

༣ གསེ་བ་རིག་པ་དང་ ཨ་ཡུལ་དེ་གི་སྤྱོད་ཐུང་ལས་ལྡེའི་ལག་ལེན་གྱི་ཁྱད་པར་ལུ་དཔུང་ཞིབ་ཐུང་པ་ཐོག་མའི་གཏམ།
དུང་འཆོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། ཞིབ་འཆོལ་སྤྱི་ག་འཛིན། ནང་པའི་གསེ་རིག་སྤེལ་ཁང་།

བཅུད་དོན།

༣ སྤྱོད་ཐུང་ལས་ལྡེའི་ལག་ལེན་འབད་བའི་རྟེ་མར་ སྤྱོད་འགྲོ་སྤྱོད་འཆོས་འབད་ཞིན་མ་ལས་ དངོས་གཞི་སྤྱོད་ཐུང་ལས་ལྡེའི་ལག་ལེན་
འབབ་དགོཔ་འདི་གསེ་བ་རིག་པ་དང་ ཨ་ཡུལ་དེ་གི་དགོངས་པ་གཅིག་གྱུར་ཨིན། ལས་ལྡེའི་དེ་ གཙོ་བོ་ར་སྤྱོད་གྱིས་དག་མ་
ཚུགས་པའི་ནད་རིགས་ཚུ་དངོས་སུ་ཕྱིར་བཏོན་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན་མ་སྤྱོད་ ཕྱི་རྒྱུད་ལས་ལྡེའི་ནད་ལས་གསུངས་ཡོད་པ་
བཞིན་ ཨ་ཡུལ་དེ་གི་ནད་ལས་འབད་རུང་ ནད་དངོས་ཕྱིར་བཏོན་ནི་དང་ དག་པར་ཐུང་པ། རྒྱུ་ལས་ཚུ་སེལ་བར་ཐུང་པ།
འདུ་བ་སྤྱོད་པར་ཐུང་ཅིང་ བན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན་མ་སྤྱོད་གསུངས་ཅུག། སྤྱོད་ཐུང་བཤལ་
སྤྱི་གསེ་སྤྱོད་ འངམ་ཅི་ བྱི་རུ་ཏ་བཅས་ལྡེའི་དེ་གིས་ གཟུགས་གྱི་ནད་དངོས་ཕྱིར་བཏོན་ཐུགས་ཡན་ཆད་སེལ་ཚུགས་པའི་
ཐབས་ཅིག་སྤྱོད་ལག་ལེན་འབབ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ནད་གཞི་སྤྱིར་བཏང་ལུ་འགོག་ཆོལ་འབད་ཚུགས་པའི་ཐུངས་སྤྱོད་ཐུགས་ནི་
དང་ ཁས་ཀ་སྤྱོད་ ཆོ་རིང་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཚུགས་པ་ཨིན་པས། གསེ་བ་རིག་པ་དང་ཨ་ཡུལ་དེ་གི་སྤྱོད་ཐུང་ལས་གྱི་
ལག་ལེན་གྱི་ཐད་ ལ་ལུ་ཅིག་ས་གནས་གྱི་གོམས་གཤིས་དང་ སྤྱོད་པའི་དང་བསྐྱེད་ཏེ་འབད་དགོཔ་ལས་ཁྱད་པར་དུ་མ་གྱུར་ཅི་
ཡོད་པ་མ་གཏོགས་ ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱེད་འབད་ཐངས་མངའོས་ར་འབྲེལ་མཚུངས་སྤྱོད་ཐུང་ལུ་ཟེར་ཞུ་ནི། གསེ་བ་རིག་པ་འདི་
ཆོན་རིག་གི་གཞུང་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ ཞིབ་འཆོལ་གྱི་ཐོག་ལས་ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱེད་ལུ་ཁེ་ཕན་དང་མི་སྤྱོད་ཕན་ཐོགས་ཡོད་
པའི་རིགས་ཚུ་དངོས་བཞེན་གྱི་སྤྱོད་ཐུང་དང་གྲུབ་འབྲས་བཏོན་ཏེ་ མི་སྤྱོད་གསེ་བ་གཏང་དང་ཡིད་ཆེས་འབྲོངས་ཚུགས་པའི་སྤྱོད་
དཔུང་ཅིག་སྤྱོད་བཟོ་དགོཔ་འདི་གལ་ཆེའོས་ཅིག་ཨིན་པས་ཟེར་ཞུ་ནི།

དོ་སྤྱོད།

༣ ད་རེས་ཕན་རང་གིས་སྤྱོད་ཐུང་ལས་ལྡེའི་ལག་ལེན་དངོས་བསྐྱེད་འབད་བའི་ཉམས་སྤྱོད་དང་གསེ་བ་རིག་པ་དང་ཨ་ཡུལ་དེ་
གཉིས་གྱི་ཁྱད་པར་ག་དེ་སྤྱོད་ཡོད་པ་ཨིན་ན་གི་སྤྱོད་ལས་ ག་བསྐྱེད་གྱི་ཐོག་ལས་དཔུང་ཞིབ་ཐུང་ལུ་ཅིག་འབད་ཡོད་མི་དེ་ཡང་
རང་ལུ་གསེ་བ་རིག་པའི་ཁྱད་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གཏོས་ཉམས་ཐུང་རུང་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་རྒྱལ་བཅུན་
ཁབ་རུ་བཞེས་པའི་གནད་སྤྱོད་ཐོག་ལས་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ལྷུས་ ༡༢ པའི་ནད་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ལྷོ་རྩ་གྱི་རིང་རྒྱ་གར་གྱིས་
གནས་གུ་རྩ་རྩེ་ཨ་ཡུལ་དེ་གཟུགས་ལག་སྤྱོད་སྤེལ་ལུ་ སྤྱོད་ཐུང་ལས་ལྡེའི་སྤྱོད་བཅར་(Pancha Karma) འབད་བར་
དབང་འདུས་བཅོ་སྤྱོད་ཁང་གི་དུང་འཆོལ་གྱི་དབང་ཕུག་དང་། རི་སེར་པོ་སྤྱོད་ཁང་གི་དུང་འཆོལ་སྤྱོད་ཐུང་ལུ་དོ་ཨེ། དར་དཀར་
དཔལ་ལ་བཀྱིས་ཆོས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁང་གི་དུང་འཆོལ་བཀྱིས་ཆོས་འཕེལ། བསམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁང་གི་དུང་འཆོལ་ཀུན་བཟང་ཆོས་འཕེལ་
ཚུ་དང་ཅིག་ཁར་ཕན་རང་བཏང་གནད་མ་ལས་ སྤྱོད་ཐུང་ལས་ལྡེའི་སྤྱོད་བཅར་ལྷོ་རྩ་གྱི་རིང་འབད་ནིའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་ད་ ལག་
ལེན་དངོས་བསྐྱེད་གྱི་སྤྱོད་བཅར་འབད་ཕ་དང་ཅིག་ཁར་ ཨ་ཡུལ་དེ་གི་སྤྱོད་ཐུང་ལས་ལྡེའི་གི་དེབ་དང་ ཅ་ར་ཀ་སྤྱོད་ཏེ། རུས་
རུས་སྤྱོད་ཏེ། བག་བྱ་ཏེ་ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྟ་ཐོག་ལས་གསེ་བ་རིག་པ་དང་ཨ་ཡུལ་དེ་གི་སྤྱོད་ཐུང་ལུ་བཅོས་གྱི་བར་ན་ཁྱད་པར་
ག་དེ་སྤྱོད་འདུག་ག་ ག་བསྐྱེད་འབད་དེ་ཐིས་ཡོད་མི་ཚུ་རང་གི་གི་དེབ་ནང་ར་བསྐྱེད་པའི་བཞུགས་པ་ཅིན་ ག་ལུ་ཡང་ཕན་པ་མེད་པར་
ཡལ་ནི་མས་མཐོ་སྤྱོད་ བན་པ་ཏིལ་འབྱུངས་ཐུང་རུང་ ལྟ་བུ་བསམ་ཁ་བའི་རི་བཟུམ་མཐོ་བའི་རང་ཚུལ་གྱིས་ཕན་རང་གིས་ལག་

