁམས་སྐྱིད་དང་ཁྱུད་པར་དུ་སྐོ་བར་དུག་ལྟར་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པས་དུས་ཉུག་ཏུ་སྦང་བར་བྱ་དགོས།

ཕན་པའི་སྐྱོད་ལམ།

སྐྱོད་ལམ་ལ་ཡང་ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྐྱོད་ལམ་སྟེ་ནམ་པ་གསུམ་ཡོད། དེ་གསུམ་པོས་རང་རང་གི་ལས་ལ་འཇུག་སྐབས་ཐལ་དགས་པའམ། ཡང་ན་རྒྱུད་ཟད་ལས་མི་འཇུག་པ། ཡང་ན་མཐའ་གཅིག་དུ་མི་འཇུག་པ་བཅས་མ་ཡིན་པར་ཚད་རན་པོའམ་སྐྱོམས་པར་འཇུག་པ་ནི་བདེ་ཐང་གི་

ཙུ་བ་ཡིན། འདིར་སློབ་གཙོ་བོ་ཅོད་ཟུང་ལ་ཕན་པའི་སློབ་གསུམ་གྱི་སྦྱོང་ལམ་ནི།

- དབང་པོ་ལྗེ་འོ་ནང་གསེས་སྣ་ཕྱག་ནི་སློབ་པའི་མེ་ཏོག་ཡིན་པས་རང་གི་ཡུལ་དྲི་མ་ལས་མེ་འཆིག་པའི་དྲི་ངན་སོགས་སྣོམ་དྲགས་ཆེ་སློབ་པར་གནོད་ཀྱི་ཡོད་པས་དྲི་ཞིམ་ལ་རན་པོར་འདུག་ན་ཕན་ཆེ།
- མོ་རེངས་མཁའ་རྒྱུད་དྲངས་ཞིང་གཙོ་བོ་རི་དང་ཤིང་སྤོང་ཡོད་སར་རྒྱུད་སྤྱོད་ཀ་ཅམ་ཉིན་ལྟར་གོམ་འགོས་ཀྱིས་ལུས་རྩལ་བྱས་ན་སློབ་པར་ཏུ་ཅང་ཕན། འོན་ཏེ་བང་རྒྱུག་སོགས་ལུས་ཁམས་འཇུགས་ཆེ་བའི་ལུས་རྩལ་རིགས་དང་ཕྱགས་ལས་རིགས་བྱ་རྒྱ་མེད།
- ཁ་ནས་སྤྱིང་བྱ་སོགས་བཏང་དྲགས་པ་དང་། སྐད་ཕྱགས་ཆེན་པོ་བཟང་དྲགས་པ་ནི་སློབ་པར་གནོད་པས་སྐད་ཕྱགས་ཆེ་རྒྱུད་སྣོམས་པོ་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་པ་དང་དབྱུགས་འབྱིན་རྒྱུ་བར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པས་དབྱུགས་སྦྱོང་རན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
- རད་པ་ཚོར་གཉིད་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་མཚན་མོ་སྤྱི་པོ་མ་བཟང་དྲུས་སུ་གཉིད་ལེགས་པར་ཁུག་ཆེ་ལུས་སེམས་སྦྱི་དང་ཁྱད་པར་དུ་སློབ་པར་ཕན། འོན་ཏེ་སོས་ཀ་སྟེ་སྦྱི་ལྷ་ ༩ རས་ ༥ མ་གཏོགས་དུས་གཞན་ལ་ཉིན་མོའི་སྐབས་གཉིད་རྒྱུད་ཟུང་ཉལ་ན་ལུས་ཁམས་ནང་རྒྱུད་འཕེལ་བ་དེ་ཞི་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཕན།

- ལྷན་བཅོས་གང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དེ་མ་བརྗེད་པ་དང་དུས་འགྲུངས་མེད་པར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ལྷན་མ་ཟ་བའི་གོང་དུ་སངས་རྒྱས་ལྷན་གྲྭ་ཡིད་ལ་བསྐྱོམས་ནས་ལྷན་གྲྭའི་གཟུངས་སྐྱབས་སོགས་བསྐྱས་ཆེ་ཕན་ཆེ།
- དུས་ངེས་མེད་དེ་དབེར་ན་མཚན་མོའི་དགྱིལ་ཡར་ལངས་ནས་ཟས་བཟའ་བ་སོགས་མ་ཡིན་པར་སྐྱེན་དགོང་གསུམ་གྱི་ཁ་ཟས་དུས་ཐོག་བསྟེན་ན་ཕན་ཆེ།
- རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་གོང་རྒྱུར་ལྗི་ལི་ལྷ་བུ་མཁའ་རྒྱུད་འབགས་བཅོག་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལ་རྒྱུན་རིང་པོ་སྣོད་པ་དང་། དུ་བ་ཆེས་ཆེར་ཡོད་པའི་གནས་དབེར་ན་ཁང་པའི་ནང་བསང་རྣམས་བཏང་བྲགས་པ། བཟོ་བྲུ་དང་གད་སྟེགས་མེ་སྟེག་གི་ས་ཆ་ཉེ་འགྲམ་ལ་ཡུན་རིང་སྣོད་པ། དེ་བཞིན་ཐ་མག་གི་དུ་བ་ཁོག་པའི་ནང་སོང་བྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྐོ་བར་གིན་དུ་གཞོན་པས་ཡུལ་དེ་དག་སྐོང་ནས་ཁ་རྒྱུད་གཙོང་མ་དང་དུ་བ་མེད་སར་བཟུང་ན་ཕན་ཆེ།
- ཉིན་ལྟར་ལུས་ཁམས་གཙོང་ཁྲུས་ཡག་པོ་བྱས་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་མེ་དྲོད་རྒྱས་ཏེ་ཁ་ཟས་འདུ་སྟོབས་འཕེལ་བས་ཕན་ཆེ།
- ཅན་འདྲིའི་ཐོག་སེམས་ངལ་བྱེད་པའམ། ཡང་ན་སེམས་ལ་སྐྱུང་ན་

དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་བྱས་པ། སེམས་གུ་དོགས་པོ་བྱེད་པ། རང་
 ཉིད་སྦྱོན་གྱི་གོང་བུ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱས་ནས་རང་གིས་རང་ལ་མི་དགའ་
 བ་བྱེད་པ་དང་། ཁོང་ཁོ་དང་ཞེ་སྦྱང་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱིས་ནད་ཀྱི་བྱ་
 བསྐྱེད་ལ་འགོག་སྦྱོར་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད་སྟབས། དེ་ལས་
 བསྐྱོག་ཏེ་སེམས་གུ་ཡངས་པོ་དང་། མི་འབྲུགས་པ་སྦྱོམས་པ། ཞི་
 ཞིང་འངམ་པའི་རང་གནས་ན་ཤིན་ཏུ་ཕན།

- གཞན་དང་སྐྱད་ཆ་མ་བཤད་པར་གཅིག་ལུས་སྡོད་པའམ། ཡང་ན་
 བཤད་ཀྱང་ཆོག་རྩུབ་དང་མི་སྐྱུག་པ་ཁོ་ན་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་ཤིན་ཏུ་
 གཞོད་པས། དེ་ལས་བསྐྱོག་ཏེ་གཞན་དང་མཉམ་ཏུ་སྦྱོ་ཆོག་ལྷན་
 པའི་གཏམ་སླེང་དང་། ལྷན་པའི་ཆོག་གིས་སྐྱ་བར་བྱས་ན་ལྷུས་
 སེམས་གསོ་བར་ཏེ་ཅང་ཕན།

ལྷ་པ། དེང་རབས་སྐྱེན་བཅོས་དང་བོད་སྐྱེན་བྱུང་བཅོས་བྱེད་ པའི་ཕན་ཡོན།

སྐྱོ་གཙོང་ནད་པ་རྣམས་ནས་དེང་རབས་སྐྱེན་བཅོས་ཐོག་བོད་ལྷུགས་
 གསོ་རིག་སྐྱེན་བཅོས་བསྐྱེད་བྱུབ་ན་ཏེ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ནད་
 པ་མང་པོ་ཞིག་ནས་དེ་ལྟར་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་

བ་ནས་བཟུངས་ན་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གྲུབ་བྱ་གཅིག་མཚུངས་
 ཡིན་ཡང་རང་བཞིན་ཆ་ནས་གཅིག་པ་མིན་པར་ཐ་དང་ཡིན་པ་སྟེ་དཔེར་ན།
 རྒྱུད་གི་རང་བཞིན་དང་། མཁྲིས་པའི་རང་བཞིན། བད་ཀན་རང་བཞིན། རྣམ་
 པའི་རང་བཞིན། འདུས་པའི་རང་བཞིན་བཅས་མི་སོ་སོའི་རང་བཞིན་མི་འདྲ་
 བ་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ན་ཆོའི་དབང་དུ་བྱས་ནའང་། རྣམ་གཅིག་པ་ཡིན་
 ཡང་ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། ལུས་སྟོབས། གནས། རྣམ་པའི་ལོ་ཚད། སོ་བའི་འཇུ་
 སྟོབས་ཆེ་ཆུང་སོགས་ཁྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་སོ་སོར་ཡོད་སྟབས་ཅུ་དོན་དེ་དག་
 གཞིར་བཞག་པའི་ཐོག་པོད་ལུགས་སྟུན་པས་ནད་པར་བཅོས་ཐབས་བྱེད་
 བཞིན་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་སྟོ་གཙུག་ནད་པས་དེང་རབས་སྟུན་བཅོས་ཁོ་
 ན་ལུན་རིང་པོ་བསྟེན་སྐབས་ནད་འབྱུང་བསལ་བའམ་ཉུང་དུ་སོང་བ་དངོས་
 འབྲེལ་ཡིན་ནའང་། རྣམ་པའི་གཟུགས་པོའི་ནད་གི་དོན་སྟོན་སོ་མཆིན་མཁལ་
 མ་སོགས་བྱེད་ཀྱིས་ཉམས་པ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཞལ་པ། མཁྲིས་ཁུ་འཕེལ་བ།
 ལྷགས་མདངས་ཉམས་པ། ཞ་རིད་པ། གཉིད་ཡེར་བ། རྣ་བ་ལུར་བ། གདོང་
 ལ་ཐོར་བ་ཐོན་པ། དྲན་ཤེས་མི་གསལ་བ་སོགས་ཞོར་སྟོན་གྱི་དཀའ་ངལ་
 མང་པོ་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་པར་བརྟེན། སྟུན་བཅོས་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་
 ན་དཀའ་ངལ་དེ་དག་མི་འབྱུང་བར་འགོག་པ་དང་། སྟོ་བའི་བྱེད་ལས་གསོ་བ།
 སོ་མཆིན་མཁལ་མ་བདེ་སྲུང་བྱེད་པ་སོགས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་དེ་

