

༡༡། ། གཞི་དམ་གྱི་སྒྲན་པར་མཁོ་བའི་སྒྲན་སྒྱུར་
རྒྱལ་པ་ཕྱོགས་བསྐྱེགས། །



ཉི་མཛེ་ཁོར་གིས་བསྐྱེགས།



ཐོད་སྐྱོད་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྒྲན་ཁང་།

༡༡། གཞི་དམ་གྱི་སྒྲུབ་པར་ཕམོ་བའི་སྒྲུབ་ཚུལ་ལ་
སྒྲུབ་ས་བསྐྱེད་ས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

ཉི་མ་ཆེ་དྲུག་གིས་བསྐྱེད་ས་།

ཐོད་སྐྱོང་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྒྲུབ་ཁང་།

图书在版编目(CIP)数据

乡村常用藏成药功效手册:藏文/尼玛次仁编.
—拉萨:西藏人民出版社,2007.3
ISBN 978-7-223-02129-6

I.乡... II.尼... III.藏医—中成药—手册—藏语
IV.R291.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 016599 号

乡村常用藏成药功效手册

编 著	尼玛次仁
责任编辑	洛桑次仁
封面设计	格 次
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	西藏军区印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	6
字 数	100 千
版 次	2007 年 3 月第 1 版
印 次	2007 年 3 月第 1 次印刷
印 数	01—4,000
书 号	ISBN978-7-223-02129-6
定 价	9.00 元

版权所有 翻印必究

སྒྲུབ་འགྲོའི་གཏམ།

བོད་ཀྱི་གསེབ་པ་རིག་པ་ནི་ཡུན་རིང་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་པའི་མེས་རྒྱལ་གྱི་གསེབ་
རིག་ནོར་མཛོད་ནང་གི་རིན་ཆེན་ནོར་བུ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ལོ་རྒྱུད་ལྷན་
འགའ་ཡི་འཕེལ་རིམ་ནང་བོད་ཀྱི་གསེབ་པ་རིག་པ་དེར་རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་
ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཆང་བ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་བྱང་ཆོས། ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་
ཉམས་སྦྱང་ལུན་སྤུལ་ཆོགས་པ། བསྟན་བཅོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་པ་སོགས་ཀྱི་
ལེགས་ཆ་ལྡན་པར་ལྟར། །

《གཞི་རིམ་གྱི་སྒྲུབ་པར་མཁོ་བའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་རྣམས་པ་སྒྲུགས་པ་སྒྲུགས་》ཞེས་
བྱ་བའི་དེབ་འདི་ནི་ཁོ་ཙོས་གཞི་རིམ་གྱི་སྒྲུབ་པར་དབྱེད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་
དཀོན་པ་དང་། དོགས་གནད་དང་དཀའ་གནད་ཁག་སྐབས་འཕྲལ་སྒོ་འདི་བྱ་
ས་མེད་པ། དེ་བཞིན་སྒྲུབ་བཅོས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སྒྲུབ་རྣམས་ཀྱི་དཔེ་དེབ་དེ་
ཙམ་པའི་གཞི་འཛིན་ས་ཞིག་ཏུ་འཛོག་པ་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་
རྒྱན་སྦྱོར་བོད་སྒྲུབ་ཁག་གི་ཐོག་མའི་འབྱུང་ཁྲུངས་དང་། སྒྱུར་ཐེ་དང་སྒྱུར་
ཆད། ཕན་ཡོན་ཁ་བརྒྱར་དང་ཁ་ཆར། དེ་བཞིན་སྒྲུབ་བསྟན་པའི་བརྒྱུད་རིམ་
ནང་དོ་སྣང་བྱེད་དཀོས་པ་སོགས་སྒྲུགས་གཅིག་ཏུ་བསྟུས་ནས་ཚུལ་སྤྲོས་བྱས་
ཡོད། སྒྱུར་ན་ཉི་བའི་ལོ་ཤས་ནང་འབྲེལ་ཡོད་བོད་ལུགས་གསེབ་རིག་གྱི་སྒྲུབ་
སྒྲུབ་དང་ཕན་རྣམས་སོགས་འཁོད་པའི་དཔེ་དེབ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་དཔེ་སྒྲུབ་གནང་
ཡོད་ཀྱང་ཁོ་ཙོས་དཔེ་དེབ་འདིར་གཞན་དང་མི་འདྲ་བའི་བྱང་ཆོས་ཁག་གསུམ་
ལྡན་ཡོད་དེ། །