ལེན་དངོས་བསྟར་ལས་ཐོབ་པའི་ཉམས་སྦྱང་གི་ཚུལ་གྱིས་འདི་གསོ་རིག་དུས་དེབ་ནང་བཅུག་ནིའི་དོན་ལུ་ཐུལ་ཤ་ཡིན་ཟེར་ཞུ་ནི།

སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗེའི་གོ་རིམ།

སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗེའི་གོ་རིམ་ལུ་སྔོན་འགོ་དང་། དངོས་གཞི། རྩིས་བཙུག་གསུམ་ཡོད།

སྔོན་འགོ།

སྔོན་འགོའི་ནང་ལུ་ སྦྱུ་འཛུལ་དང་ མེ་རྩོད་གསོ་བའི་སྦྱན། དང་ག་འབྱེད་པའི་སྦྱན་ཚུ་ཚུད་པ་ཡིན།

དངོས་གཞི།

བཤམ། (མིར་ཅ་ན) རྒྱལ་ས། (བུ་མ་ན) སྦྱ་སྦྱན། (ན་སི་ཡ) འཇམ་ཅི། (སིནི་རྩན) བི་རུ་ཏ། འདི་ལུ་ སྦྱན་ཁྲ་གཙོ་བོར་
སྦྱང་པའི་བི་རུ་ཏ་དང་། སྦྱུ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་སྦྱང་གི་མས་བཏང་(Basti)གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་ཡོད།

རྩིས་བཙུག་

ལས་ལྗེ་རང་སོའི་རྟིང་ལས་དུ་པ་རུབ་ནི་དང་། ཟས་སྦྱོད་འཇམ་སྦྱོད་རན་པར་བསྟེན་དགོས་ཚུ་ལུ་ལས་ལྗེའི་རྩིས་བཙུག་ཟེར་སྟེ་
ཡིན་པས།

ལས་ལྗེའི་སྔོན་འགོ། (ཡུལ་ཀམ་)

ལས་ལྗེའི་སྔོན་འགོ་སྦྱུ་འཛུལ་དེ་ལུ་ཨ་ཡུལ་རྟེན་ནང་ལུ་ ཡུལ་ཀམ་ཟེར་སྟེ་ཡིན། འདི་ལས་ལྗེའི་རྟེ་མར་སྔོན་འགོའི་སྦྱུ་འཛུལ་
སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ སྦྱུ་འཛུལ་འདི་དངོས་གཞི་བྱུག་པ་སྟེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་པས། གསོ་བ་རིག་པའི་
སྦྱུ་འཛུལ་འདི་སྔོན་འགོ་སྟེ་རྒྱུ་མ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་སྟེ་གསུངས་ཡོད་པ་ལས་བྱེད་པར་དུམ་ག་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན།
སྔོན་འགོའི་སྦྱན་ པ་ཅན་དང་དི་པ་ན་ཟེར་པོ་བའི་མེ་རྩོད་སྦྱང་པར་བྱེད་པའི་སྦྱན་དང་ དང་ག་འབྱེད་པའི་སྦྱན་ཚུ་ཚུ་རྟོལ་དང་
ཅིག་ཁར་ཉིན་ཞག་གཉིས་ཀྱི་རིང་བསྟེན་དགོས་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་ གསོ་བ་རིག་པར་དངོས་བསྟེན་སྟེ་མེད་རུང་ རང་ལུགས་པོ་བའི་
མེ་རྩོད་སྦྱང་པའི་སྦྱན་སེ་འབྱུང་སྦྱོར་བའི་རིགས་ཚུ་བསྟེན་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་མས་ཟེར་མཉམ་མས། དེ་དང་ཅིག་ཁར་
སྦྱུ་བྱུག་ཉིན་གངས་གསུམ་གྱི་རིང་བསྟེན་དགོས་ཡིན། སྦྱུ་བྱུག་པའི་ཁྲ་ རྩོད་རྒྱུ་མ་བཟོ་སྟེ་ རྩོད་རྒྱུ་མ་བྱུགས་བརྒྱབས་
རྩོད་དང་ཤ་རྒྱུ་ཚུ་སྦྱུ་པ་དང་རྩོད་དང་ཅིག་ཁར་ལག་པ་གིས་འཕུར་མཉེད་དང་བྱུག་པ་ཚུ་འབད་ཤ་ཡིན་པས། དེ་སྟེ་འབད་
མི་དེ་གིས་ སྦྱུ་དེ་ཚུ་པགས་པའི་ནང་སིམ་པའི་སྐབས་ལུ་ཤ་དང་ཅ་རྒྱུ་མཉེད་རྩོད་པོ་བཟོ་སྟེ་ཡན་ལག་རེངས་འཁུམས་ལུ་གྱུར་
མི་ཚུ་ལུ་པན་མ་ཡིན་པས། དེ་འབད་ཤ་དང་ ར་བཙས་རའི་རྒྱུ་མ་སྐབས་ལུ་ རྒྱུ་མ་དུགས་འདི་ནད་པ་ཁོ་ར་གིས་རང་
དབང་ཐོག་ལས་ག་དག་འཐབ་འབད་བཅུག་མི་འདི་གིས་ རྒྱུ་མ་དུགས་ལྷག་པུགས་ནི་དང་ དམན་པ་ ལོག་པའི་སྦྱོན་ཚུ་འབྱུང་
སྟེ་ནི་ཡིན་མ་ལས་ ག་ཤམ་གསལ་པར་རིས་ལྷར་ རྒྱུ་མ་དུགས་འདི་སྦྱན་པ་གིས་འབད་ཤ་དང་ཅིག་ཁར་ བྱུག་པ་ཡང་འབད་
བ་ཅིན་ པན་ཐོས་ལེགས་ཤོམ་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཡིན་པས།

ལས་ལཱ་ཁྲིམས་འགྲོམ་བཏང་པ་ཅིན་ལས་ལཱ་ཁྲིམས་ཅུས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་འབྱུང་མི་ཚུགས་པ་ལས་སྤྱིང་བྱེད་ལས་ལཱ་ཁྲིམས་འགྲོམ་སྤྱིམ་
འཆོས་བཏང་དགོཔ་ཨིན་ཟེར་གསོ་བ་རིག་པ་དང་ཨ་ཡུཛེད་གཉིས་ཆ་ར་ལས་བཤད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། ཨ་ཡུཛེད་ཀྱི་ནང་ལས་
སྤྱིམ་འགྲོམ་སྤྱིམ་འཆོས་མ་བཏང་པ་ཅིན་ དཔེར་ན་ཤིང་འབྲས་མ་སྤྱིམ་པའི་ཁྱ་བ་བཙེར་བ་ཅིན་ཁྱ་བ་ཡང་དག་མི་འཐོན། ལས་
ལཱ་ཁྲིམས་འགྲོམ་བཏང་མི་འདི་གིས་ནང་གི་ནད་དང་སྤྱིམ་མུས་ཚུ་ཕྱི་ཁར་བཏོན་ཆོག་ཆོག་བཟོམ་ཨིན། སྤྱིམ་འཆོས་ཀྱིས་གཟུགས་
ཀྱི་སྤྱ་བའི་ཤ་དང་རྩ་རྩུས་ཚུ་མཉེན་ཏྲོང་ཏྲོང་བཟོན་དང་ སོ་བའི་མེ་བྱོད་བསྐྱེད་དེ་ ལུས་བྱུངས་ཞན་ཁོག་ལས་སྤྱིམ་སྤྱིམ་ཀྱི་དོན་ལུ་
ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཅུག།

གཟུགས་ལུ་སྦྱུལ་བྱུག་འབད་དེ་ལུས་མཉེན་པར་བྱེད་པའི་དབྱང་འདི་ལས་ལཱའི་སྡོན་འགྲོ་ཅིག་ཨིན་རུང་། ཨ་ལུ་ཆེད་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ བྱུག་པའི་སྦྱུན་བཙུན་དངོས་གཞི་སླེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་པས། སྦྱུལ་བྱུག་འདི་གིས་གཟུགས་མཉེན་པར་བྱེད་པ་དང་རྩལ་པ་འཛོམས་པས་རྒྱང་ཞི་བའི་ཕན་པ་ཡོད། སྦྱུལ་བྱུག་འབད་དགོ་པའི་ཆོད་འདི་ མ་གཞི་གཞུང་ལས་ཁོང་སྦྱུལ་པ་དང་མཉེན་པ་ སྦྱུལ་གྱིས་སྦྱིན་པའི་རྟགས་མཚན་མ་བྱུང་གི་རིང་བརྒྱབ་དགོས་སླེ་གསུངས་ཡོད་རུང་། ཞག་གངས་^༡ དེ་ཅིག་གི་རིང་བསྟེན་དགོས་སླེ་བསྟན་ཏེ་ཡོད་པ་བཞིན་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་པས།

