

ལག་ལེན་དངོས་ལྟར་སྐབས་གང་གི་སྐྱོན་བཅས་འབད་ཚུལ་མདོར་བསྟུགས།

ཨ་རྒྱལ་འཕྲིན་ལས། རྩལ་འཛོ་སློབ་སྦྱོང། ལོ་རིམ་ལྟ་བུ།

བརྩམས་ཐོག་ལ།

ང་བཅས་རའི་ནང་པའི་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལུ་ནང་པ་གི་དོན་ལུ་སྐྱོན་བཅས་ཞབས་ཏྲོག་ལུ་ཚུལ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་མི་ལས་གཅིག་གཏར་གྱི་སྐྱོན་བཅས་ཞབས་ཏྲོག་འདི་ཨིན།མ་གཞི་གཏར་ཟེར་མི་གོ་དོན་འདི་ཡང་ནང་པའི་གཟུགས་ཁ་ལས་ནང་ཁྲལ་དེ་ཚུ་ཕྱིར་བཏོན་གཏར་མི་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཨིན།ཕྱི་རྒྱུད་གཏར་ལེ་དང་གཞན་གཞུང་ལེ་ཤ་ཅིག་ནང་ལས་ཁྲལ་གཏར་ནིའི་སྐོར་རྒྱུ་ཤིང་རྒྱུ་ལ་སྤེལ་གསུངས་ཡོད་རུང་ད་ལྟོ་དེས་དམིགས་བསལ་གྱིས་འདི་བརྩམ་མའི་གཏར་གྱི་སྐོར་འབྲི་དགོ་མི་འདི་ཡང་ང་བཅས་རང་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་གསུངས་མི་གཏར་གྱི་ལག་ལེན་དང་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལག་ལེན་དངོས་ལྟར་སྐབས་ལུ་འབད་ཐངས་དུམ་ག་རེ་མ་འདྲམ་ཡོད་པ་མཐོང་མ་ཚད་ང་བཅས་རང་གསོ་རིག་གཞུང་ལུ་སློབ་སྦྱོང་འབད་བའི་བསྐྱེད་ཡོད་མི་སློབ་སྦྱོང་པ་ཚུ་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལུ་ལག་ལེན་དངོས་བསྟུགས་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ཁྲལ་གཏར་ནིའི་སྐོར་ལེགས་ཤོམ་སྤེལ་ཏེ་ག་སྐྱིག་འབད་ཚུགས་པའི་ཕན་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་བྲིས་བྲིས་མ་ཨིན་ཟེར་ལུ་ནི་ཨིན།

དོ་སློབ།

ད་ལྟོ་ནང་པ་ང་བཅས་རང་མིའི་བསམ་པ་དང་སྦྱོང་པ་སྐྱུར་བཅས་འགྲོམ་དང་གཅིག་ཁར་ནང་གཞི་ཡང་འདྲ་མིན་སྐྱོན་ཚོགས་ཐོན་དོ་ཡོད་པ་ལས་དེ་ཚུ་ལུ་སྐྱོན་བཅས་ཀྱི་ཞབས་ཏྲོག་ཡང་འབད་ཚུལ་མ་འདྲམ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་ས་ལས་གཅིག་གཏར་གའི་དབྱེད་བཅས་འབད་ཚུལ་འདི་ཨིན།ང་བཅས་རང་ནང་པའི་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལུ་ལོ་བསྟུར་བཞིན་དུ་གཏར་གྱི་སྐྱོན་བཅས་ཞབས་ཏྲོག་ལེན་མི་གི་རྒྱུ་ལ་ཡར་སངས་འགྲོ་དོ་ཡོད་པ་ལས་དེའི་སྐོར་གོ་བར་སྤེལ་ཐབས་ལུ་དམིགས་ཏེ་ཚོམ་བྲིས་འབད་འབད་མ་ཨིན་ཟེར་ལུ་ནི། མ་གཞི་གཏར་ག་ཟེར་མི་གི་གོ་དོན་འདི་དོན་ལྟ་དང་སྐོར་དུག་རང་རང་དང་འབྲེལ་བའི་གཏར་དམིགས་ཚུ་ལུ་གཙམ་གསུང་བུ་གདུག་སྤེལ་ཚུ་བུ་ཁྲལ་མཁྲིས་ཀྱི་ནང་གི་རྒྱུ་ལ་ཁྲལ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏར་ནིའི་རྒྱུ་དབྱེད་ཀྱི་བཅས་ཅིག་ལུ་གོ་ནི་དང་རྒྱུད་བཞི་དཀའ་འབྲེལ་ལས།ལུས་ཀྱི་ནང་ཁྲལ་ཕྱིར་དབྱུང་བྱེད་དབྱེད་ཀྱི་མིང་སྟེ།གཏར་ཞེས་ལུགས་པའི་དོན་དང་ཞེས་དོན་སྦྱོང་རང་རང་

