

ཨ། བོད་རྒྱུ་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐོན་རྩིས་དངོས་དཔེ་དོ་སྟོན།

(ལེ་ཚན་དང་པོ།)



སྐོན་པ་ཚེ་རིང་འོར་བུ།

བོད་རྒྱུ་སྐོན་རྩིས་ཁང་།

Dr. Tsering Norbu

(Materia Medica Department)

Men-Tsee-Khang.

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

མ་རུ་ཀ





ཨ་ཏུ་གསེར་མདོག



འཇིགས་མེད།



བདུད་ཚི་ཤ་མཐུག



འཕེལ་བྱེད་ལྷུ་མ་བྲ།



སྐེམ་པོ་སུལ་མང་།



མཚུ་སྤྱང་།



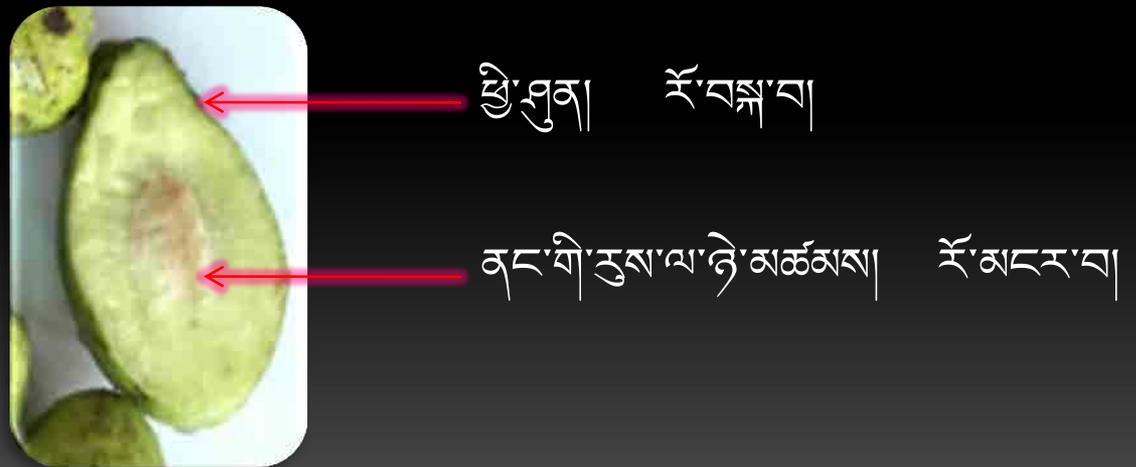
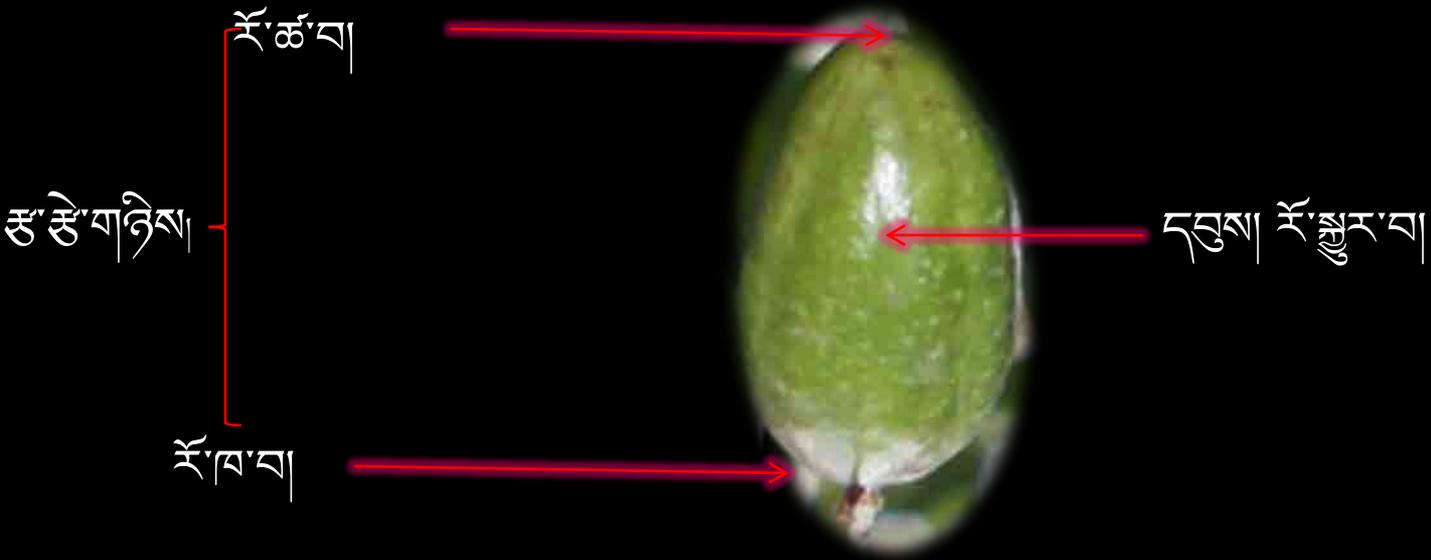
གསེར་ཚུང་།



