

འཕེལ་ཁྱུས་འགོ་བཅིན་པའི་ཁྱུལ་ཁབ་ཀྱི་

མིག་གི་བདེ་སྤང་།

LARRY SCHWAB རས་བཅམས།

རྒྱལ་ཁྱུལ་དང་ཆེ་བཟླ་དབྱངས་སྤྱིད་རས་བསྐྱར།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

འཕེལ་ཁྱུས་འགོ་བཅིན་པའི་ཁྱུས་ཁབ་ཀྱི་མིག་གི་བདེ་སྤྱང་།

LARRY SCHWAB ཡིས་བརྩམས།  
ནམ་ཁྱུས་དང་ཆེ་བཙན་དབྱངས་སྒྲིག་གིས་བསྒྱུར།

མི་རིགས་དཔེ་སྟུན་ཁང་།

ཚུལ་ཁྲིག་འགན་ཁུར་པ།

责 任 编 辑：

པར་ཁྲིག་འགན་ཁུར་པ།

责 任 编 辑

སྒྲུལ་མ་སྐྱབས།

卓么加

པ་སངས་དབང་ཆེན།

巴桑旺钦

## འཕེལ་ཁྲིག་འགན་ཁུར་པའི་ཁྲིམས་ཁྲིམས་ཀྱི་མིག་གི་བདེ་སྒྲོལ་།

ནུལ་ཁྲིམས་དང་ཆེ་བཟན་དབང་སྐྱོང་ནས་བསྐྱར།

\* \* \* \*

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་སྐུལ་འདེད་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

(པེ་ཅིན་ཏེ་མིང་ལེ་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། རྒྱུག་ཨང་100013

ཁ་པར་ཨང་གྲངས་64234411—6511)

མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོན་ཁང་གི་སྐུལ་འདེད་པར་སྐྱོག་ཁང་ནས་པར་བསྐྱོགས།

ཏི་ཞིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།

2001ལོའི་ཟླ་8པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱོགས།

2001ལོའི་ཟླ་8པར་པེ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་དང་པོ་བཏབ།

དེབ་ཆད་880×1230 1/16 དཔར་ཤོག་13.375

དཔར་གྲངས་0001—5,500 དེབ་རིན་ཚུར་12.00ཡིན།

**图书在版编目(CIP)数据**

发展中国家的眼保健/(美)查波著;朗杰等译.  
北京:民族出版社,2001.5  
ISBN 7-105-04498-5

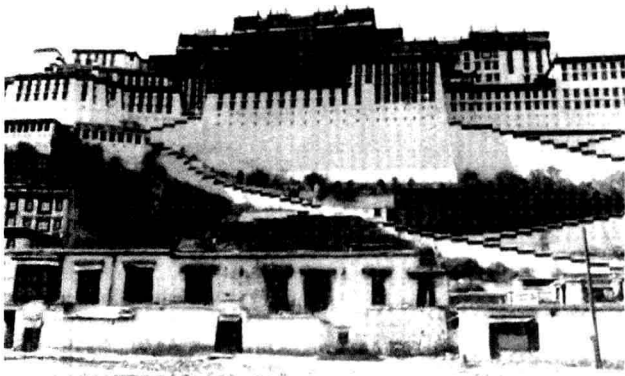
I.发... II.①查...②朗... III.①眼病—病案—藏  
语 IV.R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030224 号

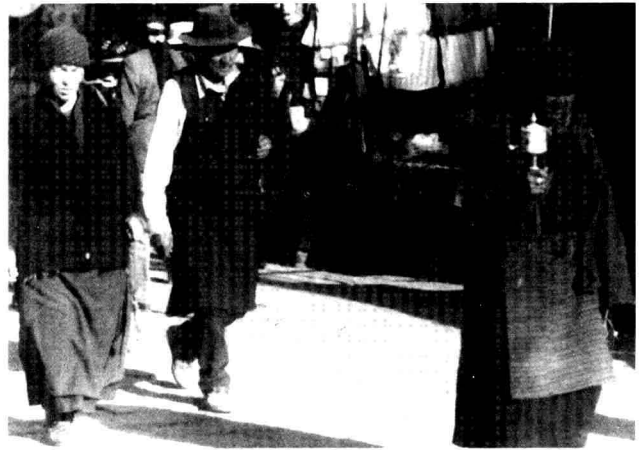
民族出版社出版发行  
(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)  
网址:www.e56.com.cn  
民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷  
各地新华书店经销  
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷  
开本:880×1230 1/16 印张:13.375  
印数:0001—5,500 册 定价:12.00 元

---

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换  
(总编室电话:64212794;发行部电话:64211734)



པཱ་ལི་ཉམས་ལྡན་པའི་ཕྱང་པོ་ཉ་ལ།



ལྷ་སའི་ཁྲིམ་ལམ།



མཐན་པ་དང་ནད་པ།



མཐན་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་རྒྱུག་རྟོད་པའི་ནད་པ།



འོད་ཟེར་ལ་སྒྲུབ་པ།



བཀའ་སྒྲུག་ཁྱེད་པའི་འོད་ཟེར་གྱི་ཕྱ་ཉ།



མིག་གཡོན་སྒྲིབ་འཁྱབ་ཡིན་པའི་ཁོད་རིགས།



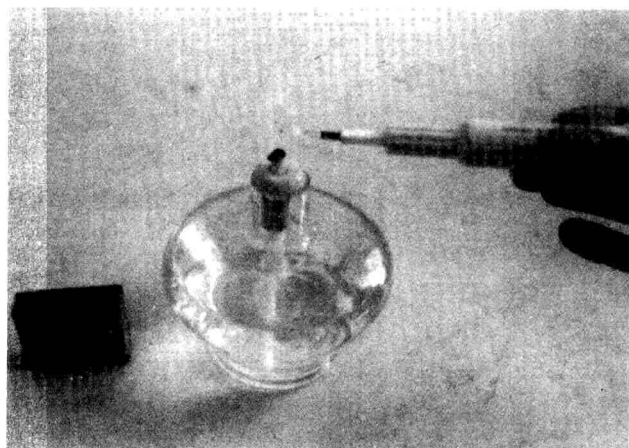
མིག་ལ་ཚུ་སྒྲན་གཏིག་ཐབས།



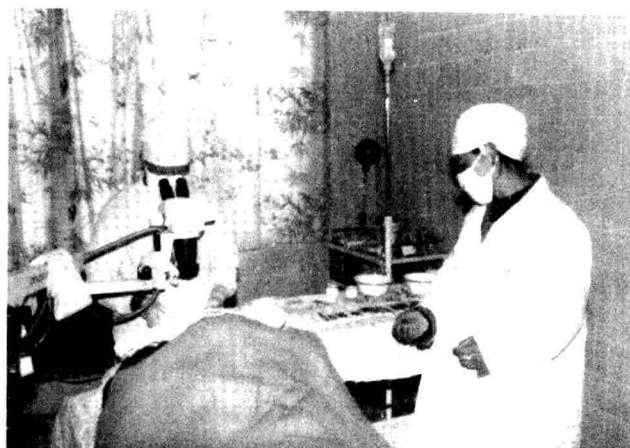
གཤག་བཙས་མ་བྱས་གོང་ལ་མིག་རིལ་རྒྱབ་ལ་སྒྲིབ་སྒྲན་རྒྱག་པ།



