

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཅུ་དཀར་སྐྱོར་མདོར་ཙམ་བསྟན་པ།



བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཅུ་དཀར་སྐྱོར་མདོར་ཙམ་བསྟན་པ།



༡༩༧༡ ། ལྷག་སེའི་ས་འགོ་འབྲི་དོན་མཚན་འཕྲོམ་ཡུལ་ལྟེན་ལུ། ། མཚན་ཅམ་ཞེས་པས་ངན་འཛིབ་ལྷག་འཕྲལ་རྒྱུ། །
དྲུག་གསུམ་ནད་མལ་སངས་རྒྱལ་མཚན་ཉི་མ། ། རིའུང་ལེ་ལོད་ལ་ལྷག་འཕྲལ་ལོ། །
༡༩༩༡ ། འཇི་པེ་ཉི་པེ། སུ་ཉི་པེ། ཉི་པེ་ལྷ་ལ། སུ་ལྷ་ཉི་ལྷ། ། རིང་ཉི་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ལ།

ས་བཅད་གཙོ་བོ་གསུམ།

- ཐོག་མར་གྲུབ་པ་ལྷན་གྱི་སྐོར་རགས་ཙམ་བཤད་པ།
 - བར་དུ་ཚ་སྦྱིའི་སྐོར་རགས་ཙམ་བཤད་པ།
 - མཐའ་མ་ས་བཅད་དངོས་ཚ་དཀར་སྐོར།
 - ཞར་བྱུང་དུ་ཚ་དཀར་ནད་བཤད་པ།

གྲུབ་པ་ལྷན་གྱི་སྐོར་རགས་ཙམ་བཤད་པ།

ལྷན་ཞེས་བྱ་བ། འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་ཁམས་དྲུག་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་རྟེན་འབྲེལ་དང་བཅས་ཡོངས་སུ་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡིན།
ཆོ་རིང་ཆོས་ལོར་སོགས་བདེ་བའི་ས་བོན་གང་དང་གང་གི་དོན་དུ་གསོ་བར་བྱ་བའི་ཡུལ་ལམ། ཉན་འཇུག་པའི་གཞི་ལྷན་
ཁམས་ཉིད་ཡིན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཐོག་མར་སྦྱས་པ་ཡིན།



ལྷན་ཆགས་པའི་རྒྱ།

ཀུ་ལྷན་ལན་ལག་ཚོགས་པ་ལས་ལྷན་ཆགས་པའི་དཔེ་དོན།

དང་པོ་ལ་མའི་ཁྱེད་ཚོ་མེད་པ། རྣམ་ཤེས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བསྐྱེད་ནས། ལྷན་ཆགས་པ་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་རྒྱ། དཔེར་ན་གཙུག་ལོན་དག་ལས་མེ་ལྷན་མཚུངས།

ཕྱི་ལྷན་ལན་ལག་མ་འཚོགས་ན་ལྷན་ཁམས་མི་ཆགས་པ།

ཁྱེད་ཚོ་གཉིས་ལ་ཉེས་པའི་རྒྱ་ལྷན་ཁམས་པ། ལ་མ་དེ་ཉིད་དུ་རྒྱེ་བའི་ལས་མ་འཛོམས་པ། ལྷན་བཟང་ལྷན་མ་ཚང་བ་བཅས།



འཕེལ་བའི་རྒྱན་བཤད་པ།

༡༥འཕེལ་རྒྱ་དོན་བཟུང།

མངལ་ཆགས་འཕེལ་བའི་རྒྱ་ནི་རྩེ་བ་ལྟེ། །འཇམ་ལྗང་གཡས་གཡོན་ཅ་དང་ལྟེ་བ་འབྲེལ། །ཅ་གཉིས་བསམ་སེ་བཅུད་ཀྱི་ཉེན་དང་
འབྲེལ། །དེ་སྤྱིར་མ་ཡི་ཁ་བས་དྲངས་མ་ཡིས། །རིམ་གྱིས་མངལ་དུ་རྣམ་བར་འཕེལ་འགྱུར་ཏེ། །དབེར་ན་རྗེང་ཡུར་ལྷ་ཡིས་ཞིང་
སྦྱང་འབྲ།

༢༥འཕེལ་རྒྱ་དོན་བཤད་པ།

དེ་ཡང་བདུན་ཕྱག་སུམ་ཅུ་ཅ་བཅུད་ཀྱི། །རྒྱང་གིས་བསྐྱུར་ནས་ལྷ་དགུར་འཕེལ་འགྱུར་ཏེ།

མའི་མངལ་དུ་ལུས་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱང་རིགས་སོ་གཅིག།

སློག་ཆེན་ཀུན་སྲུང་མངོན་ཀ་རབ་བྱེད་རྒྱང། །ཡང་དག་ཟས་ཞེས་འབྲིལ་བྱེད་བསྐྱོག་གྱུར་རྒྱང།

ཁྱམ་འབྱེད་སྲ་བྱེད་དོ་རྗེ་ཡོན་སྐྱའི་རྒྱང། །བཀེས་སྐྱོམ་སྲུང་སྐོ་བརྒྱ་བདུད་འབྲི་གདོང།

ཁའྱུ་འགྱུར་སློག་ཆེན་ཤིན་སྲ་ཡང་དག་རྒྱང། །ཀུན་རྒྱལ་ཡོངས་འཕྱོ་གྲོང་འཛིན་མངོན་གྱུབ་རྒྱང།

ཡོན་ཆེན་མེ་འཛིན་མེ་བྲོང་ཕྱགས་སྐོ་རྒྱང། །མེ་སྲུང་བཅས་སྐོར་བདུན་ཕྲག་སོ་ལྔའི་བར།

ཁྱོན་རྒྱང་རིགས་མི་འདྲ་བ་སོ་གཅིག།

ལྷོ་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱེ་ཚུ་ལ་སྐྱིད་བསྟན་པ།

རྣམ་ཤེས།

འབྲུང་བ།

ཁྱ་ཁྱེ།



ལུས་ལྟ་རགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

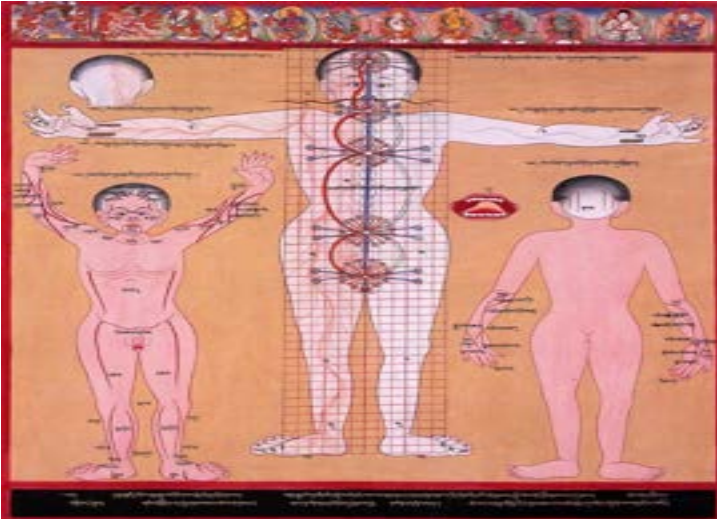
ལུས་རགས་པ།

- སྤྱིར་ལུས་ཞེས་པ་ལས་ཉོན་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཞུགས་ཏེ་འབྱུང་བ་ལྡན་བསྐྱེད་པའི་ནད་དང། ལུངས། སྤི་མ་རྣམས་ཚོགས་ཞིང་འདུས་ཞིང་དེ་དག་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་ནས་འདུ་བའི་གཟུངས་ཕྱང་ཉིད་དེ་དག་མེད་པ་མི་འབྱུང་བའི་ཚུལ་དུ་རག་ལས་པའི་ཕྱིར་ལུས་ཞེས་དང། སྤྱིར་བཏོན་ཚོ་སློག་ཆགས་གནས་འཛིག་གསུམ་བྱེད་པར་ཕན་པའི་རྒྱུའི་གཙོ་བོ་ཡང་འདི་ལ་རག་ལས་པའི་ཕྱིར་ན་ལུས་ཞེས་བྱའོ། ཇི་སྐད་དུ། ནད་དང་ལུས་ལུངས་སྤི་མ་རྣམ་གསུམ་དོ། ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་རག་ལུས་པས། ཆགས་གནས་འཛིག་པའི་རྩ་བ་ཡིན་ཕྱིར་ལུས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།



ལྷན་སྦྲེལ་བ།

- **ནང་པའི་གཞུང་ལས།** ལྷན་ལ་རགས་པ། སྦྲེལ་བ། འཛིན་ཏུ་སྦྲེལ་བ་དང་གསུམ་དུ་ཡོད་པར་གསུངས་ཤིང་། འགྲུས་གདོས་བཅས་ཀྱི་འབྲུང་ལྷན་དེ་ལྷན་རགས་པ་དང་། ཚ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ་དང་། མི་ལམ་དང་བར་དོའི་ལྷན་རྣམས་སྦྲེལ་བ་དང་། སེམས་ཀྱི་བཞེན་པར་གྱུར་པའི་རྒྱུང་དང་། འོད་གསལ་གྱི་བཞེན་པའི་རྒྱུང་ནི་འཛིན་ཏུ་སྦྲེལ་བའི་ལྷན་ཡིན་པ་ནང་པའི་ཚན་རིག་དང་སྟ་གྲུབ་ཀྱི་འདུས་སྲུ་གསུངས།
- **པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནང་དུའང།** ལྷན་གྱི་ཆགས་ཚུལ་དང་། གྲུབ་པ་ལྷན་གྱི་གནས་ལུགས། འབྲུང་བའི་ཐིམ་རིམ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་འགྲེལ་ཆེན་ཁག་ལ་གཟིགས་ན་ཚ་རྒྱུང་སྦྲེལ་བ་དང་འཛིན་ཏུ་སྦྲེལ་བའི་སྐོར་ནང་ཚོས་དང་འདྲ་བར་གསལ་ཡོད། རྗེ་སྲིད་རིན་པོ་ཆེ་དང་རྒྱུར་མཁར་བས་དབྱ་རྒྱུང་རོ་གསུམ་གྱི་རྣམ་བཞག་དངོས་བཞུན་དུ་གསུངས་འདུག་པ་མ་ཟད་དབྱ་རྒྱུང་རོ་གསུམ་མི་འདོད་པ་རྣམས་འགག་གནང་ཅིང་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་སྐྱུར་ནས་གསུངས་ཡོད་ལ་ཚ་འཁོར་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་རྒྱུང་སྦྲེལ་བའི་སྐོར་ལའང་མང་དུ་གསུངས།