སྐར་འབད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

དྲུག་པ། སྒྲིལ་འགོག

སྐར་བཏང་སློ་གཙང་ཟད་ཤེད་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་བྱ་རྒྱུ་ལ་གཞུང་
 འབྲེལ་དང་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་ཚུལ་ཚོགས་པ་
 དང་། འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་པ་ཆེ་ཚུང་ཀུན་ནས་མང་ཚོགས་ལ་དུས་ནས་
 དུས་སྤྱུ་རྒྱུ་ལམ་དང་ལས་གཞི་འདྲ་མིན་སློ་ནས་གོ་རྟོགས་གང་མང་སྒྲེལ་
 དགོས་པ་དེ་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏན་ཏན་ཡིན་ཡང་། དེ་ལས་གལ་
 ཆེ་བ་ནི། སྤྱ་གུ་མ་འབྱར་གནས་སྐབས་ལ་སློ་གཙང་ཟད་ཤེད་ནད་ཀྱི་སྒྲིལ་
 འགོག་སྐྱེད་ཁབ་དུས་ཐོག་རྒྱག་དགོས་པ་དང་། ནད་པ་ཡིན་ན་སྐྱེད་བཙུན་
 ཀྱི་དུས་རིམ་རྒྱུ་བཞེད་བྱ་དགོས་པ། རྒྱན་ལྗན་སྤྲོད་ལུས་ཅུལ་ཤེད་པ་
 དང་། སྤིང་རྟོག་དང་སྒྲོ་ཚལ་སོས་པ་བསྟེན་པ། རྒྱ་ཁོལ་དྲོད་འཇམ་འཇུང་
 བ་སོགས་མི་རེ་དོ་རེ་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་དང་འགན་ཁུར་དགོས་པ་
 རི་གནད་འགག་ཡིན་པ་མ་ཟད་ནད་གཞི་སྒྲིལ་འགོག་གི་ཐབས་འཇུག་ལག་
 སོས་དང་གལ་ཆེ་ཤོས་ཀྱང་ཡིན་པར་བརྟེན། ག་ཤམ་གསལ་སློ་གཙང་ཟད་
 ཤེད་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཐབས་ལམ་ཁག་མང་ཚོགས་ནས་ལག་བསྟར་དགོས་
 པའི་འཕོད་སྐྱུལ་ལྷུ་རྒྱ་ཡིན།

ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱུང་དགོས་པ།

ང་ཚོས་ཉིན་ལྟར་ཟས་དང་སྒོམ་གང་བསྟེན་པ་ནམས་སྐྱགས་པ་དང་།
 བཞུ་བ། འཇུ་བ། དྲངས་སྟེགས་སོ་སོར་བྲེས་པར་བྱེད་མཁའ་གྱི་རུས་པ་དེ་ལ་
 མེ་དྲོད་བརྗོད་པ་ཡིན། མེ་དྲོད་དེ་ང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་ཡོངས་རྫོགས་ལ་
 གནས་ཡོད་ནའང་གལ་ཆེ་མོས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་དེ་རེད། དེ་ནི་ཐབ་ཀྱི་མེའི་རུས་
 པ་ལྟ་བུ་ཡིན། དེ་ཉིད་སྟོབས་དང་ལྡན་ན་ཟས་སྒོམ་གང་བསྟེན་པ་ཐམས་ཅད་
 ཕོ་བས་ལེགས་པར་འཇུ་བ་མ་ཟད། ཟས་ཀྱི་བཅུད་རྫས་ཐམས་ཅད་ཚུལ་
 བཞིན་སྟེན་ཏེ་སྟོན་འགོག་རུས་པ་སོགས་ལུས་རྒྱངས་ཀྱི་སྟོབས་དག་ཀྱང་
 རིམ་བཞིན་རྒྱས་པར་བརྟེན། ཉན་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་འགོས་ནད་སྟོ་གཙོང་ཟད་
 བྱེད་སོགས་ནད་གཞི་གང་ཡང་མི་ན་བའམ་འགོག་སྐྱུང་བྱུང་བ་ཡིན། མདོར་
 ན། མེ་དྲོད་ནི་ང་ཚོའི་ལུས་ཁམས་ནད་མེད་བདེ་ཐང་དང་ཆེ་རིང་པོ་ཡོང་བའི་
 རྒྱུ་གཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། དུས་རྟོག་ཏུ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་མེ་དྲོད་ཡག་པོ་སྐྱུང་
 དགོས་པ་ནི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོག་ནས་གིན་ཏུ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་རེད།