གི་རྒྱུ་ལྟར་དེ་མིགས་ཀྱི་སྤྲོད་དུ་གཙུག་ལྷན་ལྷན་ཅིང་ལྷན་ལྷན་དུ་བྱུང་བའི་ལམ་ལ་གཏོང་བ་ལྟར་བྱས་པ་ལ་གཏར་ལ་ཞེས་སོ་ཟེར་གསུངས་ཏུ་གཏར་གྱིས་ཚ་བའི་ནད་གཞི་བསལ་ནི་ལུ་ཕན་པ་སྤོམ་ཡོད་པ་མ་ཚད་
 བྱུང་གཞི་སྤྲོད་པའི་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ཚུ་ཕྱིར་བཏོན་ཏེ་ནད་མེད་པར་ལུས་བདེ་ཐང་གནས་ཐབས་ལུ་ཡང་ཕན་པ་སྤོམ་སྤེ་
 ཡོད་པ་ཡིན། དོན་ཚན་འདི་ནང་ལུ་གཏར་ཚུ་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་གྱི་དོ་སྤོད་དང་གཏར་རྒྱབ་བཏུབ་དང་མ་བཏུབ་
 པའི་ནད་གཞི་འོ་སྤོད་གཏར་མ་བརྒྱབ་པའི་ཉེ་མ་དང་བརྒྱབས་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་འབད་དགོ་པའི་རིམ་པ་དང་ཅ་
 ཚས་ལག་ལེན། གཏར་རྒྱབ་ཐངས་ལ་སོགས་ཀྱི་སྤོམ་ནད་པའི་སྤོམ་ལང་ནད་ལུ་ལག་ལེན་དོས་བརྒྱར་སྤོམ་ག་
 དེ་སྤེ་རང་འབད་སྤོམ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་མ་དོར་བསྐྱུ་ཏེ་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་གསུངས་མིའི་དགོངས་དོན་དང་
 འགལ་བ་མེད་པ་སྤེ་འོག་ལས་མར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བཀོད་ཡོད།