སྐྱུམ་བྱུག་ལུ་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ཁར་སྐྱུམ་བྱུག་འབད་དེ་ རྒྱངས་དུགས་ཀྱིས་དུགས་པའི་སྐྱུམ་བྱུག་དང་། ཁོང་པའི་ནང་ལུ་བཏང་
དགོ་པའི་སྐྱུམ་འཆོས་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་སྟེ་འདུག བྱུག་སྐྱུན་དེ་ རྟོག་ཆགས་ལས་འབྱུང་བའི་སྐྱུམ་དང་ རྟོ་ཤིང་ལས་འབྱུང་བའི་སྐྱུམ་
རིགས་གཉིས་ལག་ལེན་ཐབ་དོ་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་སྐྱུན་སྟེ་བཏང་མི་སྐྱུམ་འདི་ བ་ལས་འབྱུང་བའི་བྱུན་མར་(ཁྱེད)མཆོག་ཨིན་མ་

ལས་འདི་ལས་ལྷག་པའི་སྒྱུ་མ་གྱི་གདམས་ངག་མེད་ཟེར་ཡིན་པས།

བྱག་པའི་སྔོན་ཐངས་༧།

སྤྱིར་བཏང་རྒྱུད་བཞི་ལས་ བྱག་པའི་སྔོན་ཐངས་འདི་རང་གི་སྒྲུབས་བདེ་དང་བསྐྱེད་སྔོན་ནི་ལས་ དམིགས་བསལ་སྔོན་ཐངས་གྱི་
སྐོར་ལས་མེད་རུང་ ཨ་ཡུའི་དུང་ལས་གཤམ་གསལ་སྔོན་ཐངས་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག།

༡. གཟུགས་འཕྲང་ཞིན་ན་རྒྱུངས་ཏེ་སྔོན་ནི།
༢. ཡན་ལག་བརྒྱུངས་ཏེ་གན་རྒྱལ་སྟེ་སྔོན་ནི།
༣. ཡན་ལག་བརྒྱུངས་ཞིན་ན་གཡོན་ངོས་བྱུར་ཉལ་འབད་ནི།
༤. ཡན་ལག་བརྒྱུངས་ཞིན་ན་ག་ཕུབ་སྟེ་ཉལ་ནི།
༥. ཡན་ལག་བརྒྱུངས་ཞིན་ན་གཡས་ངོས་བྱུར་ཉལ་འབད་ནི།
༦. སྔོན་ཁྱི་གུ་ཙོག་ཕུར་སྟེ་སྔོན་ནི།
༧. རྒྱུངས་འཕྲང་ཏེ་རྒྱུངས་སྔོན་ནི་བཅས་ཡིན།

པར་རིས་༢༥།



རྒྱུང་འཕྲང་བཞིས་ཚས་འཕེལ་ནས་བྱག་པ་རྒྱུབ་པའི་བསྐྱེད།

ཁོང་སྒྲུབ་བཏང་ཐངས་།

ཁོང་སྒྲུབ་བཏང་ཐངས་དང་གཏང་ནིའི་ཚད་དེ་ཡང་ བྱི་རྒྱུད་ལས། སྔོན་བྱེད་སྒྲུམ་འཚོས་ཐོ་རངས་ཞུན་མར་བཏང་། ཁོང་སྒྲུམ་
བར་བསྟེན་དེ་ནས་མི་ཕན་འབྲེད། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་རུང་ ལག་ལེན་དངོས་གྱི་ཁ་གསལ་ཅིག་མེད་རུང་། ཨ་ཡུའི་དུང་གི་ནང་
ལུ་གཤམ་འཁོད་ལྷུང་ཁ་གསལ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལག་ལེན་ཡང་དེ་སྟེ་ར་འཐབ་ཡིན་པས།

ཉིམ་དང་པ་༢༥། མེ་བྲོད་དང་ དང་ག་འབྱེད་ནིའི་དོན་ལུ་ གྱི་ཀ་ཏུ་དང་ ཅི་ཏུ་ག་དི་ ཉིམ་༢༥།རིང་གཏང་དགོས་དང་།

- སྐྱུམ་བཞེན་པའི་སྐབས་ ཁོང་སྐྱུམ་པའི་སྐྱུམ་ཚད་གུ་མྱོད་པའི་རྟགས་དང་ཁོང་མ་སྐྱུམ་པའི་རྟགས་མཚན་ག་དེ་སྟེ་ཡིན་ན་
ཤེས་དགོས་ལས་ ཁོང་སྐྱུམ་པའི་རྟགས་ལུས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱུམ་པ་དང་ལུས་ལྱི་བ་ འཇམ་པ་ བཤང་བ་མཉམ་རྟེན་ཏོ་ཏོ་འཕྱོར་ནི་
ཟུང་ལམ་ལུགས་སུ་རྒྱ་བ་ སོ་བའི་མེ་དྲོད་རྒྱས་པ་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་ནི་དང་། ཁོང་མ་སྐྱུམ་པའི་རྟགས་དེ་གི་ལྷོག་ལྷོགས་སྟེ་
འཕྱོར་ནི་ཡིན་མ་ལས་ དེ་རྒྱ་གི་རྟགས་མཚན་ཚུ་གཤམ་གསལ་མེ་འུ་མིག་ནང་བརྒྱུམ་སྟེ་ཡིན།

༡	ཁོང་སྐུམ་པའི་རྟགས།	ཁོང་མ་སྐུམ་པའི་རྟགས།
༢	ངོ་བོ་སྐུམ་པ། (སི་ཁིག་དྲ)	ལུས་སྐྱབ་པ། (གྲ་ཀ་རུག་སྟ)
༣	ཕྱི་བ། (གུ་རུ)	ཉམ་ཐག་པ། (དུ་འུ་འུ་བུ)
༤	བསེལ་བ། (ཤི་རུ)	བྱང་ཁོག་ཆ་བ། (ལྷ་རོ་བི་རྟ)
༥	ལུས་འཇམ་པ། (མི་རུ)	ལུས་སྒྲ་བ། (ག་ཏ་ཁ་ར་ཏ)
༦	བཤད་བ་མཉེན་རྟོན་ཏོ་འཐོན་ནི། (བུ་ཏ་ཨ་རུ་ལོ་མ)	བཤད་བ་སྒྲ་ཀྱག་ཀྱི་སྒྲེ་འཐོན་ནི། (རུག་ས་ཕུ་རི་ས)
༧	རྒྱང་ལམ་ལུགས་སུ་རྒྱུ་བ། (བུ་ཏ་ཨ་རུ་ལོ་མ)	རྒྱང་རྒྱུ་ཁྱེན་དུ་ལོག་པ། (བུ་ཏ་ཕ་རྟི་ལོ་མ)
༨	ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་རྒྱས་པ། (ཨ་ཁྱི་དེ་ཁྱི)	ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་ཉམས་པ། (ཨ་ཁྱི་སྟུང་ཁྱི)

གསེང་པ་རིག་པ་ལས་ བྱག་པའི་ཕན་ཡོན་ཆོ་རིད་དབང་པོ་གསལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཨ་ཡུམ་དེ་གི་གཞུང་ནང་ལས་
འབད་རུང་ བྱག་པའི་ཕན་ཡོན། ལོ་ན་ཆས་མི་དང་རྒྱུད་ནད་ཚུ་བསལ་ནི་དང་ ལུས་ངལ་བ་སངས་ནི། སེམས་ལུ་བདེ་བ་ཐོབ་
ཚུགས་ནི། གཉིད་མེད་མི་ཚུ་གཉིད་ལོག་ཚུགས་ནི། ཤ་དང་རྩ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་ལམ་བསལ་ནི། རྟག་གི་འཁོར་རྒྱག་གོང་འཕེལ་དང་
གཟུགས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནི། དགས་པའི་མདོག་མདངས་གསལ་ཏེ་ཡིད་རྒྱ་འོང་བར་འགྱུར་ནི། ལུས་རྩལ་པའི་ནུམ་པ་བསལ་ཏེ་
དགས་ཀོ་མཉེན་ཏོང་ཏོ་བཟོ་ཚུགས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་པ་ཡོད་པ་སྟེ་འདྲུག།

