

AYUSH ལྟན་ལག་། རྒྱ་གཞུང་།

**ཀོ་མིཎ་ - ༡༩་གི་ ལྷ་མེད་ལངས་སྤྱོད་པའི་ནམ་དུས་ལུ་ རང་གི་གཞུགས་ལམས་སྤྲིང་སྤྲིང་བཞག་ཐབས་ ཚོ་ཡི་རིག་
བྱེད་ ཨ་ཡུར་བེ་དེའི་ཐབས་ལམ་ བསྐྱབ་སྟོན།**

ནད་གཞི་ ཀོ་མིཎ་ - ༡༩་ ལས་བརྟེན་ འཇོམ་སྤྲིང་རྒྱལ་ཁབ་ག་རྟེ་ལུ་ཡང་ འགྲོ་བ་མི་ཚུ་ལུ་ སྤྱུག་བསྐྱབ་སྟོན་ཕོག་
སྟོ་ཡོད་པ་ཨིན། རད་ཀྱི་ཐུབ་རུས་ལྡན་པའི་ གཞུགས་སྟོན་སྤྲིང་སྤྲིང་བཞག་སྟེ་ རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ གཅེས་
དགོ་པ་ཁག་ཚེ།

ང་བཅས་གོ་ར་གིས་ མ་འོངས་སྟོན་འགོག་གི་ གལ་ཚེ་ཉིང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏེ་གོ།

མ་གཞི་ ད་ལྟོ་འི་བར་ན་ཡང་ ཀོ་མིཎ་ - ༡༩་ ལུ་སྤྱོད་མེད་དེ་འབད་ཚུང་ རད་གཞི་འདི་ བཀག་ཐབས་ལུ་ རང་གི་
གཞུགས་སྟོན་སྤྲིང་སྤྲིང་བཞག་སྟེ་ རད་གཞི་ཐུབ་རུས་ཡར་འགས་བཏང་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་བཏོན་དགོ་པ་གལ་ཚེ།

ཨ་ཡུར་བེ་ད་ཟེར་མི་ ཚོ་ཡི་རིག་བྱེད་འདི་གིས་ འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་སྤྱོད་ལྡན་པའི་ མི་ཚོ་སྤྱོད་ཐབས་ལུ་ བཅུ་གོ་གས་
འབད་ཚུགས། ཨ་ཡུར་བེ་ད་ཟེར་མི་འདི་ མ་འོངས་སྟོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ཨིན། འདི་ཡང་
(Dinacharya) དིན་ཅར་ཡ་ཟེར་ ཉན་བསྟར་བཞིན་དུ་འབད་དགོ་པའི་ལས་རིམ་དང་ (Ritucharya) དི
དུ་ཅར་ཡ་ཟེར་ ནམ་དུས་དང་བསྟེན་ཏེ་འབད་བའི་བྱེད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ འཕྲོད་བསྟེན་ལྡན་པའི་ མི་ཚོ་སྤྱོད་ནི་གི་ ཐབས་
ལུ་བསྟེན་པའི་ རིག་པ་ཅིག་ཨིན་པས། འདི་ ཨ་ཡུར་བེ་ད་ཟེར་མི་འདི་ སྤྱོ་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་
ཅིག་ཨིན།

ཨ་ཡུར་བེ་དའི་སྤྱོད་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཚུ་ནང་ གཙོ་བོ་ རང་གི་སྟོན་ལས་ དུན་ཤེས་བཀག་དང་ལྡན་པའི་གུ་ མཐའ་འཁོར་
ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་གཅིག་ཁར་ མཐུན་གཤེབ་འབད་དེ་ རང་གི་ གཞུགས་སྟོན་ ཡར་འགས་བཏང་ནི་ལུ་ གཙོ་བོ་
བརྩམས་སྟེ་འདུག།

AYUSH ལྟན་ལག་གིས་ མི་མང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་ཤོམ་བཞག་ཐབས་དང་ དམིགས་བསལ་
དབུགས་གཏོང་ལེན་དང་འབྲེལ་བའི་ རད་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ འོག་ལུ་ བཀོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཞུ་བསྐྱུལ་འབད་མ་
ཨིན།

དབུས་ཀྱིས་ ལྷ་བསྐྱེད་འབད་བའི་ ཐབས་ལམ་ཚུ་ཡང་

༡༽ སྤྱི་བཏང་གི་ཐབས་ལམ།

༡) དུས་ཡུག་རྟག་རྒྱ་བསྐྱེད་ཏེ་ བཞེས་གནང་།

༢) ཉིན་བསྟར་བཞེན་དུ་ དུས་ཡུག་ཉུང་ཐག་ སྐར་མ་ ༣༠ གི་རིང་ བསྐྱོམ་དང་ དབུགས་སྦྱོང་ དེ་ལས་ ཡོ་གའི་ལུས་སྦྱོང་ཚུ་ མཛད་གནང་།

༣) ས་སྐྱ་ ལུ་སྤྱད་ སྐྱ་སྐྱོག་པ་ཚུ་ བཞེས་སྐྱོམ་ རྩམ་སྦྱོར་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་གནང་།