གཏར་ཚུ་དོན་བདུན་གྱི་དོ་སྤོད།

ལུས་ཀྱི་སྤོད་སྤོམ་ཕྱི་ནང་ག་སྤེ་རང་ཡིན་ཅུང་ལྷག་མཁུམ་ཚ་བའི་ནད་ཀྱི་དཔྱད་ལྷག་དེ་ཕྱིར་བཏོན་བཏང་སའི་གཏར་
 དེ་མིགས་ཀྱི་རྣམ་གཏངས་རྒྱ་དང་བཅས་རང་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིན་ནད་ལུ་གསུངས་ཡོད་མི་གཏར་ཚུ་བདུན་ཅུ་དོན་
 བདུན་དང་སྤོམ་པའི་རྒྱུ་ལུ་བརྒྱན་ཏེ་ཡོད་མི་གལ་ཚུ་དུག་ཅུ་ལྟེ་སྤེ་བསྤོམས་གཏར་དེ་མིགས་གཅིག་བརྒྱ་བཞི་
 བཅུ་ཞེ་གཉིས་ཡོད་ས་ལས་གཏར་ཚུ་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་གྱི་སྤོམ་དོ་སྤོད་ཅམ་ལུ་ཞི་ཡིན། གཏར་ཚུ་བདུན་ཅུ་དོན་
 བདུན་འདི་ཡང་། ཟུར་མཁར་བས། མཚོག་གསང་སྤུ་ཅེ་ཐོང་ཅུ་གསུམ། རྒྱ་བའི་ཕྱི་ནད་ལྷོན་ཤིང་བཞི། ལྷག་ཅུ་
 ལྷག་རལ་གསེར་མཐུང་དུག་ལྷེ་མིག་སོ་ཅུ་ཅེ་རྒྱུད་བརྒྱད། དེ་ལྷར་ཉེར་གཅིག་མགོ་སྤོམ་དོ། དཔུང་ཅུ་སྤོམ་ཅུ་དུག་
 མགོ་དང་། སྤོམ་ཀ་རུ་ཐུང་སྤོམ་ལོ་འདོམས། སྤོམ་མཚན་མཚན་མཁུམ་འདོམས་ཅུ་དང་། བད་མཁུམ་རྒྱུ་མེར་གཤའ་
 རིངས་དང་། འདུག་འདུས་སྤོམ་ཤོང་སྤོམ་ལག་གི་རྒྱབ་ཅུ་གཉིས་གཉིས་ཕན་བྱུག་སྤོམ་ཅུ་ཅུ་བཞི་ལག་པར་
 དོ། ཀར་པར་ཅུ་ཚེན་སྤོམ་ཅུ་དང་། རྒྱ་མཐུར་ཕྱིན་གཞུག་ཕྱིན་ཀྱི་དང་། གཏོང་ཅུ་ལོང་ཅུ་ཡོལ་གོང་དང་། རྒྱུ་ཅུ་
 གཉིས་གཉིས་བཅོ་བརྒྱད་དོ། སྤོམ་ལ་ཕོ་བའི་རུ་གཉིས་དང་། ཕོ་མཚན་འགམ་ཅུ་གཉིས་ཏེ་བཞི། དེ་ལྷར་བསྤོམ་
 བས་བདུན་ཅུ་བདུན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྷར་མགོ་ལ་ཉེར་གཅིག་ལག་པར་སོ་བཞི། ཀར་པར་བཅོ་བརྒྱད། ཕོ་
 བའི་རུ་གཉིས་དང་ཕོ་མཚན་འགམ་ཅུ་གཉིས་ཏེ་བཞི་བསྤོམས་པས་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་ཡོད་མི་ག་རང་བཅས་

རང་ནང་པའི་སྐྱེན་ཁང་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་མིན་འདུག།གཏར་ཙ་བདུན་ཅུ་དོན་བདུན་གྱི་དཔེ་རིས་དང་
ལག་ལེན་བྱབ་ཆེ་བླ་སྟེ་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་མི་གཏར་ཙ་ཚུ་གི་མིང་འོག་ལུ་རྒྱས་པར་ག་ཟིགས་ཚུགས།

གཏར་རྒྱབ་བདུབ་པའི་ནད་གཞི།

- ✓ འགྲམས་ཚད་དང་འབྲུགས་ཚད་ཡོད་མི།
- ✓ རིམས་ཚད་གཉན་ཚོག་པའི་རྗེས་ཀྱི་སྦྱིན་རྒྱས།
- ✓ རྟག་མཁྲིས་ཀྱིས་གཟུགས་སྟོ་ཞིན་མ་ལས་གཉན་མེད་མི།
- ✓ མ་རྙིང་མ་ཐལ་ཐལ་ཐ།
- ✓ དྲིག་ནད། ལུ་ལ། མེད་བལ། རྒྱ་མཚོ་ནད་དང་ཤ་སྐྱོན་སོགས་མདོར་བསྡུས་ན་བད་རླུང་
སྟོགས་མེད་པའི་ཚ་བའི་ནད་སྦྱི་དང་ལྷག་པར་དུ་འག་མཁྲིས་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་རྒྱ་དེས་པར་དུ་
གཏར་བདུབ་ཡིན། ཇི་སྐད་དུ། རྟག་ཚད་རྒྱ་ལྟར་འཁོལ་བ་ལ།ག་བྱར་ཟས་སུ་ཐོད་པ་ལས།ལྗེ་བ་
ཙམ་ཞིག་གཏར་བ་བསྐྲགས།ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཡིན།

