

གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱོན་སྦྱོར་ལག་ལེན་གྱི་སྐོར།

Practical Application of Sowa Rigpa Pharmaceutical

སྐྱོན་དགོང་ཚེ་དགྲ་འདུལ།

དབུས་བོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་སྐོབ་གཉེར་ཁང་། རྒྱ་རྒྱལ་སྤྱི་

བཛོད་གཞི་གཙོ་བོ། Main Topics

- ༡ ལྷན་དང་ལྷན་ཇ་ས་ཀྱི་གལ་བཅད། 1. Importance of Medicines
- ༢ ལྷན་ཇ་ས་ཀྱི་རྟེན་དང་རོ་རྒྱས། 2. Basis, Taste & Potency of Medicines
- ༣ འདུ་ཚབ་ས་ཚུལ་སྐྱུ་ན། 3. Proper Management
- ༤ ལྷོར་ཐབས། 4. Compounding/Manufacturing
- ༥ དུག་འདོན་གཡའ་སྲིའི་ལས་སྒྲོ་ན། 5. General Detoxification
- ༦ ལྷན་ཇ་ས་གཙོ་ཆེ་བ་འགའ་ཐབས་ཀྱི་ལས་སྒྲོ་ན། 6. Detoxification of some Drugs

དང་པོ་སྒྲིན་དང་སྒྲིན་རྗེས་ཀྱི་གལ་གནད། 1. Importance of Medicines

- གཞུང་ལས། གཉིས་པ་སྒྲིན་རྣམས་ནོར་བུ་བདུད་ཅི་དང་། །མཚོད་རྗེས་ཤེས་པར་བྱ་བ་གསུམ་ཡིན་
ཏེ། །དགོས་འདོད་འབྱུང་བས་ནོར་བུར་ཤེས་པར་བྱ། ནད་རྣམས་སེལ་བས་བདུད་ཅིར་ཤེས་པར་བྱ། །ཕྱི་
ད་ཀྱིས་རིག་འཛིན་མཚོད་པས་རྗེས་སུ་ཤེས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྒྲིན་གྱིས།
- ༡ མི་ན་བར་གནས་པ། Preventive ༢ ན་བ་གསོ་བ། Cure ༣ ཚེ་རིང་བ། Long Life
༤ སྤྱན་ཚོགས་སྡེ་བཞི། Religious practice, Wealth, Wish fulfilled with name &
fame, Enlightenment

གཉིས་པ་སྐྱན་རྗེས་ཀྱི་རྟེན་དང་རོ་རྒྱས། 3. Basis. Taste, Potency

- 1 ལྷུས་ནད་གཉེན་པོ་བདག་ཉིད་གཅིག་པའི་འབྲེལ་བ།
- 2 སྐྱན་རྗེས་ཀྱི་རྟེན། འབྲུང་བ་ས་ཚུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་ལྔ། Basis (Five Elements)
- 3 སྐྱན་རྗེས་ཀྱི་རོ། རོ་མངས་སྐྱུར་ལན་ཚུ་ཁ་ཚ་ཁ། 6 Tastes
- 4 སྐྱན་རྗེས་ཀྱི་བྱ་རྗེས། མངས་སྐྱུར་ཁ། 3 Post Digestive tastes
- 5 སྐྱན་རྗེས་ཀྱི་རྒྱས་པ། ལྷི་སྐྱུམ་བསིལ་རྒྱལ། ཡང་རྒྱབ་ཚ་རྫོ། 8 Potencies
- 6 སྐྱན་རྗེས་ཀྱི་ཡོན་ཏན། འཇམ་ལྷི་རྫོ་སྐྱུམ་བཏན། གང་རྒྱལ་བསིལ་མཉེན་སྐྱ་སྐམ། སྐྱ་ཚ་ཡང་རྫོ་རྒྱབ་གཡོ།
- 7 ལྷོ་བས་གཉིས། ཚ་གང། 17 qualities

གསུམ་པ་འདྲ་ཚབ་སྒྲུབ་མཁུན། 3. Proper Management

དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་སྤྲོད་པའི་ལེན་ལས། དང་པོ་རིན་པོ་ཆེ་དེ་བཙལ་ལ་བཅང། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

དང་པོ་བཙལ་བའི་ཚུལ། 1. Collection of Medicinal Substances

- ༡ རོས་འཇིག། Identification
 - ༢ སྐྱེས་སར་སྐྱེས་པ། Growing sites
 - ༣ དུས་སུ་བདུས་པ། Time of collection
- ལས་སྒྲོན། Proper empowerment

གཉིས་པ་བཅང་བའི་ཚུལ། 2. Proper storage/Keeping

- ༡ གཞན་གྱི་དྲིས་མ་གོས་པ། Avoid other smell
 - ༢ ཉི་ལྟགས་སོགས་ཀྱིས་མ་ཐོག་པ། Avoid sun & wind
 - ༣ རྒྱུང་མི་ཤོར་བའི་ཁ་བསྐྱམ་པོ། Air tight container
- ལ་ཤིགས་རྣམས་རུལ་བསྐྱུང་མི་འགྲུར་བ། Avoid spoiling/Damage
- སོ་མ། Timely Utilization

གསུམ་པ་འདྲ་ཚགས་ཚུལ་མཐུན་མ་བྱུང་བའི་ཉེས་སྐྱོན། 3. Disadvantage of improper keeping

- ༡ སྒྲིན་རྒྱས་ཉམས། Decreases Medicinal potency
- ༢ རད་ཚེས་དཀའ། Difficult to cure
- ༣ སྒྲིན་རྒྱས་གོ་ལྡོག། Improper potency
- ༤ ཉེས་པ་འབྲུགས། Disturb body tissue
- ༥ བཤལ་སྐྱབ་གོ་ལྡོག། Reverse the Bio-purification

