



༄༅། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྣམ་རྩལ་  
དངོས་དཔེ་དོ་སྣོད།  
(ལེ་ཚན་བཞི་པ།)



སྣམ་པ་ཚེ་རིང་ལོ་སྟེ།

བོད་ཀྱི་སྣམ་རྩལ་ཁང་།

Dr. Tsering Norbu

(Materia Medica Department)

Men-Tsee-Khang.

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

# ཏང་གུན། (དཀར་པོ།)



ཏང་གུན། (ནག་པོ།)



## ཉང་ཀུན།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། *Selinium wallichium* (དཀར་པོ།) *Sinolimprichtia alpina* (ནག་པོ།)
- 2) རྩེ་ཚན། རྩེའི་སྐབས་ལྗེ།
- 3) རིགས། དཀར་ནག་གཉིས།
- 4) རྩེ་གནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ 3500 ནས་ 4000 བར་གྱི་རྩ་གསེབ་ཏུ་དཀར་པོ་དང་། ནག་པོ་བྲག་གསེབ་ཏུ་རྩེ་བ་ཡིན།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྡོམ། རྩེ་རྩེ་ 2 བ་ 3 ཅམ་ལ་ཆ་ཚང་བཏུས་ཏེ་བསེལ་སར་སྐྱེས་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཚ་བ། རྒྱ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསེལ་བ། (དཀར་པོ།) རོ་བསྐྱལ་ཚ་བ། རྒྱ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་སྤྱི་ལ་རྒྱལ་ཞིང་སྐྱེས་ལ་རོ་བ།
- 7) ཕན་རུས། རྩེང་ལ་ཚད་པ་ལྷགས་པ་དང་། དུག་ཚད་བྱེར་བ། རྩེང་འཕར་བ། རྩེང་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ཐང་ཁྲིམ་ལང་ཐང་མེ (མཚོག)



ཐང་ཁྲོམ་ལང་ཐང་ཚེ། (དམན་བ།)

*Physochlaina praealta*



ཐང་ཁྲོམ་ལང་ཐང་ཕྱེ།

- 1) ལྷུ་ལ་སྤྱི་འཛིང་གི་ཐ་སྟོད། Hyoscyamus niger ལྷུ་གར་ཡུལ་སྟོད། yurvedic: Dipya
- 2) རིགས། མཚོག་དང་། དམན་པ།
- 3) རྩི་ཚན། ལྷུ་ལ་བུའམ་ཐང་སྟོན་གྱི་ཕྱེ།
- 4) ལྷུ་གནས། ལམ་བུར་དང་། རྩོང་གི་ཉེ་འགམ་སོགས་ལ་སྤྱེ་བ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། ལྷུ་ལྷ་ ༡ ཅམ་ལ་འབྲས་བུ་སྟོན་མཚམས་སུ་གང་བུ་བཏུས་ཏེ་སྐམ་གསེད་བྱས་ནས་འབུ་སྟོན་ལ་སྤྱོད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་ལ་ཚ་བ། ལྷུ་རྩིས་ཁ་བ། རུས་པ་སྟོན་ལ་དྲོད། དུག་ཤས་ཅུང་ཡོད།
- 7) ཐན་རུས། ཁོང་སྟོན་སོགས་སྟོན་ནད་ཀྱིས་གཟེར་བྱག་ལངས་པ་དང་། ཡ་སྟོན། སོ་སྟོན། རྩི་ཚན། མ་འབྲས་སོགས་ལ་ཐན།

# ཚར་བོང་།



སྐྱུ་སྐྱུག་མཚོག།



དཀར་པོ་དམན་པ།

## ཚར་བོང་།

- 1) ལྷུལ་སྦྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། *Artemisia capillaris*
- 2) ལྷེ་ཚན། ལྷུལ་སྦྱིའི་ཐང་གི་སྦྱེ།
- 3) རིགས། མཚོག་དང་། དམན་པ།
- 4) སྦྱེ་གནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ 3200 རྗེས་ 4000 བར་གྱི་སྐྱམ་ཤས་ཆེ་བའི་རི་རྒྱུང་གང་སར་སྦྱེ།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྡོམ། སྦྱི་ཟླ་ 4 རྗེས་ 10 ཅུམ་ལ་ཆ་ཚང་བཏུས་ཏེ་བསེལ་སར་སྦྱེམ་དགོས། རབ་བྱུང་ན་ལྷུ་བཟོ་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཚ་ལ་ཁ་བ། ལྷེ་སྦྱེ་ཁ་བ་ རུས་པ་བསེལ་ལ་རྒྱུབ་པ།
- 7) ཡན་རུས། གྲེ་བའི་ཚད་པ་དང་། ལྷོ་ནད། ཚ་བས་སྦྱངས་པ་སོགས་ལ་ཡན།

