༡༧། །ཆོས་རིག་བྱེད་ལས་གསུངས་པའི་ཟས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གསུམ་ལ་གསོ་བ་རིག་པ་དང་འབྲེལ་རས་ཆ་ཙམ་དཔྱད་པ།

An analysis on three qualities of diet in Ayurveda with Sowa-Rigpa

Dr. Jigme Migyure BSMS/MD
Assistant Professor
jigmedr@gmail.com
Dept. of Sowa-Rigpa Medical Science
Central Institute of buddhist studies
Deemed to be University
Choglamsar, Leh- Ladakh

༡) དགོས་པ་དང་ལུས་མདོར་བསྟན།
༢) གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་ལྷ་གྲུབ།
༣) ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་རང་གཞི་དེ་ནི་འཚུང་བ་ལ་རག་ལས་ཚུལ།
༤) ཆོ་ཕྱི་རིག་བྱེད་ཀྱིས་གང་ཟན་པའི་ཤེས་བྱ་ཕྱི་ཤུ་རྩ་ལྟ་འདོད་པ།
༥) ཆོ་ཕྱི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་སོར་སོ་ལས་རྒྱལ་ཁྱུན་སྟོང་སྦོས་ཡོན་ཏན་གསུམ་གྱི་སྐོར་གསུངས་པ།
༦) ཟས་ལ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཚ་ཏ་ར་ཞེས་པའི་གོ་དོན།
༧) ཁྱད་ཆོས་གསུམ་པོའི་ནང་གསེས་སོ་སོའི་དབྱེ་བ།
༨) ཡང་ཟས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་པོ་དེ་ཉེས་པ་གསུམ་དང་འཚུང་བ་ལ་བསྟུས་པ།
༩) ཁྱད་ཆོས་གསུམ་སོ་སོའི་རྒྱས།
༡༠) དཔྱད་པའི་གྲྭ་དོན།

༡) དགོས་པ་དང་ལུས་མདོར་བསྟན།

།དེང་གི་དུས་རབས་ཉིར་གཅིག་པའི་ནང་ཟས་སྐོམ་ནི་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་མི་ན་བ་གནས་པ་དང་ན་བ་གསོ་བར་འདོད་པ་ལ་ཤིན་དུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པས་ཚང་མས་ཟས་སྐོམ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་པ་ནི་སྣ་མི་དགོས་པ་ཡིན། དེང་རབས་ཟས་བཅུད་ཀྱི་བསྟན་བྱ་ལས་ (carbohydrate,fat, protein, minerals, etc) ལ་སོགས་པའི་ཟས་ཀྱི་བཅུད་ཕྱས་རྣམས་ལས་འཕྲོད་པར་བསྟེན་པ་དང་མི་ན་བ་གནས་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པ་ལྟར་རང་ཅག་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་མི་ན་གནས་པ་དང་ནད་ཉེས་པ་གསུམ་དང་ནད་གཞི་བྱེ་བྲག་སོ་སོ་ལ་ཕན་པའི་ཟས་སྐོམ་རྣམས་རྒྱུད་བཞི་གཅོས་པའི་སྒྲན་གཞུང་དུ་མ་ལས་གསུངས་ཀྱང་རྒྱ་གར་ཆོ་ཕྱི་རིག་བྱེད་དང་རྒྱ་གར་གནའ་བོའི་བསྟན་བཅོས་ཁག་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཟས་སྐོམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གསུམ་ཚུལ་བཞིན་ཤེས་པའི་ཐོག་ནས་བསྟེན་དགོས་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། ཟས་སྐོམ་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གསུམ་ནི་ལུས་ཙམ་མ་ཟད་སེམས་ལའང་ཕན་གནོད་འཚུང་བ་ནི་གསལ་པོ་ཤེས་ཡོད། དཔལ་འདིར་ཆོས་ཕྱི་རིག་བྱེད་ལས་གསུངས་པའི་རྒྱལ་ཁྱུན་སྟོང་སྦོས་གསུམ་གྱིས་ཅུབ་ཚུལ་དང་དེ་ཟས་དང་འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་ཆགས་ཚུལ་སོགས་ལ་དཔྱད་པར་བྱ་བ་ཡིན། དེ་ལས་གསོ་བ་རིག་པའི་ཟས་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་དེ་ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་ཕན་གནོད་ཀྱི་ཤུགས་ཅུར་འདུ་ཚུལ་དེ་གཏན་འབེབས་ཚུལ་ནི་འདིར་དགོས་ཡོལ་གཅོ་བ་ཡིན། གང་ཟག་ནད་པ་ཙམ་མིན་པར་མི་ན་བ་གནས་པར་འདོད་པ་ལ་ཟས་སྐོམ་བསྟེན་ཚུལ་ནི་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་དུ་རྟེས་ནས་དཔྱད་རྩོམ་འདི་བཟློགས་པའི་དགོས་པཡིན།