མར་གནོན་པའི་ཆ་དཔྱད་སྒྲིབ་ནས་མིག་ཤྱགས་དཔལ་རྩ་གཏོང་བ།



ཁྲག་གཙོད་པར་སྒྲབས་བདེ་བའི་བཞེག་དཔྱད་སྒྲིབ།



འཁྱུར་བདེ་བའི་གཤག་བཙས་ཕྱ་མཐོང་ཆེ་  
ཞེལ་བྱས་ཀྱང་གཤག་བཙས་ཡག་ཤོས་ཕྱེད་བྱལ།

## འགོ་བརྗེད།

ཡོང་བ་ནི་འཛམ་གླིང་སྐོག་གི་དབང་པོ་སྤྱི་ཅན་གཙོ་བོ་ཡིན། འཛམ་གླིང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ཙུ་འཇུགས་  
གིས་(WHO) བསྐྱེད་པ་ཅིས་བྱས་པར་གཞིགས་ན་འཛམ་གླིང་སྐོག་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་ཡོང་བ་ཡང་ན་མིག་ཤིང་  
དམའ་པོ་ཡིན་པའི་ནད་པ་མི་ཁྲི་4100ནས་ཁྲི་5200བར་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོའི་ནད་ནས་བརྒྱ་ཆ་90%ནི་  
འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཆོ་བ་སྐྱེལ་གྱིན་ཡོད་ཅིང་དེའི་ནད་ནས་བརྒྱ་ཆ་80%ནི་སྤྱི་བསྐྱེད་  
བྱས་ནས་དྲག་སྐབ་པའམ་ཡང་ན་སྤོང་འགོག་བྱེད་སྐབ་པའི་ནད་གཞི་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། བསྐྱེད་པ་ཅིས་  
བྱས་པའི་གྲངས་ཀ་དེ་ཆོ་ནས་གསལ་བཤད་བྱུང་བ་སྟེ། མི་ཁྲི་ཆོ་བརྒྱ་མང་པོ་སྤྱི་ཅན་ནད་དང་སྐོག་སྐོག་མེད་ཁེར་  
རྒྱུ་གི་འཇིག་རྟེན་ནད་འཆིང་ཐག་གིས་དམ་པོར་བཅིངས་ཡོད་པ་དེ་ནི་དགོས་པ་ཙུ་བ་ནས་མེད་པའི་ཡིད་སྤྱོད་པའི་  
སྤྱུག་བཟུལ་ཞིག་རེད།

རྒྱ་གར་འཛོམ་ཆེ་བའི་མིག་ནད་ཆོ་ན་པའི་སྤྱི་ཅན་ནད་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཉུང་ཤས་ནང་གི་འཛམ་  
གླིང་གི་མིག་ནད་པའི་བསྐྱེད་པ་ཆེད་ཉུང་ཉུང་ལས་ཟུན་མེད་པའི་མི་ཉུང་ཤས་ལ་མ་གཏོགས་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་གྱི་མིག་གི་བདེ་  
སྐྱེད་གི་ཞབས་ཞུ་མཁོ་འདོན་བྱེད་སྐབ་ཀྱི་མེད་པ་རེད། དེ་ལས་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་ཆེད་ཉུང་ཉུང་ཆེ་བའི་ད་ལྟའི་རྒྱུ་པ་ནི་  
ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་ཁྲུང་ས་དགོན་པོ་ཡིན་པ་དང་ནོར་སྤྱི་ཅན་གྱི་རྒྱལ་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་པས་འདར་གི་མེད་ཅིང་ཁོང་ཚོའི་སྤྱི་  
གཞུང་གིས་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་ཆོ་ན་པའི་ཡང་ས་སྤྱི་ཅན་མཁོ་ཆེ་བའི་ཡོང་བ་སྤོང་འགོག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གྲངས་འདི་  
ཐག་གཅིད་ཡོང་ཐབས་འཆོལ་ཆེད་འབད་བརྩོན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད།

མིག་གི་བདེ་སྐྱེད་གི་ཞབས་ཞུ་རྒྱ་ཆེར་གཏོང་ཆེད་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོས་གསོ་སྦྱོར་  
བྱས་སྐྱོང་པའི་མིག་ནད་ཆོ་ན་པའི་གཞིགས་འདེགས་མི་སྣ་བཞུགས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་  
ལས་བྱེད་མི་སྣ་དེ་ཆོ་མིག་ནད་ཆོ་ན་པའི་ནད་པའི་ནད་དོས་འཛིན་པ་དང་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་ཅིས་བྱེད་པའི་ལས་ཀར་ཞུགས་  
ཀྱིན་ཡོད་པར་མ་ཟད་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནད་ལེགས་སྐྱོང་དང་ཡོང་བ་སྤོང་འགོག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་གྲངས་སྟེལ་རིང་  
གི་རྒྱུ་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་པར་ལྷུང་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བའི་འདི་ནི་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་མིག་གི་བདེ་སྐྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱི་  
པའི་ལས་རྒྱུས་པ་དང་ཆོ་ན་པའི་ཁྲུང་ས་ཆེད་ཉུང་ཉུང་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་ཅིས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་  
སྤྱི་གསལ་གང་གི་ཆོ་ན་ས་བརྗོད་དུང་གྲང་གསལ་གྱི་མིག་ནད་ཆོ་ན་པའི་བདེ་སྐྱེད་མཁན་དང་དམའ་རིམ་གྱི་མིག་གི་  
བདེ་སྐྱེད་གི་འཕྲོད་བསྟེན་པའི་སྤྱོད་པའི་ཞིག་ལ་བརྩོན་འདོད་མེད། དེའི་ནད་ནས་ནད་དོན་མང་པོ་ཞིག་ནི་སྤྱི་  
གླིང་དང་ཡ་གླིང་། ལ་ཉིང་མི་གླིང་བཅས་སུ་སྤྱི་བསྐྱེད་པ་དོ་མ་མ་ཡིན་པའི་མི་སྣ་གསོ་སྦྱོར་བྱས་ནས་ཡོང་བ་སྤོང་  
འགོག་བྱེད་པ་དང་གཞི་རིམ་དུ་མིག་ནད་ཆོ་ན་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་ལེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་སྤྱོད་པའི་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོས་  
ཕན་རྒྱས་ལྟོན་པ་དང་སྤོང་འགོག་རྒྱུ་གི་སྤྱི་གསལ་འཛམ་གླིང་སྐོག་ཡོང་བ་ཆགས་པའི་ནད་གཞི་གཙོ་བོ་དོས་འཛིན་དང་།  
སྤྱི་བསྐྱེད་པ་སྤོང་འགོག་བྱེད་སྐབ་རྒྱ་ནད་བཤད་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།

རྒྱལ་སྤྱིའི་མིག་ནད་ཆོ་ན་པའི་ཐེབས་ཙུ་ལྟོན་ཆོག་གི་WHOཡིས་དངོས་སུ་ཁས་ལེན་བྱས་པའི་ལས་ཁུངས་

---

ཞིག་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེ་བའདིའི་ནང་དོན་ཚང་མ་ཅད་དེ་WHOཡིས་འོས་སྒྱུར་བྱས་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་  
གཞིགས་ནས་བྲིས་པ་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོས་བསྐྱར་པར་དང་ཁ་གསལ་བརྒྱབ་ནས་པར་ཐངས་གཉིས་པ་བརྒྱབ་པ་དེས་འཇམ་སྒྲིང་རྩིས་པོའི་བྱ་བ་  
ཁོངས་ནང་དུ་ལོང་བ་སྟོན་འགོག་བྱེད་པའི་ལས་ཀ་དང་མིག་གི་བདེ་སྤྱང་གི་ནམ་གངས་ཀྱི་སྒྲོབ་ཁྲིད་ཀྱི་ལས་ཀ་  
གནང་མཁན་ལས་གྲོགས་རྣམས་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་འདུན་བཅངས་ཡོད།

L. S.

## བསྐྱར་པ་པོའི་གཏམ།

ཐོད་དར་རྒྱས་ཡོང་རྒྱུ་རྟགས་སྒྲིབ་ཕྱིན་པའི་ཐེབས་ཙ་ལྟན་ཚོགས་དང་སྒྲོངས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་བཀའ་  
མངགས་ལྟར་ང་ཚོས་དེ་བའི་འདི་ཡིག་བསྐྱར་གྱི་ལས་ཀ་དང་ལེན་བྱས་པ་ཡིན།

དེ་བའི་འདི་ནི་འཇམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཙ་འབྲུགས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་གནང་བའི་མིག་ནད་ཚན་ཁག་གི་ནང་དོན་  
ཆ་ཚང་བའི་བསྐྱར་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དང་སྒྲོངས་ཀྱི་ངོས་ནས་བྱས་ན་བསྐྱར་ཚུལ་ཐེངས་དང་པོ་ཡིན། དེས་  
དང་སྒྲོངས་དང་དེ་བཞིན་ཐོད་རིགས་འདུས་སྟོན་ཕྱིན་པའི་ས་ཁུལ་དུ་མིག་ནད་ཙ་ཚོགས་ལ་སྟོན་འགོག་དང་ནད་  
ངོས་འཛིན་པ། སྒྲན་བཅས་བཅས་ཕྱིན་སྐབས་མིག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྒྲན་པ་དང་ནད་སྒྲོང་པར་སྟོན་སྟོན་གྱི་  
ལུས་པ་འདོན་བྱུང་པ་མ་ཟད། ཞིང་འཕྲོག་ཁུལ་དུ་མིག་ནད་ཚན་ཁག་གི་སྒྲན་པ་དང་ནད་སྒྲོང་པ་གསོ་སྒྲོང་ཕྱིན་  
སྐབས་ཆད་ལྟ་གྱི་སྟོན་གཞི་ཞིག་ལའང་བཅིས་ཚོགས་ ལྟག་པར་དུ་དང་སྒྲོངས་སུ་མངོན་ཆེ་བའི་སྐྱེ་འགྲུབ་དང་  
མིག་འབྲུམ། གདུང་བའི་མིག་ནད་སོགས་ཀྱིས་མཐར་བའི་ནད་པ་ཚོར་འོད་ཟེར་སྒྱུ་བྱུང་བའི་སེད།