# ନିମାହା



# ཉིག་ཏ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟངས། Swertia chirata. རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད། Hindi: charaytha
- 2) ལྷོ་ཚན། ལྷོའི་སྐྱེན་ལྗེ།
- 3) རིགས། རྒྱ་ཉིག་ བལ་ཉིག་ བོད་ཉིག་ ལུམ་ཉིག་ ཟངས་ཉིག་ འདྲ་བའི་ལྷགས་ཉིག་ དཀར་ནག་ ལྷགས་ཉིག་ དཀར་ནག་ ལྷགས་ཉིག་ ར་མགོ་ མ། གསེར་ཉིག་ མཚོག་དམན་སོགས་ཉིག་ ཏ་རིགས་འདྲེན་ལྷགས་སོ།
- 4) རྩོམ་གནས། རྒྱ་བལ་སོགས་ཀྱི་མཚོ་ཚད་མི་ཀྱར་ ༢༥༠༠ མན་གྱི་ནགས་འགམ་དང་། རྩ་གསེབ་ཏུ་སྐྱེ་བ་མང་། ས་བབས་དམའ་སར་འདེབས་ལས་ཀྱང་བྱེད་བ་ཡིན།
- 5) བདུ་དུས་དང་ལས་སྡོམ། ལྷོ་ཟླ་ ༧ པ་ ༥ ཅུས་ལ་ཆ་ཚང་བདུས་ནས་བསིལ་སར་སྐྱེམ་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་བ། ལུ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསིལ་ཞིང་རྩུབ།
- 7) ཕན་རུས། མཚོན་ཚད་དང་། ལྷག་མཁྲིས་ཚ་བའི་ནད་རིགས་མ་ལུས་སེལ་ཞིང་། ལྲད་པར་སྡོད་མཁྲིས་ཀྱི་ཚད་བ་སེལ། ཚིག་ཐང་གི་རིམས་ནད་ལ་ཕན།

མ་གུ།



## མ་བུ།

- 1) ལྷུ་ལྷུ་འི་མིང་གི་ཐ་སྟོན། *Inula racemosa* ལྷུ་གར་ཡུལ་སྐྱོད། Hindi: pohkar mool
- 2) ལྷུ་ཚན། ལྷུ་མ་བུ་ཐང་སྐྱོན་ལྷུ།
- 3) ལྷུ་གནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མཚོ་ཚད་ ༥༥༠༠ རྟེན་ ༥༥༠༠ ཡས་མས་ནང་འདེབས་ལས་བྱེད།
- 4) བུ་ལྷུ་དང་ལས་སྐྱོན། ལྷུ་ལྷུ་ལ་ བ་ཚམ་ལ་རྩ་བ་བུ་ལྷུ་ཉི་གཙང་མ་བུ་གྲུ་ནས་བསིལ་སར་སྐྱེས་དགོས།
- 5) རོ་དང་ལྷུ་ལ། རོ་མངར་ཞིང་ཁ་ལ་ཚ། ལྷུ་རྒྱུ་མངར་བ། ལྷུ་ལ་སྐྱོན་ལ།
- 6) ལྷུ་ལྷུ། ལྷུ་ལྷུ་འཐབ་ལ་དང་བད་ཀན་གྱི་ཚ་བ་སེལ། མོ་བའི་ལྷུ་དང་བད་ཀན་འཛོམས། མེ་དྲོད་བསྐྱེད་ཅིང་དང་ག་འབྱེད། ཚིག་ཐང་གི་བད་ཀན་འཛོམས།