ཚ་དཀར་སྐྱོར་ཤེས་དགོས་དོན་གང་ཡིན།

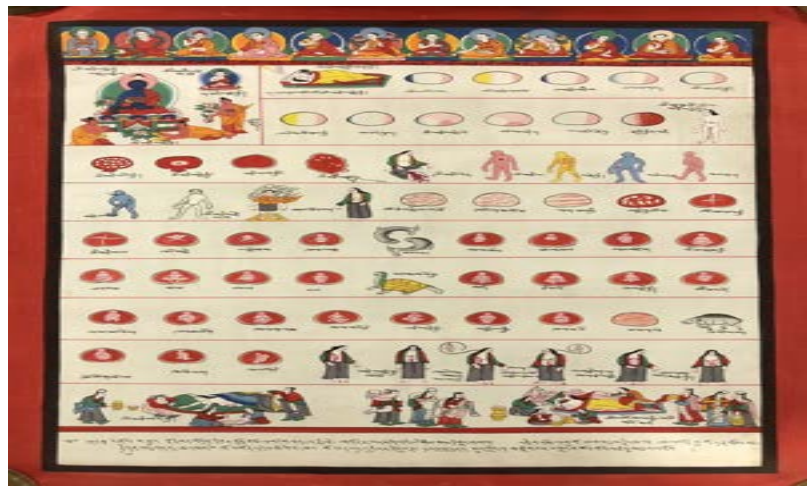


- དྲངས་མ་ཉེར་འཕེལ་སྐོ་ནི་བྱ་ག་སྟེ། །ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་མི་མཐུན་བསྟེན་པ་ཡིས། །བྱ་གའི་རྒྱ་ལམ་གཞོན་པས་ནད་སྦྱིད་ལ། །མང་འབྱུང་འགགས་དང་གཞན་འགོ་འཇུག་པར་བྱེད། །གཞོན་མེད་བྱ་ག་དག་པས་བདེ་བར་འགྱུར།
- གང་ཞིག་ཚ་དཀར་ནད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས། །གཟའ་ཕོག་ཟེར་བའི་སྐྱོན་པ་སྟེན་པ་སྟེ།
- གང་ཉམས་གང་ཞིག་ཚ་དཀར་སྐྱོར་མི་ཤེས་པ་དེས་རྒྱུད་གིས་རྒྱ་བ་མི་ཤེས་སོ། །མྱོད་པའི་སྐྱོར་མི་ཤེས་སོ། །དབང་སོ་ལྗེའི་སྐྱོར་མི་ཤེས་སོ། །ནད་འབྱུང་ཚུལ་མི་ཤེས་པ་སོགས་སྦྱོན་མང་དོ།

མངལ་དུ་སྐད་པ་དང་རྩེ་ཆགས་ཚུལ་ནི་བཤད་རྒྱུ་ལས།

ཟླ་བ་གཉིས་པ་བདུན་ཕྱག་ལྔ་པ་ལ། མངལ་གནས་ལུས་ཀྱི་དང་པོ་ལྟེ་བ་ཆགས། །དུག་པ་ལྟེ་བ་ལ་བརྟེན་ཚོག་རྩ་ཆགས། །ཞེས་བདུན་ཕྱག་
དུག་པར་མངལ་གནས་དེའི་ཚོག་རྩ་ཆགས་པར་གསུངས།

ཆགས་པའི་རྩ་ནི་ལྟེ་བ་ལས་གསུམ་གྱེས། །རྩ་གཅིག་གྱེན་ལ་སོང་བས་སྐད་པ་ཆགས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལུས་འདི་ཉིད་མའི་མངལ་དུ་
ཆགས་སྐབས་རྩ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚོག་མར་ཆགས་པའི་རྩ་ལྟེ་བའི་དབུས་ནས་རྩ་མོ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དུ་གྱེས་པ་ནི། །འག་གམ་མེ་ཁམས་རྩུ་བའི་
རྩ་དང་། རྩའམ་རྩུ་བའི་ཁམས་རྩུ་བའི་རྩ་དང་། རྩུ་ཁམས་རྩུ་བའི་རྩ་རྣམས་ཡིན་ལ། དེ་དག་ལས་རྩུ་བའི་ཁམས་རྩུ་བའི་རྩ་དཀར་པོ་དེ་
ཉིད་ལུས་ཀྱི་གཡོན་ཚུགས་ནས་སྐྱོད་ག་དང་། མགྲིན་པ་དང་། ལྷི་བོའི་འཁོར་ལོའི་ལྟེ་བ་རྣམས་བརྒྱུད་ནས་གཞན་དུ་གྱེས་པའི་ཚུལ་གྱིས་
གྱེན་དུ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་པ་ཆགས་པར་གསུངས།



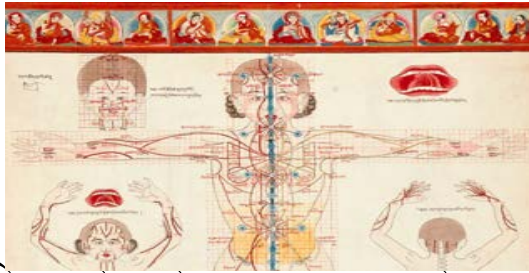
བར་དུ་རྩ་སྒྲིའི་སྐོར་རགས་ཙམ་བཤད་པ།

- གྲུང་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སློག་རྩ་དཀར་པོ་དང། རྩིང་དང་འབྲེལ་བའི་སློག་རྩ་ནག་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་པའི་རྒྱང་ཁྲག་རྒྱ་བའི་བྱ་གཞི་སྟོང་སྟོང་སྟེ་ནང་ཐམས་ཅད་ལ་འབྲེལ་ཞིང། ལྷན་ཀྱི་སྟོབས་མདངས་སྐྱེད་ཅིང་ཡུན་དུ་གནས་པ་དང། ཆོ་སློག་ཆགས་པའི་རྩ་བ། གནས་པའི་རྩ་བ། འཇིག་པའི་རྩ་བ་སྟ་བུ་བྱེད་པ་ལ་རྩ་ཞེས་བཏགས་སོ།
- བཤད་རྒྱུད་ལས། རྒྱང་ཁྲག་རྒྱ་བའི་བྱ་གཞི་ནང་ཀུན། །འབྲེལ་བྱས་ལྷན་ཅིང་གནས་པ་དང། ། སློག་གི་རྩ་བ་ཡིན་ཕྱིར་རྩ་ཞེས་བྱ། །སྐད་ཅི་ལྟར་བཏུང་ཅི་རྒྱུང་བཟེད་ལས། རྩ་ནི་རྩ་བ་འབྲེལ་བའི་རྩ། རྩེད་པའི་རྩ་ཡང་རྩ་ཡིན་ཏེ། །གནས་པའི་རྩ་ཡང་རྩ་ཉིད་ཡིན། །འཆི་བའི་རྩ་ཡང་ཕལ་ཆེར་རྩ།

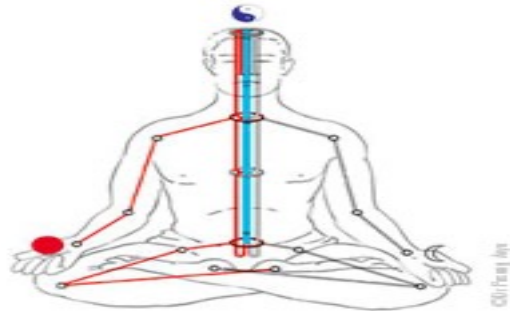
མཐའ་མ་ས་བཅད་དངོས་རྩ་དཀར་སྐོར།

- རྩ་དཀར།

- རོ་བོའམ་མདོག་ལ་བསྐྱོས་ནས་མིང་དེ་ལྟར་བཏགས། དེའི་ནང་གཙོ་བོ་རྩུང་རྩུ་བ་དང་། ལུས་ལ་གནས་པའི་དབང་རྩ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་མིང་ཞིག་ཡིན། འདི་ལ་ཐ་སྙད་གཞན་དུ། རྩ་རྩམས། དབང་རྩ་ཡང་ཟེར། འདི་ནི་ཐོག་མར་ཤུད་པ་ནས་ཐོན་ཏེ་རིམ་པས་རྩུངས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་བྱང་ལོག་དང་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ། གང་ལྟར་ཤུད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱོག་རྩ་དཀར་པོ་ལས་ཀྱེས་ཤིང་ནང་དུ་རྩུང་རྩུ་བའི་རྩ་སྤྱིའི་མིང་རེད། ཡན་ལག་ཟ་གསོ་བར། དེ་ལ་རྩུང་རྩུ་བ་ཡི་རྩ་དཀར་ནི། ཞེས་གསུངས།



- ཉེས་པ་གསུམ་ལས་རྩུང་དང་འབྲེལ་ཆེ། ཤུད་སྤྱང་གཉིས་ལས་ཤུད་པ་དང་འབྲེལ། དབུ་རྩུང་རོ་གསུམ་ལས་རྩུང་བ་དང་འབྲེལ། རྩ་འཁོར་བཞིའམ་ལྗང་ལས་སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་དང་འབྲེལ་ཆེ། ཉེ་མ་དང་རྩུ་བའི་ཁམས་གཉིས་ལས་རྩུ་བའི་ཁམས་དང་འབྲེལ། ཚ་བྲང་གཉིས་ལས་བྲང་བ་དང་འབྲེལ།



ཚ་དཀར་གྱི་གྲུས་ཚུལ་དང་དེའི་དབྱེ་བ།

གྲུས་ཚུལ།

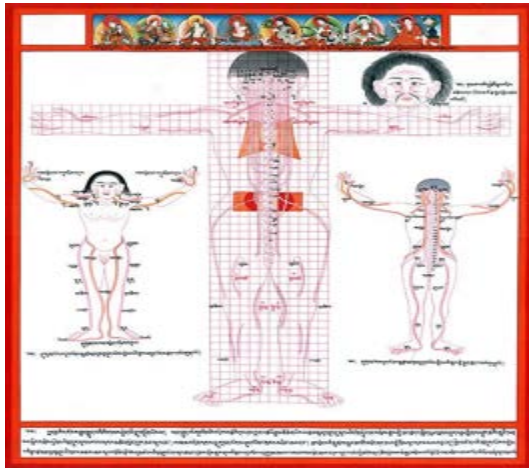
ཚ་དཀར་ནི་སོག་མར་སྐད་པ་ནས་སོན་ཏེ་རིམ་པས་རྒྱུངས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་བྱང་ཁོག་དང་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་དང་འབྲེལ་ཅིང་ལུས་ཀྱི་སྣོད་ནས་སྐད་སྟོགས་སུ་སྟོག་གི་སྐད་པ་མཐུད་པ་ལྟར་གནས་ཡོད་པ་རེད། གཞུང་ལས། སྐད་པ་ཚ་ཡི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལས། །ཚ་བ་ལྷ་བྱུར་བྱུར་དུ་རྒྱག་པ་ཡི། །བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཚུ་ཚ་བཅུ་དགུ་ཡོད། །དེ་ཡང་དོན་སྣོད་ནང་དུ་འབྲེལ་པ་ཡི། །དར་གྱི་དབྱངས་ཐག་བཅུ་གསུམ་གྲས་པའི་ཅ། །ཡན་ལག་ཕྱིར་འབྲེལ་མངོན་པའི་ཚ་དུག་སྟེ། །དེ་ལས་ཚུ་ཚ་ཐམས་ཅད་བཅུ་དགུ་གྲུས་ཅེས་གསུངས།