གཏར་རྒྱབ་མ་བདུབ་པའི་ནད་གཞི།

- ✗ གདོན་ཡོད་པའི་ནད་རིགས།
- ✗ ལུས་བྱུངས་ཟད་པའི་མི།
- ✗ ཞམ་སུ་ཨ་ལོ་སྐྱེ་ནི་ཡོད་མི།
- ✗ ཨ་ལོ་སྐྱེས་ཚར་བའི་ཤུལ།
- ✗ སྐྱ་བབ་ཀྱི་ནད།
- ✗ གཙོང་ནད་ཟེར་ནད་རྙིང་མ་ཐལ་ཐལ་ཐ།
- ✗ སོ་བའི་མེ་དྲོད་ལེགས་ཤོམ་མེད་མི་ལ་སོགས་པ་མདོར་བད་ཀན་སྐྱ་བོ་དང་བད་རླུང་ལས་ལྷུང་པའི་
ནད་གཞི་རྒྱ་ལུ་གཏར་རྒྱབ་མི་བདུབ་ཡིན།

ལོ་ན་ཚོད་ཀྱི་ཐང་ལ་ལས་གཏར་རྒྱུ་མ་བུ་བ་མི་ཚུ་ཡང་ལོ་ན་གཏར་ལེར། དེ་ཡང་བརྩམས་མཁོན་དང་། །བདུན་ཅུ་འདས་པར་ཁག་མི་དབྱུང། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་དེངས་ངགི་དེབ་ཚུ་ནང་རྒྱས་པ་ལོ་༤༠་ཡན་ཆད་འབད་མི་དང་ལོ་ན་རྒྱུ་ཀྱི་ལོ་༡༤་མན་ཆད་ལུ་གཏར་མི་རུང་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན། དམིགས་བསལ་གྱི་ཚ་བ་ལས་རྒྱུ་པའི་ནད་རིགས་ཨིན་རུང་གཏར་རྒྱུ་མ་བུ་བ་པའི་ནད་རིགས།

- ✘ ནད་ཁག་དང་རྩུངས་ཁག་མ་ཕྱེད་པ།
- ✘ རིམས་ཚད་དང་ཚ་བ་མ་སློན་པ།
- ✘ སྤོངས་ཚད་དང་དུག་ཚད་གཉམ་པོས་མ་བསལ་པ།
- ✘ གཉན་ཚད་དང་
- ✘ ལུས་རྩུངས་ཟད་པའི་ཚ་བ་འདི་ཚུ་ལུ་མི་རུང།

གཏར་བརྒྱུ་མི་དེ་དུས་ཚོད།

རྒྱུ་ལས། དབྱར་དུས་སྐྱམ་བསལ་མཁུམ་གསོག་ལྡང་མི་འགྱུར། །སྐྱམ་བོས་སྟོན་ལྡང་དགུན་སྟོན་བསལ་བས་ཞི། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྟེ་ཁག་མཁུམ་ཚ་བའི་ནད་གཞི་འདི་གནམ་བུར་གྱི་དུས་ལུ་གཞུགས་ནང་བསལ་ཞི་དང་སྟོན་ཀའི་དུས་ལུ་ཁག་མཁུམ་ཚ་བའི་ནད་འདི་ཡར་འཕེལ་ཏེ་ལངས་དོ་ཡོད་པ་ལས་དུས་ཚོད་དེ་རི་རྒྱབས་ལུ་ཁག་གཏར་དགོ་པ་ཨིན།