བཞི་པ་འདྲ་ཚགས་ཚུལ་མཐུན་བྱས་པའི་ཡོན་ཏན། 4. Advantage of proper storage/keeping

- ༡ སྒྲིན་རྒྱས་ཆེ། Increases Medicinal potency
- ༢ རད་ཚེས་སྒྲི། Quick response
- ༣ སྒྲིན་རྒྱས་ཚུལ་མཐུན། Proper potency
- ༤ ཉེས་པ་སྒྲིམས། Balance the Humors & body tissue

བཞི་པ་སྟོར་ཐབས། 4. Compounding/Manufacturing

- བཤད་རྒྱད་ལས། གཉིས་པ་ལེགས་པར་སྐྱར་ལ་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས། ཞེས་དང་ཡང་། སླན་ནི་ཚོ་ག་ཡོན་
ཏན་མང་དུ་ལྗོད། ལུན་སུམ་ཚོགས་གིང་འབྲོད་པར་སྐྱར་བར་བའོ། །གསུངས་པ་ལྟར།
- ༡ དུག་འདོན་གཡའ་ཕྱིའི་ལས་སྟོན། Detoxification ༢ སྟོར་ཚད། Pharmacopieao
- ༣ འཇམ་བཅའ། Smoothing ལ འབྲོད་པར་སྐྱར་བ། Compatible compounding
- ༥ ཁ་འཛིན་དང་ཁ་བསྐྱར། Appropriate addition/supplementary ingredients
- ༦ ཚོ་ག་མང་དུ་ལྗོད་པ། Various forms (Decoction, Powder, Pills, Paste,
Medicinal Butter, Calcinated powder, Concentrated Decoction, Medicinal
wine, Gems, Herbal compounds etc.)

ལྷ་པ་དྲུག་འདོན་གཡའ་སྤྱིའི་ལས་སྒོན། 5. General Detoxification

སྒྲིལ་མཛུགས་ལྷ་པ་དྲུག་འདོན་སོགས་ཀྱི་ལས་སྒོན་གྱི་དགོས་པ་གཡའ་ཆེ་སྟེ། དེ་ཡང་ལས་ཚོགས་ཀྱི་གསལ་སྒྲིལ་མཛུགས་ལས། མ་བུལ་སྒྲིལ་གོད་རང་རང་དྲུག་དང་ལྷན། །དྲུག་ཅེས་སྒོག་འཕྲོག་རྒྱས་པ་མ་ཡིན་གྱིང་། །བྱངས་ངན་སྒྲིལ་རྩལ་དབྱེད་ལོག་སྒོག་འདོད་བྱེད། །ཕན་ལས་གནོད་ཆེ་རྩལ་པས་བྱུག་གཟེར་ལྷང་། །མོ་བའི་མེ་གསོད་མིག་འགྲིབ་རྩ་སྒོ་འགག་བཤམ་སྐྱུག་གོ་སྒོག་ལ་སོགས་ཉེས་མང་སྟེད། ཅེས་སོ།།

- ༡ དྲུག་གི་ངོ་བོ་དང་། Characteristics of Toxic/Poisons
- ༢ དྲུག་གིས་ཕན་གནོད་ཀྱི་བྱ་བ། Helpful as well as Harmful
- ༣ དྲུག་དབྱེད་ཚུལ། General and specific method of Detoxification
- ༤ དྲུག་དབྱེད་བའི་ཕན་ཡོན། Advantage of Toxic/Poisons removal

དུག་འདོན་གྱི་ཐབས་ལྷན་གྲངས། General methods of Toxic/Poisons Removal

- ༡ བགས་པ་བྲད་བཟུ་དགོས་པའི་རིགས། Remove the dirt and barks
- ༢ རང་རྩལ་འདོན་དགོས་པའི་རིགས། Remove the pit
- ༣ བཅོ་དགོས་པའི་རིགས། Frying
- ༤ བཙོ་དགོས་པའི་རིགས། Boiling
- ༥ བསྐྱུག་དགོས་པའི་རིགས། Burning
- ༦ ལྷང་དགོས་པའི་རིགས། Soaking
- ༧ བརྐྱན་ཆུ་བཅད་དགོས་པའི་རིགས། Evaporation

དུག་འདོན་དང་ལས་སྐྱོན་དགོས་པའི་སྐྱན་རྫས་དཔེ་མཚོན་གཙོ་ཆེ་བ་འགའ།

Some example of the drugs' detoxification

- སྤྱི་སྐྱབས་བཟུ་དགོས་པ། མ་རྒྱ་དང། རུ་ཏ། སྤོང་མངས། ཀ་ཀོ་ལ་སོགས། To remove the bark
- ཤ་གདན་སྐལ་དགོས་པ། སྐྱེར་པ། སེ་ཚོད། འོམ་བུ་སོགས། To remove the Vascular cylinder
- བརྗོད་དགོས་པ། འཇམ་འབྲས། རོ་རྟེག། གཟེ་མ། མཚལ། བསེ་རུ། ཟེ་ཚ། By frying
- ཉར་བསྐྱེག་དགོས་པ། འགྲོན་བྱ། རུང། ཤ་རུ། རུར་ཐོད། ཅོང་ཞི་ཚོད་བཏུལ། Direct burning
- ལྷུ་བསྐྱེག་དགོས་པ། དབྱི་མོང། སྒོག་པ། བ་ལུ། ཚ་བ་གསུམ། གར་ནག་སོགས། Indirect burning
- ཚུ་བཅད་དགོས་པའི་རིགས། ཚལ། བུལ་ཏོག་སོགས། Evaporate through heating
- བཙོ་དགོས་པ། ཀོ་བྱི་ལ། གཡུ་བུར་སོགས་རིན་ཆེན། གངས་ཐིགས་སོགས་རོ་རིགས། Boiling
- ཉང་རུས་འདོན་དགོས་པ། ཨ་རུ་ར་དང། བ་རུ་ར། སྐྱུ་རུ་ར་སོགས་འབྲས་བུའི་རིགས། Removal of pit
- སྤང་དགོས་པ། ཚོད་དང་གོ་བོའི་བྱུན་སོགས་བྱུད་རིགས། ལྷ་ཅི། ལྷི་ཕམ། Soaking