དེ་ལྟར་མིའི་སྐད་པ་ནི་ཚ་ཡི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་དང་དེ་ལས་གྲུས་པའི་ཚ་དཀར་ནི་རྒྱང་གིས་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོ་མིའི་རིགས་སྐྱེ་གནས་འཇིག་གསུམ་དང། དབང་པོའི་ཤེས་པ་འཕམ་སྐྱོད་ལྟེ་ཤེས་པའི་བྱེད་ལས། ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྐྱོད་ལྟེ་རགས། ཚ་བྱང་འཇམ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་རིག་བྱའི་ཚོར་སྣང། སོགས་སྟོགས་མང་པོ་དོ་དམ་བཞེད་འདོམས་བྱེད་པས་སྐད་པ་ལས་གྲུས་པའི་ཚ་དཀར་དང་དེའི་ནང་རྒྱ་བའི་རྒྱང་གིས་བྱེད་ལས་མེད་ན་སྐད་པ་ནི་བེད་མེད་དུ་གྱུར་པའི་ཤ་མིན་ཚིལ་མིན་གྱི་དངོས་པོ་ཅོམ་རེད་སྟེ།



རྒྱུངས་པ།

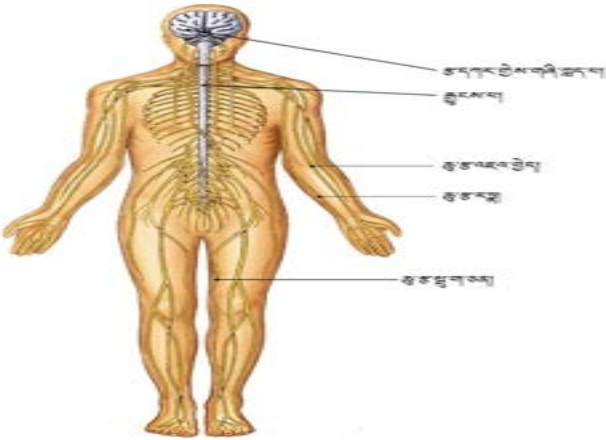
- གླུ་རྩ་ཆེན་པོ་སྐལ་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱབས་སུ་གནས་པའི་རྒྱུངས་པ་དཀར་པོ་དེའི་མིང་སྟེ། དེ་གླུ་པའི་རྩ་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཞིང་དོན་སྣོད་དང་ཡན་ལག་སོགས་ཀྱི་རྩ་དཀར་མང་ཆེ་བ་དེ་ལས་གྲུས་པས་གནད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་ན་གླུ་རྩ་ཆེན་པོ་ཡང་བརྗོད་ཆོག།
- བྱང་ཁོག་མ་གསོ་བར། རང་རྩ་སྟོག་རྩ་དཀར་ནད་སྣོད་པོ་སྟེ། །སྐལ་ཚོགས་ནང་གཞུང་ཐང་ཤིང་བསྐྱང་པ་འདྲ། །དེ་ལས་གྲུས་པའི་རྩ་ཕྱན་ཀུན་ཏུ་གྲུས།



ཚ་དཀར་གྱི་དབྱེ་བ།

- སྤྱིར་རྒྱང་རྒྱ་བའི་ཚ་དཀར་པོ་རང་ཡིན་ཡང་རང་རང་གི་གྲེས་ཚུལ་བྱེད་ལས་སོགས་ལ་སློམ་ནས་སྤྱི་ཚ་དང་དང་ནང་ཚ་ཞེས་དབྱེ་བ་གཉིས་དབྱེ་ཡོད། བཤད་རྒྱུད་ལེའུ་བཞི་བར། ཚ་དཀར་ལེའུ་ལས། ནང་ཚ་དོན་འབྲེལ་སྤྱི་ཚ་ཡན་ལག་འབྲེལ་ཞེས་དང། མགོ་མ་གསོ་བར། སྤྱི་ནང་གཞན་འབྲེལ་ཚུ་ཚ་གཉིས་སུ་བཤད། ཅེས་གསུངས།

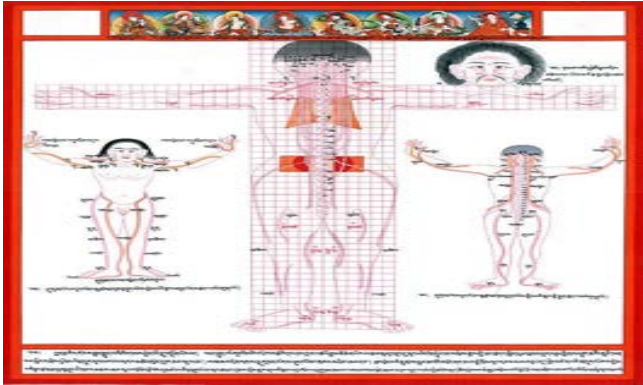
དང་པོ་སྤྱི་ཚ་ཞེས་པ་ནི། ལུས་ཀྱི་ཤ་སྦྱིམ་དང་། ཚུ་བ། རྒྱས་པ། རུས་ཚོགས་རྣམས་དང་འབྲེལ་ཞིང་སྤྱི་ནས་མཐོང་ཐུབ་པའི་ཚ་དཀར་རྣམས་ལ་སྤྱི་ཚ་ཟེར་བ་དང་། དེ་ལ་འང་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་སྟེ། རྟག་པའི་རྒྱུད་སྤོ་ནས་ཐོན་པའི་སྤྱི་ཚ་སྤྱི་ག་ཅན་གཡས་གཡོན་དུ་རྒྱ་བ་གཉིས་དང་། རྟག་ཟུར་སྤྱི་འབྲེལ་ནས་ཐོན་པའི་སྤྱི་ཚ་འཇའ་བྱེད་གཡས་གཡོན་གཉིས། རྣ་ཤལ་འོག་ནས་ཐོན་པའི་སྤྱི་ཚ་རྒྱ་གཡས་གཡོན་གཉིས་བཅས་རིགས་དྲུག་ཡོད།



ཚ་དཀར་དང་གསེས་ཀྱི་ཚ་ཞེས་སྤྱི་ཚ་ཞེས་ཞུ་བའི་རིམ།

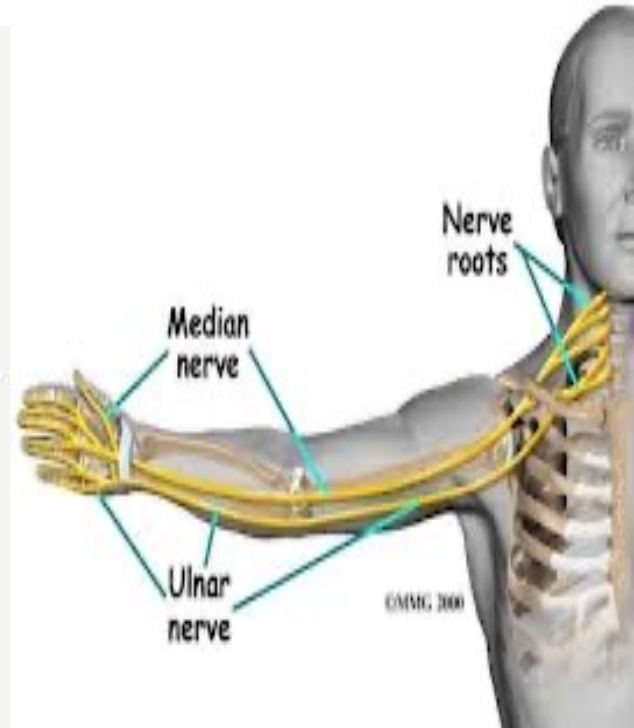
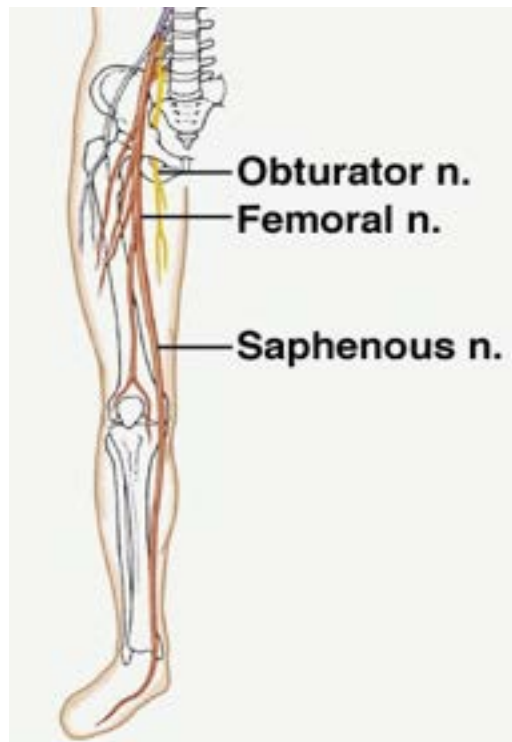
ཕྱི་རྩ་གྲུས་ཚུལ།

- **རྒྱུད་ལས།** ཕྱི་རྩ་སྐྱུ་གྲུ་ཅན་གཉིས་འཇའ་བྱེད་གཉིས། །རྩ་གཉིས་ཏེ་རྩ་རྒྱུད་རྒྱག་ཏུ་བཤད། །སྐྱུ་གྲུ་ཅན་དེ་ལྷག་པའི་སྐྱུད་སྐྱོར་དོན། །ཞུན་སྐྱོང་གཡས་གཡོན་མཚོན་རེ་ཐད་ཀར་འགྲིམས། །ཚིགས་པ་ལྔ་ནས་གཞུང་པའི་རྩ་དང་འབྲེལ། །བཅུ་གཉིས་པ་ནས་བསམ་སེ་མཁལ་མར་འབྲེལ། །གཞུག་རྒྱུང་དཔྱི་ལེབ་མཚམས་བརྒྱུད་དཔྱི་མིག་དོན། །བྱིན་བཟླའི་ཕྱི་སྐུལ་ཕྱི་ལོང་གྲུང་མཐེབ་བརྒྱུད། །གཉིས་ནི་བཅུ་བཞི་ནས་གྲུས་དཔྱི་སྤེང་དོན། །བཟླ་སྐྱང་ཕྱས་ཚིགས་ངར་གདོང་ལྷུར་བར་འགྲིམས། །བིར་མགོར་འབྲེལ་ནས་གོང་དང་རྐང་མཐིལ་འདུས། །འཇའ་བྱེད་ལྷག་ལྷུར་སྐྱུ་འབྱེལ་གཉིས་སྐྱུ་དོན། །ཞུན་སྐྱོང་འགྲམ་ནས་སྤག་བརྒྱུད་དཔྱུང་སོག་མཚམས། །དཔྱུང་འཇུམ་ཚིགས་དམིགས་ལྷག་གཞུག་ཕྱི་མཚན་འགྲིམས། །གྲུ་མོའི་ཚིགས་བསྐྱོར་ལག་པའི་མཐེབ་མོར་འབྲེལ། །རྩ་རྩེ་མགོ་རྩ་ཤལ་འོག་ཏུ་ཐོན། །སྐྱོག་རྩས་ནང་རྩུབ་སྐྱུ་མོ་གཞུ་མཚོག་བར། །ལྷུར་བར་འགྲིམས་ནས་ལག་པའི་སྤིན་མཐེབ་འབྲེལ། །
- ཕྱི་རྩ་ཤ་རྩ་རྩས་ཚིགས་འབྲེལ་བའི་བྱིར། །སྐྱངས་སྐྱོས་སྐྱམས་དང་ཞ་རེངས་བྱེད་པར་འགྱུར།



