

༄༅། བོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྣམ་མཁས་དངོས་དཔེ་རྩ་སྟོན།

(ལེ་ཆོན་གསུམ་པ།)



སྣམ་པ་ཆེ་རིང་ནོར་བུ།

བོད་ཀྱི་སྣམ་ཆེང་ཁང་།

Dr. Tsering Norbu

(Materia Medica Department)

Men-Tsee-Khang.

Distt. Kangra, Dharamsala-176215 (H.P.) INDIA

བསེ་ཡབ། (མཚོག)



བསེ་ཡབ། (དམན་པ།)



བསེལ་བ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། (མཚོག) *Chaenomeles tibetica*
(དམན་པ།) *Chaenomeles speciosa*
- 2) རྩི་ཚན། ཤིང་གི་སྐྱེན་ཟེ།
- 3) རིགས། མཚོག་དམན་གཉིས།
- 4) རྒྱུ་གནས། བོད་དང་། ཨོན་ཏྲ་དབང་སོགས་ས་བབས་དམའ་བའི་ནགས་གསེབ་སོགས་སུ་རྒྱུ་བ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་རྩིན། རྒྱུ་ཟླ་ ༩ པ་ཙམ་ལ་བཏུས་ཏེ་གཏུབ་ནས་རྩིམ་གསེད་བྱེད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རྒྱུར་ལ་ཁ། ལུ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་རྩུབ་ཅིང་རྩོ་བ།
- 7) ཕན་རུས། བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ། ཕོ་བའི་ནད། འདུས་ནད་སྐྱུག་པོ། ཟས་མི་འཇུ་སོགས་ལ་ཕན། དེ་མིན་ཁུ་བ་ན་བའི་ནད་ལ་མཚོག་ཏུ་ཕན།

ཕྱུང་ལྗང་།



ཕྱེད་པུ་ (ཕྱེད་པུ་)

- 1) ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ Alpia officinarum . ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ Ayurvedic: Rasna
- 2) ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་
- 3) ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་
- 4) ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་
- 5) ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་
- 6) ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་ཕྱེད་པུ་

ବାତର'ଖା



ବତର'ଖା

- 1) ལྷ་མིང་གི་ཐ་སྙད། Zingiber officinale. ལྷ་གར་ལུལ་སྒྲ། Ayurvedic: Arderakam
- 2) རྩེ་ཚན། ལྷ་མ་ལུང་མ་ཐང་མཚན་གྱི་ཕྱེ།
- 3) ལྷ་གནས། ལྷ་གར་ནང་གི་ས་ཁུལ་ཡལ་ཆེ་བའི་ནང་འདེབས་ལས་བྱེད་པ་ཡིན།
- 4) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྒྲ། ལྷ་མ་ ༩ པ་ཚམས་ལ་བཏུས་ཏེ་གཏུབ་ནས་སྒྲེམ་གསེད་བྱེད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཚ་བ། ལྷ་མེས་ཁ་བ། རུས་པ་དྲོད།
- 6) ཡན་ཡིན། བད་རྒྱང་ལྷན་པའི་ནད་དང་། མེ་དྲོད་ཉམས་པ། རྒྱངས་ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ནས་འཁོར་བསྐྱོད་དཀའ་བ་སོགས་ལ་ཡན།

ཕྱ་ཁོང་།



མ་གོད།

- 1) ཀྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Hedychium gardnerianum. ཀྱ་གར་ཡུལ་སྐད། Ayurvedic: Gandhasati
- 2) ལྷ་ཚན། ལྷམ་བྱའམ་ཐང་སྤན་གྱི་ཕྱེ།
- 3) རྩྭ་གནས། ཀྱ་གར་ནང་གི་ས་ཁུལ་ཕལ་ཆེ་བའི་ནགས་གསེབ་དང་ཐག་ཉེ་སར་སྤྱེ་བ་མང་།
- 4) བརྟ་རྟས་དང་ལས་སྒོན། རྩྭ་ཟླ་ལ་ཅམ་བརྟས་ཏེ་གརྟབ་ནས་སྤེམ་གསེད་བྱེད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རྟས་པ། རོ་ཚ་བ། རྩྭ་རྩེས་ཁ་བ། རྟོད་ཞིང་རྩྭ་བ།
- 6) ཕན་ཡོན། བད་རླུང་ཕྱན་པའི་ནད་དང་། མེ་རྟོད་ཉམས་པ། ཟུངས་ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ནས་ལའོར་བསྐྱོད་དཀའ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ཅི་ཏྱ་ཀ