འོ་ན་མེ་དྲོད་དེ་རི་རྩུབ་སྐྱུང་དགོས་པ་ཡིན་ཞེ་ན། ལྷན་དུ་ནས་ཟས་
 སྒོམ་རུས་པ་ཡང་ལ་དྲོ་བའི་རིགས་ཏེ། ཚལ་རྒྱང་ལྷུ་དང་། སྟོག་པ། བཙོང་།
 ལྷ་སྐྱུག་ལ་སྐྱུག་སོས་པ། ཉན་ཚམ། ཤིང་ཏོག་ཆ་ལུ་མ། སེ་འབྲུ། ཀྱུ་ཤ། རྩ་
 བསྐྱོལ་དྲོད་ཡོད་པ། ལྷན་ཚེས་ཁང་ནས་པལློ་སྐྱུག་ལུ་བཞིན་པའི་པད་ཀན་གྱི་

སྐྱམ་པ་དེས་སོ་བའི་མེ་དྲོད་གསེ་བར་ཡག་པོ་ཡོད་པས་སྐྱ་དགོང་འཁྲུང་བ།
 ལྷག་པ་དང་བྱ་པ་ཡོད་པའི་གོ་འཕམ་ལྷ་གྲུ (Oat) ལྷག་པ་སྐྱ་པོ་སོགས་པ་སྐྱེན་
 དགོས་པ་མ་ཟད། གང་པ་སྐྱེན་པ་དེ་ཡང་ཚད་གཞི་རན་པོའི་སྐྱོ་ནས་པ་ཟུང་
 དགོས་པ་ལས་དྲུད་འགྲོ་ཕག་པ་ནང་བཞིན་ཚད་ལས་བཞུག་པ་ཟོས་ཆེ་དེས་
 སོ་བར་གཞོད་ནས་ན་ཚའི་རྒྱར་འགྲུར་བ་ཡིན། དེ་བཞིན་རྟག་པར་ཟས་འདྲ་
 གཤམ་པོ་སྐྱེ་བའི་རྟོག་མ་སྐྱེན་པ་དང་། ཚལ་སོགས་རྒྱུ་ལ། ཟས་སྐྱོམ་མངར་
 མོའི་རིགས། ཕག་པ་ལྷ་བྱ་ལག་ཆེ་ལ་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས། གང་མོའི་རིགས།
 སྐྱོང་དེ་ཚལ་སྐྱེད་པ། ཁེངས་པོ་སྐྱེ་བཅུད་མེད་པའི་དེད་དུས་མཚོགས་ཟས་
 དང་ཚན་པ་ལ་སོགས་པ་པ་སྐྱེན་དྲགས་ན་སོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་ཏ་ཅང་གཞོད་ནས་
 སྤྱིས་སྤྱོ་པོ་བའི་འབྲས་ནད། སྐྱོ་གཙོང་། གཅིན་སྒྲི། ལྷག་ཤེད་སོགས་ན་བ་ཡིན།

སྐྱོད་ལམ་ལ་ཆ་བཞག་ན། ས་ཆ་བརྒྱན་གཤེར་ཡོད་སར་ལྷན་རིང་
 འདུག་པ། རྒྱ་བསེལ་ནང་བཞུགས་དྲགས་པ། ལྷས་འབྲུགས་ཆེ་བ། དུས་
 མ་ཡིན་པར་ཟས་པ་སྐྱེན་པ། སྐར་བཟུང་མ་སྐྱོང་བའི་ཟས་མང་དུ་བསྐྱེན་པ།
 ཟས་སྐྱ་མ་མ་ལྷ་སྐྱེད་ཡང་བསྐྱར་ཞིག་བཟོས་པ། ལྷས་ལ་ཚུལ་བཅག་མེད་
 པར་དལ་བ་འདུག་པ། ལྷས་གཙོང་ལྷས་ཞན་པ། མཚན་མོ་གཉིད་ཉུང་བ་
 དང་། དེ་བཞིན་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱ་ངན་དང་། ཁོང་སྐྱོ། འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་
 པ་སེམས་ལ་འབྲུགས་ཆ་ཆེ་དྲགས་ན་ལྷས་ཀྱི་མེ་དྲོད་དང་སྐྱོན་འགོག་ལུས་

པ་ལ་གཞོན་གྱི་ཡོད་པ་དེར་དུས་ཚཱ་རིག་པས་ཀྱང་ཞིབ་འདུག་བརྟུན་ཤེས་
རྟོགས་བྱུང་ཡོད་སྟབས་སེམས་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས་ཐོག་ལའང་འབད་དགོས།

