༄༅། །འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

MATERIA MEDICA
ON LOW ALTITUDE MEDICINAL PLANTS
OF BHUTAN

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
Faculty of Traditional Medicine

པར་དབང་། ©༢༠༢༥

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།

པར་བསྐྲུན་བདག་དབང་།

ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་ཡིག་ཐོག་ལུ་གནང་བ་མེད་པར་འདྲ་བཤུས་དང་པར་བསྐྲུན་ཚུ་ག་ནི་ཡང་འབད་མི་ཆོགསྒྲིག་བཀོད་པ།
པདྨ་རྒྱ་མཚོ། འབྲུག་གཞི་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

གདོང་ཤོག་བཟོ་བཀོད།
དྲུང་འཚོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

པར་བསྐྲུན་ཤོག་ཐེངས་དང་པ། ©༢༠༡༦
First Edition: 2016

པར་བསྐྲུན་ཤོག་ཐེངས་གཉིས་་པ། ©༢༠༢༥
Second Edition: 2025
ISBN: 978-99980-33-01-6

རྩོམ་སྒྲིག་གཙོ་འཛིན།

དྲུང་འཚོ་སངས་རྒྱས་དབང་འདུས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

རྩོམ་སྒྲིག་པ།

དྲུང་འཚོ་ཟླ་བ་བཀྲིས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།དྲུང་འཚོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།དྲུང་འཚོ་ཤེས་རབ་རྡོ་རྗེ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་གསང་སྔགས་ཆོས་འཕེལ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་བསོད་ནམས་ཕུན་ཚོགས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་ཚེ་དབང་རྒྱལ་མཚན། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་ཨྱོན་དབང་ཕྱུག རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ལྟེ་བ།
ཉི་མ་རྡོ་རྗེ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ལྡེ་བ།
གསམ་གཏན། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་ལས་འཛིན་ཚད། ཚན་རིག་མིང་སྒྲིག་བཀོད་པ།དྲུང་འཚོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས། རྩོམ་སྒྲིག་འགོ་འདྲེན་པ།

ཞུན་དག་པ།
དྲུང་འཚོ་སངས་རྒྱས་དབང་འདུས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་རྟེན་འབྲེལ་དབང་འདུས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་ཟླ་བ་བཀྲིས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་ཤེས་རབ་རྡོ་རྗེ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།
གསམ་གཏན། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་ལས་འཛིན་ཚད།དྲུང་འཚོ་གསང་སྔགས་ཆོས་འཕེལ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགསདྲུང་ཚོ་བསོད་ནམས་ཕུན་ཚོགས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།དྲུང་འཚོ་ཚེ་དབང་རྒྱལ་མཚན། ནང་པའི་གསོ་རིག་སློབ་ཚོགས།
དྲུང་འཚོ་དར་སྒོ་ཚེ་རིང་། གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ།ཉི་མ་རྡོ་རྗེ། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ལྡེ་བ།
དྲུང་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

པར་བསྡུ་ལེན་པ།
དྲུང་འཚོ་སངས་རྒྱས་དབང་འདུས། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས། གསམ་གཏན། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་ལས་འཛིན་ཚད།
དྲུང་འཚོ་འཇམ་དབྱངས་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ། ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

4

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

I

ངོ་སྤྲོད།

༉ རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་འདི་མི་དབང་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་འཇིགས་མེད་རྡོ་རྗེ་དབང་ཕྱུག་མཆོག་གིས་སྤྱི་ལོ་༡༩༦༧ལུ་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་ཁང་གཅིག་གཞི་བཙུགས་འབད་དགོ་པའི་བཀའ་རྒྱ་གནང་བ་ལྟར་དུ་ སྨན་ཁང་འགོ་ཐོག་གཞི་བཙུགས་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་སྔོ་སྨན་ཚུ་གླིང་གཞི་དང་། ཁྲོག་སྨན་ཚུ་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་ས་གནས་ཚུ་ལས་བསྡུ་སྒྲུབ་འགོ་དང་པ་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ནུག སྨན་རིགས་ཚུ་བསྡུ་སྒྲུབ་དང་ངོས་འཛིན་གཅིག་ཁར་འབད་ཡོདཔ་ཨིན་རུང་ རང་སོའི་སློབ་དཔོན་མ་འདྲཝ་ལས་བརྟེན་ངོས་འཛིན་ཚུ་ཡང་དུམ་གྲ་རེ་མ་འདྲཝ་བྱུང་ཡོད་མི་ཚུ་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ལས་ཚུར་ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་ལྟེ་བའི་དྲུང་འཚོ་མཁས་མཆོག་དྲུང་འཚོ་ཤེས་རབ་འབྱོར་ལྡན་གྱིས་དབུ་ཁྲིད་ཐོག་ཞིབ་འཚོལ་དང་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་ངོས་འཛིན་གཅིག་མཚུངས་གཏན་འབེབས་མཛད་གནང་ཡོད། ཨིན་རུང་ སྔོ་སྨན་དང་ཁྲོག་སྨན་ཆ་མཉམ་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འབད་བའི་ཀི་དེབ་ཅིག་མེདཔ་མ་ཚད་ སྨན་ལ་ལུ་ཅིག་རིགས་དང་དབྱེ་བ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་འཁྲུངས་དཔེ་དང་ངོས་འཛིན་གཉིས་མ་འདྲཝ་ཡོད་མི་འཁྲུལ་པའི་དྲི་མ་བསལ་ཐབས་ལུ་ཞིབ་འཚོལ་འདི་འགོ་བཙུགས་ཡོདཔ་ཨིན།

སྤྱིར་བཏང་སྨན་གྱི་རིགས་ལུ་དབྱེ་བ་ཅིན་ རིན་པོ་ཆེའི་སྨན་དང་། ས་རྡོའི་སྨན། ཤིང་སྨན། རྩི་སྨན། ཐང་སྨན། སྔོ་སྨན། སྲོག་ཆགས་སྨན་བཅས་དབྱེ་བ་བརྒྱད་སྦེ་ཕྱེ་སྟེ་ཡོད་རུང་ ད་ལྟོ་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་གྱི་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ནང་ལུ་ས་ཁ་མཐོ་སའི་སྨན་རིགས་ལུ་སྔོ་སྨན་དང་། ས་ཁ་དམའ་སའི་སྨན་རིགས་ལུ་ཁྲོག་སྨན་ཟེར་དབྱེ་བ་གཉིས་ལུ་ཕྱེ་སྟེ་ངོས་འཛིན་དང་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ད་རེས་ཀྱི་ཞིབ་འཚོལ་འདི་གདམ་ཁ་ཁྲོག་སྨན་གྱི་སྐོར་ལས་འབད་ནི་འགོ་བཙུགས་ཡོདཔ་ཨིན། ཞིབ་འཚོལ་གྱི་མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དེ་ཡང་འབྲུག་རྒྱལ་འཛིན་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་ཞིབ་འཚོལ་སྡེ་ཚན་ལས་གནངམ་ལས་བརྟེན་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༡ཟླཝ་༡༢པའི་ཚེས་༢༨ལས་འགོ་བཙུགས་ཚུགས་ཅི། ཁྲོག་སྨན་ངོས་འཛིན་དང་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་སའི་ས་ཁོངས་འདི་གཙོ་བོ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་དང་དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ས་གནས་ཚུ་ལུ་ཨིནམ་ལས་བརྟེན་ ས་གནས་དེ་ཚུ་ནང་དངོས་སུ་མིག་མཐོང་དང་མཐོང་བརྒྱུད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལྡན་པའི་སློབ་དཔོན་མཁས་པ་དྲུང་འཚོ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་གིས་མཛུབ་ཁྲིད་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྟོན་ཡོད་མི་ཚུ་སྨན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་བཤད་པ་དང་། སའི་མཐོ་ཚད། དབྱེ་བ། ཚན་རིག་གི་མིང་། མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཡུལ་མིང་། རོ་ནུས་ཞུ་རྗེས། ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་དང་བཅས་པ་འཁྲུངས་དཔེ་ཁག་ལེ་ཤཱ་ཅིག་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་དང་དབྱེ་དཔྱད་འབད་དེ་སྨན་སྣ་བརྒྱ་ཕྲག་ལྷགཔ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁ་ལུ་ཐོན་རིམ་གཉིས་པའི་ནང་ཡོངས་བསྡོམས་སྨན་སྣ་བརྒྱ་དང་བཞི་བཅུ་དེ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

II

མཐའ་དཔྱད་ཞུན་དག་དང་། པར་སྐྲུན་གྱི་དོན་ལུ་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེ་ལས་མ་དངུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་སྟེ་ སྤྱི་ཚེས་༢༦/༠༣/༢༠༡༦ ལས་༢༩/༠༣/༢༠༡༦ ཚུན་ས་གནས་སྤ་གྲོ་བཟའ་ཁང་ངལ་གསོའི་བསྟི་གནས་ནང་ལུ་མཐའ་དཔྱད་ཞུན་དག་འབད་དེ་པར་སྐྲུན་འབད་ཡོད་རུང་ འདི་ནང་སྨན་ལ་ལུ་ཅིག་བཙུགས་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ཡོད་མི་ཚུ་ད་རུང་ཡང་ སྤྱི་ཚེས་༢༢/༡/༢༠༢༤ ལས་༢༦/༠༡/༢༠༢༤་ཚུན་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་མངའ་འོག་གི་མོ་ཌར་ན་ལས་འགུལ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོག་ས་གནས་སྤུ་ན་ཁ་རི་བར་བེ་ལི་བཟའ་ཁང་ནང་འབད་ཡོདཔ་དང་། དེ་གི་ཤུལ་ལས་འབྲུག་སྐྱེ་ལྡན་གནས་སྟངས་ཚོགས་སྡེ་ལས་མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བའི་བཀྲིན་ལས་སྤྱི་ཚེས་༡༩/༧/༢༤ ལས་༢༥/༧/༢༤ ཚུན་སྤ་གྲོ་གོལ་དྲེན་པེ་དྲི་ཕིལ་བཟའ་ཁང་ནང་ལུ་སྦེ་སྨན་ཁ་སྐོང་གཙོ་བོ་འབྲུ་སྣ་དགུ་ཆ་ཚང་དང་། གཞན་ཡང་ལག་ལེན་དངོས་ནང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་སྨན་རིགས་དག་པ་ཅིག་དབྱེ་ཞིབ་ནང་བཙུགས་ཏེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཡོདཔ་དང་། ཧེ་མ་ལས་ཚུད་མི་སྨན་རིགས་ཚུ་ཡང་ཞུན་དག་མཐར་ཕྱིནམ་སྦེ་འབད་ཡོད་མི་འདི་གིས་ཧེ་མ་ལས་དྲགཔ་སྦེ་ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྨན་གྱི་ཤེས་ཡོན་གོང་འཕེལ་དང་། ཁྲོག་སྨན་གྱི་ཁུངས་གཏུགས་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྦོམ་འབྱུང་ཚུགས་པའི་རེ་བ་དང་སྨོན་ལམ་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་འབད་དགོ་པའི་ཁུངས།
ཁ་ཆེ་པཎྜི་ཏ་ཟླ་བ་མངོན་དགས། བསྟན་བཅོས་དག་ནི་ཐམས་ཅད་དང་། །ལས་ནི་ཅི་ཡང་རུང་བ་ཡི། །ཇི་སྲིད་དགོས་པ་མ་སྨྲས་པར། །དེ་སྲིད་དུ་ནི་སུ་ཞིག་འཛིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ང་བཅས་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་སྔོ་ཤིང་སྨན་གྱིས་ཕྱུག་པའི་ཞིང་མཆོག་ཁྱད་པར་ཅན་ཨིནམ་ལས་ ས་གནས་འདི་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་འཁྲུངས་པའི་སྨན་གྱི་ངོས་འཛིན་དང་། སྨན་བསྡུ་སྒྲུབ་ཀྱི་གཞི་རྟེན་དཔེ་ཆ་དང་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་རྒྱ་དཀར་ནག་དང་བོད་སོག་པོ་ལ་སོགས་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་འབྲུག་གི་ས་ཆའི་གནས་སྟངས་ལས་བརྟེན་སྨན་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་དང་འགྲེལ་བཤད་གཅིག་ཁར་མཐུན་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་དང་བྱ་སྟབས་མ་བདེཝ་དུམ་གྲ་རེ་འཐོན་དོ་ཡོདཔ་མ་ཚད། སྨན་རྫས་ལ་ལུ་ཅིག་སྨན་གྱི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ཤེས་རུང་ སྨན་གྱི་ཀི་དེབ་ཚུ་ནང་མ་འཁོད་པར་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་མི་ཉམས་རྒྱུན་སྐྱོང་འཐབ་དགོཔ་གལ་ཆེཝ་ལས་བརྟེན་ཏེ། ང་བཅས་རའི་འབྲུག་གི་ས་ཆའི་གནས་སྟངས་དང་འབྲེལ་བའི་སྨན་གྱི་སྐྱེ་གནས་དང་། སྨན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་རོ་ནུས་ཀྱི་དབྱེ་བ། བེད་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ཚུ་གཏན་བེབས་འབད་དེ་བཀོད་ཡོདཔ་ཨིན།
ལྷག་པར་དུ་ ཧེ༌མ༌མི༌དབང༌མངའ༌བདག༌རིན༌པོ༌ཆེ༌འབྲུག༌རྒྱལ༌བཞི༌པ༌མཆོག༌ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྐྱོང་ལྟེ་བའི་ནང་ཞབས༌བཅག༌གནང༌པའི༌སྐབས༌ལུ༌ “ཁྱོད༌ཚུ༌གིས༌ང༌བཅས༌འབྲུག༌གི༌སྨན༌རིགས༌ཚུ་ཐོ༌བཀོད༌འབད༌དགོ། དེ་མིན་རྟིང་ལས་རོགས་ཀྱིས༌བདག་དབང་འབད་ནིའི༌ཉེན༌ཁ༌ཡོད”ཟེར༌གསུངས༌པའི༌བཀའ་དགོངས༌གསེར་གྱི་ཐིགས་པ་བསྒྲུབ༌ཚུགས༌ནིའི་དོན་བཅས་ལུ་དམིགས་ཏེ་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

III

ཁེ་ཕན།
ཀི་དེབ་འདི་གིས་ང་བཅས་རའི་ནང་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་སྦྱོང་འབད་མི་ཚུ་ལུ་གཞི་རྟེན་དཔེ་དེབ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལུ་ཐད་ཀར་དུ་ཕན་པ་ཡོདཔ་མ་ཚད། སྨན་གྱི་སྐོར་ལས་ཞིབ་འཚོལ་འབད་མི་དང་། སྨན་བཟོ་འཕྲུལ་ཁང་ནང་སྨན་མཁོ་སྒྲུབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་དང་། གཞན་ས་གནས་དང་ལུང་ཕྱོགས་ནང་གི་མི་སྡེ་ཚུ་གིས་ཡང་སྔོ་སྨན་དང་ཤིང་སྨན་ཚུ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་སྔོ་ཤིང་འཛུགས་སྐྱོང་དང་སྲུང་སྐྱོབ་འབད་དེ་རང་བཞིན་གནས་སྟངས་སྲུང་སྐྱོབ་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྦོམ་སྦེ་ར་འབྱུང་ཚུགས།
ཤིང་སྨན་དང་སྔོ་སྨན་དེ་ཚུ་ཡང་འབྲུག་གི་ས་ཁ་མཐོ་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་དང་བསྟུན་རི་ཀླུང་སྒང་གཤོང་བྲག་གཡང་རྫ་རོང་ཚུ་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་འཁྲུངས་ཏེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་དེ་ཚུ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་ཚུགས་ནི་དང་། སྨན་རིགས་འཛུགས་སྐྱོང་ལས་བརྟེན་ མི་སེར་ཉམ་ཆུང་ཚུ་གི་འཚོ་བའི་གནས་སྟངས་ཡར་དྲག་བཟོ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཚུགས། ལྷག་པར་དུ་ཞིབ་འཚོལ་འདིའི་གྲུབ་འབྲས་ཀི་དེབ་འདི་གིས་མ་འོངས་པར་འབྲུག་རང་ལུགས་སྨན་གྱི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་དང་སྨན་སྦྱོར་སྐོར་ཁུངས་གཏུགས་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས་སྦོམ་སྦེ་ར་འབྱུང་ཚུགས།

ཚད་བཟུང་།
རྒྱ་དཀར་ནག་ལས་འཐོན་པའི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ གཅིག་ལུ་ཡོད་མི་གཞན་ལུ་ཡང་དེ་དང་ཅོག་འཐདཔ་འཐོནམ་ལས་དམིགས་བསལ་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ཐོབ་ཚུགས་པར་ལཱ་ཁག་འདུག སྨན་ཤིང་ཚུ་གི་ལོ་འདབ་དང་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཚུ་དུས་ཚོད་སོ་སོ་སྦེ་ཤར་ནི་དེ་གིས་ལོ་འབྲས་མེ་ཏོག་ཚུ་ལ་ལུ་ཅིག་དུས་ཚོད་གུ་མཐོང་ཚུགས་པར་ལཱ་ཁག་བཏང་ཡི། སྨན་གྱི་རྟོགས་བརྗོད་ཀྱི་ནང་ལུ་ སྡོང་པོ་དང་ལོ་འདབ་མེ་ཏོག་འབྲས་བུའི་བཤད་པ་དང་། སྦོམ་ཆུང་། རིང་ཐུང་། ཁ་དོག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་མང་ཤོས་ཅིག་ཅོག་འཐདཔ་སྦེ་ཡོདཔ་ལས་ དམིགས་བསལ་མི་འགྱུར་བའི་ངོས་འཛིན་གྱི་བཤད་པ་ཐོབ་ནི་ལུ་ལཱ་ཁག་ཅིག་སྦེ་ངོས་འཛིན་བྱུང་ཡི། དེ་གིས་མ་ཚད་ ཞིབ་འཚོལ་འདི་དུས་རྒྱུན་གྱི་སློབ་སྟོན་དང་འབྲེལ་འབད་དགོཔ་ལས་ སྨན་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བསྡུ་ལེན་དུས་ཚོད་དང་འཁྲིལ་འབད་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ཚུ་བྱུང་ཡི། རྒྱུ་མཚན་དེ་ལས་བརྟེན་ཞིབ་འཚོལ་དཔེ་དེབ་འདི་ནང་ལུ་ཁྲོག་སྨན་ཆ་མཉམ་གྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་སྦེ་འཐོབ་མ་ཚུགསཔ་ལས་ མ་འོངས་པ་ལུ་འཕྲོ་མཐུད་ནི་དང་གཞན་ཚུ་གིས་ཡང་ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི་གི་གོ་སྐབས་ཡོད།

ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ།
ཞིབ་འཚོལ་འདི་གཙོ་བོ་ར་ང་བཅས་ར་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ས་གནས་དྲོ་སར་སྐྱེ་བའི་ཁྲོག་སྨན་གྱི་རིགས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

IV

ཚུ་ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིནམ་ལས་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་འབྲུག་པའི་སྨན་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་དང་མཁས་པའི་ཞལ་རྒྱུན་དང་། དེ་ལས་འཁྲུངས་དཔེ་མང་རབས་ཅིག་ནང་གསུངས་ཡོད་མི་འདི་ཚན༌རིག༌གི༌མིང༌དང༌སྨན་གྱི་སྐྱེས་གནས་དང་ཁྱད་ཆོས། སྦོམ་ཆུང་། རྩ་བ་སྡོང་པོ་ཡལ་ག་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ། ཁ་དོག་དང་དྲི། རོ་ནུས་ཞུ་རྗེས་ཚུ་གཅིག་མཚུངས་ཡོད་མེད་དང་། དེ་ལས་འབྲུག་གི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ལུ་འཁྲུངས་ཡོད་པའི་སྨན་རིགས་ཚུ་མ་འདྲཝ༌དང༌ཁྱད་ཆོས༌ཚུ༌དུས༌རབས༌ཧེ༌མའི༌འཁྲུངས༌དཔེ་དང་། རྟོགས༌བརྗོད༌། ལོ༌རྒྱུས། དཔེ༌རིས། དབྱིབས། བཟོ༌རྣམ༌ཚུ༌ད༌རེས༌ལག༌ལེན༌འཐབ༌བཞིན༌དུ༌ཡོད༌པའི༌ཉམས༌མྱོང༌དང་མཁས༌པའི༌དགོངས་བཞེད་ཚུ༌དང༌འབྲེལ༌བ༌ག༌དེ༌སྦེ༌འདུག༌ག༌ཞིབ༌དཔྱད༌འབད༌ནིའི༌དོན༌ལུ༌ས༌གནས༌ཁག༌ཚུ༌ནང༌རྐང༌བཙུགས༌སྦེ༌སོང༌སྟེ༌མིག༌མཐོང༌ལག༌བཟུང༌གིས༌མྱོང༌བའི༌ཐོག༌ལས༌ཞིབ༌འཚོལ༌འབད༌ཡི།

ཞིབ༌འཚོལ༌གྱི༌ས༌གནས།
ཁྲོག༌སྨན༌གྱི༌རིགས༌ཚུ༌ཞིབ༌འཚོལ༌འབད༌ནིའི༌དོན༌ལུ༌མ༌གཞི༌འབྲུག༌རྒྱལ༌ཁབ༌ཀྱི༌ཤར༌དབུས༌ལྷོ༌ནུབ༌ཀྱི༌ས༌ཕྱོགས་ཚུ༌ནང༌སྨན༌རིགས༌ཚུ༌འཁྲུངས༌ཏེ༌ཡོད༌རུང༌གཙོ༌བོ༌སྨན༌རིགས༌ཚུ༌འབོར༌ཆེ༌ཏོག༌ཏོ༌སྦེ༌འཁྲུངས༌ས༌དང༌ལོ༌བསྟར༌བཞིན༌སྨན༌རིགས༌ཚུ༌བསྡུ༌སྒྲུབ༌འབད༌སའི༌ས༌གནས་ངོ༌མ༌ཅིག༌ས་གནས་ཀྲོང་གསར་དང་། གཞལམ་སྒང་། དགེ་ལེགས་ཕུག སྤུངས་ཐང་ཁ། སྤ་གྲོ། ཐིམ་ཕུག་ཚུ་ནང་འབདཝ་ལས་ས་གནས་དེ་ཚུ་ནང་ཕྱིར་བསྐྱོད་འབད་དེ་བྲག་གསེབ་དང་ཤིང་ནགས་འདམ་རྫབ་ཚེར་ཕུང་ཅན་གྱི་ས་ཆ་ཚུ་ནང་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་དྲན་ཤེས་གཡོག་བཀོལ་གྱི་ཐོག་ལས་སྨན་རིགས་རེ་རེ་བཞིན་མཛུབ་ཚུགས་སུ་མངོན་མཐོང་གི་མྱོང་བ་དང་འཁྲིལ་སྨན་ཐོབ་པའི་ས་ཆ་འདི་ནང་ཅི་ལྕོགས་ཀྱིས་འགྲེལ་བཤད་དང་པར་ལེན་འབད་དེ་ཉེན་སྲུང་དང་བདག་གཉེར་ཚུལ་མཐུན་གྱི་སྒོ་ལས་འབད་ཡི། དེ་གིས་མ་ཚད་ སྨན་གྱི་མིང་དང་པར་སྦྲགས་ཏེ་གྲོང་ཡུལ་གྱི་མི་ཚུ་ལུ་སྟོན་ཞིནམ་ལས་ཁོང་གིས་གང་སླབ་གཡུས་ཀྱི་ཁ་སྐད་ཚུ་བཀོད་དེ་གནས་ཚུལ་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་ཡི།གནས༌ཚུལ༌བསྡུ༌ལེན།
སྨན༌སྐྱེ༌བའི༌དུས༌ཚོད༌དང༌ལོ༌མ༌མེ༌ཏོག༌ཤར༌བའི༌ཟླཝ། འབྲས༌བུ༌འཚོ༌བའི༌དུས༌ཚོད༌རྩ༌བ༌བརྐོ༌ནིའི༌དུས༌ཚོད༌དང་བསྟུན༌ས༌གནས༌ཚུ༌ནང༌དངོས༌སུ༌སྦེ༌སོང༌སྟེ༌རེ༌རེ༌བཞིན༌དུ༌གི༌ཐོ༌བཀོད༌འབད༌ཡོདཔ༌མ༌ཚད༌གཡུས༌ཚན༌སོ༌སོ༌གི༌ཁ༌སྐད༌ལུ༌སླབ༌སྲོལ༌ཡོད༌པའི༌མིང༌དང༌ནད༌གཞི༌ལུ༌ལག༌ལེན༌འཐབ༌ཐངས༌ཚུ་ཉམས་མྱོང་དང་དཔེ་དེབ་ནང་གསུངས་མི་གཉིས་ཆ་ར་བསྡུ༌ལེན༌འབད༌ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི། དེ༌བཟུམ་སྦེ༌ང༌བཅས༌རའི༌རྒྱལ༌ཁབ༌ནང༌དུས༌རབས༌ཧེ༌མ༌ལས༌ར་སྨན༌བཅོས༌ནང༌ལུ༌ལག༌ལེན༌འཐབ༌སྲོལ༌ཡོད༌པའི༌མཁས༌པའི༌ཞལ༌རྒྱུན༌དང༌དཔེ༌དེབ༌སྣ༌ཁག༌ཚུ༌བསྡུ༌ལེན༌འབད༌དེ༌ཞིབ༌འཚོལ༌ཐོ༌བཀོད༌ལམ༌ལུགས༌ལྟར༌ལག༌ལེན༌འཐབ༌ཅི།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

V

གནས༌ཚུལ༌བསྡུ༌ལེན༌གྱི༌ཅ༌ཆས།
ཁྲོག༌སྨན༌ཞིབ༌འཚོལ༌འདི༌ནང༌ལུ༌ཁག༌ཆེ༌བའི༌ཅ༌ཆས༌ངོ༌མ༌ར༌འཁྲུངས་དཔེའི་དཔེ་དེབ་པར་བཏབ་འཕྲུལ་ཆས༌དང༌སའི༌མཐོ༌ཚད༌བརྟག༌དཔྱད༌འཕྲུལ༌ཆས ༼ཨལ༌ཀྲི༌མི༌ཀྲར༌༽ ལག༌ལེན༌འཐབ༌ཡོདཔ༌མ༌ཚད་གློག༌རིག༌ནང༌ལུ༌ཟིན༌བྲིས༌ཀྱི་དེབ༌སོ༌སོར༌བཟོ༌སྟེ༌སྨན༌རིགས༌ཀྱི༌མིང༌དང༌ཁྱད༌པར༌ཚུ༌གི་ཐོ་ཡིག་ཚུལ མཐུན༌སྦེ༌ལག༌ལེན༌འཐབ༌ཅི།

གནས་ཚུལ་དབྱེ་ཞིབ།
ཞིབ༌འཚོལ༌འདི༌ནང༌ལུ༌བསྡུ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་སྨན་སྣ་༡༤༡རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་སོ་སོ་ཕྱེ་སྟེ། དངོས་སུ་ཚད་མས་མྱོང་བ་ཡོད་པའི་སྨན་གྱི་འགྲེལ་བཤད་བརྐྱབས་ཡོད་མི་འདི་དང་། གཞི་ངོ་མ་མདེའུ་དམར་དགེ་བཤེས་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་དང་། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལ་སོགས་པ་ཚུ་དང་། གཞན་ཡང་སྨན་སྦྱོར་གྱི་རིགས་དང་། རྒྱ་གར་ལས་བྱུང་པའི་ Secrets of Indian herbs ཚུ་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་དང་དོགས་དཔྱོད་འབད་དེ་འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་བརྐྱབས་ཐོག་ལས་དབྱེ་ཞིབ་འབད༌ཡོདཔ་མ་ཚད་ ཚན་རིག་གི་མིང་དང་གསོ་རིག་གི་མིང་ཚུ་མཐུན་མི་མཐུན་ དེ་ལས་ལག་ལེན་དངོས་སུ་འཐབ་མི་སྨན་དང་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་བཤད་མི་ཚུ་འདྲ་མི་འདྲའི་བརྟག་ཞིབ་ཚུ་འབད་ཡི།

སྨན་གྱི༌སྐྱེ༌གནས༌དང༌རྟོགས་བརྗོད།
སྨན་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རྟོགས་བརྗོད་འདི་སྨན་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་གྱི་དོན་ལུ་ཁག་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། རྟོགས་བརྗོད་ནང་ལུ་སྨན་གྱི་སྐྱེ་ཚུལ་དང་རིང་ཚད་རོ་དང་ནུས་པ་སྨན་སྦྱོར་འབད་ཐངས་ཚུ༌ག༌ར༌ཚངམ༌ལས༌རྟོགས༌བརྗོད༌འདི༌ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐབས་ལམ་གཙོ༌བོ༌ཅིག༌སྦེ༌ཁུངས༌གཏུགས༌འབད༌ཡོད། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ཧེ་མའི་མཁས་པ་ཚུ་གིས་སྨན་གྱི་དཔེ་རིས་ཚུ་ཡང་ལགཔ་གིས་བྲིས་ཏེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ཤུལ་ལས་བྱོན་མི་མཁས་པ་ཚུ་གིས་པར་ངོ་མ་སྦེ་བཏབ་སྟེ་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་བརྟེན་ངོས་འཛིན་གཅིག་འགྱུར་བཟོ་ནི་ལུ་ཕན་ཐོགས༌སྦོམ༌བྱུང༌ཡི།
ལྷག་པར་དུ་སྨན་རིགས་ཅོག་འཐདཔ་གཉིས་གསུམ་དེ་རེ་བྱུང་པ་ཅིན་དཔེ་རིས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བལྟཝ་ད་སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ག་ཡལ་ཕྲན་ལོ་འདབ་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་དང་བཅས་པ་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་མཐོང་ཚུགསཔ༌མ༌ཚད༌ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་གཉིས་པ་དཔེ་རིས་ལུ་ཆ་བཞག་མི་འདི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