ལྷོ་གྲུ་ཅན། (ལྷོ་གྲུ་ sciatic nerve /མདུན། Femoral Nerve)
འཇམ་ཕྱེད། (Radial nerve) རྩོམ། (median nerves)

Pathway of the Sciatic Nerve



ནང་ཚ་གྲུས་ཚུལ།

- གཉིས་པ་ནང་ཚ་ཞེས་པ། ལྷིང་དང་རྒྱ་མ་སོགས་ལུས་ཁམས་ནང་གི་དོན་ལྗོངས་སྤྱད་དང་འབྲེལ་ཞིང་ཕྱི་ནས་མི་མངོན་པར་གནས་པས་ན་ནང་ཚ་ཞེས་འབོད་པ་དང་། དེ་ལ་ནང་གསེས་གྱི་དབྱེ་བ་མི་འདྲ་བ་རིགས་བརྒྱ་གསུམ་ཡོད།

རྒྱུད་ལས། རང་ཚ་དོན་འབྲེལ་ཕྱི་ཚ་ཡན་ལག་འབྲེལ། རང་ཚ་དར་གྱི་དབྱེདས་ཐག་བརྒྱ་གསུམ་སྟེ། རྒྱུད་གི་ཚ་བཞི་ལྷིང་དང་རྒྱ་མར་འབྲེལ། མཁྲིས་པའི་ཚ་བཞི་སློ་ལོང་མཆེན་མཁྲིས་འབྲེལ། བད་ཀན་ཚ་བཞི་ཕོ་མཆེར་མཁལ་སྒྲང་འབྲེལ། འདུས་པའི་ཚ་གཅིག་བསམ་སེར་འབྲེལ་བ་ཡིན། །

ནང་ཚ་མི་མངོན་དོན་སྤོང་འབྲེལ་བའི་ཕྱིར། མགོ་སྐྱོན་འབབ་ཅིང་ན་ལུགས་དུ་མ་སྟོན།

ནང་ཚ་ ༡༩ ལས།	དོན་སྤོང་གང་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ།
རྒྱུད་ཚ་ ༥	ལྷིང་དང་། རྒྱ་མ།
མཁྲིས་ཚ་ ༥	སློ་བ། ལོང་། མཆེན་པ། སྤོང་མཁྲིས།
བད་ཀན་ཚ་ ༥	ཕོ་བ། མཆེར་བ། མཁལ་མ། སྒྲང་བ།
འདུས་ཚ་ ༡	བསམ་སེའུ།

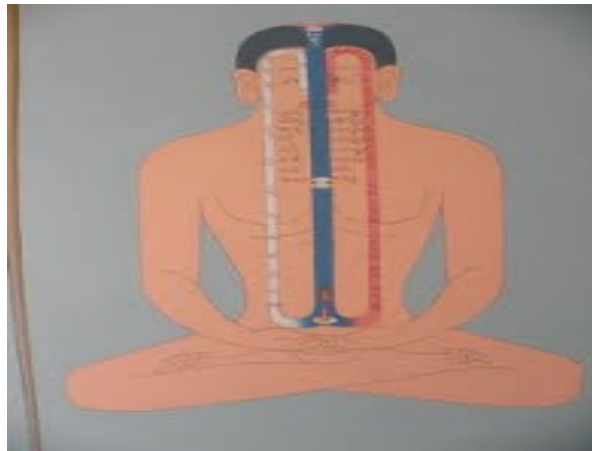
Humour	Vertebrae	Vital and vessel organs
loong	7 (Two)	T6 Heart
Loong	17 (Two)	L4 Intestine
Tripa	5	T4 Lungs
Tripa	16	L3 Colon
Tripa	9	T8 Liver
Tripa	10	T9 Gall bladder
Baekan	12	T11 Stomach
Baekan	11	T10 Spleen
Baekan	14	L1 Kidney
Baekan	17	L5 Urinary bladder
Dhuepa	13	T12 Seminal Vesicle/Ovary

མགོ་མ་གསོ་བའི་ལེའུར།

ཕྱི་ཚ་ཉལ་པའི་ཚུ་ཚ་སྐྱ་གུ་ཅན། །ཉལ་ཟུར་སྐྱ་འབྱིལ་ཚུ་ཚ་འངའ་བྱེད་གཉིས།
ན་ཤལ་འོག་གཤོང་རྒྱ་གཉིས་ཏེ་དུག། །ཀང་ལག་རྩས་ཚོགས་ཚུ་རྒྱས་འབྲེལ་བ་ཡིན།
ནང་ཚ་དར་གྱི་དབྱངས་ཐག་བཅུ་གསུམ་སྟེ། །རྗེ་ཞབས་ལས་བྱུང་སྟེ་ཡི་ནང་ནས་རྒྱ།
དོན་ལྡན་སྟོན་དུག་བསམ་སེར་འབྲེལ་བ་ཡིན།

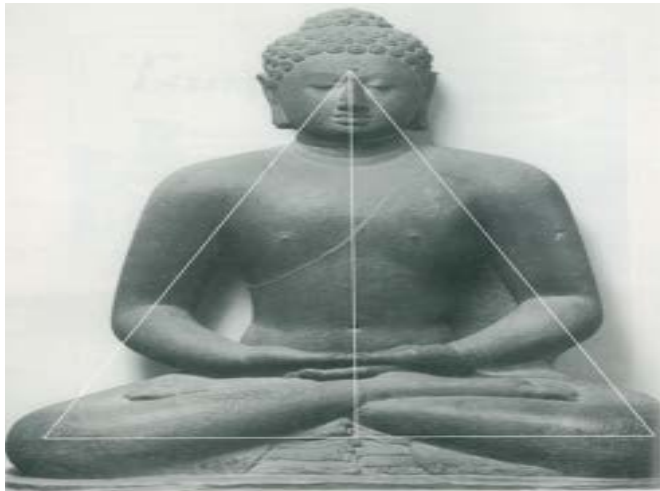
ཆགས་མིང་འབྲེལ་བའི་རྩའི་སྐོར།

- ཆགས་པའི་རྩ་ནི་སྟེ་བ་ལས་གསུམ་གྱིས། །རྩ་གཅིག་གྱེན་ལ་སོང་བས་ལྷང་བ་ཆགས།
- མིང་པའི་རྩ་བོ་ཆེ་ནི་རྣམ་བཞི་སྟེ། །དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་རྩ། །ལྷང་བ་ལ་མིང་རྩ་ཕྱན་ལྔ་བརྒྱས་བསྐོར།
- མི་ལ་ཆེ་ཡི་རྩ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། །གཅིག་ནི་མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་བྱབ་པར་གནས། །གཅིག་ནི་དབུགས་དང་འགྲོགས་ནས་
རྩུ་བ་སྟེ། །གཅིག་ནི་སྤང་དང་འདྲ་སྟེ་འབྲུམ་པ་ཡིན།



ཚ་དཀར་དང་རྒྱང་དབར་འབྲེལ་བ།

- ཚ་དཀར་དང་རྒྱང་གཉིས་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་ཚ་དེ་ཡུར་བ་དང་རྒྱང་དེ་ཡུར་བའི་ནང་རྒྱ་བའི་རྒྱ་དང་འདྲ། རྒྱང་ནི་ཚ་ལ་བརྟེན་ཅིང་ཚ་ནང་ལུས་གྱི་སྟོང་སྦྱང་བར་གསུམ་གང་སར་རྒྱ་བར་བྱེད་པ་དང་རྒྱང་ལེགས་པར་རྒྱ་ན་དབང་པོ་གསལ་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱེད་ལས་སྟོམས། ཚ་ལ་སྐྱོན་མེད་པར་རྒྱང་བདེ་བར་རྒྱ་ན་སྐྱོ་ལྡེའི་ཤེས་པ་ཅམ་དུ་མ་བཟང་ཡིད་གྱི་ཤེས་པ་ཡང་མི་འབྲུགས་ཅིང་བརྟན་པར་འཛིན་ཐུབ་པས་རྒྱང་དང་ཚ་དཀར་སེམས་གསུམ་དབར་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ལྷན་པོ་ད། རྒྱགས་ལས། ལུས་འདྲོངས་ན་ཚ་འདྲོང་བ་དང་། ཚ་འདྲོངས་ན་རྒྱང་འདྲོང་བ་དང་། རྒྱང་འདྲོངས་ན་སེམས་འདྲོང་བར་གསུངས་པ་སོགས་ལས་ཀྱང་དེ་གཉིས་འབྲེལ་བ་མཁྱེན་སླ།



རྒྱུ་ནད་དབྱེ་བ་ལས་རྩ་དཀར་དང་རྒྱུ་དབར་འབྲེལ་བ།

- རྒྱུ་ནད་ཨ་ལཱ་དང་ད་ཆུན་གཉིས། །འགྲམ་པ་ཉམས་དང་ཕྱེ་ཐིབ་ཕྱོགས་གཅིག་གུག །རྩ་འཛིན་གཞོགས་ཕྱིད་སྐམས་
དང་ལྷས་ཀུན་སྐམས། །ཤིང་རིངས་དཔུང་འཇའ་བི་ཤ་ཅོ་དང་ནི། །སྤ་འཐེང་དང་ནི་བརྒྱ་རིངས་ཅེ་སྤྱང་མགོ་ཁོར་མ་
གཟུགས་འཁྱམས་ཁ་ལི་རྐང་བཅེ་དང་། །རྐང་པ་ཚ་བ་ཞེས་བྱ་ཉི་ཤུར་བཤད། །མདོར་བསྟུན་རིངས་འཁྱམས་སྐམས་དང་
ཕྱོགས་པ་དང་། །འབྲེལ་གཟེར་འཕྱོས་དང་བོག་པ་བརྒྱད་དུ་བསྟུ།
- བོང་གི་ནད་དེ་དག་གི་ནད་རྟགས་ལ་རྩོམ་ནའང་རྩ་དཀར་ནད་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་གསལ་པོར་རྟོགས་སྟེ།

