



བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་སྨིབ་ཤད།

བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་འཛམ་གླིང་ས་མཐོའི་ཡུལ་དུ་རྒྱན་རིང་འཚོ་གནས་བྱས་ཏེ་མིན་བར་གནས་པ་དང་ན་བ་གསོ་བའི་ཐབས་སམ་རིག་པ་མང་པོ་རྙེད་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་པ་འདྲི་གསར་གཏོད་བྱས་ཤིང་། གནའ་བོའི་ཞང་ཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒྲན་དཔྱད་ནས་བརྒྱུད་དེ་དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲོས་དང་བསྟུན་བོད་ཀྱི་སྒྲན་དཔྱད་ཀྱི་རིག་པ་འདྲི་ཚད་ཅེན་དང་མ་ལག་ཡོད་པ། ས་གནས་རང་བཞིན་དང་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷན་ཚོས་ཡོད་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེར་བརྟེན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ནི་ལོ་རྒྱུས་ལུང་རིང་སྣོན་ལ་ནང་དོན་ལུང་སྣོན་ཚོགས་པའི་འཛམ་གླིང་སྤོང་གི་གསོ་དཔྱད་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།

འཁོར་བའི་གནས་སུ་སྨིབ་པའི་འགོ་བཅའ་ཡང་སྨིབ་རྒྱ་ནུ་འཛེའི་སྒྲག་བརྗེས་འབྱུང་ཞིང་། སྒྲག་བརྗེས་དེ་ཡང་ཚོ་འདྲི་དང་སྨིབ་སྨྲ་མར་བསགས་པའི་ལས་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པར་འདོད།



ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ལྟན་ལུང་བ་ལྟན།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་པས་འཇིག་རྟེན་སྤོང་གི་སྨིབ་དངོས་ཐམས་ཅད་ས་ཚུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའ་བཙམས་འབྱུང་བ་སྤྲོད་པ་བྱེད་ཅིང་། མིའི་ལུས་ཁམས་འདི་ཡང་འབྱུང་བ་སྤྲོད་པ་ཡོད་པར་བཤད། འབྱུང་བ་སྤྲོད་པ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གྲ་དང་ཐུས་པ། ལྷན་དབང་པོ་དང་དེ་འཛིན་སྨིབ་པར་བྱེད། ལྷན་ཡིས་འབྱུང་བ་གཞེས་ཏུ་སྨིབ་པའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ལྟན་ལུང་བ་ལྟན་པར་བྱེད། མི་ལུས་དོན་དང་མདོག་མངའ་ས། མིག་གི་དབང་པོ་དང་མཐོང་ཚོར་སྨིབ་

པར་བྱེད། ལྷན་ཡིས་འབྱུང་བ་དང་། པགས་པའི་དབང་པོ་དང་རྒྱུས་ལྡན་ཚོར་བ་སྨིབ་པར་བྱེད། ལྷན་མཁའ་ཡིས་འབྱུང་བ་སྤྲོད་པར་བྱེད། ལྷན་པའི་དབང་པོ་དང་སྨིབ་ལྟན་ལུང་བ་ལྟན་པར་བྱེད།

ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་རྟུག་གསལ།

འབྱུང་བ་སྤྲོད་པ་ལུས་ཁམས་སུ་གནས་པའི་རྒྱས་པ་མཁའ་འདུ་བ་སྤྲོད་དང་མཁའ་སྤྲོད་པ། བད་ཀར་གསལ་སྨིབ་པར་བྱེད་ཅིང་། འདུ་བ་རླུང་ནི་ཕྱི་ནང་དུ་རྒྱུ་བའི་དབྱེད་ལྡན་ལྷན་གྱི་དང་བཞིན་ཡིན་པས་འབྱུང་བ་རླུང་གིས་སྨིབ་ལ། དེ་ལས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་སྨིབ་ཀྱིས་ལྷན་ལྡན་འཁོར་རྒྱུགས། དབྱེད་གཏོང་ལོན། ཟས་ཟ་བ་དང་རྒྱུ་འབྱུང་བ། དྲངས་སྤྲོད་ལུང་འབྱུང་དོན་བཤད་གཅིག་བཞག་གཏོང་། མཚེལ་ལུང་འདོར་བ། ལྷན་སྒྲིལ་བྱེད་པ། རྒྱ་དགར་གྱི་བྱེད་ལས། དབང་པོ་སྤོང་གིས་པ་གསལ་བ། འདོད་ཚགས་དང་དངའས་སྒྲག་སྨིབ་ལ། ལུས་ཁམས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་མཐུན་པ་ལྟ་བུ་བྱས་ཏེ་ཚོ་སྒྲོག་སྤུང་འཛིན་བྱེད་པ་ཡིན།

འདུ་བ་མཁའ་སྤོང་བའི་དོན་དང་ཚོ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་འབྱུང་བ་མེད་ལྟར་བྱེད། དེ་ལས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་དོན་ཚད་སྤུང་འཛིན་དང་པགས་མངའས་གསོ་བ། བཀྲོས་ཤིང་སྒོམ་པ། བཟའ་བཏུང་ལེན་པ་