གཏར་ག་མ་བརྒྱུ་པའི་ཉེ་མར་འབད་དགོ་པའི་རིམ་པ།

ད་ལྟོ་ང་བཅས་རའི་ནད་པའི་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟོལ་ཡོད་མི་གཏར་གའི་སྟོན་འགྲོའི་སྐོར་མདོར་བསྐྱམ་ཏེ་ལུ་བ་ཅིན་རྒྱུ་ལས། རིང་བ་མ་སློན་སློན་པར་བྱ་བ་དང་། །ནད་ཁག་རྩུངས་ཁག་ཐང་གིས་དབྱེ་བར་བྱ། །ཐང་མ་བཏང་བར་གཏར་ན་རྩུངས་ཁག་འཚོར། །ནད་ཁག་མི་འཐོན་རྒྱུ་ཚད་རོ་ལྡངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རིང་བའི་སྟོན་འགྲོ་ལུ་ནད་ཁག་དང་རྩུངས་ཁག་དབྱེ་ཞི་དོན་ལས་ཐང་། །འབྲས་གསུམ་ཐང་སོགས་། །བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་རིང་ལུ་གཏར་ནི་དང་ནད་པའི་སྐྱོན་གཟེང་དང་སྐྱོན་གནས་ཚུ་བཟུ་ཞིན་མ་ལས་དུས་སྐབས་བཟོ་ནི། དེ་ལས་ཉེ་བའི་སྟོན་འགྲོ་ཨིན་པ་ཅིན་ནད་པ་འདི་མེ་དང་ཉེ་མ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བསྟོན་བརྩུག་དགོ་པ་དང་ཁག་གཏར་བའི་སྐབས་ལུ་འགྲུལ་བསྐྱུང་འབད་དགོ་པ་ཚུ་ཨིན།

ལྷག་གཏར་བའི་སྐབས་དགོ་པའི་ཅ་ཆས་ཀྱི་མིང་དང་སྐྱར་ལས་ལྷག་གཏར་ཐངས།



Fig.1 Gauze bandage, soaked cotton, provident, distilled water, Dettol, scissors, gloves, surgery blade no. 11, 12 and 15. Rubber thread རྒྱུ་མེག་ལེག་ལྷག་གཏར་ཐངས།



Fig. 2 Chlorine to infect blood.



Fig. 3 After Bloodletting boil the Instruments for 20 minutes.



Fig. 4 རྒྱུ་མེག་ལེག་ལྷག་གཏར་ཐངས།



Fig. 5 རྒྱུ་མེག་ལེག་ལྷག་གཏར་ཐངས།

གོང་གི་དཔེ་རིས་ནང་གསལ་ཡོད་པ་བརྒྱུ་སྟེ་གཙགས་བུ་རྣོས་ལེག་ལེ་འདི་གིས་ལུས་སྟོང་སྦྲུང་སྦྱི་ནང་ག་སྟེ་
ཡོད་མི་དོན་ལྡན་དང་སྟོང་དུག་སོགས་ཀྱི་ཁྲག་གཏར་ནིའི་གཏར་དམིགས་ཀྱི་གསལ་ཚད་ཚུ་མ་འཛོལ་བར་ལེགས་
ཤོམ་སྟེ་འཇལ་དགོས་དང་བསྐྱལ་ཐབས་ཡང་བསྐྱམ་མ་དུགས་སྟོང་མ་དུགས་པ་རན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བསྐྱམས་པའི་
ཤུལ་ལྷ། གཏར་ནི་ཨིན་མའི་ཚུ་དེ་གི་འོག་ལུ་སོར་གསུམ་དེམ་ཅིག་འཇལ་ཞིན་མ་ལས་གཙགས་བུ་གིས་གཞུང་
ལས་གསུངས་མི།

- གློ་ཕྱག་སྟེ་ཚའི་ལོགས་ནས་འཕྲེད་དུ་ཕྱག་པ།
- སྐང་གཤགས་ཏེ་ཚའི་སྐལ་སྟེང་ནས་གཞུང་དུ་གཤགས་པ།
- དོལ་ཆད་དེ་ཚུ་ཅད་ཀྱིས་གཙོད་པ།
- ཉིས་ལན་ཏེ་སྟོན་ལ་ཚུ་སྟེང་གི་པགས་པ་དབལ་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་ཚུ་ལ་འདེབས་པ།
- སྐྱུག་ཁ་སྟེ་གསེགས་འགོས་སུ་འདེབས་པ་སོགས་གདབ་ཐབས་མ་འདུམ་ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་རུང་ལག་
ལེན་ངོམ་ནང་ལུ་གློ་ཕྱག་དང་སྐང་གཤགས་གཉིས་ལྷབ་ཆེ་དུག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ས་མཐོང་ཅི་ག་
ཁྲག་གཏར་བའི་ཤུལ་ལྷ་དེམ་ཐག་བསྐྱལ་ཐབས་མ་ཁོལ་བར་དུམ་དུ་ཅིག་བཞག་པའི་ཤུལ་ལྷ་གོ་ལེ་
སྟེ་སྟོང་གཏར་དགོས་ཨིན།