དུག་པ་སྐྱོན་རྫས་གཙོ་ཆེ་བ་འགའ་ཤས་ཀྱི་ལས་སྒོ་ནི།

6. Detoxification of some important Drugs

༡ གོ་བྱི་ལ། ༢ གོ་བྱུ་ན། ༣ འགྲོན་བྱ། ༤ རིན་ཆེན་རིགས། ༥ ལྷ་ཟླ།

༦ དངུལ་ཚུ་ཚ་བཏུལ་དང་། དཀར་བཏུལ། བཙོ་ཐལ། ༧ ཙོག་ལ། ༨ ལྷགས་ཚི།

༩ ཙོང་ཞི་ཚ་བཏུལ་དང་། ལྷ་འོད། ལོད་བཏུལ། འཕྲུལ་ཐལ། ༡༠ གུལ་ནག

༡༡ ལྷགས་ཚི་ལྷ་འོད། ༡༢ ཟངས་ཐལ། ༡༣ ལྷ་ཉི་དང་གཤའ་དཀར།

༡༤ ལྷ་མེན། ༡༥ ཐ་བྱ།

ཀོ་བྱི་ལ་དུག་འདོན།

- ༡ འོ་མར་ཚུ་ཚོད་དུག་ཅམ་བསྐྱེལ། ༢ དེ་ནས་ཀོ་བྱི་ལའི་སྤྱི་ལྷགས་བཤུས།
༣ ནང་གི་སྤྱེ་ཚུང་ལེབ་མོ་འདོན་དགོས། ལ རོ་གཏུན་སོགས་སུ་ཞིབ་མོར་བཟོས།

ཡང་ན།

- ༡ ཐོག་མར་མེ་ལྷུང་རམ་བྱེ་མར་བརྗོད་ས་སམ་སྤང། ༢ དགས་པ་ཆ་ཚང་བཤུས།
༣ འོ་མར་ཡུན་རིང་ཅམ་མེ་ཚུང་དུས་ཚོས་པར་བཟོས། ལ སྤྱེ་མ་བཟོས་ནས་སྤྱོད།

ཀོ་བྱི་ལ་བཟོས་ཤུལ་གྱི་འོ་མ་དེ་ལ་དུག་ཡོད་པས་སེམས་ཅན་གྱི་ཁ་ལ་མ་འགྲོ་བ་བྱ། བྲག་རླུང་སྟོད་
འཚངས་གྱི་སྤྲན་ལ་ཀོ་བྱི་ལ་དུག་མ་བཏོན་པ་དགོས།

འགྲོལ་བྱ།

- གསོ་བ་རིག་པའི་ལག་ལེན་དུ། འགྲོལ་བྱ་དཀར་པོར་མ་སོང་བར་དུ་སོལ་མེ་ལ་ཐད་ཀར་
ཉར་བསྐྱེག་བྱ་ཞིང་། དེ་ནས་ཞིབ་པར་བཏགས་རྗེས་སྐྱེད་ལ་སྐྱོད་ཚོག་ཅིང་། འོན་ཀྱང་མ་
འཚོག་པའི་དཀར་པོ་དེ་འདྲ་ཡོད་ན་དུག་ཡིན་པས་སྐྱེད་དུ་གཏོང་སྲོལ་མེད།
- ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་དུ། རིམ་བུའི་ཁྱབ་པའི་ནང་སྐྱེགས་ནས་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་ཞིག་བཙོས། དུ་བ་
མ་ཤོར་བར་ཐེངས་གཅིག་བསྐྱེག་གྱི་རིད་ཀྱི་མར་གྱི་ཁྱབ་པས་སྐྱེས་ཤིང་འཕང་ལོ་བཟོས་
རྗེས་སྐྱེས་བསྐྱེག་བྱ། སྐྱར་རིམ་བུའི་ཁྱབ་པའི་ནང་སྐྱེས་ནས་འཕང་ལོ་བཟོས་ནས་བསྐྱེག་པ་
ཐེངས་གཉིས་གསུམ་ཞིག་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། མཐར་ཐལ་བ་དཀར་སང་དུ་གྱུར་པའི་སྐྱེ་མ་
དེ་ཉིད་སྐྱེད་ལ་ནམ་དགོས་དུས་ན་སྐྱོད་ཚོག་པ་ཡིན།

གོ་བྱམ་

- ༡ བྱ་གོ་བོ་ལ་སོགས་པའི་བྱམ་རྣམས་སློབ་མར་ཚུ་ནང་དུ་ལེགས་པར་སྦངས་ཤིང་
དཀྱལ་དཀྱལ་བཏང་།
- ༢ དེ་རྗེས་རས་ཚགས་རྒྱབ་ནས་ཁྱ་བ་དེ་བཙལ་པར་བྱ་ཞིང་། རས་ཚགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་
ཆགས་པའི་སྟོགས་རོ་ཡོད་ཆེ་འདོར་དགོས་ཤིང་།
- ༣ རས་ཚགས་ཀྱིས་བཙལ་ས་པའི་ཁྱ་བ་དངས་མ་དེ་ཉིད་བྱངས་སུ་བཅུག་དངས་
སྟོགས་སྟེ་ནས་སྟེང་གི་ཚུ་དངས་མ་རྣམས་རིམ་གྱིས་སྦྱར་ཤོ།
- ༤ སྟོད་ཀྱི་མཐིལ་དུ་ཆགས་པའི་བྱམ་དེ་ཉིད་སྐམ་པ་དང་སྦང་ངའི་ནང་ཡུད་ཅམ་མེ་ལ་
བརྗོད་ནས་སྦྱན་ལ་བེད་སྟོད་བྱ་ཚོགས་པ་ཡིན།