1. ཡིག་བསྐྱར་ཕྱིན་སྐབས་མིང་ཚིག་དང་ཐ་སྙད་ཁག་གཙོ་བོ་ཐོད་ལྷགས་གསོ་རིག་གཞུང་ལྷགས་ནང་  
ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཐ་སྙད་ཐེད་སྟོན་གང་བྱུང་བུས་ཡོད།

2. ཐ་སྙད་ཉུང་ཤས་ནི་《རྒྱ་བོད་ཤན་སྒྲུར་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་》ནང་འཁོད་པ་གཞིར་བཟུང་བ་ཡིན།

3. ཐ་སྙད་འགའ་ཞིག་ནི་དོན་དངོས་ནད་ཐོག་གི་ལག་ལེན་དང་བྱང་འབྲེལ་བྱས་ནས་གསར་བཞོ་བྱས་ཡོད།  
འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་ཡོན་ཚད་དམན་པ་དང་སོས་རྒྱ་ཆུང་བ། དུས་ཚོད་བྱང་བ་བཅས་ཀྱི་དབང་གིས་ནོར་འཛོལ་མི་  
ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་ཀྱིན་པས་ཆེད་ལས་མཁས་དབང་དང་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོས་སྒྲན་པའི་དགོངས་འཆར་ཡོད་པ་  
མཐུན།

དེ་བའི་འདི་ཡིག་བསྐྱར་ཕྱིན་སྐབས་སྒྲོངས་སྒྲན་ཅིས་ཁང་གི་དགུ་འདུལ་ཡོན་གྲང་ལགས་དང་ཐོད་དར་རྒྱས་  
ཡོང་རྒྱུ་རྟགས་སྒྲིབ་ཕྱིན་པའི་ཐེབས་ཙ་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་དྲུང་ཆེ་སྐྱ་གཞོན་ཕྱིན་རིང་འཇིགས་མེད་ལགས། དྲུང་  
ཆེ་སྐྱ་གཞོན་ང་མོད་འཇིགས་ཡོན་ལགས་བཅས་ཀྱིས་བྱགས་ཁུར་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་པོ་གནང་བར་སྙིང་ཐག་པ་  
ནས་བྱགས་རྩེ་ཆེ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

## དཀར་ཆག

|                     |                                                             |       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|-------|
| མེ་འཁྱུར་པ།         | མིག་ནད་ཤིག་པའི་མྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན། .....                    | (1)   |
| མེ་འཁྱུར་གྱིས་པ།    | མིག་གི་བྱུང་ཚུལ། .....                                      | (14)  |
| མེ་འཁྱུར་གྱིས་པ།    | མིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ། .....                              | (24)  |
| མེ་འཁྱུར་གྱི་པ།     | མྱ་འབྱིབ། .....                                             | (36)  |
| མེ་འཁྱུར་མེ་པ།      | ཁོས་ཤིང་འཆམ་པའི་ལག་རྒྱལ། .....                              | (53)  |
| མེ་འཁྱུར་གྱི་པ།     | ཁོང་བ་ཆགས་པའི་གཞུང་ཆད་དང་མིག་བྱིའི་ནད། .....                | (63)  |
| མེ་འཁྱུར་བྱུན་པ།    | འཆོ་བརྒྱད་མ་འདྲར་བས་ཁོང་བ་ཆགས་པའི་ནད་རྟགས། .....            | (88)  |
| མེ་འཁྱུར་བརྒྱད་པ།   | གྲུང་པའི་མིག་ནད། .....                                      | (96)  |
| མེ་འཁྱུར་དབྱེད་པ།   | མིག་ལ་ཆམས་སྒྲོན་ཐོག་པ། .....                                | (119) |
| མེ་འཁྱུར་བརྒྱུ་པ།   | མཁུག་མ་སྒྲོར་པའི་འཁྱུར་བྱིན་ནད། .....                       | (132) |
| མེ་འཁྱུར་གྱི་ཆིག་པ། | དེ་མིན་བྱི་ཁོང་བ་ཆགས་པའི་ནད་གཞི། .....                      | (138) |
| མེ་འཁྱུར་གྱི་ཆིག་པ། | ཁོད་ཀྱི་ཆུ་ལ་དང་མི་མཐུན་པ། .....                            | (148) |
| བྱུང་བཞེད་ཀ་པ།      | མིག་དམར་ཆག་དབྱེ་འབྱེད་དང་ནད་རྩིས་འཛིན་བྱེད་ཐབས།<br>.....    | (159) |
| བྱུང་བཞེད་ཁ་པ།      | མིག་ནད་ཆན་པར་སྒྱུར་པའི་སྒྲོན། .....                         | (161) |
| བྱུང་བཞེད་ག་པ།      | གཤགས་ལས་བྱི་ཆ་དབྱེད། .....                                  | (165) |
| བྱུང་བཞེད་ར་པ།      | གཤགས་ལས་བྱི་སྒྲོགས་སྒྲོན། .....                             | (168) |
| བྱུང་བཞེད་ཆ་པ།      | བྱུང་མི་མི་མིག་ཤགས་ཆ་དབྱེད་བྱི་པའ་ཚིས་རྟེན་མིག་ .....       | (170) |
| བྱུང་བཞེད་ཆ་པ།      | འཆམ་སྒྲིང་འཕྲོད་བཞེན་ཆ་འཆམས་བྱི་WHOཁོང་བའི་ཆད་གཞི།<br>..... | (171) |

## ལེའུ་དང་པོ། མིག་ནད་རིག་པའི་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན།

ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་རིང་བཏབ་པའི་ས་བོན་ལ་སང་ཞོགས་འབྲས་བུ་ལེན་པའི་རེ་བ་བྱེད་མི་རུང་།

### སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་དང་སྤྱོད་བཅས་རིག་པ།

སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་དང་སྤྱོད་བཅས་རིག་པར་མི་འདྲ་བའི་གནས་ཡོད་པ་ཤེ།

● སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་གཞིར་སྤོང་འགོ་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཡིན་ཞིང་སྤྱོད་བཅས་རིག་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ནད་གཞི་དྲག་སྤྱོད་ཡོང་རྒྱ་དེ་ཡིན།

● སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་པའམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་པ་ཡིན་ཞིང་སྤྱོད་བཅས་རིག་པའི་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི་ནད་པ་འགའ་ཞིག་ཡིན།

● སྤྱོད་བཅས་རིག་པའི་ནད་ངོས་འཛིན་རྒྱ་དེ་གཟུགས་པོར་བརྟག་དཔྱད་དང་རྩིས་འབྱུར་ཆོད་ལྟ་ཁང་དེ་མིན་གྱི་བརྟག་དཔྱད་གཞན་དག་བྱས་པའི་ཆར་གཞིའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་གཏན་འཁེལ་བྱ་རྒྱ་ནི་ཆོགས་པ་ཞིག་ལ་འཕྲོད་བཞེན་སྒྲོར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་རྒྱར་རག་ལས་ཡོད་པ་རེད།

● སྤྱོད་བཅས་རིག་པའི་བྱ་བ་ཐབས་ལ་སྤྱོད་བཅས་པའི་སྤྱོད་རྒྱ་དང་གཤགས་བཅས་བྱ་རྒྱ་གཉིས་ཅུད་ཡོད། སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་དེར་བདེ་མང་གི་སྒྲོབ་གསུང་དང་། ཁོར་ལྷག་དང་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་བདེ་སྤང་ལེགས་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱ། དེ་བཞིན་རིམ་སྤོང་འགོག་གི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱ་བཅས་ཅུད་ཡོད།