དངོས་གཞི། སྒྲིང་དང་པ་ བཤལ་སྒྲན་གྱི་སྒོར།

སྒོན་འགྲོའི་སྒྲན་ཉིན་གངས་ཤིང་བྱང་ཆར་ཏེ་ ཉིན་ལ་པར་དངོས་གཞི་བཤལ་སྒྲན་བྱང་བའི་སྒྲན་བས་ དངོས་གཞིའི་སྒྲན་གཙོ་བོ་
ཏིང་མ་ལ་དང་ གིཔ་རུ་ གེ་ཀར་མར་ཁུ་ཚུ་ཁོང་སྒྲན་སྒྲེ་བྱང་སྒྲེ་བཤལ་བཅུག་པ་ཡིན། བཤལ་སྒྲན་གྱི་ཐད་ ང་བཅས་རའི་
གཞུང་ནང་རྒྱལ་ཤིང་རྒྱལ་པ་སྒྲེ་བསྒྲན་ཏེ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ སྒྲན་དེ་ཚུ་ཡང་ཐོབ་ཆོག་ཆོག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་བཤལ་སྒྲན་ལག་ལེན་
འཐབ་ནི་ལུ་དཀའ་ངལ་མེད་པ་ལས་དམིགས་བསལ་ལུ་དགོས་གཞི་ཡང་མེད། བཤལ་སྒྲན་བྱང་ཐངས་གྱི་ཐད་ བཤལ་སྒྲན་
བྱང་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་ཆོད་དེ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་བཤལ་ནི་ཡིན་མ་ལས་ བཤལ་བའི་བྱངས་ཆད་དང་ལན་གངས་ག་དམ་ཅིག་ཐོན་
ཡི་ག་ ནད་པ་ཁོང་ར་གིས་ཐོ་བཀོད་འབད་བཅུག་པ་ཡིན་པས། བཤལ་བའི་བྱངས་ཆད་དེ་ཡང་ བཤལ་ལེར། གངས་ཆད་སྒྲུ་
ཅུ་ཉི་ཤུ་ཐ་མ་བཅུ། བྱངས་ཆད་བེ་གསུམ་བེ་དོ་བེ་གང་ལ། ཁ་དོག་ཚུ་དང་བད་ཀན་མཁྲིས་པ་གསུམ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་
ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ནང་རྒྱ་གར་ནང་འབད་བ་ཅིན་ བཤལ་ཐངས་མང་ཤོས་ར་ཆར་༡༣་དང་༡༤་གི་བར་ན་འོང་མ་ཡིན་ཟེར་ཐོ་
བཀོད་འབད་དེ་འདུག རྒྱུ་བཅོས་ཟས་སྒྲིང་བསྒྲན་ཐངས་ཚུ་འོག་ལུ་སྒྲུགས་གྱི་ནང་བཀོད་མི་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

བཤལ་བྱང་རུང་བའི་ནད་གཞི།

སྒྲིར་མཁྲིས་པ་དང་ཆ་བའི་ནད་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་དང་ སྒྲོད་ཆད། པགས་ནད། ཅིག་ནད། གུམ་བུ།
གཅིན་པའི་ནད་གཞི། གཞང་འབྲུམ། མཆེར་པའི་ནད། དུག་ནད། མགོ་ནད། བྱང་ཁོག་ན་བ། སྒྲིང་ནད། མཁྲིས་ནད་རྩིང་པ།
སྒྲོ་ནད། (asthma) མཁྲིས་ནད་སྒྲི། མ་ཁུ་བའི་ནད། མིག་རབ་རིབ་བྱེད་པ། སྒྲུགས་ནད། བརྒལ་ནད། ཁོང་གའི་ནད།
བཤང་འགག་ འོར་ནད་ཚུ་ཡིན་པས།

པར་རིས་ལ། རུང་འཆོ་ཀུན་བཟང་ཆོས་འཕེལ་ནས་ བཤལ་སྒྲན་གྱི་འགྲིག་འབད་བའི་བསྐྱང།



སྒྲིབ་པ་ སྐྱགས་སྐྱོན་དང་བཏང་བངས།

ཉིམ་ལ་པར་དངོས་གཞི་སྐྱགས་སྐྱོན་བཏང་མ་དུ་ སྒོ་ལོགས་ཁར་ གྲུང་འཛོད་དང་སྐྱོན་པ་ཚུ་གིས་སངས་རྒྱལ་སྐྱོན་གྲེ་གཟུངས་
སྐྱགས་ཚུ་བཟུངས་ཏེ་ནད་པ་དད་པ་བསྐྱེད་བཟུག་ནི་དང་ སེམས་ཡེངས་བཟུག་ནི་དང་ཅིག་ཁར་ཐང་སྐྱོན་འདི་འཐུང་བཟུག་དགོ།
སྐྱོན་འདི་འཐུང་ནི་ནམ་ལས་ ནད་པ་དེ་སྒྲོན་ཁྱི་གུ་སྒྲོན་དེ་གཞོང་མར་གྲུག་པ་ད་གཞོང་ཁ་ཐུག་པོ་བའི་ཐང་དྲང་གིང་ལེབ་ཅིག་གིས་
བརྟེན་ཏེ་སྐྱག་དགོ། སྐྱགས་པའི་སྐབས་སྐྱོན་པ་གིས་ནད་པའི་དབུལ་ཕ་གུ་ལག་པ་དལ་འཇམ་སྒྲེ་བརྟེན་ཏེ་སྐྱགས་སྐྱོན་ཟངས་
གཞོང་དང་སྐྱོན་ཚུ་ནད་བཟེད་དགོ། སྐྱགས་པའི་ཁ་དོག་དང་པ་བད་ཀན་གྱི་རྟགས་དཀར་བ་དང་། གཉིས་པ་མཁྲིས་པའི་རྟགས་
སེར་བ། མཐའ་མཐུག་ལུ་རྒྱུད་གི་རྟགས་སྒྲོ་བ་ཚུ་སྐྱགས་པ་ལས་བརྟག་ཞིབ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ཕྱི་རྒྱུད་སྐྱགས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་
མཐུན་རུང་ རྒྱུད་ལས་ སྐྱགས་ཐངས་དེ་ མཁུ་རྟག་མར་དབུངས་ཏེ་ཕུས་མོ་ཕོ་གསང་བུ་ལྷོམ་དགོཔ་སྒྲེ་ཡོད་མི་ཚུ་དོན་རྒྱུ་ལག་
ལེན་མཐུན་སྒྲེ་འདུག།

སྐྱགས་སྐྱོན།

ཨ་ཅཱ་ཆམ་ཉམ་གྱིས་རྒྱུད་ནད་ལུ་མ་དྲུག་པ་ལ་Randia Dumetorumཟེར་མི་གིང་གི་འབྲས་བུ་འདི་སྐྱགས་སྐྱོན་ལུ་མཚོག་ཏུ་
གྱུར་པ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ཅུག། སྐྱོན་འདི་གི་རིམ་བུ་དང་ ཁ་བ་ བསྐྱེད་ མངར་བ་བཅས་ཡོད་པ་ཨིན། རོ་བོ་
ཡང་བ་དང་སྐྱུ་པ། ལུས་པ་ཆ་བ། ལྷ་རྩེ་ཆ་བ། བྱེད་ལས་ སྐྱག་པར་བྱེད་པ་ཨིན་པས། ཉིས་པ་ བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པ་
ལས་གྱུར་པའི་ཉིས་པ་སེལ་རྟགས་པའི་ལུས་པ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གི་ནད་རུས་དེ་ཕྱེ་བཟོ་ནི་ན་ མར་དང་སྐྱུང་ཕྱི་ ཏིལ་དང་
ཅིག་ཁར་འབྲས་ཏེ་བསྐྱེད་དགོ། རང་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཡང་སྐྱགས་སྐྱོན་ལེ་ཤུ་ཅིག་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སྐྱགས་
སྐྱོན་མ་རྟེན་པའི་དཀའ་ངལ་དང་ལག་ལེན་མ་ཤེས་པ་ཅིག་མེད་པ་ལས་དཔྱད་མེད་པ་ལས་བཀོད་དགོཔ་ཅིག་མ་མཐོང་།