འཕྲོ་སྤོང་པོ་ ༡ པར།

ཚོས་ཐམས་ཅད་སྤོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟུག་པ། ཟག་བཙམས་ཐམས་ཅད་སྒྲག་བརྗེས་པ། ལྷན་ལས་འདས་པ་ཞེས་ ཞེས་ནང་པའི་ཚོས་གཞུང་ནས་གསུངས་པ་ལྟར། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་ཡང་འཇིག་རྟེན་སྤོང་གི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་སྤོང་ཚོ་འཕྲུལ་དུ་འབྱུང་བ་འགོ་བཅོམ་དང་པས་མི་རྟུག་པ་ཡིན་ལ།

གོང་ལ་ལྷུག Carrot

མིང་གཞན། ལ་མེཔ།
སྨིབ་བྱེད་སུ། འདྲི་ནི་ལ་ལྷུག་གི་རིགས་ཤིག་ལྟེ་རྒྱ་བའི་དབྱེད་ས་ལ་ལྷུག་དང་འདྲ་སོད་ཁ་དོག་དམར་མེད་ཡིན། སྨིབ་རྒྱུ་མང་པོ་ས་ངོས་ལ་སོན་ཏེ་ལོ་མ་སེབ་སེབ་སྤྲོད་ཅན་ཐོགས་པ། ཡུལ་མང་ཆེ་བར་འདེབས་འབྲུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
བོད་སྨྱོད། རྒྱ་བ་སོས་པ་གཙུག་མ་བཞུགས་ཏེ་རྒྱུ་དཔར་ཟ་བ། བྲང་ཚལ་བཟོ་བ། ཚལ་གཞན་མཉམ་བཅོ་གཡེ་བྱེད་པ། ཡང་ན་བཙོ་བའམ་མི་

སྤོང་བྱས་ཏེ་བྲང་བཟོ་བ། ལོ་མ་ཡང་བཟས་སུ་བྱེད་པར་བྱ།



རོ་དང་རོ་སོ། རོ་མངར། རོ་སོ་སྒྲུམས།

ཕན་ལུས། ལྷན་སྤོང་གསོ། མཚེན་སྤོང་བསྒྲིབ། ཚོ་བ་སེལ། དུག་འཛོམས། མིག་གསལ་བར་བྱེད། མཚེན་ལོང་སྤྲོ་མཚོན་མོ་མིག་གིས་མཐོང་བ་ལ་ཕན། པགས་པ་རྒྱུ་བའི་འཇམ་པར་བྱེད། བཤང་འགག་དང་འབྲས་ནང་ཀར་སར་སྨོན་འགོག་བྱེད་པར་ཡང་ཕན།
དོ་སྨྱོད། རྒྱུ་བ་ཟོས་པས་མ་ལུ་བ་དང་མེད་དོད་ཞན་པའི་རིགས་ལ་གནོད་ཀྱི་དོ།
<<བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་པའི་འཚོ་བ་ཟས་སྤོང་ལས་སྨིབ་ལྟ་བུ་དང་ལག་ལེན་>> ལས་བཏུས།

གསོ་རིག་གསར་འཛིན་ནི་བོད་ལྗགས་དང་ཕྱི་
 ལྗགས་ཀྱི་གསོ་དབྱུང་། ལྷན་ཟས། འཕྲོད་བསྟེན་
 ལྷན་གྱི་གསར་འགྱུར་བཅས་བོད་པར་དོ་རྒྱུད་ལྷན་
 ཏེ་བོད་མིའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཡར་རྒྱས་དང་
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་བྱ་བའི་གོ་བོ་
 འཕེལ་གཏོང་བར་བརྟེན་བའི་རྒྱ་རྒྱུགས་ཤིག་ཡིན།
 གསར་འཛིན་འདི་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ཁང་གིས་ལོ་
 རེས་ཐང་གཉིས་རེར་དཔལ་རྒྱན་བྱེད་རྒྱ།

ཚོམ་རྒྱུག་པ། གཡལ་འབྲམ་རྒྱལ།
ཚོམ་རྒྱུག་ཚོགས་མི། ལྷ་བའི་གྲག་བཀྲ་ཤིས་རྩ་མོ།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་...

ཤོག་ངོས་ ༡ འཕྲོས།
 དང་འཇུག། ལྷོ་རྩོམས་དང་རིག་རྩོམས་རྒྱེ་བ།
 ཞེ་རྒྱུང་དང་དར་ཤུགས་རྒྱེ་བའི་བྱ་བ་བྱེད།

འདུ་བ་བད་ཀན་ནི་བསེལ་བའམ་ཕྱི་བའི་
 རང་བཞིན་ཡིན་པས་འབྲུང་བ་ས་རྒྱ་གཉིས་ཀྱིས་
 རྒྱེད། དེ་ཡིས་གཟུགས་པོ་དང་སེམས་པའི་བརྟན་
 ཚ་རྒྱུང་འཛིན་དང་ལུས་ཁམས་འཇམ་ཞིང་རྣམས་
 པར་བྱེད་པ། གཉིད་ལྷག་པ། རུས་ཚོགས་ཀྱི་
 འབྲེལ་རྒྱུར། བཟོད་སེམས་རྒྱུ་ཞིང་ཡིད་རྣོངས་པའི་
 བྱ་བ་བྱེད།

ནད་མེད་དང་ནད་ཅན་གྱི་ལུས་པོ།

མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འདུ་བ་རྒྱུང་དང་མཁྲིས་པ།
 བད་ཀན་གསུམ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ནམ་
 ཚད་གཞི་ལས་མ་འཕེལ། མ་ཟད། མ་འཇུགས་

