

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད།
བྱང་འཛོལ་ཀླན་བཟང་ཆོས་འཕེལ།
མཐོ་རིམ་གོང་མའི་སློབ་སྦྱང་པ།

བཅུད་དོན།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་འདི་གཙོ་བོ་ར་ཟས་སྒྲིམ་མ་ཞུ་བ་འདི་ལུ་བརྟེན་པོ་བའི་ནད་ལུ་བད་ཀན་བེ་སྐྱབས་ལེ་ཤ་
 འཕེལ་བ་ལུ་བརྟེན་ཨོལ་གྲོང་དང་སྒོ་ཡུ་དེ་བཟུམ་སྟེ་སྒོ་བའི་ཙ་སྐྱབས་བཅས་བཀག་བཞག་སྟེ་དབུགས་ཕྱི་དང་
 ནད་ལུ་གཏོང་ལེན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་གཞི་ཅིག་ཨིན། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་འདི་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་
 བོ་ར་མ་ཞུ་བ་དང་ལུད་པ་འཕེལ་བ་དང་དེ་བཟུམ་སྟེ་རང་སྒོ་བའི་ནད་གཞན་ལུ་བརྟེན་འཐོབ་ཨིན་མས།
 དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་འདི་གི་རྟགས་མཚན་ཡང་དབུགས་ཚོད་པ། དབུགས་འཐུང་བ། དབུགས་
 གཞའ་བ། དབུགས་ཅེད་པ། དབུགས་ཆད་པ་དང་གཞན་ཡང་སྒོ་ཁོག་ནི་དང་ཁྱད་པར་ཕྱི་རུ་ཉལ་བའི་ཆེ་སྒོ་
 ཁོག་ནི་དང་། དབུགས་འབྱིན་རྩལ་འབད་བའི་སྐབས་འཁྱུན་སྒྲིམ་འཐོན་ནི། སྤྱིང་ལུ་ན་ཟུག་རྒྱབ་ནི། སྤྱིང་
 གཞོན་བཞག་དོ་བཟུམ་ཆོར་ནི། སྐད་དམའ་བ་དང་གྲོ་བ་འཛེར་བ་སོགས་འབྱུང་མ་ཨིན། དབུགས་མི་བདེ་བའི་
 བཅོས་ཐབས་ལུ་དང་པ་ར་འཇམ་དཔྱད་ལས་བྱུག་པ་རྒྱབ་དགོཔ་དང་དེ་ལས་བཤལ་སྐྱུགས་འཇམ་པ་དང་སྒྲན་
 གྱི་དུ་པ་དུབ་ནི། དེ་གི་ཤུལ་མ་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སྤྱི་ཁོངས་སྒྲན་དང་ནད་བྱེ་བྲག་གི་ཁོངས་སྒྲན་ཚུ་གཏང་
 དགོ་དེ་གིས་ཡང་མ་དྲག་པ་ཅིན་མཐར་ཐུག་ལུ་ཁྲག་གཏར་བ་དང་སྒོ་གསང་དང་བད་ཀན་གསང་ཚུ་ལུ་ཐུར་མ་
 འདེགས་པའི་དཔྱད་ཀྱི་ལག་ལེན་བཅས་བཅོས་ཐབས་མ་འདྲམ་ཚུ་གིས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་འདི་
 བཅོས་དགོཔ་ཨིན།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་དོ་སྟོན།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཟེར་མི་འདི་དབུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་ཨོལ་གྲོང་དང་སྒོ་ཡུ་སྐྱབས་ (wind pipe)
 བཅས་ལུ་སྒོ་འཛོལ་དང་བད་ཀན་བེ་སྐྱབས་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་སོགས་ལས་བརྟེན་དབུགས་ས་རྒྱ་བའི་ཨོལ་གྲོང་གི་
 ལམ་བཀག་སྟེ་དབུགས་གཏོང་ལེན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ནད་གཞི་ཅིག་ཨིན། ནད་གཞི་འདི་དོན་ལྡེའི་ཡ་གྲུལ་
 བྱང་ཁོག་སྟོད་ཀྱི་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལུ་གནས་པའི་སྒོ་བའི་ལཱ་འབད་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་ཅིག་
 ཨིན་མས། དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྐབས་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་རྣམ་པ་འདི་ཡང་དབུགས་ཚོད་དབུགས་ཐུང་

བཤད་བྱུགས་གཞུང་བཤད་བྱུགས་ཅིང་པ་དབྱུགས་ཆད་པ་སོགས་ལེ་ཤ་འབྱུང་ཡིན་མས། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་འདི་ཐོན་འགོག་འབད་ཚུགས་པའི་ནད་གཞི་ཅིག་ཡིན་རུང་སེམས་བག་ཡེངས་ཀྱི་དབང་ལུ་བཏང་ཐོག་ལས་དུས་རྒྱུན་གྱི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལས་ག་དགའམ་སྤྱེ་བསྟེན་མ་ལས་བརྟེན་ནད་གཞི་འདི་ལོ་གཅིག་བ་ལོ་གཅིག་ཡར་སེང་སོང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། འཛམ་གླིང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་སྟན་ལུ་ཉིས་སྟོང་བཙོ་བརྒྱད་དང་འཁྲུལ་པ་དང་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་མི་གྲངས་ཡོངས་བསྟོམས་ས་ཡ་^{33%} དེ་ཅིག་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་གཞི་དཔ་བསྐྱལ་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ཉིན་ལྷར་བཞིན་དུ་མི་གྲངས་¹⁰⁰⁰ རེ་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལས་བརྟེན་གྱི་རྒྱུ་བྱུང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་དབྱིན་ལོ་²⁰¹⁷ ཀྱི་འཛམ་གླིང་གསོ་བའི་ལས་ཚོགས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དང་འཁྲུལ་པ་དང་འབྱུགས་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལས་བརྟེན་ད་ཚུན་གྱི་བར་ན་མི་གྲངས་⁴⁷ དང་བརྒྱ་ཆ་^{1.33%} ལུ་གྱི་རྒྱུ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་མས། འདི་འབདམ་ལས་བརྟེན་བཅས་ར་ག་རང་འབད་རུང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་མི་འཐོབ་ནི་དང་གཤམ་སྤྱི་ཐོབ་མཆིས་པ་ཅིན་འདི་ག་དེ་སྟེ་བཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡིན་མས། རྒྱུ་བྱུང་གོ་པའི་གནས་སྟངས་ནང་སྟོན་ཡོད་པ་ཡིན།