༢) གསོ་བ་རིག་པའི་རྩ་བའི་ལྷ་གྲུབ།

རང་ཅག་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ཟས་སྐོམ་ཀྱི་སྐོར་ཟབ་ཞིང་རྒྱས་པར་གསུངས་པ་རྣམས་གཅོ་བོ་ཆུང་མཁྱེས་བད་ཀན་གསུམ་ཀྱི་གཉེན་པོའི་སྒོ་ནས་ཟས་སྐོམ་རེ་རེའི་ཁྱད་ཆོས་རྣམས་མདོར་བསྟུས་ན་རྒྱ་གར་ཆོ་ཕྱི་རིག་བྱེད་ལྟར་དུ་ཟས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་དུ་བསྟུས་ནས་ཤེས་ཕྱུ། ནད་ལ་རྩ་བའི་དབྱེ་བ་ཉེས་གསུམ་དུ་དབྱེ་ན་དེའི་གཉེན་པོ་ཟས་བཅོས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་བསྟུ་ཆོག། དེ་བཤད་པར་བྱ་བ་ལ་ཐོག་མར་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞི་རྩའི་ལྷ་གྲུབ་ངེས་དགོས་པ་ནི་སྐབས་འབབ་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་མར་ལུས་ཆགས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་ཁུ་ཁྲག་རྣམས་འཚུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་པ་དང་། དང་པོ་ཕ་མའི་ཁུ་ཁྲག་སྡུད་མེད་པ། རྣམ་ཤེས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བསྐྱལ་ནས། འཚུང་ལྡ་ཚོགས་པ་མངལ་དུ་ཆགས་པའི་རྒྱུ། དཔེར་ན་གཙུབས་ཤིང་དག་ལས་མེ་འཚུང་མཚོངས། ཞེས་ལུས་དང་རྣམ་ཤེས་འཚུང་ལྡའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནས་ལུས་སེམས་དེ་ལ་ནད་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་ནི། ཁྱད་པར་རྒྱུ་ནི་མ་རིག་ལས་བྱུང་བའི། འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་གཏི་མུག་གསུམ་ལས། འབྲས་བུ་ཆུང་མཁྱེས་བད་ཀན་ཉེས་པ་སྐྱེད།

ཅེས་ནད་ནི་རིང་རྒྱ་མ་རིགས་པ། ཁྱད་པར་གྱི་རྒྱ་དུགས་གསུམ་དང་དེ་ལས་ཉེ་རྒྱ་ཉེས་གསུམ་རྣམས་འབྱུང་ལྟའི་འཕེལ་ཟད་ཀྱི་རང་བཞིན་གཅིག་ལ་ནད་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། ཡང་། ནད་དེ་ལས་གསོ་བར་བྱེད་པའི་ཟས་སྐོམ་གྱི་རོ་དང་སྨན་གྱི་ནུས་པ་ལ། དེ་ཡང་། ནད་ལ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོ་ནི། ཟས་དང་སྨྱོད་ལམ་སྨན་དཔྱད་བཞི་ཡིན་ཏེ། ཞེས་པ་སྟེ། ཟས་སྐོམ་སྨན་གྱི་རོ་ནུས་ཀྱི་ཕྱས་རྣམས་འབྱུང་བ་ལྟའི་རང་བཞིན་ཡིན། རོ་རེ་རེར་འབྱུང་བ་གཉིས་རེ་ལས་གྱུབ་པ་དང་འབྱུང་བ་ལྟ་པོ་ནི་ནུས་པ་བརྒྱད་ལ་རྟེན་པ་ཡིན། ཟས་སྐོམ་རོ་ནུས་སྨན་གྱིས་ནད་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཉི་ཤུ་འཇ�pa་པའི་གཉེན་པོའི་སྐོ་ནས་ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་ལ་བསྟན། སྨན་གྱི་ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་ནི་ནུས་པ་བརྒྱད་ལ་བསྟན། ནུས་པ་བརྒྱད་ནི་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལ་གཉེན་པོའི་སྐོ་ནས་བསྟན། ཉེས་གསུམ་དེ་ཡང་ཐ་མར་འབྱུང་བ་ཚ་གྲང་གཉིས་ལ་བསྟན་པ་ཡིན། ཉེས་གསུམ་གྱི་གཉེན་པོ་ལ་ཟས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ཡོད་པ་དེའི་སྐོར་ལ་འདིར་དཔྱད་གཞི་གཅོ་བོ་ཡིན་པ་དེ་ནི་གྲངས་ཅན་པའི་རྟུལ་ཟུང་སྟེང་སྟོབས་དང་གསོ་བ་རིག་པའི་ཟས་བར་དཔྱད་པ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཡང་ཐ་མར་ལུས་འཇིག་པ་ཡང་འབྱུང་ལྟ་ཐིམ་པའི་རང་བཞིན་དེ་ལས་འཆི་བ་ཅེས་བརྗོད་པ་ཡིན། མདོར་ན་ཡོངས་སུ་གཏད་པ་ལས། ཐབས་དང་ཐབས་བྱུང་འབྲེལ་བ་ཅི་སྟེ་མེད། འགྲོ་བའི་ལུས་འདི་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྱུར། གསོ་བྱའི་ནད་ཀྱང་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་བསྐྱེད། གཉེན་པོའི་སྨན་ཡང་འབྱུང་བཞིའི་ངོ་བོ་ཉིད། ལུས་ནད་གཉེན་པོ་བདག་ཉིད་གཅིག་པར་འགྱུར། གསོ་བྱེད་ཀྱང་ཀུང་འབྱུང་བ་བཞི་ཡིས་བསྐྱེད། ཁ་ཅིག་ཡོངས་ལ་ལ་ཟས་ཀྱི་ཁ་ལ་ནད་ཀུན་ཟ་ལ། ཁ་ཅིག་ལ་ལ་ཟ