ནག་ཚུང་།

ཨ་རུ་བ།

- 1) **རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད།** *Terminalia chebula* Retz. **རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད།** Hindi: Harad, Hara, Haritaki, Harra Sanskrit: Haritaki, Jivanti, Pathya
- 2) **ལྷ་ཚན།** ཤིང་གི་སྐྱེན་ལྗེ།
- 3) **རིགས།** བརྒྱད།
- 4) **སྐྱེ་གནས།** རྒྱ་མཚོའི་ངོ་ས་ལས་མི་ཏར་ ༡༧༠༠ ཡས་མས་ཀྱི་སྐམ་ཤས་ཆེ་བར་སྐྱེ། ཐོན་ཁུངས་ཆེ་བ་རུ་བ་རྩེ་གལ་དང་། ལྷོ་ཕྱོགས་ཏ་མིལ་མངའ་སྡེ། མའ་རྟེ་པར་སྡེ་གི་མངའ་སྡེའི་པའ་རྩེ་སྡེ་རེ། རྒྱ་མཚོ་དང་ཉེ་བའི་སྐམ་ཤས་ཆེ་མེད་སྐྱེས་པ་མང་། དེ་མིན་འབར་མ། བལ་ཡུལ། རྒྱ་ནག་སོགས་ལ་སྐྱེ་ཡི་ཡོད།
- 5) **བདུ་དུས་དང་ལས་སྒྲུབ།** རྩི་ལྷ་བརྒྱ་གཅིག་ཚམ་ལ་འབྲས་བུ་སྐྱེན་མཚམས་སུ་བདུས་ཏེ་མ་རུལ་བར་སྐམ་ནས་སྐྱེན་ལ་བེད་སྤྱོད་སྐབས་ཕྱིའི་ཤ་དགོས་པས་ནང་གི་ཚི་གུ་དོར་དགོས།
- 6) **རོ་དང་རུས་པ།** ལྷ་ལྷན། ལུ་རྩེས་གསུམ་ལྷན། རུས་པ་བརྒྱད་བཅས་ལྷན་ཡོད། དེ་མིན་རོ་བསྐྱ་བ་དང་། ལུ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསིལ་ཞིང་ཡང་བ།
- 7) **ཕན་རུས།** འདུ་བ་སྒྲོམས་ཞིང་ལྷན་འདུས་ཀྱི་ནད་དང་། ལུས་རྒྱུངས་ཉམས་པ། ཚ་གང་གཉིས་ཀས་འཁྲུ་བ། ལྷོ་གཙོང་། མཁལ་གཙོང་། ཚམ་པ་སོགས་པ། སྐད་འགག་པ་སོགས་ལ་ཕན།