རྒྱུ་བྱུང་།

སྤྱིར་བཏང་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་འཁྲུལ་པ་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་བྱུང་གཙོ་བོ་ར་ཟས་སྟོམ་མ་ལུ་བ་འདི་ལུ་བརྟེན་པོ་བའི་ནད་ལུ་བད་ཀར་བེ་སྐབས་ལེ་ཤ་འཕེལ་བ་ལས་བརྟེན་ཨོལ་ཀྲོང་དང་སྟོ་ཡུ་དེ་བཟུམ་སྟེ་སྟོ་བའི་རྩ་སྐབས་བཅས་བཀག་བཞག་སྟེ་དབྱུགས་ཕྱི་དང་ནད་ལུ་གཏོང་ལེན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་གནས་སྟངས་ཅིག་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་སྟེ་རིགས་གསར་སྟོན་ལུགས་(allopathy) ནང་ལས་ཡང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་བྱུང་བཅས་རའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་ཆ་འདྲམ་སྟེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དབྱུགས་ལས་བཀག་པའི་ཟས་སྟོམ་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་ཁམས་དང་མ་འཕྲོད་མི་ཅིག་བསྟེན་ནི་དང་ཡང་ན་ཕྱིའི་ཁམས་དཔེར་ན་ཟེ་འབྱུའི་ཟེགས་བརྩལ་(pollen grain) དང་དུ་བ་དང་སྐྱུམ་འཁོར་གྱི་བཙོ་ག་སྤྱུང་ཐོག་པ་སོགས་དང་དམིགས་བསལ་རང་གི་གཞུགས་ཁམས་ལུ་མ་འཕྲོད་པའི་རིགས་ཚུ་ཁ་དང་ལྷ་པ་བརྒྱད་དེ་དབྱུགས་ལེན་པའི་ཆོ་ནད་ན་འཛུལ་ཏེ་དབྱུགས་ལས་སྟོམ་སྟེ་གཉན་ཆད་རྒྱས་ཞིན་མ་ལས་དབྱུགས་ལས་ཀྱི་ཤ་གནད་བསྐྱུམ་ཏེ་དབྱུགས་རྒྱུ་བའི་ལས་རྒྱུ་བཙོ་སྟེ་དབྱུགས་འབྱིན་རུབ་མི་བདེ་ནི་ཡིན་མས། དེའི་ནང་ལས་རྒྱུ་བྱུང་གཙོ་བོ་ར་མ་ལུ་བ་ཡིན་མ་ལས་དེ་གི་སྟོར་ལས་གཤམ་གསལ་ལྷར་ཡིན།

༡༽ **མ་ལུ་བ།** བོལ་ནང་གི་ཟས་སྒོམ་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་ཕྱག་ལུ་དངས་སྟིགས་ཕྱེ་མ་ཚུགས་པ་ལས་བརྟེན་བད་ཀན་བེ་སྒྲུབས་ལེ་ཤ་འཕེལ་ནི་དང་བེ་སྒྲུབས་འདི་གིས་ཟས་སྒོམ་དངས་མ་འབྱོ་བའི་ལམ་དང་སྟོག་འཛིན་སྒྱུང་འབྱོ་བའི་ལམ་སྟེ་ཙ་སྒྲུབས་བཀག་བཞག་ནི་དང་མ་ལུ་བའི་གནས་པོ་བ་ལས་འབྱུང་བའི་སྒྱུང་འདི་བྱང་ལོག་ལུ་གནས་པ་བཅས་ཀྱི་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་བྱུང་མ་ཡིན།

༢༽ **ལུད་པ་འཕེལ་བ།** ལུད་པ་འདི་ཚུའི་ཁམས་ཀྱི་སྟིགས་མ་ཅིག་ཡིན།ས་ཚུའི་རང་བཞིན་གྱི་ཁམས་བད་ཀན་གང་བ་དེ་རང་གི་ལྔ་ཚད་ལས་ལྷག་པར་འཕེལ་ནི་དེ་གིས་བད་ཀན་གྱི་རང་གནས་སྒོ་བའི་ཙ་སྒྲུབས་ལས་ཚུའི་ཁམས་ཀྱི་སྟིགས་མ་ལུད་པ་ལེ་ཤ་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ལུད་པ་དེ་ཚུ་དབྱུགས་སྒྱུ་བའི་ཙ་སྒྲུབས་ལས་ཚུ་ཉེ་སྤྲོད་པ་ལས་བརྟེན་དབྱུགས་ལམ་སྒྱུ་རྒྱ་སྤོང་སྟེ་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱབ་མ་བདེལ་ལུ་འགྱུར་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མས།

༣༽ **སྒོ་བའི་ནད།** རུལ་སྒྱུར་གྱི་ཟས་དཔེར་ན་ཤ་ལ་སོགས་པ་རུལ་བ་དང་རོ་གནམ་མེད་ས་མེད་སྒྱུར་བའི་ཟས།ལོ་ལོ་མར་རྟིང་མ།ཟས་ནང་ལུ་ལན་ཚུ་ཤས་ཆེ་བ་བཟབ་ནི་དང་ལན་ཚུ་བཟའ་བྲགས་པ།ཏམ་ཁུའི་རིགས་ཀྱི་དུ་བ་འཐེན་ནི།འཁོར་ཡུག་གི་བཙོག་པའི་དུ་བ་དང་རུལ་ཚུ་རྒྱབ་བྲགས་ནི།ཆམ་ནད་མ་བཙོས་པ་འམ་ཡང་ན་བཙོས་ནི་འབྱེ་སྤང་ལུ་བརྟེན་ཆམ་ནད་གཞན་ལུ་འགྲམས་པ།དུས་རྒྱུན་དུ་བྲག་ལུ་ལུ་ལུ་རིང་མོ་སྟེ་འབད་བ་ལ་སོགས་པ་ལུ་བརྟེན་སྒོ་བའི་ནད་འཐོབ་སྟེ་དབྱུགས་འབྱེན་རྒྱབ་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞིའི་རྟགས་ཚུ་ཡང་སྟོན་མ་ཡིན།

རིགས་གསར་སྒྲན་ལུགས་ལྟར་གྱི་སྟོང་རྒྱུན།

སྒྱིར་དེང་རབས་སྒྲན་ལུགས་སུ་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་སྟོང་རྒྱུན་བཤད་པའི་སྐབས་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་(asthma)དང་དང་མི་འཕྲོད་པ་(allergy)གཉིས་དཔུང་པ་མཉམ་ཤིག་ཚུལ་དུ་འབྱོ་ཚུལ་ཚུ་ཡང་གསུངས་ཏེ་ཡོད་ཡིན།ཡིན་རུང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་སྟོང་རྒྱུན་ནང་མི་འཕྲོད་པ་ལས་འབྱུང་བ་དང་མི་འཕྲོད་པ་མ་ཡིན་པའི་རྩིས་ལས་འབྱུང་ཚུལ་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།དེ་ཡང་དང་པ་མི་འཕྲོད་པ་ལས་བརྟེན་འབྱུང་བའི་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་འདི་གཤམ་འཁོད་ལྟར།

༡༽ **ཕྱི་ཤིང་སོགས་ཀྱི་ཟེ་འབྱུང་ཟེགས་རུལ་**(pollen grains)དེའི་རྒྱུན་ལས་འབྱུང་པ་ཅིན་ལོ་ལྟར་གནམ་ཟླ་དེའི་དུས་སུ་ནད་རྟགས་ཆེ་སུ་འོང་མ་ཡིན།