# བར་བ་ཉ།



photo by 見血封喉

## བར་པ་།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། *Hypecoum leptocarpum*.
- 2) ལྷོ་ཚན། ལྷོ་འོ་སྤོན་ལྷོ།
- 3) ལྷོ་གནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མཚོ་ཚད་ ༣༥༠༠ རྒྱུ་ཡི་ ༥༡༠༠ བར་གྱི་རི་ལྷོ་བས་དང་། འིང་གསེབ་ཏུ་སྤོ་བ་ཡིན།
- 4) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྤོན། ལྷོ་ལྷོ་ ༡ བ་ཅོམ་ལ་ཆ་ཚང་བཏུས་ཏེ་མ་ཕབ་ནས་སྤོམ་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ཁ་བ། ལྷོ་རྒྱུ་ཁ་བ། རུས་པ་བསེལ།
- 6) ཕན་རུས། མཁྲིས་བའི་ཚད་ནད་སེལ་བ་དང་། ལྷོ་ལྷོ་བ། རིམས་དང་དུག་ཚད་རྒྱས་པ། མཚན་པར་ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་ཚ་བ་མ་སྤོན་པ་  
སོགས་ལ་ཕན།

# བ་ཡག་རྩ་བ།



ལྷག་རྩིང་།

གཡག་རྩིང་།

## བཡག་རྩ་བ།

- 1) རྒྱལ་རྒྱུད་མིང་གི་ཐ་སྙད། *Lancea tibetica*
- 2) ལྗེ་ཚན། ལྗེ་ལྷན་ལྗེ།
- 3) རིགས། འབྲས་བུ་ཆེ་བ་གཡག་རྩིང་། རྒྱུ་བར་ལྷག་རྩིང་དུ་དབྱེ།
- 4) རྒྱ་གནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ 3000 རྗས་ 4000 བར་གྱི་ན་གཤོངས་དང་། ཞིང་གསེབ་ཏུ་རྒྱེ་བ་མང་།
- 5) བཏུ་དུས་དང་ལས་རྩོན། རྒྱུ་རྒྱ་ 4 ཅུ་ལ་ཆ་ཚང་བཏུས་ཉེ་མ་ཕབ་ནས་རྩེམ་གསེད་བྱེད་དགོས།
- 6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་མངར་ལ་ཁ་བ། ལྷ་རྩེས་མངར་བ། རུས་པ་བསིལ།
- 7) ཕན་རུས། རྩ་བས་རྩོ་བའི་རྩ་ཕན་ཚད་པ་གསོ་བ་དང་། རྩོ་ལྷ་བ་དང་རྩོ་རྩག་འདྲེན། རྩོ་མ་གསོ་ཚུ་སེར་རྩེམ། འབྲས་བུས་རྩིང་ནད་སེལ། རྒྱ་མཚན་འགགས་པ་ཁྲག་སྐྱེད་དང་རྒྱ་མ་འདྲིལ་བ་བཞིག། **ལོ་མས་པགས་ནད་དང་མ་གསོ་བར་བྱེད།**

# कुआथा



## ཚུལ་ལྟར་

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྙད། *Lloydia serotina*
- 2) རྩེ་ཚན། རྩེའི་ལྷན་ལྟེ།
- 3) རྩེ་གནས། བོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱུད་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ 3,000 རྗེས་ 4,500 བར་གྱི་བརྒྱན་གཤེར་ཆེ་བའི་བྲག་གསེབ་དང་། ལྷང་རྩེད་དུ་རྩེ་བ་ཡིན།
- 4) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྡོམ། རྩེ་ཟླ་ 4 བ་ཚམས་ལ་ཆ་ཚད་བཏུས་ནས་བསེལ་སར་སྐྱེམ་དགོས།
- 5) རོ་དང་རུས་པ། རོ་ལྷུང་ཟེད་ཁ་བ། ལྷ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསེལ་བ།
- 6) ཕན་རུས། མིག་གི་དབང་པོ་ཉམས་པ་གསོ་ཞིང་། མཚོག་ཏུ་མིག་རབ་རིབ་སེལ། ཤ་དང་རུས་པའི་ཚི་སྦྱོར། བྱང་ཁོག་མ་དང་རྒྱག་ཁྲག་ལུ་སེར་སྐྱེམ།