ཅི་ཏྲ་ཀ

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟངས། Capsicum frutesces (Chili) རྒྱ་གར་ཡུལ་སྐད། yurvedic:
Raktmarich
- 3) རིགས། རིགས་ཏ་ཅང་མང་།
- 4) སྐྱེ་གནས། ས་ཁུལ་ཕལ་ཆེ་བའི་ནང་འདེབས་ལས་བྱས་ནས་སྐྱེ་བ་ཡིན།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྒོན། སྤྱི་ལྔ་བརྒྱད་པ་ཙམ་ལ་སྤྱིན་མཚམས་གང་བྱ་བཏུས་ཏེ་སྐམ་གསེད་བྱས་ནས་སྤྱན་ལ་སྦྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཆ་བ། ལྷ་རྒྱུས་ཁ་བ། རུས་པ་རྩུབ་ཅིང་བྲོད།
- 7) ཕན་རུས། ཕོ་བའི་བྲོད་ཉམས་པ་སྐྱེད་ཅིང་གཞང་འབྱུང་དང་གྲི་ནད་དང་། འོར་ནད། སྤྱིན་ནད། མཛེ་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཤིང་ཚ།



ཤིང་ཚ།

- 1) ལྷུལ་སྦྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Cinnamomum zeylannicum (Dalchini) ལྷུ་གར་ཡུལ་སྐད། Ayurvedic: Teji
- 2) ལྷེ་ཚན། ཤིང་སྒྲན་གྱི་ལྷེ།
- 3) རིགས། མཚོག་དང་། དམན་པ།
- 4) སྦྱི་གནས། ས་བབས་དམར་བའི་ས་ཁུལ་པལ་ཆེ་བའི་ནང་སྦྱི་བ་ཡིན།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྒོན། སྦྱི་ཁྲ་དགུ་བ་ཙམ་ལ་ཤུན་པ་བཏུས་ཏེ་སྒྲིམ་གསེད་བྱེད་དགོས།
- 6) རོ་དང་ལུས་པ། རོ་མངར་ལ་ཚ་བ། ལུ་རྩེས་མངར་བ། ལུས་པ་སྦྱུམ་ཞིང་དྲོ།
- 7) པན་ལུས། ཕོ་མཆིན་གང་རྒྱང་ནད་དང་། རྒྱང་ནད་སེལ། སྒོ་ནག་སྒྲིམ།

ཀ་རྒྱུ (འཇམ་འབྲས།)



ཀ་ར་ལྷུ་

- 1) ལྷུ་ལྷུ་འཇིག་ཅི་བ་སྟོང་། Caealpinia bonduc. ལྷུ་གར་ལྷུ་སྟོང་། Hindi: lata karanja
- 2) ལྷུ་ཆེན་། ཤིང་གི་སྟོན་ལྷུ་
- 3) ལྷུ་གནས་། བལ་ལྷུ་དང་། ལྷུ་ནག་ ལྷུ་གར་གྱི་ལྷུ་ཆ་བ་ཆེ་སའི་ནང་གང་སར་སྟེ།
- 4) བུ་རྒྱ་དང་ལས་སྟོན་། ལྷུ་ལྷུ་དགུ་བ་ཅམ་ལ་འབས་བྱ་སྟོན་མཚམས་སྟེ་བུ་རྒྱ་ཏེ་སྟོན་དགོས། ལྷུ་རྒྱ་མ་སྟོན་གོང་གི་སྟོན་གས་ཤུས་པའི་
འབས་བྱ་བྱེ་མའི་མང་རྒྱུ་ཐོན་ཅམ་བཅོས་ནས་སྟོན་དགོས།
- 5) རོ་དང་རྒྱས་པ། རོ་ཁ་ལ་བསྐྱ་ཞིང་ཆ་བ། ལྷུ་རྒྱས་ཁ་བ། རྒྱས་པ་དྲོད།
- 6) སན་རྒྱས། མཁལ་མའི་ནད་དང་། མེ་དྲོད་ཉམས་པ་སྟོན་ལ་སྟོན།