ནད་འདྲིའི་སྐྱོད་སྐྱེན་དངོས་རྣམས་སྐྱོད་དགོས་པ།

གོང་དུ་རྒྱུ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་རྟུངས་སྐྱོར་བཤད་པ་ལྟར། ལྷོ་
གཙུག་གི་ནད་འདྲི་ན་བར་མི་འདོད་ན་གོང་དུ་བཤད་པའི་ནད་འདྲིའི་སྐྱེན་
དངོས་སྐབས་ཀྱི་ཟས་དང་སྐྱོད་ལམ་ལོག་པ་དེ་དག་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་
ནད་འགོག་པའམ། ཡང་ན་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ནི་
ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན། བོད་པའི་གཏམ་དཔེ་ལ། མི་ནད་ཐམས་
ཅད་བཟའ་ནད་ཡིན། །རྟ་ནད་ཐམས་ཅད་རྒྱུག་ནད་ཡིན། །ཞེས་པ་དེ་དེར་
སང་འཇམ་གྱིང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་བབ་ལ་གཞིགས་ན། དངོས་གནས་
བསྐྱབ་བྱ་རིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད།

དེར་རབས་གསོ་རིག་ནས་སྐྱོ་གཙུག་ཅེས་ཟེན་མཚོན་པའི་འགོས་
ནད་ཐམས་ཅད་ང་ཚོའི་མིག་གིས་མི་མཐོང་བའི་སྤྱིའི་ནད་འདུ་སྤྱོད་མོ་
གཟུགས་པོའི་ནད་དུ་བཞུགས་པའི་སྐྱེན་གྱིས་ན་བ་དང་། དེའི་འགོག་ཐབས་
ལ་གཟུགས་པོའི་ནད་གི་ཐུག་རིགས་དཀར་པོ་ལས་ཐོན་པའི་སྐྱོད་འགོག་
རྒྱས་པའམ་ནད་འགོག་རྒྱས་པ་དེ་སྟོབས་དང་ལྡན་པའམ་ཚད་གཞི་ཡག་

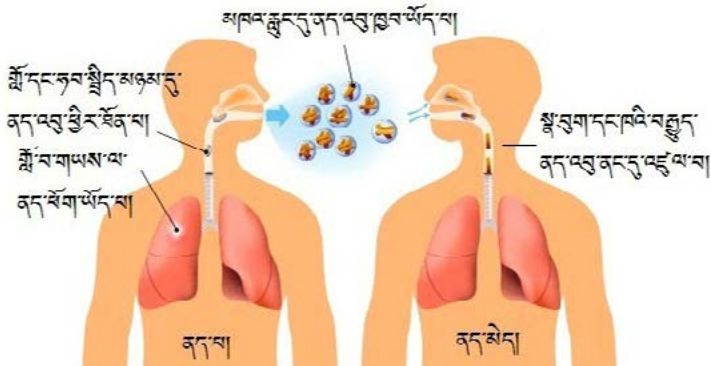
པོ་དགོས་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། པོད་ཀྱི་གསོ་
བ་རིག་པའི་ནད་གི་ཟས་སྒོམ་དང་སྒོ་གསུམ་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་ང་ཚོས་མི་
ཚོའི་ནད་ཚུལ་བཞིན་ལག་བསྟར་བྱས་ན་ནད་འགོག་གི་ལུས་པ་ལྟ་ཅི་སྒོམ།
ལུས་ཁམས་སྤྱིའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཞེས་སྒྲུབ་ཅི་ཡང་བསྟེན་མི་དགོས་པར་
ཐེ་ཚོམ་མེད་དེ། སྒྲུབ་གཞུང་ལས། ཏྲག་ཏུ་ཕན་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་
རྣམས། །ཉམས་ལུག་བསྟེན་པར་བྱེད་ན་ནད་མི་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས།

རྒྱན་ལྗན་ནས་རིམས་ནད་སྲུང་ཐབས་ལག་བསྟར་དགོས་པ།

ནམ་རྒྱན་པོད་ལུགས་སྒྲུབ་པའི་ཁ་དཔེ་ལ། འགོས་ནད་ཐམས་ཅད་
རིམས་ནད་ཡིན། ཞེས་བ་ལྟར། སྒོ་གཙུག་ཅེས་ཟེན་བྱེད་ནད་གཞི་འདི་མི་གཅིག་
གིས་གཅིག་ལ་རིམ་གྱིས་འགོས་ཏེ་མཆེད་པའམ་སྤྱི་ཚོགས་ནད་ལྱབ་
གདལ་འགོ་བར་སོང་། ང་ཚོས་ནད་འདི་ལ་གཟབ་གཟབ་དགོས་པ་མ་ཟད།
གཤམ་དུ་རིམས་ནད་སྲུང་བའི་སྦྱོད་ལམ་རྣམས་རང་ཉིད་ནས་ལག་བསྟར་
དང་། མི་གཞན་དག་ལའང་ལམ་སྟོན་བྱ་དགོས།

- རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེའམ་ལུས་ལ་སྤྲོ་མས་རྣམས་སྐྱགས་ལས་བསྐྱབས་པའི་
སྲུང་འཁོར་དང་། སྒྲུབ་བྱུབ། སྒྲུབ་ཅིས་ཁང་ནས་བརྗོད་སྒྲུབ་བཞིན་
པའི་བོད་ཅིས་རིག་པའི་སྲུང་འཁོར་ཁག་དཔེར་ན། ཉེས་པ་ཀུན་བྱུབ།