VI

ཐབས་ལམ་གསུམ་པ། སྨན་ལ་ལུ་ཅིག་འཁྲུངས་དཔེ་དང་དཔེ་རིས་ནང་མ་གསལ་མི་སྨན་ཚུ་སློབ་དཔོན་མཁས་པའི་ཞལ་རྒྱུན་འདི་གཙོ་བོ་༧ སྐྱབས་རྗེ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐུ་སྒེར་དྲུང་འཚོ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་མཆོག་དང་གཞན་ཡང་རྒྱ་ཆེའི་གསོ་རིག་གཟིགས་པའི་སྤྱན་ཡངས་ཤིང་གོམས་པའི་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་འཚོ་བྱེད་ཚུ་དང་གྲོས་བསྡུར་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་དེ་བཀོད་ཡོདཔ༌དང་། གསང་སྨན་ལ་ལུ་ཅིག་གཡུས་ཁའི་མི་རྒས་ཤོས་ཚུ་གིས་ཕན་ཐོགས་ཅན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོདཔ་ལས་དེ་ཚུ་ལུ་ཁུངས་གཏུགས་དང་སྨན་སྐྱེས་སའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་དངོས༌སུ༌མཐོང༌བརྒྱུད་ལག་ལེན་ཐོག་ལས་འབད་ཡི།
ཐབས་ལམ་བཞི་པ། བཤད་རྒྱུད་ལས། ས་ཆུ་མེ་ས་ཆུ་མེ་ཆུ་དང་རླུང་། །མེ་རླུང་ས་རླུང་གཉིས་ཀྱིས་རོ་དྲུག་བསྐྱེད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། སྨན་གྱི་རོ་དང་ནུས་པ་ཚུ༌ག་སྡུར་འབད་དེ་བརྟག་ཞིབ་འབད་ཐངས་འདི་ནང་པའི་སྨན་གྱི་ངོས་འཛིན་ནང་འཕྲུལ་རིག་མེད་པར་དྲུང་འཚོ་དང་སྨན་པའི་ལྕེ་གིས་བརྟག་ཞིབ་འབད་ནིའི་ཐབས་རིག་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ སྨན་གྱི་རིགས་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་དེ་འབད་རུང་གཞི་ངོ༌མ༌འབྱུང་བ་ལྔ་ལས་སྐྱེས་པའི་རོ་དྲུག་གང་རུང་ཚང་བའི་སྨན་གྱི་རྫས་སུ་གྲུབ་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་སྨན་རིགས་ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་རོ་དྲུག་ནང་མ་ཚུདཔ་མེདཔ་ལས་དེ་ཚུ་དངོས༌སུ༌རོ་འཛིན་དབང་པོ་གིས་མྱོང༌ཐོག༌ལས༌དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡི།
ཐབས་ལམ་ལྔ་པ། སྨན༌རིགས༌ཀྱི༌ངོས༌འཛིན༌ཚུ༌གཏན༌འབེབས༌འབད༌ནིའི༌དོན༌ལུ༌འཁྲུངས༌དཔེ༌སོ༌སོའི༌ནང༌ལུ༌བཀོད༌ཡོད༌པའི༌ཚན༌རིག༌གི༌མིང༌དང༌དེ༌གི༌གསལ༌བཤད༌ཚུ༌སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་ཁང་གི་ཚད་གཞི་ལམ་སྟོན་དང་ཡོངས་འབྲེལ་ཀི་དེབ་ག་ཅིའི་ནང་ལས་ཡང་སྨན་གྱི་པར་རིས་ཚུ༌གང༌ལ༌དེ༌འཚམས༌སྦེ་ལག༌ལེན༌འཐབ༌ཚུགསཔ༌ལས༌བརྟེན༌ཞིབ༌འཚོལ༌གྱི་ལཱ༌དོན༌འདི༌ནང༌ལུ༌གསོ༌རིག༌གི༌སྨན༌མིང༌དང༌ཚན༌རིག༌གི༌མིང་ཚུ༌དོན༌མཐུན༌ཡོད༌མེད༌དང༌བདེན༌དཔྱད༌འབད༌ནིའི༌ལག༌ཆས༌གཙོ༌བོ༌ཅིག༌སྦེ༌ལག༌ལེན༌འཐབ༌ཅི།ཐབས་ལམ་དྲུག་པ། ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་འདི་སྤྱིར་ནང་པའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ནང་ལག་ལེན་རྒྱ་སྦོམ་སྦེ་འཐབ་སྟེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་སྨན་མིང་ལེ་ཤཱ་ཅིག་ར་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ནང་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ལག་ལེན་འཐབ་ཐོག་ལས་སྨན་ངོས་འཛིན་འབད་ནི་ལུ་ཁེ་ཕན་སྦོམ་བྱུང༌ཡི། དེ༌ཡང༌དཔེར༌ན། པི་པི་ལིང་དང་བྱི་ཏང་ག བིལ་བ་ཟེར་མི་སྨན་ཚུ་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་ལེགས༌སྦྱར༌གྱི་སྐད་ཡིག་འདི་གི་ཐོག་ལས་ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འབད༌ཡི།

མཇུག་བསྡུ།
ད༌རེས༌ཁྲོག༌སྨན༌ཞིབ་འཚོལ་འབད༌མི༌འདི༌གིས༌ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་རིག་ཞིབ་འཚོལ་ལུ་བརྟེན་པའི་ཀི་དེབ་ལེ་ཤཱ་ཁུངས་གཏུགས་འབད་དགོཔ༌ཐོནམ༌ལས་ཞིབ་འཚོལ་དང་འབྲེལ་བའི་སྨན་གྱི་སྐོར་ལས་འཐད་མི་འཐད་ཀྱི་སྐོར་ལས་ཡོན་ཏན་གསརཔ་ལེ་ཤཱ་ཐོབ་ཡོདཔ༌མ༌ཚད༌ཞིབ་འཚོལ་ལས་བརྟེན་པའི་ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་དང་ཡོན་ཏན་འདི་གིས་གྲལ་གཏོགས་འབད་མི་ཆ་མཉམ་ལུ་སྨན་ངོས་འཛིན་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

VII

དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་སྦོམ་སྦེ་ར་ཐོབ་ཅི། དེ་འབདཝ་ལས་བརྟེན་ད༌རེས༌རྩོམ༌སྒྲིག༌འབད༌ཡོད༌མི༌ཀི༌དེབ༌འདི༌གིས༌སྤྱིར༌གསོ༌བ༌རིག༌པའི༌བསྟན༌པ༌དང༌ལྷག༌པར༌དུ༌འབྲུག༌རང༌ལུགས༌སྨན༌གྱི༌ཤེས་ཡོན་མི་ཉམས༌གོང༌འཕེལ༌དང༌ཉམས༌པ༌སོར༌ཆུད༌ཀྱི་ཕན༌ཐོགས་སྦོམ༌སྦེ༌བྱུང་ཡོད། སྨན༌རིགས༌ཀྱི༌ཞིབ༌འཚོལ༌འབད༌ནི༌འདི༌རྒྱ༌ཆེ་བ་དང༌གཏིང༌ཟབ༌པ༌འབདཝ༌ལས་མི་ངོམ་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱིས་དུས་ཡུན་ལོ་དང་ཟླ་བའི་ནང་འཁོད་ལུ་གྲུབ་ཚུགས་པའི་ལས་སྣ་ཅིག་མེནམ་ལས་བརྟེན་ ཧེ་མ་ལས་འབད་བའི་གུ་ཡང་བསྐྱར་དབྱེ་ཞིབ་དང་གྲོས་བསྡུར་འབད་དེ་བཀོད༌ཡོདཔ༌ཨིན། ཨིན༌རུང༌ ད་རུང་ནཱ་ལས་ཕར་ཞིབ་འཚོལ་དང་ཁུངས་གཏུགས་འབད་དེ་སྨན་རིགས་ཁ་སྐོང་བཙུག་དགོཔ་ལེ་ཤཱ་ཅིག་ཡོདཔ་ལས་ དེ་ཚུ་དུས་དང་དུས་སུ་ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་བཀོད་དགོ་པའི་རྒྱབ་སྣོན་དང་རེ་སྐུལ་ཞུཝ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

VIII

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

IX

བཀའ་དྲིན་དགའ་ཚོར།

ད་རེས་ཁྲོག་སྨན་གྱི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་དཔེ་དེབ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་དབྱེ་ཞིབ་ཐེངས་གཉིས་པའི་དོན་ལུ་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་འཛིན་སྐྱོང་ཐོག་ལས་མོ་ཌར་ན་ལས་འགུལ་ལས་མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནངམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཧིང་ལས་ར་བཀྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི་དང་། དེ་བཟུམ་སྦེ་ར་ མཐའ་དཔྱད་ཞུན་དག་གི་དོན་ལུ་འབྲུག་སྐྱེ་ལྡན་གནས་སྟངས་ཚོགས་སྡེ་གིས་མ་དངུལ་རྒྱབ་སྐྱོར་སྦོམ་སྦེ་མཛད་གནངམ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཁ་ཞེ་གཉིས་མེད་ཀྱི་སྒོ་ལས་ཧིང་ལས་ར་བཀྲིན་ཆེ་ཟེར་ཞུཝ་ཨིན། མཐའ་དཔྱད་ཞུན་དག་གི་དོན་ལུ་ཁྱད་རིག་དང་མི་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མི་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་གསོ་རིག་གཙུག་ལག་སློབ་སྡེའི་གཙོ་འཛིན་མཆོག་དང་། རྒྱལ་ཡོངས་ནང་སྨན་ལྟེ་བའི་སྡེ་འཛིན། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་སྐྲུན་ཚད་ཀྱི་བཀོད་ཁྱབ་གཙོ་འཛིན་མཆོག་ལུ་བཀྲིན་ཧིང་ལས་ར་ཆེ་ཟེར་ཞུ་ནི།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

X

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

XI

དཀར་ཆགངོ་སྤྲོད་་་I བཀྲིན་དགའ་འཚོར་་IX

ཀ་ཀོ་ལ་་༡
ཀ་བེད་་༣
ཀུ་ཤ་་་༥
ཀུ་ཤུ་་༧

ཀནྜ་ཀ་རི་་་༩སྐྱུ་རུ་ར་་་༡༡སྐྱེར་རྒོད་་༡༣
ཁམ་བུ་་་༡༥ཁྲ་མ་་༡༧

ཁྲེ་་༡༩ཁྲོག་བ་ཤ་ཀ་དཀར་པོ་་་༢༡ཁྲོག་བ་ཤ་ཀ་དམར་པོ་་༢༣ཁྱུང་སྡེར་་༢༥མཁལ་ཞོ་དཀར་པོ་་་༢༧མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ནག་པོ་་་༢༩ག་བུར་་་༣༡ག་བྲ་་་༣༤

གི་རི་ནིམ་པ་་༣༦གུ་ལི་་་༣༨གོ་ཡུ་་་༤༠གོ་བྱེ་་་༤༢རྒུན་འབྲུམ་དཀར་པོ་་༤༤

རྒུན་འབྲུམ་ནག་པོ་་༤༦སྒ་སྐྱ་་་༤༨སྒ་དམར་་༥༠སྒ་འདྲ་་་༥༢

སྒོག་སྐྱ་་༥༤རྒྱ་ནག་ཀུ་ཤུ་་༥༦རྒྱ་ཤུག་འབྲས་བུ་་་༥༨

རྒྱ་སྐྱེགས་ཤིང་་་༦༠རྒྱ་ཏིག་་༦༢གྲོ་་་༦༤

སྒྲོན་ཤིང་་༦༦
ལྕ་བ་་༦༨ཆང་རྩི་་་༧༠མཆིན་པ་ཞོ་ཤ་་༧༢
འཇམ་འབྲས་་༧༤

ཉི་མ་མེ་ཏོག་་༧༦ཉུངས་མ་་་༧༨

ཉེ་ཤིང་་༨༠སྙིང་ཞོ་ཤ་་་༨༢ཏིལ་དཀར་་༨༤སྟབ་སེང་་༨༦སྟར་ག་་་༨༨སྟར་བུ་་་༩༠

སྟོད་ཇ་་་༩༣ཐལ་ཀ་རྡོ་རྗེ་་༩༥

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

XII

དདྷ་དུ་ར་་་༩༧

དན་རོག་་་༩༩དན་ཁྲ་་་༡༠༡

ད་ཏྲིག་་་༡༠༣
དྭ་བ་་༡༠༥དུ་རུ་ཀ་་༡༠༧

དུག་མོ་ཉུང་་་༡༠༩དོང་ག་་་༡༡༡མདའ་རྒྱུས་་༡༡༣འདབ་མ་ལྔ་ལྡན་་་༡༡༥

ནགས་མའི་ཐང་ཤིང་་༡༡༧ནས་་་༡༡༩

སྣེ་རྒོད་་་༡༢༡པད་ཁ་་་༡༢༣

པདྨ་གེ་སར་་༡༢༥པི་པི་ལིང་་༡༢༨པུ་ཤེལ་རྩེ་་་༡༣༠པོ་སོ་ཆ་་་༡༣༢སྤོས་དཀར་ཤིང་་༡༣༤དཔའ་བོ་སེར་པོ་་༡༣༦དཔའ་བོ་དཀར་པོ་་༡༣༨དཔའ་རྒོད་་༡༤༠ཕོས་ཙི་ཤིང་་༡༤༢
བ་རུ་ར་་་༡༤༤

བ་ལེ་ཀ་་༡༤༦བིལ་བ་་༡༤༨བུ་རམ་ཤིང་་༡༥༠བེ་ལྗང་རེ་རེལ་་་༡༥༢

བྱི་ཏང་ག་་་༡༥༤བྱི་བཟུང་་༡༥༦བྱིས་ཚེར་་་༡༥༨བྲ་བོ་་༡༦༠འབྲས་་་༡༦༢

འབྲུག་ཚགས་་་༡༦༤འབྲུག་ཤིང་པ་་༡༦༦འབྲུག་སིལ་་་༡༦༨དབྱི་མོང་་༡༧༠མོ་དུ་ཕ་ལ་་༡༧༢མ་རུ་རྩེ་་་༡༧༤མོན་ཆ་ར་་་༡༧༦སྨག་་༡༧༨སྨན་སྒ་་༡༨༠

སྨྱུག་སྔོན་་་༡༨༢ཙན་དན་དཀར་པོ་་་༡༨༤ཙན་དན་དམར་པོ་་་༡༨༦ཙམ་པ་ཀ་་༡༨༩ཙི་ཏྲ་ཀ་་་༡༩༡
རྩ་རྨ་བྱ་་་༡༩༣

རྩང་ཁག་ཏེམ་་༡༩༥བཙོང་སྒོག་་༡༩༧བཙོད་་༡༩༩ཞིམ་རྩི་་༢༠༡ཞུ་མཁན་་་༢༠༣

གཟེ་མ་་༢༠༥ཟླ་གོར་ཞོ་ཤ་་་༢༠༧
འུ་སུ་་་༢༠༩

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

XIII

ཡི་ག་ཤིང་་༢༡༡
ཡུང་བ་་་༢༡༣

གཡེར་མ་་་༢༡༥གཡེར་ཤིང་པ་་༢༡༧རག་ཤ་་༢༡༩རས་བལ་་༢༢༡ལ་ཕུག་་་༢༢༣

ཤིང་ཚ་་༢༢༦ཤུ་དག་དཀར་པོ་་་༢༢༨ཤུ་དག་ནག་པོ་་༢༣༠ཤེལ་ཏ་་༢༣༢ཤོག་ཤིང་ཨར་ནག་་་༢༣༤ཤྲཱིར་ཁཎྜ་་༢༣༦ས་རྫི་ཀ་་༢༣༨སིལ་ཊིམ་བུར་་༢༤༠སུག་སྨེལ་་་༢༤༢སེ་བའི་མེ་ཏོག་་་༢༤༤སེ་རྒོད་་་༢༤༦སེ་འབྲུ་་༢༤༨སེང་ལྡེང་་༢༥༠སོ་མ་རཱ་ཛ་་་༢༥༢སྲ་འབྲས་་༢༥༤

སྲན་མ་རིལ་མོ་་་༢༥༦སྲེ་ད་་༢༥༨སྲོ་མ་ནག་པོ་་་༢༦༠སླེ་ཏྲེས་་་༢༦༢གསེར་གྱི་ཕུད་བུ་་༢༦༤བསེ་ཡབ་་༢༦༦

ཧུམ་རྩྭ་་༢༦༨ཨ་ཀྲོང་་༢༧༠ཨ་ག་རུ་་༢༧༢

ཨ་གར་གོ་སྙོད་་་༢༧༤
ཨ་རུ་ར་་་༢༧༦

ཨ་ཤོ་པ་ཏྲ་་༢༨༢
ཨ་འབྲས་་༢༨༤ཨན་འབྲས་་་༢༨༦

ཨུ་ཤི་ལ་་༢༨༨

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ་་༢༩༡ཚན་རིག་མིང་གི་དཀར་ཆག་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་་༢༩༣

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

XIV

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

1

ཀ་ཀོ་ལ། Amomum subulatum Roxb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཟླ་བའི་བྱེ་མ། ཀོ་ལ། སྨྱིག་མ། སྐུ་ལེ་ལ། རྩི་འཇམ། ཟླ་མའི་གཞོན་ནུ་མ།
ཡུལ་མིང་། ཨ་ལེན་ཅི། (ལྷོ་མཚམས་པའི་ཁ་
སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྒའི་རིགས།
Zingiberaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ༌བ། ནུས་པ། ཡང༌ལ༌དྲོ༌ཞིང༌ཚ༌ལ༌སྐམ༌པ།

ངོ་བོའི་བཤད་པ།
དཀའ་འགྲེལ་ལས། ཀོ་ལ་བཟང་པོ་མ་ལ་ཡ། །གླིང་ཕྲན་རྣམས་ལས་སྐྱེ་བ་སྟེ། །ངན་པ་རྒྱ་གར་ཤར་ནུབ་དང་། །ལི་ཡུལ་རོང་རྒྱུད་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་། །འདི་ཡང་རྩ་ལྡུམ་འབྲས་བུ་ཡིན། །ཀོ་ལ་དཀར་སྨུག་རྒོད་གཡུང་གཉིས། །དཀར་པོ་སྐྱ་ལ་གང་བུ་སྲབ། །སྨུག་པོ་གང་བུ་འབྲུ་རྣམས་སྣུམ། །ཀོ་ལ་ཆུང་བ་སུག་སྨེལ་ཙམ། །རི་མོ་ནག་ཅིང་དཀར་བས་གཡོག །གང་བུ་ནང་ནས་ཕན་ཚུན་འདྲེས། །དྲི་རོ་ག་བུར་ཅུང་ཟད་འདྲ། །ཆེ་བ་རྒྱ་སྲན་འབྲས་བུ་ཙམ། །གང་བུ་སྐྱ་ལ་ནང་ཤོག་ཅན། །ཞེས་དང་། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ལྷོ་མོན་ལས་ཀྱང་དཀར་སྨུག་གཉིས་ཡོང་བས། དཀར་པོ་ཆེ་ལ་པགས་པ་མཐུག །སྨུག་པོ་ཆུང་ལ་སྲབ། འདི་གཉིས་སྨན་ལ་གཏོང་བ་སྨུག་པོ་དང་། སྤོས་ལ་དཀར་པོ་བཟང་ཞེས་དང་། དོན་ལ་དྲི་རོ་གང་བཟང་བ་ལེགས། །ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་དང་། གསེར་མཆན་གྱི་ནང་དོན་ལྟར་ན་འདི་ལུ་རྒོད་གཡུང་གཉིས་ལས། རྒོད་པ་ལུ་ཡང་རིགས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

2

གཉིས། དབྱིབས་མི་རྒན་སེན་མོ་འདྲ་བའི་གང་བུ་རིང་ཐུང་སོར་གསུམ་ཡོད་མི་སྒུར་པོ་ཅིག་དང་། གང་བུ་དབྱིབས་བྱིང་བྱིང་ཐུ་ལུ་འདྲ་བའི་སོར་ཚིགས་ཙམ་དེང་སང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་ཡོད་མི་དང་གཉིས། གཡུང་བ་ལུ་ཡང་རིགས་གཉིས། དབྱིབས་མོན་སུག་འདྲ་བའི་གང་བུ་སོར་གསུམ་ཡོད་མི་ཅིག་དང་། གང་བུ་བྱིང་བྱིང་ཐུ་ལུ་འདྲ་བའི་དམར་སྐྱ་སོར་ཚིགས་ཙམ་ཡོད་མི་སོབ་པ་འབད་མི་དང་གཉིས། རྒོད་གཡུང་གི་ཁྱད་པར་འདི་ཡང་། པགས་པ་མཐུག་པོ་སུལ་ཅན་ལུ་རྒོད་པ་དང་དེ་ལས་པགས་ཀོ་སྲབ་པ་རྩེ་རྣོ་བ་ལུ་གཡུང་གི་ཐ་སྙད་ལུ་མིང་བཏགས་ནུག། དེ་ཡང་ལོ་ལེ༌ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་རྩི་སྨན་རིགས་ཀྱི༌སྐྱེ༌དངོས༌ཅིག༌ཨིན། རང་ལྗོངས་ཀྲོང་གསར་དང་གཞལམ་སྒང་གི་ས་ཁོངས་ཚུ་ལས་ཐོན་པའི་རྩ་ལྡུམ་གྱི་འབྲས་བུ༌སྡོང༌པོ༌རིང༌ལ༌དྲང༌ཞིང༌ཁ༌དོག༌སྨུག༌ཞད༌ཙམ༌དང༌། འཁྲུངས༌དཔེ༌མང༌ཆེ༌བར། དབྱིབས༌མ༌རྨོས༌པའི༌ལོ༌ཐོག༌ལྟར༌སྐྱེ༌བར༌སྤྱིར༌བཏང༌ཡལ༌ག༌མེད༌པ༌ཞེས༌གསལ༌དོ༌བཟུམ། ལོ་མ་རིང་ལ་རེ་མོས་སུ་སྐྱེ་བའི་ལྗང་ཁུ༌སྒེ་གཤེར་འདྲཝ༌ཡོད༌པའི༌ཁར། མེ༌ཏོག༌དཀར་དམར་རྩ༌བ༌ལས༌མཆུའི༌དབྱིབས༌ཅན༌སྦེ༌འཆར༌བའི༌འབྲས༌བུའི༌ཕྱི༌སྐོགས༌དམར༌སྨུག༌མཐུག་པ༌སུལ་ཅན་འདི༌གི༌ནང༌ལུ༌ འབྲུ༌གུ༌ལེ༌ཤ༌གཅིག༌གིས༌གཅིག༌ལུ༌འབྱར༌ཏེ༌ཡོད༌མི༌ དྲི་རོ་ག་བུར་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སྦེ་ཡོད། སྨན༌འདི༌བཟང༌པོ༌དྲུག༌གི༌ཡ༌གྱལ༌ཅིག༌ཨིན༌པའི༌ཁར༌ད༌རེས༌སྨན༌ནང༌ལུ༌ལག༌ལེན༌འཐབ༌བཞིན༌ཡོད༌མི༌འདི། གོང༌ལུ་པགས་པ་མཐུག་པོ་སུལ་ཅན་ལུ་རྒོད་པའམ༌སྨུག༌པོ༌ལ༌སོགས༌པའི༌རིག༌པའི་སྒྲུབ་བྱེད་དང་། སློབ༌དཔོན༌ཚུ༌གི༌ཞལ༌རྒྱུན༌ལུ༌གཞི༌བཟུང༌སྟེ༌རིགས༌སྨུག༌པོའི༌ཁོངས་སུ་གཏོགས་ཏེ་ཡོད། འདྲ༌དཔེ༌ལས། ཀ་ཀོ༌ལ༌མི༌རྒན༌ཐུལ༌གྱོན༌འདྲ། །ཞེས༌དང༌། དུང༌གི་མིག༌ལས། ཀ༌ཀོ༌ལ༌ནི༌དྲེས༌རྡོག༌འདྲ། །ཞེས་དང་།འདྲ་བཤད་ལས། ཀོ་ལ་མི་རྒན་སེན་མོ་འདྲ་ཞེས། སྨན་ཚོང་དག་གིས། ཀོ་ལ་བྱིང་བྱིང་ཐུ་ལུ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྤྱི་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འཐུ་སྟེ་མ༌རུལ༌བར༌
སྐམ༌གསེད་འབད༌དེ། གང༌བུའི༌ཕྱི༌པགས༌བཤུབ་བཀོ་ཞིནམ་ལས་ནང་
ན་གི་འབྲས་བུ་འདི་བེད་སྤྱོད་འཐབ༌ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཀ་ཀོ་ལ་ཡིས་ཕོ་མཆེར་གྲང་བ་སེལ། །ཞེས་དང་། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། ཀོ་ལ་ཅུང་ཟད་དྲོ་ལ་ཞུ་རྗེས་བསིལ་དུ་འགྲོ། །ཚ་ཞིང་རྩུབ་ལ་ཞུ་རྗེས་བསིལ་དུ་འཁྲུ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིགས་པ་ལས། ཀ་ཀོ་ལ་ཡང་དྲོ་ཞིང་འཇུ་སྟོབས་ཆེ། །ཞེས༌ངོ༌བོའི༌ནུས༌པས༌ཕོ༌བའི༌མེ༌དྲོད༌ཉམས༌ཏེ༌ཟས༌ཀྱི༌འཇུ༌སྟོབས་ཞན༌པ༌དང༌། མཆེར༌པའི་ནུས༌པ༌ཉམས༌ཏེ༌ཕོ༌བ༌སྦོས༌བརྒྱངས༌བྱེད༌པ། ཁའི་ཡ་མཆུ༌དང་མ་མཆུ་གུ་རྨ་འཐོནམ་ལ་སོགས་པའི༌གྲང༌བའི༌ནད༌རིགས༌དང༌མཆེར༌ནད༌ཚུ་ལུ༌ཕནམ༌ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

3

ཀ་བེད། Lagenaria siceraria (Molina) Standley

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཁ་ཌ་ཀ། རསྨི་ཙི། འཁྲུགས་གཅོད་གཙོ་བོ། ཆག་ཚང་ཀུ་བ།
ཡུལ་མིང་། ཀུ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཀ་བེད་ཀྱི་སྡེ།
Cucurbitaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན༌ཆད༌ལུ། རོ། བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོའི་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཀ་བེད་ཅེས་བྱའི་འབྲས་མཆོག་ནི། །ལོ་མ་ལེབ་ལ་ཆེ་བ་ཡིན། །སྡོང་པོ་རིང་ལ་ཡལ་ག་མང་། །མེ་ཏོག་དཀར་ལ་རབ་ཏུ་མཛེས། །འབྲས་བུ་བྱིས་པའི་ཐོད་ཕོར་འདྲ། །རོ་ནི་ཅུང་ཟད་སྐྱུར་བ་ཡིན། །ནུས་པས་རྨ་དང་གློ་ནད་སེལ། །ཞེས་སྟོད་ནས་ཛོ་ཀི་(ལེགས་སྦྱར་སྐད་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀུན་དུ་རྒྱུ་བའི་རྣལ་འབྱོར་པའི་མིང་སྟེ། བོད་ཀྱི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ན་རྣལ་འབྱོར་རམ་གནས་ཉུལ་ཞེས་པའི་དོན།)རྣམས་ཀྱིས་ཆུ་སྣོད་དུ་ཁྱེར་ཡོང་བ་དང་། ཚ་བ་གོ་རོང་སོགས་སུ་ལྡུམ་རར་འཛུགས་པ་འབྲས་བུ་ཁུ་ཚུར་ཙམ་བྱུང་ནས་འོག་ཏུ་རྡོ་ལེབ་བཞག་པས་རྡོ་ཉི་མས་དྲོས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་འབྲས་བུ་ཆེར་མྱུར་བར་རྒྱས་པས། རྡོ་ཐོག་ཤིང་སྐྱེས་ཀུ་བ་མཚར། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ས་དྲོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལུ་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་གསར་དུ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་སྙུང་རིལ་དབྱིབས་ཕྲ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བ་ཡོད། རུབ་སྦྱིས་ཕྲ་ལ་རིང་བ་སྤུ་དཀར་དང་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

4

ཚིགས་པ་ཡོད་པ་སྐྱེ་དངོས་གཞན་ལུ་འཁྲིལ་ཏེ་སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ་མ་ལྗང་སྐྱ་སྒོར་བ་ཆེ་བ་དབྱིབས་སྙིང་དང་འདྲ་ལ་རྒྱབ་ཅུང་ཟད་སྐྱ་བའི་མཐའ་མ་ལུ་ངེས་གཏན་མེད་པའི་ཉག་ག་ཡོད། རྩ་རིས་དྲྭྭཝ་བཟུམ་སྦེ་གྱེས་པའི་ཤིང་ངར་པ་རིང་བ། སྡོང་པོའི་ཚིགས་རེ་རེ་སྟེང་ལུ་རེ་མོས་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྡོང་པོ་ཡོངས་ལུ་སྤུ་དཀར་གྱིས་ལེ་ཤ་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད༌པའི་ངར་པ་རིང་བའི་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འདབ་མ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་མང་བ། འབྲས་བུ་སེར་སྐྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མགོ་སྦོམ་སྦེ་མཇུག་ཕྲ་བའི་དཀྱིལ་ལྡིར་བ། འདི་ལུ་རིགས་གཉིས་སྦེ་བཞག་པའི་ཀ་བེད་ཕོ་དང་བིལ་བ་མོ་སྦེ་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་བཀོད་དེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་ཁུག་པའི་སྐབས་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བསིལ་སར་སྐམ་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ བེད་སྤྱོད་སྐབས་ལུ་ནང་གི་སོན་དང་སྐྱ་སོབ་ཚུ་མེདཔ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཀ་བེད་འབྲས་བུ་ཚ་འཁྲུ་གཅོད་པར་བྱེད། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ཀ་བེད་རྒྱུ་ལོང་ཚ་འཁྲུ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཚ་གྲང་གང་གིས་འཁྲུ་བ་དང་། རྒྱུ་ལོང་གི་ནད། རྨ་དང་གློ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

5

ཀུ་ཤ། Thysanolaena latifolia (Roxb.)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ངན་སེལ། བདུད་འདུལ་གདན། དག་བྱེད། རྩྭ་མཆོག ཁྲུས་ཀྱི་རྩྭ། གཙང་བྱེད། རྩྭ་དབང་། མཆོད་སྦྱིན། དརྡྷི།

ཡུལ་མིང་། ཀརྩྭ་ཀུ་ཤ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། རྩ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ།
Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། སྙོམས། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་རྟུལ་བ།