རོ་མངར་བ། ལྗང་བ། ལ་བ། ཚ་བ། བསྐྱ་བ།

བ་རྩ་ར།



ལྷུང་བ་ཐལ་མདོག་མཚོག



ཆེ་བ་དམན་པ།

བ་ཅུ་ར།

- 1) ལྷུལ་སྦྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟོན། *Terminalia belerica* (Gaertn.) Roxb. ལྷུ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད། **Ayurvedic:** Bibhitaka **Hindi:** Bahera, Bhaira, Bibhitaka **Sanskrit:** Aksha Vibhitaka, Bahedaka,
- 2) ལྷེ་ཚན། ཤིང་སྐྱན་གྱི་ལྷེ།
- 3) རིགས། བ་ཅུ་ཚུང་བ་ཐལ་མདོག་མཚོག་ བ་ཅུ་ཆེ་བ་དམན་པ།
- 4) ལྷུ་གར་སྐད། ལྷུ་གར་དང་། ལྷུ་ནག་ བལ་ཡུལ་སོགས་སའི་མཐོ་ཚད་ལྷུ་མཚོའི་དོས་ལས་མི་ཏར་ ༡༧༠༠ ཡས་མས་གྱི་ས་བབ་ཚུང་དམའ་ཞིང་ཚ་དྲོད་ ཅན་གྱི་རི་ལྷེ་བས་དང་། རྒྱ་གས་རོང་གི་མཚོ་མས། རྒྱ་གས་རོང་གི་མཚོ་མས། རྒྱ་གས་གསེབ། ཞིང་གི་མཐའ་སོགས་དང་། འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་ ལྷུ་གར་བ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྐྱོན་བྱེད་ཚུལ། ལྷུ་ཟླ་བརྒྱད་པ་ནས་བཅུ་བའམ་ལྷོན་ཁའི་དུས་འབྲས་བུ་སྐྱེན་མཚམས་སུ་བཏུས་ཏེ་གཙང་མ་བཏུས་རྗེས་སྐམ་ གསེད་བྱ་དགོས་པ་དང་། ལྷུ་དུ་ལྷུ་ཤ་ལོ་ན་སྦྱོད་དགོས་ཤིང་ལུམས་སོགས་ལུས་པོའི་ལྷུ་ལ་སྦྱོད་པའི་སྐབས་ཤིང་མཉམ་ཏུ་གཏོང་ཚོག་པ་ ཡིན།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་བསྐྱ་བ། ལྷུ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་སྟོམས།
- 7) སན་རུས། བད་མཁྲིས་རླུང་གསུམ་གྱི་ནད་དང་། ལྷུ་སེར་གྱི་ནད། མཛོ་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ལྷོ་རྩི



