



ནད་གཞི་ཚོན་འགོག་དབ་མེད། 3

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

གྲུམ་བུའི་ནད།  
ARTHRITIS



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

# དཀར་ཆག

དང་པོ། བྱམ་བུའི་ནད་ཀྱི་འོ་སློང།	1
གཉིས་པ། བྱམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་དུ་བསྟན་པ།	2
གསུམ་པ། བྱམ་ནད་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།	4
བཞི་པ། ཟས་སློང་ཀྱི་ཕན་གཞོན།	7
ལྔ་པ། བྱམ་ནད་སློན་འགོག་བྱ་ཚུལ།	9
དུག་པ། བྱམ་ནད་སོགས་ལ་ཕན་པའི་རྒྱ་ལུས་སློང།	12
བརྒྱད་པ། རྣམ་ཚིག་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།	23

# གྲུམ་བྲུ།

## དང་པོ། གྲུམ་བྲུའི་ནད་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད།

གསོ་རིག་གཞུང་ལས། ཚིགས་མིག་ཚུ་སེར་འཕེལ་བ་ཡིས། །འཕྱོར་  
བྱེད་བྱེད་ལས་ཉམས་འགྱུར་ཏེ། །ཚིགས་རྣམས་ཆག་གྲུམ་ཤོར་བ་  
ལྟར། །གྲུར་བས་གྲུམ་བྲུ་ཞེས་སུ་བཤད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྲུམ་བྲུའི་  
ནད་ནི་རྒྱུ་མཐོང་རང་བཞིན་གྱི་རུས་ཚིགས་ལ་ཕོག་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་  
པས། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་སོགས་ཀྱིས་དྲངས་མ་རང་གནས་སུ་མ་  
སྐྱེན་པར་ཚུ་སེར་ཚིགས་གཞིར་ལུགས་ཏེ། བད་ཀན་འཕྱོར་བྱེད་ཀྱི་རུས་  
མཐུ་ཉམས་པར་གྱུར་ནས་ཡན་ལག་གི་ཚིགས་ཀྱན་ཆག་གྲུམ་ཤོར་བ་ལྟར་  
གྱུར་པས་གྲུམ་བྲུ་ཞེས་རུས་ཚིགས་རྣམས་ལ་ནད་བྱུང་ནས། མཐར་རུས་  
ཚིགས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་འགྱུར་བ་དང་སློམ་སྐྱངས་ཆགས་ནས་ཡན་ལག་  
བརྒྱུ་བསྐྱུམ་དཀའ་བར་གྱུར་བ་བཅས་ན་ཟུག་ང་དྲག་པོ་གཏོང་བ་ཞིག་  
ཡིན། ནད་འདི་སློ་བུར་དུ་སོག་ལ་ཚོལ་བ་ལྟ་བུའི་ཉེན་ཁ་ཆེར་མེད་ཀྱང་ཡུན་  
རིང་ནད་མནར་གྱིས་རྒྱུན་པས་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་དཀའ་ངལ་ཆེ་ཞིང་  
སྐྱན་བཅོས་ཀྱང་རྒྱུན་རིང་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། འདི་ནི་མི་རིགས་དང་ཕོ་མོ་

ཁན་གཞིན་སོགས་དབྱེ་བ་མེད་པར་སྲུ་ལའང་སོག་སྲིད་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན་  
ཏེ། ལྷག་པར་དུ་ལོ་ན་ཁན་པ་དང་། ལྷན་ཁམས་འཚོ་ཆེ་ཞིང་རྒྱུད་གས་ཆེ་བ་  
ནམས་ལ་ཚིགས་གྲུམ་ནད་འབྱུང་བ་མང་ངོ་།།



གྲུམ་ནད་རྙིང་པའི་ཚིགས་

ལག་ཚིགས་གྲུམ་ནད།

ལུས་ཚིགས་གྲུམ་ནད།

## གཉིས་པ། གྲུམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་དུ་བསྟན་པ།

གསོ་བ་རིག་གཞུང་ལས། རྒྱ་རྒྱུན་རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་  
ཟས། །དྲངས་མ་གནས་སྲུ་མ་སྒྲིན་ཆུ་སེར་རྒྱས། །ག་རུས་ཅ་རྒྱས་ལ་གནས་  
གྲུམ་བྱ་སྐྱེད། །ཅིས་པ་སྟེ། གྲུམ་བྱའི་ནད་འདི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ལས་བྱུང་ཞེ་  
ན། བརྒན་གཤེར་ཆེ་བའི་ལྷན་དང་། ལྷན་པ་སྟེ་ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་མང་  
བའི་ལྷན་དུ་ལྷན་རིང་བཟུང་དྲགས་པ། །ཁ་ཟས་ཀྱང་ལྷན་ལྷན་ཆེ་བའི་  
རིགས་དཔེར་ན་ག་དང་མར་སོགས་ཟོས་དྲགས་པའི་རྒྱུན་ལས། །ཁ་ཟས་  
ཟོས་པའི་དྲངས་མ་ཚུལ་བཞིན་རང་གནས་སྲུ་མ་སྒྲིན་པར་ཆུ་སེར་ཆད་  
ལས་བཞུལ་བ་དེ་ཉིད་ག་དང་རུས་པ། ཅ་དང་རྒྱ་རྒྱས་ཚིགས་ནམས་ལ་

གནས་ནས་གུམ་བུའི་ནད་སྐྱེད་པར་བྱེད། གུམ་བུའི་ནད་འདི་ནི་སོག་མར་  
 ཆམ་པ་དང་རིམས་ཚད་སོགས་མ་སྐྱིན་པའི་སྐབས་བཙེས་སྐྱེས་པའམ་  
 བཙེས་ཉེས་ཤོར་བ། ལྷ་གུ་བཙས་རྗེས་ཟས་སྦྱོད་ལོག་པ། རྒྱ་གར་ནད་ལས་  
 ཀ་བྱས་བྲགས་པ། ལུས་ཁམས་འབྲུགས་པ། བཞུང་ཚན་ཆེ་སར་བཞུད་  
 ཆེས་པ། ལུས་ཤིན་ཏུ་ངལ་བ། འཚོ་བཅུད་མི་འདད་བ། ལུས་བདེ་བ་མས་  
 བྱུང་བ། སེམས་ཁམས་ལ་སོག་ལུག་ཤུགས་ཆེན་བྱུང་བ། ཡང་སྐྱོས་སྲུ་གང་  
 ལྷག་ཆེ་བའི་ས་གནས་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་སྐྱོག་མང་ཞིང་བརྒྱན་  
 གཤེར་ཆེ་བའི་ས་ཆར་ནད་འདི་སྦྱོང་བ་ཏུ་ཅང་མང་བ་ཡིན། ནད་འདིས་ནི་  
 བད་ཀན་འཕྱོར་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་ཏེ་ཁྲུང་རུས་ཟད་ནས་ཚིགས་མིག་  
 ཀྱན་བརྒྱུད་བསྐྱུམ་དཀའ་ཞིང་འགོ་བསྐྱེད་མ་ཐུབ་པ་ན་ཟུག་བྲག་པོ་བཏང་  
 བ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། དེང་སྐབས་ཕྱིའི་གནམ་གཤིས་ཀྱི་གང་ངར་ཅམ་  
 མིན་པར་ལུལ་ཚད་དོད་ཆེ་སར་ཁང་པ་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་ཀྱི་ནད་རྒྱུད་  
 འཁོར་དང་། གང་སྐྱོག་རྒྱན་རིང་བཏང་བའི་འོག་སྦྱོང་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱིས་ས་  
 ཁུལ་དམའ་སར་ཡིན་ཡང་གུམ་བུའི་ནད་པ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།  
 མདོར་ན་མི་སོ་སོའི་རིགས་རྒྱུད་དང་རང་བཞིན་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་  
 ལས་ཀྱང་གུམ་བུའི་ནད་སྦྱོང་ངེས་ཡིན་ལོ།