ངོ་བོའི་བཤད་པ།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཀུ་ཤ་ཞེས་པ། བོད་སྐད་དུ་ངན་སེལ་ཏེ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། རང་ལྗོངས་ཀྱི་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་གནས་ནགས་འདབས་དང་། བྲག་གསེབ། ལམ་ཟུར་བཅས་དང་། རྒྱ་གར་ལས་འོང་བའི་རྩ་ཀུ་ཤ་བུམ་པའི་ཁ་རྒྱན་ལུ་བེད་སྤྱོད་འབད་བའི་སྨྱུག་མ་འདྲ་བའི་གྲ་མ་ཅན་འདི་ཨིན། འདི་སྔོན་མ་རྒྱ་གར་ལུ་རྩྭ་ཚོང་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལུ་ཕུལ་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ལོ་དྲུག་དཀའ་སྤྱད་མཛད་པའི་མཐའ་མར་རྩྭ་ཀུ་ཤའི་གདན་གུ་བཞུགས་ཏེ་སངས་རྒྱས་པ་ལས་བརྟེན་ རྩྭ་འདི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྦེ་བརྩིཝ་ཨིན། དེ་ཡང་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་རྩ་ལྡུམ་སྨན་གྱི་རིགས་གདགས་སྲིབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་ངར་པ་ལྗང་སྐྱ་འམ་སྨུག་པོ་ལ་སོགས་པ་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང་། དོན་ལུ་སྡོང་པོ་སྨྱུག་མ་བཟུམ་ཁོང་སྟོང་ནང་ལུ་རྐང་དཀར་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

6

སོབ་ཕྲ་ལ་སྨྱུག་རིལ་འདྲ་བའི་སྟོད་ཆ་ལས་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་རིང་བ་ཁ་ཡར་དྲང་ལ་རྩེ་ཤིན་ཏུ་རྣོ་བ་རལ་གྲི་འདྲ་བ། སྙེ་མ་གི་ཆུན་པོ་རྟ་རྔ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད་པའི་རྩྭ་མཆོག་འདི་དཀོན་མཆོག་ལུ་མཆོད་པའི་རྫས་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ལོ་སྡོང་རྒྱས་པའི་སྐབས་ལུ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་བརྔ་ཞིནམ་ལས་སྤྱོད་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཀུ་ཤས་ཚེ་སྲིང་ལུས་ཟུངས་རྒྱས་པར་བྱེད། །ཅེས་དང། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། ཀུ་ཤས་ཤ་ཆེར་སྐྱེད་པ་སྟེ། ཞེས་ཚེ་བསྲིང་བ་དང་། ལུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནི། མདངས་གསལ་ནི། གདོན་ནད་སེལཝ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

7

ཀུ་ཤུ། Malus domestica Borkh.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། ཨེ་པཱལ། རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ་བའི་སྡེ།
Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༧༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་ལ་ཅུང་སྐྱུར་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཀུ་ཤུ་ཞེས་བྱའི་ཁམ་བུའི་རིགས། །སྡོང་པོ་ལོ་མ་མེ་ཏོག་རྣམས། །ཁམ་བུ་དག་དང་འདྲ་བ་ལ། །འབྲས་བུ་ཁམ་བུ་འདྲ་ལ་ཆེ། །རོ་ནི་མངར་ལ་སྐྱུར་བ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པས་རྒྱུ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འབྲས་བུའི་ནང་རུས་ཁམ་ཚིགས་འདྲ་བ་མེད་ལ་བསེ་ཡབ་ལྟར་ཚིགས་ཞིབ་པ་མང་བ་ཡིན། འབྲས་བུ་ཤ་མངར་སྐྱུར་ལ་སོགས་པའོ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། འདི་ཡང་ལོ་གྲངས་ལེ་ཤ་སྦེ་གནས་པའི་ཤིང་ཐོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་ནག་ཤས་ཆེ་བ་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ་དང་། ཤིང་ཏོག་འདི་གཞོན་དུས་དྲང་པོར་སྐྱེ་རུང་དར་ལ་བབས་པའི་དུས་ལུ་འཁྱོག་པོར་ཡལ་ག་ལེ་ཤ་སྦེ་གྱེས་པ། ལོ་མ་སྔོ་ནག་མཐུག་ལ་རྒྱབ་སྐྱ་བའི་མཐའ་ལུ་ཉག་ག་ཞིབ་པ་སྦེ་ཡོད་པའི་ངར་པ་རིང་ལ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ལོ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

8

མ་སྔོན་པོ་སེའུ་སྟེ་སྐྲག་པ་ཤིང་གི་ལོ་མ་འདྲ་ལ། ཞེས་གསལ། མེ་ཏོག་དཀར་དམར་གྱི་ཁྲ་ཅན་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པའི་མདངས་དང་ལྡན་པ་ཆུན་པོ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན། འབྲས་བུ་དམར་སྨུག་དང་སྔོན་པོ་སེར་སྐྱ་ལ་སོགས་པ་ཕོ་མོའི་རིགས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ཁ་དོག་ཡང་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང་ སྤྱིར་བཏང་འབྲུག་མི་ག་ར་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཤིང་འབྲས་ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ངོས་འཛིན་འཁྲུལ་མེད་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་ལུ་བཏུས་ཏེ་ཁཎྜ་བཟོ་ནི་དང་ཡང་ན་སྐམ་སྟེ་སྤྱོད་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཀུ་ཤུས་རྒྱུ་ལོང་འཁྲོག་འཁྲུ་གཟེར་བ་འཇོམས། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། རྒྱུ་མ་དང་ལོང་གའི་ནད་དང་། སྣོད་ནང་ལུ་ཚ་བ་རྒྱས་པའི་ནད། གཞན་ཡང་བཞེས་སྒོའི་དང་ག་འབྱེད་ནི་དང་། ཟུངས་ཁྲག་གསོ་ནི། སྐོམ་ཚད་སེལ་བའི་ནུས་པ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

9

ཀཎྜ་ཀ་རི། Rubus biflorus Smith.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྟག་ཚེར་དང་། འདྲེ་ཚེར། ཕྲན་ཚེག སྟག་ལྡན་མ། ཚ་ལྡན་མ། བྱ་ཀྲྀ།

ཡུལ་མིང་། ཐུ་ལུ་གོང་སེ། (ཚངས་ལ་ཁ)
ཚལ་མ་ཚལ་ལུ། (གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ་བའི་སྡེ།
Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན༌ཆད། རོ། འབྲས་བུ་རོ་མངར་བ། ཡལ་

སྡོང་རོ་མངར་ལ་ཁ་ཞིང་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་བསིལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོའི་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཀཎྜ་ཀ་རི༌ཞེས་བྱ་བ། །སྲིབས་ཀྱི་ནགས་རི་དག་ལས་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་སེ་བ་གཞོན་ནུ་འདྲ། །མེ་ཏོག་དཀར་སེར་མདངས་དང་ལྡན། །འབྲས་བུ་དམར་པོ་སྤུངས་ནས་སྐྱེ། །ལོ་སྡོང་ཚེར་མའི་བལ་སྤུ་ཅན། །ཁོང་སྟོང་སྨུག་ལ་ལྡེམ་པའོ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྡོང་པོ་ཐུང་བའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། ཚེར་མ་ལེབ་མོ་རྩེ་རྣོ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་སྡོང་པོའི་ཕྱི་ལུ་རྩི་དཀརཔོ་བྱུགས་ཏེ་ཡོདཔ་བཟུམ་དཀརཔོ་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། སྡོང་པོའི་རྩེ་ལུ་ལོ་མ་ལྗང་སྐྱ། རྒྱབ་དཀར་བ་མེ་ཏོག་ཟིང་དཀར་ལོ་མ་གི་མཚམས་ལས་འཆར་བའི་འབྲས་བུ་དམར་སེར་དང་། འབུར་ཚགས་ཅན་བྱུར་ཚོམ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སེར་ལ་མཁྲེགས་པ་ལེ་ཤ་སྦེ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

10

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ག་གཉིས་སྟོན་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་འཐུ་སྟེ། ཕྱིའི་པགས་པའི་ནང་སྙིང་གི་ལྷ་བ་སོབ་སོབ་ཡོད་མི་འདི་བསལ་ཞིནམ་ལས༌སྤྱོད་དགོ། ལྷག་པར་དུ་གློ་རྣག་དང་བཅུད་ལེན་ལུ་འབྲས་བུ་མཆོག་གྱུར་ཨིནམ་ལས་འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་འཐུ་སྟེ་ཁཎྜ་བཟོ་སྟེ་སྤྱོད་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
སྨན་གྱི་བྱིངས་ལས། ཀཎྜ་ཀ་རི་མངར་ཁ་ཅུང་ཟད་ཚ། །འབྲས་བུ་མངར་སྐྱུར་ཞུ་རྗེས་དག་དང་མཚུངས། །རླུང་ཚད་ལྡན་པ་བད་ཀན་སྐྱ་བོ་སེལ། །མཆོག་ཏུ་གློ་བའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན། །རིམས་སྨིན་འབྲས་བུའི་ཁཎྜས་འཇམ་འཁྲུགས་སེལ། །ཆིག་ཐང་རྐྱང་པ་ཡོན་ཏན་ཀུན་དང་ལྡན། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་ཕྲེང་བ་ལས། ཀཎྜ་ཀ་རིའི་རྩ་བ་ཁ། །ཤིང་ནི་ཅུང་ཟད་མངར་ཁ་ལ། །པགས་པ་ཚ་བའི་ཞད་དང་བཅས། །འབྲས་བུ་སྦྲང་རྩིའི་རོ་དང་མཚུངས། །ལོ་མ་ཁ་བསྐ་མཁྲིས་པ་སེལ། །རྩ་སྡོང་ཤུན་འབྲས་རླུང་ཚད་འཇོམས། །པི་པི་ལིང་གི་གྲོགས་དང་བསྡེབས། །འཇམ་པས་གློ་རླུང་འཇམ་འཁྲུགས་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་རླུང་ཚད་ལྡན་པའི་ནད་དང་། རིམས་ཚད་མ་སྨིན་པ། གློ་བའི་ནད་རིགས། འཁྲུགས་ཚད་། ཆམ་ཚད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད། འབྲས་བུ་གིས་གློ་ནད་སེལ་ཞིང་བཅུད་ལེན་གྱི་སྨན་ཅིག་སྦེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

11

སྐྱུ་རུ་ར།Phyllanthus emblica Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་བྷི། ཨཱ་མ་ལ་ཀཱི་། དྷཱ་ནྱ། ཨ་མྲྀ་ཏ། བཅུད་ལྔ་ལྡན། ཨཱ་མ་ལ། གྱ་ནོམ་པ། སྐོམ་སེལ། སྨིན་རྒྱས། ཁྲག་བྱེད། ཨ་མ་པ།
ཡུལ་མིང་། ཀཀུད། (གླང་མཐིལ་གྱི་ཁ)
ཨམ་ལ། (གཞུང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཐར་ནུའི་སྡེ།
Euphorbiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། སྐྱུར་ཞིང་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་རྟུལ་ལ་རྩུབ་པ།

ངོ་བོའི་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྐྱུ་རུ་ར་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང། །ཚད་པ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་རིང་ལྡེམ་ལོ་མ་ཆེ། །མེ་ཏོག་དཀར་སེར་མདངས་མི་གསལ། །ཞེས་དང་། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། གཞན་འདྲ་ཡང་མིག་མཐོང་དངོས་ལ་ལོ་མ་ཕག་ཟེ་ལྟར་སིབ་སིབ་པའོ། །ཞེས་པ་ལྟར། འབྲུག་གི་ས་གནས་ཀྲོང་གསར་དང་། དབང་འདུས། སྤུངས་ཐང་ཁ། བཀྲིས་སྒང་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཚ་དྲོད་ཆེ་སར་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ལྡུམ་བུ་ཐང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་འཁྱོག་པོ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ། མདོག་ལྗང་སྐྱ་འབྲུམ་པ་ཅན་དང་། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཕྲ་ལ་སིབ་སིབ་ཅན་རྒྱབ་སྐྱ་བའི་མཐའ་མཉམ་པ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན། འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར། དེའི་མེ་ཏོག་དཀར་ལ་དམར་མདངས་རྒྱས་པ་འདབ་མ་ལྔ་དང་ལྡན་པ། སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ག་ཚུ་གི་ལོགས་ལས་རིམ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

12

པ་སྦེ་ཤར་ཏེ་ཡོད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག འདི་ལུ་རིགས་དཀར་དམར་གཉིས་སྦེ་གསུངས་ཡོད་མི་དཀར་པོ་བཟང་རུང་དམར་པོའམ་ནག་ཤས་ཆེ་བ་འདི་ངན་ཟེར་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་བཞེད་ཚུལ་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འབྲས་བུ་ཚེ་རཀྵ་ལྟ་བུ་ཤ་སྲབ་རིས་མོ་སྒོག་པོ་ཤིང་སྐམ་ལས་བཏུལ་བ་རོ་བྲོ་བ་ཆེར་མེད་པ་ཞན་ཟེར་གསུངས་ནུག ཨིན་རུང་སློབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་རྒྱུན་ལས་འབད་བ་ཅིན། རིགས་དཀར་དམར་གཉིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྲིབས་ལུ་སྐྱེ་མི་འདི་ནག་ཤས་ཆེ་བ་དང་། གདགས་ལུ་སྐྱེ་མི་འདི་དམར་ཤས་ཆེ་བ་ཨིན་པའི་བཞེད་ཚུལ་དང་དོན་ངོ་མ་ལུ་ཤ་མཐུག་ཡོད་མི་འདི་བཟང་པོ་ཨིནམ་སྦེ་གསུངས་ཡོད། སྨན་རྫས་དེ་ཡང་འབྲས་བུ་ལྗང་སེར་རིལ་མོ་མཐེ་བོང་གི་མགོ་ཙམ་གྱི་ཚད་འོད་དང་ལྡན་པའི་ནང་ཚི་གུ་སྲ་མཁྲེགས་སྦེ་ཡོད། འབྲས་བུའི་ནང་གི་ཤ་རུས་འཕྲལ་ཏེ་སྐམ་མི་འདི་བཟང་ཤོས་ཨིན། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ནང་ལུ། རོ་སྐོར་ལྕགས་ཀྱི་ཕྲེང་བའི་ལུང་འདྲེན། སྐྱུ་རུ་ར་ནི་བསིལ་ལ་རྣོ་བས་མཁྲིས་པ་སྣོད་དུ་ལྷུང་བ་དང་མཆིན་ནད་གསར་པ་སེལ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ནུས་པ་བསིལ་ཞིང་རྟུལ་ལ་རྩུབ་པའོ། །ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག ཨིན་རུང་། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། ནུས་པ་བསིལ་ཞིང་རྣོ་ལ་རྩུབ་པ། ཟེར་དང་། བདུད་རྩི་ཐིགས་པ་ལས། སྐྱུ་རུ་ར་བསིལ་མཁྲིས་སེལ་རླུང་མི་སྐྱེད། །ཟེར་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་ལུ་སྐྱུ་རུ་རའི་ནུས་པ་བསིལ་ལ་རྣོ་བ་སྦེ་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་རང་ཟླ་བཅུ་པ་དང་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་འཐུ་སྟེ། རློནམ་གྱི་སྐབས་ལུ་ཆུ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་ཆུ་ཚན་ནང་དུམ་གྲ་ཅིག་བཙོ་སྟེ་ཤ་རུས་ཕྱལ་སྦེ་ནང་རུས་བཀོག་ཞིནམ་ལས་གྲིབ་སྐམ་འབད་དེ་ཚི་གུ་མེད་པར་སྤྱོད་དགོ །

ཕན་ཡོན།
སྐྱུ་རུ་ར་ཡིས་བད་མཁྲིས་ཁྲག་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། རོ་སྐོར་ལས།
སྐྱུ་རུ་ར་ནི་བསིལ་ལ་རྣོ་བས་མཁྲིས་པ་སྣོད་དུ་ལྷུང་བ་དང་། མཆིན་
ནད་གསར་པ་སེལ་ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིག་པ་ལས། སྐྱུ་རུ་ར་
བསིལ་མཁྲིས་སེལ་རླུང་མི་སྐྱེད། །འབྲས་བུ་གསུམ་པོ་བཅུད་ལེན་
སྨན་གྱི་མཆོག །ནད་ཀུན་ལ་ཕན་ཁྱད་པར་མིག་ནད་སེལ། །ཞེས་གྲེ་བ་དང་གློ་བའི་ནད་དང་། ཚ་ཆུའི་ནད། སྐྲ་བུད་པ་ལ་སོགས་པ་ནད་གཞི་ལེ་ཤ་ཅིག་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

13

སྐྱེར་རྒོད། Berberis napaulensis. (DC.) Spreng.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། དྷ་རུ་ཧལ་དི། སུམ་ལུ། དྷ་རུ་ཧ་རི་དྲ། དྷར་བི།

ཡུལ་མིང་། སྐྱེར་པའི་ཤིང། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ། བར་ཤུན་
དང་མེ་ཏོག་གི་སྡེ།
Berberidaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད། རོ། ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སྐྱེར་རྒོད་ཀྱི་ཤིང་འདི་ས་དྲོད་ལྡན་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྡོང་སྤྱིར་བཏང་སྐྱེར་པ་དཀར་ནག་གཉིས་ལས་སྡོང་པོ་དང་ལོ་མ་སྦོམ་པའི་གུ་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༣-༤ གི་བར་ན་འོང་། སྐྱེར་ཤིང་གཞན་བཟུམ་སྦེ་ཕྱིའི་པགས་ཀོ་རྩུབ་དྲག་དང་སྟུག་པག་པ་བར་ཤུན་མདོག་སེརཔོ་དེ་ལས་ཡལ་ག་གྱེས་ཏེ་ཡོད་མི་ལས་ལོ་མ་མདོག་ལྗང་ནག་སྟུག་པག་པ་རྩང་ཧྲོག་ཧྲོག་སྒོང་དབྱིབས་བཟུམ་ཡོདཔ་ཨིན། ལོ་མ་ཚུ་གུ་རྩ་རིས་སེར་ཤས་ཅན་དང་མེ་ཏོག་སེར་ལ་ཚོམ་བུར་ཤར་བ། ཡལ་གའི་ཚིག་མཚམས་ལས་འབྲས་བུ་ཡུ་བ་རིངམ་སྦེ་ཡོད་པའི་སྟེང་མ་ཚོས་པའི་སྐབས་ལུ་སྔོ་སྐྱ་དང་། ཚོས་ཞིནམ་ལས་སྔོ་ནག་དང་ཡང་ན་དམར་ནག་ཁྲག་འདྲ་ཚོམ་བུ་སྦེ་བཏགསཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

14

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྤྱི་ཟླ་ལྔ་པ་དང་དྲུག་པ་ནང་ལུ་མེ་ཏོག་འཐུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་བསིལ་སྐམ་འབད་དགོཔ་དང་། རྩ་བ་དང་བར་ཤུན་གཉིས་དཔྱིད་ཀ་ལུ་འཐུ་སྒྲུབ་འབད་ནི། འབྲས་བུ་སྤྱི་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་འཐུ་ཞིནམ་ལས་མ་རུལ་བར་སྐམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་། རྩ་བ་ཧིང་སང་ས་སྦེ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་བཏུབ་སྟེ་ཁཎྜ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
དུག་ནད་འབྱེར་བ་བསྡུ་ནི་དང་། པགས་ནད་ཀྱི་ཆུ་སེར་རྒྱས་པ་སེལ་ནི། མིག་སྤྲིན་ལུ་གཉན་ཚད་རྒྱས་ཏེ་དམརཔོ་ཆགས་ཞིནམ་ལས་ཤ་མཛེར་དང་ལིང་ཐོག་སྐྱེས་བ། ཁའི་ནང་གི་རྨ་ངན། གྲེ་བ་དང་གློ་མིག་ཚུ་ལུ་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ། རྒྱུ་མ་ལུ་གཉན་ཚད་རྒྱས་ཏེ་ཁོགཔ་བཤལ་བ། ཁྲག་དང་གྲང་བ་འཛག་སྟེ་གཅིན་ལམ་ལུ་ཚ་ཤུགས་རྐྱབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

15

ཁམ་བུ། Prunus persica (L.) Batsch

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་ཤུ་དང་། བོད་ཁམ། བཟའ་ཤིང་།

ཡུལ་མིང་། ཁམ། རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ་བའི་སྡེ། Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༨༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། སྣུམ་ལ་འཇམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལེགས་བཤད་ནོར་བུའི་ཕྲེང་མཛོད་ལས། ཁམ་བུ་ཞེས་བྱ་ཤིང་གི་མཆོག །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་རབ་ཏུ་མཁྲེགས། །ལོ་མ་རྒྱ་ལྕང་ལོ་མ་འདྲ། །མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འབྲས་བུ་དམར། །ཞེས་དང་། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རི་ཁམ་རོ་ཁ། ཀླུང་ཁམ་རོ་མངར། རྒྱ་ཁམ་འབྲས་བུ་ཆེ་ཞིམ་རུས་པ་སུལ་རིས་མང་། བོད་ཁམ་རོ་སོགས་དམན་ལ་རུས་པ་འཇམ། བཟའ་ཤིང་སྟེ་ཀུན་གྱིས་ཟས་སུ་བྱེད་པས་འཁྲུལ་བ་ཆུང་། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་སྨུག་ནག་མཁྲེགས་ལ་ཡལ་ག་མང་བ། གསར་སྐྱེས་སྐབས་ཡལ་ག་སྔོ་ལྗང་དྲང་ལ་འཇམ་པ། ལོ་མ་སྔོན་པོ་འཇམ་ལ་རྒྱབ་ཅུང་ཟད་སྐྱ་བའི་མཐར་ཉག་ག་ཞིབ་པ། སོག་ལེའི་སོ་འདྲ་བའི་ངར་པ་ཐུང་བ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་ཤ་ཁའི་མདངས་ལྡན་ཞིང་འདབ་མ་ལྔ་ལྡན་ལོ་མ་མ་འབུས་པའི་སྔོན་ལུ་ཤརཝ་ཨིན། འབྲས་བུ་ལྗང་སྐྱ་སྤུ་དཀར་འཇམ་པོས་ཁྱབ་པ་འདི་སྨིན་པའི་ཚེ་ཁ་དོག་དམརཔོ་སྦེ་གྱུར་འགྱོཝ་ཨིན། ནང་གི་ཚི་གུ་དམརཔོ་སྦེ་མཁྲེགས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

16

པའི་ནང་སྙིང་དཀར་པོ་ལེབ་འཇོང་སྣུམ་རྒྱུ་ཅན་རེ་ཡོད། སྡོང་པོའི་རྩེ་ལུ་ཁམ་བུ་སྨིན་མ་ཚུགས་པར་རང་བཞིན་གྱིས་སྐམ་འགྱོ་མི་འདི་ལུ། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་གིས། ཁམ་བུ་སེར་སྐམ་མཁྲིས་པ་སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ་འདུག།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། འབྲས་བུ་ཟླཝ་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་སྨིན་མཚམས་སུ་འཐུ་སྟེ་སྐམ་ཞིནམ་ལས། ཤ་རུས་གཉིས་ནུས་བསྲེགས་འབད་དེ་ཐལ་བ་བཟོ་དགོཔ་དང། ཡང་ན་ནང་སྙིང་གི་སྣུམ་བཙིར་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཆུ་སེར་སྐམ་ནི་
དང་། ཤ་རུས་བསྲེགས་པའི་ཐལཝ་གིས་རྨ་ཚུ་གསོ་ནི། ཚི་གུའི་
སྣུམ་བྱུག་གིས་སྐྱ་དང་སྨ་ར། རྨོངས་སྤུ་སྐྱེཝ་མ་ཚད། མེ་ཏོག་
གིས་ཆུ་བསགས་པའི་ནད་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

17

ཁྲ་མ། Eleusine coracana Gaerth.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། མོན་བྱཱ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ། Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༤༠༠-༢༤༠༠ བར། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་ཞིང་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས་སྐམ་ས་དང་བྱེམ་ཨ་ཙི་རེ་ཡོད་སར་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཏོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྤྱིའི་སྐྱེ་དབྱིབས་ཁྲེ་དང་འདྲ་བའི་ཁར་རྩ་བ་སེར་སྐྱ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་ཡོད། སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་རིང་ཞིང་ཡལ་ག་མེད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྲབ་ལ་རྩུབ་པའི་སྨད་ཞེང་ཆེ་ལ་རྩེ་རྣོ་བ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་རལ་གྲིའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་མཐའ་མཉམ་པ་རེ་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་བང་རིམ་སྡོང་པོའི་སྟོད་ལས་ཤར་བའི་སྙེ་མ་འབྲས་དང་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་གི་ཚོམ་བུ་རེ་ལུ་འབྲུ་རྡོག་ལྔ་བཅུ་ཙམ་རེ་ཡོད་མི་འདི་སྨིན་པའི་སྐབས་ལུ་སྐྱི་ལྤགས་སེར་སྨུག་གིས་བཏུམས་པའི་ནང་འབྲུ་དཀར་ལ་ཞིབ་པ་འོད་མདངས་འཚེར་བ་འདི་ཆང་གི་རྒྱུ་དང་འབྲུ་རིགས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

18

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་སུ་འཐུ་སྟེ་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཟོ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཡི་གར་འཕྲོད་ཅིང་ཟུངས་སྟོབས་རྒྱས་པར་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་དང་ག་འབྱེད་ནི་དང་། ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ནི་ལ་སོགས་པའི་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

19

ཁྲེ། Setaria italica (L.) P. Beauvois

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཙི་ཙི།

ཡུལ་མིང་། ཡང་རས། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠-༢༠༠༠ བར། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
བཻར་སྔོན་ལས། ཁྲེ་ནི་ལྗང་པ་ནས་དང་མཚུངས་པ་སྙེ་མ་ཧ་ལམ་འབྲས་དང་མཚུངས། ཞེས་དང་། རྒྱུད་བཞིའི་བརྡ་བཀྲོལ་རྣམ་རྒྱལ་ཨ་རུ་རའི་ཕྲེང་བའི་མཛེས་རྒྱན་ལས། ཁྲེ་ལ་ཁྲེ་རྒོད་དང་ཙི་ཙི་གཉིས་ཡོད། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། འདི་ཡང་འབྲུ་རིགས་གཞན་དང་འདྲཝ་སྦེ་འབྲུག་པའི་ས་གནས་ཚ་དྲོད་མང་ཆེ་བར་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཏོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་སེར་སྐྱ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་རིང་ལ་མང་བ་ཡོད། སྡོང༌པོ༌རིང༌ལ༌འདྲོང༌པོར་སྐྱེ་བ༌ཡལ༌ག་མེད༌པ་མང༌ཆེ༌བ༌གཅིག༌ཁར༌ཚུན༌པོ༌སྦེ༌སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ༌མ༌སྔོ༌ལྗང༌སྲབ་ལ་རྩུབ་པའི་སྨད་ཞེང་ཆེ་བ་རྩེ་རྣོ་བ། རལ་གྲིའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་མཐའ་མཉམ་པ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྨད་ལུ་ཤུན་པ་གིས་བཏུམས་ཏེ་ཡོད། སྤྱིའི་སྐྱེ་དབྱིབས་ཚུ་མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པ་ཡོད་རུང་སྐྱེ་དངོས་འདི་གི་མེ་ཏོག་མདངས་མི་གསལ་བ་སྙེ་དབྱིབས་མེ་ཏོག་བང་རིམ་སྡོང་པོའི་སྟོད་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

20

ཆ་ལས་མགོ་སྦྲེལ་ཏེ་ཤརཝ་ཨིན། སྙེ་མ་འབྲས་ཀྱི་སྙེ་མ་འདྲ་རུང་དེ་ལས་སྦོམ་པའི་ཚགས་དམ་པ་ཚོམ་བུ་སྦེ་ཚོམ་བུ་རེ་ལུ་འབྲུ་རྡོག་ལྔ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་རེ་ཡོད། སྨིན་པའི་ཚེ་སྐྱི་ལྤགས་སེར་སྨུག་གིས་བཏུམས་པའི་འབྲས་བུ་འམ་ས་བོན་སེར་སྐྱ་ཞིབ་ཅིང་ཧྲིལ་བ་ལེ་ཤ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་དུས་ས་བོན་སྨིན་མཚམས་སུ་འཐུ་སྟེ་ཕྱི་པགས་ཤུབས་ཞིནམ་ལས་ནང་འབྲུ་འདི་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཁྲེ་ནི་ལྕི་བསིལ་ལྡན་པས་རྨ་བརྟས་བྱེད། །རུས་པ་ཆག་གྲུམ་གས་རྣམས་སྦྱོར་བར་བྱེད། །ཁྲེ་རྒོད་འཁྲུ་གཅོད་དུག་སེལ་རེག་ན་བསིལ། །ཙི་ཙི་ཁྲེ་འདྲ་ལ། དེ་ལས་རྩིང་བསིལ་ཡང་རླུང་སྐྱེད་ཁོང་པ་རྩུབ། བད་ཀན་མཁྲིས་པ་སེལ་ཞིང་དང་ག་འབྱེད། ཞེས་དང་། བཤད་རྒྱུད་འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་ལེའུ་ལས། ཁྲེ་ནི་ལྕི་བསིལ་བརྟས་བྱེད་ཆག་གྲུགས་སྦྱོར། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། རུས་པ་ཆག་གྲུམ་ཤོར་བ་མཐུད་ནི་དང་། ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ནི། ཁྲེ་རྒོད་ཀྱིས་འཁྲུ་བ་གཅོད་ལ་དུག་སེལ་ཚུགས་ནི་དང་། ཙི་ཙི་གིས་བད་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་སེལ་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

21

ཁྲོག་བ་ཤ་ཀ་དཀར་པོ། Justicia adhatoda L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤིང་བ་ཤ་ཀ། བི་ཀ་ཤ་ཡ། བ་ཏ་བ་ཤ། ཁྲག་སྐེམ། ཁྲག་འཐུང་། མ་ཏ་པརྞི། རོ་ཙ་བ།
ཡུལ་མིང་། ཁ་ཤ་རི། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད) ཁ་ཙིར་མ། (ཚངས་
ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Acanthaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཤིན་ཏུ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། བསིལ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། བ་ཤ་ཀ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང་། །ལྷོ་རོང་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་མཐུག །མེ་ཏོག་བྱ་ཡི་མཆུ་དང་འདྲ། །ཞེས་དང་། བ་ཤ་ཀ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང་། །མེ་ཏོག་དཀར་སེར་མདངས་དང་ལྡན། །རོ་ནི་ཁ་ལ་ནུས་པ་བསིལ། །རང་གི་ནུས་པས་གཟེར་རིགས་ཐུབ། །མདོར་ན་མཆིན་ཚད་ཁྲག་མཁྲིས་སེལ། །ཞེས་བ་ཤ་ཀ་མཆོག་འདི། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ལོ་སྡོང་ཆེ་བ་སྟར་གསར་འདྲ་བའི་རྐང་ཁོང་གསོབ་པ། གྱེས་མཚམས་བྱའི་སུག་པ་ལྟར་ཚིགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན། མེ་ཏོག་དཀར་སེར་འཆར་བ་སྟེ། རྩེ་མོས་ཚོད་མ་བྱེད་པ་ཡིན། དཀར་དམར་སྔོ་བ་རིགས་གསུམ་མཆོག་ཨིནམ་སྦེ་གསུངས་ནུག དར་མོའི་སེར་ཆེན་ལས་འབད་བ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

22

ཅིན། མེ་ཏོག་གིས་ཕྱེ་བའི་རིགས་དཀར་དམར་སྔོ་སེར་བཞི་ཡོད༌པ་ལས། དཀར་པོ་ནི་ལོ་མ་ལྗང་སྐྱ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འཆར་བ། དམར་པོ་མེ་ཏོག་སྨུག་ནག་འཆར་བ། སྔོན་པོ་མེ་ཏོག་སྔོ་སྐྱ་འཆར་བ། སེར་པོ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་འཆར་བ་ཞེས་བསྟན་དོ་བཟུམ་ཨིན། དེ་སྦེ༌རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལུ་སྔོན་བྱོན་མཁས་པའི་བཞེད་སྲོལ་མ༌འདྲཝ༌དུམ༌གྲ༌རེ༌ཡོད། སྔོ༌ཁྲོག༌གཉིས༌སྦེ༌ཕྱེ༌སྟེ༌ཡོད༌པའི་ཁྲོག༌བ༌ཤ༌ཀ༌ལུ༌གོང་གསལ་ལྟར་དུ་རིགས༌ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་སྦེ༌ཕྱེ༌སྟེ༌ཡོད་རུང་། ཀྲོང་གསར་དང་དགེ་ལེགས་ཕུག་ལ་སོགས་པའི་མཐའ་སའི་ས་གནས་ཚུ་ལུ་དཀར་སེར་དམར་གསུམ་སྦེ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཤིང་ཕྲན་ཚུ་གཡུས༌མི༌ཚུ༌གིས༌ཞིང༌དང༌ལྡུམ༌ར༌གི༌མཐའ༌བསྐོར༌ལུ༌འཛུགས༌སྐྱོང༌མ་འབད༌རུང་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ༌བའི༌སྐྱེ་དངོས༌ཅིག་ཨིན། སྡོང༌པོ༌ཁོང༌སྟོང༌ཡལ་ཕྲན་མང་བ་ལོ༌མ་རེས༌མོས༌སྦེ༌སྐྱེཝ་ཨིན། ཡལ་ག་གྱེས་མཚམས་ལུ་ཚིགས་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པའི་ལོ་མ་ལྗང་སྐྱ་རལ་གྲིའི་དབྱིབས་ཅན་རྩེ་མོ་རྣོ་བ། མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས༌བྱའི༌མཆུ༌ཏོག༌བཟུམ༌དཀར༌ལ༌ནང་ངོས་ལུ་དམར་སྨུག་གི་རྩ་རིས་ཐར༌ཐོར༌རེ༌ཡོད། ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་གཉིས་གསུམ་དེ་རེ་ཡོད། དཀར༌སེར་དམར༌སྔོ༌རིགས༌བཞི་ལས༌སྨན་རྫས་འདི་དཀར༌པོའི་གྲངས་སུ་གཏན་འཁེལ་འབད༌དེ་ཡོདཔ༌ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ཡལ་ཕྲན་དང་འདབ་མ་མེ་ཏོག་ཚུ་ལོ་འདབ་རྒྱས་པའི་སྐབས་འཐུ་སྟེ་ཁཎྜ་བཟོ་དགོཔ་དང་། གལ་སྲིད་མ་ཐོབ་པ་ཅིན།ཤིང་ལོ་མེ་འབྲས་ཡོངས་རྫོགས་ལག་ལེན་འཐབ་རུང་བཏུབ་སྦེ་འཁྲུངས༌དཔེ༌མང༌ཆེ༌བའི༌ནང༌བཀོད༌དེ༌ཡོད།

ཕན་ཡོན།
བ་ཤ་ཀ་ཡིས་ཁྲག་ཚད་རོལ་དུ་གསོད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། ནུས་པས་ཁྲག་གི་ཚད་པ་སེལ་ནི་དང་། ཁྲག་ལས་བརྟེན་པའི་ཟུག་གཟེར་བཅག་ནི། མཆིན་ཚད་དང་མཁྲིས་ཚད་སེལ་ཚུགསཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

23

ཁྲོག་བ་ཤ་ཀ་དམར་པོ།
Phlogacanthus thyrsiformis (Hardwicke)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བི་ཀ་ཤ་ཡ། བ་ཏ་བ་ཤ། ཁྲག་སྐེམ། ཁྲག་འཐུང་། མ་ཏ་པརྞི། རོ་ཙ་བ།

ཡུལ་མིང་། ཁ་ཤ་རི། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད) ཁ་ཙིར་མ། (ཚངས་
ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Acanthaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཤིན་ཏུ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། བསིལ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
མཐའ་སའི་ས་གནས་གཞལམ་སྒང་དང་དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཁྲོག་བ་ཤ་ཀ་དམར་པོ་འདི་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཚུ་བ་ཤ་ཀ་དཀར་པོ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཡོད་རུང་། སྐྱེ་ལུགས་བ་ཤ་ཀ་དཀརཔོ་བཟུམ་གཅིག་ཁར་འཁྱིལ་ཏེ་མེན་པར། སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ཕྲན་ཉུང་སུ་གད་པ་དང་ལམ་ཟུར་འོག་གི་གསེབ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕྲན་འདི་རྐང་སེར་སྐྱ་དང་། ཚིགས་མཚམས་ཨ་ཙི་སྦོམ་སུ་ཚིགས་རེའི་བར་སྤྱིར་བཏང་སོར་བཞི་དང་ལྔ་གི་བར་ན་ཡོད། ལོ་མ་འཇམ་ལ་སྣུམ་པ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་ཁ་དོག་དམར་ལ་ཆུང་ཞིང་གཅིག་ཁར་སྤུངས་ཏེ། ཁ་ཡར་གཅིག་གུ་གཅིག་བརྩེགས་ཏེ་ཡོད་པའི་རྣམ་པ་འཇིབ་རྩིའི་དབྱིབས་འདྲ་བའི་ནང་ལུ་ཟེའུ་འབྲུ་གཉིས་དེ་རེ་ཡོད། དེ་ཡང་བེད་སྤྱོད་དང་རོ་ནུས་ཚུ་བ་ཤ་དཀར་པོ་དང་ཁྱད་པར་མེད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

24

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ལོ་མ་དང་། ཡལ་ཕྲན། མེ་ཏོག འབྲས་བུ་ཚུ་རང་ཟླ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་སྟེ་སྨན་ལུ་སྦྱར་དགོཔ༌དང༌། གལ་སྲིད་མ་ཐོབ་པ་ཅིན། ལོ་སྡོང་མེ་འབྲས་ཡོངས་རྫོགས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བ་ཤ་ཀ་ཡིས་ཁྲག་ཚད་རོལ་དུ་གསོད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ནུས་པས་ཁྲག་གི་ཚད་པ་སེལ་ནི་དང་། ཁྲག་གཟེར་བཅག་ནི། མཆིན་ཚད་དང་མཁྲིས་ཚད་ཚུ༌ལུ༌ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

25

ཁྱུང་སེྡར། Uncaria scandens (Sm.) Wall.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བྱ་རོག་སྡེར་མོ། བྱ་ཕོའི་ཕྱི་སྡེར། སྔོ་ཁྱུང་སྡེར། ནམ་མཁའ་ལྡིང་གི་སྡེར་མོ།

ཡུལ་མིང་། གོག་ཐུར་ཟུ། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། བཙོད་ཀྱི་སྡེ།
Rubiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད། རོ། ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ༌ལ༌རྟུལ༌ཞིང༌ཡང༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འདྲ་ཡིག་ལས། ཁྱུང་སྡེར་དཀར་པོ་བྱ་ཕོའི་ཕྱི་སྡེར་འདྲ། །སྨུག་པོ་བྱ་རོག་སྡེར་མོ་བསྐུམ་པ་འདྲ། །ཞེས་འདི་གཉིས་ལུ་སྡེར་མོ་གཉིས་ཟེར། དཀར་པོ་མོན་ལས་འབྱུང་། སྨུག་པོ་བོད་ལ་སོགས་པ་ག་ཏེ་ལས་ཡང་འབྱུང་ཟེར། གཉིས་ཀ་རོ་ཁ་བ་ལུ་གཏོགས་པ་ཙམ་གྱིས་མ་གཏོགས་དོན་དངོས་མཐོང་ལུ་ནོར་འཕྲང་མེདཔ་ཨིན། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་འབད་བ་ཅིན། དཀར་སྨུག་རིགས་གཉིས་ལུ་མ་བཞག་པར་ཁྱུང་སྡེར་དཀར་པོ་ལུ་བཟང་ངན་གཉིས་ཟེར། བཟང་བ་སྟོད་སོགས་ལས་འབྱུང་བའི་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དབྱིབས་བྱ་ཕོའི་ཕྱི་སྡེར་འདྲ་བ་དང་། དམན་པ་མོན་སོགས་ལས་འབྱུང་བའི་ཤིང་གི་རྩེ་མོ་སོགས་ལས་སྡེར་མོའི་རྣམ་པ་ཅན་ཡུལ་ག་སྟེ་ལས་ཡང་འོང་ཟེར་གསལ། གཙོ་བོ་བཟང་ངན་གྱི་ཁྱད་པར་འདི་ཡང་། ལོ་རེའི་ནང་གསརཔ་སྦེ་སྐྱེས་མི་ཡལ་ག་གཞོནམ་ཚུ་བཟངཔོ་སྦེ་བཤད་དེ་འདུག། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། ཁྱུང་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

26

སྡེར་འདི་སྨིན་གླིང་སོགས་དྲོད་ཚད་ཆེ་བའི་ཡུལ་རྣམས༌ཀྱི༌ལུང༌ཤུར། ཆུ༌འགྲམ། ནགས༌གསེབ༌སོགས༌ལས༌སྐྱེ༌བའི༌རྒྱུན༌ལྗང༌འཁྲི༌ཤིང༌ཞིག༌གི༌ཚིགས༌མཚམས༌དང༌། ལོ༌མའི༌མཆན༌ཁུང༌ལས༌གྱེས༌ཤིང༌ཐུར༌དུ༌གུག༌པ༌ཟེར། སྐྱེ༌ལུགས༌སོགས་རྒྱས་པར་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་འབྲུག་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ངོས་འཛིན་གཅིག་གྱུར་སྦེ་འདུག། དེ༌ལས༌གཞན༌པའི༌སྔོ༌ཁྱུང༌སྡེར༌དཀར༌སྨུག༌གཉིས༌ནི། ཁམས༌ཁུལ༌ཕལ༌ཆེ༌བ༌གིས༌ཚབ༌རུང༌ཙམ༌ཅིག༌ཨིན༌པའི༌ལོ༌རྒྱུས༌བཀོད༌དེ༌འདུག། གང་ལྟར་ཡང་དོན་དངོས་ལུ་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་ས་ཁུལ་ཚུ་ནང་མཐོང་མི་འདི་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕྲན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན་པས། འདི་གི་སྡོང་པོ་སྔོ་སྐྱ་ཡལ་ག་ལས་ཡལ་ག་གྱེས་ཏེ་ཡོད་པའི་མཚམས་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་གྱི་རྩེ་མོ་ལས་སྡེར་མོའི་རྣམ་པ་ཅན་སྦེ་འདུག། དེ་གི་ལོ་མ་ཆུང་ལ་ཕན་ཚུན་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཁ་དོག་སྔོ་སྐྱ་རིང་ཚད་ཚོན་གང་ཙམ་དང་ཞེང་ཚད་མཐེའུ་ཆུང་གི་ཚད་དང་མཐའ་མཉམ་པ་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་དྲུང་འཚོ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་གི་ཞལ་ལས། ངེའི་སློབ་དཔོན་དྲུང་འཚོ་སེངྒེ་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས་ཁྱུང་སྡེར་སྨུག་པོ་སྦེ་ངོས་འཛིན་གནང་ཡི་ཟེར་གསུངས་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་ཀའི་དུས་སུ་གསརཔ་སྐྱེས་ཡོད་མི་སྡེར་མོ་ཚུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བསིལ་སར་སྐམ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཁྱུང་སྡེར་དཀར་སྨུག་དུག་ཚད་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། ཁྱུང་སྡེར་དུག་གི་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། ཁྱུང་སྡེར་དཀར་སྨུག་དུག་སེལ༌ལ། །ཞེས༌ནུས༌པས༌དུག༌ཚད༌སེལཝ༌ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

27

མཁལ་ཞོ་དཀར་པོ། Erythriana variegate L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤ་ལུངྒ། ཤ་ཡུན། སྙུ་ག་ཕ་ལ།

ཡུལ་མིང་། ཕྲ་ས་ཤིང་། དོམ་གླེང་མ་སེང་།
(ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)
ཁར་ཤིང་། (ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྲན་མའི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠-༡༠༠༠ བར། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ཞེས་བྱ་བ། །ཤིང་སྡོང་ཕྲ་ལ་ལོ་མ་འཇམ། །མེ་ཏོག་མཐིང་ནག་མཛེས་པ་ལ། །གང་བུ་སེར་པོའི་ནང་དག་ནས། །འབྲས་བུ་མདོག་ནག་མཁལ་མ་འདྲ། །རོ་ནི་མངར་ལ་སྣུམ་པ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་ལུ་ཁ་དོག་གི་དབང་གིས་རིགས་དཀར་དམར་ནག་གསུམ་སྦེ་ཕྱེ་བའི་ནང་གསེས་རིམ་པ་བཞིན་གོང་མ་བཟང་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག དེ་ཡང་འདྲ་ཡིག་ལས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་མཁལ་མ་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་ནུག བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། ལོ་རེ་རེར་སྐྱེ་བའི་ལྡུམ་བུའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་སྟེ། སྡོང་པོ་རྐང་ཕྲ་ལ་རིང་བ་གཞན་ནས་འཁྱུད་དེ་སྐྱེ་བ་ཟེར་གསལ། དྲུང་འཚོ་རྒས་ཤོས་ཚུ་གི་ཞལ་རྒྱུན་དང་དོན་དངོས་མཐོང་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན། ལོ་རེ་རེ་ལུ་སྐྱེ་བའི་ལྡུམ་བུའི་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

28

རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་མེནམ་མ་ཚད། གཞན་ནས་འཁྱུད་དེ་སྐྱེ་བ་མིན་པའི་ཤིང་སྡོང་གི་རིགས་ཅིག་ཨིནམ་དང་། ཆེ་ཆུང་ཤིང་སྡོང་འབྲིང་པོ་ཙམ་དང་། སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ག་ཚུ་ལུ་ཚེར་མ་ཐར་ཐོར་གྱིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད་རུང་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ནག་པོ་ལས་ཉུང་བའི་ལོ་མ་ཆེ་ཆུང་རན་པ། དབྱིབས་སྒོར་སྒོར་གླིང་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་སྦེ་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུ་མཐུག་པ་ཙམ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། འདི་གི་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་ཆུང་བའི་ནང་ན་ཟེའུ་འབྲུ་ལྔ་དྲུག་ཙམ་གང་བུ་སེར་སྐྱ་མཐོ་གང་གི་ཚད་ནང་གི་འབྲས་བུ་དཀར་པོ། འཇམ་པ་མཁལ་མའི་དབྱིབས་བཟུམ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་ལུ་འཐུ་སྟེ་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤས་མཁལ་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང། རོ་སྐོར་ལས། མཁལ་ཞོ་ཤ་ཡང་དྲོ་ལ་སྙོམས། །ཞེས་གསུངས། རང་བྱུང་པས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་རིགས་གསུམ་དང་། །ཨ་འབྲས་འཇམ་འབྲས་སྲ་འབྲས་གསུམ། །མཁལ་ནད་གྲང་ནད་ཀུན་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། མཁལ་ནད་ཚ་གྲང་ཆ་མཉམ་དང་། མཁལ་མའི་ནུས་པ་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

29

མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་ནག་པོ། Erythriana arborescens Roxb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤ་ལུངྒ། ཤ་ཡུན། སྙུ་ག་ཕ་ལ།
ཡུལ་མིང་། ཕྲ་ས་ཤིང་། དོམ་གླེང་མ་སེང་།
(ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྲན་མའི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་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་སྡོང་དཀར་པོ་ལས་ཆེ་ཙམ་སྐྱེ་བའི་ཚེར་མ་ཤིན་ཏུ་རྣོ་ལ་སྲ་ཤིང་མཁྲེགས་པ་ལོ་མ་དང་། མེ་ཏོག་ཚུ་དབྱིབས་མཁལ་ཞོ་དཀར་པོ་དང་འདྲ་རུང་། ལོ་སྡོང་མེ་འབྲས་དཀར་པོ་ལས་སྦོམ་སུ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དམར་བའི་མདངས་དང་ལྡན་པའི་གང་བུ་མཐོ་གང་ལྷག་ཙམ་གྱི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་ནག་ཅིང་སྣུམ་པ་དྲུག་དང་བདུན་གྱི་བར་ན་མཁལ་མ་གི་དབྱིབས་བཟུམ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་སྨིན་མཚམས་ལུ་འཐུ་སྟེ་མ་རུལ་བར་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

30

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་མཁལ་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང། རོ་སྐོར་ལས། མཁལ་ཞོ་ཤ་ཡང་དྲོ་ལ་སྙོམས། །ཞེས་གསུངས། རང་བྱུང་པས། མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་རིགས་གསུམ་དང་། །ཨ་འབྲས་འཇམ་འབྲས་སྲ་འབྲས་གསུམ། །མཁལ་ནད་གྲང་ནད་ཀུན་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁལ་ནད་ཀྱི་ཚ་གྲང་ཀུན་དང་། མཁལ་མའི་ནུས་པ་ཉམས་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

31

ག་བུར། Cinnamomum camphora Nees and Eberm.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཧི་མ་བ་ལུ་ཀཱ། ཤིང་གི་སྙིང་པོ། ཁ་བའི་མིང་ཅན། སྤྲིན་གྱི་སྙིང་པོ། ཁ་བའི་ཕྱེ་མ། འོད་དཀར་ཅན། ཟླ་བའི་མིང་ཅན། བསིལ་བའི་སྙིང་པོ། ཟླ་བ་སེང་གེའི་འོ་མ།
ཡུལ་མིང་། ག་བུར། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་ཚ། ཨ་གར་གོ་སྙོད་ཀྱི་
སྡེ། Lauraceae
སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་སྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་རྩུབ་ལ་གྱོང་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ག་བུར་གྱི་འབྱུང་ཁུངས་འགྲེལ་བྱེད་སྣ་ཚོགས་ཡོད་མི་འདི། དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཤས་ཆེར་ཙནྡན་གྱི་ཐང་ཆུ་ཨིནམ་སྦེ་བཤད་ཡོདཔ་དང་། དེ་ཡང་ནུས་པའི་ཁྱད་པར་ནི། ས་མཆོག་ལུ་མང་། གོ༌ཤིརྵ་ལུ་སྟག་ཟིལ། སྦྲུལ་སྙིང་ལུ་ཤེལ་འབྱུང་ཞེས་དང་། ཁ་ཅིག་གོ༌ཤིརྵ་དང་སྦྲུལ་སྙིང་འདི་མི་ཡུལ་དུ་མེད། ས་མཆོག་ལས་འབྱུང་ཞེས་གསུངས། དེར་བཞེད་ནའང་ཚུལ་མང་བ་ནི། ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཕྱེ་བ་དང་། ས་སྟོད་སྨད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལས་ཕྱེ་བ། ཉིན་སྲིབས་སོགས་དྲོ་གྲང་གི་ཁྱད་པར་ལས་ཕྱེ་བ། ཤིང་རྒན་གཞོན་གྱིས་དང་། བླངས་ནས་གསར་རྙིང་གིས་དང་། དབྱར་དགུན་སོགས་དུས་ཀྱིས་དང་། ཡང་ཁ་ཅིག་ཁཎྜར་འདོད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་ས་འོག་ནས་བརྐོས་པ་དང་། ཁ་ཅིག་གངས་རྙིང་ལས་བྱུང་ཞེས་མང་མོད། འོན་ཀྱང་ངེས་པར་འཕགས་ཡུལ་གྱི་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

32

མཁས་པའི་གདམས་པ་དང་། དངོས་མཐོང་རྒྱུས་ཅན་གྱི་ཛོ་ཀི་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུས་གཏམ་བཅས་ཞལ་འཆམ་པ་ནི། ཤིང་ཀཉྩ་ཞེས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟག་ཟིལ་ག་བུར་ཞེས་མདངས་སེར་ལ་སུལ་མང་བ་ཅན་དེ་ནུས་པ་བསིལ་བའི་འབྲིང་ཕོ་དང་། ཤིང་ཚིངྒིང་ཞེས་བྱ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ག་བུར་ནི། མང་ག་བུར་ཞེས་སེར་ལ་སྣ་རིང་མཉེན་པ་ཞིག་དང་། ཡང་དཀར་ལ་འཇམ་པ་ཁ་བ་བསྒོངས་པ་འདྲ་བ་ཞིག་དང་རིགས་གཉིས་འབྱུང་བ་དེ་བསིལ་བའི་ནང་གིས་བསིལ་ཤེད་ཆུང་བ་དང་། ཤིང་བྷི་མ་ཞེས་པ་ལས་འབྱུང་བ་ཤེལ་ག་བུར་ཞེས་ཤིན་ཏུ་དཀར་སྔོ་འཁྱག་པའི་ལྡུམ་བུ་འདྲ་བ་བསིལ་བའི་བསིལ་བའོ། །ཞེས་གསལ་བ་དང་། འདྲ་ཡིག་དུང་གི་མིག་ལས། དང་པོ་བསིལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ག་བུར་ནི། །ཤེལ་ག་བུར་ནི་གངས་དཀར་ཚལ་བ་འདྲ། །སྟག་ཟིལ་ག་བུར་འབྲི་མར་གཤགས་པ་འདྲ། །མང་ག་བུར་ནི་ཁ་བ་བསྒོངས་པ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། ཡང་ག་བུར་རིགས་གསུམ་ནི། ཕྱི་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། མང་ག་བུར་ནི། ཁ་དོག་སེར་ཞིང་ངོ་བོ་སྣ་རིང་པ། མཉེན་ལ་ཡང་བའམ། ཡང་ན་ཁ་དོག་དཀར་འཇམ་ཁ་བ་བསྒོངས་པ་འདྲ་ཞིང་། ནུས་པ་འཇམ་ལ་བསིལ་བས་རླུང་དང་ལྡན་པའི་ཚད་པ་དང་། རྒན་བྱིས་ཟུངས་ངན་གྱི་ཚད་པ་སེལ། སྟག་ཟིལ་ག་བུར་ནི་མདངས་སེར་ཞིང་ངོ་བོ་སུལ་མང་ལ་ཕོ་ཅོང་འདྲ་བ། ནུས་པ་མང་ག་བུར་ལས་ཅུང་ཟད་རྩུབ་ཅིང་། ཤེལ་གྱི་ནུས་པ་ལྟར་བསིལ་དྲགས་པ་མ་ཡིན་པས་ན་ཚ་བའི་ནད་ཀུན་ལ་རྒྱུག་སྟེ་འགྲོ་ཐུབ་ཡིན། ཤེལ་ག་བུར་ནི་ཁ་དོག་དཀར་ལ་ངོ་བོ་ཀྲོན་པ་སྟེ། ཁྲོ་ཞིང་སྙི་བ་ཆུ་འཁྱགས་པ་འདྲ་བ་ཤིན་ཏུ་བསིལ་བས་རྒྱས་ཚད་རྐྱང་པ་འཇོམས་པ་དང་། ཟུངས་བཟང་དར་མའི་ཚད་པ་སྟོབས་ཆེན་རྣམས་འཇོམས་སོ། །ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། ག་བུར་རིགས་གསུམ་གྱི་སྐོར། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ། རྣམ་བཀྲ་གསེར་མཆན་གླེགས་བམ་གན་མཛོད་ཀྱི་ལུང་འདྲེན་དང་། བཻར་སྔོན། དྲི་མེད་ཀུན་གསལ་ལ་སོགས་པའི་མཁས་པའི་བཞེད་ཚུལ་མང་རབས་ཅིག་བཀོད་ཡོད་པའི་ནང་ལས། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་དང་། ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་བཀོད་ཡོད་མི་དང་མཐུན་པར། ཀརྨ་ཆོས་འཕེལ་མཆོག་གིས་ཡང་། རྣམ་བཀྲ་གསེར་མཆན་གླེགས་བམ་གན་མཛོད་དང་། བཻར་སྔོན་གྱི་འགྲེལ་པ་དང་མཐུན་སྦེ་གསུངས་ནུག། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་ཡང། ཁོ་བོས་ཀྱང་ལོ་ཤས་ནང་ག་བུར་སྐོར་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་སྐབས། སྨན་རྫས་རིག་པའི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་མཁས་དབང་མི་སྣར་བཀའ་འདྲི་ཐེངས་མང་ཞུ་མྱོང་བ་མ་ཚད། པེ་ཅིང་དང་ཡུན་ནན་དུ་ག་བུར་བཟོ་བ་དངོས་སུ་མིག་མཐོང་བྱུང་བར་གཞིགས་ན་མཁན་པའི་སྡེ་ཞིག་དང་། ཤིང་ཚའི་སྡེ་ཞིག ལུང་སྣའོ་སྡེ་བཅས་སྐྱེ་དངོས་འདི་གསུམ་ལས་བཟོ་ཡི་འདུག། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད། ད་ལྟོ་སྐབས་སུ་བབས་པའི་ངོས་འཛིན་གཏན་འབེབས་འདི། ས་གནས་སྤུངས་ཐང་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་ལས་ཡར་མོ་ཆུ་བརྒྱུད་དེ་འགྱོཝ་ད་ས་གནས་ཡེ་སྦིས་ས་ལུ་ཡོདཔ་དང་། ག་བུར་འདི་ཤིང་ཚའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། འདི་ཡང་ཤིང་སྡོང་དང་ལོ་མ་སྦོམ་སྦེ་ཧ་ལམ་ཨ་གར་གོ་སྙོད་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པར་ཡོད་རུང་སྡོང་པོ་དཀར་ཁྲ་ཅན་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལོ་མ་བཅས་ལྗང་སེར་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ་མ་ཚད། ལོ་མ་སྙིང་དབྱིབས་འདྲ་བ་སྒོར་ནར་རྒྱབ་སྐྱ་བ་རྩེ་རྣོ་བ་ཆེ་ཆུང་རན་པ། ལོ་མའི་རྐང་དམརཔོ་སྦེ་ཡོད་པའི་འདབ་མ་ལགཔ་གིས་འཕུར་བའི་སྐབས་ག་བུར་གྱི་དྲིམ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

33

བསུར་བསུར་སྦེ་མནམ་ནི་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་ཁ་ཙམ་འཆར་བའི་འབྲས་བུ་རིལ་མ་སྲན་མ་ཆུང་ཙམ་ཁམ་སེར་ཅན་སྦེ་ཡོད། སྡོང་སྐམ་བཞོགས་བལྟ་བའི་ཚེ་དྲི་ངད་ཤིན་ཏུ་ཆེཝ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ལུ་ཚི་བའམ་ཐང་ཆུ་སྟོན་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་ལེན་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ག་བུར་ཚ་བ་རྒྱས་པ་ཐོག་བབས་གསོད། །རྙིངས་ཤིང་ཞེན་པའི་ཚ་བ་རྩད་ནས་འབྱིན། །ཞེས་པ་ལ། རྒྱུད་རིན་ཆེན་སྤུངས་པ་ལས། བསིལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ག་བུར་ཡིན་ཏེ་བསིལ་ལ་རྩུབ། །བློན་པོ་ཅུ་གང་མེད་ན་རྩུབ་པས་ཚ་བར་ལྡོག །ཅེས་དང་། གདམས་པ་སུམ་ཅུ་པ་ལས། ག་བུར་བསིལ་ཡང་གྲང་ཞིང་སྐམ་ལ་རྩུབ། །རྒྱལ་བློན་རྐྱང་རྒྱུག་རྒྱས་པའི་ཚ་བ་སེལ། །སྨན་འཕྲོད་གཞན་གྱིས་གཞན་ཡང་ཡང་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། རྩི་སྨན་རྒྱལ་པོ་ག་བུར་ཏེ། །ཀཉྩ་ག་བུར་རྒྱས་ཚད་སེལ། །ཤེལ་ནི་རྩུབ་བསིལ་དེ་དང་འདྲ། །སྟག་ཟིལ་སེར་མཉེན་ཁྲག་མཁྲིས་སེལ། །མང་ནི་རླུང་ལྡན་ཚད་པ་འཇོམས། །ཞེས་དང་། དྷརྨ་སྭ་མིས། སྨན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ག་བུར་ཏེ། །ཅུ་གང་བློན་གྱིས་མ་བསྒྱུར་ན། །ནུས་པ་བསིལ་བས་ཚད་པར་ལྡོག །ཁ་ཚ་བསྐ་རྩུབ་བསིལ་ཡང་གྱོང་། །ཕྲིན་ལས་རྒྱུད་ལས། དེ་རིགས་མང་དང་སྟག་ཟིལ་ཤེལ་དང་གསུམ། །མང་ནི་སེར་ལ་སྣ་རིང་མཉེན་ལ་འཇམ། །ཡང་ན་དཀར་འཇམ་ཁ་བ་བསྒོངས་པ་འདྲ། །འཇམ་ལ་བསིལ་བས་རླུང་ལྡན་ཚ་བ་སེལ། །སྟག་ཟིལ་མདངས་སེར་སུལ་མང་ཕོ་ཅོང་འདྲ། །མང་བས་རྩུབ་བསིལ་ཚ་བས་ཀུན་ལ་འཇུག །ཤེལ་ནི་དཀར་ལ་ཀྲོན་ཏེ་འཁྱག་པ་འདྲ། །ཤིན་ཏུ་བསིལ་བས་རྒྱས་ཚད་རྐྱང་པ་འཇོམས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ག་བུར་གྱིས་རླུང་དང་ལྡན་པའི་ཚད་པ་དང་། རྒན་བྱིས་དང་ཟུངས་ངན་གྱི་ཚད་པ་སེལ་ནི། སྟང་ཟིལ་གྱིས་ཚ་བའི་ནད་ཀུན་སེལ་ནི། ཤེལ་ག་བུར་གྱིས་ཚ་བ་རྒྱས་ཚད་ཐོག་བབས་པ་ལྟར་འཕྲལ་དུ་གསོད་ནི་དང་། ཡུན་སོང་སྟེ་རྙིངས་ཤིང་རྩི་ལྟར་གཟུགས་ལུ་ཞེན་པའི་ཚ་བ་རྩ་བ་ལས་བཏོན་ནི། ཟུངས་བཟང་དར་མའི་ཚད་པ་སྟོབས་ཆེན་ཚུ་འཇོམས་ཚུགསཔ་མ་ཚད། གློ་ཚད་རྙིང་པ་དང་། གློ་ལངས་པ། དབུགས་མི་བདེ་བ། རྔུལ་དབྱུང་བ། གཉན་ཁའི་ཟུག་གཟེར་བ། གཞན་ཡང་ཤ་སྒྲིམ་གཟེར་བའི་རིམས་ནད་ཀྱིས་བརྐྱང་བསྐུམ་བྱེད་དཀའ་བ། ཁྲག་འཁྲུ་བའི་ནད། སྙིང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ནི་དང་། གཞན་ཡང་རོ་ཙ་བ་དང་། པགས་མདངས་རྒྱས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་པ་ཡོདཔ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

34

ག་བྲ། Rubus ellipticus Smith

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཀཎྜ་ཀ་རི། སྨུག་པོ་སེང་ཚེར། འབྲི་ཧ་ཏི། སྟག་ཚེར། འདྲེ་ཚེར།
ཡུལ་མིང་། མི་རིལཔ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད) རྩང་ཚལ་ལུ། (གཞུང་
སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ་བའི་སྡེ།
Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠-༡༩༠༠ བར། རོ། མངར༌བསྐ་ཚ།

ཞུ་རྗེས། བསིལ་ལ་ཅུང་དྲོ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
བཻར་སྔོན་ལས། ག་བྲ་ལ་སྤྱིར་མིང་བཅུ་བཞི་འདིར་སྟག་ཚེར། བྲི་ཧ་ཏི་བཅས་གསུམ། དེ་དག་ནི་ཀཎྜ་ཀ་རི་ལ་དཀར་སྨུག་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་སྨུག་པོ་ལ་བྲི་ཧ་ཏི་སྟེ་སྟག་ཚེར་ཟེར་བ་འདི་ཡིན་ཏེ་སྒེར་དུ་འཁྲུངས་དཔེ་མེད་ལ། འོན་ཀྱང་སྐྱེ་ལུགས་ཀཎྜ་ཀ་རི་འདྲ་བ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་རིམས་ལ་ཕན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་གདོན་ནད་གསོ་བའི་ལེའུ་ལས། བྱ་ཀྲྀ་ཞེས་ཀཎྜ་ཀ་རི་རིགས་གཉིས་ཀྱི་ནང་ལས་ག་བྲ་ཟེར་གསུངས་མི་འདི། དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཀཎྜ་ཀ་རི་རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་སྔ་མ་དཀར་པོ་དང་། ཕྱི་མ་སྨུག་པོ་སེ་བ་འབྲས་བཟང་འདྲ་བ། སྡོང་པོ་དང་ཐ་ཕྱིར་ཞོ་གཏོར་བ་ལྟར་དཀར་ཐིག་ཡོད་ཅེས་གསུངས་ཀྱང་། སྒེར་དུ་འདི་ལ་སྟག་ཚེར་དང་བྲི་ཧ་ཏི། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

35

བཟུམ། རང་ལྗོངས་མཐོ་ཚད་རན་པའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕྲན་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་རྩ་བ་སྡོང་པོ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱིའི་སྐྱེ་དབྱིབས་ཀཎྜ་ཀ་རི་དང་ཧ་ལམ་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་སྡོང་པོ་དང་ལོ་མ་ཡོངས་རྫོགས་ཚེར་མ༌དང་སྤུ་ཆུང་གིས་ཁྱབ་པའི་ཁ་དོག་སྔོ་ལྗང་ཅན། མེ་ཏོག་ཆུང་བ་པད༌འདབ༌ལྔ་དྲུག་ཙམ་ཤིན་ཏུ་དཀར་བའི་མདངས་ཅན་འབྲས་བུ་སེར་ལ་རིལ་མ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བཅུ་པ་དང་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་འཐུ་སྟེ། ཕྱིའི་ཤུན་པ་དང་ནང་གི་ངར་པ་དོར་བའི་བར་ཤིང་འདི་སྐམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ནུས་པ་རྐྱང་སེལ་ལས། ག་བྲ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་རིམས་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཉེས་གསུམ་འདུས་པ་དང་། ཁྱད་པར་རླུང་ཚད་ལྡན་པ། རིམས་ཚད་རླུང་དང་ལྡན་པ་ཚུ་སེལ་ནི་དང་། མ་སྨིན་པའི་ཚད་པ་སྨིན་ཅིང་འཇོམས་པ། བད་ཀན་སྐྱ་བོའི་ནད་དང་། གློ་བར་ཆམ་ཚད་བབས་པ་སོགས་གློ་བའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

36

གི་རི་ནིམ་པ། Murraya koenigii L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཀ་རི་ཏི། དྲི་ངད་ཅན། ཀ་རི་པ་ཏ།

ཡུལ་མིང་། ངེབ་ཏང་ཤིང་། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཧུམ་ཅུང་གི་སྡེ། Rutaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། སྐྱུར་ལ་ཚ་བ།
ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤིང་སྡོང་ཆུང་བའི་ཤིང་རིགས་ཅིག་ཨིནམ་དང་སྡོང་པོ་ཁ་དོག་ནག་ཁམས་སྦེ་འོང་། འདི་ས་ཁ་དམའ་སའི་ནགས་འདབས་དང་འདམ་རྫབ་ཀྱི་ཉེ་འདབས་ལུ་སྐྱེཝ་ཨིན། སྨན་ཤིང་འདི་གི་འདབ་མ་འདི་རྒྱ་གར་དང་ཤྲི་ལང་ཀའི་མི་ཚུ་གིས་ཚོདམ་ནང་བླུགས་ཏེ་ལོངས་སྤྱོད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། འདབ་མའི་ངར་པ་རིངམོ་འདབ་ཕྲན་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་དང་། འདབ་མ་འཕུར་མཉེད་འབད་བ་ཅིན་དྲིམ་ཁག་དྲག་འཚམ་ཅིག་དང་རོ་ཚ་དྲག་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀརཔོ་ཤར་ནི་དང་མེ་ཏོག་ཡལཝ་ད་འབྲས་བུ་དམརཔོ་བཏགས་དོ་ཡོདཔ་དང་། རྡོག་མ་སྨིན་པའི་སྐབས་ལུ་ཁ་དོག་གནགཔོ་ལུ་འགྱུརཝ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

37

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ཤིང་འདི་གི་འདབ་མ་དང་འབྲས་བུ་མེ་ཏོག་དང་བཅས་པ་དུས་ངེས་མེད་ནམ་དགོཔ་ཅིག་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འབད་དགོཔ་དང་། ཡང་ན་མ་སྐམས་པར་རློནམ་སྦེ་ར་ཚོདམ་ནང་བླུགས་ཏེ་བཟའ་སྤྱོད་འབད་རུང་སྨན་གྱི་ནུས་པ་སྦོམ་འཐོནམ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
སྨན་འདི་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་གིས་དབྱེ་ཞིབ་སྦེ་བལྟཝ་ད། གཟུགས་ཁར་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ཟས་བཅུད་དང་སྨན་གྱི་ནུས་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགསཔ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱ་ཕྲག་ལྡན་པའི་སྨན་ཅིག་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་དེ་འདུག མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་དེང་སང་འབུ་ཉེན་མེད་པའི་ནད་གཞི་ཁྲག་ཤེད་དང་། གཅིན་སྙིའི་ནད། མེས་འཚིག་པའི་རྨ། རང་བཞིན་གྱིས་རྨ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན་པས།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

38

གུ་ལི། Persea americana Mill.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། གུ་ལི། (གཞུང་སྐད།) ཨེ་བོ་ཀ་ཌོ།
(ཨིང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྡོང་གི་སྡེ།
Lauraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཅུང་ལྕི་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
གུ་ལིའི་ཤིང་འདི་རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས་གཞལ་སྒང་དང་ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བའི་རིགས་ཅིག་ཨིནམ་དང་། སྡོང་པོའི་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་ ༩ ལས་ ༢༠ བར་ན་ལྷོདཔ་མ་ཚད་ཡལ་ག་སོགས་ཀྱི་ཁྱབ་ཚད་མི་ཀྲར་ ༥ ལྷག་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན། ཤིང་འདིའི་ལོ་མའི་རིང་ཚད་མཛུབ་མོ་ཙམ་ངར་པ་སོར་བཞི་ཙམ་དང་ལྡན་པ་དང་། ངར་པའི་ཚིགས་མཚམས་ལས་མེ་ཏོག་ཆུང་བ་ཆུན་པོ་རེས་མོས་སུ་ལོ་བསྟར་མེ་ཏོག་བརྒྱ་ཕྲག་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན། འབྲས་བུ་དྲིལ་གླིའི་དབྱིབས་ཅན་སྦོམ་ཆུང་ཁུ་ཚུར་རམ་མཛོག་ལས་ཆེ་ཙམ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཕྱི་པགས་ཀོ་ལྗང་ནག་སྲབ་པ་ནང་ཤ་འཇམ་པ་རོ་བསྐ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་ནམ་མར་གྱི་བྲོཝ་དང་ལྡན་པ་ཡོད་པའི་ནང་དཀྱིལ་ལུ་ཚི་གུ་མདོག་རྒྱ་སྨུག་མཐེ་བོང་ལས་སྦོམ་སུ་རེ་ཡོདཔ་དང་། གུ་ལི་ལུ་རི་སྐྱེས་འབྲས་བུ་ཆུང་སུ་སྦེ་མིའི་རིགས་ཅིག་དང་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་རིགས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

39

གཉིས་ཡོད། དེང་སང་འབྲུག་ལུ་ཡང་གུ་ལི་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་མི་ལེ་ཤ་ར་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་འཐུ་དོ་ཡོདཔ་ལས་བཏུ་བའི་དུས་ལུ་ངེས་པ་མེདཔ་ཨིན་རུང་རང་ཟླ་བརྒྱད་པ་དེ་ཅིག་ཁར་འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་ལུ་བཏོག་སྟེ་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་རིང་ཁྱིམ་ནང་ཡང་ན་བསིལ་མཛོད་ནང་ ༣.༣ དང་༥.༦ °C བར་ཁུག་བཅུག་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
མིག་ཏོ་གི་མཐོང་ཤུགས་གསལ་བ་དང་འཇུ་སྟོབས་སྐྱེད་ནི། ཤ་ཉམས་འབྲི་ནི། གཟུགས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་ཕན་པ་མ་ཚད། མཆིན་ཚད་དང་ཁྲག་ཤུགས་ཀྱི་ནད། མཁྲིས་པའི་ནད། གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུའི་ནད། སྙིང་ནད། ཀླད་པའི་ནད་རིགས། གཉན་ཚད་རྒྱས་པ། པགས་པའི་ནད་རིགས་དང་། སེམས་ཁམས་ན་ཚ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

40

གོ་ཡུ། Areca catechu L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སོ་རྩི། རྩ་འབྲས།

ཡུལ་མིང་། རྡོག་མ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གོ་ཡུའི་སྡེ། Arecaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། སླ་ཞིང་བསིལ་ལ་གཡོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གོ་ཡུས་མཁལ་མའི་ནད་སེལ་སོ་རྩི་མཆོག །ཅེས་ཡོངས་གྲགས་གོ་འབྲས་ཀྱིས་ཇ་བྱེད་པ་སྟེ། ཤིང་སྡོང་ཆེ་ལ་མདོག་སྐྱ་བ་རྩ་རྩེ་ཕྲ་སྦོམ་སྙོམས་ལ། ལོ་མ་རིང་བ་འབྲས་བུའི་ཕྱི་སྐོགས་རྩྭ་ལྟ་བུ་སུམ་རིམ་གྱིས་གཏུམས་པ། ཁ་ཐུར་བསྟན་པའི་ནང་འབྲུ་རིལ་མོ་སྲ་མཁྲེགས་ཏོག་གི་རྣམ་པ། སྟེང་ཀླད་པའི་འབྲུ་ཉམས་ཅན་བཞོགས་ན་རྩ་རིས་ཁྲ་ཁྲེམ་མེད་པ་དེའོ། ཟེར་གསུངས་ནུག སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་པར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ལས། འདི་ནི་ཤིང་སྡོང་འདྲོང་པོར་རིང་ཞིང་སུལ་བང་རིམ་ཅན་ལ། སྡོང་པོའི་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༠ ཙམ་ལ། ལོ་མ་རིང་ལ་སྒྲོ་དབྱིབས་ཅན། སྡོང་པོའི་སྟེང་མེ་ཏོག་སེར་དཀར་ཚོམ་བུར་འཆར་བ། འབྲས་བུ་སྒོང་དབྱིབས་ཕྱི་སྐོགས་རྩྭ་མང་ཡོད་ཅིང་། ཚི་གུ་མདོག་དམར་སྨུག་མཁྲེགས་པོ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། ཀུན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་སུ་གྱུར་པའི་སྤྲོ་ཟས་ལུ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་སྨན་ཤིང་གི་སྐྱེ་དངོས་འདི་སྡོང་པོ་རྐྱང་པ་དྲང་ལ་རིང་བ་ཡལ་ག་ག་ནི་ཡང་མེད། རྩ་བ་དང་རྩེ་མོ་ཕྲ་སྦོམ་སྙོམས་པ་ཕྱིའི་པགས་མདོག་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

41

ཐལ་སྐྱ་ཟླུམ་བུ་རྐྱང་པ་སྦེ་འདྲོང་པོར་སྨྱུག༌རྒོད་བཟུམ་ཚིགས་མཚམས་ལེ་ཤ་ཡོད། སྨན་ཤིང་འདི་གི་ལོ་མ་ཕྲ་ལ་རིང་བ། རྩེ་ལུ་གདུགས་འཁྱིལ་བའི་རྣམ་པ་སྦེ་གྱེས་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་ལོ་མའི་འོག་ལུ་ཤིང་སྐོར་ར་རྐྱབས་ཏེ་སྤུངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ག་ནི་བ་མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བཏགས་ཏེ་ཡོདཔ་ལས་ངོས་འཛིན་ལུ་ནོར་འཕྲང་ཆུང་། རྡོག་མ་ཡང་རློན་པའི་སྐབས་ལུ་ཕྱི་སྐོགས་མཐུག་ལ་ཁམ་སེར་ཅན་ཆེ་ཆུང་བྱའི་སྒོང་རྡོག་ལས་ཆུང་ཙམ་སྦེ་ཡོད་རུང་། སྐམས་པའི་སྐབས་ལུ་ཕྱི་པགས་སྤུ་སོབ་ཅན་སྦེ་གྱུར་པའི་པགས་ཀོ་བཤུབས་བཏངམ་ད། ནང་འབྲས་རིལ་མ་སྲ་མཁྲེགས་དཀར་ལ་དམར་བའི་ཁྲ་དང་ལྡན་པ་སྦེ་འཐོནམ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་རྡོག་མ་ཁུག་སྟེ་སེརཔོ་འགྱོ་བའི་སྐབས་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་ཕྱིའི་པགས་ཀོ་བཤུབ་ཞིནམ་ལས་ནང་ན་གི་འབྲས་བུ་འདི་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གོ་ཡུ་མཁལ་མའི་ནད་སེལ་སོ་རྩི་མཆོག །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། མཁལ་མའི་ནད་ཀྱིས་ས་བོན་ཆུ་དང་བསྡོངས་པ་དང་དུས་མིན་དུ་དཀར་དམར་འཛག་པ། ངན་ཁྲག་སྟོད་སྨད་བར་གསུམ་དུ་ཁྱབ་པ། སོ་རྙིལ་ཆད་པའམ་སོ་རྩི་སྲུང་བ་དང་། ཆུ་བསགས་པ། སེམས་འཆོལ་བ། ཁོང་སྲིན་གྱི་ནད། རླུང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

42

གོ་བྱེ། Toxicodendron succedaneum (L.) Kuntze

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མ་ནུ་བསེ་ཤིང། བསེ་འབྲུམ། མ་ནུ་ཁྲག་ཅན།

ཡུལ་མིང་། བསེ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གོ་བྱེ་ཡི་སྡེ།
Anacardiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ངོ་བོ་བསེ་ཤིང་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་པའི། བསེ་དཀར་གྱི་འབྲས་བུ་སྟེ། ཕྱི་དབྱིབས༌ནི། གོ༌བྱེ༌རྟ༌ཡི༌ནུ༌མ༌དེའུ༌འདྲ། །ཞེས་པ་ལྟར༌དང༌། ནང༌དུ༌སྣུམ༌དམར༌པོ༌ཁྲག༌འདྲ༌བ༌ཡོད༌པས། གོ༌བྱེ༌ཁྲག༌གི༌རྐྱལ༌པ༌འདྲ། ཞེས༌པ༌ལྟར་རོ། །འདི་ཆེར་བྱུགས་ན་ལྤགས་འོག་གི་ཆུ་སེར་ཕྱིར་འབྱིན་པ་དང་པགས་པ་རྟོལ་བར་བྱེད། འདིའི་སྣུམ༌གྱིས༌རྒྱ༌ནག༌གི༌རྩི༌བྱས༌པའི༌བསེ༌ཕོར༌སོགས༌ཚ༌གྲང་གང་ཡང་ཐུབ་པ་དེ་ཡིན། དུག་བསྲུང་མ་ཤེས་པས་ལག་ལེན་མི་བཏུབ། རེག་དུག་ཆེ་བས་མཐའ་མི་རྣམས་ཀྱིས་བསེ་དུག་གམ་བསེ་མོག་ཅེས་པའི་རེག་དུག་འདི་ལ་འཆོས་པ་ཡིན། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་གནས་པའི་ཤིང་སྨན་སྡོང་པོ་ཆེ་བའི་འབྲས་བུའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། ཡལ་ག་རིང་བ་ལོ་མ་རིང་ཚད་སོར་གཉིས་ཙམ་རྩེ་རྣོ་བ་ལོ་རྐང་ཅན་རེས་མོས་སུ་སྐྱེཝ་ཨིན། དངོས་མཐོང་ནང་མེ་ཏོག་དཀརཔོ་ཤར་དོ་ཡོད་རུང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

43

འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་མེ་ཏོག་དམར་པོ་འདབ་མ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་འཆར་བའི་འབྲས་བུ་གནགཔོ་འཇོང་ནར་རམ་སྒོང་གཟུགས་ཅན་འཇམ་ལ་འོད་དང་ལྡན་པ། འབྲས་ལྤགས་ལས་རོ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བའི་ཚི་བའམ་ཐང་ཆུ་འཛག་སྟེ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་ཏེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་ལུ་འཐུ་སྟེ་སྐམ་ཞིནམ་ལས། འོ་མའི་ནང་ལུ་བཙོས་ཏེ་ཁུ་བ་སྨན་ནང་ལུ་བསྟིམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གོ་བྱེས་སྲིན་གསོད་རུལ་གཅོད་ཕོ་རིམས་སེལ། །ཞེས་པར། བདུད་རྩི་ཐིགས་པ་ལས། བསེ་ཤིང་འབྲས་བུ་དྲོ་ཞིང་སྐམ་པས་ནི། །ཆུ་སེར་སྐེམ་ཞིང་རྨེན་སེལ་བཅུད་ལེན་འགྱུར། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། གོ་བྱེ་སྨུག་པོ་སེལ་བའི་མཆོག །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། རྒྱུ་སྲིན་ནར་མོ་ལ་སོགས་པ་སྲིན་གྱི་ནད་རིགས་དང་། རྨ་རུལ་བ། རྨེན་བུའི་ནད་དང་ཆུ་སེར་གྱི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

44

རྒུན་འབྲུམ་དཀར་པོ། Vitis vinifera L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་ས་ཤ་ཏ། དྲཱ་ཀྵ། གོ་བཱ་ནཱི། བའི་ནུ་མ། རོ་ལྡན། རོ་མངར། དོ་ཤེལ་བྱེད། བ་རུ་ཤིང་ཀ འབའ་ཤ སྦྲང་གི་རོ། རོ་ཞིམ། ཚོགས་ཅན་མ། ཁྱུ་ལྡན།
ཡུལ་མིང་། རྒུན་འབྲུམ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།སེ་བའི་སྡེ། Ebenaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་སྐྱུར།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འདྲ་དཔེ་ལས། ཡལ་ག་མཐོ་རེར་འབྲས་བུ་བརྒྱ། །འབྲས་བུ་རེ་ལ་རུས་པ་གསུམ། །རུས་པ་རེ་ཡི་སྟེང་འོག་ཏུ། །ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་མཚན་མ་གསལ། །འབྲས་བུ་རླན་པ་ཁྲག་རྐྱལ་འདྲ། །སྐམས་ནས་བྱང་ནག་རོ་སྐམ་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྡོང་པོ་ཕྱ་སྟུག་ལག་ངར་ཙམ་ཡོད་པ་དང་སྐྱེ་ཚུལ་དབྱི་མོང་འདྲ་བ། ལོ་མ་སྒོར་མོ་རྩེ་གསུམ་མཐའ་ཉ་ག་ཅན་སོ་ལེའི་ཁ་འདྲ་བ་མདོག་ལྗང་སྐྱ་འཇམ་ལ་སྤུ་སོབ་ཅན་ཡོད་པ། ཤིང་གཞན་ལ་བརྟེན་པའི་འཁྲི་ཤིང་གི་རིགས་ཅིག་ཨིན། འདིའི་ཡལ་ག་འདོམ་བརྒྱད་དགུ་ཙམ་ཁྱབ་སྟེ་སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ་མ་ལྕུམ་པའི་ལོ་མ་འདྲ་བ་འབྲས་བུ་ལྗང་སྐྱ་དང་དམར་སྨུག་ལ་སོགས་པ་སྦེ་ཡལ་ཕྲན་མཐོ་རེ་ལ་འབྲས་བུ་བརྒྱ་ལ་ཉེ་བ་ཙམ་བཏགསཔ་ཨིན། ཁ་དོག་གི་དབང་གིས་དཀར་ལྗང་སྨུག་ནག་བཅས་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

45

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་སྟོན་ཀ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བསིལ་སར་མ་རུལ་བར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
གསོ་དཔྱད་རིན་ཆེན་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རང་གིས་ནུས་པས་འཁྲུ་བ་གཅོད། །ཧ་ཅང་མང་ན་འཁྲུ་བར་བྱེད། །གློ་ནད་གློ་ནད་གང་ཡིན་ལ། །རྒུན་ཆང་སྦྲང་རྩི་སྦྱར་བས་སེལ། །གློ་ནད་རིམས་ནད་ཆམ་པ་དང་། །ཚད་པས་མཆིན་པ་རྒྱས་པ་ལ། །རྒུན་འབྲུམ་བྲག་ཤུན་པྲི་ཡང་ཀུ། །སྦྱར་བས་མྱུར་དུ་ཞི་བར་འགྱུར། །རྒུན་ཆང་སྙོམས་ལ་ལུས་པོ་བདེ། །བད་མཁྲིས་ནད་ལ་ཅུང་ཟད་གནོད། །རྒུན་འབྲུམ་ཆུ་ནང་བགྲུངས་པ་ཡིས། །བྱིས་པའི་གློ་རིམ་ནད་ལ་ཕན། །འཕྲོད་སྨན་གཞན་དང་སྦྱར་བ་ཡིས། །ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེལ་བ་ཡིས། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལངས་ངོ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། འཁྲུ་བ་གཅོད་པ། གློ་ནད་དང་ཆམ་རིམས། མཆིན་ཚད། བད་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

46

རྒུན་འབྲུམ་ནག་པོ། Diospyros lotus L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་ས་ཤ་ཏ། དྲཱ་ཀྵ། གོ་བཱ་ནཱི། བའི་ནུ་མ། རོ་ལྡན། རོ་མངར། དོ་ཤེལ་བྱེད། བ་རུ་ཤིང་ཀ འབའ་ཤ སྦྲང་གི་རོ། རོ་ཞིམ། ཚོགས་ཅན་མ། ཁྱུ་ལྡན།
ཡུལ་མིང་། རྒུན་འབྲུམ། (གཞུང་སྐད) ཨམ་
འབྲས་བ། (ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ་བའི་སྡེ།
Ebenaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་སྐྱུར།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རྒུན་འབྲུམ་ཤིང་ཏོག་ཀུན་གྱི་བཅུད། །རོང་གི་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེ། །ལོ་མ་སྒོར་ཆུང་སྡོང་པོ་རིང་། །དབྱིབས་ནི་དབྱི་མོང་སྡོང་པོ་འདྲ། །མེ་ཏོག་དམར་ཆུང་མཐོང་བ་དཀའ། །འབྲས་བུ་དཀར་སེར་འོད་དང་ལྡན། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། རྒུན་འབྲུམ་ནག་པོ་འདི་རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས་ཚ་དྲོད་རན་སར་ཕལ་ཆེར་བ་ཞིང་དང་ལྡུམ་ར་ཚུ་ནང་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། འདི་གི་སྐྱེ་ལུགས་འདི་ཡང་ཤིང་སྡོང་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ཙམ་ཁ་དོག་སྟར་གོའི་ཤིང་དང་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། ཤིང་སྨན་འདི་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ་དང་། ཡལ་ག་དང་སྡོང་པོ་ཚུ་སྲ་ཁྲེགས་མེན་པར་ཆག་སླ་བ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་ཆེ་ཆུང་རན་པ་དང་ལོ་མའི་རྩེ་རྣོ་བ། ལོ་མའི་མདུན་ལྗང་ལ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་རྩ་རིས་གསལ་བ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་འདབ་མ་བཞི་ལྡན་མདོག་དམར་སྐྱ་དང་། སྦོམ་ཆུང་མཛུབ་མོའི་སེན་མོ་ཙམ་ཡལ་ག་དང་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཆུན་པོར་ཤརཝ་ཨིན། འབྲས་བུ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

47

མ་སྨིན་པའི་སྐབས་ལྗང་སྐྱ་དང་སྟོན་ཀར་སྨིན་པའི་སྐབས་མདོག་སེར་པོ་འོད་ཚེར་བ་སྦེ་བཏགསཔ་ཨིན། ཨིན་རུང་སྐམས་པའི་སྐབས་མདོག་གནགཔོ་སུལ་ཅན་ལུ་འགྱུརཝ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་སྟོན་ཀ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བསིལ་སར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
སྦྱོར་བ་སྨན་གྱི་གནས་ལས། རྒུན་འབྲུམ་གློ་ནད་སེལ་ཞིང་ཚད་པ་སྦྱོང་། །ཞེས་དང་། གསོ་དཔྱད་རིན་ཆེན་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རང་གིས་ནུས་པས་འཁྲུ་བ་གཅོད། །ཧ་ཅང་མང་ན་འཁྲུ་བར་བྱེད། །གློ་ནད་གློ་ནད་གང་ཡིན་ལ། །རྒུན་ཆང་སྦྲང་རྩི་སྦྱར་བས་སེལ། །གློ་ནད་རིམས་ནད་ཆམ་པ་དང་། །ཚད་པས་མཆིན་པ་རྒྱས་པ་ལ། །རྒུན་འབྲུམ་བྲག་ཤུན་པྲི་ཡང་ཀུ། །སྦྱར་བས་མྱུར་དུ་ཞི་བར་འགྱུར། །རྒུན་ཆང་སྙོམས་ལ་ལུས་པོ་བདེ། །བད་མཁྲིས་ནད་ལ་ཅུང་ཟད་གནོད། །རྒུན་འབྲུམ་ཆུ་ནང་བགྲུངས་པ་ཡིས། །བྱིས་པའི་གློ་རིམ་ནད་ལ་ཕན། །འཕྲོད་སྨན་གཞན་དང་སྦྱར་བ་ཡིས། །ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེལ་བ་ཡིས། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལངས་ངོ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། གློ་བའི་ནད་སྤྱི་དང་གློ་ཚད་སྦྱོང་ནི། བྱིས་པའི་གློ་འཁུན་དང་གློ་ཚད་སེལ་ནི། མིག་ནད་དང་དྲི་མ་འགགས་པའི་ནད། འཁྲུ་བ་གཅོད་པ། ཆམ་རིམས། མཆིན་ཚད། བད་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

48

སྒ་སྐྱ། Hedychium glacum Roscoe

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤུཎྛི་ཨརྟུ། སྒ་སྐྱ། སྒ་སྨུགཡུལ་མིང་། རྟ་ཕེརེང་། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ལྡུམ་བུ་འམ་ཐང་སྨན་གྱི་སྡེ་
ཚན། Zingiberaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ཞིང་བསྐ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་དྲོ་ཞིང་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འཁྲུངས༌དཔེར༌མི༌སྣང༌ཡང༌། རྒྱ༌ནག༌ཡུལ༌དུ༌སྡོང༌པོ༌ནས༌ཀྱི༌སོག༌མ༌ལྟ༌བུ། བུང༌མཐུག༌པའི༌རྩ༌བ༌རེ༌རལ༌ལྟར༌གཅིག༌ལ༌གཅིག༌འབྲེལ༌འདོམ༌ལྔ༌དྲུག༌ཙམ༌ཁྱབ༌པར། དབྱིབས༌སྒ༌དམར༌རམ༌ར༌མཉེ༌ལྟར༌ལ༌དྲི༌ཞིམ༌པ༌ཁོང༌སྤུ༌ཡོད༌པ༌སྐམས༌ནས༌མཁྲེགས༌པ༌ཤིན༌ཏུ༌བཟང༌བར༌མཐོང༌། ཞེས་དང་། བདུད༌རྩི༌སྨན༌གྱི༌འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་ཏོག་སྨུག་སྐྱ་མཆུ་དབྱིབས་ཀྱི་མཐར་དམར་སེར་ཅན་སྡོང་པོའི་རྩེར་བརྩེགས་པའི་མེ་ཏོག་བང་རིམ་དུ་ཤར་ཡོད། ཅེས་གསལ། དོན་དངོས་མཐོང་ལུ་ཡང༌ལོ༌ལེ༌ཤ༌སྦེ༌སྐྱེ༌བའི༌སྨན༌རྫས༌ཀྱི༌སྐྱེ༌དངོས༌ཅིག༌ཨིན། སྨན༌སྡུམ༌འདི༌གདགས་སྲིབས་གང་རུང་གི་ནགས་གསེབ་དང་། རྩ་གསེབ་ཚུ་ནང་ལུ་ས་འབོལ་སར་སྐྱེ་བའི་དབྱིབས་སྡོང༌པོ༌ཕྱ༌སུ༌ཡལ༌ག༌ག་ནི་ཡང་མེད། ལོ་མ་ལྗང་སེར་སྲབ༌པ༌རྒྱ༌ཞེང༌སོར༌གཉིས༌གསུམ༌ཙམ༌དང༌། ལོ་མའི་རྒྱབ་སྐྱ་བ་སྤུ་ཆུང༌ཅན༌རྩེ༌རྣོ༌བ༌རྩུབ༌པ༌ཙམ་མ༌རྨོས༌པའི༌ལོ༌ཏོག་དང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

49

འདྲཝ༌སྦེ༌ལོ༌མའི༌སྨད༌ཀྱི༌སྡོང༌པོ༌རེས༌མོས༌ཀྱིས༌བཏུམས༌ཏེ༌ཡོད། གོང་ལུ་རྒྱ་ནག་ཡུལ་ལུ་རྩ་བ་རེ་རལ་བཟུམ་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་ཏེ་འདོམ་ལྔ་དྲུག་ཁྱབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་ཡོད་རུང་། འབྲུག་གི་ས་ཆ་ལུ་སྐྱེ་ཡོད་མི་འདི་རྩ་བ་ཨ་ར་རྡོག་པོ་མཐོ་གཅིག་གཉིས་ཙམ་གྱི་ཚད་ལས་མ་མཐོང་། སྐྱེ་དངོས་འདི་ཕྱི་པགས་དམར་སྐྱ་ཨ་ཙི་མཐུག་པའི་རང་བཞིན་ཨིན་པའི་ཁར་རྩ་བའི་བཅག༌ཁ༌སྐྱ༌བོའམ་གསོབ༌པ་ཁོང༌སྤུ༌ཡོད། སྨན་རྫས་འདི་ལུ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཕྱེ་བ་ཅིན། འདི་ཡང་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྒ་རིགས་གསུམ་ནི་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་བས་སྒ་དམར་དོང་གྲ་ལ་ཟེར་བ་དང་། སྒ་སྐྱ་སྒ་གཡུང་ལ་ཟེར་བ་དང་། སྒ་སེར་ཡུང་བ་ལ་ཟེར་བ་སྟེ་གསུམ། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་སྒ་སྐྱ་གི་འགྲེལ་བཤད་སྐབས་དབྱེ་བ། སྒ་སྐྱ། སྒ་སྨུག སྒ་སེར། སྒ་དམར། སྒ་རྒོད་བཅས་རིགས་ལྔ་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། བཅའ་སྒ་དང་། སྒ་རྒོད། དོང་གྲ་ཞེས་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། སྨན་སྒ་དང་། སྒ་སྐྱ། སྒ་རྒོད་དོ་ཞེས་གསུངས། འདི་བཟུམ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལུ་མཁས་པ་སོ་སོའི་དགོངས་བཞེད་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང་། དྲུང་འཚོ་རྒན་ཤོས་ཀྱི་ཞལ་རྒྱུན་ལྟར་དངོས་སུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི། སྒ་སྐྱ་དང་། སྨན་སྒའམ་སྒ་སྨུག་དང་། ཡུང་བ་དང་། སྒ་དམར་བཅས་བཞི་ཡོད་རུང་། རྟོག་དཔྱོད་ཞིབ་པར་འབདཝ་ད་ནོར་འཁྲུལ་ནི་སྒ་སྨུག་དང་སྒ་དམར་ལུ་བྱུང་ཡོད་མི་འདི་རང་སོའི་རྟོགས་བརྗོད་སྐབས་དོགས་གསལ་འབད་དེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་ཀའི་དུས་སུ་རྩ་བ་བཏུས་ཏེ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་མ་རུལ་བར་ཉི་མར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྒ་སྐྱ་བད་རླུང་སེལ་ཞིང་ཁྲག་འཁྱགས་འཇུ། །ཞེས་དང་། བྱིངས་ལས། སྒ་སྐྱ་ནི་ཚ་བའི་ཚ་བ་ཁ་བ་བསྐ་བའོ། །ཞེས་དང་། གཏེར་མཛོད་ལས། སྒ་སྐྱ་ཅུང་ཟད་བསྐ་དང་བཅས། །ཞུ་རྗེས་ཁ་ནི་བསྐ་བ་ཡིན། །དྲོད་སྐྱེད་ཁྲག་འཁྱགས་འཇུ་བད་ཀན། །སེལ་ཞིང་བསྟེན་དྲག་ལུས་ཟུངས་སྐེམ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་བུམ་པ་ལས། སྒ་སྐྱ་ལྤགས་ཁ་ཤ་ནི་ཚ།།ཁྲག༌རྒྱུ༌དྲོད༌སྐྱེད༌བད༌སྣབས༌འཇོམས། །ཞེས་དང༌།བདུད༌རྩི༌ཕྲེང༌བར། སྒ་སྐྱ༌ཞུ༌རྗེས༌ཁ༌བར༌འཇུ། །ནུས༌པ༌ཁྲག༌འཁྱགས༌འཇུ༌བ༌ཡིན། །ཞེས༌དང༌། བསྡུས༌པར། བད་རླུང་སེལ་བ་སྒ་སྐྱ༌མཆོག །ཅེས༌གསུངས། བད་རླུང་ལྡན་པའི་ནད་དང་། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། ཁྲག་འཁྱགས་ཏེ་ཟུངས་ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ནས་རྩ་ནང་འཁོར་བསྐྱོད་དཀའ་བ་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

50

སྒ་དམར། Hedychium coccineum Smith

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྒ་སྐྱ།

ཡུལ་མིང་། མེ་ཕརེང། (ཀྲོང༌གསར༌གླང༌
མཐིལ་གྱི་ཁ) བོ་རང་ས་སྒ།
(ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྒ་སྐྱའི་སྡེ།
Zingiberaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་ཅུང་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་ཞིང་རྩུབ་ལ་ལྕི་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སྒ༌དམར༌ལུ༌དོང༌གྲ༌ཟེར༌ཡང༌སླབ༌དོ༌ཡོདཔ༌ལས། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། དོང་གྲ་འདི་རྒྱ་ཡུལ་སོགས་སུ་ཞིང་ལ་སྒོག་པ་ལྟར་བཙུགས་པ་ཡིན་འདུག་གོ །སྨིན་མ་སྨིན་ལས་བཟང་ངན་དང་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་གསུངས། འདྲ་ཡིག་ལས། དོང་གྲ་སྦལ་པ་རྐང་མེད་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་འདི་སྐྱེ་ལུགས་སྒ་སྐྱ་དང་འདྲ། སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་འདྲོང་ཞིང་ཡལ་ག་མེད་པའི་ངར་པ་ཅུང་དམར་བའི་མདངས་ཅན། ལོ་མ་ལྗང་ལ་རེས་མོས་སྨྱུག་མ་གཞོན་ནུ་འདྲ་བའི་དབྱིབས་ཀྱི་སྨད་ཆས་སྡོང་པོ་གཏུམས་པ་རིང་བ་སྦེ༌ཡོད། མེ་ཏོག་ལུ་ངེས་མེད་དཀར་ཤས་ཆེ་བ་དམར་མདངས་ཡོད་པ་དང་། སེར་ལ་མདངས་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཡོད། རྩ་བ་རྡོག་པ་ཅན་པགས་པ་མཐུག་ལ་སྨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་མང་ལ་གྱོང་པོ་བཅད་ཁ་དམར་སྐྱ་ཡོད་པ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

51

སྤུངས་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེཝ་ཨིན། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དངུལ་ཆུ་བཙོ་བཀྲུའི་གཡའ་ཕྱི་བའི་རྫས་སྒ་པི་ཕོ་གསུམ་ཞེས་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྒ་འདི་ཡིན། ཟེར་གསུངས་ནུགའཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་རྩ་བ་བརྐོ་སྟེ་ས་རྡོ་དང་པགས་ཀོ་བཤུབས་ཏེ་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་གཏུབ་སྟེ་སྐམ་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
སྙིང་པོ་བསྡུས་པ་ལས། དོང་གྲས་གློ་རྣག་འདྲེན་པར་བྱེད། །ཞེས་དང་། བརྒྱད་པར། དོང་གྲ་དྲོད་སྐྱེད་རོ་ཙ་དང་། །འཁྲུ་གཅོད་ཡིད་འོང་སྒྲེག་པ་སེལ། །ཡི་ག་འབྱེད་ཅིང་ཞུ་རྗེས་མངར། །ཁོང་སྣུམ་དྲོད་སྐྱེད་བད་རླུང་སེལ། །སྒེ་གཤེར་དེ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། དོང་གྲ་གློ་ནག་གྱེན་དུ་འདྲེན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་མའི་དྲོད་ཉམས་པ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། ལུས་ཁམས་ཀྱི་དྲོད་ཉམས་པ། གྲང་བའི་ནད། ཕོ་བའི་ཟུག་གཟེར་ལངས་པ། བད་རླུང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

52

སྒ་འདྲ། Hedychium densiflorum (Dense)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། བོ༌རང༌ས༌སྒ། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྒ་སྐྱའི་སྡེ།
Zingiberaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ཞིང་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་དྲོ་ཞིང་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གི་མེ་ལོང་ལས། འདི་རྩ་བའི་སྐྱེ་ཚུལ་སྒ་རིགས་གཞན་དང་ཕལ་ཆེར་འདྲ་ནའང་།ལོ་མ་སྒོར་མོ་སྙིང་དབྱིབས་ལྗང་གུ་སྲབ་ལ་འཇམ་པ་གཉིས་ལས་མེད་ཅིང་དེ་ས་ངོས་སུ་བགྲད་པ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་སྦུབས་ཅན་ཕྲ་ལ་རིང་བ། འདབ་མ་བཞི་པ་གྲེ་བ་དམར་སྨུག་ཅན་འཆར་བ་དང་། རྩ་བ་འཕུར་ན་ནང་སྤུ་མེད་ཅིང་རོ་ཡང་ཞིབ་པར་བྱང་ན་སྒ་སྐྱ་ཙམ་མི་ཚ་ལ། ལྕེ་ཅུང་ཟད་སྦྲིད་པའི་ཉམས་བྱེད་པ་བཅས་ཁྱད་པར་ཆེ། ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། སྐབས་འདིར་མཐོང་བ་བརྒྱུད་པའི་ངོས་འཛིན་ནི། སྐྱེ་ལུགས་དང་སྡོང་པོ་འདབ་མ་དེ་ཚུ་ས་སྒ་དང་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དམར་པོ་ཤར། འདབ་མ་དང་སྐྱེ་ལུགས་ཚུ༌ས་སྒ་དང་ཅོག༌འཐདཔ༌སྦེ༌ཡོདཔ༌ཨིན། རྩ་བ་ས་སྒ་འདྲ་བའི་ཁར་ཁ་དོག་སེརཔོ་དྲི་དུགས་ཆེ༌བ༌བཅས༌གོང་ལུའཁྲུངས༌དཔེ༌དྲི༌མེད༌ཤེལ༌གྱི༌མེ༌ལོང༌ལས༌ལུང༌དྲངས༌དོ༌བཟུམ༌སྦེ༌ར༌ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

53

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་ཀའི་དུས་ལུ་རྩ་བ་བརྐོ༌སྟེ་ཤུན༌པགས༌དང༌རག༌རོག༌ཚུ༌འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་བདག༌གཉེར༌འབད༌དེ༌མ་རུལ་བར་ཉི་མར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཡན་ལག་གི་ཚིགས་འཁྲུགས་པ་དང་། བརྡུངས་པ། བརྡབས་འགྲམས༌ཤོར༌མི་ཚུ་ལུ་དྲོད་དུགས་སྦེ་བརྐྱབས་པ་ཅིན་ཕན་པ་སྦོམ་ཡོད། ཐང་སྦེ་བསྐོལ་ཏེ་འཐུང་ནི་དང་། འདི་གི་སྣུམ་བྱུག་འབད་བ་ཅིན་ན་ཟུག་ཞི་ནི་དང་ཁོང་པའི་ནང་ན་དྲོད་འབར་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

54

སྒོག་སྐྱ། Allium sativum L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་སུ་ར་རུ་དྷི་ར། ལྷ་མིན་ཁྲག བྱི་ཀུན། ལ་ཤུ་ན། བཅའ་སྒོག ཀླུང་སྒོག རྒྱ་སྒོག ཞིང་སྒོག རླུང་ནད་སེལ་བའི་བིག་པན།
ཡུལ་མིང་། སྐྱ་སྒོགཔ། (གཞུང་སྐད) ཀོག་
པ། (ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། བཙོང་སྒོག་གི་སྡེ།
Alliaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ཞིང་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་རྣོ་ཞིང་ལྕི་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སྒོག་སྐྱ་གི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ཤེལ་འཕྲེང་ནང་ལུ་བདུད་རྩི་གི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པའི་སྐབས་བཟུམ་སྦེ། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་བདུད་རྩིའི་སྐོར་ལས་མ་འགྲིགས་པར་ལྷ་ཚངས་པ་གིས་དམ་བཅའ་བཞི་ལྡན་གྱི་འཁོར་ལོ་འཕངས་ཏེ་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་དབང་པོ་སྒྲ་གཅན་འཛིན་གྱི་ཨོལ་ལྐོག་བཏོག་པའི་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་ས་ཁར་ལྷུངས་པ་ལས་སྒོག་པའི་རིགས་དང་ཨ་རུ་ར་ཚུ་སྐྱེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་འཐོན་དོ་བཟུམ་ཨིན། དེ་ཡང་སྒོག་སྐྱ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་སྒོག་སྔོན་ལུ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བདུན་སྦེ་བཤད་དེ་ཡོད། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྒོག་སྐྱ་ཞེས་པ་ཞིང་ལ་བཏབ་པའི་སྒོག་པ་དང་། སྒོག་སྔོན་ཞེས་པ་རི་ལས་སྐྱེས་པའི་སྔོ་རིགས་ཀྱི་སྒོག་པའོ། །ཞེས་དང་། སྒོག་སྐྱ་ལྕི་བསིལ་སྲིན་ནད་ཚད་རླུང་སེལ། །ཞེས། སྒོག་སྐྱ་འདི་ལུ།བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་ལུང་འདྲེན་ཏེ། རྩ་བ་དཀར་ལ་རྡོག་ཆེ་རོ་འཇམ་པ་སྒོག་སྐྱ་དང་། རྩ་རྡོག་ཕྲ་མང་ལྤགས་དམར་ཚ་ངད་ཆེ་བ་སྒོག་དམར་ཏེ་སྔ་མ་འཇམ་ལ་ཕྱི་མ་རྩུབ་པའོ། །མཆོག་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

55

ནི་སྒོག་པ་ལྷུ་མེད་པའི་ཆིག་རྡོག་གོ །ཞེས་སྒོག་སྐྱ་རིགས་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བ་ཕྱེ་སྟེ་འདུག དོན་ངོ་མ་སྒོག་སྐྱ་ཟེར་མི་འདི་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རིགས་ཅིག་ཨིན། རྐང་ཟླུམ་པོ་འདྲོང་པའི་རྩེ་ལུ་མེ་ཏོག་དཀརཔོ་བཙོང་གི་མེ་ཏོག་བཟུམ་དང་། ལོ་མ་ལེབ་མོ་མཐུག་པ་སྔོ་ལྗང་རལ་གྲིའི་དབྱིབས་བཟུམ་སྦེ་རྩེ་རྣོ་བ་སྨད་ཆ་གཅིག་གིས་གཅིག་རེས་མོས་སྦེ་གཏུམས་ཏེ་ཡོད། རྩ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་ཐུང་ཀུ་སྐྱི་ལྤགས་དམར་སྐྱ་གིས་གཏུམས་པའི་ནང་ན་ལུ། བྱིའུ་ཆུང་འདྲ་བའི་རྩ་བ་རྡོག་ཅན་ཁ་དོག་དཀརཔོ་ལྷུ་ལྔ་དྲུག་ཙམ་འབྱར་བའི་ཚུལ་གྱིས་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་རྩ་བ་བརྐོ་ཞིནམ་ལས་ཕྱི་ཤུན་རྙིང་པ་ཚུ་བཤུབ་དགོ ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འཁྱུ་སྟེ་སྨན་ནང་ལུ་རྩ་བ་ཕྱི་གི་པགས་ཀོ་མེད་པར་སྤྱོད་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྒོག་སྐྱས་རླུང་སྲིན་དུག་མཛེ་གདོན་སེལ་དྲོ། །ཞེས་པར་ལྕགས་ཕྲེང་ལས། སྒོག་སྐྱ་ཚ་བས་ཆུ་སེར་རླུང་ལ་ཕན། །ཞེས་དང་། སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས། སྒོག་སྐྱ་རབ་ཏུ་ཚ་ཞིང་རྣོ། །ཞུ་རྗེས་ཚ་ཞིང་འཁྲུ་བ་དང་། །ཞིམ་ཞིང་སྐྲ་སྐྱེ་ལྕི་རོ་ཚ། །སྣུམ་ཞིང་དྲོད་སྐྱེད་ཡི་ག་འབྱེད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། རླུང་ནད་ཀུན་ལ་སྒོག་སྐྱ་མཆོག །ལོ་མ་དེ་དང་ཕྱོགས་མཐུན་ཡིན། །ཞེས་དང་། སྒྲོན་གསལ་ལས། སྒོག་སྐྱས་རོ་ཙ་ཚ་ཞིང་རབ་ཏུ་རྣོ། །ཞུ་རྗེས་ལྕི་ཞིང་འཁྲུ་བས་སྐྲ་སྐྱེད་ཅིང་། །ཞིམ་ཞིང་རླུང་ལ་དྲོད་སྐྱེད་དང་ག་འབྱེད། །ཤ་བཀྲ་མཛེ་སྐྲན་གཞང་འབྲུམ་གཅིན་སྲི་དང་། །བད་རླུང་སྐྱིགས་བུ་ཆམ་པ་དབུགས་མི་བདེ། །ལུད་པ་སེལ་ཏེ་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། རླུང་ནད་སྤྱི་དང་། གཉིད་གཡེར་བ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ། མཛེ་ནད། ཆུ་སེར། ཤ་བཀྲ། སྐྲ་འབུད་པ། གཞང་འབྲུམ། ཆམ་པ་ཚུ་ལུ་ཕན། འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་ལེའུ་གི་སྐབས་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། སྒོག་སྐྱ་ནི། ནུས་པ་ལྕི་ལ་བསིལ་བ་དང་ལྡན་པས་སྲིན་ནད་དང་རླུང་ཚད་ལྡན་པའི་ནད་སེལ། ཟེར་གསུངས་པ་ལ་སོགས་པའི་ནུས་པ་མཆོག་དང་ལྡན་པའི་སྨན་རྫས་ཅིག་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

56

རྒྱ་ནག་ཀུ་ཤུ། Solanum muricatum Aiton

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། རྒྱ་ནག་ཀུ་ཤུ། (བོད་སྐད) པེ་པི་
ནོ། (ཨིང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ།
Solanaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
རྒྱ་ནག་ཀུ་ཤུ་འདི་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྲུ་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་དྲོད་དང་ལྡན་པའི་ས་གནས་ཚུ་ན་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་སྔོ་ཤིང་ཅིག་ཨིན་རུང་དེའི་མིང་དེ་ཐོག་མར་ཨིས་པེན་གྱི་ཁ་སྐད་ལས་མཆེད་དེ་འོང་འོངམ་ཅིག་ཨིན། སྔོ་ཤིང་འདི་གི་རྩ་བ་རྒྱུས་པ་འདྲ་བའི་རྩ་རིས་མང་བ་ཡོད་པ་དང་། སྡོང་པོ་ལྗང་སྐྱ་རྩ་བ་ནས་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤ་གྱེས་པའི་ཕྱོགས་མཚམས་ཐམས་ཅད་ལས་ལོ་མའི་མདོག་ལྗང་ཁུ་རྒྱབ་མདུན་ཐམས་ཅད་རྩ་རིས་ཁྱབ་པ་དབྱིབས་རལ་གྲི་འདྲ་བས་སྟེང་དང་བར་ཕྱོགས་ལུ་རྒྱས་པའི་ལོ་མའི་རྩ་བ་ནས་ཡུ་བ་ལག་གང་ཙམ་གྱི་སྟེང་མེ་ཏོག་གི་འདབ་ལྔ་ཙམ་མདོག་རྒྱ་སྨུག་དང་དཀརཔོ་གི་མདངས་ཀྱིས་འབྲེལ་བའི་ནང་ཟེའུ་འབྲུ་སེརཔ་ཡོད་པ་དང་། མེ་ཏོག་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པ་གསུམ་ནས་བཅུའི་བར་ཤར་བ་དེ་རིམ་པར་བཞིན་མེ་ཏོག་རྙིང་པའི་ནང་ནས་འབྲས་བུ་མ་སྨིན་པའི་སྐབས་ལྗང་སྐྱའམ་དཀར་ཤས་ཅན་མེ་ཏོག་གི་གྲངས་མཚུངས་སུ་གསུམ་ནས་བཅུའི་བར་སྤུངས་ཏེ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

57

བཏགསཔ་ཨིན། འབྲས་བུ་དེ་སྨིན་པའི་དུས་སུ་མདོག་སེར་ཤས་ཅན་ལ་རྒྱ་སྨུག་གི་ཐིག་རིས་བརྒྱན་ཡོདཔ་དང་། སྤྱིར་བཏང་སྔོ་ཤིང་འདི་གི་སྦོམ་ཚད་ཁྲུ་གང་ནས་གསུམ་ལྷག་ཙམ་རེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་དྲུག་པ་ནས་བཅུ་པའི་བར་འཛུགས་སྐྱོང་གི་དུས་དང་བསྟུན་སྨིན་པའི་སྐབས་བསྡུ་སྒྲུག་འབད་དེ་སྤྱོད་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཟས་འཇུ་ཞིང་དྭངས་སྙིགས་འབྱེད་པ་དང་། ནད་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་བྱེད་པ། ཁྲག་ཤུགས་ནད། སེམས་ཁྲལ་གྱི་སྣང་བ་བྱུང་བ། ཚིགས་མཚམས་ཀྱི་ཆུ་སེར་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

58

རྒྱ་ཤུག་འབྲས་བུ། Cupressus torulosa D.Don

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། དེ་བ་ད་རུ། ལྷ་ཤིང་། ཇི་ལ། སུ་རུ་ཙན་དན། གསོམ་ཤུག བདུག་སྤོས་ཤིང་། ས་སྟོབས། འབྲས་ལྡུམ་ཅན། འབྲུ་ཤུག ལུག་ཤུག འོད་ཟེར་འདབ་ཅན། ཤིང་
བཟང་། གཡུ་འབྲུག་ཟེ་བ། ལྷ་སྤོས། ཚེར་ཤུག རྒྱ་ཤུག་སྤ་མ།
ཡུལ་མིང་། ཅན་དན་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤུག་པའི་སྡེ།
Cupressaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ལོ་འབྲས་རོ་མངར་ལ་ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། འབྲས་བུ་བསིལ་ལ་སྐམ་པ།
ལོ་མ་དྲོ་ཞིང་མངར་ལ་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ངོ་བོ་ཤུག་པ་སྟེ་འདི་རིགས་ལ་ལུག་ཤུག་ཤུག་འཇམ་དང་། ར་ཤུག་ཚེར་ཅན་གཉིས་བྱུང་བའི་སྔ་མ་སྟེ། དེ་ལ་ཆེ་འབྲིང་ཆུང་གསུམ་བྱུང་། ཆེ༌བ༌ཉག༌རོང༌སོགས༌སུ༌སྐྱེ༌བའི༌ཤུག༌པ༌རྩ༌སྡོང༌སེར༌ལ༌སྣུམ༌ཚི༌ཅན༌དྲི༌མ༌ཞིམ༌པ༌སྤོས༌བྱེད༌པ༌ལ༌དེ༌བ༌ད༌རུ༌ཟེར། འབྲིང༌བ༌གཙང༌འགྲམ་སོགས་སུ་སྐྱེ་བའི་ཤུག་པ་ལོ་མ་གཡག་རྔ་ལྟར་ཐུར་དུ་འཕྱངས་པའི་ཁྲོད་ནས་མེ་ཏོག་གམ་སྙེ་མ་ཟར་མ་བརྩེགས་ཆེ་བ་ཁྲུ་གང་ནས་ཆུང་བ་མཛུབ་མོ་ཙམ། དངོས་བསྟན་ཛོ་ཀི་རྣམས་ཀྱིས་འཁྱེར་བ་སོགས་ཏེ་ཤུག་པ་ཁྲོ་ཞལ་ཅན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་།ཆུང་བ་ནགས་ཡོད་སར་གར་ཡང་ཉིན་དུ་སྐྱེ་བའི་ཤུག་འཇམ་སྡོང་པོ་ཆེ་ཆུང་གང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

59

ཡང་ཐང་ཤིང་ལྟར་སྐྱེ་བའི་འབྲས་བུའོ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། སྤྱིར་ཤུག་པ་ཟེར་མི་འདི་ག་ར་གིས་ཤེས་ཚུགསཔ་ཨིན་རུང་། འདི་ལུ་རིགས་མ་འདྲཝ་སོ་སོ་ཡོད། འདི་ཡང་ལྷ་ཤུག་དང་། རྒྱ་ཤུག ཤུག་པ་ཚེར་ཅན། སྤ་ཤུག་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ཨིན། སྡོང་པོ་སྦོམ་ལ་རིང་བ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་དྲང་པོར་སྐྱེ་བ་སྟོད་ཆ་ནས་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་གྱེས་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྗང་ལ་སིབ་པ་སེར་མདངས་ཅན་དབྱར་དགུན་མེད་པར་མདོག་སྔོ་ལྗང་སྦེ་སྡོདཔ་ཨིན། འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་མེ་ཏོག་དཀར་ཞིང་དམར་མདངས་ཨ་ཙི་ཡོད་པའི་ཆུང་ཀུ་ཤར་ཏེ་ཡོད་ཟེར་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཁར། འབྲས་བུ་ནག་སྐྱ་ཧྲིལ་ལ་བར་འབུར་སྨེ་ཐིག་ཡོད་པའི་ནང་སྙིང་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ༌འབྲས་བུ་དང་ལོ་མ་གཉིས་ཆ་ར་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཡོད། འབྲས་བུ་འདི་སྟོན་ཀའི་དུས་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་ཧྲོབ་ཙམ་བརྡུང་སྟེ་ཁཎྜ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་། ལོ་མ་དབྱར་ཟླ་དྲུག་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་གྲིབ་སྐམ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རྒྱ་ཤུག་འབྲས་བུས་འགག་འབྱིན་ཚབས་ནད་དང་། །དྲེག་དང་གློ་མཆིན་མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་ཕན། །ཞེས་དང། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། ཇི་ལས་མཁལ་མཆེར་ནད་རྣམས་སེལ། །ཆུ་སྲི་ལྒང་པའི་ནད་ལ་ཕན། །ཞེས་དང་། རོ་སྐོར་ལས། རྒྱ་ཤུག་འབྲས་བུ་སྙོམས་ལ་ཚ་བས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། དེ་བ་ད་རུ་ཚད་པ་སེལ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཨིནམ་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་ཕན་པ་ནི། ལོ་མ་བདུད་རྩི་ལྔའི་ལུམས་ཀྱི་སྨན་སྦེ་བླུག་དོ་ཡོདཔ་ལས། དེ་གིས་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་རེངས་འཁུམས་བསལ་ནི་དང་། པགས་ཀོ་འཇམ་མཉེན་ཅན་བཟོ་ནི། ཆུ་སེར་ཕྱི་ཁར་བཏོན་གཏང་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

60

རྒྱ་སྐྱེགས་ཤིང་། Ziziphus mauritiana Lam

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ༌ལཀྵ། ཛ༌དུ། རཀྟ། སྲིན༌པོའི༌ཁྲག ལྷ༌མོའི༌ཟླ༌མཚན། ཁྱབ༌འཇུག༌རིལ༌མ། རྒྱ༌སྐགས། ཚོས། ཕོ༌ཚིས།
ཡུལ་མིང་། ཁང་ག་རིང་ཤིང་། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཐང་ཆུའི་སྡེ།
Rhamnaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། རྩུབ་ལ་བསིལ་ཞིང་སྐམ་ལ་
རྟུལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། དོན་ལ་ཤིང་ཀེང་ཤུ་ཀའི་ཚི་བ་ཡིན། བཏུ་དུས་ནམ་ཟླའི་དབང་གིས། གྲོ་ཚོས་ཞེས་དྭངས་ཤས་ཅན་དང་། ནག་ཧྲུག་ཅེས་དམར་ནག་གཉིས་འབྱུང་ངོ་།།འཁྲུངས་ཚུལ་ནི།རྒྱ་སྐྱེགས་ཤིང་དབྱིབས་སྟག་པ་འདྲ། །མེ་ཏོག་འདབ་མའི་ནང་དམར་ལ། །རྒྱབ་ནག་ཟེ་འབྲུ་སེར་པོ་ཅན། །ཀེང་ཤུ་ཀ་ཡི་ཐང་ཚི་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། བཻར་སྔོན་ལས། ཤིང་ཀེང་ཤུ་ཀ་ཞེས་པ་མདོག་སྟག་མ་འདྲ་བ་མེ་ཏོག་འདབ་མའི་ནང་དམར་པོ་རྒྱབ་ནག་པོ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་ཅན། དེའི་ཚི་བར་ནམ་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་དྲོ་ཚོས་དང་ནག་ཧྲུག་གཉིས་སུ་འདོད་པ་དང་། འོད་མདངས་འཚེར་བ་ནམ་དུས་དབང་གིས་མདོག་དམར་ཤས་ཅན་དང་ནག་ཧྲུག་གཉིས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

61

ཡོད། དོན་མ་ངོ་མ་ལུ་སྡོང་པོ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ཙམ་ངོ་བོ་དམར་སྐྱ་མཁྲེགས་པ་འཚེར་མ་ཅན་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤ་ཕན་ཚུན་གྱེས་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་སྒོར་ལ་ཆུང་བ་ལྗང་སྐྱ་སྤུ་ཆུང་ཅན་དང་རྒྱབ་ཐལ་སྐྱ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་ཤར། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་འདབ་མ་མང་བའི་ནང་དུ་དམར་མདངས་ལྡན་པའི་ཚིགས་མཚམས་ནས་ཆུན་བུར་འཆར་བ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་ཕོ་ལས་མོ་མང་ཡོད། ཞེས་གསལ། དེའི་འབྲས་བུ་རིལ་མ་སྨིན་པའི་ཚེ་དམར་པོར་འགྱུརཝ་ཨིན། དོན་ངོ་མ་རྒྱ་སྐྱེགས་ཟེར་མི་འདི་རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་འབུཔ་དེ་ཤིང་དེ་གུ་བཀལ་ཞིནམ་ལས། འབུཔ་དེ་གིས་ཤིང་དེའི་འདབ་མ་ཟ་སྟེ་ཕོཝ་རྒྱགསཔ་ད་ཤིང་གུ་ར་ཆགས་སྡོད་པའི་བཤང་གཅིན་དང་ཁྲག་ཚུ་གཅིག་ཁར་བསྡོམས་ཏེ་བསགས་པའི་དངོས་པོ་ཅིག་ཨིན། སྐམས་ཞིནམ་ལས་མཁྲེགས་ཤིང་དམར་བའི་མདངས་དང་ལྡན་པ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཤིང་གུ་ཆགས་ཡོད་པའི་འབུཔ་དང་ཚི་བ་ཚུ་བཏུ་དུས་དང་འཁྲིལ་འཐུ་ཞིན་ལས། འབུ་སྲིན་དང་རྡོ་ཤིང་ལ་སོགས་པ་མེད་པར་གཙང་བའི་ཐོག་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རྒྱ་སྐྱེགས་འགྲམ་འཁྲུགས་ཁྲག༌ནད༌ཚད༌པ༌སེལ། །ཞེས༌དང། རོ༌སྐོར༌ལས། རྒྱ༌སྐྱེགས༌བསིལ༌ལ༌ཡང་བ༌ཡིན། །ཞེས་དང་། ཞུ་མཁན་ཚོས་བཙོད་གློ་ཚད་འགྲམས་ཚད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། འགྲམས་ཚད་དང་། འཁྲུགས་ཚད། ཁྲག་ནད། གློ་བ་དང་མཁལ་མ་ཚུ་ལུ་གནས་པའི་ཚད་པ་ཚུ་སེལ་ཚུགས་པའི་ནུས་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

62

རྒྱ་ཏིག Swertia chirayita (Roxb.) Karsten

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཏིག་ཏ། རྒྱ་གར་གྱི་ཏིག་ཏ། ཁ་བ།

ཡུལ་མིང་། ཁ་ལ་ངོན། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྤང་རྒྱན་མེ་ཏོག་གི་སྡེ།
Gentianaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཤིན་ཏུ་ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་རྩུབ་ཅིང་ཡང་ལ་
རྟུལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཏིག་ཏ་དག་ལ་རིགས་གསུམ་སྟེ། །རྒྱ་ཏིག་བལ་ཏིག་བོད་ཏིག་གོ །རྒྱ་ཏིག་ལོ་མ་སྔོ་ནག་མཐུག །བལ་ཏིག་ལོ་མ་ཅུང་ཙམ་སེར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལས། རྒྱ་ཏིག་ནི། རྒྱ་གར་ནས་འོང་བའི་ཤིང་ཕྲན་འདྲ་བའི་ཁོང་སྟོང་སྲབ་ལ་འཁྲེགས་པ་འོད་ཅན་ཚིགས་པའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་རོ་ཁ་བའོ། ཞེས་དང། བཻར་སྔོན་ལས། དེའང་འཁྲུངས་དཔེར་ཁུངས་མ་མཐོང་ཡང་རྒྱ་ཏིག་ནི་རྐང་སྔོ་ནག་ལྗང་སེར་ངེས་མེད་ནང་སོབ་ཅན། ལོ་མ་རྣམས་ཡལ་གའི་བར་ནས་རྒྱབ་མདུན་གཡས་གཡོན་ལྟག་སྤྲོད་དུ་སྐྱེ་ཞིང་མེ་ཏོག་སེར་པོ་འཆར་བ་སྒོ་བཟང་བ་དེ་མཆོག་ཏུ་བཤད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། དེ་ཡང་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གསར་དུ་སྐྱེ་བའི་ལྡུམ་བུ་ཐང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་རྫ་མདོག་མྱུག་རིལ་དབྱིབས་ཅན་ཆེ་བ་མཐེ་བོང་ཙམ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

63

དང་ཆུང་བ་ཡུངས་ཀར་གྱི་རྩ་བ་ཙམ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པའི་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་ཐར་ཐོར་ཡོད། སྡོང་པོ་ལྗང་ནག་འོད་མདངས་ཡོད་པའི་ཁོང་སྟོང་ཅུང་ཟད་སྦོམ་ལ་རིང་ཚད་ཁྲུ་གསུམ་ཙམ་ཚིགས་ཅན་སྦེ་ཡོད། ཚིགས་མཚམས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ལས་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་དང་། ལོ་མ་ལྗང་སེར་མཐུག་ལ་སྣུམ་མདངས་ལྡན་པ་མདུང་རྩེའི་དབྱིབས་ཅན་དེ་ཡང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་གྱེས་མཚམས་ལས་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་དཀར་སྔོ་འདབ་མ་ཅན་ལྕགས་ཏིག་རྭ་མགོའི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་པ་ཟུར་བཞི་ཆུན་པོ་སྦེ་ཤར་བའི་ཟེའུ་འབྲུ་ཕོ་མོ་མཉམ་དུ་སྡོད་པའི་ཚུལ་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་ཚོས་པའི་སྐབས་ལུ་འབྲུ་གུ་སེར་ནག་ཞིབ་ལ་མང་བ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བདུན་པའི་ནང་ལུ་རྩ་བ་མ་གཏོགས་ལོ་སྡོང་མེ་འབྲས་ཅིག་ཁར་བསྡུ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཆུ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རང་བྱུང་པས། རྒྱ་ཏིག་ཚད་པ་ཀུན་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁྲིས་ཚད་རྒྱས་པ་དང་། མཁྲིས་པ་མིག་སེར། མཆིན་ཚད། མགོ་གཟེར་བ་སོགས་ཚ་བའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

64

གྲོ། Triticum aestivum Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཡིད་བཟང་། ཡིད་ལེགས།

ཡུལ་མིང་། ཀར། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། སྣུམ་ལ་བསིལ་ཞིང་ལྕི་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འདི་ཡང་ལོ་རེ་བཞིན་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཏོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་སྡོང་པོ་ལོ་མ་ལ་སོགས་སྤྱིའི་སྐྱེ་དབྱིབས་ཚུ་ནས་དང་ཧ་ལམ་ཕྱོགས་མཚུངས་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་དང་སྡོང་པོའི་ཁ་དོག་ནས་ལས་ནག་ཅིང་རྩུབ་པ་སྦེ་ཡོད་པའི་སྙེ་མ་གྲ་མ་ཐུང་ལ་ཉུང་བའམ་མེད་པ་ཡང་ཡོད། སྐྱི་ལྤགས་མཐུག་པོས་གཏུམས་པའི་ནང་འབྲུ་ཤ་མདོག་ཅན་སྦེ་ཡོད་ནི་འདི་གིས་ཤེས་སླ་བ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན༌ནང༌ལུ༌ས༌བོན༌སྨིན༌པའི༌དུས༌ཚོད༌ལུ༌བཏུས༌ཏེ༌སྐྱི༌ལྤགས༌དོར༌ཏེ༌སྐམ༌ཞིནམ༌ལས༌བེད་སྤྱོད༌འཐབ་དགོ །

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

65

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གྲོ་ནི་རོ་མངར་སྣུམ་བསིལ་ལྕི་བ་ཡིན། །རོ་ཙ་འཚོ་བྱེད་རླུང་དང་མཁྲིས་པར་ཕན། ། དུག་ནད་ཚིགས་ལ་བྱེར་བ་སྡུད་པར་བྱེད། །ཤ་མཁྲེགས་ཆག་གྲུམ་སྦྱོར་ལ་ཅུང་ཟད་འཁྲུ། །སྲིན་དང་བ་ཀན་གྲང་བ་དག་ལ་གནོད། །གྲོ་ཆང་གློ་དང་གྲོ་སོག་ཚིགས་པ་ཡིས། །གྲེ་བ་ལ་ཕན་བག་ཕྱེས་སྐྲངས་པ་འདུལ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་སྨན་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་དབུགས་མི་བདེ་བ། ད་རྒན། ལྷོག་པའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ནི་དང་། ནས་ཚིགས་ཀྱིས་ཆང་མ་ཞུ་བ་སེལ་བ་དང་། གྲ་མས་རུས་པ་སོགས་ལ་དུགས་བྱས་ཕན་ཟེར་གསུངས་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

66

སྒྲོན་ཤིང་། Pinus wallichiana A. B. Jacks

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གོར་ཙནྡན། ཐང་མ་སྒྲོན། ཐང་ཤིང་། རརྣ་མུ་ལ།

ཡུལ་མིང་། སྟོང་ཕུ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།སྒྲོན་ཤིང་གི་སྡེ།
Pinaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠-༣༣༠༠ བར། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
རྗེ༌བཙུན༌སྒྲོལ༌མའི༌སྔོ༌འབུམ༌ལས། སྒྲོན༌ཤིང༌ལྷོ༌བལ༌རོང༌ནས༌སྐྱེ། །དབྱིབས༌ནི༌རིན༌ཆེན༌མཆོ༌སྡོང༌འདྲ། །ལོ༌མ༌གཡུ༌ཡི༌སྤྲིན༌ཕུང༌འདྲ། །མེ༌ཏོག༌དམར༌པོ༌མེ༌ལྕེ༌མཆེད༌པ༌འདྲ། །ཞེས༌དང༌། ཤེལ༌འཕྲེང༌ལས། དབྱིབས་ཚད་སོགས་གསོམ་ཐང་ཤིང་དང་འདྲ་ལ་ལོ་མ་དེ་ལས་རིང་བ་ཕག་རྒོད་ཀྱི་ཟེ་བ་གཤིབས་པ་ལྟ་བུ་དང་། འབྲས་བུ་ཐང་ཤིང་འབོས་བྱིས་ལས་ཆེ་བ་སྲ་མཁྲེགས་ཆང་པར་ཚུད་ཙམ་ཡོད་པ། སྡོང་པོ་ཐང་ཆུས་ཟིན་ལ་སེར་ལ་མདངས། ཀུན་གྱིས་མེ་སྒྲོན་བྱེད་པ་ཛཱ་ཏིའི་དྲི་བྲོ་བ་དེ་ཨིན་ཟེར་འཁྲུངས་དཔེ་སྤྱི་དང་། རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ཀུན་གྱི་མེ་སྒྲོན་བྱེད་པ་ཤིང་སྣུམ་ཅན་ཛཱ་ཏིའི་དྲི་བྲོ་བ་ཚོ་མཁྲེགས་ལྕི་བ་བཟང་། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད། འདི་ལུ་ས་ཁ་མཐོ་དམའ་གི་ཁྱད་པར་ལས་རིགས་གཉིས་སྦེ་ཕྱེ་བའི། ཧཱ་དང་བུམ་ཐང་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ཡོད་མི་ཚུ་ཤིང་སྡོང་དྲང་ལ་པགས་ཀོ་སྲབ་པ་མདོག་སྐྱ་ནག་དང་། ལོ་མ་སིབ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

67

ལ་ཆུང་བ་འབྲས་བུ་ཉ་ཁྲབ་གྱོང་བ་པད་སྤུང་ལྟ་བུས་གཡོགས་པ་དང་སོབ་སོབ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
བཏུས་དུས་ལུ་ངེས་པ་མེད་དེ་འབད་རུང་དེང་སང་ལག་ལེན་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན། ཟླཝ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
སྒྲོན་ཤིང་བད་རླུང་ཆུ་སེར་གྲང་བ་སེལ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིག་པར། སྒྲོན་ཤིང་དྲོ་ཞིང་སྐམ་ལ་རླུང་ནད་སེལ། །འོར་དང་སྐྲངས་པ་མ་ལུས་འཇོམས་པ་ཡིན། །འདིའི་སྨན་མར་རླུང་དང་བད་ཀན་དང་། །མཁལ་རྐེད་རྟུག་སྐམ་སྲིན་གྱི་ནད་རྣམས་སེལ། །ཞེས༌དང༌། རྗེ་རང་འབྱུང་པས། ཐང་ཆུ་རྨ་ཡི་ཆུ་སེར་འདྲེན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་རླུང་དང་སྐྱ་རྦབ་ཀྱི་རིགས་ཀྱིས་ལུས་ཁམས་སྦོ་མི་དང་ཡན་ལག༌དང༌རུས༌ཚིགས༌ཚུ་ལུ༌ཆུ༌སེར༌བསགས༌མི། དམུ༌ཆུ་གྲང༌བའི་ནད༌དང་རྨ༌ཤུ༌ཚུ༌ལུ༌ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

68

ལྕ་བ། Withania somnifera Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གདྷི། ག་སྲ། ཙཎྜ།

ཡུལ་མིང་། ལྕ་བ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གདུགས་དབྱིབས་མེ་ཏོག་གི་
སྡེ། Solanaceae
སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༧༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ཞིང་ལྕི་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ལྕ་རྒོད། ལྕ་གཡུང་། བ་ལང་ལྕ་བའོ། །ཞེས་དང་། གསོ་དཔྱད་རིན་པོ་ཆེའི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ལྕ་བ་དག་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད། །ལྕ་རྒོད་སྲིབ་ཀྱི་རི་ལས་སྐྱེ། །ལོ་མ་གཡུ་ཡི་མཎྜལ་འདྲ། །མེ་ཏོག་དམར་པོ་གདུགས་ཕུབ་འདྲ། །གདུག་རྩུབ་ཚེར་མས་ཐམས་ཅད་བརྒྱན། །རང་གི་ནུས་པས་སྦྲུལ་དུག་གསོད། །རྩ་བ་ལྔ་ཡི་གཙོ་བོ་ཡིན། །ཞེས་དང་། ལྕ་གཡུང་ཞིང་གི་མུ་ལས་སྐྱེ། །ལོ་སྡོང་གོ་སྙོད་འདྲ་བ་སྟེ། །སྡོང་བུ་སྨུག་ལ་མེ་ཏོག་དཀར། །འབྲས་བུ་གོ་སྙོད་འདྲ་བ་སྟེ། །རོ་ནི་ཚ་ལ་ཁ་མངར་བཅས། །ནུས་པས་བད་ཀན་གྲང་བ་དང་། །ཕོ་བའི་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་དང་། །གྲང་བའི་ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་སྔགས། །ཆུ་སེར་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེལ། །ཞེས་དང་། བ་ལང་ལྕ་བ་ཞེས་བྱ་བ། །ཤིང་དང་རྫ་མོ་ནང་དུ་སྐྱེ། །ལྕ་གཡུང་འདྲར་སྐྱེ་ནད་མི་སེལ། །སྐྲངས་སྦོས་དག་ལ་དུགས་བྱས་ཕན། །འདི་ལ་སྦྱོར་སྡེ་མང་པོ་མེད། །ཅེས་བཤད་པའི་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

69

དགོས་པ་ནི་གོང་མ་གཉིས་སོ། །ཞེས་གསུངས། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་རྒོད་གཡུང་གཉིས་བ་གླང་ལྕ་བ་དང་གསུམ་དུ་འདུས་པར་བཤད་ལ། ཅུང་ཟད་ཕྱེ་ན། རྒོད་རི་ལ་སྐྱེ་བའང་དཀར་ནག་གཉིས། དཀར་པོ་ལ་ལྕ་བ་རྒོད་པའམ་མུག་རྩི་ཞེས་མུག་པ་བསྲུང་བ་དེའོ། །གཡུང་བ་ཞིང་སྲིབ་སྐྱེ་བ་ལས་ཡང་མེ་ཏོག་ཡོད་མེད་གཉིས་ལས་འདིར་གཡུང་བ་བསྔགས། ཞེས་དང་། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་ལས། ལྕ་བ་རིགས་དབྱེ་བ་མང་པོ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་བསྡུ་ན། ལྕ་རྒོད། ལྕ་གཡུང་། བ་ལང་ལྕ་བ་གསུམ་མོ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་ལུ་ལྕ་བ་འདི་འབམ་པོ་དང་འདྲ་བའི་སྔོ་ལྡུམ་ཅིག་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་རུང་། ང་བཅས་རའི་མཐོང་ཐོས་ཉམས་མྱོང་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ རྩ་བ་ལྔའི་ནང་གསེས་སྨན་ལྡུམ་རིགས་ཀྱི་ཐང་སྨན་འདི། སྡོང་པོ་འདྲོང་པར་གཅིག་ཁར་ཕུང་པོར་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་ཁ་དོག་ཐལ་སྐྱ་རིང་ཚད་ཧ་ལམ་མི་ཀྲར་གཅིག་གི་ཚད་ཙམ་ཟིན་པའི་ལོ་མ་དང་། སྡོང་པོ་ལུ་སྤུ་སོབ་ཅན་མེ་ཏོག་ཆུང་ལ་སེར་པོ་འཆར་བ་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་སྐབས་སུ་དམར་པོ་སྦེ་འགྱོཝ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་རྩ་བ་བརྐོ་སྟེ་ས་དྲེག་ཚུ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས། ཉིམ་ནང་ལུ་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་རུལ་མ་བཅུག་པར་བདག་གཉེར་ཐོག་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ལྕ་བས་ཆུ་སེར་མཁལ་རྐེད་གྲང་བ་སེལ། །ཞེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། ལྕ་བའི་རྩ་བ་བརྐོས་གདུས་པས། །མཁལ་རྐེད་གྲང་རླུང་སེལ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། ལྕ་བ་དྲོ་ལ་ལྕི་བས་བད་ཀན་སྨུག་པོའི་ནད་ལ་གནོད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ལྕ་བ་གཟེ་མ་ཉེའུ་ཤིང་། །ར་མཉེ་རྩ་བ་འདི་རྣམས་ཀྱིས། །བཅུད་བྱེད་མཁལ་མའི་གྲང་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། གསོ་དཔྱད་རིན་པོ་ཆེའི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། །རང་གི་ནུས་པས་སྦྲུལ་དུག་གསོད། །རྩ་བ་ལྔ་ཡི་གཙོ་བོ་ཡིན། །ཅེས་དང་། ནུས་པས་བད་ཀན་གྲང་བ་དང་། །ཕོ་བའི་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་དང་། །གྲང་བའི་ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྔགས། །ཆུ་སེར་ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེལ། །ཞེས་དང་། བད་རླུང་གཉིས་ལྡན་སྙིང་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁལ་མའི་དྲོད་ཉམས་པ་དང་། ཟུངས་ཁྲག་ཉམས་པ། ལུས་སྟོབས་ཤོར་བ། རུས་ཚིགས་ལ་ཆུ་སེར་འཁོར་བ། ཕོ་བའི་ནད། སྐྱ་རྦབ། རླུང་ནད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད། གཞན་ཡང་ཁོག་པ་སྦོས་པ་དང་། བཤང་བ་སྲི་བ། མ་ཞུ་བའི་ནད། སྙིང་ཁམས་མི་བདེ་བ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

70

ཆང་རྩི། Buddleja bhutanica Yamazaki

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཕབ་རྩི།

ཡུལ་མིང་། ཕམ་ཡང་རེམ། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད་དང་ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། རྩི་ཤིང་གི་སྡེ།
Scrophulariaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར༌ལ༌སྐྱུར༌བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཆང་རྩི་ཟེར་མི་འདི་ཆང་ལུ་བཏབ་ཞིནམ་ལས་བསྙལ་བཞག་སྟེ་ཆང་ལང་ནི་གི་རྩི་ལུ་སླབ་ཨིན། དོན་ལུ་ཕབས་བཟོ་ནིའི་སྨན་རྫས་ཅིག་ཨིན། འདི་གི་འབྱུང་ཁུངས་ཡང་ཧེ་མ་བསྐལ་པ་རྫོགས་ལྡན་གྱི་ཤུལ་མར་ལྷ་ཁྱབ་འཇུག་གིས་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་འདི་བསྲུབས་པའི་སྐབས་ལུ་བུམོ་འཇའ་རིསམོ་མཐོང་ཚད་ཅིགཔ་ཆགས་པས་ར་བཟིར་ཏེ་དྲེགས་མ་ཚུགས་པའི་ཡིད་འཕྲོག་མ་ཅིག་ཐོན་མི་འདི། ཚངས་པས་དུག་གིས་བཟིར་བའི་སྐབས་ཆང་གི་ལྷ་མོ་དེ་མེ་ཏོག་དཀརཔོ་འདབ་མ་ལྔ་སྦེ་གྱུར་མི་འདི། ཆང་གི་མེ་ཏོག་ཟེར་ཆན་ལུ་བཏབ་པ་ཅིན་ཆང་ལངས་མི་འདི་ཨིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ནང་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཨིན། ཆང་རྩི་གི་རྒྱུ་ཤིང་ལྡུམ་འདི་ཆེ་ཆུང་ཧ་ལམ་མི་ཚད་ཙམ་ཆུ་རུད་ཀྱི་ཤུལ་དང་བྲག་ལོགས། ས་སྐྱ་བོ་ཡོད་ས་ཚུ་ནང་མང་ཆེ་བ་སྐྱེཝ་ཨིན། ཀྲོང་གསར་དང་བཀྲིས་སྒང་གི་ས་གནས་མཐའ་སར་སྐྱེ་བའི་སྨན་ཤིང་འདི་སྡོང་པོ་ཆུང་བ་དཀར་སྐྱ་དང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

71

ཡལ་ཕྲན་མང་བ། ངར་པ་དང་ལོ་མ་སྤུ་ཆུང་དང་། ལོ་མ་ཕྲ་ལ་རིང་སུ་སྦེ་ཡོད་པའི་མེ་ཏོག་ཆུང་ཀུ་གཅིག་གིས་གཅིག་བརྩེགས་ཏེ་ཤར་བའི་རིང་ཚད་མཐོ་གང་ཙམ་དཀར་བའི་མདངས་ཀྱིས་ཁྱབ་སྟེ་ཐུར༌ལུ༌གུག༌སྟེ་སྐྱེཝ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
མེ་ཏོག་དང་འདབ་མ་གིས་ཆང་ལང་ནི་གི་རྩི་ཕབས་སྦེ་བཟོཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་དང་འདབ་མ་རྒྱས་པའི་སྐབས་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབད་དེ། སྐམ་ཀྲོག་ཀྲོ་འགྱོཝ་ད་ཕྱེ་མ་ཞིབ་ཞིབ་སྦེ་བརྡུངས་ཏེ་རྩམ་ཁུག་ནང་ཉར་འཚག་འབད་བཞག་དགོ། ཆང་བཟོ་ནི་ཨིན་པ་ཅིན། རྒྱུ་ཆ་གཙོ་བོ་གྲོ་དང་། ནས་ཡུག་པོ་ལ་སོགས་པའི་འབྲུའི་རིགས་ཕྱེ་འཐག་སྟེ་བཙོ་ཞིནམ་ལས་ཆུ་ཤོག་གི་གདན་གྱི་སྟེང་རས་གདན་གང་འཚམས་འཐིང་མི་གུ་བརྡལ་ཏེ། ལགཔ་གིས་དཀྲོགས་ཚུགས་ཙམ་གྱི་དྲོད་འཇམ་གྱི་ཚད་ལུ་ལྷོདཔ་ཅིག ཆང་རྩི་འོས་མཚམས་ཅིག་བཏབ་སྦེ་སྦྲུས་ཏེ་མཐའ་དབུས་སྙོམས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བརྡལ། ལྟག་ལས་མལ་ཆ་གཉིས་བརྩེགས་སྦེ་བཀབ་སྟེ་མཐའ་མ་ལས་རླུངམ་མ་ཐལཝ་སྦེ་བཟོ་སྟེ་ཞག་གཅིག་བསྙལ་བཞག་སྟེ་ལངས་པའི་རྟགས་དྲིམ་མནམ་ད་ལུ་ལགཔ་གིས་འགྲོས་ཀྱིས་སྦེ་བསྣད་དེ་ལག་པའི་སྤར་མོ་ནང་ཤོང་ཙམ་འགོར་ལེབ་བཟོ་སྟེ་བསྐམས་ཞིནམ་ལས་ཆང་རྩི་སྦེ་བཟོ་གྲུབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཆང༌རྩི༌རྒྱུ༌བྱེད༌ནད༌མང༌སེལ། །ཞེས༌མ༌ཞུ༌བ༌འཇུ༌བ༌དང༌། ཆུ༌རྒྱུས༌འགྲམས༌པ། བྱིས༌པའི༌ལྟེ༌འཁོར་ནད། མངལ༌ནད༌གྲང༌ཚབས། རྟ༌བོང༌གི༌གྲང༌ནད༌ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

72

མཆིན་པ་ཞོ་ཤ། Entada rheedii Sprengel

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བ་མཁལ་སྨུག་པོ།

ཡུལ་མིང་། ཡང་ཀ་ལི། (གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད) ཀོ་ལོག་པ། (ཚངས་
ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཞོ་ཤའི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༠༠ མན་ཆད་ལུ་། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཡང་དྲོ་སྐམ༌པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས།བ་མཁལ་སྨུག་པོ་ཞེས་བྱ་བ། །ལྷོ་རོང་ཚད་པའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ། །ཤིང་སྡོང་མཆོག་ཏུ་ཆེ་བ་ལ། ། གང་བུ་འདོམ་ཕྱེད་ཙམ་ནང་ནས། །འབྲས་བུ་དམར་པོ་གླང་མིག་འདྲ། །ཞེས་འབྲས་བུ་དམར་ལ་སྨུག་ཞད་ཡོད་པ། མཆིན་པའི་མདོག་དབྱིབས་ཅན་ལེབ་མོ་མཐེབ་སྐོར་ཙམ་པའོ། །འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་ལས། མཆིན་པ་ཞོ་ཤ་མཆིན་པ་འདྲ། །ཟེར་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བའི་འབྲས་བུ་ཅིག་ཨིནམ་སྦེ་བཤད་མི་འདི་འབྲས་བུ་སྦོམ་སྦེ་ཡོད་ནི་དེ་གིས་རྗེས་སུ་དཔགས་ཏེ་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་ཟེར་བཀོད་དོ་བཟུམ་སྦེ་མཐོངམ་ཨིན་པས། དོན་ངོ་མ་རུབ་སྦྱིས་ཅིག་ཨིན་པའི་སྐྱེ་དངོས་འདི་ཀྲོང་གསར་དང་བཀྲིས་སྒང་གཞལམ་སྒང་གི་ས་གནས་མཐའ་སའི་རོང་ཆེན་ནགས་འདབས་ཤིང་ཆེན་ཚུ་གུ་འཁྲི་ཤིང་སྦེ་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། ལ་ལུ་གིས་གླ་གོར་ཞོ་ཤ་ལུ་ངོས་འཛིན་ནོར་བ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

73

རྒྱུན་འབྱམས་སུ་སོང་ཡོད་རུང་། མན་རྒྱུད་དུག་གི་བཅོས་ཐབས་སུ། མཆིན་པ་ན་ན་བ་མཁལ་སྨུག་པོའི་ཐང་། །མཆིན་པ་ན་བ་ལ་བ་མཁལ་སྨུག་པོ་སྟེ་མཆིན་པ་ཞོ་ཤའི་ཐང་བཏང་། ཞེས༌མཆེར༌པ༌ཞོ༌ཤ༌དང༌མ༌གཅིགཔ་ཁ༌སྐོང༌སྦེ༌བཤད༌དོ༌བཟུམ༌མ༌འཁྲུལ་བར་ངོས་འཛིན་དགོཔ་གལ་ཆེ། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩ ལུ་དཔེ་བསྐྲུན་འབད་ཡོད་པའི་འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་དཔེ་དེབ་ནང་ལུ། ཧེ་མ་གི་ངོས་འཛིན་འདི་ལས་གོ་ལྡོག་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག། ད་རེས་དངོས་མཐོང་ངོས་འཛིན་མཛུབ་ཚུགས་སུ་འབད་ཡོད་པའི་ཁར། འཁྲུངས་དཔེ་མང་རབས་ཅིག་ལས་ཁུངས་གཏུགས་འབད་དེ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་རིགས་མདས་བསྣུན་པའི་སྐབས་སུ་ཧེ་མ་ཟླ་གོར་ཞོ་ཤ་སྦེ་ངོས་འཛིན་འབད་མི་འདི་ད་རེས་མཆིན་པ་ཞོ་ཤ་ངེས་བདེན་ཨིན་པའི་ངོས་འཛིན་གཏན་འཁེལ་འབད་ཡོདཔ་ཨིན། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཤིང་སྡོང་མཆོག་ཏུ་ཆེ་བ་ཞེས་དང་། བོད་སྨན་སྐྱེ་དངོས་སྨན་གྱི་རིག་པ་ལས། སྡོང་པོ་ཆེ་ཞིང་འདྲོང་པ་ཟེར་ཡོད་རུང་། དོན་དངོས་མཐོང་ལུ་ཤིང་སྡོང་སྦོམ་སྦེ་མིན་པར་འཁྲི་ཤིང་རིངམོ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཕྱོགས་ཀུན་ལུ་ཁྱབ་པ། སྡོང་པོ་སྨད་ལུ་ཁ་དོག་ནག་ཤས་ཆེ་བ་དང་སྟོད་ལུ་ལྗང་སྐྱ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་ཆེ་ཆུང་མཐེ་བོང་ཙམ་དང་འཇམ་ཞིང་སྣུམ་པ་སྦེ་ཡོད་པའི་མེ་ཏོག་རིང་ཐུང་
ལག་པའི་ཁྲུ་གང་ལྷག་ཙམ་མེ་ཏོག་གི་རྣམ་པ་འདམ་བུ་ཀ་ར་འདྲཝ་
སྦེ་ཡོད། དེ་གི་གང་བུ་འདོམ་ཕྱེད་ཙམ་མ་སྨིན་པའི་སྐབས་སུ་ཁ་དོག་
ལྗང་ཁུ་དང་སྨིན་པའི་སྐབས་ལུ་སེར་ཤས་ཆེ་སུ་སྦེ་འགྱོཝ་ཨིན། དེ་
གི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྐོགས་ཤུན་མཐུག་ལ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་དམར་
སྨུག་སྒོར་ལ་ལེབ་ཅིང་མཐུག་པ་གྲངས་བདུན་དང་བརྒྱད་ཙམ་གྱི་ནང་ལུ་ཚི་བ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པ་རེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་རང་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། མཆིན་པ་ཞོ་ཤས་མཆིན་དུག་རྩ་དཀར་སེལ། ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། མཆིན་ཚད་དང་མཆེར་ཚད་བསལ་ནི་དང་། མཆིན་དུག་དང་རྩ་དཀར་གྱི་ནད། གློ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