ཤིང་གུམ།



སྤུས་ཚད་ལེགས།



སྤུས་ཚད་འབྲིང་།



འཕྲེས་ལྗང་ཅན།

ཤིང་ཀུན།

- 1) ལྷུ་ལྷུ་འི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Ferula asafoetida. (Hing) ལྷུ་གར་ཡུལ་སྐད། Hindi: Hingu
- 2) ལྷུ་ཚན། ཆོ་བའི་སྤྲན་ཟེ།
- 3) རིགས། སེར་སྤྱ། ཁམ་ནག་སེར་སྤྱག
- 4) སྤྱེ་གནས། འདེབས་ལས་བྱས་ནས་སྤྱེ་བ་ཡིན།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྒོན། སྤྱི་ཟླ་ ༣ པ་ཚམ་ནས་ཆོ་བ་ལེན་ནས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། སྤྲན་དུ་མ་སྤྱོད་གོང་རས་ནང་བཏུམས་ནས་རྒྱང་ཁར་བཏགས་ནས་དྲི་ཉམས་པར་བྱ་བ་དང་། དེ་རྗེས་ཕྱི་མར་ནང་ཅུང་ཟད་བཅོ་ནས་གྲིབ་སྐྱམ་བྱེད་དགོས། རིམས་དང་གདོན་ལ་དྲི་བྱིར་མི་འཆར་བ་བྱེད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་ལ་ཆ་བ། ལྷུ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་ཡང་ཁིང་དྲོ་ལ་སྤྱམ་པ།
- 7) སུན་རུས། སྤྲན་ནད་འཛོམས། གྲང་བའི་ནད་དང་། སྤྱིང་རྒྱང་། ཁ་ཟས་འཇུ་བད་ཀན་སེལ། བཞེན་དྲགས་ན་མཁྲིས་པ་བསྐྱེད་པར་བྱེད།

ཐུ་ཏང་ག



བྱི་ཏང་ག

- 1) ལྷུ་ལ་སྤྱི་འཛིན་གི་ཐ་སྟངས། Embedica ribes. ལྷུ་གར་ཡུལ་སྟངས། Hindi: Vavaring
- 2) སྤེ་ཚན། ཤིང་གི་སྤེན་སྤེ།
- 3) སྤྱི་གནས། ས་བབས་དམའ་བའི་ལྷུ་གར་ནང་གི་ས་ཁུལ་ཕལ་ཆེ་བའི་ནགས་གསེབ་ཏུ་སྤྱི་བ་དང་།
འདྲེབས་ལས་ཀྱང་བྱེད་བ་ཡིན།
- 4) བཏུ་ཏུས་དང་ལས་སྟོན། སྤྱི་ལྷ་འབྲས་བྱ་སྤེན་མཚམས་བཞོག་ཏེ་སྐྱམ་གསེད་བྱེད་དགོས།
- 5) རོ་དང་ལུས་བ། རོ་ཚ་ལ་སྦྱར་བ། བྱ་རྒྱུས་ཁ་བ། ལུས་བ་ཚ་ལ་རྩོ་བ།
- 6) ཕན་ལུས། སྤེན་བྱའི་ནད་རིགས་དང་། གཞང་འབྱུང་སོགས་ལ་ཕན།

ਬਾਹੁਲੈ



མ་ཐུ་ཅི།

- 1) ལྷུ་ལྷུ་འི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Butea monosperma. ལྷུ་གར་ཡུལ་སྐད། Hindi: Palasha
- 2) རྩེ་ཚན། ཤིང་གི་ལྷན་ལྷེ།
- 3) རྩེ་ཚན། ལ་མདོག་གི་དབྱེ་བས་དཀར་དམར་གཉིས།
- 4) རྩེ་གནས། ལྷུ་གར་སོགས་ཚད་པ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བ་མང།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྒོན། རྩེ་ལྷ་ ༥ ཅུ་ལ་གང་བྱ་བཏུས་ཏེ་བྱི་པགས་དོར་ནས་སྐམ་གསེད་བྱེད་དགོས། ལྷན་དུ་མ་སྐྱོད་གོང་བྱེ་མའི་
ནང་རྩེན་ཐོན་ཅུ་མ་བརྩོས་ནས་སྐྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་ལ་ཚ་བ། ལྷ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསིལ།
- 7) ཕན་རུས། མགོ་སྩོ། ཡ་སྩོ། ཁོང་སྩོ། གཞང་སྩོ་སོགས་སྩོ་ནད་རིགས་ལ་ཕན་ཞིང་། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད།