པར་བསྐྱེད་དེ་ཚ་རྒྱུན་ངེས་ཅན་ཞིག་གི་འོག་པན་
 རྒྱུན་བརྟེན་རེས་དང་རྩོམ་རྒྱུག་ ལྷན་འདེད།
 མཉམ་ལས་བྱས་ནས་ལུས་སེམས་གཉིས་ནད་མེད་
 བདེ་ཐང་དུ་གནས་པར་བྱེད། གཡལ་ཏེ་ཟས་དང་
 རྒྱུད་ལམ་མ་འབྲིག་པ། གནམ་གཤིས་དང་སེམས་
 ཁམས་ཀྱི་འགྲུར་རྩོག་བཅས་ཀྱི་རྒྱུན་འཇུག་དེ་འདུ་
 བ་གསུམ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལས་འཕེལ་བ།
 ཟད་པ། འཇུགས་པ་བཅས་བྱུང་ན་ལུས་སེམས་
 གཉིས་ལ་མི་བདེ་བའི་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད།

ནད་གཞི་བརྟག་ཐབས།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལྷན་པས་ནད་གཞི་བརྟག་དབྱེད་
 བྱེད་རྒྱུ་ལས་མིག་གིས་བརྟག་དང་སོར་མོར་རེག་པ།
 རྒྱུང་ཚད་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གསུམ་བུ་རྒྱུད་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

མིག་གིས་བརྟག་བའི་ནད་པའི་གཟུགས་པོའི་
 པོངས་དབྱེབས་དང་པགས་མདོག་ ལ་ལུང་དང་
 རྒྱགས་པ། བཤང་བ་སོགས་ཀྱི་ཁདོག་ ལྷག་པར་
 དུ་དྲི་རྒྱ་དང་ལྷེ་མདོག་ལ་ལྷ་ཞིབ་བྱེད་པ། སོར་
 མོས་རེག་པ་ནི་ནད་པའི་ལུས་པོའི་དྲོད་ཚད་དང་
 འབྲུར་འཇམ་སྒྲི་ བརྒྱུག་གཏོང་ས། ལྷག་པར་
 དུ་ལག་པའི་མཁྲིག་མར་ཡོད་པའི་འཕུར་རྒྱུ་བ་
 ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ། རྒྱུང་ཚད་བའི་ལྷན་པས་
 རྒྱུད་པ་ལ་ནད་ཅི་རྩུབ་བྱུང་བ་དང་གང་དུ་ན་བ།
 རྒྱུད་པས་ཅི་ཡོད། ལྷན་པས་ལྷ་དང་རྣམས་གང་
 བརྟེན་པ། ཟས་རྒྱུད་ཀྱི་པན་གོད་ཅི་ཡོད་བཅས་
 ཀྱི་དྲི་བའི་ཏེ་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཤུ་བའི་ཚལ་དགོན་པ།

ཤུ་བའི་ཚལ་དགོན་པ་ (Deer Park
 Buddhist Center & Monastery) རྗེ་ཨ་མེའི་
 མི་སྲུ་གོན་སེན་མངའ་རྒྱུའི་མལ་ཏེ་སེན་གྲོང་
 རྒྱུར་གྱི་ཉེ་འདབས་ཨོ་རེ་རྣམ་ས་གནས་ཀྱི་ལུལ་
 ཉམས་དགའ་ཞིང་བྱིལ་ལྷན་རྣམས་ལྷང་ལྷང་
 རྒྱུག་པའི་ས་ཚར་ཡོད་པའི་བོད་བརྒྱུད་ནད་
 བརྟེན་དགོན་པ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུད་ཚོས་ཀྱི་རྒྱུད་
 དོན་གཞིར་བཞག་སྟེ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཀུན་རྒྱུད་
 དང་ནད་སེམས་ཡར་རྒྱས་ལྷ་བཏང་ནས་འཇམ་
 རྒྱུད་ལྷེ་ལ་ཞི་བདེ་ཡོང་ཐབས། ཕྱི་ནད་སེར་རྒྱ་
 རྩོམ་ལྷུག་ཚོར་བོད་བརྒྱུད་ནད་བརྟེན་གྱི་གཞུང་
 ལྗགས་རྒྱུ་ལྷེ་ལྷེ་བྱེད་པ། ཚོས་ལྷགས་རིས་མེད་
 པར་དུ་འབྲེལ་འཇུགས་བཏོ་སྐྱོང་བྱས་ཏེ་པན་

རྒྱུན་ཤེས་རྟོགས་དང་འཚམ་མཐུན་ཡོང་བ། མི་
 རིགས་དབྱེར་མེད་ཀྱིས་ནད་ཚོས་ལ་ཐོས་བསམ་
 ཉམས་ལེན་བྱེད་པ། བོད་མི་ཚོས་བོད་པའི་རྣམ་ཡིག་
 རིག་གཞུང་དང་བཟང་རྒྱུད་ལོ་མས་གཤིས་བཅས་པ་
 མི་ཉམས་རྒྱུན་འཛིན་བྱེད་པའི་བསྟོན་གནས་ཤིག་དུ་
 བསྐྱེད་རྒྱུ་དགོན་པ་འདིའི་དམིགས་ལུལ་ཡིན་པ་རེད།



ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ལོར་དགེ་བཤེས་རྣམས་ལྷན་སྐྱབས་
 བཟོད་པ་མཚོག་གིས་ཤུ་བའི་ཚལ་དགོན་པ་འདི་ཉིད་