༡༽ དུད་འགོ་ལས་འབྱུང་བའི་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱུ། བྱིད་དང་བྱི་ལི་སོགས་རང་གི་བྱིམ་ནང་གསོ་བའི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་
པགས་ཀོད་དང་སྤྱི་རིགས།

༢༽ བྱིམ་ནང་གི་འབྲུ་སྤྱོད་ཕྱོད་མོ། མིག་གིས་དངོས་སུ་སྤྲོ་མཐོང་མ་ཚུགས་པའི་འབྲུ་སྤྱོད་ཕྱོད་མོ།

༣༽ ཁ་ཟས་རིགས། ཁ་ཟས་ཀྱི་རིགས་ག་ཅི་རང་འབད་རུང་རང་གི་གཟུགས་ཁ་ལུ་མ་འཕྲོད་པའི་ཟས།
དཔེར་ན་སྤྲོད་རྟོག་ཞིམ།༡༩། བ་དྲུམ་གྲོ།སོགས་བཟའ་ཚར་མ་ཅིག་མི་འཕྲོད་པའི་རྟོགས་དབྱགས་མི་
བདེ་བ་འབྱུང་ཞིན།

གཉིས་པ་མི་འཕྲོད་པ་མེན་རུང་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་སྤྲོད་རྟོག་གཤམ་འཁོད་ལྟར།

༡༽ དུ་པའི་རིགས། དེ་ཡང་ཉམ་ཁུའི་རིགས།བདུག་སྤོས་སོགས་ལས་འབྱུང་བའི་དུ་པའི་རིགས།

༢༽ ཇི་དང།(scent)ལུས་ལ་གཏོར་བའི་ཇི་ཞིམ་ཡང་ན་བྱིམ་སོགས་ཀྱི་ཇི་དན་སེལ་བའི་ཇི་ཞིམ་དང་གཞན་
ཡང་ཇི་དང་ཡོད་པའི་དངོས་རྒྱུས་ཀྱི་རིགས།

༣༽ བམ་ཁྲུ་འབྱུར་དུས། དེ་ཡང་དབྱར་དཔྱིད་སྟོན་དགུན་གང་ཡང་ཡིན་སྟེ།

༤༽ སྤྲོད་གནས་གཙང་སྒྲགས་མེད་པ། རང་སྤྲོད་སའི་བྱིམ་དང་དེའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་གཙང་ཉོ་ཉོག་མེད་པར་
ཐལ་མ་དང་ལྷན་པའི་རིགས།

༥༽ འཚོ་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྲོད་རྟོག། དེར་ཐབས་འཕྲུལ་ཆས་ལུ་བརྟེན་པའི་བཟོ་ལས་སྡེ་ཚན་སྤྲོད་རྟོགས་
གསར་པ་འབྱུང་ཡོད་པ་དང་དེ་ནང་གི་ལས་མི་དང་བཟོ་གྲུ་ཉེ་འགྲམ་ལུ་ཡོད་པའི་བྱིམ་ཚང་གི་མི་རྣམས་ལུ་
དབྱགས་མི་བདེ་བ་འབྱུང་ནིའི་ཉེན་ཁ་སྤོས་ཡོད། དེ་ཡང་དཔེར་ན་རྟོ་སོལ་ནག་པོའི་བཟོ་གྲུ་ཁྲུག་རྒྱས་བཟོ་
གྲུ་སྤྲོད་ཀྱི་བཟོ་གྲུ་སྤྲོད་ཀྱི་བཟོ་གྲུ་འཕྲུལ་ཆས་བཟོ་གྲུ་སོགས་རྒྱས་སྤྲོད་རྟོགས་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་དེ་
ནང་ལུ་འབད་མི་ཚུ་རྒྱས་སྤྲོད་འདི་གིས་གནོད་དེ་མི་འཕྲོད་པའི་རྟོགས་སུ་དེ་འཕྲོ་ལས་དབྱགས་མི་བདེ་བ་འབྱུང་
ཞིན།

༦༽ བྲང་ཚ་ཚུ་སྤྲོད་ཀྱི་ནད། འདི་ནི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གི་སྤྲོད་རྟོག་མོང་བའི་སྤྲོད་རྟོག་ཅིག་ཞིན།

(Gastroes oesaphagael Reflux Disease)

ནད་ཉགས།

སྤྱིར་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དང་འཁྲིལ་ཕྱ་ད་ནད་གཞི་འདི་ལུ་དབྱེ་བ་མ་འབྲས་ལྔ་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་མ་ཚད་དེང་
རབས་སྐྱེ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་རུང་དེ་ལུ་དབྱེ་བ་མ་འབྲས་བརྒྱད་དེ་ཅིག་ཕྱ་སྟེ་འདུག དེ་བཟུམ་སྟེ་ནད་ཉགས་
ལུ་ཡང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཟེར་དབྱེ་བ་ཕྱ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་བྱེ་བྲག་གི་དབྱེ་བ་དང་དེའི་ནད་ཉགས་ཚུ་ཉ་གོ་ནི་
དང་ཤེས་ནི་ལུ་ལྟ་ཁག་ཡོད་པ་ཡིན། འདི་འབད་ཕྱ་ལས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཉགས་ཚུ་ཉ་གོ་ནི་དང་ཤེས་ནི་ལུ་འཇམ་
ལས་བརྟེན་སྤྱིར་བཏང་གི་ནད་ཉགས་གཙོ་བོ་ཚུ་གཤམ་ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད།

- སྤྱིང་ཁ་དང་ཕྱི་མ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་བརྒྱབ་པ་ལྟར་སྟོན་གཟེར་རྒྱག་པ། རྩལ་འཐོན་ནི། སྟེ་
ངག་འདོན་པ།
- འཕྲལ་འཕྲལ་སྐབས་དབུགས་ཕྱིར་གཏོང་བ་མི་བདེ་ནི་དང་འཕྲལ་སྐབས་དབུགས་ནང་དུ་རྩབ་པ་མི་
བདེ་བ་ཡོད།
- དབུགས་ཚོད། དབུགས་གཞུང་བ། དབུགས་བྲག དབུགས་བཅེགས་པའི་རྣམ་པ་ལེ་ཤ་ཡོད།
- ལུད་པ་མང་བ།
- མཚན་མོ་ཉལ་བའི་དུས་ལུ་ནད་གཞི་འདི་མི་བདེ་བ་ཆེ་སྟེ་འབྱུང་།
- རླད་དམའ། གྲོ་བ་འཛེར། མགུལ་སྐྱམ།
- ལྟོ་བ་སྟོ་ནི། ཟས་མི་འདོད། ཁ་སྐྱམ། རློམ་དང་ཆེ།
- མིག་ཁྱེན་ནམ་ཐུར་དུ་བསྐྱོར་ནས་ལྟ་བ། ལུན་པ་འཐིབ་པའི་སྒྲུབ་བ་བྱུང། མཆི་མས་ཁེངས། མིག་
འཁྲུལ། ཡ་གཅིག་དམར་པོ་བྱུར།