ཞུ་བྱུང་དུ་ཚ་དཀར་ནད་བཤད་པ།

- ཚ་དཀར་གྱི་ནད་ཅེས་པ་ནི། ཡུན་རིང་ཟེན་སྒྲོལ་བཞེན་སྤངས་མ་འགྲིག་པའམ། ཡང་ན་རིམས་ནད་དང་། དེ་བཞིན་སློབ་ལྟུང་གི་སྐྱེན་དཔེར་ན་སྐྱེད་པ་དང་རྒྱུངས་པ་སོགས་ལ་བརྟུན་སྒྲོལ་བྱུང་བ་དང་། མཚོན་གྲིས་མས་པ། ཉེས་བརྒྱུང་དྲག་པོ་ཕོག་པ། བསིལ་སྐྱེན་བཏང་དྲགས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེན་གྲིས་གོང་དུ་ལྷུས་པའི་ཚ་དཀར་གྱི་རིགས་དང་དེ་དག་ལས་གྲེས་པའི་ཚ་སྐྱེན་རྣམས་ལ་ནད་འཇུག་པ་ལ་ཚ་དཀར་གྱི་ནད་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་ནད་ལྷགས་ན་ནད་ཉགས་ངོ་མཚར་ཅན་དུ་མ་ཞིག་སྤང་རྒྱུ་ཡོད།
- ཚ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་འདི་དང་རབས་སྐལ་ཟེང་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ནད་སློང་སྐྱེན་མང་བས་ན་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པར་བརྟེན། འདི་ནི་རྒྱན་མཐོང་གི་ནད་གཞི་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ཡོད། རད་གཞི་འདི་ལ་སློང་གཡེང་དུ་གཏོང་མི་རུང་། ལྷག་པར་དུན་ཤེས་ཉམས་པ་དང་། མགོ་ཡུ་ཡང་ཡང་འཁོར་བ། ཀླང་ལག་གཡོ་བའམ་གཡུག་པ། མགོ་དང་མཐིང་ལྷག་ཡང་ཡང་ན་བ་རྣམས་ཚ་དཀར་གྱི་གཞི་སྐྱེད་པར་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་པའི་མངོན་ཉགས་ཀྱང་ཡིན་སྲིད་པས་དུས་ཐོག་ལ་བརྟུག་དབྱེད་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུ་

- དེ་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དྲག་ཤུལ་འགྲམས་པའམ། །རིམས་དུག་ཚ་བ་རྩ་ལ་བབས་པ་འམ། །མཚོན་གྲིས་བཅད་བརྟུངས་རྒྱང་འབྲུགས་རྩར་ལྷགས་པས། །དེ་ལ་རྩ་དཀར་ནད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། །ཞེས་ཟས་སྤྱོད་ལོག་པ་སྟེ། ཟས་སུ་གང་མོ་དང་། རྗེན་པའི་རིགས། ཕག་ཤ་སོགས་བསྟེན་དྲགས་པ། དེ་བཞིན་སྦྱུམ་བཅུད་ཆེ་བའི་རིགས་དཔེར་ན་ཤ་རྩིང་པ་དང་མར་རྩིང་པ་སོགས་ཐོས་དྲགས་པའི་རྒྱུ་གྲིས་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་ཚུལ་བཞིན་སྦྱིན་མ་ཐུབ་པར་རྒྱ་སེར་འཕེལ་བ་ཚད་ལས་བཟལ་ནས་ཤ་གནད་དང་། རུས་ཚོགས། རྩ་དང་རྩ་རྒྱས་རྣམས་ལ་བྱེད་ཞིང་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་།

- ལྷོད་ལམ་དུ་བརྒྱན་གཤེར་ཆེ་བའི་ཡུལ་དང་། ལྷུ་མ་པ་སྟེ་རྩི་ཤིང་ནགས་ཚལ་མང་བའི་ཡུལ་དུ་ཡུན་རིང་བསྐྱད་དྲགས་པ། ཡང་ལུས་བརྒྱུ་འགྲམས་དང་། ལྷུ་སྟོན་གྱིས་རྩེར་གཞོན་བཅོམ་ཤོར་བ། དངོས་པོ་སྟེ་བའི་རིགས་བཏེགས་དྲགས་པའམ་ལྷགས་གྱིས་འདེགས་པ། ལྷོ་བྱུང་དུ་པོ་ལོ་སོགས་ལ་ལྷགས་གྱིས་བརྒྱུགས་པ་སོགས་གྱིས་རྩ་དཀར་ནད་སོག་པ་ཡོད།
- ཡང་ཐོག་མར་ཆམ་པ་དང་རིམས་ཚད་སོགས་ཚ་བ་མ་སྟོན་པའི་སྐབས་བསིལ་བཅོས་ལྲས་པའམ་བཅོས་ཉེས་ཤོར་ནས་ཚད་རོ་རྩ་དཀར་གྱི་གནས་ལ་འགྲམས་པ། གཅིན་སྟེའི་ནས་སྟེངས་སོང་བ་སོགས་རྩེན་བྱས་ནས་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་ན་བ་ཡོད།
- དེང་སྐབས་ཕྱིའི་གནམ་གཤིས་གྲང་ངར་ཅོམ་མིན་པར་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྟོན་ཁང་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་ཀྱི་ནད་རྒྱུ་འཁོར་དང་། གྲང་སྟོག་ཡུན་རིང་བེད་སྟོན་བྱེད་པའི་འོག་བསྐྱད་ཆེ་བ། རྩེན་དཀར་ལུས་ལ་སོག་པ། བཤགས་བཅོས་དང་སྟོན་ལོག་པ། སོ་བའི་མེ་དྲོད་མ་བསྐྱུང་བ།

- ཁ་དཔར་སོགས་སློག་བདེ་སྦྱོང་ཚོད་ལས་བཟུལ་བ། ལུས་སྦྱོང་དང་ཡོ་ག་རྩེད་སྟངས་ནོར་བ། རྒྱང་སྐྱོམ་ཚུལ་མི་ཤེས་བ། རྒྱ་
གང་མོའི་ནང་ཞུགས་དྲགས་བ། ལུས་ཁམས་འབྱུགས་བ། ལས་རིགས་གཅིག་རང་ཡུན་རིང་དུ་བྱས་པའམ། ཡང་ན་མ་བྱས་
པར་ཡུན་རིང་བསྐྱད་དྲགས་བ། ཡར་ལངས་དྲགས་བ། ཨ་མས་སྤྱ་གྲུ་བཙུག་རྩེས་རྒྱ་གང་ནང་ལས་ཀ་བྱས་དྲགས་བ།
བཞུལ་ཚོན་ཆེ་སར་བསྐྱད་དྲགས་བ། ལུས་ཤིན་ཏུ་ངལ་དུ་བ་སོང་བ། སེམས་ཁམས་ལ་སོག་ཕྱག་ཕྱགས་ཆེན་ནམ་སེམས་
ངལ་བྱེད་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་རྩ་དཀར་ནད་སྦྱིད་པར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཡང་གང་སྟག་ཆེ་བ་དང་། གནམ་གཤིས་འགྱུར་
སློག་མང་བ། རིགས་རྒྱུད་ནས་ཡོང་བ་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་སྣ་ཚོགས་ལ་བརྟེན་ནས་རྩ་དཀར་ནད་མཁན་པོ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

གསུམ་པ། བད་ཏྲགས།

- **རྒྱུད་ལས།** །དེ་ཏྲགས་མགོ་སྟོང་ཁ་མིག་ཡོན་པོར་འགྱུར། །མགོ་འཁོར་སྟོན་དང་དྲན་ཉམས་ཚིག་མི་བྱུག །གཉིད་རྒྱུད་རྒྱུག་
དང་ཁ་སྐྱུགས་དབང་པོ་འཁྲུལ། །གཡའ་བ་སྐྱ་ཚེར་མི་བཟོད་ཡན་ལག་བཤལ། །བྱང་ཁོག་སྐྱ་མང་འདར་རྗེས་ངོམས་པ་མེད།
།གཞིགས་གཅིག་བཅ་མམ་ཚོར་བྲལ་སྐྱངས་སམ་སྟམ། །དྲི་རྒྱ་སྐྱུགས་སམ་ཡང་ན་རྒྱན་གཉིས་སྟོམ། །མེ་ལྟར་ཚ་འམ་ཡང་ན་
དོ་ལྟར་གང་། །གཞུ་ལྟར་གྲུག་གམ་ཡང་ན་རྩ་ལྟར་དགྱེ། །ཤིང་ལྟར་རེངས་སམ་ཡང་ན་གྲོང་ལྟར་བསྐྱུས། །དོ་མཚར་ནད་
ཏྲགས་དུ་མ་སྟོན་བར་བྱེད། །ཡན་ལག་བཤལ་སྐྱིད་བཅ་མམ་ཚོར་བ་བྲལ། །གཡོ་སྐྱམས་ཞ་རེངས་འཁྲུམས་སམ་རོ་ལྟར་བོག
།མཚོན་སོག་གཡས་གཡོན་སྟོང་སྐྱད་སྐྱེ་བསྐྱེལ་སྐྱངས། །འགྲམས་མཚོན་ཚད་བབས་མཁྲིས་ལྷན་ཚ་བར་འགྱུར།

མགོ་པོ་ན་གཏོང་གཟེར་རྒྱལ་པ། ལ་མིག་ཡོ་ག། མགོ་ལྷ་འཁོར་ནས་ཆང་གིས་བཟི་བ་ལྷར་བྱེད་པ། རྩལ་ཤེས་ཉམས་པ།
ཡན་ལག་རྒྱིད་པ། ཡན་ལག་ཞ་ག། ལུས་ཀྱི་གཞོགས་གཅིག་ཚོར་བ་ཉམས་པའམ་ཡང་ན་རྟེན་པ་མན་ཆད་ཚོར་བ་མེད་པ།
ནད་པའི་སྤང་བར་སྐྱངས་སྣམ་ཡོང་ག། བཤང་གཅི་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བའམ་ཡང་ན་འགག་པ། ལུས་དྲོད་མི་ལྷར་ཚོ་
བའམ་ཡང་ན་རྩོ་ལྷར་གྲང་ག། ལུས་པོ་གཞུ་ལྷར་གྲག་པའམ་ཡང་ན་རྩ་ལྷར་དགྱེ་བའམ་རེངས་པ། ལུས་པོ་ཤིང་ལྷར་རེངས་
པ། ད་དུང་ཚོ་ཤས་ཆེ་ན་རྩལ་གཟེར་ཆེ་ཞིང་ཚོ་བ་རྒྱལ་པ། གྲང་ཤས་ཆེ་ན་དྲོད་རྒྱང་ལ་སྐྱངས་པ། རྒྱང་ཤས་ཆེ་སྐབས་
འདར་བ་དང་གཡལ་སྤོང་མང་ག། ཟླ་སྐམ་ཞིང་ཤེས་པ་འཁྲུལ་ག། བཟི་འཁྲུལ་མ་ལངས་པ། འགྲོ་བསྐྱོད་དཀའ་བ། རྩ་འདར་
བྱེད་པ། གཉིད་མི་ལེགས་པ། རྩ་རྒྱས་སྐམ་ནས་གྲོང་པོ་ཆགས་ཏེ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་ཚོ་ན་རྩལ་ཆེ་ག། སློ་བྱར་དུ་འགྲུལ་འགྲོ་
ག། བད་འདི་སློ་བྱར་དུ་ཚོར་བ་ཉམས་ནས་ན་རྩལ་གང་ཡང་མེད་མཐན་གས་ལ་བཅོས་དཀའ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་ཤ་སྐྱིམ་
དང་། རྩ་ག། རྩས་པ། རྩས་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་དཀར་བྱི་རྩ་རྣམས་ལ་ནད་ཞུགས་པའམ་གཞོན་སྐྱོན་འབྱུང་ན་གནས་
དེར་སྐྱངས་པའམ་སྐྱོས་པ། ཡང་ན་རིམ་པས་ཤ་སྐྱིམ་པ་དང་། ཞ་ག། རེངས་པ་སོགས་ན་ལུགས་ལ་མཚན་ཅན་སྣ་ཚོགས་
མཐོང་རྒྱུ་ཡོད།