ལྷན་བཅོས།
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གིས་མི་ཞིག་གི་བཟའ་བཏུང་
 དང་བྱ་རྒྱུད། བསམ་རྒྱ་གཏོང་རྒྱུ་བཅས་བཅས་
 ཀྱིས་མི་དེའི་ལུས་སེམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཐག་གཅོད་
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་འདོད་པ་ལྷན། བོད་ལྷན་གྱི་
 ལུས་གསོ་ནད་བཅོས་ཀྱི་རྩ་དོན་ནི་ཟས་དང་རྒྱུད་
 ལམ་ཡག་པོ་བསྟེན་ཏེ་ནད་རིགས་རྩོན་འགོག་བྱ་
 རྒྱུ་དང་། རྒྱུད་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཐོག་
 མར་ནད་བབ་ལ་བརྟེན་ཏེ་ཟས་རྒྱུད་པན་པ་
 བསྟེན་པ་དང་གཞོན་པ་སྐྱེད་པའི་བཅོས་ཀྱི་སྟེན་
 ཐབས་བྱེད། འོན་ཀྱང་ཟས་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱིས་
 གསོ་བཅོས་ཀྱི་རུས་པ་མ་ཐོན་ཚེ་ལྷན་དང་དབྱེད་
 ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ལག་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ལྷན་ལ་ཐང་དང་ཕྱེ་མ། རིལ་ལུ།
 ཞིབས་སུལ། ལྷན་ཚད། ལྷན་ཁབ། ལྷུགས་པ།
 ལྷན་ཇ། རྩོམས་ལྷན་བཅས་རིགས་མི་འདྲ་བ་
 མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དབྱེད་བཅོས་ལ་བསྐྱེ་
 མཉེ་ (Massage) དང་ཡོ་གའི་ལུས་རྒྱལ།
 རྩོམ་རྒྱལ་པ། གསོ་ལ་བསྟོན་ལམ་འདབས་པ།
 ལྷ་སྟོན། བཤུལ་རྒྱུད། ལྷན་རྒྱུད་ལྷན་རྒྱུད་
 ཀྱི་ལུས་ལ། རྩོད་རྒྱུ་ཚ་བོ་འམ་གང་མོས་
 བདུག་པ། མེ་བུལ། གསེར་ཁབ། མེ་བཅོལ་
 འཛོག་པ། དབྱུག་བཅོས་སོགས་ཀྱི་བཅོས་
 ཐབས་རྣམས་ཡོད།

ཐོག་མར་ལྷག་བཏང་བས་ཤིང་། ད་ལྷ་དགོན་པ་
 འདི་འདུ་ཁང་དང་། དུས་འཁོར་མཚོད་རྟེན།
 དཔེ་མཚོད་ཁབ། འཛིན་ཁབ། ཚོགས་ཁབ།
 ཡིག་ཚད། ལས་ཤག་མགོན་པོའི་རྒྱུད་ཤག་
 བཅས་ཀྱིས་སྐྱབ་ཡོད་ལ། རེས་གཟའ་ཉི་མ་དང་
 ལུས་བྱ་རྒྱལ་པར་ནད་ཚོས་རྩོར་ལ་སློབ་ཁྲིད་དང་
 བཏོ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གཞན་ ཧེ་གོང་ས་མཚོག་
 གི་འཇུངས་རྒྱར་དང་། ཚོས་ལྷགས་ལག་བར་
 གོས་མོལ། བོད་རྒྱུ་རེ་རེའི་ཚོས་བཅུ་ལ་ཚོགས་
 འབྲུལ་རྒྱུན་ལམ། ཚོས་ལྷུགས་ཀྱི་དུས་ཚེན་ལག་
 རྒྱུང་བཅེ་ཞུ་བའི་ལས་རིམ་ཡང་སྟེལ་བཞིན་ཡོད།
 དགེ་བཤེས་བཟོད་པ་ལགས་དེ་ལྷ་ ཧེ་གོང་
 ས་མཚོག་གིས་བོད་དུ་རྒྱུགས་བཞེས་དམ་བཅའ་
 འཕྲོས་ཤོག་ངོས་ ༤ པར།

གསེར་ཐམ། Golden Seal

རྒྱན་རྒྱུད་མིང། མདོག་སེར་རྩ་བ། ཡུང་མ།
ཡ་ཤེན་མིང། Hydrastis canadensis

ཤེད་རྒྱུད། རྩ་བ།

སྐྱེ་དབྱིབས། འདི་ནི་ཨ་རིའི་ཡུལ་དུ་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་
རྩ་སྐྱེ་ཞིག་ཡིན། ཤིང་ནགས་མཐུག་པོའི་གསེབ་
དང་སྐང་སྐྱོན་ལུས་དུ་སྐྱེ། རྩ་བ་མཐུག་ལ་སེར་པོ་
མདུད་རིལ་ཅན་ལ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བར་མཐོ་ཚད་ལྷ་
གང་ཅམ་ཡོད། ལོ་མ་ལག་དབྱིབས་འདྲ་བ་ཉུག་ལ་
རེ་འདོགས་པ། སྤོང་རྒྱུ་གི་ཚེ་མོར་མེ་ཏོག་གི་གང་
བྱ་ལེར་འདོགས་ལ་ལོ་འདྲ་བ་ལྡང་དཀར་ཅན་མི་
ཏོག་བཀའ་རྒྱུ་ལྡང་འཕྱོ་བ། འབྲས་བུ་སེལ་རྒྱུ་
མདོག་དམར་འབྲུག་གཉིས་འདོགས་པ་ཞིག་ཡིན།