གཅིག་ནི། དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མང་ཆེ་བའི་ཐོག་མའི་འབྱུང་
ཁྲུངས་དང་། ཐོག་མར་མཛོད་མཁན། ཏུས་རབས་ཇི་ཙམ་ལ་བསྟུབས་ཡོད་པ་

སྒྲུབ་པ་བརྒྱུད་ཡོད། །

གཉིས་ནི། ཏུས་དབས་མི་འདྲ་བའི་དཔེ་དེབ་ཁག་ཉི་ལྱར་ཉི་ཤ་ཞེས་
 དཔྱད་གཞིར་བཟུང་ནས་བྱང་ཟུར་གསུམ་གཙུག་པོའི་སྡེ་ཁྲིམ་མཁས་དབང་
 རྣམས་ཀྱི་བཞེད་པ་དང་། མཁས་དབང་མཆེན་རབ་ཞེས་པུ་སྟགས་ཉི་དབས་
 མཁས་པའི་ཉམས་ཚུང་། དེ་བཞིན་དེར་ཏུས་པོད་ལྷགས་གསུམ་གྱི་གཙུག་
 ཟུག་ཁོ་རྩ་ཆེ་རྣམ་དང་། བྱམས་པ་འཕྲིན་ལས། དབང་འདུས་སྟགས་ཀྱི་
 དཔོངས་ཚུལ་རྣམས་ཚུགས་པ་ཐུགས་ལྟོང་། །

གཟུམ་ནི། རང་མཉམ་སྤང་གཞིའི་ཁྲིའི་ས་རྒྱུ་ལས་རྒྱས་ཆོར་གོ་བདེ་ལ་
བཞོལ་སྤྱད་བདེ་བ་ཞིག་ཡོང་ཆེད་རྟོགས་དཀའ་བའི་ཆོག་སྤྱོད་ནུས་ལྷག་པོར་
བསྐྱོལ་ཡོད་ལ་ཁ་ཆར་དང་ཁ་བསྐྱུར་ཁག་སྤྱོད་གསང་མེད་པར་གསལ་རྒྱུ་ཏུ་
བཞོད་ཡོད། །

ཁོ་པོ་འི་བསམ་པར་དཔེ་དེ་བ་འདི་གཞན་དང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་མེད་ཅིང་རང་
དང་སྒྲུབ་པ་མཉམ་པའི་ཞིང་འཕྲིག་ལུལ་གྱི་སྒྲན་པ་ཚོར་དཔུང་གཞི་ཡོང་པེས་
སྒྲམ་ནས་འཕན་ལུལ་གྱི་བྱང་སྒྲིགས་སོ་མདོར་སྒྲག་མར་བསྒྲིགས། འོན་ཀྱང་ཁོ་
པོའི་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་སོགས་སྒྲིགས་གང་ཅིའི་ཐད་གྱི་རྒྱ་ཚད་དཔལ་
བས་དཔེ་དེ་བ་འདིའི་ནང་སྒྲིབ་དང་ནོར་འཁྲལ་མི་ཉུང་བཞིག་ཡོད་ཀྱི་ན་པོར་
ལུགས་གསོ་རིག་གི་མཁས་དབང་ནམས་དང་རྒྱ་ཆེའི་སྒྲིག་པ་པོ་ཚོས་སྒྲིབ་བརྒྱན་
དང་དག་བཅས་གྱི་བསྐྲུབ་བྱ་ཡོད་པ་མཁྲེན། མཁྲེན།