བཞི་པ། ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྲང་།

- **ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོམ།**

- འཇུ་སྐྱ་བའི་དྲོད་བཅུད་རིགས་ཏེ་ཅུ་མ་སྤྱད་དང་། ལ་སྤྱད་ལྡན་པའི་སྤྱད་པ། དེ་བཞིན་འབྲས་སྤྱད་ལ་ཤ་གསར་དང་མར་གསར་སོགས་ཀྱི་སྦྱོར་བརྒྱབ་ཏེ་བསྐོལ་ནས་བསྐྱེན་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྦྱོ་ཚལ་གང་ཡང་སོས་པ་དང་། ཏུས་སྤྱི་མིན་པའི་ཤིང་རྟོག་སྦྱོགས་འབྲེགས་ཤིང་འབྲས་དཔེར་ན། ལྷ་མོ་ལ། (Walnut) ལམ་བུའི་འབྲས་བུ། (Almond) འོ་མ། ཏུས་ཐང་། ལྷ་ལོལ་མ་སོགས་ཚད་རན་པོ་བསྐྱེན་ཆེ་ལུས་ཀྱི་རྒྱུངས་སྦྱོབས་རྒྱས་པ་དང་། ཚུ་དཀར་བྱེད་ལས་སྤྱང་བ་དང་གསོ་བར་ཕན་གྱི་ཡོད།

- **ཕན་པའི་སྦྱོང་ལམ།**

- ཕན་པའི་སྦྱོང་ལམ་ནི། ཏུས་རྒྱན་དུ་ཉི་མའི་འོད་ལ་རན་ཅུ་མ་བཟོ་བ་དང་། ལྷ་མོ་དང་ཚེ་མར་སོགས་ཀྱིས་ལུས་ཡོངས་རྫོགས་སམ་ཚུ་དཀར་དང་རྒྱུང་གསང་ལག་ལ་བསྐྱེལ་ཉེ་དང་ཚ་དུགས་བྱེད་པ། ལྷག་པར་གནམ་གཤིས་གང་དང་ཆེ་བའི་སྐབས་ཉལ་གོས་དྲོ་བོ་གྱོན་པ། དྲོད་ཆེ་བའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་བསྐྱེད་པ། ཉེན་ལྡན་ཡོ་ག་སོགས་ལུས་རྩལ་རྩལ་བཅག་རན་པོ་བྱེད་པ། ལྷ་དན་སོགས་སེམས་ལས་ཉུང་བ། མཚན་མོར་གཉིད་ལེགས་པོ་ལྷག་པ་སོགས་མདོར་ན་ལུས་ཁམས་འབྲེགས་མ་བཅུག་པའམ་གང་བའི་ནད་གཞི་མི་འབྱུང་བར་འབད་དགོས་པ་གལ་ཆེ། གལ་སྲིད་ལུས་ཀྱི་གནས་གང་ཞིག་ལ་དྲོད་མེད་པའི་ཚོར་སྤང་བྱུང་ཆེ་གནས་དེར་དྲོད་དུགས་རྒྱག་པ་དང་། ཡང་ཚུ་དཀར་གསང་དམིགས་རྣམས་ལ་ན་རྒྱག་ཡོད་ན་ཚུ་ཚ་བོའི་ནང་ལྷགས་ནས་ན་རྒྱག་འཇག་ཐབས་བྱ་དགོས། དང་སང་མཛེང་ཚུ་དང་རྟེན་ཚུ་འཁྲུས་པ་སོགས་ཚུ་དཀར་ན་མཐུན་མང་པོ་ཡོད་པས་ཉེན་ཤས་ཤིང་དུག་ཤུལ་ལས་ལ་འཛོམ་ནས་གནས་དེར་སྤྱི་བྱུག་དང་ཚུ་བྱུག་བེད་སྦྱོང་བྱས་ན་ཕན་པ་ཡིན། ཡང་རང་བྱུང་ཚུ་ཚན་དང་ཚུ་ལུམས་ཡང་ན་བཅིངས་ལུམས་དབྱེད་བཅོས་ཀྱིས་ཀྱང་ཕན།

གནོད་པའི་བས་སྐྱོམ།

- གནོད་པའི་བས་སྐྱོམ་ཐད་ནད་སྤང་བཞིན་པའི་དུས་ལ་རོ་ཚོ་བ་དང་ཚུ་བའི་རིགས་ཏེ་སྤྱད་པན་(བསེལ་པན་)དང་། སྐྱོག་པ། ཚོང་། ཆང་རག་ཐ་མག་ཚོག་ཇ་སོགས་ཇ་གར་པོ། བསྐྱེད་པའི་བས་རིགས། རུལ་སྐྱུར། གཡེར་མ། བག་ཤ་ར་ཤ་ཏིག་ཚལ། ཞོག་ཁོག་སོག་ཆགས་ཀྱི་ནད་སྤོལ། རྒྱ་གར་མོ་འཚོག་ཇ། མངར་ཤས་ཆེ་བའི་བས་རིགས་སོགས་བསྐྱེན་དྲགས་ན་གང་རྒྱང་གིས་རྩ་དཀར་ནད་གཞི་སྤོང་བར་བྱེད་པའམ་ནད་གཞི་སྐྱུག་ཏུ་གཏོང་བར་བརྟེན་ངེས་པར་སྤང་དགོས།

- **གནོད་པའི་སྤྱོད་ལམ།**

- གནོད་པའི་སྤྱོད་ལམ་དུ་ནམ་རྒྱུན་སྤྱོད་དགོང་དང་སྤྱོད་པར་དགུན་དུས་སུ་ལམས་ཁམས་འབྱུགས་པ་དང་། རྒྱང་འཁོར་འོག་དང་གང་སྐྱོག་ཅན་གྱི་ཁང་པའི་ནད་བཟང་དྲགས་པ། སྐྱོག་སྤྱད་ཐོག་ལས་ཀ་བྱེད་པ་སོགས་ལས་རིགས་གཅིག་ཡུན་རིང་བྱེད་པ། ལུས་ལ་རྩོལ་བཅག་མེད་པར་གནས་གཅིག་ཏུ་འདུག་དྲགས་པ། བང་རྒྱགས་སོགས་ལུས་རྩལ་རིགས་ཅིད་དྲགས་པ། རྒྱ་བསེལ་གྱིས་གོས་སོགས་ཡུན་རིང་བརྟུས་པ་སོགས་རྒྱ་ལས་བྱེད་དྲགས་པ། བཞའ་ཚན་ཆེ་སར་བསྐྱེད་ཆེས་པ། ལུས་ལ་བརྟེན་འབྲམས་དང་མས་སྐྱོན་བྱུང་ནས་རྩུ་གོན་བཅོར་བྱུང་བ། དྲག་ཤུལ་འབྲམས་པ་སྤེད་པར་ན་སྤོ་བྱུར་དུ་ཅ་དངོས་སྤེལ་བོ་ཞིག་ཤུགས་ཀྱིས་འདེགས་པའམ། ཡང་ན་ལྷུང་པོ་མེ་ཐེག་བཞིན་དུ་ཤུགས་ཀྱིས་འབྱུར་དྲགས་པ། མེས་ལ་སོག་ཤུག་ཤུགས་ཆེན་བྱུང་བ། གཉིད་དང་ངལ་གསོ་ཞན་དྲགས་པ། ལུས་དང་སྤྱོད་པར་མགོ་བོར་རྒྱང་བསེར་བུ་སོག་དྲགས་པ། བས་སྐྱོམ་དུས་ཐོག་ཏུ་མ་བསྐྱེན་པ་སོགས་སྤྱོད་ལམ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རྩ་དཀར་ནད་གཞི་སྤོང་བའམ་གནོད་པར་བྱེད་པས་སྤང་དགོས་པ་ཡིན།

ལྷ་པ། བཅོས་ཐབས།

- ལྷུང་མི་སོ་སོའི་རང་བཞིན་མི་འདྲ་དང་ཚ་དཀར་ནད་ལ་ནད་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ལྟར་བཅོས་ཐབས་ལའང་ཁྱད་པར་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྤྱི་ཡོངས་ནས་ཚ་དཀར་ནད་ཀྱི་གསོ་ཚུལ་ལ། དང་པོ། རྒྱ་ཁྱི་རྒྱུ་ལྷུང་བའི་ཟས་སྐོམ་དང་སྒོ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་གཉིས་ཀྱི་སྤང་སྤང་མ་ལོར་བ་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་སྟེ་སྤྲོད་པའི་དག་བཞིན་ནད་པས་ཕན་པའི་ཟས་སྤྱོད་རྣམས་ཡང་དག་སྤང་ཞིང་། གཞོན་པའི་ཟས་སྤྱོད་མཐའ་དག་སྤང་དགོས་པ་ནི་བརྗོད་མི་དགོས་པ་དང་། གཉིས་པ། སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ཐོག་མ་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་རུང་ད་དུང་ནད་ཀྱི་དཔུང་འཛོམས་མི་རུས་ན་སྤྲོད་པས་ཚ་དཀར་ནད་ཀྱི་ངོ་བོའི་ཁྱད་པར་རྟོགས་ནས་གསོས་སྤྲོད་གང་གནང་བ་དེ་དུས་ཐོག་བསྟེན་དགོས་པ་གལ་ཆེ་དང་། གསུམ་པ། མཐར་དགོས་མཁོ་འབྱུང་ཆེ་སྤྲོད་པས་དབྱུང་བཅོས་ཏེ་ཚུགས་དང་། མེ་བཅོའ། ཏེལ་པ། གསེར་ཁབ། དེ་བཞིན་བསྐྱུ་མཉེ་དང་། ཆ་དུགས། ལྷུངས་སོགས་ཀྱི་ཐབས་གང་དང་གང་བཤད་སྤྱོད་འདོད་པའམ་ལམ་སྟོན་གནང་བ་ལྟར་ནད་པས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