# བྱུང་ཁོར་ག



ལྷན་བྱུང་།



ལྷ་བྱུང་།

# བྱུང་ཉིད།

- 1) **ལྷུ་ལྷིའི་མིང་གི་བ་སྟད།** Soda
- 2) **ལྷེ་ཚན།** ལན་ཚུའི་སྟན་ལྷེ།
- 3) **རིགས།** བཟང་བ་སྟན་བྱུང་དང། ངན་བ་ཚ་བྱུང།
- 4) **ཚོན་ཁུངས།** བྱང་ཐང་གི་བྱུང་མཚོ་ལས་བྱུང་།
- 5) **བཏུ་དུས་དང་ལས་སྟོན།** ལྷི་ལྷ་དགུ་བ་ཚམ་ལ་ས་རྩོ་སོགས་མེད་པ་བཏུ་བྱུངས་ལེགས་པར་བྱེད་དགོས། ལྷན་པ་མ་སྟོང་གོང་ལྷགས་སྟང་ནང་མེ་རན་པོས་སྐམ་བཅོས་བྱས་ནས་འཚོག་འདྲེག་མི་ཡོང་བར་བྱུང་ཆུ་ཕྱིར་ཐོན་པ་བྱེད་དགོས། དེ་རྗེས་ཆུ་ཚོད་ལྷོང་རྗེས་བྱ་ཉིད་དེ་ཉིད་དཀར་ཞིང་སྟོང་ཚད་ལྷར་གྱི་ལྷབ་གཅིག་ཚམ་ཡང་དུ་སོང་བ་ལས་སྟོན་ཚད་ངེས་པ་སྟན་དུ་སྟོང་ཚོག།
- 6) **རོ་དང་རུས་པ།** རོ་ཁ་མངར་ལན་ཚུ་བ། ལྷ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་བྱུང་ཟད་དྲོ་ཞིང་སྟེ་ལ་རྩོ་བ།
- 7) **ཕན་རུས།** མ་ལྷ་འཇུ་ཞིང་། བད་ཀན་པོ་བར་རྗེངས་པ་སེལ། ལྷིན་ནང་དང་དུག་ཐབས་མཐའ་དག་འཛོམས། ལྷུང་བ་གཙོད། དྲི་མ་འགགས་པ་འབྲིན། ལྷམ་པ་སོགས་གྲོང་རྩལ་འཇུ་བར་བྱེད།

# ཚང་ལྗི།

ཕོ་ཚང་།

(རྟ་སོ་བཅག་འདྲ་མཐོགས་ལྷོ།)

བྱ་ཚང་། (སྐྱ་གསོ་བ་སྣ་རིང་མཉེན་འབོལ།)

མོ་ཚང་། (སྐྱ་ག་ཟེལ།)



དར་མ་ཐྲག་མཐོགས།



བརྩུང་ལེན་དང་མགོ་མ།



བདུང་རྩེ་མཚུངས།

# ཚང་ཞི།

བྱ་མོ་ཚང་། (སེར་པོ་ཉ་ལྷིབས་ཅན།)



བརྩུད་ལེན་དང་མཁལ་ནད་ལ་མཚོག

མ་ནིང་ཚང་ཞི། (ཚོལ་བྱ་ཅན།)



བརྩུད་ལེན།

# ཙང་ཞི།

1) རྒྱལ་སྤྱིའི་མིང་གི་ཐ་སྟངས། Calcite རྒྱ་གར་ཡུལ་སྐད། Hindi: Saphed Surma

2) ལྷེ་ཚན། མི་བཟུ་བའི་ཁམས་ཀྱི་དོའི་སྒྲན་གྱི།

3) རིགས། 1) དཀར་པོ། (ཟླ་འོད་མ། 20 (པོ། མོ། མ་ནིང་། ལྷ། ལུ་མོ་ཙང་རིགས་ལྔ། ) ( མཚོག་རབ། འབྲིང་། ལ། )

2) དམར་པོ། (མཚལ་མདོག་མ། ) 20

3) ལེར་པོ། (ཉ་མཁྲིས་མ།) 20

4) རྩོན་པོ། (མཐིང་ཟར་མ།) 20

5) རྩོན་པོ། (ལུག་སྐེ་མ།) 20 = 100

6) ཁ་མདོག་ལྔ་འདུས་པ་  7) དམར་ལྔ་ལས་ཙང་ཞི་རིགས་ 101

4) ཐོན་ལུངས། ས་ལུལ་པལ་ཆེ་བའི་རི་ལུལ་དང་ལྷ་ཚན་ནས་ཐོན།

5) བཏུ་དུས་དང་ལས་སྒྲན། ལྷམ་ལྷོམ་བརྟུང་། ལྷ་གཙང་ནང་ཟེ་ཚུ་སྤུན་བུ་བཏུབ་ནས་ལྷ་ཚང་ལྔ་བཙུམས་ནས་ལུ་བ་སྤྱིར་དོར་  
ནས་ལྷ་མདོག་སྤོ་སངས་མ་བྱུང་བར་བཀྲ་བཤལ་བྱས་རྗེས་ཉི་མར་སྐམ་ནས་སྐམ་དགོས།