སྐྱགས་གཏང་རུང་བའི་ནད་གཞི།

གསོ་བ་རིག་པ་དང་མཐུན་པར་ སྤྱིར་བད་ཀན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ལུ་གཏང་རུང་མ་སྒྲེ་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་ཁར་ པགས་ནད་དང་
མཛེན་ད། ཚ་བ་ཤས་ཆེད་ནད་གཞི། བད་ཀན་སྒོ་གཙོང་དང་ སྒོ་ནད་སྤྱི་དང་ སྒོ་ནད་ཡུལ་མ། ལྷ་བའི་ནད། གཅིན་སྤྱི་ནད།
དང་ག་ཞན་པ་དང་མ་ལུ་བའི་ནད། རྒྱུ་འགག་གི་ནད། ལུག་ནད། བཤང་བ་དང་མཚན་མ་ནས་ཁྲག་འཇོག་པ། གཞོང་འབྲུམ།
བརྒལ་ནད། རིག་ཚོ་མ་ཟེན་པ། བཤལ་ནད། འོར་ནད་དང་ ཁྲག་ལྷུང་བ། ཉམས་འཚོག་དྲགས་པ།
སྤྱིང་ནད་བཅས་ལུ་གཏང་རུང་མ་སྒྲེ་གསུངས་ཡོད།

སྐྱགས་སྐྱོན་གྱི་རྩིས་བཅོས།

ཕྱི་རྒྱུད་ལས། སྐྱགས་པའི་ལོག་གཞོན་དེ་ ཐོར་བུའི་རྒྱུ་སྐྱེས་པ་དང་། མཁྲིས་ཁ་ཤོར་བ། སྐྱག་པའི་མཚོ་རྩོལ་བ།
སྒོ་ཡི་རྩ་ཁ་རྩོལ་བ། སྐྱོན་གྱི་དངས་མ་མིག་ལ་བྲོས་པ་བཅས་ཀྱི་ལོག་གཞོན་སོ་སོ་སྒྲེ་གསུངས་ཡོད་རུང་ ལག་ལེན་དངོས་
འཐབ་ནད་སྐྱགས་ཚར་ཕ་ཅིག་ ཁ་དང་རྒྱུང་ལག་བཤལ་ཏེ་ རྒྱུ་མེད་པའི་ཁང་མིག་ནད་ཉལ་གྱི་བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་གུ་ཉལ་བཟུག་
ཏེ་རིང་དང་ དེ་ཕ་ད་རུལ་སོགས་པའི་བདུག་སྐྱོན་གྱི་སངས་བཏང་སྒྲེ་ ཏུ་པ་ལྷ་པ་ནད་ལས་རྩལ་ ཁ་ནད་ལས་ལན་གངས་པ།

དང་། དེ་རེ་བཏོན་དགོ། དེ་ལས་བཞེས་སྒོ་ལྟ་སི་སི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ ཏུས་རྒྱན་གྱི་བཞེས་སྒོ་བསྟེན་ཐངས་ གྱི་རིམ་པ་ཚུ་མང་དགས་སུ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ གསེ་བ་རིག་པ་ལྟར་དུ་ ཉིམ་དང་པ་ལུ་འབྲས་བུ་སྒྲ་བ་སྤྲུག་རོན་གྱི་སྒྲིའི་ཁ་ དོག་ལྟ་བུ་ཟེར་འཐོན་མི་བྱུག་པ་ལྟ་སི་སི་དང་། ཉིམ་༢་པ་ལུ་འབྲས་བུ་གར་བ། ཉིམ་༣་པ་ལུ་འབྲས་བུ་སྒྲ་བ་ཚུ་བཏང་ཞིན་ ན་ ཉིམ་༤་པ་ལས་དུས་རྒྱན་གྱི་བཞེས་སྒོ་བཏང་པ་ཅིན་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅོ་བདེ་ཏོག་ཏོ་འོང་ནི་མས་ཟེར་ཞུ་ནི།

སྒྲིའི་པ་སྒྲ་སྒྲིའི་

སྒྲ་སྒྲིའི་གི་དོན་ལུ་སྒྲིའི་འགྲོའི་སྒྲིའི་འཛུལ་འབད་ཐངས་དེ་ཡང་ བད་པ་སྒྲིའི་ཁྱུ་སྒྲིའི་ཞིན་མ་ལས་ བད་པའི་མགུ་ཏོག་དང་ གདོང་ཚུ་ལུ་སྒྲིའི་བྱུག་འབད་དགོ། དེའི་རྒྱུ་སྒྲིའི་ཚུ་ཚན་འཁོལ་བའི་སྒྲིའི་བད་པའི་མདུན་དུ་བཞག་སྟེ་སྒྲིའི་མ་ཚུ་མ་གྱི་རིང་གདོང་ པར་རྒྱངས་དུགས་འབད་དགོ། (རྒྱངས་དུགས་ཀྱི་དུང་ཅུང་ནང་ལས་ཚུ་སྒྲིའི་རྒྱང་པའི་རྒྱངས་དུགས་འབད་རུང་བཏུབ) དེ་རྒྱུ་ བད་པ་གན་རྒྱལ་ཉལ་ཁྱི་གྱུ་ཉལ་བཙུག་ཞིན་མ་ལས་མགུ་ཏོག་དམའ་མ་སྟེ་བཞག་སྟེ་སྒྲིའི་བྱུག་གི་ལུ་བསྟེན་ཏེ་ སྒྲིའི་པའི་ལག་པ་ གཡོན་གྱིས་སྒྲིའི་ཅེར་བཟུང་སྟེ་གྱེན་དུ་བསྟེན་ནས་སྒྲིའི་ཐིགས་པ་༤་གཡས་དང་༤་སྒྲིའི་བྱུག་གཡོན་དུ་བྱུགས། དེ་རྒྱུ་སྒྲིའི་རྒྱང་ནང་ དུ་རྒྱབས་ཏེ་སྒྲིའི་བད་པའི་མཁུ་ཚུ་དང་མང་མཁུ་ལ་ དཔུལ་མ་ཚུ་ལུ་ཨ་ཙོ་ལྟོ་རས་ཚུ་ཚན་ཚོ་ཏོམ་ནང་ སྒྲིའི་ཐུ་བཙོར་ཞིན་ན་ཚོ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ཚར་དག་པ་ཅིག་འཕྱིས་དགོ། འདི་བཟུམ་སྟེ་ར་ ཞག་གངས་༡་དང་ ཡང་ན་ ༡༤། ཡང་ན་ ༡༡་གི་རིང་འབད་དགོཔ་ཨིན།

པར་རིས་༤་པ། གུང་རྒྱུ་ཨ་ཡུ་ཅེད་གཙུག་ལག་སྒྲོབ་སྟེ་འཕྱེད་པ་གིས་སྒྲིའི་ཐུ་བཙོར་བྱུག་པ་རྒྱབ་པའི་བསྐྱང།



སྒྲིའི་རྒྱང་པའི་ནད་གཞི།

སྒྲིའི་རྒྱང་པའི་ནད་གཞི་དེ་ཡང་ ཕྱི་རྒྱུད་སྒྲིའི་ལས། ལྷ་པ་འདི་ཁྲིའི་པའི་སྒྲིའི་ཞིན་མ་ལས་བརྟེན་ སྒྲིའི་འདི་མགུ་ཏོག་གི་ནད་ དང་ནམ་ཚེད་ཡན་ཆད་ཟེར་ཨོལ་སྒྲིའི་ཡན་ཆད་ཀྱི་ནད་ལུ་སྒྲིའི་འདི་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཨིན་མ་སྟེ་གསུངས་ཡོད་རུང་ མགུ་ཡུ་ འཁོར་མི་དང་མིག་ཏོ་འགྲིབ་མི་ཚུ་ལུ་མི་རུང་མ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ བད་སྒྲིའི་བའི་ནད་ལུ་ཡང་ཡ་མ་དང་ལྟ་པ་སྤྲུག་མི་ ཚུ་ལུ་གཙོ་བོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན་པས།