༢༽ ཨ་ཡུ་རབེ་དད་འབྲེལ་བའི་ གཞུགས་ཀྱི་ལུ་ལུས་ ཡར་བྱུག་བཏང་ནིའི་ཐབས་ལམ།

༡) རྫོ་པ་ chyavanprash ཅའི་མན་པར་ཤ་ཟེར་མིའི་ཟས་འདི་ ལུ་རམ་གང་ བཞེས་གནང་།

༢) ས་སྐྱ་ ལུ་ལ་ལི་ ལྷན་སྐྱུམ་སྐྱུམ་དང་ ཐི་དེ་ལ་སོགས་པ་ ལྷན་སྐྱུ་འམ་སྦྱོ་སྐྱུན་ གདུ་སྦྱོར་གི་ གསོལ་ཇ་ ཉིན་རེ་ལུ་ ཚར་གཉིས་ དེ་རེ་ བཞེས་གནང་།

༣) ཞོམ་ཚོ་རྟོམ་ཕོར་པ་གང་ནང་ ཉལ་དི་ལུ་རམ་གང་ ལྷགས་ཏེ་ ཉིན་རེ་ལུ་ཚར་གཉིས་དེ་རེ་ བཞེས་གནང་།

༣༽ ཨ་ཡུ་རབེ་དའི་ཐབས་ལམ་འཇམ་སངས།

༡) ལྷ་སྦྱོང་། རྫོ་པ་ ལྷི་རུ་ ཚར་རེ་ རྩོད་རའི་ ཉལ་གི་སྦྱོང་གཉིས་པ་གུ་ ཉལ་ལམ་ ཀོ་ཀོ་ནཏེ་གི་མར་ལུ་ ཨ་ཙོ་རེ་དབུར་གནང་།

༢) ལྷུམ་གི་གསོ་དབུད། ཉིན་རེ་ལུ་ ཚར་གཉིས་དེ་རེ་ རང་གི་ ལ་ནང་ ཉལ་གི་མར་ལུ་ ལུ་རམ་གང་བཙུགས་ཏེ་ སྐར་མ་ གཉིས་ དང་གསུམ་གྱི་རིང་བཞག་སྟེ་ ལྷི་ལར་བཀོ་ནི། དེའི་ལུ་ལས་ ལ་ རྩཚན་གྱི་ བཤལ་བཏང་དགོ།

༤༽ སྒོ་འབར་བ་དང་སྒོལ་མའི་ནང་མཐོན་པའི་སྐབས།

༡) mint རོ་ འjwain (caraway seed) ཟེར་བའི་ སྦྱོ་སྐྱུན་གཉིས་སྐྱ་བསྐྱེད་ཏེ་བསྐྱོམ་བའི་ རྩམ་སྦྱོར་ལེན་ནི།

༢) ལི་ཤི་ཕྱེ་ གུ་རམ་མམ་སྤྱད་ཅི་ བསྐྱེད་ཏེ་ ཉིན་རེ་ལུ་ ཚར་གཉིས་དེ་རེ་བཞེས་གནང་།

༣) འཛི་ ཐབས་ལམ་འདི་ཚུ་གིས་ སྒོ་འབར་ནི་དང་ སྒོལ་མའི་མཐོན་པའི་ལུ་མན་ཐོགས། ཞིན་རུང་ རྟག་མ་བཏུབ་པ་ཅིན་ རུང་ འཚོ་དང་ མཇལ་མཉམ་ མཛད་གནང་དགོ།

༡། གོང་ལུ་བཀོད་མི་ བསྐྱབ་སྟོན་འདི་ཚུ་ རང་སོའི་ སྐབས་བདེ་སྐྱབ་འབྲིལ་ཏེ་ ག་དེ་དག་ཏེ་ ཉམས་སྲུབ་སྐྱབ་སྐྱོང་གནང་།

༢། འ་ནི་ ཐབས་ལམ་འདི་ཚུ་ ག་ཤམ་འཁོད་ མཁས་དབང་ཚུ་གིས་ རྒྱབ་སྐྱོན་གནང་གནང་མ་ཞིན།

1. Padma Shri Vaidya P R Krishnakumar, Coimbatore
2. Padma Bhushan Vaidya Devendra Triguna, Delhi
3. Vaidya P M Varier, Kottakkal
4. Vaidya Jayant Devpujari, Nagpur
5. Vaidya Vinay Velankar, Thane
6. Vaidya B S Prasad, Belgaum
7. Padma Shri Vaidya Gurdeep Singh, Jamnagar
8. Acharya Balkrishna ji, Haridwar
9. Vaidya M S Baghel, Jaipur
10. Vaidya R B Dwivedi, Hardoi UP
11. Vaidya K N Dwivedi, Varanasi
12. Vaidya Rakesh Sharma, Chandigarh
13. Vaidya Abichal Chattopadhyay, Kolkata
14. Vaidya Tanuja Nesari, Delhi
15. Vaidya Sanjeev Sharma, Jaipur
16. Vaidya Anup Thakar, Jamnagar

ཁ་མི་བཟེད་པའི་སྟོན། གོང་གི་ བསྐྱབ་སྟོན་འདི་གིས་ རད་གཞི་ཀོ་མེད་ - ༡༩ གི་ སྐྱབ་བཅོས་ འབད་ལྷན་ཚོད་ཟེར་
ལྷན་མེན་ལགས།