### གསུམ་པ། བྱུམ་ནད་ཀྱི་རྟགས་བསྟན་པ།

གསོ་བ་རིག་གཞུང་ལས། སྤྱི་རྟགས་གང་ཤུམ་ཡུན་རིང་གི་བགས་བཅེ། །གདོང་སྐྱུམ་མགོ་བོ་རྟེན་པ་དཔྱི་མིག་ལུག། །ཤེད་ཚུང་སྤྱིད་སྐྱུར་གི་  
 འཕྲོས་རྩལ་ཁ་སྤྱི། །རུས་ཚིགས་གི་རུས་འཁོལ་ཞིང་ཚུ་རྒྱས་གྲོང་། །འགྲུལ་  
 ཚེ་རྣམ་པར་ན་ཞིང་སྐད་ངན་འཚོར། །རྒྱ་དམར་ཅ་འཇུག་སྲ་མགྲོགས་  
 གཏིང་ན་རྒྱུག། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱུམ་ནད་ཀྱི་སྤྱི་རྟགས་སུ་རྒྱང་ཚད་  
 དང་འདྲ་བའི་ལུས་གང་ཤུམ་ཡུན་རིང་ཤེད་ཅིང་གི་བགས་བཅེ་བ། རོ་གདོང་  
 ལ་སྐྱུམ་བག་བྱུང་བ། མགོ་བོ་དང་རྟེན་པ། དཔྱི་མིག་རྣམས་སུ་ན་རྩུག་ཡོད་  
 པ། ལུས་ཤེད་ཚུང་ལ་སྤྱིད་ལུག་སྤེ་བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་འཇུག་པ་མི་སྤོ་བ།  
 ལུས་ཀྱི་གི་རིམ་གྱིས་འཕྲོས་པ་སྤེ་སྐྱུམ་པ། རྩལ་ཁ་སྤེ་བ་སྤེ་འགྲུལ་སྤྱོད་  
 ཅུང་ཟད་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་ལུས་རྩལ་བ། ཀྱང་ལག་བཞི་བོ་རེས་མོས་ཤེད་  
 བའམ་ཡང་ན་ཆ་སྤྱིག་ནས་ན་རེས་ཤེད་པ། རུས་ཚིགས་དང་གི་རུས་སོགས་  
 ཞོལ་ཞིང་ན་བ། ཚུ་རྒྱས་གྲོང་པོ་ཆགས་ཏེ་མཉེན་པོ་མེད་པར་གྱུར་བ། ལུས་  
 འགྲུལ་སྤྱོད་བྱས་ཚེ་རྣམ་པར་ན་རྩུག་དག་པོས་སྐད་ངན་འཚོར་བ། མཚན་  
 མོ་རྣམ་པར་ན་བ། ཉེན་མོ་གཉེད་མི་ཐུབ་ཅིང་མཚན་མོ་བྱ་ལྟར་ཡེར་བ་མ་  
 ཟད། ཚིགས་རྣམས་གཡས་གཡོན་དུ་འཁྲོག་ཅིང་ཐུར་དུ་བབས་སྐབས་ལུས་  
 མོས་གཟུགས་པོའི་སྤྱིད་ཁྲོག་དཀའ་ཞིང་ལུས་ཚིགས་སུ་ན་རྩུག་གི་ན་དུ་ཆེ་བ་

བཅས་གྲུམ་ནད་ཀྱི་ཟིན་པའི་ཉུག་ལོན་པས་སྣ་ས་ནས་དུས་འགྲངས་སྲུ་  
མ་སོང་བར་སྐྱེན་པ་བསྐྱེན་གཏུག་བྱ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

ལྷག་པར་གྲུམ་ནད་ཚ་གྲང་གཉིས་ལས་ཁྲག་མཁྲིས་ཚ་བ་ཤས་ཆེ་  
བའི་རྒྱུ་རྒྱུས་ཏེ་མ་ནག་གམ་ཚ་གྲུམ་ནི། ཐོག་མར་ཆམ་པ་དང་རིམས་ཚད་  
རིགས་ཀྱིས་ཚུ་སེར་གཡོས་ནས་ཚ་བ་རྒྱག་པ་དང་སྐྱེགས་དཔུང་ཚོགས་དང་།  
གྲུ་ཚོགས། བྱས་ཚོགས་སོགས་ལྷུ་ཚོགས་ཆེ་གས་ཁྲག་གཡོ་སྐྱངས་བྱེད་ཅིང་  
གཡས་གཡོན་ཆ་བསྐྱེགས་ནས་རེས་མོས་ཀྱིས་ན་རྒྱག་གཏོང་བ་མ་བཟོ། ནད་  
གཞི་ལྷི་རུ་འགོ་སྐབས་ཚ་དོད་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ནས་རུས་ཚོགས་རྣམས་སྐྱངས་ཤིང་  
དམར་སྐྱེག་ཆགས་པ་དང་། རུས་ཚོགས་འཁོལ་བའམ་ཁ་འབྱེད་པ་ལྟ་བུའི་  
རྒྱག་གཞེར་ལྡང་དུབ་ཅན་གཏོང་བ། ཤ་བགས་བཅེ་ཁིང་སྐྱིད་པ། ལྷག་པར་  
དུ་སྐྱོན་དཔྱིད་གཉིས་དང་། གནམ་གཤིས་འགྱུར་ལྡོག་བྱུང་བ། མཚན་མོའི་  
དུས། ལུས་འབྲུགས་པ་བཅས་ཀྱི་སྐབས་སྲུ་ནད་གཞི་ལྷག་པར་ལྡང་ཡོང་གི་  
ཡོད་པ་རེད། ནད་ལྷུན་རིང་ཅམ་སོང་བའི་རྗེས་ཡན་ལག་དང་། མཁལ་རྟེན།  
སྐྱེ་མའིང་སོགས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་བཟོ་དབྱིབས་རིམ་ཤོར་གྱིས་གྲུམ་ནད་ཀྱི་  
ནད་ཉུགས་གསལ་བར་མངོན་སྲུབ་པ་ཡོད་ཀྱང་སྐྱེན་གྱི་བཅོས་ཐབས་ཡོད་  
པས་སེམས་ལ་བཅང་དགོས། །གསོ་རིག་གཞུང་ལས། གྲུམ་ནག་ཁྲག་མཁྲིས་  
ཚ་བ་ཤས་ཆེ་བས། །སྐྱངས་མདོག་ནག་ཅིང་རྒྱག་ཆེ་ཙ་ཚུ་ཚ། །ཞེས་སོ།།

བད་རླུང་གྲང་བ་ཤས་ཆེ་བའི་རྒྱུན་གྲིས་ཏེ་མ་དགའ་རམ་གྲང་གྲུམ་  
 མོ། ནད་འདི་ལྡང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ནད་ཏྟགས་ནམས་ཚ་གྲུམ་དང་དབྱེ་  
 བ་ཆེར་མེད་ཅིང་། ཐོག་མར་རྐང་ལག་གི་ཚིགས་སྤྲན་ཁག་གཡས་གཡོན་  
 འཁོད་སྒྲོམས་པར་ན་ཞིང་རྒྱངས་པོ་རྒྱང་ལ་རིམ་བཞིན་སྤྱ་ཚིགས་ཆེ་གས་  
 ཁག་ལ་མ་ཆེད་པ་མ་ཟད། ཟས་སྒྲོམ་གྱི་དང་ག་ཞན་ལ་ལྷས་སྒྲོལས་དང་  
 རྐང་ལག་གི་ཤ་ཤུགས་ཉམས་པ། ལྷག་པར་དགུན་དུས་གྲང་ངར་ཆེ་སྐབས་  
 ན་བ། ཞོགས་པ་རྒྱ་རྒྱས་གྲོང་ཞིང་རེངས་པ། རྒྱལ་སྒྲོད་བྱེད་སྐབས་ན་ཟུག་  
 གཏོང་བ། གཞན་ཡང་ཤོད་བཅོས་དང་ཚ་བའི་ཡུལ་དུ་བདེ་སྐྱམ་བྱེད་པ།  
 ཁ་ཟས་ཀྱང་རུས་པ་སྤྱི་ལ་བསེལ་བའི་རིགས་གཞོད་པར་བཤད་པ་ཡིན།  
 མཐར་བད་ཀན་འགྲོར་བྱེད་གྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་ནས་ཡན་ལག་རེངས་  
 འཁྲམས་ཆགས་ཏེ་སྤྱལ་སྒྲོད་དང་བརྒྱུད་བསྐྱམ་གྱི་རུས་པ་ཡོངས་སུ་ཤོར་  
 ནས་ཉལ་སར་ལྷས་པ་དང་། ལྷས་སྒྲོལས་ཉམས་པ་སོགས་ལ་བཅོས་  
 ཐབས་དགའ་བས་སྤྲན་ཡུན་སྤྱ་འཁྱུད་གང་སྤུབ་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན་མོ།  
 །གསོ་རིག་གཞུང་ལས། གྲུམ་དགའ་བད་རླུང་གྲང་བ་ཤས་ཆེ་བས། རྒྱངས་  
 མདོག་དགའ་ཞིང་ཟུག་རྒྱང་ཅ་རྒྱ་གྲང་། ཞེས་སོ།།