ཐངས་ཐལ།

- ༡ ཐངས་ཐལ་བཟོ་ཚུལ་ལ་ཐངས་གསོག་བཟོ་བ་དང་།
- ༢ ཏུག་འདོན་ལ། ལྷོ་རྒྱ་གསུམ་ཁུ་བར་བཙོ་བཤལ་ཐངས་གསུམ།
- ༣ གཡའ་ཕྱི་བ། ཆང་ལྷོ་རྒྱ་གསུམ་ཁུ་བར་བཙོ་བཤལ་ཐངས་གསུམ།
- ༤ བསྐྱེག་རྩལ་བྱུག་ལ། རང་མཉམ་ཚེལ་དང་ཉིས་འགྱུར་ལྷོ་རྒྱ།
- ༥ བསྐྱེག་ཚུལ། མེ་ཕུང་གིས་ཚུ་ཚོད་གསུམ་བཞི་ཙམ་བསྐྱེག་དགོས།
- ༦ བཏུ་བཤལ་བྱུག་ལ། ཚུ་བསིངས་ལེགས་པར་བྱ།

ལྷ་ཉི་དང་གཤམ་དཀར།

- ཐོག་མར་འབྲས་བུ་ཨ་རུ་བ་རུ་སྐྱུ་རུ་གསུམ་རྒྱུ་རུ་བསྐྱོལ་ནས་ཁུ་བ་ཕབ། ཁུ་བ་དེ་
དག་རྒྱུ་བུ་གསུམ་རུ་བགོས་ནས་ཐེངས་གསུམ་བཙོ་བཤམ་བུ་དགོས་ཤིང་།
- དེ་ནས་སྐར་བུའི་ཁར་དང་ཟླ་ཚེ་གཉིས་བསྐྱོལ་ནས་ཁུ་བ་རྒྱུ་རུ་ཕབ་པའི་ནང་བཙོ་
བུ་བཤམ་བ་དེ་འདྲ་ཐེངས་གཉིས་བུ།
- ཡང་རུ་ནའི་རུ་དང་ལྷན་མར་རུ་རུ་ག་འདོན་ཐེངས་བདུན་བྱེད་པའང་ཡོད།

གཡུ་སོགས་རིན་ཆེན་རིགས། Gems

- གཡུ་སོགས་རིན་ཆེན་རྣམས་རྫོབ་ཙམ་བརྟུངས་རྗེས་དུག་འདོན་བྱེད་སློན་དང་མཉམ་དུ་གཙོ་བཤལ་བྱ།
རྫོབ་ཙམ་བརྟུངས་རྗེས་གཡུ་སོགས་སྨྱིད་ཚད་དང་མཉམ་པའི་ཚེ་ལ་རྩ་བཅད་དང་ཟེ་ཚོ། གཡུ་ཡི་ས
ུམ་ཆ་བེ་ལྡང་རེ་རལ་དང་གདུ་ཚུང་། ལྟར་བུའི་ཁར་མང་ཙམ། ཨ་རུ་ར་རུས་པ་དང་བཅས་པ། འགྲོན་བ
ུའི་ཐལ་བ་རུས་བསྐྱེགས་བྱས་པ་ཚུ་འདེབས་ཙམ། ལྷ་ཙི་དྲི་ཐོན་ཙམ་བཅས།
- ལོ་བརྒྱད་དྲི་རྩ་བུ་ཙམ་ནང་རྟུང་མཐར་རྩ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་མེ་རྩུང་ཙམ་བཏང་ནས་བཙོ་དགོས་པ་ཡིན།
- དེ་རྗེས་ཆང་བཟང་པོའི་ནང་དུ་སྐྱེགས་ནས་རྩ་ཚོད་གཅིག་ཙམ་བཙོས་ནས་རྩ་གྲང་གིས་བཀྲ་བཤལ་བྱ།
- དེ་ནས་སྐར་ཡང་རྩ་གཙང་མའི་ནང་རྩ་ཚོད་རེ་རེ་ཅན་ཐེངས་གསུམ་བཙོ་བ་དང་བཀྲ་བཤལ་དག་པར་བྱ།
- བསྐྱེད་པའི་རྗེས་སུ་ཞིབ་པར་བཏགས་ནས་ཞིབ་ཚགས་ལ་དྲངས་ནས་སྐར་ལ་སྦྱོད་ཚོག

ལྷ་མེན་སྐྱེར་འདུལ།

- ལྷ་མེན་དེ་ཉིད་བྱུང་ལྷ་ནི་ལ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་སེར་གྱི་སྐྱེན་ལ་གཏོང་དུས་སྐྱེར་འདུལ་
བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སློབ་མར་ལྷ་མེན་རྣམས་ལ་ཕག་ཚེལ་བྱུག་དགོས་པ་
དང་། དེ་ནས་སྐྱེར་པའི་ཤིང་གི་མེ་ལ་སྐྱར་མ་བཙོ་ལྷ་ནི་བྱ་ཙམ་ཞིག་བཟོ་དགོས་པ་
ཡིན། བཟོས་ཟིན་ནས་ཚུ་དྲོ་འཇམ་གྱིས་བཀྱ་བཤལ་དག་པར་བྱས་ཇེས་ནི་མར་སྐྱམ་
པར་བྱ། བསྐྱམས་ཟིན་ནས་ཞིབ་པར་བརྟུངས་ཏེ་ཞིབ་ཚགས་སུ་བྱངས་དགོས་པ་
དང་། རོ་གཞིང་དུ་སྐྱར་ཡང་འཇམ་དབྱར་རྒྱབ་པའི་ལྷ་མེན་གྱི་སྤེམ་དེ་ཉིད་སྐྱེན་ལ་སྐྱུ
ད་ཚོགས་པ་ཡིན།