ཡིན་ལ། དེ་ལས་ཟས་སྐོམ་གྱི་ཁུར་ཚོས་གསུམ་གྱི་གང་བ་ཅན་པའི་རྒྱལ་མུན་སྟེང་སྟོབས་གསུམ་ལ་འདོད་པས། དེ་ལ་ལེགས་སྦྱར་གྱིས། रज, तम और सत्त्व རང་གི་རྒྱལ། ཏམ་གྱི་མུན་པ་དང་སཏྭ་གྱི་སྟེང་སྟོབས་གསུམ་ཡིན།

৫) ཆེས་ཡི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞུང་སོར་སོར་ལས་རྒྱལ་མུན་སྟེང་སྟོབས་ཡོན་ཏན་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལ་གསུང་པ་གྱི།

1.ཚ་ར་ཀ་མདོ་གནས་ལས།

सत्वं प्रकाशकं विद्धि रजश्चापि प्रवतर्रकम। तमो नियामकं प्रोक्तं अन्योन्यमिथुनप्रियम्[3] ।।

वायुः पित्तं कफश्चोक्तः शारीरो दोषसङ्ग्रहः। मानसः पुनरूद्दिष्टो रजश्च तमेएव च।।[4] दोष भेद-वात,पित्त, कफ ये तीनों शारीर के (शारीरसम्बन्धी) दोष हैं और मानस दोष है रज,तथा तम ।

ཁུ་ཁག་གཉིས་བསྡུས་པའི་སྐབས་སུ་ཆུང་མཁྱེས་བདུ་ཀན་གང་ཤས་ཆེ་བ་དེ་ཉིད་ལ་སྐྱེས་བུ་དེ་ཡི་རང་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ལ་རང་བཞིན་ཞེས་པ་དང་། ཡང་གང་ཅན་བཅའ་ལ་གྱུབ་ལས་སངས་རྒྱས་རང་ཏམ་གསུམ་དེ་རྒྱལ་མུན་སྟེང་སྟོབས་ལའང་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་བཞག་ཡོད།

2. ཡང་ཤཡས་སང་ཏེ་ཏ་མདོ་གནས་ལས། རྒྱལ་དེ་སཏྭ་དེ་ཉིད་ལའང་དབྱེ་བ་གསུམ་འབྱེད་ཡོད། དང་པོ་བདེ་བ་ལས་འཐུང་བའི་སཏྭ། གཉིས་པ་ཁོང་ཁྲོ་ལས་འཐུང་བའི་སཏྭ་དང་། གསུམ་པ་སྒེད་པ་ལས་འཐུང་བའི་སཏྭ་བཅས་གསུམ་ཡོད། དེ་གསུམ་ལ་རབ་འབྱེང་ཐ་གསུམ་བཅས་གང་བདེ་བ་ལས་འཐུང་བ་སཏྭ་རབ་དང་། ཁོང་ཁྲོ་ལས་འཐུང་བའི་སཏྭ་ལ་འབྱེང་དང་། སྒེད་པ་ལས་འཐུང་བ་ཐ་མ་བཞག་ཡོད།

ཡང་དེ་གསུམ་ལས་སཏྭ་ནི་ཉེས་པ་ལས་འདས་པའམ་ཉེས་པའི་མ་ཟིན་པར་བཞག་ཡོད། རང་དང་ཏམ་གཉིས་ཁོང་ཁྲོ་དང་སྒེད་པའི་ཆ་ཤས་སུ་འདོད་པ་ཡིན།