● སྤྱོད་བཅས་རིག་པའི་པན་འབྲས་ནི་ནད་པ་འགའ་ཞིག་གི་ཐོག་ཙམ་དུ་མཆོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་བྱ་གཞག་གིས་ནི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲུལ་ཕྱི་ལ་པོའི་ནད་ནད་གཞི་སྤོང་འགོག་བྱས་ནས་འཆོ་བའི་སྤྱོད་ཆད་མཐོ་རུ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

### མིག་ནད་རིག་པའི་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན།

མིག་ནད་རིག་པའི་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་ཞེས་པ་ནི་ཅུང་གསར་བའི་ཐ་སྣང་ཅིག་ཡིན་ཞིང་ཁོང་བ་འགོག་པའི་ལས་འགུལ་ནང་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་བྱེད་ཚུགས་ལག་བསྟར་བྱས་པ་དེས་མང་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་པའམ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲུལ་ནང་དུ་ཁོང་བའི་གངས་ཆད་དམའ་དུ་འགྲོ་རྒྱར་པན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་མིག་གི་བདེ་སྤང་གི་འཆར་གཞི་མང་པོའི་ནད་ཁོང་བའི་ནད་གཞིར་ཆོད་འཛིན་དང་ཁྱེད་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ནི་གལ་འགངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་འཆར་གཞི་ཞིག་ལ་ཁྱེད་ཟེན་པ་རེད།

འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་སྤྲོན་བཅས་རིག་པས་ཁོང་བ་ཏུ་དྲུག་ཏོར་རྒྱུ་གལ་འགངས་  
ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རྩ་ཕུག་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་རེད། འཛམ་གླིང་དུ་ཡོང་བ་ཆགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནང་ཕལ་ཆེར་བརྒྱ་ཆ་  
40%ཟིན་པའི་རྒྱ་འགྲིབ་ནི་གཤགས་བཅས་བྱས་ནས་དྲག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་ནད་ཡིན། རྒྱ་འགྲིབ་ལ་གཤགས་  
བཅས་བྱས་པ་དེས་ཆོ་ག་ཡོང་བ་ཆགས་རྒྱ་མེད་སྤྱོད་པ་དང་སྤྲོན་དུས་ལས་འདས་པའི་རྒྱ་འགྲིབ་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་སྤྱོད་  
གཏན་གྱི་ནད་ཡོང་རྒྱུ་སྤྲོན་འགོག་བྱེད་སྤྱོད་གྱི་ཡོད། གཏུང་བའི་མིག་ནད་ཀྱི་རྒྱུན་པས་མཐོང་རྩ་ལ་འགོག་  
རྒྱུན་དང་ཡོང་བ་ཆགས་རྒྱ་ནི་ཕྱི་དྲུག་ལ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྲོན་བཏང་བ་དང་གཤགས་བཅས་གང་ཏུང་  
བས་ཀྱང་ཡོང་བ་ཆགས་པར་སྤྲོན་འགོག་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱང་། གཤགས་བཅས་བྱས་ནས་ཁོང་བ་ཆགས་པར་སྤྲོན་  
འགོག་བྱེད་སྤྱོད་པར་གདོང་འཛིག་གང་ལེགས་བྱས་ཟིན་པ་རེད།

ཉིན་རྒྱུ་མཆོད་སྐྱེས་ཆེན་མོའི་ཐོག་ཡོང་བ་ཆགས་པར་སྤྲོན་འགོག་བྱེད་པའི་ལས་ཀ་སྤེལ་བ་དེ་ནི་གཤགས་  
བཅས་བྱས་ནས་རྒྱ་འགྲིབ་ལ་སྤྲོན་བཅས་བྱས་པའི་དཔེ་ཉག་སྤྲོད་ཤིག་ཡིན། ས་ཆ་དེ་གར་རྒྱ་འགྲིབ་ཀྱི་ནད་པ་ཕལ་  
ཆེར་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱོད་ཅམ་ཡོད་ཅིང་ཡོ་ལྷ་རྒྱུ་དང་པུ་ཁྱིམ་མང་པོས་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བའི་གཤགས་ལས་བྱེད་སའི་ཆར་དྲུ་  
རྒྱུད་ནས་རྒྱ་འགྲིབ་སྤྲོད་མཐོང་གི་གཤགས་བཅས་དང་ལེན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། “རྒྱ་འགྲིབ་ལ་གཤགས་བཅས་  
བྱེད་སའི་ཆར་”ནས་རྒྱ་རྒྱུན་རྒྱ་ཆོགས་ཀྱིས་ཡོང་བ་ཆགས་པའི་ནད་པ་རྣམས་རྒྱུ་བཀྲལ་ནས་ཞིབ་ཆགས་ཀྱི་རྒྱ་  
ནས་ལེགས་འདེམས་བྱས་ནས་ནད་དོས་འཛིན་གྱི་ཡོད་ཅིང་སྤྲོན་ལ་དྲིལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་པ་དེས་ནད་པ་  
མང་པོ་བཟག་བཅས་བྱེད་པར་ཡོང་རྒྱུ་འགན་སྲུང་བྱས་ཡོད་པ་རེད།

རྒྱ་འགྲིབ་ལ་གཤགས་བཅས་བྱེད་སའི་ཆར་ནི་རྒྱུ་དྲུ་སྤྲོན་བཅས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཞན་པའི་མཐའ་འཁོབ་ས་ཁྲལ་  
དུ་འདེམས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཆར་ཆང་མའི་ནད་རྒྱ་འགྲིབ་ཀྱི་དཔེ་མཆོན་ནད་པ་བརྒྱ་ཕྲག་ཁ་ཤས་སམ་ཐ་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ཁ་ཤས་ལ་གཤགས་བཅས་བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་པར་མ་ཟད། ནད་པ་དབུལ་ཕོངས་པའི་རིགས་ལ་གཤགས་བཅས་  
ཀྱིས་སྤྲོན་བཅས་དང་གཤགས་བཅས་རྒྱུ་ནད་རྒྱུ་བྱེད་པ་མ་ཟད་མིག་ཤེལ་ཡང་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱས་པ་རེད།  
མིག་ནད་སྤྲོན་པས་རང་མོས་ཀྱིས་ཁོང་ཆོའི་དུས་ཆོད་དང་ལག་ཆལ་ལེགས་སྤྱོད་སྤྱོད་འཕུལ་བ་དང་། སྤྱོད་ཆོགས་  
ཁྲལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་རྩ་འཛུགས་ཀྱིས་ནི་མ་དབུལ་རྩོགས་སྤྲོད་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ། ནད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྤྲོན་  
མོང་མ་ཡིན་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཞབས་ཞུ་དེ་དང་སྤྱོད་གང་ལེགས་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཆོགས་པའི་རང་  
བཞིན་གྱི་སྤྱོད་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱེད་སྐབས་གཞི་ཁྱོན་ཆེ་བའི་གཤགས་བཅས་བྱེད་  
སའི་ཆར་ནི་སྤྱོད་ཆོགས་ཁྲལ་དུ་ཞབས་ཞུ་བྱེད་པའི་མིག་དཔེ་ཞིག་རེད།

འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་སྤྲོན་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་མིག་གི་བདེ་སྤང་གི་རྣམ་གྲངས་ནང་  
མིག་ཤེད་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཐ་ན་ཡོང་བ་ཆགས་པའི་མིག་ནད་དེ་བཞིན་ལྷས་ཡོངས་ཀྱི་ནད་གཞི་དོས་འཛིན་སྤྱོད་  
པ་དང་སྤྲོན་བཅས་བྱེད་སྤྱོད་པའི་སྤྲོན་དོན་མི་སྤྲོད་པ་སྤྱོད་པ་བྱེད་པ། རྣམ་གྲངས་དེ་དག་ནང་བསམ་སྤྱོད་སྤྱོད་  
སྤྱོད་བྱེད་ལས་ནི་ཉག་པར་སྤྱོད་པ་བདེ་ཡིན་པ་སྤྱོད། ལེགས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྤྲོན་འགོག་རང་བཞིན་གྱི་མིག་གི་བདེ་  
སྤང་ལས་ཀ་གང་ཞིག་གི་དོས་ནས་བཤད་ན། དྲུང་ཤིང་གཅོང་བའི་རྒྱུ་འབྱུང་ཁྲལ་དང་མི་ཆེན་གྱི་མ་  
མཐའི་གཅོང་སྤྱོད་ལག་པོ་བྱེད་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེ་ཤོས་ཡིན། ལས་ཀའི་ནད་མིག་ནད་ཀྱི་སྤྲོན་པ་དགོས་པས་མི་ཆད།  
ད་དུང་གཞི་རིམ་གྱི་དམའ་རིམ་མིག་གི་བདེ་སྤང་མི་སྤྲོད་དང་སྤྱོད་པའི་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ནད་རྒྱུ་མཁལ། སྤྱོད་གཡོག་  
མཁལ་བཅས་ཀྱིས་སྤྲོན་མོང་ཐོག་འབད་བཅོན་བྱས་པའང་རྒྱུ་ཡོད།