ཚོག་ལ། Hdragyrum sulphidum

- ཚོག་ལ་དེ་ཉིད་ནས་འགྲུ་ཚམ་བརྒྱུངས་ཏེ་ལྷགས་སྤང་ལྷ་བྱ་ཞིག་གི་ནང་ལྷགས་ནས་མེ་ལ་བརྗོད་དགོས་ཤིང་། ཚོ་པོ་ཆགས་དུས་རྒྱུངས་པ་ཐོན་པ་དང་ཁ་དོག་སྤྲུག་ནག་དུ་འགྲུར་འགྲོ་བ་ཡིན། རྒྱུངས་པ་དེ་ཉིད་དུལ་ཚུའི་དུག་རྒྱུངས་ཡིན་སྟབས་ཁ་སྤྲོ་སོགས་ལ་མི་འགྲོ་བར་བྱ་ཞིང་། བརྗོད་དུས་ཁ་རས་བཀག་པ་དང་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཡིན་ན་སྒོ་སྒྲུ་ཁ་སྤྲོ་ན་ལེགས། དེ་རྗེས་ཐབ་ནས་སོག་སྟེ་གྲང་དུ་བཅུག་པས་ཤས་ཆེར་སྤར་བཞིན་རང་མདོག་དམར་པོར་རིམ་གྱིས་འགྲུར་འགྲོ་བ་ཡིན། དུག་བཏོན་ཟིན་པའི་ཚོག་ལ་དེ་ཉིད་ཞིབ་པར་བཏགས་ནས་སྤོར་ལ་སྤྲོད་ཆོག དེར་དུས་ཚོག་ལ་གང་དུ་ཡོད་སའི་སྤོར་དེ་དག་ལ་ཚོག་ལའི་རིམ་ཅི་ལྷག་ནས་རིམ་བུའི་མདོག་དམར་པོ་བཟོ་ཡི་ཡོད་པར་བརྟེན་ཚོག་ལ་དེ་རིམ་ཞིབ་པ་ཡོད་པ་དེ་ཚམ་གྱིས་རིམ་ཅི་ལྷག་ཆེ་བ་དང་གཏོང་བའི་བ་ཡོད།
- ཡང་ན་ཉིན་མ་བདུན་གཅིག་ཚམ་གྱི་རིང་སྒྲུ་གཤེར་གྱི་ཁྱ་བའི་ནང་འདུར་དགོས་པ་དང་། ཁྱ་བ་བསྐྱམས་ན་སྤོར་སྒྲུ་གཤེར་གྱི་ཁྱ་བ་ཁ་གསལ་དགོས། དེ་ལྟར་ཉིན་བདུན་ལྷིན་རྗེས་དུག་ཐོན་ཟིན་པས་སྤོར་གང་དགོས་ལ་སྤྲོད་ཆོག

གུལ་ནག་ Commophora mukul

- ལྷིང་གུལ་ནག་སྐྱེན་ལ་གཏོང་དུས་ཚུ་ཡི་ནང་བསྐྱོལ་བས་འོ་མ་ལྟར་དཀར་པོར་གྱུར་
ཇེས་ཚགས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་དངས་མ་དེ་སྐྱེན་ལ་སྐྱབས་ཀྱི་ཡོད།
- ཡང་གྱུ་གར་ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲས་བུ་ཨ་རུ་བ་རུ་སྐྱུ་རུ་གསུམ་གྱི་ཁ
ུ་བའི་ནང་བསྐྱོལ་ནས་དུག་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལྷ་ཟླ། Sulphur

- ལྷ་ཟླ་གི་ལོ་གཅིག་ཡོད་པའི་དབང་དུ་བཏང་ན་དེ་ཉིད་ལྷན་མར་གྲུ་རམ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བཅུ་ཙམ་གྱི་ནང་
ལྷགས་ནས་མེ་རན་པོ་ཞིག་གིས་ལྷ་ཟླ་བཞུ་རུ་འཇུག་དགོས་ཤིང་། ལྷ་ཟླ་བཞུ་ནས་ལྷན་མར་དང་འདྲེས་
པ་དེ་ཉིད་རས་འཚག་ཞིག་གིས་འོ་མ་ལི་དྲར་གཉིས་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་འཚག་གྲུག་དགོས་ཤིང་། འོ་མ་ཉུང་
དུགས་ན་ཆུ་སྐྱེ་བུ་བསྐྱེ་ཚོག་པ་དང་། དེ་སྐྱེ་ཚོགས་སུ་དྲངས་པའི་ལྷ་ཟླ་ཟླའི་སྒྲིགས་འོ་དུག་ཙམ་ནག་པོ་
འགའ་རས་འཚག་གི་སྒྲིང་དུ་སྒྲོད་པ་རྣམས་སྤྱིར་དོར། རས་འཚག་དུ་འཇོག་འགྲོ་བའི་ཁྱེ་བ་རྣམས་འོ་
མའི་ནང་དུ་འདྲེས་པ་དང་འསྐལ་དུ་ལྷ་ཟླ་དོག་པོར་འདྲིལ་འགྲོ་བ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནས་ལྷན་མར་གྱི་བག་
དང་བཅས་པའི་ལྷ་ཟླ་དེ་ཉིད་ཆུ་ཚོ་པོས་བཀྲུས་ནས་སྐྱམ། བསྐྱམས་ཇེས་སྤེམ་བཟོས་ནས་སྐྱེན་ལ་སྒྲོད་
ཚོག་མོད། ལྷ་ཟླ་ཐད་ཀར་གཏོང་བྱེ་ཡིན་ན་ལྷན་མར་དང་འོ་མའི་ནང་བཙོ་བཞུ་འཚག་པ་དེ་འདྲ་གྲངས་
བདུན་ཙམ་གྱུ་དགོས་པ་དང་། ཐེངས་སོ་སོར་འོ་མ་གསར་པ་བཞེ་དགོས་ཤིང་ལྷན་མར་ཡང་གསར་པ་
ལྷགས་དགོས་པ་ཡིན།