3. སྙན্ગ্ས་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ལ

१) सात्त्विके शौचदाक्षिण्यहर्षमण्डनलालसः। गीताध्ययनसौभाभ्यसुरतोत्स्रहकृन्मद।।[5] སྟེང་སྟོབས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ནི་སྦྱོ་བ་ཅན་དང་། ཚོས་ལ་དགའ་བ། རིག་པ་ཅན། དགའ་བ་དང་ལྡན་པའི་ལུས་མཛེས་པ་དང་ཡིད་འཕྲོག་པའི་གཟི་བརྗིད་དང་ལྡན་པར་བྱེད།

२) राजसे दुःखशीलत्यमात्मत्यागं ससाहासम्। कलहं सानुबन्धं तु करोति पुरूषे मदः।।[6] རྒྱལ་ཡང་ན་རང་རང་བཞིན་ཅན་ཀྱི་གང་ཟག་ནི་སྡུག་བསྔལ་དང་བཅས་པའི་ལས་བྱེད་པ། སྲོག་ལ་ཆོལ་བའི་ལས་ལ་དགའ་བ། དྲག་པོ་དང་འཐབ་འཛིང་གི་ལས་ལ་དགའ་བའོ།

३) अशैचनिद्रामात्सयर्यागम्यागं ससाहसम् असत्यभाषणञ्चापि कुर्याद्धि तामसे मदः।।[7] ཟུན་པའམ་ཏམའི་རང་བཞིན་ཅན་ཀྱི་གང་ཟག་ནི་དམ་པའི་ཚོས་མི་སྟོ་བ། ཚོས་མིན་ཀྱི་ལས་ལ་དགའ་བ། བུད་མེད་ཆགས་པར་དགའ་བ། འདོད་པ་དང་ངན་བག་དྲང་པོར་མི་སྨྲ་བའོ།

4. ཐུབ་པ་ཀ་ལས། སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་སོ་སོའི་ཁུར་ཚོས་གསུམ་ཡོད་པ་ནི།

१) ས་ཐའི་ཁུར་ཚོས་དང་ལྡན་པ་ནི། དྲང་པོར་སྨྲ་བ། ཟས་ཟ་ཏུང་མི་ཏུང་ཤེས་པ། ཏྲོ་ཁྲོས་ཅན། སྟེང་ཟ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ལ

२) རང་པའི་ཁུར་ཚོས་ནི། ཁོང་ཁྲོ་ཅན། འཐབ་འཛིང་ལ་དགའ་བ། སྡུག་བསྔལ་བར་བྱེད་པ། བདེ་ལ་སྒེད་པ་བྱེད་པ། ཕུན་ལ་དགའ་བ། བཟོད་པ་མེད་པ། ང་རྒྱལ་ཅན། ནོར་འགྱོར་ན་ང་རྒྱལ་སྐྱེད་པ་ལ་སོགས་རང་པའི་ཁུར་ཚོས་ཡིན།

३) ཏམའི་ཁུར་ཚོས་ནི། ཉ་ཅང་སྡུག་བསྔལ་ཅན། ཉ་ཅང་ལེ་ལོ་དང་ལྡན་པ། ལོག་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པ། བྱ་བ་ངན་པ་བརྩོན་པ། ཉིན་མཚན་རྒྱ་ཏུ་ཉལ་བ། ཤེས་བྱ་ལ་རློངས་པ། རྒྱ་ཏུ་ཁོང་ཁྲོ་ཅན། རློངས་པ་ཅན་ལ་སོགས་པ་ནི་ཏམའི་ཁུར་ཚོས་ལ་འདོད་པའོ།

৬) ཟས་ལ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་ཚ་ཏ་ར་ཞེས་པའི་ཀོ་དོན་དང་ཡོན་ཏན་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་ཟས་སོ་སོའི་དབེ།

ཐུ་ཀ་བཏ་ཀི་ཏ་ལས་ཁུར་ཚོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཟས་ལས།

आहार शब्द का अर्थ निगलना ,भोजन करना, सच पुछिये तो इसका अर्थ है इधर-उधर से बटोरना लाना। ལུས་དང་སེམས་བདེ་སྐྱིད་དུ་གནས་པ་ལ་ཁ་དང་མིད་པ་ནས་ཟས་སྐོམ་རགས་པ་ཅམ་མིན་པར་དབང་པོ་ལྔས་ཕྱིའི་གཟུགས་སྒྲ་སོགས་ལྔ་ལས་གང་ཡང་རུང་བའི་ནུས་པ་དང་བཅུད་ཟམས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པ་སྟེ་དབང་པོ་ལྔས་ནང་དུ་ལེན་པ་ནི་ཚ་ཏ་རའི་དོན་ལ་འཇུག་པ་ཡིན།