སྐྱོན་གྱིས་བཅོས་པ།

- ད་བར་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་སྤྱོད་འདྲིས་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་ཉི་ལ་པོ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་སོང་བའི་ནང་གཞུང་ལྷན་ཁང་དང་ལག་ལེན་གང་གི་ཆ་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོན་གཞུང་ནང་ཙུ་དཀར་གྱི་སྐོར་དང། ཙུ་དཀར་ནང་གཞི་གསོ་བའི་སྐྱོན་ཤིན་ཏུ་མང་ལ་ནད་ཐོག་དངོས་ནང་ནད་པ་བྱི་སྟོང་མང་པོ་པན་པ་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱུན་ཡོད།
- **སྐྱོན།** ལྷ་ཉིག་ཉེར་ལྷ། བསམ་འཕེལ་ལོར་བྱ། བྱང་ཚོས་སོ་བདུན། ད་ལེས་བཅོ་བརྒྱད། ཙུ་རྒྱུད་ཉི་བྱ། དྲང་སྤོང་ཨར་བརྒྱད། འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད། སེང་ལྗང་ཉེར་ལྷ། ལྷུང་ལྷ་རྒྱ་ལྗང་། ཨ་ལྷ། ཚངས་ལྷ། སེ་འབྲུ་ལྷ་པ། གོ་ལྷ་ཉེར་བརྒྱད། ལྷ་བདེ། ལྷ་བདེ། ཉི་དགྱིལ། ལྷ་མེད་ཉེར་ལྷ། བསམ་ལྷུང། རིན་ཆེན་བྱུ་དམར་ཉེར་ལྷ། རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ། ལ་སོགས་སྐྱོན་སྐྱོན་མང་ཏུ་ཡོད།



བཟངས་བྱུང།

- ལག་ལེན་འདི་ནི་བེད་སློད་བདེ་ལ་རྐྱེད་ཚོགས་བསྐྱེད་འགྲམས་དང། མཁལ་རྩ་འཆུས་པ་སོགས་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་མང་པོར་ལམ་སངས་པན་བསྐྱེད་གྱི་རྩལ་པ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན། རྩོལ་རྒྱན་གྱི་བཟངས་ལས་བཟོས་པའི་བཟངས་བྱུང་དང་དེང་དུས་གྱི་ཤེལ་བུལ་གཞིས་ཕྱོགས་ཅམ་འདྲ་ནའང་པན་རྩལ་སོགས་ཕྱོགས་མང་པོ་ནས་མི་འདྲ་བའི་ཆ་ཡོད།



བྱུག་སྐྱུམ།

- གསོ་རིག་གི་བྱུག་སྐྱུམ་འདིས། མི་ཚན་གཞོན་བར་མ་ཀུན་ནས་རྟག་ཏུ་བྱུག་པ་བྱས་ན་ལུས་སེམས་ཀྱི་ངལ་དུབ་སེལ་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་ཚོལ་འབྲི་བ། ཚ་དང་ཚུ་རྒྱས། ཤ་སྐྱིམ་རྣམས་མཉེན་པར་བྱེད་པ། བྲག་གི་འཁོར་རྒྱགས་བཟང་བ། གཉིད་ལེགས་པར་ལྷག་པ། དྲན་པ་གསལ་བར་བྱེད་པ་སོགས་ཕན། ལྷག་པར་མི་ཚས་འཁོགས་རླུང་ཤས་ཆེ་བས་སྐྱུམ་བྱུག་གིས་ཏ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེ།



ཚ་བྱུག་དང་ཚ་དུག་ས།

- གསོ་རིག་གི་ཚ་བྱུག་འདིས། ཚ་དཀར་ནད་གྱིས་རྐང་ལག་གི་ཚ་དང་ཚུ་རྒྱས་ཞ་བ་དང་། མིར་བ། རེངས་འཁྲམས་བྱེད་པ། དེ་མིན་ཚ་མདུད་དང་ཚ་འཚུས་པ་སོགས་ལ་ཕན།



- ཟུང་ནད་ཚ་དཀར་གྱི་རྒྱུ་པའི་རྐང་མཐིལ་ན་བ་དང་། རྐང་ཚོགས་ན་གཟེར། ལུས་སྦྱང་རྐང་པའི་ཚ་འཁོར་བྲག་གི་རྒྱ་བ་ ཞན་པས་དྲོད་ཉམས་པ་སོགས་ལ་ཚ་དུག་བྱས་ན་ཕན།



ལུམས།

- བཙུང་ཚི་ལྔ་ལུམས་ནི། བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་ནས་བྱུང་པར་གསོ་རིག་ལུགས་ཀྱི་སྐྱེན་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་བཟོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལུམས་དང་རྒྱུ་ལུམས། བཙུང་ཚི་ལུམས་སོགས་གང་དགོས་སྐྱེན་པའི་ངག་བཞིན་བཙུང་ན་གཙོ་བོ་རྩ་ནད་དང་། གུམ་ནད། བགས་ནད་སོགས་བཙུང་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་གསོ་བཙུང་བྱེད་རྒྱུར་རང་བྱུང་ལྷ་ཚོ་ལས་ཀྱང་སྟབས་བདེ་ཞིང་ཕན་ལུས་ཆེ་བ་ཡོད་ལ་ཐལ་ཆའི་སྐྱོན་ཆ་ཡང་ལུང་བའི་བྱུང་ཚོས་ལྔ་ཡོད། བཙུང་ཚི་ལྔ་ལུམས་ཤོག་ལུས་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚེས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྐྱེན་ཁང་ལག་ནས་ཐོབ།



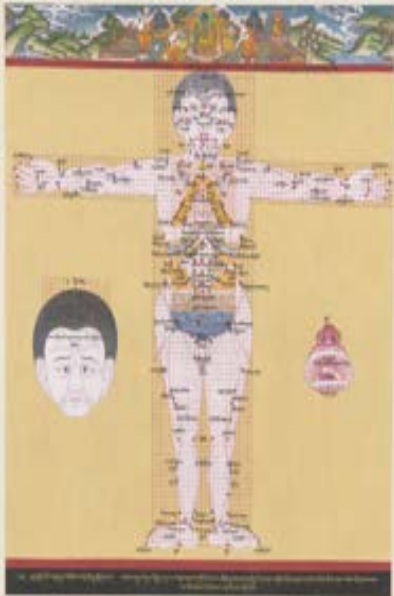
གསེར་ཁབ།

ལན་ལེན་འདི་ནི་རྒྱན་གཏན་བོད་པ་དང་ཉི་མ་ལའི་མི་རིགས་ཚོའི་བློད་དུ་ལག་ལེན་དངོས་སུ་འབྱེད་མཁན་མང་ལ་རྩ་དཀར་
ནད་གཞིའི་དབང་གིས་མགོ་ཡང་ཡང་ན་བ་དང། མགོ་གཡུག་འཁོར་བ། མིག་གིས་རུས་པ་ཉམས་པ། རྩ་བ་ལྱུང་བ། ལྷུས་སྐྱིད་པ།
དྲན་པ་ཉམས་པ། ལྷུས་རེངས་པ། ལྷུས་འདར་བ། ཁ་མིག་གཡོ་བ་སོགས་རྩ་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་མང་པོ་ཕན་ཐོགས་
ཚེན་པོ་ཡོད་པའི་དམིགས་བསལ་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན།



མེ་བཙམ་ལ།

མེ་བཙམ་ལེག་ལེན་འདི་བཞིན་བོད་གྲི་གསོ་བ་རིག་པའི་རྒྱན་འཛིན་སྐྱོན་པ་ཚོའི་ཁྲོད་དུ་ད་དུང་ཡང་མི་ཉམས་པར་སྲུ་མ་མུང་གནས་ཡོད་ལ་ཨེ་ཤ་ཡ་ཁྲུལ་གྱི་ལུང་པོའི་ནང་ལག་ལེན་འདི་ནད་གཞི་སྣོན་འགོག་དང་བཙམ་ཐབས་གཉིས་ཀར་བྱེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་འདུག། ལག་ལེན་འདི་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་སེམས་ཁམས་མེ་བདེ་བ་དང་། ཚ་དང་རླུང་གྱི་བྱེད་ལས་ཉམས་ནས་ལྷུས་ཞུ་བ། མཁལ་རྐྱེད་མེ་བདེ་བ། ལྷུས་སྐྱད་དྲོད་ཉམས་པ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཞན་པ། ལྷུས་སྐྱད་རྐྱེད་པ་སོགས་བྱ་བ་ཉམས་པ་སོགས་ནད་གཞི་སྣོན་ཚོགས་བཙམ་པའི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན།



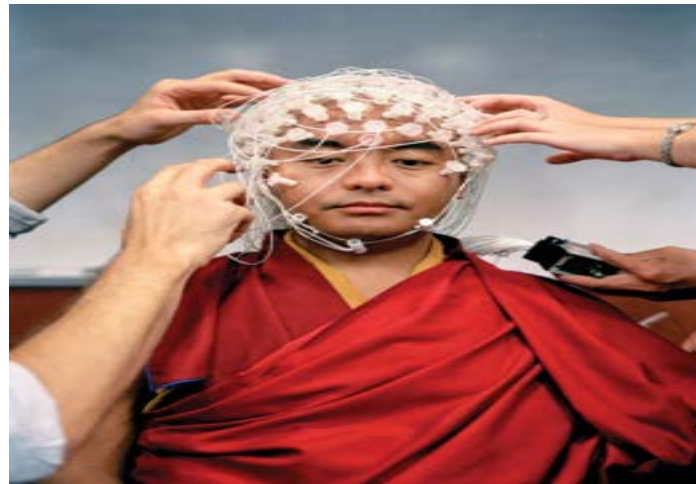
བྱུག་པ། རྩོམ་འགོག

- ད་ཆ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་དང་། གནས་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན་གསལ་སྟོན་གོང་འཕེལ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་འགོ་བཞེན་པའི་སྐབས་འདིར་མི་རྒྱལ་སྤྱི་བདེ་ཐང་ལ་མཁོ་བའི་ཟས་བཟུང་གཙོ་བོར་དམིགས་ནས་ཟས་སྒྲིམ་སྣ་འཛོམས་བཞེན་བཞེན་ཡོད་ཅུང་། བཞེན་པའི་ཟས་སྒྲིམ་མང་ཆེ་བ་ནི་རང་བྱུང་དང་དུས་སྤྱི་བའི་མིའི་ཕུང་དང་རྩིས་སྤྱི་བའི་ལོ་འཁོར་མ་ཐོབ་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པའི་སྤྱི་བདེ་ཐང་ལ་འབྲས་བུ་དང་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་སོགས་ནད་རིགས་འདྲ་མིན་འབྱུང་ཞིང་གཞོན་པར་བརྟེན། དུས་སྤྱི་བའི་དང་། ཤིང་དོག་ཀྱང་དུས་སྤྱི་བའི་ཁོར་ཕུག་གཙོ་བོར་མཁོ་བའི་ནད་སྤྱི་བའི་རྩིས་སྤྱི་བའི་ཟས་སྒྲིམ་རིགས་རིན་གོང་ཅུང་ཟད་མཐོ་ཡང་རྒྱུན་ལྡན་གང་ལྟར་བཞེན་སྤྱི་བའི་ཕན་ཐོག་ཆེ་བས་དེ་ལྟར་ལག་བརྟུན་བྱ་རྒྱུ།
- དེ་བཞེན་རྒྱ་ཁོལ་མ་མང་ཚུལ་བཟུང་བ། དེང་སྐབས་མིའི་སྤྱི་བའི་ལམ་ལ་ཆ་བཞག་ནའང་ཉ་ཅང་འབྲུག་ཆ་ཆེ་བ་ཡོད་དུས། རྩོམ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་བའི་ལམ་གང་ཡང་སྒྲིམ་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྟག་པར་རྩ་དཀར་ནད་གཞི་སྤོང་བར་བྱེད་པའི་སྤྱི་བའི་རྩིས་སྤྱི་བའི་རྩིས་སྤྱི་བའི་ཟས་སྒྲིམ་ཤེས་གསལ་ལྟར་མི་བྱ་བ་དང་། ཡང་ཆམ་པ་དང་རིམ་མཚན་སོགས་ཀྱི་ནད་ཡམས་དང་སྐབས་སྤྱི་བའི་ཡེངས་མེད་པར་དེ་འབྲེལ་གྱིས་རྩོམ་འགོག་ཐབས་ལམ་ཇི་ཡོད་ལག་བརྟུན་དགོས་པ་དང་ནད་སོག་ཀྱང་དུས་ཐོག་དུ་སྤྱི་བའི་བཅོས་ངེས་པར་བྱེད་དགོས།