ཁྲག་གཏར་བའི་སྐབས་ནང་ཁྲག་གི་མང་ཉུང་ཡང་རན་ཅམ་སྟེ་ནང་ཁྲག་ཁ་དོག་གནག་པོ་བརྒྱུ་ཚུ་ཕྱིར་ཐོན་
ཚར་བའི་ཤུལ་ལྷ་མཚལ་ཁྲུང་དང་རྒྱ་ཚོས་ཀྱི་ཁྲུ་བ་བརྒྱུ་ཐོན་པའི་སྐབས་སུ་དེ་འཕྲོས་ལས་ཁྲག་བཅད་དགོས་
ཨིན།མཚལ་ཁྲུང་དང་རྒྱ་ཚོས་ཀྱི་ཁྲུ་བ་བརྒྱུ་མའི་ཁྲག་འདི་ལུས་ཀྱི་བྱངས་ཁྲག་འབད་མ་ལས་འདི་བརྒྱུ་མའི་
ཁྲག་དུམ་དུག་ཅིག་ཡང་ཕྱིར་བཏོན་མི་རུང་ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ནང་པའི་སྟོག་ལུ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་
ཨིན།

གཏར་གའི་ལོག་གཞོན།

ཁྲག་གཏར་ཚར་བའི་ཤུལ་ལྷ་ཁྲག་མ་ཆད་པ་ཅིན་རྒྱུད་ལས། ཁྲག་མ་ཚོད་ན་ཚུ་རྒྱུད་ཚུ་ཡིས་བསྐྱངས། ཕྱིང་པ་
རྒྱུར་བརྒྱུག་སྐྱེན་ལ་དགིས་མས་བསྐྱམ། ཟེར་གསུངས་མི་རྒྱུ་འབད་ནི་དང་དེམ་ཚད་དེས་ནངས་པར་ཚན་

རིག་ཡར་རྒྱས་དང་བརྟན་ཉེ་སྤོང་པོ་བེ་བློན་ (Provident) ལ་སོགས་པ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཞུག་བཅད་པ་
 ཡིན་མས། ཞུག་གཏར་བའི་ཤུལ་ལུ་མཎ་ལ་སྟོན་པ་ཅིན་རྒྱུད་ལས། སྐངས་ན་ཚུ་མར་བྱི་གཞོབ་བྱུག་ལ་མཉེ། རེས་
 མ་ཐུབ་ན་ཨ་ས་བ་ཡིས་བདུག། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ཕན། ཞུག་གཏར་བའི་ཤུལ་ལུ་ནད་པ་འདི་
 མགོ་འཁོར་ནི་ལ་སོགས་པ་འབད་བ་ཅིན་གསུང་བདུག་ནི་དང་རྐང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་བསྐྱེ་མཉེ་འབད་ནི་དང་
 རྐང་མཐིལ་བརྟུངས་ནི། རྒྱ་གར་གིས་གདོང་ལུ་རྒྱ་ལྷག་འབད་ནི་དང་སྐྱུ་ཚུ་གསུངས་འབད་ནི། བུ་རམ་མུར་ནི། རྒྱ་
 གོག་འཐུང་ནི། བུར་ཆང་དང་རུས་ཐང་ཤ་གསར་གྱི་ཚོ་ཁུ་འདི་རྒྱ་རྒྱུང་ལ་མར་གཞོན་ནི་དེ་དོན་ལུ་བསྟེན་དགོ།

ཞུག་གཏར་བའི་ཤུལ་ལུ་ཟེས་སྟོན་བསྐབ་བྲ།

ཞུག་གཏར་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་ལ་ཟེས་སྟོན་དགོས་འདི་ཡང་རུལ་སྐྱུར་གྱི་ལ་ཟེས་དཔེར་ན།

- × དར་ཚིལ་རུལ་རུལ་ཐ།
- × ཞོ་སྐྱུར་པ།
- × ཨོམ་ཤི་ཤིཐ།
- × ཆང་སྐྱུར་པ་ཐལ་ཐལ་ཐ།
- × སྟོ་ཚོད་ཀྱི་རིགས་བརྗོད་བརྗོད་དང་འཚོག་འཚོག་པ་ལ་སོགས་སྟོན་སྟེ་ལ་ཟེས་གསར་བཅུད་དང་ལྷན་པ་
 བསྟེན་དགོ།