དཀར་ཤམ་ཅན་མཚོག



ནག་ཤམ་ཅན་དམན་པ།



བོལ་ནས་སྐམ་པ་སྤྱུས་ཚོད་ཐ།

ག་ལུར།



ལྷག་ཟིལ་ག་ལུར། མང་ག་ལུར།

ཤེལ་ག་ལུར།

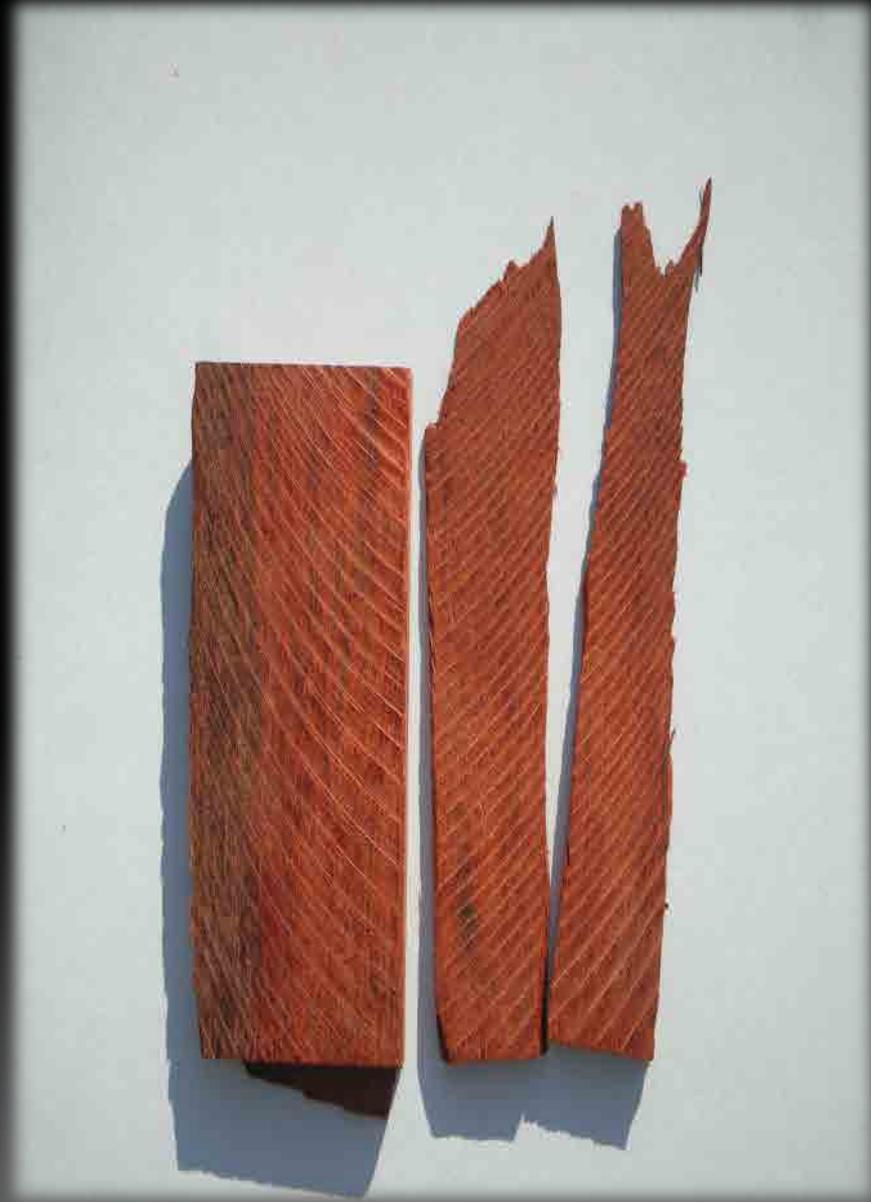
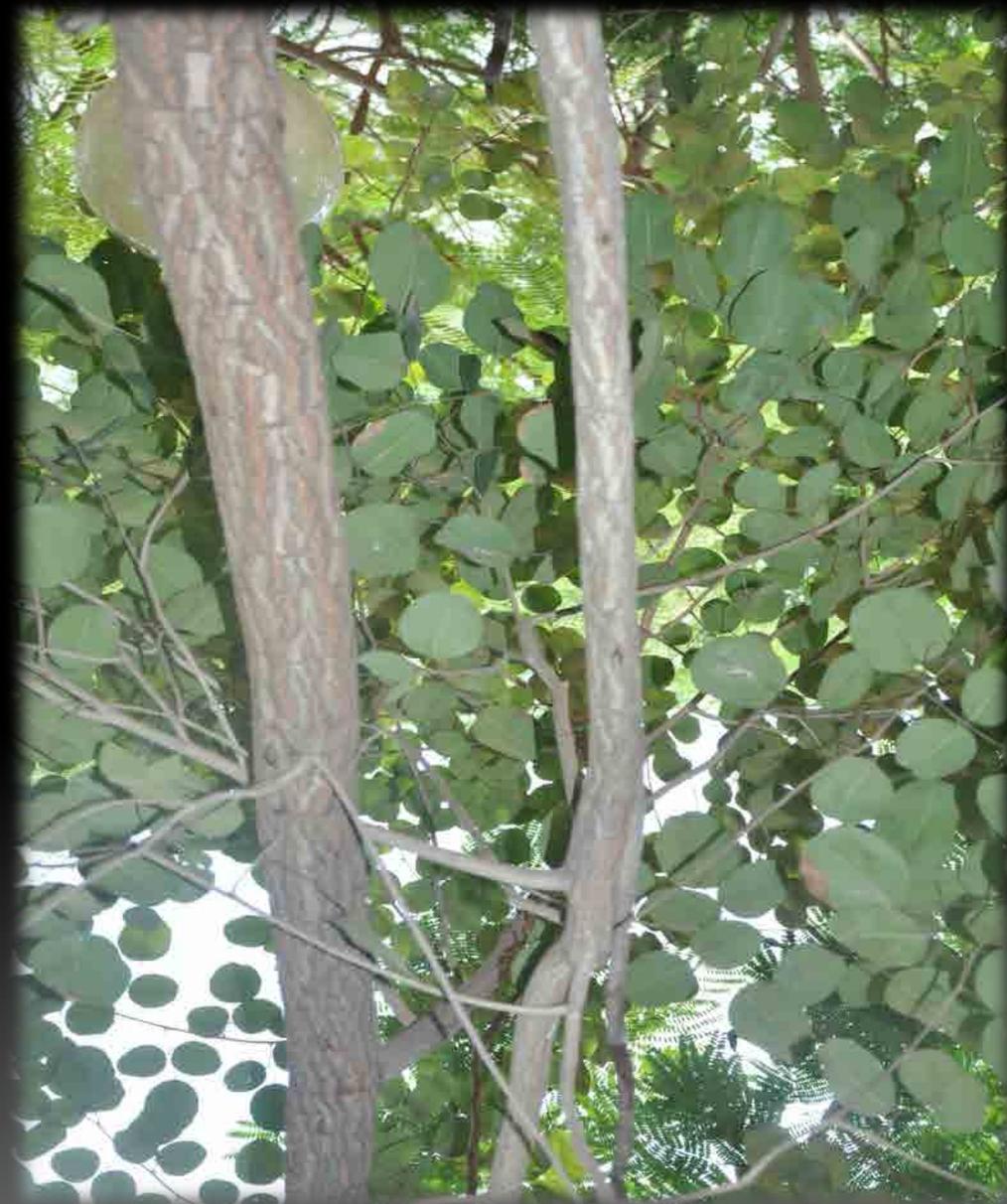
ཅན་དན་དཀར་པོ།