- དུས་རྒྱུན་དུ་སླ་དགོང་ལོས་འཚམ་གྱི་ལུས་སྦྱོང་། དབུགས་སྦྱོང་། ལུག་འཚལ་བ། བསྐྱོར་བ་རྒྱུག་པའམ། ཡང་
 ན་བདུན་སྟག་གཅིག་གི་ནང་གོམ་པ་དུས་ལྟུན་ཚོད་ཕྱིད་ཀ་ཙམ་བྱེད་པ་དེ་འདྲ་ཐེངས་བཞི་ནས་སྟེ་ཙམ་གྱིས་
 ཚོལ་བཅག་དགོས་པ། ལུས་ལ་བྱུག་སྐྱུམ་གྱིས་བསྐྱུ་མཉེ་བྱེད་པ། མདོར་ན། ཟས་སྦྱོང་གང་ཡང་བསེལ་ཐལ་ཆེ་
 རྒྱ་མེད་པ་སེམས་ལ་ངེས་དགོས་པ་དང་། ལྷག་པར་གོང་གི་རྩ་དཀར་གྱི་སྦོང་རྒྱུན་དང་གཞོན་པའི་ཟས་སྦྱོང་
 བཤད་པ་རྣམས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། འར་བྱུང་དུ་གོང་གསལ་ནད་ཉུགས་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཆ་ཚང་ངམ།
 ཡང་ན་དེ་ནས་རེ་གཉིས་འབྱུང་འཕྲལ་ནད་ཀྱི་རྒྱུག་གཅིག་སྟེན་བསྟེན་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། གང་སྐྱུར་སྟེན་པ་
 བསྟེན་གཏུགས་གྱིས་སྟེན་པའི་ངག་བཞིན་གསོལ་སྟེན་དང་། བསྐྱུ་མཉེ། བདུད་ཚི་སྟེ་ལུམས་སོགས་ཀྱི་སྟེན་
 བཅོས་ཇི་གནང་མུ་མཐུད་བསྟེན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་རྩ་དཀར་གྱི་ནད་རིགས་ལ་བོད་ལུགས་སྟེན་བཅོས་དང་
 མཉམ་དུ་ལུས་སྦྱོང་ (yoga) དང་། (physiotherapy) ལྷན་
 ཁབ། (Acupuncture) སོགས་རྒྱང་འབྲེལ་བྱས་ཆེ་པན་ཐོགས་ཆེ་བས་དེ་དོན་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།

སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་རྩ་དཀར་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ།

- འདི་ནི་དེང་དུས་དབང་རྩའི་མཁས་ལས་པ་དང་སེམས་ཁམས་རིག་པ་སྣ་བ་ཚོས་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་དང་ཉམས་ཞིབ་གྱི་ལས་ཀ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད་ལ་འདས་པའི་ལོ་ཤས་ནང་གནད་དོན་འདིའི་སྐོར་ཉམས་ཞིབ་གྱི་སྐབ་དོན་དམིགས་བསལ་ཅན་མང་པོ་ཐོན་ཡོད་ཅིང་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོའི་ནང་ནང་པའི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་དེ་ལག་ལེན་དུ་འཁེབ་ནས་རྩ་དཀར་གྱི་བྱེད་ལས་དང་རྩ་དཀར་ནད་གཞིར་ཕན་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུ་ལ་སོགས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། རོས་གྱི་དཔེ་དེབ་བོད་གསེབ་པ་རིག་པ་ལས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་ཞེས་པ་དེའི་ནང་དུའང་སེམས་དང་རྩའི་སྐོར་མདོར་ཅི་མ་བཞོན་ཡོད།



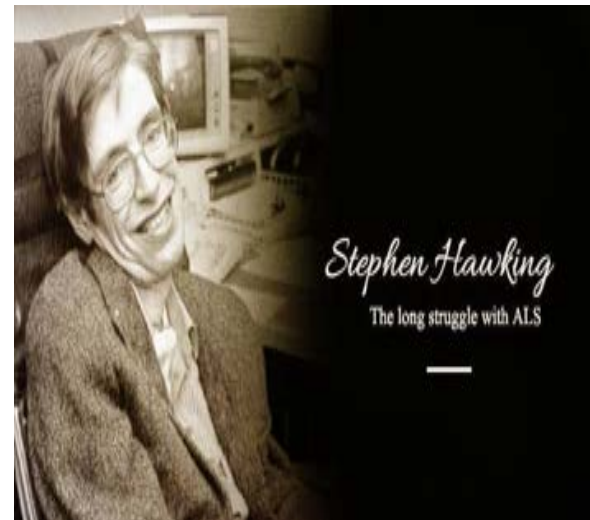
Nervous system diseases

- **Alzheimer's disease**
- Alzheimer's disease is the most common form of dementia, affecting 5.2 million Americans over the age of 65, as well as hundreds of thousands under the age of 65 who have early-onset Alzheimer's.



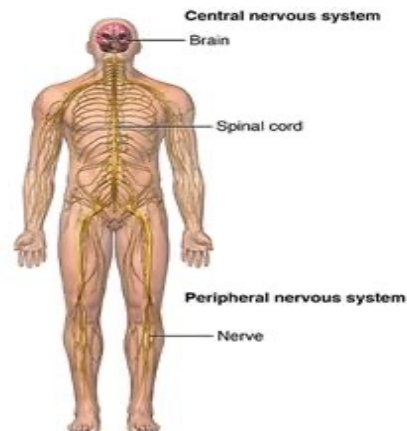
Amyotrophic lateral sclerosis

- Amyotrophic lateral sclerosis is a fatal type of motor neuron disease. It is characterized by progressive degeneration of nerve cells in the spinal cord and brain. It's often called *Lou Gehrig's disease*, after a famous baseball player who died from the disease. ALS it is one of the most devastating of the disorders that affects the function of nerves and muscles.



Multiple sclerosis (MS)

- Multiple sclerosis (MS) is a long-lasting (chronic) disease of the central nervous system. It is thought to be an autoimmune disorder, a condition in which the body attacks itself by mistake. MS is an unpredictable disease that affects people differently. Some people with MS may have only mild symptoms. Others may lose their ability to see clearly, write, speak, or walk when communication between the brain and other parts of the body becomes disrupted.



Parkinson's Disease

More than one million people in the United States are living with the neurodegenerative ravages of Parkinson's disease. This disease, which typically hits people past the age of 65, is progressive, gradually stripping away motor abilities, leaving people with a slow and awkward gait, rigid limbs, tremor, shuffling and a lack of balance.



Epilepsy

- Epilepsy is a neurological condition involving the brain that makes people more susceptible to having recurrent seizures. It is one of the most common disorders of the nervous system and affects people of all ages, races, and ethnic background. Almost 2.2 million Americans live with epilepsy.



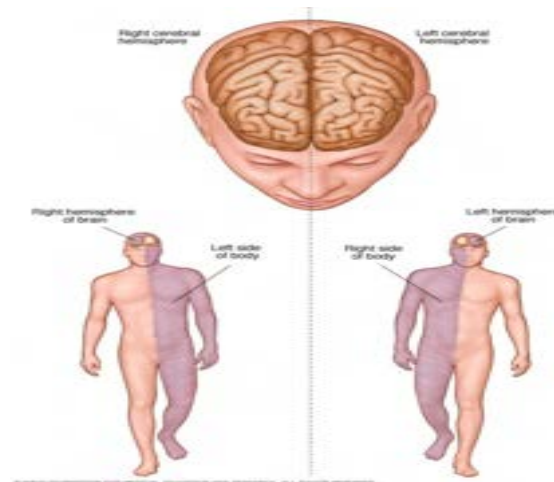
Bell's palsy

- Bell's palsy is an unexplained episode of facial muscle weakness or paralysis. It begins suddenly and worsens over 48 hours. This condition results from damage to the facial nerve (the 7th cranial nerve). Pain and discomfort usually occur on one side of the face or head.
-



Stroke

- Stroke, or brain attack, happens when blood flow to your brain is stopped. It is an emergency situation.
- The brain needs a constant supply of oxygen and nutrients in order to work well. If blood supply is stopped even for a short time, this can cause problems. Brain cells begin to die after just a few minutes without blood or oxygen.



- **Sources**—JONES HOPKINS MEDICINE

མཚུགས་ལྗོངས།

- གང་ལྟར་ན་གཞི་མི་མི་འདྲ་དང་ནད་ཉེན་མི་འདྲ་ཙམ་ལས་གོང་གི་ནད་གཞི་དེ་དག་ནི་ཚུ་ཡི་ཚུ་མགོ་གངས་ལ་
ཐུག་པ་ལྟར་གཙོ་བོ་ལྷན་པ་དང་ཚ་དཀར་ལ་ཐུག་ཡོད་ཅིང། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནད། རྒྱ་མ་བཙམ་པར་འབྲས་བུ་
གསོ་འདོད་པ། །དུག་ཚ་མ་ཐུངས་ལོ་མ་བཅད་སྐྱུར་འདྲ། ཞེས་གསུངས་པ་ཇི་བཞིན་གཙོ་བོ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ལྟོས་ནས་
བཙམ་དགོས་པ་ནི་ནད་དེ་དག་བཙམ་པའི་ཐབས་གལ་ཆེན་ཡིན་ལ། གོང་གི་ནད་གཞི་དེ་དག་གསོ་བཙམ་སྐབས་ཕྱི་རྒྱས་
ཀྱི་རུས་ཙམ་ལ་བརྟེན་པ་མ་ཡིན་པར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རོགས་རམ་དང་བུ་ཐུག་གིས་བྱམས་སྐྱོང་སོགས་ནང་སེམས་ཁམས་གསོ་
བའི་ཐབས་ཀྱང་གལ་ཆེའི་སྤྲོན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག།





གཟུགས་ལྷན་གྱིས་གསལ་པར་སྤྲུགས་རྗེ་ཚེ།



Nature Tibet

དེ་བ་དེས་ལན།