སྟོན་ལམ་སྟོན་དགོས་པ་འདི་ཡང་།

- × ཡུན་རིང་མ་སྟེ་ཡར་ལོང་སྟོན་ནི་དང་ལམ་འགྲོ་ནི།
- × འདོད་སྟོན་འབད་ནི།
- × དག་ཤུལ་གྱི་ལུ་འབད་ནི་སོགས་སྟོན་སྟེ་སྟོན་ལམ་དལ་བར་གནས་དགོ།

མཇུག་བསྟུ།

ལྷག་གཏར་བའི་སྐབས་ལུ་ལག་ཆེ་ཤོས་རང་ནད་པའི་ནད་གཞི་འདི་ལྷག་གཏར་བརྟུབ་པའི་ནད་གཞི་ཡིན་ན་
 མེན་ན་ཤེས་དགོ་ནི་དང་གལ་སྲིད་ལྷག་གཏར་བརྟུབ་པའི་ནད་གཞི་ཡིན་པ་ཅིག་ལྷག་མ་གཏར་བའི་ཉེ་མ་ག་
 ཅི་རང་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་དང་ལྷག་གཏར་བའི་སྐབས་ལུ་ཅ་ཆས་ག་ཅི་ར་དགོ་པ་ཡིན་ན་དང་ལྷག་གཏར་
 ཚར་བའི་བྱུལ་ལུ་ཟས་སྲོད་བསྐྱབ་བྱ་སོགས་ག་དེ་སྟེ་རང་འབད་དགོ་པ་ཡིན་ན་གོང་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་
 གནད་དོན་ཚུ་ཤེས་དགོ་པ་ཡིན། འཕྲི་ཚུ་མ་འདི་ནང་ལུ་གཏར་གྱི་སྐོར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལག་ལེན་དངོས་གྱི་
 སྐབས་ལུ་ག་དེ་སྟེ་རང་འབད་ཚུལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཤེས་ཚུགས་ནི་དེ་དོན་ལས་རྒྱུ་མ་ཅིག་མ་གཏོགས་རྒྱུ་
 ཤིང་རྒྱུ་པ་སྟེ་མེད་པ་ལས་མཁུན་འདོད་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་དཔུང་མཚོག་གཏར་གའི་ལག་ལེན་ཀུན་གསལ་
 བེད་ཚུ་འེ་ལོང་ལ་སོགས་པའི་ཀི་དེབ་ཚུ་ནང་གཟིགས་གནང་བེད་ལུ་ཞུ་ནི་ཡིན།

རྒྱབ་རྟེན་ཡིག་ཆ།

༡. རྒྱལ་བ། དཔུང་མཚོག་གཏར་གའི་ལག་ལེན་ཀུན་གསལ་བེད་ཚུ་འེ་ལོང་མཚོ་སྣོན་མི་རིགས་དཔེ་
 བསྐྱུན་ཁང།
༢. ལོ་རུ་ཆེ་རྣམ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་འཕྲེལ་ཆེན་རྒྱུང་སྤོང་ཞལ་ལུང། སི་ལོན་མི་རིགས་དཔེ་བསྐྱུན་
 ཁང།
༣. རྒྱབ་དཔུང་འགོ་དཔོན་རྒྱུང་འཚོ་ཀམ་ལྷོན་དང་བྱི་བྱི་ལན།

healthy. If the body and humors are well functioning, this process keeps them healthy without accumulation of disease, whilst if the body state is unhealthy, it produces blockages, manifests symptoms, and then expels the disease. It is a natural process of healing called “seasonal healing” process, the seasonal clock and rhythm which is very essential to every being living on this earth.

References:

1. Men-Tsee Khang. (2001) *Fundamentals of Tibetan Medicine*, fourth edition Editorial & Publication Department. Dharamsala, HP. India
2. Dash B & Tulku D. (1991) *Positive Health in Tibetan Medicine*, first edition. Sri Satguru Publications, Delhi-110007, India
3. Men-Tsee Khang. (2015) *The Root Tantra and The Explanatory Tantra*, second edition, Reprint.
4. Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H. the Dalai Lama. Dharamsala, HP. India