## དཔེ། རྩོམ་འགྲོག་རང་བཞིན་གྱི་མིག་གི་བདེ་སྤྱང་།

### མིག་འབྲུམ།

མིག་འབྲུམ་ལ་ཐུ་ས་ནས་ནད་རྩིས་འཛིན་པ་དང་སྤྲོན་བཅས་བྱེད་པ། མི་སྤྲོད་ཀྱི་གཙང་སྤྱོད་ལེགས་པོ་བྱེད་པ་ (ལག་པ་དང་གདོང་འབྲུད་པ་) མིག་སྤྲོད་པས་ནད་ལ་ལོག་པ་དང་རྩི་མ་ཟུག་ཡོད་མེད་ལ་དབྱེ་འབྱེད་བྱས་པ་བརྒྱུད་ལོང་བ་ཆགས་རྒྱ་རྩོམ་འགྲོག་བྱེད་བྱུང་། རྩི་མ་ཟུག་པའི་ནད་པས་ཐུ་ཅམ་ནས་རྩི་མ་ཡོད་བསྐྱེད་བྱེད་པའི་གཤགས་བཅས་བྱས་ན་མིག་སྤྲོད་ཀྱི་ནད་ཐོན་རྒྱུར་རྩོམ་འགྲོག་བྱེད་བྱུང་། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ཁང་དང་སྤྱོད་གྲྭ། སྤྱོད་གྲྭ་མ་སྤྲོད་གོང་ལ་བཟག་དབྱེད་བྱེད་མཁན་ཚན་པ་བཅས་ཀྱིས་མིག་འབྲུམ་གསུམ་སོག་གདམ་གསེས་བྱས་ཆོག མིག་འབྲུམ་བྱུང་བའི་ས་ཁུལ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ལོ་ལྷ་མན་གྱི་ནད་དེ་སོག་སྤྲོད་བྱེད་པར་རྟོག་རྒྱུ་བྱེད་དགོས།

### སྤྱོད་གསུམ་སྤྲོད་ཀྱི་མིག་གི་གཉན་ཆད། (མིག་ནད་སྤྲོད་ཆད།)

སྤྱོད་གསུམ་སྤྲོད་ཆད་མར་སི་རྟོན་སྤྱུ་དང་ཡང་ན་ཆེང་མེ་སྤྱུ་ཡི་སྤྲོན་རྒྱ་མིག་ལ་བརྒྱ་ཆ་1%མིགས་པ་བརྒྱབ་ན་མིག་འབྲུམ་གྱི་མའི་གཉན་ཆད་ལས་བྱུང་བའི་མིག་ལོང་བ་ཆགས་རྒྱ་རྩོམ་འགྲོག་བྱེད་བྱུང་། བརྒྱ་ཆ་1%གི་དབྱེད་ལྡན་ཟེ་ཆའི་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷན་ཁྲས་ཀྱང་སྤྱོད་གསུམ་སྤྲོད་ལ་ནད་འགོ་ཡས་རྩོམ་འགྲོག་བྱེད་བྱུང་། ཡིད་གཟབ་བྱེད་དགོས་པ་ནི་གར་ཆད་ལྡན་པའི་དབྱེད་ལྡན་ཟེ་ཆའི་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷན་ཁྲས་མིག་སྤྲོད་མ་རྩིས་ཐོན་མིད་ཀྱི་རེད། རྒྱུ་ཁྲང་གི་ཉི་འོད་འོག་བཞག་པའི་ཤེལ་དམ་ནད་སྤྱུགས་པའི་དབྱེད་ལྡན་ཟེ་ཆའི་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷན་ཁྲང་ས་པར་འབྱུར་བའི་ཆུན་གྱིས་གར་དུ་འགྱུར་བས། དེ་གལ་སྤྲོད་མིག་ལ་ཤེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་གྱི་མིག་སྤྲོད་གནོད་སྤྲོན་བཟོ་བཅོལ་སྤེད།

གལ་ཏེ་སྤྲོད་ལྡན་མར་གར་གཞིའི་ནད་ཡོད་པ་ཤེས་ཟིན་པ་ན་ལྷན་ཁམས་ཡོངས་ལ་སྤྲོད་ཆད་འཆམ་པའི་སྤྲོན་ཆེང་མེ་སྤྱུ་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། སྤྲོད་མ་ཐག་པའི་སྤྱོད་ལ་ལྷ་ཞིབ་ནན་པོ་བྱེད་དགོས་ཤིང་། གལ་ཏེ་འབྱར་སྤྱིའི་གཉན་ཆད་ཐོན་པ་ཡིན་ན་འང་ལྷན་ཁམས་ཡོངས་སམ་ཡང་ན་ཆ་ཤས་སྤྲོད་ཆེང་མེ་སྤྱུ་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

སྤྱོད་གསུམ་མཁན་དང་། ནད་གཡོག་ནད་སྤྲོད་པ། སྤྲོད་པ་བཅས་ཆད་མས་རི་ལྷན་བྱས་ཏེ་ཡང་དག་པའི་སྤྲོད་པས་སི་རྟོན་སྤྱུ་ཡི་མིག་སྤྲོད་དང་། ཆེང་མེ་སྤྱུ་ཡི་མིག་གི་སྤྲོན་རྒྱ། དབྱེད་ལྡན་ཟེ་ཆའི་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷན་ཁྲ་ཤེད་སྤྱོད་བྱེད་ལྷན་ཁམས་འཆུག་མེད་དུ་ཤེས་པ་བྱས་ནས་སྤྱོད་གསུམ་སྤྲོད་མ་ཐག་པའི་མིག་གི་གཉན་ཆད་དང་མིག་སྤྲོད་ནད་འབྱུར་བྱུང་ནས་ལོང་བ་ཆགས་རྒྱ་རྩོམ་འགྲོག་བྱེད་དགོས།

### འབྱར་སྤྱིའི་གཉན་ཆད་དང་མིག་སྤྱིའི་ཡིང་རྩ།

མིག་སྤྱིའི་ཡིང་རྩ་དང་མ་རྩིས་ཐོན་རྒྱུར་རྩོམ་འགྲོག་བྱེད་ཆེད་རྒྱ་ཆའི་མང་ཆོགས་ལ་སྤྱོད་གསུམ་བཟང་ལྟོ་མིག་ལ་ཆ་ཟུག་ཟུག་སྐབས་དུས་སོག་དུ་སྤྲོད་བཅས་བྱེད་དགོས་པའི་གལ་ཆའི་རང་བཞིན་རྩིས་འཛིན་བྱུང་བ་བྱེད་

དགོས་ཤིང་སྤྱོད་དོན་མི་སྣ་ཚང་མས་ཀྱང་མིག་གི་འགོས་ནད་ལ་སྤྱི་ཙམ་ནས་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་པ་དང་། སྤྱི་ཙམ་ནས་གཞན་འགྱུར་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་པའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།

མིག་སྤྱི་ཚོགས་མཐུན་སྦྲུང་བྱུང་བ་དཔེར་ན། བརྟམ་སྤྱོད་ཤོར་ནས་མཐུན་སྦྲུང་བས་མིག་སྤྱི་ལོང་རྩེ་འགྱུར་སྤྱོད་པས་མིག་སྤྱིར་མཐུན་སྦྲུང་བ་ཚང་མ་དུས་ཚོགས་ཏུ་སྤྱོད་བཅས་བྱས་ནས་སྤྱི་ལ་ཆགས་སྤྱོད་ལ་བརྟམ་རྩེ་འགྱུར་སྤྱོད་དགོས།

## ཕྱི་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་མིག་ནད།

གཤམ་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ན་ཕྱི་རྒྱལ་ནས་མིག་ལ་མཐུན་སྦྲུང་གཏོང་བའམ་དེ་ལས་ལོང་བ་ཆགས་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