ବିଷ



གོ་བྱེ

- 1) ལྷུ་ལྷུ་འི་མིང་གི་ཐ་སྙད། *Semecarpus anacardium* ལྷུ་གར་ཡུལ་སྐད། Hindi: Bilawa
- 2) གླེ་ཚན། ཤིང་གི་སྐྱན་གྱི།
- 3) ལྷུ་གནས། ལྷུ་གར་སོགས་ས་བབས་དམའ་བའི་ནགས་ཁུལ་དུ་སྐྱེ་བ་མང་།
- 4) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྒོན། འབྲས་བུ་སྐྱིན་མཚམས་སུ་བཏུས་ནས་སྐྱེས་དགོས། སྐྱན་དུ་སྐྱོད་སྐྱམས་འོ་མའི་ནང་བཙོས་ནས་ཁུ་བ་རང་འཐིམ་བྱེད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཚ་བ། འུ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་རྩོ་ལ་རྩོ་བ།
- 6) ཡན་རུས། ལྷུ་སྐྱིན་ནར་མོ་སོགས་སྐྱིན་ནད་རིགས་དང་། ཤོ་བའི་རིམས་དང་སྐྱུག་པོ། མ། མེན་བུའི་ནད། ལྷུ་སེར་སོགས་ལ་ཡན།



སྒྲིལ་དཀའ།



ཏྲ་སྒྲིལ་བ་མཆོག།



ནག་པོ་དམན་པ།

སྒྲིལ་དཀར།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟད། Boswellia serrata རྒྱ་གར་ཡུལ་སྐད། Hindi: Ral
- 2) རིགས། མཚོག་དང་། དམན་པ།
- 3) སྦྱེ་གནས། རྒྱ་གར་སོགས་ས་བབས་དམའ་ལ་སྐྱམ་ཤས་ཆེ་བའི་རི་ཁྲེགས་སུ་སྦྱེ་བ་མང་།
- 4) བརྒྱ་དུས་དང་ལས་སྡོན། སྤྱི་ཟླ་ ༩ ཅུམ་ལ་ས་འོ་སོགས་མེད་པའི་ཆེ་བ་བརྒྱས་ནས་སྐྱེམ་དགོས།
- 5) རོ་དང་རྒྱས་པ། རོ་ཁ་ལ་བསྐྱ་བ། འུ་རྩེས་ཁ་བ། རྒྱས་པ་བསེལ་ལ་རྒྱལ་བ།
- 6) ཕན་རུས། ལྷ་མེར་གྱི་ནད་སེལ་གིང་སྐྱེམ་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷང་ནད། བགས་པའི་ནད། རྩིག་རྒྱག་སྐྱངས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

शेराङ्ग



ཤེལ་ཏ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟངས། Resin of Pinus.
- 2) ལྷེ་ཚན། ཆོ་བ་ཐང་ཚུའི་ལྷེ།
- 3) རིགས། ཐང་གིང་དང་། སྤོན་གིང།
- 4) སྤྱེ་གནས། ས་ཁུལ་ཕལ་ཆེ་བའི་ནང་བཏབ་ནས་སྤྱེ་བ་ཡིན།
- 5) བཏུ་བྱས་དང་ལས་སྣོན། བྱས་ངེས་མེད་ལ་བཏུས་ནས་ཉར་ཆགས་བྱེད་དགོས།
- 6) རོ་དང་ལུས་པ། རོ་བསྐལ་ལ་མངར་བ། བྱ་རྒྱེས་ཁ་བ། ལུས་པ་ཆ་ལ་སྐལ་བ།
- 7) ཕན་ལུས། ལྷ་བ་འཛིན། ལུས་ཆག་སྤྱོད། ལུ་སེར་སྐལ་པར་བྱེད།