མུ་ཟླི་དྲུག་འདོན་ཐབས་གཞན།

- ཡང་ན་བྱ་དག་དཀར་པོའི་རྩ་བ་རྫོབ་ཙམ་བརྟེན་པའམ། ཡང་ན་རྩ་རམ་བ་རྫོབ་ཙམ་བརྟེན་པ་གང་
རྟེན་བསྐོལ་ནས་རྩུབ་དུ་ཁྱབ་པའམ། ཁྱབ་དེ་ཡི་ནང་དུ་མུ་ཟླིའི་སྤེམ་སྤྲུགས་ནས་ཚུ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་བསྐྱ
ལ་རྗེས་ཁྱབ་དེ་རང་དུ་ཉིན་གསུམ་ཙམ་བསྐྱལ་ནས་བཞག། ཉིན་གསུམ་གྱི་རྗེས་སུ་སྐར་ཡང་ཚུ་ཚོད་
གཉིས་ཙམ་བསྐོལ་རྗེས་ཚུ་གྲང་གིས་བཀྱ་བཤལ་ལན་མང་དུ་བྱ་དགོས་པ་དང་། མུ་ཟླི་མདོག་དཀར་
ཉམས་ལ་དྲི་མ་མེད་པར་གྱུར་ན་དྲུག་ཐོན་པར་བཤད། ཡང་སྐར་ཁྱབ་བཀྱ་བཤལ་རྗེས་ཚུ་གྱུན་ཆད་མེད་
འབབ་པའི་རྒྱལ་ཚུའམ་ཚུ་ཀ་ལ་སྟ་བུའི་འོག་དུ་ཡུན་རིང་བཞག་པས་མུ་ཟླིའི་དྲི་མ་ཡལ་ཞིང་མདོག་
དཀར་ཉམས་གྲང་ན་དྲུག་ཐོན་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་སྟ་བུའི་མུ་ཟླི་དེ་ཉིད་གྲིབ་མར་སྐམ་རྗེས་ཞིབ་པར་
བཏགས་ནས་ཚགས་སུ་དྲངས་པར་བྱ། དེ་ནི་མུ་ཟླི་དྲུག་བཏོན་ཟེན་པས་ནམ་དགོས་དུས་ན་སྤྱོད་ཚོག

དངུལ་ཚུ། Mercury

- ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་པའི་ལུགས་སྟུ། རྡོ་གཞིང་ཞིག་ཏུ་ཅུ་ན་ཚུ་ལ་སྦངས་པའི་ཁྱ་བ་སྦྱགས། དེ་ཡི་སྟེང་ཏུ་
དངུལ་ཚུ་རང་མཉམ་སྦྱགས་ནས་ཉིན་གསུམ་འདུར་དགོས་ཤིང་། དེ་ཡང་སྟོགས་ན་ཉིན་རེར་ཚུ་ཚོར་བརྒྱ
ད་རེ་འདུར་དགོས། ཉིན་གསུམ་དབྱར་རྗེས་ཅུ་ན་དང་དངུལ་ཚུ་དབྱེར་མེད་འདྲེས་འགོ་བ་ཡིན། དེ་རྗེས་
ཚུ་ཚ་པོས་བཀྱ་བཤལ་དང་རས་འཚག་འཐེམས་པར་བྱ།
- དེ་ནས་ཡང་རྡོ་གཞིང་གི་ནང་ཏུ་གྱུ་ཚ་རྟོབ་བདུངས་སྤུན་ཙམ་དང་སྒོག་པ་སྤྱི་སྦྱགས་བཤལ་བ་དངུལ་
ཚུའི་རང་མཉམ་སྦྱགས་པའི་ནང་ཏུ་སྤར་བཞིན་ཉིན་གསུམ་དབྱར་རྗེས་ཚུ་ཚ་པོས་བཀྱ་བཤལ་བྱ་ཞིང་།
མཐར་རང་མཉམ་གྱི་སྤྱ་ཟླ་ཟླ་ཟླ་བའོན་ཟེན་པའི་མཉམ་ཏུ་བསྟེས་ནས་རང་གཟུགས་སྤྱ་ཐལ་བ་མཐིང་ན
ག་ཏུ་བསྦྱར་དགོས་པ་ཡིན།

དངུལ་ཚུ།

དངུལ་ཚུ་ཚོ་བདུལ།

- 1 དངུལ་ཚུ་གཡའ་ཕྱི་བ། སྐ་མི་ཕོ་གསུམ་གྱི་སྤེ་མས།
- 2 གཡའ་ཁྲ་འདོན་བ། ལྷ་ར་རྣམ་ལྷ་ལ་སོགས་གྱིས།
- 3 དགྲ་དང་སྤྲད་ནས་རང་གཞུགས་སྤྱ་བསྐྱར་བ།