རིན་ཆེན་རིལ་བུ་གཏོང་བ་ཡིན་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་འགོག་རྒྱས་
པ་སྲུང་བ་དང་གསོ་བར་ཕན་པ་ཡིན།



མདོར་ན། འཛིག་རྟེན་འདིའི་ནད་རིམས་ནད་གདུག་པ་ཅན་འདྲ་མིན་
སྣ་ཚོགས་ཁྱབ་གདལ་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི། འགོ་བ་མི་རྣམས་ཀྱིས་
རང་གཅེས་འཛིན་འོག་མི་དགེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་མཐའ་དག་སྐྱེལ་བ་ལ་བརྟེན་
ནས་འབྱུང་བ་ཞིག་རེད། བྱས་ཅང་རིམས་ནད་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཐབས་འདྲུས་
བཟང་ཤོས་དེ་མི་རྣམས་ལ་རབས་བཟང་སྤྱོད་དང་དགེ་བའི་ལས་ལ་འབད་
དགོས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་མཛེས་སྡུག་ལྡན་པའི་ཁོར་ཕྱག་ལའང་ཕོག་ཐུག་
ཉུང་ཞིང་སྲུང་སྐྱོབ་ཡག་པོ་བྱས་ན་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་པ་དང་། མི་སྣང་བའི་
ལྷ་སྐྱུ་གཞི་བདག་དང་མ་མོ་མཁའ་འགོ་ལ་སོགས་པའང་ཁྲིས་ཏེ་གཞོན་
འཆོ་བྱ་རྒྱ་ཚབ་ལས་མིའི་མཐུན་གྲོགས་སུ་འགྱུར་བ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་སྣང་དང་ཡར་རྒྱས་དགོས་པ།

ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཁྱད་ཚོས་གལ་ཆེ་
ཞིག་ནི། ལྷུས་སེམས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་དེ་ཡིན། ལྷུ་རྒྱུ་ལོར་ལོད་
ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་ནས། “ནད་མེད་བདེ་ཐང་དགོས་ན་ལྷུས་
ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གཅིག་ལྷུས་མི་ཡན་ལ་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་
ཡང་དགོས།” ཞེས་བཀའ་སློབ་ཡང་ཡང་སེབས་པ་བཞིན། གསོ་བ་རིག་
པའི་དགོངས་དོན་དུའང་སེམས་མ་བདེ་བར་འཁྲུགས་ན་འབྱུང་བ་ལྷ་ཚོགས་
པའི་ལྷུས་ལྷུང་འདི་ཡང་འཁྲུགས་ཏེ་ནད་སྣ་ཚོགས་བསྐྱེད་པ་དང་། སེམས་
ཁམས་ཞི་ཞིང་འདུལ་བར་གནས་ན་ལྷུས་ཁམས་རང་བཞིན་དུ་བདེ་བར་
གནས་པས་ན། སེམས་མ་འདུལ་བ་དེ་ལྷུས་སེམས་སྐྱབས་བཟུལ་ལ་སྐྱུར་
བའི་རྩ་བར་བཞག་ཡོད་པ་རེད།

དེར་དུས་སེམས་ཁམས་ཚོན་རིག་པ་ནས་ཀྱང་ཞིབ་འཇུག་རྒྱ་ཆེར་
བྱས་རྗེས། ཁོང་ཁྱོད་དང་། སེམས་ངལ། ཞེ་སྤང་བྲག་པོ་བྱེད་བྲགས་པ་དེས་
ལྷུས་ཀྱི་ནད་འགོག་རྒྱས་པ་ཟད་པའམ་ཞན་དུ་བཏང་གི་ཡོད་པར་ར་སྐྱོད་
གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད་སྟབས། དེར་སང་ལྷུས་ཀྱི་ནད་འགོག་རྒྱས་པ་དང་
སེམས་ཁམས་བར་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་ཐོག་དེར་དུས་ཚོན་རིག་པས་དོ་སྣང་རྗེ་
ཆེར་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་གནས་གསར་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར། ལྷུས་ཙང་ལྷོ་གཙོང་

ཟད་བྱེད་འགོག་པ་ལ་ནད་འགོག་རྒྱས་པ་ཡག་པོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དུས་རྟག་
དུ་སེམས་ནད་ལ་ཆགས་ལྡང་དང་། ཁོང་ཁྱོད་དོན་མེད་སེམས་ངལ་སོགས་
མི་བྱ་བའམ་ཉུང་དུ་གཏོང་བར་འབད་དགོས། སེམས་རྒྱུད་ཀྱི་ཆགས་ལྡང་
དང་ཁོང་ཁྱོད་ལ་སོགས་མེད་པ་བཟོ་བའམ། ཡང་ན་ཉུང་དུ་གཏོང་བའི་
ཐབས་ལམ་ཡང་དག་པ་དེ། ཚང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར། རང་དོན་རིག་པའི་
སེམས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་སྐབས་རྒྱས་པོ་གསུངས་ཡོད་པར་བརྟེན། ཚང་མས་
དེར་དོ་སྣང་གིས་སློབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་པ་དང་། སློབ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་
མི་འགྲིག་པར་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནད་ལག་བརྟར་དགོས།