ཅན་དན་དཀར་པོ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་བ་སྟོན། Santalum album L. རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྟོན། Ayurvedic: Candana Hindi: Saphedchandan, Chandan, Sweta Chandan, Safidchandan Sanskrit: Chandana
- 2) ལྷེ་ཚན། ཤིང་གི་སྟེན་ལྷེ།
- 3) རིགས། མཚོག་རིགས་གསུམ།
- 4) རྒྱུ་གནས། བལ་ཡུལ་དང་། རྒྱ་ནག་ རྒྱ་གར། ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་ཀར་ན་ཏུ་ཀ་དང་། ཏུ་མིལ་ན་སྤུ་ ཀེ་ར་ལ་སོགས་སའི་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཏར་ ༡༠༠ ཡས་མས་གྱི་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་ནགས་གསེབ་ཏུ་རྒྱུས་པ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། རྒྱ་ལྷོ་དགུ་བ་ནས་གསུམ་པའམ་སྟོན་དབྱིང་གང་རྒྱང་ལ་བཏུས་ཏེ་ཕྱི་པགས་དོར་ནས་བསིལ་གྲིབ་ཏུ་སྐམ་ནས་སྟེན་ལ་སྦྱོང་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་བསྐྱ་བ་དང་། ལྷ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསིལ་ཞིང་འཇམ་པ།
- 7) ཕན་རུས། ལྷོ་ཚད་དང་། ལྷིང་ཚད། འབྲུགས་ཚད། ཤ་ཚད། པགས་ཚད་སོགས་ཚ་བའི་ནད་རིགས་ལ་ཕན།