མཁུག་གི་པོད་སྒྲོལ་ས་མུ་གམ་དམར་མོག་ས་དང་འཆར་མན་ཉི་མ་མོག་ས་
 པ་མ་ཉམ་གཉེར་རྒྱལ་གང་ས་ཉི། པོད་ཁྱིའོ་ལ་མུན་གསོ་པ་མིག་པར་ཡུག་ས་སྒྲོན་
 རྒྱག་པའི་རྒྱལ་གང་ས་ཁྱི་ས་དཔེ་དེ་པ་འདི་དཔེ་སྒྲུན་ཁྱེད་པའི་བད་དཔལ་འཁྱར་
 ཁྱེད་མཁུག་སྒྲོལ་གནད་པར་སྒྲིང་དུ་ཡུལ་ནས་ཡུག་ས་མེ་ལྷ།

ཉི་མ་མེ་ཤིང་ནང་།

དཀར་ཆག

ཀ་ལྷོ།

- ཀོ་ཁག (1)
- ཀོ་ཕྱི་ལྷ་ཐང་། (1)
- ཀོ་ཕྱི་བདུན་པ། (2)
- ཀོ་ཕྱི་བཅུ་གསུམ། (3)
- ཀོ་ལ་བཅུ་གཅིག (4)
- ཀོ་ལ་བཅུ་དྲུ (5)
- དཀར་པོ་རྒྱག་ཕྱོར། (6)
- དཀར་རྩ། (7)
- ལྷ་བདུད་བཙོ་བརྒྱད། (7)
- ལྷ་རྩ་ཉིས་ལ། (9)
- ལྷོ་རྒྱང་། (10)
- ལྷོ་པའི་ཁར། (11)
- ལྷོ་ཤུན་བརྒྱད་པ། (12)

ཁ་ལྷོ།

- ལྷང་ལ། (13)
- ལྷང་ཕྱོན་དགུ་པ། (14)

ཁག་ཚད་བཅུ་ཐང་།	 (15)
ཁག་བཞིག་རིན་ཆེན་པ་ལམ།	 (15)
མཁེས་མེ་བདུན་པ།	 (16)
མཁེས་མེ་ཉེར་ལ།	 (17)
མཁེས་ལས་ནམ་ལྟལ།	 (18)
ལའུགས་སྒོ་ཀྱན་སེལ།	 (18)

གཞུང་།

ག་ཐུར་ཉེར་ལ།	 (19)
གམ་མེ་དམར་པོ།	 (20)
གར་ནག་བཅུ་པ།	 (21)
གུ་ཡུ་ཉེར་བརྒྱད།	 (22)
གུ་ཡུ་བདེ་བའི་དཔག་བསམ།	 (23)
གུར་ཁྱུང་།	 (24)
གུར་གུམ་མཚོག་བདུན།	 (24)
གུར་གུམ་བརྒྱད་པ།	 (25)
གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ།	 (26)
མི་ཁྱུང་།	 (26)
མི་དགུ་ཁྱུང་ནག	 (27)
མི་ཉིག	 (28)

ལྷོ་ཅན།	(28)
ལྷོ་མང་དགའ་པ།	(29)
ལྷོ་མོ་པ་རིལ་དགར།	(29)
ལྷོ་མོ་པ་མཆལ་ཉེར་ལ།	(33)
ལྷོ་མོ་པ་ལང་ག་ཚུ་བརྒྱར།	(33)
ལྷོ་མོ་པ་བཙོ་བརྒྱད།	(34)
ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་ལ།	(35)
ལྷོ་མོ་པ།	(35)
ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(36)
ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(37)
ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(37)
ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(38)

ལྷོ་མོ་པ།

ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(40)
ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(40)

ལྷོ་མོ་པ།

ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(42)
ལྷོ་མོ་པ་ལྷོ་མོ་པ།	(42)

ཅུ་གང་བདེ་ཕྱེད།		(43)
ཙང་ནི་དྲུག་པ།		(44)
ལྷག་ས་ཁྱེ་བཙ་ལ།		(44)
གཅིན་མྱི་ཨ་རུ་བཙ་བརྒྱད།		(45)

མ་ལྷོ།

ཆིག་ཐུབ་རིལ་བུ།		(46)
ཅུ་འདྲེན་ཟླ་ཤེལ།		(46)
ཅུ་ཙྰ་ཉེར་ལ།		(47)
འཆི་མེད་མྱིན་མེལ།		(48)
འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད།		(48)

ད་ལྷོ།

དིག་ད་བརྒྱད་པ།		(50)
དིག་ད་ཉེར་ལ།		(51)
ན་ཟི་དམར་པོ།		(51)
སྐབས་མེད་བརྒྱད་པ།		(52)
སྐར་ཐུང་།		(52)
སྐར་བུ་བཅུ་དྲུག་ལ།		(52)
སྐར་བུང་།		(53)

བཞུ།

ཐང་ཆེན་ཉེར་ལ། (54)

དེ།

ད་ཉིག་ཉེར་ལ། (56)

ད་ཕྱིད་བཅུ་གསུམ། (56)

དུ་ལིས་བཅུད་པ། (57)

དུ་ལིས་བཅུ་རྒྱག། (57)

དུ་ལིས་བཅོ་བཅུད། (58)

དུགས་སྒྲན་དུགས་པོ་བཅོ་ལ། (59)

དྲང་སྤྱང་ཡར་བཅུད། (61)

དྲིག་ཐང། (61)

བདུད་ཉིག། (61)

བདུད་ཅི་བཅུ་གཅིག། (62)

བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས། (62)

བདུད་ཅི་འཆིགས་ལ། (63)

བདུད་ཅི་རིལ་དགར། (63)

བདུད་ཅི་གསུམ་སྤྱིར། (64)

བདེ་ཕྱིད་སྒྲོམས་ལྷན། (65)

བདེ་བའི་ལུ་ལ།	(65)
མདེའུ་འབྱིན་ཉེར་ལ།	(66)
རྩོ་ཐལ་ཉེར་ལ།	(67)
རྩོ་རབ།	(67)

ན་ལྷ།

ནག་མཚུར་གསུམ་ཐང་།	(69)
ནོར་འུ་བདུན་ཐང་།	(69)

པ་ལྷ།

པད་རག་མདོག་ལྷན།	(71)
ཐང་ཐག་བཅུ་གཉིས།	(71)
ཐང་ཐག་བཙོ་ལ།	(72)
ཐང་ཐུན་བཅུ་པ།	(72)
ཐང་ཐུན་བཙོ་ལ།	(73)
ཐང་མི་བཅུ་གཉིས།	(73)
ཐོས་དཀར་བཅུ་པ།	(74)
ཐོས་ཐུང་བཙོ་ལ།	(75)
ཐོས་བཅུ་ཁ་ཚར།	(76)
ཐོས་ཤེངས།	(76)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय। (76)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय। (77)

五

བཀ་ལྷ། (78)
 བཀ་ལྷ། (78)
 འཕྲུལ་ཐང་། (79)
 འཕྲུལ་བྲག་ཐང་། (80)

121

ཐི་མ་ལ།	(81)
འུ་བཅས་ཅན་དན་བཅ་བརྒྱད།	(82)
དབང་པོ་ཀླན་སེལ།	(82)
འབམ་གྱི་གསང་སྟོན།	(83)
འབའ་སམ་སྟོན་མར།	(83)
འཕྱོ་སྟོན་བདུན་པ།	(84)
ཐུ་ཁྱད་ཁྱད་བཞུག།	(85)
ཐུ་ཁྱད་བདུད་རྩི་གསུམ་རྩུང།	(86)
ཐུང་ཆོས་མོ་བདུན།	(86)
ཐུང་པ་བརྒྱ་གཅིག།	(88)

ཕྱི་ཏར་བརྟན་པ།	(88)
ཐག་ཟུང་།	(89)
ཐག་ཟུན་དགུ་པ།	(90)
ཐོ་ག་བརྩ་གསུམ།	(90)
འབམས་ཁྱུ་གསུམ་ཐང་།	(91)
འབྲི་ཁྱུང་ཁྱུ་གསུམ་ཕྱི་ཨ་གར་བརྟན་པ།	(91)
འཁོར་ཁྱུ་བརྟན་པ།	(92)
འཁོར་ཅི་ཨར་བརྟན།	(92)
སྒྲ་མེད།	(93)
སྒོན་ཟུང་།	(94)
སྒོན་པོ་སྤམ་སྒྱུར།	(94)