རོ་དང་རོ་བོ། རོ་ལ་ལ་བསྐྱ་བ། རོ་བོ་བའི་ལ།
ཕན་ལུས། དེ་ལྟ་ཞིག་ཀྱི་ཨ་མ་མི་ཡིས་པགས་ནད་

དང་མ་ཐུལ། གང་གཞིའི་ནད་ལ་བེད་རྒྱུད་བྱེད།



དེད་དུས་ཆམ་པ་དང་སྐྱོ་བའི་ནད། བཤལ་ནད།
མིག་ནད། ལུང་མེད་ཀྱི་མཚན་མའི་གཉན་ཚད།
སྐབས་རེར་འབྲས་ནད་ཀན་སར་ལ་ཡང་བེད་
རྒྱུད་བྱེད། གཞན་ཡང་མཁྲིས་པ་དང་མཚན་
ནད་དུགས་ཐབས། པགས་ནད་རྩ་རྒྱུད། ལྷ་
མཚན་ནད། རྩ་གསྐྱེས། ཟ་ལུ་གཅིན་སྟེ། མིག་
གི་སྐྱེ་འགྲིབ་བཅས་ལ་ཕན།

རྒྱུད་རྒྱུད་སྐྱེ། རྩ་བ་བསྐྱེས་ཏེ་རྩ་དང་འཁྲུ་པ་བཟོ་
བ། རྩེ་གུ་བཟོས་ཏེ་རིལ་ལེབ་དང་ལེབས་ཟོ་བཟོ་
བར་རྒྱུད། རྩ་བ་ཞིབ་བརྒྱུད་སྐྱེ་བྱེད་མཚན་སྐྱེ་བུ་
བཏབ་སྟེ་བསྐྱེད་ཐང་བཟོས་ཏེ་ཉིན་རེར་རྩ་ལེབ་
གཅིག་ནས་གཉིས་རེ་འབྲུང་བའམ་བཏུད་མེད་ཀྱི་
མཚན་མ་གཙང་བཏུ་བྱེད་པ། རྩ་བ་རྩོག་པོའི་
བསྐྱེད་རྩིས་པགས་ནད་མ་སྐྱེས་རིགས་བཏུ་
བར་བྱེད།

དོ་སྐྱེད། རྩེན་པ་ཟོས་པས་རྩ་དང་པགས་སྐྱེའི་
གཉན་ཚད་སྐྱོང་། ཞེ་མེར་ལང་བ་དང་སྐྱུགས་པར་
བྱེད། ལྷུ་མ་དང་ལུ་གུར་འོ་མ་སྟེར་མཁན་ཨ་མ།
ལུ་གུ་དམར་འབྲུར་དང་བྱིས་པས་བསྐྱེན་མི་རུང་།

David Frawley & Vasant Lad "The Yoga of Herbs" དང་NCCAM "Herbs at Glance" དང་ John Lust "The Herb Book" བཅས་ལ་དབྱེད་གཞི་བྱས།

སྐྱེ་བརྟ་སྐྱེན་ཞི། Vitamin A

འབྲུང་ལུང་སྐྱེ། ལམ་བུ་སོས་པ། ཉལ་རྒྱུང་དམ་ཉེ་
ཤིང་ཚལ། སྐྱོ་འཁོར་པད་ཚལ། ལམ་ཏུ་ལོ་བོ།
ཤོང་ལ་ལུག་སྐྱོང་། གང་ཚལ་རྒྱལ་པོ། མཚན་པ།
འོ་མ། ལུ་མ་ག། ཡུངས་ཀར་ལོ་ལྡང་། པ་ལག་སིལ་
གོ་ཞོ་ཞིག་མངར་མོ། ཀྱོ་མ་གྱོ། ལུ་ག་གོན་བཅས་
ཀྱི་ཟས་རིགས་ནད་ན་ཡོད།

ཕན་ལོན། མིག་གི་ནད་རིགས་ཏེ་མཚན་ལ་མི་
མཐོང་བའི་སྤོང་ལོང་སྤོན་འཕོག་དང་མིག་གི་
མཐོང་བྱེད་རྩལ་ལུས་ visual purple གསོ་སྐྱེད་

བྱེད། དུས་པ་དང་སོ་སྐྱེ་བ་དང་བསྐྱེད་གསོ། པགས་
པ་དང་སྐྱ། འབྲུར་སྐྱེ་བཅས་ཀྱི་སྐྱེ་འཕེལ་དང་སྤྱང་
འཛིན། དབྱགས་ལམ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་
དང་སྤྱབ་ཤེ་རྩ་བུའི་འཕོས་ནད་རིགས་འཕོག་པའི་
ནད་འཕོག་ལུས་ལུགས་གསོ་སྐྱེད་བྱེད།

མི་སྐྱས་འབྲུང་ན་ཕན་ནམ། ཀ་ལོ་རེ་(calorie)
འམ་འཚོ་བཅུད་ཀྱིས་མ་འདྲང་བ། ཆང་རག་དང་
དུག་རྩལ་ཚད་མེད་རྒྱུད་མཁན། ནད་གཅོང་ཅན་
དང་རྩིངས་ཚད་ཡོད་མཁན། ཡུན་རིང་སེམས་སྐྱུག་
གིས་མནར་བ། གཤམ་བཅོས་བྱས་ཏེ་ཡུན་རིང་
སོང་མེད་རིགས། མེ་ཡིས་འཚོག་པ་དང་བདེ་བ་