བདུན་པ། སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

ཚེ་རབས་ལས་རྩིས། འགྲོ་བ་མིར་དབུགས་ལེན་པའི་ཐོག་མ་མུ་གུ་སྐྱེས་ནས་
ཚེ་རབས་ལས་རྩིས་བསྐྱར་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱུ་མཚན་གང་
ཡིན་ཞེ་ན། རྟན་དང་བར་ཆད་སོགས་མི་ཡོང་གོང་ནས་དེའི་ནད་སྡོན་འགོག་
གི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་བསྟར་ཡོད། དཔེར་ན། གཟའ་དགུ་དང་དབྱངས་
འཆར་གནས་མལ་བཅུ་གཉིས་སྐབས་བྱིམ་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རུ་གཟའ་སྐར་
དག་པོའི་སྐབས་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཡོང་སྲིད་པའི་སྡོན་བརྟེན་ཡོད་
ལ། དེའི་བརྒྱུག་ཐབས་ཆེད་དུ་ཞབས་རིམ་སོགས་ཀྱང་བསྟར་ཡོད་པས། དེ་

དག་ལག་བསྟར་གནང་བ་ཡིན་ན་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ལས་སྤོན་འགོག་
ཐུབ་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་སོ་སོའི་མི་ཚོའི་ནད་ལ་ལས་དོན་བྱ་བ་ལས་སྤོང་ཡོང་
བའི་ཆེད་དུའང་ཆོ་རབས་ལས་རྩིས་བསྐྱོར་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། མདོར་ན།
མི་ཚོ་གཅིག་གི་ནད་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་ཀྱི་སྤོན་འགོག་ཇི་བྱ་དགོས་
མེད་ཀྱུན་ཆོ་རབས་ལས་རྩིས་ནང་གསལ་བ་ཡིན།

སྐྱེག་རྩིས། དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སྤོན་རྩིས་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་བསྟུས་གཉིས་སུ་
ལོ་སོ་སོར་སྐྱེག་རྩིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལོ་སྐྱེག་དང་དགུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཞབས་
རིམ་སོགས་བཀོད་ཡོད་པས་དེ་དག་ནི། ནད་རིགས་སྤོན་འགོག་ཙམ་མ་
ཡིན་པར་ལས་དོན་སོགས་ལ་འགལ་རྒྱུ་བར་ཆད་མི་ཡོང་ཆེད། འགོག་
ཐབས་ཀྱི་སྤོན་འགོག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་རང་རང་སོ་སོས་དོ་སྦྱང་
དང་། སོ་སོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་དཔགས་ནས་ཞབས་རིམ་རྒྱས་འབྱིང་བསྟུས་
གསུམ་གང་རུང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནི་ལོ་གཅིག་ནང་གི་ནད་
དང་བར་ཆད་སོགས་ཀྱི་སྤོན་འགོག་ཡིན།

བག་རྩིས། ལྷག་པར་དུ་ཕོ་མོ་གཉེན་སྦྲིག་སྐབས། བག་རྩིས་བསྐྱོར་རྒྱ་ནི། ཕོང་
ཀྱི་རིག་གནས་དང་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་རྒྱུན་འཛིན་གནས་ཐབས་ཙམ་
མ་ཟད། བཟང་ཚང་གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྟགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་ན། བཟང་ལྡོ་
གཉིས་ལ་ནད་དང་བར་ཆད་ཡོང་བ་མ་ཟད། ལྷ་གུ་དབང་པོ་སྤོན་ཙམ་འོང་

རྒྱུ་ལྡིམ་ལ་ཆེན་པོ་ཡོད། བག་ཚིས་བསྐྱོར་རྒྱ་སྤང་མེད་ཏུ་བཞག་རྒྱ་མེད་པས།
དེར་དོ་སྤང་གིས་ལོ་ཉུགས་དང་ཁམས་མི་མཐུན་པ་བརྒྱུག་ཐབས་ཀྱི་རིམ་གྲོ་
སོགས་གནང་བ་ཡིན་ན། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སོན་ཅ་སྤུ་གུ་མ་སྐྱེ་གོང་ནས་ནད་
སོགས་སྒྲིལ་འགོག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ས་མ་དང་སྤུ་གུ་རང་རང་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ལ་
ཕན་བ་དང་། བོད་མི་རིགས་ལ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད།