● མིག་གི་བདེ་འཇགས་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སློབ་གསུང་(དཔེར་ན་བདེ་འཇགས་ཀྱི་སྐད་ཐག་ལྷན་ལ་བཅེངས་པ་ཡིན་ན་སྤངས་འཁོར་བརྒྱུད་ག་ལྟག་སྐབས་གཏོང་དང་མིག་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་བྱས་ནས་མཐུན་སྦྲུང་ཤོར་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་ཉི་མ་གཟུང་འཛིན་བྱེད་སྐབས་ཐད་ཀར་ལྟ་མི་རུང་བ། འཕྲུལ་ཆས་ལ་ལས་སྤྱོད་བྱེད་པའི་འཁོར་ཁང་ནང་ལྷགས་རིགས་བརྒྱུད་བའམ་དབྱར་བརྟམ་བྱེད་སྐབས་མིག་སྤྱད་བའི་མིག་ཤེལ་རྒྱག་དགོས།) གཏོང་དགོས།

● བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལམ་ལྷགས་ལ་ཕྱགས་སྤྱོད་བརྒྱུད་ཕྱི་སྤྱོད་རང་བཞིན་གྱི་མིག་ནད་ཐོག་སྤྱི་བའི་བཟོ་སྐྲུབ་བཟོ་པ་ཚང་མས་དེས་པར་དུ་མིག་སྤྱད་བའི་མིག་ཤེལ་རྒྱག་དགོས།

● དུས་ཚོགས་ཏུ་ཡང་དག་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཕྱི་སྤྱོད་རང་བཞིན་ཐོག་ཐོག་ལ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།

## གདུང་བའི་མིག་ནད།

སྤྱོད་སྤྱོད་བའི་བྱར་གྱི་ཁ་ཕྱེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་གདུང་བའི་མིག་ནད་ནི་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ནད་རིམ་འཛིན་ཐུབ་བྱུང་ན། སྤྱོད་སྤྱོད་དང་གཤམ་གསུམ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་(ལེའུ་བརྒྱུད་པར་གཟིགས།) ལ་བརྟམ་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་གཞི་ཆེ་ཐེབས་པ་དང་ལོང་བ་ཆགས་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

ལེགས་འགྲུབ་ཡོང་བའི་འགག་ཙ་ནི་སྤྱི་ཙམ་ནས་ནད་རིམ་འཛིན་པ་དང་སྤྱོད་བཅས་བྱུ་རྒྱར་རག་ལས་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་དོན་དངོས་ཐོག་མི་ཚང་མར་བརྟམ་དཔུང་བྱེད་སྤྱོད་རྒྱུ་དེ་རེད། གདུང་བའི་མིག་ནད་ནི་རྒྱུ་དུ་ལོ་བཞི་བཅུ་ཡན་གྱི་ནད་པའི་ཐོག་མཐོང་མང་བ་ཡིན་པས་ཁོང་ཆེན་མིག་ཕྱགས་དང་མཐོང་བྱེད་ཐེར་དབྱིབས་ལ་བརྟམ་དཔུང་བྱེད་དགོས། རྒྱ་སྤྱོད་གསལ་པོ་མེད་པའི་མིག་ཤེད་ཞན་དུ་སོང་བ་མཐོན་ཆེ་པའི་ཆེད་གདུང་བའི་མིག་ནད་ཡིན་པར་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཆོག།

མི་དར་མར་གདུང་བའི་མིག་ནད་སྤྱོད་སྤྱོད་གསུམ་གཏོང་སྐབས་ཚབས་ཆེ་བའི་ནད་གཞིའི་དཔེ་མཚན་མཐོན་ཐུབ་ཅིང་མི་མང་པོ་ཞིག་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་པར་ཡོང་དུས་ནད་གཞི་ལྟ་པོ་ཆགས་ཐེན་པས་གལ་ཏེ་སྤྱི་ཙམ་ནས་ནད་རིམ་འཛིན་ཐུབ་པ་དང་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་དུང་མཐོང་རྒྱས་ཉར་འཛིན་ཐུབ་པར་ཕན་པ་ཡོད།

གདུང་བའི་མིག་ནད་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་ཞིབ་བཤེར་དང་གདམ་གསེས་བྱེད་སྐབས་སྤྱོད་བཅས་དང་གཤམ་གསུམ་

བཅས་ཕྱི་དགོས་པའི་ནད་གཞིའི་དཔེ་མཚོན་གསར་པ་འགའ་ཞིག་རྟེན་སྤྲུལ། གདམ་གསེས་ཕྱི་དྲུག་སྐབས་མིག་  
འཕྲུག་ལ་ཚད་ལྷན་ཕྱི་དྲུག་པ་དང་མཚོན་ཕྱི་དྲུག་སྐབས་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཕྱི་དྲུག་དགོས།

སྤར་ནས་བྱུང་བའི་བྱར་བཅུ་མས་པའི་རང་བཞིན་གྱི་གདུང་བའི་མིག་ནད་ལ་འཆའ་སྤྱི་འབྲེག་གཙང་ཕྱི་དྲུག་  
པའི་གཤགས་བཅས་(མཐའི་འཆའ་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཞིག་འབྲེག་གཙང་ཕྱི་དྲུག་པ་)ཕྱི་དྲུག་པའམ་ཡང་ན་འཆའ་སྤྱི་ཁ་ཕྱེ་  
བའི་གཤགས་བཅས་(སྤུལ་འོད་ཀྱིས་འཆའ་སྤྱིའི་སྤྱི་ལོ་ཁྱུང་རྒྱ་རྒྱ་ཞིག་གཏོང་པ་)བྱས་ན་གཞི་ནས་སྤོན་  
འཕྲུག་ཕྱི་དྲུག། འོན་ཀྱང་ཉེན་ཁ་དེ་ཡོད་པའི་མི་སྤར་ཚད་མར་གཤགས་བཅས་འདི་འདྲ་བྱས་པ་ཡིན་ན་དོན་  
དངོས་དང་མི་འཚམ་ལ་འཕྲོ་བརྟག་ཀྱང་བཅོ་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤོ་བྱར་ནད་ལངས་པའི་བྱར་བཅུ་མས་པའི་རང་  
བཞིན་གྱི་གདུང་བའི་མིག་ནད་ཀྱི་ནད་པར་མིག་ལ་ན་བྱུག་གཏོང་བ་དང་མིག་ཤེད་ཞན་དུ་གྲགས་པ་མངོན་སྲིད་པས་  
སྤར་ཚམ་ནས་ཡང་དག་པའི་སྤོན་ནས་སྤོན་ཀྱང་མས་བྱས་ན་མིག་རིལ་དང་མིག་ཤེད་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་ཕྱི་དྲུག་སྤྲུལ། (ལེའུ་  
བརྒྱད་པར་གཟིགས།)

### མིག་ཤེད་ཞན་པ།

ནད་ངོས་གཟི་ལོག་དང་སྤོ་ངོས་གཟི་ལོག་ཏུ་ལྟ་བར་སྤོན་འཕྲུག་ཕྱི་དྲུག་མི་སྤྲུལ། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་སྤར་ཚམ་  
ནས་མངོན་པ་དང་སྤོན་བཅས་བྱས་ན་གཟི་ལོག་ཏུ་ལྟ་བའི་རང་བཞིན་གྱིས་མིག་ཤེད་ཉམས་ནས་མིག་ཤེད་ཞན་པོ་  
ཆགས་པ་ནི་བརྟོག་སྤྲུལ་པ་ཞིག་ཡིན། མིག་གིས་གཟི་ལོག་ཏུ་ལྟ་བ་དང་མིག་ཤེད་ཞན་པར་སྤོན་བཅས་ཇི་ཅམ་སྤོ་  
བ་བྱས་ན་དེ་ཅམ་གྱིས་ཡག་པ་ཡོད། གལ་ཏེ་ལོ་དུ་གཟི་བའི་སྤོན་ལ་སྤོན་བཅས་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། མིག་ཤེད་  
སྤར་གསེ་ཡོང་ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་རེད། སྤོ་བ་ལྷན་མིག་ཤེད་ལ་ཡོངས་ཁྱབ་ཞིབ་བཤེར་ཕྱི་དྲུག་སྐབས་སྤོན་བཅས་ཕྱི་དྲུག་  
དགོས་པའི་སྤྱུ་གུ་གདམ་གསེས་ཕྱི་དྲུག་དགོས།