དེང་རབས་སྐྱེ་ལུགས་ལྟར་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སྤྱི་ཉགས་ནི།

- སྟོ་ཁོག་ནི། དེ་ཡང་དམིགས་བསལ་མཚན་མོའི་དུས་ལུ་སྟོ་འཁོག་ནི།
- འཁྲལ་སྟེ་འཐོན་ནི། དབུགས་འབྱེན་རྩབ་སྐབས་འཁྲལ་སྟེ་ཡོད་པ།
- དབུགས་ཐུང་བ།
- སྤྱིང་ཁ་བསྐྱམ་པའམ་སྤྱིང་གཟེར་བ་ཡང་ན་སྤྱིང་གཞི་ནད་པའི་ཚོར་བ་ཡོད་པ་བཙས་ཡིན།

བཅོས་ཐབས།

གསེབ་ཅིག་པའི་ལུགས་ལས་འབད་བ་ཅིན་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་འབད་བའི་ཆེ་བས་སྤྱོད་སྤྱོད་དཔལ་བཅས་
 དབྱེ་བ་བཞི་ལུ་བྱེ་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་རུང་ནད་གཞི་ངོ་བོ་འོ་སྒོ་ལས་ལྷི་ཡང་དང་དུས་ཀྱི་སྒོ་ལས་གསར་ཉིད་
 སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་འབད་བའི་སྐབས་སུ་ནད་གཞི་སྟོབས་ཆེ་བ་དེ་ཚུ་
 ལུ་ངེས་པར་དུ་གཉེན་པོ་བཞི་ཆ་རའི་ཐོག་ལས་བཅོས་དགོ་པ་ཨིན། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་བཅོས་ཐབས་ལུ་དང་པ་
 ར་འཇམ་དཔལ་དབྱུག་པ་རྒྱབ་དགོ་པ་སྤྱོད་གསུངས་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་ལས་བཤའ་སྤྱོད་ལས་འཇམ་པ་དང་སྤྱོད་ཀྱི་རུ་པ་
 རྒྱབ་ནི་དེ་ལས་སྤྱི་འོང་སྤྱོད་དང་ནད་བྱེ་བྱུག་སོ་སོའི་སྤྱོད་ཚུ་གཏང་དགོ་པ་ཨིན། དེ་གིས་ཡང་ནད་གཞི་འདི་མ་
 གྲག་པ་ཅིན་མཐར་ཐུག་ལུ་ཁྱུག་གཏར་བ་དང་ཐུར་མ་འདེགས་པའི་དཔལ་ཀྱི་ལག་ལེན་བཅས་བཅོས་ཐབས་
 ལག་ལེན་ནམ་གངས་ལེ་ཤའི་ཐོག་བཅོས་དགོ་པ་ཨིན། དེ་ཚུ་སྤྱི་བཏང་ཚམ་མ་གཏོགས་ཁྱད་པར་སྤྱོད་དཔལ་
 གཉིས་ལུ་ངེས་པར་དུ་གསེབ་ཅིག་སྤྱོད་པའི་ལས་སྟོན་ལྟར་རྩེས་སུ་འབྲང་དགོ་པ་ལས་བརྟེན་ཁ་གསལ་སྤྱོད་གསལ་
 ལུ་འཁོད་དེ་ཡོད་པའི་ཐིག་སྒྲིམ་ལྟར་དུ་ཨིན།

སྤྱོད	དཔལ
ཨ་གར་༣༥། ཨ་གར་༡༥། རྒྱ་ལྷོ་ལྷོ་༡༥།	✓ རྒྱ་དང་བད་ཀན་གྱི་གསར་ལུ་གསེར་ཁབ་
སྤང་རྒྱ་༡༥། དེ་ལས་༡༥། མན་བསིལ།	དང་མེ་བཙའ་གང་རུང་རྒྱབ།
བདུད་རྩི་གསུམ་སྤྱོད། མ་རུ་༩་ཐང།	✓ ཁྱུག་ཤས་ཆེན་ཅེ་རྒྱུད་དང་ཐོང་ཅེ་སྤྱོད་
	གོང་ཅེ་གཏར་དགོ

ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད།

དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་མ་ལུ་བ་དང་བད་ཀན་བེ་སྤྱོད་ལས་འཇམ་པ་བཞི་ལས་དབྱུགས་ལས་འགག་པ་
 ལས་འབྲུངས་ལས་བརྟེན་ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་བའི་སྐབས་སུ་གོང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོ་པ་
 ལྟར་གསལ་གསལ་ཟས་སྤྱོད་སྤྱོད་དོར་བསྟན་ཡོད་མི་རྒྱ་གིས་དངོས་ཀྱིས་བརྒྱུད་དེ་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་
 གཞི་ལུ་ཕན་པ་དང་གཞི་དཔལ་སྤྱོད་པ་ཨིན།

ཕན་པའི་ཟས་སྒོམ།

༡༽ **ཟས་སྒོམ་འཇུག་པ་བསྟེན་དགོ།** ཐོག་མར་མི་རང་ར་སོ་སོའི་ལྟོ་བ་སྤྱི་བར་མའི་བྱད་པར་དང་པོ་བའི་མེ་
 གྲོང་ཆེ་ཆུང་ག་ཅི་ཡིན་ན་རྒྱུན་བརྟན་བརྟན་རང་གིས་ཤེས་ནི་དང་ཡང་ན་སྤྲོད་པ་བྱེད་པ་ལྟར་འཇོ་ཆུ་ལུ་བྱི་སྟེ་ཤེས་ཐབས་
 བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ཟས་སྒོམ་འཇུག་པའི་རིགས་བསྟེན་དགོས། དུས་རྒྱུན་དུ་རང་གི་ཕོ་བའི་མེ་གྲོང་འདི་ནང་གི་ནོར་
 བྱ་རིན་པོ་ཆེ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ངོས་བཟུང་སྟེ་ཕོ་བའི་མེ་གྲོང་འདི་ནོར་མ་བཅུག་པར་བཞག་དགོ། དེ་བཟུམ་སྟེ་གསོ་རིག་
 དགོངས་དོན་དང་འཁྲིལ་ཕྱ་ད་ནད་པལ་ཆེ་བ་ཅི་མ་ཁུ་བ་ལས་བསྐྱེད་ནི་དེ་གིས་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་ཟས་
 སྟོན་སྤངས་ཆུང་ཆུང་དུས་རྒྱུན་སྤྲོད་པ་དང་བྱེད་པ་ལྟར་འཇོ་བསྟེན་བྱ་དང་འཁྲིལ་ཕོ་བའི་མེ་གྲོང་བསྐྱེད་དགོས་དང་། མ་ཁུ་
 བ་འགྱུར་བའི་ཟས་སྟོན་ལུ་འཛེམ་དགོས་སོགས་སྤངས་མེད་མ་བཞག་པར་སྤྲོད་པའི་ཁ་བཀོད་བསྟེན་བྱ་དང་འཁྲིལ་
 འབད་དགོས་གཤམ་ཆེ།