ཅན་དན་དམར་པོ།





ཚ་རྩེན་སྐྱུག་པོ།



ཚ་རྩེན་དམར་པོ།



ཅན་དན་དམར་པོ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། Pterocarpus marsupium Roxb. Corom རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད།
Ayurvedic: Asana Hindi: Bijasal Bibla (Vijayasar), Bihasal, Biya
Sansakiti: Hannermara, Beejak, Asan, Bijakan
- 2) རྗེ་ཚན། ཤིང་གི་སྐྱེན།
- 3) རིགས། ཅན་དན་དམར་པོ། ཅན་དན་སྐྱུག་པོ།
- 4) རྒྱ་གནས། རྒྱ་གར་རྩོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བའི་ནང་སྐྱེས་ཤིང་། ལྷག་པར་ལོ་རྒྱུང་དང་རྒྱུན་རྒྱུང་གི་ནགས་གསེབ་སོགས་སུ་
སྐྱེས་པ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྣོན། རྒྱ་ལྷ་དགུ་བ་ནས་གསུམ་པའམ་སྟོན་དབྱིད་གང་ཅུང་ཞིག་ལ་བཏུས་ཏེ་བྱི་པགས་དོར་ཏེ་ནང་སྐྱིང་
དམར་སྐྱུག་དེ་བསིལ་གྱི་བཏུ་སྐྱེས་ནས་སྐྱེན་ལ་སྐྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་བསྐྱ་བ་དང་། ལྷ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསིལ་བ།
- 7) བན་རུས། ལྷག་ལ་ཚ་བ་ལྷགས་པ་དང་། ལྷག་དན་འཕེལ་བ། ལྷག་དང་རྒྱུང་འཐབ་པ་སོགས་དང་། ཅན་དན་གྱི་མར་ཁུ་བྱི་ལ་
ལྷགས་པས་ཡལ་ལག་གི་སྐྱེས་པ་བཅས་འཛོམས།

ལྷོ་ལྷོ་གཤམ་



ལྷོ་གཤམ་བཟོས་མཁོ།

ས་ལྷོ་གཤམ་།

ལྷ་གང་།

1. ལྷ་ལྷུང་མིང་གི་ཐ་སྟོན། Bambusa arundinacea (Retz.) Willd Synonyms: Bambusa bambos < L.> Voss ལྷ་གང་ཡུལ་སྟོན། **Ayurvedic: Vasma Hindi: Malbans, Banslochan, Bans,**
- 2) ལྷ་ཚན། ཤིང་སྐྱོན་གྱི་ལྷ་ལས་ཚེ་བ་ཐང་ཚུའི་སྐྱོན།
- 3) རིགས། ལ་དོག་སྐྱུག་ཉམས། ཅན་མཚོག་དམན་པས་ས་ལྷ་གང་ལའང་དཀར་ཞིང་རོ་མེད། མཚོག། མཁྲིགས་ཤིང་རོ་ལྷན་དམན་པ།
- 4) ལྷ་གནས། རི་ཐང་ངེས་མེད་གྱི་ནགས་གསེབ་དང་། རོང་མཚམས་ལ་སྐྱེས་ཤིང་། འདེབས་འཇུགས་ཀྱང་བྱས་ནས་སྐྱེ་སྐྱོང་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་ཡིན།
- 5) བདུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། ལྷན་དུ་སྐྱུག་མའི་ལོག་ནས་སྟོན་དཔྱིད་གང་རྒྱང་ལ་བདུས་ཏེ་བསེལ་སྐྱེས་བྱས་ནས་སྐྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་མི་གསལ། རུས་པ་བསེལ།
- 7) ཡན་རུས། ལྷོ་ཚད་སོགས་སྐྱོ་བའི་ནད་རིགས་དང་། ལྷ་བཟོས་པ། ཚད་པ་རུས་ལ་ཞེན་པ། དེ་མིན་རིམས་ནད་སོགས་ལ་ཡན།

ཁ་ཆེ་གུར་གུམ།





ཁ་ཆེ་གུར་གུམ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟོན། **Crocus sativus L.** རྒྱ་གར་ཡུལ་སྟོན། **Hindi:** Kesar, Zafran
Kashmiri: Kony **Sanskrit:** Kunkuma, Kesha,
- 2) ལྷེ་ཚན། ཅི་སྐྱན་གྱི་ལྷེ།
- 3) རིགས། ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་མཚོག། བལ་པོ་གུར་གུམ་དམན་པ། བོད་གུར་གུམ།
- 4) སྐྱེ་གནས། ཀ་ཤི་མིར་ནང་སའི་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཏར་ ༡༩༠༠་ཡས་མས་ལ་འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་སྐྱེ་བ་མང་། ཡུ་རོབ་
གྱི་ཡུལ་གྱི་ཁག་ཏུ་འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་གྱི་ཡོད།
- 5) བཏུ་རུས་དང་ལས་སྣོན། སྤྱི་ལྷོ་དགུ་བ་དང་བཅུ་བ་ཅུ་ལ་ལེ་ཏོག་ཤར་བའི་སྐབས་སུ་བཏུས་ཏེ་ཟེུ་འབྲུ་བཏོགས་པས་བསིལ་གྱི་བ་སྐམ་
གསེད་བྱས་ནས་ངེ་མ་མ་ཡལ་བར་སྐྱན་དུ་སྐྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་མངར་བ་དང་། ལྷ་རྗེས་མངར་བ། ངོ་བོ་བསིལ་བ།
- 7) བན་རུས། མཚིན་པའི་ནད་རིགས་ཀུན་དང་། བྲག་ཤོར་བའི་རིགས། ལུངས་བྲག་ཉམས་པ། བྲག་གི་འཁོར་སྐྱོད་དཀའ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