དངུལ་ཚུ་དཀར་བདུལ།

- 1 དངུལ་ཚུ་གཡའ་ཕྱི་བ། སྐ་མི་ཕོ་གསུམ་གྱི་སྤེ་མས།
- 2 གཡའ་ཁྲ་འདོན་བ། ལྷ་ར་རྣམ་ལྷ་ལ་སོགས་གྱིས།
- 3 སྐྱམ་ནག་སོགས་སྤྱ་བཅོ་བ།
- 4 དགྲ་དང་སྤྲད་ནས་རང་གཞུགས་སྤྱ་བསྐྱར་བ།

དདུལ་ཚུ་བཙེ་བའལ།

- ༡ དདུལ་ཚུ་གཡའ་ཕྱི་བ། ལྷ་པི་པོ་གསུམ་གྱི་སྤྲེ་མས།
- ༢ གཡའ་ཁྱུ་འདོན་བ། ལྷ་ར་ནམ་ལྷ་ལ་སོགས་གྱིས།
- ༣ ལྷི་འཛིགས་བཙེ་བཀྱས་འདུལ་བ།
 བཙེ་ཆེན།
 བཙེ་འབྲིང་།
 བཙེ་ཆེན།
- ༤ དབྲུ་དང་སྤྲད་ནས་རང་གཟུགས་སུ་བསྐྱུར་བ།

ལྷགས།

ཐོག་མར་ལྷགས་ཅི་ལྷ་འོད་མ་བཟོས་གོང་ལྷགས་དྲུག་འདོན་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།

༡ འོམ་བྱ་ཚུ་གཙང་གི་ནང་བསྐོལ་ནས་རྒྱ་དྲུ་ཁྱུ་བ་མཐ་པ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱི་སྟེ་སྟེ་གསུམ་རོ་ནམས་སྤྱིར་འདོད།
ཁྱུ་བ་དངས་མ་དེ་ཡི་ནང་དྲུ་ལྷགས་ནམས་སྤྱིགས་ནས་ཚུ་ཚོད་གསུམ་ཙམ་རིང་བཙོས་རྗེས་ཚུ་གྲང་གིས་
བཀྱ་བཤལ་བྱ་དགོས།

༢ དེ་ནས་ཚུ་གཙང་ནང་ལན་ལྷ་སྤྱིགས་ནས་ཚུ་ཚོད་གཙིག་ཙམ་རིང་བཙོས་རྗེས་ཚུ་གྲང་གིས་བཀྱ་བཤལ་
དག་པར་བྱ་དགོས་གིང་། དེ་ཡང་དཔེར་ན་ལྷགས་གི་ལོ་གཙིག་ཡོད་ན་ལན་ལྷ་སྤྱི་རམ་བཀྱ་ཙམ་ཞིག་
སྤྱིགས་དགོས་པ་ཡིན། བཙོ་བཤལ་སྐམ་ཟིན་རྗེས་ལྷགས་དེ་ཉིད་ལྷགས་ཅི་ལྷ་འོད་བཟོ་ཆེད་དྲུ་བེད་སྤྱོད་
བྱ་ཚོག་པ་ཡིན།

ཡང་ལྷགས་གཙིག་ལ། སྤྱང་གསོག་སྟེ་བྱའི་ལྷགས་ཐག་ལེབ་མོ་མང་པོ་སྤང་པོ་གཙིག་དྲུ་ཐོན་པོར་བཟ
ོས་ནས་མེ་ནང་དྲུ་བསྟེག་ ཚོ་པོ་ཚགས་པ་དང་བ་ཚུའི་ནང་དྲུ་སྤྱུར་ནས་སོར་སྤྱོད་ཐོན་བ་དེ་འདྲུ་ལན་མང་
ངམ་ལན་ཉེར་གཙིག་ཙམ་དྲུ་བྱས་པས་དྲུག་ཐོན་འགོ་བར་བཤད།