༢༽ **ཟས་སྒོམ་འཇུག་པའི་རིགས།** རགས་པའི་དབང་དུ་ཟས་ལ་འབྱུ་རིགས་དང་ཤ་དང་སྤྲུམ་དང་སྤྲོ་དང་
 དང་དེ་ཆུ་གཤམ་སྟོར་བྱེད་ཆུལ་བཅས་ལྟ་ཡོད།

༣༽ དང་པོ་འབྱུ་རིགས་ག་ཅི་རང་ཡིན་རུང་ལོ་མ་ལོན་པའི་འབྱུ་གསར་པ་དང་སྟོན་མོ་གི་རིགས་ཆུང་བོ་ལྟེ་བ་ཡིན་མ་
 ལས་འཇུ་དཀའ་ལ་བད་ཀན་སྟེད་པ་ཡིན། ལོ་ལོན་པའི་འབྱུ་རྟིང་མ་དང་རྒྱན་མ་དེ་ཆུ་འཇུག་པ་ཡོད། འབྱུ་རིགས་
 དེ་ཆུ་རྟིང་པ་བ་བ་ཅིན་འཇུ་དཀའ་བ་ཡོད་པ་དང་གཤམ་སྟེད་བཅོ་སྟེ་བསྟེན་པ་ཅིན་འཇུག་པ་ཡིན།

༤༽ དེ་ལས་ཟས་སྤྲུམ་གཤམ་སྟོར་བྱེད་པའི་སྤྲུམ་སྤྲུམ་ཟས་བཅུད་སྟེད་ནི་འཛེམ་དུ་ཆུ་དང་ཤ་ཆོལ་སྤྲོ་དང་སོགས་ཀྱི་སྟོར་
 འདེབས་ཆུ་ཡང་ཞིང་འཇུག་པ་ཡིན།

༥༽ དེ་བཟུམ་སྟེ་ཤ་རིགས་ལའང་། ཤ་གསར་པ་རྣམས་ངོ་བོ་བསེལ་ཞིང་རྟིང་པ་ངོ་ལ་བཅུད་ཆེ་བ་ཡོད། ལོ་ལོན་
 པའི་ཤ་རྟིང་པའི་ངོ་བོ་ཤིན་ཏུ་ངོ་བས་རྒྱུད་གཞོན་ཞིང་མེ་གྲོང་སྟེད་པ་ཡིན། ཤ་རྟིན་མ་མེར་བསྟེན་པ་རྣམས་ནི་སྟེ་
 བས་འཇུ་དཀའ་བ་ཡོད། དེ་ལས་ཤ་སྤྲུམ་པོ་དང་ལེགས་པར་བཅོས་པ་རྣམས་ནི་ཡང་ཞིང་འཇུག་པ་ཡིན།

༦༽ སྤྲུམ་གྱི་རིགས་ལས་ཕྱགས་རིགས་ལས་བྱུང་བའི་རྩ་མར་། འབྱུ་མར་། རུད་འགོ་འཛེམ་མར་། ཆོལ་བཅས་རིམ་
 པ་བཞིན་རུས་པ་སྟེ་ལ་བསེལ་བས་འཇུ་དཀའ་ཡིན་མ་ལས་འཛེམ་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཡིན། གོང་ལུ་འཁོད་མི་འདི་
 ཆུ་སྟེར་བྱེད་ཅུ་སྟོན་མ་གཏོགས་ཟས་རིགས་བྱེད་གསུམ་སོ་སོའི་ཕན་ལུ་བྱེད་པར་ལེ་ཤ་ཡོད་པ་མ་ཁུན་དགོ།

༤ ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལུ་ཕན་པའི་ཟས་སྒོམ་བྱེ་བྲག འདི་འདྲི་ནད་ལས་ཤིང་རྟག་སོགས་དབུགས་མི་བདེ་བར་དངོས་སུ་ཕན་ཅུས་ཡོད་པ་དང་། བད་རླུང་དང་སྒོ་ནད་སེལ་བའི་ཕན་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་བཀོད་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་། རྩ་སྒྲིག་ནས་ བོད་ལབ་བམ་ལ་ཕུག ཡུངས་དཀར་། ཉམ་མེ་རྟག འབྲི་རྩ་ས་འཛིན་འབྲས་བུ། ཚལ་ལུ། སེ་འབྲུ། ཤིང་ཚ། ལི་ཤི། སོ་བ་རིས། ཀ་ཀྲར། བཙོང་། སྒྲི་སྒྲི། སྒྲི་སྒྲི། སྒྲི་སྒྲི། ཡུང་བ། སི་ཕི་ལིང་། ལྷ་མོ་བ། རྩམ་མུ། ལ་རུ་ཚ། ཕུབས་རུ་མུ། བ་ཡི་འོ་མ། ལུག་གི་འོ་མ། རའི་འོ་མ། རྟའི་འོ་མ། མར་གསར། འབྲུ་ཆང་། སྤང་ཅི། རྩམ་སྒོམ་ལུ་དབུགས་མི་བདེ་བ་ལུ་ཕན་པའི་ཟས་སྒོམ་ཡིན།

༥ ། རིག་གསར་སྒྲིག་ལུགས་ཀྱི་ཕན་པའི་ཟས་རིགས། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ལུས་ཉམས་ཆེ་བའམ་ལུས་ལུ་ཆོལ་གནས་མེད་ས་མེད་མང་བའི་མི་ཉམས་རྩུགས་པའི་རིགས་དང་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཆབས་ཆེན་ཡོད་མི་ཚུ་གི་གཟུགས་ཀྱི་ལྗོངས་ཆོད་སྒོམས་རྟག་རྟེན་འོང་བའམ་བད་ཆོལ་མ་རྩུས་པའི་ཟས་སྒྲིབ་བསྐྱེད་དགོས་གཤམ་ཆེ། དེ་ནས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་ཚུ་གི་འབྲུང་འབྲུར་ནད་རྟགས་མི་ལྡང་བའི་སྒྲོན་འགོག་དང་། དེ་བཞིན་ནད་རྟགས་ལྡང་བའི་སྐབས་སུ་ནད་གཞི་ཆབས་རྒྱུ་ཀྱ་བཟོ་བའི་ཕན་པའི་ཟས་རིགས་ནི། ཞེ་ཤུལ། ངང་ལག་ Avocado, Kiwi, སོ་མ་ར་ཙའི་འབྲས་བུ། ཇི་བཟང་ལྷུ་མ་བུ། བྲ་ཤོ། སྒྲིག་པ། སྒྲི་སྒྲི། ཡུང་བ། གྲང་ལ་ཕུག རོ་མེ་རོ། ཉམ་མེ་རྟག་འབྲུ། Broccoli བཙས་ ཏུས་རྩུན་ཏུ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་སྒྲིག་གསུངས་ཡོད་པ་ཡིན།