སྤྱི་པ་འཇམ་ཅི་དང་ སྤྱི་པ་ནི་རུ་ཏ།

གསེ་བ་རིག་པ་འཇམ་ཅི་དང་ནི་རུ་ཏ་གཉིས་ལེའུ་སོ་སོར་བསྟན་ཡོད་རུང་། འདི་གཉིས་བཏང་བཅས་དང་ཕན་པ་ཚུ་ཡང་
ཕལ་ཆེར་འདྲམ་ཡིན། དེ་སྤྱི་ཡིན་པ་ཅིན་ ལེའུ་སོ་སོར་བསྟན་པའི་དགོས་པ་མིན་འདུག འདི་གཉིས་ཆར་མས་བཏང་ཡིན་པའི་
ཕྱིར་ཟེར་བ་ཅིན་ ཨ་ཡུལ་དེ་གི་ནང་ལས་ འཇམ་ཅི་འདི་སྤྱི་མ་རྒྱུ་པའི་མས་བཏང་སྤྱི་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་མི་ལུ་སྤྱི་བ་དོ་
ཡོད་པ་དང་། ནི་རུ་ཏ་འདི་སྤྱི་ཅི་དང་ སྤྱི་མ་ མུ་ སྤྱི་མ་ཁུ་བཅས་སྤྱིར་བའི་སྤྱི་མ་ཁུ་གཙོར་སྤྱད་ལུ་སྤྱི་བ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་སྤྱི་
ཡིན་པ་ཅིན་ ཕྱི་རྒྱུད་ལས་འཇམ་ཅི་དེ་ཡང་སྤྱི་མ་རྒྱུ་སྤྱི་མེན་པར་ སྤྱིར་བ་སྤྱི་འཇམ་བཟུ་འཇམ་བཟུ་མ་སྤྱི་ན། རྒྱུ་རྒྱུ་མཁུ་ས་
པ་བད་ཀན་ལུ་ལ་སྤྱི་པ། རྒྱུ་པོ་ལུ་ག་ཤ་འབྲི་ཡི་འོ་མ་མར། རུ་ཏ་དེ་མ་དུ་ཕི་ཕི་ལིང་། རྒྱུ་མ་ཚུ་ཨ་རུར་སྤྱི་མ་སྤྱི་འཇམ་ཡིན།
ཁྱེར་སྤྱི་མ་རྒྱུ་པ་ཅིག་མེན་པར་ སྤྱི་མ་དང་ཅིག་ཁར་སྤྱི་མ་ཁུ་གཞན་ཡང་སྤྱི་མ་ཏེ་བཏང་དགོས་སྤྱི་གསུངས་མི་དང་འགལ་བ་འདུག།
དེ་ཚུ་ག་དེ་སྤྱི་ཡིན་ན་ ང་བཅས་ར་གིས་དཔུད་པ་འབད་དགོས་འདུག་ཟེར་ཞུ་ནི། ལག་ལེན་དངོས་བསྟན་འབད་རུང་ འཇམ་ཅི་
དང་ནི་རུ་ཏ་གཉིས་ཆར་ནད་པ་གཅིག་ལུ་སྤྱི་བས་ཅིག་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་པ་གཅིག་ལུ་གཞན་བུ་སྤྱི་
ཟེར་ལན་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། ཀ་ལ་བུ་སྤྱི་ལན་ཟེངས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དང་། ཡི་ག་བུ་སྤྱི་ལན་ཟེངས་པ་སྤྱི་བཏང་སྤྱི་
ཡོད་པ་ཡིན། སྤྱི་མ་གྱི་བུངས་ཚད་ལན་ཟེངས་པ་ལུ་མི་ལི་ལི་ཀར་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། སྤྱི་མ་རྒྱུ་པ་འཇམ་
འཇམ་ཅི་འདི་ ནད་པ་གཞན་པ་ལུ་ལྟ་བུ་སྤྱི་བཞག་ཞིན་ན་ སྤྱི་མ་ཁབ་དོར་སྤྱི་མ་ཅིག་ནང་སྤྱི་གསུངས་ཞིན་ན་འབྲི་བ་གྱི་གཅེའུ་ནང་
མཐུད་ ཁབ་དོར་ནང་གི་རྒྱུ་བཏོན་བཏང་ནི་དོན་ལུ་སྤྱི་མ་ཁུ་ཨ་ཅི་ཅིག་ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཏང་ཞིན་ན་ གཅེའུ་དེ་བཤང་ལམ་ནང་
སོར་ལྟ་བུ་བཏོན་ཏེ་དལ་གྱིས་འཕུལ་དགོ། གཅེའུ་བཏོན་ཞིན་ན་འཕོངས་ལུ་ལག་མཐེལ་གྱིས་བཏུངས་ འགོས་གྱིས་སྤྱི་
འཕུར་ཏེ་རྒྱུ་གཉིས་གྲང་ལོགས་ལུ་གཏད་དེ་སྤྱི་མ་གཉིས་ཅམ་རིང་སྤྱི་དགོ་པས། དེ་བཟུམ་སྤྱི་མ་རུ་ཏ་དེ་ཡང་ སྤྱི་མ་ཁུ་འོ་
རྒྱུ་ཅམ་བསྤོས་པ་འབྲི་བ་གྱི་སྤྱི་མ་ཅིག་ནང་སྤྱི་གསུངས་ཞིན་པས་ སྤྱི་དེ་གཞན་ལས་གཅེའུ་རིང་ཚད་མི་ཀར་ལྟ་བུ་ཡོད་པའི་
གསེང་བུག་དེ་སྤྱི་མ་ནང་སྤྱི་མ་ཏེ་ དེའི་མཐུག་ནང་པའི་བཤང་ལམ་ནང་སོར་ལྟ་བུ་བཏོན་ཏེ་ ནད་པ་གིས་དཔུགས་ནང་
ན་རྒྱུ་བཏུག་པ་ད་ སྤྱི་མ་ཁུ་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་བཤང་ལམ་ནང་འཕྱུལ་འབྲི་ཡིན། རྒྱུ་མ་ཅིག་སྤྱི་མ་ཁུ་བཤང་ལམ་ནང་འཕྱུལ་
ཚར་མ་ཅིག་ ནད་པའི་རྒྱུ་གཉིས་བསྤོར་ཚད་རིག་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། རྒྱུ་པོ་ལུ་ཤ་ལྟ་བུ་ རྒྱུ་པོ་ལུ་སྤྱི་མ་ཁུ་ཏེ་སྤྱི་མ་ཁུ་ལྟ་བུ་ཡིན།
རིང་སྤྱི་དགོ། དེ་སྤྱི་སྤྱི་དགོ་མི་དེ་ཡང་མས་བཏང་གི་སྤྱི་མ་ཁུ་ནང་ན་ལེགས་ཤོམ་སྤྱི་ཆགས་ནི་དོན་ལུ་ཡིན་པས། དེ་ཚུ་ཡང་
གསེ་བ་རིག་པ་ལས། དགོངས་དུས་བཤང་བསལ་ལུས་གྱི་བཅས་བུས་ལ། ཁྱོད་པའི་དཔུགས་བཏོན་མ་བསྟན་བཏུག་ལ་བཏང་།
ཁག་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལ་རྒྱུ་བ་བཅས་རྒྱུ་མཐེལ་བཏུང་། རྒྱུ་མཐེལ་ནས་བཟུང་གནམ་དུ་བཏེག་ལ་གསེག་ ཞེས་གསུངས་པའི་
དགོངས་པ་དང་མཐུན་སྤྱི་ཡིན་པས། དེ་གིས་མ་ཚད་ ནི་རུ་ཏ་སྤྱི་མ་གཞན་མེད་ནད་ཀྱན་འདྲེན། ཟེར་གསུངས་མི་དང་མཐུན་
པར་འཇམ་ཅི་དང་ནི་རུ་ཏ་དེ་གཉིས་སྤྱི་ཡི་སྤྱི་ཡི་བཏང་དོ་ཡོད་པ་ཡིན།

༼དེ་གི་ཁ་གསལ་གཞན་གསལ་ལེའུ་མིག་ནང་གཟིགས༽

པར་རིས་པ། ཡུལ་འཛོལ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས་ནས་ འཇམ་ཅི་རྒྱལ་པའི་བསྐྱེད་