གུར་གྲུམ།



གུར་གུམ།

- 1) ལྷུལ་སྦྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟོན། Carthamus tinctorius L. དབྱིན་རིའི་ཕལ་སྟོན། English: Safflower, carthamus Gujarati: Karada, Kusumbo Hindi: Kusum, Phoolkusum,
- 2) ལྷེ་ཚན། ཅི་སྐྱན་གྱི་ལྷེ།
- 3) རིགས། ལ་ཆེ་གུར་གུམ་མཚོག། བལ་པོ་གུར་གུམ་དམན་པ། བོད་གུར་གུམ།
- 4) སྦྱི་གནས། འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་སྦྱི་བ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། སྦྱི་ལྷན་དགུ་བ་དང་བཏུ་བ་ཅོམ་ལ་ལེ་ཏོག་ཤར་བའི་སྐབས་སུ་བཏུས་ཏེ་བེའུ་འབྲུ་བཏོགས་པས་བསིལ་གྱི་བ་སྐམ་གསེད་བྱས་ནས་དྲི་མ་མ་ཡལ་བར་སྐྱན་དུ་སྦྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་མངར་བ། ལྷ་རྗེས་མངར་བ། རུས་པ་བསིལ་བ།
- 7) ཕན་རུས། མཚིན་པའི་ནད་རིགས་དང་། ལྷག་ཤོར་བའི་རིགས། ལྷག་ངན་རྒྱས་པ། རྩ་ལ་སྦྱོམ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

শুণা স্নেহা



ཁྲ་ནག་སྲུག་སྒྲིལ།

Amomum villosum



शुद्धि



རྩ་ཉེ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟོན། *Myristica fragrans* Houtt. རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྟོན། Ayurvedic: Jatiphala Hindi: Jatiphala, Jaifal, Jaiphal Sanskrit: Jaiphal, Jatiphala, Jati
- 2) རྩེ་ཚན་ ཅི་སྐོན་གྱི་རྩེ།
- 3) རྩེ་གནས། རྒྱ་གར་རྩོ་ཕྱོགས་ལུལ་གྱི་མངའ་སྡེ་ཕལ་མོ་ཆེའི་ནང་སྐྱེ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཉམ་མིལ་ན་སྤུའི་མངའ་སྡེ་ནང་སྐྱེ་བ་མང་། གཞན་ཡང་སིང་ག་ལ་དང་། ཉི་རུ་ཉི་ཤི་ཡ་སོགས་ཡུལ་གྲུ་ཁག་དུ་འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་པའོ།
- 4) བདུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། སྤྱི་ཟླ་དགུ་བའམ་སྟོན་ཁའི་དུས་འབྲས་བུ་སྐྱེན་མཚམས་སུ་བདུས་ཏེ་སྐྱེས་ནས་ཕྱིའི་ཕགས་པ་བྱངས་སྐོགས་འདྲ་བ་དེ་ཕྱིར་དོར་ནས་སྐོན་ལ་སྤྱོད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་ལ་ཚ་བ། ལུ་རྩེས་ཚ་བ། རུས་པ་དྲོ་ཞིང་སྐྱུམ་པ།
- 6) ཕན་རུས། ལྷུང་གི་ནད་རིགས་དང་། རྩིང་རྒྱང་། རྩིང་གཟེར་སོགས་རྩིང་ནད་ཀྱི་རིགས་རྣམས་སེལ། དྲོད་སྐྱེད། ཟས་མ་འཇུ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ସିନ୍ଧୂ