ཕན་པའི་སྒྲིབ་ལམ།

༡ ། བད་རླུང་རང་བཞིན་ཙན་གྱི་མི། བད་ཀན་ཤས་ཆེད་རླུང་གི་རང་བཞིན་ཙན་གྱི་མི་ཚུ་ལུ་ནད་འདི་འབྱུང་ནི་ཉེན་ཆེ་སུ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་བད་རླུང་རང་བཞིན་ཙན་གྱི་མི་གིས་ཏུས་ཨ་རྟག་རང་ཕོ་བའི་མེ་བྱོད་ལུ་གཙུ་འཛིན་འབད་དགོས་ཡིན། ནད་འདི་འདྲི་སྒྲོན་འགོག་གི་ཚུལ་ལུ་གཙོ་བོ་ཟས་སྒོམ་འཇུ་སྒྲིབ་བསྐྱེད་དགོས་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྒྲིབ་སྒོམ་བཟང་འབད་དགའི་མ་ཁྲུག་པ་སྒྲིབ་ནི་ཡུན་རིང་གི་བར་རྒྱུ་བསམ་བློ་ཕོག་ནི། སེམས་མུ་རན་གྱིས་གཏུང་ནི། སྒྲིབ་མང་ནི། ལུགས་བཀག་པ་སོགས་གཞི་དང་པའི་སྒྲིབ་ལམ་རིགས་ཡིན་མ་ལས་ག་དེ་བྲག་བྲག་འཛིན་དགོ།

༡༽ ལུས་ཁམས་སྟོམས་དགོ། སྤྱིར་ཉེས་པ་རྒྱུ་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པ་སྤྱན་དང་འབྲས་ལས་ཉེས་པ་གསུམ་ལས་གཅིག་རང་གི་

ལྷང་ཆད་ལས་ནམ་པར་འཕེལ་བ་ཅིན་གཞན་གཉིས་པོ་དེ་འང་མ་བདེ་བར་འགྱུར་མ་ཡིན། འདི་འབད་མ་ལས་དུས་རྒྱུན་དུ་ཉེས་པ་འབྲུགས་པའི་བས་སྤྱོད་ཚུ་སྤངས་ཏེ་ཉེས་པ་གསུམ་ཆ་སྟོམས་ཏོག་ཏོ་སྤྱོ་བཞག་དགོས་འདི་གལ་ཆེ་བ་ཅིག་ཡིན།

༢༽ རྩལ་བཅག་རན་པ་བསྟེན། རྩལ་དང་ཕྱི་རྒྱ་གཉིས་ཆ་རང་ལུ་ཉུང་ཤོས་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་གི་རིང་རྩལ་བཅག་འབད་དགོས་ཡིན། རྩལ་བཅག་

ཟེར་མ་དེ་ལུ་ལོགས་སུ་གཅིག་སྟེ་ག་ནི་ཡང་འབད་མ་དགོ་པར་དཔེར་ན་དགོན་པར་ཞབས་སྐྱོར་དུ་ཕྱེབས་པ་འཇུག་པ་འཆལ་བ་སོགས་ལུས་རྩལ་དུ་གྱུར་པ་ག་ཅིག་ཡིན་རུང་ལུས་ནས་རྩལ་ཐོན་ཅམ་འབད་བ་ཅིན་བརྟུབ།

༣༽ བཞེས་སྟོ་དུས་ཚེད་ཁར་བཞེས་དགོས། བཞེས་སྟོ་དུས་ཐོག་ལུ་ཆད་གཞི་རན་པར་བཞེས་དགོས་འདི་ག་ཅི་དེ་ཁག་ཆེ་བ་ཅིག་ཡིན། དམིགས་བསལ་དུ་རྩལ་དང་ཕྱི་རྒྱ་འདི་བཞེས་སྟོ་འདི་དུས་ཚེད་ཕྱི་མ་དགས་པར་ཕོ་མ་འགྲངས་ཅམ་དུ་བཟའ་དགོ། ཡིན་རུང་ད་རིས་ནངས་པར་མི་མང་ཤོས་གིས་ར་རང་གི་བྲགས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོར་ཕྱི་ལུ་(diet) རོན་ལུ་དུས་རྒྱུན་གྱི་སྟོ་མ་བཟའ་བར་སྤྱོད་མི་ཡང་ ལེ་ཤ་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ག་བྲགས་ཀྱི་ཉམས་སྦྱོར་ཕྱི་ལུ་རོན་ལུ་བཞེས་སྟོ་མ་བཟའ་བ་སྤྱོད་པ་ཅིན་ཕོ་མ་ནང་ལུ་མ་འཐོན་ཏེ་(ulcer) ཕོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་འབྲས་མ་འབྲས་ལེ་ཤ་འཐོབ་ནི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལས་བཞེས་སྟོ་འདི་རིགས་དུས་རྒྱུན་གྱི་ཆད་ལས་ཉུང་སུ་ཅིག་བཟའ་དགོས་ཁག་ཆེ་མ་ཡིན།

གཞོན་པའི་བས་སྟོམ།

༡༽ གཞོན་པའི་བས་སྟོམ་རིགས། འབྲུ་རིགས་གསར་པ་ཡང་ན་མ་སྟོན་པ་བསྟེན་དགས་པ་འཇུག་ཡང་ན་སྟོན་ཏེ་ཡུན་ལོན་པའི་རུལ་སྤངས་རིགས་བསྟེན་པ། ལང་སོགས་དུད་འགྲོའི་ལུས་ཤུགས་སྟོ་དགས་ཡོད་པའི་ཤ་རིགས་ཆོལ་དང་ཁར་རིགས་སྟུམ་ལུན་གྱི་བས་རིགས་ཆོད་སྟེད་སོགས་བས་རྒྱུན་པའི་རིགས། བས་མ་ཆོས་པ། ཆོས་དགས་ཏེ་བས་འཆོག་པ། བཙོས་ཏེ་ཡུན་རིང་མ་འགྲོ་བའི་ཁེངས་པའི་བས་རྒྱུ་བསྟེན་དགས་པ། དེ་བཞིན་སྟོམ་གྱི་རིགས་ལུ་ཡང་འབྲུག་སྟོམ་ནང་བཞག་པའི་རྒྱུ་ཁོད་མ་དང་། མངར་རྒྱུ་ཁོད་མོ་གི་རིགས། ཞོ་མ་ལངས་པ། དར་མ་རྩིང་། ར་གར་པོ་

སོགས་ཡུན་རིང་འཐུང་ནི། སྤར་བཟའ་བའི་ཟས་མ་ཞུ་བའི་སྤྲེང་དུ་ད་རུང་ལོག་སྟེ་བཟའ་བྲགས་པ་བཅས་ཀྱིས་བད་
ཀན་གང་བའི་ནད་གཞི་སྒོང་མ་ཡིན། དེའི་དབང་གིས་མ་ཞུ་བེ་སྤྲེང་ལས་འཕེལ་ཤ་ལས་ཟས་སྒོམ་དེ་ཆུ་བསྟེན་ནི་ལས་ག་
དེ་བྲག་བྲག་འཛེམ་དགོ།