དངོས་གཞི་ལྷགས་ཅི་ལྷ་འོད་བཟོ་ཚུལ་ནི།

འོད་ལྷ་བརྒྱད་པའི་ཚེས་བཙུག་ལྷའི་ཉིན་གསུང་ནས་ལྷགས་ཅི་བཟོ་དགོས།

༡ ལྷ་བསྐྱོལ་དང་། ཨ་རུའི་སྤེལ། དུག་བཏོན་ཟེན་པའི་ལྷགས་གསུམ་བསྐྱེས།

༢ བསེལ་སར་བསྐྱེལ་ནས་ཉིན་རེར་ཐེངས་གསུམ་ཙམ་རེ་དཀྱུག་པར་བྱ།

༣ འོད་ལྷ་བརྒྱད་པའི་ཚེས་པ་བཙུག་ལྷའི་ཉིན་དགོང་འོད་ལྷ་འོད་ལ་བསྐྱེས།

༤ བསེལ་སར་བསྐྱེས། མེ་ཉི་མི་འཕྲོག་པ་བྱ།

༥ སྤེལ་བཟོས་ནས་ཞིབ་ཚགས་ལ་དྲངས་ནས་སྐྱེན་ལ་སྤྱོད།

ཅོང་ཞིའི་འདུལ་སྐྱོང་ལས་སྒོ་ན།

༡ ཅོང་ཞི་ཚ་བཏུལ་དང་།

༢ ཅོང་ཞི་གྲང་འདུལ།

༣ ཅོང་ཞི་གོད་བཏུལ།

༤ ཅོང་ཞི་འཕུལ་ཐལ།

དང་པོ་ཙམ་ཞི་ཚ་བཏུལ།

- ཙམ་ཞི་མཐེབ་མོའི་ཆེ་ཚུང་ཙམ་བཏུངས་ ཚུའི་ནང་བསྐོལ་ནས་བཀྱ་བཤལ་བསྐྱམ་ནས་སྤེ་མར་བཟོས།
- ཡང་ན་ཙམ་ཞི་སྐན་མ་འཕོས་པ་ ཙམ་བཏུངས་ནས་བོང་དམར་དང་ཟེ་ཚུ་ཉུང་ཟད་དེ་སྤྱུགས་ནས་བཟོ།
- གཞན་ཡང་བོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་ཙམ་ཞི་བོང་དམར་དང་ཟེ་ཚུ་བཏབ་པའི་ཚུ་ལ་ཡུན་རིང་བཙོས་ནས་ཚུ་བཤལ་དག་པར་བྱས་པ་སོགས་ཀྱི་སྣོ་ནས་དུག་འདོན་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ཞིབ་པར་བཏགས། སྤང་ང་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤེ་མ་དེ་སྤྱུགས་ནས་བཟོས། ཙམ་ཞིའི་སྤེ་མ་དེ་ཚ་པོ་ཆགས་དུས་སྤང་ང་ཚུང་བ་ཞིག་གིས་སྤང་ནས་ཁ་བཀའ། ལུང་ཞིག་ནས་སྤང་ང་སྤང་མ་དེ་གཏེག་ཙམ་བྱས་ནས་ཆང་ངམ་ཨ་རག་ཉུང་དུ་ཞིག་སྤྱུགས་ནས་ལམ་སང་ཁ་རྒྱབ་ཏེ་རྒྱངས་པ་བསྐབ་པས་སོར་སྤྱོད་དང་བཅས་ངད་སད་ནས་སྤོན་ལ་གཏོང་ཚོག་པ་ཡིན།
- ཚེ་ཡི་རིག་བྱེད་པ་ལྟར་ན་སྤྱི་ཙམ་ཙམ་ཞི་ནིམ་བུའི་ནང་བསྐོལ་བའམ་འདྲར་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས།

གཉིས་པ་ཙེང་ཞི་ལྷ་འོད།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལ་ཙེང་ཞི་ལྷ་འོད་དང་། ཙེང་ཞི་མཛོ་འོ། ཙེང་ཞི་གྲང་བཏུལ་ཟེར།

- དུག་བཏོན་ཟིན་པའི་ཙེང་ཞི་དེ་བོད་ལྷ་བརྒྱད་པའི་ཚེས་པ་བཙུལ་ཉིན་ཁང་ཐོག་ས
འགས་ལྷ་བའི་འོད་མདངས་ཤར་ས་ཞིག་དུ་ལྷ་བ་ཤར་བ་དང་ཙེང་ཞིའི་སྤེལ་མ་དེ་ཉིད་མཛ
འོ་མོའམ་བ་ཡི་འོ་མ་སོགས་འོ་མ་གང་ཐོབ་ཀྱིས་གར་སྐྱ་ཟན་དྲོན་ཙམ་སྐྱས་ནས་ལྷ
བའི་འོད་ཀྱི་བསིལ་ཟེར་ནང་འདམ་འཐག་ཞིབ་བསྐྱར་ཡུན་རིང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། མ་
སྐྱམ་བར་དུ་གྲིབ་མ་དང་བསིལ་སར་སྐྱམ་པ་ལས་ཉི་འོད་ཐོག་ས་དང་དྲོ་སར་སྐྱམ་མི་
རུང་བ་ཡིན།

ཙང་ཞི་ལོད་བཏུལ།

- ཙང་ཞི་མཐེབ་ཚོགས་ཙམ་བརྟེན་ནས་སོལ་མེད་ནང་དུ་ཉར་བསྐྱེད་བྱ་དགོས་ཤིང་། ཙང་ཞི་འཚོས་
བར་འཚོག་ནས་དམར་སྐྱུར་གྱུར་དུས་སྐམ་པ་ཞིག་གིས་རེ་རེ་བཞིན་སྤངས་ནས་ཉུས་པ་དྲོད་ཆེ་བ་
དགོས་ན་ཆང་དང་། འབྲིང་ལ་དར་བ། ཐ་མར་ཚུ་ནང་དུ་བཏབ་པས་སོར་སྐྱ་དང་བཅས་སྡེ་མར་འགྱུར་
འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ནས་དཀྱུག་དཀྱུག་ཅིག་བཏང་ནས་སྡོད་གཞན་ཞིག་དུ་རས་ཚགས་རྒྱབ། རས་
ཚགས་ཀྱི་སྡེང་དུ་ལྷག་པའི་སྡིགས་རོ་མ་འཚོག་པ་ལ་སོགས་པ་གང་ཡོད་དུག་ཡིན་པར་བཤད་པས་
སྲིར་འདོད། རས་ཚགས་ཀྱིས་དྲངས་པའི་བྱ་བ་དངས་མ་དེ་ཉིན་ཞག་གཅིག་ཙམ་གྱི་རིང་འགྲུལ་
བསྐྱོད་མེད་པར་བཞག་ནས་གྱུངས་སུ་བཅུག་པ་སྡེ་དངས་སྡིགས་སྡེ་དུ་འཇུག་དགོས་ཤིང་། རིམ་
གྱིས་དངས་སྡིགས་སྡེས་པའི་སྡེང་དུ་ཆགས་པའི་ཚུ་དངས་མ་རྣམས་སྲིར་སོ། སྡོད་ཀྱི་ཞབས་སུ་
ཆགས་པའི་སྡེ་མ་དེ་ལ་ཙང་ཞི་ལོད་བཏུལ་ཟེར་བ་ཡིན།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

Thank you