ནད་ཚིས། ནད་བྱེ་བྲག་གང་རུང་གི་མནར་བ་ཡིན་ན། ནད་གཞི་ཆེ་རུ་མི་
འགོ་བ་དང་། ནད་ཇ་བྲག་ཏུ་མི་འགོ་བའི་སྒྲིལ་འགོག་སོགས་ཡིན་པ་མ་ཟད།
ང་ཚོའི་བོད་མིའི་གོ་མས་གཤིས་ལ་ནད་ཀྱི་མནར་བ་ཅ་མ་གྱིས་ནད་ཚིས་
བསྐྱོར་རྒྱུ་ལྡིམ་དོ་སྤང་དེ་ཅ་མ་མེད། ནད་མནར་ཡུན་རིང་བྱུང་བ་དང་། ནད་
གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ། ནད་གཞི་ཇ་བྲག་ཅན་དུ་གྱུར་སྐབས་ནད་ཚིས་བསྐྱོར་
གྱི་ཡོད། རབ་བྱུང་ན་ནད་ཐོག་མར་མནར་བའི་སྐབས་སུ་ནད་ཚིས་བསྐྱོར་
ནས་ནད་ཚིས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་གནང་བ་ཡིན་ན། ནད་
མནར་ཡུན་རིང་མི་འབྱུང་བ་དང་། ནད་ཚབས་ཆེན་པོར་མི་འབྱུར་བ། ནད་
གཞི་ཇ་བྲག་ཅན་དུ་མི་འགོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མ་ཟད།
ནད་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྐྱེན་གྱི་རྣམ་པ་ཐོན་སྐྱུར་བ་དང་། ནད་ཀྱི་བྲག་བརྐྱེད་ཀྱང་
སྐྱུར་བ་སོགས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

སྐར་རྩིས་རིག་པའི་སློབ་མཁན་པོའི་ཐབས་ལུགས་

ལྷོ་གཙོང་ཟད་བྱེད་ཐོག་པའི་ཡུལ་སློབ་པ་ནི་སྐྱུགས་ཁམས་ཡིན་པ་
 དང་། གཞན་ཡང་གཟུང་སྐར་དང་། ས་བདག་གཞོན་སོགས་སྐྱུགས་ཁམས་ཀྱི་
 གཞོན་པའི་ནད་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་མདོར་བསྟུན་ནི། རྒྱལ་མདོས་
 བཅོན་མདོས་གཏོང་། ཚོས་སུ་འཇམ་དཔལ་མཚན་བརྗོད་དང་། རོ་རྩེ་རྣམས་
 སྐྱུགས་མཚུ་འདོན། གཏོ་བཅོས་སུ། ར་ཡིས་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱུང་ཅིག་བཟོས་ལ།
 དེར་མདའ་དང་། གཞུ། ལྷོ་གཙོང་གི་མགར་པའི་ལག་ཆ་སོགས་ཚུང་དུ་བཟོས།
 ཡང་ན་སྐར་རིགས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་སོགས་བཟོས་ལ་སྐྱུང་གཟུགས་ར་དེར་
 བཀལ་ལ་ཤར་སྐྱོགས་སུ་གཏོང་བར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་ཡོད།

འདི་ནི་སློབ་གཙོང་ནད་ལ་སོགས་པའི་རིམ་གྲོ་རགས་བསྟུན་ཅམ་
 ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་རྩིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གནད་བ་ཡིན་ན་ཕན་
 ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ཚང་མས་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་
 རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདི་ནད་དང་གཞོན་པས་མི་གོས་གིང་། ལུས་སེམས་བདེ་
 བར་གནས་གིང་འདི་སྤྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པ་གནད་རྒྱ་གལ་
 ཆེན་པོ་ཡིན། །།

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

འགན་ཁུར་པ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བྲ། སྤྱི་ཚོ་རིང་ལུ་རྒྱ།
སློབ་སྒྲིན་པ་གཙོ་བོ།	སྐྱུ་ལ་གཙོ་བོ་ཆེ་དབང་རྟ་མགྲིན།
ཚིམ་སྒྲིག་པ།	ནད་གཞི་སྒྲིན་འགོག་ཚོགས་ཚུང་།
དེབ་གཞུགས་ཁུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྐྱིད་འཛོམས།

སློབ་སྒྲིན་པ། སྐྱུ་ར་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྟ་སྒྲོན། སྐྱུ་ར་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སྐྱུ་ར་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སྐྱུ་ར་རམས་པ་བྱུ་བ་བསྟན་ཀྱུ་ལ་མཚན། སྐྱུ་ར་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སྐྱུ་ར་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སྐྱུ་ར་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སྐྱུ་ར་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ཚོར་བྲ། སྐྱུ་ར་རམས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན། སྐྱུ་ར་རམས་པ་སྐྱིད་འཛོམས།

ཚིམ་སྒྲིག་པ། སྐྱུ་ར་རམས་པ་དག་དབང་བཟོད་པ། ཚེས་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་སྟན་གྲགས། སྐྱུ་ར་རམས་པ་བསུ་སྐྱེད་དག་དབང་སྐྱིན་པ། སྐྱུ་ར་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སྐྱུ་ལ་བསྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སྐྱུ་ལ་བསྟན་འཛིན་སྐྱུ་ར་བྲ། སྐྱུ་ལ་ཨོ་ཤོད་བསོད་ནམས་སྐྱོལ་དཀར། སྐྱུ་ལ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སྐྱུ་ལ་ཉི་མ་ཆོ་རིང་།

Disclaimer: This health prevention booklet is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID).

The contents of this booklet is the sole responsibility of Men-Tsee-Khang (Sowa-Rigpa) and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

གསལ་བཤད། ནད་གཞི་སྒྲིན་འགོག་དེབ་ལྷེང་འདི་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་བསྟན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་བོད་ཀྱི་སྐྱུ་ར་ཚེས་ཁང་ཁོ་ནས་བྲུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་དང་ཨ་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད།