

གསོ་རིག་མིང།	ཀ་ཀོ་ལ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྒྱ་བའི་བྱེ་མ། ཀོ་ལ། སྤྱིག་མ། སྦྱ་ལེ་ལ། ཕྱི་འངམ། རྒྱ་མའི་གཞོན་ལུ་མ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Amomum subulatum</i> <i>Roxb.</i>
ཡུལ་མིང།	ཨ་ལེན་ཅི།
རིགས་ཀྱི་སྒྲེ།	སྤའི་རིགས།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རོ།	ཚ་ལ་མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	ཡང་ལ་རྩོ་ཞིང་ཚ་ལ་སྐྱམ་པ།



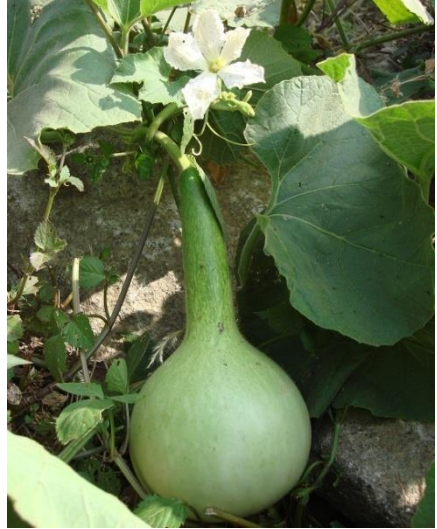
ངོ་བོའི་བཤད་པ། དཀའ་འབྲེལ་ལས་ཀོ་ལ་
བཟང་པོ་མ་ལ་ཡ། སྤྱིང་ཕྱན་རྣམས་ལས་སྦྱེ་
བ་སྤྱོད་པ་རྒྱ་གར་ཤར་ལུབ་དང། ཨི་
ཡུལ་རོང་རྒྱུད་ཀྱན་ཏུ་འབྱུང། འདྲི་ཡང་རྩ་
ལྷུ་མ་འབྲས་བུ་ཡིན། ཟེར་གསུངས། དེ་ཉིད་

ལས། ཀོ་ལ་དཀའ་སྤྱིག་ཚོད་གཡུང་གཉིས། དཀའ་པོ་སྦྱ་ལ་གང་བུ་སྤྲབ། སྤྱིག་པོ་གང་བུ་འབྱུ་རྣམས་
སྦྱུམ། ཀོ་ལ་རྩུང་བ་སྤྱིག་སྤེལ་ཅམ། རི་མོ་ནག་ཅིང་དཀའ་བས་གཡོག། གང་བུ་ནང་ནས་པན་ཚུན་
འདྲེས། རྩོ་རོ་ག་བུར་ཅུང་ཟད་འདྲ། ཆེ་བ་རྒྱ་སྤོ་འབྲས་བུ་ཅམ། གང་བུ་སྦྱ་ལ་ནང་ཤོག་ཅམ། ཞེས་དང།
ཤེལ་ཕྱང་ལས། ལྷོ་མོན་ལས་ཀྱང་དཀའ་སྤྱིག་གཉིས་ཡོང་བས། དཀའ་པོ་ཆེལ་བགས་པ་མཐུག། སྤྱིག་པོ་རྩུང་
ལ་སྤྲབ། འདྲི་གཉིས་སྤོན་ལ་གཏོང་བ་སྤྱིག་པོ་
དང། སྤོས་ལ་དཀའ་པོ་བཟང་ཞེས་དང། དོན་
ལ་རྩོ་རོ་གང་བཟང་བ་ལེགས། ཟེར་གསུངས།
གསེར་ཆེན་ལས། འདྲི་ལུ་ཚོད་གཡུང་གཉིས་
དང། ཚོད་པ་ལུ་ཡང་རིགས་གཉིས་དབྱིབས་མི་
ཚུན་སེན་མོ་འདྲ་བའི་གང་བུ་རིང་བྱང་སོར་
གསུམ་ཡོད་མི་སྤྱིར་པོ་ཅིག་དང། གང་བུ་
དབྱིབས་བྱིང་བྱིང་བུ་ལུ་འདྲ་བའི་སོར་ཆོགས་ཅམ་དེངས་ངལོངས་སུ་གྲགས་པ་ཡོད་མི་དང་གཉིས། གཡུང་བ་ལུ་



ཡང་རིགས་གཉིས་དབྱིབས་མོན་སྐྱེག་འདྲ་བའི་གང་བུ་སོར་གསུམ་ཡོད་མི་ཅིག་དང། གང་བུ་བྱིང་བྱིང་བྱུ་ལུ་འདྲ་
 བའི་དམར་སྐྱེ་སོར་ཚིགས་ཅམ་ཡོད་མི་སོབ་པ་འབད་མི་དང་གཉིས། རྒྱུ་གཡུང་གི་བྱུང་པར་འདི་ཡང། པགས་
 པ་མཐུག་པོ་སྐྱེ་ལ་ཅན་ལུ་རྒྱུ་དང་དེ་ལས་པགས་ཀོ་སྐབ་པ་ཅེ་ཚོ་བ་ལུ་གཡུང་གི་ཐ་སྐྱེ་ལུ་མིང་བཏགས་ལུ་གཞུག་
 དེ་ཡང་ལོ་ལེ་ཤ་སྐྱེ་བའི་ཅི་སྐྱེ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། རང་སྐྱོང་ས་ཀྱོང་གསར་དང་ཞལ་སྐང་ལ་
 སོགས་པའི་ལ་སྐྱེ་ལས་ཐོན་པའི་ཕ་ལྷོ་གི་འབྲས་བུ་སྐྱོང་པོ་རིང་ལ་དྲང་ཞིང་ལ་དོག་སྐྱེ་ག་ཞེད་ཅམ་དང།
 འཕྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར། དབྱིབས་མ་ཚོས་པའི་ལོ་ཐོག་ལྟར་སྐྱེ་བར་སྐྱིར་བཏང་ཡལ་ག་མེད་པ་ཞེས་གསལ་
 དོ་བཟུམ། ལོ་མ་རིང་ལ་རེ་མོས་སུ་སྐྱེ་བའི་ལྷང་ལུ་སྐྱེ་ག་ཞེར་འདྲམ་ཡོད་པའི་ལར། མེ་ཏོག་དཀར་དམར་
 ཕ་བ་ལས་མཚུའི་དབྱིབས་ཅན་སྐྱེ་འཆར་བའི་འབྲས་བུའི་ཕྱི་སྐྱོགས་དམར་སྐྱེ་ག་མཐུག་པ་སྐྱེ་ལ་ཅན་འདི་གི་
 རང་ལུ་འབྲུ་གུ་ལེ་ཤ་ག་ཅིག་གིས་ག་ཅིག་ལུ་འབྲུར་ཏེ་ཡོད་མི་དྲི་རོ་ག་བུར་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ་སྐྱེ་ཡོད།
 སྐྱེ་འདི་བཟང་པོ་དུག་གི་ཡ་རྒྱལ་ཅིག་ཡིན་པའི་ལར་ད་རེས་སྐྱེ་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་ཡོད་མི་འདི།
 གོང་ལུ་པགས་པ་མཐུག་པོ་སྐྱེ་ལ་ཅན་ལུ་རྒྱུ་དང་འམ་སྐྱེ་ག་པོ་ས་པ་ལ་སོགས་པའི་རིགས་པའི་སྐྱེ་བྱེད་དང།
 སྐྱོབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཞལ་རྒྱུ་ལུ་ག་ཞེ་བཟུང་སྟེ་རིགས་སྐྱེ་ག་པོའི་གངས་སུ་ཡིན། འདྲ་དཔེ་ལས། ཀ་ཀོ་ལ་མི་རྒན་
 ཟུལ་ཁྱོན་འདྲ། ཞེས་དང། ཏུང་གི་མིག་ལས། ཀ་ཀོ་ལ་མི་རྩེས་རྩོག་འདྲ། ཞེས་དང། འདྲ་བཤད་ལས། ཀོ་
 ལ་མི་རྒན་སེན་མོ་འདྲ་ཞེས། སྐྱེ་ཚོང་དག་གིས། ཀོ་ལ་བྱིང་བྱིང་བྱུ་ལུ་འདྲ། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཡིན།
འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱི་རྒྱ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འབྲུ་སྟེ་མ་རུལ་བར་སྐྱེ་གསེད་ འབད་
 གང་བུའི་ཕྱི་པགས་བཤུབ་བཀོ་ཞེན་མ་ལས་ནང་ན་གི་འབྲས་བུ་འདི་བེད་སྐྱོད་འཐབ་ཡིན།
ཕན་ཡོན། ཀ་ཀོ་ལ་ཡིས་ཕོ་མཆེར་གང་བ་སེལ། ཞེས་དང། ལུགས་ཐེང་ལས་ཀོ་ལ་རུང་ཟད་དོ་ལ་ལུ་རྩེས་
 བསེལ་དུ་འགྲོ། རྩེ་ཞིང་རྩུབ་ལ་ལུ་རྩེས་བསེལ་དུ་འབྲུ། ཞེས་དང། བདུད་ཅི་ཐིགས་པ་ལས། ཀ་ཀོ་ལ་ཡང་
 དོ་ཞིང་འཇུ་སྐྱོབས་ཆེ། ཞེས་དོ་བོའི་རུས་པས་ཕོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་ཏེ་ཟས་ཀྱི་འཇུ་སྐྱོབས་ཞན་པ་དང། མཆེར་
 རུས་པ་ཉམས་ཏེ་ཕོ་བོ་སྐྱོས་བརྒྱུངས་བྱེད་པ། ལའི་ཡ་མཚུ་དང་མ་མཚུ་གུ་མ་འཐོན་མ་ལ་སོགས་པའི་གང་བའི་
 རན་རིགས་དང་མཆེར་ནད་ལུ་ཕན་མ་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང་	ཀ་བེད།
མིང་གི་རྣམ་ ཁྲུངས།	ཀ་ཏ་ཀ་དང། ར་སྒྲི་ཅི། འབྲུགས་ གཙོད་གཙོ་བོ། ཆག་ཚང་ཀྱ་བ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Lagenaria siceraria</i> (<i>Molina</i>) Standley
ཡུལ་མིང།	ཀྱ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཀ་བེད་ཀྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྩ།	བསྐྱ་བ།
ལུ་རྗེས།	སྐྱར་བ།
རྒྱས་པ།	ཚ་ལ་སྐྱུམ་པའོ།



རོ་བོ་བཞད་པ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། ཀ་བེད་
ཅེས་བྱའི་འབྲས་མཚོག་འི། །ལོ་མ་ལེབ་ལ་ཆེབ་

ཡིན། སྤོང་པོ་རིང་ལ་ཡལ་ག་མང། །མེ་ཏོག་དཀར་ལ་རབ་ཏུ་མཛེས། །འབྲས་བུ་བྱིས་པའི་ཐོད་པོར་འདྲ། །རོ་
འི་ཕྱང་ཟད་སྐྱར་བ་ཡིན། །རྒྱས་པས་མ་དང་སྐོ་ནད་སེལ། །ཞེས་སྟོད་ནས་ཚོ་གི་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་སྟོད་དུ་ཁྱེད་ཡོང་
བ་དང། ཚ་བ་གོ་རོང་སོགས་སུ་ལྷུ་རར་འཛུགས་པ་འབྲས་བུ་ལྷ་ཚུར་ཅམ་བྱུང་ནས་འོག་ཏུ་རྩོལ་བ་བཞག་པས་
རྩོལ་མས་རྩོས་པའི་རྒྱུ་བྱིས་འབྲས་བུ་ཆེར་ལྷུར་བར་རྒྱས་པས། རྩོལ་གི་འབྲས་ཀྱི་བ་མཚར། ཞེས་གསུངས་
ཡོད་དོ་བཟུམ། ས་རྩོད་ཆེབ་འུལ་ལུ་ལོ་རེ་བཞེན་དུ་གསར་དུ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་རྗེས་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་
སིན། ཚ་བ་སྐྱུང་རིལ་དབྱིབས་ལྷ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་ཚ་བ་ཡིན། རུཔ་སྐྱིས་རྒྱུང་པ་ལྷ་ལ་རིང་བ་སྐྱུ་དཀར་དང་ཚོགས་
པ་ཡོད་པ་སྐྱེ་དངོས་གཞན་ལུ་འཁྲིལ་ཏེ་སྐྱེ་ཡིན། ལོ་མ་ལྷུང་སྐྱེ་སྐྱོར་བ་ཆེབ་སྟེ་དབྱིབས་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱང་ཟད་སྐྱེ་
བའི་མཐའ་མ་ལུ་ངེས་གཏན་མེད་པའི་ཉལ་ག་ཡོད། ཚ་རིས་བྲམ་བཟུམ་སྟེ་བྱེས་པའི་གིང་རར་པ་རིང་བ་སྤོང་པོའི་
ཚོགས་རེ་རེ་སྟེ་ལུ་རེ་མོས་སྟེ་སྟེ་བའི་སྤོང་པོ་ཡོངས་ལུ་སྐྱུ་དཀར་གྱིས་ལེ་ཤུ་བྱེ་ཡོད་པའི། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་
འདབ་མ་ལྷ་ལྷན་པ་རར་བ་རིང་བའི་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཤར་ཏེ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་མོ་མང་ལ་བུ་སྟོད་གསལ་ཏོག་
ཏོ་སྟེ་ཡོད། འབྲས་བུ་སེར་སྐྱེ་གི་རྒྱ་ཆེབ་འོ་སྟོམ་སྟེ་མཚུགས་བའི་དཀྱིལ་སྒྲིར་བ་སྟེ་ཡོད། འདི་ལུ་རིགས་
གཉིས་སྟེ་བཞག་པའི་ཀ་བེད་པོ་དང་བེལ་བ་མོ་སྟེ་འབྲུངས་དཔེ་རྒྱ་ནང་ལུ་གསལ་ཏེ་ཡོད།

འབྲུ་རྒྱལ་དང་ལག་ལེན། རང་རྒྱལ་བརྒྱུད་པ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་ འབྲས་བུ་ལྷག་པའི་སྐབས་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་
བསེལ་སར་སྐམ་སྤེ་བེད་སྤྱོད་འབབ་དགོ། བེད་སྤྱོད་སྐབས་ལུ་ནང་གི་ལྷ་བ་རྒྱུ་སོ་བ་རྒྱ་མེད་པ་བཟོ་སྤེ་ལག་ལེན་
འབབ་དགོ་པ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཀ་བེད་འབྲས་བུ་ཚ་འབྲུ་གཙོ་བོ་པར་བྱེད། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཀ་
བེད་རྒྱུ་ལོང་ཚ་འབྲུ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཚ་གང་གང་གིས་འབྲུ་བ་དང། རྒྱུ་ལོང་གི་ནད། མེ་
དང་རྒྱོ་ནད་སོགས་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	ཀྲ་ཤ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ངན་སེལ། བདུད་འདུལ་གདན། དག་ཕྱེད། ལྷ་མཚོག་ ལུས་ཀྱི་ལྷ། གཙང་ཕྱེད། ལྷ་དབང། མཚོད་ སྒྱིན། དཀྱི། ངན་སེལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Thysanolaena latifolia</i> (Roxb.)
ཡུལ་མིང།	ལྷ་ཀྲ་ཤ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ལྷ་ལུས་ཀྱི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཚད།
རྫོ།	མངར་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྗེས།	སྟོ་མས།
ལུས་པ།	བསེལ་ཞིང་རྒྱལ་བ།



དོ་བོའི་བཤད་པ། ཤེལ་ཕྱེད་ལས། ཀྲ་ཤ་
ཞེས་པ། བོད་སྐད་དུ་ངན་སེལ་ཏེ། ཟེར་
གསུངས་དོ་བཟུམ། རང་ལྗོངས་དོད་ཆེ་བའི་
ས་གནས་ནགས་འདབས། ལྷ་གསེབ། ལམ་
ལུང་བཅས་དང། རྒྱ་གར་ལས་འོང་བའི་ལྷ་
ཀྲ་ཤ་བུམ་པའི་ལ་རྒྱུ་ལུ་བེད་སྟོན་འབད་བའི་

སྐྱུག་མ་འབྲེ་བའི་ག་མ་ཚན་འདི་ཡིན། འདི་སྟོན་མ་རྒྱ་གར་ནང་ལུ་ལྷ་འཚོང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བཅོམ་ལྷན་འདས་ལུ་
སྐུལ་ཏེ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱད་ལོ་དུག་མཚན་པའི་མཐའ་མར་སངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུ་གདན་སྟེ་
བཏིང་གནང་མི་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་ལྷ་ལུས་སྐྱོན་གྱི་རིགས་གདགས་སྟོབས་ཀྱི་བྱུང་པར་ལས་
བརྟེན། རར་པ་ལྗང་སྐྱུ་འམ་སྐྱུག་པོ་ལ་སོགས་པ་མ་འདྲམ་ཡོད་རུང། དོན་ལུ་སྟོང་པོ་འོང་སྟོང་ནང་དུ་རྐང་དཀར་
སོབ་མ་ལ་སྐྱུག་རིལ་འབྲེ་བའི་སྟོད་ཆ་ལས་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་ལེ་ཤ་གཉེས་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་ལོ་མ་སྟོ་ལྗང་རིང་བ་
ལ་ཡར་བྲང་ལ་ཅེ་ཤིན་ཏུ་ནོ་བ་སྟེ་མ་གི་རྒྱུན་པོ་རྩ་རྩ་བཟུམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལྷ་མཚོག་འདི་དཀོན་མཚོག་ལུ་མཚོད་པའི་
རྗེས་དང་སྐྱོན་གྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་འབད་ནི་འདི་གིས་དེང་སང་མི་རྒྱ་གིས་ཕྱག་མ་སྟེ་བེད་སྟོན་འབབ་མི་འདི་མ་རུང་
པའི་གཞི་ཅིག་ཡིན་པས།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱོན་ལུ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་སྟོན་དགོ།
ཕན་ཡོན། ཀྲ་ཤས་ཚེ་སྲིད་ལུས་ལུངས་རྒྱས་པར་བྱེད། །ཅེས་དང། རང་བྱུང་དོ་རྗེས། ཀྲ་ཤས་ཤ་ཚེར་སྐྱེད་པ་
སྟེ་ཞེས་ཚེ་བསྲིང་དང། ལུས་སྟོབས་སྐྱེད་ནི། མདངས་གསལ་ནི། གདོན་ནང་སེལ་མ་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང།	ཀྲུ་ཤུ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Malus baccata (L.) Borkh.</i>
ཡུལ་མིང།	ཨེ་པལ།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	སེ་བའི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༧༠༠མན་ཚད།
རྫོ།	མངར་ལ་ཚུངསྦྱར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	བསེལ་ལ་ཡང་བ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། ཀྲུ་ཤུ་ཞེས་
བྱའི་ཁམ་བྱའི་རིགས། །སྤོང་པོ་ལོ་མ་མེ་རྟོག་རྣམས།

།ཁམ་བྱ་དག་དང་འབྲ་བ་ལ། །འབྲས་བུ་ཁམ་བྱ་འབྲ་ལ་ཆེ། །རོ་ནི་མངར་ལ་སྦྱར་བ་ཡིན། །རང་གི་རྒྱས་པས་རྒྱ་
ནད་སེལ། །ཞེས་དང། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། འབྲས་བུའི་ནང་རུས་ཁམ་ཚོགས་འབྲ་བ་མེད་ལ་བསེལ་བ་
ལྟར་ཚོགས་ཞིབ་པ་མང་བ་ཡིན། འབྲས་བུ་ཤ་མངར་སྦྱར་ལ་སོགས་པའོ། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། འདི་
ཡང་ལོ་གྲངས་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤིང་ཐོག་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། སྤོང་པོ་ནག་ཤས་ཆེ་བ་སྟེ་གནས་ཀྱི་
དབང་གིས་ཆེ་ཆུང་སྟེ་ཚོགས་ཡོད་པ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་མང་བ་དང། ཤིང་རྟོག་འདི་གཞོན་དུས་བྲང་པོར་སྟེ་
རུང་རྒྱས་པའི་དུས་ལུ་འཁྲོག་པོར་འཁྲོམ་ཡིན། ལོ་མ་སྟོན་ག་མཐུག་ལ་རྒྱབ་སྦྱ་བའི་མཐའ་ལུ་ཉལ་ག་ཞིབ་པ་སྟེ་
ཡོད་པའི་ངར་པ་རིང་ལ་རེས་མོས་སྟེ་སྟེ་ཡིན། བདུད་ཅི་སྟེ་གི་འཇུངས་དཔེ་ལས། ལོ་མ་སྟོན་པོ་སེལ་སྟེ་
སྦྱག་པ་ཤིང་གི་ལོ་མ་འབྲེང་ལ། ཞེས་གསལ། མེ་རྟོག་དཀར་དམར་གི་ཁ་ཅན་ཤིན་ཏུ་མངོས་པའི་མདངས་དང་
ལྡན་པ་རྒྱན་པོར་སྟེ་ཤར་ཡིན། འབྲས་བུ་དམར་སྦྱག་དང་སྟོན་པོ་སེར་སྦྱ་སོགས་རིགས་མི་འབྲེང་བའི་དབང་
གིས་ཁ་དོག་ཡང་མ་འབྲམ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷོ་བདུན་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྟེ་མཚམས་ལུ་བདུས་ཏེ་ཁུ་བཟོ་ནི་དང་
ཡང་ན་སྐམ་སྟེ་སྟོད་དགོཔ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། ཀྲུ་ཤུས་རྒྱ་ཡོང་འཁྲོག་འཇུ་གཟེར་བ་འཛོམ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་
བཟུམ། རྒྱ་མ་དང་ཡོང་གི་ནད་དང། སྟོད་ནང་ལུ་ཚ་བ་རྒྱས་པའི་ནད། གཞན་ཡང་བཞེས་སྟོའི་དང་ག་འབྲེད་ནི།
རྒྱུངས་ཁྲག་གསོ་ནི་དང་སྟོམ་ཚད་སེལ་བའི་རྒྱས་པ་ཡོད།

གསོ་རིག་མིང།	ཀུ་ཀ་རི།
མིང་གི་རྣམ་ ཁྲུང་སྤྱོད།	སྟག་ཚོར་དང། འབྲེ་ཚོར། ཕན་ཚེག་ སྟག་ལྡན་མ། ཚ་ལྡན་མ། བྱ་གྲི།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Rubus biflorus</i> Smith
ཡུལ་མིང།	ཚལ་མ་ཚལ་ལྷ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སེ་བའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༥༠༠མན་ཚད།
རྩོ།	འབྲས་བུ་རོ་མངར་ཞིང་ ཡལ་ སྤོང་རོ་མངར་ལ་ཁ་ཞིང་ཚ་བ།
ལྷན་རྒྱུ།	མངར་བ།
རུས་པ།	ཕྱི་བསིལ་སྐྱུ་མ་པ།



ངོ་བོའི་བཤམ་པ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། ཀུ་ཀ་རི་
ཞེས་བྱ་བ། སྤྱི་བས་ཀྱི་ནགས་རི་དག་ལས་སྟེ།
སྤོང་པོ་སེ་བ་གཞོན་ལུ་འབྲ། ཁེ་ཏོག་དཀར་སེར་
མདངས་དང་ལྡན། འབྲས་བུ་དམར་པོ་སྐྱུངས་ནས་
སྟེ། ཁོ་སྤོང་ཚོར་མའི་བལ་སྐྱུ་ཅན། ཁོང་སྤོང་

སྐྱུག་ལ་ལྷེམ་པའོ། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་སྤོང་པོ་ཐུང་བའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་
ཅིག་ཡིན། ཚོར་མ་ལེབ་མོ་ཕྱེ་ཚོ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་སྤོང་པོའི་ཕྱི་ལུ་ཕྱི་དཀར་པ་བྱུགས་ཏེ་ཡོད་པ་བཟུམ་དཀར་པ་
གིས་ལྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། སྤོང་པོའི་ཕྱེ་ལུ་ལོ་མ་ལྷང་སྐྱུ་རྒྱབ་དཀར་བ་མེ་ཏོག་ཟིང་དཀར་ལོ་མ་གི་མཚམས་
ལས་འཆར་བའི་འབྲས་བུ་དམར་སེར་འབྲུར་ཚགས་ཅན་བྱུར་ཚོམ་འབྲམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སེར་ལ་
མཁྲོགས་པ་ལེ་ཤ་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱུ་ནང་ལུ་སྤོང་པོ་དང་ཡལ་ག་གཉིས་སྟོན་དབྱིད་གང་ཅུང་ལུ་འབྲུ་སྟེ་ཕྱིའི་པགས་པའི་
ནང་སྟོང་གི་ལྷ་བ་སོབ་སོབ་ཡོད་མི་འདི་བསལ་ཞིན་མ་ལས་སྟོན་དགོ། ལྷག་པར་དུ་སྟོ་ནག་དང་བཅུད་ལེན་ལུ་
འབྲས་བུ་མཚོག་ཀྱུར་ཡིན་མ་ལས་བརྟེན་འབྲུག་ལྷ་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྟོན་པའི་དུས་ལུ་འབྲུ་སྟེ་ལྷ་བརྟོ་
སྟེ་སྟོན་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། སྐྱུ་གི་བྱིངས་ལས།ཀུ་ཀ་རི་མངར་ཁ་ཅུང་བཟད་ཚོ། འབྲས་བུ་མངར་སྐྱུར་ལྷན་དག་དང་
མཚུངས། རྒྱུང་ཚད་ལྡན་པ་བད་ཀན་སྐྱུ་པོ་སེལ། ཁཚོག་ཏུ་སྟོ་བའི་ནད་རིག་ཀུན་ལ་ཕན། རིམས་སྦྱིན་འབྲས་
བུའི་ལྷན་འཇམ་འབྲུགས་སེལ། ཚིག་ཐང་རྒྱུད་པ་ཡོན་ཏན་ཀུན་དང་ལྡན། ཞེས་དང། བདུད་རྩི་སྤོང་བར།
ཀུ་ཀ་རིའི་རྩ་བ་ལ། ཤིང་ནི་རྩུང་བཟད་མངར་ལ་ལ། ཤགས་པ་ཚ་བའི་ཞད་དང་བཅས། འབྲས་བུ་སྐྱུང་རྩིའི་རོ་

དང་མཚུངས། །ལོ་མ་ཁ་བསྐྱེ་མཁུམ་པ་སེལ། །རྩ་སྲོང་ཤུན་འབྲས་རླུང་ཚད་འཛོམས། །འི་འི་འི་འི་གོགས་
 དང་བསྐྱེབས། །འཇམ་པས་སློ་རླུང་འཇམ་འཇུགས་སེལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་རླུང་ཚད་ལྡན་པའི་ནད་
 དང་འི་མས་ཚད་མ་སློན་པ། སློ་བའི་ནད་འི་གསུངས་ཚད་། ཆམ་ཚད་སོགས་ལུ་ཕན་མ་མ་ཚད། འབྲས་བུ་
 གིས་སློ་ནད་སེལ་ཞིང་བརྟུན་ལེན་གྱི་སློན་སྣ་གཅིག་ཡང་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང།	སྐྱུ་རུ་ར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་མྷི། ཨུ་མ་ལ་གྱི། རྩ་ བྱུ་ཨ་མྷི་ཏ། བཅུད་ལྔ་ ལྷན། ཨུ་མ་ལ། བྱུ་ལོ་མ་ པ། སྐྱོ་མ་སེལ། སྐྱིན་རྒྱས། ཐལ་བྱེད། ཨ་མ་པ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Phyllanthus emblica</i> Linn.
ཡུལ་མིང།	ཀུད། ཨམ་ལ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཐར་རུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	སྐྱུར་ཞིང་བསྐྱབ་བ།
ལྷ་རྩེས།	སྐྱུར་བ།
རུས་པ།	བསེལ་ཞིང་རྒྱལ་ལ་རྩུབ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། སྐྱུ་རུ་ར་
 ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང་། །ཚད་པ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་
 སྐྱེ། །སྤོང་པོ་རིང་ལྡེམ་ལོ་མ་ཆེ། །མེ་ཏོག་དཀར་
 སེར་མདངས་མི་གསལ། །ཞེས་དང། །ཤེལ་སྤོང་
 ལས། །གཞན་འདྲ་ཡང་མིག་མཐོང་དངོས་ལ་ལོ་མ་

ཕག་ཟེ་ལྟར་སེབ་སེབ་པའོ། ཞེས་པ་ལྟར། །ཀྲོང་གསལ་དང་། །དབང་འདུས། །སྤུ་ན་ལ་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་རྩོ་



ས་ལུ་ལོ་ལེ་ག་སྟེ་སྟེ་བའི་ལྷུ་མ་བུ་ཐང་སྐྱུ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་
 དངོས་སྤོང་པོ་ལྡང་སྐྱེ་འབྱུང་པ་ཅན་ཡལ་ག་དང་ཡལ་
 ཐན་མང་བ། །ལོ་མ་སྟོ་ལྡང་ཕྱ་ལ་རྒྱབ་སྐྱེ་བའི་མཐའ་
 མཉམ་པ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། །འཇུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་
 དེའི་མེ་ཏོག་དཀར་ལ་དམར་མདངས་རྒྱས་པ་འདབ་མ་
 ལྔ་དང་ལྔ་ལ་སྤོང་པོ་དང་ཡལ་ག་རྩུ་གི་ལོགས་ལས་
 དེམ་པ་སྟེ་ཤར་ཏེ་ཡོད་ཟེར་བཀོད་བཞག་རུག། འདི་ལུ་

རིགས་དཀར་དམར་གཉིས་ལུ་གསུངས་ཡོད་མི་དཀར་པོ་བཟང་རུང་དམར་པོ་འམ་ནག་ཤས་ཆེ་མི་འདི་དན་ཟེར་
 འཇུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་བཞེད་རྒྱལ་དང། །དེ་མེད་ཤེལ་སྤོང་ལས། །འབྲས་བུ་ཆེ་རྒྱ་ལྷ་བུ་ག་སྐབ་རིས་མོ་སྐྱོག་པོ་

ཤིང་སྐྱམ་ལས་བལྟལ་བ་རོ་བོ་བ་ཆེར་མེད་པ་ཞན་ཟེར་གསུངས་བཞག་ལུག། ཡིན་རུང་སློབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་རྒྱུན་
 ལས་འབད་བ་ཅིན། དེགས་དཀར་དམར་གཉིས་གྱི་དབྱེ་བ་སྲིབས་ལུ་སྐྱེ་མི་འདི་ནག་ཤས་ཆེབ་དང། གདགས་
 ལུ་སྐྱེ་མི་འདི་དམར་ཤས་ཆེབ་ཡིན་པའི་བཞེད་ཚུལ་དང་དོན་ངོ་མ་ལུ་ཤ་མཐུག་ཡོད་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཡིན་པས་
 གསུངས་ཡོད། སྐྱན་རྣམས་དེ་ཡང་འབྲས་བུ་ལྗང་སེར་དེལ་བ་མཐེ་བོང་གི་མགོ་ཙམ་གྱི་ཚད་འོད་དང་ལྡན་པའི་ནང་
 ཚི་གུ་སྲ་མཁེགས་སླེ་ཡོད། འདིའི་འབྲས་བུ་ཤ་རུས་ཕྱལ་ཏེ་སྐྱམ་མི་འདི་བཟང་ཤོས་ཡིན།
 དོགས་དཔྱོད། ཤེལ་འབྲེང་ལས་བསིལ་ལ་རྣོ་བ་ཞེས་དང། བདུད་ཅི་སྐྱན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། བསིལ་ལ་
 ལུལ་བ་ཟེར་འགལ་བླ་སླེ་འཐོན་མ་ལས་མཐའ་དཔུད་འབད་མ་ཚུགས། ཡིན་རུང་རང་གིས་དཔུད་པ་ལས་འབད་
 བ་ཅིན་ རྒྱ་རུ་ར་གིས་བད་མཁྲིས་ཁྲག་ནད་སེལ། ཟེར་ཡོད་པ་ལས་མཐའ་དཔུད་ལྷན་དག་འབད་མི་འབྲས་མི་ཚུ་
 གིས་རུས་པ་བསིལ་ལ་ལུལ་བ་འདི་འབད་ལྡན་འདུག་ཟེར་བའི་གོས་འཆར་བཀོད་ཅི།

འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱན་ལུ་བེད་སློབ་འབྲས་བུ་རང་བློ་བཅུ་པ་ཙམ་ལུ་བདུས་ཏེ་སློབ་མི་གྱི་སྐབས་ཤ་རུས་
 ཕྱལ་ཞེན་ལས་ཤ་ཚུ་དགཔ་སླེ་འཁྲུ་སླེ་བསིལ་གྱི་བ་ནང་ལུ་སྐྱམ་སླེ་ཚི་གུ་མེད་པར་སློབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། རྒྱ་རུ་ར་ཡིས་བད་མཁྲིས་ཁྲག་ནད་སེལ། །རོ་སྐོར་ལས། རྒྱ་རུ་ར་ནི་བསིལ་ལ་རྣོ་བས་མཁྲིས་པ་སྣོད་
 དུ་སྐྱུང་བ་དང། མཚིན་ནད་གསར་པ་སེལ་ནི་དང། བདུད་ཅི་ཐིགས་པ་ལས། རྒྱ་རུ་ར་བསིལ་མཁྲིས་སེལ་རྒྱུ་
 མི་སྐྱེད། །འབྲས་བུ་གསུམ་པོ་བཅུད་ལེན་སྐྱན་གྱི་མཚོག། །ནད་ཀུན་ལ་ཕན་བྱུང་པར་མིག་ནད་སེལ། །ཞེས་གེ་
 བ་སློ་བའི་ནད་དང། ཚ་རྒྱུའི་ནད། རྒྱ་བུད་པ་ལ་སོགས་པ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	ལྷང་སྡེར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བྱ་ཕོ་གཉིས་སྡེ་འདྲ་བ། སྡོ་ལྷང་སྡེར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Uncaria sp.</i>
ཡུལ་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	བཙོད་ཀྱི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད།
རྩོ།	ལ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསེལ་ལ་རྩལ་ཞིང་ཡང་བ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་དཔ། འདྲ་ཡིག་དུ། ལྷང་སྡེར་དཀར་པོ་བྱ་ཕོ་གཉིས་སྡེར་འདྲ། །སྡུག་པོ་བྱ་ཕོ་གཉིས་སྡེར་མོ་

བསྐྱུལ་པ་འདྲ། །ཞེས་འདི་གཉིས་ལུ་སྡེར་མོ་གཉིས་ཟེར། དཀར་པོ་མོན་ལས་འབྱུང། །སྡུག་པོ་བོད་ལ་སོགས་གཏེ་ལས་ཡང་འབྱུང་ཟེར། །གཉིས་ཀ་རོ་ལ་བ་གཏོགས་པ་ཅམ་ལས་མ་འདྲཱ་ལས་བརྟེན་ལོ་འཕྲང་མེད་ཟེར་

གསུངས་བཞག་རུག། འདྲུད་ཅི་སྐྱེན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས་སྡེ་བ་ཅིན། དཀར་སྡུག་རིགས་གཉིས་ལུ་མ་བཞག་པར་ལྷང་སྡེར་དཀར་པོ་ལུ་བཟང་རན་གཉིས་ཟེར། བཟང་བ་སྡོད་སོགས་ལས་འབྱུང་བའི་ལ་རོ་ག་དཀར་པོ་དབྱིབས་བྱ་ཕོ་འི་སྡེར་འདྲ་བ་ཟེར་དང། དམན་པ་མོན་སོགས་ལས་འབྱུང་བའི་ཤིང་གི་ཕྱེ་མོ་སོགས་ལས་སྡེར་མོ་འི་རྣམ་པ་ཅན་



ཡུལ་ག་སྡེ་ལས་ཡང་འོང་ཟེར་གསལ། །གཙོ་བོ་བཟང་རན་གྱི་ལྷང་པར་འདི་ཡང་ །ལོ་རེ་འི་ནང་གསལ་པ་སྡེ་སྡེ་མི་ཡལ་ག་གཞོན་མ་ཚུ་བཟང་པོ་སྡེ་བཤའ་དེ་འདྲུག། འབྲུངས་དཔེ་ཇི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ནང་ལུ་སྡེ་བ་ཅིན། ལྷང་སྡེར་འདི་སྡིན་གྱིང་སོགས་ཇི་དང་ཚད་ཆེ་བའི་ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་ལུང་ཤུར། ལྷང་འགྲམ། བགས་གསེབ་སོགས་ལས་སྡེ་བའི་རྒྱུན་ལྷང་འཁྲི་ཤིང་ཞིག་གི་ཚོགས་མཚམས་དང། །ལོ་མའི་མཚན་ལུང་ལས་གཉེས་ཤིང་ཐུང་དུ་གྲགས་པ་ཟེར་སྡེ་ལུགས་སོགས་རྒྱས་པར་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲུག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་རོས་འཛིན་གཅིག་གྱུར་སྡེ་འདྲུག། དེ་

ལས་གཞན་པའི་སྡོམ་ལྷུང་སྒྲུག་དཀར་སྒྲུག་གཉིས་ནི་ཁམས་ལུལ་ཡལ་ཆེ་བ་གིས་ཚབ་རུང་ཙམ་ཅིག་ཨིན་པའི་ལོ་
 རྒྱུས་བཀོད་དེ་འདུག། གང་ལྟར་ཡང་དོན་དངོས་ལུ་གོང་གསར་གྲུང་མཐིལ་གྱིས་ལུལ་ཚུ་ནང་མཐོང་མི་འདི་ལོ་ལེ་
 །ཤ་སྡེ་སྡེ་བའི་ཤིང་ཕུན་རིགས་ཀྱི་སྡེ་དངོས་ཅིག་ཨིན་པས། འདི་གི་སྡོམ་པོ་སྡོམ་ལུ་ག་ལས་ཡལ་ག་གྲུས་ཏེ་
 ཡོད་པའི་མཚམས་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕུན་གྱི་ཕེ་མོ་ལས་སྡེར་མོའི་རྣམ་པ་ཅན་སྡེ་འདུག། དེ་གི་ལོ་མ་རྒྱུང་ལ་
 ཕན་ཚུན་རེས་མོས་སྡེ་སྡེ་བའི་ཁ་དོག་སྡོམ་སྡེ་རིང་ཚད་ཚོན་གང་ཙམ་དང་ཞེང་ཚད་མཐེལ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་ཚད་དང་མཐའ་
 མཉམ་པ་སྡེ་ཡོད་མི་འདི་དུང་འཚོ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ་གི་ཞལ་ལས། རེའི་སྡོམ་དཔོན་དུང་འཚོ་སོང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ལུང་
 སྡེར་སྒྲུག་པོ་སྡེ་ངོས་འཛིན་གནང་ཡི་བཟེ་གསུངས་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷན་ལུ་གསར་པ་སྡེས་ཡོད་མི་ཡལ་གའི་ལོགས་ཀྱི་བྱ་ཕོའི་ཕྱི་སྡེར་འདུམ་འདི་སྡོན་གའི་
 དུས་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་བསེལ་སར་སྐྱམ་སྡེ་བེད་སྡོད་འབད་མ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། ལུང་སྡེར་དཀར་སྒྲུག་དུག་ཚད་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང། དཔག་བསམ་སྡོན་ཤིང་ལས། ལུང་སྡེར་
 དུག་གི་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་དོ་རྗེས། ལུང་སྡེར་དཀར་སྒྲུག་དུག་སེལ་ལ། །ཞེས་རུས་པས་དུག་
 ཚད་སེལ་མ་ཨིན།

གསོ་རིག་མིང།	ལྷོ
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཙི་ཙི་ཡང་བློང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Setaria italica</i>
ཡུལ་མིང།	གཡང་རས།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྟེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༠༠༠ཡན་མན།
རྩོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	ལྷི་ལ་བསིལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། བི་སྟོན་ལས། ལྷོ་ནི་ལྷང་པ་
ནས་དང་མཚུངས་པ་སྟེ་མ་ཉ་ལམ་འབྲས་དང་
མཚུངས། ཞེས་དང། རྒྱུད་བཞིའི་བརྟེན་བཀོལ་
རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་སྤྱོད་བའི་མངོས་རྒྱན་ལས།

ལྷོ་ལ་ལྷོ་རྒྱུད་དང་ཙི་ཙི་གཉིས་ཡོད། ཅེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། འདི་ཡང་འབྲུ་རིགས་གཞན་དང་འདྲམ་སྟེ་
འབྲུག་པའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྟེ་བའི་ལོ་རྟོག་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ལྷོ་བ་
སེར་སྐྱ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་ལྷོ་སྟེ་རིང་ལ་མང་བ་ཡོད། སྤྱོད་པོ་རིང་ལ་འདྲོང་པོ་ཡལ་ག་མེད་པར་མང་ཆེ་བ་གཅིག་
འར་རྒྱན་པོ་སྟེ་སྟེ་བའི་ལོ་མ་སྟོ་ལྷང་སྟེ་ལ་རྩུབ་པའི་སྤྱད་ཞིང་ཆེ་ལ་ཙི་ཙི་བ་རལ་གྱི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་མཐའ་
མཉམ་པ་རེ་མོས་སྟེ་བའི་སྤྱད་ལུ་སྤྱོད་པོ་གིས་བརྟམས་ཏེ་ཡོད། སྤྱི་ལོ་སྟེ་དབྱིབས་སོགས་མ་ཚོས་པའི་ལོ་རྟོག་
དང་ཚུགས་མཚུངས་པའི་སྟེ་དངོས་འདི་གི་མེ་རྟོག་མདངས་མི་གསལ་བ་སྟེ་དབྱིབས་མེ་རྟོག་བར་རིམ་སྤྱོད་པོའི་
སྤྱོད་ཆལས་མགོ་སྟེ་ལ་ཏེ་ཤར་མ་ཡིན། སྟེ་མ་འབྲས་ཀྱི་སྟེ་མ་འདྲ་རུང་དེ་ལས་སྟོན་པའི་ཆགས་དམ་པ་ཚོས་བུ་སྟེ་
ཚོས་བུ་རེ་ལུ་འབྲུ་རྟོག་ལྷོ་བུ་ལྷག་ཅན་རེ་ཡོད། སྟེ་ན་པའི་ཆེ་སྟེ་ལྷགས་སེར་སྐྱ་གིས་བརྟམས་པའི་འབྲས་བུ་
འམ་ས་བོན་སེར་སྐྱ་ཞིབ་ཅིང་ཕྱིལ་བ་ལེ་ཤ་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྟེ་ན་ནང་ལུ་ས་བོན་སྟེ་ན་མཚམས་སུ་བརྟམས་ཏེ་སྟེ་པགས་དོར་ཏེ་ནང་འབྲུ་སྤྱོད་དགོ་པ་
ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཅི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། ལྷོ་ནི་ལྷི་བསིལ་ལྷན་པས་མ་བརྟམས་བྱེད། རུས་པ་ཆག་གུམ་གས་རྣམས་
སྤྱོད་བར་བྱེད། ལྷོ་རྒྱུད་འབྲུ་གཙོ་དུག་སེལ་རེག་ན་བསིལ། ཙི་ཙི་ལྷོ་འདྲ་ལ་དེ་ལས་ཙིང་བསིལ་ཡང་རྒྱུད་སྟེ་ད་

ཁོང་ལ་རྩལ་བད་ཀན་མཁྲིས་པ་སེལ་ཞིང་དང་ག་འབྱེད། ཅེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། རུས་པ་ཆག་གུམ་རྣམས་
འབྱོར་རྩལ་སྤོང་། ལྷོ་རྒྱུ་ལྷིས་འཕྲུ་བ་གཙོད་ལ་དུག་སེལ་རྩལ་སྤོང་། ཅོ་ཅོ་གིས་བད་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་
སེལ་རྩལ་པའི་རུས་པ་ཡོད།

གསོ་རིག་མིང།	ལྷོག་བཟུ་ལྷ་དཀར་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བི་ཀ་ཤ་ཡ། བ་ཏ་བཟུ། ལྷག་སྐྱེ། ལྷག་འཕྲུང་ལྷ་ཏ་པ་རྒྱ། རོ་ཙ་བ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Justicia adhatoda L.</i>
ཡུལ་མིང།	ལ་ཤ་རི།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྟེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཚད།
རྩོ།	ཤིན་ཏུ་ལ་བ།
ལྷ་རྗེས།	བསེལ།
རུས་པ།	བསེལ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། བཟུ་ལྷ་གཞེས་བྱ་བའི་ཤིང། །སྟོ་རོང་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྟེ། །སྟོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་མཐུག། །མེ་རྟོག་བྱའི་མཚུངས་འདྲ། །ཞེས་དང། བཟུ་ལྷ་གཞེས་བྱ་

བའི་ཤིང། །མེ་རྟོག་དཀར་སེར་མདངས་དང་ལྷན། །རོ་ནི་ལ་ལ་རུས་པ་བསེལ། །རང་གི་རུས་པས་གཟེར་རིགས་ཐུབ། །མདོར་ན་མཚེན་ཚད་ལྷག་མཁྲིས་སེལ། །ཞེས་བཟུ་ལྷ་མཚོག་འདི། །ཤེལ་ཕྱང་ལས་ལོ་སྟོང་ཆེ་བ་སྟར་གསར་འདྲ་བའི་རྒྱུ་ལོང་གསོབ་པ། །གེལ་མཚམས་བྱའི་སྟུག་པ་ལྟར་ཆོགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན། །མེ་རྟོག་དཀར་སེར་འཆར་བ་སྟེ། །ཅུ་མོས་ཚོད་མ་བྱེད་པ་ཡིན། །དཀར་དམར་སྟོ་བ་རིགས་གསུམ་མཚོག་དང། །དར་མོའི་སེར་ཚེན་ལས་འབད་བ་ཅིན། །མེ་རྟོག་གིས་བྱེ་བའི་རིགས་དཀར་དམར་སྟོ་སེར་བཞི་ཡོད་པ་ལས། །དཀར་པོ་ནི་ལོ་མ་ལྷང་སྐྱེ་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་འཆར་བ། །དམར་པོ་མེ་རྟོག་སྐྱུག་ནག་འཆར་བ། །སྟོན་པོ་མེ་རྟོག་སྐྱེ་ལཆར་བ། །སེར་པོ་མེ་རྟོག་སེར་པོ་འཆར་བ་ཞེས་བསྟན་དོ་བཟུམ། །དེ་སྟེ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལུ་སྟོན་བྱོན་མཁས་པའི་བཞེད་སྟོལ་མ་འདྲམ་དུ་མ་གྲ་རེ་ཡོད་རུང། །རང་གི་སྟོངས་འདི་ནང་ལུ་སྟོ་ལྷོག་གཉིས་ཟེར་བྱེ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལྷོག་བཟུ་ལྷ་ལུ་རིགས་གཉིས་སྟེ་བྱེ་སྟེ་དོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི། །ཀྱོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ཐ་སའི་ས་གནས་ལུ་སྟེ་བའི་ཤིང་སྐྱེན་ཡུལ་མི་ཚུ་གིས་ཞིང་དང་ལྷུ་མ་ར་གི་མཐའ་བསྐྱོར་ལུ་འཕྲུག་སྐྱོང་འབད་དེ་སྟེ་བའི་དངོས་པོ་འདི། །སྟོང་པོ་ལོངས་སྟོང་ཡལ་ཕན་མང་ཞིང་ལོ་མ་རེ་མོས་སྟེ་སྟེ་དེ་ཡོད། །ཡལ་ག་བྱེས་མཚམས་ལུ་ཆོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པའི་ལོ་མ་ལྷང་སྐྱེ་རལ་གྱི་འདི་དབྱིབས་ཅན་ཅུ་མོ་རྣོ་བ། །མེ་རྟོག་གི་དབྱིབས་བྱའི་མཚུ་རྟོག་བཟུ་དཀར་ལ་ནང་དོས་ལུ་དམར་སྐྱུག་གི་ཅུ་རིས་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོད། །ནང་གི་བེའུ་འབྲུ་གཉིས་གསུམ་དེ་ཅིག་ཡོད་པའི་ཤིང་སྐྱེན་

འདི་དཀར་དམར་སྔོ་བ་རིགས་གསུམ་ལས་དབྱེ་དཔྱད་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་བཟླཨ་དང་དཀར་པོའི་གངས་སུ་གཏན་
འཁེལ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན།

བེད་སྡོད་ལོ་མ་ ཡལ་ཕན་ མེ་ཏོག་ འབྲས་བུ་རང་ལྷ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་བརྟམ་ཏེ་སྐྱེན་ལུ་སྦྱར་ནི་ཨིན། གལ་
སྲིད་མ་ཐོབ་པ་ཅིན། ཤིང་སྡོད་ཡོངས་རྫོགས་ལག་ལེན་འཐབ་རུང་འཇུས་པ་ཨིན་ཟེར་འབྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་
ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

ཕན་ཡོན། བཟུམ་གཡིས་ཁྲག་ཚད་རོལ་དུ་གསོད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཅུས་པས་ཁྲག་གི་ཚད་པ་སེལ་ནི།
ཁྲག་གཟེར་བཅག་ནི། མཆིན་ཚད་དང་མཁྲིས་ཚད་སེལ་པ་ཨིན།

གསོ་རིག་མིང།	ཁྲོག་བ་ཤ་ཀ་དམར་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བི་ཀ་ཤ་ཡ། བ་ཏ་བ་ཤ། ཁྲོག་སྐྱེམ། ཁྲོག་འཕུང། མ་ཏ་པ་རྩི། རོ་ཙ་བ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Phlogacanthus thyriformis</i>
ཡུལ་མིང།	ཁ་ཤ་རི།
རིགས་གྱི་སྡེ།	ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྡེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཆད།
རོ།	ཤིན་ཏུ་ཁ་བ།
ལྷ་རྗེས།	བསེལ།
རུས་པ།	བསེལ།



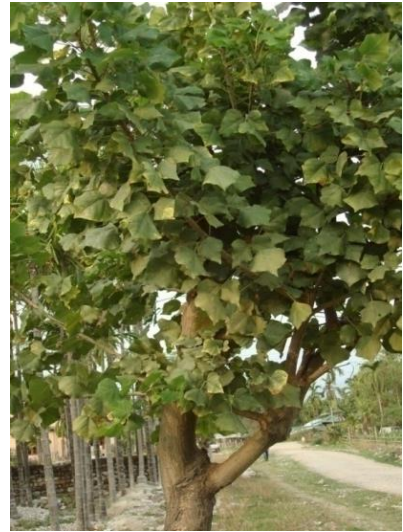
རོ་བོ་བཤད་པ། ཐ་སའི་ས་གནས་ཞལ་སྐང་དང་དགོ་ལེགས་ཕུག་ལུ་རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཁྲོག་བ་ཤ་ཀ་དམར་པོ་འདི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཚུ་བ་ཤ་ཀ་དཀར་པོ་དང་ ཕྱོགས་

མ་ཚུངས་རུང། རྐྱེ་ལུགས་བ་ཤ་ཀ་དཀར་པོ་བཟུམ་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་ཏེ་མིན་པར། སྤོང་པོ་དང་ཡལ་ཕན་ཉུང་བ་གད་པ་དང་ལམ་སྤོང་འོག་གི་གསེབ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕན་འདི་རྐང་སེར་སྐྱ། ཚོགས་མཚམས་ཨ་ཙི་སྐྱོམ་སུ་ཚོགས་རེའི་བར་སྤྱིར་སོར་བཞི་དང་ལྷ་བར་ཡོད། ལོ་མ་འཇམ་ལ་སྐྱུམ་པ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཁ་སྤོད་ཏུ་སྐྱེམ་ཨིན། མེ་ཏོག་ཁ་དོག་དམར་ལ་ཚུང་ཞིང་གཅིག་ཁར་དཔུང་སྟེ་ཁ་ཡར་གཅིག་གུ་གཅིག་བཟུགས་ཏེ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་འཛིབ་ཕྱིའི་དབྱིབས་འདྲ་བའི་ནང་ལུ་ཟིལ་འབྲུ་གཉིས་རེ་ཡོད། དེ་ཡང་བེད་སྤྱོད་དང་རོ་རུས་ཚུ་བ་ཤ་ཀ་དཀར་པོ་དང་འདྲམ་ཨིན།

འཕུ་རུས་དང་ལག་ལེན། བུང་གི་ཟིལ་འབྲུ་གཉིས་གསུམ་དེ་ཅིག་ཡོད་པའི་ཤིང་སྐྱེན་འདི་དཀར་དམར་སྡོ་བ་རིགས་གསུམ་ལས་དབྱེ་དཔུང་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་བཞུག་དང་དཀར་པོའི་གྲངས་སུ་གཏན་འཁེལ་ཨིན་མི་འདི་བེད་སྤྱོད་ལོ་མ་ ཡལ་ཕན་ མེ་ཏོག་ འབྲས་བུ་རང་ལྷ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་བརྟམ་ཏེ་སྐྱེན་ལུ་སྐྱུར་ནི་ཨིན། གལ་སྲིད་མ་ཐོབ་པ་ཅིན། ཤིང་སྤོང་ཡོངས་རྫོགས་ལག་ལེན་འབབ་རུང་འཕུས་པ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། བ་ཤ་ཀ་ཡིས་ཁྲོག་ཚད་རོལ་དུ་གསོད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། རུས་པས་ཁྲོག་གི་ཚད་པ་སེལ་ནི། ཁྲོག་ག་ཟེར་བཙག་ནི། མཚིན་ཚད་དང་མཁྲིས་ཚད་སེལ་ཕྱ་ཨིན།

གསོ་རིག་མིང།	མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་དཀར་པོ།
མིང་གི་ལྷན་ཟུངས།	ཤ་ལུ་ལྷ། ཤ་ལུ་ལྷ། ལྷ་ག་པ་ལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Erythriana variegata</i> L.
ཡུལ་མིང་	ཕྱ་ས་ཤིང་། དོ་མ་གློང་མ་སེང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྣན་མའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠མཙུ་ཚད།
རྩོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྣམ་པ།	ལྷི་ལ་རྩོ་བ།



ངོ་བོའི་བཤའ་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ཞེས་བྱ་བ། །ཤིང་སྟོང་ཕྱ་ལ་ལོ་མ་འཇམ། །མེ་ཏྲོག་མཐིང་ནག་མཛེས་པ་ལ། །གང་བྱ་སེར་པོའི་ནང་དག་ནས། །འབྲས་བུ་མདོག་ནག་མཁལ་མ་འདྲ། །རོ་ཞི་མངར་ལ་སྣུམ་པ་ཡིན། །རང་གི་རྣམ་པས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་མི་ལུ་ཁ་དོག་གི་དབང་གིས་རིགས་



དཀར་དམར་ནག་གསུམ་ཡང་རིམ་པ་གོང་གི་བཟང་ཟེར་བསྟན་ཏེ་འདུག །དེ་ཡང་འདྲ་ཡིག་ལས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་མཁལ་མ་འདྲ། །ཟེར་གསུངས། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚོག་མཛོད་ཆེན་པོ་ལས། །ལོ་རེ་རེ་སྐྱེ་བའི་ལྷུ་མ་བུའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་སྟེ། །སྟོང་པོ་རྒྱུ་ལ་རིང་བ་གཞན་ནས་འཕྲུད་ནས་སྐྱེ་བ་ཟེར་གསལ། །རྩུང་འཚོ་རྒྱན་རབས་ཚུ་གི་ལ་རྒྱན་དང་དོན་དངོས་

མཐོང་ལུ་ལོ་རེ་རེ་ལུ་སྐྱེ་བའི་ལྷུ་མ་བུའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་མིན་མ་ཚད། །གཞན་ནས་འཕྲུད་དེ་སྐྱེ་བ་ཡང་མིན་པའི་ཤིང་སྟོང་འདི་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་པོ་ཙམ་དང་སྟོང་པོ་དང་ཡལ་ག་ཚུ་ལུ་ཆེ་མ་ཐར་ཐོར་གྱིས་ལྷོ་ལྷོ་ཡོད་རུང་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ནག་པོ་ལས་ཉུང་བའི་ལོ་མ་ཆེ་ཆུང་རན་པ་དབྱིབས་སྟོར་སྟོར་གླིང་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་སྟེ་ཁ་དོག་ལྷང་ལྷུ་མཐུག་པ་ཙམ་རྒྱས་ཏེ་ཡོད། །འདི་གི་མེ་ཏྲོག་དཀར་པོ་ཆུང་བའི་ནང་ཟེའུ་ལྷ་ལྷུག་ཙམ་གང་བྱ་སེར་སྐྱེ་

ཐོ་གང་གི་ཚད་ནང་གི་འབྲས་བུ་དཀར་ལ་འཇམ་པ་མཁལ་མའི་དབྱིབས་འདྲམ་ཡོད་མི་འདི་འབོར་ལེ་ཤ་མེད་པའི་
སྐྱན་རྫས་ཅིག་ཡིན།

འཇམ་ལྷུ་དང་ལག་ལེན། འཇམ་གྱི་དགུ་པ་ཙམ་སྐྱིན་མཚམས་ལུ་བརྟམ་ཉེ་མ་རུལ་བར་སྐྱམ་ཉེ་བེད་སྦྱོད་
འབབ་དགོས་པ་ཡིན།



ཕན་ཡོན། མཁལ་མ་ཞེ་ཤ་མཁལ་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང་། རོ་
སྐྱོར་ལས། མཁལ་ཞེ་ཤ་ཡང་རྩོལ་སྟོམས། །ཞེས་གསུངས།
རང་བྱུང་པས། མཁལ་མ་ཞེ་ཤ་རིགས་གསུམ་དང་། །ཞེ་འབྲས་
འཇམ་འབྲས་སྲ་འབྲས་གསུམ། །མཁལ་ནད་གང་ནད་ཀྱུན་ལ་
ཕན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁལ་ནད་ཀྱི་ཚ་གང་ཀྱུན་
དང་། མཁལ་མའི་རུས་པ་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།།

གསོ་རིག་མིང།	མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ནག་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཤ་ལུ་རྒྱ། ཤ་ཡུ་རྒྱ། ལྷ་ག་པ་ལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Erythriana arborescens</i> Roxb.
ཡུལ་མིང་	ཕྱ་ས་ཤིང། དོམ་གླེང་མ་སེང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྐྱ་མའི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༠༠མན་ཚད།
རྫོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	སྐྱི་ལ་ངོ་བ།



ངོ་བོའི་བཤའ་པ། འབྲུག་གི་ས་ཆ་མང་ཆེ་
བར་སྐྱེ་བའི་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་དཀར་པོ་དང་
རིགས་གཅིག་པའི་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ནག་པོ་



འདི་ཡང། ཤིང་སྟོང་དཀར་པོ་ལས་ཆེ་ཚམ་སྐྱེ་བའི་ཆེར་མ་ཤིན་ཏུ་རྩོ་ལ་
སྐྱ་ཤིང་མཁལ་གས་པ་ལོ་མ་དང། མེ་རྟོག་རྩེ་དབྱིབས་མཁལ་ཞོ་དཀར་
པོ་དང་འབྲུ་རུང། ལོ་སྟོང་མེ་འབྲས་དཀར་པོ་ལས་ཆེ་ཚམ་ཡོད། མེ་
རྟོག་དམར་བའི་མདངས་དང་ཕྲན་པའི་གང་བྱ་ཐོ་གང་ལྷག་ཙམ་གི་ནང་
དུ་འབྲས་བུ་ནག་ཅིང་སྐྱ་མ་པ་དུག་དང་བདུན་གྱི་བར་ན་མཁལ་མ་གི་

དབྱིབས་བཟུམ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་དགུ་པ་ཙམ་སྐྱིན་མཚམས་ལུ་བདུས་ཏེ་མ་རུལ་བར་སྐྱམ་ཏེ་བེད་སྟོད་འབབ་
དགོས་པ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་མཁལ་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང། རོ་སྐྱོར་ལས།མཁལ་ཞོ་ཤ་ཡང་ངོ་ལ་སྟོ་མས། །ཞེས་
གསུངས། རང་བྱུང་པས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་རིགས་གསུམ་དང། །ཨ་འབྲས་འཇམ་འབྲས་སྐྱ་འབྲས་
གསུམ། །མཁལ་ནད་གྲང་ནད་ཀུན་ལ་པན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁལ་ནད་ཀྱི་ཚ་གྲང་ཀུན་དང།
མཁལ་མའི་རྒྱས་པ་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་པན།།

གསོ་རིག་མིང།	ག་བྲ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཀུ་ཀ་རི་སྐྱུག་པོ་སེང་ཚེར་ འབྲི་ཉ་ཉི། ལྷག་ཚེར། འབྲེ་ཚེར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Rubus ellipticus</i> Smith
ཡུལ་མིང།	མི་རིལ་པ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སེ་བའི་སྟེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༣༠༠ཚམ་ལུ།
རྫོ།	མངར་བསྐྱ་ཚ།
ལྷ་རྩེས།	བསེལ་ལ་རུང་འོ་བ།
རུས་པ།	བསེལ་ལ་སྐྱུམ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། བེར་སྒྲོན་ལས།ག་བྲ་ལ་སྐྱུར་མིང་

བརྩ་བཞི་འདིར་སྐྱུག་ཚེར་བྲི་ཉ་ཉི་བཅས་གསུམ། དེ

དག་ནི་ཀུ་ཀ་རི་ལ་དཀར་སྐྱུག་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་སྐྱུག་པོ་ལ་བྲི་ཉ་ཉི་སྟེ་སྐྱུག་ཚེར་ཟེར་བ་འདི་ཡིན་ཏེ་སྐྱེར་དུ་
འབྲུངས་དཔེ་མེད་ལ།འོན་ཀྱང་སྐྱེ་ལུགས་ཀུ་ཀ་རི་འབྲེ་བ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་རིམས་ལ་ཕན་འོ། །ཞེས་
གསུངས་པ་དང། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཚེན་འབྲེ་སྐྱེད་ཞེས་ལུང་གཏོན་ན་ནད་གསོ་བའི་ལེའུ་ལས། བྲ་ཀྱི་
ཞེས་ཀུ་ཀ་རི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལས་ག་བྲ་ཟེར་གསུངས་མི་འདི། ཅི་མེད་ཤེལ་སྐྱེད་ལས། ཀུ་ཀ་རི་
རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་སྐྱེ་མ་དཀར་པོ་དང། ཕྱི་མ་སྐྱུག་པོ་སེ་བ་འབྲས་བཟང་འབྲེ་བ། སྐྱེད་པོ་དང་ཐ་ཕྱིར་ཞོ་
གཏོར་བ་ལྷར་དཀར་ཐིག་ཡོད་པ་ཞེས་དང། སྐྱེར་དུ་འདི་ལ་སྐྱུག་ཚེར་དང་བྲི་ཉ་ཉི། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ།
རང་སྐྱེད་ས་མཐོ་ཚད་རན་པའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕྱན་སྐྱེན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་རྩ་བ་སྐྱེད་པོ་ལ་
སོགས་པའི་སྐྱེའི་སྐྱེ་དབྱིབས་ཀུ་ཀ་རི་དང་ཉ་ལམ་ཆ་འབྲེ་སྐྱེ་སྐྱེད་པོ་དང་ལོ་མ་ཐམས་ཅད་ཚེར་མ་དང་སྐྱུ་རྒྱུང་
གིས་ལྷབ་པའི་ལ་དོག་སྐྱེ་ལྡང་ཅན། མེ་ཏོག་རྒྱུང་བ་པད་འདབ་ལྷ་དུག་ཅམ་ཤིན་ཏུ་དཀར་བའི་མདངས་ཅན་
འབྲས་བུ་སེར་ལ་རིལ་མ་སྐྱེ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེན་རྩེས་ཅིག་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱེན་ནང་ལུ་ངར་པ་ལྷ་བ་བརྩུབ་དང་བརྩུག་ཅིག་པའི་ནང་ལུ་ཕྱིའི་ཤུན་པ་དང་ནང་གི་
ངར་པ་དོར་བའི་བར་ཤིང་འདི་རྐྱམ་ཚགས་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་བེད་སྐྱོད་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

སྐྱོད་ཡོན། རྒྱུད་ཀྱི་རྩ་བ་ལས་ག་བྲ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་རིམས་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཉེས་གསུམ་
 འདུས་པ་དང། རྒྱད་པར་རླུང་ཚན་ལྷན་པ།རིམས་ཚད་རླུང་དང་ལྷན་པ་སེལ་བ། མ་སློན་པའི་ཚད་པ་སློན་ཅིང་
 འཇོམས་པ། བད་ཀན་སྐྱེ་བོའི་ནད་དང། སློ་བར་ཆམ་ཚད་བབས་པ་སོགས་སློ་བའི་ནད་རིགས་ཀྱི་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	ག་བྱུར།
མིང་གི་རྒྱུ་ ལྗངས།	རྟི་མ་བ་ལུ་ཀླ། ཤིང་གི་སྡིང་པོ།ལ་བའི་ མིང་ཅན། སྡིན་གྱི་སྡིང་པོ།ལ་བའི་ཕྱེ་མ། འོད་དཀར་ཅན། ལྷ་བའི་མིང་ཅན།བསིལ་ བའི་སྡིང་པོ། ལྷ་བ་སེང་གའི་འོ་མ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cinnamomum camphora</i> Nees and Eberm
ཡུལ་མིང།	ག་བྱུར།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	ཤིང་ཚ། ཨ་གར་གོ་སྟོང།
སའི་མཐོ་ཚད།	1200མན་ཚད་ལུ།
རྩོ།	ཚ་ལ་ཀ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསིལ་ཞིང་རྩུབ་ལ་གྱོང་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ག་བྱུར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་
འགྲེལ་བྱེད་སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་མི་འདི། དྲི་
མེད་ཤེལ་སྤེང་ལས། ཤས་ཚེར་ཅན་གྱི་
ཐང་རྩུལ་ལྷན་སྡེ་བཤད་ཡོད་པ་དང་། དེ་



ཡང་རུས་པའི་ཁྱད་པར་ནི། ས་མཚོག་ལུ་མང། གོ་རྒྱུ་ལུ་སྟག་
བེལ། སྡུལ་སྡིང་ལུ་ཤེལ་འབྱུང་ཞེས་དང་། ལ་ཅིག་གོ་རྒྱུ་དང་
སྡུལ་སྡིང་མི་ཡུལ་དུ་མེད། ས་མཚོག་ལས་འབྱུང་ཞེས་གསུངས།
དེར་བཞེད་ན་འང་རྩུལ་མང་བ་ནི། ལྷོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཕྱེ་བ་
དང་། ས་སྟོན་སྟངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཕྱེ་བ་དང་། ཉིན་སྲིབས་
སོགས་ཏོ་གྲང་གི་ཁྱད་པར་ལས་ཕྱེ་བ་དང་། ཤིང་རྩུབ་གཞོན་

གྱིས་དང་། ལྷངས་ནས་གསར་རྟིང་གིས་དང་། དབྱར་དགུན་སོགས་དུས་ཀྱིས་དང་། ཡང་ལ་ཅིག་ལ་ལྷར་འདོད་
པ་དང་། ལ་ཅིག་ས་འོག་ནས་བཞོས་པ་དང་། ལ་ཅིག་གངས་རྟིང་ལས་བྱུང་ཞེས་མང་མོད། འོན་ཀྱང་དེས་པར་
འཕགས་ཡུལ་གྱི་མཁས་པའི་གདམས་པ་དང་། དངོས་མཐོང་རྩུས་ཅན་གྱི་རྩོ་གི་རྒྱམས་ཀྱི་རྩུས་གཏམ་བཅས་
ཞལ་འཆམས་པ་ནི། ཤིང་ཀུར་ཞེས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟག་བེལ་ག་བྱུར་ཞེས་མང་དས་སེར་ལ་སྡུལ་མང་བ་ཅན་དེ་
རུས་པ་བསིལ་བའི་འབྲིང་པོ་དང་། ཤིང་ཚོར་ཞེས་བྱ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ག་བྱུར་ནི། མངག་བྱུར་ཞེས་སེར་ལ་སྐྱ་
རིང་མཉེན་པ་ཞིག་དང་། ཡང་དཀར་ལ་འཇམ་པ་ལ་བ་བསྐྱོངས་པ་འདྲ་བ་ཞིག་དང་། རིགས་གཉིས་འབྱུང་བ་དེ་

བསེལ་བའི་ནང་གིས་བསེལ་གྱི་ཚུང་བ་དང། ཤིང་རྩི་མ་ཞེས་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཤེལ་ག་བྱུར་ཞེས་ཤིན་ཏུ་དཀར་
 ལྗོངས་ལྟུག་པའི་ལྷུ་མ་བྱུར་བ་བསེལ་བའི་བསེལ་བའོ། །ཞེས་གསལ་བ་
 དང། འདྲ་ཡིག་དུང་གི་མིག་ལས། དང་པོ་བསེལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ག་བྱུར་
 བྱི། ཤེལ་ག་བྱུར་ནི་གངས་དཀར་ཚེལ་བ་འདྲ། །སྟག་ཟིལ་ག་བྱུར་འབྲི་
 མར་གཤགས་པ་འདྲ། །མངག་བྱུར་ནི་ཁ་བ་བསྐྱོངས་པ་འདྲ། །ཞེས་
 གསུངས། ཡང་ག་བྱུར་རིགས་གསུམ་ལྟེ། ཕྱི་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་དང་སྤོང་
 ཞེལ་ལུང་ལས།མངག་བྱུར་ནི། ལ་དོག་སེར་ཞིང་དོ་བོ་སྐྱ་རིང་པ། མཉེན་
 ལ་ཡང་བའམ། ཡང་ན་ལ་དོག་དཀར་འཇམ་ལ་བ་བསྐྱོངས་པ་འདྲ་ཞིང། ལུས་པ་འཇམ་ལ་བསེལ་བས་རྒྱུང་དང་
 ལྷན་པའི་ཚད་པ་དང། ལྷན་བྱིས་བྱུངས་ངན་གྱི་ཚད་པ་སེལ། སྟག་ཟིལ་ག་བྱུར་གྱི་མདངས་སེར་ཞིང་དོ་བོ་སྐྱ་ལ་
 མང་ལ་སོ་ཚེང་འདྲ་བ། ལུས་པ་མངག་བྱུར་ལས་ཅུང་ཟད་རྒྱབ་ཅིང། ཤེལ་གྱི་ལུས་པ་ལྷར་བསེལ་དྲགས་པ་མ་
 ཡིན་པས་ན་ཚ་བའི་ནད་ཀུན་ལ་རྒྱག་སྟེ་འགོ་བྱུང་ཡིན། ཤེལ་ག་བྱུར་ནི་ལ་དོག་དཀར་ལ་དོ་བོ་ཀོན་པ་སྟེ། ལྷོ་
 ཞིང་སྟེ་བ་རྒྱུ་འབྲུགས་པ་འདྲ་བ་ཤིན་ཏུ་བསེལ་བས་རྒྱས་ཚད་རྒྱུང་པ་འཇོམས་པ་དང། ལུངས་བཟང་དར་མའི་
 ཚད་པ་སྟོབས་ཆེན་རྣམས་འཇོམས་སོ། །ཞེས་གསལ་ཡོད་དོ་བཟུམ།ག་བྱུར་རིགས་གསུམ་གྱི་སྟོང། བདུད་རྩི་
 ལྷན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ནང་ལྷ། ལྷན་བཀྲ་གསེར་མཆན་སྟེགས་བམ་གན་མཛོད་ཀྱི་ལུང་འདྲེན་དང། བེ་སྟོན། དྲི་
 མེད་ཀུན་གསལ་ལ་སོགས་པའི་མཁས་པའི་བཞེད་རྒྱུལ་མངར་བས་ཅིག་བཀོད་ཡོད་པའི་ནང་ལས། དྲི་མེད་ཤེལ་
 སྤོང་དང། ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་མཐུན་པར། གམ་ཚེས་འཕེལ་མཚོག་གིས་ཡང། ལྷན་བཀྲ་
 གསེར་མཆན་སྟེགས་བམ་གན་མཛོད་དང། བེ་སྟོན་གྱི་འགྲེལ་པ་དང་མཐུན་སྟེ་གསུངས་ལུག། བདུད་རྩི་སྟོན་གྱི་
 འབྲུངས་དཔེ་ལས་ཡང། ཁོ་བོས་ཀྱང་ལོ་ཤས་ནང་ག་བྱུར་སྟོང་དཔུད་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་སྟོན་རྒྱས་རིགས་པའི་ཕྱག་
 ལས་གནང་མཁན་མཁས་དབང་མི་སྣ་བཀའ་འདྲི་བེངས་མང་ཞུ་སྟེང་བ་མ་ཚད། པེ་ཅིང་དང་ལུན་ནན་ཏུ་ག་
 བྱུར་བཟོ་བ་དངོས་སུ་མིག་མཐོང་བྱུང་བར་གཞིགས་ན་མཁན་པའི་སྟེ་ཞིག་དང། ཤིང་ཚའི་སྟེ་ཞིག། ལུང་སྟོང་སྟེ་
 བཅས་སྟེ་དངོས་འདི་གསུམ་ལས་བཟོ་ཡི་འདུག། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ད་ལྟོ་སྐབས་སུ་བབས་པའི་དོས་འཇོན་
 གཏན་འབེབས་འདི་ ས་གནས་སྟེ་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ལས་ཡར་མོ་རྒྱ་བརྒྱུད་འགྲོམ་ད་ ས་གནས་ཡེ་
 རྩིས་ས་ལུ་ཡོད་པ་དང། ག་བྱུར་འདི་ཤིང་ཚའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། འདི་ཡང་ཤིང་སྟོང་དང་ལོ་མ་སྟོན་
 སྟེ་ཏ་ལམ་ཨ་གར་གོ་སྟོན་དང་སྟོན་མཚུངས་པར་ཡོད་རུང་སྟོང་པོ་དཀར་ལྷ་ཅན་ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྟོན་ལོ་མ་



བཅས་ལྗང་སེར་ཅན་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལོ་མ་སྤྲིང་དབྱིབས་འདྲ་བ་སྟོར་ན་ར་རྒྱ་བ་སྟེ་ཚོ་བ་ཆེ་རྒྱུང་རན་པ་ལོ་
མའི་རྒྱུང་དམར་པོ་སྟེ་ཡོད་པའི་འདྲ་བ་མ་ལག་པ་གིས་འཕུར་བའི་སྐབས་ག་བྱུར་གྱི་དྲིམ་བསྐྱུང་བསྐྱུང་སྟེ་མཉམ་ནི་
ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་ཁ་ཅམ་འཆར་བའི་འབྲས་བུ་རིལ་མ་སྤྲན་མ་རྒྱུང་ཅམ་ཁམ་སེར་ཅན་སྟེ་ཡོད། ཤིང་སྤྲོང་སྐྱམ་
འདི་གཞོག་བཟུ་བའི་ཆོ་དྲི་དང་ཤིན་ཏུ་ཆེན་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྤོན་ལུ་ཆེ་བའམ་ཐང་རྒྱ་སྟོན་དང་དབྱིད་གང་རུང་ཅམ་ལུ་ལེན་ཏེ་སྤྲོད་དགོས་ཡིན།
ཕན་ཡོན། དྲི་མེད་ཤེལ་སྤེང་ལས། ག་བྱུར་ཚ་བ་རྒྱས་པ་ཐོག་བབས་གསོད། རྟིང་ཞིང་ཞེན་པའི་ཚ་བ་རྩད་ནས་
འབྲིན། ཞེས་པ་ལ།རྒྱུད་རིན་ཆེན་སྤྲངས་པ་ལས།བསིལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ག་བྱུར་ཡིན་ཏེ་བསིལ་ལ་རྩུབ། རྫོན་པོ་རྒྱ་
གང་མེད་ན་རྩུབ་བས་ཚ་བར་ལྡོག། ཅེས་དང། གང་མས་པ་སུམ་རུ་པ་ལས།ག་བྱུར་བསིལ་ཡང་གང་ཞིང་རྒྱམ་ལ་
རྩུབ། རྒྱལ་སྟོན་རྒྱུད་རྒྱུག་རྒྱས་པའི་ཚ་བ་སེལ། སྤོན་འཕྲོད་གཞན་གྱིས་གཞན་ཡང་ཡང་བར་བྱེད། ཅེས་དང།
རང་བྱུང་དོ་རྗེས།ཅི་སྤོན་རྒྱལ་པོ་ག་བྱུར་ཏེ། ཀླུ་ག་བྱུར་རྒྱས་ཚད་སེལ། ཤེལ་ནི་རྩུབ་བསིལ་དེ་དང་
འདྲ། རྟུག་ཟིལ་སེར་མཉེན་ཁག་མཁྲིས་སེལ། ཁང་ནི་རྒྱུང་ལྡན་ཚད་པ་འཛོམས། ཞེས་དང། རྣམ་སྤྲོ་མིས།
སྤོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ག་བྱུར་ཏེ། རྩུ་གང་སྟོན་གྱིས་མ་བསྐྱུར་ན། རུས་པ་བསིལ་བས་ཚད་པར་ལྡོག། ཁ་ཚ་བསྐྱ་རྩུབ་
བསལ་ཡང་རྫོང། སྤོན་ལས་རྒྱུད་ལས།དེ་རིགས་མང་དང་སྟུག་ཟིལ་ཤེལ་དང་གསུམ། ཁང་ནི་སེར་ལ་སྤོ་རིང་
མཉེན་ལ་འཇམ། ཡང་ན་དཀར་འཇམ་ཁ་བ་བསྟོངས་པ་འདྲ། འཇམ་ལ་བསིལ་བས་རྒྱུང་ལྡན་ཚ་བ་
སེལ། རྟུག་ཟིལ་མདངས་སེར་སུལ་མང་པོ་ཅོང་འདྲ། ཁང་བས་རྩུབ་བསིལ་ཚ་བས་ཀུན་ལ་འཇུག། ཤེལ་ནི་
དཀར་ལ་ལྟོན་ཏེ་འབྲུག་པ་འདྲ། ཤིན་ཏུ་བསིལ་བས་རྒྱས་ཚད་རྒྱུང་པ་འཛོག། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ག་
བྱུར་གྱིས་རྒྱུང་དང་ལྡན་པའི་ཚད་པ་དང། མན་གྱིས་དང་རྒྱུངས་རན་གྱི་ཚད་པ་སེལ་ནི་དང། རྒྱུང་ཟིལ་གྱིས་ཚ་
བའི་ནད་ཀུན་སེལ་ནི། ཤེལ་ག་བྱུར་གྱིས་ཚ་བ་རྒྱས་ཚད་ཐོག་བབས་པ་ལྟར་འཕྲལ་ལུ་གསོད་ནི་དང། ཡུན་སོང་
སྟེ་རྟིང་ཤིང་ཅི་ལྟར་གསུགས་ལུ་ཞེན་པའི་ཚ་བ་རྩུབ་ལས་བཏོན་ནི་དང། རྒྱུངས་བཟང་དར་མའི་ཚད་པ་སྟོབས་
ཆེན་རྒྱ་འཛོམས་རྒྱགས་པ་མ་ཚད། སྟོ་ཚད་རྟིང་པ་དང། སྟོ་ལངས་པ། དབུགས་མི་བདེ་བ། རྩུབ་དབྱུང་བ།
གཉམ་ཁའི་ལུག་གཟེར་བ། གཞན་ཡང་ཤ་སྤྲིམ་གཟེར་བའི་རིམས་ནད་གྱིས་བརྒྱུངས་བསྐྱུམ་བྱེད་དཀའ་བ། མ་
ལུ་བ། འཕྲུ་ནད་སྦྱི་དང། ཁག་འཕྲུ་བའི་ནད། རྟིང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་སོགས་ལ་ཕན་པ་དང། དེ་མིན་རོ་ཙ་
བ་དང། པགས་མདངས་རྒྱས་པར་བྱེད་ཟེར་འདུག།

གསོ་རིག་མིང།	གོ་བྱེ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མ་རུ་བསེ་ཤིང། བསེ་འབྲུམ། མ་རུ་ལྷག་ཅན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Semecarpus anacardium</i>
ཡུལ་མིང།	བསེ་ཤིང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གོ་བྱེ་ཡི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༥༠༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	ཚ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ལ་ཚོ་བ།



རོ་བོ་འི་བཤའ། གི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། རོ་བོ་
བསེ་ཤིང་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་པའི་བསེ་དཀར་
གྱི་འབྲས་བུ་སྟེ། ལྷི་དབྱིབས་ལྷི། གོ་བྱེ་རྩ་ལི་རུ་མ་

དེ་ལྟར། །ཞེས་པ་ལྷར་དང། བར་དུ་སྐྱུ་མ་དམར་པོ་ལྷག་འདྲ་བ་ཡོད་པས། གོ་བྱེ་ལྷག་གི་རྒྱལ་པ་འདྲ།
ཞེས་པ་ལྷར། འདི་ཆེར་བྱུགས་ན་ལྷགས་འོག་གི་རྒྱ་སེར་ཕྱིར་འབྱེན་པ་དང་པགས་པ་རྩོལ་བར་བྱེད། འདིའི་
སྐྱུ་མ་གྱིས་རྒྱ་ནག་གི་རྩི་བྱས་པའི་བསེ་པོར་སོགས་ཚ་གང་གང་ཡང་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན། དུག་བསྐྱུང་མ་ཤེས་པས་
ལག་ལེན་མི་བཏུབ། རེག་དུག་ཆེབས་མཐའ་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསེ་དུག་གམ་སེ་དུག་གམ་བསེ་མོག་ཅེས་པའི་
རེག་དུག་འདི་ལ་འཚོས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསལ་བ་ལྷར། ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་གནས་པའི་ཤིང་སྐྱེན་འབྲས་བུའི་རིགས་ཀྱི་
སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ཤིང་གི་སྤྲོད་པོ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ཙམ་ལོ་མ་སོར་གཉིས་ཙམ་ནར་ཅན་རྩི་ཚོ་བ་ལོ་རྒྱུང་ཅན་རེ་
མོས་སུ་སྐྱེས་ཡིན། དངོས་མཐོང་ནང་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་ཤར་དོ་ཡོད་རུང་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེབར་མེ་རྟོག་དམར་པོ་
འདབ་མ་ལྷ་དང་ལྷན་སྟེ་འཆར་བའི་འབྲས་བུ་ནག་པོ་འཛོང་ནར་རམ་སྐོང་གཟུགས་ཅན་འཇམ་ལ་འོད་དང་ལྷན་པ།
འབྲས་ལྷགས་ལས་རོ་ཤིན་རྒྱ་ཚ་བའི་ཚོ་བ་འམ་ཐང་རྒྱ་འཇོག་སྟེ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་ཏེ་འདུག།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྐྱེན་མཚམས་ལུ་བཏུས་ཏེ་རྒྱུ་ཞིན་ལས་བེད་སྤྱོད་རྒྱུ་བསེ་འོ་མ་
ནང་ལུ་བཙོས་ཏེ་ལུ་བ་སྐྱེན་ནང་ལུ་འབྲེམ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཤེལ་འབྲེང་ལས། གོ་བྱེས་སྐྱེན་གསོད་རུལ་གཅོད་པོ་རིམས་སེལ། །ཞེས་པར། བཏུད་རྩི་ཐིགས་
པར། བསེ་ཤིང་འབྲས་བུ་རྩོ་ཞིང་རྒྱུ་པས་ལྷི། །རྒྱ་སེར་སྐྱེམ་ཞིང་མེན་སེལ་བཅུད་ལེན་འགྱུར། །ཞེས་དང།

རང་བྱུང་བས། གོ་བྱེ་སྤྲུག་པོ་སེལ་བའི་མཚོག། །ཅེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྩམ། རྒྱ་སྲིན་ནར་མོ་སོགས་སྲིན་གྱི་
 བྱ་རིགས་དང། མ་རུལ་བ། ཟེན་བྱའི་བྱ་དང་རྒྱ་སེར་གྱི་བྱ་གཞི་རྒྱ་ལུ་པལ།

གསོ་རིག་མིང།	གོ་ཡུ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སོ་ཕྱི་ ཕ་འབྲས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Areca catechu L.</i>
ཡུལ་མིང།	རྫོག་མ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གོ་ཡུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩོ།	ལ་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	སྒྲ་ཞིང་བསེལ་ལ་གཡོ་བ།



རོ་པོའི་བཤའ། གྲི་མེད་ཤེལ་སྟེང་ལས། གོ་ཡུས་མཁལ་མའི་ནད་སེལ་སོ་ཕྱི་མཚོག། །ཅེས་ཡོངས་གྲགས་གོ་འབྲས་ཀྱིས་ང་བྱེད་པ་སྟེ། ཤིང་སྟོང་ཆེ་ལ་མདོག་སྐྱ་བ་ཕ་ཕྱི་ཕ་སྟོམ་སྟོམས་ལ་ལོ་མ་རིང་བ་འབྲས་བུའི་ཕྱི་སྟོགས་ཕྱ་ལྷ་བུ་སྐུམ་རིམ་གྱིས་གཏུམས་པ་ལ་ཐུར་བསྟན་པའི་ནད་འབྱུང་རིམ་མོ་སྐྱ་མཁལ་གས་ཏོག་གི་རྣམ་པ་སྟེང་འབྱུར་



འོག་ལེབ། སྟེང་ལྗང་པའི་འབྱུ་ཉམས་ཚན་བཞོགས་ན་ཕ་རིས་ལྷ་ལེམ་མེད་པ་དེའོ། ཞེས་གསལ། སྐྱེ་དངོས་སྐྱེན་རྗེས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ལས། འདི་ནི་ཤིང་སྟོང་རྩོད་པོར་རིང་ཞིང་སྐུལ་བར་རིམ་ཚན་ལ། སྟེང་པོའི་མཐོ་ཚད་མི་ཉར་༡༠ཚམ་ལ། ལོ་མ་རིང་ལ་སྐྱོད་བྱིབས་ཅན། སྟེང་པོས་སྟེང་མེ་ཏོག་སེར་དཀར་འཚོ་འབྱུམ་འཆར་བ། འབྲས་བུ་སྟོང་དབྱིབས་ཕྱི་སྟོགས་ཕྱ་མང་ཡོད་ཅིང།

ཆོ་གུ་མདོག་དམར་སྐྱུག་མཁལ་གས་པོ་ཡོད་ཅེས་གསལ། ཀྱུན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་པའི་སྐྱོ་བས་ལུ་ལོངས་སྟོང་པའི་སྐྱེན་ཤིང་གི་སྐྱེ་དངོས་འདི་སྟོང་པོ་རྒྱུང་པ་རིང་ལ་ཡལ་ག་ག་ནི་ཡང་མེད། ཕ་བ་དང་ཕེ་མོ་ཕ་སྟོམ་སྟོམས་པ་ཕྱིའི་པགས་མདོག་ཐབ་སྐྱུ་ལྷུམ་བུ་རྒྱུང་པ་སྟེ། འདྲོང་པོར་སྐྱུག་གོད་བཟུམ་ཆོགས་མཚམས་ལེ་ཤ་ཡོད། སྐྱེན་ཤིང་

འདི་གི་ལོ་མ་ཕྱ་ལ་རིང་བ་རྩེ་ལུ་གདུགས་འབྱེད་བའི་རྣམ་པ་སྟེ་རྒྱུ་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་ལོ་མའི་འོག་ལུ་ཤིང་སྟོར་
 ར་རྒྱབས་ཏེ་དཔུང་པའི་རྒྱལ་གྱིས་ག་ནི་བ་མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྟེ་བཏགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ངོས་འཛིན་ལུ་ལོར་འཕྲང་རྒྱུད་
 རྟོག་མ་ཡང་རྫོན་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་སྟོགས་མ་ཐུག་ལ་ཁམ་སེར་ཅན་ཆེ་རྒྱུད་བྱའི་སྟོང་དོ་ལས་རྒྱུང་ཅམ་སྟེ་ཡོད་རུང་
 རྒྱམས་པའི་སྐབས་ལུ་ཕྱི་པགས་སྟེ་སོག་ཅན་སྟེ་རྒྱུར་པའི་པགས་ཀོ་བཤུབས་བཏང་མ་དུ་ རྣང་འབྲས་རིལ་མ་སྟེ་
 མཁའ་གསལ་དཀར་ལ་དམར་བའི་ཁ་དང་ལྗན་པ་དེ་འཐོན་མ་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྤྱི་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་རྟོག་མ་འཇུག་སྟེ་སེར་པོ་འགྲོ་བའི་སྐབས་འབྲུ་ཞིན་མ་
 ལས་རྒྱམ་གསེད་འབད་དེ་ཕྱིའི་པགས་ཀོ་བཤུབས་ཞིན་མ་ལས་ནང་ན་གི་འབྲས་བུ་འདི་བེད་སྟོན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། གོ་ཡུ་མཁའ་མའི་ནད་སེལ་སོ་རྩེ་མཚོག། མཁའ་མའི་ནད་ཀྱིས་ས་བོན་རྒྱུད་བསྐྱོངས་པ་དང་དུས་
 མིན་དུ་དཀར་དམར་འཛག་པ། རན་ཁྲག་སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་དུ་བྱུང་བ། སོ་རྩི་ལ་ཆད་པའམ་སོ་རྩེ་སྟུང་བ་
 དང། རྒྱབས་གསལ་པ། སེམས་འཚོལ་བ། དེ་མིན་ཁོང་སྤོང་གི་ནད་དང། རྒྱུད་གི་ནད་གཞི་རྩེ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	གྲོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Triticum aestivum</i> Linn.
ཡུལ་མིང།	ཀར།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྩོ།	མངར་བ།
ཞུ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	སྐྱུ་ལ་བསེལ་ཞིང་ལྷི་བ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། འདི་ཡང་ལོ་རེ་བཞིན་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་རྟོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན།

རྩ་བ་སྤོང་པོ་ལོ་མ་ལ་སོགས་སྤྱི་ལོ་དེ་ལྟེ་བས་ནས་དང་ཉ་ལམ་ཕྱོགས་མཚུངས་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་དང་སྤོང་པོའི་ལོ་དོག་ནས་ལས་ནག་ཅིང་རྩུབ་པ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྟེ་མ་གྲ་མ་ཐུང་ལ་ཉུང་བའམ་མེད་པ་ཡང་ཡོད། སྐྱི་ལྷགས་མཐུག་པོས་གཏུམས་པའི་ནང་འབྲུ་ཤ་མདོག་ཅན་སྟེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཤེས་སྲོ་བ་ཡིན།

འབྲུ་འདུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱེ་བ་ནང་ལུ་ས་བོན་སྐྱོན་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་བཏུས་ཏེ་སྐྱི་ལྷགས་དོར་ཏེ་སྐྱེ་ཞེས་ལས་སྤྱོད་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། རྩི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གྲོ་ནི་རོ་མངར་སྐྱུ་ལ་བསེལ་ལྷི་བ་ཡིན། །རོ་ཚ་འཚོ་བྱེད་རྒྱུ་དང་མཁྲིས་པར་ཕན། །དུག་ནད་ཚོགས་ལ་བྱེད་བ་སྤུད་པར་བྱེད། །ཤ་མཁྲིགས་ཆག་གུམ་སྤྱོད་ལ་ཉུང་བཟང་འབྲུ། །སྐྱོན་དང་བད་ཀན་གྲང་བ་དག་ལ་གཞོད། །སྤོ་ཚང་སྤོ་དང་སྤོ་སོགས་ཚོགས་པ་ཡིས། །སྤོ་བ་ལ་ཕན་བག་ཕྱེས་སྤྲངས་པ་འདུལ། །ཞེས་དང། །བཏུད་ཅི་སྐྱོན་གྱི་འཕྲེངས་དཔེ་ལས། །ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ་དང། །རོ་ཚ་བརྟམ་པར་བྱེད་ཅིང། །གཅིན་ནད་དང། །ཚིལ་ནད། །མཁྲིས་པའི་ནད། །བད་ཀན་གྱི་ནད། །ཚམ་ཚད། །ལུད་པ་དང་དབྱུགས་མི་བདེ་བ། །ད་ཆན་དང། །སྤོག་པའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན། །ནས་ཚོགས་གྱིས་ཆང་མ་ཞུ་བ་སེལ་བ་དང། །གྲ་མས་རུས་པ་སོགས་ལ་དུགས་བྱས་ནས་ཕན་ཟེར་བསྟན་ཏེ་འདུག །

གསོ་རིག་མིང།	སྐ་སྐ།
མིང་གི་ནུམ་གྲངས།	འབྲུ་ཨ་རྒྱ། སྐ་སྐ། །སྐ་སྐྱུག།
ཚན་རིག་མིང་།	<i>Cautleya spicata</i> (Smith) Baker
ཡུལ་མིང།	རྟ་མེ་རེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ལྷུམ་བུ་འམ་ཐང་སྐྱེན་གྱི་སྟེ་ཚན།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཆད།
རྩོ།	ཚ་ཞིང་བསྐྱ་བ།
ལྷན་ལྗོངས།	ལ་བ།
རྣམ་པ།	ཚ་ལ་རྩོ་ཞིང་ཚོ་བ།



ངོ་བོའི་བཤའ་པ། ཤེལ་འཕྲེང་ལས།འཁྲུངས་དཔེར་མི་སྣང་ཡང། རྒྱ་ནག་ཡུལ་དུ་སྤོང་པོ་ནས་ཀྱི་སོག་མ་ལྷ་བུ་



བྱང་མཐུག་པའི་རྩ་བ་རེ་རལ་ལྷར་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་འདོམ་ལྷ་དུག་ཚམ་བྱབ་པར་དབྱིབས་སྐྱ་དམར་རམ་ར་མཉེ་ལྷར་ལ་རྩི་ཞེས་པ་ཁོང་སྤྱོད་པ་སྐྱམས་ནས་མཁྲེགས་པ་གིན་ཏུ་བཟང་བར་མཐོང། ཞེས་དང། བདུད་ཚི་སྐྱེན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས།མེ་རྟོག་སྐྱུག་སྐྱུ་མཚུང་དབྱིབས་ཀྱི་མཐར་དམར་སེར་ཅན་སྤོང་པོའི་རྩར་བརྩེགས་པའི་མེ་རྟོག་བང་རིམ་དུ་ཤར་ཡོད་ཅེས་གསལ། རོན་དངོས་མཐོང་ལུ་ཡང་ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་

སྐྱེན་རྫས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། སྐྱེན་སྐྱེམ་འདི་གདགས་སྲིབས་གང་རུང་གི་ནགས་གསེབ་དང། རྩ་གསེབ་ཚུ་ནང་ལུ་ས་འབོལ་སར་སྐྱེ་བའི་དབྱིབས་སྤོང་པོ་ཕྱ་སྤུ་ཡལ་ག་ག་ནི་ཡང་མེད། ལོ་མ་ལྷང་སེར་སྐབ་པ་རྒྱ་ཞེང་སོར་གཉེས་གསུམ་ཚམ་དང། ལོ་མའི་རྒྱབ་སྐྱེ་བ་སྤུ་རྒྱང་ཅན་ཅེ་ཚོ་བ་རྩུབ་པ་ཚམ་མ་ཚོས་པའི་ལོ་རྟོག་དང་འབྲེལ་སྟེ་ལོ་མའི་སྐྱེད་ཀྱི་སྤོང་པོ་རེས་མོས་ཀྱིས་བདུམས་ཏེ་ཡོད། གོང་ལུ་རྒྱ་ནག་ཡུལ་ལུ་རྩ་བ་རེ་རལ་བཟུམ་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་ཏེ་འདོམ་ལྷ་དུག་བྱབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་ཡོད་རུང། འབྲུག་གི་ས་ཆ་ལུ་སྐྱེ་ཡོད་མི་འདི་རྩ་བ་ལ་ར་

དོག་པོ་ཐོ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་གྱི་ཚད་ལས་མ་མཐོང་། སྐྱེ་དངོས་འདི་ཕྱི་པགས་དམར་སྐྱེ་ཨ་ཙི་མཐུག་པའི་རང་
 བཞིན་ཨིན་པའི་ཁར་རྩ་བའི་བཅག་ཁ་སྐྱེ་བོའམ་གསོབ་པ་ཁོང་སྐྱེ་ཡོད། སྐྱེ་རྗེས་འདི་ལུ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བ་
 ཅིན། འདི་ཡང་ཤེལ་འཕྲོང་ལས། སྐྱ་རིགས་གསུམ་ནི་ལ་དོག་གི་དབྱེ་བས་སྐྱ་དམར་དོང་ག་ལ་ཟེར་བ་དང་། སྐ་
 སྐྱ་སྐྱ་གཡུང་ལ་ཟེར་བ་དང་། སྐ་སེར་ཡུང་བ་ལ་ཟེར་བ་སྟེ་གསུམ། བདུད་རྩི་སྐྱེན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་སྐྱ་སྐྱ་
 གི་འགྲེལ་བཤད་སྐབས་དབྱེ་བ། སྐ་སྐྱ། སྐ་སྐྱུག་ སྐ་སེར། སྐ་དམར། སྐ་མོད་བཅས་རིགས་ལྟ་དང་། བེ་སྟོན་
 བྱང་ལྷ། བཅའ་སྐྱ་དང་། སྐ་མོད། དོང་ག་ཞེས་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། སྐྱེན་སྐྱ་དང་། སྐ་སྐྱ། སྐ་མོད་དོ་
 ཞེས་གསུངས། འདི་བཟུམ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལུ་མཁས་པ་སོ་སོའི་དགོངས་བཞེད་མ་འདྲམ་ཡོད་རུང་། རང་གི་
 སྟོབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་རྒྱུན་ལྟར་དུ་རང་ལུ་དངོས་སུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི། སྐ་སྐྱ་དང་། སྐྱེན་སྐྱ་འམ་སྐ་
 སྐྱུག་དང་། ཡུང་བ་དང་། སྐ་དམར་བཞི་རང་ལུ་ཕྱོད་གྲུབ་ཨིན། ཨིན་རུང་རྟོག་དཔྱོད་ཞིབ་པར་འབད་མ་དོན་
 འབྲུལ་ནི་སྐྱ་སྐྱུག་དང་སྐ་དམར་ལུ་བྱུང་ཡོད་མི་འདི་རང་སོའི་རྟོགས་བཞེད་སྐབས་དོགས་གསལ་འབད་དེ་ཡོད།

འབྲུངས་དང་ལག་ལེན། འབྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་སྟོན་ཀའི་དུས་ལུ་ཟེར་བ་སྐྱེན་ཏེ་འདུག་ རྩ་བ་བདུས་ཏེ་བདག་
 གཉེར་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་མ་རུལ་བར་ཉི་མར་སྐྱེམས་ཏེ་སྦྱོང་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲོང་ལས། སྐ་སྐྱ་བད་རྒྱུང་སེལ་ཞིང་ཁག་འབྲུགས་འཇུ། ཞེས་དང་། ཕྱིངས་ལས།
 སྐ་སྐྱ་ནི་ཚ་བའི་ཚ་བ་ཁ་བ་བསྐྱ་བའོ། ཞེས་དང་། གཉེར་མཛོད་ལས། སྐ་སྐྱ་རྩུང་བསྐྱ་དང་བཅས། ལྷ་རྗེས་
 ལ་ནི་བསྐྱ་བ་ཡིན། །དོད་སྐྱེད་ཁག་འབྲུགས་འཇུ་བད་ཀའ། །སེལ་ཞིང་བསྐྱེན་ཏེ་ལུས་བྱུངས་སྟེམ། ཞེས་
 དང་། བདུད་རྩི་བུམ་པ་ལས། སྐ་སྐྱ་ལྷགས་ལ་ཤ་ནི་ཚ། །ཁག་རྒྱ་དོད་སྐྱེད་བད་སྐབས་འཛོམས། ཞེས་དང་།
 བདུད་རྩི་ཕྱོང་བར། སྐ་སྐྱ་ལྷ་རྗེས་ལ་བར་འཇུ། ལུས་པ་ཁག་འབྲུགས་འཇུ་བ་ཡིན། ཞེས་དང་། བསྐྱེས་པར།
 བད་རྒྱུང་སེལ་བ་སྐ་སྐྱ་མཚོག་ །ཅེས་གསུངས། བད་རྒྱུང་ལྷན་པའི་ནད་དང་། སོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་པ། ཟས་མི་
 འཇུ་བ། ཁག་འབྲུགས་ཏེ་བྱུངས་ཁག་གར་པོ་ཆགས་ནས་རྩ་བ་འཁོར་བསྦྱོང་དཀའ་བ་རྩུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	སྐྱ་འབྲ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེད།
ཚན་རིག་གི་མིང།	<i>Cautleya sp</i>
ཡུལ་མིང།	མེད
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྐྱ་སྐྱུའི་རིགས།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	ཚ་ཞིང་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རྣམ་པ།	ཚ་ལ་རྩོ་ཞིང་ཚོ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཕྲུངས་དཔེ་རྩི་མེད་ཤེལ་གི་
 མེ་ལོང་ལས། འདི་རྩ་བའི་སྐྱེ་རྣམས་སྐྱ་རིགས་
 གཞན་དང་ཕལ་ཆེར་འབྲ་ནའང། ལོ་མ་སྐོར་མོ་

སྟིང་དབྱིབས་ལྡེང་གུ་སྒྲུབ་ལ་འཇམ་པ་གཉེས་ལས་མེད་ཅིང་དེ་ས་ངོས་སུ་བསྐྱེད་པ། མེ་རྟོག་དཀར་པོ་སྐྱབས་
 ཅན་སྤུལ་རིང་བ། འདབ་མ་བཞི་པ་གོ་བ་དམར་སྐྱུག་ཅན་འཆར་བ་དང། རྩ་བ་འཕུར་ན་ནང་སྐྱེ་མེད་ཅིང་རོ་
 ཡང་ཞིབ་པར་བྱང་ན་སྐྱ་སྐྱུ་ཅམ་མི་ཚ་ལ། ལྷེ་རྩུང་བྱད་སྒྲིད་པའི་ཉམས་བྱེད་པ་བཅས་ལྱང་པར་ཆེ། ཞེས་གསལ་
 བ་ལྟར་སྐྱབས་འདིར་མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ངོས་འཛིན་ནི། སྐྱེ་ལུགས་དང་སྟོང་པོ་འདབ་མ་དེ་རྩེ་སྐྱ་དང་ཆ
 འབྲས་སྟེ་ཡོད། མེ་རྟོག་དམར་པོ་ཤར། འདབ་མ་དང་སྐྱེ་ལུགས་སྐྱ་དང་དབྱེ་བ་མེད། རྩ་བ་སྐྱ་འབྲ་བའི
 ལར་ལ་དོག་སེར་པོ་རྩི་རྣམས་ཆེ་བ་སྟེ་ཡོད།

འཕུ་རུས་དང་ལག་ལེན། ལྟོན་ཀའི་རུས་ལུ་རྩ་བ་བརྟམ་ཏེ་བདག་གཉེར་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་འཕྲུ་ཞིན་མ་ལས་
 མ་རུལ་བར་ཉི་མར་སྐྱམས་ཏེ་སྦྱོད་དགོ།

ཕན་རུས། ཡན་ལག་གི་ཚིགས་འཕྲུགས་པ་དང་བརྟམས་པ་བདེབས་པ་རྩེ་ལུ་རྩོད་རྣམས་སྟེ་བརྟམས་པ་ཅིན་ཕན་
 པ་སྟོམ་ཡོད། ཐང་སྟེ་བསྐོལ་ཏེ་འཕྲུང་ནི་དང་འདི་གི་སྐྱུམ་བྱུག་པ་འབད་བ་ཅིན་ན་ལྷུག་ཞི་ནི་དང་ཁོང་པའི་ནང་ན་
 རྩོད་འབར་མི་རྩེ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	སྐད་མར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྐ་སྐ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cautleya sp.</i>
ཡུལ་མིང།	མེ་ཕརེང།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	དོང་ག།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལྟ།
དོ།	ཚ་ལ་རུང་མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རྒྱས་པ།	འོ་ཞིང་རྩུབ་ལ་ལྷི་བ།



རོ་པོ་འི་བཤད་པ། ཤེས་འབྲེང་ལས། དོང་ག་འདི་

རྒྱ་ཡུལ་སོགས་སུ་ཞིང་ལ་སྒོག་པ་ལྟར་བཅུགས་པ་ཡིན་འདུག་གོ། སྒྲིན་མ་སྒྲིན་ལས་བཟང་ངན་དང་རིགས་ཀྱི་
 དབྱེ་བ་མེད་གསུངས། འབྲེང་ཡིག་ལས། དོང་ག་སྐལ་པ་རྒྱུ་མེད་འབྲེང། །ཞེས་གསུངས།ལོ་ལེ་ལྷ་སྡེ་སྡེ་བའི་སྒྲིན་
 རྗེས་འདི་སྡེ་ལུགས་སྐ་སྐ་དང་འབྲེང། སྒོང་པོ་སྐལ་ལ་འབྲོང་ཞིང་ཡལ་ག་མེད་པའི་རར་པ་རུང་དམར་བའི་མདངས་
 ཅན། ལོ་མ་ལྷང་ལ་རེས་མོས་སྐྱུག་གཞོན་ལུ་འབྲེང་བའི་དབྱིབས་ཀྱི་སྐྱད་ཆས་སྒོང་པོ་གཏུམས་པ་རིང་བ་སྡེ་ཡོད།
 མེ་རྟོག་ལུ་རེས་མེད་དཀར་ཤས་ཆེ་བ་དམར་མདངས་ཡོད་པ་དང། མེར་ལ་མདངས་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་
 ཡོད། རྩ་བ་དོག་པ་ཅན་པགས་པ་མཐུག་ལ་སྐྱར་འབྲེང་བའི་རྩ་སྐྱན་མང་ལ་གྱོང་པོ་བཅག་ལ་དམར་སྐྱེ་ཡོད་པ་



དཔུང་པའི་རྩུལ་གྱིས་སྐྱེས་དེ་ཡོད། བདུད་ཅི་སྐྱན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས།
 དདུལ་རྩུ་བཙོ་བཀྱའི་གཡའ་འཕྱི་བའི་རྗེས་སྐ་པི་པོ་གསུམ་ཞེས་པའི་སྐ་འདི་
 ཡིན་ཞེས་གསལ།

འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་དགུ་པ་ཅམ་ལུ་རྩ་བ་འབྲུ་སྟེ་གཙང་རྟོག་
 རྟོ་སྟེ་འཁྲུ་ཞིན་མ་ལས་བདུབ་སྟེ་སྐམ་སྟེ་སྟོན་དགོ།

ཕན་ཡོན། སྒྲིང་པོ་བསྐྱུས་པར་དོང་གས་སྒོ་རྣམ་འབྲེན་པར་བྱེད། །ཞེས་དང།
 བརྒྱད་པར། དོང་ག་འོད་སྡེད་རོ་ཅ་དང། །འཁྲུ་གཙང་ཡིད་འོང་སྐྱེགས་པ་
 མེལ། །ཡི་ག་འབྲེད་ཅིང་ལྷ་རྗེས་མངར། །འོང་སྐྱུ་འོད་སྡེད་བད་རྒྱུང་

སེལ། །སློེ་གཤེར་དེ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་བས། དོང་ལྷོ་ནག་གྱེན་དུ་འདྲེན། །ཞེས་
 གསུངས་པ་བཞིན། མོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་དོད་ཉམས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། ལྷུས་ཁམས་ཀྱི་དོད་ཉམས་པ། གང་བའི་
 ཅན། མོ་བའི་བྱུག་གཟེར། བད་རླུང་ནད་གཞི་རྩུ་ལུ་པན།

གསོ་རིག་མིང།	སྒོག་སྐྱུ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་སྤུ་ར་རུ་རྩི་ར། ལྷ་མིན་ཁྲག་བྱི་ ཀྲུ། ལ་ལྷ་ལ། བཅའ་སྒོག་རྒྱ་ སྒོག་ཞིང་སྒོག་ རྒྱང་ནད་སེལ་བའི་ བྱིག་པལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Allium sativum L.</i>
ཡུལ་མིང།	སྐྱུ་སྒོག་པ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	བཙོང་སྒོག་།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཚད་ལྷ།
དོ།	ཚ་ཞིང་མངར་བ།
ལུ་རྩིས།	ལ་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ལ་རྩོ་ཞིང་ཕྱི་བ།



དོ་བོའི་བཤད་པ། སྒོག་སྐྱུ་གི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱིར་
བསྟན། དེ་ཡང་ཤེལ་འབྲེང་ནད་ལུ་བདུན་

ཚི་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པའི་སྐབས་བརྩམ་སྟེ། ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་དབང་པོ་སྐྱུ་ཅན་འཛོལ་གྱི་སྟེ་ཚངས་པའི་འཁོར་ལོ་
གིས་བཅད་པའི་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་སར་རྒྱང་པའི་རྒྱ་མཚན་ལས་བརྟེན་སྒོག་པའི་རིགས་སྒོག་སྐྱུ་གཙོ་བོར་གྱུར་
པའི་སྒོག་སྒོན་ལུ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བདུན་ལུ་བཤད་དེ་ཡོད། ཤེལ་འབྲེང་ལས། སྒོག་སྐྱུ་ཞེས་པ་ཞིང་ལ་བཏབ་
པའི་སྒོག་པ་དང། སྒོག་སྒོན་ཞེས་པ་རི་ལས་སྐྱེས་པའི་སྒོ་རིགས་ཀྱི་སྒོག་པའོ། ཞེས་དང། སྒོག་སྐྱུ་ཕྱི་བསིལ་
མིན་ནད་ཚད་རྒྱང་སེལ། །ཞེས། སྒོག་སྐྱུ་འདི་ལྷ། བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་ལུང་འབྲེན་ཏེ། ཅ་བ་དཀར་ལ་དོག་ཚེ་
འཇམ་པ་སྒོག་སྐྱུ་དང། ཅ་དོག་སྤ་མང་སྤགས་དམར་ཚ་དད་ཆེ་བ་སྒོག་དམར་ཏེ་སྤ་མ་འཇམ་ལ་ཕྱི་མ་རྩུབ་
པའོ། །མཚན་ལོ་སྒོག་པ་རྒྱ་མེད་པའི་ཚིག་དོག་གོ། །ཞེས་སྒོག་སྐྱུ་རིགས་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་འདུག། ག་དེ་
སྟེ་ཨིན་རུང། སྒོག་སྐྱུ་ཟེར་མི་འདི་ལྷུ་ར་ནད་ལུ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་ཏེ་སྐྱེས་པའི་དངོས་པོ་ཅིག་ཨིན། ཀར་
རྒྱུ་པོ་འདྲོང་པའི་རྩེ་ལུ་མེ་ཏོག་དཀར་པ་གཙོ་བོ་མེ་ཏོག་འདྲམ། ལོ་མ་ལེབ་ལ་མཐུག་པ་སྟེ་ལྷང་རལ་གྱི་འི་
དབྱེབས་འདྲམ་སྟེ་ཅེ་རྩོ་བ་སྤྲད་ཆ་གཅིག་གིས་གཅིག་རེ་མོ་སྟེ་གཏུམས་ཏེ་ཡོད། ཅ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་སྤན་སྤང་
ཀྱ་སྐྱེ་སྤགས་དམར་སྐྱུ་གིས་བཏུམས་པའི་ནད་ན་ལྷ། ཕྱི་ལྷུང་འདྲ་བའི་རྩ་བ་དོག་ཅན་ལ་དོག་དཀར་པོ་ལྷུ་ལྷ་
དུག་ཚམ་འབྲུབ་བའི་རྩུལ་གྱིས་ཡོད། དེ་རྒྱིར་བཏང་ཡོངས་གྲགས་ཨིན་མ་ལས་ཤེས་སྟེ།

འབྲུ་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་དགུ་པ་ཚམ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་ལས་ཕྱི་ཤུན་རྫིང་པ་རྩུ་བཤུབས་ཏེ་བཀོག། ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབྲུ་སྟེ་སྐན་ནང་ལུ་རྩ་བ་ཕྱི་གི་པགས་ཀོ་མེད་པར་སྦྱོད་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཤེལ་འབྲེང་ལས། སློག་སྐྱུས་རླུང་སྲིན་དུག་མཛེས་གདོན་སེལ་དྲོ། །ཞེས་པར་ལྷགས་སྟེང་ལས། སློག་སྐྱུ་ཚ་བས་རྩུ་སེར་རླུང་ལ་ཕན། །ཞེས་དང། སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས། སློག་སྐྱུ་རབ་དུ་ཚ་ཞིང་ཚོ། །ཞུ་རྗེས་



ཚ་ཞིང་འབྲུ་བ་དང། །ཞེས་ཞིང་སྐྱ་སྟེ་སྦྱི་རོ་ཚ། །སྐྱུ་ཞིང་ཚོད་སྟེད་ཡི་ག་འབྲེད། །ཅེས་དང། རང་རླུང་པས། རླུང་ནད་ཀུན་ལ་སློག་སྐྱུ་མཚོག། །ལོ་མ་དེ་དང་ཕྱོགས་མཐུན་ཡིན། །ཞེས་དང། སློན་གསལ་ལས། སློག་སྐྱུས་རོ་ཚ་ཚ་ཞིང་རབ་དུ་ཚོ། །ཞུ་རྗེས་སྦྱི་ཞིང་འབྲུ་བས་སྐྱ་སྟེད་ཅིང། །ཞེས་ཞིང་རླུང་ལ་ཚོད་སྟེད་དང་ག་འབྲེད། །ཤ་བཟ་

མཛོ་སྐྱན་གཞང་འབྲུམ་གཅིན་སྲི་དང། བད་རླུང་སྦྱིགས་སུ་ཆམ་པ་དབུགས་མི་བདེ། །ལུད་པ་སེལ་ཏེ་ལྷག་དང་མཁྲིས་པ་སྟེད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། རླུང་ནད་སྦྱི་དང། གཉིད་གཡེར་བ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགགས་པ། མོ་བའི་ཚོད་ཉམས་པ། མཛོ་ནད། རྩུ་སེར། ཤ་བཟ། སྐྱ་འབྲུད་མི། གཞང་འབྲུམ། ཆམ་པ་རྩུ་ལུ་ཕན། འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་ལེའུ་གི་སྐབས་ཏང་སྟོང་ཞལ་ལུང་ལས། སློག་སྐྱུ་ནི། ལུས་པ་སྦྱི་ལ་བསེལ་བ་དང་ལྷན་པས་སྲིན་ནད་དང་རླུང་ཚད་ལྷན་པའི་ནད་སེལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྒྱུ་མ་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང།	རྒྱ་སྐྱེགས་ཤིང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་ལ་ཀླ། ཇོ་ཏུ། ར་ཏྟ། སྲིན་པོའི་ཁྲག། ལྷ་མོའི་ལྷ་མཚན། ཁྲབ་འཇུག་རིལ་མ། རྒྱ་སྐྱེགས། ཚོས། སོ་ཚོས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Lac laccifera</i>
ཡུལ་མིང།	ཐང་རྒྱུའི་ཤིང་གི་སྡེ།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	ཐང་རྒྱུའི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	ལ་ལ་ཚ་བ།
ལུ་རྩིས།	ལ་བ།
རུས་པ།	རྩུབ་ལ་བསིལ་ཞིང་སྐྱེལ་ལ་རྩུལ་ བའོ།



རོ་བོའི་བཤའ་པ། ཤེལ་སྤེང་ལས། རོ་ན་ལ་
ཤིང་ཀོང་ལུ་ཀའི་ཚོ་བ་ཡིན། བཏུ་རུས་ནམ་
ལྷའི་དབང་གིས། སྲོ་ཚོས་ཞེས་དྲངས་ཤེས་
ཅན་དང། བླ་ལྷུག་ཅེས་དམར་ནག་

གཉིས་འབྲུང་དོ། །འབྲུངས་ཚུལ་ནི། རྒྱ་སྐྱེགས་ཤིང་དབྱིབས་སྐྱེག་པ་འདྲ། །མེ་རྟོག་འདབ་མའི་ནང་དམར་
ལ། །རྒྱབ་ནག་ཟེ་འབྲུ་སེར་པོ་ཅན། །ཀོང་ལུ་ཀ་ཡི་ཐང་ཚོ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། བེ་སྲོན་ལས། ཤིང་ཀོང་ལུ་
ཀ་ཞེས་པ་མདོག་སྐྱེག་མ་འདྲ་བ་མེ་རྟོག་འདབ་མའི་ནང་དམར་པོ་རྒྱབ་ནག་པོ་ཟེ་འབྲུ་སེར་པོ་ཅན་དེའི་ཚོ་བར་
ནམ་རུས་ཀྱི་དབང་གིས་རྩོ་ཚོས་དང་ནག་རྩུག་གཉིས་སུ་འདོད་པ་དང། འོད་མདངས་འཚོར་བ་ནམ་རུས་དབང་
གིས་མདོག་དམར་ཤས་ཅན་དང་ནག་རྩུག་གཉིས་ཡོད། ཟེར་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་དངོས་མ་མཐོང་བར་
ཟད། རོ་ན་རོ་མ་དཔེ་རིས་ནང་གསལ་བའི་ཤིང་སྤོང་གི་ཚོ་བ་ཐང་རྒྱུའི་རིགས་ཅིག་ཡིན། སྤོང་པོ་ཆེ་རྒྱུང་འབྲིང་
ཅམ་རོ་བོ་དམར་སྐྱེལ་མཁེགས་འཚོར་མ་ཅན་ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྐྱན་མང་མ་ཡོད། ལོ་མ་སྐོར་ལ་རྒྱུང་བ་ལྷང་སྐྱེ་སྐྱེ་
རྒྱུང་ཅན་དང་རྒྱབ་ཐལ་སྐྱེལ་མེ་རྟོག་དཀར་བ་ཤར། བཏུད་ཅི་སྐྱེན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་རྟོག་དཀར་ལ་འདབ་
མ་མང་བའི་ནང་རུ་དམར་མདངས་ལྡན་པའི་ཚོགས་མཚམས་ནས་རྒྱུ་བྱུར་འཆར་བ་ཟེ་འབྲུ་སེར་པོ་པོ་ལས་མོ་
མང་ཡོད། ཞེས་གསལ། དེའི་འབྲས་བུ་རིལ་མ་སྐྱེན་པའི་ཚོ་དམར་པོ་འགྲུར་ཤ་ཡིན། རོ་ན་རོ་མ་རྒྱ་སྐྱེགས་ཞེས་
པ་དེ་རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་འབྲུཔ་དེ་ཤིང་དེ་གྲུ་བཀལ་ཞེན་ལས་ འབྲུཔ་དེ་གིས་ཤིང་དེའི་འདབ་མ་ཟེ་ཞེན་ལས་པོ་ཤ་

རྒྱལ་ཁབ་ཉེ་ཤིང་གུ་ར་ཆགས་སྡོད་པའི་བཤང་གཅིན་དང་ཁག་ཚུ་གཅིག་ཁར་བསྐྱོམས་བསམས་པའི་དངོས་པོ་ཅིག་
ཡིན། སྐམས་ཞིན་མ་ལས་མཁུགས་ཤིང་དམར་བའི་མདངས་དང་ལྷན་པ་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱེ་ནང་ལུ་རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཤིང་གུ་ཆགས་ཡོད་པའི་འཇུ་དང་ཚེ་བ་ཚུ་བདུ་དུས་དང་
འཁྲུལ་འཇུ་ཞིན་ལས་འཇུ་སྲིན་དང་རྩི་ཤིང་ལ་སོགས་པ་མེད་པར་གཙང་བའི་ཐོག་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། རྒྱ་སྐྱེགས་འགྲམ་འཇུགས་ཁག་ནང་ཚད་པ་སེལ། །ཞེས་དང་། རོ་སྐྱོར་ལས། རྒྱ་སྐྱེགས་བསེལ་ལ་
ཡང་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་། ལྷ་མཁན་ཚོས་བཙོད་སློབ་ཚད་འགྲམས་ཚད་སེལ། །ཞེས་པ་ལྟར། འགྲམས་ཚད་དང་།
འཇུགས་ཚད། ཁག་ནད། སློབ་དང་མཁལ་མ་ཚུ་ལུ་གནས་པའི་ཚད་པ་ཆམ་ཉམ་སེལ་ཚུགས་པ་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང།	ཀྱུ་རྟིག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྟིག་ཏྲ་དང། ཀྱུ་གར་གྱི་རྟིག་ཏྲ། ལ་བ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Swertia chirayita</i> (<i>Roxb.</i>) <i>Karsten</i>
ཡུལ་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྤང་ཀྱུན་མེ་རྟོག་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༥༠༠ མན་ཚད་ལུ།
རྩ།	ཤིན་ཏུ་ལ་བ།
ལྷན་སྟེ།	ལ་བ།
རྣམ་པ།	བསིལ་ལ་རྩལ་ཅིང་ཡང་ལ་རྩལ་བ།



དོ་བོ་བཤད་པ། འཕུངས་དཔེ་ལས། རྟིག་
དག་ལ་རིགས་གསུམ་སྟེ། ཀྱུ་རྟིག་བལ་

རྟིག་བོད་རྟིག་གོ། ཀྱུ་རྟིག་ལོ་མ་སྟོ་ནག་མཐུག། བལ་རྟིག་ལོ་མ་རྩལ་ཚམ་སེར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལས། ཀྱུ་
རྟིག་ནི། ཀྱུ་གར་ནས་འོང་བའི་ཤིང་ཕན་འདྲ་བའི་འོང་སྟོང་སྤང་ལ་འབྲེགས་པ་འོད་ཅན་ཚོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་
པ་རོ་ལོ། ཞེས་དང། བེ་སྟོན་ལས། དེའང་འཕུངས་དཔེར་ལུངས་མ་མཐོང་ཡང་ཀྱུ་རྟིག་ནི་རྩལ་སྟོན་ལུ་སྟེ་ཞིང་
སེར་ངེས་མེད་ནང་སོབ་ཅན་ལོ་མ་རྣམས་ཡལ་གའི་བར་བར་ནས་རྩལ་མདུན་གཡས་གཡོན་ལྷག་སྟོན་དུ་སྟེ་ཞིང་
མེ་རྟོག་སེར་པོ་འཆར་བ་སྟོ་བཟང་བ་དེ་མཚོག་ཏུ་བཤད། ཅེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། དེ་ཡང་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་
གསར་དུ་སྟེས་བའི་ལྷུ་བུ་ཐང་སྟོན་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ལྷ་བ་རྩལ་མེད་ལྷུག་རིལ་དབྱིབས་ཅན་ཆེབ་
མཐོ་བོང་ཚམ་དང་རྩལ་དཀར་གྱི་རྩལ་ཚམ་སྟོ་ཚོགས་ཡོད་པའི་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩལ་ཐང་ཐོང་ཡོད།
སྟོང་པོ་ལྷང་ནག་འོད་མདངས་ཡོད་པའི་འོང་སྟོང་རྩལ་ཐང་ཐོང་སྟེ་ཚོགས་པ་ཡོད། ཚོགས་
མཚམས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ལས་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་ལ་སྟོན་སྟེ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྷང་སེར་མཐུག་ལ་སྟེ་
མདངས་ལྷན་པ་མདུང་ཅེ་འེ་དབྱིབས་ཅན་དེའང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་གྲེས་མཚམས་ལས་ལ་སྟོན་སྟེ་སྟེ་ཡོད།
མེ་རྟོག་དཀར་སྟོ་འདབ་མ་ཅན་ལྷགས་རྟིག་རྩལ་མེ་རྟོག་གི་དབྱིབས་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་རྩལ་པོ་སྟེ་ཤར་
བའི་ཟེ་ལུ་འབྲུ་ཕོ་མོ་མཉམ་དུ་སྟོན་པའི་རྩལ་ལུ་ཡོད་མི་འདི་འཚོ་བའི་སྐབས་འབྲུ་གུ་སེར་ནག་ཞིབ་ལ་མང་བ་སྟེ་
ཡོད།

འབྲུ་རྩལ་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བདུན་པ་དེ་ཅིག་ལུ་རྩལ་མ་གཏོགས་ལོ་སྟོང་མེ་འབྲས་ལྷན་ཅིག་བསྟེ་
ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྩལ་ཞིན་ལས་སྐྱེས་སྟེ་ལག་ལེན་འབབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། རང་བྱུང་པས། རྒྱ་ཉིག་ཚད་པ་ཀུན་ལ་ཕན། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁེལ་ཚད་རྒྱས་པ་དང།
མཚན་ཚད། མགོ་གཟེར་བ་སོགས་ཚ་བའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལུ་ཕན།

སྐྱོན་མིང།	རྒྱ་ཕྱུག་འབྲས་བུ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	དེ་བ་ད་རྩ། ལྷ་ཤིང། ཇི་ལ། སུ་ རུ་ཚན་དན།
ཡུལ་མིང།	ཚན་དན་ཤིང།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཕྱུག་པའི་སྟེ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cupressus torulosa</i>
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༥༠༠ མན་ཆད།
རྫོ།	ལོ་འབྲས་རོ་མངར་ལ་ཁ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	འབྲས་བུ་བསིལ་ལ་སྐྱམ་པ། ལོ་མ་རྩོ་ཞིང་མངར་ལ་རྩལ་པ།



རོ་བོའི་བཤའ་པ། འབྲུངས་དཔེ་བྱི་མེད་
 ཤེལ་འབྲེང་ལས། རོ་བོ་ཕྱུག་པ་སྟེ་འདི་
 རིགས་ལ་ལུག་ཕྱུག་ཕྱུག་འཇམ་དང། ར་
 ཕྱུག་ཚེར་ཚན་གཉིས་བྱུང་བའི་སྤྲ་མ་སྟེ། དེ་

ལ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་བྱུང། ཆེ་བ་ཉག་རོང་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའི་ཕྱུག་པ་རྩ་སྤོང་སེར་ལ་སྐྱམ་ཆེ་ཚན་བྱི་མ་ཞིམ་པ་
 སྐྱོས་བྱེད་པ་ལ་དེ་བ་ད་རུ་ཟེར། འབྲིང་བ་གཙང་འགམ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའི་ཕྱུག་པ་ལོ་མ་གཡག་ར་ལྟར་བྱུང་
 འབྲུངས་པའི་ཁྲོད་ནས་མེ་ཏྲོག་གམ་སྟེ་མ་ཟར་མ་བརྟེགས་ཆེ་བ་ལྷུ་གཤམ་རྣམས་རྒྱུ་གཤམ་རྣམས་རྒྱུ་གཤམ་མཚུབ་མོ་ཚམ་དངོས་བསྟན་རྩོ་
 ཀི་རྣམས་གྱིས་འབྲེང་བ་སོགས་ཏེ་ཕྱུག་པ་ཁོ་ཞལ་ཚན་གྱི་འབྲས་བུ་དང། རྒྱུ་གཤམ་རྣམས་ཡོད་སར་གར་ཡང་ཉིན་
 དུ་སྐྱེ་བའི་ཕྱུག་པ་འཇམ་སྤོང་པོ་ཆེ་རྒྱུ་གཤམ་ཡང་ཐང་ཤིང་ལྟར་སྐྱེ་བའི་འབྲས་བུ་ལོ། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། སྤྱིར་
 ཕྱུག་པ་ཟེར་མི་འདི་ གར་གིས་ཤེས་རྟོགས་པ་ཡིན་ཅུང། འདི་ལྟ་རིགས་མ་འདྲུལ་སོ་སོ་ཡོད། འདི་ཡང་ལྷ་ཕྱུག་
 དང། རྒྱ་ཕྱུག་ཚེར་ཚན། པ་ཕྱུག་ལ་སོགས་པ་རྩ་ཡིན། སྤོང་པོ་སྐྱོམ་ལ་རིང་བ་སྤྲ་མ་འབྲེགས་ཚན་ཐུང་སྟེ་སྤོང་ཆ་
 རྣམ་ལལ་ག་དང་ལལ་ཐོན་གྱིས་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྡང་ལ་སིབ་པ་སེར་མདངས་ཚན་དབྱར་དགུན་ཁྱུང་མེད་མདོག་
 ལྡང་ལྟ་སྟེ་སྤོང་པ་ཡིན། མེ་ཏྲོག་དངོས་སུ་མ་མཐོང་རུང། འབྲུངས་དཔེ་རྩ་རྣམས་ལྟོག་དཀར་ཞིང་དམར་
 མདངས་ཨ་ཙོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གཤམ་ལྟར་ཏེ་ཡོད་ཟེར་བཞེད་དེ་འདུག། །དེ་གི་འབྲས་བུ་ནག་སྐྱེ་ཇི་ལ་ལ་བར་འབྲུང་སྟེ་
 ཡོད་པའི་ནང་སྤོང་སྤྲ་འབྲེགས་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་དང་ལོ་མ་གཉིས་ཚར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད། འབྲས་བུ་འདི་
སྟོན་ཀ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མལས་ཚྱོ་ཚམ་བརྒྱུང་སྟེ་ལརྫ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང། ལོ་མ་དབྱར་རྩེ་དུག་པ་དེ་
ཅིག་ལུ་བསྐྱུ་ཞིན་མ་ལས་བསིལ་སར་སྐྱམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། རྒྱ་བྲུག་འབྲས་བུས་འགགས་འབྲིན་ཚབ་ནད་དང། དྲིག་དང་སྟོ་མཚན་མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་
ཕན། །ཞེས་དང། དཔག་བསམ་ལྟོན་ཤིང་ལས། ཇི་ལས་མཁལ་མཆེར་ནད་རྣམས་སེལ། །རྒྱ་སྲི་སྒྲུང་པའི་ནད་
ལ་ཕན། །ཞེས་དང། རོ་སྟོར་ལས། རྒྱ་བྲུགས་འབྲས་བུ་སྟོ་མས་ལ་ཚ་བས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང། རང་
བྱུང་པས། དེ་བ་ད་རྩ་ཚད་པ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། དམིགས་བསལ་གྱི་ཕན་པ་ནི། ལོ་མ་བདུད་
ཅི་ལྟ་ལུ་མས་གྱི་ཡ་གྲུལ་ཨིན་མ་ལས་ལུས་གྱི་ཡན་ལག་རེངས་ལུ་མས་སེལ་ནི་དང། པགས་ཀོ་འཇམ་ལུག་ལུ་
བཟོ་ནི། ལུ་སེར་ཕྱི་ཁར་བཏོན་བཏང་ནི་ལུ་ཕན་པ་ཡོད།

གསོ་རིག་སྒྲིལ་མིང།	རྒྱུན་འབྲུམ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་ས་ཤ་ཏ། ཏཱ་ཀླ། གོ་བུ་གླི། བའི་རུ་མ། རོ་ལུ་མ། རོ་མང་།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Diospyros lotus L.</i>
ཡུལ་མིང།	རྒྱུན་འབྲུམ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སེ་བའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༠༠༠མཚ་ཆད་ ལྷ།
རྫོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	ཡང་ཞིང་བསིལ་བ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་པ། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རྒྱུན་འབྲུམ་གིང་རྟོག་ཀྱུན་

གྱི་བཅུད། །རོ་བོ་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྟེ། །ལོ་མ་སྒོར་རྒྱུང་སྒོར་པོ་རིང། །དབྱིབས་ནི་དབྱི་མོང་སྒོར་པོ་
འབྲ། །མོ་རྟོག་དམར་རྒྱུང་མཐོང་བ་དཀའ། །འབྲས་བུ་དཀར་སེར་འོད་དང་ལུན། །ཞེས་དང། དྲི་མེད་ཤེལ་
འབྲེང་ནང་ལུ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དུག་ལུ་གསུངས་ཡོད་རུང་གཙོ་བོ་མཐོང་གོམས་ཡོད་མི་འདི་ཡང། །ཤེལ་འབྲེང་
ལས། །གོ་རོང་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་འབྲུམ་ལྟར་ན། །སྒོར་པོ་གནམ་སྟར་འབྲ་བ་ཡལ་ག་དབྱི་མོང་ལྟར་ལས་ཁྲི་བཤམས་
པའི་སྟེང་དུ་འདོམ་བརྒྱུད་དགུ་ཚམ་བྱུང་བར་བསྟུབ་པ། །ལོ་མ་ལྷུང་པའི་ལོ་མ་འབྲ་བ་འབྲས་བུ་དམར་སྟུག་དོལ་
ལ་འད་པ་ཡལ་ཕན་མཐོ་རེ་ལ་འབྲས་བུ་བརྒྱ་ལ་ཉེ་བ་ཚམ་སྟེ་བ་ཡོད། །ཞེས་གསལ། །འབྲ་དཔེ་ལས། །ཡལ་ག་
མཐོ་རེར་འབྲས་བུ་བརྒྱ། །འབྲས་བུ་རེ་ལ་རུས་པ་གསུམ། །རུས་པ་རེ་ཡི་སྟེང་འོག་ཏུ། །པོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་
མ་གསལ། ། །འབྲས་བུ་རྒྱན་པ་ཁག་རྒྱལ་འབྲ། །སྐམས་ནས་བྱང་ནག་རོ་སྐམ་འབྲ། །ཟེར་གསུངས་མི་འདི་
རྒྱུན་འབྲུམ་དཀར་པོ་འི་བཤའ་པ་ཨིན་མ་ལས། །དེ་གི་སྟེ་རྒྱལ་དབྱི་མོང་དང་འབྲམ་ལོ་མ་ལྷུང་སྟེ་ལོ་མ་ཉུག་ཅན་
དཀར་པ་ཐར་ཐོར་ཡོད་པའི་གིང་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་འཁྲི་གིང་ཨིན། །འདོག་གི་དབང་གིས་དཀར་ལྷུང་སྟུག་
ནག་བཅས་ཡོད་རུང་ །ད་སྟོ་ལག་ལེན་ནང་དཀར་ནག་གཉིས་སྟེ་ལག་ལེན་འབྲབ་དོ་ཡོད་པ་ལས། །ནག་པོ་འདི་
འབྲུག་གི་མཐའ་སའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་ཞིང་དང་ལྷུང་ར་རྒྱ་ནང་ལུ་འཛུགས་སྦྱོང་འབད་དེ་ཡོད། །འདི་གི་སྟེ་

ལུགས་འདི་ཡང་ཤིང་སྒོང་ཆེ་རྒྱུང་འབྲིང་ཙམ་ལ་དོག་སྟར་ག་དང་མཚུངས་པ་སྟེ་ཡོད། ཤིང་སྟོན་འདི་ཡལ་ག་དང་
 ཡལ་ཕྲན་མང་བ་དང་ལོ་མ་ཆེ་རྒྱུང་རྟ་པ་ཙམ་ངར་པ་རིང་ལ་ཚེ་རྗོ་བ་མདུན་རྒྱབ་ལྗང་སྐྱུ་ཙེ་རིས་མང་བ་སྟེ་ཡོད།
 མེ་ཏྲོག་དམར་སྐྱུ་རྒྱུང་བ་མཐོང་དཀའ་བ་འདི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་རྒྱུན་པོར་ཤར་བའི་ངར་པ་རིང་མ་
 སྟེ་ཡོད། འབྲས་བུ་ལྗང་དཀའ་མཐེབ་མགོ་ཙམ་རྣམས་ཞི་བཟུམ་འོད་མདངས་འཚོར་བ་རིལ་མ་སྟོང་འདི་དབྱིབས་
 ཅན་སྐྱུ་རྩུར་ལས་རྒྱུང་བ་མ་སྟོན་པའི་སྐབས་སུ་ལྗང་སྐྱུ་དང་སྟོན་པའི་ཆེ་ནག་ལ་མཉེན་པ་སྟེ་འཁྱུར་ཕྱ་ཡིན།
འཕུ་རུས་དང་ལག་ལེན། སྟོན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྟོན་ཀ་སྟོན་པའི་རུས་ལུ་འཕུ་ཞེན་མ་ལས་བསིལ་སར་མ་རུལ་
 བར་སྐྱམས་ཏེ་སྟོན་དགོ།
ཕན་ཡོན། སྟོ་བའི་ནད་སྦྱི་དང་། སྟོ་བའི་ཚད་པ་སྦྱོང་། བྱིས་པའི་སྟོ་འཁྱུན་དང་སྟོ་ཚད་སེལ། མིག་ནད་སེལ།
 བཤང་ག་ཅི་ལྟ་སི་སི་བཟོམ་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང།	ལྷ་བ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གརྟེ། ག་སྒ། ཅ་རྩ་ཟེང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Withania somnifera</i> Linn.
ཡུལ་མིང།	ལྷ་བ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གུདུགས་དབྱིབས་མེ་ཏྲོག་གི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༧༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རོ།	ཁ་ལ་མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩུས་པ།	རྩོ་ཞིང་ལྷི་བ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་སྟེང་ལས། ལྷ་ཚོད། ལྷ་གཡུང། བ་ལང་ལྷ་བའོ། །ཞེས་དང། འཇུངས་དཔེ་ལས། ལྷ་བ་དག་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད། །ལྷ་ཚོད་སྟོབ་ཀྱི་རི་ལས་སྟེ། །ལོ་མ་གཡུ་ཡི་མརྩ་འདྲ། །མེ་ཏྲོག་དམར་པོ་གུདུགས་སུབ་འདྲ། །གུདུག་རྩུབ་ཚེར་མས་ཐམས་ཅད་བརྒྱན། །རང་གི་རྩུས་པས་སྦྱུལ་དུག་འདྲ། །ཚ་བ་ལྷའི་གཙོ་བོ་ཡིན། །ཞེས་དང། ལྷ་གཡུང་ཞིང་ལས་སྟེ། །ལོ་སྤོང་གོ་སྟོད་འདྲ་བ་སྟེ། །སྤོང་བྱ་སྦྱག་ལ་མེ་ཏྲོག་དགར། །འབྲས་བུ་གོ་སྟོད་འདྲ་བ་སྟེ། །རོ་ཞི་ཚ་ལ་ཁ་མངར་བཅས། །རྩུས་པས་བདག་ཀའ་གྲང་བ་དང། །མོ་བའི་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་དང། །གང་བའི་ནད་ལ་མཚོག་ཏུ་སྦྱགས། །རྩུ་མེར་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེལ། །ཞེས་དང། ཡང། བ་ལོ་ལྷ་བ་ཞེས་བྱ་བ། །ཤིང་དང་རྩ་མོ་ནད་དུ་སྟེ། །ལྷ་གཡུང་འདྲར་སྟེ་ནད་མི་སེལ། །སྤངས་སྟོས་དག་ལ་དུགས་བྱས་པའོ། །འདི་ལ་སྦྱོར་སྟེ་མང་པོ་མེད། །ཅེས་བཤའ་པའི་དགོས་པ་ནི་གོང་མ་གཉིས་སོ། །ཞེས་གསུངས། །སྟེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་ཚོད་གཡུང་གཉིས་བ་སྤང་ལྷ་བ་དང་གསུམ་དུ་འདུས་པར་བཤའ་ལ། །རུང་ཟད་ལྟེ་ན། ཚོད་རི་ལ་སྟེ་བའང་དགར་ནག་གཉིས། །དགར་པོ་ལ་ལྷ་བ་ཚོད་པའམ་སྦྱག་ཅི་ཞེས་སྦྱག་པ་བསྟུང་བ་དེའོ། །གཡུང་བ་ཞིང་སྟོབ་སྟེ་བ་ལས་ཡང་མེ་ཏྲོག་ཡོད་མེད་གཉིས་ལས་འདིར་གཡུང་བ་སྦྱགས། །ཞེས་དང། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཚེན་ལས། ལྷ་བ་རིགས་དབྱེ་བ་མང་པོ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་བསྟེ་ན། ལྷ་ཚོད། ལྷ་གཡུང། བ་ལང་ལྷ་བ་གསུམ་མོ། །ཞེས་གསལ་ཡོད་དོ་བརྩམ། བོད་ཀྱི་འཇུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནད་ལྷ་བ་འདི་འབམ་པོ་དང་འདྲ་བའི་སྟོ་ལྷུ་ཅིག་ལུ་འཛིན་འབད་ཡོད་རུང། རང་གིས་མོང་།

སྐར་མེད་མཁར་སྐྱོན་གྱི་ལྷུ་ར་ནང་ལུ་དོས་སུ་མཐོང་ཕྱིང་བའི་ཚ་བ་ལྷའི་ནང་གསེས་སྐྱོན་ལྷུ་མ་རིགས་གྱི་ཐང་
སྐྱོན་ལུ་བ་འདྲི། སྤོང་པོ་འདྲོང་པར་གཅིག་ཁར་ཕུང་སྟེ་སྟེ་བའི་སྐྱོན་ཇི་ལ་འདྲོག་ཐལ་སྐྱུ་རིང་ཚད་ཉ་ལམ་མི་ཀར་
གཅིག་གི་ཚད་ཅམ་བེན་པའི་ལོ་མ་དང་སྤོང་པོ་ལུ་སྐྱུ་སོབ་ཅན་མེ་དོག་རྒྱུང་ལ་སེར་པོ་འཆར་བ་འབྲས་བུ་སྐྱིན་པའི་
སྐབས་སུ་དམར་པོ་སྟེ་འབྱོལ་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་རྒྱ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པ་ཅམ་ལུ་ཚ་བ་བཀོག་སྟེ་ས་ཤེག་གཅོང་མར་འཕྱུ་ཞེན་མ་
ལས་ཉིམ་ནང་ལུ་སྐྱམ་གསེད་འབད་དེ་དུལ་མ་བཅུག་པར་བདག་གཉེར་ཐོག་བཅད་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ལུ་བས་རྒྱ་སེར་མཁལ་ཤེད་གང་བ་སེལ། །ཞེས་དང། དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་ལས། ལུ་བའི་ཚ་བ་
བཀོས་གདུས་པས། །མཁལ་ཤེད་གང་རྒྱུང་སེལ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང། ལུགས་སྐྱེང་ལས། ལུ་བ་དྲོ་ལ་ལྷེ་བས་
བད་ཀན་སྐྱུག་པོའི་ནད་ལ་གཞོད། །ཅེས་དང། རང་བྱུང་པས། ལུ་བ་གཟེ་མ་ཉེའུ་ཤིང། །ར་མཉེ་ཚ་བ་འདྲི་
རྣམས་གྱིས། །བཅུད་བྱེད་མཁལ་མའི་གང་ནད་སེལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁལ་མའི་དྲོད་ཉམས་པ་
དང། ཟུངས་ཁྲག་ཉམས་པ། །ལུས་སྟོབས་ཤོར་བ། །རུས་ཚིགས་ལ་རྒྱ་སེར་འཁོར་བ། ཐོ་བའི་ནད། སྐྱ་བབ། རྒྱང་
ནད་བཅས་ལུ་ཕན། ཕན་ཡོན་གཞན་ཡང་ཁོག་པ་སྟོས་པ་དང། བཤང་བ་སྲི་བ། །ལ་ལུ་བའི་ནད། སྤིང་ཁམས་མི་
བདེ་བ་སོགས་ལ་ཕན་ཟེར་འདུག། །ལ་རྒྱུན་ལས། །འདབ་མ་དྲོ་བ་གཅིག་ཉིམ་གཅིག་ཕྱི་དོ་གཅིག་ཟ་བ་ཅིན་པོ་ནད་
དང་ཉམས་རྒྱགས་ཤེགས་རྒྱ་ལུ་ཕན་ཟེར་བཤད་པ་མས།

གསོ་རིག་མིང།	ཆང་ཕྱི།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Buddleja bhutanica</i> <i>Yamazaki</i>
ཡུལ་མིང།	ཕམ་ཡང་རེལ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཕྱི་ཤིང་གི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྫོ།	རོ་མངར་ལ་སྐྱུར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	རྫོ་བ།



རོ་མོ་འི་བཤད་པ། ཆང་ཕྱི་ཟེར་མི་འདི་ཆན་ལུ་
བཏབ་ཞིམ་ལས་ཉལ་བཅུག་སྟེ་ཆང་ལང་ནི་གི་

ཕྱི་ལུ་སྐབ་ཡིན། དོན་ལུ་ཕབས་ཟེར་མི་འདི་ཡིན། འདི་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཅིག་ལུ་བ་ཅིན། ཉེ་མ་རྒྱ་མཚོ་བསྐབས་
པ་ལས་ལྷ་མོ་མངོས་སྐྱུག་མཚོང་ཚད་ཅིག་པ་ཆགས་པས་ར་བཟེར་ཏེ་བརྒྱལ་འགྲོ་མི་ཅིག་བྱུང་མི་འདི་ཚངས་པས་
དུག་གཟེར་དུས་ཆང་གི་ལྷ་མོ་དེ་མེ་ཏྲོག་དཀར་པོ་འདབ་མ་ལྷ་སྟེ་གྱུར་མི་འདི་ཆང་གི་མེ་ཏྲོག་ཟེར་ཆན་ལུ་བཏབ་པ་
ཅིན་ཆང་ལངས་མི་འདི་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ངེ་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ནང་བསྟན་ཏེ་ཡོད། ཆང་ཕྱི་གི་རྒྱ་ཤིང་ལྷུ་འདི་ཆེ་
ཆུང་ཏེ་ལམ་མི་ཚད་ཅོམ་ཆུ་རུད་ཀྱི་ཤུལ་དང་ས་སྐྱ་བོ་ཡོད་སར་མང་ཆེ་བ་སྟེ་ཤ་ཡིན། གྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་
མཐའ་སའི་ས་གནས་ལུ་སྟེ་བའི་དངོས་པོ་འདི་ངར་པ་དང་ལོ་མ་སྐྱ་རྒྱུང་དང། ལོ་མ་ཕྲ་ལ་རིང་སྐྱ་སྟེ་ཡོད་པའི་
མེ་ཏྲོག་རྒྱུང་ཀྱ་གཅིག་གིས་གཅིག་བཅེགས་ཏེ་ཤར་བའི་རིང་ཚད་ཐོ་གང་ཅོམ་དཀར་བའི་མདངས་ཀྱིས་བྱེ་སྟེ་
ཐུར་ལུ་བཀྱག་པའི་ཚུལ་ཅོམ་སྟེ་ཡོད།

འབྱུང་ཁུངས་དང་ལག་ལེན། དེ་གི་མེ་ཏྲོག་ཆངས་ལང་ནི་གི་ཕྱི་ཕབས་སྟེ་བཟོས་ཡིན། མེ་ཏྲོག་དང་འདབ་མ་རྒྱས་
པའི་སྐབས་ལུ་འབྱུ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་འབད་དེ་སྐྱམ་གྲོགས་གོ་འགྲོམ་ད་ཕྱེ་མ་ཞིབ་ཞིབ་སྟེ་
བརྒྱངས་ཏེ་ཚུམ་ཁུག་ནང་ཉར་འཚག་འབད་བཞག་དགོ། །ཆང་བཟོ་ནི་ཡིན་པ་ཅིན་ རྒྱ་ཆག་ཚོ་བོ་སྟོ་དང། ལས་
ཡུག་པོ་ལ་སོགས་པའི་འབྱུ་རིགས་ཀྱི་བཙོ་ཞིན་མ་ལས་རྒྱ་ཤོག་གི་གདན་གྱི་སྟེང་རས་གདན་གང་འཚམས་འབྲིང་
མི་གུ་བདལ་ཏེ་ལག་པ་གིས་དགོགས་ཚུགས་ཅོམ་གྱི་རྫོང་འཇམ་གྱི་ཚད་ལུ་ལྟོད་པ་ཅིག་ཆང་ཕྱི་འོས་མཚམས་ཅིག་

བཏའ་སྟེ་སྦྱུས་ཏེ་མཐའ་དབུས་སྟོམས་ཏྲིག་ཏྲི་སྟེ་བཅུལ། ལྷག་ལས་མལ་ཆགཉིས་བཅེགས་སྟེ་བཀའ་སྟེ་མཐའ་
 མ་ལས་རྒྱུང་མ་མ་ཐལཕ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ཞག་གཅིག་བསྟལ་བཞག་སྟེ་ལངསམ་ད་ལུ་ཆང་ཅི་གིས་ཆང་བཟོ་གྲུབ་ཡིན།
ཕན་ཡོན། ཆང་ཅི་རྒྱ་བྱེད་ནད་མང་སེལ། །ཞེས་མ་ལུ་བ་འཇུ་བ་དང། རྒྱ་རྒྱས་འགྲམས་པ། བྱིས་པའི་ལྷོ་འཁོར།
 མངལ་ནད་གང་ཚབས། ཏྲ་པོང་གི་གང་ནད་ལ་སོགས་པ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	མཚིན་པ་ཞོ་ཤ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བ་མཁལ་སྐྱུག་པོ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Entada rheedii Sprengel</i>
ཡུལ་མིང།	མིའི་ཡང་ཀ་ལི། ཀོ་ལོག་པ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཞོ་ཤའི་རིགས།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཆད་ལུ།
རོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	ཡང་རྩོ་སྐྱམ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། བ་མཁལ་སྐྱུག་པོ་ཞེས་བྱ་བ། །ལྗོ་རོང་ཚད་པའི་ཡུལ་ཏུ་སྐྱེ། །ཤིང་སྔོང་མཚོ་གཏུ་ཆེ་བ་ལ། །གང་བུ་འདོམ་ཕྱེད་ཅམ་ནང་ནས། །འབྲས་བུ་དམར་པོ་སྤང་མིག་འདྲ། །ཞེས་འབྲས་བུ་དམར་ལ་སྐྱུག་ཞད་ཡོད་པ། མཚིན་པའི་མདོག་དབྱིབས་ཅན་ལེབ་མོ་མཐེབ་སྐྱོར་ཅམ་པའོ། །འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་ལས། མཚིན་པ་ཞོ་ཤ་མཚིན་པ་འདྲ། །ཞེས་མང་ཆེ་བ་ཀྲོང་གསར་གྱི་མཐའ་ས་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྐྱེན་འདི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལས་རྒྱུད་དེ་སྤྲོ་གོར་ཞོ་ཤ་ལུ་ངོས་འཛིན་རྒྱུན་ཆགས་སུ་སོང་ཡོད་རུང་། མན་རྒྱུད་དུག་གི་བཅོས་ཐབས་སུ། མཚིན་པ་ན་ན་བ་མཁལ་སྐྱུག་པོའི་ཐང། །མཚིན་པ་ན་བ་ལ་བ་མཁལ་སྐྱུག་པོ་སྟེ་མཚིན་པ་ཞོ་ཤའི་ཐང་བཏང། །ཞེས་མཚེར་པ་ཞོ་ཤ་དང་མ་གཅིག་པ་ཁ་སྐོང་སྟེ་བཤད་དོ་བཟུམ་མ་འཕྲུལ་བར་ངོས་འཛིན་དགོས་གལ་ཆེ། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༧་ལུ་དཔེ་བསྐྱུན་འབད་ཡོད་པའི་འབྲུག་གི་ལྷོག་སྐྱེན་དཔེ་དེབ་ །ནང་ལུ་ཉེ་མ་གི་ངོས་འཛིན་འདི་ལས་གོ་ལྷོག་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག། ད་རེས་ད་ངོས་མཐོང་གི་དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་འཕྲུངས་དཔེ་མང་རབས་ཅིག་ལས་འཕྲུངས་གཏུགས་ཀྱི་རྣམ་དཔྱད་བསྐྱེན་པའི་སྐབས་སུ་ཉེ་མ་ལྷོ་གོར་ཞོ་ཤ་སྟེ་ངོས་འཛིན་འབད་མི་འདི་མཚིན་པ་ཞོ་ཤ་ངོས་བདེན་ཨིན་པའི་ངོས་འཛིན་གཏན་འཁེལ་འབད་ཡི། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། །ཤིང་སྔོང་མཚོ་གཏུ་ཆེ་བ་ཞེས་དང། །བོད་སྐྱེན་སྐྱེ་དངོས་སྐྱེན་གྱི་རིག་པ་ལས། །སྔོང་པོ་ཆེ་ཞིང་འཕྲོང་བ་ཟེར་ཡོད་རུང། །དོན་དངོས་མཐོང་ལུ་ཤིང་སྔོང་སྟེ་མ་སྟེ་མིན་པར་འཕྲི་ཤིང་རིང་མོ་འཕྱོ་སྟེ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་ཕྱོགས་ཀུན་ལུ་བྱབ་སྟེ་

སྒོང་པོ་སྐྱེད་ལུ་ཁ་དོག་ནག་ཤས་ཆེ་བ་དང་སྒོད་ལུ་ལྡང་སྐྱ་སྒྲེ་ཡོད། ལོ་མ་ཆེ་ཆུང་མཐེབ་བོང་ཚམ་དང་འཇམ་
ཞིང་སྐྱུ་མ་པ་སྒྲེ་ཡོད་པའི་མེ་རྟོག་རིང་ཐུང་ལག་པའི་ལུ་གང་ལྷག་ཚམ་མེ་རྟོག་གི་ནམ་པ་འདམ་བུ་ཀ་ར་འབྲམ་སྒྲེ་
ཡོད། དེ་གི་གང་བུ་འདོམ་ཕྱེད་

ཚམ་མ་སྐྱེན་པའི་སྐྱབས་སུ་ཁ་དོག་
ལྡང་ལུ་དང་སྐྱེན་པའི་སྐྱབས་ལུ་
མེར་ཤས་ཆེ་སུ་སྒྲེ་འགྲོམ་ཡིན། དེ
གི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྐློགས་ཤུན་
མཐུག་ལ་སྲ་མཁྲིགས་ཚན་དམར་
སྐྱུག་སྐློར་ལ་ལེབ་ཅིང་དཔངས་ཨ་
ཙོ་མཐོ་སུ་སྒྲེ་གངས་བདུན་དང་



བརྒྱད་ཚམ་གྱི་ནང་ལུ་ཚོ་བ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པ་ཅིག་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱེན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་རང་ལྡན་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་མཚམས་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་
སྐྱམ་གསེད་འབད་དེ་བེད་སྐྱོད་འབབ་དགོ་པ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། མཚིན་པ་ཞོ་ཤས་མཚིན་དུག་ཅུ་དཀར་སེལ། །ཞེས་པ་ལྟར། མཚིན་ཚད་དང་མཚར་ཚད་སེལ།
མཚིན་དུག་དང་ཅུ་དཀར་གྱི་ནད་ལ་ཕན། གཞན་སྐོ་བའི་ནད་ལུ་ཡང་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	འཇམ་འབྲས།
མིང་གི་རྒྱུ་གྲངས།	མཉུ་ཕ་ལ། འབྲས་ལྗོན། གཡུ་སྒོང། ལྷུལ་སྒོང་ཟེང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Caesalpinia bounduc (L.)</i>
ཡུལ་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱུན་ལས་འབྲས་བུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཚད་ལུ།
རྩ།	ཚ་ཞིང་བསྐྱེལ་ཁ་བ།
ལྷ་རྩེ།	ཁ་བ།
ལུས་པ།	རྩོད།



རོ་བོའི་བཤད་པ། ཅི་མེད་ཤེལ་སྤེང་ལས།
 འཇམ་འབྲས་ཤིང་སྒྲོང་ནག་ཤས་ཆེ། ལོ་མ་
 སིབ་པོ་ཆེར་མ་ཅན། མེ་རྟོག་སེར་ལ་གང་བུ་
 བློ། འཇོང་མོའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་ནི། རྩོ་སྐྱ་

ཐལ་ཀ་སྒོང་འདྲ། རྒྱལ་ས་ན་ནང་ནས་རྒྱལ་སྐད་སྒོག་ས། ཞེས་དང། འདྲ་ཡིག་ལས།འཇམ་འབྲས་སྐྱུལ་གྱི་སྒོ་
 ང་འདྲ། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ།ས་གནས་མོང་སྐང་གླིང་མའི་ཐང་སྐྱུན་ཤིང་གི་ལྷུལ་ར་ནང་མཐོང་ལྗོང་བའི་
 སྐྱུན་རྩེས་འདི་ འཇི་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དོས་ཤིང་གཞན་ལུ་འཇིལ་ཏེ་སྐྱེལ་ཡིན་པས། སྤྲོང་པ་དང་ལོ་མ་ཚུ་ལུ་
 ཚོར་མ་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད། ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྐྱུན་འདྲོང་པ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལོ་མའི་ངར་པ་རིང་བ་ངར་པ་རེ་ལུ་ལོ་སྐྱུན་
 ༡༥་རེ་ཆེ་རྒྱུང་ལག་པའི་ཐེ་བོང་ཚམ་ཁ་སྒྲོད་སྟེ་རྒྱས་ཏེ་ཡོད། མེ་རྟོག་སེར་པོ་སྤྲོང་པའི་ཕེ་མོ་ལུ་ཚོམ་བུར་ཤར་བའི་
 གང་བུ་གཏུ་ཁ་སྐྱར་བཟུམ་ཚོར་མ་རྩོ་བ་གིས་ཁྱབ་པའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་ཐལ་མདོག་མཇེགས་ཤིང་འཇམ་པ་འོད་
 དང་སྐྱུན་པ་དབྱིབས་འཇོང་ནར་གཅིག་ལས་གསུམ་གྱི་བར་ན་ཡོད།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱུན་རྩེས་འདི་འཇུག་ལྷོ་བཙུག་ཅིག་པ་ཚམ་ལུ་གང་བུ་འཇུ་ཞིན་ལས་འབྲས་བུ་བཏོན་ཏེ་
 ཉི་མའི་ནང་ལུ་སྐྱུམ་གསེད་འབད་དགོ། སྐྱུན་ནང་ལུ་བེད་སྒྲོད་འཐབ་པའི་སྐབས་འབྲས་བུ་བྱེ་མའི་ནང་ལུ་རྩེན་དང་
 ཐོན་ཚམ་བཅོསྟེ་པགས་ཀོ་ལུས་ཏེ་སྒྲོད་དགོ།



སན་ཡོན། ལྷན་ལས།ཨ་འབྲས་སྣ་འབྲས་འཇམ་འབྲས་མཁལ་ནད་
 སེལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ།མཁལ་མའི་བོད་དང་རྩལ་པ་ཉམས་
 པ་ལ་སོགས་པའི་མཁལ་ནད་གི་རིགས་ལྷ་སྟན། གཞན་ཡང་ ཚ་
 བའི་ལྷན་པས་སྐྱོན་གི་ནད་དང། ལྷ་རོ་འདོན་པ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་
 སྟན། ལོ་མའི་ལྷ་བ་གིས་འོང་སྲིན་གསོད་ནི་དང། སྐང་སོ་ཆེ་གི་
 ཀངས་བརྩམ་གཉེན་སྐྱངས་བྱུང་བའི་ནད། འབྲུམ་ཐོང། རྩལ་བྱི་

ངན་པ་སོགས་ལྷ་སྟན་མ་ཚད་ མེ་ཏོག་གིས་བད་ལྷུང་གི་ནད། དེ་གི་ཐལ་ཕྱགས་ཚུ་བསགས་པ་ལ་སོགས་པའི་
 བྱ་ལྷ་སྟན། འབྲས་བུ་གིས་བཞང་བ་འབེབས་པར་འབྱིན་ནི་དང། རོ་ཚ་བ། འོང་པའི་ནད་གི་སྲིན་གསོད་ནི།
 གཅིན་ལ་སྟེ་བ། སྐང་བ་འཇག་པ། གཞན་འབྲུམ་གི་ནད། གཉེན་ཚད། སྐོ་བའི་ནད། མཛོ་ནད་ལ་སོགས་པའི་
 བྱ་གཞི་ལྷ་སྟན།

སྐྱེལ་མིང།	ཉིམ་མེ་རྟོག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཉིད་གའ་མེ་རྟོག།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Helianthus annuus</i>
ཡུལ་མིང།	ཉིམ་གང་ཤར།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	ངང་སྤོང་མེ་རྟོག་གི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྫོ།	མངར་བ།
ལྷན་རྒྱུ།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	རྫོ་ལ་སྐྱུམ་པ།



རོ་པོ་འཛིན་པ་ཤད་པ། འདི་ཡང་ལེ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་མེ་རྟོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། དེའི་ཚ་བ་ཨ་ར་འང་བ་སྤོང་པོ་ཐང་རྟོག་རྟོ་ཆེ་རྒྱུ་ཉ་ལམ་སྦྱིར་བཏང་སྐྱུག་གི་ཚད་ཅམ་སྤུ་དཀར་རྩུབ་པ་སྟེ་ཡོད་པའི་འོང་པ་སོབ་པ་སལ་ལྗེ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན། ལོ་མ་སྟོ་ལྡང་མཐུག་ལ་རྩུང་སྟོམ་ལ་སྦྱིང་གི་དབྱིབས་བཟུམ་གྱི་མཐའ་ལུ་ཉག་ག་ཞིབ་པ་སོག་ལའི་སོ་འང་ཐ་སྟེ་ཡོད་པའི་ངར་པ་རིང་ལ་རེས་མོས་སྟེ་སྐྱེ་ཡོད། མེ་རྟོག་འདབ་མ་སྟོམ་པ་སྐབ་པ་སེར་པོའི་མདངས་ཆེ་བ་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོའི་གིས་གང་བའི་དབྱིབས་སྟོར་སྟོར་ཆེ་རྒྱུ་བང་རྩུང་བཟུམ་ཅིག་ཡོད། འདི་སྦྱིན་པའི་སྐབས་སུ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོའི་ནང་འབྲུ་ནག་ཁའམ་སེར་སྐྱ་སྐྱུམ་ཉམ་ཅན་གྱིས་གང་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། བདུད་ཅི་སྐྱེན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྐྱེན་ལ་མེ་རྟོག་ཡལ་ཟིན་པའི་འདབ་གང་ན་དང་འབྲུ་བཏོན་ཚར་བའི་སྡེར་མ། སྤོང་པོའི་ནང་སྦྱིང་བཅས་སྟོན་ཀ་སོ་སོར་བཏུས་ཏེ་སྐྱེས་ཏེ་བེད་སྦྱོང་འབད་དགོ།

ཕན་ཡོན། བདུད་ཅི་སྐྱེན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ལུས་རྒྱུངས་དང་མཁའ་ལ་རུས་ཉམས་པ་གསོ་ནི་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་མི་དང་རྣ་བ་ལུར་བ། སྐྱུམ་ལྡན་གྱི་སྦྱངས་སྟོས་རྩ་ལུ་སན་ནི་དང་། སྟེར་མས་ཁག་ཤེད་མཐོ་བའི་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་རྒྱ་ཚད། གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད། གཅིན་ལམ་གྱི་གཉན་ཚད་ལུ་ཕན་ཡོན་ཡིན། སྤོང་པོའི་ནང་སྦྱིང་གིས་བུ་སྟོན་ལས་ཁག་འཛགས་མི་ལུ་ཕན།

སྐྱོན་མིང།	ཉུངས་མ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཆར་ཉུང་ལྡན། དགུ་ཐུབ། བདུད་ཚི་ཉུན་གྱི་ལུ་བ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Brassica rapa</i> Linn.
ཡུལ་མིང།	ཉུངས་དོ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ལུ་ཐུག་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠༠མན་ཚད་ལུ།
རོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩལ་པ།	ཚ་ཞིང་རོ་ལ་སྐྱུ་མ་པ།



དོ་བོ་འི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས།
ཉུངས་མ་ཆར་ཉུངས་ལ་བྱང་བལྟས་སྐྱེ་པ་ལ་དོག་

དམར་པོ་རྙིང་པ་ལོ་དགུ་ལོན་པའི་ལུ་རྒྱ་དང། དེ་བཞིན་གྱི་ཉུངས་སོན་ནི་སྐྱུར་དུག་རིགས་ཀུན་བསྐྱུང་པ་དང་བསྐྱུ་གསོད་བྱེད་པའི་བདུད་ཚི་ཡིན་ལོ། །ཞེས་གསུངས་བཞིན་ཏུ། ཉུངས་ཟེར་ཡོངས་གྲགས་ལུ་རྟོགས་སྐྱེ་བའི་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བའི་ཚལ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ཅུ་བ་དཀར་པོ་འཇམ་ལ་སྐོར་སྐོར་སྐྱེ་ཡོད་པའི་རྙིང་པ་སྐྱུང་བ་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ཅམ་མ་གཏོགས་སྤྱི་འཇུག་དབྱིབས་ཚུ་ཉ་ལམ་ལ་ཐུག་དང་འབྲུ་རུང་དེ་ལུ་དབྱིབས་སྐོར་བ་ལ་འཁོར་གྱི་མདོག་དམར་པོ་དང། ལོ་མའི་དབྱིབས་ལ་བམོ་འབྲུ་རུང་དེ་ལུ་ལ་དོག་ལྡང་ལ་འཇམ་ཞིང་ལ་བམོ་བཟུམ་གྱི་སྐྱུ་དཀར་ཚུ་བམོ་མེད། ཉུངས་འདྲི་སྐྱེ་སའི་དབང་གིས་དོག་ཆེ་ཆུང་མ་འབྲས་སྐྱེ་ཡོད། དགུ་ཐུབ་ཅེས་པ་ནི་ཉུངས་ཆར་ཉུང་ལ་བྱང་བལྟས་སྐྱེས་པ་ལ་དོག་དམར་པོ་རྙིང་པ་ལོ་དགུ་ལོན་པའི་ལུ་རྒྱ་དང། ཉུངས་ཞེ་སྐྱེ་ཉུང་སོན་ལ་བཞེད་ཟེར་བདུད་ཚི་སྐྱོན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་བསྐྱུན་ཏེ་འདུག།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷོ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འཇུ་ཞེན་མ་ལས་སྐྱུ་གསོད་འབད་དེ་བེད་སྐྱོད་འཐབ་དགོ། ཡང་ན་ཆུ་འཇུ་ཞེན་མ་ལས་ལུ་སྐྱེ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། རྒྱུད་ལས། ལ་ཐུག་གཞོན་རུ་ཡང་རོ་མེ་དོད་སྐྱེད། །ནར་སོན་མྱི་བསིལ་བད་ཀའ་སྐྱེད་པར་བྱེད། །ཉུངས་དེ་བཞིན་དུག་ནད་མ་ལུས་བསྐྱུང། །ཞེས་དང། དཔལ་པོས། ཉུངས་མ་ཚ་ཞིང་རོ་བ་དང། །བད་ཀའ་རྒྱུང་སེལ་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །ཅེས་དང། བདུད་ཚི་ཐིག་པ་ལས། ཉུངས་མས་རྒྱུང་སེལ་བད་ཀའ་མཁྲིས་པ་

རྒྱུད། །ཅེས་དང། རང་བྱུང་པས། ལོ་ཉུངས་ལོ་ལྷན་བརྟུན་དུ་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་དང། བྲང་སྲོང་ཞལ་
 ལུང་འཛོལ་བ་ཟས་ཀྱི་ལེའུ་ནང་ལས། ཉུང་མ་ལ་སོགས་པའི་ལོ་མ་གསར་པའི་ཚོད་མ་བསིལ་དོད་སྟོམས་ཤིང་
 བཤུར་བ་སྟེ་ཞག་དུ་ལོན་ནས་རད་པ་དེའི་ཚོད་མས་བད་རླུང་རྒྱུད་པར་བྱེད། ཅེས་གསུངས། བདུད་ཅི་སྟོན་གྱི་
 འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དུག་གི་ནད་རིགས་མ་ལུས་བསྐྱུང་ནི་དང། དུག་ནད་བྱེད་བ་བསྐྱུ་ནི་དང་རང་སར་གསོད་
 ཚུགས་པའི་བདུད་ཅི་ཡིན། དེ་བརྩམ་སྟེ་བརྟུན་ལེན་གྱི་སྟོན་ཅིག་ཡང་ཡིན་མ་སྟེ་བཤད་ལུག། ཉུང་གཞི་ཟེར་ཉུང་
 དོ་སོན་གྱི་ལུས་པ་ཡང་གོང་དང་མཚུངས་པ་སྟེ་ཡོད།

གསོ་རིག་མིང།	ཉེ་ཤིང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྩ་བ་བརྒྱ་པ། བདུད་ཚི་ཉེ་ཤིང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Asparagus racemosus</i> Willdenow
ཡུལ་མིང།	ཉལ་གཤམ་རྩུང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྟག་ཟིག་མེ་རྟོག་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྩ།	མངར་ལ་ཁ་ཞིང་བསྐྱ་བ་དང།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	ཡང་ཞིང་རྩོ་ལ་སྐྱམ་པ་དང།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཚུའི་ལྷ་མོ་ལུ་ཁམས་དཀར་པོ་བབས་པ་རྩུ་ལྷུང་དང་བྱེ་མའི་ནང་ལྷུང་བ་ལས་འཕྲུངས་མ་ཨིན་མ་སྟེ་བདུད་ཚི་བམ་པོ་བརྒྱད་

པའི་འགྲེལ་པའི་ནང་བཤད་ཡོད་པ་དང། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། བདུད་ཚི་ཉེ་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ། ཉིན་དང་སྲིབ་ཀྱི་མཚམས་སུ་སྟེ། །ལོ་མ་ལྷུགས་ཕྱེ་གཏོར་བ་འདྲ། །སྤོང་པོ་ཕྱ་རིང་ཚེར་མས་ལྲབ། །འབྲས་བུ་ལྷུགས་ཀྱི་སྟན་རྒྱུང་འདྲ། །རོ་ཞི་ལ་བསྐྱ་མངར་བ་དེས། །སྟེན་གྱི་ནད་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད། །ཟེར་ཚེར་མ་ཡོད་པའི་པོ་རིགས་རུས་པ་ཆེ་བ་དང། མེད་པ་མོ་རིགས་རུས་པ་རྒྱུང་བ་ཡིན། ཞེས་དང། ཁ་ལུང་དུ་སྟེ་བའི་རྩ་བ་ཕྱི་བ་ཟིམ་སྟུག་ཅམ་པ་



དན་པ་དང། ལྷུང་འགྲམ་འབབ་རྩུ་རྒྱུད་སོགས་སུ་རྩ་བ་མེར་ཐོ་རེ་ཅམ་ལ་ཕྱ་སྟོམ་ཆང་པར་རྒྱུད་ཅམ་སྟེ་བ་དེ་འདྲ་བ་བཟང་བ་ཡིན། ཞེས་གསལ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུའེད་རྩུ་ལྷུང་དབྱིད་སྟེན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྟེ་དོས་སྟེན་རྩེས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང། སྟོ་འབྲུམ་གྱི་ལུང་འདྲེན། ཉེ་ཤིང་པ་ཞི་འགྲམ་ལས་སྟེ། །ལོ་མ་ཕྱ་ཞིང་འབྲས་བུ་དམར། །ངར་པ་སྟུག་ཅིང་ཚེར་མ་ཡོད། །རིང་ལྷུང་རྒྱུང་རེ་ལྷུང་རེ་ཅམ། །རྩ་བ་རྟོག་འདྲིལ་རི

སྟོག་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། སྟེམས་འགྲེལ་ལས། །ལོ་སྤོང་ཚེར་མ་མེད་པ་ལ་ཞི་འཇམ་མམ་མི་སྟུག་པ་ཞེས་པ་ཉེ་ཤིང་ཚེར་མ་མེད་པ། ཞེས་དང། རོ་མཚར་གསེར་སྟེ་ལས། ཉེ་ཤིང་ཚེར་མ་མེད་པ་མོ་རུས་པ་རྒྱུང། །ཞེས་

གསུངས་འདུག། རངགིས་མཐོང་མྱོང་བའི་ཉེ་ཤིང་འདི་
 ལོ་ལེ་ཤུ་སྟེ་སྟེ་བའི་སྣེ་ལྷུ་མ་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན།
 ལོང་ལུ་ཕོ་མོའི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་ཚོར་མ་ཡོད་མེད་ཀྱི་
 རྒྱད་པར་ལས་བཟང་ངན་གྱི་དབྱེ་བ་གསུངས་མི་ནང།
 རངགིས་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འབད་ཡོད་མི་
 འདི་ཚོར་མ་ཅན་སྐྱང་འགྲམ་དང་ནགས་རོང་གི་ནང་ལུ་
 སྟེ་བའི་སྣེ་རྫས་འདི། སྣེ་འབྲུམ་གྱི་ལུང་འབྲེན་དང།



ཕྱོགས་མཚུངས་པ་འདུག། འདི་ཡང་རྒྱུ་རིང་བ་ཚོར་མ་གྱིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལོ་མ་ཕྲ་སིབ་ཅན་འོམ་བུ་འབྲམ་
 སྟེ་ མེ་རྟོག་དཀར་ལ་རྒྱུང་ཞིང་ཞིབ་པ་གཅིག་ཁར་སྐྱུངས་ཏེ་ལོ་མའི་འོག་ལས་ཤར་ཏེ་ཡོད། འབྲས་བུ་རིལ་མ་
 སྣེ་ལྡང་ཆེ་རྒྱུང་ཏེ་ལམ་སྲན་མ་བཟུམ་སྟེ་པའི་ཚོ་གནག་པ་སྟེ་འགྲོལ་ཡིན།རྩ་བ་དོག་པོ་ཅན་མང་བ་བཅད་བལྟམ་
 དང་རྒྱུས་པའི་རྩ་ཕྲན་དཀར་པོ་དང་ལྷན་པ་ཡིན།

འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་དགུ་པ་ཅམ་ལུ་རྩ་བ་བཞོ་ཞིན་མ་ལས་ས་བྲེག་གཙང་རྟོག་ཏེ་སྟེ་འབྲུ་སྟེ་མ་
 རུལ་བར་སྐྱམས་ཏེ་བེད་སྟོད་འཐབ་དགོཔ་ཡིན། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། ཕྱི་ལྷན་དོར་
 བས།ཞེས་དང། བདུད་རྩི་སྟེན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས། རབ་ཁུ་བཟོ་དགོཔ་སྟེ་གསུངས་ལུག།

ཕན་ཡོན། ཉེ་ཤིང་ར་མཉེས་ཚེ་བསྲིང་རྒྱུ་སེར་སེལ། །ཞེས་པའི་ཉེ་ཤིང་ནི། ལྷགས་འཕྲེང་ལས། ཉེ་ཤིང་ཚ་ལ་རྩོ་
 བས་རྒྱང་དང་རྒྱུ་སེར་འཛོམས། །ཞེས་དང། དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་ལས། ཉེ་ཤིང་རྒྱུ་སེར་གྲང་བ་སེལ། །གལ་
 ཚད་རྙིང་པ་སེལ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་ཚོ་བསྲིང་བ་དང། མཁལ་མའི་
 སྟོབས་དང། རྩོད་ཉམས་པ་གསོ་བ།དེ་མིན་མཁལ་རྟེན་བ་དང།གཅིན་སྟེ་འེན། པགས་ནད། ཟ་འཕྲུག་ཅན།
 གལ་ཚད་རྙིང་པ་རྩུ་ལུ་ཕན། དེའི་ཁུ་ངོ་ལེབས་ཤར་བའི་པགས་ནད་དང་རྒྱུ་སེར་ནད་གཞི་རྩུ་ལུ་ཕན་པ་མཚོག་ཏུ་
 ལྟུང་པ་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང།	སྡིང་ཞོ་ཤ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་ཕྱ་ལི། བ་ཏ། འབྲས། ཚོན་ ཀ། བ་ཏ་ཏི། གཞོན་སྡིང་སྡིང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Choerospondias</i> <i>axillaries (Roxb.)</i>
ཡུལ་མིང།	ཀུར་མ་ལི།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	སྡིང་ཞོ་ཤའི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	མངར་ལ་སྦྱར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩལ་པ།	རྩུང་བསིལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འབྲུངས་དཔེ་ལས།
སྡིང་ནད་སེལ་བའི་ཞོ་ཤ་ནི། །རོང་གི་

ནགས་ཀྱི་གསེབ་ན་སྡེ། །སྡོང་པོ་ཆེལ་ལོ་མ་མཐུག། །མེ་ཏྲོག་དཀར་པོ་རབ་ཏུ་མཛེས། །འབྲས་བུ་སྡིང་འབྲས་སྡིང་
ཞོ་ཤ། །ཞེས་གྲོ་ཡུལ་ནས་འབྱུང་ཤིང་ཁོ་བོ་བཟང་། ཤ་ལོག་ལུན་ལེབ་བྱས་པ་མཚོག་ཏུ་བཟང་། རུས་པའི་



འབྲས་བུའི་དུག་ཏུ་བཤད་ཀྱང་། སྡིང་ཞོ་ཤ་ལ་རུས་པ་བཟང་གསུངས།
འབྲས་ལེག་ལས། སྡིང་བུ་ཞོ་ཤ་མི་སྡིང་འབྲ། །ཞེས་གསུངས། སྤམ་ཤིང་
རིགས་ཀྱི་སྡེ་དངོས་འདི་སྡོང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རིགས་ཤིང་ཐོག་སྦྲར་ག་
འབྲས་འབྲོང་པོ་སྡེ་གཡོ་མེད་དང་པོ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་ལེ་ཤ་གྲུས་
པའི་ལོ་མ་སྡོ་ལྡང་། ཤེལ་འབྲེང་དང་། བདུད་ཚི་སྤམ་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་
ལས། ལོ་མ་སྡོ་ལྡང་མཐུག་ཅིང་ཟེར་ཡོད་རུང་ལོ་མ་སྦྱག་པ་རང་མིན་

པར་སྐབ་མཐུག་དང་ཆེ་ཆུང་རན་པ་ཙམ་ནར་བ་སྐབ་པ་ཚེ་རྩོ་བ་སྡེ་ཡོད། མེ་ཏྲོག་དངོས་མཐོང་མེད་རུང་། བདུད་
ཚི་སྤམ་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས།མེ་ཏྲོག་དཀར་པོ་འོད་མདངས་འཚོར་ཞིང་འདབ་མ་ལྡ་དང་ལྡན་པ་སྡོང་པོ་དང་ཡལ་
གའི་མཚམས་ནས་ཆུན་པོར་ཤར་ཞིང་། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་ཆེ་ཆུང་བ་རུ་ར་ཙམ་གྱི་ཚད་དང་ནད་གི་
ཆེ་གུ་སྡིང་གི་དབྱིབས་བཟུམ་ཆེ་གུའི་ཐོག་ལས་མིག་ཏྲོ་གི་དབྱིབས་འབྲས་ནག་ཐིག་སྡེ་བཞི་ལྡ་ཙམ་ཡོད།

འབྲུ་རུས་དང་ཚོད་ལག་ལེན། འབྲས་བུ་འབྲུག་ལྷོ་དཀྱུ་པ་ཙམ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་མ་རུལ་བར་ལེགས་ཤོམ་སྡེ་
སྐམས་ཏེ་ཤ་རུས་གཉིས་ཆར་བྱེ་འབྲུག་སྡེ་བེད་སྡོད་འབྲུག་དགོ།

སུམ་ལོན། ཤེལ་འཕྲེང་ལས།སྒྲིང་ལོ་ཤ་ཡིས་སྒྲིང་གི་ཚད་པ་སེལ། །ཞེས་དང། རོ་སྒྲོར་ལས།སྒྲིང་ལོ་ཤ་ལྷོ་ལོ་ལ་
 སྒྲོམས། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས།སྒྲིང་ལོ་ཤ་ཡིས་སྒྲིང་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྒྲིང་གི་ཚད་པ་
 དང། སྒྲིང་གཟེར། སྒྲིང་མ་དགའ་བའི་ནད་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང་	ཉིལ་དཀར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཉིལ་དཀར། ཉིལ་ནག།
ཚན་རིག་མིང་།	<i>Sesamum indicum L.</i>
ཡུལ་མིང་།	བོ་ལམ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཉིལ་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༤༠༠ མན་ཚད།
རྩོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྣམ་པ།	ལྷི་ཞིང་སྐྱུ་ལ་རྩོའོ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་ལ་དཀར་ནག་གཉིས། ལ་དོག་མ་གཏོགས་དབྱིབས་ཆེ་ཆུང་འབྲ་ལ། ལེབ་མོ་རྩུང་ཟད་འཛོང་སྟབས་ལ་སྟོང་སྟོང་ཆེ་ཆུང་རྩུར་ཙམ་ཡོད་པའི་འབྲུ་བྲེ་གའི་འབྲུ་ཙམ་སེན་མོས་བཙོར་ན་སྐྱུ་མ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ལ། ཤིན་ཏུ་དཀར་བ་དང་ནག་པོ་གཉིས་ཡོད། ཞེས་དང། བེ་སྟོན་ལས། དེ་ལ་འབྲུངས་དཔེར་བྲངས་མ་མཐོང་ཡང་སྟོང་པོ་ལྷེ་ལ་ལོ་མ་ལྷང་གུ་ཡལ་ག་སོགས་ཆེར་མེད་ཏུ་སྐྱེ་བ། མདོག་སོས་པའི་དུས་ལྷང་གུ་གང་བྱ་གུ་བཞེ་བ་མེ་ཏོག་སྟོན་པོ་འཆར་བ་ནག་པོ་དང་དཀར་པོ་འཆར་བ་དཀར་པོ་འབྲུ་ཡང་དཀར་ནག་གི་མིང་ཆགས་པའི་འབྲས་བུའོ། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ཏུ་བཏབ་ཏེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཐོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། སྟོང་པོ་ལྷང་ནག་རྩུང་སྟོན་ལ་དྲང་པོ་སྟེ་རིང་མུང་ལྷུག་སྐྱུ་ཙམ་སྐྱུ་སེར་ནག་གིས་ལྲབ་པར་ཡལ་ག་མེད་པ་དང། ལོ་མ་སྟོ་ལྷང་སྟེ་དབྱིབས་ཀྱི་མཐར་ཉུག་ཆུང་ཙན་ངར་པ་མུང་བ་ལ་སྟོང་ཏུ་སྐྱེ་ཞིང་ངར་པ་ལྷུ་ཡང་སྐྱུ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འམ་སྟོ་སྐྱུ་ག་ཟར་མའི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་འབྲུ་སྟོང་པོ་སྟོང་ཆའི་ལོ་མ་དེ་རེ་རེ་འཚམས་ལས་མེ་ཏོག་ཤར་བའི་འབྲས་བུ་འམ་གང་བྱ་འཛོང་ནར་ཙན་ལ་འབྲུ་ཡང་མེ་ཏོག་གི་ལ་དོག་གིས་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲས་བུ་ལྷུག་སྟེ་སྐྱ་ཀག་འགྲོ་བའི་སྐྱབས་འབྲུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱུ་སྟེ་སྐྱུ་བཙོར་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཉིལ་གྱིས་རྩུང་འཛོམས་ལུས་སྟོབས་འཕེལ་ཁམས་སྐྱེད། །ཅེས་པར། དཔའ་བོས། ཉིལ་འབྲུ་རྩོ་ཞིང་པགས་པ་འཇམ། །བསེལ་ཞིང་སྐྱ་དང་སྟོབས་སྐྱེད་ལ། །ལྷི་ཞིང་ག་ཅིན་ཉུང་

ལུ་རྗེས་ཚ། །ཡིད་གཞུངས་དོད་སྐྱེད་བད་མཁྲིས་སྐྱེད། །ཅེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཉིལ་དཀར་ནག་པོས་
 རྒྱང་སེལ་ལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། རྒྱང་འཛོམས་ཤིང་ལྷུས་སྟོབས་དང་དོད་རྒྱས་ལ་ལྷ་བ་དང་
 ལྷུས་རྒྱངས་འཕེལ་ཞིང་སྐྱེ་སྐྱེ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	སྣར་ག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	འཚོ་བྱེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Juglans regia L</i>
ཡུལ་མིང།	སྣ་གོ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྣར་ཀའི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༥༠༠་མན་ཆད་ལྷ།
རྫོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	སྟོ་མས་ལ་སྦྱུ་པ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། བདུད་ཅི་སྦྲན་གྱི་འབྲུངས་

དཔེ་ནང་སྟོལ་མ་སྟེ་འབྲུམ་གྱི་ལུང་འབྲེན། སྣར་ག་ཞེས་བྱའི་སྦྲན་མཚོག་ནི། ཚད་པ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྟེ། རྫོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་མཐུག། ཁེ་རྟོག་དཀར་སེར་རྒྱུ་བ་ཡིན། འབྲས་བུ་གཏུ་ལ་འབྲར་འདྲ། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྩམ། སྣར་ག་འདི་སྟོང་པོ་རིང་བའི་སྦྲ་བའི་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། རྫོང་པོ་སྦྲོམ་སྟེ་རིང་བ་ཚུགས་ཀྱི་བྱ་བ་ཅན་གཞོན་རྒྱ་པགས་མདོག་སྦྱེ་ལ་འཇམ་པ་རྒྱས་ཚེ་པགས་པ་ལ་གས་ནི་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྦྲན་ལེ་གུ་ཡོད། ལོ་མའི་མདུན་ལྗང་ནག་རྒྱབ་ལྗང་དཀར་དཀྱུས་རིང་ལ་ཞེང་ཨ་ཙེ་ཆེ་སྟེ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ངོས་འཇམ་འོད་མདངས་དང་ལྗང་ཞེང་མཐའ་མཉམ་པ་ངར་པ་རིང་ལ་རྩ་རིས་གསལ་བ་སྟོན་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་དང། བདུད་ཅི་སྦྲན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས། ཁེ་རྟོག་དཀར་པོ་སྟེ་དབྱིབས་བང་རིམ་ཅན་སྦྲར་དུ་གྲག་ཅིང། ཞེས་གསལ། འབྲས་བུ་སྟོམ་ལ་བྱི་པགས་སྟེ་ལྗང་པགས་པའི་ལུ་བ་ལག་པར་རེག་ཚེ་རྒྱལ་དུས་བྱིད་མ་འགྲོ་བར་སྟོད་པ་ཡིན། རང་པགས་མཐེགས་ལ་གཏུ་ལ་འབྲར་བའི་ནང་སྦྱང་སྦྱུ་ཅན་ལྡད་པ་བརྩམ་གནས་ཏེ་ཡོད།

འབྲུ་འདུས་དང་ལག་ལེན། རང་སྦྱང་དང་བྱི་པགས་སྟོན་པོ་གཉིས་དགོཔ་ལས་འབྲུག་ལྷན་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་སྟེ་བྱི་པགས་ཀོ་བལྟས་ཞིན་ལས་སྦྲམས་ཏེ་སྟོན་དགོཔ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། སྣར་གས་རྒྱུང་སེལ་ཡན་ལག་འཁུམས་པ་བསྐྱང། ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། སྣར་འབྲས་རྒྱུང་ནང་སེལ་བ་ཡིན། ཞེས་དང། དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་ལས། སྣར་གས་རྒྱུང་སེལ་བད་ཀན་སྟེད། ཚེས་བཟའ་ཤིང་ལྗང་མ་འདྲ་བའི་འབྲས་བུ་རོར་འཕྲང་རྒྱུང། བྱི་པགས་འབྲས་སྟོགས་ཀྱིས་སྦྱེ་

གནག་པོ་བཟོ་ནི་དང་སྐྱེ་ནི་ལུ་སྐྱེ། བྱ་ཚོ་གས་རྒྱུ་ལུ་སྐྱེ་ནི་དང་བྱུགས་པ་དང་རྒྱུ་ལྟོ་གཟུགས་འཁྲུམས་ལ་
སྐྱེ། རྒྱུ་ལྟོ་སེལ་ནི་དང་། བྱུགས་པ་ཅིན་ཡན་ལག་གི་སྐྱེས་སྐྱོས་འཛོམས་ནི། གེ་བའི་ཚད་པ་ཚུ་ལུ་སྐྱེ།

གསོ་རིག་མིང།	སྟར་བྲུ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྲ་བ་ཚེར་མ། སྲོ་ཚེར། འཚོས་ཚེར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Hippophae salicifolia</i> D.Don
ཡུལ་མིང།	སྟར་བྲུ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྟར་བྲུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	3400'མན་ཚད་ལྷ།
རོ།	སྟར་བ།
ལྷ་རྗེས།	སྟར་བ།
རྒྱས་པ།	ཚ་ཞིང་སྐྱམ་ལ་སྐྱུམ་པ་དང་ལྷན་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། སྟར་བྲུ་གཏུག་རྩུབ་ཚེར་མར་སྟེ། འབྲས་བུ་བྱིའུ་ཕུ་གྲུ་འད། རོ་ཞི་སྟར་ཞིང་སྟེ་འབིགས་

བྱེད། རང་གི་རྒྱས་པས་སྟོ་ནད་སེལ། ཞེས་དང། ཇི་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས། འདི་ལ་རིགས་གསུམ། གང་ཡང་ཤིང་ཚེར་མ་ཅན་ལོ། རྩེ་བ་གནས་ལྟར་རོང་ཚེན་ཏུ་སྟེ། རྩེ་བ་རོང་རྒྱ་ཡུལ་སོགས་སུ་ཤིང་ཁང་བཅེགས་གཉིས་རེ་ཅམ་པར་སྟེ། འབྲིང་བ་བར་སྟར་བར་ཤོད་ཏུ་སྟེ་བ་མི་ལུས་ལྷག་ཅམ་དང། སྟེང་བ་ས་སྟར་ལ་སྟོན་ཆུ་འབྲས་མར་དུ་སྟེ་བ་ལེ་མ་འོག་དཀར་པོ་ཅན་ཆུ་སྟེན་ལྟར་ཕ་བ་མཐོ་རེ་ལྷག་ཅམ་སྟེ་ཚེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སེར་པོ་ཆུ་སེར་རྒྱལ་བ་འདྲ་བ་དོལ་ལ་ཁད་ལུན་ཏུ་བྱ་བ་ཡིན། འདི་གཉིས་སྟོ་དང་གེ་བར་བཟང་ལུན་ཏུ་བསྟོལ་བའི་ལ་ཞག་མར་ལྷའི་རང་བཞིན་སྟོན་མེ་རུང་བ་ཡོད། བར་སྟར་འབྲས་བུ་ནས་འབྲུ་ཅམ་སྲ་ལ་སྐྱམ་པ་གསེར་སྟེན་ཅན་སྟུམ་རུང་བཟད་ཡོད་པ་དེ་ཞུག་ལ་བཟང། སྟར་བྲུ་རྒྱན་འབྲུམ་སྟུ་རུར་གསུམ་ནི་ཕྱོན་སྟུ་གཅན་ལའི་བདུད་ཅི་ཐིགས་པས་བྱུང་བར་བཤད་པ་ཡོད་དོ། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཡུན་རིང་སྟེ་བའི་སྟེན་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་འཇུངས་དཔེ་ཚུ་ནད་ལུ་བཤད་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་འབྲུག་ལུ་ཡང་སྟེ་གནས་ཀྱིས་དབང་གིས་བུམ་ཐང་གི་ས་གནས་ཚུ་ནད་སྟེས་མི་འདི་བར་སྟར་དང། སྲ་རོ་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་མཐོ་ཚད་རན་པ་ཅམ་ཀྱི་རོང་རྒྱ་རྒྱ་ནད་སྟེས་མི་འདི་གནས་སྟར། ལ་མཐོ་བའི་ས་གནས་སྤིང་གཞི་དང་ལ་ཡག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནད་སྟེས་མི་ཚུ་ས་སྟར་ལུ་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་རུང། འཇུངས་དཔེ་འདི་ནད་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་པར་རིས་འདི་གནས་སྟར་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྟེ་དབྱིབས་འདི་སྟོང་པོ་དྲང་པོ་མེན་པ་འཁྱོག་པོ་ཅན་ཕྱི་པགས་མདོག་ཐལ་དཀར་མཁའ་གསལ་པ་མཛོར་པ་མང་སུ་ཡོད་པ་དང། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་དྲང་པོར་མེན་པར་

འཚེར་མ་རྣོ་བ་ལེ་ཤུ་གིས་ཁྱབ་སྤྲོ་ཡོད། ལོ་མ་སྡོ་སྤྲུང་ཕྱི་མི་སི་ནཱ་ཅན་གཙགས་ཤུའི་དབྱིབས་བརྩམ་དང་
 རྒྱབ་སྐྱེ་བ་དར་བ་ཤུང་ཀྱེས་མོས་སྐྱེ་བའི་མེ་ཏྲོག་རྒྱུད་བ་དཀར་ལ་དམར་མདངས་ཅན་འདབ་མ་ལྡོ་དང་ལྷན་པ་
 ཡིན། འབྲས་བུ་རིལ་མ་བར་སྤར་ལས་ཆེ་བ། སླིན་པའི་ཚེ་ཁ་དོག་དམར་སེར་ཅན་ལུ་གྲུར་འབྲོ་བའི་རྒྱུ་འབྲུར་
 འང་བའི་ནང་ཤ་རྒྱས་ཅན་གྱི་ས་པོན་དཀར་པོ་མཁྲེགས་པ་ལེ་ཤུ་ཆགས་ཏེ་ཡོད། བར་སྤར་སྤོང་པོ་དེ་ལས་རྒྱུད་བ་
 སྤྲེ་སྤྲེ་བའི་དབྱིབས་འང་རྩུང་འབྲས་བུ་དེ་ལས་ཨ་ཙོ་རྒྱུད་སྤྲེ་སྤྲེ་ཡོད། ས་སྤར་འདྲི་སྤོང་པོ་ཤིན་ཏུ་སྤང་བ་མི་ཉར་
 གཅིག་གི་ཚད་ཅམ་ཡལ་སྤན་ཁ་དོག་སེར་ཤས་ཅན་མང་བ་འཚེར་མ་གིས་གང་སྤྲེ་སྤྲེ་ལུགས་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་
 རྒྱབ་པའི་རྒྱལ་དང་། ལོ་མའི་ཁ་དོག་ཐལ་དཀར་དབྱིབས་ནར་བ་བར་སྤར་ལས་རྒྱུད་མ་སྤྲེ་ཡོད། སྤྲན་རྩམ་འདྲི་
 སྤོན་ཀའི་དུས་ལུ་མེ་ཏྲོག་རྒྱས་ཏེ་དགུན་དུས་ལུ་འབྲས་བུ་བཏགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་འབྲོག་པ་རྒྱ་གིས་བཤད་ནི་ཡོད།
 སྤར་བུ་རྒྱན་འབྲུམ་སྐྱེ་རུ་ར་གསུམ་འདྲི་ཏེ་མ་སྤྲེ་གཅན་ཁའི་བདུད་རྩི་ཐིགས་པ་ལས་བྱུང་མ་སྤྲེ་བཤད་པ་ཡིན་
 བོ། །

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ཡིན། ས་སྤར་དང་གནམ་སྤར་གཉིས་འབྲུག་ལྷ་བརྒྱུག་གཅིག་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སླིན་པའི་
 དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་འབྲུ་སྤྲེ་སྤོན་མ་སྤྲེ་ར་ཁར་བཟོ་དགོས་ཡིན། རྒྱུད་ལས། སྤར་བུའི་ཁར་འབྲས་བུ་བཙོས་བྱས་
 ལ། །རུས་པ་སྤྲུང་ལ་ཁྱབ་ཁར་བསྐྱེ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྤྲེ་ལག་ཡིན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། སྤར་བུས་སློ་བཞོ་ལྷག་འཇུ་བདུ་ཀའན་གཅོད། །ཅེས་དང་། རོ་སློར་ལས། སྤར་བུ་རྣོ་ལ་ཡང་བས་སློ་
 དང་གྲོ་བར་བདུ་ཀའན་ལུགས་པ་དག་ལ་ཕན་ཞེས་དང་། དཔག་བསམ་སྤོན་ཤིང་ལས། སྤར་བུ་མ་ལུ་མཚིན་ནད་
 སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སྤར་ལུན་སྤར་བུས་སློ་ནད་སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྩམ། སློ་བའི་
 བདུ་དང་། ལྷག་གར་པོ་ཆགས་ཏེ་ཙ་ནང་འཁོར་སྤོད་དཀའ་བ་དང་། མོ་ནད་ཀྱིས་ལྷག་འདྲི་ལ་ཏེ་ལྷག་སྤྲན་ཆགས་
 པའི་རིགས་ལུ་ཕན་པ་མ་ཚད་ བདུ་ཀའན་འབྲུར་བག་ཅན་གཅོད་རྒྱགས་ནི་དང་། དདུམ་རྒྱ་བཤིག་ནི་དང་གསེར་
 བསྐྱར་ལུ་ཡང་འདྲི་དགོས་ཡིན།

མིང།	སྣབ་སེང།
མིང་གི་རྒྱུ་གྲངས།	བེ་ས་ར། རྡུ་ལ། ཤིང་སྡོན་སྲི་བཟུང། ཤིང་དཀར་ཙུ་བ་མོ། གཡུ་ཤིང། ཚོང་ དཔོན་གཡུའི་གསང་ཆབ། བེ་རྡུ་ར་རྩུ་ བསྐྱུང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Fraxinus paxiana</i> <i>Lingelsheim</i>
ཡུས་མིང།	སྣབ་སེང།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	སྣབ་སེང་གི་སྡེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༣༠༠ མན་ཚད་ལུ།
རྫོ།	ཁ་ལ་བསྐྱབ།
ལྷ་རྗེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	རྩུབ་ལ་བརྟན་ཞིང་སྐྱམ་པ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས།
སྲི་བཟུང་ཤིང་དཀར་ཙུ་བ་མོ་ནི། ལྷོ་ཡི་
རོང་གི་ནགས་སུ་སྡེ། ཤུན་པ་སྐྱུང་བའི་
སྐྱོག་དང་མཚུངས། །རང་གི་རུས་པས་

རུས་ནད་སེལ། །རྩུ་རྩུ་གཤུས་ནས་ཁོང་བཏང་ན། །རྩུ་མི་འཛིགས་པའི་གཙོ་བོ་ཡིན། །ཞེས་ཤིང་འབྲུང་བ་འདྲ་
བའི་ཤུན་པ་སྲི་སྐྱུང་བར་རྩེ་སྡོན་པོ་ཅན་རྩུང་སྐྱུངས་པས་ལུ་བ་སྡོན་པོ་བྱུང་བ་དེའོ་ཞེས་གསུངས། སྡེ་མས་འགོལ་
ལས། རོ་བོ་ནི་ཤིང་སྐྱུང་བ་ལྷ་བུའི་ཤུན་པ་སྐྱུངས་ན་རྩུ་སྡོན་པོར་བྱེད་པ་དེའོ། །ཞེས་དང་འཕྲོག་སྐྱེན་གྱི་འཕྲུངས་
དཔེ་བསྐྱུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཛོལ་བྱུང་བཟང་ལས། སྣབ་སེང་རྩུང་པ་སྲི་བཟུང་ཞེས་གསལ། ཅི་མེད་ཤེལ་
འཕྲེང་ལས། རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་གསུངས་རུང། འཕྲུངས་དཔེ་ཅི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། འདི་ལ་རིགས་
རྩུང་ཟེང་མི་འདྲ་བ་གོང་བཤད་སྐྱུང་ད་དུང། ལུག་ལིག་བའེ་ལྷ་རྩུག། ལོ་རྩུང་བའེ་ལྷ་རྩུག། ཚིན་ལིན་པའི་ལྷ་
རྩུག། ཟེར་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བཞི་སྡེ་སྡེས་རུག། རྩུང་འཚོ་རྩུང་ཤོས་དང་སྡོན་པོ་རྩུ་གི་ཞལ་རྩུ་དང་འབྲེལ་བ་
ཅིན། སྡོངས་འདི་ནང་ལུ་དངོས་མཚོང་དོས་འཛིན་གནང་ཡོད་མི་འདི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ལོ་རྩུས་ག་ནི་ཡང་མ་
གསུངས་པར། དོན་ལུ་སྐྱེན་ཤིང་འདི་གི་པགས་ཀོ་རྩུ་ནང་ལུ་སྐྱུངས་པ་ཅིན་ལུ་བ་རྩོན་མ་འབབ་ནི་ཡོད་མི་འདི་
དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲུད་རྟགས་ཡིན་པས་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན། བགས་པ་ཡལ་ཕན་རྩུ་རྩུ་རྩུ་བཟུང་ད་
ཚོལ་མ་རྩོན་སྡེ་འཕོན་ནི་འདུག། དེ་ཡང་མཐའ་སའི་ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་རྩུས་ཤིང་ཚེན་རིགས་ཀྱི་སྡེ་

དངོས་ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ འཕྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་སྤྱི་པགས་སྐྱེ་ལ་རྩུབ་པ་ཟེར་གསལ་ཡོད་པ་བཞིན་ མཐོང་
 མྱོང་བའི་སྐྱེན་ཤིང་འདི་གཞོན་དུས་སྤྱི་པགས་ལྡང་སྐྱེ་དང་། མས་དུས་པགས་ཀོ་སྐྱེག་པག་པ་སྤྱིའི་མཐོང་སྐྱེང་
 མདོག་སྐྱེ་དཀར་ཅན། པགས་པའི་ནང་དོས་ལུ་མདོག་སེར་སྐྱེ་ཡོད། དལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་མང་བ། ལོ་མ་ལྡང་
 བྱ་ག་རྒྱབ་སྐྱེ་བ་དར་པ་ཨ་ཙི་རིང་སྤུ་པན་ཚུན་
 དེས་མོས་སུ་སྐྱེས་ཡོད་པ་ཡིན། བོད་ཀྱི་གསོ་
 རིག་དང་ཨ་ཡུ་ཚེད་ད་ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱེན་གཞུང་
 བཅས་ལས་བསྐྱེན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྐྱེན་རྩིས་
 ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཅུས་
 བྱང་། མེ་རྟོག་ནི་ཡལ་ཕྱན་དང་ལོ་མ་གྲེས་
 མཚམས་ནས་འཆར། འབྲས་བུའི་ནང་འབྲུ་
 གུ་གཅིག་ལས་མེད། ཟེར་བཀོད་ཅུག། ཤིང་
 སྐྱེན་འདི་གྲོང་མི་ཚུ་གིས་མི་དང་རྟ་ཞོར་སེམས་ཅན་ཚུ་རྐང་ལག་ཆག་ད་ཀྱུ་མེད་བའི་སྐྱབས་དང་། མ་ལུ་ཡང་ལུ་
 བ་བཏོན་ཏེ་སྤང་ནི་དང་སྐྱར་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།



འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱེན་ནང་ལུ་ཤུན་པགས་ལྷན་བཞི་པ་ཅམ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་བསེལ་སར་སྐྱེམས་ཏེ་
 བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཤེལ་འབྲེང་ལས། ལྷབ་སེང་རུས་ཆག་སྤྱོད་ཞིང་རུས་ཚད་སེལ། །ཞེས་པར། ལྷགས་ཕྱེང་ལས། སྤྱི་
 ལྷར་བསེལ་ལ་རང་གི་རུས་པས་རུས་ཚད་འདོན། །མར་དང་སྐྱར་ན་རུས་པ་འབྲུར་ཞེས་ཟེར། །ཞེས་དང་།
 དཔག་བསམ་སྤོན་ཤིང་ལས། སྤྱི་བལྷར་རུས་པ་གས་བ་སྤྱོད། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་ལས། སྤྱི་བལྷར་མགོ་རུས་
 ཆག་པ་སྤྱོད། །སྐྱེན་རུས་རྒྱས་པ་ལས། ཤིང་དཀར་མིག་ནད་ཀྱུན་ལ་ཕན། །མ་རྙིང་རུས་ནད་སེལ་བ་སྤྱོད། །ཞེས་
 གསུངས་དོ་བཟུམ། བདམས་ཆག་རིགས་ཀྱིས་རུ་རྟོ་གས་ཆག་བྱུང་མི་དང་། རུས་ཚད་དང་མ་རྙིང་ཚུ་ལུ་ཕན།

མིང།	ཐལ་ཀ་དོ།
མིང་གི་རྒྱུ་གྲངས།	ཨོ་ཤི། ཤ་རི་འཛི་བེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cassia tora L</i>
ཡུལ་མིང།	ཤེ་ལེག་པ།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	སྐྱ་མའི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	རྩུང་ལ་ཞིང་བསྐྱེ་བ།
ལུ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསིལ་ཞིང་རྩུབ་ལ་སྐྱེམ་པ།



དོ་ཐོ་འི་བཤའ་དཔ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། ཐལ་ཀ་
དོ་རྩེ་ཞེས་བྱ་བ། ཤིང་ཕུང་ཕྱ་ཞིང་རྩུང་བ་

ལ། མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྐལ་ཅན་ཏེ། ལོ་མ་འབྲས་བུ་རྩུང་བ་ཡིན། ཤང་བུ་རིང་ལ་འབྲས་བུ་ནི། རྒྱི་ཡི་ཕོ་
མཚན་འདྲ་བ་ཡོད། རོ་ཞི་ཡིད་ཅམ་ལ་བ་ཡིན། རང་གི་རུས་པས་རྩུ་སེར་སྐྱེམ། ཞེས་དང། འདྲ་ཡིག་ཏུ།
ཐལ་ཀ་དོ་རྩེ་རྒྱི་ཡི་ཕོ་མཚན་འདྲ། ཞེས་འདི་སྐྱ་མའི་སྡེ་རྩུ་རིང་བཟེལ་ལས་བྱུང་བར་བཤའ། ཞེས་
གསུངས། ཅི་མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས། འདྲ་ཡིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཚང་གང་བ་ལ་བྱེད་པ་དང། འཕྲུངས་དཔེར་འཕྲུལ་
ནས། བྲ་མའི་འབྲས་བུ་ལ་བྱེད་པ་ལོར་བའོ། ཞེས་དང། འདི་ལ་ཕོ་མོ་རིགས་གཉིས་ཏེ། ཕོ་རིགས་གང་བུ་ཕྱ་
མོའི་ནང་ནས་འབྲས་བུ་སེར་འཛོང་ཅན་དང། མོ་རིགས་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཀྱི་གཡོད་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། གཉིས་ཀ་སྐྱ་
མའི་གས་འོད་དུ་འབར་བའོ། འདི་ལ་ཆེ་བཤའ་ལྲངས་གཏམ་མི་ཉུང་ཅམ་འདུག་ཀྱང་བཞག་ལ། དོན་དུ་བརྟུང་
ལེན་རོ་ཅའི་རུས་པ་ཆེ་བར་བཤའ་དོ། ཞེས་གསལ། རྒྱེམས་འབྲེལ་ལས། རིགས་ཕོ་མོ་གཉིས་ཏེ། མོ་རིགས་
ནི་གང་བུ་ལས་འབྲུང་བའི་འབྲས་བུ་སེར་རྩུང་རྩེ་རོ་བ་དང། ཕོ་ཤི་གཡོད་པ་ལ་རྒྱི་ཡི་ཕོ་མཚན་འདྲ་ཞེས་དང། ཨི་
ཤ་ར་ལིང་ག་དབང་ཕྱུག་གི་མཚན་ཞེས་གསུངས་སོ། ཞེས་དང། བེ་སྐྱ་ལས། འདི་ལ་རིགས་མཚོག་དམན་
གཉིས་ཏེ། འབྲས་བུ་རྒྱི་ཡི་ཕོ་མཚན་གྱི་རྩེ་འདྲ་བ་མའི་གས་པ་མཚོག་དང། དམན་པ་ནི་གོང་བུ་ཕྱ་མོ་འབྲས་བུ་
འབོལ་བ་ཀྱི་ཀ་ཅན་ཡིན། ཞེས་གསལ། རང་སྡེངས་ཀྱི་ས་རྩོད་ཆེ་བའི་ས་གནས་རྩུ་ནང་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བའི་
སྐྱ་མའི་སྡེ། འཕྲུངས་དཔེ་རྩུ་ནང་ལུ་ཤིང་ལུ་ཀྱི་རིགས་བེར་བཀོད་ཡོད་རུང་དོན་དོས་མཐོང་ལུ་སྐྱ་ལུ་སྐྱ་
མའི་གས་ཅན་གྱི་རིགས་སྡོང་པོ་སྐྱ་ལུང་ཕྱ་བ་སྡོད་ཆལས་ཡལ་ག་གྲེས་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་སྐྱ་ལུང་སྐབ་པ་རྒྱབ་མདུན་

ལུ་སྐྱ་དཀར་ཐར་ཐོར་སྐྱེ་ཡོད་པའི་དབྱིབས་སྒོར་བ་སྒོར་དོ་མགོ་མཚུག་ལོག་པ་འབྲུག་དང་དར་པ་རེ་ལུ་ལོ་མ་དུག་
 རེ་རྒྱས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་པོ་རྒྱུང་བ་སྐྱ་ན་མ་གི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་བརྒྱུ་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཁ་སྒྲོང་སྐྱེ་
 འཤམ་ཡིན། གང་བྱ་ཕྱ་ལ་རིང་བ་ཁབ་ཀྱི་དབྱིབས་
 བརྒྱུ་གི་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་ལྡང་སེར་འོད་མདངས་འཚོར་བ་སྐྱ་
 མཁེགས་ཅན་ལེ་ཤ་བརྟེགས་ཏེ་ཡོད། སྒོབ་དཔོན་གི་ཞལ་
 རྒྱུན་ལུ་སོ་མོ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་སྟེ་མ་གསུངས་རུང། སྐྱེ་
 གནས་ཀྱི་དབང་གིས་སོ་རིགས་སེར་འཛོང་ཅན་དང། མོ་
 རིགས་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཀྱི་ཀ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འཕྲུངས་དཔེ་རྒྱ་
 ལས་བཤད་མི་ལྟར་ཡིན་པས།



འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷོ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲུས་བྱ་སྒྲིན་པའི་དུས་ཚོད་ཁར་སྒོང་པོ་བར་ཞིན་ལས་སྐྱམ་
 གསེད་འབད་དེ་ནང་ན་གི་འབྲུ་བཏོན་ཏེ་མ་རུལ་བར་ཉར་ཚགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བེད་སྒྲོད་འཐབ་དགོས་ཡིན།
ཕན་ཡོན། གཞུང་ཚ་ཚོག་ལས། སོ་མ་ར་ཇོས་ལྷགས་ནད་རྒྱུ་སེར་སེལ། ཐལ་ཀ་དོ་རྩེ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་
 རོ། ཞེས་པ་དང། ལྷགས་སྤང་ལས། ཐལ་ཀ་སྟོམས་ལ་ཡིད་ནད་སྟེམ། རྒྱ་སེར་འཛོམས་དང་ལྷ་བ་གསོ་བར་
 བྱེད། བཅེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཐལ་ཀས་གཟའ་དང་རྒྱ་སེར་འཛོམ། ཞེས་གསུངས་དོ་བརྒྱུམ། གུམ་བུ་རྒྱ་
 སེར་གི་ནད་དང། པགས་པ་ལྷ་ཐོར་འཐོན་པ། ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། ལུས་སྒྲོབས་ཉམས་པ། སྲིན་ནད་དང་གཟའ་
 བད་རྒྱུ་ལུ་ཕན་མ་ཚང། གཞན་ཡང། འཕྲུངས་དཔེ་འགར། རྩ་བས་པགས་ནད་སྐྱིད་དང། མེད་བལ། མེན་
 བུའི་ནད། སྒོ་གཙོང་རྒྱུ་ལུ་ཕན་ཟེར་བཏོད་ལུག། འབྲུ་གུ་གིས་ཁོང་སྲིན་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་དང། པགས་པའི་
 བད་དང། མཛེ་ནད། མགོ་ན་བ། དབྱུགས་མི་བདེ་བ་རྒྱུ་ལུ་ཕན་ནི་དང། ལྷ་པར་དུ་ལོ་མ་གིས་ཁ་ཟས་འཇུ་
 བར་བྱེད་པ་དང། ཚ་བའི་ནད། བཤལ་སྒྲོང་ལ་སྒྲོད་པ། མཁེགས་པའི་ནད་དང། སྒོ་ཡུའི་ནད་ལུ་ཚད་པ་ལྷགས་
 པ། གཞན་འབྲུམ། ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། སྲིང་གི་ནད། མགུ་ཏོག་ན་བ། གཅིན་ལ་སྲི་བ་རྒྱུ་ལུ་ཕན། འབྲུ་གུ་གིས་
 བཤད་བ་འགག་པ་དང། རྒྱན་ནད། སྒོ་ལངས་པ། མགུ་སྐྱེད་གཟེར་བ་རྒྱུ་ལུ་ཕན་ཟེར་བཏོད་ལུག།

གསོ་རིག་མིང།	ཐང་མ་སྒོན་ཤིང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གོར་ཚན། ཐང་མ་སྒོན། ཐང་ཤིང། རན་ལུ་ལ།
ཚན་རིག་གི་མིང།	<i>Pinus wallichiana</i>
ཡུལ་མིང།	ཐང་སྒོང། ཐང་མ་སྒོན་ ཤིང། གསོམ་ཐང་ཤིང།
རིགས་གྱི་སྟེ།	སྒོན་ཤིང་གི་སྟེ།
ལའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཆད་ལྟ།
རྫོ།	མངར་བ།
ཉུ་རྗེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	ཚ་ལ་སྐྱམ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། རྗེ་བཙུན་སྒོལ་མའི་སྒོ་འབྲུམ་ལས། སྒོན་ཤིང་སྒོ་བལ་རོང་ནས་སྟེ། །དབྱིབས་ནི་རིན་
 ཚེན་མཚོན་སྒོང་འདྲ། །ལོ་མ་གཡུ་ཡི་སྒྲིན་སྤུང་འདྲ། །མེ་ཏོག་དམར་པོ་མེ་ལྷེ་མཚེད་པ་འདྲ། །ཞེས་དང།
 །ཤེལ་སྤེང་ལས། །དབྱིབས་ཚད་སོགས་གསོམ་ཐང་ཤིང་དང་འདྲ་ལ་ལོ་མ་དེ་ལས་རིང་བ་ཡག་ཚོད་གྱི་བོ་བ་
 །གཤིབས་པ་ལྟ་བུ་དང། །འབྲས་བུ་ཐང་ཤིང་འབོས་བྱིས་ལས་ཆེ་བ་སྤྱ་མཁྲེགས་ཆངས་པར་རྒྱུད་ཚམ་ཡོད་པ།
 །སྒོང་པོ་ཐང་རྒྱུས་ཟིན་ལ་མེར་ལ་དངས། །ཀུན་གྱིས་མེ་སྒོན་བྱེད་པ་རྗེ་ཏིའི་དྲི་བོ་བ་དེ་ཡིན་ཟེར་འབྲུངས་དཔེ་སྟེ།
 །དང། །རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཚེན་དྲང་སྒོང་ཞེས་ལུང་ལས། །ཀུན་གྱི་མེ་སྒོན་བྱེད་པ་ཤིང་སྐྱམ་ཅན་རྗེ་ཏིའི་དྲི་བོ་ཚོ་
 །མཁྲེགས་སྟེ་བ་བཟང། །ཞེས་དང། །སྒྲན་པ་རྒྱུལ་ཁྲིམས་སྐྱལ་བཟང་གིས་བརྩམས་པའི་ །འབྲུངས་དཔེ་ནང་ལྟ།
 །འདི་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ། ཐང་མ་སྒོན་ཤིང་དང། །ཤེལ་ཏ་ནི་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཐང་མ་སྒོན་ཤིང་གི་ཐང་རྒྱུད་དུ་
 །བའི་རུས་པ་བསྐྱམ་པ་ཡིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། །གང་ལྟར་ཡང་སྒོན་ཤིང་འདི་ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤིང་སྒྲན་གྱི་
 །རིགས་ཅིག་ཡིན། །སྒོང་པོ་སྒོམ་པགས་ཀོ་གི་མདོག་དམར་སྐྱ་སྐྱུག་པ་ །བགས་པ་རྩུབ་དྲག་གས་སུལ་ཡོད་པ།
 །ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྤན་མང་བའི་ལོ་མ་སྒོ་རྒྱུད་ལྷ་སི་སི་སྟེ་པག་པའི་བེམ་གཤིབ་སྟེ་བཞག་པ་བཟུམ་སྟེ་སྟེ་ཡོད།
 །གསར་བསྐྱེས་དུ་སྤྱ་དཀར་འངམ་ལྷུག་ལྷུ་གིས་ལྲབ་སྟེ་ཡོད། །དེ་གི་མེ་ཏོག་དམར་སྐྱུག་འབྲས་བུ་མེར་སྐྱུག་

ཅན་གཅིག་གིས་བརྟམས་ཏེ་པད་མ་བརྟེན་པ་དབྱིབས་མཚོན་ཏེ་བརྟམ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྐྱོན་ཤིང་འདི་བོད་སྟོན་
 སྟོང་པོ་ཡིན། ལོ་ན་ལྷག་པའི་སྐབས་ལུ་ཤིང་སྟོང་འདི་ལས་ཐང་ཆུ་འཛུགས་ཏེ་ཤིང་གི་རྩ་བར་ཆགས་མི་ས་ནང་ལུ་
 ལུན་རིང་མ་སོང་སྟེ་སྟོན་དཀར་བརྟམ་སྟེ་མཁུགས་ཅན་ཡོད་མི་འདི་ཕྱི་ཁ་ལུ་ཞོ་སྟོར་ཡོད་པ་བརྟམ་དང་ནང་ན་ལུ་
 གནགས་སྟེ་འོད་ཤར་དོ་བརྟམ་ལྗིད་ཡང་བ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི། དེས་སུ་འཚོལ་ཞིབ་དང་འབྲུངས་དཔེ་མང་རབས་
 ཅིག་ག་བསྐྱར་བརྟམས་ཏེ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་མ་ད་ལུ་ཤེལ་ཏ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་སྐྱོན་ཁ་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་མཐའ་
 ས་ལུ་ཡོད་པའི་ཐལ་སྟོང་འདི་ཡིན།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། སྟོང་པོ་བཅད་བརྟམ་འབད་ཞིན་ན་ག་དེ་སྟེ་དགོཔ་ཅིག་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
ཕན་ཡོན། སྟོན་ཤིང་བད་རླུང་རྒྱ་སེར་གང་བ་སེལ། །ཞེས་དང། བདུད་ཅི་ཐིགས་པར། སྟོན་ཤིང་ཕྱོ་ཞིང་སྐྱམ་
 ལ་རླུང་ནད་སེལ། །འོར་དང་སྐྱངས་པ་མ་ལུས་འཛོམས་པ་ཡིན། །འདི་འི་སྐྱོན་མར་རླུང་དང་བད་ཀན་
 དང། །མཁལ་ཤེད་རྟུག་སྐྱམ་སྲིན་གྱི་ནད་རྣམས་སེལ། །ཞེས་དང། རྗེ་རང་འབྱུང་པས། ཐང་ཆུ་མ་ཡི་རྒྱ་སེར་
 འབྲེན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྟམ་སྟེ་རླུང་དང་རྒྱ་རབ་གྱི་རིགས་གྱིས་ལུས་ཁམས་སྟོན་མི་དང་ཡན་ལག་དང་
 རུས་ཚོགས་ལུ་རྒྱ་སེར་བསགས་པ། དུ་རྒྱ་གང་བའི་ནད་མ་ཤུ་ཚུ་ལུ་པན།

གསོ་རིག་མིང།	ད་ཅིག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་ལྷི་ཡ། སོ་བཙུམ། སྐྱར་མོ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Rhus chinensis Miller</i>
ཡུལ་མིང།	བྱམ་སང།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	འབྲས་བུའི་སྡེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྩ།	སྐྱར་བ།
ལྷ་རྗེས།	སྐྱར་བ།
རྩས་པ།	རྩས་པ་སྟོ་མས་ལ་ཚ་ཞིང་སྐྱམ་ལ་རྩུབ་པ།



དོ་བོ་འི་བཤའ་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། ད་ཅིག་
 ཅེས་བྱའི་ཤིང་དེ་ནི། ཚད་པ་ཆེ་བའི་ནགས་ལས་

སྡེ། སྤོང་པོ་ཆེ་ལ་ཤུན་པ་སྐྱ། མེ་ཏྲོག་དམར་རྒྱུང་ལོ་མ་སྟོར། འབྲས་བུ་ལུག་ཤིག་སྟོང་འབྲ། རོ་ནི་མངར་ལ་
 སྐྱར་བའོ། རང་གི་རྩས་པས་འཕྲ་བ་གཅོད། ཞེས། ཤེལ་བྲང་ལས། འབྲས་བུ་དམར་པོ་ལབ་སོན་ཅམ་ལེབ་
 ལ་སྐྱན་མ་དམར་ཕྱེ་ཅི་སྐྱམ་ཆེ་ལ་སྐྱར་བ་དེའོ། ཞེས། བོད་ཀྱི་འཕྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་ལོ་མ་སྟོར་བ་དང་འཁྲི་
 ཤིང་རིགས་ཨིན་ཟེར་བཞེད་ཡོད་མི་འདི། འཕྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། ལུ་ལྷ་མེ་ཙོ། ཟེར་འཁྲི་ཤིང་
 གི་རིགས་འབྲས་བུ་སྐྱམ་པོ་ལ་དོག་དམར་ལམ་གཉེར་སྐྱུལ་ཅན་རོ་སྐྱར་བ་ཅམ་ཡོད་མི་འདི་ཆབ་རུང་ཅམ་མ་
 གཏྲོགས་དངོས་མིན་ཟེར་ཡོད། ཨིན་རུང་རང་སྟོངས་སུ་སྟོན་མ་ལས་དོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་གོང་གསར་ལ་
 སོགས་པའི་ལ་དམའ་ས་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྐྱན་འདི། སྤོང་པོ་འབྲིང་ལ་དཀར་བའི་ལ་ཅན་སྐྱེ་ལུགས་ཤེ་བའི་རུ་
 བཟུམ་མའི་ནང་ན་ལུ་བུ་ག་སོབ་སོབ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྤོང་པོ་འི་སྟོང་ལུ་ཡལ་ག་གྲེས་པའི་ལོ་མ་ནར་ནར་དང་མཐའ་
 སོག་ལའི་ལ་འབྲམ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མའི་གདོང་གི་ལོགས་ལུ་ལྷང་སྐྱེ་དང་རྒྱབ་དཀར་བ་བག་ཕྱེ་སྟོར་སྟོན་བཟུམ་
 དང། མེ་ཏྲོག་ཤིན་ཏུ་ཕ་བ་དཀར་བའི་སྟོན་གྱིས་ལུབ་པའི་འབྲས་བུ་རྒྱུང་བ་དམར་ལེབ་སྐྱམ་ཉམས་ཅན་ལ་ཐུར་
 ལུ་འགྲུགས་པའི་རྒྱལ་རུ་ཡོད་མི་འདི་དང་གཅིག་མཚུངས་ཨིན་མ་ལས་འཕྲུལ་བ་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག།

འབྲུ་རྩས་དང་ལག་ལེན། སྐྱན་ལུ་དགོ་མི་འདི་འབྲས་བུ་ཨིན་མ་ལས་རང་རྒྱ་དགུ་པ་དང་བཙུ་པ་ཅམ་ལུ་འབྲུ་སྟེ་མ་
 རུལ་བར་སྐྱམ་ཏེ་སྟོང་དགོ་པ་ཨིན།



ཕན་ཡོན། ད་ཀྱི་ཚ་གྲང་འཁྲུ་བ་གཙོ་བོ་དཔར་
 བྱེད། །ཅེས་དང། ལྷགས་ཐོང་ལས། ད་ཀྱི་བསེལ་ལ་
 ལྷོ་མས་པ་ཡིན། །ཞེས་དང། གདམས་པ་སྤུམ་བཅུ་པ་
 ལས། ད་ཀྱི་སྐྱམ་པས་འཁྲུ་བ་གཙོ་བོ་དཔར་བྱེད། །ལུས་
 གྱི་ཡན་ལག་ཁག་རྒྱས་འགྲེལ་བ་དང། །སྤྱི་གསལ་དང་ཡི་
 ག་འཆུས་པ་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང། རང་འབྱུང་
 ཞབས་ཀྱིས། ད་ཀྱི་འཁྲུ་གཙོ་བོ་དཔར་བྱེད་ཀྱིས་ནད་
 སེལ། །ཟེར་ཚ་གྲངས་ཀྱིས་ཁོག་པ་བཤལ་བ་དང། ལྷོ་

ལུ་བ། །སྤྱི་གསལ་སྤྱི་གསལ་པ། དཔུགས་ལམ་གྱི་ནད་གཞི་ལུ་པལ།

གསོ་རིག་མིང།	དན་རོག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	དན་ད། དན་ཁ་རོག་པོ། ཞེ་ རན།
མཚན་རིག་གི་མིང།	<i>Jatropha curcas L.</i>
ཡུལ་མིང།	རྒྱ་ཤིང་རྩི་བ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཐར་རུའི་སྟེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྩོ།	རོ་མངར་ལ་ཚ་ཞིང་ལ།
ལུ་རྩེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	སྟེ་ལ་བསིལ་བ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། དན་རོག་
 རོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྟེ། །ཚ་བ་སྟོམ་ལ་ཤིན་ཏུ་
 རིང། །ལོ་མ་ཆེལ་ཅུང་ཟད་རྩུབ། །སྤོང་པོ་སྟུབས་

ཅན་ཚོགས་པ་ཅན། །རང་གི་རུས་པས་བད་ཀན་དང། །འདུས་པའི་ནད་རྣམས་སྐྱུགས་བཤལ་བྱེད། །ཞེས་གྲོང་
 གསར་དང་སྤུ་ན་ལ་ལ་སོགས་པའི་ཐར་ས་ལུ་ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་སྤོན་ཤིང་འདྲི་གྲོང་པ་རྩུ་གིས་ཞིང་གི་ར་བའི་ཆེད་དུ་
 འཇུག་སྟོང་འབད་མ་ཡིན། །སྤོང་ཆ་འཛོར་རོག་ཅན་སྟོང་ཆ་ལུ་སྤོང་པོ་ལོང་སྟོང་ཚོགས་ཐག་སྤུང་བ་འབྱུང་བུ་གཞོན་
 ལུ་ལྷང་ལུ་སྤུ་འཇམ་དང། །ནར་སོན་པའི་དུས་ལུ་ལྷང་སྤུར་ལུ་འགྲུར་བའི་སྤོང་པོ་ལས་ལོ་མ་རེ་མོས་སུ་སྟེ་བའི་
 དབྱིབས་སྟོར་ཅན་ལ་དོག་ལྷང་ལུ་བྱུར་ལྷ་དང་ལྷན་པ་ངར་པའི་རྒྱུ་རྩེད་ལུ་སྟེ་ཡོད། །དེའི་མེ་ཏོག་ལ་མ་རྒྱས་
 པའི་སྐབས་གང་སུ་ཅན་རྒྱས་དུས་ཕྱིའི་པད་འདབ་སེར་སྐྱུ་ལྷ་དང་ལྷན་པ་ནང་གི་ཟིའུ་འབྱུ་སེར་པོ་ཅན་འབྲས་སུ་
 བཏགས་དུས་གང་སུ་སྤུལ་རིས་ཅན་སྟེ་ཡོད། །གང་སུ་གཞོན་ལུ་སྐབས་ལྷང་ལུ་དང་ཆས་པའི་དུས་ལུ་ལ་དོག་
 བྱལ་སྟེ་འགྲོམ་ཡིན། །ནང་གི་འབྱུ་གུ་ནག་པོ་འཇམ་པའི་འོད་མདངས་ལྷན་པ་དབྱིབས་ལུག་གི་རིལ་མ་འདྲམ་
 སྟེ།གང་སུ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་འབྱུ་གུ་གསུམ་རེ་ཡོད།

འབྱུ་དུས་དང་ལག་ལེན། རང་རྒྱ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པ་ཚམས་ལུ་འབྱུ་སྟེ་བསིལ་གསར་སྐྱུ་ ཕྱི་རྒྱུད་བཤལ་གྱི་ལེའུ་
 ལས། དན་རོག་པོ་སྟེ་གདོན་སྟེ་ལ་གཏུལ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ།དན་དོ་རོག་པོ་སྟུགས་ཀོ་བཤུ་སྟེ་བར་
 གྱི་སྟེ་དཀར་པ་ལེབ་འདྲི་བཏོན་སྟེ་སྟེ་ཚོ་ཏོམ་ནང་ལུ་སྐྱུགས་ཞེས་ལས་གཏུལ་ཏེ་སྤོན་ནང་ལུ་བེད་སྟོད་འཐབ་དགོཔ་
 ཡིན།



སན་ཡོན། དན་རོག་གླིལ་རྒྱས་ཐོང་སྦྱོང། ཞེས་པའི
 དན་དཀི། སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས། ཨེ་རུ་མར་ཚ་ཞིང་
 ལ། །ཞུ་རྗེས་མངར་ལྷི་འབྲུ་བ་ཡིན། །ཞེས། རུས་པ་
 གིས་མ་ཞུ་བ་ལ་སོགས་པའི་ལྷན་འདུས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལ་
 སོགས་ཐོག་པོ་སྦྱོང་གཏང་ནི་དང་འབྲུ་ནི། ཅི་མ་
 འགགས་པ་ཚུ་འབྱིན་པའི་རུས་པ་ཡོད།

གསོ་རིག་མིང།	དན་ལ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གརྩ་རྩ་བ་ཉ་སྟེ། ཇི་ཟེའི་ ལག་པ། རུས་སྤེལ་རྒྱལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Ricinus communis</i> Linn.
ཡུལ་མིང།	ཅམ་ལ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཐར་རུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༩༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྩོ།	ཚ་ལ་མངར་བ།
ལྷན་སྟེ།	ཁ་བ་འོ་ལ་སྟོ་མས།
རུས་པ།	མྱི་ཞིང་བསིལ་ལ་ལོ་བ།



དོ་བོའི་བཤའ་པ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། དན་ལ་པོ་
ཞེས་བྱ་བ། ཤིབས་རི་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྟེ། །ལོ་
མ་རྩུང་ཟད་རྩུབ་པ་ཡིན། །སྟོང་པོ་རིང་ལ་འཁྲི་
ཤིང་སྟེ། །གང་བྱ་གོང་དང་འབྲ་བའི་ནང། །འབྲས་

བྱ་ལ་པོ་དན་རོག་འབྲ། །ཞེས་འབྲས་བུ་སྤྱར་བུ་སྟེ། །བཅད་པ་འབྲ་བ་ལ་པོ་འབྲུང་དོ་ཟེར་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་
རང་སྟོངས་ཐ་སའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་སྤྱིར་ལོ་གཅིག་སྟེ། །བའི་ལྷུ་མ་རིགས་ཅིག་ཡིན་རུང། ཚ་བ་ཆེ་བའི་ས་ལྷུ་
ཚུ་ནང་བཅུག་པ་ཅིན་ལོ་ལེ་ག་སྟེ་སྟེ། །བའི་ཤིང་ལྷུ་འབྱུང་མ་ཡིན། དེ་གི་སྟོང་པོ་དང་ཡལ་གསལ་ལ་རིང་བ་ཁོང་སྟོང་
ཅན་ཁ་འབྲས་པའི་དུས་ལྷུ་ལྷུ་གུ་ལྷུང་སྟེ་སྟེ་ཡོད་རུང་ནར་སོན་པའི་སྐབས་ལྷུ་དམར་སྟུག་སྟེ། །འགྲོམ་ཡིན་མ་ཚད་
ཕྱེད་ཀར་པ་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད་པའི་མཚམས་ལས་ཚོག་མཚམས་
ཡོད། དེའི་ལོ་མ་དར་ཤིང་གི་རལ་གི་འབྲ་བ་བྱུར་ལས་སོག་ལེ་གི་
ཁ་འབྲམ་རྒྱབ་སྟེ། །བ་རྩ་རི་དམར་པ་སྟེ་ཡོད། མེ་རྟོག་དཀར་པོ་
འམ་སེར་པོ་ལ་ཤིན་ཏུ་འཇུག་མང་དང་ཅན་ཞིབ་ཅིང་ཚོམས་བྱ་སྟེ།
ཡལ་སྟོང་གི་མཚམས་ལས་རྒྱས་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་གང་བྱ་ཆེར་མ་
གཟེངས་པའི་རྣམ་པ་དང་ནང་གི་འབྲུ་གུ་ལ་པོ་སོག་ཆགས་བམེ་
སྤྱར་གྱི་དབྱིབས་ཅན་འཇམ་ཞིང་སྟུམ་པ་སྤྱར་ཁ་མགོ་བཅད་འབྲམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ནང་གི་ཚོ་གུ་དཀར་པ་བཙོར་མ་ད་
ལྷུ་སྟུམ་འབྲུང་མི་འདི་ཡིན།



འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲས་བུ་འདི་འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་ཙམ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་སྐམ་གསེད་ལེགས་
ཤོམ་འབད་དེ་སྟུན་ནང་བཅད་སྟོན་འཐབ་ནི་ཡིན།

ཕན་ཡོན། མ་ལུ་བའི་ནད་དང། མོ་ནད། ཅུག་ནད་སོགས་དང། དེ་མིན་ལྡན་འདུས་ཀྱི་ནད་རྙིང་ཚུ་བཤལ་
སྐྱུགས་འབད་ཚུགས།

གསོ་རིག་མིང།	དུ་བ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ས་འོག་བདུད་ཅི། སྲིན་འཛོམས། གཡར་ལུ་བ། འབྲོ་མ་ཅི། ལྷུ་མ་ཚོད། ཨ་ལུ། ལ་སྐྱངས། ལ་ཚ་བ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Arisaema sp.</i>
ཡུལ་མིང།	དོ་ཨ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དུ་བའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠ཡན་མན།
རྫོ།	ཚ་བ།
ལུ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	ཡང་ཞིང་རྩུབ་ལ་རྫོ་ཞིང་ཚ་བ།



དོ་འོ་བཤད་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས།

དུ་བ་དག་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ། །རི་ལས་སྐྱེས་པ་དུ་ཚོད་ཡིན། །ཞིང་ལས་སྐྱེས་པ་དུ་གཡུང་སྟེ། །ལོ་མ་རུམ་ལ་
མཐུག་པ་ཡིན། །མེ་རྟོག་དཀར་པོ་མདངས་དང་ལྗན། །འབྲས་བུ་བུ་རུ་སྐྱུངས་པ་འདྲ། །རོ་ནི་ཚ་ལ་ལུ་རྗེས་
ཚོ། །རང་གི་རུས་པས་སྲིན་ནད་དང། །སྐྱངས་དང་འབྲས་དང་ཤ་རོ་འདུལ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང། །གོང་དུ་མེ་
རྟོག་དཀར་པོ་མདངས་དང་ལྗན། །ཞེས་པ། །བདུད་ཅི་སྐྱན་གྱི་འཕྲུངས་དཔེ་ལས། །མེ་རྟོག་སེར་པོ་མདངས་དང་
ལྗན། །ཞེས་གསལ། །བེ་སྲོན་ལས། །རི་སྐྱེས་དུ་ཚོད་མཚོག་དང། །སྐྱངས་དུ་གཡུང་དམན་པ། །ཞེས་དང།
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་མེ་རྩ་ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྐྱན་པའི་སྐྱེད་དོས་སྐྱན་རྗེས་ཀྱི་དཔར་
རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་ལུ། །དུ་བ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ལས་ལོ་མའི་ཁྱད་ཚོས་ལ་བརྟེན་ནས་
རིགས་སུ་དབྱེ་བ། །དུ་བ་ལོ་མ་གཅིག་སྐྱེས་དང། །ལོ་མ་གསུམ་ལོ་ཅན་གྱི་དུ་བ། །ལོ་མ་ལྔ་ལོ་ཅན་གྱི་དུ་བ། །ལོ་མ་
བདུན་ཅན་གྱི་དུ་བ་བཅས་ཡོད་ཞེས་གསལ། །གང་ལྟར་ཡང་རང་སྐྱེད་སུ་ཡོད་པའི་དུ་བ་དོས་མཐོང་གི། །སྣང་པོ་
སྣོ་ལྗང་ཅུང་སྣོམ་ལ་རིལ་བའི་ཁོང་སྣོང་པ་ཕྱིའི་མདོག་སྐྱུལ་ལྷགས་འདྲ་བ། །ལོ་མ་སྣོ་ལྗང་སེར་ལ་རང་པ་རིང་བ་སྐྱད་
ཆས་སྣང་པོ་གཏུམས་ཏེ་གཉིས་རེ་རེས་འོས་སུ་སྐྱེ་ཡོད། །མེ་རྟོག་སེར་པོ་བྱ་བྱིང་རིལ་གྱི་མཚུ་འདྲ་ལ་བྱིའུ་འབྲུ་
གཅིག་པ་ལྗང་སྐྱུ་ལ་ནག་ཐིག་ཡོད་པ། །འབྲས་བུ་ཨ་ཤོམ་པ་ཏ་བཟུམ་སྐྱིན་པའི་སྐྱབས་དམར་བའི་མདངས་ལྗན་

པ། རྩ་བའི་དོན་གཤོ་རྩུང་ཟད་ལེབ་པའི་དབྱིབས་ཉུངས་མ་འདྲ་ལ། མདོག་དམར་སེར་རྟོ་ཚོལ་འདྲམ་ཡོད་པའི་
སྒྲན་འདི་དུག་ཤས་ལྟན་པ་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། བདུད་ཅི་སྒྲན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས།སྒྲན་དུ་རྩ་བ་དང། འབྲས་བུ། མེ་ཏོག་བཅས་
དགོས་པས་འབྲུག་ལྷ་ལྷ་པ་ཙམ་ལ་མེ་ཏོག་དང། བརྒྱད་པ་དགུ་པར་འབྲས་བུ་དང་རྩ་བ་བུས་ཏེ། ཞེས་
གསུངས་དོ་བརྩམ་ལེགས་ཤོ་སྟེ་འབྲུ་སྟེ་སྒྲན་དགོས་དང། མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་མ་རུལ་བར་བསིལ་སར་སྒྲན་ཏེ་
བེད་སྟོན་འབབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། དུ་བའི་རྩ་བས་སྲིན་གསོད་རུས་འཛེར་འགོགས། ཞེས་དང་།དཔག་བསམ་སྟོན་གིང་ལས།དུ་བ་ཕོ་
བར་རྒྱང་ཞུགས་སེལ། །རང་བྱུང་རྟོ་རྟེས། དུ་ཚོད་རྩ་བས་སྲིན་ནད་སེལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། རང་གི་རུས་
པས་སྲིན་ནད་དང། སྐྱངས་དང་འབྲས་དང་ཤ་རོ་འདུལ། ཞེས་པའི་རྩ་བས་སྲིན་ནད་དང། སྐྱངས་འབྲས་ལ་
ཕན། འབྲས་བུས་དུག་གི་འགགས་པ་སེལ། མེ་ཏོག་གིས་མངལ་སྟོན་གིག་ལ་མངལ་སྟོ་འབྲེད་འབྱིན་བྱེད་དོ།
ཞེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་སྲིན་གྱི་ནད་དང། སྐྱངས་པ།འབྲས།ཤ་རོ། རུས་མཛེར་རྩ་བུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	དུག་མོ་ཉུང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨིན་ཡ་བེ། དབང་པོའི་ནས། བཞིན་བཟང། བརྒྱ་ཕྱིན་ཤིང། བྱ་ཅན། བདེ་བའི་འབྲས་བུ། ཤ་མ་ལེ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Beauomntia grandiflora</i> (Roxb.) Wall
ཡུལ་མིང།	གང་ལ།
རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།	ལྷག་དུག་མོ་ཉུང།སྲོ་དུག་མོ་ཉུང།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཆད་ ལུ།
རོ།	ལ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རྩལ་པ།	བསིལ་ཞིང་རྒྱལ་ལ་སྐྱམ་པ་རྩལ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། མངོན་རྟོགས་ལས། ཨིན་ཡ་བ་ཞེས་བྱ་བ། །ས་རོང་འགྲམ་དང་ནགས་གསེབ་སྐྱེ། །ལོ་མ་བྱ་ལོ་འབྲེལ་ཆེ། །སྲོང་པོ་ཤིང་ལ་འཁྲིལ་ནས་སྐྱེ། །འཁྲིལ་ས་མེད་ན་ལྷ་རྩེ་ཅམ། །འཁྲིལ་ནས་གོགས་ཀྱིས་གར་སྐྱེ་བས་སྐྱེ། །

མེ་རྟོག་སེར་པོ་རྒྱང་བ་ཡིན། །གང་བུ་རིལ་མོ་མཚུ་རིང་ནང། །འབྲས་བུ་ནི་ཚོའི་ཕྱེ་འབྲ་བ། །བྱ་ཚོད་པ་འབྲས་རིལ་ནས་ཡོད། །ཞེས་དང། །ཤེལ་སྤོང་ལས། །རྒྱ་བལ་སྟོ་མོན་ནས་འབྲས་བུ་ནི་ཚོའི་ཕྱེ་ཅམ་ཡོད་པ་འབྲུང་བ་བཟང་ཞེས་དང། །ཆགས་སྐྱེན་རིན་རྒྱལ་པས།ཤིན་ཏུ་སྤོ་བའི་དུག་མོ་ཉུང། །ཞེས་རྒྱུ་ཀྱང་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཨིན་སྐྱེ་བཤད་ཡོད་རུང། །རོ་ལ་བ་ཡོད་མི་འདི་རང་བཟང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པའི་འཁྲི་ཤིང་གི་སྐྱེན་འདི། །ལྷ་དབང་བརྒྱ་ཕྱིན་གྱིས་ནས་ཀྱིས་བོན་སྟོན་ལམ་བཏབ་པ་ལས་བྱུང་མ་ཨིན་ཟེར་བཤད། །ཤིང་གཞན་ལུ་འཁྲི་སྟེ་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་འདི་མང་ཆེ་བ་རང་སྟོངས་གོང་གསར་ལུ་ཡོད། །དེ་གི་ལོ་མ་ཆེལ་མཐུག་པ་ལྷང་སྐྱེ་ཅན་སྲོང་པོའི་ཐང་ལས་གྲེས་ཏེ་རྩ་རིས་མང་བ་སྐྱེ་ཡོད། །འབྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ། །མེ་རྟོག་སེར་པོ་རྒྱང་བ་ཡིན། །ཟེར་ཡོད་རུང་དོན་དངོས་མཐོང་ལུ་མེ་རྟོག་ལ་མ་རྒྱས་པའི་སྐྱབས་སེར་ཤས་ཆེ་སྐྱེ་སྟེ་ཡོད་པ་དང་ལ་རྒྱས་ཚར་བའི་སྐྱབས་ལུ་དཀར་ལ་ཆེ་བ་རིལ་བུའི་དབྱིབས་ཅན་འདབ་མ་ལྷ་དང་ལྷན་པ་གཡས་ཕྱོགས་ལུ་འབྲིལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་ཟིུ་འབྲུ་སྐྱེད་ཆསེར་ཤས་ཆེ་བ་དང་སྟོད་དཀར་ཤས་ཆེ་བའི་དབྱིབས་བྱའི་མཚུ་རྟོག་བཟུམ་



ཡོད། བས་བུ་ཕྱི་ངོས་ལུ་ལྷང་ལྷུ་ཆེ་ཆུང་ཉ་ལམ་གོན་འབྲམ་
 སླེ་ཡོད་མི་འདི་བཀག་པའི་ཚེ་ལུ་ཨོམ་ལེ་ཤ་ཐོན་མི་ཅིག་ཨིན།
 ནང་གི་འབྲས་བུ་ནེ་ཚོ་གི་ལྷེ་བཟུམ་སྲུ་དཀར་པོ་འཇམ་པོ་གིས་
 གིལ་ཏེ་ཡོད།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱེན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་རང་ལྷོ་
 དགུ་པ་ཚམ་དང་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ལུ་སྲི་ལྷོ་བཅུ་གཅིག་
 པ་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྲོད་

འབྲས་ལྗི་ཨིན།

ཕན་ཡོན། རུག་མོ་ཉུང་གིས་མཁྲིས་སེལ་ཚེ་འཇུ་གཙོད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། རུག་ཉུང་མཁྲིས་ནད་
 གཉེན་པོ་སྟེ། །རུག་ནད་དང་། མཁྲིས་པ་ཚེ་བ་རྒྱས་པ། ཚེ་བས་འཇུ་བ་རྩེ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	རྩ་ཏུ་ར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཐང་ཕྱོམ་ཁེར་པོ་རྩ་ཏུ་ར།ལང་ ཐང་ཕྱེ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Datura stramonium L</i>
ཡུལ་མིང།	བྱི་ཙོ་ལྷ་སྒོ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཐང་ཕྱོམ་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠-༡༠༠༠
རོ།	ལ་ལ་ཚ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ལ་རྩུབ་ཅིང་རྩོ་བ།



རོ་པོའི་བཤའ། ཤེལ་ཕྱོང་ལས། བྱ་པོ་རྩ་ཏུ་ར་ཞེས་པ། །ཙ་
 བ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ལ། །སྒོང་པོ་ངར་པ་དགུ་རེ་གྲེས། །ལོ་མ་ནག་མཐུག་ལ་གཤོག་འདྲ། །མེ་རྟོག་སྐྱུག་ནག་ཏུ་ག་རི་
 གོ། །ལོ་མ་མེ་རྟོག་ས་འོག་ནས། །ཚོགས་པར་མཐོང་བས་ཐང་ཚོགས་ཟེར། །ཤང་བུ་མཐུག་གྱོང་ཐང་ལུག་
 བང། །འབྲས་ནག་ལེབ་ཞིབ་མཁལ་འདྲས་ཁེངས། །རང་གི་རུས་པས་སྲིན་ལྷོག་འཛོམས། །ཞེས་གསལ་ཡོད་
 རོ་བཟུམ། ས་རྩོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལུ་ལོ་གཅིག་སྟེ་སྟེ་བའི་སྟེ་ལྷུ་མ་གྱི་སྐྱེ་རིགས་འདྲི། །རྩ་ཏུ་ར་གསལ་ལོ་མ་
 མཏུན་འོས་ལུ་ལྷང་ནག་ཅན་དང་རྩུབ་སྐྱུག་པོ་ཙ་རིས་གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་ཡོད། །མེ་རྟོག་གི་གོས་སྐྱུག་པོ་མེ་རྟོག་གྱི་
 སྟེན་པོ་ནང་དཀར་པ་དབྱིབས་བོན་པོའི་ཤང་འདྲམ་ནང་གི་ཟིུ་འབྲུ་ལྷ་ཏུག་ཅམ་དང་སྐྱེན་རྩེས་འདྲི་རིམ་གཏུག་
 དྲགས་སྟེ་ཡོད་པ་དང། སའི་མཐོ་ཚད་རན་པ་ཅམ་ཐིམ་སྐྱུག་ལ་སོགས་པར་སྟེ་བའི་སྐྱེན་རྩེས་རྩ་ཏུ་ར་འདྲི་སྟེས་
 དབྱིབས་སྒོང་པོ་འཁྲོག་པོ་སྟེ་ཚོགས་པ་བྱའི་སྐྱུས་མོ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལོ་མ་རྩུབ་སྐྱུག་ལ་ཉ་ག་ཅན་མེ་རྟོག་དཀར་
 བའང་མདངས་དང་ལྷན་པ་ཕྱིའི་གང་བུ་གྱི་བཟུང་མཚོར་མ་ཅན་གྱི་ཐུར་འདྲ་བ་ནང་གི་འབྲས་བུ་ནག་ལ་སྐྱུམ་པ་སྟེ་
 ཡོད་པ་ཡིན།

འབྲུ་ཏུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་ལྷ་པ་དང་ཏུག་པ་ཅམ་ལུ་མེ་རྟོག་འབྲུ་སྟེ་བསིལ་གྱི་བ་ནང་རྣམ་ཞི་དང།
 འབྲས་བུ་འབྲུག་ལྷ་དགུ་པ་དང་བཙུ་པའི་ནང་བཙུ་སྐྱུབ་འབད་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྟོད་འབབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། རང་བྱུང་དོ་རྗེས། ལྷ་དུ་ར་ཡིས་སྲིན་ཀུན་སེལ། །ལ་ཞོག་ལོང་གི་སྲིན་ཀུན་སེལ། །མ་ཉ་ད་བྱིད་
 གཡེང་བར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། སྲིད་བཏང་ལང་བར་ཅེ་དང་རུས་པ་མཚུངས་རུང། ལྷ་པར་དུ་
 འདིའི་འབྲས་བུ་བརྟུངས་བའི་ཕྱེ་མ་གིས་སོ་སྲིན་གྱིས་ཁོང་སྟོང་ཆགས་པ་ལུ་ཕན།གཞན་ཡང། མེ་ཉོག་ལ་སྲིད་
 བྱེད་གྱི་རུས་པ་ཡོད་པ་ལས་བཞེན་ཕྱི་ལུགས་ཀྱིས་སྲིད་སྲོན་བཞོ་སྟེ་བེད་སྲོད་འབབ་ཡོད་པའི་སྐོར་བདུད་ཅི་སྲོན་གྱི་
 འབྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་བསྟན་ཏེ་ཡོད།

གསོ་རིག་མིང།	དུ་རུ་ཀ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Knema tenuinervis de Wilde</i>
ཡུལ་མིང།	དུ་རུ་ཀ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཨ་ག་རུ་འི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༤༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྫོ།	ལ་ལ་ཚ་བ།
ལུ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	སྤྱི་ལ་བསེལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད། ཀྱུན་མཚུངས་གྲོང་ཚོའི་གྲི་ལྷགས་སྟེག་བདེ་ལེགས་ཀྱུན་འབྱུང་གི་བསངས་རབ་ལས། དྲི་ཡི་

རྒྱལ་པོ་དུ་རུ་ཀ་ཡི་བསངས། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་ཚམས་གཏོགས། གཞན་འབྲུངས་དཔེ་ག་ཅི་ནང་ལུ་ཡང་སྟེན་ཤིང་དུ་རུ་ཀ་ཡི་ལོ་རྒྱུད་བཀོད་དེ་མིན་འདུག། དག་ལེགས་ལུག་གི་ཚ་རྒྱུ་རྩེ་རྩེ་ལས་ལོག་ལུ་རྩེ་ལས་འཛིན་



ཕྱོ།



ཕྱོ།

འབད་ཡོད་པའི་དུ་རུ་ཀ་ཕོ་མོ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཕོ་འདི་ཤིང་སྟོང་སྟོམ་སྟེ་འགྲོ་བའི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ཤིང་གི་བགས་པ་མཐུག་ལ་མདོག་ཐལ་དཀར་ཚམ་དང་སྟོང་པོ་དང་པོ་སྟེ་ཡོད་པའི་ལོ་མ་མོ་ལས་ཆེ་བ་སྤིད་དུ་སྤྱིར་བཏང་ལག་པའི་ཐོ་གཉིས་ཚམ་དང་ཞེང་དུ་སོར་༤-༥ གི་ཚད་ཚམ་ཡོད་པའི་རོས་ལུ་རྩ་རིས་གསལ་ཆ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྟེ་ཡོད། ཤིང་འདི་བཅད་པའི་ཚོ་ལུ་བགས་པའི་ནང་ལས་ཁྲག་གི་རྒྱུན་དལ་གྱིས་འབབ་ནི་ཡོད། ཤིང་འདི་ནར་སོན་པའི་སྐབས་ནང་གི་དྲིང་ལུགས་ལ་མདོག་སྟེག་གཞན་ལུ་གྱུར་མི་འདི་ཨ་ག་རུ་འི་ཚབ་སྟེ་ནང་སྟེན་ལྟེ་བ་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཞེན་དུ་ཡོད། དུ་རུ་ཀ་མོ་འདི་ཡང་ཤིང་སྟོང་ཆེ་རྒྱུ་ལུགས་དུ་རུ་ཀ་ཕོ་དང་འབྲམ་ཡིན། ལོ་མ་གི་རིང་

ཐུང་ལག་པའི་ཐོ་གང་ཚམ་དང་ཞེད་དུ་སོར་གསུམ་གྱི་ཚད་ཚམ་རྒྱབ་སྐྱུ་བ་སྟེ་ཡོད། ཤིང་པགས་བཅད་མ་ཐག་
པའི་བཅད་མཚམས་ལས་ཁྲག་ལྷ་སི་སི་རྒྱ་བཟུམ་འབབ་ནི་ཡོད་པའི་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀའི་ཁྲག་གི་ངོ་བོ་འབྱར་བག་
ཅན་ཡིན།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། རང་རྒྱ་དགུ་པ་ཚམ་ལུ་འཇུ་ཞིན་ལས་སྐྱུན་ནང་ལུ་བེད་སྟོན་སྟོང་པོ་ཡིན། དེ་སྟེ་ཨ་ག་
རུའི་ཚབ་ལུ་བེད་སྟོན་འཐབ་ཏེ་ཡོད་རུང་འདི་ལུ་ངོ་བོ་བཤད་པ་རྒྱ་མེད་མ་ཚད་འབྲུག་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྐྱུན་གྱི་
སྟོར་དེབ་ནང་ལུ་དུ་རུ་ཀ་འདི་སྐྱུན་གྱི་སྟོར་སྟེའི་གངས་སུ་བཀོད་དེ་མེད་པ་ལས་དཔུང་པ་འབད་དགོ་པའི་གཞི་ཡིན་
པས།

ཕན་ཡོན། རྙིང་གི་ནད་དང། རྩོག་རྒྱུང་གི་ནད། དབང་ཚུ་ཉམས་པ་དང་གཉིད་ཡེར་བ་སོགས་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	དོང་ག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཀུར་ཀ་རི། ལྷ་མ་ཀ་ར། ཉ་ཤ་ཀ་ ར། ཤ་མུང་ཀལ་རྟ། རྩ་ཚོ་བྱི་ལྷ། སྒྲོན་ཤིང་གི་རྒྱལ་པོ། རྒྱ་པོའི་ཤིང། སོར་བཞི་བ། བཤལ་སྐྱན་ཐོ་ཅན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cassia fistula L.</i>
ཡུལ་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྐན་མའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠མན་ཆད་ལུ།
རོ།	མངར་ལ་ཚ་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	སྤྱི་ཞིང་བསིལ་ལ་སྐྱུམ་པ།



དོ་བོའི་བཤད་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། སྐན་
མཚོག་དོང་ག་ཞེས་བྱ་བ། །དབེན་ལ་རྩོད་ཆེའི
ས་ལས་སྟེ། །ལོ་མ་མེ་རྟོག་ཆེ་བ་ལ། །རང་ཉིད་
ཤིང་གཞན་ལ་འཁྲིལ་སྟེ། །འབྲས་བུ་ལོང་ཀ་
ཞལ་བརྒྱུངས་འདྲ། །རོ་ཞི་མངར་ལ་ཡིད་ཅམ་
ཚ། །རང་གི་རུས་པས་ནད་རྣམས་སྦྱོང་།

།ཞེས་དང། །ཤེལ་སྤོང་ལས། །གང་བུ་སྐྱུག་པོའི་ནང་དུ་ཚོགས་མཚམས་རེར་འབྲས་བུ་དཀར་པོ་འོད་ཅན་རེ་ཡོད་
པ་དེ་གཏོང་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། །བྲང་ཉི་ལས། །དོང་གའི་ཚོགས་པ་རེ་འེའི་བར། །བྱིས་པ་འཕྲུ་བྱེད་རེ་
ཡོད། །མཚོན་དུག་སྦྱོང་པའི་གསང་སྐྱན་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། །འདྲ་དཔེར། །དོང་ག་མི་བརྒྱག་རྟོགས་འགྲེང་
འདྲ། །ཞེས་དང། །འདྲ་ཡིག་དུ། །དོང་ག་ཞལ་རྒྱ་བྱ་གཔོ་འདྲ། །ཞེས་སོགས་གསུངས་ཡོད་ཀྱང། །བོད་ཀྱི་གསོ་
རིག་དང་ཨ་ཡུར་མེ་རྩ་ཀྱང་དབྱེའི་སྐྱན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྐྱན་པའི་སྤྱི་དངོས་སྐྱན་རྩེས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་
ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་ལུ། །རྒྱ་གར་གི་ཡུལ་གང་སར་སྟེ། །བ་དངོས་སུ་མཐོང་སྐབས་ཤིང་སྦོང་གི་རིགས་ཡིན་པ་
ལས་འཁྲིལ་ཤིང་དུ་མ་མཐོང་བས་དཔྱད་པར་འཚལ། །ཞེས་གསལ་ཡོད་དོ་བཟུམ་རང་སྦོངས་དགོ་ལེགས་སུག་ལ་
སོགས་པའི་ས་གནས་ལག་ཚུ་ནང་དངོས་སུ་དོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི་ཡང་འཁྲིལ་ཤི་མིན་པར་ཤིང་སྦོང་ཆེ་
རྒྱུང་འབྲིང་མ་ཅམ་གྱི་རིགས་ཨིན་པས།

ཤིང་སྦོང་ཆེ་རྒྱུང་འབྲིང་མ་ཅམ་གྱི་སྐྱན་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་འདི། །ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་ལེ་ཤ་གེས་ཉེ་སྟེ།
ལུགས་ཁ་ཡར་བྱང་པོ་མིན་པར་བུར་ལུ་འཕྲུང་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན། །ལོ་མ་འཇམ་ཤིང་སྐྱུམ་པ་རྒྱབ་སྐྱབ་བ་རྩ་རིས་ཀྱིས་

འབྲུག་པའི་ཉེ་མོ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོད་པ་ཡིན། མེ་རྟོག་དངོས་སུ་མ་མཐོང་རུང་། བོད་ལྷགས་གསོ་རིགས་ཚིག་མཛོད་ཚེན་
པོ་ལས། མེ་རྟོག་སེར་པོ་རྒྱུང་ཞིང་འདུ་མ་མང་བ་བརྟེན་ལྷན་ལྷན་བའི་མ་དུ་སྤོང་པོ་དང་ལོ་མའི་རར་པའི་མཚམས་
ནས་འཆར་བ། ཞེས་གསལ། འབྲས་བུའི་ཕྱི་ལོ་གང་བུ་ནག་ཅིང་རླུ་ལ་འིང་བ་ལྷ་གང་ཙམ་ལ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་དཔུངས་ཏེ་
ཡོད་པའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་ལམས་སེར་སྤྱིན་ཚེ་སྤྱི་མཚེན་གསེར་གྱི་དོང་ཅེ་བརྟེན་པ་འབྲས་སྤོང་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་རྒྱ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འབྲུ་ཞེན་མ་ལས་ཕྱི་པགས་བལྟས་ཏེ་ནང་གི་འབྲས་བུ་ཉམ་
རུལ་མ་ཤོར་བར་རྒྱལ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འབྲུ་ཞི་དང་། ས་ལ་ལུ་བུད་དེ་ཡོད་པ་ཅིན་གཙང་པའི་ཐོག་ལས་ཐང་ཀར་སྤྱོད་
ཚོགས།

ཕན་ཡོན། དོང་གས་མཚིན་ནད་སེལ་ཞིང་འཇམ་པོར་འབྲུ། ཞེས་དང་། ལྷགས་སྤེང་ལས། དོང་ག་ཚ་ལ་རྩོད་
སྤྱོད་ཕྱི་བའི་མཚོགས། ཅེས་དང་། བུད་ཅི་ཐིགས་པར། དོང་ག་ཚ་སྟོམ་བག་ཙམ་རྒྱན་པས་འབྲུ། མཉེས་པའི་
ལུ་བས་ཡན་ལག་རྒྱུངས་པ་སེལ། ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། དོང་ག་སྤྱི་པོ་སྤྱོད་བར་བྱེད། རོང་གའི་ཤིང་
གིས་དུག་ལ་ཕན། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཚིན་དུག་ཕོག་པ་ལ་སོགས་པའི་མཚིན་པའི་ནད་རིགས་
དང་། མཚིན་པའི་ནད། ལྷག་པོའི་ནད་རིགས་འཇམ་པོ་སྤྱོད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་། གཞན་ཡང་ཡན་ལག་
རྒྱུངས་པ་དང་། ཤིང་རིགས་ཀྱི་དུག་ཕོག་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	ནགས་མའི་ཐང་ཤིང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཐང་ཁྲག་གསོམ་ཐང་ཤིང། བྱ་བལ། འབོ་ལེན།
མཚན་རིག་མིང།	<i>Abies sp.</i>
ཡུལ་མིང།	བ་ཤིང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	རྫོན་ཤིང་གི་སྟེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༢༥༠༠ཡན་ཚད་ལུ།
རྫོ།	ཁ་བ།
ལྷ་རྗེས།	སྟོ་མས་པ།
རྣམ་པ།	བསིལ་ལ་སྐམ་པ།



རོ་བོའི་བཤའ་དཔ། གསོམ་ཐང་ཤིང་འདི་ཐིམ་ཕྱག་ལ་སོགས་པའི་ཁ་མཐོ་སར་བསིལ་བའི་ས་གནས་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྟོང་འདི་རིང་ལ་བྱང་པོ་ཕྱི་ལྷགས་རྩུབ་པ་སྲབ་མཐུག་རན་པ་ཡོད། ཡལ་ཕུན་ཕྱོགས་ཀྱུན་ལས་རེས་མེས་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་འདི་གི་ལོ་མ་ཤིན་ཏུ་སྲ་བ་ཁ་དོག་ལྡང་སྐྱུ་དེ་ལག་པར་རེག་པ་ད་ལུ་ཚེར་མ་ལག་པར་ཨ་ཙཱ་རེ་གསོབ་ནི་ཡོད། འབྲས་བུ་སྟོང་ངའི་དབྱིབས་ཀྱིང་རྩུབ་པ་ད་མ་སྐྱངས་བཞག་བཞག་བཟུམ་མའི་རྣམ་པ་སྟེ་ཡོད། སྟོང་ཟུན་ཤུན་པའི་གས་སྐབ་ལས་བབ་པའི་ལུ་བ་སྐམ་པོ་ཁྲག་སྐམ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་མི་ལུ་ཐང་ཁྲག་དང། ཐང་རྩུ་འམ་ཚེ་བ་འབྲུབ་བག་ཅན་ཞོར་དང་ལུག་གི་ཚེལ་ལུ་འདྲ་མི་འདི་ལུ་ནགས་མའི་ཐང་རྩུ།

འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷོ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པ་སྟོན་ཀའི་རུས་སྐྱན་ལུ་ཐང་ཁྲག་ཟེར་ཐང་ཤིང་ལས་འཛག་པའི་ཐང་རྩུ་དེ་སྐམ་པའི་སྐབས་སྟོན་དཀར་བཟུམ་ཆགས་ཡོད་མི་ལུ་སྟེགས་རེ་ཤིང་ལ་སོགས་པ་རྩུ་བསལ་ཞེན་མ་ལས་བེད་སྟོན་འབབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། ཐང་ཁྲག་གིས་མི་དང་ཕྱགས་རུག་གིས་ན་མི། ཉ་དང་བྲེའུ་ཐང་ཚས་ཀྱིས་རུག་པ། རུག་ནད་རྩུ་མ་ལུ་བབ་པའི་འབྲུ་བ་རྩུ་ལུ་ཕན། ཐང་རྩུ་གིས་རྣག་འབྲིག་ཟེར་བའོན་ནི་དང་སྐྱངས་འཛོམས་རྩུ་མེར་སྐམ་ནི་རྩུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	ནས།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	དཀར་མོ་ནས། ལྷུ་མ། ཕྱེ་མོ་ དཀར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Hordeum vulgare L.</i>
ཡུལ་མིང།	བླ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གྲ་མ་ཚན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠ཡན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	མངར་བ།
ལྷན་སྟེ།	མངར་བ།
རྩམ་པ།	སྤྱི་ལ་བསེལ་ བ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་པ། ལོ་རེ་བཞིན་དུ་ས་བོན་བཏབ་
སྟེ་སྤྱི་བའི་ལོ་རྟོག་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་དངོས་ཅིག་
ཡིན། སྤྱི་བཏང་གྲ་མ་ཚན་གྱི་སྤྱི་དངོས་ཚུ་སྤོང་

པོ་དང་ལོ་མ་ལ་སོགས་ཆེ་ཆུང་ཅམ་མ་གཏོགས་སྤྱི་དབྱིབས་གཅིག་ཡིན། རྣམ་རིགས་ཀྱི་རྩ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་
ལྷན་སྟེ་ཡོད། སྤོང་པོ་སྤྱི་ལ་ཚིགས་པ་ཚན་གྱི་ཁོང་སྤོང་ཡལ་ག་མེད་པ་དང་པོ་སྤྱི་སྤྱེས་ཡིན། ལོ་མ་སྤོ་ལྷང་རྩུང་
ཟད་རྩུབ་པ་མདུང་ཅེ་འི་དབྱིབས་འདྲམ་རེ་མོས་སྤྱི་བའི་སྤྱེད་ཆས་སྤོང་པོ་གིས་གཏུམས་ཏེ་ཡོད་པ་དང་། མེ་རྟོག་
གམ་སྟེ་མ་མཚུབ་གང་ཅམ་སྟེ་མ་བཅེགས་པ་བཞིན་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་སྤྱི་ལྷགས་སྤབ་མོ་གིས་གཏུམས་པའི་ཕྱི་ལུ་
གྲ་མ་རེ་ཡོད། འབྲུ་སྤྱི་བའི་སྤྱེད་པས་མཁྲེགས་པོ་ཆགས་ཏེ་འབྲུའི་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་བ་གིས་དཀར་པོ་ལུ་ནས་དཀར་
དང་། མདོག་སྤོན་པོ་ལུ་ནས་སྤོན། རྣམ་ཚོད་ཟེར་ཆེ་བ་ལུ་གོ་ནི་དང་། ལྷ་མ་ཟེར་མི་འདི་དུག་རྩུམ་སྤྱི་བཏབ་
ཞེས་ལས་ཞག་དུག་རྩུར་སྤྱི་བའི་ནས་ལུ་བཞེད་པ་ཡིན་ཟེར་གསོ་རིག་གཞུང་ལས་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷོ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་སྤོང་པོ་འི་ཚིགས་པ་གྲ་མ་བཅས་སྤྱི་བ་
མཚམས་ལུ་བར་ཞེན་ལས་སྤྱི་བའི་སྤྱེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། རྣམ་དཀར་རྩུབ་བསེལ་སྤྱི་མངར་ཁོག་རྩུང་འཁྲོག། །བཤའ་བའི་རྩུང་འཕེལ་
རོ་རྩ་བརྟས་པར་བྱེད། །གཅིན་ཚོལ་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་ཆམ་པ་དང་། །ལུད་པ་དཔུགས་མི་བདེ་བ་སེལ་བར་
བྱེད། །ད་ཆེན་སྟོག་མའི་ནད་དང་ལྷགས་ནད་སེལ། །ནས་སྤོན་བྱིས་སྟོ་ཚ་སྤུབ་རྒྱ་གཟེར་སེལ། །ནས་སྤོན་

བསྐྱེད་པ་སྐྱོ་བའི་ནད་ལ་ཕན། །ནས་ནག་མ་དང་ཕྱ་བ་གདོན་ལ་ཕན། །ནས་གཞན་ལྷི་བམིལ་སྐྱུ་མངར་
 །ཤ་སྟོབས་སྦྱེད། །སྦྱིག་མའི་ནས་འབྲས་རྩལ་ལ་ཚ་བ་ཡིན། །ནས་ཚོད་གཞན་ལས་རྩལ་ཟད་མཉམ་པ་
 །ཡིན། །ཟེར་གསུངས་ཡོད། །བདུད་ཅི་སྐྱེ་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། །ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ་དང་། རོ་ཙ་བརྟས་པར་
 །བྱེད་ཅིང་། གཅིན་ནད་དང་། ཚིལ་ནད། མཁྲིས་པའི་ནད། བད་ཀན་གྱི་ནད། ཆམ་ཚད། །ལུད་པ་དང་དབྱུགས་
 མི་བདེ་བ། ད་ཀན་དང་། ལྷོག་པའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན། །ནས་ཚིགས་ཀྱིས་ཆང་མ་ལྷུ་བ་སེལ་བ་དང་། ག་མས་
 རུས་པ་སོགས་ལ་དབྱུགས་བྱས་ན་ཕན་ཟེར་བསྟན་ཡོད།

གསོ་རིག་མིང།	པརྟ་གེ་སར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྩི་སེ་ཡ། ཀེ་ས་ར། འ་ག་གེ་སར། ལྷུ་འི་གེ་སར། གེ་སར་ཅན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Bombax ceiba L.</i>
ཡུལ་མིང།	པརྟ་གེ་སར།
རིགས་གྱི་སྟེ།	རྒྱ་ག་གེ་སར་གྱི་སྟེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལུ་ལྷ།
རོ།	བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྩིས།	ལ་བ།
ལུས་པ།	བསེལ་ཞིང་རྩུབ་པ།



དོ་བོ་འི་བཤད་པ། ལི་རྒྱུ་རྩི་ལས། དོ་ལྷ་ག་ཞེས་པ་ལྷུ་དང། སུལ་མེ་རྟོག་ལ་འང་འཇུག་པས་ན་འཇུངས་དཔེ་འི་ཇུངས་མ་མཐོང་ཡང་ལྷུ་ཤིང་སྟེ་ལོ་སྟོང་གཉིས་སྟར་ག་འདྲ་བའི་ཐོག་རྒྱུ་ལ་ཚོར་མ་ཡོད་པ་དེའི་ལྷེབས་སུ་ཐུ་རྣམས་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་རྒྱ་བལྟས་ནས་སྐྱེས་པའི་ཐུ་ལ་བྱེ་བ་སྐྱེས་ནས་ཟངས་གོག་བཅོམ་པ་འདྲ་བ་དེ་ལ་རྒྱ་སུལ་དང། མེ་རྟོག་བྱེ་ཚར་ནས་ནང་གི་སྐྱེ་འམ་རྩ་རྩི་མས་པ་འདྲ་བ་དེ་ལ་རྒྱ་གེ་སར་དང་བར་རམ་མེ་རྟོག་གི་འདབ་མ་དམར་པོ་དེ་ལ་པརྟ་གེ་སར་ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས་པ་དང། སྐྱེ་མས་འགོལ་ལས། རྒྱ་ག་སུལ་ཞེས་པའི་རྒྱ་ག་སྐྱེ་འམ་སྐང་པོ་ལ་འཇུག་ཅིང། སུལ་མེ་རྟོག་ལ་འཇུག་པས་སྐྱེ་འམ་སྐང་པོ་འི་མེ་རྟོག་དང། རྒྱ་ག་གེ་སར་ནི་རྒྱ་ག་སྐྱེ་ལ་ཀེ་ས་ར་ཞེས་སྐྱེ་ལ་འཇུག་པས་སྐྱེ་འམ་སྐྱེ་ལ་ཞེས་པར་འགྱུར་ལ། འདི་ལ་ལ་ཅིག་ཕྱི་པརྟ་གེ་སར། འདྲ་རྒྱ་ག་གེ་སར། དཀྱིལ་སུལ་གེ་སར། ཞེས་གེ་སར་གསུམ་ཀ་འདི་ལ་འདོད་པ་མི་འཐད་དེ། མེ་རྟོག་གི་ཕྱི་ནང་ལ་གེ་སར་གྱི་སྐྱེ་མི་འཇུག་ཅིང། བརྒྱུད་པའི་རང་འགོལ་དུ། པད་མའི་གེ་སར་པད་མའི་ཟེ་བ་དང། འབྱུང་བས་སོ། དེས་ན། རྒྱ་ག་ཞེས་ཤིང་དེའི་མེ་རྟོག་ལ་རྒྱ་ག་སུལ། ཟེ་འབྱུང་ལ་རྒྱ་ག་གེ་སར་ཞེས་པ་དེ་གཉིས་དང། པད་མ་གེ་སར་ནི་པད་མའི་སྐྱེ་ལྷུ་འི་སྟེང་དུ་ཕྱོ་བ་ལ་འཇུག་ཅེས་གསུངས། མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་ལས། གེ་སར་གསུམ་སྟེ། རྒྱ་ག་སུལ་དང། པརྟ་གེ་སར། རྒྱ་ག་གེ་སར། འདྲ་གི་འདབ་མ་དམར་པོ་ནི་པརྟ་གེ་སར་དང། དེའི་ནང་གི་སྐྱེ་འདྲ་བ་ནི་རྒྱ་ག་གེ་སར་དང། ལ་མ་བྱེ་བའི་ཟངས་ཀོག་བཅོམ་པ་འདྲ་བ་ནི་རྒྱ་ག་སུལ་ཡིན་པར་

འདོད། ཅེས་གསུངས་ཡོད། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ནང་ལུ། སྐྱེམས་པའི་དགོངས་པ་འཐད་པའི་སྐོར་དང། ཇི་མེད་
 ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རོན་ལུ་གེ་སར་གསུམ་སྤྱིའི་མེ་ཏྲོག་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང། གསུམ་ཀ་ཐ་དད་མིན་པར་ཕྱི་ནང་
 གི་བྱུང་པར་མ་གཏོགས་གཞན་ལས་མི་འཚོལ་བར། གེ་སར་གསུམ་ལྟ་བུ་སྤྲ་རབས་པ་ཚུ་གིས་བཞེད་པའི་སྐོར་
 གསལ་ཏེ་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་སྲོན་བྱོན་མཁས་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་དྲངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང། ལོ་བོས་དཀའ་
 བ་བྱུང་སད་ཀྱི་སྐོ་ལས་དངོས་སུ་མཚན་མར་ཕྱོང་ཞིབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤེལ་ཏེ་བཤད་པ་ཅིན། འདི་ཡང་རང་སྲོངས་
 ཚ་གདུང་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཁམས་སུ་མང་ཆེ་བ་ཞིང་དང། གཙང་འགྲམ། ལམ་བྱར་དང་རོང་ཆེན་བཙས་ལུ་སྐྱེས་པའི་
 སྤུན་ཤིང་འདི་སྲོང་པོ་དང་ལོ་མ་སྤར་ག་འདྲ་བའི་ཐོག་ལུ་ཚེར་མ་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ་སྤེལ་ཡོད་པ་
 མ་ཚད། དམིགས་གསལ་ཚེར་མའི་རྩ་བ་བྱ་མོ་གཞོན་ལུ་མའི་རྩ་མ་འདྲམ་སྤེལ་ཡོད་པའི་ཡལ་གའི་ལོགས་ལས་
 ཐོག་བྱ་འམ་ཐེང་(མེ་ཏྲོག་ཁ་མ་འབྲས་པ)ཚུ་ལ་ཕྱོགས་གཅིག་ལུ་བལྟས་ཏེ་སྐྱེས་པའི་ཐོག་བྱ་ལ་རྒྱས་ཏེ་སྐྱེས་
 པའི་བངས་ཐོག་བཙམ་པ་འདྲ་བའམ་ཕྱི་གོས་མཐུག་གིས་གཏུམས་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་རྒྱ་ག་ཡུལ་དང། མེ་ཏྲོག་ལ་རྒྱས་
 ཚར་ཞིམ་ལས་ནང་གི་བེང་འབྲུ་རྟ་རྩ་བ་སྐྱེམས་པ་འདྲམ་དང། ལ་དོག་དམར་སེར་གྱི་འོད་དང་ལྟན་པའི་ཁར་བེང་
 འབྲུའི་རྟེན་པ་དང་ཅེ་ལུ་བེང་འབྲུ་ནག་ཐིགས་ཀྱིས་དགང་སྤེལ་ཡོད་མི་ལུ་རྒྱ་ག་གེ་སར་རམ། ལྷུལ་གེ་སར་བེར།
 བར་རམ་མེ་ཏྲོག་གི་པད་འདབ་མཐུག་ལ་འཇམ་ཞིང་མཉམ་པ་དམར་པོ་ནང་དོས་སེར་ཤས་ཅན་ཡོད་མི་ལུ་པརྟ་གེ་
 སར་བེར་གོང་ལུ་དཔེ་རིས་ནང་ལུ་མངོན་གསལ་བཞིན་ཏུ་ཡིན། དེ་ཡང་བད་སྤོད་ལས། པརྟ་གེ་སར་གེ་བའི་ཕྱི་
 མ་འདྲ། །རྒྱ་ག་གེ་སར་རྩ་རྩ་གཏུབས་པ་འདྲ། །རྒྱ་ག་སྤུལ་བངས་ལོག་དུམ་བྱ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། བདུད་ཅི་སྤོན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྤོན་ཏུ་མེ་ཏྲོག་དང་བེང་འབྲུ་འདབ་མ་བཙས་
 བོད་རྒྱ་རྒྱུག་པ་ཙམ་ལ་མེ་ཏྲོག་འཚར་སྐབས་བདུས་ནས་བསིལ་སྐམ་བྱས་ཏེ་སྤོད་རྒྱ། ཞེས་བསྟན་ཡོད་ཅུང་། ད་
 རེས་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་སྐབས་སུ་འབྲུག་ལྷ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་ཙམ་ལུ་འབྲུ་སྤེལ་བསིལ་གྱི་བ་ནང་སྐམ་ཞིན་མ་
 ལས་སྤོན་ནང་ལུ་བེད་སྤོད་འཐབ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེས་འཕྲེང་ལས། རྒྱ་ག་སྤུལ་རྒྱ་ག་གེ་སར་དང། །པརྟ་གེ་སར་སྐོ་མཚིན་སྤིང་ཚད་
 སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། དེ་གསུམ་གྱི་རུས་པ་ཡང། དང་པོས་སྐོ་བ། གཉིས་པས་མཚིན་པ།
 གསུམ་པས་སྤིང་བཙས་ཀྱི་ཚད་པ་མཐའ་དག་ལུ་པན། ཡང། རོ་སྐོར་ལས། པརྟ་གེ་སར་བསིལ་ལ་རྩུབ་པས་
 མཁྲིས་ནད་སེལ། །རྒྱ་ག་གེ་སར་ཡང་ནི་དེ་དང་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། །

གསོ་རིག་མིང།	ཕི་ཕི་ལིང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ལུས་འཕགས་སྟེ། མ་ག་རྟི། ཟེག་མ་ ཡོ་བྱེད། རྫོང་སྐྱའ་ནུ་མོ། སྟོང་ནུ། ནག་པོ་རྫོང་སྟེང། གོག་མའི་གཟུགས་ ཅན། སྐྱའ་ནག། ཕྱི་རིལ། རྫོང་སྐྱའ་ ལྗང་མོ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Piper pedicellatum C. DC</i>
ཡུལ་མིང།	ཕི་ཕི་ལ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཕོ་བ་རིགས་ཀྱི་སྟེ།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལུ།
རོ།	ཚ་ལ་མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལྷ་རྩེས་ཁ་བ།
རུས་པ།	རྫོ་ཞིང་རྩུབ་ལ་ཚོ་བ།



རོ་ཐོ་ལྷ་བཤད་པ། རྫོ་མེད་ཤེལ་ཐྱེང་ལས།

ཕི་ཕི་ལིང་ལུ་རིགས་ལྷ་བཤད་ཡོད་མི་འདི་ཡང། སྟོ་ནག་རྩུང་རྩུང་འབྲས་འབྲུམ་ཡེ་མ་དོད་པ་འབྲ་བ་མོ་རིགས་
མཚོག་ལྷགས་སྐྱུག་མ་ཟེར་བ་དང། དེ་ལས་ནག་ལ་འབྲུམ་པ་ཡང་གསལ་བ་ཕོ་རིགས་ཏེ་རབ་བྱི་རིལ་མ་འདི་
གཉིས་རྒྱ་གར་ལས་འོང་བ་ཡིན་ཟེར་དང། རྒྱ་ནག་ལས་ཚེལ་མཐོ་རེ་ཚམ་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་ཚ་མངར་བོ་བ།
འབྲུམ་འབྲས་འཇམ་པ། ལ་དོག་ཁམ་སེར་སྟོག་ཤིང་བཅས་བཀས་ནས་སྐྱམ་པ་འོང་བ་ནི་དབང་ཕྱུག་ཕི་ལིང་ཟེར་
བཟང་བ་དང། ལྷོ་མོན་ལས་འབྲུང་བའི་ཁམ་པ་འབྲུམ་པ་རྩིང་ལ་རོ་འཇམ་པ། མདའ་སྐྱུག་གི་ཕྱ་སྟོམ་སོར་བཞི་
ཚམ་ཡོད་མི་ལུ་ག་ཇ་ཕི་པ་ཞེས་སྐང་པོའི་ཕི་ལིང་དུ་གྲགས་པ་དང། ཀོང་པོ་སོགས་བོད་རོང་ལས་འོང་མི་
འདི་དམར་ལ་འབྲུམ་པ་གསལ་ཞིང་རོ་འཇམ་པ་ཕྱ་ལ་ཐུང་བ་སྟེ་ཡོད་མི་རྩུ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཕྱི་མ་དམན་པ་ཨིན་
ཟེར་གསུངས་བཞག་ལུག། ཨིན་རུང་དོན་དོས་ལུ་ཀོང་གསར་དང་དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུ་རོས་འཛིན་འབད་ཡོད་
མི་འདི་སྟེ་ལུགས་ཀྱི་བྱང་པར་ལས་བརྟེན་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སྟེ་འདུག། རིགས་གཅིག་ཤིང་སྟོང་ཚེན་
པོ་ལས་འཁྲི་སྟེ་སྟེ་བའི་ཚོག་མཚམས་མང་བ་ཡལ་ག་ཀྱི་པོ་ཚན་གྱིས་ཏེ་ཡོད་པའི་པོ་མ་ལྗང་ནག་འཇམ་ཞིང་

སྐྱུམ་པ་དབྱིབས་སྒྲོར་བ་ཅེ་ཅུང་ལྷོ་ཡོད། དེ་གི་འབྲས་བུ་ནང་ཅན་རིང་ཚད་སོར་བཞི་ལྷག་ཙམ་སྒྲེ་ཡོད་མི་
 འདི་མ་སྒྲིན་པའི་སྐབས་འབྲས་བུ་ལྡང་སྐྱུ་དང་སྒྲིན་པའི་ཚེ་ལུ་ནག་པ་སྒྲེ་འགྲོལ་ཡིན། དེ་ག་ཇ་པི་པར་ཞེས་གྲུང་
 པོའི་པི་ལིང་དུ་གྲགས་པ་གོང་ལུ་སྒྲོ་མོན་ལས་འབྱུང་བེར་མི་འདི་ཡིན། དེ་གས་གཅིག་རིང་ཚད་ཉ་ལམ་མི་ཉར་
 གཅིག་གཉིས་ཀྱི་ཚད་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྐན་མང་བ་ལོ་མ་ལྡང་ནག་ཅུ་རིས་དམ་བཟུམ་གྱེས་ཡོད་པའི་གྲུ་སྐྱུ་
 དཀར་འཇམ་པོ་གྲིས་བྱབ་ཡོད་རུང་བལྟ་མ་དམ་མ་ཐོང་མི་ཅིག་ཡིན། ལོ་མའི་དབྱིབས་གོང་ལས་ཨ་ཙི་རིང་སྐྱུ་
 དང་ཅེ་ཡང་དེ་ལས་རྣོ་བ་ཡོད་པ་མ་ཚད་འབྲས་བུ་རིལ་མ་ལྡང་ནག་སྒྲེ་ཡོད་མི་འདི་རབ་བྱི་རིལ་མ་ཞེས་རྒྱ་གར་
 ལས་འོང་བའི་ཕོ་མོའི་རིགས་ལུ་རོས་འཛིན་ནི་ཡིན།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འཇུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལས་འཇུ་དུས་ལྷོ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་བེར་ཡོད་རུང་སྐྱུ་སྒྲོངས་གསོ་
 རིག་བཟོ་བསྐྱུན་གྱི་ལག་ལེན་བསྐྱར་དུ་སྒྲེ་བ་ཅིན་སྐྱི་ལྷོ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་མ་རུལ་
 བར་སྐྱམ་ཉེ་བེད་སྒྲོད་འབབ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། པི་པི་ལིང་གིས་གང་ནད་མ་ལུས་སེལ། །ཞེས་དང། ཡང་རོ་སྐྱོར་ལས། པི་པི་ལིང་ནི་སྐྱུ་ལ་ལྷི་བས་
 གང་རྒྱུང་སེལ། །སྒོ་ཡི་ནད་ལ་ཕན་པས་གོགས་ཀྱི་སྒྲོབས། །དེ་ལ་བད་ཀན་སྐྱུག་པོ་དག་ལ་སྒོང་། །ཚད་པ་
 རྩོགས་ཙམ་སྐྱེད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང། འཚོ་བྱེད་གྲུབ་པས། པི་ལིང་རོ་ཚ་ལུས་པ་རྣོ། །རྩུབ་ཏོ་ཡང་ལ་སྒྲོམས་
 པ་ཡིན། །ཞེས་པོ་བའི་མེ་རྩོད་ཉམས་པ།བད་རྒྱུང་གི་ནད། དབྱུགས་མི་བདེ་བ།གང་རྒྱུང་ནད་བཅས་ལུ་ཕན་པ་
 མ་ཟད། རོ་ཙ་བ་འཕེལ་ནི་དང་བརྒྱད་ལེན་ལུ་ཡང་ཕན་པ་ཡོད།

གསོ་རིག་མིང།	ཕུ་ཤེལ་ཕྱེ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ལྷ་ཤིར། མ་མེལ། ལྷ་ག་ ཕུར། བ་ལ་རྣམས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Otochilius lancitabius</i> <i>Seibenfaden</i>
ཡུལ་མིང།	ཕི་སིང་གུ་ཆ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དབང་ལག་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠མན་ ཆད་ལྷ།
རྩ།	རོ་རྩུང་མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩལ་པ།	བསེལ་ལ་ཡང་བ།



ངོ་བོ་འདི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་
ལས། གཙང་འགམ་ལུ་སྐྱེས་བའི་རྩ་འཇག་མ་གི་
རྩེ་མོ་གསུམ་བཞི་ལྷ་རྩུག་ཙམ་ཡོད་པའི་རྩ་བ་སྲང་

རྩུས་མཐེགས་པ་དྲི་ཞིམ་པ། ལ་དོག་དཀར་པ་སྟེ་ཡོད་མི་དང། སྟོད་ཕྱོགས་ལས་སྐྱུག་གཞོན་རྩུ་འབྲེང་བའི་སྐྱོགས་
ལྷགས་རིམ་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི། ག་བྱར་གྱི་དྲིམ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་སྟོད་ཀྱི་སྐྱན་པ་རྩུ་གིས་ཙེ་ལྷི་ཟེར་སྐབ་མི་དེ་དང།
རྩུ་གར་ལུ་སྐྱེས་བའི་ག་བྱར་ཙན་དན་ལྷ་ཤིང་དྲི་ལྷན་པ།ཟེར་དབྱིབས་ཉེ་མ་གི་གཉིས་འབྲེང་བའི་ཁར་དྲིམ་མཚོག་
རྩུ་བཟང་མི་འདི་གསུམ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ལྷི་མ་བཟང་ཤོས་འདི་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པའི་ནང་ལས།འབྲུག་གི་ས་
ཆ་གོང་གསར་སྐང་མཐེལ་གཡུས་ཀྱི་འགོ་ལས་དོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི། གོང་ལུ་སྟོད་ཕྱོགས་ལས་སྐྱུག་
གཞོན་རྩུ་འབྲེང་སྐྱོགས་ལྷགས་རིམ་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་མི་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་རྩུ་བ་ཨ་ར་འབྲེང་བའི་རྩ་ལྷན་
སྲུང་ཀུ་ལེ་ཤ་ཡོད། རྩུ་བ་དང་རྩུ་གི་ལ་དོག་སེར་སྐྱ་ཚོགས་པའི་རྣམ་པ་ཙན་རྩུང་སྲུ་དང་སྟོ་སྐྱན་རིགས་
ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་རྩུ་ལ་མང་བ་སྐྱིར་བཏང་འཁྲུངས་དཔེ་རྩུ་ནང་ལོ་མ་(ལྷང་སེར)ཟེར་གསལ་ཡོད་རུང་དེ་ལུ་
དེས་པ་མེད་པར་ལྷང་སེར་ལྷང་ལྷ་གང་ཡང་རེ་མོས་སྟེ་གཉིས་གསུམ་ལས་མི་སྐྱེ། འདི་ཡང་མོན་ཆར་ལ་སོགས་
པའི་ཤིང་རྒྱན་ལོ་ལེ་ཤ་འགྱོ་ཡོད་མི་ལས་སྐྱེལ་ཡིན། རྩུ་བ་ཙན་བཏུལ་དེ་ལུ་ནང་ན་རྩུས་པའི་རྣམ་པ་འབྲུང་བག་
གི་རྩེ་ཡོད།

འབྲུ་རྩུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱན་རྩུས་འདི་འབྲུག་ལྗོངས་བདུན་པ་དང་བརྒྱུད་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་འཁྲུ་སྟེ་

གཙང་སྐྱ་དང་ལྷན་པའི་ཐོག་ལས་བེད་སྤྱོད་གཙོ་བོ་རྩ་བ་ཡིན་པུང་དེས་རྩ་སྤོང་བཅས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད།
ཕན་ཡོན། ལུ་ཤེལ་སྐྱུགས་གཙོད་བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་དང་། ལྷགས་ཐེང་ལས། ལུ་ཤེལ་ཚོ་ནི་བསེལ་ལ་
 ཡང་། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ལུ་ཤེལ་ཚོ་ཡིས་ནད་ནམས་འཛོམས། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ།
 ཟས་སྐོམ་སྐྱུགས་པ་དང་བད་ཚད་རྒྱས་པ། མོ་ཚད་རྙིང་པ་དང་རྒྱ་འགགས་རྩ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	པོ་སོ་ཆ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྒྱ་མིང། མ་ཏ་པ་ལ། རྩོམ་བྱ། གྲུ་ཟག་ཟ། རྒྱ་ནག་མིང། ཟི་རྒྱ། བོད་དུ་པོ་སོ་ཆ།
མཚན་རིག་མིང།	<i>Sapindus rarak DC.</i>
ཡུལ་མིང།	ན་ག་པ་ནི།
སའི་ཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩ།	ཚ་ལ་ཡིད་ཙམ་སྐྱམ་པ།
ལྷ་རྩེས།	རྩོད།
རྩུས་པ།	རྩོ་ལ་རྩོ་བ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། རྩོད་དུ་
འབྲེན་བྱེད་སོ་ཆ་ནི། ཁྲོད་རོང་དག་ལས་སྐྱེ་བ་
ཡིན། ཤིང་སྡོང་ཆེ་ལ་རབ་དུ་མཁུགས། ལོ་མ་

སྐྱམ་ལ་ཕ་བ་སྟེ། ཁེ་ཏྲོག་དཀར་ལ་འབྲས་བུ་ནི། ཁི་རྒན་དག་གི་འབྲས་བུ་འདྲ། རོ་ནི་ཚ་ལ་ཡིད་ཙམ་
སྐྱུམ། རང་གི་རྩུས་པས་བད་ཀན་སོགས། འན་རྣམས་ཐམས་ཅད་བྱེད་དུ་འབྲེན། རྒྱལ་ས་སྐྱེན་ཀུན་གྱི་གཙོ་བོ་
ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ཤིང་ཆེར་མ་ཙན་འབྲས་བུ་
མིའི་རླིག་འབྲས་འདྲ་བ་ལམ་སྐྱམ་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་ཆོ་གུ་དོང་
གའི་འབྲུ་འདྲ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་གོང་
གསར་ཐ་སའི་ས་ཁུལ་ལུ་ཡོད་མི་འདི་དངོས་མཐོང་ལུ་ཆེར་མ་
དང་མ་ལུན་པའི་སྐྱེན་ཤིང་གི་རིགས་ཅིག་ཡིན། རྒྱ་དངོས་
འདི་ཡང་ཤིང་སྡོང་ཆེ་ལ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་འཁྲོག་པོ་ཙན་
གནམ་སྡོང་ལུ་བྱབ་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་ལག་པའི་གུང་མོའི་རིང་
ཆད་ཙམ་ནར་བ་རེ་མོས་སྟེ་ལ་དོག་ལམ་སེར་ཙན། ཕྱི་སྐྱོགས་དོག་སེར་ལ་མི་རྒན་གྱི་རླིག་པ་འདྲ་བ་གཉེར་མ་
ཙན་འདི་དཀུམས་བལྟམ་ད་དཀུམས་མཚམས་ལས་ཚུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཡོད། དེ་གི་ནང་ལུ་ཆོ་གུ་མཁུགས་ལ་ནག་
ཅིང་སྐྱུམ་པ་སྟེ་ཡོད།



འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐན་ནང་ལུ་ཕྱི་སྐོགས་འབྲུག་ཟླ་བ་རྩ་པ་ལུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྡོད་འཐབ་ནི་ཨིན།
 ཕན་ཡོན། སོ་ཆ་ནད་ཀྱན་གྱེན་འདྲེན་སྐྱུགས་སྐན་མཚོག། ཅེས་དང་། རོ་སྐོར་ལས། སོ་ཆ་ནི་ངོ་ལ་རྗོ། ཞེས་
 དང་། གདམས་པ་སུམ་རྩ་པ་ལས། སོ་ཆ་སྐན་ཞིང་གྱེན་ལ་འདྲེན་པའི་མཚོག། རང་བྱུང་པས། ཕོ་སོ་ཆའི་ནད་
 རྣམས་སྐྱུགས། །ཞེས་ཕོ་བའི་བད་ཀན་སོགས་ནད་གྱེན་དུ་སྐྱུགས་ནི་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	པད་ལ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཡུངས་དཀར། ཡུངས་ནག།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Brassica juncea (L.)</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	པད་ལ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	རྒྱ་གམ་མེ་ཏྲོག་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠ཡན་ཚད་ལཱ།
རྩ།	མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྩམ་པ།	སྤྱི་ལ་ཚ་བ།



རོ་པོ་འི་བཤད་པ། དེ་ཡང་ཞིང་པ་རྩེ་གིས་

ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྟེ་བའི་ལོ་ཐོག་ཅིག་ཡིན། སྤོང་པོ་དང་ཡལ་གའི་སྟེ་ལུགས་འདི་ཡང་ ལོ་མ་
 སྤོ་ལ་ལྗང་ཞིང་འཇམ་ལ་མཐུག་པ་ཉ་ག་ཅན་རེ་མོས་སྟེ་པའི་ངར་པ་ཐུང་ཀྱ་སྟེ་ཡོད། མེ་ཏྲོག་མེར་པོ་རྒྱ་
 གམ་མེ་ཏྲོག་ཟེར་འདབ་མ་བཞི་ལྷན་རིམ་པ་སྟེ་ཤར་མ་ཡིན། གང་ལྟར་ལ་ཅུང་ཟད་རིང་མོ་སྟེ་རེ་མོས་
 བཏགས་ཡོད་པའི་ནང་ན་ལུ་འབྲུ་གུ་དམར་སྟེ་ལ་རིང་མོ་ལེ་ཤུ་ཡོད། འདི་ཀྱང་གྱིས་ཤེས་པའི་སྟེ་
 བཏགས་པའི་རྒྱ་པད་ལ་ཟེར་མི་འདི་ཡིན།

འབྲུ་དུས་ལག་ལེན། སྟེ་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་དང་སྟེ་གཉིས་ཆར་དགོ་པ་ལས་འབྲུ་གུ་དུས་ཚོད་ལུ་འབྲུ་སྟེ་སྟེ་
 ཞེན་མ་ལས་བཅད་སྟེ་འབབ་ནི་དང་། སྟེ་འདི་མར་ལུ་བཙོ་ར་ཏེ་བཅད་སྟེ་འབབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། གང་བའི་ནད་གཞི་སེལ་ནི་དང་རྒྱང་འཇོམས་ནི་ལུ་ཕན་ཡོན་ཡིན།

གསོ་རིག་མིང།	སྒོ་ས་དཀར་ཤིང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སུམ་པ། བ་ཉི་ཤོག། གུན་ཏུ་མུ། ཨཏྲ་མ། ཏ་ལ། གུ་གུལ་དཀར་པོ། གངས་ཀྱི་ཐང་མུ། གུན་མུག་ རྩ་བ་ ཅན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Canarium strictum Roxb.</i>
ཡུལ་མིང།	སྒོ་ས་དཀར།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཐང་མུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རོ།	ལ་ལ་བསྐྱ་བ།
ལུ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསེལ་བ་རྒྱལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཤེལ་འབྲེང་ལས།
འདི་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ། སྒོ་ད་ནས་
ཡོང་བའི་དཀར་པོ་རྩ་སོ་འབྲ་བ་སྒོ་ས་དཀར་
ཞེས་བཟང། གྲུ་གྲོ་དང་མོན་ནས་
འབྲུང་བའི་སྐྱུག་ནག་ནི་སྒོ་ས་སྐྱུག་ཅེས་ངན་
ནོ། ཞེས་གསུངས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་

དང་ཨ་ཡུར་མེ་རྩ་ཀྱང་དབྱེའི་སྐྱུན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྐྱུན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྐྱུན་རྩལ་གྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་
གཅེས་བརྟུས་ནང། རྫོག་སྐྱུན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྐྱུས་
པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཛོའི་བུམ་བཟང་གི་ཡུང་འབྲེན།
སྒོ་ས་དཀར་རྩ་སོ་འབྲ་བ་མཚོག། བཀ་པོ་དམན་པ། གྲོ་
ནས་ཐོན་པ།ཞེས་གསུངས། འཁྲུངས་དཔེ་རྗི་མེད་ཤེལ་
གྱི་མེ་ལོང་ལས། འདི་ལོ་སྒོ་ད་ལྷག་མང་པོའི་སྒོ་ན་
དུ་ཤིང་སྐྱ་ལའམ་སྒོ་ས་དཀར་ཤིང་གི་ཐང་མུ་སོགས་ལོག་ཏུ་
སོང་བའི་འཇུར་རྫོའི་གཏེར་དངོས་ཏེ་མང་ཆེ་བ་རྫོ་སོལ་གྱི་གཏེར་ལ་ཡོད་སར་ཐོན་པ། ཟེར་མི་འདི་རིགས་ཤིང་
འཐད་པ་ཚམ་ཡོད་རུང། རིང་དུས་སྒོ་ས་དཀར་ཤིང་ས་སྟེང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད་མེད་དང་མིང་དང་མཚན་ཉིད་སོགས་ཅི་
འབྲ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་དཔུང་གཞི་མ་མཐོང་བས་ཁོས་འདི་དང་འདི་ཡིན་ཞེས་པ་ཤོད་ཚོད་མ་ཐིག། ཟེར་



བསྟན་ཡོད་རུང་། འཁྲུངས་དཔེ་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་། སྡོང་ཕུང་ཤིང་ཕུང་མཐོ་ཚད་སྡི་༤-༤ཙམ་ཡོད་པ། ཟེར་བཀོད་
 དེ་འདུག། གང་ལྟར་ཡང་གོང་གསར་དང་ཞལ་སྐང་ལ་སོགས་པའི་འབྲུག་གི་ས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཚུ་ནང་དངོས་
 མཐོང་ཡོད་པའི་སློབ་དཀར་ཤིང་འདི། ཤིང་སྡོང་སྡོམ་སྡེ་སྡེ་བའི་ཚི་བའམ་ཐང་ཚུ་རིགས་ཀྱི་སྡེ་དངོས་འདི་
 ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕུན་མང་བ་སྡེ་དབྱིབས་དང་ངོ་བོའི་དབྱུང་གཞི་སྟར་སྡོང་དང་ཉ་ལམ་ཆ་མཚུངས་པ་མཐོང་ཚུལ་
 ལུ་ཤིང་གི་ཁ་དོག་དཀར་བའི་རང་བཞིན་ཨིན། ལོ་མའི་ངར་པ་རིང་བ་རྒྱབ་སེར་སྐྱ་སྐྱ་རྒྱུང་ཕན་ཚུན་ལ་སྡོང་གི་
 ཚུལ་གྱི་སྡེ་སྡེ་ཡོད། ཚི་བའམ་ཐང་ཚུ་འདི། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། དབྱར་དུས་དང་སྟོན་
 དབྱིད་ལ་ཐང་ཚུ་འཛག་པ་དེ་རྒྱུན་རིང་སོང་རྗེས་ཁ་དོག་དཀར་པོ་རྩ་སོ་ལྟར་གྱུར་ཞིང་། ཞེས་གསལ་དོ་
 བཟུམ་སྟུན་ཤིང་འདི་ནར་སོན་པའི་སྐབས་ལུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཚི་བའམ་ཐང་ཚུ་ཞི་དང་། ཤིང་སྡོང་གི་པགས་ཀོ་
 བཅད་བཞག་འཕྲོ་ལས་ཚི་བ་སྐྱུག་ནག་སྡེ་འཛག་སྡེ་ཤིང་གི་ལོག་ལས་འཁྱིག་སྡེ་ཡོད་མི་འདི། ཚི་བ་ཡུན་རིང་མ་
 ལོན་མི་ཚུ་སྔ་མཁའ་གསལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་ཁ་དོག་དཀར་པ་སྡེ་འཕྲོལ་ཨིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྟུན་ནང་ལུ་ཤིང་སྡོང་འདི་ལས་འཛག་པའི་ཚི་བའམ་ཐང་ཚུ་སྟོན་མཚམས་ལུ་ས་དོ་དང་
 ལྷ་སྟེགས་ལ་སོགས་མ་འདྲེས་པར་འབྲུ་ཞིན་ལས་གཙང་ཉོག་ཉོ་བཟོ་སྡེ་སྐྱམ་སྡེ་སྡོད་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སློབ་དཀར་ཚུ་སེར་སེལ་ཞིང་སྐྱེམ་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིགས་པར།
 གུ་གུལ་དཀར་པོ་དོ་སྐྱམ་ཚུ་སེར་འབྲིན། །རྒྱུང་དང་རྒྱུ་སེར་རྟིག་རྟིག་སྐྱངས་པ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ།
 གུམ་བུ་རྒྱུ་སེར་གྱི་ནད་གཞི་སེལ་ནི་དང་སྐྱམ་ནི། པགས་ནད་ཟ་འཕྲུག་གི་རིགས། རྟིག་རྟིག་སྡོམ་པ། རྒྱུང་
 བད་ཚུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	དཔའ་བོ་སེར་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	དཔའ་བོ་དཀར་པོ། སེར་པོ། དམར་པོ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Stephania glabra</i> (Roxb.) Miers
ཡུལ་གྱི་མིང།	བཟ་ལ་མ་ཐང།
རིགས་གྱི་སྟེ།	དཔའ་བོའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྩ།	ཁ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	བསིལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤའ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། དཔའ་བོ་སེར་པོ་ཞེས་བྱ་བ། །ས་གཞི་འབོལ་བའི་ས་རུ་

སྟེ། །ལོ་མ་སྤོང་བོ་བ་སྦྱ་འདྲ། །མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་རྒྱང་བ་སྟེ། །རྩ་བ་ཁོང་སྤོང་ཁ་དོག་སེར། །རོ་ནི་ཁ་ལ་བསིལ་བ་ཡིན། །རང་གི་རུས་པས་དུག་རྣམས་འཛོམས། །ཞེས་གསུངས་པའི་རྩ་བ་སེར་པོ་ཤིན་ཏུ་ཁ་བ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས། འཕྲུངས་དཔེ་རྩི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། །ཁོ་བོར་ཡང་འདི་ལྟ་སྦྱུ་གྱི་སྟེ་རྒྱལ་དང་མཚན་ཉིད་ལག་དངོས་མ་འཕྲོད་པས་རྒྱས་བཤའ་བྱར་མི་གཏུབ་ཀྱང་དོན་དུ་སྦྲག་དངོས་ནི་སྟོ་



བོ་དང། །མེ་ཏྲོག་རྩ་རི་སོགས་ནས་རྩ་བ་འདི་ཡུལ་གྱིས་ཀྱང་དུག་ལ་ཕན་ཞེས་ཆིག་ཐང་དུ་བསྐོལ་བ་དང་དཔའ་བོ་སེར་པོ་ཞེས་འོང་བ། དབྱིབས་ཉུང་མ་གཤག་སྐམ་འདྲ་བ། ཁ་དོག་སེར་ནག་དཔེ་རིས་(484)པ་ལྟ་བུ་རོ་ཁ་བ་འདི་ཡིན་ཞིང། །ཞེས་དང། མཁན་ཆེན་ཚེ་རྣམས་རིན་པོ་ཆེས། དལམ་སེར་པོ་བཟུང་བ་འདི་ནི་བ་ལེ་ཀའི་རྩ་བ་ཡིན་པ་ལས་སེར་པོ་རེད་མིན་འདུག།

སེར་པོ་ནི་དབྱིབས་ལ་སྦྱག་གཤག་པ་འདྲ་བ་ལ་ཁ་དོག་སེར་པོ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། །གང་ལྟར་ཡང་དཔའ་བོ་སེར་པོའི་སྟེ་འཕྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་བཀོད་དེ་མེད་པ་མ་ཚད། །རྩི་མེད་ཤེལ་སྤེང་དང། འཕྲུངས་དཔེ་

དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ནང་ལུ་ཡང་མདོར་བསྟུན་ཚམ་ལས་ཁ་གསལ་མིན་འདུག། ཡིན་རུང་ས་གནས་དགེ་
 ལེགས་སྤྱད་ལུ་རང་གི་སློབ་དཔོན་ལས་ངོས་འཛིན་ཐོབ་མི་འདི། ཤར་ཕྱོགས་པའི་ཁ་སྐད་ལས་བཟུང་ལ་མ་ཐང་
 ཟེར་དང། ལྷག་པར་དུ་སློབ་ལྷན་གྱི་སྤྱན་རླུང་འདི་རིགས་སློབ་ལྷན་འབད་མི་ཅིག་ཡང་ཡོད་འདི་ཐོབ་པ་ཅིན་ཤིན་
 ཏུ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་མོར་བུའི་བྱེ་བྲག་སླེ་ཆ་གཞག་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང། རེ་པལ་གྱི་ཁ་སྐད་ལས་ཏ་
 མར་ཀེ་ཀེ་ཟེར་སྐབ་ཡིན་པས། སྤྱན་རླུང་འདི་རྐང་ལག་ཆག་ཆག་པ་འབྱར་བྱེད་ལུ་པན་པ་ཡོད་པ་སླེ་བཤད་
 ཚུལ་འདུག། སློབ་ལྷན་སྤྱན་རླུང་འདི་འཁྲིལ་ཤིང་གི་རྣམ་པ་སླེ་སྤོང་པོ་སྤོང་བ་དང། ལོ་མ་ལྷུང་སྐྱོར་བ་སྐྱོ་
 ཚུང་ཅན་མེ་ཏོག་དཀར་ལ་སྤོང་བ་སེལ་བ་སླེ་ཡོད། དེ་གི་ཚ་བ་ལ་སྤྱད་འདུག་འདུག་ཅོག་ཅོག་གྱི་ངོས་ལུ་ཐལ་ནག་
 ཚུབ་པ་ཞབས་ལུ་ཨ་ར་ཡོད་པ་བཅད་ཁ་སེར་བ་སླེ་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། རང་ལྷན་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་བཞོན་ཞིན་མ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སླེ་ཚུ་འཇུ་ཚ་བ་དུམ་བུར་
 བཏོག་ཏེ་སྤྱམ་གསེད་འབད་མ་དེ་ཁ་དོག་སྐྱུ་དཀར་སྤོང་མཁའ་ལེགས་འགྲོ་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

པན་ཡོན། རང་གི་རུས་པས་དུག་རྣམས་འཛོམས། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་དུག་ནད་ཚུ་ལུ་པན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	དཔའ་བོ་དཀར་པོ།
མིང་གི་རྣམ་ཐངས།	རུ་མེ་ད། སུ་མི་དཔའ་བོ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Phytolacca esculanta</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དཔའ་བོའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༥༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	ལ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསིལ་བ།



དོ་བོའི་བཤད་པ། ཤེལ་སྤེང་ལས། དེ་ལྟར་དཔའ་བོ་གསུམ་གསུངས་པ། དཔའ་བོ་དཀར་པོ་མེད་དཔའ་

ཚོད་དང་གསུམ། ཞེས་གསུངས་པའི་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་ལྟེ། རང་སྤོངས་སུ་ས་གནས་བོལ་སར་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་སྐྱེ་བའི་སྤྲན་རྩེས་རིགས་ཀྱི་སྤྲ་སྤུམ་ཅིག་ཡིན། སྤྲ་ཤིང་འདི་གི་རྩ་བ་ཁོང་སྤོང་སྤོང་མཁའ་གསལ་ཅན་དང་སྤོང་པོ་ལྡང་སྤུག་སྤོང་སྤུ་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་མང་བ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་སྤོང་ལྡང་མཐུག་ལ་རྩ་རྩོ་བ་ཨ་ཅི་སྐྱེ་བའི་རྣམ་པ་དང་ལྡན་པ་ལུ་ལོ་མའི་རོས་ལས་སུལ་རིས་ལེ་ཤུ་ཡོད། མེ་ཏྲོག་དཀར་ལ་རྒྱུང་བ་སྟེ་ཡིན་རུང་མེ་ཏྲོག་འཆར་བའི་རྒྱུ་འབྲས་སྟེ་ཡོད། འབྲས་བུ་ལྡུམ་ལ་རིལ་བ་གཅིག་འབྲེལ་གཉིས་འབྲེལ་བཅེགས་པའི་རྒྱལ་དུ་བཏགས་ཏེ་ཡོད། རྩ་བའི་ཕྱི་པགས་ཤལ་མདོག་བཟུམ་གྱི་ནང་ན་དཀར་ལ་སོབ་པ་ལ་སྤུག་བཟུམ་གྱི་རྩ་རིས་གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བརྒྱུད་པ་ཅམ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་ལས་གཙང་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་རྒྱ་འབྲུ། དུམ་བུར་བཏུབ་ཏེ་རྒྱམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚར་བའི་རྩེས་སུ་བེད་སྤྱོད་འབབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། དཔའ་བོ་དཀར་པོ་མེད་དཔའ་བོ་ཚོད་དུག་ཚད་སེལ། ཞེས་པར། རང་བྱུང་རྩོ་རྩེས། རྩེས་པོ་དཀར་པོ་མེད་དམར་པོ་གསུམ། རྩེས་ཚད་སེལ་བའི་སྤྲན་དུ་བཤད། རྩེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། དུག་པོག་པའི་ནད་དང་རིམས་ཚད། གཉན་གཟེར་གྱི་ནད་རྩེ་ལུ་ཕན་པ་ཡོད་པ་མ་ཚད། མཁའ་མའི་གཉན་ཚད་ཀྱིས་རྒྱ་བསགས་པ་སོགས་མདོར་བསྟུ་བ་ཅིན་བྱང་ལོག་རྒྱ་བསགས་པའི་ནད་གཞི་རྩེ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	དཔའ་ཚོད།
མིང་གི་ཚུལ་གྲངས།	ནང་མ་བྱུང་མ་ཡང་ཟེར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Phytolacca sp</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དཔའ་བོའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྫོ།	ཁ་བ།
ལུ་རྩེས།	ཁ་བ།
རྩལ་པ།	བསེལ་བ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། དཔའ་ཚོད་ནི། དབྱིབས་དང་སྐྱེ་ལུགས་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་དང་འབྲམ་སྟེ་ཡོད་ཅུང།

སྤོང་བོད་མར་སྐྱུག་གི་ཁ་དང་ལྷན་པ་ལུ་ལོ་མ་ལྷང་སྐྱུ་སྐུལ་རིས་ཚན་ཅེ་རྫོ་བ་གོང་གི་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་དང་འབྲམ།
 མེ་རྟོག་གི་དབྱིབས་དང་རྒྱས་ལུགས་གོང་དང་ཚོག་འབྲམ་རྩང་ཁ་དོག་དམར་སྐྱུག་རྣམ་པ་སྟེ་ཡོད། འབྲམ་བྱ་
 དམར་པོ་ཆེ་ཆུང་སྲན་མ་བཟུམ་ཅིག་སྟོན་པའི་སྐབས་སྐྱུག་པོ་ལུ་འགྱུར་འགྲོལ་ཡིན། ཅུ་བ་ཤིན་ཏུ་སྟོན་ལ་རིང་བ་
 དང་ཅུ་ཕན་མང་བ་སྟེ་ཡོད། ཅུ་བའི་ཕྱི་པགས་ཤེ་མདོག་བཟུམ་ནང་ན་དཀར་ལ་གསོབ་པ། ལ་སྐྱུག་འབྲམ་བའི་ཅུ་
 རིས་གསལ་རྟོག་རྟོ་སྟེ་ཡོད། ཤེལ་སྤོང་ལས་ཡང་། ཕྱོགས་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་འབྲམ་ལ་ཁོང་སྐྱེ་མེད་ཅིང་སྤྲང་ཆེན་
 ཆེག་སྐབ་ལྷ་བྱའི་ཅུ་བ་ཆེ་བ་དང་ཕྱིའི་ཤུན་དྲེག་པ་སོགས་མཚུངས་ཀྱང་དེ་ལས་སྐྱུ་ལ་གསོབ་པ་ཡིན། སྟོད་ནས་
 ཡོང་བ་རྟོག་པོ་ཆུང་བ་སྤོང་བ་ལྷར་བརྒྱས་ནས་ཡོང་བའོ་ཞེས་གསལ།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་ལས་གཙང་རྟོག་རྟོ་སྟེ་ཆུ་འལ་སྟེ་བདུབ་པའི་རྩེས་ལུ་
 སྐམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཐོག་བེད་སྟོན་འབབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། དཔའ་བོ་དཀར་པོ་དང་པའ་ཚོད་དུག་ཚད་སེལ། །ཞེས་པར་རང་བྱུང་རྫོ་རྩེས། དཔའ་བོ་དཀར་
 པོ་དམར་པོ་གསུམ། །དུག་ཚད་སེལ་བའི་སྟོན་དུ་བཤད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། དུག་ནད་དང་།
 རིམས་ཚད། གཉན་གཟེར་ལ་སོགས་པའི་ནད་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བ་རུ་པ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	འབྲུང་པོའི་གནས། ཀ་ལ་རྩ་མ། ཚུད་པའི་ཤིང། ཚེས་བྱེད། མིག་གི་རྩ་བ། བད་ཀའ་མཐར་ བྱེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Terminalia bellerica</i> (Gaertner) Roxb.
ཡུལ་གྱི་མིང།	བ་རུ་པ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཨ་རུའི་སྟེ།
པའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	རོ་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རྩུས་པ།	ཡང་ལ་བསིལ་ ཞིང་རྩུལ་ལ་སྐྱམ་པ།



རོ་བོའི་བཤའ་བ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། བ་རུ་པ་
 ཞེས་བྱ་བ་ནི། ཤིང་སྤོང་སེར་སྐྱ་ཆེ་བ་ལ། །ལོ་
 མ་ལེབ་མོ་མདངས་མི་གསལ། །མེ་ཏྲོག་དཀར་
 པོ་རྒྱང་བ་ཡིན། །བ་རུ་པ་ཡི་ཡོད་ཏེ་ཚང་། །
 ཞེས་གསུངས་པའི་ན་མཚོག་བ་རུ་པ་འདི་ཡང་།
 གོང་གསུངས་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཤོ་སར་ལུ་

སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྤོང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཕྱི་གི་ལྷགས་ཀོ་སྐྱུག་པགས་པ་སེར་སྐྱ་སྟེ་ཡོད། དེ་གི་ཚེ་ལུ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་



ཕན་གྱིས་ཏེ་ལོ་མ་ལྷང་སེར་སྐྱ་བ་ཅིང་སྤོང་ལ་འཇམ་
 པའི་མཐའ་མཉམ་པ་ངར་པ་རིང་ལ་རེས་མོས་སྟེ་སྐྱེ་སྟེ་
 ཡོད། མེ་ཏྲོག་དཀར་ལ་སེར་མདངས་ཅན་རྒྱང་ལྷ་
 འདབ་མ་ལྷ་དང་ལྷན་ཏེ་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་སྟེ་ལྷང་།
 སླིན་པའི་སྐྱབས་ལུ་ལ་དོག་ལྷང་སེར་ཤ་མཐུག་འདི་
 གི་ནང་ན་ལུ་རུས་པ་དཀར་པོ་སྟེ་མཁྲེགས་ཅན་ཡོད་
 པའི་ནང་ལུ་ཚི་གུ་འཇམ་ལ་སྐྱུམ་པ་ཅིག་འཐོང་ནི་ཡོད།

རྩོ་རྩེ་མཁའ་འགྲོའི་འགྲེལ་པ་ལས། འབྲས་བུའི་རིགས་ལ་དོག་ལྷང་གུ་ནི་མ་སླིན་པའི་རྩུགས་ཡིན་ཡང་། བ་

རུ་རྗེ་ལྷ་འགྲུ་ལེགས་པའི་རྟགས། །ཞེས་དང། །ལ་དོག་གསལ་ལ་མཁའ་གསལ་པ་བཟང་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་
 ཡོད་པ་མ་གཏོགས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་དེ་འབད་རུང་། དངོས་མཐོང་ལུ་དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་བལྟམ་ད་ལུ། བ་རུ་
 ར་གི་ཤིང་སྣོང་ལུ་ལྷ་འགྲུ་པར་མེད་དེ་འབད་རུང་། །ལོ་མ་དང་འབྲས་བུ་ལུ་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་གཉིས་སྟེ་འདུག། དབྱེ་བ་
 གཅིག་ལོ་མ་སྟོར་ཅན་དང་འབྲས་བུ་ཆེ་ལ་ཀུ་བའི་དབྱིབས་བཟུམ་དང། གཅིག་ལོ་མ་ནར་ལ་འབྲས་བུ་ཚུང་བ་
 རིལ་བ་སྟེ་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ལུ་དབྱེ་བ་མ་འདྲམ་དེ་སྟེ་མཐོང་ཡོད་རུང་རོ་ལུ་ལྟམ་དང་དེ་གཉིས་ལུ་རོའི་ལྷ་འགྲུ་པར་མིན་
 འདུག།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ཡིན། འཇུག་ལྷ་བཙུ་པ་དང་བཙུག་གཅིག་པའི་ནང་ལུ་འཇུ་ཞིམ་ལས་སྐྱམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་
 འབད་དེ་བེད་སྟོན་འབྲབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། བ་རུ་ར་ཡིས་བད་མཁའི་ཚུ་སེར་སེལ། །ཞེས་དང། གདམས་པ་སུམ་ཅུ་པ་གིས། བ་རུ་ར་ཞི་
 ལུ་རྗེ་མངར་ལ་སྟོམས། །བད་ཀན་སུ་སེར་ནག་པོ་སྐྱམ་པར་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་བད་ཁྲིས་ཀྱི་ནང་
 དང། ཚུ་སེར་གྱི་ནང་རིགས། ལྷ་འགྲུ་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་དང། ལྷ་འགྲུ་ཚུ་སེར་ནག་པོ་ལུ་མཚོག་ཨིན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བ་ལེ་ཀ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	འོ་ར་བུ་འི་ཤིང། ག་ཅིག་ སྟོབས། ག་བ་རྒྱ། ག་ཕུར་ འི་ལྷན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Aristolochia griffithii Duchartre</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	རུ་མི།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དབྱི་མོང་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༩༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩ།	ལ་བ།
ལུ་རླེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	རྩུབ་བསིལ་ཡང་ལ་སྐྱ་བ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། འཁྲུངས་དཔེ་ད། བ་ལེ་ཀ་ཞེས་
བྱ་བའི་སྐྱོན། །ཤིང་གཞན་དག་ལ་འཁྲུངས་ནས་
སྐྱེ། །མེ་ཏྲོག་འབྲས་བུ་གང་ཡང་མེད། །རོ་ཞི་ལ་

ལ་རྩུབ་པ་ཡིན། །རང་གི་རུས་པས་བད་ཀན་དང། །ག་ཟེར་རིགས་ལྷག་ནད་མ་ལུས་སེལ། །ཞེས་པ་གསུངས་དོ་
བཟུམ། འཁྲུངས་ཤིང་གི་རིགས་དབྱིབས་སྟེ་ཉེས་འདྲ་ལ་ལྷན་པ་སྐྱེ་ནག་མཐུག་པའོ། །ཞེས་དང། །སྐྱེམས་འབྲེལ་
ལས། རོ་བོ་སྟོ་མོན་ནས་ཡོངས་བའི་འཁྲུངས་ཤིང་སྐྱེ་ཤར་ཕྱ་རིང་དེའོ་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། །ལྗོངས་འདིར་འཁྲུངས་
པའི་བ་ལེ་ཀ་ཞི་ལོ་མང་སྐྱེ་བ་གཞན་ལ་འཁྲུང་དེ་འཁྲུངས་བའི་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། །སྐྱེ་དངོས་འདིའི་
སྟོང་པོ་རིང་ལ་མདོག་ཐལ་སྐྱེ། །ལོ་མ་ལྗང་སེར་ཚེ་ཚོ་བ་སྟིང་གི་དབྱིབས་ཅན་སྐོར་ལ་རྒྱབ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་རྒྱང་དང་སྟོང་པོ་



དང་ཡལ་ག་བཅད་ལ་སེར་ལ་ཉི་མའི་ཟེར་འདྲ་བ་ཡོད། །བདུད་
ཚི་སྐྱོན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། །སྐྱིར་བཏང་མེ་ཏྲོག་མེད་ཀྱང་
རིགས་ག་ཅིག་ལ་མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་སྐྱུག་མདོག་ཅན་དབྱིབས་ཏྲ་
མིག་འདྲ་བ་རྒྱང་པར་ལོ་མའི་མཚམས་ནས་ཤར་ཞིང་རར་པ་
རིང་བ་ཡོད། །འབྲས་བུ་སྐོར་བ་ནར་བ་ཤ་རྒྱ་ཅན་རྩུར་གསུམ་
གྱི་དབྱིབས་དོད་པ་སྟོན་དུས་འདབ་མ་ལྟར་གསུམ་པའི་ནང་འབྲུ་
གྲུ་མཁྲེགས་ལ་མང་བ་ཡོད། །ཞེས་གསལ། །གསོ་རིག་རྒྱུད་

ཞེའི་འགྲེལ་ཆེན་དུ། འདི་ལ་མཚོག་སྐྱོན་གཉིས་ལས་འཁྲིལ་གིང་གི་རིགས་དབྱིབས་སོགས་དབྱི་མོང་རྟོག་པོ་འདྲ་
བ་ཤུན་པ་སྐྱུ་ནག་མཐུག་པ་དེ་བཟང་། བླ་པོ་རྒྱང་ཞིང་རུལ་བ་འདྲ་བ་ནི་རྙིང་པ་ཡིན་པས་དམན་པ། ཞེས་
བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཡིན།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱན་དུ་ཡལ་སྡོང་གཉིས་དགོས་པ་སྟོན་དབྱིད་གང་རུང་དུ་བཏུས་ཏེ་བསེལ་སར་སྐྱམ་
ནས་བེད་སྟོད་སྐབས་ཕྱི་པགས་དོར་ཏེ་སྟོད་དགོས།

ཕན་ཡོན། ལྷགས་སྤང་ལས། བ་ལེ་ཀ་ནི་བསེལ་ལ་ཡང་བས་རང་གི་རུས་པས་ཁྲག་ནད་རིམས་དང་ཚ་བ་དག་
ལ་ཕན། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། སྟོ་ཚད་དང་། མཚིན་ཚད། རྒྱ་ཚད། དེ་མིན་ཁྲག་བཙ་རྒྱས་པ་དང་། ཁྲག་
གཟེར་དང་། ཁྲག་འཁྲུགས་པ་སོགས་ལ་ཕན་པ་དང་། ཀྱང་དབྱི་ནས། མཁལ་མའི་གཉན་ཚད་ཀྱིས་རྒྱ་
བསགས་པ་དང་། གཅིན་ལམ་ལ་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ། རྒྱང་པའི་གཉན་ཚད། ལ་ནང་གི་མ། ལྷེར་ཚ་བ་རྒྱས་པ།
སྟན་སྐང་གིས་གཉིད་མི་ལྷག་པ། ལྷེ་མཚན་མཚམས་མ་ཚོད་པ་སོགས་ལ་ཕན་པར་གསུངས།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བིལ་བ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གསེར་ལ་ཕུད་བུ། ཀྱ་བ། དཔལ་གྱི་འབྲས་བུ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Aegle marmelos</i> (L.) Correa
ཡུལ་གྱི་མིང།	བེལ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཀ་བེད་ཀྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༥༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩ།	སྐྱར་ལ་བསྐྱ་བ།
ལུ་རྩེས།	སྐྱར་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ཞིང་སྐྱམ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། རྩི་མེད་ཤེལ་ཕྱེད་ལས། བིལ་བ་ཞེས་
ཀྱ་བ་རྒྱུད་བ་མོ་རིགས་ཏེ། སྟོན་ཤིང་གི་ལྷ་མོས་བཙམ་
ལྷན་འདས་ལ་ཤིང་ཐོག་གི་སྡིང་པོ་བུལ་བ་ཕུལ་ཏེ་བཟླ་

ཤིས་པའི་རྩལ་སྲུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཞེས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གསལ་ཏེ། འབྲས་བུ་ལྷ་རྒྱུད་ཙམ་ནང་སྟོང་འའི་སེར་ཐིགས་
འབྲ་བའི་དབུས་སྲུ་ཚོགས་རུས་ནང་ལེབ་ཡང་བ་རོ་སྐྱར་ཞིང་བསྐྱ་བའོ། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ས་རྩོད་ཆེ་བའི་
ཡུལ་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྐྱེན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེན་རྩལ་འདི། ཤིང་སྟོང་འབྲིང་ལ་ལྗང་ནག་ཅིང་མཁྲེགས་པ་ཡལ་
ག་དང་ཡལ་ཕན་མང་ལ་འདྲོང་པོ་སྟེ་མིན་པར་ཁ་མར་དབྱངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཡལ་ཕན་གྱར་ཆོར་མ་རྣོ་ལ་རིང་བ་སྲ་
མཁྲེགས་ཅན་སྟེ་ཡོད། ལོ་མའི་ཆེ་རྒྱུད་འབྲིང་ཙམ་དབྱེབས་གྱུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་ལྗང་ལ་མཐུག་པ་རྩ་རིས་མངོན་
གསལ་ཆེ་བ་སྦྱིང་གསུམ་སྟེ་གྲུས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་མདངས་མི་གསལ་བ་འདབ་མ་ལྗང་དང་ལྗན་པ་དེ་
ཡལ་ག་དང་སྟོང་པོའི་བར་མཚམས་ལས་ཤར་ཡོད་པ་ཡིན། འབྲས་བུ་ལྗང་སེར་རིལ་ལ་ཆེ་རྒྱུད་ལྷ་རྒྱུད་ལྷ་ག་ཙམ་
སྡིན་པའི་དུས་ལུ་མདོག་དམར་སེར་ལུ་འཇུར་བའི་ནང་ན་འབྲར་རྩི་ཅན་ལྷ་བ་དཀར་སོབ་ཀྱིས་གང་སྟེ་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལས་སྟོན། འཇུག་ཟླ་དགུ་པ་དང་བརྒྱུ་པའི་ནང་ལུ་འཇུ་ཞིན་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྐྱམ་ཏེ་བེད་སྟོང་
འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། གཞུང་རྩ་ཚིག་ལས། ཀ་བེད་ད་ཉིག་སྐྱེག་དང་མོན་ཆར་ས། །འཇུ་བའི་ནད་རྣམས་ཚ་གྲང་མེད་པར་
གཙོད། ཞེས་དང། རྩི་མེད་ཤེལ་ཕྱེད་ལས། ཀ་བེད་འབྲས་བུས་ཚ་འཇུ་གཙོད་པར་བྱེད། ཞེས་དང། རང་

བྱུང་པས། ཀ་བེད་རྒྱ་ལོང་ཚ་འཁྱུ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྒྱམ། ཚ་ཁྱང་གིས་འཁྱུ་ཞི་དང། རྒྱ་ལོང་གི་ནད་
དང། མ་དང། མོ་ནད་ཚུ་ཕུ་སྐྱེ།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བྱ་རམ་ཤིང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བརྒྱད་འཛིན་པ། རོ་མངར་བ། རལ་གྱི་ལོ་མ་ཅན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Saccharum officinarum</i> Linn.
ཡུལ་གྱི་མིང།	གྲུ་ཆ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གྲུ་མ་ཅན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	མངར།
ལྷན་རྒྱུ།	མངར་བ།
རྣམས་པ།	གསར་དུས་བསེལ་བ། ལོ་ལོ་ན་ པའི་སྐབས་རྩོ་ཞིང་ལྷི་བ། ལྷུག་ སེར་དཀར་གསུམ་ཡང་རིམ་པ་བ་ ཞིན་སྲ་མ་བསེལ་བ། ལྷི་མ་རྩོ་ བ་ཡིན།



རོ་བོ་ལི་བཤད་པ། བྱ་རམ་ཤིང་ནི། རང་སྐྱོངས་སུ་
ས་རྩོད་ཆེ་བའི་ལྷུམ་ར་ཚུ་ནང་འདེབས་འཇུགས་
འབད་དེ་སྟེ་བའི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ཤིང་འདི་
ཅུ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་ཅུ་ཕན་གྱིས་ཏེ་ཡོད། ལྷོང་
པོ་སྟེ་ལྷོང་དང་སྐྱུག་ནག་རིང་བ་རླུམ་རིལ་ཚིག་
མཚམས་མང་བ་ཡལ་ག་ག་ནི་ཡང་མེད། ལྷི་

ལུགས་སྐྱུག་མ་བཟུམ་ཚུན་བྱ་ལྷི་གི་པགས་ཀོ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན། འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར། ཉན་སྟིང་ཅུ་རྒྱ་ཤིང་
མངར་འདྲ་བ་ཞེས་གསལ། ལོ་མ་སྟེ་ལྷོང་ལྷོང་ལ་ལྷོང་པ་རལ་གྱི་གི་དབྱིབས་བཟུམ་རིང་ལ་ཞེང་ཆེ་བའི་སྐྱད་ཆ་
སྟོང་པོ་ལུ་གཏུམས་ཏེ་མ་ཚོས་པའི་ལོ་ཏེ་ག་གི་ལོ་མ་དང་ཚུགས་མཚུངས་པ་སྟེ་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷན་ནང་ལུ་དགོ་པའི་བྱ་རམ་ཤིང་འདི་སྟོན་མཚམས་ལུ་བསྐྱ་སྐྱབ་འབད་དེ་འཇུ་ཚུ་
ཞིན་མ་ལས་བཅོར་ཏེ་ཏེ་ལུ་བ་གཏུས་པའི་བྱ་རམ་རིགས་གསུམ་བཟོ་དགོ་པ་ཡིན། ལ་གསལ་སྟེ་བདུད་ཚི་སྟོན་
གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་ཡང། ཤིང་དེ་དག་གི་རྒྱ་ལས་ལ་དོག་དང་ཅི་རོ་འདྲ་མིན་ཅུང་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཤིང་རང་
རང་གང་ལའང་དུངས་སྟེ་གསུམ་གྱི་ལུང་པར་ལས་བྱ་རམ་རིགས་གསུམ་རེ་འབྱུང་བ་ནི། ཤིང་དེ་བཅོས་ལ་ལུ་བ་
གཏུས་པའི་ཚེ་མ་ནས་ལྷོ་བ་དང་ཅི་མ་ངན་པ་རྣམས་གཞབ་ལ་གཏུས་པ་ནི་བྱུང་སྐྱུག་སྟེ། ལྷུག་ལ་མི་ཚག་པ་
སྐྱུམ་པའི་རང་བཞིན་འབོལ་བར་བྱེད་པ་ཅན་ལོ། ཡང་སྟོལ་བས་དེ་ལོག་ནས་སྐྱིས་མ་བཅད་པ་ནི་བྱུང་སེར་ཏེ་སྲ་
མ་ལས་གར་ལ་དུངས་ཤིང་སེར་སྐྱ་སྟེ་ཡང་མི་འབོལ་བའོ། དེ་ལོག་ནས་ནས་སྲ་མ་སྐྱར་བསྟོལ་བའི་བྱ་རམ་
ནི་བྱུང་དཀར་ཏེ། འདི་ལ་སྐབས་འགར་རྒྱལ་མོ་ཀ་ར་ཡང་བཟེ། རོ་མ་རོ་བྱ་རམ་དང་འདྲ་བ་ལ་དབྱིབས་

ཀར་ལྟར་འགྱུར་བས་དཀར་ལ་མཁུགས་པ་གོང་བུར་ཆགས་པའོ། བུ་རམ་དམར་པོ་ལ་བ་ཞིག་འབྱུང་བ་ནི་
སྐྱོན་ཅན་ཏེ། ཞེས་གསལ།

ཕན་ཡོན། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་སྡེ་རྒྱ་ཀླུང་དབྱིའི་སྐྱན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྐྱན་རྗེས་
ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་། ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་ལུང་འདྲེན། བསེལ་ཞིང་ལྷག་མཁུགས་
སེལ་བར་བྱེད། །ལོ་ལོན་གྱུར་ན་ངོ་ཞིང་བཅུད། །ཅེས་དང་། ལྷགས་ཐེང་ལས། ལྟོ་བུར་བསེལ་ངོ་སྟོམས་
ལ་ལྷ་རྗེས་བསེལ། །ཞེས་དང་། བུ་རམ་ངོ་ལ་ལྷི་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། བཅུད་ལེན་གྱི་མཚོག་
དང་། གང་བ་དང་རྣུང་གི་ནད། །ཤ་འབྲི་བ། །རྐང་ལག་རྒྱ་སེར་གྱི་ནད། །རོ་ཚ་ཉམས་པ་གསོ་བ་རྩལ་པ་
ཡོད་ཟེར་བཀོད་ལྷག། བུད་ཅི་སྐྱན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་ཡང་། རྣུང་ནད་སེལ་ཞིང་རྣངས་པ་རྣག་ཏུ་འགྲུག་
པར་བྱེད་ཅིང་། གསེར་རྩི་དང་རིལ་བུའི་འོད་འདོན་བྱེད་པ་ལའང་རུང་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བོ་ལྗང་རེ་རལ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བདུད་རྩི་བོ་ལྗང་དང། ལྗོན་པོ་ རེ་རལ། རུར་པོ་འབྲི་ལྷེ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Drynaria propingua</i> (Wall.ex Mett.)
ཡུལ་གྱི་མིང།	པི་ཟླང་ག།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	རེ་རལ་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རོ།	མངར་ལ་ཁ་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	བསེལ་ལ་རྩུབ་ཅིང་ཡང་བ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། བོ་ལྗང་རེ་རལ་ནི། ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཁ་མཐོ་རན་པ་

ཚམ་ལུ་སྐྱེ་བའི་རེ་རལ་གྱི་སྐྱེན་ལུས་འདྲི། སྐྱེ་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལུ་དབྱེ་བ་མ་ཕྱེ་པར་ལུས་བྱ་རེ་རལ་ཟེར་གིང་གི་ལོགས་ལས་སྐྱེ་ཡོད་མི་ལུ་རོས་འཛིན་རྒྱུན་ཆགས་ཏེ་ཡོད་རུང་། འབྲུངས་དཔེ་ཚུ་ལས་འབྲུངས་གཏུགས་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་བལྟ་བའི་སྐབས། ཤིང་གི་ལོགས་ལས་སྐྱེ་བའི་སྐྱེན་ལུས་འདྲི་བོ་ལྗང་རེ་རལ་ཨིན་པའི་འབྲུངས་བཤད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་དྲི་མེད་ཤེལ་ཐོང་ལས་ཀྱུལ་པོ་རེ་རལ་ཉིན་གྱི་བྲག་ལས་སྐྱེ། །ཞེས་འབྲིང་པོ་ལུས་བྱ་རེ་རལ་དང། བོ་ལྗང་རེ་རལ་བོ་ཤིང་གི་ལོགས་ལས་སྐྱེ་བའི་རྩ་བ་ནི། །སྐྱེ་བཅས་སྟེ་མོང་ཉལ་འང་མཚོག། །ཅེས་བོ་ལྗང་རེ་རལ་དང། ཤིང་དང་བྲག་ལོགས་ཀྱི་སྤང་ལས་སྐྱེ། །ཞེས་ཐ་མ་གཡུ་འབྲུག་འཁྲིལ་བ་ཞེས་རེ་རལ་རིགས་གསུམ་ལས་བོ་ལྗང་རེ་རལ་མཚོག་ཨིན་ཟེར་གསུངས་བཞག་ལུག། དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། ལུས་བྱ་རེ་རལ་རོང་ལྷང་དང་ནགས་ཚལ་ཡོད་པའི་ས་ཚའི་ཤིང་གསེབ་དང་བྲག་སྐྱབ་སོགས་ལས་སྐྱེ་བ། རྩ་བ་ལྗང་གུ་སྐྱེ་འཇམ་ཁམ་སེར་གྱིས་གཡོགས་པ། དབྱིབས་ངེས་མེད་སྐྱ་སྐྱེ་འང་བསྐྱོམ་ལ་རགས་པ་ས་འོག་ནས་འབྲེད་ཉལ་དུ་ཡོད་པ་དང། བོ་ལྗང་རེ་རལ་རོང་ཚེན་གྱི་བོ་ཀན་སོགས་ཤིང་སྤོང་གི་སྤང་དང་བྲག་སྐྱབ་ལས་སྐྱེ་བ་ཟེར་གསལ་ཏེ་ཡོད། རེ་རལ་གསུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་བདུད་རྩི་སྐྱེན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས། ལུགས་གཅིག་གི་བཞེད་ལུགས། ལུས་བྱ་རེ་རལ་ལུ་རྒྱལ་པོ་རེ་རལ་དང། བྲག་སྐྱོམ་ལུ་ལྗོན་པོ་རེ་རལ་དང། བྲག་སྐྱེ་ཉ་པོ་ལུ་བརྩམ་མོ་རེ་རལ་ཏེ་རེ་རལ་གསུམ་ཟེར་བཀོད་ཡོད་རུང་། སྐབས་སུ་འབབས་པ་རེ་རལ་གསུམ་འདྲི། ཚེབ་

ལྷུ་བྱ་རེ་རལ་ལུ་རྒྱལ་པོ་རེ་རལ་དང། འབྲིང་བ་བེ་ལྷུ་རེ་རལ་ལུ་སྒོན་པོ་རེ་རལ་དང། ཐ་མ་གཡུ་འབྲུག་
 འབྲིལ་བ་ལུ་བརྩམ་མོ་རེ་རལ་ཟེད། རེ་རལ་གསུམ་གྱི་བཞེད་ལུགས་ཨ་ཙི་རེ་མ་འབྲུག། རོན་དངོས་
 ལུ་བེ་ལྷུ་རེ་རལ་ཟེད་མོན་ཆ་རེ་འི་ཤིང་གི་ལོགས་ལས་འབྲིལ་ཏེ་ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་ལྷུ་བྱ་ཐང་སྟེན་རིགས་གྱི་
 དངོས་པོ་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་ལྷུ་བྱ་འམ་རྒྱུ་ཤིང་གི་དབྱིབས་སྟེལ་གྱི་མཚུག་མ་འབྲུག་ཨ་ཙི་སྟོམ་སུ་ཁ་དོག་སེར་
 ཤས་ཅན་སྟེ་འཇམ་ལ་ཞིབ་པ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ལོ་མ་གི་སྟེ་ལུགས་དབྱུ་རྒྱུན་རིགས་ལྷའི་རྣམ་པ་དང་ལོ་མའི་ཙེ་
 རོ་ལ་མེ་ལྷེ་མཆེད་མཆེད་པ་བརྩམ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྟེན་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ག་ཡང་མེད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུ་བའི་དུས་ཚོད་འབྲུངས་དཔེ་རྩུ་ལས་ལྷོ་བ་དུག་པ་བདུན་པ་ཟེར་ཡོད་རུང།
 སྟེན་སྲོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྱེད་ཁང་གི་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་འབད་བ་ཅིན་སྟེ་ལྷོ་བརྩུ་བརྩུ་གཅིག་པ་དང་བརྩུ་
 གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་ས་རྟེན་རྩུ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྩུ་འབྲུ་ཏེ་སྟེན་སྟེ་རྩུ་བ་བེད་སྟོན་འབབ་ནི་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ལྷུ་བྱ་རེ་རལ་ཤ་དུག་སྐྱར་དུག་སེལ། །ཞེས་དང། ལྷུགས་ཕྱེད་ལས། ལྷུ་བྱ་རེ་རལ་རུས་པ་
 ཐམས་ཅད་ཡང་བ་ཡིན། རང་གི་རུས་པས་དུག་ལ་ཕན་པར་བཤད། །ཅེས་ཤ་དུག་དང་སྐྱར་དུག་དུག་ཚད་
 སོགས་དུག་ནད་ཀྱན་ལུ་ཕན་ཟེར་ལྷུ་བྱ་རེ་རལ་གྱི་ཕན་རུས་གཅིག་མཚུངས་མ་གཏོགས་བེ་ལྷུ་རེ་རལ་གྱི་
 ཕན་པ་ལྷན་པར་མིན་འདུག།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བྱི་ཉང་ག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བྱི་ཉང་། སྲིན་དུག་པ། སྲིན་བུ་གསོད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Myrsine semiserrata</i> Wall
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཀོར་པ་སེང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	བྱི་ཉང་ཀའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༥༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	སྐྱར་བ།
ལྷ་རྩེས།	སྐྱར་བ།
རུས་པ།	ཚ་ལ་རྣོ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། བྱི་ཉང་ག།
 ཞེས་བྱ་བའི་སྐྱེ། སྲོང་པོ་སྐལ་རིང་བ་སྟེ། ལོ་
 མ་སྐྱ་རྒྱུང་རྒྱུབ་པ་ཡིན། ཁེ་ཏོག་སྲོ་དམར་རྒྱུང་
 བ་ལ། འབྲས་བུ་སྲན་མ་སད་ཁྱེར་འདྲ། རོ་ནི་

སྐྱར་ལ་མངར་བ་ཡིན། རང་རུས་འབྲུ་རེས་སྲིན་བུ་ཡི། སྲོང་ཁྱེར་བཙོ་བརྒྱུད་འཛོམས་པར་རུས། ཞེས་དང།
 ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འབྲས་བུ་དམར་སྐྱ་སྲོང་མ་བཟུམ་སེང་སྐྱ་སྲོགས་པ་སྲན་མ་ཙམ་ཅིག་ཡོད་ཟེར་བསྟན་
 རོ་བཟུམ། ལོ་ལེ་ལྷ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤིང་སྲན་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་འདྲི། ཤིང་སྲོང་སྲོ་ལྗང་འབྲུམ་ཕན་གྱིས་གང་སྟེ་
 ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྐལ་ལ་རིང་ཞིང་སྟེམ་སྟེམ་དང་ཡལ་སྲན་འཇམ་ལ་ཁ་དོག་སྐྱའོ་འམ་དམར་ཁམ་ལོ་མ་སྲོ་སྐྱ་
 རྒྱབ་ཐལ་སྐྱ་དབྱིབས་སྲོ་ང་འདྲུམ་ལོ་མའི་མཐའ་སོ་ལའི་ཁ་བཟུམ་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱས་པའི་མེ་ཏོག་དམར་སྐྱ་རྒྱུང་བ་
 ཕྲ་སེབ་འདབ་མ་ལྷ་ཙམ་སྲན་པའི་འབྲས་བུ་དམར་ལྗང་ངམ་དམར་སྐྱ་ཚེ་རྒྱུང་སྲན་མ་རྒྱུང་ལྷ་བཟུམ་རིལ་རིལ་སྟེ་
 ཡོད་པའི་སྲན་ཤིང་འདྲི། སྐྱར་འབྲུག་གི་ནགས་རོང་གི་ཤིང་གསེབ་དང་ལྷུང་པར་ཀྲོང་གསར་སྐྱང་མཐིབ་སོགས་ས་
 རོ་ས་ལུ་སྟེམ་ཡིན།

འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པ་ཙམ་ལས་འབྲས་བུ་འབྲུ་སྟེ་ཉམ་རུལ་མ་ཤོར་བར་སྐྱམ་
 སྟེ་བེད་སྲོད་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། བྱི་ཉང་ག་ཡིས་སྲིན་སེལ་མེ་རྩོད་སྲོད། རེས་དང། ཕྱིས་ཉི་ཟླའི་འཁོར་ལོ་
 ལས། བྱི་ཉང་ག་ནི་ཚ་ཞིང་རྣོ་སྟེ་སྲིན་དང་སྐྱ་ཐབ་སེལ་ཏེ་རྣོ་བས་འཕྲ། རང་བྱུང་བས། བྱི་ཉང་ག་དང་མ་རུ་
 ཚེ། སྲིན་ནད་སེལ་བའི་སྲན་དུ་གསུངས། ཞེས་དང། སྲིན་བུ་བཅས་བཟུམ་དམར་བ་དང། རྒྱུང་བཟུམ་དཀའ་

བ། ཉ་ར་བརྩམ་སྣ་བ་བཅས་ཀྱི་སྲིན་བྱུང་ནད་རིགས་དང། མོ་བའི་མེ་རྫོད་ཉམས་པ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་ཚུ་
ལུ་སྟེ།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བྱི་བཟུང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བྱི་འཛིན་པ། དམ་པ་ཡོག་མགོ། བལ་པ་ཇ་ཡང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Arctium lappa</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	བྱི་བཟུང་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩོ།	ལ་ལ་ཚ་བ།
ཞུ་རྩེས།	ལ་བ།
རྒྱས་པ།	བསེལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འབྲུངས་དཔེར། བྱི་བཟུང་མུ་དང་ལྷུ་མ་རར་སྟེ། །སྤོང་པོ་རིང་ལ་ལོ་མ་ཆེ། །མེ་རྟོག་དམར་པོ་དོམ་དོམ་འབྲ། །ཚོར་མའི་ལྷུ་གས་ཀྱས་གཏུ་མས་པའི་ནང། །འབྲས་བུ་དཀར་ལམ་རུ་བ་པ་

ཡིན། །སྐྱན་ཤིག་དེ་ལྟར་ལེ་ལོ་བར་བྱེད། །ཞེས་པས། །སྤོང་པོ་ལོང་སྤོང་རིང་བའི་ཚེར་མགོ་དོག་སྤང་ཅི་དོ་བོ་འབྲ་བ་དེ་ལས་བརྟུན་འགྲུར་ཅོམ་གྱིས་ཆེ་བའི་མེ་རྟོག་སྤང་ཚེར་འབྲ་བའི་ཕྱི་ལྷོ་མ་ལྷུ་གས་སོ་ལྷ་བུ་ལ་ཚོར་མ་ལྷུ་གས་ཀྱི་དང་ནང་གསེང་དུ་འབྲས་བུ་ནར་ལེབ་ལམས་ཀྱི་རུ་རྟའི་འབྲས་བུ་རི་ལྷ་བུར་འབྲུང་བ་ལོ། །ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། རང་སྤོངས་སུ་ས་གནས་རྩོ་སར་སྟེ་བའི་སྤོ་སྟེན་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། རྩ་བ་རྗེ་མདོག་ཨ་ཅི་སྤོམ་སུ་རྩ་ཐན་ལེ་ཤ་སྟེ་ཡོད། །སྤོང་པོ་ལྡང་སྟེ་རིལ་བ་སྟོད་ཆ་ལུ་ཤུར་རིས་ཡོད། །སྤོང་པོ་དང་ལོ་མའི་ངར་པའི་མཚམས་ལས་ཡལ་ག་གྲེས་ཏེ་ཡོད། །ལོ་མ་སྤོ་ལྡང་སྟེ་དབྱིབས་ཅན་མཐུག་ཅིང་སྤོར་ལ་ཆེ་བའི་རྒྱབ་རུ་དངུལ་དཀར་མདོག་གི་བ་སྤུས་བྱེད་ཡོད། །མེ་རྟོག་གི་དབྱིབས་སྤང་ཚེར་ནག་པོའི་མེ་རྟོག་འབྲ་བ་གཏུ་གས་འབྱེལ་མེ་རྟོག་བང་རིམ་སྤོང་པོ་དང་ཡལ་གའི་ཅེ་ལུ་ཤར་བའི་ནང་གི་འབྲུ་ཀུ་ཐལ་སྟེ་ནར་ལ་ལེབ་པ་རུ་རྟའི་ས་བོན་བཟུམ་སྟེ་ལེ་ཤ་ཡོད།

འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུ་གླ་བརྒྱུད་པ་དགུ་པ་ཅོམ་ལུ་འབྲུ་གུ་དང་རྩ་བ་འབྲུ་ཞེས་པ་ལས་གཙང་རྟོག་ཏེ་སྟེ་རྒྱ་འབྲུ་བའི་རྩེས་སུ་བསེལ་སར་སྐྱམ་སྟེ་བེད་སྟོད་འབྲབ་དགོཔ་ཡིན།

སྐྱོད་ལོན། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཅི་བཟུང་དོའི་སྐྱོན་བཞིག་ཅུ་ནད་སྦྱོང། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། མཁལ་
 མ་དང་སྐང་པའི་དེའུ་སྐྱོན་དང། འབྲས་སྐྱོན་གྱི་ནད། བུད་མེད་གྱི་མངལ་སྐྱོན། ཅུ་ནད་བཅས་ལུ་ཕན། བདུད་
 ཅི་སྐྱོན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དམིགས་བསལ། འབྲས་སྐྱོན་གྱི་ནད་ལ་ཅུ་བ་ཕན་ཆེ་བ་ཡོད། ཞེས་གསལ།

གསོ་རིག་གི་མིང།	དབྱི་མོང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་ཟ་མོ། ལྷོ་བླ། འཁྲི་ཤིང། གྲི་ཤིང། དགྲི་མོ། སྤྱི་མང། ཨཛ་ལ། རོད་སྐྱེད་བྱེད། སྐྱ་ དཀར་ཅན། སྤོན་པོ་ཉ་ཕྱག། མེ་ཤིང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Clematis buchananiana</i> DC.
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཅང་རྒྱ་རྩ་མིས།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དབྱི་མོང་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རོ།	རོ་ཚ་ལ་མངར་བ་བག་ཅམ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
ལུས་པ།	ཡང་ཞིང་རོ་ལ་རྩུབ་ཅིང་རྩོ་བ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། དབྱི་མོང་དཀར་ནག་གཉིས་
ཡོད་དེ། །དཀར་པོ་མེ་ཉོག་དཀར་པོ་
སྟེ། །ཐུབ་རྒྱུང་འི་ལ་བྱ་ལ་བཟུམ་འདྲ། །ཁང་བ་
སེལ་ལ་ཚ་བ་སྐྱེད། །ནག་པོ་མེ་ཉོག་སེལ་ལ་
མཐུག། །ཁང་བ་རྩུང་འབྲིན་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །
གཉིས་ཀ་ཀས་ནས་མི་ཀན་འདྲ། །ཁང་སྐྱབ་

འདུལ་བའི་དར་ཡ་ཀམ། །རོ་ཞི་ཚ་ལ་ཡིད་ཅམ་མངར། །རང་གི་ལུས་པས་རོད་སྐྱེད་ཅིང། །སྐྱབ་རིགས་འདུལ་
བ་རྒྱ་སེར་འདྲེན། །ཞེས་རིགས་གཉིས་ལུ་གསུངས་ཡོད་རུང། །དེལས་དབྱེ་བ་ཅིན་གསུམ་སྟེ་འདུག། །དེ་ཡང་
ཤེལ་ཐོང་ལས། །དཀར་པོ་མེ་ཉོག་དཀར་རྒྱུང་འི་ལ་བྱ་བྱས་གང་བ་སེལ་ཞིང་ཚ་བ་མི་སྐྱེད། །ནག་པོ་མེ་ཉོག་ནང་
དཀར་ཕྱི་དམར་བས་གང་བ་སེལ་ཡང་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །ལ་བོ་མེ་ཉོག་སྐྱ་རུ་རའི་ཚོ་གུ་འདྲ་བ་ལུས་པ་དམན་པའོ་
ཟེར་གསུངས་བཞག་ལུག། །སྤྱི་འི་སྐྱེ་དབྱི་བས་རྩེ་དཀར་ནག་གཉིས་ཆ་མཚུངས་ཡོད་རུང། །ཀོང་གསར་ཐ་སའི་ས་
གནས་ལུ་ཡོད་པའི་དབྱི་མོང་ནག་པོ་འདི། །ཤེལ་ཐོང་ལས་ནག་པོ་མེ་ཉོག་ནང་དཀར་ཕྱི་དམར་ཟེར་ཡོད་རུང།
བདུད་ཅི་སྐྱབ་ཀྱི་འཁྲུངས་དཔེ་རྩེ་ནང་ལུ་མེ་ཉོག་ནང་དཀར་ཕྱི་དམར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་མེད་པ་མ་ཚད་དོས་མཐོང་ལུ་
འཁྲི་ཤིང་འདི་སྤོང་པོ་ཐལ་དཀར་ཕྱ་ཞིང་རིང་ཚད་དཀར་པོ་བཟུམ་རང་མི་འགྲོ་བར་ཉ་ལམ་འདོམ་གང་ལྟག་ཅམ་
དང། །ཡལ་ཕན་གཅིག་ལུ་ལོ་མ་གྲིང་གསུམ་པ་སྐྱེ་བའི་ངར་པ་སེལ་ལ་སྐྱ་རྒྱུང་ཡོད། །ལོ་མ་ལྷང་སྐྱ་སྐྱ་རྒྱུང་ཅན་
རྒྱབ་སྐྱ་བ་རྩུར་གསུམ་པའི་རྒྱལ་ལུ་སྟེ་ཡོད། །དེའི་མེ་ཉོག་མ་ཤར་བའི་གོང་ལུ་སྐྱེ་པགས་དཀར་སེར་བདུམས་ཉེ་

ཡོད། འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་ མེ་རྟོག་ཤར་བའི་སྐབས་ལུ་ སྐྱི་པགས་ཁ་ལྟར་གྱེས་ཟེར་ཡོད་ཅུང། དངོས་
མཐོང་ལུ་སྐྱི་པགས་མདོག་དཀར་པོ་དང་ཁ་བཞི་ལུ་གྱེས་ཏེ་འདུག། དེ་གི་ནང་ལུ་ཟིལ་འབྲུ་དཀར་པོ་སྐྱུ་དང་འབྲམ་
སྐྱེ་ཆས་པའི་ཚེ་ལུ་མི་ཆུན་གྱི་མགུ་རྟོ་དང་འབྲམ་སྐྱེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། དབྱི་མོང་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་ལས་དཀར་པོ་མཚོག་དང་གཞན་གཉིས་དམན་པ་ཡིན་
ཅུང། སྐྱུ་ནང་ལུ་དཀར་པོ་མ་ཐོབ་པ་ཅིན་ནག་ཁྲ་གཉིས་ལོ་མ་དང་ཡལ་ཕྱན་རང་ལྷོ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་
ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྡོད་འབབ་ནི་ཡིན།

ཕན་ཡོན། དབྱི་མོང་རྩོད་སྐྱེད་སྐྱུ་བཞིག་གཅད་འབྲིགས་འདྲེན། །ཞེས་པར། རང་བྱུང་དོ་རྗེ་གིས། དབྱི་མོང་
དཀར་པོ་ལོང་སྐྱུ་སེལ། །ནག་པོ་དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། །དམིགས་བསལ་དབྱི་མོང་ནག་པོ་གིས། པགས་
པའི་ནད་དང། སེམས་ཅན་གྱི་ཚོའི་ནད་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	འབྲས།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གྲ་མ་མེད་པ་དང། ཏུང་གི་ཕུ་ ཉིག་པ་ཏ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Oryza sativa</i> Linn.
ཡུལ་གྱི་མིང།	རྩེ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྩེ།	མངར་བ།
རྩུས་པ།	སྐྱུ་མ་ཞིང་བསིལ་ལ་ཡང་བ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། བེ་སྟོན་ལས། འབྲས་ནི་
ལྗང་པ་གོ་བཞིན་ཕྱ་བ་སྟེ་མ་འདམ་སྟེ་འབྲ་

བ་ཅེ་ཕྱར་བལྟས་དེའོ། ཞེས་དང། རྒྱུད་བཞིའི་བད་སྟོན་ལས། ལྗང་པ་གོ་དང་མཚུངས་པ་ལས་ཅུང་ཟད་ཕྱ་བ་
སྟེ་འདམ་སྟེ་འབྲ་བ་ཅེ་ཕྱར་བལྟས་སྐྱེས་པའི་ནང་འབྲུ་དཀར་ལ་བགས་པ་སྐབ་མོ་ཡོད། ཅེས་བལྟན་ཡོད་དོ་
བཟུམ། འབྲུག་གི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་ལོ་རེ་བཞིན་ཏུ་བཏབ་སྟེ་སྟེ་བའི་ལོ་ཉིག་གི་འབྲུའི་རིགས་ཅིག་ཡིན། ཅུ་
བ་སྟོང་པོ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་ལུགས་གོ་དང་ཆ་འདྲ་སྐྱེ་བའི་སྟོབས་གོ་ལས་བཟང་བ་འདབ་མའམ་ལྗང་པ་ཨ་ཅི་
སྟོམ་ལ་རིང་བ་རལ་གྱིའི་དབྱིབས་འདྲ། སྟེ་མ་མང་ལ་རིང་བ་སྟོང་པོའི་སྟོན་ལུ་འདམ་གྱི་སྟེ་མའི་དབྱིབས་འདྲ་ཕ་
ཅེ་ཕྱར་ལུ་གུག་སྟེ་བགས་པ་སྐབ་མོའི་ནང་འབྲུ་ལ་དོག་དཀར་པོ་མང་བ། ཡང་ཅིན་མདོག་དམར་པོ་སོགས་
རིགས་ལེ་ལྷ་ཡོད།

འབྲུ་ཏུས་དང་ལག་ལེན། རང་རྒྱ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་བརྒྱུ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འབྲས་ཀྱི་རུས་པ་སྐྱུ་མ་འཇམ་བསིལ་ལ་ཡང། ཉེས་པ་གསུམ་གསལ་རོ་
ཅ་མདངས་དཀར་གསལ། །ལུས་ཡང་ཡིད་གཞུངས་འལུ་དང་སྐྱུགས་པ་གཙོད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་རྒྱུང་
མཁྲིས་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པ་གསུམ་གསལ་ནི་དང། ལུས་ཀྱི་མདངས་དང་སྟོབས་བསྐྱེད་ནི། ལུས་ཡང་ཞིང་
སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ནི། བཤལ་བ་དང་སྐྱུགས་པ་བཅད་ནི་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	འབྲུག་ཤིང་པ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Prinsepia sp</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	རྫོང་རྒྱུག་ཤིང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༥༠༠མན་ཚད་ལ།
རྫོ།	མངར་ལ་བསྐྱེད།
ལུ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	བསེལ་བ།



རོ་ཐོ་འི་བཤའ་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་སྐྱེང་ལས།
སྐྱེང་ཤོད་གར་ཡང་སྐྱེ་བའི་ཤིང་པགས་སྟོ་སྐྱེང་

མཁེགས་པ། སེ་སྐྱེང་ལ་ཆེ་བ་ཙམ་ལ་ཤིང་གཞན་ལ་འཁྲིལ་ཞིང་རང་ཉིད་ཀྱང་སྐྱེད་པ་ལྟར་བསྐྱེམས་པ་དང་།
མདུད་པ་སོགས་བྱས་ནས་སྐྱེ་བ་ཤུན་པ་མཐུག་ལ་ཡལ་ག་མཉེན་པས་རྫོང་རྒྱུག་གི་དབྱུག་པ་བྱེད་པས་ཀྱུན་ལ་
གསལ་བའོ། །ཞེས་གསལ་ཡོད་བརྒྱུ། མང་ཆེ་བ་སྐྱེང་ཤོད་ཀྱི་ཤིང་གསེབ་དང་ལམ་རྩུ། རྒྱུ་ལྷན་ཚུ་ལས་སྐྱེ་
བའི་ཤིང་ཕན་གཅིག་ཁར་སྐྱེ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེན་ཤིང་འདྲི་རྒྱ་མཉེན་པ་སྐྱེང་པོ་ཆེ་རྒྱུང་སེ་བ་ལས་ཆེ་བ་ཙམ་དང་ཤུན་པ་
ལྡང་ལ་སྐྱེམ་པ་སྐྱེང་པོ་འི་མཚམས་ལས་ཆེར་མ་ཤིན་ཏུ་རྫོ་བ་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྡང་འཇམ་མཐུག་པ་རྒྱུང་
ལ་ཞིང་སོར་གང་ཙམ་དབྱིབས་ནར་ཙན་ཅེ་སྐྱེང་བ་ལ་སྐྱེད་སྐྱེ་སྐྱེམ་ཡིན། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་རྒྱུང་བ་འདབ་མ་ལྟ་
པ་འཇུམ་བཞུད་ཙན་གྱི་ནང་ལུ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་ལ་ཞིབ་པ་འབྲུག་ལྷ་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ལ་རྒྱས་པའི་གང་བུ་ལྡང་
སྐྱེ་སྐྱེང་གཤོང་བཞི་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་ས་བོན་སྐྱེམ་གསུམ་ཤུན་པ་དམར་སེར་ཙན་བཏགས་ཏེ་ཡོད། ཤིང་འདྲི་རྫོང་
དབྱུགས་བཟོ་བཏུབ་པའི་ལོ་རྒྱུད་འཁྲུངས་དཔེ་རྒྱ་ནང་གསལ་ཡོད་པ་མ་ཚད། རང་གི་སྐོབ་དཔོན་གྱིས་ཡང་དངོས་
སྐྱེ་རྫོང་དབྱུག་གི་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་སྐོར་བཤའ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་མ་རུལ་བར་སྐྱེམ་ཏེ་བེད་སྐྱོད་
འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། འབྲུག་གི་འབྲས་བུ་ཆར་འབབས་སྐྱེ་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བརྩམ། ལུས་པ་གིས་སྐྱེ་ནད་སེལ་
ནི་དང། ཆར་འབབ་གི་རྣམ་ལུ་འགྲོམ་ཨིན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	མ་རུ་ཚེ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གུམ་ཤེ་ཏ་གུམ་མ་རུ་ ཚེ་དཀར་པོ། གཤམ་ཏུ། སྲིན་ པོ་དམར་ལེབ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Butea parviflora Roxb</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	རོང་ཀ་ལ་རྩེ་བ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	སྲན་མའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྩ།	ལ་ལ་ཚ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསེལ་བ།
རོ་བ།	རོད།



རོ་བོའི་བཤད་པ། འབྲ་དཔེ་ལས། མ་རུ་ཚེ་བུ་
མའི་བྱ་ལེ་འདྲ། ཁྱོ་གྱ་བྱི་ལུ་མཚན་འབྲ་ལ་
དམར། ཞེས་དང། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྲིན་

ནད་འཛོམས་པའི་མ་རུ་ཚེ། ལས་གཞི་རྩོད་ཆེའི་ཡུལ་ན་སྟེ། ལོ་མ་སྟོ་བུན་སྲུང་པོ་ཆེ། སྟོང་པོ་ཕྱ་མོ་མེ་རྟོག་
སེར། འབྲས་བུ་དམར་སེར་བྱི་ལུ་མཚན་འདྲ། རོ་ཞི་ལ་ལ་མངར་བ་ཡིན། རང་གི་རུས་པས་སྲིན་ནད་
འཛོམས། ཞེས་མེ་རྟོག་ཅུ་བ་སྟོན་པོ་ཚེ་སེར་པོ་གང་བུ་སྟེ། ཅན་གྱི་ནང་ལས་འབྲས་བུ་ལྷ་ཚམ་འོང་མི་འདི་ཡིན་



ཟེར་བསྟན་དོ་བཟུམ། ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་མཐའ་
སའི་ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་ལོ་ལེ་ཤུ་སྟེ་སྟེ་བའི་སྟེན་འདི། བོད་
སྟེན་སྟེ་དངོས་སྟེན་གྱི་རིག་པ་ལ་སོགས་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་མང་
ཆེ་བར་ནང་ལུ་སྟོང་པོ་སྟོམ་ཞིང་ཟེར་ཡོད་རྩུང་དོན་དངོས་ལུ་སྟོང་
པོ་ཕྱ་ལ་རིང་བ་སྟུལ་རིས་ཅན་ཚོག་མཚམས་བྱུང་ལ་འབྲུར་ཅན་
ལ་དོག་ལྷང་སྟེ་སྟེ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུང་འཇམ་པོ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ཆེ་ལ་དབྱིབས་
སྟོང་སྟོང་སྟེ་ལུགས་གཡས་གཡོན་ལུ་རེ་རེ་དང་དབྱུས་ལུ་གཅིག་

བཅས་ཁ་གསུམ་སྒྲེ་གྲེས་པའི་མེ་ཏོག་དམར་སེར་ཅི་རིགས་ཤར་བའི་གང་བུ་སྒྲོ་སྒྲུ་ལེབ་མོ་སྒྲུ་རྒྱུ་ཅན་སློན་པའི་
སྐབས་སེར་སྒྲུག་ལུ་གྲུར་བའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་དམར་ལེབ་གསུམ་བཞི་ཙམ་ཡོད། དེ་ལུ་དྲི་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས་
དཀར་དམར་གཉིས་གྱི་དབྱེ་བ་འདི་གཞན་བདུད་ཅི་སྒྲན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་དང། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་
མཛོད་ཆེན་མོ་ཚུ་ནང་ལུ། ཕྱི་པགས་སྒྲུ་བ་དཀར་པོ་དང་ཕྱི་པགས་སྒྲུག་པོ་དམར་པོ་ལུ་ངོས་འཛིན་ཏེ་འདུག།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འཇུ་དུས་རང་རྩེ་དགུ་པ་དང་ སྤྱི་རྩེ་བརྒྱ་གཅིག་དང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་
འཇུ་ཞིན་མ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། མ་རུ་ཅེ་ཡིས་སློན་ནད་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་མགོ་སློན་དང། ཡ་སློན། ཁོང་སློན། གཞང་སློན་ལ་
སོགས་སློན་གྱི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན་ནི་དང། པོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ནི་ལུ་ཕན་མ་ཨིན།

གསོ་རིག་མིང་	མོན་ཆར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བོ་ལྷག །བོ་འབྲས། མོ་ ཅ་ལི། འགྲམ་གཙོད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Quercus griffithii</i> <i>Miquel</i>
ཡུལ་མིང།	ཕི་སིང་རྩི་བ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	མོན་ཆར་རི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༥༠༠ མན་ཚད།
རྩ།	ཁ་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ཁ་བ།
རྩལ་པ།	སྤྱི་ལ་རྣོ་བ།



རོ་བོ་བཤད་པ། འདི་ཡང་ལོ་ལེ་ཤུ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤིང་སྟོང་
 དགུན་ཡང་ཉོན་མ་སྟེ་སྟོང་པའི་ཤིང་སྟེ་རིགས་ཀྱི་སྟེ་
 དངོས་ཅིག་ཡིན། ཤིང་སྟོང་སྟོན་ལ་རིང་བ་ཤིན་ཏུ་
 མཁེགས་པའི་ཕྱི་པགས་ཁམ་ནག་མཐུག་པ་སྟེ་ཡོད།
 བང་གི་ཁ་དོག་ལུ་དངོས་སུ་དབྱེ་དབྱེད་འབད་མ་སྟོང་

ཅུང་། བདུད་ཅི་སྟེ་སྟེ་གི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ། བང་མདོག་དཀར་བ་དང་སྟེ་ག་ནག་གཉིས་ཡོད་ལ་ཞེས་གསལ།
 ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་མང་ཞིང་གསར་སྟེ་ཡལ་ག་ལྡང་ལ་མཉེན་པ་སྟེ་འཇམ་ཐར་ཐོར་ཡོད་པ། ལོ་མ་སྟོན་པོ་
 མཐུག་ལ་སྟོང་བ་སྟོང་བ་གི་དབྱིབས་འདྲ་བའི་མཐར་ཉལ་རྒྱུང་ཚེར་མ་ཅན་ཁབ་ཅེ་བཟུམ་རྣོ་བ་ཡོད་པའི་ངར་པ་
 རྒྱང་དུ་རེས་མོས་སྟེ་སྟེ་ཡོད། མེ་ཉོག་སེར་སྟེ་རྒྱུང་བ་སྟེ་མའི་དབྱིབས་ཅན་བང་རིམ་གྱི་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཁ་
 རྒྱུང་ལུ་སྟེ་ཤར་ཕ་ཡིན། འབྲས་བུ་ལྡང་སེར་ཅན་འཚོ་བའི་སྐབས་ལུ་སྟེ་ག་ཏུ་ལྷུང་ཉེ་རིལ་མ་ཇའི་འབྲས་བུ་
 འདྲ་བའི་ནང་སྟེ་དཀར་པོ་ཉལ་བ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་རྩལ་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བདུན་པ་བརྒྱད་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲས་བུ་འཚོ་སྟེ་སར་འབྲུད་པའི་སྐབས་བསྟེ་
 རྒྱུབ་འབད་དེ་སྟོང་ཞི་དང་། བོ་ལྷག་འདི་སྟོན་དབྱིད་གང་ཅུང་ལུ་བསྟེ་རྒྱུབ་འབད་དེ་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཞེན་མ་ལས་
 ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། མོན་ཆར་རི་ཡིས་ཚ་གང་འཁྲུ་བ་གཙོད། རང་ནད་སེལ་བ་དང་། པགས་ནད་ཟ་རྟོག་ལ་སོགས་པ་ལུ་
 རྒྱུག་པ་ཅིན་ཕན་རང་བྱུང་དོ་རྩེས། བོ་ནག་འབྲས་བུ་མོན་ཆར། །འཁྲུ་བ་གཙོད་པའི་མཚོག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་

གསུངས་ཡོད་དོ་བརྒྱུམ། ལྷག་བཤལ་བའི་རིགས་སོགས་ཚ་འཁྱུ་དང། བཤལ་རིམས་རྙིང་པ། གཉན་ཚད། གེ་
 ཚད་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་དང། ས་བོན་འཛག་སྒོམ་འབད་མི་དང། གཞན་ཡང། བེ་ལྷག་གིས་མིད་པའི་མྱ་དང་གེ་ཚད།
 གཞན་འབྱུམ་ལྷག་འཛག་མི་ལུ་བྱུག་ནི་དང་ཚུ་འཁྱུ་བ་ཅིན་ཕན་ནི་དང། དེ་བརྒྱུམ་སྤེ་ཚད་འཁྱུ་སོགས་བཤལ་
 རིམས་དང། ལྷག་བཤལ་བ་ཚུ་གཙོད་ནི་ལུ་ཕན། མོན་ཚ་རའི་ཕྱེ་མ་སྐར་འབེན་ན་སྐར་ནད་སེལ་བ་དང། པགས་
 བད་ཟླ་འོང་སོགས་ལུ་བྱུགས་པ་ཅིན་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སྤྲུག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཤིང་ཟེན། འབའ་ཟེན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Elaeagnus umbellata</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	བྱི།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྤྲུག་ཤིང་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	3400མན་ཆད་ལྷ།
རྩོ།	སྐ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	ཚ་ལ་སྐམ་ཞིང་ཡང་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་སྤེང་ལས། འདི་
 ཤིང་མ་ལེ་གྲུམ་ཤིང་གི་རྣང་སྟེ། ཤིང་རྒྱ་
 གཞོན་གྱི་ཁྱད་པར་ལས་དཀར་དམར་གཉིས་ཡོད།

དཀར་པོ་བག་ཕྱེ་རྩེན་བཏགས་འདྲ་བ་དང། དེ་ལས་དམར་བ་གོ་མའི་ཕྱེ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་འབྱུང། གཉིས་ཀ་རོ་
 བསྐལ་ཅུང་ཟད་ལན་ཚུ་བ་ཡོད། མེ་ལ་བསྟེགས་ན་ལོ་ལ་ཉམས་དང། བཙོས་ན་སྤྱིན་ལྟར་འབྲེགས་ནས་འོང་
 བའོ་ཞེས་དང། བོད་སྤྲུག་སྟེ་དངོས་སྤྲུག་གི་རིག་པ་ལས། འདི་ནི་ལོ་མང་སྟེ་བའི་ཤིང་སྤྲུག་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་
 ཞེག་ཡིན་ཞིང། སྤོང་པོ་སྤོམ་ལ་རིང་ཞིང་འདྲོང་པའི་སྟོད་ཆར་ཡལ་ག་གུས་པ་ལོ་མ་ཕྱ་ལ་ཞིབ་པ་སྐྱུ་རུ་རའི་ལོ་མ་
 འདྲ་བ་ཡོད། སྤྲུག་ཙམ་ཞེས་པ་ཤིང་དེའི་ཕྱི་པགས་དོར་ནས་རྩམ་པ་བཞེན་བཏགས་པར་སྤྲུག་ཙམ་ཞེས་ཟེར་ལ།
 ཞེས་བཟུང་ཡོད་རུང། སྤྲུག་སྟོང་ས་འབྲུག་གི་ས་ཆ་མཐོ་ཚད་རན་པ་ཙམ་གྱིས་ལུམ་ཚུ་ནང་སྟེ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཕྱན་
 འདི་སྟོང་པོ་སྤྱི་ཤིང་མཁྲེགས་པ་མདོག་ཐལ་སྐྱེ་ཆེར་མ་རྩོ་བ་ཐར་ཐོར་ལེ་ཡོད། ལོ་མ་ནར་ཙམ་ཕྱེ་སྟོར་སྟོམ་བུམ་
 ལྟག་པར་ལོ་རྒྱུ་ཐལ་དཀར་སྟེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་རྒྱུང་བ་འབྲས་བུ་རྒྱུ་རིལ་མ་སྤྱིན་པའི་སྐབས་ལྷང་ལྷང་
 དང་སྤྱིན་པའི་དུས་ལྷང་དམར་བའི་མདངས་དང་ལྡན་པ་ལྷ་གྱུར་འགྲོམ་ཡིན། འདི་ལྷ་དབྱེད་བལྟམ་ད། སྤྲུག་ཟེར་
 མི་འདི་ རང་གིས་མཐོང་ཕྱོང་བའི་སྤྲུག་ཤིང་འདི་དང་བོད་ཀྱི་འཕྲུང་ས་དཔེར་བཀོད་ཡོད་པའི་སྤྲུག་རྩེས་གཉིས་
 ཏགས་མ་མཐུན་པར་ཡོད་མི་འདི་བོད་མཁས་པ་རྩོ་གིས་སྤྲུག་ཤིང་དོམ་མཐོང་མ་ཕྱོང་བར་སྲིད། ད་རེས་དཔེ་རིས་
 བྱང་ལུ་བཀོད་པའི་སྤྲུག་ཤིང་འདི་ཉེ་མ་ལས་འབྲུག་གི་སྤྲུག་གི་དོས་འཛིན་ནང་ལྷང་འཛོ་རྒྱན་རབས་རྩོ་གིས་དོས་
 འཛིན་རྒྱུ་ཆགས་སུ་འགྲོ་མི་དང་འཁྲུལ། རང་གི་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ཁ་སྤྲད་ལྷང་ཡོད་མི་སྤྲུག་རིགས་རྒྱུང་བ་འདི་
 མིན་པར་ཁ་སྟོད་ལྷང་སྟེ་མི་སྤྲུག་འདི་ཡིན་ཟེར་གསུངས་མི་དང་བསྐྱུན་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབས་ཡོད།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། སྐན་འདི་འཇུག་ཟླ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་གཙང་རྟོག་རྟོ་སྐྱེ་སྐྱམ་ཏེ་བེད་སྡོད་
འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། སྐྱག་གིས་ཚ་གང་འཇུ་བའི་རིགས་ཀུན་གཙོད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྩམ་ ཚ་གང་འཇུ་བའི་ནད་
རིགས་ཀུན་གཙོད་ཚུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སྐྱ་སྐྱ་(སྐྱ་སྐྱུག)
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྐྱ་སྐྱུག། པལྱི་ དྲིལ་པེ་ཏ། སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱེ་གཤེད། བཅའ་སྐྱ་ བཟའ་བཅའ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Zingiber officinale</i> <i>Roscoe</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ས་སྐྱ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ལྷུ་བུ་འམ་ཐང་སྐྱ་ལྱི་སྟེ་ཚན།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལུ།
རྩོ།	རོ་ཚ་ལ་མངར་བའམ་ཁ་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷན་ལྟེ།	ཁ་བ།
རྣམ་པ།	རྣམ་པ་རྩོ་བ།



རོ་ཚོའི་བཤད་པ། འབྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ཁ་གསལ་མེད་དེ་འབད་རུང་རུང། ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་ཏེ་སྐྱེ་བའི་ཐང་སྐྱ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་

འདི། མོང་མི་ཚུ་གིས་ཞིང་དང་རི་ལྗོངས་ཚུ་ནང་ལས་འདེབས་འཇུགས་དང་བདག་གཉེར་འབད་མ་ཨིན། སྤུང་འཚོ་ཆུན་རབས་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་རྒྱུན་ལས་སྐྱ་སྐྱུག་ཟེར་སྐྱ་སྐྱེ་དང་འབྲུངས་ནགས་ཚལ་གྱི་གསེབ་ལས་སྐྱེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་དོས་འཛིན་དངོས་མཐོང་གནང་ཡོད་རུང། འབྲུངས་དཔེ་ཚུ་ལས་འབྲུངས་གཏུགས་འབད་དེ་བལྟམ་དང་སྐྱ་སྐྱུག་དང་སྐྱ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཟེར་མི་འདི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཨིན་པས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་མེ་རྩུ་ཀྱང་དབྱིའི་སྐྱ་སྐྱུག་གཞུང་བཅས་ལས་བལྟམ་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྐྱ་རྩུ་སྐྱེ་གྱི་དཔར་རིས་དང་ལལ་ལེན་གཅེས་བཏུས་ལས་ཡང། རྒྱ་གར་གྱི་སྐྱེ་སྐྱུན་དེབ་རིགས་ལལ་ལས་འདི་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ། འདེབས་འཇུགས་བྱས་པའི་རིགས་དང། བདག་མེད་རི་ཀྱང་གང་སར་སྐྱེ་བའི་རིགས། འདི་ནི་འདེབས་འཇུགས་བྱས་པའི་རིགས་ཡིན་ཞེས། དེབ་འདི་གི་དཔེ་རིས་ལྷན་ལུ་སྐྱ་སྐྱུག་ཟེར་མི་འདི་སྐྱ་སྐྱེ་འབྲུལ་མེད་ཀྱི་དཔེ་རིས་གསལ་སྟོན་འབད་འདི་འདུག། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཚོ་དེ་ཚེར་མོ་ལས་ཡང། སྐྱ་སྐྱ་དང་སྐྱ་སྐྱུག་གི་མིང་དོན་གཅིག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། སྐྱ་སྐྱེ་འདི་ལོ་མ་ལྷང་ལ་མཐུག་པ་ལྷ་ལ་འིང་ཞིང་ཚེ་རྩོ་བ་སྐྱེ་ས་ལུ་བབ་པའི་ཚུལ་གྱིས་རྒྱས་ཏེ་མེ་ཏོག་དཀར་ལ་ལུ་

མེན་རྩེ་ལས་འཆར་ཏེ་ཡོད། རྩ་བ་དོག་དོག་གཅིག་འབྲེལ་གཉིས་འབྲེལ་གྱིས་མཐུད་དེ་ཆེ་ཆུང་ལག་པའི་སྤར་གང་
ལས་ལྷག་ཙམ་སྤོང་དུ་མ་ཚད་སྲོད་རིགས་ཤིན་ཏུ་བཟང་བ་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་དགུ་པའི་ནང་རྩ་བ་འབྲུ་སྟེ་གཙང་བའི་ཐོག་ལས་རྒྱ་འཕྲུ་ཞིམ་ལས་མ་རུལ་
བར་སྐམ་ཏེ་བེད་སྲོད་འབབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཤེལ་འབྲེང་ལས། སྤོང་སྤོང་བྱེད་ཟས་ལེན་བད་རླུང་འཛོམས། །ཞེས་དང། བདུད་རྩ་ཐིགས་
པར། སྐ་ནི་རྩུབ་ཅིང་བད་ཀན་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང།
ལྷགས་འབྲེང་ལས། སྐ་གཤེར་རྩུབ་ལ་ཚ་སྟེ་ལྷ་རྩེས་བསིལ།
།སྤོང་སྤོང་ཚ་མངར་ལྷ་རྩེ་མངར་ཡང་རྩོ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང།
སྤོང་གྱི་བྱིངས་ལས། སྤོང་སྤོང་ནི་ཚ་བའི་ཚ་བ་མངར་བའོ།
ཞེས་དང། གཏེར་མཛོད་ལས། སྤོང་སྤོང་ཚ་མངར་ལྷ་རྩེ་
མངར། །ཟས་ལེན་རྩོད་སྲོད་བད་རླུང་སེལ། །ཞེས་དང།
བདུད་རྩ་ཐིགས་པར། སྤོང་སྤོང་དེ་ནི་སྐ་སྐ་གཉིས། །ཚ་མངར་



ཚ་བ་ལྷ་རྩེས་ནི། །མངར་དང་ལ་སྟེ་བད་རླུང་སེལ། །ཞེས་དང། བདུད་རྩ་ཐིགས་པར། སྤོང་སྤོང་སྤོང་སྤོང་གི་
ཚ། །ལྷ་རྩེས་མངར་བ་ལྷ་བ་ཡིན། །ལྷ་པས་བད་རླུང་སེལ་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཕོ་བའི་མེ་རྩོད་
ཉམས་པ། མཆེར་ཚད། གང་རླུང་གི་ནད། ཟས་གྱི་དང་ག་འབྱེད་པ། །ཁོག་པ་སྤོང་པ། བད་རླུང་གི་ནད།
དབུགས་མི་བདེ་བ། །གཞུང་འབྲུམ་གྱི་ནད་དང། སྤོང་ནད་རྩེ་ལུ་པན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སྐྱུག་སྣོན།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྐྱུག་ཚོ་འཕ། སྐྱུག་ཅི།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Phyllostachys sp</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	པགས་ཤིང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྐྱུག་མའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྩོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
ལུས་པ།	བསིལ་བ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། ཤེལ་སྤེང་ལས། སྐྱུག་མ་

གཞོན་ལུའི་ཅི་ཅི་ལ་ཁར་བྱས་པའི་ལུན་བྱ་རམ་ལྟར་མངར་བའོ། མ་རྟེན་ན་སྐྱུག་སྣོན་ཅི་བཞུར་ལ་འཕུར་བའི་



ཕྱི་མ་རོ་མངར་བས་བྱའོ། ཞེས་གསུངས། དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་
ལོང་ལས། སྐྱན་དུ་སྐྱར་བྱ་བེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚོ་བ་སྟེ་ཁ་དོག་མེར་
སྐྱུག་གས། ར་ལ། དུངས་ཤིང་དྲི་ཞིམ་མན་མས་པ་ཞིག་གོ།
ཟེར་བཀོད་ཡོད་མི་འདོ། ལེན་པའི་ཐབས་འདི་ཡང་སྐྱུག་
མའི་སྣོང་བྱ་གསར་པ་བཅད་མ་ཐག་ལུ་ཚོགས་མེད་པར་ཐབ་གྱི་

ཁར་བཞག་ཞིམ་ལས་སྐྱུག་ལས་མེ་བསྟེགས་འབད་དེ་མཐའམ་གཉིས་ལས་ཉོད་གཟེད་དེ་ཚོ་གྲུ་འབབ་འོང་མི་འདི་
ཏུ་སྐད་ལུ་ཀུའུ་ལེས་ཟེར། སྤར་བས་པ་རྩུ་གྱིས་འདི་ཁར་ཨིན་པའི་བཞེད་སྟོལ་དང། འདི་མ་བྱུང་པ་ཅིན་ཀུའུ་
རུའུ་ཟེར་སྐྱུག་མའི་བར་ལུན་བཞུར་ཞིམ་ལས་བསགས་པའི་ཤིང་བལ་བཟུམ་འབྱུང་མི་འདི་གི་ཡང་བལུབ་པའི་ལོ་
རྒྱུས་འདུག། ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་ཁ་དམའ་ས་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱུག་སྣོན་འདི་ལོ་ལེ་ལེ་ལེ་སྟེ་སྟེ་བའི་སྣོང་པོ་སྟོ་ལྡང་མིལ་བ་
ཁོང་སྣོང་ཅན་དང་པོ་སྟེ་ཚོགས་མཚམས་ལས་ཡལ་ག་གྲེས་ཏེ་རྣམ་པའི་ཚོ་ལུ་མདོག་མེར་སྐྱུ་ལུ་གྲུམ་ཨིན། སྟེ་
དངོས་འདི་གི་ལོ་མ་ལྡང་མེར་སྟེ་ལ་རེག་བྱ་རྩུབ་པ་རྩུབ་ལྡང་སྐྱུར་ལ་གྱིའི་དབྱིབས་བཟུམ་རེས་མོས་སྟེ་སྟེ་ཡོད།
དེ་ཡང་མཐའ་སྟོམས་ཏོག་ཏོ་དང་རྒྱབ་མདུན་གཉིས་ཀ་ལུ་སྐྱུ་དཀར་ཐར་ཐོར་གྱིས་བྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཨིན།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷན་ནང་ལུ་སྐྱུག་ཅི་ཞེས་གསར་དུ་སྐྱེས་པའི་སྐྱུག་མ་གཞོན་ལུ་གི་ཕྱི་འཇི་ཕྱི་གི་ཕྱང་གིས་
བཤུས་ཞིམ་ལས་ཁུ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་སྐོར་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་ལུ་གསལ་ཏེ་འདུག།

ཕན་ཡོན། སྐྱུག་སྟོན་ཆོ་བས་བྱང་ལོག་མ་ཚད་དང། །མོ་ནད་ཚ་བ་རྙིང་པ་སེལ་བར་བྱེད། །རང་བྱུང་པས།
སྐྱུག་ཅི་མཁལ་མའི་བཟུང་འཛིན་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། བྱང་ལོག་ནང་གི་མ་ལུ་ཚ་བ་རྒྱས་པ། མོ་ནད་
ཁག་ཚབས། ཚད་པ་རྙིང་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་མ་མ་ཚད། །གཞན་ཡང་མཁལ་མ་གི་བྱངས་འཛིན་ནི་ལུ་ཡང་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཅོན་དཀར་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྒྱལ་སྤྱིར། གོ་ཤིན། ས་མཚོག། ཇི་ཡི་སྤྱིར་པོ། དཔལ་བཟང་པོ། མ་ལ་ཡ་ཇ། སྤྱིར་པོ་སེར་པོ། དཔལ་གྱི་ལྷུ་མ་བྱ། འཤམ་ཅོན་ལ། ཉ་རི་ཅོན་ལ། ཇི་ཞིམ་རྟགས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Santalum album Linn.</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཅོན་ལ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཅན་དན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ ཚད་ལྷ།
རྩ།	བསྐྱལ་ལ་རྩུང་ལ་བ།
ཞུ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསེལ་ལ་ཡང་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཅོན་དཀར་པོ་ལུ་རིགས་གསུམ་ཡོད་པ་སྟེ་བཤད་པ་ཡིན། ཇི་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས། ཉིལ་མར་འདབ་མ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཅོན་དཀར་པོ། གོ་ཤི་ཞེས་པ་མཚོག་གམ་བ་ལང་མགོ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། དབྱིབས་བ་ལང་མགོའི་རྣམ་པ་ཅན་ཏེ། འདི་གཉིས་མ་ལ་ཡའི་རིལ་ས་

སྟེ་བ་དང། ཉ་རི་ཅོན་ལེས་པ་ལ། ཉ་རི་ཞི་སྒྲུབ་པ་སྟེ། དེའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རིལ་ཞིག་ལས་སྟེམ་བས་མིང་དེའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང། ལ་ཅིག་ནི་གོ་ཤི་རྩ་ལྟ་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་དང། རྒྱལ་གྱི་སྤྱིར་པོ་སྟེ་ཡུལ་ན་ཡོད་པས་འདི་གཉིས་མི་ཡུལ་ན་དཀོན། རྩོན་སངས་རྒྱས་ལ་ལྷ་སྐྱུ་སྐྱུལ་བ་ཐོར་བྱ་རེ་དང། རྒྱ་སྐྱུ་བ་ལ་སྐྱུ་སྐྱུལ་བ་རྩུང་ཟད་ལས་མེད་ཟེར་བཤད་པ་ཡིན། འབྲུ་ཡིག་དྲུང་གི་མིག་ལས་ལས། ཅོན་དཀར་པོ་དག་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད། རྒྱལ་གྱི་སྤྱིར་པོ་དཀར་ཡོལ་བཅག་པ་འདྲ། གོ་ཤི་རྩ་ལྟ་ལ་བཅག་པ་འདྲ། ས་མཚོག་སོམ་ཤིང་སོམ་པའི་དུམ་བྱ་འདྲ། རྒྱུན་ལྡང་སྐྱུ་ལ་ཇི་ཞིམ་བཟང། ཞེས་དང། བད་སྟོན་པ་ལས། ཅོན་དཀར་པོ་དན་ལྷ་ལ་ཇིས། རྩུང་བྱིང་ལ་དད་པ་ལྷན་པ་བཟང། ཞེས་དང། ཇི་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས། ད་ལྟ་དཀར་པོ་མཚེགས་པ་ཞིག་དང། རྩུང་བྱིང་སེར་ལ་ཡོད་པ་ཞིག། དམར་ལ་ཤིང་སྐྱ་གསལ་བ་ཞིག་དང་གསུམ་སོགས། རྩ་མ་ཤིང་སྐྱ་ལྷུང་བ་སྟེ། དེ་དག་ལ་སྐྱུ་མ་ཚོལ་ཡོད་པ་སྐྱུ་མ་དར་དང་མེར་བསྟེགས་པའི་དྲུང་པ་སོགས་ལ་ཇི་སྐྱུ་སྐྱུལ་

ཚོགས་ཤིང་སྐྱེ་ལ་མཁུགས་པ། ལྷི་ལ་བསིལ་བ་འབྱུང་བ་དེ་གསུམ་རིམ་པས། སྐྱུལ་སྡིང་། གོ་ཤིང། ས་མཚོག་གསུམ་དུ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན། ཞེས་གསལ། སྐྱེམས་འགེལ་ལས། རིགས་ནི་གཅིག་པ་ཡིན་ལ། མཚོག་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ནི། མཚོག་དམན་གྱི་དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་གིན་ཏུ་ཆེ་བར་མངོན། ཞེས་དང་། སྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ད་ལྟ་མཐོང་མང་བ་ནི་དཀར་པོ་མཁུགས་པ་ཞིག་དང་ཅུང་ཟད་སེར་ཉམས་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ་གཉིས་སྟེང་། གང་ལྟར་ཐོད་པ་ལ་གཏུགས་པས་རེག་ཅིང་གཞན་ལས་བསིལ་བ། སོས་ཀ་



མར་ཁུ་ཚ་པོའི་ནང་དུ་མདའ་སྐྱུག་ཙམ་རེ་བཅུག་ན་དེམ་ཐག་མར་ཁུ་འབྲུགས་ཏུས་ཤིང་མེར་བསྐྱེགས་པའི་དུད་པ་སོགས་ལ་དྲི་སྤུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལུང་ཞིང་སྐྱེ་ལ་མཁུགས་པ་དེ་མཚོག་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བུང་ནའང་ཤིང་གཞན་ལས་བསིལ་ཞིང་མེར་བསྐྱེགས་ན་དྲི་ཞེས་པ་ཞག་ཚོ་སྤུན་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་བཟང་། ཞེས་གསལ། བེ་སྲོན་ལས། སྐྱུལ་སྡིང་གོ་ཤིང་ས་མཚོག་གསུམ་ནི་གཞན་གྱི་ཁྱད་པར་དང་།

སྐྱུལ་ལ་སོགས་པའི་སྲོག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་འབྱུང་ཚུལ་གསུངས། ཡང་བེ་སྲོན་ལས། ཅན་དཀར་པོར་གྲགས་པ་ནི་མ་ལ་ཡ་ན་ཅན་དཀར་པོའི་རིགས་ཤིན་ཏུ་མང་བའི་ཁྲོད་དུ་ཤིང་སྲོང་པོ་དཀར་པོ་ལོ་མ་ལྡང་སིབ་ཅན་ཞིག་སྐྱེས་པ་དེ་ལ་ཅན་གྱི་དྲི་མནམ་པས་ཏུས་པ་མི་འགལ། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། མོང་སྐར་གྱིང་མའི་ཐང་གི་སྐྱེན་ཤིང་གི་ལྷུ་ར་ནང་ལུ་མཐོང་ལྗོང་བའི་ཅན་དཀར་དཀར་པོ་འདྲི་གི་ངོ་བོ་ནི་ཤིང་སྲོང་ཆེལ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྤུན་དེ་ཙམ་འཁྲུག་པོ་རང་མིན་པར་དྲང་པོ་ཙམ་མཁུགས་ཤིང་ཕྱི་པགས་སྐྱ་བའི་རང་བཞིན་ཐལ་མདོག་སྐྱག་ནག་ཙམ་སྐྱེ་དབྱིབས་སོགས་ཤིང་གཞན་དང་ཆ་མཚུངས་སྟེ་ཡོད། འདྲི་གི་ལོ་མ་སྲོ་ཞིང་སེར་མདངས་སྐྱོང་བའི་དབྱིབས་ཅན་ལ་སྲོད་སྟེ་སྐྱེ་མིན། བདུད་ཅི་སྐྱེན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་འབྲས་སོགས་གང་ཡང་མེད། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་ཅུང་། སྐྱེན་གི་ལྷུ་ར་འདྲི་བདག་གཉེར་པ་གིས་མེ་ཏོག་སྐྱག་པོ་ཡལ་སྤུན་གྱི་མཚམས་ཀྱི་ཕྱི་ལས་འཆར་ཏེ་འབྲས་བུ་རྒྱུང་བ་ནག་ཅིང་སྐྱེ་འབྲས་དང་འབྲ་བ་ལ་ཐུར་ལུ་དཔུངས་བའི་ནང་གི་འབྲུ་གུ་སྐྱ་མཁུགས་ལེ་ཤུ་ཡོད་ཟེར་སྐབ་ནི་འདུག།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱམ་ནང་ལུ་ཡལ་ག་དང་སྣོང་པོ་སྟོན་དེའི་དག་རུང་ལུ་འབྲུ་སྟེ་ཕྱི་པགས་བཀོག་སྟེ་
 བསིལ་གྱི་བ་ནང་ལུ་སྐྱམ་ཐོག་བེད་སྟོན་འབབ་དགོས་
 ཡིན།



ཕན་ཡོན། ཚུན་དཀར་པོས་སློང་སྟེང་འབྲུགས་ཚད་
 སེལ་ཞེས་དང། རོ་སྟོར་ལས། ཚུན་བསིལ་ལ་
 འཇམ་པས་སློང་སྟེང་སྟོངས་པའི་ཚད་པ་སེལ། ཞེས་
 དང།བདུད་རྩི་ཐིགས་པ་ལས། ཚུན་དཀར་པོ་
 བསིལ་འཇམ་ཡང་ལ་སྐྱམ། །ཤ་ལྷགས་ཚ་བའི་ནད་

ལ་བྱུགས་པས་ཕན། ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཚུན་དཀར་པོ་དྲི་ལྡན་གྱིས། །བཅུད་ལེན་དྲི་མེད་ཚད་རྒྱུ་
 སེལ། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། སློ་ཚད་དང། སྟིང་ཚད། འབྲུགས་ཚད། ཤ་ཚད། པགས་ཚད་ལ་སོགས་
 པའི་ཚ་བའི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན། ཨ་ཡུར་མེ་རྟའི་སྐྱམ་གྱི་ཕན་ཡོན་ལས་ཡང། བད་མཁྲིས་གྱི་ནད་དང། སྟིང་
 གི་ནད། སློ་ཚད། དེམས་ཚད། སྐྱམ་དང་ཆེ་བ། མགོ་བེད་བ། ལུས་ལ་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ། གཅིན་སྟེ་བ། སྲང་
 བ་འཇོག་པ། འབྲུམ་ཐོར་ཐོན་པ་སོགས་དང། རོ་ཚ་བ་ཉམས་པ་ཡང་གསོ་རྒྱུགས་པའི་རུས་པ་ཡོད།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཅན་ན་དམར་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྟ་ཅན་ན། བ་ཏྲ་ཀ། རུ་ལྷོ། འཚོ་བྱེད། མ་ལ་ཡ་ཅན་ན། ཀྱ་ ཅན་ན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Pterocarpus santalinus</i> L.
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཅན་ན།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྫོ།	བསྐྱེ་ལ་ཁ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	བསེལ་ཞིང་རྩེལ་ལ་ཡང་ཞིང་ རྩེབ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས།
 རིགས་དམར་སྐྱུག་གཉིས་འབྱུང། ཀྲས་པ་མལ་
 ཆེར་སྐྱུག་པ་དང་རྩུ་སྐྱུག་པ་ཐ་དད་དོ། བཟང་བ་
 རྩུ་བྱ་གསལ་གྱི་ཕྱོགས་ནས་ཡོང། །ཆིང་
 བུའི་རྩེའི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་དམར་པོ་བཟང་བ་དང།
 ངན་པ་སེར་ཁ་ཆགས་པ་ཡང་ཞིང་སོམ་པ་ཞིག་

འབྱུང། རྩུ་གར་མ་ཡ་ནས་སྐྱེ་བར་གསུངས། འོན་ཀྱང་གསར་པ་མི་འབྱུང་བར་བལྟས་ན་རྩོ་རྩེ་གདན་སོགས་ཀྱི་
 ཤིང་རྩིང་ཡིན་པ་འདྲ། བཟང་བ་སྟེ་བ་རྩ་ལྟར་མཁའ་གསལ་པ་དེ་ཞིམ་པ་རྩོ་ཤེལ་ལམ་མེ་རྩོ་དམར་པོ་ལྟར་དངས་བ་
 བཟང། བྱ་གསལ་དགོག་པ་མེས་ཆོགས་པ་དྲ་བ་དང་བྱི་ཁ་དཀར་རྣམས་ངན་པ་འོ། སྐྱུག་པོ་འང་གསར་པ་འདྲ་
 ཉམས་ཡོད་པ་བཟང། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། སྤྱིར་བཏང་ཅན་ན་ལ་རིགས་ཏེ། དཀར་སེར་དམར་སྐྱུག་བཞི་ཡོད།
 ལོག་སྐྱེན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྐྱེས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཛོའི་བུམ་བཟང་ལས། ཅན་ན་དམར་པོ། ཅན་ན་སྐྱུག་པོ།
 ཞེས་གསུངས། བེ་སྐྱོན་ལས། དེ་འང་སྐྱོང་པོ་དམར་ལ་ལོ་མ་ལྗང་ལུ་འོད་ལྡན་མེ་ཏོག་དང་གང་བུ་དམར་པོའི་གོང་
 བུར་སྐྱུ་རྩུང་ཅན་རོ་བོ་ལྷིང་ལྷི་ཞིང་རྩ་འདྲ་བ་དེ་ངན་ལྡན་པ་ཡོད། ཞེས་བལྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། མོང་སྐྱར་གྱིང་མའི་
 ཐང་ལུ་མཐོང་ཕྱོང་བའི་ཅན་ན་དམར་པོའི་རིགས་ཅན་ཨིན་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཀྱི་སྐྱེ་རྩེས་ཅིག་ཨིན། སྐྱོང་པོ་གཞོན་
 རུའི་རྩེས་ལུ་མདོག་སྐྱེ་བ་དང་ནར་སོན་པའི་སྐབས་ལུ་སྐྱོམ་ལ་དྲང་ཤིང་བྱི་པགས་སེར་ནག་གིས་གཏུམས་པའི་ནང་
 ལུ་དམར་སྐྱུག་རྩེས་བཟུམ་སྐྱེ་མཁའ་གསལ་ཅན་དང། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་ལེ་ཤུ་གྲེས་པའི་ལོ་མ་ལྗང་སེར་སྐབ་ལ་

སྐྱུམ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་དབྱིབས་སྐྱོང་བའི་རྣམ་པ་ལོ་མའི་ངོས་ལས་རྩ་རིས་གསལ་པོར་མཐོང་ནི་ཡོད། རང་གིས་མེ་ཏྲོག་དངོས་སུ་མཐོང་མ་ཚུངས་པའི་ལྷན་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཅན་དམར་པོ་འདི་མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་ཤར་ཏེ་འདུག། བོད་ལུགས་གསོ་རིགས་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ནང་ལུ་ཡང། མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་སྤད་རིགས་སམ་མཛོ་མོ་ཤིང་གི་མེ་ཏྲོག་འདྲ་བ་འཆར་ཞིང། གང་བུ་སྐྱུག་པོ་ཚྱོང་བ་བྲ་མའི་གང་བུ་འདྲ་བ་དེ་ལས་ཆེ་ཞིང་སྐྱུག་ལྷབ་པའི་ནང་འབྱུ་སེར་སྐྱུག་རྒྱུང་ལ་མཁྲེགས་པ་ཡོད། ཞེས་གསལ་ཏེ་འདུག།

འབྲུ་རྩམ་དང་ལག་ལེན། སྐྱུན་ནང་ལུ་ཡལ་ག་དང་སྤོང་པོ་སྤོན་དང་དབྱིད་གང་རུང་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱུམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོས་ཡིན།



ཕན་ཡོན། ཅན་དམར་པོ་ལྷག་གི་ཚད་པ་སེལ། ཞེས་དང། བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། དམར་པོ་ལྷེ་གུས་ཡན་ལག་སྐྱངས་པ་འཛིབ། ཅེས་དང། རང་བྱུང་རྫོང་རྗེས་དམར་པོས་ལྷག་རྒྱུང་འཐབ་པ་སེལ། །སྐྱུག་པོས་ཚད་པ་ཀུན་ལ་ཕན། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ལྷག་གི་ཚད་པ་སེལ་ཞིང་རན་ལྷག་རྒྱས་པ་དང་ལྷག་ཤེད་མཐོ་བྲག་ཡོད་མི་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་མ་ཚད། གཞན་ཡང་། བད་རྒྱུང་དང་། མཁྲེགས་པའི་ནད། ལྷག་གི་ནད། ཚ་བའི་ནད་དང་། སྐྱོམ་དད་ཆེ་བ། ཁོང་སྤོན་གྱི་ནད། སེམས་འཚོལ་བ། སྐྱུགས་པ། མ་རན་སོགས་ལུ་ཕན་པ་དང་། རྒྱུངས་སྤོབས་རྒྱས་ཤིང་རོ་ཅ་བ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང།	ཙི་ཏྲ་ཀ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེ་སྟོབས་དང་ཚ་བ།སྲིག་བྱེད། མེ་འབྲ། ཚ་དབལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Capsicum</i> sp.
ཡུལ་མིང།	བྱི་ཙི་ཨེ་མ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཙི་ཏྲ་ཀའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	400 མན་ཚད་ལྷ།
རྫོ།	ཚ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རྩལ་པ།	རྩལ་ཙིང་རྫོ་ལ་ཡང་བའོ།



རོབོའི་བཤད་པ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། རྫོད་ཀྱི་
རྒྱལ་པོ་ཙི་ཏྲ་ཀ། །ས་གཞི་རྫོད་ཅན་ཡུལ་དུ་
སྟེ། །ལོ་མ་ལེབ་ཆགས་ཉ་ག་ཅན། །གང་བྱ་དམར་
སེར་འབྲུ་དང་ལྷན། རོ་ནི་ཚ་བའི་མཐར་ཐུག་

སྟེ། །རང་གི་རྩལ་པས་གང་རྒྱུང་སེལ། །སྐྱེན་རིགས་འཛོམས་པར་བྱེད་པ་ནི། །ཞེས་དང་། རྒྱ་བལ་གྱི་རོང་དུ་ཙི་
ཏྲ་ཅེར་བའི་ཤིང་ཕྱན་ལྷ་ཤིང་འབྲ་བ་ལ་མུངས་ན་རོ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་ཞིག་ཡོད་པའོ། །ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། །ལོ་
ལེ་ཤུ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཐང་སྐྱེན་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་ས་གནས་དགེ་ལེགས་སུ་ལུ་རོས་འཛིན་འབད་
ཡོད་པའི་སྐྱེན་རྗེས་འདི་སྟོང་པོ་སྟོ་ལྷང་ཁྲུ་གང་ལྷག་ཅོམ་གྱི་སྟོད་ལས་ཡལ་ག་གྲེས་ཏེ་ཡོད། །ལོ་མ་ལྷང་ཞིང་ལྷང་
མའི་ལོ་མ་འབྲམ་ཉ་ག་ཅན། མེ་ཏྲོག་དཀར་པོ་མདངས་མེད་པའི་འདབ་མ་ལྷ་དང་ལྷན་སྟེ་ཤར་མ་ཡིན། འབྲས་
བུའམ་གང་བྱ་དམར་སེར་མཚུབ་མགོ་ཅོམ་གྱི་ནང་འབྲུ་གྱུ་སེར་སྐྱུ་ལེ་ཤུ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། རང་རྒྱུ་བདུན་པ་བརྒྱུད་པ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་འབྲས་བུ་མ་རུལ་བར་སྐྱམ་
སྟེ་བེད་སྟོད་འཐབ་དགོ། །

ཕན་ཡོན། ཙི་ཏྲ་ཀ་སྟོབས་མེ་འབྲ་མེ་རྫོད་སྟེད། །འོར་ནད་གཞུང་འབྲུམ་སྲིན་ནད་མཛེས་ནད་སེལ། །ཞེས་
གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། མེ་རྫོད་དང་སྟོབས་སྟེད་ནི་གཞུང་འབྲུམ་གྱི་ནད་དང་། འོར་ནད། སྲིན་ནད། མཛེ་ནད་
བཅས་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཙམ་པ་ག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཀ་ལི་ཀཱ་དང། ཉེ་མ་ཕུའུ། བསོད་ནམས་བསྐྱེད་སྤྱོད། མཚོག་ ཐོབ། གསེར་གྱི་མེ་ཉོག་ཅན་མེ་ ཉོག་རྒྱལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Oroxylum indicum (L.)</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཙམ་པ་ག།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྟེ་ལས་འབྲས་བུ་ བདུ་བར་འོས་པའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རོ།	བསྐྱེད་ལ་ཁ་བ།
ལྷན་རྒྱུ།	ལ་བ།
རྩལ་པ།	བསེལ་ལ་སྟེ་བ།



རོ་པོའི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་ཕྱིང་ལས། རྒྱ་གར་ནས་འོང་

བའི་གང་བུ་མཉམ་པོ་གོ་བོའི་སྐྱོད་བྱིབས་ཞིང་སོར་བཞི་སྟོན་མདའ་ཚད་ཙམ་གྱི་ནང་ནས་འབྲས་བུ་དཀར་པོ་
 བྲེ་གའི་གང་དབྱིབས་འདབ་མ་དཀར་འཇམ་ཅན་བརྒྱ་ཕྱག་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་ཡོད་པ། དབང་ལུའི་མེ་ཉོག་ལྷ་ལ་
 དོར་རྒྱུ་བྱེད་པ་འདིས་ཀྱང་རྒྱ་ཚད་སོགས་ཚད་རིགས་ཀྱང་ལ་ཕན་ཞེས་གསལ། སྐྱེ་དངོས་སྐྱེན་རྫས་ཀྱི་དཔར་
 རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བདུས་ལས། ལོ་མ་ཆེལ་སེན་ཁི་ཁི་ཏར་༡༠-༡༥འི་ཚད་ཡོད་པ་བྱ་སྐྱོའི་དབྱིབས་
 ཅན་གྱི་མཐའ་མཉམ་ཞིང་རྩ་རིས་གསལ་ཞིང་རེ་མོས་སུ་སྐྱེས་ཡོད། ཅེས་གསལ་ཏེ་འདུག། ཀྱན་གྱིས་ཤེས་སྟོན་
 བའི་རང་སྟོངས་ཀྱི་ཚ་དོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་ཤིང་འདི། སྤོང་པོ་ཆེ་རྒྱུང་འབྲིང་ཙམ་དང་ཡལ་ག་དང་
 ཡལ་ཕན་མང་ལ་རིང་ཞིང་བྱི་པགས་མཉེན་ལ་སྐྱེག་ཅིང་ནག་ཤས་ཆེ་བ། ལོ་མ་སྤང་ནག་མཐུག་ལ་རལ་གྱི་གི་
 དབྱིབས་བཟུམ་རྩ་རིས་གསལ་བ་དར་པ་རིང་བ་རེ་མོས་སུ་སྐྱེ་ཡོད། མེ་ཉོག་དམར་སྐྱེ་པ་ཤིང་གི་སར་དང་འབྲས་བུ་
 སྟེ་ཡོད། མེ་ཉོག་འདི་རུབ་མོ་ལ་རྒྱས་ཐོ་རངས་ཀྱི་དུས་ལུ་ས་ཁར་ལྷུང་འབྱོ་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། གཡུས་སྐད་ལྟ།
 བམ་མཁའ་ལ། ཟེར་སྐབ་ཨིན་པའི་ལོ་རྒྱུད་དགོ་ལེགས་ཕུག་ཉི་མ་ལྷུང་གྲ་ཚང་གི་དགོ་སྟོང་ཅིག་གིས་བཤད་

ཡོད། གང་བྱ་ལེབ་ལ་ཤུར་རིས་ཅན་དོམ་ཕྱེད་ཅམ་ལ་ཐུར་ལུ་དབྱངས་ཏེ་ཡོད། གང་བྱའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་
དཀར་ལ་སྐྱམ་པའི་མདངས་ལྡན་ཞིང་གི་ཏུ་སྐབ་ལ་འཇམ་པ་འདི་སྐྱེན་བྲེ་གའི་གང་བྱ་འབྲ་བའམ་ཡི་གེ་ཆའི་
རྣམ་པ་ཅན་ཞིབ་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་མཚོན་པའི་རྣམ་ལུ་ཡང་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཅིག་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བརྩ་གཅིག་པ་ཅམ་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྡོད་སྐབས་གང་བྱའི་ཕྱི་པགས་
མིན་པར་ནང་གི་མེ་ཏོག་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས། ཅམ་པ་ཀ་ཡིས་ཚད་པ་འཇོམས་པར་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཚད་
པའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན་མེད་ཡིན། རླེ་དངོས་སྐྱེན་རྣམས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བརྩས་ལས།
རླུང་གི་ནད་དང། མཁྲིས་པའི་ནད་དང། ཚ་བའི་ནད། རློ་ཚད། དབུགས་མི་བདེ་བ། གཉན་ཚད། རླུ་སྤྲིན།
ཅུ་འགག་སོགས་དང། རླུ་ལོང་ལ་གཉན་ཚད་རྣམས་ནས་བཤའ་བ་དང། རླུག་པ། ཤ་བཀྲ། གཞང་གི་ནད་
སོགས་ལ་ཕན། གཞན་ཡང་དང་ག་འབྲེད་ཅིང་རོ་ཅ་བ། འབྲས་བུས་ཕོ་བའི་མེ་བྱོད་རླེད་པ་མ་ཚད་ རླུ་སྤྲིན་དང།
རླེང་གི་ནད། གཞང་འབྲུམ་སོགས་ལ་ཕན། ཞེས་བསྟན་ཡོད།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བཙོན།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མར་བཙོན། བཙོན་བདུད། མཚྭ་ལ། ལྷ་ལ། ཏ་སྟ། གབ་མིང་དུ་བརྒྱུག་བསྐྱར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Rubia manjith</i> <i>Roxb. ex Fleming</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཚུང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	བཙོན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༧༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྫོ།	ཁ་ལ་ཚ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ཁ་བ།
རྩས་པ།	བསིལ་ཞིང་ལྷི་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་ཤེང་ལས། ཡོངས་
གྲགས་ལ་སྤྱུགས་དམར་ཚོས་བྱེད་པའི་ཤིང་ཕན་དམར་
པོ་སྟེ། འདི་ལྷ་བའི་ཚོས་ལུ་གང་བཟང་སྟེན་ལ་ཡང་

བཟང་བས་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་གསུམ་ལས། ཕྱི་མ་ཕན་མ་ཞེས་འབྲིང་པོ་བཅག་འཕྲོ་དམར་ལ་ལུ་བ་བཟང་བ་དེ་
ལེགས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་གོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ཐོ་དམན་རན་པའི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་ལོ་མང་སྟེ་བའི་
ལྷུ་བུའི་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་འདི། སྤོང་པོ་ཕྲ་ལ་གྲུ་བཞི་ཁོང་སྟོང་ཆེག་མཚམས་མང་བ་མཐུད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་
ཁ་དོག་དམར་པོ་སྟེ་ཡོད། དེ་གི་སྟེ་ལུགས་དངོས་པོ་གཞན་ལུ་འཁྲི་སྟེ་སྟེ་ནི་དང་དོ་དང་ཤིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལས་
ལུ་བ་པའམ་ས་ལུ་ཉལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་སྟེ་ཨིན། ལོ་མ་ཆུང་ཞིང་ཅེ་ཤིན་དུ་རྫོ་བ་མདའ་ལྷུགས་ཀྱི་དབྱིབས་
བརྩམ་ཆེག་མཚམས་ལས་ཁ་བཞི་ལུ་གྲེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་སྟེ་འམ་ཆུང་བ་ལི་ཁྲིའི་མདོག་ཅན་འབྲས་བུ་
རིལ་མ་ཁ་དོག་ནག་པོ་ཏ་ལམ་གཡེར་འབྲུ་ཅམ་གྱི་ཚད་སྟེ་ཡོད་པའི་སྟེན་ལྷུ་ལུ་འདི་ལག་པར་བཟུང་བལྟས་ད་ལུ་
འབྲུང་བག་ཅན་སྟེ་ཡོད། གོང་ལུ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་གི་ལྷན་པར་ཡང་ས་བཟང་ཅན་གྱི་ལྷན་པར་གྱིས་དབྱིབས་དུ་མ་བ་
རེ་མ་འབྲས་ཡོད་རུང་། དོན་ལུ་ཁ་དོག་དམར་པོ་ཆེགས་ལེ་ཤུ་ཡོད་པ་ལུ་བ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་འདི་བཟང་བེར་
འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་གསལ་ཏེ་འདུག།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འཇུ་བའི་རུས་ཚོད་རང་ལྷོ་བརྐྱད་པ་
 དགུ་པ་དང་། ལྷན་ལྷོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བརྐྱལ་ཁང་གི་ལག་
 ལེན་ལྷར་རུ་འབད་བ་ཅིན་སྤྱི་ལྷོ་བརྐྱལ་ཅིག་པ་དང་བརྐྱལ་ཉིས་
 པའི་ནང་ལུ་ལོ་སྤོང་ག་ར་འཇུ་ཞེན་མ་ལས་བཅུ་སྤྱོད་འབབ་སྟེ་
 འདུག།



ཕན་ཡོན། བཙོད་ཀྱིས་ཁྲག་གི་ནད་དང་འགྲམ་ཚད་སེལ། །
 ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། བཙོད་ཀྱིས་རྒྱ་ལོང་ཚད་པ་སེལ། །ཟེར་སློབ་བ་དང་མཁལ་མའི་ཚ་བ་དང་། ཁྲག་ཚད་
 འགྲམས་པ་ལ་སོགས་པ་སེལ་ནི་དང་། རྒྱ་ལོང་ལ་སོགས་པའི་སྤོད་ཀྱི་ཚད་པ་ལུ་ཡང་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བཙེང་སྒོག་གི།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྒོག་སྒྲིལ། ཀུན་དོང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Allium cepa</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མ་སྒོག་པ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྒྲིལ་གྱི་མེ་རྩོག་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠ཡན་མན་ལུ།
རྩོ།	ཚ་བ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
རྒྱས་པ།	ལྷི་ལ་བསིལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེར། བཙེང་སྒོག་གི་
དང་ལྷུ་མ་རར་སྒྲི། །འདབ་མ་རིལ་མ་སྒྲིབས་ཅན་

ཏེ། །རོ་ཅ་སྒྲིལ་ནད་ཚུ་སེར་དང། མོ་ནད་སེལ་ཞིང་འབམ་གདོན་འཛོམས། །ཞེས་རི་སྒྲིལ་ཞིང་སྒྲིལ་གཉིས་ཀ་
འདྲ་ལ་སྒོག་སྒྲིལ་ལྷང་ལོ་འདྲ་བ་ལོང་སྒྲིབས་སྟོང་ཅན་རྩོག་མེད་པའོ། འདི་སྒོག་སྒྲིལ་དུ་བྱེད་པའང་ཡོད། ཞེས་
གསུངས། བདུད་ཚི་སྒྲིལ་གྱི་འཇུངས་དཔེ་ལས།འདི་ཡོངས་དྲགས་བཙེང་ཞེས་རྩོགས་སྒྲིལ་ཞིང་འོན་ཀྱང་དཀར་ནག་
གི་ཁྱད་པར་ཡོད། ཞེས་གསལ། འཇུངས་དཔེ་གི་ལྷང་འདྲེན་ནང་ལུ། བཙེང་སྒོག་གི་དང་ལྷུ་མ་ར་ནད་སྒྲིལ་མི་འདི་
ལུ་ངོ་བོའི་བཤད་པ་གཅིག་སྟེ་གསུངས་ཡོད་ཅུང། འབྲུག་དང་སོག་པོའི་རི་ལྷུ་ལུ།ལྷུ་མ་ར་ནད་ལུ་འཇུགས་སྒྲིལ་
འབད་ཡོད་པའི་བཙེང་སྒོག་དངོས་བཟུམ་ག་ཏེ་ལུ་མཐོང་མ་སྟོང། སོག་པོའི་གོགས་པོ་ཚུ་དང་མཉམ་རི་བཤལ་ལུ་
འགྲོམ་དང་བཙེང་སྒོག་ཨིན་ཟེར་སྒོག་པ་ཤ་ཚི་འདྲམ་ཅིག་ཚོད་མ་བཟའ་བའི་རྩེས་སུ་ཕོམ་མ་བདེ་བའི་ལར་ལུ་
དཀར་བའི་ཚོར་སྒྲིལ་དང།བཟའ་དུས་ལྷེ་ལུ་འབྲུར་བག་ཅན་ཡང་ཚོར་ཡོད། བཙེང་སྒོག་དངོས་འབྲུག་གི་ས་ཆ་
མང་ཆེ་བའི་ལྷུ་མ་ར་ནད་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་མ་ཚུགས་པའི་དཀར་ལུ་དེ་ཅམ་ཡང་མ་ཚོར། ལྷུ་མ་ར་ནད་ལུ་མཐོང་
སྟོང་བའི་བཙེང་འདི་ཚུ་བ་དེ་ཅིག་ར་རྩོག་པོ་མེད་པའི་ལར་ཚུ་བའི་མཇུག་ཐད་སྒྲིལ་ལུ་ར་འདྲ་བའི་ཚུ་ཕན་ལ་ཐུར་
ལུ་གཟུག་སྟེ་ཡོད། ཚུ་བའི་ལྷི་པགས་དམར་ཤས་ཅན་དང་ནད་ལུ་དམར་སྒྲིལ་ཡོད། ཚུ་བ་དེ་ལས་ཐོན་པའི་ལོ་མ་
སྒྲིལ་ལྷུ་མ་རིལ་སྒྲིབས་ཅན་ལུ་དྲུག་ཅམ་རྒྱས་པའི་ཚུ་རྩོ་བ་མེ་རྩོག་དཀར་པོ་དབྱིབས་སྒྲིལ་ཚུ་དོ་བོ་བཟུམ་སྟེ་
ཤར་མ་ཨིན།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འཇུག་ཟླ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་ཚུ་འབྱུ་སྟེ་སྐམ་སྟེ་བེད་སྟོན་འཐབ་དགོ།
 སན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་དང་སྟོན་ཤིང་ལས། བཙེན་སྟོག་དྲོད་སྟེད་མ་ལུ་སེལ། །དང་ག་འགགས་སེལ་བས་
 འཇུ་བྱེད། །ཅེས་དང། རང་བྱུང་པས། བཙེན་ནག་ཀར་འབམ་གང་བ་འཛོམས། །ཞེས་གསུངས། བཤད་རྒྱུད་འཚོ་
 བ་བས་ཀྱི་ལེའུ་བཤད་པའི་སྐབས། བཙེན་སྟོག་གཉིད་འཕེལ་བས་ལེན་བད་རྒྱུང་སེལ། །ཟེར་མི་འདི་ཡང། སྟོ་
 དང་ཀྱི་ནང་ལས་བཙེན་སྟོག་སྟེ་སྟོག་སྟོན་བཙེན་བཙེན་མི་འདི་གིས་གཉིད་འཕེལ་ནི་དང། བས་ལེན་པ་བཙེན་བ་
 ལམས་དངས་ནི་དང། བད་རྒྱུད་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་སན་བཙེན་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཚུ་མ་བྱ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཚུ་མ་མདོངས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Adiantum sp</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཚུ་མ་བྱ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	སྡོ་སྒྲན་ཚ་མ་མདོངས་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠ཡན་མན།
རྩོ།	མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
ལུས་པ།	ལུས་པ།



རོ་བོའི་བཤའ་པ། **སྡོ་སྒྲན་ཚ་མ་བྱའི་སྟེ་རི་**
 མེད་ཤེལ་སྤེང་ལ་སོགས་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་

ནང་ལུ་བཀོད་དེ་མེད་རུང། བདུད་ཚ་སྒྲན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས།འདི་ནི་ལོ་མང་སྟེ་བའི་རེ་རལ་རིགས་གྱི་སྡོ་སྒྲན་
 ཞིག་ཡིན་ཞིང། ཚུ་བ་སེར་སྐྱ་ག་མཚུབ་རྒྱུ་ཚུང་ཙམ་པར་ཨ་ར་འདྲ་བའི་ཚུ་སྒྲན་མང་བ་དང། དར་པ་སྤེལ་འདྲིང་
 བ་ལ་ཤས་རྒྱུ་པོར་སྟེ་བའི་རྩེར་ལོ་མ་ལྡང་ཞིང་རིང་བའི་མཐའ་མཉམ་ལ་འབྲིབས་མདུང་རྩེའམ་མིག་འབྲེད་ཐུར་
 དབྱིབས་འདྲ་བ་དང་ལོ་ལེབ་དུག་རེ་ཡོད་པ་སྤྱིའི་དབྱིབས་མཚུབ་ལྡུ་ལ་བལ་ཏེ་བརྒྱུངས་པ་དང་འདྲ་བ་ལོ་མའི་རྒྱབ་
 ཏུ་མ་བྱའི་མདོག་འདྲ་བའི་སེར་ཐིག་འབྲུ་གྱུ་ཡོད། སྤོང་པོ་དང་མེ་ཏོག་སོགས་ཡོད་པ་མ་མཐོང། ཞེས་གསལ་
 ཡོད་དོ་བཟུམ། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད་པའི་སྡོ་སྒྲན་རིགས་གྱི་སྟེ་དངོས་འདི་རྐང་གི་སྤྱི་པགས་
 བཀའ་ལ་སྐྱུ་མ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནང་དུ་རྒྱས་པ་ཤིན་ཏུ་སྤེལ་བ་དཀར་པོ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་སྤེལ་ལ་ཤིན་ཏུ་རྒྱབ་པ་ལྡང་
 ལུ་བཟོ་དབྱིབས་སྤེལ་ལག་འདྲེས་དང་ལོ་མའི་རྒྱབ་ཏུ་ཚེ་ལུ་ནག་ཐིག་མ་བྱའི་མདོངས་སྟོ་བཟུམ་ཡོད་པ་ཡིན།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། **སྒྲན་རྩེས་འདི་ལོ་མ་འབྲུག་ལྷོ་བདུན་པ་དང་བརྒྱུད་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་**
 ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱ་འབྲུ་སྟེ་བསིལ་བའི་གནས་ལུ་སྐྱམ་ཏེ་བེད་སྟོན་འཐབ་དགོས་ཡིན།

སན་ཡོན། བྱ་རྒྱུད་སྣམ་མེ་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་པ་དང་བུམ་རྩམ་ཚུ་ནང་འདི་ཕྱག་བཞེས་མཛད་སྲོལ་དང། རྒྱུད་ལུགས་
 ཉམ་ཚ་བའི་ནད་དང། ལྷ་སེར། གང་བ་འཛག་པ། མེས་འཛིག་པའི་མ་རྩུ་ལུ་སན་མ་ཡིན་མ་སྟེ། མཚུན་རབ་
 རོར་བུ་མཚོག་གིས་ལག་ལེན་གནང་བའི་ལོ་རྒྱུད་བདུད་རྩི་སྣམ་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་གསལ་ཉེ་ཡོད།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ལུ་མཁན།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཀ་ལུ་ཀ། སྐགས་གྲོགས། སེང་ཕྱོམ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Symplocos sumuntia D.Don</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	བྱིམ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ལུ་མཁན་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྫོ།	ཁ་བ།
ལུ་རྗེས།	ཁ་བ།
ལུ་ས་པ།	བསེལ་ལ་རྩལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཤེལ་སྤེང་ལས། ལོ་མ་མཐུག་ཅིང་
སེར་ལ་འོད་ཆགས་པ་སྤང་ལུན་ཞེས་ཚོད་པ་བཟང་བ་

དང། ལོ་མ་སྤེལ་འཇམ་ནག་པ་ནགས་ལུན་ཞེས་གཡུང་བ་ངན་པ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་
གྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་མཐོ་ཚད་རན་པ་ཙམ་ལུ་སྟེ་བའི་སྤོན་ཤིང་འདི་ལུ་སྤང་ལུན་དང་ནགས་ལུན་
ཟེར་མི་འདི་གྲོང་མི་རྩུ་དང་སྟོབ་དཔོན་མཁས་པའི་ཞལ་རྒྱུན་ལྟག་པར་དུ་སྤོན་སྟེ་མཁས་མཚོག་སྟོབ་འཇིགས་
མེད་འཕྲིན་ལས་ལུ་བྱི་གཏུགས་འབདམ་ད། ནགས་ལུན་ཟེར་མི་འདི་དདུལ་བེམ་ཟེར་ལོ་མ་ལྡང་ནག་སྟོབ་ལུ་
སྟེ་མི་དང། སྤང་ལུན་ཟེར་སེར་བེམ་སྤང་ནང་ལུ་སྟེ་བའི་ལོ་མ་ལྡང་སེར་ཙན་ལུ་ངོས་འཇིན་འབདམ་མ་
གཏོགས་དོན་ལུ་སྟེ་ལུགས་བྱུང་པར་མེད་ཟེར་སྟབ་མས། དངོས་མཐོང་ཡོད་པའི་ཤིང་འདི་སྤོང་པོ་ཆེ་རྒྱང་ཉ་ལམ་
ལམ་སྤོང་འདམ་ཁ་དོག་དཀར་ཤས་ཆེ་བ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྤན་ལེ་ཤ་གཉེས་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་ལོ་མ་མཐུག་ཅིང་ཨ་
ཚོ་ཕུ་སུ་དང་ནར་ལ་འཇམ་ཞིང་སྐྱུམ་པ་མཐའ་སོག་ལེ་ཁ་འདམ་སྟེ་ཡོད། དེ་གི་མེ་ཏོག་རྩུ་དངོས་སུ་མ་མཐོང་
རུང། བདུད་ཅི་སྤོན་གྱི་འཇུངས་དཔེ་ལས། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་རྩུང་ཞིང་འདབ་མ་ལྡང་དང་ལྡན་པ་ཡལ་སྤོང་གི་
མཚམས་ལས་འཆར་ཏེ་འབྲས་བུ་སྟོན་པོ་རྩུང་བ་རིལ་བ་སྤོན་ཆོ་ལྡང་སེར་ཆགས་པ། མེ་ཏོག་འདི་བྱི་ཞིམ་ཏོག་
ཏོག་མནམ་ནི་ཡོད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འཇུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལས་
 འཇུ་རུས་ལྷན་རྒྱལ་པའི་ནང་ལུ་ཨིནམ་སྟེ་ཡོད་རུང་།
 ལྷན་ལྷོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྱུན་ཁང་གི་ལག་ལེན་
 དངོས་བསྟར་འདི། སྤྱི་ལྷ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་
 ཀཉིས་པའི་ནང་ལུ་འཇུ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྐྱམ་ཞེས་
 ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།



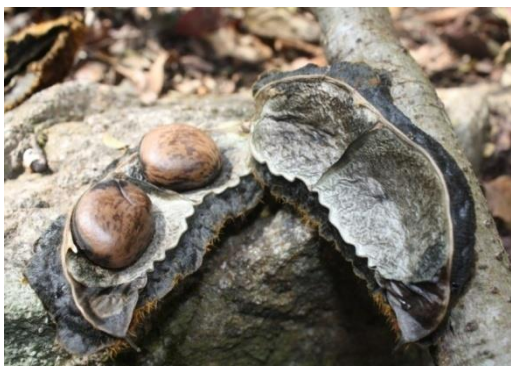
ཕན་ཡོན། ལུ་མཁན་ལོ་མས་སློ་མཁལ་འགྲམ་ཚད་
 སེལ། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། ལུ་མཁན་ཁའི་ནད་རྣམས་སེལ། །ཞེས་སློ་ཚད་དང། མཁལ་ཚད།
 ཁ་ནད། མཁལ་འགྲམ་ཚུ་ལུ་སན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཟླ་གོར་ལོ་ཤ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཟླ་གོར་ལོ་ཤ། ཤ་ལུ་ཀ། སྤང་མིག། མཆེར་པ་ལོ་ཤ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Mucuna imbricata</i> Baker
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཕྲའི་ཡང་ཀ་ལི།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གང་བུ་ཅན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྩ།	མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	སྟྱི་ལ་སྟུམ་པ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་པ། འཕྲུངས་དཔེ་ལས། ཟླ་གོར་ལོ་ཤ་གཞེས་བྱ་བ། ཤིང་སྟོང་རྒྱུང་ལ་ཕྲ་བ་ཡིན།

།འབྲས་བུ་ནག་ཕྱ་མཁལ་མའི་དབྱིབས། །ཞེས་དང། བེ་སྟོན་ལས། །དོན་མཆེར་པ་ལོ་ཤ་གཞེས་ཤིང་སྟོན་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་གོང་གསལ་གྱི་མཐའ་སའི་ས་གནས་ལུ་འབོར་ཆེ་སྟེ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྟོང་ཕྲ་ལ་འཁྲི་ཤིང་གི་དབྱིབས་ཅན། སྟེ་ལུགས་རེང་བུ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་རེ་རྒྱང་རེ་གྲེས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཕྱི་པགས་ཐལ་དཀར་ལོ་མ་སྟོ་ལྷང་སྟོར་མོ་ཅན། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་སྟན་མའི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་འདྲམ་སྟེ་རྒྱུང་བ་ལོ་མའི་བར་མཚམས་



ལས་འཆར་ཏེ་ཡོད། གང་བུ་སྟོང་འདྲ་བ་གང་པའི་ཕྱི་དོས་ལུ་ཆེར་མ་རྒྱུང་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་ལ་ཞིབ་པ་ལ་དོག་སེར་ཅན་ལག་པར་རེག་པའི་ཆེ་ལུ་རྒྱག་མི་ཅིག་ཡིན། ནང་ན་ལུ་འབྲས་བུ་ནག་ལྷ་མཁལ་མའི་དབྱིབས་འདྲམ་བ་འམ་གཏུ་ལ་སྦྱར་བ་རྒྱུམ་སྟེ་ཡོད། ལྷང་པར་དུ་ཡང་མིང་དང་དོན་མཆེར་པ་ལོ་ཤ་གཞེས་སྟེ་ལྷ་བ་ཕྱེད་

པའི་དབྱིབས་བརྒྱམ་དང། ལ་ལུ་ཅིག་དཀྱིལ་སྐབ་མཐའ་མཐུག་པ་མཆེར་དབྱིབས་བརྒྱམ་ཡོད་པ་ཅིན་ལོགས་ཤོམ་ཡིན་ཟེར་འཕྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་གསལ་ཏེ་འདུག།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱམ་ནང་ལུ་འཇུ་གུ་རང་སྐྱབ་བཅུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་སྐྱམ་རྗེན་
ཐོན་ཚམ་བཟོ་སྟེ་བེད་སྟོན་འཐབ་ནི་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཟླ་གོ་ར་ཞེ་ག་མཆེར་ཚད་སེལ། །བདུད་ཅི་ཐིག་པར། ཟླ་གོ་ར་ཞེ་ག་རྩོ་སྟོམས་སྐྱུངས་པར་
བྱུགས། །དེ་འཇིབས་ས་བོན་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་མཚོག། །ཅེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཟླ་གོ་ར་སྐྱོ་ནད་བད་ཀའ་
ཕན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མཆེར་པའི་ཚ་བ་སེལ་ནི་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	གཟེ་མ།
མིང་གི་རྒྱ་མ་གྲངས།	རྩོ་ལྷུ་རི། སའི་ཚེར་མ། ར་མགོ། གཟེ་མ་ར་མགོ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Tribulus</i> <i>terrestris</i> Linn.
ཡུལ་གྱི་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གཟེ་མའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྫོ།	མངར་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷན་ལྗོངས།	མངར་བ།
རུས་པ།	རྫོ་ལ་ཡང་བ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། གཟེ་མ་རྩོ་
ཤོད་བྱེ་མར་སྟེ། །ལོ་མས་ས་གཞི་ལྷབ་པར་
མནན། །མེ་རྟོག་རྩུང་རྩུ་མཐོང་བ་དཀའ། །འབྲས་
བུ་གཟེ་ཚེར་ར་མགོ་འི་དབྱིབས། །རོ་ཞི་མངར་ལ་རྫོ་

ཞིང་རྒྱན། །རང་གི་རུས་པས་གྲང་རྒྱུང་མེལ། །རྩ་བ་ལྷའི་ཐོད་དུ་བཟང་། །ཞེས་པ་ལྟར། །ལོ་མ་སྲན་མའི་ལོ་མ་
འདྲ་ལ་མེ་རྟོག་དཀར་མེར་ཅན་ནོ། །འདི་ལ་ཚེར་མ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་ལྷུག་གཟེ་དང་། ཚེར་མ་ཅན་ལ་ར་
གཟེ་འབོད་པ་ཡང་ཡོད། །ཞེས་གསུངས། དང་སྟོང་ཞེས་ལུང་གི་འགྲེལ་པར། །ལོ་མ་སྲན་མའི་ལོ་མ་འདྲ་བ་མེ་
རྟོག་དཀར་མེར་ཅན་འབྲས་བུ་ཚེར་མ་རྩུར་གསུམ་ར་མགོ་འི་དབྱིབས་ཅན་དེའོ།ཞེས་བསྟན་དོ་བཟུམ། སྲན་རྩུས་
འདི་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྟེ་བའི་སྟོ་ལྷུམ་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། རྩ་བ་མེར་སྐྱ་སྐྱ་ལ་སྲུང་བ་སྦྱང་རིལ་
དབྱིབས་ཨ་ར་འདྲ་བ་རྩ་སྲན་ཐར་ཐོར་ཡོད། སྟོང་པོ་ལྷང་སྐྱ་སྐྱ་ལ་ཡལ་ག་མང་བ་ས་ལ་ཉལ་ནས་སྟེས་རྟེ་ས་
གཞི་ལྷབ་པ་དང་། །ལོ་མ་ལྷང་ལ་རྩུབ་སྐྱ་བའི་དབྱིབས་བྱེ་ལུ་ལྷེ་འདྲ་བའི་མཐའ་མཉམ་པ། །ལོ་མ་དང་སྟོང་པོ་
གཉིས་ལྷ་སྦྱ་དཀར་ཐར་ཐོར་ཡོད། མེ་རྟོག་མེར་པོ་རྩུང་བ་འདབ་མ་ལྷ་དང་ལྷན་པར་འོད་མདངས་རྩུས་པའི་
ཟེལ་འབྲུ་བྱར་ལྷ་སྟེ་ཡོད། །འབྲས་བུ་ལྷང་སྐྱ་བྱར་ལྷ་ཅན་བྱར་རེར་ཚེར་མ་རྩེ་རྫོ་བ་ར་མགོ་འདྲམ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་
ཡོངས་དྲགས་ལུ་མཐོ་མ་ར་མགོ་བེར་མི་འདི་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་རྒྱ་བརྒྱུད་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲས་བུ་ར་མགོ་འདྲ་བ་དེ་འབྲུ་སྟེ་སྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་བེད་

སྒྲིབ་འཐབ་པའི་སྐབས་སུ་འབྲས་བུའི་རྩེའི་ར་མགོ་བརྒྱུ་གྱི་ཚེར་མ་ཚུ་མེད་པ་བཟོ་སྟེ་འབྲས་བུ་བྱེ་མའི་ནང་
རྒྱངས་པ་བོན་ཙམ་བརྩོ་བེད་སྒྲིབ་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གཟེ་མས་གཅིན་སྲི་གྲུམ་བུ་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། རོ་སྐོར་ལས།
གཟེ་མ་རྩོ་ལ་ཡང་པས་མཁལ་མའི་རྩུས་པ་གསོ། །ཞེས་དང་། རྩོན་ཤིང་ལས། གཟེ་མ་ར་མགོས་མཁལ་རྐྱེད་
གྱི། །ཁང་བ་ཀུན་སེལ་རྒྱང་སྒྲིབ་འཛོམས། །ཞེས་གསུངས་དོ་བརྒྱུམ།གཅིན་སྲི་བ་དང་། རྒྱབ་བུའི་ནད། མཁལ་
མའི་ནད། རྒྱང་དང་ཁང་བ་བཙས་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	འཕུ་སྐྱ
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཉ་ཙཱ། མེ་ཉོག་བརྒྱ་པ།གལ་བ་ཏུ། སྐྱོམ་སེལ། བརྒྱའི་མིང་ཅན། ཀུན་ དགའ་གཞོན་ལུ། ཡུལ་སྐད་དུ་ བསོད་ནམས་པད་འཛོམས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Coriandrum sativum</i> Linn.
ཡུལ་གྱི་མིང།	འཕུ་སྐྱ
རིགས་གྱི་སྟེ།	སྐྱོ་ལྷུ་སྐྱི་སྟེ་ལས་འབྲས་བུ་བརྒྱ་ བར་ཡོད་པའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༢༠༠ཡན་མན་ལུ།
རྩ།	ཚ་ཞིང་མངར་ལ་ལན་ཚུ་བ།
ལྷན་སྟེ།	ལ་བ།
རུས་པ།	ཡང་ཞིང་རྩལ་ལ་བསིལ་ཞིང་སྐྱུ་ པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། འཕུ་སྐྱ་དཔེ་ལས། འཕུ་སྐྱ་
ཞེས་བྱའི་སྐྱུ་མཚོག་འདི། །ལྷུ་མ་ར་བཟང་
པོ་དག་ཏུ་སྟེ། །ལོ་སྤོང་མེ་ཉོག་གོ་སྟོད་
འདྲ། །འབྲས་བུ་གཟུ་ལ་སྐྱོར་འདྲ། །རང་གི་
རུས་པས་བད་ཀན་སེལ། །མཚོག་ཏུ་སྐྱུ་ག་
པོ་འཛོམས་པར་བྱེད། །ཅེས་དང། །ཤེལ་
འཕྲེང་ལས། །འདི་ལ་རིགས་དཀར་ནག་
གཉིས་འབྱུང། །ནག་པོ་ནི་ཤུ་ཉི་ཡིན། །དཀར་

པོ་འདི་ལ་འདྲ་ཡིག་དུ། འཕུ་སྐྱ་གཟུ་ལ་སྐྱོར་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། །སྐྱུ་མས་འབྲེལ་དུ། །རིགས་པོ་མོ་འམ་སེར་
ནག་གཉིས། །སེར་པོ་ལ་འཕུ་སྐྱ། །སྐྱོམ་སེལ་ཞེས་དང། །ནག་པོ་ལ་ཤུ་ཉི་ཞེས་གསུངས། །དང་སྤོང་ཞེས་ལུང་ལས།
ནག་པོ་ནི་ལྷུ་མ་ར་གམ་ཚོད་རྒྱན་ཅན་དུ་སྟེ། །བའི་ལོ་མ་ཉ་ག་ཅན་རྒྱབ་དམར་བ་མེ་ཉོག་སེར་པོ་འཆར་བ་ནི་ཤུ་ཉི་
ཡིན་ཟེད། །འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་ལས། །ཤུ་ཉི་སྐྱུ་བའི་འབྲས་བུ་འདྲ། །ཞེས་དང། །ཡང་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། །ཤུ་ཉི་ནི་
གཙང་ཤོད་ཀྱི་ལྷུ་མ་རར་སྟེ། །སྐྱེ་རྩལ་འཕུ་སྐྱ་རང་དང་འདྲ་བ་ལས་མེ་ཉོག་སེར་པོ་ཡིན། །རི་རར་ཉིན་ཏུ་ཆེ། །ཞེས་
བསྟན་ཡོད་ཅུང་། །རང་སྤོངས་སུ་ཀུན་གྱི་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་ཉེ་སྟེ། །བའི་སྤོང་ལུ་ལོངས་སྤོང་པའི་རི་ཞིམ་པའི་སྐྱ་
ལྷུ་མ་རིགས་གྱི་སྟེ་དངོས་འདི། །རྩ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕན་དང་ལྷན་པ་རྟེན་ལ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་ཚུ་གོ་
སྟོད་ཀྱི་དབྱིབས་བཟུམ་གྱེས་ཉེ་ཡོད། །རྟེན་གྱི་སྐྱུ་ཆ་དམར་བ་དང་སྟོད་ཀྱི་རྟེན་དང་ལོ་མ་སྐྱོ་ལུང་ཉིན་ཏུ་ཕ་སིབ་

ཅན་རེ་མོས་སུ་སྐྱེལ་ཡིན། མེ་རྟོག་རྒྱུད་བ་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་དང་ལྗན་པ་བང་རིམ་སྟེ་ཤར་རྟེ་ཡོད།
འབྲས་བུ་དཀར་ལ་གཏུ་ལ་སྦྱར་གྱི་ནམ་པ་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲས་བུ་སླིན་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་
རྣམ་ཏེ་བེད་སྦྱོད་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། ལུ་སུ་ཕོ་བའི་བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་དང། ལྷགས་འཕྲེང་ལས། ལུ་སུ་ཤུ་རྟེ་བསེ་ཡབ་འང་སྟེ་ནོ་
བར་བྱེད། །ཅེས་དང། དཔག་བསམ་སྟོན་པར། ལུ་སུ་ཐང་དུ་བསྐོལ་བྱེད་ན། །བད་ཀན་སྦྱག་པོ་འཛོམས་པ་
ཡིན། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། ལུ་སུ་སྤང་ཐབས་གང་སེལ་མཚོག། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཕོ་བའི་ནད་
དང། བད་ཚད་རྒྱས་པ། སྤང་ཐབས་གྱི་ནད། ཟས་མ་ལྷུ་བ་དང་དངག་འགགས་པ། སེབ་ཐོར་མ་སླིན་པ། ལྱད་
པར་སྦྱག་པོའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་སན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཡུང་བ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྐྱ་སེར། འཇམ་དཔལ་ མདོག་ཅན། ཡུང་བ་ ལྷག་ཅན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Curcuma longa</i> Linn.
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཡོང་ག།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སྐྱ་རི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལཱ།
རྩ།	ཡིད་ཅམ་ཁ་ལ་ཚ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ཁ་བ།
རྩལ་པ།	རྩོ་བ།



རོ་པོ་འི་བཤད་པ། འཇམ་དཔལ་དཔེ་ལས། ཡུང་བ་ལྷག་ཅན་ཞེས་བྱ་བ། །སྟོ་རོང་བཟང་པོའི་ཡུལ་ནས་སྐྱེ། །ལོ་མ་སྟོག་སྐྱེའི་ལོ་མ་འདྲ། །རྩ་བ་ཕྱི་ཤུན་སྐྱ་དམར་འདྲ། །ནང་ཞི་དམར་སེར་མདངས་དང་ལྷན། །རོ་ཞི་ཡིད་ཅམ་ཁ་ལ་ཚ། །རང་གི་རྩལ་པས་

དུག་ནད་སེལ། །ཞེས་པ་རོ་ཚ་ལ་སྐྱམ་པ་བུལ་ཏྲིག་དང་རྩོ་ཞོ་རྣམས་སྤད་ན་ལྷག་མདོག་འབྱུང་བའོ། །ཞེས་གསུངས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་མེ་རྟ་ཀུང་དབྱིའི་སྐྱེ་བ་གཞུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྐྱེ་རྗེས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་ལས། ཡུང་བ་དམར་པོ་དང་། ཡུང་བ་སེར་པོ་ཞེས་གསལ། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་དཀར་སེར་གཉིས་ལས་སེར་པོ་བསྟན་ཞེས་དང་། མེལ་ཞེལ་དུ། ཡུང་བ་ཞི་སྐྱ་སེར་ཏེ་ཞོ་ར་ས་མེད་དོ་ཞེས་དང་། གང་ལྟར་ཡང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་རྒྱན་དུ་ཡུང་བ་རིགས་སུ་མ་དབྱེ་བར་ལོ་ལེ་ཤུ་



སྟེ་སྟེ་བའི་ཐང་སྐྱེན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི། རྩ་བ་ལས་ཐང་ཀར་ལོ་མ་རྒྱས་ཏེ་ཆེལ་རིང་བ་སུལ་རིས་ཅན་ཁ་དོག་ལྡང་སེར་རམ་སྟོ་ལྡང་འཇམ་ཞིང་མཐུག་པོ་འོད་མདངས་ཅན་ཞེང་ཆེལ་རྩོ་ཞོ་བའི་སྐྱེད་ཆ་རྩུང་སྐྱ་བའི་རར་པ་རིང་བ་དང་། བདུད་རྩི་སྐྱེན་གྱི་འཇམ་དཔལ་དཔེ་ལས། མེ་ཏྲིག་གསེར་ཞིང་དུངས་བ་

ཞེས་ཡོད་རུང་། མྱོངས་འདི་ནང་ལུ་དངོས་མཐོང་ཡོད་མི་འདི། མེ་ཏོག་དམར་སྐྱེ་ཙུ་བ་ལས་མཐོ་བཅེགས་སུ་ཤར་
ཏེ་ཡོད། ཙུ་བ་འདི་མྱེ་སྐྱེ་ཞིང་བཅག་ཁ་ཤིན་ཏུ་སེར་བའི་མདངས་དང་ལྗན་པ་ཙུ་བ་དོག་རིལ་གཅིག་ཁར་དཔུང་སྟེ་
སྐྱེ་བའི་ཙུ་ཕྱན་ལེ་ཤུ་ཡོད་མི་འདི་ཡུང་བ་སེར་པོའི་རིགས་ཅན་ཨིན་པས།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ཙུ་བ་སྟོན་གྱི་དུས་སུ་འཇུ་སྟེ་གཙང་བའི་ཐོག་ལས་ཚུ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་སྲབ་པོར་
གཏུབ་ཏེ་ཨ་ར་འབྲ་བའི་ཙུ་ཕྱན་ཚུ་མེད་པར་སྐྱམ་གསེད་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཡུང་བས་དུག་སེལ་རུལ་གཙོད་གཉན་ནད་འཛོམས། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས།
ཡུང་བས་གཞང་འབྲུམ་སེལ་བའི་མཚོག། །ཅེས་གསུངས། །ཁོག་པ་སྟོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ་དང་། གཅིན་འགགས།
དུག་ནད། མ་དན་རུལ་བ། གཉན་ཚད་རྒྱས་པ། གཞང་འབྲུམ། ཙུ་དཀར་གྱི་ནད། མཚིན་པའི་ནད། བགས་
ནད་བཟོད་ཚུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	གཡེར་མ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཤིང་ལ་ཙ་ར། ཟུ་འབྱེད། སྒོར་ཚ། ལ་གདངས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Zanthoxylum armatum DC</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཐིང་ངེ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཕོ་རིས་ཀྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༠༠༠།
རྫོ།	ཚ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ།
རུས་པ།	རྩོ་ཞིང་རྩུབ་པ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། གཡེར་མ་
 ཞེས་བྱ་ཤིང་གི་རིགས། ཤིང་ནག་གཏུག་རྩུབ་ལོ་
 མ་ཙན། ལེ་རྟོག་གསེར་རྒྱང་འབྲས་བུ་ལྷི། རོ་
 དང་ལྷན་ཚ་རབ་ཏུ་རྩུབ། རང་གི་རུས་པས་སྐད་
 གྲང་བེར། རྩུ་ལ་འབྱེད་པའི་མཚོག་ཏུ་

བཤའ། རེས་འབྲས་བུ་ཕྱི་དབྱིབས་ལུ་སྲུ་འབྲ་ལ་དམར་ལ་རྩུབ་པ་ལ་གདངས་པའི་ནང་ཏུ་འབྱུ་ཚོགས་སྲ་
 མཁེགས་ནག་པོ་སོལ་བ་ལྷ་བྱའི་རིལ་ནག་ཡོད་པ་ལ་ཚ་བ་སྟེ་ལོ། རྩིང་ལ་ངར་ཆེ་བ་ཚ་གཡེར། ཞིབ་ལ་མངར་
 རྒྱང་བར་བྱིས་གཡེར་བེར་རོ། ཞེས་གསུངས་ཏེ་འདུག། དེ་ཡང་ལོ་ལེ་ལྷ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤིང་སྟེ་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་
 ཅིག་ཡིན། འཇུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བ་ལས། སྟེ་དངོས་འདི་སྟོང་པོ་སྟེ་གཏུག་མཁེགས་ཤིང་རྩུབ་པ་སེ་བའི་དབྱིབས་
 བརྩམ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་གྱིས་པ་ཚེར་མ་རྩོ་བ་སྟེ་ཡོད། ཆས་པའི་ཚེར་མ་མདོག་ལས་སྐྱ་རྩིང་པ་ལེབ་ཅིང་
 ཤིང་ལྷར་མཁེགས་པ། ཡལ་ཕྱན་རེ་རེ་གི་སྟེང་ལུ་ལོ་མ་མཐུག་ལ་གྱོང་པ་ལྷང་ནག་རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་ལ་སྟོང་སྟེ་སྟེ་
 བའི་ལེ་རྟོག་སེར་པོ་འདབ་མ་ལྷ་དང་ལྷན་པ་ལྷ་དུག་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཤར་ནི་དང། ཟེའུ་འབྲུ་སེར་སྟེ་
 ཕྲ་ལ་རྩུང་བེད་ཤིང་བ་གཉིས་ནས་བཞིའི་བར་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་རྩུ་ཚོས་མདོག་གམ་འགའ་ཞིག་ལས་སྟེ་གཡེར་
 པགས་འབྲུམ་ཞིབ་ཙན་གཉིས་སྐྱར་སྟེ་ནས་རིམ་བཞིན་གསལ་ལ་ལ་གདངས་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་གྲ་ནག་པོ་འོད་དང་
 ལྷན་པ་རེ་ཡོད། སྟེ་དངོས་འདི་སྟོ་ཡུལ་དང། རྩུ་ཡུལ། སྟེ་གོང། ལེ་རྟོག། སྟོ་ཡུལ་སོགས་ཚ་བ་ཆེ་བའི་ས་
 ལུལ་གྱི་ཉི་གཏང་ཆེས་ར་སྟེ་བའམ་འདེབས་འཇུགས་འབད་དེ་ཏུས་རྩུན་ཏུ་བསྟེ་གྱི་བྱོ་བ་བསྟེ་དཔའི་སྟོང་ཅིག་ཡིན་
 པའི་འབྲེལ་བཤའ་ཡོད་དོ་བརྩམ་སྟེ་རང། ཡོངས་གྲགས་གོང་པ་རྩུ་གིས་ལྷུ་ར་ནང་ལུ་འཇུགས་སྟོང་འབད་དེ་
 ཡོད་པའི་ཐིང་ངེ་འདི་རང་ཡིན་པས། གཡེར་མའམ་ཐིང་ངེ་འདི་ལྷུག་པ་དང་ཚོད་མ་ཕལ་ཕྱེར་ནང་ལུ་སྟེ་གས་ཏེ་
 བཞེས་སྟོ་འི་བྱོ་བ་སྟེ་དཔའི་སྟོང་རིགས་ཡིན།

འཇུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འཇུག་ལྷ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲས་བུ་འཇུ་སྟེ་གཙང་རྟོག་རྟོ་སྟེ་སྐམ་སྟེ་སྟོན་
དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། གཡེར་མས་རྩ་འབྲེད་སྲིན་གསོད་ཁ་ནད་དང། །ཟ་འཇུག་ལ་ཕན་ཆང་ནད་འབྱོང་བར་བྱེད། །ཅེས་
པར། རང་བྱུང་པས། གཡེར་མ་ཤིང་གིས་རྩ་ལམ་འབྲེད། །ཅེས་དང། ལྷགས་འབྲེང་ལས། གཡེར་མ་ཚ་ལ་
རྩལ་པས་རྒྱང་ནད་སྲིང་ལ་ཞུགས་པ་འདོན། །ཞེས་དང། དཔག་བསམ་ལྡོན་པར། གཡེར་མས་སྐམ་པར་བྱེད་པ་
སྟེ། །ཕོ་ནད་མཐའ་དག་སེལ་བར་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། རྩ་ལ་འབྲེད་པ་དང། ཟས་མི་འཇུ་བ། རྩ་
སྲིན་གྱིས་ན་རྩུག་ལྡང་བ་དང། པགས་ནད་རིགས་ཀྱི་ཟ་འཇུག་ལངས་པ། སྲིང་ལ་རྒྱང་ཞུགས་པ་དང། དེམ་
ཚད་ཆང་ནད་དང། ཕོ་བའི་ནད་བཅས་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	གཡེར་ཤིང་པ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མེད།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Scrophularia sp</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཐི་ཉེ་ཤིང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གཡེར་ཤིང་པའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༥༠༠མན་ཆད་ལུ།
རྫོ།	ཚ་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ཁ་བ།
རྒྱས་པ།	བསེལ་ཞིང་རྩལ་པ།



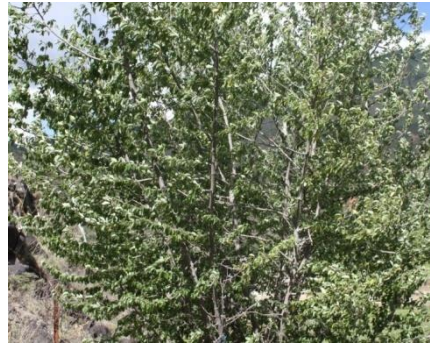
ངོ་བོའི་བཤད་པ། དྲང་སྟོང་ཞལ་ལུང་ལས། འདི་ལ་རིགས་མཚོག་དམན་གཉིས་སྟེ་མཚོག་ནི། ལྷོ་ཡུལ་སོགས་རོང་ནས་འོང་བའི་འབྲས་བུ་ནག་རྩུང་གཡེར་དྲི་རྩུང་ཟད་ཕོ་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པར་

སྣང། དམན་པ་ནི། ལྷོ་རྒྱུ་མཁན་པ་འདྲ་བ་དམར་ཤས་ཅན་ལྷུ་རེ་ཅམ་མ་གཏོགས་སེར་པོ་འབྲས་བུ་གཡེར་མ་ལྷ་བུ་དེལས་འཛོང་བ་གཡེར་དྲི་ཅན་དེ་ཡིན་མོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཡོད། བེ་སྟོན་ལས། དེའང་འཁྲུངས་དཔེ་ཁྲུངས་མ་མཐོང་ཡང་མཚོག་སྟེ་ཡུལ་ནས་འོང་བ་སྐྱེ་རྩུབ་སྤུང་པོ་སོགས་ཏ་ལམ་སྐྱི་བ་ལྷ་བུ་ལ་དེ་བས་ཁ་དོག་ནག་ངམ་ཅན། ཟེར་གསུངས་པའི་རང་སྟོངས་འབྲུག་པའི་ས་ཁུལ་ལྷོ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི་གོང་བཤད་དྲང་སྟོང་ཞལ་ལུང་དང། བེ་སྟོན་གྱི་དགོངས་པ་དང་མཚུངས་པའི་མཚོག་འདི་ལྷོ་ངོས་བཟུང་སྟེ་ཡོད། དེ་ཡང་ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྟེ་བའི་སྟེ་ལྷུ་མ་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་འདི་ཤིང་སྟོང་རྩུང་བའི་རིགས་ཅན་མདོག་ནག་ཤས་ཆེ་བ་ཆེར་མ་ཉུང་བ་ལོ་མ་ཏ་ལམ་གཡེར་མའི་ཤིང་དང་ཆ་མཚུངས་པ་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། རང་རྒྱ་བདུན་པ་བརྒྱད་པ་དེ་ཅིག་ལུ་ལོ་སྟོང་མེ་འབྲས་འབྲུ་སྟེ་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྟེ་རྩུ་འཁྲུ་ཞིན་ལས་རབ་ཁར་དང་དེ་མིན་པ་ཅིན་བསེལ་སར་སྐྱམ་སྟེ་བེད་སྟོད་འབྲལ་དགོ་པ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། གཡེར་ཤིང་བ་ཡིས་འབྲུ་མ་པའི་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་པར། རང་བྱུང་དོ་རྗེས། གཡེར་ཤིང་ཁར་དུག་ལ་ཕན། །ཡང་རང་བྱུང་པས། གཡེར་མ་ཤིང་གིས་རྩ་ལམ་འབྲེད། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འབྲུ་མ་པའི་ཚ་བ་སེལ་ནི་དང་ཁར་དུག་གིས་དུག་ནད་འཛོམས་རྩུགས།

གསོ་རིག་གི་མིང།	རག་ཤ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རུ་རག་ཤ། ཚོར་རག་ཤ། ལམ་རག་ཤ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Elaeocarpus sp</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	བོ་དེ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེལ་སྟེ་ཚན།
སའི་མཐོ་ཚད།	༥༠༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	སྐྱུར་ལ།
ལྷན་ཆེས།	ལ།
རྒྱས་པ།	བསེལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། དྲི་མེད་ཤེལ་སྟེང་ལས། རུ་རག་ཚོ་གི་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྟེང་བྱེད་པ་གཏོང་སྐྱབ་པ་ཞི་བ་ལྷ་པ་རྒྱག་པ་སོགས་འབྱུང་། ལྷི་མ་གཉིས་ལ་གཏོང་སྐྱབ་མེད། དེ་ཡང་ཚོར་

རག་ཤ་སྐྱུ་རུ་རའི་དབྱིབས་འབྱུམ་པ་ཅན་དང། ལམ་རག་ཤ་དེ་ལས་འཇམ་པ་ལམ་ཚོགས་དབྱིབས་ལ་བོ་དེ་ཅེའི་



ཤིང་སྐྱོ་འབྲ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། རིམ་པས་ལྷི་མ་དམན། ཞེས་དང། འབྱུངས་དཔེ་ལས། རུ་རག་ཤ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང། སྐྱོང་བོ་ཆེལ་ལོ་མ་སྐྱོམ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འབྲས་བུ་ཅན། གཏུག་པ་ཅན་གྱི་ཤིང་ཡིན་ལོ། ཞེས་བཤད། རུ་རག་གཏོང་རྒྱག་མིག་མེད་པས་རྒྱག་བརྟག་པ་དང། འགོན་བུ་པོ་མོ་བརྟགས་པས་ཤེས་པར་བྱེད་པའོ། གཏུག་པ་རྒྱ་རག་ཞེས་ནར་ལེབ་འབྱུམ་རྗེས་ཅན་

ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དོ། ཞེས་དང། བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ཚོགས་མངོན་ཆེན་མོ་ལས། རུ་ར། ཤིང་ཚོར་མ་ཅན་ཞིག་གི་འབྲས་བུའི་མིང་སྟེ། ཟེར་བསྟན་ཏེ་འདུག། ད་རེས་སྤྱི་ལོ་ལྷ་པ་གི་ས་གནས་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཤིང་ཚོར་མ་ཅན་སྐྱོང་བོ་ཆེལ་ལོ་མ་སྐྱོམ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འབྲས་བུ་ལྷང་སྐྱུ་རུ་ར་འབྱུམ་ནག་པོ་དང་ཉ་ལམ་ཆེའུང་སྐྱོམས་པ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་རུ་རག་གི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟེ་རོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད།

འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷོ་བརྒྱུ་པ་དང་བརྒྱུ་གཅིག་པ་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྟོན་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། རག་ཤས་གདོན་འཛོམས་དུག་བརྟག་འགོན་འབྱེད་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་པ་མ་གཏོགས་སྐྱེན་
 ལུ་སྐྱེད་བའི་ལུས་པ་སོགས་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ལས་ལ་གསལ་བ་བོད་དེ་མིན་འདུག། ཡིན་རུང་སྐྱེས་ཡུས་ནི་
 སྤུལ་གྱི། ཉ་ཀ་ཤི་མ་ཉ་ན་བེད་ད། ཀེ་ཤབར་ཇེ་ར་ཇེ་སྤ་དྲ་རི། ཀུ་བེར་རྩང་ལྷ་ལ། ཤོ་ཇི་ཡ་ཉ་ར་གིས་
 བརྩམས་པའི་ལག་དེབ་ཅིག་ནང་ལས་འབད་བ་ཅིན་རག་ཤ་འདི་མཆིན་ནད་དང་། མགོ་ནད། བརྒྱལ་ནད།
 གླང་ནད། ལྷག་ཤུགས་ཀྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་བོད་དེ་འདུག།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ལ་སྐྱལ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྟི་ལ་མི་ཙོ་ཀ། ལེགས་འདབ། ལ་སྐྱལ། འདབ་གསུམ། ལབ་ཆེན།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Raphanus sativus</i> Linn.
ཡུལ་གྱི་མིང།	ལ་སྐྱལ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	རྒྱ་ལྷོ་མེ་རྟོག་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༢༠༠མན་ཆད་ལྷ།
རྩ།	མངར་ཚ།
ལྷ་རྩེས།	རྩོ།
རྩལ་པ།	ཚ་ལ་སྐྱལ་པ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ལ་སྐྱལ་
ཅེས་བྱ་ཅུང་མའི་རིགས། །ལོ་མ་ནག་ལ་སྐྱུ་རྒྱུང་

ཅན། །མེ་རྟོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས། །རྩ་བ་གྱོང་ལ་རོ་ནི་ཚ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ལ་སྐྱལ་འདི་
ལྷ། གི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས། སན་རྩལ་མ་གཏོགས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ག་ནི་ཡང་གསུངས་ཏེ་མེད་རུང། བདུད་ཅི་
སྐྱན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་དང། གསོ་རིག་ཚོག་མཛོད་ཆེན་པོ་རྩོ་གི་ནང་ལས། བོད་ལབ་དང་ལབ་གཞི་ཟེར་རིགས་
ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སྟེ་ཕྱེད་དེ་འདུག །དེ་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། སྐྱ་དུས་ཀྱི་ལ་སྐྱལ་འདི་ལས་རྒྱུང་བ་མཁྲུགས་
པ་ཤུན་པ་སྐྱུ་མཐུག་ཅན་རོ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་དེ་ལ་བོད་ལབ་ཅེས་དང། ལྷུག་ལེན་དུ་འབམ་ལ་གཏོང་སྐབས་བོད་ལ་
སྐྱལ་འདི་དགོས་པར་བཞེད། ཟེར་བཀོད་ཡོད་པ་དང། ཡང་དེ་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། དེང་དུས་ལ་སྐྱལ་
པལ་ཆེ་བ་རྩ་བ་ཆེ་ཞིང་པགས་པ་དམར་ལ་སྐབ་པ། རོ་མངར་ལ་རྩུང་ཟད་ཚ་བ་འདི་ལ་རྒྱ་ལ་སྐྱལ་ཟེར་བཀོད་
ཡོད་མི་འདི་དེང་ས་རྒྱ་གར་ལས་འབྱུང་བའི་ལ་སྐྱལ་འདི་ཡིན་པས། རྒྱུད་ལས། ས་སྐྱལ་གཞོན་ལུ་ཡང་དོ་མེ་
དོད་སྟེད། །ཟེར་གསུངས་པའི་རྒྱན་གཞོན་གྱི་ལྷན་པར་འདི་ཡང། གསར་པ་རྒྱུང་རུའི་དུས་ལུ་གཞོན་པ། ཉ་
ལམ་སྐྱོན་མི་ལུ་རྒྱན་པ་ཟེར་གཞག་སྟོལ་ཡོད་རུང། རོ་མ་འདི་དྲང་སྟོང་རི་ཕྱི་མ་འཆར་བའི་ཉེ་མ་གཞོན་པ་
དང། ཤར་ཚར་བའི་རྩེས་སུ་རྒྱན་པ་འམ་ནར་སོན་ཟེར་རྟིང་མ་གི་དབང་བཙན་མ་ཡིན། གི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་
ནང་ལུ་སྐྱུ་རྩེང་འབྲེན་པ་ལུ་མཚོག་ཡིན་ཟེར་གསུངས་པའི་རྒྱ་མཚན་འདི་ཡང། འདུལ་བ་ལུང་གཞི་ལས། ཉེ་

མ་འཚོ་བྱེད་གཞོན་ལུ་གསོས་ཀྱིས་སྐྱེད་མོས་ཚལ་རྙིང་མ་ཅིག་ནང་ལུ། དམུ་རྗེད་གིས་ཐེབས་ཏེ་ཡོད་མི་ཅིག་
 དང་གཅིག་ཁར་བསྐྱེད་ལུག། དེ་ཅིག་གི་བར་ན་དམུ་རྗེད་གི་འདྲེ་དེ་དང་སྐྱེད་ཚལ་གྱི་འདྲེ་གཉིས་ནད་པ་འདི་ད
 གི་སོབ་ཚུད་མི་སོབ་ཟེར་ཚུད་དེ་མ་འཆམ་སྟེ། དམུ་རྗེད་གི་འདྲེ་དེ་གིས་མི་བ་སྐྱུག་པ་ག་ཡོད། སྐྱེད་ཚལ་འདི་
 བྱང་ལུ་ར་སྐྱུ་གི་སྐྱེད་པ་ཅིག་བཏང་པ་ཅིན་ཚུད་རྒྱ་མཚོ་འཐའ་མ་ལུ་འབྲོག་འབྲོ་དགོཔ་ཨིན་མ་མི་ཤེས་སྟེ་ག་ཟེར་
 སྐྱེད་ལུག། སྐྱེད་ཚལ་གྱི་འདྲེ་འདི་གིས། མི་བས་སྐྱེད་པོ་ག་ཡོད་པ་ཚུད་ལུ་དར་བ་རས་པ་ཅིག་(དར་མ་སྐྱེད་པོ)
 ལ་སྐྱུག་གི་ས་བོན་བཏབ་སྟེ་བཏང་པ་ཅིན་ལུས་ཚལ་བར་(དུམ་བུར)སོང་སྟེ་ཡུལ་སོན་འབྲོ་དགོཔ་མི་ཤེས་སྟེ་ག་
 ཟེར་སྐྱེད་མི་ཚུ། འཚོ་བྱེད་པེ་ཤེ་ཅའི་སྐྱེད་ལུ་མཁས་ནི་འདི་གིས་ཉ་གོ་སྟེ། ཐབས་དེ་གཉིས་ཚར་འབད་དེ་
 སྐྱེད་མོས་ཚལ་ནང་ལུ་འདྲེ་མེད་ནི་འདི་གིས། དམུ་རྗེད་རྗོལ་ནང་ལས་གོལ་ཡི་ཟེར་བཤད་པ་ཨིན། ག་དེ་སྟེ་ཨིན་
 རུང་འབྲུག་གི་གཡུས་ཚན་མང་སྟེ་ཚང་ཁ་ལ་སོགས་པའི་གྲོང་གསེབ་གྱི་ལུམ་ར་ར་ནང་ལུ་འཇུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་ལོ་
 རེ་སྟེ་སྐྱེས་པའི་ཕ་སྐྱུག་རྟོག་པོ་རིལ་བ་འདི་ཁ་མདོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཡོད་པ། ར་རྟོ་ཕ་སི་སི་ཙུ་རིས་
 འམ་སྐྱུ་ཐར་ཐོར་རེ་སྟེ་སོ་གཅིག་གཉིས་ཅམ་གྱི་ཚད་ས་ནང་ལུ་འཇུག་ནི་ཡོད། ལྷ་བ་དང་པ་ཅམ་ལུ་འཇུག་སྐྱོང་
 འབད་བ་ཅིན། ལྷ་བ་བཞི་པ་དང་ལྷ་བ་ལུ་སྐྱོང་པོ་རྒྱས་ཏེ་ས་བཟང་ས་ལུ་ཉ་ལམ་མི་ཚད་ཅམ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་
 ཡན་ལེ་ཤུ་ཡོད་པའི་ཙེ་ལུ་མེ་རྟོག་དཀར་བའི་མདངས་དང་ལྷན་པ་སྟེ་ཤར་མ་ཨིན། འདི་གི་གང་བུ་པད་ཁའི་གང་བུ་
 འདྲ་བ་དང་། དེ་ལས་སྐྱོམ་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་འམ་ས་བོན་དམར་པོ་རིལ་རིལ་སྟེ་ལེ་ཤུ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ལབ་གཞི་
 འམ་ལབ་སོན་ཟེར་འབྲུངས་དཔེ་དང་ཕམ་རྒན་རབ་ཚུ་ལུ་རིས་གཏུགས་འབད་མི་གཉིས་ཉམས་མཐུན་སྟེ། དཔེ་
 རིས་ནང་ཡོད་པའི་ལབ་གཞི་འམ་ལབ་སོན་གྱི་ལྷོག་པོ་འདི་རོ་གསལ་རྟོག་རྟོ་རང་མེད་རུང་ན་འཐུན་ཚུང་བལྟམ་
 དང་མངར་བ་དང་ཚ་བ་ཨ་ཙོ་ཡོད་མི་འདི་དཔེ་ས་གྲིང་གཞི་ལུ་ཡོད་པའི་བོད་ལབ་ཟེར་མི་འདི་མ་འབྲུང་པའི་སྟོན་
 ལས་བྱུང་སྟེ་ད་བཅས་འབྲུག་ལུ་དར་ཡོད་པ་ཨིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་གཡུས་ཁ་གི་ཕམ་རྒན་རབས་ཚུ་གིས་བཤད་ནི་
 འདུག།

འཇུག་དང་ལག་ལེན། རོན་ལུ་ལ་སྐྱུག་གི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་སྐྱེན་ནང་ལུ་ལ་སྐྱུག་དང་སོན་གཉིས་སྟོན་གྱི་
 དུས་ལུ་འཇུག་གོཔ་དང་། ལ་སྐྱུག་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་རྒྱ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་གཏུབ་སྟེ་སྐམ་ཏེ་བོད་སྐྱོད་བ་དགོཔ་ཨིན།
 བདུད་ཚི་སྐྱེན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས། རི་མ་འགགས་པའི་ནད་ལུ་ལ་སྐྱུག་སྐམ་དུད་པ་མ་ཤོར་བར་རུས་བསྟེགས་
 འབད་དགོས་པ་དང་། རྒྱ་བའི་ནད་དང་འབམ་གྱི་གསང་སྐྱེན་ལུ་ལ་སྐྱུག་གི་ལུ་བ་དངས་མ་དགོ་ཟེར་གསུངས་ལུག།

ཕན་ཡོན།



ལ་སྤྱལ་གཞོན་ལྷོ་ཡང་རྩོ་མེ་རྩོད་སྦྱེད། །རར་སོན་མྱི་བསིལ་བད་ཀའ་སྦྱེད་པར་
 ཟྱེད། །དཔའ་བོས། །ལ་སྤྱལ་གཞོན་ལྷོ་རོ་མི་གསལ། །རྩུང་
 ཟད་ཚ་རྩོ་ལ་དང་བཅས། །གང་ཡིན་དེ་ནི་ཉེས་ཀྱའ་
 སེལ། །ཡང་ཞིང་རྩུང་ཟད་ཚ་བ་དང། །སྐྱེད་དང་ལུས་སྦྱོད་
 དབྱུགས་མི་བདེ། །མེད་མིག་ནད་སྐྱོག་ནད་སེལ། །སྐྱད་
 འགགས་རྩོད་རྩུང་རྩུག་སྐྱེད་དང། །ཆམ་པའི་ནད་ནི་འཛོམས་
 པར་ཟྱེད། །རར་སོན་རོ་དང་ལུ་རྩེས་ཚ། །རྩོད་སྦྱེད་ཟྱེད་ཅིང་
 ཉེས་གསུམ་སྦྱེད། །བད་ཀའ་སྦྱེད་ཅིང་བཙོས་པ་ཡིན། །སྤྱུམ་

ཞིང་དེ་ཡང་རྩུང་སེལ་ཡིན། །སྐྱེས་པ་རྩུང་ནད་བད་ཀའ་སེལ། །རྩེན་པ་ཐམས་ཅད་ཉེས་པ་ཡིན། །ཞེས་དང།
 བདུད་ཅི་ཐིག་པ་ལས། །གོང་དང་རུས་པ་མཚུངས་མ་སྤེ་གསུངས་ཡོད། །རང་འབྱུང་པས།
 །ལ་སྤྱལ་གིས་ཀྱང་སྤིན་ལ་ཕན། །ལབ་སོན་གྱིས་དམུ་རྩིང་འདྲེན་པ་ལུ་མཚོག་ཡིན། །དཔག་བསམ་ལྡོན་གིང་ལས།
 །ལ་སྤྱལ་འབྱུ་གུས་ཕོ་བ་ཡི། །དམུ་རྩིང་སེལ་དང་ཟས་འཇུ་ཟྱེད། །ཅེས་དང། །ལ་སྤྱལ་གི་ལུ་བས་རྣ་བའི་ནད་དང།
 ཐལ་སྤེ་གིས་རྩི་མ་འགགས་པ་འབྱིན་ནི་དང། །ལབ་སོན་གིས་ཕོ་མཁལ་གང་བ་དང་ལོང་མཚེར་འགྲམ་པ་མགོ་
 བད་རྩུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སྒྲི་ཉེས།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གུ་རུ་ཚི། ཨ་མི་ཏ། བདུད་ཚི། བཅད་སྒྲིས། མཚོག་གི་ལུས། བ་ ཚོད་གནས། རྒྱུད་ལྡན། རྒྱུད་ པ་ཡང་ཟེར། བ་ཚོད་གནས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Tinospora cordifolia</i> (Willdenow) Hook. f. & Thomson
ལྷལ་གྱི་མིང།	སུ་རོང་ཀོཌ
རིགས་ཀྱི་སྒྲེ།	བ་ལེ་ཀའི་སྒྲེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྫོ།	མངར་ལ་ཁ་ཞིང་བསྐྱ་བ།
ལུ་རྗེས།	མངར་བ།
རྒྱས་པ།	སྐྱུ་ལ་བསིལ་བ།



རོ་བོའི་བཤའ་པ། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རན་
རྣམས་ཀུན་སེལ་སྒྲི་ཉེས་ནི། ཉིན་སྲིབ་
མཚམས་སུ་འཁྲུངས་ནས་སྒྲིས། རྫོང་པོ་བྱ་
མའི་སྒྲོང་པོ་འབྲ། །ལོ་མ་སྒྲོར་རྒྱུང་ཤིན་ཏུ་
སྐྱུལ། །ལེ་ཉོག་དཀར་པོ་རབ་ཏུ་མཛེས།

།འབྲས་སུ་མངར་ལ་སྐྱུ་ལ་བསིལ། །རོ་མངར་རྒྱས་པས་ནད་ཀུན་སེལ། །བཅུད་ལེན་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་ཡིན་



མོ། །བཅད་འཕྲོ་བ་ལེ་ཀའི་འབྲ་ཡང་བགས་པ་བྲ་མ་ལྟར་རྩེ་
འོད་ཅན་སེར་བའོ།ཞེས་དང། བེ་སྒྲོན་ལས། ཤིང་
གཞན་ལ་འཁྲུངས་སྒྲི་བ་ལོ་མ་དང་ཡལ་ག་མེད་པ་
མདོག་སྒྲོ་སེར་ད་ལྟ་རྩེ་བའི་བཅད་ཁ་སུལ་བསྐྱུས་པ་ལྟ་བུ་
འོར་འཕྲང་རྒྱུང་བའོ། ཟེར་ཡོད་མི་འདི། རོན་
དངོས་ལུ་འཁྲུངས་ཤིང་ཅན་སྒྲོང་པོ་སྐྱུ་ལ་རིང་བ་ཁ་དོག་ལྡང་སྐྱུ་
སྐྱུ་པགས་སྐབ་པ་འཇམ་ཤིང་མཉམ་པ་སྒྲེ་ཡོད།

ལགས་གིས་སུར་བའི་ཚེ་ལུ་པགས་ཀོ་ལུས་འགྲོ་མི་ཅིག་ཡིན། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལས་ལོ་མ་སྒྲོ་ལྡང་ཐར་ཐོར་

རེ་སྐབ་ལ་འཇམ་པ་སྐོར་རྒྱུ་ཅན་གྱི་ཚེ་རྒྱུ་རྣོ་བ་སྟེ་ཡོད། འཕྲུངས་དཔེ་གཞན་ནང་དེ་གི་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་ཡིན་
ཟེར་ཡོད་རྒྱུ་གོང་གསར་མཐའ་སའི་ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་སྐྱེ་ཤིང་འདི་མེ་རྟོག་སེར་སྐྱུ་ཤིན་ཏུ་རྒྱུང་བ་བཅུགས་
ཏེ་ཁ་རྒྱས་པའི་སྐབས་པད་འདབ་ལྷ་དྲུག་ཙམ་ངར་པའི་ཐད་ལས་ཤར་བའི་ནང་ཟིའུ་འབྲུ་བཞི་ལྷ་དང་ལྷན་ཏེ་ཡོད།
བདུད་རྩི་སྐྱེ་གྱི་འཕྲུངས་དཔེ་ལས།འབྲས་བུ་ལྷང་སེར་རྒྱུང་བ་སྐྱིན་ཚེ་དམར་པོ་རོ་ཤིན་ཏུ་མངར་བ་ཡོད་ཟེར་
བཀོད་དེ་འདུག།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཚེན་མོ་ལས།ཡལ་སྤོང་སྟོན་དབྱིད་གང་རུང་ལུ་ཟེར་བཀོད་ཡོད་
རུང། སྐྱེ་སྤོངས་གསོ་རིག་བཟོ་སྐྱེན་ཁང་གི་ལག་ལེན་དངོས་ལྟར་ལུ་འབྲུག་ལྷོ་བཅུག་ཅིག་པ་དང་བཅུག་ཉིས་
པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་སྟེ་སྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྟོན་འཐབ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། སྟེ་ཏེས་ཀུ་ཀ་རིས་རྒྱུང་ཚད་སེལ་གཏེར་མཛོད་ལས།སྟེ་ཏེས་མངར་ཁ་ཚ་བའི་རོ་ལྷན་ཞིང། །རང་གི་
རུས་པས་རྒྱུང་ཚད་ལྷན་པ་སེལ། །རིམས་ཚད་སྐྱིན་སྤྱད་འཇམ་ལ་འདུ་བ་སྟོམས། །རྒྱས་པའི་ནད་དང་རྟེག་ལ་
མཚོག་ཏུ་བཟང། །ཞེས་རྒྱུང་ཚད་འཐབ་པའི་ནད་དང། རྒྱུང་མཁྲིས་དང་བད་ཀན་ལྷན་པའི་ནད། ཚ་བ་མ་སྐྱིན་
པའི་ནད། །རིམས་ཚད་སོགས་ལ་ཕན་པ་མ་ཚད། །རྟེག་གི་ནད་ལུ་ཡང་མཚོག་ཏུ་སྟེགས་པ་ཡིན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཤོག་ཤིང་ཨར་ནག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བསྐྱད་ཤིང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Daphne bholua</i> <i>D. Don</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཤོག་ཤིང་དཀར་པོ། ཤོག་ཤིང་ནག་པོ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༦༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྩ།	ཁ་ལ་ཚ་བ།
ལྷ་རྩེས།	བསིལ་ལ་སྟོ་མས།
རུས་པ།	ལྷི་ལ་བསིལ་བ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཨར་ནག་བཟང་ཤོས་འདི་མེ་ནང་བསྐྱེགས་པ་ཅིན་གྲོམ་མེད་པ་འགྲོམ་ཨིན་རུང་ངེས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་མན་མ་མི་འདི་ནག་པོ་འབའ་ཞིག་ཟེར་རྒྱ་ནག་ལས་འབྱུང་མི་འདི་མཐའི་རྒྱ་མཚོ་གི་རྒྱབས་ཀྱིས་འབག་



འོངས་ཏེ་འཕྲོ་བ་མ་གཏོགས་ཡུལ་ག་ཏེ་ལས་འཕྲོ་བ་ག་དབྱིབས་ག་བརྩམ་ཡོད་ག་མེད་ཤེས་ཟེར་ངེ་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་དང། འང་ཡིག་ལས།ཨར་ནག་འབྲོང་གི་རུ་ཚལ་འད། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་འདི་ངེ་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས་འབད་བ་ཅིན། དེང་སང་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱབས་ལུ་བརྟེན་མ་དགོ་པར་རྒྱ་གར་

དང་རྟོ་ཕྱོགས་ལ་སོགས་བཅས་ཀྱི་ཡུལ་ཁག་ཚུ་ནང་ལས་ནང་འབྲེན་འབད་ཚོག་ཚོག་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག།

ནགས་ཀྱི་རིགས་འདི་ལུ་ཤེལ་ཐང་ལས། རྒྱ་ནག་ལས་འབྱུང་མི་འདི་ལས་ཨ་ཙི་དམན་པ་སྟོན་དང་ལམས་ཀྱི་རོང་
 ལས་སྐྱེ་པའི་སྐྱུ་ཕྱི་རིམ་ཞིམ་ཏྲིག་ཏྲི་ཡོད་མི་འདི་སྐྱེ་ཚུལ་ལོ་མ་རེ་ལྷག་པའི་དབྱིབས་འདྲ་བ་མེ་ཏྲིག་དང་ལ་དོག་
 སེར་པ་ཤོག་ཀོ་འཚོས་བརྟུབ་པའི་རིགས་ཤོག་ཤིག་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག། ག་ཅི་ཡིན་རུང་འབྲུག་
 ལུ་ཐོ་ཚད་རན་པའི་ས་གནས་མང་ཆེ་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤོག་ཤིང་ཨར་ནག་གི་རིགས་འདི་ཤིང་སྟོང་རྒྱུང་བའི་གྲངས་སྟུ་
 དང། པགས་ཀོ་གི་ལ་དོག་ཐལ་དཀར་པོ་སྟེ་སྐྱུག་པགས་པ་པགས་ཀོ་དང་ཤིང་གི་བར་ན་ལུ་ཕྱི་འབྱར་བག་
 ཅན་སྟེ་ཡོད། དེ་གི་ལོ་མ་ལྡང་ལུ་རེས་མོས་སྟེ་སྐྱེ་ནི་དང་རྒྱུ་ལྷ་སྟེ་སྐྱུ་མ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཡིན།
 མེ་ཏྲིག་པད་འདབ་བཞི་དང་ལ་མ་རྒྱས་པའི་སྐབས་ལ་དོག་དམར་བའི་གུ་ཕྱེ་གཏོར་གཏོར་མ་བཟུམ་དང་མེ་ཏྲིག་
 ལ་རྒྱས་ཚར་ཞིམ་ལས་དཀར་བའི་མདངས་དང་ལྡན་པ་སྟེ། དེ་གི་ནང་ན་ལུ་ཟེའུ་འབྲུ་ལ་དོག་སེར་ཅན་
 རྒྱངས་ལ་གསུམ་དང་བཞི་གི་བར་ན་ཡོད། འཁྲུངས་དཔེ་གཞན་ལས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཤོག་ཤིང་འདི་རོ་
 མ་རིམ་རྩམ་བཞུམ་ད་རྫོམ་མོ་གི་སྐབས་ལུ་རིམ་སྐྱུག་སྟེ་ཕྱི་ལོ་ད་རུང་ཤིང་འདི་སྐམ་ད་ལུ་ནང་ན་ནགས་ཐལ་ཏེ་ལོ་
 ལེ་ཤུ་འགྲོ་བ་ཅིན་ར་ཏྲི་ཚུན་ལུ་ཟུན་ཏེ་རིམ་ཞིམ་ཏྲིག་ཏྲི་ཨར་ནག་བཟུམ་མནམ་ནི་འདུག། གཞར་དུ་ཤོག་ཤིང་
 དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ལོ་རྒྱས་ཚུ་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་ལ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དེ་མེད་རུང་ཡོངས་
 འབྲེལ་དང། Flowers of Bhutan གི་ཀི་དེབ་ནང་ལུ་ཤོག་ཤིང་དཀར་ནག་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་
 དཔེ་རིས་དང་བཅས་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་འདུག།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། གོང་གསལ་བཟུམ་དབྱིབས་དང་ལ་དོག་ཚུ་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་འབྲེལ་ཚུལ་
 མ་འདྲམ་དུམ་བྲ་རེ་ཡོད་རུང། རྫོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའི་འབྲེལ་པ་ནང་ལུ། ཨར་ནག་ཤོག་ཤིང་གི་རིགས་ཡིན་མ་ལས་
 དུག་བཏོན་དགོ་ཟེར་གསུངས་པའི་རིག་པ་ལས་རྗེས་སུ་འབྲང་སྟེ་ཨར་ནག་དོམ་མ་འཐོབ་པ་ཅིན་ཤོག་ཤིང་ནང་ན་
 གི་སྐྱུག་ནག་འདི་དུས་ཚོད་རེས་མེད་ལུ་འབྲུ་སྟེ་ཨར་ནག་གི་འཚབ་སྟེ་བེད་སྟོན་འབབ་རུང་བའི་ཤོག་ཤིང་སྐྱུ་པ་
 ཨར་ནག་འདི་ཡིན།

ཕན་ཡོན། སྟོག་ཅུ་གི་ནང་དང་སྤྱིང་ལུ་ཚ་བ་དང་རྒྱུང་ལུ་ཡོད་མི་དབང་ཅུ་ཉམས་པའི་རིགས་སེམས་མ་
 བདེམ་དང་ཡང་ཅིན་འཚོལ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་མ་ཡིན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཤིང་ཚ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཕགས་འདབ་ཤུན་པ། ཉ་ཅ། ཉ་ཀ། ཉ་ཚ། ཀཉུམ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cinnamomum impressinervium Meisner.</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཕུང་མ་སེང་ལ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ག་བུར་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༦༠༠མད་ཆད་ལ།
རྩོ།	ཚ་ཞིང་མངར་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	སྤུ་ཞིང་རྩོ་ལ་ཡང་བ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། ཤེལ་འབྲེང་ལས། འདི་ཤིང་
ཀཉུ་མ་ཞེས་པའི་བར་ཤུན་ཡིན། ཞེས་གསུངས།
འབྲུངས་དཔེར། ཤིང་ཚ་ཞེས་བྱ་བྲོད་ཀྱི་

ཤིང། རོ་བོ་འི་ཞགས་ཚལ་མཐུག་པར་སྟེ། རྫོང་པོ་འཁྲེགས་ལ་ལོ་མ་རྒྱུད། ཤུན་པ་མཐུག་སྐབ་རྣམ་པ་
གཉིས། སྐབ་པ་བྲོད་ཆེ་མཐུག་པ་སྟོ་མས། རོ་ཞི་ཚ་མངར་བསྐྱ་བ་དང། རྩུང་ཟད་ལན་ཚུའི་རོ་དང་
བཅས། རང་གི་རུས་པས་བྲོད་རྣམས་སྟེ། ཅེས་པའི་ཤུན་པ་སྐབ་ལ་རོ་ཚ་བ་ཤིང་ཚ་དོས་དང། མཐུག་ལ་
རྒྱབ་སྐྱོ་རོ་ཚ་ཤས་རྒྱུད་བ་དུ་ཚ་ཞེས་པའོ། བེ་སྟོན་ལས། རྫོང་པོ་འཁྲེགས་ལ་ལོ་མ་རྒྱུད་བ་དེའི་ཤུན་པ་འབྲུག་
སྐད་ཐོག་པ་ཐོས་པ་དང་བྱེ་འོང་བའི་མདོག་དམར་པོ་སྐབ་པ་རོ་ཚ་མངར་དང་ལྷན་པ་མཚོག་གམ་བྲོད་ཆེ་བ་དང་
མཐུག་པ་དམན་པའམ་སྟོ་མས་པའོ།ཞེས་དང། ནུང་སྟོང་ཞལ་ལུང་ལས།སྐབ་ཅིང་ལ་མདོག་དམར་བ་རོ་ཚ་བ་
མཚོག་སྟེ་ཤིང་ཚ། མཐུག་ཅིང་རྒྱབ་སྐྱོ་བ་རོ་ཚ་ཤས་རྒྱུད་བ་དམན་པའམ་དུ་ཚ། འགའ་ཞིག་གིས་ཨ་གར་གོ་སྟོད་
ཀྱི་ཤུན་པ་ཡིན་པར་བཤད། ཅེས་གསུངས། རྫོག་སྤུན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་བསྐྱུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཛོའི་བུམ་
བཟང་ལས།ཤིང་ཚ་མཚོག། ཤིང་ཚ་དམན་པ།ཤིང་ཚ་རྣམས་པ་དུ་ཚ། ཞེས་གསལ། འདྲ་དཔེ་ལས། ཤིང་ཚ་བཟང་ས་
མའི་ཕ་རྒྱུད་འདྲ། ཞེས་བསྐྱུན་པའི་ལོ་ལེ་ཤུ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤུན་པ་ཕགས་པའི་རིགས་གྱི་སྐྱེ་དོས་འདི། རང་གིས་
མཐོང་ལྟོང་བ་ཞི་གོང་གསར་གྲང་མཐིལ་ལུ་ཤིང་སྟོང་འབྲིང་པ་ ཅོམ་ཤིན་ཏུ་སྤེ་ཤིང་མཁྲེགས་པ་ཕགས་ཀོ་ཡང་སྐབ་
པའི་རིགས་ཅིག་རོ་ཚ་ཞིང་མངར་བ་སྟེ་འདུག། ཡལ་ག་དང་ཡལ་སྐན་རྒྱས་པ་ལོ་མ་ལྷང་ནག་མཐུག་པ་སྟོད་དང་

སྐད་ལྟ་སྲུང་དང་དབྱུང་ཆེ་སྲུང་ཅེ་རྣོ་བ་སྐྱེ་འདུག། ག་ཅིག་ཞི་མོང་སྐར་གླིང་མི་ཐང་ལུ་རྒྱ་གར་ལས་ཁྱེར་འོངས་བའི་
ཤིང་ཚ་སྤོང་པོ་མཐོ་ཚད་དེ་ཅམ་རིང་མོ་མེད་རུང་། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་ཕྱོགས་ཁྱབ་རྒྱས་ཏེ་སྤང་སྤོང་སྐྱེ་འདུག།

འཇུ་དུས་དང་ལས་ལག་ལེན། ལྷོན་དང་དབྱིད་གང་རུང་ལུ་པགས་ཀོ་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་སྐྱམ་སྐྱེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་
དགོ།



ཕན་ཡོན། ཤིང་ཚ་པོ་བའི་གང་རྒྱུང་སེལ་བར་
བྱེད། །ཅེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། ཤིང་ཚ་
རྩོ་སྐྱམ་རྩོད་སྤྱོད་འཇུ་བ་སྤྱོད། །ཅེས་དང་། རང་རྒྱུང་
པས། ཤིང་ཚ་རྒྱུང་སེལ་སྤོ་རྣག་འབྲེན། །ཞེས་དང་།
གྲུབ་པས། ཤིང་ཚ་མངར་ཚ་ལན་ཚུ་འོ་ལོ། །རྩུས་པ་
སྐྱམ་རྩོ་ཡང་དང་ལྷན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན།
པོ་བའི་ནད་དང་། མཚིན་པ། གང་རྒྱུང་བཅས་ཀྱི་ནད་
སེལ་ཞིང་རྩོད་བསྐྱེད་པ་ཡིན། བདུད་རྩི་སྐྱེན་གྱི་
འཇུངས་དཔེ་ལས། དུ་ཚ་ཞེས་པགས་པ་མཇུག་

པས་སྤུད་མེད་ཚབས་ནད་ལ་རྩུས་པ་རན་པས་ཕན་པར་བཤམ། ཅེས་གསལ།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ལྷ་དག་དཀར་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཇོ་ཡ། དྲག་པོ། རྒྱལ་བ། ཨ་བ་ར་རྩི་ཏ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Typha elephantina</i> Roxb.
ཡུལ་གྱི་མིང།	བར་རྩ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དུ་བོའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རོ།	རང་ལ་ཁ་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩུས་པ།	བསེལ་ཞིང་ཡང་ལ་ལྷི་བ།



དུ་བོའི་བཤད་པ། ཤེལ་སྤང་ལས། འདི་ལ་མཚོག་དམན་གཉིས། མཚོག་ནི་སྟོད་ནས་འབྱུང་བའི་བཅད་མཚམས་དཀར་ལ་དྲི་ཞིམ་པ། རོ་མངར་ལ་

དབྱིབས་གཉེར་མ་སོགས་སྲ་མ་འདྲ་བ་ལས་མཁྲེགས་ཤིང་དྲངས་པ་ཚོགས་མཚམས་ལ་སྲོ་མངར་ལ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་བཅག་འཕྲོ་དཀར་ལ་བཞུན་པ་འདི་བཅུད་ལེན་དང་སྒོ་འཕེལ་རྩེས་བུམ་རྩེས་ལ་དགོས། བྱ་པོ་དུག་ཅན་ཡིན་པས་སྐབས་འདིར་མི་རུང་དོ། ཞེས་དང། དམན་པ་གཉིས་ནི། རྒྱ་ནག་སོགས་སྐམ་པའི་རི་ཐང་ལས་སྐྱེ་བའོ་མ་རུག་པ་འདྲ་བ་རྩ་བ་དཀར་ལ་གཉེར་མ་སོགས་གོང་ལྟར་དང། ཡང་གཅིག་ལྟམ་རར་འཇུགས་པའི་སྤྲ་ལུ་ལྷང་བར་གྲགས་པ་ལོ་མ་སོགས་སྲ་མ་དང་འདྲ་བའོ། དེ་དག་མ་རྩེད་ན་ཤོ་རྩུར་དཀར་པོས་ཚབ་རུང་ལ་རྩུས་པ་མཐུན་ཡང་ཟེ། ཞེས་གསུངས་རྒྱལ། འཇུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། དཀར་པོ་ནི་སྐྱེ་ཚུལ་སོགས་ཕལ་ཆེར་གོང་དང་འདྲ་བ་ལ། དེ་ལས་ཅུང་ཟད་ཆུང་བ་མེ་ཏོག་གི་ཁ་དོག་སེར་སྐྱའམ་ཕལ་ཆེར་དཀར་པོ་ཡིན་པ། ཤིང་ལུང་གི་འོག་དང་ཆུ་འགོའི་ཉེ་རྒྱུར་སོགས་ཀྱི་བྲག་སྐུབ་དང་དོ་གསེབ་དུ་སྐྱེ་བ་ཞིག་སྟེ། རྩ་བའི་མཚན་ཉིད་སྤོང་མཁྲེགས་པ། ལེབ་ཞད་ཡོད་པ་ལ་འགའ་ཞིག་ཡན་ལག་གྲེས་པ། ཕྱི་དོས་སེར་སྐྱ། གཉེར་ཚོགས་མང་བ་ཞིག་ཚོགས་ཐག་ཐུང་བ། ཚོགས་མཚམས་སུ་རྩུའི་ཁ་སྤྲིའི་གོག་ཤུལ་ཡོད་པ། གཉེར་མ་དང་སྐུལ་རིས་ཞིབ་པར་ཡོད་པ། ཅད་ཁ་དཀར་པོ་ཡིན་པ། དྲི་ཞིམ་ལ་རོ་ཚ་བ་ཞིག་གོ། ཞེས་དང། རྒྱ་ནག་གི་གནའ་བོའི་སྤྲན་གཞུང་

རྣམས་སུ་བྱ་དག་ཚུན་གང་ལ་ཚིགས་དགུ་ཚང་བ་བྱ་དག་མཚོག། །ཅེས་ཡང་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང། གོང་ལུ་ཤེལ་
 སྲེང་གི་ལུང་འདྲེན་སྐབས། བྱ་དག་ཚོན་གང་ལ་གཉེར་མ་དགུ་ཡོད་པ་ལ་བྱ་དག་ཀྱང་འཛེགས་མཚོག་སྟེ་སྲུང་པ་
 ལ་བཟང་བར་བཤད། ཟེར་གསུངས་མི་འདི་ཤེལ་སྲེང་ནང་ལུ་བྱ་དག་ནག་པོ་ལུ་དགོངས་ཏེ་གསུངས་ལུ་གཞུགས།
 ག་དེ་སྟེ་ཨིན་རུང་སྟོབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཞལ་ཚུན་ལྟར་དུ་ཀྱང་སྟོན་སྐྱབ་བྱེད་གི་ས་གནས་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་བྱ་དག་
 དཀར་པོ་ངོས་འཛིན་འབད་མི་འདི་རིང་ཚད་དོམ་གང་ལྟག་ཙམ་ལོ་མ་ས་མཁའ་གསལ་ཙན་ཚུ་བ་དཀར་པོ་ཚིགས་
 མཚམས་རིང་བ་བྲི་བད་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་བྱ་དག་གི་དངོས་རྒྱུ་ཅིག་ཨིན།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ཡིན། འཇུག་ལྷོ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་ཚུ་བ་བཞོན་ཞིན་མ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཚུ་འཇུ་
 དགོཔ་དང་བརྟུབ་ཏེ་བསེལ་བའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་སྐྱམ་ཞིན་མ་ལས་བེད་སྟོན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། བརྒྱུད་ལེན་དང་སྟོན་འཕེལ་རྒྱས་བྱམ་རྒྱས་ལ་དགོས། ཟེར་དང། ལྷུང་དུག་ལ་ཡང་ཕན་ཟེར་
 གསུངས་ཡོད། གཞན་ཡང། ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ་དང། དྲན་པ་མི་སེལ་བ། ལྷུང་དུག། དང་ག་ཞན་
 པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཕྱ་དག་ནག་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	བ་ཅི། ཕྱ་དག་ཨ་ག་གཞུ། རིའི་ ཚེ་མོ། མདུད་པ་དུག་པོ། བླ་པོ་ ལྷོ་གཉེར། སྤིང་ལྷན། ཚིགས་ པ་ཅན། ཉེ་རུ་གླ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Acorus calamus L.</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཕུ་ཉི་ཤིང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	དུ་བའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༣༠༠ཡན་མན་ལུ།
རྩ།	རོ་ཚ་ལ་ཁ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལྷ་རྗེས་ལ་བ།
རྒྱས་པ།	རྒྱས་པ་ཡང་ཞིང་རྩུབ་ལ་རྩོ་བ།



རོ་ཚ་ལ་ཁ་བ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། ཕྱ་

དག་ཚུའི་ནང་དུ་སྟེ། །ལོ་མ་འབྲས་ཀྱི་ལྗང་པ་འདྲ། །རྩ་བ་རྩུད་ག་གཉེར་མ་ཅན། །རོ་ཚ་ལ་རྩུབ་པ་
ཡིན། །ཞེས་དང་། ཡང་ཤེལ་ཕྱེད་ལས། ཕྱ་དག་ཚོན་གང་ལ་གཉེར་མ་དགུ་ཡོད་པ་ལ་ཕྱ་དག་ཀྱ་བེར་ཞེས་
མཚོག་སྟེ་སྤྱང་པ་ལ་བཟང་བར་བཤད། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་དང་། བེ་སྟོན་ལས། སྟེ་ལུགས་སོགས་ས་ལུའི་
ལྗང་པའམ་འབྲས་ལྗང་ལྟར་གྱི་རྩ་བ་རྩུད་པོའི་སོར་ཚིགས་འདྲ་བ་དེ་དུགས་ཚེ་ཞིང་མདོག་ནག་ངམ་ཅན་ཞེས་དང་།
སྟེ་མས་འབྲེལ་དུ། བླ་པོ་ལོ། །ལྷོ་གཉེར་དང་དེ་མར་ལྷན་པ་སྟེ་ཉེ་རུ་གླ་ཞེས་བྱ་ལ་མི་རྒན་གྱི་སོར་ཚིགས་སྐམ་པོ་
འདྲ་ལས་འདིར་ནག་པོའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱ་དག་ལུ་རིགས་བཞི་སྟེ་བཀོད་མི་འདི། བླ་པོ་དང་། དཀར་
པོ་དམན་པ་གཉིས། ཕྱ་དག་དཀར་པོ་འདི་ལུ་མཚོག་དམན་གཉིས་ལས། བླ་པོ་འདི་རང་སྤྱོད་ཀྱི་ས་གནས་
སྤྱིར་བཏང་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཉེ་མ་གྱི་སྟོན་དཔོན་རྩུ་གི་ཞལ་རྩུན་ལས་ཕྱ་དག་ནག་པོ་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་ཐོབ་ཡོད་
དོ་བཟུམ། འབྲུངས་དཔེ་དང་། ཡོངས་འབྲེལ་ནང་ལུ་བལྟམ་ད། འདི་ཕྱ་དག་ནག་པོ་ངོས་བདེན་ཡིན་པས།
འདི་ཡང་ལོ་ལེ་ལུ་སྟེ་སྟེ་བའི་ལུ་མ་བུ་ཐང་སྐྱན་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། རྩ་བའི་སྟོན་པ་མཐེ་བོང་གི་ཚད་
བཟུམ་ཚིག་མཚམས་བུང་གྱུ་ལྷོ་གཉེར་གྱི་དབྱིབས་བཟུམ་ཨ་ར་བཟུམ་གྱི་རྩ་བའི་སྟེ་པ་ལྷན་གྱིས་ལྷབ་ཉེ་དེ་མ་ཡང་དུགས་

དག་སྐྱེ་མནམ་ནི་ཡོད། ལོ་མ་སྲོ་ལྡང་རལ་གྱི་གི་དབྱིབས་དང་འབྲུག་ས་ལུའི་ལྡང་པ་བཟུམ་དང་པོ་སྐྱེ་སྐྱེ་ལོད་
མི་འདི་སའི་བཟང་ངན་གྱི་དང་འདམ་རྩལ་གྱི་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་སྐྱེ་ལུགས་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་
ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་རྩ་བ་བཞོ་ཞིནམ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྐྱེ་
ཆུ་འཁྲུ་དགོཔ་དང་བརྟུབ་ཏེ་བསིལ་བའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་སྐྱམ་ཞིནམ་ལས་བཅད་སྦྱོད་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས། ཤུ་དག་མ་ལུ་ངོད་སྐྱེད་གག་ལྟོག་སེལ། ཞེས་དང། ཡང་ཇི་མེད་ཤེལ་
སྤང་ལས། ཤུ་དག་ཚ་ལ་ལོ་བས་སྤྱི་དགི་བྲན་པ་སྐྱེད། །རུལ་གཅོད་འཁྲུ་དང་ཆུ་སེར་འབྲེན་པར་བྱེད། །ཅེས་དང།
འདིས་ལྷུར་དུག་ལ་སན་ནོ། ཞེས་གསུངས། གདམས་པ་སུམ་རྩུར། ཤུ་དག་ངོ་ཤིང་སྐྱམ་ལ་སྤྱོམས་པར་
བྱེད། །ཁ་ཟས་འཇུ་ཞིང་རླུང་འཇོམས་པོ་ངོད་སྐྱེད། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཅག་པོས་གཉན་ཚད་གྲེན་དུ་
འབྲེན། །ཞེས་དང། ཅག་པོ་འདི་གིས་ལྷུར་དུག་ལུ་སན་ཟེར་ཡང་ཤེལ་སྤང་ནང་ལུ་གསུངས་དོ་བཟུམ། མ་ལུ་
བའི་ནད་དང་གག་སྤོག་གི་ནད་སེལ་ནི་དང། མ་ངན་རུལ་མི་ཚུ་གཅོད་ནི། ཆུ་སེར་གྱི་རིགས་སྐྱམ་ནི། པོ་བའི་མེ་
ངོད་གསོ་ནི། ཁ་ཟས་འཇུ་ནི། རླུང་འཇོམས་ནི་དང་གཉན་ཚད་གྲེན་ལུ་འབྲེན་ནི་ཚུ་ལུ་སྤམ།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཤེལ་ཏ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ས་ཡ་པ།ཐང་ཚུ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Pinus roxburghii</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཐང་ཚུ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཚོ་བའམ་ཐང་ཚུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༦༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྫོ།	བསྐྱེལ་མངར་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རྩལ་པ།	ཚོ་ལ་སྐྱེལ་པ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཐང་

མ་སློན་ཤིང་གི་ཐང་ཚུའོ། ཞེས་གསུངས། དྲང་སྲོང་ཞེལ་ལུང་གི་འགེལ་པར། རོ་བོ་འི། ཐང་མ་སློན་ཤིང་སྐྱེལ་
 ཚན་དེའི་ཚོ་བ་ཡིན་པས་ན་ཐང་ཚུ་ཞེས་བྱ་སྟེ། བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ཚེག་མཚོད་ཚེན་མོ་ལས། ཐང་ཚུ་བྱུང་བའི་
 ཤིང་ལ་ངོ་བོ་དེ་ཡོད་མེད་གཉེས་ལས་མེད་པ་ལས་བྱུང་བ་དགོས། ཞེས་དང། དེང་དུས་ཚོང་དུ་འོང་བའི་ཤེལ་ཏ་
 ཞེས་པ་ཤིན་ཏུ་དྲངས་པ་ཤེལ་རྩོམ་འདྲ་བ་སེར་ཉམས་ཚན། ངོ་ཞིམ་པ་མེར་བསྟེག་ན་དུ་བ་ལམ་སེར་ཐུལ་བ།
 རོ་ལ་མོ་མཁའ་ལྷ་གི་ཕི་མང་གི་རྒྱུད་ཐག་ལ་བྱུགས་པ་ཡིན་ཏེ། ཞེས་གསལ། བད་སྲོད་དུ། ཤེལ་ཏ་ཤུག་པའི་ཐང་ཚུ་
 འདྲ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། དེ་ཡང་ཐང་མ་སློན་ཤིང་གི་ཚོ་བའམ་ཐང་ཚུ་བསགས་པ་ལས་བྱུང་མི་འདི་ལུ་
 ཤེལ་ཏ་ཟེར་སྐབ་ཡིན། སློན་ཤིང་འདི་ནར་སོན་པའི་ཚོ་ཚོ་བ་འབབ་ཏེ་ཕ་བ་ལུ་ཆགས་ཞིན་མ་ལས་ལུན་ལོན་པའི་
 སྐབས་ས་འོག་ལུ་འཛུལ་ཏེ་སྤེལ་འཕྲེགས་ཚན་ཕྱི་དཀར་ལ་སྐྱེ་སོབ་ཀྱི་རྣམ་པ་དང། བཅག་བལྟམ་དང་ནང་ན་ལུ་
 བགསོ་གི་ནང་ལས་འོད་འཚོར་དོ་བཟུམ་སྟེ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་རྗེས་ཅིག་ཡིན།

འཕུ་དུས་དང་ལག་ལེན། དུས་ངེས་མེད་ལུ་བསགས་ཏེ་ཉམ་རུལ་ཤོར་མ་བཅུག་པར་ཉར་ཚགས་འབད་དེ་སྲོད་
 དགོ།

ཕན་ལོན། ་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ་ཤེལ་ཏ་ལྷ་རུས་ལྷ་སེར་བཙོན་དུ་འཛིན། ་ཞེས་དང། ་ཇི་རང་བྱུང་པས། ་ཐང་ལྷ་
 ་མ་དེ་ལྷ་སེར་འདྲེན། ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ་ལྷ་བ་འཛིན་པ་དང། ་རུས་པ་ཆག་པ་སྦྱོར་བ། ་ཡན་ལག་གི་ལྷ་
 ་སེར་བཙན་སྐམ་ནི་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཕྱིར་ལཱ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཁྱིར་དང་།བསེ་ཞོ་བསེ་ཤིང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Euphorbia royleana</i> Boissier
ཡུལ་གྱི་མིང།	ལྷུ་ཤིང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་སྐྱུམ་བུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལྟ།
རྫོ།	བསྐྱེལ་ལ་བ།
ལྷ་རྗེས།	ལ་བ།
རུས་པ།	སྤྱི་ཞིང་བསེལ་བ།



རོ་ལོ་བཤའ་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། ཕྱི་ལཱ་ཞེས་བྱ་བ། །དཔལ་གྱི་དུམ་བུས་ནད་སེལ་བེར། །ཤིང་སྐྱེང་ཆེལ་
 རྒྱུ་ལོ་འདྲ། །ལ་དོག་སྐྱོན་པོ་ཡལ་ག་རྒྱས། །ཐམས་ཅད་རྩོ་རྩོ་གོག་པོ་འདྲ། །འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ནང་ནས་སྐྱེ། །དེ་
 ལ་ལཱ་བྱས་པ་ནི། །རོ་ནི་བསྐྱེལ་ཡིད་ཅམ་ལ། །རང་གི་རུས་པས་སྐྱེན་བྱ་སྐྱོད། །ཞེས་དང་། མིང་ལྟ། ཕྱི་ལཱ།
 དཔལ་གྱི་དུམ་བུ་སྟེ། ཅན་དན་དཀར་པོའི་མིང་ལྟ། །ཡང་འཇུག་ནི་འདི་གིས་མ་ཞོར་བ་ཤེས་དགོས། །ཟེར་བསྐྱེན་
 ཡོད་པ་དང་། འདྲ་དཔེ་ལས། ཕྱི་ལཱ་པ་བས་དོག་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། རང་སྐྱོངས་ཀྱི་རྩ་ལྷུལ་
 འདི་ནང་ལྟ་ས་གནས་ཐོ་ཚད་རན་པ་ལྟ་སྐྱེ་མི་ཅིག་ཡིན། །ཤིང་སྐྱེང་འབྲིང་པོ་སྐྱེང་ཆ་ལྟ་ལ་དོག་དཀར་པོ་གྲུ་
 གཞིའི་དབྱིབས་ཅན་ཅམ་སྐྱོད་ཆ་ལྟ་ཡལ་ག་སྐྱེང་སྐྱེང་ཆེར་མ་ཅན་རྒྱུང་བ་སྟེ་ཡོད། །དེ་མེད་ཤེལ་སྐྱེང་ལས།
 མེ་ཉོག་དང་ལོ་མ་གང་ཡང་མེད་པར་གསུངས་ཡོད་རུང་། །རོ་མ་སྐྱེ་བལྟམ་ད་ལྟ་མེ་ཉོག་རྒྱུང་ལ་སྐྱེང་སེར་སྐྱེ་
 །ཤར་ཉེ་འདུག། །བཅད་ཆོ་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་འབྲིལ་བ་ཞོ་འདི་ག་ཉེ་རེག་སར་པགས་ཀོ་ལྟ་བུ་འབྱུང་དང་། །མ་
 འབྱུང་ནི། །སྐྱོ་ནི་ལ་སོགས་པ་ལས་མཚེད་པའི་བསེ་མོག་གས་རེག་དུག་གི་ནད་འབྱུང་མི་ཅིག་ཡིན།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། དུས་ཚོད་ནམ་འབད་རུང་སྐྱེན་ལྟ་སྐྱེན་བྱ་འོ་མ་འཇོག་མི་འདི་བསགས་ཉེ་ལཱ་བཟོ་
 ཡོད་མི་འདི། །ཤེལ་སྐྱེང་ལས། འབྲུས་ཀྱི་ཅམ་པ་སྐྱེས་པ་པ་བས་དོག་འདྲ་བ་དང་། མ་སྐྱེས་པ་བུར་ལུན་འདྲ་བ་
 གཉིས་འབྱུང་བའོ།ཞེས་ཆོ་བ་འདི་སྐྱོན་གྱི་དུས་ལྟ་སྐྱེན་ཞེས་དང་། །ཕྱི་རྒྱུད་བཤའ་གྱི་ལེའུ་ལས། ཕྱི་ལཱ་མར་

དཀར་ནང་ཏུ་འདུལ། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། གྱི་ཁུ་སྐྱོད་སྐྱོད་ནང་ལུ་མ་སྐྱད་པའི་གོང་ལུ་མ་དཀར་བཞུས་
པའི་དྲངས་མ་གཞི་ཏུ་ཚ་བ་མ་ཡིན་པའི་ནང་ལུ་ཨ་ཙོ་ཚོ་ཞེས་དང་སྐྱོད་སྐྱོད་བཟོ་ཚོགས་ཡིན། ཡང་ཅིན་མར་
དཀར་བཞུས་པའི་དྲངས་མ་ནང་ལུ་གྱི་ཁུ་ཚོ་བ་ཙམ་ཅིག་བརྟུངས་མི་འདི་སྐྱུགས་ཞེས་ལས་བཙོས་ཏེ་ལྷ་བ་ཐིམ་
མི་འདི་བཏོན་ཞེས་ལས་བཟུང་སྐྱོད་འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། གྱི་ཁུ་སྐྱོད་ཚད་པ་སྐྱེ་ཞིང་འབྲུ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཇི་མ་འགགས་པ་འབྱིན་ནི་དང། དྲག་
པོར་སྐྱོད་ནི། དུག་ཤས་ཆེན་ལས་བརྟེན་ཚད་ལས་ལྷག་སོང་པ་ཅིན་ཉེས་པ་ཆེན་འདི་གིས་གཟབ་ནན་འབད་
དགོས་པ་གལ་ཅན་ཡིན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ས་རྩི་ཀླ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཕོ་མོ་ལོང་པ། དུད་དཀར་སྟེ་མ། མེ་མེད་དུད་པ། མ་བསྐྱེགས་སོལ་ བ། ལྷོ་ནག།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Ustilago nuda (Jens.) Rostr.</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	གྲ་མ་ཚན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	3000 ཡན་མན་ལུ།
དོ།	ཚ་ལ་བསྐྱབ།
ལྷ་རྩེས།	ལ་བ།
ལུས་པ།	རྩོལ་རྩུབ་པ།



རོ་བོ་ལོང་པ། རྩི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས།

རོ་བོ་ནས་ཀྱི་སྟེ་མ་ནག་པོ་སོལ་ཐལ་འབྲེང་བ་དེ་ཡིན་པར་འགྲེལ་བ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པོ་ལོ་ཞེས་དང། བེ་རྩུབ་སྟེ་ན་
པོ་ལས། ས་རྩི་ཀླ་ལ་སྦྱིར་མིང་བརྒྱད་འདིར་སྟེ་སྟེ་དང་གཉིས། དེལ་འང་འཁྲུངས་དཔེ་ལྷུངས་མ་མཐོང་ཡང་ལོ་
གསེབ་དུ་སྟེ་བའི་སྟེ་ནག་མར་གྲགས་པ་འཁྲུལ་གཞི་རྒྱུང་ཞིང་མེ་མེད་དུ་བའི་གསེབ་སུ་འང་འདྲེན་པ་དེས་པོ་བའི་མེ་
རྩོད་བསྐྱེད་ཅིང་མ་ལ་པན། ཟེར་གསུངས་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་དངོས་རྩེས་འདི་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྟེ་བའི་ལོ་ཉོག་གི་
རིགས་ཅིག་ཡིན། ལོ་སྟོང་ལ་སོགས་པ་སྦྱིར་སྟེ་དབྱིབས་འདི་ནས་ཀྱི་ལོ་སྟོང་དང་འབྲེལ་སྟེ་མ་ཆགས་པའི་
སྐྱབས་སུ་འབྲུ་རྩོག་ག་ཡང་མེད་པར་སྟེ་མའི་ནང་ལུ་དུད་པ་ནག་པོ་སྟེ་ཞིང་ནང་ལུ་ནས་དང་གོ་གོ་རྩེ་ལ་སོགས་པའི་
ལོ་ཐོག་དང་མཉམ་དུ་སྟེ་མི་འདི་ས་རྩི་ཀླ་ནག་པོ་ཟེར་སྐྱབ་ཡིན། གཞན་དུ། མེ་མེད་དུ་བ་རྣམ་གསུམ་ཡང་།
བདུད་ཅི་སྟེ་མེད་ཀྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གོང་དུ་བཤད་པའི་ས་རྩི་དང་ཀ་དང། འདྲེ་ཤ་པ་བ་དགོ་དགོ་ཉ་ལྷིབས་
བཅས་གསུམ་ཡིན་ཟེར་བཀོད་ལུགས།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་སྟེ་ན་ནང་ལུ་བེད་སྦྱོད་འབབ་
དགོ་པ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། སྤྱི་མེད་ཤེལ་གོང་ལས། ས་རྩི་ཀ་ཡིས་ཕོ་བའི་མེ་བྱོད་སྐྱེད། །ཅེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཕོ་བའི་
 མེ་བྱོད་ཉམས་ཏེ་བས་ལྷ་མ་ཚུགས་མི་དང། མེ་འཛིག་པའི་མ་ལ་སོགས་པའི་མ་རིགས་ཀྱན་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སུག་སྒྲེལ།
མིང་གི་ནུས་ཁྲུངས།	མཚོག་གི་མིང་ལྟ། སྤྱ་གྲི་ལ། སྤྲུ་མེ། ཞེ་ལ་ཕྱ་མོ། ཞེ་ལ་ཚྭ། རྩི་པི་རྩེ། སེག་བདར་རིས། དམན་པ་ལ་རྩི་པི་རྩེ། ཞེ་ལ་སྒྲོམ་ པ། གློ་སྤྲུག་གམ་མོན་སྤྲུག།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Elettaria cardamomum</i> <i>Malton</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྒྲེ།	སྐྱ་རིགས་སྒྲེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠མན་ཚད་ལུ།
རྩོ།	ཚ་ཞིང་ཁ་བ།
ལུ་རྩེས།	ཁ་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ཞིང་ཡང་བ།



རོ་ཚོའི་བཤད་པ། དྲི་མེད་ཤེལ་ཐེང་
ལས། རྒྱ་གར་ནས་ཡོང་བ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་
ཁབ་ཅམ་ལེ་ལ་གང་བུ་དཀར་པོ་རྩུར་གསུམ་
པ་རྩེ་མོ་ལྷགས་ཀྱང་ལྷར་གྲུག་པ་ལྲ་བཅུ་ཅམ་
རེ་སྒྲེ་བ། བྱང་འབྲས་རྩུར་གསུམ་ལེབ་མོར་
སེག་བདར་རི་དོད་པ་རྩི་བཟང་བའོ། ཞེས་



དང། གང་བུ་ཚེ་ཞིང་རྩི་ངད་ཚེ་ལ་ནང་འབྲས་རྩིངས་པ་རྒྱ་
མཚོའི་པ་རོལ་ནས་ཡོངས་བ་བཟང། དྲི་འཇམ་ལ་གང་བུ་
སོགས་རྒྱུང་ལ་ཞིབ་པ་རྩྱེ་ནས་འོང་བ་ཞལ། སྒྲོམས་པ་འབྲིང་
བ་མ་ལ་ཡ་ནས་འོང་བ་བཟང། ཤོང་བུ་ཁ་ཕྱེ་ནས་འབྲས་བུ་
སིལ་བུར་འགོ་བ་སྒྲིན་པས་བཟང། ཞེས་གསལ། འབྲུང་
ལུངས་དཀར་འབྲེལ་ལས། སུག་སྒྲེལ་རྒྱ་མཚོའི་གླིང་ཕྱན་
དང། །སྒྲོ་ཕྱོགས་རྩེ་ཉེ་ཡུལ་དང་ནི། །མ་ལ་ཡ་ནས་འབྲུང་
བ་སྒྲེ། །ལྷུམ་བུ་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། །ཞེས་དང། བརྟག་
པ་ཡང། སུག་སྒྲེལ་རྩུང་བཟང་དཀར་བ་དང། །སེག་བདར་རི་

མོ་གསལ་བ་དང། །བཅག་ན་དཀར་ཞིང་ཇི་མ་ཆེ། །དཀར་གོང་ཕྱེ་མ་མེད་ན་བཟང། །ཞེས་གསུངས། །ཡན་ལག་
 བརྒྱད་པར། །ཨེ་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ་གཉིས་བཤད་པའི། །སྤྲོ་བ་བཤད་མ་ཐག་པ་འདྲི་ཡིན་ལ། །སྤྲོ་བ་ནི་སྤྲོ་བོ་དང།
 །མོན་དང་སྤྲོ་ཡུལ་ནས་འོངས་པའི་གང་བྱ་ཆེ་ལ་རིང་བ་སྤྲོ་མ་ལས་སྤྲོ་མ་འདབ་ཀྱིས་ཆེ་ཡང་རྒྱུར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་
 །འཛོང་མོ་འབྱུར་སེག་བདར་རི་མོ་མེད་པ་འདྲི་ལ། །ཉི་མེ་རི། །ཨེ་ལ་སྤྲོ་མ་པ། །སྤྲོ་སྤྲོ་གཤམ། །མོན་སྤྲོ་གཟེར་བ་སྤྲོ་མ་
 །ལས་དམན་ཡང་རྩས་པ་ཕྱོགས་ཆེར་མཐུན། །དཀར་འགྲེལ་ལས། །སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་འདྲ། །དེ་ལས་རྒྱུང་བ་
 །སྤྲོ་གསུམ་སོགས། །ཞོང་མ་རྒྱུང་ལ་འོག་མ་ཆེ། །ནང་དཀར་སྤྲོ་མ་ཞིང་རོ་ལ་ཆ། །ཉི་མ་བཟང་ན་ཀུན་ལ་
 །བཟང། །ཞེས་སོ། །འདྲ་ཡིག་དུ། །སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ་མ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། །སྤྲོ་མས་འགྲེལ་ལས། །རིགས་
 །ནི་རྒྱ་སྤྲོ་དང། །མོན་སྤྲོ་སྤྲོ་མཚོག་དང་དམན་མོ། །ཞེས་དང། །མེས་ཞལ་ལས། །སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་ནི་ཨེ་ལ་སྤྲོ་མོ་
 །ཞེས་བྱ་སྤྲོ་མོན་སྤྲོ་གིས་ཆབ་རྒྱུང་བ། །ཞེས་དང། །ཞོག་སྤྲོ་གི་འཕྲུངས་དཔེ་བསྤྲོ་མ་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཛོའི་
 །བུམ་བཟང་ལས། །རྒྱ་སྤྲོ་མཚོག་སྤྲོ་དམན་པ། །རྒྱ་ནག་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། །དེང་སངས་
 །དོད་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་དང། །སི་རི་ལང་ཀ། །སྤྲོ་ཡུལ། །ཐའི་ལེན་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ནང་འདེབས་འཕྲུགས་
 །འབད་དེ་ཡོད་པ་མ་ཚད། །རང་སྤྲོངས་ཀྱི་སྤྲོ་དོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་མོང་སྤྲོ་སྤྲོ་མའི་ཐང་གི་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་རྒྱུ་ར་ནང་ལུ་
 །འཕྲུགས་སྤྲོ་ལ་འབད་དེ་ཡོད་མ་འདྲི། །རྒྱ་བ་བཅུགས་ཉེ་ལོ་ལེ་ལུ་སྤྲོ་སྤྲོ་བའི་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་རྒྱ་
 །བ་ལས་རྒྱ་བ་ལྷོས་པ། །སྤྲོ་ལོ་སྤྲོ་སྤྲོ་དང་འདྲ་བ་གཉེར་ཆོགས་དང་རྒྱུས་ཕན་མང་བ་ངར་པ་ལྷོན་ལུ་དང་ལོ་སྤྲོ་མཚོ་
 །ཚད་ཉེ་ལས་མེད་ལོ་༤-༡༠་བར་སྤྲོ་མ་འགྲོལ་ཡིན། །ལོ་མ་རལ་གི་ལྷར་རིང་བ་རྒྱུ་འཇམ་སོབ་ཅན་མེ་ཉོག་དཀར་པོ་
 །མཚུའི་དབྱིབས་ཅན་རྒྱ་བའི་རྒྱུང་ལས་ལྷོས་ཉེ་ཡོད། །གང་བུ་ཐལ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་མོ་སྤྲོ་གསུམ་གི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་ནག་
 །བཞད་ཞིག་སྤྲོ་འདྲ་བ་ལེ་ལུ་ཡོད་པ་ཡིན།

འབྲུ་རྩས་དང་ལག་ཡིན། །འབྲུག་ལྷ་བཅུ་པའི་ནང་འབྲས་བུ་སྤྲོ་མ་ཚམས་ལུ་འབྲུ་སྤྲོ་ །གཙང་བའི་ཐོག་ལས་སྤྲོ་མ་
 །ལུ་བེད་སྤྲོ་ལ་འབྲབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། །སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་མཁལ་ནད་གང་བ་མ་ལུས་སེལ། །ཞེས་དང། །ལྷགས་ཀྱི་སྤྲོང་བ་ལས། །སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་རྩས་པ་
 །ཐམས་ཅད་ཡང་བ་ཡིན། །རང་གི་རྩས་པ་ལུ་ནས་དོད་དུ་དོ། །ཞེས་དང། །བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། །སྤྲོ་སྤྲོ་ལ་དོ་
 །སྤྲོ་མ་པོ་བའི་ནད་ལ་ཞིས། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། །མཁལ་མའི་དོད་དང་རྩས་པ་ཉམས་པ་དང། །གཅིན་
 །ལ་སྤྲོ་བ། །པོ་བའི་མེ་དོད་ཉམས་པ་བཅས་ལུ་ཕན། །གཞན་ཡང། །སྤྲོ་ཚད་དང། །དབྲུགས་མི་བདེ་བ། །གཙང་ནད་

དང་མཁལ་ནད། གཅིན་སྲི་བ། རྣང་པའི་ནད། མངལ་རླུགས། སྲིན་ནད། གཞང་འབྲུམ། གཞན་ཡང་མགོ་བོ་
དང་རླང་པའི་ནད། པགས་ནད་ཟེ་འབྲུག་གི་ནད། མིད་པའི་ནད་བཙས་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སེ་ཚོན།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཉ་རྩེ་གི། ལ་འབར་བ། སེ་ཚོན་མ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Rosa macrophylla</i> Lindley
ཡུལ་གྱི་མིང།	གཞི་བ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སེ་བའི་སྟེ།
སའི་མཚོ་ཚད།	3000 ཡན་མན་ལུ།
ཕྱི།	མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩས་པ།	ལྷི་ལ་བསིལ་བ།



རོ་བོ་འོ་བཤད་པ། འབྲས་བུ་དཔེ་ལས། སེ་ཚོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། །སྲིབ་མོ་ནག་གི་ནང་ཏུ་

སྟེ། །སྤོང་པོ་ཁོངས་སྤོང་ཤུན་པ་སྟུག། །མེ་རྟོག་དམར་པོ་ཚ་བ་སྟུན། །འབྲས་བུ་ཆེལ་རབ་ཏུ་དམར། །རང་གི་རུས་པས་དུག་ནད་འཛོམས། །ཞེས་པས་མེ་རྟོག་དམར་པོ་རྒྱ་ལ་ཅན་སྤོང་པོ་ལ་ཆེར་ཞིབ་བ་སྟུ་ལྷར་མང་བ། སེ་གཡུང་གི་ཆེར་མ་མདའ་སྐྱོ་ལྟ་བུ་མེད་པ། འབྲས་བུ་དམར་པོ་དམ་པེ་འདྲ་བའི་ནང་ཏུ་སྟུ་དཀར་ཅན་གྱི་ཤིང་དེའི་བར་ཤུན་མོ། ཞེས་དང། བེ་སྟོན་ལས། རོ་བོ་སྲིབ་ནགས་སུ་མཚོག་མོ་རིགས་སྟེ་བ་སྤོང་པོ་ཁོངས་དམར་ཤུན་པ་སྟུག་པོ་མེ་རྟོག་དམར་སྐྱ་ཚ་བ་ཆེར་མ་ལྟ་བུའི་ལྷགས་ཀྱི་འོ་རྣམ་པ་ཡོད་པ་འབྲས་བུ་དམར་ལྗང་སྟུ་ཅན། སོ་རིགས་སྤོང་པོ་ཁོངས་སྤོང་ཤུན་པ་སྟུག་པོ་ཆེར་ཅན་དང། ཡང་དམན་པ་ཆེར་མ་མེད་པ་ཁོངས་སྤོང་པགས་པ་སྟུག་པོ་ཉ་ལམ་འདྲ་བ་ཡོད། ཞེས་གསལ། རང་སྤོང་ས་ཀྱི་ས་གནས་མཚོ་བའི་ཡུལ་ལུ་རང་གིས་མཚོང་སྤོང་བའི་སེ་ཚོན་པོ་འོ་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་ཤིང་སྟོན་རིགས་ཀྱི་སྟེ་དོས་འདི། སྤོང་པོ་སྟུག་ནག་ཕྱ་ལ་རིང་བ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་སྟུག་པོ་ཆེར་མ་ལབ་བཟུམ་རྣོ་བ་སྲ་ཤིང་མཁེགས་པ་གིས་བྱབ་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་སྟོ་ལྗང་མཐུག་ལ་ཆེར་མ་བཟུམ་གྱི་སྟུ་དཀར་གྱིས་བྱབ་པ་མཐའ་སོག་ལའི་ལ་འདྲ་བ་སྟེ་ཆེ་ཆུང་ལག་པའི་ཐེ་བོང་ཅན་དང་དབྱིབས་སྟོར་བ་རང་མིན་པའི་རྩེ་རྩོ་བ་ངར་པ་རིང་ཞིང་ཕན་ཚུན་རེ་མོས་སྟེ་སྟེ་ཨོ། །མེ་རྟོག་དམར་པོ་འདབ་མ་ལྟ་དང་ལྟན་པའི་

འབྲས་བུ་དམར་མདོག་སེ་བའི་འབྲས་བུ་ལས་ཆེ་བ་ཀྱ་བའི་འབྲིབས་འདྲ་བའི་ནང་འབྲུ་གུ་སེར་སྐྱ་རྒྱུང་བ་མང་མསྐེ་
ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷོན་ཀའི་དུས་ལུ་སླིན་པའི་སྐབས་འབྲས་བུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་སྐམ་ཚགས་ལེགས་ཤོམ་
འབད་དེ་བེད་སློད་འཐབ་དགོས་དང། པགས་ཀོ་སློན་དབྱིད་གང་རུང་ལུ་འབྲུ་དགོ་ཟེར་བདུད་ཅི་སློན་གྱི་འབྲུངས་
དཔེ་ནང་ལུ་གསུངས་ཏེ་འདུག།

ཕན་ཡོན། སེ་ཚོད་ནི། རོ་སྐྱོར་ལས། སེ་ཚོད་སློམས་ལ་ཡིད་ཚམ་བསིལ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་
པས། སེ་བས་ཚ་སྐབས་ནད་ནམས་སླད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། དུག་ཚད་རྒྱས་པ་དང། དུག་ནད་བྱེར་
བ། མཆིན་པར་ཚ་བ་རྒྱས་པ་ལུ་ཕན་མ་མ་ཚད། བར་བྱུན་རོ་ལ། ལྷ་རྗེས་བསིལ། ལུས་པ་གིས་དུག་གི་ནད་
བྱེར་བ་སླད་ནི་དང་རྒྱ་སེར་སེལ་ནི་དང་ཡན་ལག་སྐྱངས་པ་དང་ན་བ་ཚུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སེ་བའི་མེ་རྟོག།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མཁའ་སེལ་པ་རྫོ་རྒྱ། ཀ་ ན་ཀ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Rosa sericea Lindley</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཚོན་གཡུང་གཉིས།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སེ་བའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠༠ མན་ཚད་ལྟ།
རྫོ།	མངར་ལ་ལ་བ།
ལུ་རླེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	ལྷི་ལ་བསིལ་ཞིང་འཇམ་པ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། འཇུངས་དཔེ་ལས། སེ་
གཡུང་སྟོང་སྟུང་ཆེ་བ་ལ། ཚེར་མ་དག་གིས་

བམས་ཅད་ལྟབ། ལོ་མ་སློར་མོ་རུང་ཟད་རྩུབ། མེ་རྟོག་དཀར་ལ་འབྲས་བུ་དམར། རོ་ཞི་སྐྱུར་མངར་སྐྱུམ་པ་
ཡིན། རང་གི་རུས་པས་རླུང་མཁའ་སེལ། ཞེས་པས་སེ་གཡུང་ཚེར་མ་མདའ་སྐྱོ་འབྲ་བ་སྟོང་པོར་སྐྱེ་བ་དེའི་མེ་
རྟོག་དཀར་པོ་དེའོ་ཞེས་དང། འདི་ལ་ཚོན་གཡུང་རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་འདིར་གཡུང་བ་དགོས། ཞེས་གསལ།
འཇུངས་དཔེ་རྩི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། སེ་བ་ཚོན་གཡུང་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་ལྷན་རྟེན་གཙོ་བོ་ནི་མེ་རྟོག་དང་
ཚེར་མ་སྟེ། སེ་ཚོན་གྱི་ཚེར་མ་རླུམ་པོ་དང། མེ་རྟོག་འདབ་མ་ལྷ་ཡིན་ཞིང། སེ་བ་ནི་ཚེར་མ་ལེབ་མོ་དང། མེ་
རྟོག་འདབ་མ་བཞི་ཡིན། ཞེས་གསལ་ཏེ་འདུག། བེ་སྟོན་ལས། དཀར་ནག་རིགས་གཉིས་སྟོང་པོ་སྟུང་པོ་རྒྱས་པ་
ཚེར་མས་ལྟབ་པ། ལོ་མ་སློར་རྒྱང་རུང་ཟད་རྩུབ་པ་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་འབྲས་བུ་དམར་པོའོ། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་
བཟུམ། ཡུལ་གྱི་ལྷན་པར་ལས་ལོ་མ་དང་མེ་རྟོག་འབྲས་བུའི་དབྱིབས་རྒྱ་ཨ་ཙི་རེ་མ་འབྲམ་ཡོད་རུང། རང་
སྟོངས་གྱི་ས་གནས་མཐོ་ཚད་རན་པ་ཙམ་མང་ཆེ་བར་ལོ་ལེ་ཤ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་སེ་གཡུང་མེ་རྟོག་དཀར་པོ་འདི། ཤིང་
སྟོང་རྒྱང་ཞིང་རིང་ཚད་མི་ཀར་གཉིས་ཙམ་དང་ཚེར་མ་ལེབ་ལ་རྩོ་རྩོ་བ་གིས་ལྟབ་པ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་མང་བ་
གཙོག་ཁར་སྟུང་སྟེ་སྟེ་ཕ་ཡིན། དེ་གི་ལོ་མ་ལྷང་སེར་ཙམ་ཤིན་ཏུ་རྒྱང་ལ་རྩུབ་པ་རྒྱབ་སྐྱེ་བ་སྟོང་དབྱིབས་གྱི་མཐར་
ཉལ་རྒྱག་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོད་པའི་ངར་རིང་བའི་གཡུང་གཡོན་ལུ་ལོ་མ་གསུམ་རེ་གྲེས་ཏེ་ཡོད། མེ་རྟོག་དཀར་པོ་

པད་འདབ་བཞི་རེ་རྒྱས་པའི་ནང་ཟིུ་འབྲུ་སེར་པོ་ཤར་ནི་ཡོད། །འབྲས་བུ་དམར་སེར་ཙམ་རྒྱུང་ལ་རིལ་མ་ཤ་རྒྱ་ཙན་
གྱི་འབྲུ་གྱུ་དཀར་པོ་མཁྲེགས་ཤིང་མང་བ་སྟེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷན་འདི་མེ་རྟོག་འབད་བ་ཅིན་འབྲུག་ལྷ་བཞི་པ་ལྷ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲུ་ནི་དང། འབྲས་བུ་
འབད་བ་ཅིན་འབྲུག་ལྷ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲུ་ནི་ནམ་ལས་བསིལ་སར་སྐམ་ཏེ་བེད་སྡོད་འཐབ་དགོ་པ་
ཨིན།

ཕན་ཡོན། སེ་བའི་མེ་རྟོག་མཁྲིས་སེལ་རྒྱུང་ཁ་གཞོན། ། ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། སེ་བས་རྩ་སྐྱབས་ནད་
རྣམས་སྦྱད། །ཅེས་དང། དཔག་བསམ་སྟོན་ཤིང་ལས། སེ་བ་སྟོན་ནད་སེལ་བར་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ།
མཁྲིས་ཚད་ཀྱིས་མགོ་གཟེར་བ། ལྷུང་འཕར་བ། རྩ་སྐྱབས་ཀྱི་ནད། སྟོན་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན་ནི་དང།
འབྲས་བུ་གིས་མིག་ནད་སེལ་ནི་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་མིང་	སེ་འབྲུ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	མཚན་པའི་འདྲ། སོ་བའི་གཉེན། བད་ཀན་ཐར་ཕྱེད། ས་ལ་ཏ། རྒྱ་འི་མ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Punica granatum</i> Linn.
ཡུལ་མིང།	ཐ་ལེམ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སེ་འབྲུའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠ མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	སྦྱར་ལ་མངར།
ལྷ་རྩེས།	སྦྱར་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ལ་སྦྱུམ་པའོ།



རོ་བོའི་བཤའ་པ། འབྲུངས་དཔེར། སེ་འབྲུ་ཞེས་བྱ་བྱོད་ཀྱི་ཤིང་། སྤོང་པོ་གཏུགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འབྱེལ། ལོ་མ་སྐོར་མོ་རྒྱུང་བ་སྟེ། མེ་རྟོག་དཀར་པོ་རབ་དུ་མཛེས། །གང་བྱ་ཀྱ་བའི་དབྱིབས་ཅན་དང། །ནང་འབྲས་དམར་པོས་སྦྱར་

བྱས་གང། །རོ་ནི་སྦྱར་མངར་ལ་རུས་པ་སྦྱུམ། །རང་གི་རུས་པས་གྲང་རྒྱང་སེལ། །སོ་བའི་མེ་བྱོད་སྦྱེད་པའི་



མཚོག། །ཅེས་དང། ཡུལ་མངའ་རི་དང་རྫོང་མོན་ནས་འབྲུང་བ་སྦྱུག་ཅིང་སྦྱར་ཚོས་ཀྱི་དོན་དུ་བྱ་བ་མ་བརྟོན་པ་བཟང། ལུ་བ་བརྟོན་པ་ངན། །ལམས་ནས་ཡོང་བ་ལ་ཐོལ་མེད་ཀྱང་སྦྱེ་ཚེའི་ཚད་དང་མ་སྦྱིན་པ་སོགས་འབྲས་བུ་སྦྱུ་བོ་ཞན། དམར་ལ་སྦྱུམ་པ་བཟང་རོ། །ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། རང་རྫོངས་ཡུལ་ལུ་ལོ་ལེ་ཤུ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤིང་སྦྱུན་

རིགས་ཀྱི་སྦྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། སྤོང་པོ་ཆེ་རྒྱུང་འབྲིང་ཅམ་དམར་སྦྱུ་མཁའ་གསལ་པ་དེ་ཅམ་དྲང་པོ་རང་མིན་པའི་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་གྱེས་པ་ཚོར་མ་ཁབ་བཟུམ་རྩོ་བ་ཡོད། ལོ་མ་ལྡང་སེར་འཇམ་ལ་ནར་མོ་འོད་མདངས་ཡོད་པ་ཕན་ཚུན་ཁ་སྤོད་སྟེ་དུག་བདུན་རྒྱུན་བྱར་སྦྱེས་ཡིན། འབྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་མེ་རྟོག་དཀར་ཐེར་བསྟན་ཡོད་

རུང་། རང་སྐྱོང་ས་སྤྱི་ཡོད་པའི་སྤྱི་དངོས་འདི་མེ་ཉོག་དམར་པོ་འོད་མདངས་འཚོར་བ་འདབ་མ་གསུམ་བཞི་
ཚམ་མཉམ་དུ་མགོ་སླེལ་ཏེ་ཤར་བའི་འབྲས་བུ་ཀྱ་བའི་དབྱིབས་འདྲ་སྤྱི་ལ་དོག་སྤྱི་མེར་ཅན་གྱི་འབྲུ་གུ་མ་
སློན་པའི་སྐབས་སྤྱི་དཀར་ཤས་ཆེ་བ་དང་། སློན་པའི་དུས་སྤྱི་དམར་པོ་རི་བོང་གི་ཁྲག་བརྩམ་སྤྱི་ཡོད་པའི་ཕྱི་
ལར་ལུ་ཤ་རྒྱ་གིས་གཏུམས་ཏེ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྗོངས་དཀྱིལ་ལུ་སློན་པའི་སྐབས་ནང་གི་འབྲུ་བཏོན་ཏེ་མ་རུལ་བར་སྐྱམ་
སྤྱི་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོས་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཅི་མེད་ཤེལ་འཕྲོང་ལས། སེ་འབྲུ་ཕོ་བའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་སེལ། ཁེ་རྫོང་སྤྱི་ཅིང་བད་ཀན་
གང་ནད་འཛོམས། ཞེས་པར། ལྷགས་ཕྲོང་ལས། སེ་འབྲུ་སྐྱུར་ཏེ་ལུ་རྗེས་རྫོང་དུ་འགྲོ། །
ཕོ་མཚེན་མེ་རྫོང་ཉམས་ལ་སན་པ་ཡིན། ཞེས་དང། རང་བྱུང་བས། སེ་འབྲུ་བད་རྒྱུད་ཀྱན་གཞི་སྟོམས། །
ཞེས་དང། བསྐྱུས་པར། སེ་འབྲུ་སྐྱུར་ཡང་མངར་བས་འཇུ་དང། ལྷག་པས།སེ་འབྲུ་རོ་སྐྱུར་ལུས་པ་ཚ། །
ཚོ་རྒྱུབ་གཡོ་སྤྱི་སྐྱམ་ལ་ཡང་དང། ཞང་སྐྱེན་པས། སེ་འབྲུ་དང་ག་འགགས་པ་སེལ། གང་ནད་ཀྱན་དང་
མོ་རྒྱུང་འཛོམས། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བརྩམ། ཕོ་བའི་མེ་རྫོང་ཉམས་པ་དང། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགགས་པ།
ཟས་མི་འཇུ་བ། གང་བའི་ནད་རིགས་རྩ་ལུ་སན། ཀྱང་ལྷགས་ལས། སེ་འབྲུ་འི་ཕྱི་པགས་ཀྱིས་སློན་གསོད་
པ་དང། བཤལ་ནད་གཅོད་པ། གང་བ་འཛོག་སྟོམ། ཁྲག་གཅོད་པ་ལ་སོགས་པ་ལུ་སན་ཟེར་བཀོད་རྣམས།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སངས་ལྷོང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ལ་དི་ར། ལྷ་བའི་ཡལ་ག། ལ་ ཉི་ར། ལྷ་སེར་ལྷག་མཐུང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Morus mucroura Miquel</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	སངས་ལྷོང།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	སངས་ལྷོང་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༧༠༠ མན་ཚད་ལུ།
རྫོ།	མངར་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྣམ་པ།	ཡང་ཞིང་རྫོ་ལ་སྐྱམ་རྩུབ་གཡོ།



དོ་བོ་འི་བཞད་པ། ཤེལ་འབྲེང་ལས། འདི་ལ་
རིགས་གསུམ། དམར་པོ་ཚན་སངས་ལྷོང།

སངས་པོ་སྐྱེར་སངས་ལྷོང། ལྷ་བོ་གསོམ་སངས་ལྷོང་ཟེར། དེ་རིགས་གསུམ་རིམ་པར་དམན། ལྷ་མ་བཟང་མཁའ་གསལ་
རིམ་པས་ལྷ་བའོ། གྲགས་ཆེ་བས་གསལ་ལ་ལ་མ་དགོས་ཞེས་གསུངས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་སྟེ་རྩ་
ཀྱང་དབྱིད་སྐྱན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྐྱེ་རྗེས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་
ནང། ལྷོ་ལ་མའི་སྟེ་འབྲུག་གི་ལྷང་འབྲེན་པར། སངས་ལྷོང་ཞེས་བྱའི་ཤིང་དགའི། ཚད་པ་གདུངས་པའི་ཡུལ་ནས་
སྐྱེ། ལྷོང་པོ་ཆེ་ལ་རབ་ཏུ་འབྲེགས། ལོ་མ་ཕག་གི་ཟླ་བ་འབྲ། ཞེས་གསུངས་པ་དང། བེ་སྟོན་ལས་རིགས་
སམ་མདོག་གི་དབྱེ་བས་ཚན་སངས་ལྷོང། ལྷོང་པ་སངས་ལྷོང། གསོམ་སངས་ལྷོང། ཞེས་དང། ལྷོང་མས་འགྲེལ་
ལས། རིགས་ཚན་སངས་ལྷོང་ལ་དཀར་དམར་གཉིས། མཁའ་གསལ་ཤིང་བཟང་བ། ལྷོང་པ་སངས་ལྷོང་མཁའ་གསལ་ཤིང་
མདོག་སེར། གསོམ་སངས་ལྷོང་ལ་དམར་སྐྱུག་སོབ་པའོ། ཞེས་གསུངས་པའི་དབྱེ་བ་མི་འབྲ་བ་ཡོད་དོ་བཟུམ།
གོང་ལུ་ལོ་མ་ཕག་གི་ཟླ་བ་འབྲ་ཟེར་ཡོད་མི་འདི། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་སྟེ་རྩ་ཀྱང་དབྱིད་སྐྱན་གཞུང་
བཅས་ལས་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྐྱེ་རྗེས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང། གསོམ་སངས་ལྷོང་
ཞེས་པའི་དངོས་འཛིན་དཔེ་རིས་དང་བཅས་བཀོད་དེ་འདུག། ཀྱོང་གསལ་རྒྱང་མཐིལ་གྱི་ནགས་ཚལ་སྐྱུག་པའི་ལྷོང་
ལུ་རང་གིས་མཐོང་སྤོང་བའི་སངས་ལྷོང་ཞི་ཤིང་སྤོང་ཆེ་བ་འབྲོང་བ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེན་ཤིང་གི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཞིན། འདི་

ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྱན་གྱིས་པ།

ལོ་མ་སྒོར་ལ་སྐབ་པ་སོབ་སོབ་ནང་ངོས་ལུ་རྩུབ་པའི་ཚོར་སྐྱང་ཅིག་བྱུང་ནི་



ཡོད། པགས་པའི་མདོག་དཀར་ལ་སྐབ་པ་ནང་སོན་པའི་ཚོར་
པགས་མདོག་སྐྱུག་ནག་སྟེ་མཐོང་རུང་།བཅད་དེ་བཟུ་བའི་སྐབས།
ནང་ན་ལུ་ཁ་དོག་སེར་ཤས་ཆེ་བ་སྟེ་ཡོད། མདོག་གི་དབྱེ་བ་
ལས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱུང་ཡོད་པའི་མཁས་པའི་གསུངས་ལུ་གཞི་
བཞག་སྟེ་རང་གིས་ངོས་འཛིན་བྱུང་མི་འདི། སྐྱེར་པ་སེང་ལྗེང་ལུ་ངོ་
བོ་ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འབད་དེ་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྟོན་དང་དབྱིད་ལུ་ ཡལ་ག་སྤོང་པོ་གཉིས་ཆར་འཇུ་སྟེ་ཕྱིའི་པགས་ཀོ་བཀོག་
ཞེན་ལས་ནང་གི་ཤིང་དམར་སྐྱུག་གས་སེར་ལ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་སྐྱམ་ཏེ་བེད་སྦྱོང་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། སེང་ལྗེང་ལྷག་དང་རྩུ་སེར་སྐྱེམ་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རིན་སྐྱུངས་ལས་སེང་ལྗེང་བསིལ་བས་རྩུ་
སེར་སྐྱེམ་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སེང་ལྗེང་མཛེ་དང་རྩུ་སེར་སྐྱེམ། །ཞེས་གསུངས། བདུད་
ཚི་སྐྱེན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས།ལྷག་ནད་སེལ་ཞིང་རྩུ་སེར་དཀར་ནག་སོགས་ལ་ཕན། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་
བརྩམ། ལྷག་ངན་རྒྱས་པ་དང་། རྟོག་གྲུམ་རྩུ་སེར་གྱི་ནད། མཛེ་ནད་རྩུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སོ་མ་རྫ་ཇ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཟླ་བའི་རྩལ། ཅན་རེ་ལ། ཟླ་བའི་ རི་མོ། དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ཅ་བ། འདབ་བབཅང། འབྲས་ནག་པོ། མཛེ་འཛོམས། བི་ཇ་ཡ། ཟླ་བའི་ ལྷུག་མ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Abelmoschus manihot</i> (L.) Medikus
ཡུལ་གྱི་མིང།	སོ་མ་རྫ་ཇ་འི་སྡེ།
རིགས་ཀྱི་སྡེ།	རྩྭ་ལྷུ་མ་གྱི་སྡེ་ལས་འབྲས་བུའི་སྡེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༥༠༠མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	མངར་ཞིང་ཚ་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རུས་པ།	རྩོ་ལ་སྐྱུ་མ་པ།



རོ་བོའི་བཤད་པ། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སོ་
མ་རྫ་ཇ་སྐྱུང་ཤོད་སྡེ། ལོ་མ་སྡོ་ལ་ཉ་ག་
ཅན། རྩོང་པོ་སྤ་ལ་རིང་བ་ཡིན། རྩུན་པ་
གོས་དང་ཐག་པའི་རྒྱུར། འབྲས་བུ་གྲོ་བོ་

སྐྱུ་མ་པའི་མདངས། ཞེས་དང། བདུད་ཅི་སྐྱོན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལྷ། དར་མོའི་གསེར་མཚན་གྱི་འཁྲུངས་
དཔེའི་ལུང་འདྲེན་ལས། སོ་མ་རྫ་ཇ་བྱ་བ་ནི། འགས་རི་མཐུག་པོའི་གནས་ནས་སྡེ། རྩོང་པོ་སྤ་ལ་ལོ་མ་
རྒྱུང། མེ་ཏོག་ཐང་ཕྱོམ་མེ་ཏོག་འདྲ། འབྲས་བུ་བྱི་བའི་མཁལ་མ་འདྲ། ཞེས་དང། འདྲི་མེད་ཤེལ་སྤེང་ལས།
འདྲི་རྒྱ་བལ་དང་སྡོ་མོན་གར་ནས་ཡང་འབྱུང་བས་གང་བུ་རྩུར་གསུམ་ནང་ནས་འབྲས་བུ་ལབ་སོན་ནས། ཐང་
ཕྱོམ་འབྲུ་ཅམ་ལ་ནག་པོ་མཁལ་དབྱིབས་ཞེ་ཏུ་ལའི་རི་མོ་ཡོད་པ་སྐྱུ་མ་ཅན་དེ་ཡིན། འདྲ་ཡིག་ལས། སོ་མ་རྫ་ཇ་
བྱི་ཏུའི་མཁལ་མ་འདྲ། ཞེས་དང། འདྲ་དཔེར། སོ་མ་རྫ་ཇ་ཐང་ཕྱོམ་འབྲས་བུ་འདྲ། ཞེས་དང། བི་སྡོན་ལས།
རྩོང་པོ་སྤ་ལ་ལོ་མ་རྒྱུང་བ་མེ་ཏོག་ཐང་ཕྱོམ་པ་དང་འདྲ་བའི་གང་བུ་རྩུར་གསུམ་གྱི་ནང་འབྲས་བུ་རྒྱུང་རྒྱུང་མཁལ་
གསུགས་ལ་ཞེ་ཏུ་ལའི་རི་མོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བརྒྱམས། རྩོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལྷུ་ལོ་གཅིག་གི་ནང་
ལྷ་སྡེ་བའི་རྩོ་སྐྱུ་མ་རིགས་ཀྱི་སྐྱུ་མ་འདི། ཅ་བ་སེར་སྐྱུ་སྤ་ལ་རིང་བའི་ཅ་སྐྱུ་མ་ཡོད། རྩོང་པོ་སྤུང་སྐྱུ་ག་སྡོམ་སྤ་

འཇུབ་མོ་ཙམ་རིང་ཞིང་འདྲོང་པའི་སྟོང་ཆའི་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཡལ་ག་ལ་སྟོང་དུ་གྱེས་པའི་སྐུ་རིང་ལ་རྩུབ་ཚོ་
 དང་ལྡན་པ་ཡོངས་སུ་བྱུང་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྡང་སེར་རྩུང་ཙམ་མཐུག་པ་ཉལ་ཆེན་ལྟ་སྟེ་སྟོམ་ལ་འཛོང་ནར་ཙན་ཅེ་
 ཚོ་བ་རྒྱབ་རྩུང་སྐྱབ་སྟེ་ཡོད། མེ་ཏོག་ལ་རྒྱས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱུག་པོ་སྐྱབ་མདོང་ཐང་ཕོམ་མེ་ཏོག་གི་
 དབྱིབས་འདྲ་བའི་ངར་པ་ལྟ་ལ་རྩུབ་ཙན་རིང་བ་དེ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་གྱེས་པའི་མཚམས་ལས་ལ་སྟོང་སྟེ་ཤར་བའི་
 མེ་ཏོག་སེར་པོ་འདབ་མ་ལྟ་དུག་ཙམ་ལྡན་ཏེ་ཡོད། ནང་གི་ཟིུ་འབྲུ་ཐུང་ལ་ནག་ཤས་ཆེ་བ་འབྱིལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་
 གནས་ཏེ་གང་བུ་རྩུང་ཙམ་སྟོར་བའི་དབྱིབས་ཙན་ལུ་སྐྱབ་དྲག་གིས་བྱུང་སྟེ་ཅེ་མོ་འཛོང་ནར་ཚོ་བ་ནང་གི་འབྲུ་
 གྲུ་རྒྱུང་ལ་རིལ་མ་ནག་ཤས་ཆེ་བ་བང་རིལ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད།



འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐྱན་ནང་ལུ་འབྲུ་གྲུ་སྟེ་ས་པོན་
 སྐྱོན་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་གང་བུ་བུ་ཞིན་ལས་སྐྱམ་སྟེ་བེད་སྟོང་
 འཐབ་དགོཔ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་ཕྱེང་ལས། སོ་མ་ར་ཇོས་པགས་ནང་
 རྒྱ་སེར་སེལ། །ཞེས་དང་། ལྷགས་ཀྱི་ཕྱེང་བར། སོ་མ་ར་ཇོ་
 བསིལ་ལ་རྩུབ་པ་སྟེ། །རང་གི་རུས་པས་རྒྱ་སེར་འཛོམས་པ་

ཡིན། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་གྲུབ་བུ་རྒྱ་སེར་གྱི་ནད། པགས་པར་ཤུ་ཐོར་སྐྱེས་ནས་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། སྐྱིན་
 ནད་སོགས་ལུ་ཕན་པ་ཡོད། གཞན་ཡང་། རྩ་བས་སོའི་རུལ་སྐྱོན་སྐྱོན་འགོག་དང་། ལོ་མས་བཤལ་ནད་རྙིང་པ།
 འབྲུ་གྲུས་རྒྱ་བསགས་པ།ལྷག་མཁྲིས་ཀྱི་ནད། བད་ཀན་གྱི་ནད། སྟིང་གི་ནད། དབུགས་མི་བདེ་བ། ཚ་བའི་
 ནད། མཛོ་ནད། ཁོང་སྐྱིན། སྟོ་ལུ་ལུ་ཚད་པ་བཞུགས་པ། གཉན་ཚད། ཟུངས་ལྷག་ཞན་པ། སྐྱུགས་པ། ཤ་
 བཟ། པགས་ནད་སྐྱི་དང་ཟ་ཚོད། སྐྱ་སྐྱེ་བ་དང་པགས་མདོག་རྒྱས་པ་སོགས་ལུ་ཕན་པ་མ་ཚད། གཅིན་ལ་སྟེ་
 བ། གཞན་འབྲུམ། མ་ངན། སྐྱུ་མ་གྱིས་སྐྱང་ཆེན་རྟེན་པ་ལྟར་སྐྱངས་པའི་པགས་ནད་བཙས་ལུ་ཡང་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སྣ་འབྲས།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྩ་འབྲས། ཇི་མུན་ན་ཡང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Syzygium cumini(L.) Skeels</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཉུ་སི།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྟེ་ལས་འབྲས་ བྱུང་སྐྱེན།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠ མན་ཆད་ལྷ།
རོ།	མངར་ལ་སྐྱར་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩལ་པ།	ཡང་ཞིང་རྩོ་བ།



རོ་བོའི་བཤའ་པ། ་ཤེལ་སྤོང་ལས། སྣ་འབྲས་
ཤིང་སྐྱེན་འབྲིང་པ་ལ། ་ལོ་མ་སྤྱ་མའི་ལོ་མ་

འབྲ། ་འབྲས་བུ་ནག་པོ་ཤུག་འབྲུ་ཚམ།

།དབྱིབས་ནི་བྱམ་འབྲ་ལ་དོག་ནག །སྣ་མཁྲིགས་ལྷུགས་ཀྱི་བྱམ་རྒྱུང་འབྲ། ་ཞེས་དང། ་འདི་ལ་རིགས་གཉིས་
ལས། ་ཆེ་བ་ལུག་རིལ་ཚམ་འབར་འབྲུར་མང་ལ་སྟེ་བ་དེ་དང། ་རྒྱུང་རྩལ་ཞེད་ཡོད་པ་བྱམ་རྩལ་ཚན་མཁྲིགས་པ་
དེ་བཟུང། ་ཞེས་གསུངས། ་འབྲ་ཡིག་ནང་ལུ་ཡང།སྣ་འབྲས་ལྷུགས་ཀྱི་བྱམ་རྒྱུང་འབྲ། ་ཞེས་སོ། ་འདིར་སྐྱེན་
སྤོངས་འབྲུག་རྩལ་རྩོད་ཆེ་བའི་གནས་སུ་སྟེ་བའི་སྐྱེན་ཤིང་གི་སྟེ་དངོས་འདི། ་ཤིང་སྐྱེན་འབྲིང་པ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་
ཕན་རྒྱུན་པོར་གྱེས་པ་མང། ་ལོ་མའི་འཐད་གོང་ལུ་སྤྱ་མའི་ལོ་མ་འབྲམ་སྟེ་བཀོད་ཡོད་རུང་དོན་དངོས་མཐོང་ལྷ།
ལོ་མ་སྐྱོང་བའི་དབྱིབས་བཟུམ་མཐུག་ལ་འཇམ་ཞིང་སྐྱུམ་པ་ཅེ་རྟོ་བ་ལ་སྐྱོད་དུ་སྟེ་བ། ་གསར་དུ་རྒྱས་པའི་དུས་ལུ་
དམར་བའི་འོད་འཕྲོ་དོ་བཟུམ་སྟེ་ཡོད། ་མེ་ཏྲག་དཀར་པོ་ཞིབ་ཅིང་སེར་མདངས་ཚན་འདབ་མ་བཞི་ལྷ་ཚམ་ཚོམ་
བྱུར་འཆར་བའི་འབྲས་བུ་ནག་ལ་སྣ་མཁྲིགས་ཚན་ལུག་གི་རིལ་མ་ཚམ་ཅིག་སྐྱུམ་པའི་རང་བཞིན་དང་ལྡན་པ་སྟེ་
ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ་འབྲུག་ལྷ་བརྒྱུད་པ་དང་དགུ་པར་སྐྱེན་པའི་དུས་མཚམས་ལུ་འབྲས་བུ་འབྲུ་ཞིན་ལས་མ་
རུལ་བར་སྐྱམ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།



ཕན་ཡོན། ཡ་འབྲས་སྲ་འབྲས་འཇམ་འབྲས་མཁལ་ནད་
 སེལ། །ཞེས་དང། རྩང་སྤོང་ཞལ་ལྷུང་ལས། དེ་གསུམ་གྱིས་
 མཁལ་མའི་གང་ནད་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད། ཅེས་དང། བདུད་
 ཅི་སྣུན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ལས། མཁལ་མའི་ནད་རིགས་དང་
 ཉེས་གསུམ་གྱི་ནད་སེལ་བར་བྱེད། ཞེས་གསལ་དོ་བརྒྱུ་
 ཡིན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སྲེ་ད།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ནས་ཚོད། ཡུག་པོ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Avema sativa</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཁོ།
རིགས་ཀྱི་སྲེ།	ག་མ་ཚན་གྱི་སྲེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	3000 ཡན་མན་ལུ།
རྩོ།	མངར་བ།
ཞུ་རྗེས།	མངར་བ།
རྩུས་པ།	བསེལ་ལ་ཡང་བ།



ངོ་བོ་འི་བཤད་པ། མེས་པོ་འི་ཞལ་ལུང་ལས། སོ་བ་
དང་ནས་ཀྱི་གསེབ་ནས་འབྱུང་བའི་སྲེ་ད། ཞེས་

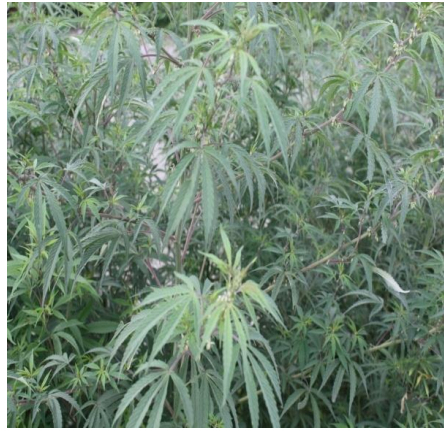
དང། བེ་སློན་མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ལས། སྲེ་ད་ཞེས་ནས་ཚོད་ཀྱི་ཅེས་བྱ་ཞིང་དེ་ཡང་རྒྱ་བ་གཉིས་ལ་སློན་པའི་སྲེ་
ད་ཞེས་ཟུན་འབྱུང་བ་ཚམ་གྱི་འབྲུ་ལ་ངེས། ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། དེ་ཡང་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལོ་ཐོག་གི་
གསེབ་ལུ་རང་བཞིན་གྱིས་སྲེ་ཞི་དང། གཡུས་གཞན་ཁར་སར་བཏབ་སྟེ་སྲེ་བའི་ལོ་ཐོག་རིགས་ཀྱི་སྲེ་དངོས་ཅིག་
ཡིན། དེའི་དབྱིབས་དང་སྲེ་ལུགས་སོགས་ནས་དང་ཉ་ལམ་ཆམ་ཚུངས་རུང་ལྡང་བ་ནས་ལས་ནག་པོ་དང་རྩུབ་པ་
ཡོད། སྟེ་མ་ནས་ལས་ཉལ་ཞིང་སློན་ཚོ་སྲེ་པགས་དཀར་པོ་ཤོག་ལུ་བཟུམ་སྲབ་པོ་འི་ནང་ལུ་འབྲུ་སྲང་མ་སྐམ་པོ་
འབྲམ་སྲེ་ཡོད། འབྲུག་དང་བོད་ལུ་འབྲུ་རིགས་སྲེ་བེད་སློད་འབད་མི་མེད་རུང་རྒྱ་ནག་རི་བོ་ཅེ་ལུ་ཉེ་འཁོར་གྱི་
ཞིང་པ་རྩུ་གིས་སྲེ་ད་བཏབ་སྟེ་འབྲུ་རིགས་ལུ་སློད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སློན་ནང་ལུ་འབྲུ་དགོཔ་ལས་ལོ་ཐོག་གཞན་དང་འབྲུ་བར་སློན་པའི་སྐབས་ལུ་འབྲུ་
སྟེ་གཙང་སྲུ་ལྟན་པའི་སློ་ལས་བེད་སློད་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཞེལ་འབྲེང་ལས། སོ་བ་སྲེ་ད་བསེལ་ཡང་བད་མཁྲིས་སེལ། །བྱ་དང་རྩུག་རྩུ་འབྱིན་པར་བྱེད་
པ་ཡིན། ཞེས་དང། འབྲུ་རིགས་སྲེ་འི་ཡོན་ཏན་ནི། རྒྱུད་ལས། ག་མ་ཚན་འབྲུ་རོ་དང་ཞུ་རྗེས་
མངར། །རོ་ཚ་རྒྱུང་འཛོམས་ལུས་སྟོབས་བད་ཀན་སྲེ། །ཅེས་དང། ནང་སློང་ཞལ་ལུང་འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་
ལེའུ་ནང་ལུ། སོ་བ་དང་ནས་ཀྱི་སྲེ་བ་ནས་འབྱུང་བའི་སྲེ་ད་སྟེ་ཡུག་པོ་འི་རིགས་སུ་གནས་པ་བྱི་པགས་བཤུས་

པས་ཤིན་ཏུ་དཀར་བ་དབྱིན་ཇི་སོགས་ཀྱིས་ཞོགས་པ་ཐུག་པ་བསྐོལ་རྒྱུར་སྤྱོད་པ་སྟེ། དེ་གཉིས་ནི་ལུས་པ་བསིལ་
ལ་ཡང་བས་བད་ཀན་དང་མཁྲིས་པའི་ནད་སེལ་བར་བྱེད་དོ། ཞེས་གསུངས་ཏེ་འདུག།

གསོ་རིག་གི་མིང།	སློ་མ་ནག་པོ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྣང་བ་སློ་འབྱེད་སི་རྟི་ལྷུ་ལ་ དངོས་གྲུབ་ཅུ་བ་ བ་ཉི་ཉི་བ་ ན་ཟེང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cannabis sativa</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	སླེ་ནག།
རིགས་གྱི་སྟེ།	དར་ཤིང་གི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༥༠༠ ཡན་མན་ལུ།
རྩོ།	མངར་ཞིང་ཚ་བ།
ལྷ་རྗེས།	མངར་བ།
རྩལ་པ།	རྩོ་ལ་སྣུམ་པ།



ངོ་བོའི་བཤད་པ། ཇི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་
ལས། འདི་ཞིང་སླེ་སློ་མ་ར་ཅ་ཞེས་སློ་རྒྱུད་ཡོང་
བ། གོས་དང་ཐག་པ་འཚོས་པ་ལོ་ནག་པོ་
དབྱིབས་ཐང་ཤིང་ལྟར་སླེ་བ་འདོམ་རེ་ཅམ་པའི་

འབྲས་བུ་སློ་སེར་ཁྲ་འོད་ཅན་དེའོ། འདི་བཅུད་ལེན་དང་དབང་པོ་དོ་རྗེ་མཁྲགས་བྱེད། མིག་འབྱེད་པ་སོགས་ལ་
བཟང་བ་ཡིན། །ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སླེ་བའི་སློ་ལྷུ་མ་རིགས་གྱི་སླེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ཅུ་
བ་དཀར་པོ་ཕྲ་ལ་མང་ཞིང་ཨ་ར་འབྲ་བའི་ཅུ་ཕན་ལེ་ཤ་ཡོད། སློང་པོ་ལྗང་ནག་ཕྲ་ལ་རིལ་བ་དང་པོ་སླེ་ཤུར་རིས་
ཡོད་པ་མ་ཚད་སློང་ཆ་ལས་ཡལ་ག་ཚོགས་བཞི་ལུ་གཉེས་པའི་རྒྱལ་སྟེ་ཡོད། ཞིང་རིང་ཚན་སྲུང་༣ལས་༥ཀྱི་བར་ན་
ཡོད། འདབ་མ་ལྗང་ལ་ནག་རྒྱུབ་ཅན་སླེ་ལུགས་ངར་པ་རིང་ལ་ཆམ་ཉམ་བཟོ་བཀོད་འབད་དེ་བསྐྱིག་བཞག་
བཞག་པ་བཟུམ་སྟེ་འདབ་ཕན་འདེ་རེ་གཉེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་ལྗང་རྒྱུད་ལ་མདངས་མི་གསལ་བ་ལོ་སློང་
གི་བར་མཚམས་ལས་བཅུགས་པའི་མེ་ཏོག་བང་རིམ་སྟེ་ཤར་ཕྲ་ཡིན། སློན་གྱི་དུས་ལུ་འབྲས་བུ་རྒྱུ་ལེབ་ཅིང་
སློང་བའི་ནང་དུ་འབྱུ་གྱ་སྟེ་སྤའམ་སེར་ཁྲ་འཇམ་ལ་རྩིལ་འཛོང་ལེ་ཤ་ཡོད།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སློན་ནང་ལུ་འབྲུ་གྱ་འབྲུག་ལྷོ་བརྒྱུད་པ་ཅམ་སློན་པའི་དུས་སུ་བཏུས་ཏེ་སློན་སྟེ་
དགོ།

ཕན་ཡོན། ཇི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སློ་མ་ནག་པོ་བརྩམ་ལྡན་ལུས་སྟོབས་སྐྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན།
 བརྩམ་ལེན་དང། དབང་པོ་དོ་རྩེ་མཁའ་གསལ་པར་བྱེད་པ། མིག་གསལ་བའི་རུས་པ་ཡོད་པམ་ཚད། གཡུས་ལ་
 ལུ་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་ལས་སྐྱུ་མ་ཡང་བཅོམ་མ་ཡིན། གཞན་ཡང་སྟོན་དང་ འཇུ་སྟོབས་བསྐྱེད། རོ་ལ་བ་དང་
 རོད་གཏིང་ལུ་འཇུ་ལ་བའི་རུས་ཤུགས་ཡོད། མཁའ་པ་སྐྱེད། མ་ཞུ་བ་སེལ། གཟུགས་ཀྱི་རོད་སྐྱེད། ར་
 བཟིར། ཆབ་གསང་བཤལ་མི་དང་རྒྱལ་པ་ཚད་འཛིན་འབད་མ་ཡིན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	གསེར་གྱི་ཕུད་བྲ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	གསེར་རོག།
ཚཱ་རིག་མིང།	<i>Luffa aegyptiaca</i> Miller
ཡུལ་གྱི་མིང།	རྒྱ་སི།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཀ་བཏེ་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༥༠༠ མན་ཆད་ལྷ།
རྫོ།	ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས།	ཁ་བ།
རྒྱས་པ།	བསེལ་ལ་རྩལ་ཞིང་རྩལ་ལ་གཡོ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། འབྲུངས་དཔེ་ལས། གསེར་གྱི་ཕུད་བྲ་ཞེས་བྲ་བ། །འབྲས་བུ་སྐྱུར་བ་མགོ་བཅད་འདྲ། །རོ་ཞི་ཁ་ལ་རྩལ་བ་ཡིན། །རང་གི་རྒྱས་པས་དུག་ནད་དང། བད་མཁྲིས་སེལ་ཞིང་གྲེན་དུ་འདྲེན། །ཞེས་པ་སྐྱེ་རྩལ་སྐྱ་མ་ལྟར་ལས་མེ་རྟོག་སེར་པོ་འབྲས་བུ་བེ་ཏའི་འབྲས་བུ་ལྟར་རྩལ་གཏུམས་པའི་ནང་ནས་འབྲས་བུ་ནག་ལེབ་སྐྱུར་བ་ཞར་བ་འདྲ་འབྲུང་བ་བཟང། དཀར་པོ་འང་ཡོད་པར་སྐྱང། དམན་པ་རྩལ་ལ་བྱུང་བའི་སྐལ་མའི་ཕུད་གཟུགས་འདྲ་བ་ཡང་འབྲུང་རོ། །ཞེས་གསལ། བེ་སྟོན་ལས། ལོ་རྒྱུང་ལྷང་ལྷ་སྐལ་ཅན་འཁྲིལ་ཞིང་མེ་རྟོག་སེར་པོ་བེ་ཏའི་འབྲས་བུ་རྩལ་གཏུམས་པའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་སྐྱུར་བ་ཞར་བ་ལྟ་བུ་ཁ་བ་ཞེས་པ་ལ་རོག་ནག་པོ་རོ་ཁ་ལ་རྩལ་བ་མཚོག་དང། དམན་པ་སེར་པོ་སྐལ་མའི་ཕང་གཟུགས་འདྲ་བའོ། །ཞེས་གསུངས། བད་སྟོན་ལས། གསེར་གྱི་ཕུད་བྲ་སྐྱུར་བ་ཞར་བ་འདྲ། །ཞེས་དང། དྲང་སྟོང་ཞེས་ལུང་ལས། འབྲས་བུ་རྩལ་གཏུམས་པ་མེ་རྟོག་སེར་པོ་སྐྱེ་རྩལ་གསེར་མེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་གི་འབྲུལ་བྱེད་པ་དང། གསེར་གྱི་ཕུད་བྲ་ཞེས་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་གི་ཕུད་བྲ་འམ་ཕྱི་འཕགས་པ་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ཡང་སྐྱུང་བས་དེ་ལ་གྲེན་དུ་འདྲེན་པའི་རྒྱས་པ་བཟང་པོ་ཡོད་པས་དཔྲད་པར་འཚལ། ཞེས་གསུངས། འབྲུངས་དཔེ་རྗེ་མེད་ཞེས་གྱི་མེ་ཡོང་ལས། འདི་གཙོ་བོ་ཞིང་ལ་འདེབས་འཇུགས་བྱེད་པའི་ཚལ་རིགས་ཏེ་ལོ་གཅིག་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཡིན། སྟོང་པོ་ས་ངོས་ལས་བགྲད་པའམ་གཞན་ལ་འཁྲིལ་ནས་སྐྱེ་ཞིང་རིང་ཚད་སྟེ་³⁻⁷ ཅམ་ཞེས་གསལ། གང་ལྟར་ཡང་སྐྱུར་འབྲུག་གི་ཁ་དམར་བའི་ས་གནས་ཕལ་ཆེ་བར་རང་།

བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བའམ།གཡུས་ལ་གི་མི་ཚུ་གིས་ལྷུ་ར་ནང་ལུ་འཇུག་སྐྱོད་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་སྐྱན་རྩམ་འདི་དོ་བོ་དོས་འཛིན་ཡོངས་གྲགས་འབྲུལ་མེད་ཡིན་མ་ཚད། ལྷག་པར་རང་གི་སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ས་གནས་གྲོང་གསར་གྲང་མཐིལ་གྱི་ཉེ་གདབས་ཚུ་དང་དགེ་ལེགས་སྐྱུག་གི་ས་ཁུལ་ཚུ་ནང་ལུ་དོས་འཛིན་འཇུག་ཚུགས་འབྲུལ་མེད་གནད་ཡོད་མི་འདི། འབྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་བཞེད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་སྟེ་འདུག། དེ་ཡང་དངོས་མཐོང་གི་དོ་བོ་ནི།ཡོ་རེ་བཞིན་དུ་གསར་པ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་སྐྱོ་སྐྱན་རིགས་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན་མ་དུ། ཤིང་དང་སྐྱུག་ཚོད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལས་འབྲིལ་སྟེ་སྐྱེ་མ་ཚད། འབྲི་ཤིང་མེད་པ་ཅིག་ས་རྩོ་དང་ཅིག་པའི་ལོག་ལས་ཁྱབ་སྟེ་འགྲོ་བའི་སྐྱན་ལྷུ་གི་སྟོང་པོ་སྐྱ་ལ་རིང་བ་སྐྱ་དཀར་པ་རྩུལ་དྲག་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད། ཡོ་མ་ལྷང་སེར་ཅན་ཅེ་རལ་གྱི་འདི་དབྱིབས་འབྲས་མེ་ཏོག་སེར་ལ་མདངས་དང་ལྷན་པ་འདབ་མ་ལྷ་ལྷན་སྟེ་ཤར་ཏེ་ཡོད། ཕྱི་གི་གང་བུའི་དབྱིབས་གོན་དང་ཆ་འབྲས་སྟེ་ལ་ཐུར་ལུ་དབྱང་སྟེ་བཏགས་མི་ཅིག་ཡིན། བད་གི་འབྲས་བུ་འམ་འབྲུ་གུ་ལེབ་བཞད་དང་ནག་ལ་སྐྱུ་ལ་ཚ་རྩུས་སྐྱད་པ་བཟུམ་སྐྱར་ཏེ་ཡོད། སྐྱིར་བཏང་གོང་པ་ཚུ་གི་སྐྱན་རྩམ་འདི་གི་དོག་མ་སྐྱམ་པའི་སྐྱབས་ཉོད་འབྲུ་ནི་གི་རྩམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན།



འབྲུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷོ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲས་བུ་སྐྱིན་པའི་སྐྱབས་འབྲུ་ཞེན་ལས་སྐྱམ་ཏེ་བེད་སྐྱོད་འཐབ་དགོབ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཤེལ་ཕྱང་ལས། གསེར་གྱི་སྐྱད་བུས་མཁྲིས་པ་གྱེན་དུ་འབྲེན། ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། གསེར་གྱི་སྐྱད་བུས་སྟོད་དུ་འབྲེན། །གསུངས་དོ་བཟུམ། བད་མཁྲིས་གྱི་ནད་སེལ་ནི། མཁྲིས་པ་གྱེན་ལུ་འབྲེན་ནི་

དང་འབྲུག་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	བསེ་ཡབ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཙྰཙྰ་ནི། སྤྲེ་ག། ཏ་བ་ཐིང་སྤྲད། དེང་ལེ་ལ་བྱུར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Choenomeles lagenaria</i> (<i>Loiseleur</i>) Koidzumi
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཁོ་མང་སྐྱུར་པོ།
རིགས་ཀྱི་སྤྲེ།	སེ་བའི་སྤྲེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༣༠༠།
རྩ།	སྐྱུར་ལ་མངར་བ།
ལྷ་རྩེས།	སྐྱུར་བ།
རུས་པ།	ཚ་ལ་སྐྱམ་ཞིང་རྩུབ་ཅིང་རྩོ་བ།



རོ་བོ་འི་བཞུད་པ། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སེ་
ཡབ་ཤིང་སྤྲོང་ཆེབ་ལས། ལོ་མ་ཆེལ་མེ་རྟོག་
དཀར། །ཁང་བྱ་རིལ་ལ་འབྲས་བུ་
དབྱིབས། །མ་རུ་ཅེ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། །རོ་ནི་

སྐྱུར་ལ་ཡིད་ཅམ་མངར། །རྩ་བའི་ནད་ཀྱི་བདུད་རྩི་ཡིན། །ཞེས་དང། དྲི་མེད་ཤེལ་སྤང་ལས། མཚོག་གམ་པོ་
རིགས་ནི་རྩོ་མོན་གྱི་མཐིལ་ནས་འབྱུང་བ། ལོ་སྤྲོང་མེ་རྟོག་སོགས་ཀྱི་ཕྱུ་འདྲ་བ། འབྲས་བུ་བྱུར་རྩིང་བསྐྱོངས་པ་
ལྟ་བུའི་མིལ་མོའི་ནང་འབྲས་རུས་པ་མཁྲེགས་པ་མ་རུ་ཅེ་འདྲ་བའོ། དམན་པ་མོ་རིགས་ནི། སྤྲོང་པོ་ཚོར་མ་ལྟ་བུ་
ཚོར་མ་ཅན་ལོ་མ་མེ་རྟོག་གོང་མཚུངས། འབྲས་བུ་སྐྱུར་ག་སྤྲོ་རྟོག་འདྲ་བ་ནང་དུ་ཆེ་གྱུ་ལེབ་མོ་མང་བ་འབྱུང་
བ། སྐྱུ་མོ་སོགས་ཀྱི་ཚོས་ཀྱི་སྐྱུར་ལུ་བྱེད་པ་ཐིང་སྤྲད་ཟེར་བའོ། འདིའི་འབྲས་བུ་བཀས་ཚལ་སྐྱམ་པ། ཞེས་
གསལ། འདྲ་དཔེ་ལས། སེ་ཡབ་མི་རྩན་རྩ་མཚོག་འདྲ། །ཞེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཀྱུ་ཕྱུ་ལ་བྱེད་པ་འཁྲུལ། ཀྱུ་
ཕྱུ་རོ་མངར་བ་དང། སེ་ཡབ་སྐྱུར་བས་མི་འདྲའོ། ཞེས་གསལ། བདུད་རྩི་སྐྱམ་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལྟ།
གསེར་མཚན་གྱི་ལུང་འདྲེན་པ་ལས། འདི་ལ་རིགས་པོ་མོ་གཉིས་ལས། དང་པོ་པོ་རིགས་ལ་བཟང་ངན་གཉིས་ཏེ།
བཟང་བ་ནི་མོན་དང་རྩོག་བྲག་སོགས་ནས་འབྱུང་བའི་ལ་རྟོག་ག་བྱུར་རྩིང་འདྲ་བའི་རྟོག་ཆེབའི་ནང་དུ་ཆེ་གྱུ་མ་རུ་
འདྲ་བ་ཤིན་ཏུ་མཁྲེགས་པ་དེ་ཉིད་བཟང། དེ་ལས་རུང་བཟང་ལ་དར་རྩེ་མདོ་སོགས་ནས་འབྱུང་བའི་དབྱིབས་
མི་རྩན་རྩ་ཚོག་འདྲ་བའི་རོ་མངར་ཤས་ཆེབ་ཞིག་དང་གཉིས་སོ། །ཞེས་བཞུན་པ་དང། སྤྲེ་མ་འགྲེལ་ལས། རིགས་
པོ་མོ་གཉིས་ཏེ། པོ་རིགས་བཟང་པོ་ནི་རྩོ་མོན་མཐིལ་ནས་འབྱུང་བ་བྱུར་རུ་རྩིང་པ་ལྟ་བུའི་གསེབ་ནས་ཅི་གྱུ་མེ་རུ་

ཚེ་འདྲ་བ་འབྱུང་ཞིང། མོ་རིགས་རྩུང་རྣ་པ་ནི་ཤིང་ཐོག་དམར་པོའི་ནང་ཚེ་གུ་སྡོང་ལོ་བཞི་སྡོམ་ཅན་འདི་ཡིན།
 ཞེས་གསལ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་ལེ་ཤ་སྡེ་སྡེ་བའི་མཐོ་ཚད་རན་པའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བའི་ཡོད་པའི་སྡེ་དངོས་འདི།
 ལོ་ལེ་ཤ་འབྱུངས་དཔེར་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་ཟེར་ཡོད་རུང་དོན་དངོས་ལུ་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་རང་མིན་པར་ཉ་ལམ་མི་གཟུགས་
 གཉིས་ཅམ་གྱི་ཚད་དང། འབྱུངས་དཔེ་འི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས།ཤིང་ལྷང་གི་ཐོ་ཚད་སྡེ་ ༥-༧ ཅམ་ཟེན་པ་
 ལ།ཞེས་གསལ། ཤིང་སྡོང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་འདྲོང་པར་མིན་པ་ལམ་ནག་ཆེར་མ་ཅན་ཤིན་ཏུ་སྲ་ཤིང་

མཁའ་གསལ་པ་བགས་པའི་དོས་ལས་སྡོམ་ཐིག་གམ་སེར་ཐིག་
 གིས་གང་བ་ལོ་མ་སྡུང་ལུ་མཐའ་མ་ལས་སོག་ལེ་གི་ཁ་དང་
 འདྲམ་ཡོད། མེ་ཉླ་ད་ཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་གྱི་འོད་
 འཚོར་ཉེ་འདབ་མ་ལྡ་དང་ལྡན་པའི་ནང་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་
 ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་གི་མདོག་སྡུང་ནག་རིལ་མ་ཆེ་ཆུང་ཀུ་ཤུ་
 ལས་ཆུང་བ་སྡེ་ཡོད་པའི་ནང་འབྲུ་གུ་དམར་སྡུག་མཁའ་གསལ་
 ལ་དབྱིབས་མ་རུ་ཅེ་དང་འདྲ་བ་སྡེ་ཡོད།



འབྲུ་རུས་དང་ལག་ལེན། འབྲུག་ལྷ་བརྒྱུད་པ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་སྡིན་པའི་རུས་ཚོད་ལུ་འབྲས་བུ་འབྲུ་ཞིན་མ་ལས་
 གུ་བ་སྡེ་སྐམ་སྡེ་བེད་སྡོད་འབྲུ་དགོ་པ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། སེ་ཡབ་བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ་བར་བྱེད། ཅེས་དང། ལྷགས་ཕྱིང་ལས། སེ་ཡབ་བྲོ་བར་བྱེད་པ་
 ཡིན། ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། སེ་ཡབ་བད་ཀན་སེལ་བ་ཉེ། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། བད་ཚད་རྒྱས་པའི་
 བད་དང། ཐོ་བའི་བད། འདུས་ནད་སྡུག་པོའི་བད། ཟས་མི་འཇུ་བ་སོགས་ལ་ཕན་པ་དང། དེ་མིན་ལུ་བ་གིས་
 རྣ་བའི་བད་ལ་མཚོག་ཏུ་ཕན་པ་ཡོད། གྲུང་དབྱིད་སྡུན་གྱི་ཕན་པ་ལས་ཡང། ཐོ་བའི་བད་དང། ལྷ་བསགས་པ།
 འབམ་གྲུམ་གྱིས་ཁྲག་རྩ་འགགས་པ། ལྷགས་པ་ཤོར་བ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། ལྷ་ལོག་པ། འཇུ་སྡོམ་ཞན་པ་
 སོགས་ལ་ཕན་ཟེར་བའོད་ལུག།

གསེང་རིག་གི་མིང།	ཨ་ག་རྩ།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨར་སྐྱ། ཨར་ནག། ཨ་གར་ འབའ་ཞིག། ནགས་ཅན་ལ། མི་བདག་དག་འབྱེད། སྤྱིང་གསལ།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Aquillaria malaccensis</i> <i>Lamarck</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཨ་ག་རྩ།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཨ་ག་རྩའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༦༠༠མན་ཚད་ལ།
རྩོ།	རོ་ལ་ལ་རྩུང་ཚ་བ།
ལྷ་རྩེ།	ལ་བ།
རྩུས་པ།	སྤྱི་ལ་བསིལ་བ།



རོ་བོ་འི་བཤད་པ། སྤྱི་མེད་ཤེལ་འབྲེང་ལས།
འདི་ལ་རིགས་གསུམ་སྟེ། དཀར་ནག་དམར་
གསུམ་མོ། ཟེར་གསུངས་མི་དང་དོན་
མཐུན་སྟེ། ཨ་ག་རྩའུ་དབྱེ་བ་ ཨར་སྐྱ།
ཨར་ནག། ཨར་དམར་གསུམ་སྟེ་ཡོད། འདི་

ཡང་ ཨ་དམར་འདི་འོག་ལས་བཤད་མི་ཨ་གར་གོ་སྟོན་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། ཨ་གར་དཀར་པོ་ཟེར་མི་འདི་ཨ་ག་རྩའི་
ཤིང་མ་ཁྲག་པའི་སྐབས་སུ་ཨར་སྐྱ་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། ཨར་སྐྱའི་ཤིང་འདི་ལོ་ལེ་ལྷ་ལོན་ཏེ་ཁྲག་པའི་ནང་སྟོང་། འཕྲོང་
གི་རུ་བཟུམ་ནགས་ཆགས་མི་ལུ་ཨར་ནག་ཟེར་སྐྱབ་ཨིན། ཨ་ག་རྩའི་ཤིང་འདི་དང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟོ་
མཚམས་རྫོང་ཁག་ ས་གནས་དག་ལེགས་ཕྱག་ལ་སོགས་པའི་ཁ་དམའ་སའི་ས་གནས་ཚུ་ལུ་སྐྱེས་ཡོད་པའི་ཨ་
ག་རྩའདི། ཕྱི་གི་བགས་ཀོ་མདོག་ནགས་ཤེས་ཆེ་སུ་དང་། ནང་ན་གི་རོ་བོ་དཀར་བའི་རང་བཞིན་ནམ་ཁ་དོག་སྐྱ་
བོ་ཡང་ལ་གསོབ་པ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྟོང་འདི་ལོ་ལེ་ལྷ་སྟེ་སྟེ་བའི་ཤིང་སྐྱན་གྱི་རིགས་འདི་སྟོང་པོ་སྟོམ་སྟེ་འབྲུམ་
མ་ཚད་ ལོ་འདབ་རྒྱུ་དབྱིབས་ནར་བ་སྟེ་ཅེ་ཚེ་སུ་ཡོད་པའི་ཁར་གདོག་ལྗང་ལྗང་ལྗང་ལྗང་ལྗང་ལྗང་ལྗང་ལྗང་ལྗང་
མོས་སྟེ་སྟེ་ཨིན། རོ་ས་འཛིན་གྱི་བྱང་ཚོས་རོ་མ། ལོ་མ་ལག་པ་གིས་འབྲེན་བལྟམ་ད་ནང་ན་ལུ་བལ་དཀར་པོ་
འདྲ་སུ་སྟེ་ཅེ་ཡོད་པ་བཟུམ་འཐོན་ནི་ཡོད། ཤིང་འདི་མེ་ནང་བསྟེག་པ་ཅིན་སྐྱུ་ཚེ་ལོ་ལེ་ནི་དང་དྲུང་པ་ཆེན་ཅི་ལྟེ་
ཞེས་ཏོག་ཏོ་མནམ་ནི་ཡོད། ཇི་སྐད་དུ། ཨ་གར་བཟང་དན་མེ་ལ་དྲིས། ཁེར་བརྩུག་དྲི་ཆེ་ལོ་ལེ་ན་བཟང་། ཟེར་
གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨིན། དེ་ཡང་ཡུལ་སོ་སོའི་བྱང་པར་ལས་སྐྱེན་འདི་གི་རོ་ས་འཛིན་གྱི་བཤད་པ་འཁྲུངས་དཔེ་རྩ་

ནང་མ་འབྲས་དུམ་འབྲ་རེ་ཡོད་རུང་དོན་ལུ་སྐྱོན་གིང་འདི་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་ལས་སྡེ་བ་ཨར་སྐྱ་གི་བྲངས་སུ་སྡེ་
གཏན་འབེབས་འབད་ཡོད།

འཇུ་དུམ་དང་ལག་ལེན། བེད་སྡོད་ལོ་ལེ་ཤུ་སོང་བའི་སྡོད་པོ་སྡོན་མཚམས་ལུ་འཇུ་དགོ་ཟེར་ཡོད་རུང་། སྐྱོན་
སྡོངས་གསོ་རིགས་བཟོ་བསྐྱུན་ཁང་གི་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ལུ་འབད་བ་ཅིན་སྡེ་ལྷོ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་
གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འཇུ་སྡེ་དུམ་བུ་བཅུ་ཞེས་ལས་སྐྱམ་སྡེ་སྐྱོན་ནང་བེད་སྡོད་འབབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན་ཕན་ཡོན། ཨ་ག་རུ་ཡིས་སྤིང་སྲོག་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། སྤིང་གི་ནད་གཞི་དང་སྲོག་
རླུང་གི་ནད་ཀྱིས་དབང་ཅུ་ཉམས་མི་གཉིད་ལོག་མ་རྒྱུགས་པའི་ནད་གཞི་རྩེ་ལུ་ཕན་མ་ཨིན། འབྲུལ་ཞིག་སྐྱོན་པ་
གིས། དཔེར་ན། ཨ་ག་རུ་ལུ་ ལུས་པ་གསུམ་ལྡན་ཡོད་པའི་སྤོར་གསུངས་པ་ལས། རོ་ཚ་ལ་སྤྲིད། ལུས་པ་
བསེལ་ཚོད་ཡིན་ཏེ། སྤིང་གི་ཤ་དམར་པོ་འདི་ཚད་པ་ཆེ་བས་དེ་སེལ། ལུས་པ་བཅིལ་དོད་སྤོམས་པ་དེས་ སྤིང་
གི་གཤམ་གྱི་ཚེལ་བུ་དེ་བད་ཀན་ཆེ་བས་དེ་སེལ། ལུ་རྗེས་དོད་རུ་ཡོད་པས་སྲོག་རྩ་དང་རླུང་གི་ནད་སེལ། དེ་དག་
ཨ་ག་རུ་འི་ལུས་པ་གསུམ་ལྡན་ཨིན་ཞེས་གསུངས། འདི་འབད་མ་ལས་ ཨ་ག་རུ་ལུ་ཕན་ལུས་པ་མཚན་ཆེ་ཏོག་
ཏོ་ཡོད་པ་མཚུན་པར་མཛོད།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཨ་ཁར་གོ་སྟོང།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཏུ་ལྟ་ར། གོ་སྟོང་མ། ཨར་ དམར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Cinnamomum granduliferum (Wall.) Meisner</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མམ་ཁམ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཤིང་སྐྱེན་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༢༠༠༠ མན་ཚད་ལྟ།
རྩོ།	ཁ་བ་དང་ཚ་བ།
ལྷན་ལྗང་།	བསིལ་ལ་སྟོམས།
རྩལ་པ།	རྩལ་པ་སྐྱེལ་བསིལ་བ།



རོ་བོའི་བཤའ་པ། ཤེལ་སྐྱེང་ལས། ལྷོ་མོན་དང་རྒྱལ་དམ་སོགས་རོང་ཆེན་ལས་འབྱུང་བེར་གསུངས་དོ་བཟུམ།



སྐྱ་སྟེ་ཨར་སྐྱེ་འབྲུ་རུང་ཁ་དོག་དམར་ཤས་དང་འབོལ་ཞེས་
འཇམ་ལྷུག་ལྷུག་དང་བཞུན་ཟེར་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་(དྲི་མེད་
ཤེལ་གྱི་ལེ་ལོང་ལས་ཤིང་རྒྱ་སྐལ་འབོལ་བ་ཞེས་འགྲེལ)
དྲི་ངད་ཆེ་བ་ཤིང་སྟོང་ཆེན་པོ་འདི་ལས་འབྱུང་མི་མེ་མདའ་
ལ་སོགས་བཟོ་བཏུབ་པའི་ཤིང་སྟོང་འདི་མང་ཆེ་བ་སྟོངས་
གྱི་ས་གནས་གོང་ས་དང་ཞལ་སྐང་སྐྱེ་ན་ཁ་ཚུ་ལས་སྐྱེ་བའི་
སྐྱེན་ཤིང་འདི་པགས་ཀོ་གི་ཁ་དོག་ནག་སྐྱེ་དང་ནང་ན་ལུ་
སྐྱེག་པོ་འདབ་མ་གི་སྐྱང་ཚུལ་སྟོ་སྟེང་རེས་མེས་སུ་སྐྱེ་མི་ཆེ་
ཚུང་འབྲིང་ཚམ་དང་གདོང་སྐྱེམ་ནག་ཚན་རྒྱབ་སྐྱེ་བ་སྐྱེག་

པགས་པ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལག་པ་གིས་ཕུར་མཉེ་འབད་དེ་དྲིམ་རྩམ་བཞུག་ད་ག་བྱུར་གི་དྲིམ་བཟུམ་སྟེ་མནམ་ནི་

ཡོད། འདི་གི་མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྟེ་ཤར་ནི་དང་རྒྱུ་སྲུ་དབྱིབས་དྲིལ་བུ་འབྲམ་སྟེ་ལོ་མ་གི་མཚམས་ལས་ཤར་བའི་
 ཤིང་སྟེན་འདི་བེད་སྟོན་འབད་མི་སྟོང་པོ་ཡིན། དང་སྟོང་གྲུབ་པ་གིས། ལྷི་སྟུམ་བསིལ་བའི་ཨ་གར་རིགས་
 གསུམ་དང་། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ལྷི་བ་ཨར་སྐྱ། སྟུམ་པ་ཨར་ནག །བསིལ་བ་ཨར་དམར་ཟེར་རིགས་
 གསུམ་སྟེ་ཡོད་པ་བཞེན་དུ་ཨ་གར་གོ་སྟོན་ཟེར་མི་འདི་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་བསིལ་བ་ཨར་དམར་ལུ་
 རོས་འཛིན་འབད་མ་ཡིན་ཟེར་བདུད་ཚི་སྟེན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་བཤད་དེ་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། འཇུ་དུས་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་གསུངས་དོ་བཟུམ་དབྱིད་ག་དང་སྟོན་ཀའི་སྐབས་ལུ་འཇུ་
 ཞེན་མ་ལས་སྐམ་སྟེ་སྟེན་ནང་ལུ་བེད་སྟོན་འབབ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། རང་འབྱུང་དོ་རྗེ་གིས། ཨ་གར་དམར་པོས་རླུང་ཚད་འཛོམས། །ཞེས་གསུངས་མ་བཞེན་དུ། རྒྱ་
 པར་དུ་ཨ་གར་དམར་པོ་གིས་རླུང་དང་ཚད་པ་སེལ་མ་ཚད། སྟིང་རླུང་དང་སྟོག་རླུང་སེལ། རླུང་ཚད་དང་ཚ་རླུང་
 ལ་ཡང་ཕན། མ་གཞི་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་ཆར་ལུ་ལྷི་སྟུམ་བསིལ་བའི་རུས་པ་ཚང་ནི་འདི་གིས་རླུང་རྒྱུང་པ་ལུ་
 ཕན་པ་ཡོད་པ་མཛོན་གསལ་ཡིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཨ་གྲོང། (ཤིང་)
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	རྩ་ཨ་གྲོང། འཁན་ཨ་གྲོང། ཤིང་ཨ་གྲོང།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Buddleja sp</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	མེད།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཤིང་ལྗུ་མ་གྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༡༠༠ མན་ཆད་ལྷ།
རྫོ།	མངར་ཁ་ཚ།
ལྷ་རྩེས།	བསེལ།
རུས་པ།	བསེལ་རྒྱལ་འཇམ་པ།

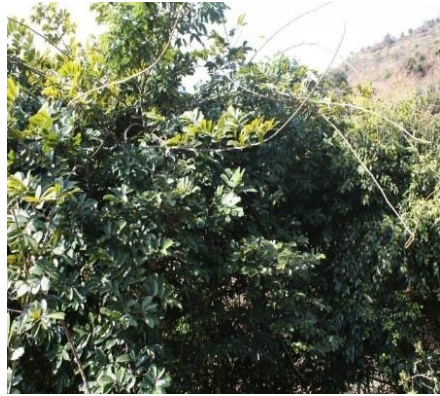


རོ་པོ་འི་བཤའ་པ། ཨ་གྲོང་འདི་ལུ་རིགས་གསུམ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཨ་གྲོང་འདི། ཤེལ་ཐོང་ལས། སུར་དཀར་མེ་
 ཉོག་མེད་པའི་དཀར་པོ་ལོ་མ་སྐྱ་བ་འབྲ་བ་དེའོ། ཞེས་དང། འཁྲུངས་དཔེ་རྩི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། ལ་
 སྐད་སྐྱུང་ཤོད་རྩོ་གྲང་སྟོམས་པའི་ཡུལ་གྱི་གད་ལྷོབ་དང། ས་བྲག་རྒྱ་འགྲམ། ཤིང་གསེབ་སོགས་ལས་སྐྱེ་
 བའི་ཤིང་ཕན། མཐོ་ཚད་སྟེ། ༡-༢ ཚམ་ཟེན་པ། ལོ་མ་ལྗང་དཀར་དབྱིབས་འཛོང་སྟོར་མཐའ་ཅུང་མི་སྟོམས་པ།
 ཡལ་ཕན་དང་ལོ་མ་ལོངས་ལ་སྐྱ་དཀར་འཇམ་སྐྱ་བ་འབྲ་བས་བྱབ་པ། མེ་ཉོག་སྡོད་མར་ཀངས་སྐྱབ་ཅན་ལི་
 ཤིང་དབྱིབས་འབྲ་བ་འཆར་བ། ཡུལ་གྱིས་ཤིང་སྐྱ་སོགས་ཟེར་བསྟན་ཉེ་ཡོད་པའི་སྟེན་ཤིང་འདི། ཐ་སའི་ས་
 གནས་གྲོང་གསར་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་ནང་ལུ་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་རུས་བྱུང་བའི་ལྷོ་དོ་དང་བྱེ་མའི་བར་གསེབ་ས་བྲག་
 རྒྱ་འགྲམ་ནང་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕན། ལོ་མ་དབྱིབས་ནར་ནར་མཐའ་སྟོམས་ཉོག་ཉོ་མེད་པར་རྩོ་བ་སྐྱེ་ཡོད།
 ཡལ་ཕན་དང་ལོ་མ་ལོངས་རྩོགས་སྐྱ་དཀར་པོ་གིས་བྱེ་ལག་པར་རེག་པ་ད་ལུ་སྐྱ་རྒྱང་རྒྱ་ལག་པ་ལུ་འབྲར་
 བྱི་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། སྐན་ལུ་སྐྱུར་ནི་འདི་རི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ནང་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ། རང་ལྷོ་བདུན་
 པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ ལོ་སྤོང་མེ་འབྲས་ཡོངས་རྫོགས་འཇུ་ཞིན་མ་ལས་དམའ་ཕབ་སྐྱམ་གསེད་ལེགས་
 ཤོམ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་ཨིན།

ཕན་ཡོན། ཨ་གྲོང་སློ་བའི་ཚད་པ་སེལ་བར་བྱེད། །ཞེས་སློ་བའི་ཚད་པ་དང། སློ་མང་འགོག་དཀའ་བ། གེ་
 བའི་ཚད་པ་ཚུ་སེལ་ནི་དང། བྱང་ཁོག་སློད་ལུ་བསགས་པའི་ནག་ཚུ་སྐྱམ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཨ་འབྲས།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	ཨ་མ་ཕ་ལ། ཨ་མ། ལྷ་ ལྷ། ར་ས་ནི། ག་འབྲས་ ཟེར།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Millettia pachycarpa</i>
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཅག་ཏུ་མི།
རིགས་ཀྱི་སྟེ།	ཨ་འབྲས་ཀྱི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	༡༩༠༠ མན་ཚད་ལྷ།
རྩ།	མངར་ལ་བསྐྱ་བ།
ལྷ་རྩེས།	མངར་བ།
རྩས་པ།	རྩོ་བ།



རོ་བོ་འི་བཤའ་པ། འཕྲུངས་དཔེར། ཨ་
འབྲས་ཤིང་སྤོང་རྒྱུང་བ་ལ། །ལོ་མ་ལྷུམ་གྱི་ལོ་
མ་འདྲ། །མེ་ཏྲོག་སྤོང་པོ་གཏུགས་ལྷར་
ཕུབ། །འབྲས་བུ་ག་བའི་རྒྱིག་པ་འདྲ། །རོ་ནི་

སྐྱར་ལ་མངར་བ་ཡིན། །རང་གི་རྩས་པས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་པའི་འབྲས་བུའི་གང་བུ་ནར་མོ་མཐེབ་ཆེན་
སྤོང་པ་ཅམ་ལ་ཤ་བའི་སྤྱེ་འདྲ་བ་སྐྱེས་ལ་རྩ་རིས་ཡོང་བའོ། །གང་བུ་ལྷི་ལ་དཀྲོགས་པས་སྐྱག་སྐྱག་ཟེར་བ་ན་ནང་
འབྲས་བུ་བཟང། ཡང་ལ་སྐྱག་སྐྱ་མེད་ན་རུལ་བའམ་འབྲས་བོས་པས་ངན་ནོ། །འདྲ་ཡིག་ཏུ། ཨ་འབྲས་ཤིང་གི་
རྒྱིག་འབྲས་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། །ལོ་ལེ་ཤ་སྤེ་སྤེ་བའི་ཤིང་སྤོང་རིགས་ཀྱི་སྤེ་དངོས་ཅིག་ཡིན།
ཤིང་སྤོང་འདི་སྤོང་པོ་སྤོང་ལ་མཐེགས་ཤིང་སྐྱེ་བ་སྤྱར་སྤོང་གི་དབྱིབས་འདྲམ་ཡོད་རུང་དངོས་རྩེས་འདི་འཕྲི་ཤིང་
གི་རྣམ་པ་ཅན་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕན་མང་བ་ཕྱོགས་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་འབྲས་སྤེ་འགྲོམ་ཡིན། །ལོ་མ་ལྷུང་སེར་མཐུག་པ་
སྤེ་ཡོད་རུང་རོ་བོ་འཇམ་པ་གཅགས་བུའི་དབྱིབས་འདྲ་བ་རྩོ་ལོ་བ་སྤེ་གཡས་གཡོན་ལུ་བཞི་རེ་དང་དབྱུག་སྤེ་
གཅིག་བཅས་དགུ་རེ་ཡོད། །མེ་ཏྲོག་དམར་སྐྱག་ཅན་སྤོང་མའི་མེ་ཏྲོག་གི་དབྱིབས་བཟུམ་ཡལ་གའི་མཚམས་
ལས་ཤར་མ་ཡིན། །འབྲས་བུའམ་གང་བུ་གཟའ་བུ་དུད་དཀར་པོའི་གང་བུ་འདྲ་བའི་ནང་ན་ལུ་འབྲུམ་ཕྱི་པགས་སྐྱག་
ལ་ནང་དཀར་པོ་མཁལ་མ་ཞོ་ཤིང་དབྱིབས་དང་ཉ་ལམ་མཚུངས་པ་གསུམ་རེ་ཅམ་ཡོད། །ཀྲོང་གསར་གྲང་
མཐེལ་ལས་མཐོང་ཕྱོང་བའི་ཨ་འབྲས་འདི་རྩོ་རྩེའི་དབྱིབས་ཅན་ཕྱི་པགས་སྐྱག་ཅན་གྱི་ནང་དངོས་ལས་དཀར་བའི་
ལ་ཅན་སྐྱར་མ་ཤར་ཤར་བཟུམ་སྤེ་ཡོད།

འཇུ་དུས་དང་ལག་ལེན། ལྷན་ནང་ལུ་གང་བུའམ་ཚོ་གྲུ་མ་རུལ་བར་སྐམ་སྟེ་བེད་སྦྱོད་སྐབས་སུ་གང་བུའི་ཕྱི་
བགས་དོར་ཏེ་ནང་སྟིང་བྱེ་མའི་ནང་ལུ་བཅོ་ཞིན་མ་ལས་སྦྱོད་དགོཔ་ཡིན།

ཕན་ཡོན། ཨ་འབྲས་ས་འབྲས་འཇམ་འབྲས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་པར། གདམས་པ་སུམ་རྩུབ་ལས། ཞོ་
ཤ་གསུམ་པོ་རང་རིགས་འཕྲོད་དང་སྦྱོར། །གང་ཡིན་ཉེས་གསུམ་འཇོམས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་
དོ་བཟུམ། མཁལ་མའི་རྫོད་དང་རྩས་པ་ཉམས་པ་སོགས་མཁལ་ནད་ཀྱི་རིགས་བཅས་ལུ་ཕན།

གསོ་རིག་གི་མིང།	ཨ་རུ་ར།
མིང་གི་རྣམ་གྲངས།	སྤྲུལ་མཚོག་རྒྱལ་པོ། འཆི་མེད་ བདུད་རྩི། གསེར་མདོག། བརྟུང་ལེན། ལུས་ལྡན། ལུག་ འཛོམས།
ཚན་རིག་མིང།	<i>Terminalia chebula</i> Retzius
ཡུལ་གྱི་མིང།	ཨ་རུ།
རིགས་གྱི་སྟེ།	ཨ་རུ་རའི་སྟེ།
སའི་མཐོ་ཚད།	1200 མན་ཆད་ལྟ།
རྩོ།	རོ་ལྡན། མངར་བ། རླུང་བ། ལ་བ། ཚ་བ། བསྐྱ་བའོ།
ཞུ་རྗེས།	མངར་བ། རླུང་བ། ལ་བ།
རྣམ་པ།	ལྷི་བ། ལྷུ་མ་པ། བསེལ་བ། རྩལ་བ། ཡང་བ། རྩལ་བ། ཚ་བ། རྣོ་བ།



རོ་བོའི་ལག་པ། སྤྲུལ་ལམ་གྱི་མཐུ་དང་རོ་བོ་རོ་རུས་ག་ཅི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ནད་དོ་ཅོག་གི་གཉེན་པོ་ཡིན་མ་
ལས་སྤྲུལ་མཐུ་དག་གི་རྒྱལ་པོ་ལུ་རྒྱུར་མ་ལས་བརྟེན། རྒྱུད་དང་མན་ངག་ཐམས་ཅད་ལས། སྤྲུལ་མཚོག་རྒྱལ་
པོ་ཨ་རུ་ར། ཞེས་དང། གསོ་དབྱུང་ཕན་བྱེད་ལས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཞེས་བྱ་བ། རྣམ་སྤྲུལ་ལ་སོགས་གནོད་
སྦྱིན་གྱི། གཞུལ་མེད་ཁང་གི་ལོགས་སུ་སྟེ། སྤོང་པོ་རིན་ཆེན་ལྡན་ལས་རྒྱལ། ལོ་མ་བཅུ་ལི་ཀ་དང། མེ་རྟོག་
ལུ་དུམ་མ་ར་འབྲ། འབྲས་བུ་ཨ་རུ་རྣམ་རྒྱལ་ཞེས། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡང་རྣམ་པར་རྒྱུན་མོ་སྟོ་སྟོས་བདེ་བྱེད་མ་
གིས་ཨ་རུ་ར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྤོན་པོ་རྟའི་མཁུ་རྟོག་ཚམ་ཅིག་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་བརྟུས་ཞིན་མ་ལས། འདི་
སྤྲུལ་གྱི་རྩ་མོ་བདུད་རྩི་མ་གྱི་སྤུལ་པ་རྒྱལ་བའི་རྩ་མོ་ཡིད་འཕྲོག་མ་ལུ་སྤུལ་ཏེ། ཡིད་འཕྲོག་རྩ་མོ་དག་ལ་

གསོན། །དབྱིབས་ལེགས་མཛེས་ཤིང་ཡོན་ཏན་རྫོགས། །སྤོམ་མཚོག་རྣམ་རྒྱལ་དོག་པོ་འདི། །སྤྱོད་པའི་ལྷ་མོ་
 རྒྱུ་ལ་འབྱུང། །བདག་ལ་བརྟེན་བས་ལེགས་བཞེས་ནས། །ཕྱི་རབས་སེམས་ཅན་དོན་ཕྱིར་དུ། །སློན་ལམ་ས་
 བོན་འདེབས་པར་མཛོད། །འབྲས་བུ་བཟང་སློན་པར་གདོན་མི་ཟ། ། །ཞེས་ལུ་རོ་བཟུམ་ཡིད་འཕྲོག་མ་གིས་ཨ་རུ་ར་
 བསྐྱམས་ཏེ་རྒྱ་གར་དོ་རྗེ་གདན་ལུ་བྱོན་སྤོམ་ཕྱོགས་བརྒྱའི་རྒྱལ་བ་རབ་འབྱམས་སྤྱན་དབང་ས་ཞེན་མ་ལས་མཚོད་སྟོད་
 གི་མདུན་བསུ་སྟེ་དེ་སྟེ་སློན་ལམ་བཏབ་བྱུག། །སྤོམ་དཀོན་མཚོག་སྤྱགས་རྗེ་དང། །བདག་གི་ལྷག་བསམ་རྣམ་
 དག་མཐུས། །རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེ་མེད་བདེན་སྟོབས་

ཀྱིས། །སློན་ལམ་བཏབ་བཞེན་འབྲུབ་པར་ཤོག། །བདུད་རྩི་
 མཚོག་གུར་རྣམ་རྒྱལ་འདི། །ཤར་ཕྱོགས་སློན་དང་ལྷན་
 འཁྲུངས་ནས། །རྩ་སྲོང་ཡལ་ག་ལོ་མ་དང། །པགས་པའི་
 མེ་རྟོག་འབྲས་བུ་ཡིས། །འགྲོ་བའི་རུས་པ་ཤ་ཡན་ལག་རྩ་
 རྒྱས་པགས་པའི་དོན་སྟོད་དང། །དབང་པོའི་ནད་རྣམས་
 སེལ་བྱེད་ཤོག། །ཨ་རུ་རིགས་ལྷ་འཁྲུངས་པའི་གཙོར། །འོ་



དུག་ལུས་བརྒྱུད་ལུ་རྗེས་གསུམ། །ཡོད་ཏན་བརྩུ་བདུན་ཀུན་རྫོགས་པས། །ཉེས་གསུམ་མཚན་ཉིད་ཉི་ཤུ་
 དང། །བྱུང་པར་བཞི་ཡི་ནད་སེལ་ཤོག། །སྤོམ་རྒྱལ་ལོར་བུ་དེ་ཡི་འཁོར། །ཨ་རུ་རིགས་བཞི་ལེགས་འཁྲུངས་
 བས། །སྤོམ་སྤོར་གང་བྱེད་དེ་ཡི་གཙོར། །སྤོམ་མཚོག་འདི་ཉིད་བྱེད་གུར་ཅིག། །སྤྱོད་པའི་རི་བོ་སློན་དང་
 ལྷན། །འཕགས་མིན་སོ་སྐྱེས་བཟོད་པར་དཀའ། །དེ་ཕྱིར་ས་ཕྱོགས་གཞན་ཀུན་དུ། །རིགས་ལཱིས་བོན་ཐེབས་
 སྤོམ་ཤོག། །སྤོམ་མཚོག་རྣམ་རྒྱལ་འདི་ལ་སོགས། །ལུས་ལྷན་སྤོམ་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །མི་མཛད་འཇིག་
 རྟེན་ལམས་བྱབ་ནས། །འགྲོ་བའི་ནད་ཀུན་ཞི་བྱེད་ཤོག། །ཅེས་སློན་ལམ་བཏབ་བཞེན་དུ་འཁྲུངས་ཡོད་པའི་ལོ་
 རྒྱུས་གཡུ་ཐོག་རྟིང་མ་གི་རྣམ་ཐར་ལས་བཤད་དེ་འདུག། །དེ་སྟེ་ལྷ་མོ་ཡིད་འཕྲོག་མ་གི་སློན་ལམ་གི་མཐུ་གིས་
 སྟོབས་ལས་གནས་ཆེན་ལྷ་ན་སྤྱོད་གི་ཤར་ཕྱོགས་སློན་དང་ལྷན་གི་རི་ལུ་ཨ་རུ་ར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་གཙོ་བོ་གུར་

པའི་རིགས་ལྟ་བུ་ཤིང་གཅིག་ལུ་ཚང་མ་སྟེ་སྟེ་རུག། ཨ་རུ་ར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་འདི་སྟོན་དང་ལྷན་ལས་ཡུལ་གཞན་
ལུ་མ་སྟེ་རུང་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུ་གིས་རིགས་གཞན་ཡུལ་སལ་ཆེ་བའི་ནང་ལུ་སྟེ་ཡོད་པ་སྟེ་དེ་མེད་ཤེལ་སྟེ་དང་ལུ་
གསལ་ཏེ་ཡོད། དེ་ཡང་། འཚོ་མཛད་གཞོན་ལུ་སྟེ་སྟེ་གྱི་སྟེ་བ་སྟོར་ལས། རྒྱ་གར་གནས་བཟང་སེམས་ཅན་
བསོད་ནམས་ཆེ། །འཕགས་པའི་བྱིན་ལྷ་བས་ཡིད་འཕྲོག་སྟོན་ལམ་མཐུས། །ཤར་ཕྱོགས་སྤུལ་པའི་རོ་བོ་སྟོན་དང་
ལྷན། །སྟེ་བ་ཕྱོགས་རྒྱལ་པོ་ཨ་རུ་ར་རྣམ་རྒྱལ་འབྲུངས། །དྲི་ཡིས་བྱབ་པའི་ས་ཕྱོགས་ནང་མེད་ཅིང་། །སྟེ་བ་པའི་



རྒྱལ་པོས་བྱིན་ལྷ་བས་སྤུལ་པའི་སྟེ་བ། །རྒྱ་གར་ལི་ཡུལ་
བལ་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི། །ཡུལ་ཁམས་གཞན་ཏུ་སྟེ་བ་
མཚོག་འདི་མི་སྟེ། །ཆ་འདྲ་ཅམ་རེ་སྟོན་ལམ་སྟོབས་
ལས་འབྲུང། །དེ་ལ་རུས་སའང་ཆ་འདྲ་ཡོད་པར་
གསུངས། །ཞེས་དང་། །གསོ་དབྱུང་ཕྱན་བྱུ་ལས།
གསེར་མདོག་ཤ་ཆེན་འབྲིགས་བྱེད་དང་། །ཅ་སྤྱང་ཅེ་
སྤྱང་བར་མ་རྣམས། །རྒྱ་གར་བལ་ཡུལ་གར་ཡང་

སྟེ། །ཞེས་གསུངས། །མདོ་སྟེ་གསེར་འོད་དམ་པ་ལས། །ཨ་རུ་ར་ཞི་རྣམ་གཅིག་ལ། །རོ་ཞི་རྣམ་པ་རྒྱལ་ལྷན་
ཏེ། །ནད་ཞི་ཐམས་ཅད་སེལ་བྱེད་པའི། །ཉེས་མེད་སྟེ་བ་རྣམས་ཀྱུན་གྱི་རྒྱལ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཨ་རུ་ར་དེའི་
བྱང་པར་གྱི་ཚོས་ཡང་། །ཅ་རྒྱུད་ལས། །རོ་རྒྱལ་དང་ལྷན་པ། །རུས་པ་བརྒྱུད་དང་ལྷན་པ། །ཞུ་རྟེས་གསུམ་དང་
ལྷན་པ། །ཡོན་ཏན་བརྒྱ་བརྒྱུ་རྟེས་པ། །ཞེས་བཤད་པ་དང་། །བཤད་རྒྱུད་ལས། །ཨ་རུ་ལན་ཚུ་མ་གཏོགས་རོ་ལྷ་
ལྷན། །ཞེས་ལན་ཚུ་བའི་རོ་མེད་པ་མ་གཏོགས་རོ་ལྷ་ཡོད་ཟེར་འགྲེལ་བྱེད་སྟེ་ཚོགས་གསུངས་ཡོད་རུང་། །མཁས་
དབང་བསྟན་འཛིན་སྟེ་བ་ཚོགས་ཀྱིས། །ཁོ་བོས་ཀྱང་མཁས་པར་ཞལ་བ་ཞེས་པ་འགའ་ལ་དྲི་བ་སྤུལ་ཡང་ཐོག་འགོ་
དོན་གསལ་གསུང་མཁའ་མ་བྱུང་བས། །དེ་ཞི་ཁོ་བོས་དབྱེ་བར་བྱ་སྟེ། །ཞེས་དེ་མེད་ཤེལ་སྟེ་དང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་
ལུང་འདྲེན་ཡང་། །རོ་རྒྱལ་ལྷན་པ་བཤད་པ་ཞི། །ཡན་ལག་ནག་པོའི་རྒྱུད་ལས། །ཨ་རུ་ར་ཞི་རིགས་ལྷ་སྟེ། །རོ་རྒྱལ་
རུས་པ་བརྒྱུད་དང་ལྷན། །ཞེས་དང་། །བརྒྱུད་ཅི་བྱམ་པ་ལས། །རིགས་ལྷ་རོ་རྒྱལ་རུས་པ་བརྒྱུད། །ཞུ་རྟེས་
གསུམ་ལྷན་ནད་རིགས་འཛོམས། །ཞེས་གསུངས་པ་ཞི་ཨ་རུ་ར་ཞི་རིགས་སྤྱིར་བཤད་པ་ཞེས་གསལ། །ཨ་ཅ་རའི་
དེ་སྟོར་ལས། །ཨ་རུ་ར་ཞི་རྣམ་གཅིག་ལ། །རོ་རྒྱལ་རུས་པ་བརྒྱུད་ཡོན་ཏན་ལྷན། །ཞུ་རྟེས་གསུམ་ཚང་ནད་ཀྱུན་
འཛོམས། །འདི་ཞི་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའོ། །ཞེས་དང་། །ཡན་ལག་བརྒྱུད་པ་ལས། །ཨ་རུ་རོ་བསྐྱེ་ཞུ་རྟེས་

མངས། །རྒྱལ་ཅིང་ལན་ཚུའི་རོ་མེད་ཀྱང། །དྲོད་ཆེ་བཟམ་འཇུ་ཡིད་གཞུངས་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨ་རུ་
 ར་ནམ་རྒྱལ་ལུ་རོ་རུས་པ་ལུ་རྗེས་ཡོན་ཏན་ཚང་སྟེ་ཡོད་རུང། །གཞན་བཞི་པོ་ལུ་ལན་ཚུ་བའི་རོ་མེད། །ཨ་རུ་རོ་
 བསྐྱེད་མི་འདི་ཡང་བསྐྱེད་བ་རྒྱུད་པ་མིན་པར་བསྐྱེད་བ་ཤས་ཆེ་བའི་དོན་དང། །རོ་གཞན་ཚུ་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་རྒྱལ་
 གྱིས་རོ་ལྗང་འཇུག་དང་ལྡན་པ་ཡིན། །ཨ་རུ་རོ་རིགས་ལྗང་འཇུག་ནམ་བརྒྱུད་ལུ་དབྱེ་རྒྱལ་དང་གསུམ་ལས།
 དང་པོ་རིགས་ལྗང་ལུ་དབྱེ་རྒྱལ་འདི་ཡང། །བཤད་རྒྱུད་ལས། །དེ་ལ་རིགས་ལྗང་རྒྱལ་འཇིགས་མེད་

དང། །བདུད་རྩི་འཕེལ་བྱེད་སྐྱེམ་པོ་ལྗང་ཡིན་
 ཏེ། །ཞེས་དང། །རིགས་བདུན་ལུ་དབྱེ་རྒྱལ་ནི།
 བདུད་རྩི་སྟོང་ལས། །ཨ་རུ་རོ་ནམ་པ་བདུན། །རྣམ་
 པ་རྒྱལ་བ་བུམ་གྱི་མགྲིན། །གསོ་བྱེད་བདུད་རྩི་
 འཇིགས་མེད་དང། །འཕེལ་བྱེད་སྐྱེམ་པོ་རྣམ་བདུན་
 རོ། །དེ་དག་རོ་ནི་རྣམ་ལྗང་ལྡན། །དེ་ལས་ལྗང་བ་བརྒྱུད་
 ལུ་དབྱེ་རྒྱལ་ནི། །དྲང་སྟོང་ཙ་ར་ཀའི་བདུད་རྩི་བམ་པོ་



བཞི་པ་ལས། །ལྗང་མིན་གྱིས་བརྒྱུས་བདུད་རྩི་བྱེག་མ་ནི། །ས་ལ་ལྗང་བ་རྒྱུད་གིས་བརྒྱུད་ཏུ་བྱེས། །དེ་ནི་ཏ་རི་ཏ་ག་
 བརྒྱུད་རྒྱུར་པ། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་བདུད་རྩི་གསེར་མདོག་ཙན། །འཆི་བ་མེད་དང་ཀུན་ནས་ཤ་རྒྱས་
 དང། །འཇིགས་མེད་འཕེལ་བྱེད་སྐྱེམ་པོ་མཚུངས་བརྒྱུད། །ཞེས་གསུངས། །ཨ་རུ་རོ་སྤྱིའི་དོ་བོ་བཤད་པ་དེ་ཡང་
 འཇུངས་དཔེ་ལས། །ཨ་རུ་རོ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང། །སྟོང་པོ་ཆེལ་ལོ་མ་མཐུག། །མེ་ཏོག་སེར་པོ་འབྲས་བུ་
 ལ། །རིགས་ནི་བརྒྱུད་དམ་བདུན་ནམ་ལྗང། །རོ་ནི་རྒྱལ་དང་ལྡན་པ་སྟེ། །རུས་པས་ནད་ཀུན་སེལ་བར་
 བྱེད། །ཅེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། །ཤིང་སྟོང་ཆེ་བ་ཕྱི་སྟོག་གི་ལ་དོག་སྤྲར་ག་གི་སྟོང་པོ་འདྲ་བའི་བར་ཤུན་ལྗང་
 སེར། །ལོ་མ་ལྗང་གུ་མཐུག་པ། །མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྟེ་ཤར་བའི་འབྲས་བུ་ནག་སེར་རིགས་གཉིས། །སེར་པོ་ལུ་ཡང་
 །ཤིང་སྟོང་ས་ཆེ་རྒྱུན་ཆེ་རྒྱུད་སྟེ་གནས་གྱི་ལ་སོགས་པའི་དབང་གིས་གོང་གི་བཟུམ་དབྱེ་བའི་རིགས་མ་འདྲམ་
 ཡོད་ཟེར་གསོ་རིགས་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྟོང་ཞལ་ལུང་ནང་ལུ་གསལ་ཏེ་འདུག། །འདྲ་ཡིག་ལས། །ཨ་རུ་རོ་
 བེ་ལུངས་རྒྱུད་སྐྱེམ་པོ་འདྲ། །ཞེས་དང། །བཟང་དན་ཡང་འདྲ་དཔེ་ལས། །ཨ་རུ་རོ་གསེར་གྱི་སྟོང་འདྲ། །ཞེས་
 དང། །ཨ་རུ་རོ་ནི་གསེར་མདོག་ཐོན། །ཤ་རྒྱས་འེངས་པ་བཟང་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཡིན། །རྣམ་པར་
 རྒྱལ་བ་ལ། །དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུད་ལས། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཀུ་བའི་མཐུག་མ་འདྲ། །བེར་མི་འདི་ཡང། །དྲང་སྟོང་ཞལ་

ལུང་ལས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་དངོས་ནི་ལྷ་ཡུལ་ནས་འཕོས་པའི་འོར་བུ་ཡིན་ལ་ལོ་དུས་བསྐལ་བ་དག་བའི་དུས་སུ་
 སྒོས་ངད་ལྗན་དུ་ཤིང་གི་ཕྱིར་རེ་བཟུང་ཙམ་འབྱུང་བར་བཤད། ཅེས་དང། ཤེལ་ཕྱེང་ལས། ཆག་ཚང་ཀུ་བ་ལྟར་
 སེར་ལ་དམར་མདངས་བཅས་མཚུག་མ་རིང་ལྟོ་བ་ལྲིར་བའོ། དེ་ཡང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཆེ་བ་དངོས་ནི་ལྷ་ཡུལ་
 རྣམ་པར་འཕོས་པའི་འོར་བུ་ཡིན་པས་རྒྱལ་བ་ཆེན་གྱི་བསོད་ནམས་ཙན་རེ་རེ་ལས་མི་རྟེན་ལ། ཞེས་གསལ། རྣམ་སྟ་
 མིས། ཨ་རུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཞི། །ཀུ་བའི་འཇུག་འང་ཁྱད་པར་དུ། །བཟ་ཤིས་དོན་ཀུན་འགྲུབ་ཅེས་པ།
 །ཨ་རུ་འོར་ནས་ཨ་རུ་ཡོད། །བསྐྱོད་ན་ཤོག་ཤོག་ཟེར་བ་ཡོད། །དེ་ནི་ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ཡིན།།
 རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་དག་ཏུ་འདོད། །རབ་འབྱིང་ཐ་མའི་དབྱེ་བ་ཞི། །ཀུ་བའི་མཚུག་འང་རབ་ཏུ་བཤད། །གསུམ་
 འབྲེལ་དག་ཏུ་ཡོང་བ་དེ། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་འབྱིང་དུ་བཤད། །གཉིས་འབྲེལ་རྣམ་རྒྱལ་ཐ་མ་ཡིན། །ཞེས་
 གསུངས། འང་དཔེར། རྣམ་རྒྱལ་མཚུག་རིང་ཀུ་བ་འང། །ཞེས་གསུངས། ཨ་རུ་འཇིགས་མེད་འདི་ཡང། ཅང་
 སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། རོ་བོ། ཟུར་ལྡ་པ་མདོག་པོ་ཤིན་ཏུ་འཛོང་པའི་རྣམ་པ་ཙན། ཞེས་དང། ཤེལ་ཕྱེང་ལས།
 ཟུར་ལྡ་པ་འཛོང་མོའོ། ཞེས་གསུངས། རྣམ་སྟ་མིས། འཇིགས་མེད་ནག་པོ་སྐྱེ་རིལ་འང། །འབིགས་བྱེད་དཀྱིལ་
 དུ་རུས་པ་མེད། །ད་ལྟ་ནག་རྒྱ་དག་ཏུ་འདོད། ཅེས་དང། རྗེ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ་ལས། འཇིགས་མེད་རི་མོ་ལྡ་པ་
 ཡིན། ཞེས་དང། འང་དཔེ་ལས། འཇིགས་མེད་སྐྱོང་སྐྱོང་མོ་འང། །ཞེས་གསུངས། བདུད་རྩི་ཤ་
 མཐུག། ཅང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། རོ་བོ། མདོག་དམར་སེར་གསེར་ཆེལ་མཐུག་པའོ། ཞེས་དང། ཤེལ་ཕྱེང་ལས།
 ཤ་ཆེལ་མཐུག་པའོ། ཞེས་གསལ། རྣམ་སྟ་མིས། བདུད་རྩི་ཤ་མཐུག་ཅེས་བྱ་བ། །ཁ་མདོག་དམར་སེར་དག་
 ཏུ་འདོད། །ད་ལྟ་ཤ་ཆེན་ཞེས་སྟུ་གྲགས། ཞེས་དང། གསོ་དཔུད་ཕྱན་བུ་ལས། ཤ་ཆེན་མཐུག་ལ་ཤ་ཡང་
 ཆེ། ཞེས་དང། འང་དཔེ་ལས། ཤ་ཆེན་སྐྱལ་པ་འགྲངས་པ་འང། ཞེས་དང། ཤ་ཆེན་ཟན་རྩོན་ཆང་བཅང་



འང། ཞེས་སོ། འཕེལ་བྱེད་རྒྱུ་པོ། ཅང་སྲོང་
 ཞལ་ལུང་ལས། རོ་བོ། དབྱིབས་བུམ་པའི་ལྟོ་བ་
 ལྟར་ལྲིར་བའམ་བ་རུ་རའི་དབྱིབས་ཙན་ཁ་དོག་སེར་
 རྒྱ། ཞེས་དང། ཤེལ་ཕྱེང་ལས། བུམ་པའི་ལྟོ་བ་ལྟར་
 ལྲིར་བ་སྟེ་བ་རུ་རའི་དབྱིབས་ཙན་འོ། ཞེས་གསལ།
 རྣམ་སྟ་མིས། འཕེལ་བྱེད་རྒྱུ་པོ་ཞེས་བྱ་བ། །ད་ལྟ་

སེར་མདོག་ཅེས་སྟུ་གྲགས། ཞེས་དང། གསོ་དཔུད་ཕྱན་བུ་ལས། གསེར་མདོག་སེར་ལ་ལྷི་བར་གནས། ཞེས་

དང། རྟོ་རྩེ་མཁའ་འགོ་ལས། སེར་སྐྱ་འཕེལ་བ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ཞེས་དང། འདྲ་དཔེ་ལས། འཕེལ་བྱེད་སེ་འབྲུ་འི་གང་བྱ་འདྲ། ཞེས་གསུངས། སྐྱེ་པོ་སྐྱེལ་མང། དྲང་སྲོང་ཞེས་ལུང་ལས། རོ་བོ། འཁྱུང་བས་སྐྱེ་པོ་སྐྱེ་པགས་པ་ལ་སྐྱེལ་མང་པོ་ཡོད་པ་རྩ་རྩེ་མཁུ་རིང་བ་སྟེ། ཤེལ་སྤེང་ལས། འཁྱུང་བས་སྐྱེ་པོ་སྐྱེ་སྐྱེལ་མང་པོ་ཅན་ཏེ་འདི་རིགས་རྩ་བ་ལ་རིང་ལ་རྩ་སྐྱུང་རྩེ་མོ་ལ་རིང་ལ་མཁུ་སྐྱུང་ཟེར་བ་དབྱེ་བའོ། ཞེས་གསལ། རྩམ་སྐྱ་མིས། སྐྱེ་པོ་སྐྱེལ་མང་ཞེས་བྱ་བ། མཁུ་སྐྱུང་ཞེས་སྐྱེ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་དང། གསེ་དབྱུང་ཕྱན་བྱེད་ལས། རྩ་སྐྱུང་རྩེ་རོས་རིང་བ་ཡིན། རྟོ་བཞིན་མཁུ་སྐྱུང་མཁུ་རོས་རིང། དེ་གཉིས་ཡོད་ན་ཟེར་མར་འདོད། ཞེས་དང། འདྲ་དཔེ་ལས། སྐྱུང་མོ་རིལ་བ་སྐྱི་སྐྱེགས་འདྲ། ཞེས་གསུངས།

འབྲུ་དུས་དང་ལག་ཡོན། སྐྱེན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འབྲུག་ལྷོ་བཅུ་པ་ཅོམ་ལུ་སྐྱེན་པའི་དུས་སུ་བདུས་ཏེ་མ་ལུ་བར་སྐྱེ་ནས་བེད་སྤྱོད་སྐབས་ཕྱི་ལོ་དགོས་ལས་ནང་གི་ཚེ་གུ་དོར་དགོ། འབྲུར་འབྲུམ་རྩེས་སོགས་རྩེས་ཀྱི་རིགས་ལུ་འཁྱུང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཚོགས།

ཕན་ཡོན། ཨ་རུ་ར་སྤྱི་འཕེལ་ཕན་ཡོན། ཤེལ་སྤེང་ལས། ཨ་རུ་ར་ཞི་ནད་རྩམས་ཀྱི་ལ་མཚོགས། ཞེས་དང། རྐྱུང་གཞུང་ལས།



ཨ་རུ་ལན་ཚ་མ་གཏོགས་རོ་ལྔ་ལྔ་ལ། འཚོ་བྱེད་བྱོད་སྐྱེད་ཟས་འཇུ་འཕྲོད་པར་བྱེད། རྐྱུང་མཁུས་བད་ཀན་ལས་སྐྱུར་ནད་ཀྱི་འཛོམས། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ལུས་སྤོག་འཚོ་ཞི་དང། མེ་བྱོད་སྐྱེད་ཞི་ཟས་འཇུ་ཞི་རྩེ་འཕྲོད་ཞི་དང། རྐྱུང་དང་མཁུས་པ་བད་ཀན་ལས་སྐྱུར་པའི་ནད་གཞི་

རྩེ་འཛོམས་རྩེགས། རྩམ་པར་རྐུལ་བའི་ཕན་ཡོན། རྐྱུང་གཞུང་ལས། རྩམ་པར་རྐུལ་བ་ཀྱི་བའི་མཇུག་མ་འདྲ། རྐྱུང་མཁུས་བད་ཀན་འདུ་བའི་ནད་རྩམས་སེལ། རྐྱུང་པར་བཀྲ་ཤིས་དོན་ཀྱི་འབྲུབ་པས་བཟང། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། རྐྱུང་དང་མཁུས་པ་བད་ཀན་ལ་སོགས་པའི་ཚ་གང་གི་ནད་སེལ་ཞི་དང། རྐྱུང་པར་དུ་གཞུགས་ལས་བཅད་ཞི་དང་གནས་ཁང་ག་ཏེ་ཡོད་པའི་ས་ཚོགས་བཀྲ་ཤིས་ཞི་དང་འདོད་པའི་དོན་རྩེ་བདེ་སྐྱེག་ཏུ་འབྲུབ་རྩེགས་པའི་སྐྱེན་མཚོགས་ཏུ་བཟང་བ་དོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེན་ཞེད་པ་ཡིན། འཛིགས་མེད་བུར་ལྔ་པའི་ཕན་

ཡོན། རྒྱུད་གཞུང་ལས། འཇིགས་མེད་ཟུར་ལྷ་མིག་ནད་དོན་ལ་བསྐྱེད་ལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། མིག་ནད་དང་
 གདོན་གྱི་རིགས་ལུ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། བདུད་ཅི་བམ་པོ་ལས། འཇིགས་མེད་གྱིས་ནི་སྦྱོ་འདྲེ་
 ཟུབ། །ཅེས་དང་རང་འབྱུང་པས། རྣམ་རྒྱལ་འཇིགས་མེད་དོན་ལ་བསྐྱེད་ལ། །ཞེས་གསུངས། བདུད་ཅི་ཤ་མཐུག་
 རྒྱུད་གཞུང་ལས། བདུད་ཅི་ཤ་མཐུག་སྐྱེས་པོ་ཤ་འཕེལ་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ།
 གཟུགས་སྐྱེས་པོ་ཚུ་ཤ་འཕེལ་ཚུགས་པ་ཡིན། ཅ་ར་ཀས། ཤ་ཆེན་མངར་སྐྱུར་ལུས་གྱི་ཤ་ཆོལ་སྦྱེད། །ཅེས་དང་།
 དོ་རྗེ་མཁའ་འགོ་ལས། བདུད་གྱིས་ལེན་པར་བདུད་ཅི་སྦྱེ། །ཞེས་དང་། རང་འབྱུང་ཞབས་གྱིས་ཀྱང་།
 བདུད་གྱིས་ལེན་པར་ཤ་ཆེན་ཏེ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་བདུད་ལེན་ལུ་ཤ་ཆེན་འདི་མཚོག་ཡིན་ནོ།

- ༡༥ ཐུབ་པ་ཚོ་རིང་དང་དཀོན་མཚོག་འཕྱིན་ལས་ཀྱིས་བཟུམས་པའི་ སྐྱམ་སྐྱོར་ལེགས་བསྐྱིགས་ཡང་
གསལ་སྟོན་མེ་ ཀན་སུའི་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༠།
- ༡༦ སྐྱམ་སྐྱོར་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྱུན་ཁང། འབྲུག་རང་ལྷགས་ནང་པའི་སྐྱམ་གྱི་སྐྱོར་སྡེ་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༢།
- ༡༧ བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་ཚོག་མཛོད་ཚེན་མོ་ མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༦།
- 15 16 Acharya Balkrishna, Secrets of Indian Herbs, Sai Security Printers Pvt. Limited, 2008.
- 16 Sasuke Nakao, Keiji Nishioka. Flowers of Bhutan, 1984
17. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1983) *Flora of Bhutan*. Vol. 1, Part 1. Royal Botanic Garden, Edinburgh.
18. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1984) *Flora of Bhutan*. Vol. 1, Part 2. Royal Botanic Garden, Edinburgh.
19. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1987) *Flora of Bhutan*. Vol. 1, Part 3. Royal Botanic Garden, Edinburgh.
20. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1991) *Flora of Bhutan*. Vol. 2, Part 1. Royal Botanic Garden, Edinburgh.
21. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1994) *Flora of Bhutan*. Vol. 3, Part 1. Royal Botanic Garden, Edinburgh.
22. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (2000) *Flora of Bhutan*. Vol. 3, Part 2. Royal Botanic Garden, Edinburgh.
23. Wangchuk, P. & Samten (2010) Handbook on Low Altitude Medicinal Plants of Bhutan, PRU, Thimphu Bhutan