ནི་རུ་ཉའི་སྐྱོན་སྦྱོར།

ནི་རུ་ཉའི་སྐྱོན་སྦྱོར་ཐངས་ཕྱི་རྒྱུད་ལས། སྦྱོར་བ་བར་མ་རྩོམ་འཇམ་རྣམ་པ་གསུམ། ཁྱེད་གསུངས་ཡོད་པ་བཟུམ་སྟེ་ ཨ་ཡུའི་དེ་
ནང་ སྦྱོར་བ་ཉར་སྐྱོན་སྦྱོར་གཤམ་གསལ་ལྟར་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན་པས། སྐྱོན་གཏུན་ནང་ ལྷ་མཚུབ་ཚད་གང་དང་སྦྱང་ཅི་མི་
ལི་ལི་ཀར་༥༠་སྟུགས་ཏེ་དེ་གཉིས་ཞིབ་པར་གསུ།

དེ་རྩེས་ཞུན་མར་མི་ལི་ལི་ཀར་༣༥་སྟུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་གསུ།

དེ་རྩེས་མར་ཁུ་(ཤར་བ་ལ་ཏེལ)མི་ལི་ལི་ཀར་༥༠་སྟུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་གསུ།

དེ་རྩེས་སྐྱོན་གྱི་ཕྱེ་གྲ་གར་མ་༤༠་སྟུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་གསུ།

དེ་རྩེས་སྐྱོན་གྱི་ཁུ་བ་༣༥༠་སྟུགས་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་གསུ།

དེ་རྩེས་བ་གཅིན་མི་ལི་ལི་ཀར་༣༥༠་སྟུགས་ཏེ་ཞིབ་པར་གསུས་པས་ནི་རུ་ཉའི་སྦྱོར་བ་བཟོ་ཚར་ལ་ཡིན།

སྐྱོན་གྱི་བྱངས་ཚད་བསྟོམས་མི་ལི་ལི་ཀར་༤༣༥་དེ་རྩེ་སྦྱོར་བ་ཉར་ལུ་བཏང་མ་ཡིན་པས།

པར་རིས་ལུ་ཕྱི་རུ་ཉའི་སྐྱེན་སྐྱེད་གཏུ་བའི་བསྐྱར་བ།



ཀམ་བུ་མེ་ཉི། རྒྱ་ལམ་མེ་ཉི་༡༥༥་ ཕྱི་རུ་ཉ་༡༩། བསྐྱེད་མས་༣༠།

ཉིམ་དང་པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༩པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༤པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༤པ། ཕྱི་རུ་ཉ།
ཉིམ་༡༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༤པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༠པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༡༡པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།
ཉིམ་༡༩པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༤པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༡༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༤པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༡༡པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།
ཉིམ་༡༤པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༠པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༢༡པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༢༩པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༤པ། ། ཕྱི་རུ་ཉ།
ཉིམ་༢༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༤པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༡པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༩པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༤པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༢༠པ། འཇམ་ཕྱི།

ཀ་ལ་བུ་མེ་ཉི། ལྷུ་མ་ཁུང་༡༠༥་ ཕྱི་རུ་ཉ་༤། བསྐྱེད་མས་༡༤།

ཉིམ་དང་པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༩པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༤པ། ཕྱི་རུ་ཉ།
ཉིམ་༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༤པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༡༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།
ཉིམ་༤པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༠པ། ཕྱི་རུ་ཉ།	ཉིམ་༡༡པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༩པ། ཕྱི་རུ་ཉ།
ཉིམ་༡༩པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༤པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༡༤པ། འཇམ་ཕྱི།

ཡོག་བླ་མེ་ཉི། སྐྱུམ་རྒྱུ་དང་ བེ་རུ་ཏ་། བསྐྱེམས་༥།

ཉིམ་དང་པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༥པ། བེ་རུ་ཏ།	ཉིམ་༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༥པ། བེ་རུ་ཏ།
ཉིམ་༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༥པ། བེ་རུ་ཏ།	ཉིམ་༥པ། འཇམ་ཕྱི།	ཉིམ་༥པ། འཇམ་ཕྱི།

པར་རིས་༥པ། ཨ་ཡུལ་དེ་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ལྷན་ཁང་ནང་ བེ་རུ་ཏ་རྒྱུ་པའི་བསྐྱེམས་༥།



བེ་རུ་ཏ་གཏང་རུང་བའི་ནད་གཞི།

བེ་རུ་ཏ་འི་ཡན་ཡོན་གསེབ་རིག་པ་ལས་གསུངས་མི་དང་དུམ་གྲ་ཅིག་མ་འདྲམ་སྤྱོད་མི་དེ་ཡང་། ཐོ་བའི་ནད་གཞི་དང་ཐོ་བ་སློས་པ་འམ་ཡང་ན་འགྱིངས་པ་དང་། གཅིན་འགགས་ཀྱི་ནད། ཇི་མ་འགག་པ། ཟུངས་སྟོབས་ཉམས་པ། ལུ་བ་ཟད་པ། ཡན་ལག་སྤྱིད་པ། བཤལ་ནད། བྱང་ཁོག་དང་ཆོགས་གཞི་ན་བ། མཆེར་པའི་ནད། སྤྱིད་ནད་སྤྱི་དང་ སྤྱིད་གཟེར། སེམས་འཕྱོ་བ། བྱང་ལུ་ཕྱེད་པ། མགོ་ན་བ། སྐལ་རྒྱུ་དང་རྟེན་པ་ན་བ། ཡན་ལག་འདར་བ། ལུས་སྤྱི་བ། བད་ཀན་སྟོ་གཅོང་། ཡན་ལག་དང་ལག་ངར་མཛུབ་མོ་ལུས་མོ་ཆོགས་སོགས་ན་བ། གཅིན་པ་གཏོང་དུས་ན་བ། འོར་ནད། ཡན་ལག་སྤྱིད་པ། རྒྱུ་མ་འཁྱོལ་བ་

དང་ གིས་བརྒྱབ་པ་ལྟར་ན་པ། ཡན་ལག་དང་ གདོང་གི་དབང་ཅུའི་ནད། རྫོས་ཆགས་པ། དྲིལ་ནད། གུམ་བུའི་ནད།
གཞང་འབྲུམ། སྒྲེ་འགྲུལ་མི་ཤེས་པ་དང་ མ་ལེ་འབྲུད་པ། མངལ་ནང་ཤི་བའི་བུ་ནད། སྒྲིམ་མ་ལུ་རུ་ཞེ་མ་འཐོན་མི་ཚུ་ལུ་
ཕན་མ་སྤེ་བཀོད་རུག

ཅན་གསོ།

གོང་ལུ་བཀོད་མི་སྦྱོང་བྱེད་ལས་ལྗེའི་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་མ་བྲིས་མི་འདི་ རུང་བའི་ནད་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བྱགས་ལས་
རྟོགས་དགོཔ་སྤེ་ཡིན་མ་ལས་ གལ་སྲིད་མཁུན་པར་འདོད་ན་རང་སོའི་གཞུང་ནང་ལུ་གཟིགས་གནང་བེད་ལྷོ་ནི།

ཇ་རུ་བསེ་དྲི།

ཇ་རུ་བསེ་དྲི་བེད་མི་འདི་ཕུས་མོ་ན་མི་ལུ་སྒྱུ་སྦྱང་འབད་ཐངས་ཅིག་ལུ་སྒྲིབ་ཡིན། སྒྱུ་སྦྱང་འདི་གིས་ཕུས་མོ་ན་མི་དང་ཀངས་
ན་མི་ཚུ་དག་ཚུ་གས་ཟེར་ཡིན་པས། དེ་བཟུམ་སྤེ་ ཤི་རོ་དྲ་ར་བེད་སྒྱུ་ཁྱིས་མགུ་དྲོག་གུ་སྒྲུགས་མི་དེ་གིས་མགུ་དྲོག་ན་མི་ཚུ་
ལུ་ཕན་བེད་ཡིན་པས།