མ་ལཱ།

མ་རྩ་བཞི་ཐང་།	(96)
མན་ངག་བཞིལ་སྒྱུར།	(98)
མན་ངག་གྲུར་གྲུམ་བརྩ་གསུམ།	(99)
ལུ་རྟིག་ཉེར་ལ།	(100)
ལུང་སྒྲུལ་ལྟ་པ།	(101)
ལྷག་པོ་གཡུལ་རྒྱལ།	(101)
ལྷག་ཅི་ཉེར་ལ།	(102)

མཁའ་ལྷོ།

ཅན་དན་བརྒྱད་པ།		(103)
ཅན་དན་བཙ་བརྒྱད།		(103)
གཙ་ལྷོ།		(104)
གཙ་པོ་བརྒྱད་པ།		(105)
གཙ་པོ་ཉེར་ལྔ།		(106)
ཙ་བྱུག		(106)
ཙ་ཐག་བཅུ་བྱུག		(107)

ཁ་ལྷོ།

ཁེ་ལྷོ།		(108)
ཁེ་ལྷོ་ལ།		(108)
ཁེ་ཏིག		(108)
ཁེ་ཕྱེད་བྱུག་པ།		(109)
ཁེ་ཕྱེད་བཅུ་གཅིག		(109)
ཁེ་གཤེར།		(110)

ཟངས་ལྷོ།

ཟངས་ཐལ་ཉེར་ལྔ།		(111)
----------------	-------	-------

བར་ས་ཐལ་ཞེ་གསུམ།		(111)
ཟླ་ཤེལ་ཆེ་མོ།		(112)
ཟླ་ཤེལ་བདུད་ཅི་མ།		(113)

བ་ལྷ།

འོལ་སེ་ཉེར་ལ།		(116)
---------------	-------	-------

ཡ་ལྷ།

ཡར་འདྲེན་བཅུ་གསུམ།		(117)
གཡའ་ཀྱི་ཉེར་ལ།		(117)
གཡུ་ཐུང་།		(118)
གཡུ་རྩིང་ཉེར་ལ།		(118)
གཡུ་རྩིལ་བཅུ་གསུམ།		(119)

ར་ལྷ།

རིན་ཆེན་རྩྭ་བསམ་འཕེལ།		(120)
རིན་ཆེན་ཐུར་དམར་ཉེར་ལ།		(122)
རིན་ཆེན་ཐུར་དམར་བདུན་ཅུ།		(122)
རིན་ཆེན་ཁང་རྒྱུར་རིལ་ནག་ཆེ་མོ།		(123)

ས་ཐུ།

སྤྲུལ་པའི་མེས་པོ་མཆོད།	(135)
སྤྲུང་།	(135)
སེམས་ཐང་།	(136)
སྤྲུལ་པའི་སྤྲུང་།	(137)
སྤྲུལ་པའི་སྤྲུང་།	(137)
སེམས་ཐང་ཀྱན་བདེ།	(138)
སེམས་ཐང་ཉི་དབྱིལ།	(138)
སེམས་ཐང་ཉི་དགའ།	(139)
སེམས་ཐང་དྲུང་སྤྲུང་སྤྲུང་།	(139)
སེམས་ཐང་སྤྲུང་སྤྲུང་།	(141)
སེམས་ཐང་བཞི་པ།	(142)
སེམས་ཐང་ལྷ་པ།	(143)
སེམས་ཐང་བཞུད་པ།	(144)
སེམས་ཐང་བཞུད་པ།	(144)
སེམས་ཐང་ཉི་དགའ།	(145)
སེམས་ཐང་ལྷ་པ་འདྲུང་བཞུད།	(145)
སེམས་ཐང་ཉི་དགའ་ལྷ་པ།	(146)
སེམས་ཐང་ཉི་དགའ་ལྷ་པ།	(146)
སེམས་ཐང་བདེ།	(147)