6) རོ་དང་རུས་པ། རོ་བསྐྱ། ལྷ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་བསེལ་བ།

7) པན་རུས། ཚ་བྲང་གི་འཁྲུ་བ་གཙང་། བད་ཀན་གྱི་ནད་སེལ། ལྷུག་པོ་ནད་ལ་མཚོག་ རུས་པ་གསོ།

# ཅང་ཞི་དྲུག་འདོན་ལས་སྒྲུབ།

༡ ཅོང་ཞི་འཕུལ་ཐལ་གྱི་ལག་ལེན། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་རྒྱ་ཚུ་བོང་དཀར། ཚ་ལ་པི་ལིང་ཞོ་། དེ་ལུ་ཟེ་ཞོ་ཕྱེད་དེ་ཞིབ་བཏགས་ཕྱི་མའི་ཉིས་  
འགྲུར་པོ་ཅང་ཞིབ་བཏགས་མཉམ་བཞེས་སྐྱུག་མདོང་སུམ་ཚ་བཀང་ལ་སུམ་གཉིས་སྟོང་པར་ཁ་བཅད་དུ་བ་མ་ཤོར་བཞེགས། (མ་ལྷོ་སྟོབས་  
རྒྱས་ནད་སྣ་འདྲེས་པའི་ལྷན་ཚད་དང་། པོ་བའི་ནད་ཚ་གང་མེད་པར་འཛོམས།)

༢ ཅོང་ཞི་སྟོང་རྩལ་གྱི་ལག་ལེན། པོ་ཅང་སྟང་མེད་སོལ་མེས་བཞེག་ནས་བསིལ་འདོད་ལྷ། སྟོང་ཚང་། བསིལ་སྟོང་སྟོམས་དར་བ། མ་པལ་  
རང་སྟོང་གྱིས་ཤིན་ཏུ་ཚ། (བད་ཀན་ལྷན་སྐྱེས་སྐྱེས་ཤིག་གང་སྐྱེན་བཤིག་ཤ་རོ་གཅོད།)

༣ ཅོང་ཞི་ཚ་བཏུལ་གྱི་ལག་ལེན། ཅོང་ཞི་རྒྱ་མ་ ༢ ཟེ་ཚུ་ཞོ་ ༢ བོང་དམར་སྐྱེགས་ནས་ལུ་གཅོང་ནང་ལུ་ཚོད་ ༣ བཅོས། ལུ་སྟོགས་དོར་ནས་  
བཏུ་བཤལ་ཐེངས་ ༡༥ བར་བྱས་ཐོག་སྐྱེས་དགོས།

༤ ཅོང་ཞི་གང་བཏུལ་གྱི་ལག་ལེན། ཅོང་ཞི་བཏུ་བཤལ་ལུ་སྟོང་དངས་སུ་འགྲུར་བ་བྱས་ཐོག་བོང་དམར་དོག་འགའ་བྱུགས་ནས་ལུ་ཚོད་  
༣ བཅོས་རྗེས་དགོང་གཅིག་བསྟུལ་ཕྱི་ཉིན་བཏུ་བཤལ་ལེགས་པར་བཏང་རྗེས་དོ་གཞོང་ནང་ཕྱི་ཞིབ་བཅོས་ནས་བོད་ལྷ་ ༥ ཚོས་༡༥ དགོང་མོ་ལྷ་  
འོད་ནང་མཛོ་འོ་དང་སྟེན་བཞེས་ལ། འདམ་ཐག་ཉིན་ ༣ བྱས་རྗེས་འཕང་ལོ་བཅོས་ཏེ་གིབ་སྐྱེས་དགོས། (དུག་སྐྱུག་པོ་གལ་ཚད་ཚ་རྟོང་སེལ།)

༥ ཅོང་ཞི་བཅུད་ལེན་གྱི་ལག་ལེན། ལུ་གཅོང་ནང་བཅོས་ལ་བཏུ་བཤལ་༡༠ བར་༡༥ བར་བྱས་རྗེས་ལུ་སྟོང་དངས་སུ་འགྲུར་རྗེས་སྐྱེར་འོ་མ་  
ལུ་ཚོམ་སྐྱེགས་ནས་ལུ་བ་རང་འཐག་ཏུ་བཅོས་པ་བཅུད་དང་ལྷན།

# གངས་ཐིག་ལ།







*Thank you*