ཐང་ལྷོ།



ཐར་ཀྱ།

- 1) ལྷུ་ལྷུ་འི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Euphorbia wallichii.
- 2) རྩེ་ཚན། ལྷུ་ལྷུ་འི་ཐང་མེན་གྱི་རྩེ།
- 3) རིགས། ཐང་མེན་དང་། ཐང་ཆུང་།
- 4) རྩེ་གནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྩུད་ཀྱི་མཚོ་ཚད་ ༢༧༠༠ ནས་ ༣༩༠༠ བར་གྱི་རི་རྩེ་བས་དང་ཐང་སྐོགས་ལ་སྦྱེ་བ་ཡིན།
- 5) འཕུ་དྲུས་དང་ལས་སྒོན། རྩེ་ཆེ་ ༩ བ་ཚམ་ལ་རྩ་བ་བཏུ་སྐབས་སྐས་ཞོ་མི་ཟག་པར་བྱས་ཞིང་ས་དྲིག་བརྟུས་ལ་བྱི་པགས་དང་ནང་རྒྱ་དོར་དུ་མ་བྱུང་གཤག་བཏུབ་དགོས། རྩེ་བཏུལ་ཆང་བཟང་ནང་བཙོ་དགོས། ལྷུ་འདུལ་རྩ། ལྷུ་འདུལ་ཨ་རུ་རའི་ཁུ་བ། གང་དུ་བཙོ་ཡང་ར་ཤ་དུ་མ་གཅིག་སྒྲགས་ནས་ཁུ་བ་བྱེད་སྐམ་དུས་སུ་ལེན་ནས་ཁུ་བ་རང་འཐག་རྩེས་སྐམ་ནས་ཞིབ་དབྱར་བྱ་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། ཚ་བ། ལྷུ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསེལ་ཞིང་ཕྱི་བ། དུག་ཤས་ཡོད།
- 7) པན་རུས། ཚ་བྱང་གི་ནད་རིགས་ཐུར་དུ་སྦྱོང་། དེ་མིན་ཆུ་བསགས་པ་དང་། རྩོག་པ་གཉན་ཚད། རོ་ནད། རྩེ་ཐོར་སྐོགས་ལ་པན། ཐལ་བས་སྒྲག་པ་གཙོད་པར་བྱེད། (ཆང་)སྐན་ནད་སེལ། གཉན་སྐན་སེལ། (རྩ།) མཚོ་དྲིག་བྱུམ་རྒྱ་འབམ་ཆུ་སེར་ནད་སེལ། (ཨ་རུ་འུ་བ།) ཁུ་མཁྱིས་དང་འདུས་བའི་ནད་སེལ།

དུར་ཐེང་།



དུར་ཅིང།

- 1) ཁྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟངས། Euphorbia kansui
- 2) སྤེལ་ཆ་ན། ལྷུ་མ་བྱུང་མ་ཐང་སྤེལ་གྱི་སྤེ།
- 3) རིགས། འབྲས་བྱུ་ཡོད་པ་མཆོག་དང་། འབྲས་བྱུ་མེད་པ་དམན་པ།
- 4) སྦྱོག་ནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ ༢༧༠༠ ནས་ ༣༩༠༠ བར་གྱི་རི་ཁྲེགས་དང་ཐང་སོགས་ལ་སྦྱེ་བ་ཡིན།
- 5) འབྲུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། སྤྱི་ཟླ་ ༩ པ་ཙམ་རྩ་བ་བཏུ་ནས་ནང་གི་རྩ་དང་ཕྱི་ཤུན་འབྲལ་ལ་ཡོས་ཚན་ནང་དུ་ཡུད་ཙམ་བཅུག་ཏེ་
བཏུལ་དགོས།
- 6) རོ་དང་རྩས་པ། མངར་ལ་ཁ་བ། ལྷ་རྩེས་ཁ་བ། རྩས་པ་རྩོད། དུག་ཤས་ཡོད།
- 7) ཕན་རུས། མ་རུལ་བ་གསོ། རྩད་རིགས་རྩམས་སྦྱོང་ཞིང་བད་ཀན་སྦྱག་པར་བྱེད།



fþGÅ-Xi-Viü
Thank you