རྒྱུན་གསར་པའི་རིགས། ལུས་སྟོབས་དང་འཚོ་
བཅུད་ཞན་པའི་བྱིས་པས་འབྲུང་ན་ཕན་ཆེ།



ལུས་ལ་ལུང་དུགས་པའི་སྐྱེན། སྤོང་ལོང་། མིག་
རྩ་འདོན་ལུང་བ། མིག་གི་དབང་སྟོབས་ཞན་
དུ་སོང་སྟེ་ཐན་ལོང་བ་ཆགས་པ། དབྱགས་
ལམ་གྱི་འཕོས་ནད་ཕོག་སྐྱེ་བ། པགས་པ་སྐྱེས་
ལ་རྩལ་པོ་ཆགས་པ། ལུས་པོའི་སྤོང་ཚད་ཆག་
པ། དུས་པ་འཚོར་སྐྱེ་བྱེད་དལ་བ། སོ་སྤོ་ཞན་
པ། བཤལ་ནད། གཞུགས་པོ་འཚོར་དལ་བ།
ཤིན་ཐོར། གཉིད་མེད་པ་དང་ལུས་ཐང་ཆང་
པ་བཅས་འབྱུང་།

ལུས་ལ་མང་དུགས་པའི་སྐྱེན། སོ་སྤོ་ལུས་ལུག་
འདོན་པའམ་ལ་ཡི་བྱེ་ནད་ན་བ། ལུ་གུའི་མགོ་
ལ་སྐྱེས་འབྲུར་འདོན་པ། ལྡང་པར་རྒྱ་གསོག་
པ། ཚྲིངས་འཕེལ་དང་དོན་མེད་སྐྱོ་སྐྱེད་བྱེད་པ།
བཤལ་བ། ལྷུགས་པ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། མིག་

གིས་གཞུགས་གཉིས་མཐོང་བ། མགོ་ན་བ། སྤོང་
བཟོད་མེད་པ། པགས་པ་སྐྱེས་པ། སྐྱེ་བྱེད་པ། མཚན་
དོས་དང་ལག་མཐིལ་ལ་སེར་ག་འགས་པ། བརྒྱལ་
གཟེར། མཚན་པ་དང་མཚོར་པ་སྐྱེས་པར་བྱེད།

དོ་སྐྱེད། མངལ་སྐྱེས་འདོད་པའམ་སྐྱེས་མའི་
རིགས་ཀྱིས་མ་འབྲུང་ན་ལེགས། མཁྲིས་པ་དང་
སྐང་ལུག་གི་སྐྱེས་རྩོག་གཅིན་སྟེ་ཟ་ལུ། བཤལ་
ནད་ཅན་གྱི་རྩ་མའི་ནད། མཁྲིས་མའི་ནད། མཚན་
པའམ་མཚོར་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་པ། སྐྱེ་མེན་གྱི་བྱེད་
ལས་འཕེལ་བའི་རིགས། གཤམ་མའི་ནད། མཚན་
ནད་དུག་ཐབས། ཆང་རག་ཡུན་རིང་འབྲུང་བའི་
རིགས། ལུ་གུར་འོ་མ་སྟེར་མཁན་གྱིས་སོ་སོའི་སྐྱེན་
པ་ལ་ལམ་སྟོན་ལུང་གོས། ལོ་ན་ 44 ཡན་ལོན་
པའི་རྩལ་པ་རྩལ་ལ་འཚོ་བཅུད་འདྲང་དེས་མེད་
སྐབས་སེ་བརྟ་སྐྱེན་འདི་དགོས་གལ་ཆེ། ལྷུ་མང་
དུགས་པ་དང་ལུང་དུགས་པས་དེ་ཡི་གཞོད་སྐྱེན་
འབྲུང་བས། བམ་རྒྱུན་འབྲུང་ལུན་ཚད་དང་ལུན་
པ་ཡོན་དགོས། ཐམ་ག་དང་ཆང་གིས་སེ་བརྟ་
སྐྱེན་འདིའི་ཕན་ལུས་ལ་གཞོད་གོགས་བྱེད།

H. Winter Griffith "Minerals Supplements & Vitamins" བསྐྱེད་སྐྱེག་བྱས།

■ **ཤུབ་འཛིན་ཚལ་**

ཤོག་འོས་ ༥ འཕྲོམ་།

འབྲུལ་སྐབས་རྒྱལ་གྱི་རྩོམ་མཁུན་གྱི་
གསལ་ཡིན་ལ། བཅོམ་བྱེད་འཕེལ་རྒྱས་ གྱི་
མཚོག་གི་ཐད་ཀའི་བཀའ་འབྲེལ་འོག་ཨ་རི་ཡ་
ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
འོང་གིས་མལ་འཛིན་གྱི་ཡོད་པའི་མི་སྲིད་ཀོན་
སློབ་ལྟེ་ཚེ་མོ་ལོ་ལོ་སྲིད་འཛིན་སློབ་དཔོན་གྱི་
མཚན་གནས་ཐོག་བོད་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
རིག་གཞུང་སློབ་ཁྲིད་གནང་འོང་། མི་མང་པོར་རྒྱུ་
སེམས་ཀྱི་ཞི་བདེ་བསྐྱེད་པ་མ་ཟད། འོང་གི་སློབ་མའི་
འོངས་སྲིད་རིག་པའི་མཁུན་པ་སྐད་གྲགས་ཅན་རྩེ་
ལུ་རེ་ཉོན་ཀིན་སོགས་ཐོན་ཡོད། གཞན་འོང་གི་རྒྱལ་
སྲིད་ཞི་བདེ་ལྟན་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི་ཡིན་ལ། ལྟན་