I. ས་ཐ་ནི། सत्त्विक आहार

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्तिवकप्रियाः।।

---

3 काशयपसंहिता

4 चरकसंहिता, सू, ३लोक ५७

5 चरक संहिता,सूत्रस्थान, ३लोक २०७

6 चरक संहिता,सूत्रस्थान, ३लोक २०८

7 चरक संहिता,सूत्रस्थान, ३लोक २०९

ཆ་དང་བློ་སྟོ	smas ནད་མེད་བདེ་བ་དང་སྡུ་བ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རོ་དང་ལྡན་པའི་ཟས་ཀྱི་དཔེ་ལ། ཤིང་ཏོག ཚལ། ཞོ། འོ་མ། མར། ཏིལ། བྱོ་དང། ནས་དང་འབྲས་དང་གཙང་ལ་ཡིད་ལ་སྡུ་བ་དང་དང་གཅིག་བྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཟས་ནི་སཏྭ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱུས་བུ་ནི་ལུས་འཚོ་བ་ལ་ཟས་བསྟེན་པ་ཡིན།

II. རང་ནི། रजसिक आहार

कट्वम्ललवणात्युष्णातीक्षविदाहिनः।

आहारा राजसस्येषटा दुःखशोकामयाप्रदाः।।

རོ་ཁ་བ་དང། ཚ་བ་དང། ཤ་ཅང་ཚ་བ། ཐུར་ཆེ་བ། ཤས་པ་དང་བསྲེག་པའི་རང་བཞིན་དང་ཐུག་བསྟལ་དང་སེམས་ཐུག་དང་ནད་རྒྱུན་པར་བྱེད་པའི་ཟས་ནི་རང་ཟས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གཅིག་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་ནི་ཟས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཚོ་བ་ཡིན།

III. तमसिक आहार

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ।।

ཏམ་སི་ཀ་ཟས་ནི། མ་ཚོས་པ། དྲི་ཅན། རོ་མེད་པའི་ཟས། ཟས་རྙིང་པ་སོགས་ནི་འདིའི་ཁྱད་པར་གྱིས་པ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་ནི་ཟས་ཀྱི་དོན་བའི་ཆེད་དུ་ཟས་ཟ་བ་ཡིན་པར་བཅས་གསུངས་པ་ཡིན། ཏམ་སྟེ་སྨུན་པའི་རང་བཞིན་ཟས་ནི་དེང་སང་(Junk food and package food)ལ་སོགས་པ་ནི་དེའི་ཁྱད་པ་གྱིས་པ་ཡིན།

༢) ཁྱད་ཚོས་གསུམ་པོ་ནང་གསེས་ལའང་སོ་སོའི་དབྱེ་བ་ནི།

ས་རྒྱ་སྟིང་སྟོས་ལ་དབྱེ་བ་ནི་བདུན་ཡོད། རང་རྒྱལ་ལ་དབྱེ་བ་ནི་དྲུག་ཡོད། ཏམ་ནི་སྨུན་པ་ལ་དབྱེ་བ་ནི་བདུན་ཡོད། དབྱེ་བ་རྣམས་འདིར་འགྲོད་པ་ལ་མངས་ཀྱི་དོགས་ནས་འབྲི་བར་མ་ནུས་པས་གཞན་དུ་གཟིགས་འཚལ།

༡) ཡང་ཟས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་གསུམ་པོ་དེ་ཉིས་གསུམ་དང་འཕྲོད་བ་ལ་བསྟན་པ།

[8]तत्र सत्वबहुलमाकाशम्,रजोबहुलो वायुः,

सत्वरजोबहुलोाग्निः सत्वतमोबहुला आप; तमोबहुला पृथिवीति। ལས་ས་རྒྱ་ནི་ནམ་མཁའ་ཤེས་ཆེ་བ་དང་། རང་ནི་རླུང་ཤེས་ཆེ་བ་དང་། ས་རྒྱ་དང་རང་གཉིས་ཤས་ཆེ་བ་ནི་མེ་ཁམས། ས་རྒྱ་དང་ཏམ་གཉིས་ཤས་ཆེ་བ་ལས་ཆུ་ཁམས་དང་ཏམ་ཤས་ཆེ་བ་ལས་ས་ཁམས་ཡིན་པར་འདོད། ཡང་ཉེས་གསུམ་ལས་བད་ཀན་ནི་ཏམ་དང་ཟླ་བའི་ནུས་པ་ཅན། མཁྲིས་པ་ནི་ས་རྒྱ་དང་ཉི་མའི་ནུས་པ་དང་རླུང་ནི་རང་དང་དེ་ལ་རླུང་གི་ནུས་པའོ། དེ་ལ་རྒྱལ་རང་ཏེ་ཞེ་ལྟང། སྨུན་ནི་གཏི་སྨུག་ཏམ་དང། སྟིང་སྟོས་ནི་འདོད་ཆགས་ཏེ་ཏམའོ། དེ་འགྲོ་བ་གསུམ་ལ་ནི།