པར་རིས་༥ པ། རང་གོའ་སྒྲེར་གྱི་སྒྲན་ཁང་ནང་ ཇ་རུ་བསེ་དྲི་རྒྱབ་པའི་མཐོང་སྣང་།



གཏར་དཔུང།

གཏར་དཔུང་འདི་ཨ་ཡུཛེད་གྱི་མཁས་པ་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗེའི་གངས་སུ་བཅི་དོ་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་གིས་སྦྱང་
བྱེད་ལས་ལྗེའི་གངས་སུ་མེན་བེད་བཀོད་དེ་འདུག ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་འབད་བ་ཅིན་ གོང་ལུ་བཀོད་དོ་བཟུམ་
སྤེ་བཤལ་དང་། སྒྲུགས། སྒྲ་སྒྲ། འཇམ་ཅི། བི་རུ་ཏ་བཅས་ལུ་སྦྱང་བྱེད་ལས་ལྗེ་དང་། གཏར་གའི་དཔུང་འདི་ སྦྱང་བྱེད་
ལས་ལྗེའི་གངས་སུ་མེན་པར་ རྒྱབ་པའི་དཔུང་ལ་གཏར་བཟུག་དབྱག་པ་གསུམ། ཟེར་རྒྱབ་པའི་དཔུང་གྱི་གངས་སུ་ཁ་གསལ་
སྤེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད། ཡིན་རུང་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་རྟ་བ་དང་གྲུབ་མཐའི་ཐོག་ལས་གཏར་གའི་དཔུང་འདི་སྦྱང་
བྱེད་ལས་ལྗེའི་གངས་སུ་ཡིན་མ་སྤེ་ གནམ་ལོ་༢༠༠༧ལོའི་གསོ་རིག་དུས་དེབ་ནང་བྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་དེ་ གསོ་བ་རིག་པའི་དགོངས་

པ་དང་འགལ་ཟླ་སླེ་མཐོང་ལས་ སྤང་འཆོ་དང་སྦྲན་པ་གར་གིས་ཡིན་མེན་བརྟག་དབྱང་མཛད་དེ་གསོ་རིག་གཞུང་གི་དགོངས་
པ་ལོན་དགོས་གལ་ཆེ་བས་ཟེར་ཁྱ་ནི།

མཐུག་བསྟུ།

གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་གསུངས་པའི་སྤྱིང་བྱེད་ལས་ལཱ་ལག་ལེན་དང་ རྒྱ་གར་ནང་ཨ་ཡུ་ཅེད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་རྒྱུ་
ཤོས་ཅིག་ཡིན་མི་ གུམ་རྒྱུ་ཨ་ཡུ་ཅེད་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་སྦྲན་ཁང་ནང་ལཱ་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་མ་ད་ ག་བསྟར་
ཐོག་ལས་བྲིས་ཡོད་པའི་ཚུམ་བྲིས་འདི་ མཁས་དབང་སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཞལ་རྒྱུན་དང་། རྩངས་ལྷན་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལུ་ལྷངས་
གཏུགས་ཏེ་ བྲིས་བྲིས་འབད་ནི་དེ་གིས་ རང་མཉམ་གྱི་སྤང་འཆོ་དང་སྦྲན་པ་ཚུ་ལུ་བྱུགས་ཀྱི་བྱེད་གསོ་དང་། སྤེལ་ཁང་གི་སློབ་
སྤྱིང་པ་ཚུ་གིས་ལྷག་དེབ་སླེ་ལག་ལེན་འཐབ་འོང་མཉོ་བའི་རེ་བ་ཡོད། ཡིན་རུང་ རང་ལུ་སྤྱེས་སྤྱངས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དམན་པའི་
སྟབས་ཀྱིས་མ་རྟོགས་ལོག་རྟོག་གི་སྦྱོན་ཆད་མེད་པ་ཅིག་ཡོད་སྤྱིང་ནི་ཡིན་མ་ལས་ དེ་ཚུ་ལེགས་བཅོས་མཛད་དེ་བཀྱིན་བསྟུང་
གནང་ཟེར་ཁྱ་ནི་དང་། གལ་སྤྱིང་ཚུམ་བྲིས་འདི་ལས་དགོ་བའི་རྩ་བ་རྒྱུ་རེ་ཐོབ་པ་ཅིན་ ཡན་ཡོན་འདི་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་
བསྟར་པ་རྒྱས་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག་ཟེར་སློན་ལམ་བཏབ་ཡིན།

བཀྱིན་དགའ་ཆོ་རད་རྒྱུ་སྟོན།

ད་རེས་ལྷན་རང་གིས་འདི་བཟུམ་མའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མི་འདི་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆའི་རྒྱལ་བཙུན་ཁབ་ཏུ་བཞུགས་པའི་
གནང་སྤྱིན་སླེ་ཐོབ་ཡོད་པ་ལས་ སྤུས་ནམ་ཡང་སྤྱི་བྱེད་མ་རྒྱུགས་པའི་དགའ་ཆོར་ཕུལ་མ་ཡིན། སྤྱིང་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྤྱིང་
བདར་ནང་ལྷན་རང་བཏང་གནང་ནི་དེ་གིས་ ད་ལྟོ་སྤྱིང་བྱེད་ལས་ལཱ་ལག་ལེན་ཡང་དག་སླེ་སྟོན་རྒྱུགས་པ་ལས་ མདོ་ཆེན་
མཆོག་དང་སློབ་རིག་སྤྱིག་འཛིན་རྣམ་གཉིས་ལུ་ཡང་བཀྱིན་དགའ་ཆོར་སྟོ་ཡུལ་དུ་མ་ཤོང་མ་སླེ་ཡོད་ཟེར་ཁྱ་ནི། གུམ་རྒྱུ་གཙུག་
ལག་སློབ་སྡེའི་ནང་སྤྱིང་རིང་ལུ་ འགོ་འབྱེད་འཐབ་མི་རྟོག་ཀྱང་ཨེས་ཨེན་དུག་དང་སློབ་སྟོན་གནང་མི་ལེགས་སྦྱར་བ་ཆ་མཉམ་
ལུ་ཉིང་ལས་ར་བཀྱིན་དགའ་ཆོར་ཡོད་ཟེར་ཁྱ་ནི། སྤྱིང་བྱེད་ལས་ལཱ་ལག་ལེན་འདི་ ནང་སྦྲན་ལྟེ་བ་དང་རྩོང་ཁག་ནང་སྦྲན་སླེ་
ཆོན་ཚུ་གཞི་བཙུགས་འབད་བ་ཅིན་ ཡན་ཐོགས་ཆེན་དང་ ད་ལྟོ་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་པའི་ རྩངས་དུགས་འདི་ཡང་ནད་པ་
ཁོང་རའི་རང་དབང་གི་ཐོག་ལས་ག་དགའ་མ་སླེ་མེན་པར་ སྦྲན་པའི་བཟུ་རྟོག་དང་འཛིན་སྤྱིང་གི་ཐོག་ལས་འབད་དགོས་འདུག་
ཟེར་ཁྱ་ནི།

རྒྱུ་རྟོན་དཔེ་དེབ།

1. གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ། ཕྱི་མའི་རྒྱུད་ཅ་བ། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩། བོད་སྤྱིངས་མི་མང་དཔེ་སྦྲན་ཁང་། ཚུམ་སྤྱིག་འགན་ཁུར་
བ་ སློབ་བཟང་ཆེ་རིང་དང་དཀར་སྟོ།
2. ཁོ་རུ་ཆེ་རིང་རྣམ་རྒྱལ། ཕྱི་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་བྱང་སྤྱིང་དཔེ་སྦྲན་པའི་ཞལ་ལུང་།
3. ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྤྱིང་ལྟེ་བ། ཚུམ་སྤྱིག་འགན་འཛིན་ སྤང་འཆོ་རྟོན་འབྲེལ་དབང་འདུས་དང་། སྤང་འཆོ་སངས་
རྒྱས་དབང་འདུས། གསོ་རིག་འབྱུང་ཁུངས་མེ་རྟོག་འཕྲེང་མཛེས། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༥།

4. The Legacy of Vagbhata, Universities Press (India) Private Limited 3-6747/1/A & 3-6754/1, Himayatnagar, Hyderabad 500 029 (A.P.), India
5. Dr. Ram Karan Sharma, Volume vi Caraka Samhita, ext with English Translation & critical exposition, Chowkhamba Sanskrit series office, Varanasi 2011.
6. Dr. T.L. DEVARAJ, The Pancakarma Treatment of Ayurveda with Kerala Specialities, Chaukhambha Publishers, Varanasi, Fourth edition: Revised and enlarged: Delhi, 2006,
7. Prof. K.R. SRIKANTHA MURTHY, SUSRUTA SAMHITA, Chaukhamba Orientalia Varanasi, Text, English Translation, Edition reprint 2010
8. Dr. Ajay Kumar Sharma, The Pancakarma Treatment of Ayurveda including Kerala Pancakarma, 2002, Sri Satguru Publications a division of Indian Books Centre Delhi, India