ཚོགས་ཀྱི་ལས་གཞིའི་ཚེད་སྲིད་པ་སྲིད་པ་ལྟེ་ལེ་ལེ། མེས་ཀོ་
བཅས་འཚོ་ལས་རྒྱལ་འཛིན་ཚེ་བའི་ཡུལ་གྱི་ལག་ལ་སྲི་ཚོགས་ཞབས་
ལུ་དང་འཚོ་མེད་ཞི་བདེ་དགོངས་དོན་སྲིད་པར་ལེབས་སྲིད་ཡོད།
སྲི་ལོར་ གོང་ས་སྐབས་མགོན་ཚེན་པོ་མཚོག་དགོན་པ་
འདིར་ཐེངས་ལྔར་ཞབས་སོར་འཁོད་སྲིད་འོང་ཨ་རིའི་ཡུལ་གྱི་དུས་
འཁོར་དབང་ཚེན་ཐེངས་དང་པོ་དེ་ཡང་ས་འདིར་གནང་ཡོད། ད་
ལྟ་མི་སྲིད་ཀོན་སེམས་མངའ་སྲིད་ནང་གཞིས་ཚགས་བོད་མི་ལྟེ་བརྒྱ་
ལྷག་ཡོད་ལ། ད་ལོའི་ཕྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༥ ལུ་ ༢༤ ལུ་ གོང་
ས་མཚོག་སྐར་ཡང་ཤུབ་འཛིན་ཚལ་དགོན་པར་ཞབས་སོར་འཁོད་དེ་ཕྱི་
ནང་མི་སྲིད་ལྟེ་ལྷག་མང་པོར་གསུང་ཚོས་དང་བྱམས་བཞེད་བཀའ་
སློབ་གནང་འཆར་ཡོད་པ་མ་ཟད། བྱང་ཨ་མི་རེ་ཀར་གནས་འཁོད་
བོད་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ གོང་ས་མཚོག་བརྒྱན་འགྲོ་སྲིད་ལྷག་པར་
དུ་བོད་འབངས་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐབས་སྲིད་ཚོ་ཞབས་པད་བརྟན་
ཚེད་བརྟན་བཞུགས་འདེགས་འབྲུལ་ལྟེ་སྲིད་པ་ཡོད།

Mailing Address:
Sorrig
P.O. Box 5371
Madison, WI 53705
USA
sorrihealth@gmail.com

Sorig Newsletter is
published biannually
by Medicine Buddha
Healing Center,
6595 Clyde Rd.
Spring Green,
WI 53588 USA

ཅི་ཞིག་ལ་མཉམ་སྲིད་ཚབ་སྲོད་སྐྱོད་དཔུང་ CAM ཟེར་རམ།

ཨ་མི་རེ་ཀ་སྲི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་
འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁབ་ (National Institute of
Health <NIH> གིས་རྒྱལ་ཡོངས་མཉམ་སྲིད་ཚབ་
སྲོད་སྐྱོད་དཔུང་ཉེ་གནས་ (National Center for
Complementary and Alternative Medi-
cine <NCCAM>) ཞེས་པའི་ཡན་ལག་ལས་
ཁབ་འཕེལ་གཏོགས་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་འདིར་ལག་ལེན་
བྱེད་བཞིན་པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
ཕྱོགས་གསོ་དཔུང་ (Conventional Medicine)
ཀྱི་ཁབ་འོངས་སྲིད་ཀའི་གཏོགས་པའི་སྐྱོད་བཅོས་འཕྲོད་
བསྐྱེད་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་
གསོའི་སྐྱོད་དཔུང་རྩམས་ལ་མཉམ་སྲིད་ཚབ་སྲོད་
སྐྱོད་དཔུང་ (Complementary and Alterna-
tive Medicine <CAM>) ཞེས་མིང་
འདོགས་བྱས་ཏེ་དེའི་ཐད་ལ་སྐད་འཛིན་ཞིབ་
འཇུག་དང་ཁྲིམས་ཐོག་ལས་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། (བོད་
ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ཡང་འདིའི་འོངས་གཏོགས་ཡིན་
དགོས་སྟེ། ལྷན་མཁུན་གྱི་གསལ་བཤད།)

མཉམ་སྲིད་ཚབ་སྲོད་སྐྱོད་དཔུང་ནི་ད་ལྟོ་
ཚར་རྒྱུ་སྲོད་གསོ་དཔུང་ཀྱི་ཁབ་འོངས་སྲིད་མེད་པའི་
སྐྱོད་བཅོས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཀྱི་གཞུང་ལྷགས་དང་། ལག་
ལེན། ཐོན་རྒྱུ་འདྲ་མེན་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་གོ་དགོས།
རྒྱུ་སྲོད་གསོ་དཔུང་ནི་འཚོ་བྱེད་སྐྱོད་པ་ (M.D.)
འཕུལ་བཅོས་སྐྱོད་པ་ (D.O.) ཡི་གོ་མིང་ཡོད་
མཁུན། དེ་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལུས་རྩིས་དཔུང་བཅོས་