༢) ཁྱད་ཚོས་གསུམ་སོ་སོའི་རྣམས། त्रिगुण के लक्षण

प्रीत्यप्रीतिविषादात्मकाः प्रकाशप्रवृत्तिनियमार्थाः। अन्योअन्याभिभावश्रयजननमिथुनवृत्त यश्च गुणाः

सत्वं लघु प्रकाशमुपष्टम्भकं चलं रजः। गुरुवरणकममेव तमः प्रदीपवच्चाथर्तो वृत्ति ।।

१) ས་རྒྱ་རྣམས་ནི། ཡང་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ནི་ཀྱེན་དུ་རྒྱུ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། དབེར་ན་མེས་འབར་བ་ལས་ཀྱེན་དུ་རྒྱུ་བ་ནི་ས་རྒྱའི་ཡོན་རྣམ་ཡིན། དེ་གཡོ་བ་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན། ཆུང་གི་ཡང་བའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་ཡང་བ་འཕྱོག་པར་རྒྱུ་བ་ཡིན། འོད་དང་སྣང་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ནི་ཇས་རྣམས་མཇོན་པར་བྱེད། དེ་ནི་ཤེས་བྱའི་དེ་ཙམ་དབང་པོ། ལས་ཀྱི་དབང་པོ། ཡིད་དང་བློ་དང་ང་རྒྱལ་བཅས་བཅུ་གསུམ་པོ་ལ་འབྱེལ་བའོ། ས་རྒྱའི་ཡོན་རྣམ་བཅུ་གསུམ་པོ་མཇོན་པར་བྱེད་པ་དང་ཤེས་བྱ་རྣམས་གསལ་རྟོགས་པར་བྱེད། ཤེས་བྱའི་དེ་ཙམ་དབང་པོ་དང་། ལས་དབང་བློ་དང་ཡིད་ལ་ས་རྒྱ་ཡོན་རྣམ་ཤས་ཆེ་བར་ཡོད། བློ་དང་ང་རྒྱལ་ལའང་ལྷག་མའི་ཡོན་རྣམ་གཉིས་རང་དང་རྣམ་གཅས་ཀྱང་དེ་གཉིས་དུ་ས་རྒྱ་ཤས་ཆེ་བར་གཅས་ཡོད། ས་རྒྱ་ཁྱད་ཚོས་ནི་འོད་དང་སྣང་བ་ཅན་ལང་ཡིན། དབང་པོར་ས་རྒྱའི་ཡོན་རྣམ་ཇི་ཙམ་ཤས་ཆེ་བར་གཅས་ན་ཡུལ་ཀྱི་ཤེས་བྱར་འཇོག་པའི་ནུས་པ་མང་བར་ཡོད།

གོང་གི་ལས་དབང་དང་དབང་པོ་ཡིད་དང་བློ་དང་ང་རྒྱལ་བཅས་བཅུ་གསུམ་པོས་སོ་སོའི་ཡུལ་འཇོག་པའི་བློ་ནི་ས་རྒྱས་ཁྱད་ཚོས་ཡིན། ས་རྒྱ་སྟིང་སྟོས་ཀྱི་ཡོན་རྣམ་ཇི་ཙམ་ཤས་ཆེ་བས་དེ་ཙམ་ཀྱི་བློས་ཡུལ་འཇོག་པའི་ནུས་པ་ཆེ་བ་ཡོད།

२) རང་གི་རྣམས། རང་འི་ཡོན་རྣམ་ནི་རྒྱུ་བར་བྱེད། ཁྱང་བའི་རང་བཞིན། རྒྱུ་བའི་རང་བཞིན་ཀྱི་རང་འི་ཡོན་རྣམ་སྲོག་ཅན་དང་ཐོག་མེད་གཉིས་ཀའི་ནང་གཡོ་བར་བྱེད་རང་བཞིན་ནི་རང་འི་ཡོན་རྣམ་ལས་ཤེས། ཡིད་སེམས་མི་བརྟན་པའི་རང་བཞིན་ནི་རང་ཡོན་རྣམ་འཕེལ་ཆེ། རང་ཤས་ཆེ་བ་ལས་གཉིད་ཕྱང་བ་རྒྱུབ་པའི་རང་བཞིན་ཅན། ངག་གསལ་ལ་གོར་སྒྲ་བ་དང་རྒྱུབ་གོར་སྒྲ་བ་ཡིན།

३) ཏམ་གི་རྣམས། ཏམ་ནི་ཁྱད་ཚོས་ཀྱི་རྣམས་ནི་ལྷི་བ་ཡིན། ལྷི་བ་དང་ལྷི་བའི་རང་བཞིན་ཅན། ཡང་བའི་ཁ་གཏད་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ཐུས་ལས་རྒྱལ་བ་དང་སྲོག་མེད་བེམ་པོ་གཡོ་མེད་ཅན་ཡིན། དེ་ནི་བློས་ཡུལ་རྣམས་འཇོན་མི་ཐུབ་པར་བྱེད། གཡོ་འགྱལ་རྡོ་བ་འགེག་པར་བྱེད་པ། དགག་ཆའི་རང་བཞིན་