གཞོན་པའི་སྤྲོད་ལམ།

༡༽ **ཟས་ལེ་ག་བཟའ་ནི།** ལྟོ་ལེ་ག་བཟའ་ཚར་བའི་ཤུལ་ལུ་དལམ་སྟེ་ཡུན་རིང་གི་བར་སྤོང་ནི་ཆུ་དང་པོ་ཟས་
ཚོད་རན་པར་མ་བཞེས་པར་རྒྱགས་ཚད་བཟའ་བའི་སྤྲེང་ལུ་ལུས་ཀྱིས་ལཱ་མ་འབད་བར་སྤོང་པ་ཅིན་འཇུག་ཕྱེད་
མཁྲིས་པའི་མེ་བྱོད་ཉམ་བཤང་བའི་སྤྲོད་ལམ་ལུ་གྱུར་ཤ་ལས་མ་ཞུ་བའི་རྩེ་སུ་འབྲང་བ་ཡིན།

༢༽ **ལྷན་མོ་སྤྲེང་ལུ་སྤོང་པ།** ས་སྒོན་མ་ཡང་ན་སྤང་སྤོང་ས་སོགས་གང་ཤས་ཆེ་བའི་གནས་ལུ་ཡུན་རིང་ཉལ་ནི་
དང་ས་ཁར་སྤོང་པ་ལུ་བརྟེན་ལུས་ཀྱི་མེ་བྱོད་ལུ་གཞོན་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་གཟུགས་འཕྱུ་ནི་ཡང་ན་གཙང་ཆུ་སོགས་
དམིགས་བསལ་དགུན་དུས་གང་རུང་ཆེ་བའི་སྤྲེང་པ་དང་། དཔྱིད་ཀའི་དུས་ལུ་ལོག་པའི་ནད་ལུ་བསགས་པའི་བད་
ཀན་ལྷང་བ་དང་མེ་བྱོད་ཉམས་པའི་དུས་ལུ་ཆུ་ཁོད་མ་ནད་ལུ་ཡུན་རིང་སྤོང་པ་ཅིན་པོ་བའི་མེ་བྱོད་ལུ་གཞོན་པ་བསྐྱེད་པ་
ཡིན།

༣༽ **གོ་ལའི་རིགས་སྤབ་ཤོག་ཤོག་གྱོན་ནི།** ད་རིས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་དར་བྱབ་ཆེ་བའི་གྱོན་ཆས་
(fashion)སྤྲོ་ཆོགས་ལས་བརྟེན་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཕྱིར་མཐོང་བའི་གོས་སྤབ་མོ་ཆུ་གྱོན་པ་འཇུག། ལུས་ཀྱི་
ཁམས་དང་ཡུལ་དུས་སོགས་གནས་སྤབས་ལུ་མ་བཟླ་བར་གོས་སྤབ་མོ་གྱོན་པའི་དབང་གིས་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱིའི་
བྱོད་ལུ་གཞོན་པ་དང་དེའི་དབང་གིས་བད་ཀན་གང་བའི་ནད་གཞི་སྒོང་མ་ཡིན།

༤༽ **ཉེས་པ་འཁྲུགས་པའི་ལྷ།** བྲག་ཤུལ་གྱི་ལྷ་ཡུན་རིང་འབད་ནི་དང་། བཤང་གཙུག་ལྷུང་སོགས་རང་བཞིན་
གྱིས་ཕྱིར་འབྱུང་བ་ཆུ་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པ་འཇུག་བཅོར་བ་ལས་ཁྱབ་ཕྱེད་ལྷུང་དང་ཐུར་སེལ་ལྷུང་འཁྲུགས་ཏེ་དབྱགས་
ནད་དུ་རྒྱབ་ད་ཀའ་བ་གྱུར་ཤ་ཡིན། ལྷག་པར་སྤྲེང་པ་དང་ལུང་པ་གཉིས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པས་དབྱགས་མི་བདེ་
བའི་ནད་ལུ་འགྱུར་ཡིན།

༥༽ **དུ་པ་སོགས་འཐེན་ནི།** ཏམ་ཁྱའི་རིགས་དང་དུག་རྩེས་ཀྱི་དུད་པ་ཡུན་རིང་རྒྱབ་པ་ལས་གཙོ་ཆེར་སྒོ་བ་དང་དེ་
བཞིན་ནད་གི་དོན་སྤོང་སོགས་ལུ་གཞོན་སྤྲོད་ཚབས་ཆེམ་སྟེ་བསྐྱེད་དེ་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་གི་ཆུ་ལུ་གྱུར་ཤ་

ཡིན། གཞན་ཡང་འཕྱལ་འཁོར་སོགས་ལས་ཐོན་པའི་རྒྱངས་དྲུག་སོགས་ཁ་དང་ལྷ་པ་ལས་བརྒྱད་དེ་ནང་ན་རྩལ་
པ་འཕམ་འཁོར་ཡུག་འབག་བཅོག་ཅན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུང་ན་པ་འཕམ་ཕྱགས་སྟིགས་མེར་བཏང་བཏང་མ་གྱི་དྲུག་པ་རྩལ་རྩལ་
བྲགས་པ་སོགས་ལས་གྲོ་བ་དང་ཅ་སྤྱབས་བཅས་ལུ་ཤོག་སྟེ་རིམ་བཞིན་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལུ་འགྱུར་ཕྱ་ཡིན།

༡༽ མཐའ་འཁོར་གཅིང་སྤྲུག་གི་ཐོག་ལས་བཞག་དགོ། མཐའ་འཁོར་གཅིང་སྤྲུག་དང་ལྷན་པ་འབད་བཞག་ནི་
འདི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རྒྱུ་མེད་ཅིག་མེན་པར་ནད་གཞི་ག་ཅི་འབད་རུང་མི་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་བཀག་
ཐབས་འཇམ་ཏྲིག་ཏྲི་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ཕྱ་ལས་རང་གི་ཁ་སྤྲུགས་ལས་ཕྱགས་སྟིགས་ག་ལྟོད་སར་བཀོ་ནི་ཚུ་
ག་དེ་བྲག་བྲག་འཛུལ་དགོ། དམིགས་བསལ་གྱི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱིས་འཛིན་མི་ནད་པ་ཚུ་གིས་ས་གནས་
ཐལ་ཕྱ་ཡོད་ས་ལུ་འབྱོར་ནི་ལས་འཛུལ་དགོཔ་དང་ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ངེས་པར་འབྱོར་གོ་པའི་དུས་ཚོད་རེ་འབྱུང་པ་
ཅིན་ཁ་རས་སོགས་ཁྱོན་ཏེ་འབྱོར་གོཔ་འདི་གལ་ཆེ།