# བཞི་པ། ཟས་སྦྱོང་གི་ཕན་གོད།

## གྲུམ་ནད་ལ་ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོང།

ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོང་ཐང་ལོ་ཚ་སྐྱུར་རྩི་བའི་རིགས་ཏེ་སྲུང་པན་དང་  
 ཚང་སྐྱུར་སོགས་མ་ཡིན་པ་འདྲ་སྦྱོང་བའི་རིགས་ཏེ་ཙམ་ཐུག་དང་ལ་ཐུག་  
 གི་ཐུག་པ་དེ་བཞིན་འབྲས་ཐུག་ལ་ཤ་གསར་སོགས་ཀྱི་སྦྲར་བྱུང་ཏེ་སྦྱོལ་  
 ནས་བསྐྱེན་པ་དང་། ཚད་མ་ཐུན་སྦྱོ་ནས་འཚོ་བཅུད་ཐུན་པའི་ཟས་རིགས་  
 ཏེ་སྦྱོ་ཚལ་རིགས་དང་། ལོ་མ་དང་། རུས་ཐང་སོགས་བསྐྱེན་ཚེ་ལུས་ཀྱི་ནད་  
 འགོག་རྒྱས་པར་ཡང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་ཞིང་བྱངས་ཞན་དང་རུས་  
 སོབ་སོགས་ཀྱི་ནད་གཞི་འགོག་པའི་རྒྱས་པ་འང་ཡོད།

ཕན་པའི་སྦྱོང་ལམ་ནི་ཉི་མའི་འོད་ལ་རན་ཙམ་བསྐོ་ལ་སྐྱུམ་དང་ཚི་  
 མར་སོགས་བསྐྱུ་ནས་ཅུང་ཟད་མ་ཉེད་དགོས་པ་མ་ཟད་རྒྱུན་དུ་གང་དང་  
 འགོག་ཐུབ་པའི་མིན་བལ་གྱིས་བཟོས་པའི་ཉལ་གོས་སོགས་གོན་པ་དང་།  
 སྦྱོང་ཁང་ཡང་རབ་བྱུང་ནས་ཡི་ཁང་བ་ཉིས་རིམ་དང་དེ་མིན་དོད་ཆེ་བའི་  
 ཁང་པའི་ནད་དུ་བཞུད་ནས་གང་པའི་ནད་གཞི་མི་འབྱུང་བར་འབད་དགོས་  
 པ་ཡིན། དེ་མིན་སྐབས་སྐབས་སུ་ཤུས་མོ་དང་མཁལ་ཤེད་སོགས་སུ་དོད་  
 མེད་པའི་སྦྱང་ཚུལ་ཐོན་པའི་གནས་སུ་ཚུ་འམ་བྱེ་མ་ངོས་པའི་དོད་དུགས་

རྒྱལ་པ་དང་རྩལ་ཚོགས་ཁག་ལ་ན་རྩལ་ལྡང་ན་རྒྱ་ཚ་པོའི་ནད་སྤངས་ནས་  
 ར་རྩལ་འངག་ཐབས་བྱ་དགོས། མདོར་ན་དུས་ཚོགས་བཞིའི་ཟས་སྒྲིམ་དང་  
 སྲོད་ལམ་གྱི་སྤང་སྤང་ནི་དུས་ཚོགས་སོ་སོས་ཁྱད་ཚོས་དང་སྦྱར་ཏེ་དབྱར་  
 དགུན་གཉིས་ལ་ཟས་སྲོད་ཏོ་བའི་རིགས་དང་སྒྲིམ་དབྱིད་གཉིས་ལ་ཟས་  
 སྲོད་བཞིལ་བའི་རིགས་བསྐྱེན་འོས་པ་ཡིན་ནོ།།

**གྲུམ་ནད་ལ་གནོད་པའི་ཟས་སྲོད།** གནོད་པའི་ཟས་སྒྲིམ་ཐང་ནད་ལྡང་  
 བཞིན་པའི་དུས་རོ་ཚ་བ་དང་རྫོ་བའི་རིགས་ཏེ་སུར་པན་དང་སྒྲོག་བཙོང་།  
 ཆང་རག་དང་ཐ་མག་གི་རིགས། ལྷན་སྣ་གར་པོ། ཚིལ་ཞག་ཆེ་བའི་རིགས།  
 ཞོག་ཁོག་ཉུངས་མ། སྒོག་ཆགས་གྱི་ནད་སྲོལ་སོགས་མདོར་ན་རྩལ་སྦྱར་  
 ལྷམ་ཕྱི་ཚུ་སོགས་དུག་འདྲ་ཤིན་ཏུ་གནོད་པས་སྤང་དགོས།

གནོད་པའི་སྲོད་ལམ་ཡང་དགུན་དུས་སྤང་དགོང་གཉིས་སོགས་སུ་  
 ལུས་ཁམས་འབྱུགས་པ། ཞོར་དུ་འོས་འཚམས་ཀྱིས་ལུས་སྲོད་རན་ཙམ་  
 མི་བྱ་བ་ལུས་འགུལ་སྲོད་ཉུང་བ། རྒྱན་དུ་རྒྱ་གང་ནད་ལྷགས་ཆེ་བ་དང་།  
 རྩན་སྤེང་དུ་ཉལ་བ་དང་བསྐྱད་དུགས་པ། གང་མོའི་རིགས་ཀུན་ལ་གཟབ་  
 ཅིང་གྲུམ་ནད་ཙམ་མ་ཟད་ནད་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་དགོང་མོ་སྲི་  
 པོར་ཆང་རག་དང་རྒྱན་པོ་འབྱེད་ནས་ནམ་བསྐྱུལ་བ་སོགས་ཀྱིས་གནོད་  
 པའི་སྲོད་ལམ་ཁག་སྲོད་དགོས་སོ།།

### ལྷ་པ། གུམ་ནད་སྐྱོན་འགོག་བྱ་ཚུ་ལ།

སྐྱོན་བཅོས་ལས་སྐྱོན་འགོག་གལ་ཆེ་བའི་དཔེ་བཞིན་ནད་གང་འདྲ་  
 ཞིག་ཡིན་ཅུང་སྒྲིབ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་ལ་ནད་མ་བྱུང་སྐྱོན་དུ་སྐྱོན་འགོག་གི་  
 ཐབས་ལམ་བསྟེན་རྒྱ་ནི། གསོ་རིག་གཞུང་ལས། ནད་སྦོང་སྐྱེན་གཉིས་དྲན་  
 པས་ཉྱག་ཏུ་སྦངས། །ཞེས་བསྟན་པ་ལྟར། མིའི་འཚོ་བ་དང་བསམ་སློབ་  
 འཕེལ་འགྱུར་གྱི་རྒྱུ་དེམ་སྤོང་ནས། ཆེས་ཐོག་མར་མི་རྣམས་སྤོང་ལོག་  
 འགྲང་རྒྱ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ཟ་མ་བཟས་ཤིང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་  
 ཞིམ་བའི་རོ་བཅུད་ཉམས་སུ་སྤོང་རྒྱ་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ཟ་མ་བཟས་  
 པ་རེད། ད་ཆ་འཚོ་བ་དང་བསམ་སློབ་ཡར་རྒྱས་སུ་སྤྱིན་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་  
 ཀྱིས་ཟས་བཅུད་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ཟ་མ་བཟས་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་དེང་  
 སྐབས་སྐར་དང་མི་འདྲ་བ་སྤྱི་ཚོགས་ནད་རང་བྱུང་མིན་པའི་ཟས་སྐྱོན་འདྲ་  
 མིན་སྐྱོན་ཚོགས་ཡོད་པ་དང་། མིའི་སྤྱོད་ལམ་ཡང་ཉ་ཅང་གི་འཁྲུག་ཆ་ཆེ་  
 བའི་དུས་འདིར། རྒྱན་ལྡན་འཚོ་བའི་ནད་ཟས་མི་མཐུན་པ་དང་སྤྱོད་ལམ་  
 མི་མཐུན་པ་གཉིས་རང་རང་སེ་སེའི་དྲན་ཤེས་དང་ལྡན་པ་བྱ་དགོས། ལྷག་  
 པར་གུམ་བུའི་ནད་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་རྒྱན་དུ་སྐྱོན་འགོག་བྱ་དགོས་  
 པ་རྟེ། ཆམ་པ་དང་རིམས་ཚད་སོགས་ཀྱི་ནད་སོག་སྐབས་དུས་ཐོག་ཏུ་  
 རྐྱེན་བཅོས་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཟས་སྤོང་ལོག་པ། ལུས་ཁམས་འབྲུགས་