---

8 सुश्रुत संहिता, शारीर स्थान १।२०

ཅན་ཡིན་པས་བཀྲ་མི་ཤིས་པའི་རྒྱུན་བྱེད།བེམས་པོའི་རང་བཞིན་གྱི་ཕྱས་བསྟན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ནི་སྲུན་པའམ་ཏམས་ཁྱད་ཚོས་ཀྱི་བྱེད་པ་ཡིན། བེམས་པོའི་ཕྱས་ལས་སྲུན་པའི་ཡོན་ཏན་ཤས་ཆེ་བས་ཟླ་ཐང་པ་མི་ཤེས་པ་དང་བདེན་མེད་པ་དང་། བློས་མི་ལྟོག་པ། བློས་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཡུལ་ལ་ཉུང་ཏུ་ཅམ་ལས་ཆ་ཚང་བར་འཛིན་པར་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་དང།

༧༠) གྲུབ་དོན།

དཔལ་ཁོ་བའི་བྱིས་པའི་བློ་ཡིས་ཏུས་ཡུན་ཐུང་ཏུར་དཔྱད་པས་འབད་བཙོན་གྱི་གྲུབ་དོན་ལ། དེ་ཡང་ཕྱི་རོལ་པའི་གང་ཟག་ཅན་པའི་གྲུབ་མཐའ་གཙོ་བོ་དང་གཞུང་གཞན་འགའ་ཤས་ལས་ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་གྲུབ་མཐའ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་ཀྱི་མཁས་དབང་དུ་མས་ཞིབ་འཇུག་ལས་ཤེས་ཐུབ། ཡང་ཉེས་གསུམ་རྒྱང་མཁྱེས་བད་ཀན་དེ་གང་ཅན་ཅན་པའི་རྒྱལ་སྲུན་སྟེང་སྟོབས་གསུམ་ལ་རྒྱང་གཞིར་བརྟེན་ཡོད། དེ་ལས་ལུས་ཟུངས་དང་དྲི་མ་སོགས་ཕྱེ་པ་ཡིན་ཞིང་།

དེ་ཡང་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་ནི་སྲིད་རྒྱ་མ་རིག་པ་དང་རིང་རྒྱ་འདོད་ཞེ་གཏི་གསུམ་དང་ཉེ་རྒྱ་ཉེས་གསུམ་ནི་གང་ཅན་པའི་སྲིད་གཙོ་བོས་རང་བཞིན་དང་བདག་ཏེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་གཉིས་ཕན་ཚུན་ཉེ་བར་འཕྲད་དུས་ངར་ལྷགས་ཀྱི་འཁེན་ཤུགས་ཀྱི་ནུས་པས་དངོས་པོ་འདེགས་པ་ལྟར་དེ་གཉིས་འཕྲད་པས་བློ་ལྡེམ་ཆེན་པོ་སྟེ་ བུད্ধি,মতি ནི་ལས་ངར་རྒྱལ་ अहंकार དང་དེ་ལས་ཡོན་ཏན་གསུམ་སྟེད། ཡོན་ཏན་གསུམ་ནི་རྩལ་སྲུན་སྟེང་ལས་ཡིན། དམངས་ན་ང་རྒྱལ་དང་དེ་ལས་ཡང་ཡོན་ཏན་གསུམ། དེ་ནས་དེ་ཅམ་ལྟ་གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རིག་བྱ་ལྟ། འབྱུང་བའི་ཕྲ་བའི་ཆ་ཤས་ལྟ། དེ་ནས་ཤེས་པའི་དབང་པོ་སྟེ་སྣ། པགས་པ། མིག ཕྱེ། ཤ་དང་། ལས་ཀྱི་དབང་པོ་ལྟ་ནི། ལག་པ། ཀང་པ། འདོམས(ཞོ་དང་མོ) བཤང་། ངག་དང་ཡིད་བཅས་ཡིན། དབང་པོ་ལྟ་ནི། གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རིག་བྱ་བཅས་ནི་འབྱས་བུའམ་རྣམ་འགྱུར་བཅས་སྟོམ་ལས་ཤེས་ཤི་ རྒ་ལྟའོ། གོང་གི་གང་པའི་ལྟ་གྱུབ་དང་བོད་ཀྱི་ གསོ་བ་རིག་པ་དང་ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་རྣམས་ཕན་ཚུན་ཏ་ཅང་འབྲེལ་གཏིང་ཟབ་ཡོད་ཚུལ་ཤེས་པ་ནི་བརྩམས་སྒྲིག་འདི་ཡི་གྲུབ་དོན་དངོས་ཡིན། མདོར་ན་ཟས་ཆོས་ཀྱི་རྣམས་ཡོན་ཏན་གསུམ་ཀྱི་སྐོ་ནས་ལུས་ཅམ་མ་ཟད་སེམས་ལའང་གནས་ཤགས་དང་མཐར་ཐུག་ལ་བདེ་སྡུག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་བྱིན་པར་ཤེས་པ་ཡིན་ནོ། འདིར་དཔྱད་པའི་ཐ་མ་ཇོག་གས་པས་ད་དུང་ཞིབ་འཇུག་མཐོལ་ཕྱིན་པར་བྱ་རྒྱ་ཡིན་པས་འདིར་ནོར་འཁྱལ་སོགས་བཟོད་ཐུན་ཡོད་པར་ཞུ་རྒྱ་བཅས་སྨན་རམས་པ་འཇིགས་མེད་མི་འགྱུར་ནས་ཕྱི་ཟླ་ཚེས་ཉིན་དཔྱད་བསྒྲིགས་ཞུས་པའོ།།