སྐྱོད་ཞབས་(Physical therapist) དང་།
སེམས་ཁམས་བརྟག་ཞིབ་སྐྱོད་པ་ (Psychologi-
st)། དབ་སྐྱེལ་ནད་གཏོག་ (Registered
nurse) བཅས་ཀྱིས་ལག་ལེན་བྱེད་པའི་སྐྱོད་
དཔུང་ཅིག་ཡིན། འཕྲོད་བསྐྱེད་དོན་གཉེར་ཅན་
རེ་འགས་མཉམ་སྲིད་ཚབ་སྲོད་སྐྱོད་དཔུང་དང་
རྒྱུ་སྲོད་གསོ་དཔུང་གཉིས་ཀ་ལག་ལེན་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ཚོན་རིག་གི་ཞིབ་འཇུག་བརྒྱུད་ནས་མཉམ་
སྲིད་ཚབ་སྲོད་སྐྱོད་དཔུང་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་རེ་རྒྱུད་
གིས་ནད་ལ་ཕན་ལུས་འདོན་ཞིབ་བདེ་འཇགས་
ཡིན་པར་ཡིད་འཕེར་ཁབ་སྐྱེལ་བྱེད་ལུ་ཡོད་
མོད། འོན་ཀྱང་བཅོས་ཐབས་མང་ཆེ་བ་ནི་ད་རུང་
འཆར་གཞི་ཚེད་ལྟན་ཅན་གྱི་ཚོན་རིག་གི་ལས་ནས་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་རྒྱུ་ལྷག་སྟེ་བསྐྱེད་ཡོད། ཡིན་
ནའང་ཁབ་འཕེར་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན། དེ་དུས་ཨ་
རིའི་མི་གངས་སུ་ཆ་གཅིག་གིས་སོལ་རྒྱུ་སྲོད་སྐྱོད་
རིགས་ཀྱི་སྐྱོད་བཅོས་ལ་བསྐྱེད་གཏོགས་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད་ལ། དེའི་ཚེད་ལོ་རེར་ཆ་སྟོམས་ཨ་སྐོར་དུང་
ལུར་མང་པོའི་འགྲོ་སོང་གཏོང་གི་ཡོད་པར་བཤད།

མཉམ་སྲིད་སྐྱོད་དཔུང་དང་ཚབ་སྲོད་སྐྱོད་
དཔུང་གཉིས་ལ་ཁབ་འཕེར་པར། མཉམ་སྲིད་སྐྱོད་
སྐྱོད་དཔུང་ནི་རྒྱུ་སྲོད་གསོ་དཔུང་ཀྱི་བཅོས་ཀ་
སྲིད་པ་དང་མཉམ་སྲིད་ལྷགས་གཞན་གྱི་བཅོས་
ཐབས་ཡང་རྒྱུད་དུ་ལག་ལེན་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།
དཔེར་ན། བསྐྱེད་མཉེད་ (Massage) གསོ་ཚུལ་

བསྐྱེད་ཏེ་ནད་པ་གང་ཞིག་གི་གཤམ་བཅོས་བྱས་
རྒྱུ་མི་བདེ་བའི་སྐྱེད་ཚུལ་ལྟར་དུ་གཏོང་
བར་རོགས་ཕན་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཚབ་སྲོད་
སྐྱོད་དཔུང་ནི་རྒྱུ་སྲོད་སྐྱོད་དཔུང་ཀྱི་བཅོས་ཀ་
སྲིད་པ་དེའི་ཚབ་ཏུ་ལྷགས་གཞན་གྱི་བཅོས་
ཐབས་འོན་པོ་བྱེད་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།
དཔེར་ན། འབྲས་ནད་ཀའི་སར་ལ་རྒྱུ་སྲོད་
གསོ་དཔུང་སྐྱོད་པས་དོ་སྲོད་བྱས་པའི་གཤམ་
བཅོས་དང་འོད་འགྲེད་བཅོས་ཐབས་ (radio-
ation)། རྩམ་སྲོད་བཅོས་ཐབས་ (Chemo-
therapy) མི་སྲིད་པར་དེ་དག་གི་ཚབ་ཏུ་
དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་སྲོད་བསྐྱེད་སྐྱེད་ཀྱི་
བཅོས་ཐབས་སུ་ཡང་ན་བོད་སྐྱོད་དང་རྒྱ་གར་
སྐྱོད་བྱེད་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

མཐུན་སྲིད་སྐྱོད་དཔུང་(Integrative
medicine) བེ་རྒྱུ་སྲོད་གསོ་དཔུང་དང་།
ཆེས་བདེ་འཇགས་ཡིན་པ་དང་ནད་ལ་ཕན་ལུས་
འདོན་པར་ཁབ་སྐྱེལ་ར་སྲོད་ཡོད་པའི་མཉམ་
སྲིད་ཚབ་སྲོད་སྐྱོད་དཔུང་གཉིས་ཀྱི་བཅོས་
ཐབས་ལག་ཅིག་ལྟེ་སྲིད་ཀྱིས་མཐུན་སྲིད་བྱས་ཏེ་
བཅོས་ཀ་སྲིད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། རེ་འགས་འདི་
ལ་མཐུན་བསྐྱེད་སྐྱོད་དཔུང་ (Integrated
medicine) ཀྱང་ཟེར།

NCCAM “CAM Basics” ལས་བཏུས་ཏེ་བསྐྱེད།