བ། བཞུང་ཚན་ཆེ་སར་བཞུད་ཡུན་རིང་བ། གང་ལྟག་ཆེ་བའི་གནས་དང་  
 ཡང་སྐོས་སུ་གནས་གཤིས་ཀྱི་འགྲུར་སྒྲོག་མང་ཞིང་བརྒྱན་གཤེར་ཆེ་བའི་  
 ས་ཆར་སྐོང་བ་ཏུ་ཅང་མང་བས་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། སྤྱི་  
 ཚོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བརྒྱན་ནས་ཆ་རྒྱུན་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཡང་  
 ཚད་དེ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་ཁང་པ་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་སུ་རྒྱུང་འཁོར་དང་  
 གང་སྐོག་ཤེད་སྐྱོད་ཤུགས་ཆེན་ཤེད་པའི་འོག་བཞུད་ཡུན་རིང་བ། ཡང་  
 རྒོང་གསེབ་ས་ཁུལ་དུ་ཞིང་ལས་དང་གོས་སོགས་འཁྲུ་སྐབས་ལག་ཤུབ་  
 མེད་པར་རྒྱ་ནད་ཡུན་རིང་ལས་ཀ་ཤེད་པ་བཅས་གྲུམ་ནད་སྐོང་གཞི་ཡིན་  
 ཏེ། དུས་རྒྱུན་དུ་བྲན་ཞིང་ཤེས་པའི་སྐོ་ནས་དོ་སྣང་དང་། རྒྱུན་ལྡན་ཚོགས་  
 དམིགས་སུ་གྲུམ་བུའི་བྱག་སྐྱུམ་གྱིས་བསྐྱུ་མཉེ་བྱ་བྱུང་བའི་ཚེ་རང་ཉིད་ལ་  
 གྲུམ་བུའི་ནད་མི་འབྱུང་བར་དགེ་ཕན་དང་། ལྷག་དོན་ལུས་འཚོ་ཆེ་བས་  
 ལུས་ཀྱི་མྱིད་ཚད་མཐོ་བྲགས་པ་ནམས་ལ་ཚོགས་གྲུམ་ནད་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་  
 བས་རྒྱུན་དུ་རང་གི་ལུས་པོངས་ལ་གཞིགས་ཏེ་མྱིད་ཚད་རན་པ་བཟོ་གལ་  
 ཆེ། མདོར་ན་གོང་གི་གྲུམ་ནད་སྐོང་རྒྱུན་དང་གཞོན་པའི་ཟས་སྐོམ་དང་  
 སྐྱོད་ལམ་བཟད་པ་ནམས་ལ་དོ་སྣང་བྱ་རྒྱུ་དང་། གོང་གསལ་ནད་ཏྟགས་  
 རམས་རང་ཉིད་ལ་ཆ་ཚད་ངམ་མེ་གཉིས་བྱུང་འཕྲལ་ནད་ཀྱི་ཟུག་འཇགས་  
 ཐབས་ཀྱི་སྐྱེན་བསྐྱེན་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། དུས་འགྲུངས་སུ་མ་སོང་བར་

སྐྱེན་པ་བསྟེན་གཏུགས་ཀྱིས་སྐྱེན་པའི་ངག་བཞིན་སྐྱེན་བཅོས་མུ་མཐུད་  
སྟོང་མེད་བྱས་ནས་ནད་འདི་མི་འབྱུང་བའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་ཏེ། ནད་  
འདིའི་རིགས་ལ་སྤྱི་ལུགས་ནས་གནས་སྐབས་ནད་ཟུག་འཇགས་ཐབས་ཀྱི་  
སྐྱེན་དང་ཁབ་འབྲ་མིན་ཡོད་པ་རྣམས་ཇ་དྲག་བྱུང་ན་ལས་དེ་མིན་ཡུན་རིང་  
ཤེད་སྟོང་མ་དགོས་པ་གཙོ་འདོན་བྱ་དགོས། གང་ལ་ཞེ་ན་ཤོད་སྐྱེན་གྱི་སྐྱེན་  
བཅོས་བྱེད་སྐབས་ཕན་སྐྱེད་ཆེ་རྒྱུ་གི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་དེ་དོན་  
སེམས་ལ་བཅང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

ག་གམ་གསལ་གུམ་བུའི་ནད་ལ་ཕན་པའི་གསོ་རིག་སྐྱེན་ཇ་དང་  
བྱུག་སྐྱེམ་རྒྱན་དུ་འོས་འཚམས་ཤེད་སྟོང་བྱ་བུ་ཆེ་གུམ་ནད་འཕེལ་རྒྱས་  
མི་འགོ་བའི་སྐྱོན་འགོག་ལ་ཕན།



## དྲུག་པ། བྱུམ་ནད་སོགས་ལ་ཕན་པའི་ཆུ་ལུམས་སྐྱོར།

བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས། བཙེས་མའི་བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་ནི་སྐྱེན་རྫས་ལ་བརྟེན་  
ནས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། གཙོ་བོ་རྩ་ནད་དང་། རུས་ནད། བགས་  
ནད་སོགས་བཙེས་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་གསོ་བཙེས་ཤེད་རྒྱུར་རང་བྱུང་  
ཆུ་ཚོན་ལས་ཀྱང་སྐྱབས་བདེ་ཞིང་ཕན་ལུས་ཆེ་བ་ཡོད་ལ་ཐལ་ཆའི་སྐྱོན་  
ཆ་ཡང་རྒྱང་བའི་ལྷང་ཆོས་ལྡན་ཡོད། བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་སོག་ལུམ་འདི་ནི་  
ཤོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྐྱེན་ཁང་ཁག་སོགས་ནས་ཐོབ།



བདུད་ཚི་ལྷ་ལུམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན། སེམས་ཀྱི་ངལ་གསོ་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་འདུ་  
བ་སྒྲོམས་པ། ལུས་སྒྲོབས་འཕེལ་ཞིང་རོ་ཅ་སྐྱེད། ཆེ་མདངས་རྒྱས། ཅིག་  
བྱུམ་དང་རྐང་འབམ་ནད་མཇུག་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱས་རེངས་ཤིང་འཁུམས་  
བ་དང་། ལུས་སྐྱར་ཤོར་སོང་བ། རུས་ཚིགས་སྐྱོས་ཤིང་སྐྱངས་པ། གྲིབ་སྐྱོན་  
དང་རྩ་དཀར་ནད་རིགས་ཀྱིས་ཡན་ལག་ཞ་བ། ཤ་སྐྱེས་ཞིང་རིད་པ། ཤ་

མྱིམ་ཉམས་ཀྱང་དྲ་ལྷུར་པ། ལྷག་ཅར་ཚ་བ་བྱེར་ནས་འཕྱར་འཁྲིག་ཏུ་སོང་  
པ། རྟེན་ཅུ་འཆུས་པ། ཤ་བཀྲ་སོགས་བགས་ནད་རྒྱ་སེར་གྱི་ནད། མ་རྟིང་པ་  
དང་། མ་འབྲས། རོན་སྡོད་གྱི་སྲུང་ཡ། དུག་གི་ནད་རོ། རྒྱང་གི་སྐྱངས་སྡོམ་  
བྱང་མེད་གྱི་རྒྱང་ཚ་བས། དེ་མིན་བགས་མདངས་ཉམས་པ་འཕམ་རྒྱུ་བ་པོ་  
ཆགས་པ་སོགས་མདོར་ན་ནད་རྟིང་བཙོས་དཀའ་བའི་རིགས་ལ་ཕན་ཏུ་  
མདོན་གསལ་དོད་པ་དང་ལག་ལེན་སྟབས་བདེ་བའི་བྱང་ཚོས་ལྡན་ཡོད།

**བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས་རྒྱག་སྐྱངས།** ལུམས་རྒྱག་སའི་སྡོད་ནི་ནད་པའི་གནས་  
རྒྱུ་ལ་ལ་གཞིགས་ནས་གཏན་འཁེལ་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། ལུས་སྐྱང་  
ཡོངས་རྫོགས་ལ་ལུམས་རྒྱག་དགོས་པའི་རིགས་ཡིན་ན་ཆེད་མངགས་  
བཟོས་པའི་(གཟུགས་པོ་འཁྲུ་ས་ལྟར་)ལྷགས་གཞིང་ཁེབས་གཙོད་ཡོད་པ་  
ཞིག་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་ཡི་ཀར་སུམ་རྩ་ཙམ་ནད་དུ་སྐྱབ་ལྷག་དེ་སྐྱབ་ནས་  
སྐར་ཚ་ཉི་ཤུ་ཙམ་ཐེངས་གསུམ་ཙམ་བཙོས་པའི་སྐྱབ་ལྷག་གཞིང་ནད་  
སྐྱབས་ལ་དེའི་སྟེང་ཁ་ཚར་མེ་ཏོག་སྡོམ་ཆོགས་འདེབས་དགོས་ཤིང་། ཚ་དྲོད་  
རན་པའི་སྐྱབ་རྒྱུའི་ནད་ནད་པའི་མགོ་སྐྱེ་མན་ཆད་ལྷགས་དགོས། ནད་པ་  
སྐྱབ་རྒྱུའི་ནད་འདྲུལ་ཁར་མགོ་དང་སྟིང་གར་རྒྱུག་ཐེངས་ཁ་ཤས་བརྒྱབ་  
ཐོག་ནད་གཞི་ཡོད་སར་དལ་བུས་འཕྱར་མཉེ་གང་མང་གཏོང་དགོས། རྒྱ་  
ལུམས་རྒྱག་པའི་ཉིན་དང་པོར་སྐྱབ་རྒྱུའི་དྲོད་རྒྱང་ཙམ་ཡིན་པ་ནས་རིམ་

པས་ཉིན་རེ་བཞིན་ཚ་རུ་གཏོང་དགོས་ལ། རྒྱ་ལུམས་ནད་ལྷགས་ཡུན་  
ཡང་སྐར་མ་སུམ་རྩ་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་དུས་ཚོད་རིང་དུ་བཏང་སྟེ་རྒྱ་ཚོད་  
གཅིག་བར་སྟོན་པ་དང་། རྒྱ་ལུམས་རྒྱག་ཡུན་ནད་བབས་དང་ཕན་སྐྱེད་ལ་  
གཞིགས་ཏེ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་ནས་གསུམ་བར་བརྒྱབ་ཚོག

**རང་བྱུང་རྒྱ་ཚོན།** རང་བྱུང་རྒྱ་ཚོན་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཤོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་  
ལུགས་ལས་ནད་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཅོ་བརྒྱད་ནད་གི་གལ་ཆེ་ཤོས་  
གས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་དེས་དྲེག་གྲུམ་གྱི་ནད་དང་། ཚ་དཀར་ནད། རུས་ནད་  
སོགས་ཀྱི་རྩེན་པས་ཡན་ལག་ཞེས་བ། བགས་ནད་སོགས་ནད་རྙིང་བཅོས་  
དཀའི་རིགས་ལ་ཕན་ལུས་མངོན་གསལ་དོད་པ་དང་། རད་པ་རང་ཉིད་  
ཀྱི་འཚོ་བ་དང་། དཔལ་འཕྱོར་གྱི་རྩེན་ལ་མ་བརྟེས་པར་སྐབས་བདེ་ཞིང་  
ཟད་གོན་རྒྱུང་བའི་ལྷུང་ཚོས་ལྡན་པ་ན་དཔལ་སྤུག་ཚང་མས་བརྟེན་ཚོག་  
པ་ཡིན། རང་བྱུང་རྒྱ་ཚོན་དེ་ཚོ་དོན་སའི་འོག་ལ་དྲིད་ཆེ་བའི་གཏེར་དངོས་  
རྣམས་ལོད་པ་དེ་ཚོས་རྒྱ་ཚོ་པོ་ཆགས་ཏེ་རང་བྱུང་རྒྱ་ཚོན་བྱུང་བ་དང་  
སྐྱེགས་དེའི་ནང་ལུ་ཟླ་དང་། ཚིང་ཞི། བྲག་ལྷན། རྟོ་ཞོ། བྲག་མཚུར་སོགས་  
གཏེར་དངོས་སྐྱེན་རྣམས་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་བཟུར་ནས་འདྲེས་ཡོང་གི་ཡོད་  
སྐབས་དེས་ནད་རིགས་བཅོས་སྐབ་པ་བྱུང་བ་མ་ཟད། འདྲེས་པའི་གཏེར་  
དངོས་མི་འདྲ་བར་བརྟེན་ནས་རྒྱ་ཚོན་སོ་སོའི་དྲི་མ་དང་། མདོག་རོ་རུས་



སོགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ལ། དེ་དག་གི་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཙོས་ལུབ་པའི་  
ཁྱད་ཆོས་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད།

### ཚུ་ཚན་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ཕན་ཡོན།



༡། གཞོ་བོ་སྐྱ་ཟླ་ཟླ་བ་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན་ཡིན་ན་ཚུ་མདོག་སེར་ཞིང་རོ་  
ཁ་བ་དང་། སྐྱ་ཟླ་ཟླ་བ་འདྲེས་པའི་ཁོར་ལུག་ཏུ་སྐྱ་ཟླ་ཟླ་བ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་བཅས་  
ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ། དེས་གཞོ་བོ་ཤ་བཀྱ་དང་། མཛེ་ནད། ཚུ་སེར་གྲང་བའི་  
ནད་བཅས་ལ་ཕན་ཡོན་རྒྱུ་ཡིན་ཀྱི་རིགས་ལ་གཞོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

༢། གཞོ་བོ་ཚོང་ཞི་དང་ལ་ཉེ་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚན་ཡིན་ན་ཚུ་མདོག་དྲངས་  
ཤིང་དྲི་མ་མེད་པ་དང་། ར་ཆང་ལ་སྐྱུགས་ན་མདོག་མི་འགྱུར་བ། ཁོར་ལུག་ཏུ་  
ཚོང་ཞི་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ། དེས་གཞོ་བོ་ཤོ་བ་སྐྱུག་  
པའི་ནད་དང་། དུག་ནད། ཚད་རྫིངས་ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན་ཡོན་ཡོད་པ་རེད།

༡། གཙོ་བོ་བྲག་མཚུར་དང་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཡིན་ན་ཚུའི་མདོག་སྒྲིམ་  
ནག་ཅན་ལ་ངོ་བོ་ཉོག་པ་མཚུར་གྱི་རོ་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ།  
དེས་གཙོ་བོ་འབྲས་སྐྱན་དང་ཕོ་བའི་ནད་རྙིང་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

༢། གཙོ་བོ་བྲག་ལྷན་དང་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚོན་ཡིན་ན་ཚུའི་མདོག་སྐྱུག་  
ལ་རོ་ཁ་ཞིང་བྱི་མི་ཞིམ་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་ཏུ་བྲག་ལྷན་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་  
བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ། དེས་གཙོ་བོ་ཕོ་བོ་སྐྱུག་ཕོ་བའི་ནད་དང་། དྲིག་  
ནད། ཚུ་འགགས་ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

༣། གཙོ་བོ་དོ་ཞོ་དང་འདྲེས་པའི་ཚུ་ཚོན་ཡིན་ན་གཞི་བྱི་ཁ་བ་དང་།  
ཁོར་ཡུག་ཏུ་དོ་སྐྱུ་བོ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ། དེས་གཙོ་བོ་ཕོ་བའི་  
དོད་ཉམས་པ་དང་། ཟས་མི་འདྲུ་བ། བྲང་སྐྱན་བཅས་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན་གྱི་ཡོད།