ས་ཆ་མཆ་ལམ། ཚོམ་ལྷའི་ལྷའི།

ཤུངས་བཅོལ་ཡིག་ཚ། Bibliography

1. རྒྱུད་བཞི། ལྷ་ས་བོད་དཔར་མ། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མཚོན་པོ།
2. आयुर्वेद रोग विज्ञान एवं विकृति विज्ञान, (भाग १और २)ड. राधावल्लभ सती,चौखम्भा ओरियन्टालिया,वाराणसी, २००२
3. आयुर्वेदीय मानस विज्ञान, प्रो. रामहर्ष सिहं, चौखम्बा अमरभाती प्रकाशन वाराणसी,
4. काश्यप संहिता का सांस्कृतिक मूल्याङ्कान, प्रो. डा. योगेश चन्द्र मिश्र, कृष्णदास अकादामी, वाराणसी, २००१
5. आयुर्वेद दर्शन, आचार्य राजकुमार जैन, चौखम्भा ओरियन्टालिया,वाराणसी, २००३
6. Caraka -Samhita(As precepted by great sage Atreya Punarvasu of Agnivesa) Elaborated by CARAKA & DRDHABALA, Edited with “CHAR AKA-CHANDRIKA” Hindi Commentary along with special deliberation etc. by Dr. Brahmanand Tripathi ,Sahityacharya, Ayurvedacharya M.A,Ph,D,D.Sc. A.
Foreword by Dr. Ganga Sahay panday, Former Professor and Physician, Ayruveda Deptt, B.HU, Varanasi, Chaukhamba Surbharati Prakashan, Varanasi, 1995
7. Asthangha Hyridiya
8. Authors: Students of San Diego College of Ayurveda from google
9. ལྷ་བཅུའི་དུས་དྲན་དཔྱད་ཆོམ། CIHT, SWFC, སྨན་ཞེ་ལྷ་པའི་སློབ་གཉེར་བདེ་དོན་ལྷན་ཚོགས་ནས། བདེ་དོན་སྨན་ཞེ་ལྷ་པས་བསྒྲིགས། ༢༠༡༧
10 सांख्यकारिका, ईश्वरकृष्ण बिरचिता, गौडंपादभाष्य-भावार्थ -बोधिकासमेकता, डा. (कु.) विमला कणार्टक, चौखम्भा ओरियन्टालिया,वाराणसी, २०१७
11. Handbook of Research Methods, Dr. Bhushan Patwardhan. Dr. Subash Ranade, Anmol Prakashan, Pune 2, 1995 reprinted
12. आयुर्वेद का ईतिहास, प्रथम एवं द्धितीय भाग, डा. दीपक यादव प्रेमचन्द, प्राक्कथान लेखक, प्रो. रामहर्ष सिंह, चौख्मबा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, २००८
13. अष्टाङ्ग संग्रह(सूत्रस्थान), श्लोक ।।४९।।श्रीमद्-वृद्धवागभटाचार्य कृतः, चौखम्भा ओरियन्टालिया, वाराणसी
14. संस्कृत के चिकित्सा- ग्रन्थों में दाशनिक तत्व, लेखक, शशाङ्क चन्द्र, अक्षयवट प्रकाशन, प्रथम संस्करण १६६५
15. आयुर्वेद का इतिहास, डा. पंकज त्रिवेदी, प्रकाशक पैराडाइज पब्लिकशर्स, जयपुर, २०१४ 16.योग एवं यौगिक चिकित्सा, लेखक, प्रो. रामहर्ष सिंह, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्टान, प्रथम वित्तरक चौखम्बा विद्याभन, १९९४