### འཚོ་བརྒྱད་རང་བཞིན་གྱི་ཡོང་བ།

འཚོ་བརྒྱད་རྒྱ་A མ་འདྲང་བ་དང་དེ་བཞིན་ཟས་བརྒྱད་ཞན་པ་སྤོ་འཕྲུག་ཕྱི་དྲུག་དང་སྐབས་ཤིག་ནད།  
སྤོ་དཀར་རིགས་ཀྱི་རྩས་པའི་ཟས་བརྒྱད་ཞན་པ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་སྤྱུ་གུའི་ནད་སྤོན་འཕྲུག་ཕྱི་དྲུག་པའི་ཡོང་  
བ་གནས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཡིན། འཚོ་ཚད་མཐོ་པོ་ཡོད་པའང་ནད་གཞི་དེ་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་གསལ་  
སྤྲུལ་པའི་སྤྱུ་གུའི་ནད་ཡང་ཡུན་རིང་རང་བཞིན་གྱི་གཞོན་སྤོན་གནས་ཡོད་པ་རེད། འཚོ་བརྒྱད་རྒྱ་A མ་འདྲང་  
བས་(མིག་སྐྱམ་ཚག་ནད་)དང་མིག་སྤྱི་མཉེན་ལྷུར་ནད་གཉིས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་མེད་སྤྱམ་མི་རུང་། གང་  
ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ཚོ་ནི་ཉུག་ཏུ་ལྷུས་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་ཟས་བརྒྱད་ཞན་པའམ་ཡང་ན་སྤོན་སྤོན་སྤོན་མེད་པའི་མཚོན་  
རྟགས་ཤིག་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་འགའ་ཞིག་ཏུ་(དཔེར་ན་ཡ་སྤྱིར་གི་ཉིན་ཉི་དང་སྤྱི་སྤྱིར་གི་མ་ལ་ལུས་ལྟ་བུ་)རྒྱལ་ཡོངས་རང་  
བཞིན་དང་ས་གནས་རང་བཞིན་གྱི་རྣམ་གྲངས་སྤེལ་ནས་འཚོ་བརྒྱད་ཞན་པའི་དབང་གིས་མིག་ཤེད་ཞན་པ་དང་  
ཡོང་བ་ཆགས་པའི་གནད་དོན་ཉི། རྒྱལ་ཁོངས་དང་འཚོ་བརྒྱད་རྒྱ་A གཤམ་སྤོན་བྱས་པ་དེ་བཞིན་བཟའ་བརྒྱང་  
གི་གོམས་གཤེས་ལེགས་བཅས་དང་ཞིང་ལས་སྤོ་འདེབས་ཕྱི་དྲུག་སྤོངས་ལེགས་སྤྱིག་བཅས་འདུས་པར་བརྟག་དཔྱད་  
བྱས་ཡོད་པ་རེད།

གོང་གསལ་དང་དེ་མིན་གྱི་ནུས་ཀྱིས་གཞན་དག་གི་ནང་ལོ་ལྟ་མན་གྱི་སྤྱུ་ཁྱར་སྤྱོད་ཚད་རྒྱ་ཆ་འཕྲོང་སྤྱོད་པའི་འཆོ་བཅུད་རྒྱ་A ཁོང་ནང་དུ་གཏོང་བ་(ཟེ་བ་བཞིན་ནས་དུག་གི་བར་ལ་ཁྲི་20ཡི་IUགཏོང་བ་)སྤྱང་གསེབ་དུ་སྒྲན་པ་དང་སྤྱི་གཡོག་མཁན་སྤྱོད་བརྒྱུ་ནས་ཟས་བཅུད་ཞན་པའི་ལུས་པོའི་ཁྱད་ཉག་ས་ཁོང་དུ་རྒྱུད་པ་བྱས་ཏེ་ནད་པར་སྒྲན་བཅས་དང་ནད་པ་གཞན་འཕྱར་བྱེད་པ། ཆ་བ་རྒྱག་མཁན་གྱི་ནད་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་སིབ་མིའི་ནད་པོ་གཞན་དང་ཟས་བཅུད་ཞན་པའི་སྤྱུ་ཁྱར་སྤྱོད་བཅས་གང་ལེགས་བྱེད་དགོས།

### མཚུག་མ་སྒོར་བའི་འབྲུ་སྤྱན་ནད།

མཚུག་མ་སྒོར་བའི་འབྲུ་སྤྱན་ནད་ནི་མ་གཞི་སའི་གོ་ལའི་རང་བཞིན་གྱི་འགོས་ནད་མིན་མོད་ཀྱང་འཛུལ་སྤྱོད་ལོངས་སྤྱོད་བ་ཆགས་པའི་རྒྱ་སྤྱན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ནད་ལངས་པའི་ས་ཁྲུལ་དུ་ལོངས་བ་ཆགས་ཚད་ཉ་ཅང་མཐོ་བོ་ཡིན།

མཚུག་མ་སྒོར་བའི་འབྲུ་སྤྱན་ནད་ཀྱིས་ལོངས་བ་ཆགས་པ་ནི་སྤྱི་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་འགོས་ནད་མཚམས་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་འབྲུ་སྤྱན་ནད་པོ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་སྐབ་པ་ལྟེ་མཚུག་མ་སྒོར་བའི་འབྲུ་སྤྱན་ཁྲུལ་འཕེལ་བྱེད་པར་བཀག་སྡོམ་བྱེད་སྐབ་པ་མ་ཟད། མང་ཆོགས་ལ་སྒྲན་བཅས་བྱས་པ་བརྒྱུད་(异维A酸)མཚུག་མ་སྒོར་བའི་འབྲུ་སྤྱན་ནད་ཀྱིས་ལོངས་བ་ཆགས་རིགས་མེད་པ་བརྩོ་སྐབ་པའི་རེ་བ་ཡོད་པ་རེད།

### མིག་ལ་སྒྲན་བཅས་བྱེད་ཐབས་དང་གསོ་སྦྱོར།

ཆ་ཤས་སྤྱི་མོའི་ལའི་ཀུའུ་ཁུན་(类固醇)གྱི་མིག་སྒྲན་ནུས་ཡང་ན་བཙོར་སྒྲན་པེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་ཡང་ན་ལུས་པོ་ལོངས་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཕལ་ཆེར་མ་འཕྲོད་པའི་ཞོར་སྤྱོད་ཚབས་ཆེན་ཐོན་སྤྱོད། དེས་འབྲེལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ནད་པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན། མིག་ནད་ཚན་ཁག་གིས་ལའི་ཀུའུ་ཁུན་པེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཕན་ཐོགས་འབའ་ཞིག་ནི་དེས་མིག་སྤྱོད་ནད་གི་གཉན་ཁ་ཁྱུང་དུ་གཏོང་སྤྱོད། དཔེར་ན་རྒྱུན་འབྲུམ་སྤྱི་ལྷགས་ཀྱི་གཉན་ཚད་དང་གཤགས་བཅས་བྱས་པའི་རྩིས་ཀྱི་གཉན་ཁ་ཁྱུང་དུ་འགྲོ་སྐབ་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལོངས་བ་ཆགས་པའི་ཞོར་སྤྱོད་ཡང་མི་མངོན་པར་ཡོད་པ་རེད།

**སྤྱི་འབྲེལ།** ནད་པ་སྤྱི་ཡིན་ཏེ་བ་ལྟེ་ལོ་ན་རྒྱུད་བ་དང་ལོ་ན་ཆེ་བ་གང་ཡིན་ཏེ་རྒྱུན་རིང་ལའི་ཀུའུ་ཁུན་པེད་སྤྱོད་བྱས་ན་རྒྱ་ཤེལ་གཟུགས་ཀྱི་རྒྱབ་ངོས་སྤྱོད་པོ་ཆགས་སྤྱོད། (རྒྱབ་ཕྱོད་འོག་གི་སྤྱི་འབྲེལ་)སྒྲན་མཚམས་འཛིན་བྱས་ཀྱང་ད་དུང་མེད་པར་འགྲོ་མི་སྐབ། ཆ་ཤས་དང་ལུས་པོ་ལོངས་སྤྱོད་བྱས་པས་ལའི་ཀུའུ་ཁུན་གྱིས་སྤྱི་འབྲེལ་ཐོན་སྤྱོད།