**ཚུ་ཚོན་བཟང་ངན་ནི།** ཚུ་ཚོན་ཡོད་པའི་ས་སྤྱོད་ཀྱི་དེར་སྐྱམ་ག་ཤེར་སྤྱོད་མས་  
ཤིང་། དུག་རིགས་ཉུང་བ། ཤིང་ནགས་ཏུ་ཅང་མཐུག་པོ་མེད་པ། ཚུ་གཞན་  
དང་མ་འདྲེས་པ། ཚུ་ཚོན་རང་གི་ངོ་བོ་གསལ་བ། ཚུ་རིང་འབྲེལ་ཞིང་  
རུལ་བ་མ་ཡིན་པ། རྒྱངས་པ་མ་འབྲེལ་བ་གྲེན་ལ་སྤྱིར་ཐོན་ནས་འགོ་ས་  
ཡོད་པ། མཁས་བྱུ་བ་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པས་ཞབས་ཀྱིས་བཅག་ཅིང་བྱིན་གྱིས་  
རྒྱབས་པའི་གནས་ཡིན་པ་བཅས་ཤིན་ཏུ་བཟང་། དེ་ལས་སྤོག་པ་རྣམས་

ངན་པས་སྤང་བྱང་རིག་པས་དབྱུང་པར་བྱའོ།།

**ཚུ་ཚན་རྒྱལ་པའི་ནམ་དུས།** དབྱིད་ཀ་དང་སྟོན་འཇུག་གི་དུས་གཉིས་ལ་  
འཚམ་པ་ཡོད་དེ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་དབྱར་དུས་ཚ་སྟོབས་ཆེ་བ་དང་། ཆར་  
ཚུ་འདྲེས་པས་ཚུ་ཚན་གྱི་རྩུས་པར་ཤུགས་རྒྱེན་ངན་པ་ཐེབས་པ་དང་། དགུན་  
དུས་ཤང་སྟོབས་འཕེལ་ཞིང་ས་ཚུ་འཁྲུག་པས་སྟོམ་པ་སོགས་ཀྱིས་ཚུ་ཚན་  
གྱི་རྩུས་པར་བགེགས་འབྱུང་བར་བརྟེན། དབྱིད་ཀ་དང་སྟོན་ཀའི་དུས་དེར་  
གནམ་གཤིས་ཀྱི་དོད་ཤང་སྟོམས་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚུ་ཚན་གྱི་རྩུས་པ་ཆེ་  
བ། ནད་པའི་ལུས་ཁམས་དང་འཕྲོད་པ་བཅས་ཀྱི་དགོ་མཚན་ལྡན་ཡོད།

**ཚུ་ཚན་བརྟེན་ཐབས།** ནད་གཞི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཚུ་ཚན་གྱི་ཡོན་ཏན་  
དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་སྟོན་མཚན་དུ་གཞུག་དགོས་པ་ལས། ནད་དང་  
ཡོན་ཏན་གཉིས་པོ་གོ་སྟོན་ཏུ་སོང་ན་ཚུ་ཚན་གྱི་རྩུས་ནད་གཞིར་ཕན་པའི་  
སྐྱམ་མི་བྱེད་པར་དེ་ལས་ཐོག་ཏེ་གཞོན་སྟོན་ཡོང་གི་དཔ་ཡིན། ཚུ་ཚན་ནད་  
ཞུགས་ཡུན་ཡང་དེས་པར་དུ་སྐྱམ་པའི་མངགས་བྱ་དང་ནད་བབས་ཚབས་  
ཕྱི་ཡང་ལ་དམིགས་ཏེ་ཉིན་ལྔ་ནས་ལྔ་བ་གཅིག་བར་གཞུག་དགོས། ཚུ་ཚན་  
ནད་ཉིན་དང་པོར་ཚུ་ཚོད་སྐར་མ་ ༡༠ ཅམ་སྟོད་པ་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་དུས་  
ཚོད་རིང་དུ་བཏང་སྟེ་ཚུ་ཚོད་གཅིག་བར་སྟོད་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་

དུས་ཚོད་མུང་དུ་བཏང་སྟེ་མཚམས་གཅོད་དགོས།

དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ། བྱང་མེད་སྐྱུམ་མ། ལྷག་ཤེད་མཐོ་བ། སྟོང་གི་ནད།  
གང་ཡང་མ་ཐོས་པ་སྟེ་སྟོང་དང་ཚ་བ་ན་བའི་སྐབས་ལ་ལྷུམས་དང་ཚུ་ཚན་  
ལ་ལྷགས་མི་རུང་བ་མ་ཟད། ཚུ་ཚན་ནང་ལྷགས་ནས་དུས་ལྷན་ཉིན་གཉིས་  
གསུམ་སོང་ཡང་ད་དུང་མགོ་ལྷ་འཁོར་བ་དང་། སྟོང་གི་འཕར་གྲངས་  
མགྲོགས་པ། སེམས་འཚབ་པ། ལྷུས་ཁམས་སྡེ་པོར་གྱུར་བ་སོགས་བྱུང་ན་  
ཚུ་ཚན་རྒྱག་མཚམས་འཛོག་དགོས། ཚུ་ཚན་ནས་ཐོན་མཚམས་ལྷུས་ལ་  
རྒྱང་གྲང་མོ་མ་འཕོག་པ་ལམ་སང་ལྷ་སྐྱུམ་གྲོན་གོས་དྲོ་པོས་ལེགས་པར་  
བཏུམས་ནས་གཟུགས་པོ་དྲོ་བོ་བྱེད་དགོས། ལྷག་པ་དང་ལྷ་བ་ཚ་བོ་འཕུང་  
ནས་ལྷད་ཅམ་གཉིད་ལོག་ན་ཕན་ཆེ་བར་གསུངས། རབ་བྱུང་ན་ལྷག་ཤེད་  
མཐོ་དམའི་བརྟག་དབྱུང་ཡང་ཡང་བྱེད་དགོས་སོ།

## བདུན་པ། ལྷ་བྱུང་སྟེ་ཚ་ལ་ཁག་ཅིག་གི་ཕན་ལོན།

### ཞོག་ཞོག (Potato)

ཕན་ལོན། བད་ཀན་སྐྱུག་པོ་དང་ཕོ་བའི་རྒྱག་  
གཟེར་འཛོམས། སྐྱུག་མེར་འགོག་བཤང་  
འགག་སེལ། བཞན་ཡང་རྗེན་པ་ལེབ་གཏུབ་



བྱས་པ་ལྟས་པགས་དང་རུས་ཚོགས་ལ་སྦྱར་བས་པགས་ཁ་དང་སྐྱངས་  
གཟེར་འཛོམས་པ་ལ་ཡང་ཕན།

དོ་སྣང་། ཕོ་དྲོད་ཞན་ཞིང་གང་བའི་རིགས་ཏེ། ལྱས་ག་འཚོ་ཆེ་བ་དང་།  
དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད། གསང་གནས་ནད། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྒྲིའི་ནད། རོ་  
ཚ་ཉམས་པ་བཅས་ལ་གནོད་ཅིང་། ཞིག་ཁོག་ལྗང་ཁུའམ་སྦྱོང་ག་ཡོད་པ་  
ཚམས་ལ་དུག་རྒྱས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པས་རྒྱན་དུ་འཛོམ་དགོས།

**ལ་ཕྱག (Radish)**

ཕན་ཡོན། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་བས་འདུ།  
ལུང་པ་འདོན། རློག་ནད་དང་སྐྱང་འགགས་སེལ།  
མ་རིགས་འཛོམས། རླུང་ནད་སེལ། ཆམ་ནད་  
དང་སྐྱེན་ནད་སྣོན་འགོག་གྱེད། དབྱགས་བསགས་ནད་དང་། འབམ་ནད་དང་  
འཁྲུ་བ་གཅོད་པར་ཡང་ཕན།



དོ་སྣང་། ལྷག་མཁྲིས་ཚ་བའི་ནད་རིགས་དང་ཕོ་བའི་ནད་ལ་གནོད།

**མེ་དྲོག་པད་ཚལ། (Cauliflower)**

ཕན་ཡོན། ལྷག་དང་བྱངས་སྣོབས་སྐྱེད། གཉན་  
ཁ་འཛོམས། རླུང་ནད་སེལ། གཞན་ཡང་ལུས་



པོའི་མྱིང་ཚད་སྲུང་འཛིན་དང་འབྲས་ནད་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་པར་ཡང་ཕན།  
དོ་སྣང་། བད་ཀན་གང་བ་དང་དྲེག་གྲུམ་ནད་རིགས་ལ་གཞིན།