བྱམ་པ་ཅན་མཚོག



ཟངས་གཞིར་འདྲ་བ་དམན་པ།

ལི་ཤི།

- 1. རྒྱལ་ལྷིའི་མིང་གི་ཐ་སྟོན།** *Syzygium aromaticum* (L.) Merill & Perry Synonyms: Caryophyllus aromaticus. Eugenia carophyllata, Eugenia aromatica རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད། Ayurvedic: Lavanaga Hindi: Laung, Longh, Lavanga Sanskrit: Lavangam
- 2) ལྷེ་ཚན།** ཚེའི་སྐྱེན་གྱི་སྟེ།
- 3) སྐྱེ་གནས།** རྒྱ་ནག་དང་། རྒྱ་གར་རྫོང་ཕྱོགས་སོགས་ཚ་བའི་ཡུལ་ཕལ་མི་ཆེའི་ནང་སྐྱེ་ཞིང་། དང་སང་ཡུལ་ཕལ་མི་ཆེའི་ནང་འདེབས་འཇུགས་བྱས་ཏེ་སྐྱེས་པ་མང་།
- 4) བུ་དུས་དང་ལས་སྒོན།** སྐྱེན་ལ་མེ་ཏོག་མ་ཤར་གོང་འབྱུག་ལམ་ཐེུ་ཕྲ་ལ་ཐུང་བ་ཚེ་མོ་ཟུར་བཞི་གྱེས་པ་དེ་སྐྱེས་གསེད་བྱས་རྗེས་ཁ་མདོག་དམར་སྐྱུག་ཕྱི་ཕ་མདོན་ཞིང་དྲི་ཞིམ་འབྱུང་དེ་སྐྱེན་ལ་སྦྱོད་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ།** རོ་ཚ་ལ་ཁ་བ། ལུ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་དོད།
- 6) ཕན་རུས།** སོག་ཚེའི་ནང་རིགས་དང་། ཕོ་མཆོན་གྱི་དོད་ཉམས་པ། དང་ག་འགག་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། བྱང་རླུང་གི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཀ་ཀོ་ལ།



ཀ་ཀོ་ལ་མཚོག

ཀ་ཀོ་ལ་དམན་པ།

རྒྱ་ནག་ཀ་ཀོ་ལ།

ཀ་གོ་ལ།

1. རྒྱུ་ལྷི་འི་མིང་གི་ཐ་སྟོན། *Amonum subulatum* Roxb. རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད། **Hindi:** Bari ilachi
- 2) རྩེ་ཚན། ཅི་སྐྱེན་གྱི་སྤྲེ།
- 3) རིགས། ཀ་གོ་ལ་མཚོན་གྱི་ཀ་གོ་ལ་དམན་པ། རྒྱ་ནག་ཀ་གོ་ལ།
- 4) རྩེ་གནས། རྒྱ་གར་གྱི་ཤར་སོགས་དང་། རྒྱ་ནག་སོགས་ནས་ཐོན། འདེབས་འཛུགས་བྱས་ཏེ་སྤྲེ་བ་མང་།
- 5) བུ་རུས་དང་ལས་སྟོན། རྩི་ཟླ་དགུ་བ་དང་བཅུ་བ་གང་རང་དང་། རྩི་ཀར་འབྲས་བུ་སྤྲིན་མཚམས་སུ་བུ་རུས་ཏེ་ཉམ་རུལ་མ་ཤོར་བར་སྐྱམ་ནས་སྐྱེན་ཏེ་བུ་རུས་སྐབས་སྤྲེ་སྐྱེན་སྤྲེ་ལོ་ལྟ་བུ་གཏོང་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཚེ་ལ་མངར་བ་དང་། རྒྱ་རྩིས་ཁ་བ། རུས་པ་ཡང་ལ་རྩི་ཞིང་ཚེ་ལ་སྐྱམ་པ།
- 7) ཕན་རུས། ཕོ་བ་དང་མཚེར་པའི་རྩི་ཉམས་པ་དང་། ཟས་མ་འཇུ་བ། རིག་པ་སྤྲོས་བརྒྱུད་སྤྲེ་བ་སོགས་ལ་ཕན།



fɪGÅ-Xi-Viü
Thank you