**རྒྱ་སྤྱན་རྒྱུད་པའི་ནད་དུག་འགོས་བའི་ཡལ་གའི་དབྱིབས་ཀྱི་མིག་སྤྱོད་གཉན་ཚད།** ནད་འདི་ཉག་པར་མིག་དམར་ཆག་གི་ནད་པོ་གཞན་ནས་ནད་ངོས་འཛིན་མ་བྱས་པའི་ནད་པས་ལའི་ཀུའུ་ཁུན་པེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་རྩིས་ཐོན་གྱི་ཡོད། མིག་སྤྱོད་གཉན་ཚད་ཡོད་པའི་ནད་པ་ཆང་མར་འོད་ཤའི་རྒྱས་ཆོས་རྒྱག་བྱས་ནས་མིག་སྤྱོད་རྒྱ་སྤྱན་རྒྱུད་པའི་ནད་དུག་གི་འགོས་ནད་སེལ་དགོས།

མིག་སྤྱོད་ཡལ་གའི་དབྱིབས་ཀྱི་ཁ་དྲོག་ལྡན་པའི་ནད་པར་ལའི་ཀུའུ་ཁུན་གྱི་སྒྲན་ཆ་བ་ནས་པེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་དེས་ནད་དུག་མིག་སྤྱོད་འཕྲུལ་ནས་གཞོད་འཆོ་གཏོང་རྒྱུ་སྐལ་མ་གཏོང་བ་དང་

འགོས་ནད་ཆབས་ཆེར་འགྲོ་བས་རེད།

**གཏུང་བའི་མིག་ནད།** རྒྱ་རིང་ལིའི་ཀུཊུ་ཁུ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་མིག་ནད་གི་གནོན་ཤུགས་མཐོ་རུ་  
འགྲོ་བས་མཐོང་རུས་ཀྱི་དབང་ཅར་གནོད་འཚེ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱི་གཉན་གྱི་ནད་འདི་ཆོར་སྤོང་འགོག་  
བྱེད་ཆེད་ཆ་ཤས་དང་ཡང་ན་ལུས་ཡོངས་ལ་ལིའི་ཀུཊུ་ཁུ་བྱིས་སྤོང་བཅོས་བྱས་པའི་ནད་པར་རྒྱ་སྤོང་ལྟར་དུས་  
བཀག་ནད་མིག་གི་གནོན་ཤུགས་ལ་ཞིབ་བཤེར་ཆད་ལེན་བྱེད་དགོས་ཤིང་སྤོང་མཚམས་འཛིན་བྱས་རྗེས་སྤྱིར་  
བཏང་བྱས་ན་མིག་གི་གནོན་ཤུགས་རྒྱ་སྤོང་ལྟར་སྤོང་གསོ་ཡོང་བྱུང་།

**འབྲུ་ཕྱའི་རང་བཞིན་གྱི་མིག་སྤྱིའི་ལིང་རྫོ།** སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་འབྲུ་ཕྱའི་རང་བཞིན་གྱི་མིག་སྤྱིའི་  
ལིང་རྫོའི་ཆ་ཤས་སྤྱི་ཀུཊུ་ཁུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་ཞིང་འདིས་གཉན་ཁ་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་དང་། ཐ་ན་མིག་སྤྱིར་  
ཨི་ཁུང་གཏོད་པ་མ་ཟད་མིག་རིལ་ལ་གནོད་འཚེ་བཅོ་གི་ཡོད་པ་རེད།

**འབྲུ་ཕྱ་རྩ་མའི་མིག་སྤྱིའི་ལིང་རྫོ།** མིག་སྤྱིར་སྤྱི་དངོས་རང་བཞིན་གྱི་མས་སྤོང་(དཔེར་ན།  
ཤིང་ལེབ་དང་། སུབ་མ། མ་ཚུལ་ལོ་རྟག་གི་སྤོང་པོ་སྤོངས་ལྟ་བུ་)ཤིང་བའི་ནད་པར་ལིའི་ཀུཊུ་ཁུ་བེད་སྤྱོད་  
བྱས་པ་ཡིན་ན་ཕལ་ཆེར་འབྲུ་ཕྱ་རྩ་མའི་མིག་སྤྱིའི་ལིང་རྫོའི་ནད་འབྱུང་བར་འབྱུག་སྤྱིད་པ་དང་། ལིང་རྫོ་འདི་  
རིགས་ལ་སྤོང་བཅོས་བྱས་ནས་སེང་དུག་འགྲོ་ཏེ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན་པས་རྟག་པར་ལོང་བ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།  
(ལེའུ་ཕྱ་པར་གཟིགས།)

**མིག་སྤྱིའི་བརྟན་སྤོང་།** མིག་སྤྱིའི་བརྟན་སྤོང་ལ་ཆ་ཤས་སྤྱི་ཀུཊུ་ཁུ་བེད་སྤྱོད་ཅ་བ་ནས་བྱེད་མི་  
རུང་ཞིང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ལྟངས་ནོར་ན་འབྲུ་ཕྱའི་རང་བཞིན་ནམ་ཡང་ན་འབྲུ་ཕྱ་རྩ་མའི་ལིང་རྫོའི་ནད་ཕྱག་སྤྱིད།

དམའ་རིམ་འཕྲོད་བཞེན་བདེ་སྤྱང་དང་དམའ་རིམ་མིག་གི་བདེ་སྤྱང་།

1978ལོར་དེ་མའི་སྤུ་ལེན་དུ་འཆོགས་པའི་Alma—Ataཡི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་གི་ཐོག་སྤྱི་ཆོགས་ཁུལ་གྱི་འཕྲོད་  
བཞེན་གྱི་དགོས་མཁོར་གཞིགས་ནས་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བཞེན་རིག་པའི་ཆེད་ལས་མཁས་དབང་ཆོས་གལ་ཆེའི་  
ཐབས་རྒྱས་ཤིག་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་རེད། Alma—Ataབསྐྱགས་གཏམ་ནང་དམའ་རིམ་འཕྲོད་བཞེན་  
བདེ་སྤྱང་གི་མཚན་ཉིད་གཏན་འཁེལ་གསལ་པོ་བྱས་པ་ལྟེ།

“དངོས་འབྲེལ་སྐབ་སྐབ་ལ་ཆན་རིག་དང་ལྡན་པ་མ་ཟད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་དགའ་བསུ་ཐོབ་པའི་མང་གཞིའི་  
ཐོག་བཅུགས་པའི་དམའ་རིམ་གྱི་འཕྲོད་བཞེན་བདེ་སྤྱང་།”

Alma—Ataཆོགས་འདུ་འཆོགས་པ་ནས་བརྒྱུད། དམའ་རིམ་འཕྲོད་བཞེན་བདེ་སྤྱང་གོང་འཕེལ་  
གཏོང་བའི་རྣམ་གྲངས་སྤྱི་ཆོགས་ཁུལ་དང་མི་སྡེར་ལ་ཁུབ་གདལ་བྱས་ཟིན་པ་དང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འདི་ནི་སྤྱི་  
ཆོགས་ཁུལ་གྱིས་ཐང་གཞི་བྱེད་པའི་རྣམ་གྲངས་ཤིག་ཡིན་ལ་སྤྱི་ཆོགས་ཁུལ་གྱིས་ཐེ་རྒྱས་བྱེད་པ་དང་ཞུགས་རྒྱར་  
བརྟན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་སྤྱི་ཆོགས་ཁུལ་གྱིས་འདེམས་མངག་བྱས་པའི་འཕྲོད་བཞེན་ལས་དོན་པར་མང་ཆོགས་ཀྱི་  
བདེ་ཐང་སྐྱོར་གྱི་སྒོའ་གསོ་བྱེད་པ་དང་། འཕྲོད་བཞེན་གྱི་ཤེས་བྱ་སྒོའ་འབྲིད་གང་ལེགས་པ། དེ་བཞིན་འོས་  
འཚམ་གྱི་སྒོ་ནས་གད་སྤྱོད་འདོར་ཐབས་བཅས་བྱས་ནས་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱུན་དང་འཆོ་བའི་རྣམ་པ་ལེགས་སུ་  
གཏོང་དགོས། ཁོང་ཆོས་ཀྱང་རྒྱ་མཐོང་ནད་དོས་འཛིན་པ་དང་སྤོང་བཅོས་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་ནད་དོས་འཛིན་