**ལོ་འཁོར་པད་ཚལ། (Cabbage)**

ཕན་ཡོན། ཕོ་བའི་སྐྱོ་འཁོག་དང་ཟུག་གཟེར་  
འཛོམས། གཉིད་འགྲུག་ ཕོ་ནད་སྐྱུག་པོ་སེལ།  
གཞན་ཡང་སྤིང་རྒྱུང་དང་འབྲས་ནད་སྐྱོན་  
འགོག་བྱེད་པར་ཕན་ཞིང་། ལོ་མ་སྐྱུམ་ལ་ཆེ་བ་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ལུས་ཕྱི་ལ་  
འབྲར་བྱས་པས་མ་འབྲུམ་དང་། རྒྱ་སེར་སྤྱིན་སྐོར། ཟ་རྟོང་བཅས་ལ་ཕན་  
པར་བཤད།



དོ་སྣང་། ཕོ་བའི་འཇུ་སྐྱོབས་ཞན་པ་དང་གང་བའི་ནད་རིགས་ལ་གཞིན།

**སོ་ལོ་སྐྱོན་པོ། (Capsicum)**

ཕན་ཡོན། གཞང་འབྲུམ་སེལ། སྤྱིན་གསོད། རྒྱ་  
སེར་འོར་ནད་དང་མཛེ་ནད་འཛོམས། འབྲས་  
དང་སྐྱན་འགོག་པ་བཅས་ལ་ཕན།



དོ་སྣང་། ཚལ་འདི་འཇུ་དཀའ་ཞིང་གང་བ་མཁལ་རྟོད་ན་བའི་རིགས་ལ་གཞིན།

**པ་ལག (Spinach)**

ཕན་ཡོན། མཚན་སྣོབས་སྐྱེད་ཅིང་ཟུངས་ཁྲག་གསོ། ཁ་སྐྱོམ་པ་སེལ། ཟས་འདུ་བའི་གྲོགས་བྱེད། བཤང་འགག་སེལ། མཚན་ལོང་དང་གཞང་འཕྱུམ་སེལ། ཁ་སྐྱེད་དང་པགས་པའི་ཆ་ཚད་འཛོམས། གཞན་ཡང་སྤྱ་གུ་འཚར་སྐྱེད་བྱེད་པར་ཕན། རོ་སྐྱང་། ཁྲག་ཤེད་དང་བཤལ་ནད་རིགས་ལ་གནོད།



**བཙོང་། (Onion)**

ཕན་ཡོན། སོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་ཟས་འདུ་དང་ག་འབྲེད། གཉིད་འགྲུག་རྒྱང་དང་བད་ཀན་སེལ། སྲིན་ཐོར་འཛོམས། ཀླང་འབམ་སེལ། རོ་ཅ་སྐྱེད། གཞན་ཡང་ཁྲག་ཤོར་གཙོད་ཅིང་ཕོ་ལོང་གི་འབྲས་ནད་སྐྱོན་འགོག་བྱེད་པ་ལ་ཡང་ཕན། རོ་སྐྱང་། མཁྲིས་ཚད་དང་། ལུས་ཤོར་དྲིས་མནམ་པ། རུལ་ནག་མང་བའི་རིགས་ལ་གནོད།



**ཁ་ཉིག་ཚལ། (Bitter melon)**

ཕན་ཡོན། ཚ་བ་དང་། དུག་རིགས། སྐྱོམ་ཚད། རྒྱང་ཚད་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།



ཞིང་། ཟ་ཁུ་གཅིན་སྣེའི་ནད་ལ་ཕན་པོ་ཡོད།

དོ་སྦྱང་། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཞན་པོ་དང་སོ་བ་ན་བ། རྒྱུང་གས་ཅན་ལ་གོད།

**གོང་ལ་ལུག (Carrot)**

ཕན་ཡོན། རྒྱུངས་ཁྲག་གསོ་བ། མཚིན་སྟོབས་

སྐྱེད། ཚ་བ་སེལ། དུག་འཛོམས། མིག་གསལ་

བར་བྱེད། མཚན་ཡོང་སེལ། པགས་པ་རྩུབ་པོ་འཇམ་པར་བྱེད། གཞན་ཡང་

བཤང་འགག་སེལ་ཞིང་། འབྲས་ནད་སྒྲོམ་འགོག་བྱེད་པ་བཅས་ལ་ཕན།

དོ་སྦྱང་། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཞན་པའི་རིགས་ལ་གོད།



**མ་སྐྱུག (Ginger)**

ཕན་ཡོན། སོ་བའི་སྣོ་འཁྲོག་དང་གཟེར་རྒྱག་

འཛོམས། བད་ཀན་བེ་སྐབས་དང་ལུད་པ་སེལ། ཁ་

ཟས་འཇུ། མེ་དྲོད་སྐྱེད། འཁྲུ་སྐྱུགས་གཅོད། ལྷག་

གར་པོ་སྐྱ་བར་གཏོང་། རྩ་མཚན་འགག་པ་འབྲེན། མྱོ་ལུ་བ་སེལ། རོ་ཅ་གསོ། བད་

རྒྱུང་མགོ་འཁོར་བཅས་ལ་ཕན།

དོ་སྦྱང་། མ་སྐྱུག་གིས་ལུས་དྲོད་ཚ་བ་སྐྱོང་། ཁ་སྐྱམ་པ་དང་། བཤང་བ་

འགག་པར་བྱེད།





### བརྒྱད་པ། སྐར་ཚིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

པོད་ཀྱི་སྐར་ནག་དབྱངས་གསུམ་ཚིས་རིག་པའི་སྐོ་ནས་ནད་རིགས་  
སྣོན་འགོག་བྱ་ཚུལ་སྣེད་པོ་མདོར་བསྟུས་ཙམ་ཞིག་བརྗོད་ཚུ་ལགས་ན།

**ཆེ་རབས་ལས་ཚིས་ཟླ།** འགོ་བ་མིར་དབུགས་ལེན་པའི་ཐོག་མ་སྤུ་གུ་སྟེས་  
ནས་ཆེ་རབས་ལས་ཚིས་བསྐོར་ཚུ་ནི་ལིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཚུ་ཚོན་  
གང་གི་སྤྱིར་ཞེ་ན། ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་མི་ཡོང་གོང་ནས་དེའི་ནད་སྣོན་  
འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཟབ་མོ་བསྟན་ཡོད། གཟའ་དགུ་དང་དབྱངས་འཆར་  
གནས་མལ་བཅུ་གཉིས་སྐབས་ཁྲིམ་དང་པོ་ལུས་ཀྱི་ས་རུ་གཟའ་སྐར་དག་  
པོའི་སྐབས་ནད་དང་བར་ཆད་ཐོགས་ཡོང་སྲིད་པའི་སྣོན་བརྗོད་བཏང་ཡོད།  
དེའི་སྐབས་ཞབས་རིམ་སོགས་གསུང་ཡོད་པས། དེ་དག་གནང་བ་ཡིན་  
ན་ནད་དང་བར་ཆད་སོགས་སྣོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་དང་། སོ་སོའི་  
མི་ཆེའི་ནད་ལ་ལས་དོན་བྱ་བ་ལམ་སྣོད་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ཆེ་རབས་ལས་  
ཚིས་བསྐོར་ཚུ་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། མི་ཆེ་གཅིག་གི་ནད་ནད་དང་བར་ཆད་  
སོགས་ཀྱི་སྣོན་འགོག་ཀྱང་ཡིན།

**སྐྱེག་ཚིས་ཟླ།** ང་ཚོའི་སྐྱེན་ཚིས་ཁང་གི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་བསྟུས་གཉིས་སུ་ལོ་སོ་  
སོར་སྐྱེག་ཚིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ལོ་སྐྱེག་དང་དགུ་མིག་སོགས་ཀྱི་ཞབས་རིམ་

སོགས་བཞོད་ཡོད་པས་དེ་དག་ནི། ནད་རིགས་སྒྲིལ་འགོག་ཙམ་མ་ཡིན་  
པར་ལས་དོན་སོགས་ལ་འགལ་སྐྱེན་བར་ཆད་མི་ཡོང་ཆེད། འགོག་ཐབས་  
ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་རང་རང་སོ་སོས་དོ་སྣང་དང་། སོ་  
སོའི་དཔལ་འབྱོར་ལ་དཔགས་པའི་ཞབས་རིམ་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱས་གསུམ་  
གང་རུང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ནི་ལོ་གཅིག་ནང་གི་ནད་དང་བར་  
ཆད་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཡིན།