སྟོན་འགོག།

དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་འདི་གཅི་བོ་ར་བད་ཀན་བེ་སྤྱབས་དང་ལུད་པ་ལེ་ཤ་འཕེལ་བ་ལུ་བརྟེན་དབྱགས་རྒྱ་
བའི་ལམ་རྒྱ་རྒྱུང་ཀྱ་བཟོ་སྟེ་དབྱགས་གཏོང་ལེན་འབད་བའི་ཆེ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་དེ་ལུ་གོང་
ལུ་འཁོད་ཡོད་པའི་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཚུ་ཚུལ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་པ་ཅིན་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་འདི་
འབྱུང་ནི་ལས་བཀག་ཚུགས་པ་མ་ཆད་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ནད་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱུ་ཀྱ་བཟོ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡིན།
དེ་བཟུམ་སྟེ་གོང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་མི་རང་ར་སོ་སོ་གི་སེམས་ཁར་ངེས་ཏེ་སྤང་
དགོཔ་ཡིན། དེམ་ཆད་ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་གྲོ་བའི་ནད་ག་བཟུམ་འབྱུང་རུང་སེམས་བག་ཡེངས་ཀྱི་དབང་ལུ་མ་
ཤོར་བར་དུས་ཚོད་ཁར་བཅོས་དགོཔ་དང་སྤྲུག་པ་དང་རྒྱུང་འཆོ་ཚུ་གིས་བྱིན་པའི་སྤྲུག་དུས་ཚོད་ཁར་བཟའ་དགོ་
པའི་ཁར་རྒྱུང་འཆོ་ཚུ་གི་བསྐྱབ་བྱ་དང་འཁྲིལ་སྟོད་དགོཔ་ཡིན། དེ་བཟུམ་སྟེ་མཐའ་འཁོར་གཅིང་སྤྲུག་དང་ལྷན་པ་སྟེ་
བཞག་ནི་འདི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་མི་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་བཀག་ཐབས་འཇམ་ཏྲིག་ཏྲི་ཅིག་ཡིན། དེ་
འབད་ཕྱ་ལས་རང་གི་ཁ་སྤྲུགས་ལས་ཕྱགས་སྟིགས་ག་ལྟོད་སར་བཀོ་ནི་ཚུ་ག་དེ་བྲག་བྲག་འཛུལ་དགོ། དམིགས་
བསལ་གྱི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་འཛིན་མི་ནད་པ་ཚུ་གིས་ས་གནས་ཐལ་ཕྱ་ཡོད་ས་ལུ་འབྱོར་ནི་ལས་
འཛུལ་དགོཔ་དང་ག་དེམ་ཅིག་སྟེ་ངེས་པར་འབྱོར་གོ་པའི་དུས་ཚོད་རེ་འབྱུང་པ་ཅིན་ཁ་རས་སོགས་
ཁྱོན་ཏེ་འབྱོར་གོཔ་འདི་གལ་ཆེ།

མཚུགས་བསྐྱེད་

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་འདི་བད་ཀན་བེ་སྐབས་དང་ལུང་པ་ལེ་ཤ་འཕེལ་བ་ལུ་བརྟེན་དབུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་རྒྱ་
 རྒྱུ་བཟོ་སྟེ་དབུགས་གཏོང་ལེན་འབད་བའི་ཆོ་དཀའ་ངལ་འབྱུང་མི་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་
 དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་འདི་མི་འཐོབ་ནི་དང་འཐོབ་མི་རྒྱ་གི་ནད་སྟོབས་མར་ཡབ་ནི་གི་དོན་ལུ་གཙོ་བོ་ར་ཕོ་
 བའི་ནད་ལུ་བད་ཀན་བེ་སྐབས་འཕེལ་བའི་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་རྒྱ་སྤང་དགོཔ་ཡིན། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་
 གྱི་ལྷ་མ་རྒྱགས་པའི་ཟས་སྟོམ་དང་དང་ཅན་གང་ལའི་ས་ཁར་སྤང་ནི་རྒྱ་ལས་འཛུམ་དགོ་འདི་འབད་མ་ལས་ང་
 བཅས་ར་ག་རང་འབད་རུང་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་འདི་མི་འཐོབ་ནི་དང་འཐོབ་མི་རྒྱ་གིས་ནད་སྟོབས་
 རྒྱུ་བཟོ་ནི་འདི་དོན་ལུ་ཟས་སྟོམ་ག་ཅི་རང་བསྟེན་རུང་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་ལྷ་རྒྱགས་པའི་ཡང་ཞིང་འབྱུ་སྤྱོད་པའི་
 ཟས་སྟོམ་རིགས་རྒྱ་བསྟེན་དགོ། དཔེར་ན་ཤ་གསར་པ་དང་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཙོ་བའི་ཤ་འདི་རིགས་རྒྱ་བསྟེན་པ་
 ཅིན་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་ལྷ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་དེ་ མ་ལུ་བ་འཐོབ་ནི་ལས་ཉེན་ཁ་རྒྱུང་མ་ཡིན། དེ་བཟུམ་
 སྟེ་ཉམ་ཁུའི་རིགས་དུང་པ་དང་ཐལ་རྩལ་ཡོད་སར་ལུ་འབྱོ་ནི་རྒྱ་འཛུམ་དགོཔ་དང་གཞན་ཡང་མཐའ་སྟོར་གཙང་
 སྤྱོད་དང་ལྷན་སྟེ་བཞག་དགོ། གོང་ལུ་འཁོད་ཡོད་པའི་དབུགས་མི་བདེ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཉ་གོ་
 ཞིན་མ་ལས་ནད་གཞི་འདི་ལུ་ཕན་པའི་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་རྒྱ་རྒྱལ་བཞིན་དུ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་གཞན་པའི་
 ཟས་དང་སྟོད་ལམ་རྒྱ་ག་དེ་དག་དག་འཛུམ་རྒྱགས་པ་ཅིན་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་འདི་འཐོབ་ནི་ལས་བཀག་
 ཐབས་དང་སྟོན་མ་ལས་འཐོབ་མི་རྒྱ་ཡང་ནད་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱུ་བཟོ་ནི་ལུ་ཕན་པ་སྟོམ་ར་ཡོད་པ་ཡིན།

ཀྱབ་བརྟེན་དཔེ་ཆ།

༡. ཁྱོ་རུ་ཆེ་ནམས། གསེ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་བྲང་སྟོང་ཞལ་ལུང་། སེ་ཁྱོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།

༢. ཉི་མ་(༢༠༡༠)ཐོར་ནད་གསོ་བ། རྩལ་རབས་༢༡་པའི་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་དངོས་ཆེན་སྟོབ་གསོའི་འཆར་འགོད་སྟོབ་དེབ། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།

༣. བསམ་གཏན། (༡༩༩༤) གསེ་རིག་སྤྱི་བསྐྱེད་སྐྱེད་ལས་གསར་པ། བོད་སྡེ་དང་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱེན་ཁང་།

༤. གསེ་རིག་ཆད་ལྡན་སྐྱེན་བཅོས་ལམ་སྟོན། ཀྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྐྱེན་ཁང་གླེ་བ།(༢༠༠༩)

༥. སྤེ་སྤྱི་དཔེ་སྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་མཚོ། བེ་རྩུ་ཕྱོག་པོ།

༦. འཇམ་གླིང་དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྐྱེན་ལྷ། ཡོངས་འབྲེལ།

༧. དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྐྱེན་དཔྱད། སྐྱེན་ཅིས་ཁང་།