**ནད་ཅིས་ནི།** ནད་བྱེ་བྲག་གང་རུང་གི་མནར་བ་ཡིན་ན། ནད་གཞི་ཆེ་རུ་མི་  
འགོ་བ་དང་། ནད་ཇ་དྲག་དུ་མི་འགོ་བའི་སྒྲིལ་འགོག་སོགས་ཡིན་པ་མ་  
ཟད། ང་ཚོའི་བོད་མིའི་གོམས་གཤིས་ལ་ནད་ཐོག་མར་མནར་བའི་སྐབས་  
སུ་ནད་ཅིས་བསྐྱར་རྒྱུའི་དོ་སྣང་དེ་ཙམ་མེད། ནད་མནར་ཡུན་རིང་བྱུང་བ་  
དང་། ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ། ནད་གཞི་ཇ་དྲག་ཅན་དུ་གྱུར་སྐབས་ནད་  
ཅིས་བསྐྱར་གྱི་ཡོད། ནད་ཅིས་སུ་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཅོས་གནང་  
བ་ཡིན་ན། ནད་མནར་ཡུན་རིང་མི་འབྱུང་བ་དང་། ནད་ཚབས་ཆེན་པོར་མི་  
འགྱུར་བ། ནད་གཞི་ཇ་དྲག་ཅན་དུ་མི་འགོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་འགོག་ཡོང་  
གི་ཡོད་པ་མ་ཟད། ནད་ཐོག་ལ་སྐྱེན་གྱིས་རྒྱས་མཐུ་སྐྱུར་བ་དང་། ནད་དྲག་  
སྐྱེད་སྐྱུར་བ་སོགས་ཀྱི་ཐོགས་སུ་གྱུར་གྱི་ཡོད།

### ཁྱད་པར་དུ་གུམ་བུའི་ནད་ཀྱི་རིམ་གྲོ་གཏོང་བཅོས་མདོར་བསྐྱུས་ནི།

གུམ་བུའི་ནད་དང་ཁྱད་རྒྱུང་རྫོང་འཚངས་ཀྱི་ནད། སྦྱིར་བཏང་གི་  
 རིམས་ནད་སོགས་དང་། སྤྱིན་ཐོར་རིགས། སྦྱ་ནད་སྦྱ་ཟེར་གག་པའི་ནད་  
 དང་། བསམ་སེའུ་ནད། གཟེར་སྤྱང་ཡམས་ནད། སྡིང་རྒྱུང་། ཚད་པའི་ནད།  
 ཡ་མ་ནག་པོ། མེས་ཚིག་པའི་རིགས་ཀྱི་ནད་སོགས་དང་། གཟེར་སྐྱར་ས་  
 བདག་སོགས་མེ་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་པའི་ནད་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོང་བཅོས་  
 མདོར་བསྐྱུས་ནི། མཁའ་གོ་གྲིབ་སེལ་ལམ། ལྷུས་གསོལ་བྱ། བྱེད་སྤུབ་ན་མ་  
 མོའི་མདོས་དང་དེ་མ་བྱུང་ཚེ། མ་མོ་འཁྲུལ་སྐྱོང་གི་གཏོར་མ་གཏོང་། ལྷ་  
 བསངས་གཏོང་། ཚོས་སུ་ཚེ་མདོ་ཚེ་གཟུངས་དང་། ཡངས་པའི་གོང་ཁྱེར་  
 དུ་འཇུག་པའི་མདོ། རིམས་ནད་ཞི་བའི་གཟུངས་རྣམས་འདོན། གོང་རྣམ་  
 པག་གི་རྟའི་སྤྱད་ཀྱི་གཟུགས་དམར་ལྷུང་གཡུ་དང་ཟངས་རྒྱུང་བཀལ་ལ།  
 བཙུ་བྱ་རང་རང་སོ་སོའི་སྤར་ཁའི་བདུད་གཅོད་སྤོགས་སུ་བསྐྱུལ་བར་བྱའོ།

གྲང་གུམ། བྱིང་ཞིང་འཐིབས་ནས་འགོ་མི་ཤེས་པའི་ནད་དང་། གྲང་  
 གུམ་གྱི་ནད། མཚེར་པའི་ནད། གད་པའི་ཁ་ནས་སྤྱང་བའི་མས་སྦྱོན་གྱི་  
 བདག་སྤྱི་ནད། ཟ་འཇུག་གི་ནད། ས་སྤུག་དང་བྲག་སྤུག་དེབ་ནས་མས་  
 སྦྱོན་ཐོར་བ་རིགས། པགས་ནད། ལུ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཟེར་སྐྱར་ས་  
 བདག་སོགས་ས་ཁམས་ཀྱི་གཞོན་པའི་ནད་རིགས་སོགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོང་།

བཅོས་མདོར་བསྟུན་ནི། བྱེད་སྤྱོད་ཚེ་མ་མོ་སྲིད་པའི་ཁྲོམ་མདོས་གཏོང་།  
དེ་ལྟར་མ་སྤྱོད་ཚེ་མ་མོའི་འཁྲུལ་སྐྱོད་གཏོར་མ་གཏོང་། ཚེས་སུ་གཙུག་  
གཏོར་གདུགས་དཀར་དང་། བགྲེས་མོས་བྱས་པའི་མདོ་གང་མང་སློག་  
གོང་ལྟར་པག་གི་སྤྱད་མཛོེ་འཕུག་གི་གཟུགས་ལ། དར་མཚོན་ལྷ་ལྷ་  
དང་། དར་ཟབ་གོས་ཆེན། དམག་ཆས་ཀྱི་སྤྱོད་པ། རད་པའི་གོས་དང་བཅས་  
པ་ནད་པ་རང་རང་སོ་སོའི་སྐྱར་ཁའི་བདུད་གཙོད་སྤྱོད་སུ་བསྟུན་པར་  
བྱ། དེའི་རྗེས་སུ་བྱེད་སྤྱོད་ཚེ་བདུད་ཀྱི་ཞལ་བསྐྱར་བྱ། དེ་ལྟར་མ་སྤྱོད་ཚེ་  
ཤེས་སྐྱོད་བདུད་བསྐྱོག་བྱའོ།།

འདི་ནི་གྲུམ་པའི་ནད་པ་སོགས་པའི་རིམ་གྱོ་རགས་བསྟུན་ཅམ་  
ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་ཅིས་ཐོག་གསལ་པའི་རིམ་གྱོ་གནད་པ་ཡིན་ན་  
ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཡིན་པས། ཚང་མས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་  
རིན་ཆེན་ཐོབ་འདིར་ནད་དང་གཞོད་པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་བདེ་  
བར་གནས་ཤིང་འདི་སྤྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་བསྟུན་པ་གནད་ལྷུ་གལ་  
ཆེན་པོ་ཡིན་པས་སོ།། །།

# བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྐྱོན་འགོག་ཤེས་བྱ།

འགན་ཁུར་བ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བཀའ་ཤིས་ཚེ་རིང་ལུ་ཡི།
སློབ་སློན་པ་གཙོ་བོ།	སླན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་ཉ་མགྲིན།
ཚིམ་རྒྱིག་པ།	ནད་གཞི་སྐྱོན་འགོག་ཚོགས་རྒྱུང་།
དེབ་གཞུགས་ཤུས་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྐུང་འཛོམས།

**སློབ་སློན་པ།** སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ལྷ་སྐྱོན། སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སླན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སླན་རམས་པ་བྱུང་བརྟན་རྒྱལ་མཚན། སླན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སླན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སླན་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་ཉོར་བུ། སླན་རམས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན། སླན་རམས་པ་སྐྱིད་འཛོམས།

**ཚིམ་རྒྱིག་པ།** སླན་རམས་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ། ཚིམ་རམས་པ་བརྟན་འཛིན་སྐྱུན་གཤམ། སླན་རམས་པ་བསྐྱེད་འགྲུབ་དབང་སྐྱིན་པ། སླན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སླན་པ་བརྟན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སླན་པ་བརྟན་འཛིན་རྒྱན་བྱུང། སླན་པ་ཨོ་གོད་བསོད་ནམས་སྐྱོལ་དཀར། སླན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སླན་པ་ཉེ་མ་ཚེ་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།** རད་གཞི་སྐྱོན་འགོག་དེབ་སྐྱེད་འདི་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རིའི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མཛོན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནད་བརྟན་པའི་དོན་གཞན་ཡོངས་རྒྱུགས་བོད་ཀྱི་སླན་ཚིས་ཁང་ཁོ་ནས་བྱུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་ངམ་ཨ་རིའི་རྒྱལ་སྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་དེས་པ་གང་ཡང་མེད།