74

འཇམ་འབྲས། Caesalpinia bounduc (L.)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མཉྩ་ཕ་ལ། འབྲས་སྔོན། གཡུ་སྒོང་། སྦྲུལ་སྒོང་།
ཡུལ་མིང་། གན་དཱི་ཀནྜ། (ལྷོ་མཚམས་པའི་ཁ་
སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་ལས་འབྲས་བུའི་སྡེ།
Leguminosae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ཞིང་བསྐ་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འཇམ་འབྲས་ཤིང་སྡོང་ནག་ཤས་ཆེ། །ལོ་མ་སིབ་པོ་ཚེར་མ་ཅན། །མེ་ཏོག་སེར་ལ་གང་བུ་ནི། །འཇོང་མོའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་ནི། །སྔོ་སྐྱ་ཐལ་ཀ་སྒོ་ང་འདྲ། སྤྲུགས་ན་ནང་ནས་རྒྱུག་སྐད་སྒྲོགས། །ཟེར་དང་། འདྲ་ཡིག་ལས། འཇམ་འབྲས་སྦྲུལ་གྱི་སྒོ་ང་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྦེ། ས་གནས་མོང་སྒར་གླིང་མིའི་ཐང་སྨན་ཤིང་གི་ལྡུམ་ར་ནང་མཐོང་མྱོང་བའི་སྨན་རྫས་འདི་འཁྲི་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཤིང་གཞན་ལུ་འཁྲིལ་ཏེ་སྐྱེཝ་ཨིན་པས། སྡོང་པོ་དང་ལོ་མ་ཚུ་ལུ་ཚེར་མ་གིས་ཁྱབ་སྟེ་འདུག ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་འདྲོང་པ་སྦེ་ཡོད་པའི་ལོ་མའི་ངར་པ་རིང་བ་ངར་པ་རེ་ལུ་ལོ་ཕྲན་༡༤ རེ་ཆེ་ཆུང་ལག་པའི་མཐེ་བོང་ཙམ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྡོང་པོའི་རྩེ་མོ་ལུ་ཚོམ་བུར་ཤར་བའི་གང་བུ་གའུ་ཁ་སྦྱར་བཟུམ་ཚེར་མ་རྣོ་བ་གིས་ཁྱབ་པའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་ཐལ་མདོག་མཁྲེགས་ཤིང་འཇམ་པ་འོད་དང་ལྡན་པ་དབྱིབས་འཇོང་ནར་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

75

གཅིག་ལས་གསུམ་གྱི་བར་ན་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་རྫས་འདི་འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་ལུ་གང་བུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་འབྲས་བུ་བཏོན་ཏེ་ཉི་མའི་ནང་ལུ་སྐམ་གསེད་འབད་དགོ སྨན་ནང་ལུ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་པའི་སྐབས་འབྲས་བུ་བྱེ་མའི་ནང་ལུ་རྗེན་ངད་ཐོན་ཙམ་བརྔོ་སྦེ་པགས་ཀོ་བཤུབ་སྟེ་སྤྱོད་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། ཨ་འབྲས་སྲ་འབྲས་འཇམ་འབྲས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་མཁལ་མའི་དྲོད་དང་ནུས་པ་ཉམས་པ་ལ་སོགས་པའི་མཁལ་ནད་ཀྱི་རིགས་ལུ་ཕན། གཞན་ཡང་རྩ་བའི་ཤུན་པ་གིས་སྐྲན་གྱི་ནད་དང་། བུ་རོ་འདོན་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན། ལོ་མའི་ཁུ་བ་གིས་ཁོང་སྲིན་གསོད་ནི་དང་། གཉན་སྐྲངས་ཀྱིས་གླང་པོ་ཆེ་གི་རྐངམ་བཟུམ་གྱུར་བའི་ནད། འབྲུམ་ཐོར། རྔུལ་དྲི་ངན་པ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་མེ་ཏོག་གིས་བད་རླུང་གི་ནད། དེ་གི་ཐལཝ་གིས་ཆུ་བསགས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན། འབྲས་བུ་གིས་བཤང་བ་འབེབས་པའི་ལཱ་འབད་ནི་དང་། རོ་ཙ་བ། ཁོང་པའི་ནང་གི་སྲིན་གསོད་ནི། གཅིན་ཁ་སྙི་བ། གྲང་བ་འཛག་པ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད། གཉན་ཚད། གློ་བའི་ནད། མཛེ་ནད་ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

76

ཉི་མ་མེ་ཏོག Helianthus annuus L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཉི་དགའ་མེ་ཏོགཡུལ་མིང་། ཉིམ་གང་ཤར། རིགས་ཀྱི་སྡེ། དྲང་སྲོང་མེ་ཏོག་གི་སྡེ།
Asteraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འདི་ཡང་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་མེ་ཏོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། དེའི་རྩ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བ་སྡོང་པོ་འཕྲང་ཏང་ཏ་ཆེ་ཆུང་ཧ་ལམ་སྤྱིར་བཏང་སྨྱུག་མའི་ཚད་ཙམ་སྤུ་དཀར་རྩུབ་པ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཁོང་པ་སོབ་པ་ཕལ་ཆེར་རྐྱང་པ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྟུག་ཅིང་ཅུང་ཙམ་སྦོམ་ལ་སྙིང་གི་དབྱིབས་བཟུམ་གྱི་མཐའ་ལུ། ཉག་ག་ཞིབ་པ་སོག་ལེའི་སོ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད་པའི་ངར་པ་རིང་ལ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་འདབ་མ་སྦོམ་ལ་སྲབ་ཅིང་སེར་པོའི་མདངས་ཆེ་བ་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་སེརཔོ་གིས་གང་བའི་དབྱིབས་སྒོར་སྒོར་ཆེ་ཆུང་བང་ཅུང་བཟུམ་ཅིག་ཡོད། སྨིན་པའི་སྐབས་སུ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ། ནང་འབྲུ་ནག་ཁྲའམ་སེར་སྐྱ་སྣུམ་ཉམ་ཅན་གྱིས་གང་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

77

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྨན་ལུ་མེ་ཏོག་ཡལ་ཚར་བའི་འདབ་གདན་དང་འབྲུ་བཏོན་ཚར་བའི་སྡེར་མ། སྡོང་པོའི་ནང་སྙིང་བཅས་སྟོན་ཀ་སོ་སོར་བཏུས་ཏེ་སྐམས་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ལུས་ཟུངས་དང་མཁལ་ནུས་ཉམས་པ་གསོ་ནི་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་མི་དང་རྣ་བ་འུར་བ། སྦྲུམ་ལྡན་གྱི་སྐྲངས་སྦོས་ཚུ་ལུ་ཕན་ནི་དང་། སྡེར་མས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་རྒྱུ་ཚད། གཅིན་སྙིའི་ནད། གཅིན་ལམ་གྱི་གཉན་ཚད་ལུ་ཕནམ་ཨིན། སྡོང་པོའི་ནང་སྙིང་གིས་བུ་སྣོད་ལས་ཁྲག་འཛགས་མི་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

78

ཉུངས་མ། Brassica rapa Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཆར་ཉུང་ཁཎྜ། དགུ་ཐུབ། བདུད་རྩི་ཞུན་གྱི་ཁུ་བ།

ཡུལ་མིང་། ཉུངས་དོ། རིགས་ཀྱི་སྡེ། ལཱ་ཕུག་གི་སྡེ།
Brassicaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཚ་ཞིང་དྲོ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཉུངས་མ་ཆར་ཉུངས་ཁ་བྱང་ལྟས་སྐྱེ་བ་ཁ་དོག་དམར་པོ་རྙིང་པ་ལོ་དགུ་ལོན་པའི་ཁཎྜ་དང་། དེ་བཞིན་གྱི་ཉུངས་སོན་ནི་སྦྱར་དུག་རིགས་ཀུན་བསྲུང་བ་དང་བསྡུ་གསོད་བྱེད་པའི་བདུད་རྩི་ཡིན་ནོ། །ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་བཞིན་དུ། ཉུང་མ་ཟེར་ཡོངས་གྲགས་ལུ་རྟོགས་སླ་བའི་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བའི་ཚལ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་དཀརཔོ་འཇམ་ལ་སྒོར་སྒོར་སྦེ་ཡོད་པའི་རྟིང་པ་ཐུང་བ་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ཙམ་མ་གཏོགས་སྤྱིའི་སྐྱེ་དབྱིབས་ཚུ་ཧ་ལམ་ལ་ཕུག་དང་འདྲ་རུང་དེ་ལུ་དབྱིབས་སྒོར་བ་ཁ་འཁོར་གྱི་མདོག་དམར་པོ་དང་། ལོ་མའི་དབྱིབས་ལབ་ལོ་འདྲ་རུང་དེ་ལུ་ཁ་དོག་ལྗང་ལ་འཇམ་ཞིང་ལབ་ལོ་བཟུམ་གྱི་སྤུ་དཀར་རྩུབ་དྲག་མེད། ཉུང་མ་འདི་སྐྱེ་སའི་དབང་གིས་རྡོག་ཆེ་ཆུང་མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། དགུ་ཐུབ་ཅེས་པ་ནི་ཉུང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

79

མ་ཆར་ཉུང་ཁ་བྱང་ལྟས་སྐྱེས་པ་ཁ་དོག་དམར་པོ་རྙིང་པ་ལོ་དགུ་ལོན་པའི་ཁཎྜ་དང་། ཉུང་གཞི་སྟེ་ཉུང་སོན་ལ་བཞེད་ཟེར་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་འདུགའཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ ཡང་ན་ཆུ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་ཁཎྜ་སྦེ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། ལ་ཕུག་གཞོན་ནུ་ཡང་དྲོ་མེ་དྲོད་སྐྱེད། །ནར་
སོན་ལྕི་བསིལ་བད་ཀན་སྐྱེད་པར་བྱེད། །ཉུང་མ་དེ་
བཞིན་དུག་ནད་མ་ལུས་བསྲུང་། །ཞེས་དང་། དཔའ་
བོས། ཉུངས་མ་ཚ་ཞིང་དྲོ་བ་དང་། །བད་ཀན་རླུང་སེལ་
མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །ཅེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིག་པ་ལས།
ཉུངས་མས་རླུང་སེལ་བད་ཀན་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །ཅེས་
དང་། རང་བྱུང་པས། ལོ་ཉུངས་ལོ་ལྡན་བཅུད་དུ་བྱེད། །
ཅེས་གསུངས་པ་དང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་འཚོ་བ་ཟས་
ཀྱི་ལེའུ་ནང་ལས། ཉུང་མ་ལ་སོགས་པའི་ལོ་མ་གསར་
པའི་ཚོད་མ་བསིལ་དྲོད་སྙོམས་ཤིང་བཤུར་བ་སྟེ་ཞག་ཏུ་ལོན་ནས་རད་པ་དེའི་ཚོད་མས་བད་རླུང་སྐྱེད་པར་བྱེད་ཟེར་གསུངས་ནུག བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དུག་གི་ནད་རིགས་མ་ལུས་བསྲུང་ནི་དང་། དུག་ནད་བྱེར་བ་བསྡུ་ནི་དང་རང་སར་གསོད་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོད། དེ་བཟུམ་སྦེ་བཅུད་ལེན་གྱི་སྨན་ཅིག་ཡང་ཨིནམ་སྦེ་བཀོད་ནུག ཉུང་གཞི་ཟེར་ཉུང་དོ་སོན་གྱི་ནུས་པ་ཡང་གོང་དང་མཚུངས་པ་སྦེ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

80

ཉེ་ཤིང་། Asparagus racemosus Willdenow

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རྩ་བ་བརྒྱ་པ། བདུད་རྩི་ཉེ་ཤིང་། ཤ་ལ་མུ་ལ། ནི་ལ་ལྕགས་ཀྱུ།

ཡུལ་མིང་། ཉ་ཁག་ཅུང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྟག་ཟིག་མེ་ཏོག་གི་སྡེ།
Asparagaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ལ་ཁ་ཞིང་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་དྲོ་ལ་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རྩིའི་ལྷ་མོ་ལུ་ཁམས་དཀར་པོ་བབས་པ་ཆུ་ཀླུང་དང་བྱེ་མའི་ནང་ལྷུང་བ་ལས་འཁྲུངསམ་ཨིནམ་སྦེ་བདུད་རྩི་བམ་པོ་བརྒྱད་པའི་འགྲེལ་པའི་ནང་བཤད་ཡོདཔ་དང་། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། བདུད་རྩི་ཉེ་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ། ཉིན་དང་སྲིབ་ཀྱི་མཚམས་སུ་སྐྱེ། །ལོ་མ་ལྕགས་ཕྱེ་གཏོར་བ་འདྲ། །སྡོང་པོ་ཕྲ་རིང་ཚེར་མས་ཁྱབ། །འབྲས་བུ་ལྕགས་ཀྱི་སྲན་ཆུང་འདྲ། །རོ་ནི་ཁ་བསྐ་མངར་བ་དེས། །ལྷེན་གྱི་ནད་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད། །ཟེར་ཚེར་མ་ཡོད་པའི་ཕོ་རིགས་ནུས་པ་ཆེ་བ་དང་། མེད་པ་མོ་རིགས་ནུས་པ་ཆུང་བ་ཡིན། ཞེས་དང་། ཁ་ལུང་དུ་སྐྱེ་བའི་རྩ་བ་ཕྲ་བ་བྲིས་སྨྱུག་ཙམ་ངན་པ་དང་། ཀླུང་འགྲམ་འབབ་ཆུ་རྒྱུད་སོགས་སུ་རྩ་བ་རེར་ཐོ་རེ་ཙམ་ལ་ཕྲ་སྦོམ་ཆང་པར་ཚུད་ཙམ་སྐྱེ་བ་དེ་འདྲ་བ་བཟང་བ་ཡིན། ཞེས་གསལ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུརྦེད་དྷ་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་ཚུ་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

81

ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་། སྔོ་འབུམ་གྱི་ལུང་འདྲེན། ཉེ་ཤིང་པ་ནི་འགྲམ་ལས་སྐྱེ། །ལོ་མ་ཕྲ་ཞིང་འབྲས་བུ་དམར། །ངར་པ་སྨུག་ཅིང་ཚེར་མ་ཡོད། །རིང་ཐུང་རྐང་རེ་ཁྲུ་རེ་ཙམ། །རྩ་བ་རྡོག་འདྲིལ་རི་སྒོག་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་ནུག སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། ལོ་སྡོང་ཚེར་མ་མེད་པ་ལ་ནི་འཇམ་མམ་མི་སུག་པ་ཞེས་པ་ཉེ་ཤིང་ཚེར་མ་མེད་པ། ཞེས་དང་། ངོ་མཚར་གསེར་སྙེ་ལས། ཉེ་ཤིང་ཚེར་མ་མེད་པ་འདི་མོ་ནུས་པ་ཆུང་། །ཟེར་གསུངས་འདུག རང་གིས་མཐོང་ཐོས་མྱོང་བའི་ཉེ་ཤིང་འདི་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྔོ་ལྡུམ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས༌ཅིག༌ཨིན། གོང༌ལུ༌ཕོ༌མོའི༌རིགས༌ཀྱི༌དབྱེ༌བ༌དང༌ཚེར༌མ༌ཡོད༌མེད༌ཀྱི༌ཁྱད༌པར༌ལས༌བཟང༌ངན༌གྱི༌དབྱེ༌བ༌གསུངས༌མི༌ནང་། རང༌གིས༌ངོ༌བོ༌ངོས༌འཛིན༌གཏན༌འབེབས༌འབད་ཡོད༌མི༌འདི༌ཚེར༌མ༌ཅན༌ཀླུང༌འགྲམ༌དང༌ནགས༌རོང༌གི་ནང་ལུ་སྐྱེ༌བའི༌སྨན༌རྫས༌འདི། སྔོ༌འབུམ༌གྱི༌ལུང༌འདྲེན༌དང༌། ཕྱོགས༌མཚུངས༌པ༌འདུག །འདི༌ཡང༌རྐང༌རིང་བ་ཚེར་མ་གིས་ཁྱབ་སྟེ༌ཡོད༌པའི༌ལོ༌མ༌ཕྲ་སིབ་ཅན༌འོམ་བུ་འདྲཝ་སྦེ་མེ་ཏོག་དཀར་ལ༌ཆུང༌ཞིང༌ཞིབ་པ་གཅིག་ཁར་སྤུངས་ཏེ་ལོ༌མའི༌འོག༌ལས༌ཤར༌ཏེ༌ཡོད། འབྲས༌བུ༌རིལ༌མ༌སྔོ༌ལྗང༌ཆེ༌ཆུང༌ཧ༌ལམ༌སྲན༌མ༌བཟུམ༌སྦེ་སྨིན༌པའི༌ཚེ༌གནགཔ༌སྦེ་འགྱོཝ༌ཨིན། རྩ་བ་རྡོག་པོ་ཅན་མང་བ་བཅད་བལྟཝ་དང་རྒྱུས་པའི་རྩ་ཕྲན་དཀར་པོ་དང་ལྡནམ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག༌ཟླ༌དགུ༌པ༌ནང་ལུ༌རྩ༌བ༌བརྐོ༌ཞིནམ༌ལས༌ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འཁྱུ༌སྟེ༌གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་མ༌རུལ༌བར༌སྐམས༌ཏེ༌བེད༌སྤྱོད༌འཐབ་དགོཔ༌ཨིན། བོད༌ལུགས༌གསོ༌རིག༌ཚིག༌མཛོད༌ཆེན༌མོ༌ལས། ཕྱི༌ཤུན༌དོར༌ནས་བསྐམས་ཏེ་སྨན་དུ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཞེས་གསུངས་ཡོད་རུང་། བདུད་རྩི་སྨན༌གྱི༌འཁྲུངས༌དཔེ༌ལས། རབ༌ཁཎྜ༌བཟོ༌ དགོཔ༌སྦེ་གསུངས་ནུག །

ཕན་ཡོན།
ཉེ་ཤིང་ར་མཉེས་ཚེ་བསྲིང་ཆུ་སེར་སེལ། །ཞེས་པའི་ཉེ་ཤིང་ནི།
ལྕགས་འཕྲེང་ལས། ཉེ་ཤིང་ཚ་ལ་དྲོ་བས་རླུང་དང་ཆུ་སེར་འཇོམས། །
ཞེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། ཉེ་ཤིང་ཆུ་སེར་གྲང་བ་
སེལ། །གབ་ཚད་རྙིང་པ་སེལ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས༌པ༌བཞིན། ལུས༌སྟོབས༌རྒྱས༌ཤིང༌ཚེ༌བསྲིང༌བ༌དང༌། མཁལ༌མའི༌སྟོབས༌དང༌དྲོད༌ཉམས༌པ༌གསོ༌བ། དེ༌མིན༌ མཁལ༌རྐེད༌ན༌བ༌དང༌། གཅིན༌སྙིའི༌ནད། པགས༌ནད། ཟ༌འཕྲུག༌ཅན། གབ༌ཚད༌རྙིང༌པ༌ཚུ་ལུ་ཕན། དེའི༌ཁཎྜ༌ངོ༌ཁེབས༌ཤར༌བའི༌པགས༌ནད༌དང་ཆུ་སེར་ནད༌གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

82

སྙིང་ཞོ་ཤ། Choerospondias axillaries (Roxb.)

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྙིང་ནད་སེལ་བའི་ཞོ་ཤ་ནི། །རོང་གི་ནགས་ཀྱི་གསེབ་ན་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་མཐུག །མེ་ཏོག་དཀར་པོ་རབ་ཏུ་མཛེས། །འབྲས་བུ་སྙིང་འདྲ་སྙིང་ཞོ་ཤ། །ཞེས་ཀློ་ཡུལ་(རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་ཡོད་པའི་ཀློ་གཡུས།)ནས་འབྱུང་བ་ཤས་ཆེ་བ་བཟང་། ཤ་ལོག་ཞུན་ལེབ་བྱས་པ་མཆོག་ཏུ་བཟང་།རུས་པ་འབྲས་བུའི་དུག་ཏུ་བཤད་ཀྱང་། སྙིང་ཞོ་ཤ་ལ་རུས་པ་བཟང་གསུངས། འདྲ་ཡིག་ལས། སྙིང་བུ་ཞོ་ཤ་མི་སྙིང་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་ནུག སྨན་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་སྡོང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་རིགས་ཤིང་ཐོག་སྟར་ག་འདྲཝ་འདྲོང་པོ་སྟེ་གཡོ་མེད་དྲང་པོ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤ་གྱེས་པའི་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་། ཤེལ་འཕྲེང་དང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་མཐུག་ཅིང་ཟེར་ཡོད་རུང་ལོ་མ་སྟུག་པ་རང་མིན་པར་སྲབ་མཐུག་དང་ཆེ་ཆུང་རན་པ་ཙམ་ནར་བ་སྲབ་པ་རྩེ་རྣོ་བ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དངོས་མཐོང་མེད་རུང་།

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨམྦ་ལི། བ་ཏ། འབྲས། ཙིཏྟ་ཀ། བྲ་ཧ་ཏི། གནོད་སྦྱིན་སྙིང་།

ཡུལ་མིང་། ཀུར་མ་ལི། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྙིང་ཞོ་ཤའི་སྡེ།
Anacardiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མམི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ལ་སྐྱུར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཅུང་བསིལ་བ།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

83

བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འོད་མདངས་འཚེར་ཞིང་འདབ་མ་ལྔ་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་ནང་གི་ཚི་གུ་སྙིང་གི་དབྱིབས་བཟུམ་ཚི་གུའི་ཐོག་ལས་མིག་ཏོ་གི་དབྱིབས་འདྲཝ་ནག་ཐིག་སྦེ་བཞི་ལྔ་ཙམ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་མ་རུལ་བར་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྐམས་ཏེ་ཤ་རུས་གཉིས་ཆ་ར་ཕྱེ་འཐག་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྙིང་ཞོ་ཤ་ཡིས་སྙིང་གི་ཚད་པ་སེལ། །ཞེས་དང་། རོ་སྐོར་ལས། སྙིང་ཞོ་ཤ་ནི་དྲོ་ལ་སྙོམས། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སྙིང་ཞོ་ཤ་ཡིས་སྙིང་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་སྙིང་གི་ཚད་པ་དང་། སྙིང་གཟེར། སྙིང་མ་དགའ་བའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

84

ཏིལ༌དཀར། Sesamum indicum L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཏིལ༌དཀར། ཏིལ༌ནགཡུལ་མིང་། པིལམ། (ཁེངས་ཀྱི་ཁ་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཏིལ་གྱི་སྡེ།
Pedaliaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༨༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ཞིང་སྣུམ་ལ་དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་ལ་དཀར་ནག་གཉིས། ཁ་དོག་མ་གཏོགས་དབྱིབས་ཆེ་ཆུང་འདྲ་ལ། ལེབ་མོ་ཅུང་ཟད་འཇོང་སྟབས་ལ་སྟོད་སྨད་ཆེ་ཆུང་ཟུར་ཙམ་ཡོད་པའི་འབྲུ་བྲེ་གའི་འབྲུ་ཙམ་སེན་མོས་བཙིར་ན་སྣུམ་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ལ། ཤིན་ཏུ་དཀར་བ་དང་ནག་པོ་གཉིས་ཡོད། ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། དེ་ལ་འཁྲུངས་དཔེ་ཁུངས་དང་ལྡན་པ་མ་མཐོང་རུང་སྡོང་པོ་ལྡེམ་ལ་ལོ་མ་ལྗང་གུ་ཡལ་ག་སོགས་ཆེར་མེད་དུ་སྐྱེ་བ། མདོག་སོས་པའི་དུས་ལྗང་གུ་གང་བུ་གྲུ་བཞི་པ་མེ་ཏོག་སྔོན་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་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཐོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་ལྗང་ནག་ཅུང་སྦོམ་ལ་དྲང་པོ་སྦེ་རིང་ཐུང་ཁྲུ་གསུམ་ཙམ་སྤུ་སེར་ནག་གིས་ཁྱབ་པར་ཡལ་ག་མེད་པ་དང་། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྙིང་དབྱིབས་ཀྱི་མཐར་ཉག་ཆུང་ཅན་ངར་པ་ཐུང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

85

བ་ཁ་སྤྲོད་དུ་སྐྱེ་བའི་ངར་པ་ལུ་ཡང་སྤུ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་པོའམ་སྔོ་སྨུག་ཟར་མའི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་འདྲཝ་སྡོང་པོ་སྟོད་ཆའི་ལོ་མ་དེ་རེ་རེའི་མཚམས་ལས་མེ་ཏོག་ཤར་བའི་འབྲས་བུའམ་གང་བུ་འཇོང་ནར་ཅན་ལ་འབྲུ་ཡང་མེ་ཏོག་གི་ཁ་དོག་གིས་དཀར་ནག་གཉིས་སྦེ༌དབྱེ༌བ༌ཕྱེ༌ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་ཁུག་སྟེ༌སྲ་ཀྲག་འགྱོ་བའི་སྐབས་འབྲུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་སྦེ་སྣུམ་བཙིར་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཏིལ་གྱིས་རླུང་
འཇོམས་ལུས་སྟོབས་འཕེལ་ཁམས་སྐྱེད། །ཅེས་
པར། དཔའ་བོས། ཏིལ་འབྲུ་དྲོ་ཞིང་པགས་པ་
འཇམ། །བསིལ་ཞིང་སྐྲ་དང་སྟོབས་སྐྱེད་ལ། །ལྕི་ཞིང་གཅིན་ཉུང་ཞུ་རྗེས་ཚ། །ཡིད་གཞུངས་དྲོད་སྐྱེད་བད་མཁྲིས་སྐྱེད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ཏིལ་དཀར་ནག་པོས་རླུང་སེལ་ལ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། རླུང་འཇོམས་ཤིང་ལུས་སྟོབས་དང་དྲོད་སྐྱེད་ལ་ཁུ་བ་དང་ལུས་ཟུངས་འཕེལ་ཞིང་སྐྱ་སྐྱེ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

86

སྟབ་སེང་། Fraxinus paxiana Lingelsheim

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བེ་ས་ར། ཏཱམ་ལ། ཤིང་སྔོན་སྤྱི་བཞུར། ཤིང་དཀར་རྩ་བ་མོ། གཡུ་ཤིང་། ཚོང་དཔོན་གཡུའི་གསང་ཆབ། བཻ་ཌཱུར་ཆུ་བསྐྱུར།
ཡུལ་མིང་། སྤྱི་བཞུར། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྟབ་སེང་གི་སྡེ།
Oleaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠-༢༧༠༠ བར། རོ། ཁ་ལ་བསྐ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། རྩུབ་ལ་བརྟན་ཞིང་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྤྱི་བཞུར་ཤིང་དཀར་རྩབ་མོ་ནི། །ལྷོ་ཡི་རོང་གི་ནགས་སུ་སྐྱེ། །ཤུན་པ་སྦྱར་བའི་སྐོགས་དང་མཚུངས། །རང་གི་ནུས་པས་རུས་ནད་སེལ། །ཆུ་རུ་གདུས་ནས་ཁོང་བཏང་ན། །ཆུ་མི་འཇིགས་པའི་གཙོ་བོ་ཡིན། །ཞེས་ཤིང་འབྱར་པ་འདྲ་བའི་ཤུན་པ་ཕྱི་སྐྱ་ལ་བར་རྩི་སྔོན་པོ་ཅན་ཆུར་སྦངས་པས་ཁུ་བ་སྔོན་པོ་བྱུང་བ་དེའོ་ཞེས་གསུངས། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། ངོ་བོ་ནི་ཤིང་འབྱར་པ་ལྟ་བུའི་ཤུན་པ་སྦངས་ན་ཆུ་སྔོན་པོར་བྱེད་པ་དེའོ། །ཞེས་དང་། ཁྲོག་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྡུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཇོའི་བུམ་བཟང་ལས། སྟབ་སེང་རྒས་པ་སྤྱི་བཞུར་ཞེས་གསལ། དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མ་གསུངས་རུང་། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། འདི་ལ་རིགས་ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་བ་གོང་བཤད་ཕུད། ད་དུང་ཁུག་ལིག་བའེ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

87

ལཱ་ཧྲུག ལོ་ཆུང་པའེ་ལཱ་ཧྲུག ཆིན་ལིན་པའི་ལཱ་ཧྲུག ཟེར་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཞི་སྦེ་ཕྱེ་ནུག དྲུང་འཚོ་རྒན་ཤོས་དང་སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་ཞལ་རྒྱུན་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན། ལྗོངས་འདི་ནང་ལུ་དངོས་མཐོང་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད་མི་འདི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ག་ནི་ཡང་མ་གསུངས་པར། དོན་ལུ་སྨན་ཤིང་འདི་གི་པགས་ཀོ་ཆུ་ནང་ལུ་སྦངས་པ་ཅིན་ཁུ་བ་ཧོནམ་འབབ་ནི་ཡོད་མི་འདི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་རྟགས་ཨིནམ་སྦེ་གསུངས་ཡོདཔ་བཞིན། པགས་པ་ཡལ་ཕྲན་ཚུ་རྨུར་ཏེ་བལྟཝ་ད་ཚིལ་མ་ཧོནམ་སྦེ་འཐོན་ནི་འདུག དེ་ཡང་མཐའ་སའི་ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་སྨན་རྫས་ཤིང་ཆེན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིནམ་ལས་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་ཕྱི་པགས་སྐྱ་ལ་རྩུབ་པ་ཟེར་གསལ་ཡོདཔ་བཞིན། མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྨན་ཤིང་འདི་གཞོན་དུས་ཕྱི་པགས་ལྗང་སྐྱ་དང། རྒས་དུས་པགས་ཀོ་སྟུག་པག་པ་ཕྱིའི་མཐོང་སྣང་མདོག་སྐྱ་དཀར་ཅན། པགས་པའི་ནང་ངོས་ལུ་མདོག་སེར་སྐྱ་དང་། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ། ལོ་མ་ལྗང་ནག་རྒྱབ་སྐྱ་བ་ངར་པ་ཨ་ཙི་རིང་སུ་ཕན་ཚུན་རེས་མོས་སུ་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷ་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་ཚུ་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་། མེ་ཏོག་ནི་ཡལ་ཕྲན་དང་ལོ་མ་གྱེས་མཚམས་ནས་འཆར། འབྲས་བུའི་ནང་འབྲུ་གུ་གཅིག་ལས་མེད། ཟེར་བཀོད་ནུག ཤིང་སྨན་འདི་གྲོང་མི་ཚུ་གིས་མི་དང་རྟ་ནོར་སེམས་ཅན་ཚུ་རྐང་ལག་ཆག་དཀྲུམ་ཤོར་བའི་སྐབས་དང་། རྨ་ལུ་ཡང་ཁུ་བ་བཏོན་ཏེ་སྦང་ནི་དང་སྦྱར་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་ཤུན་པགས་ཟླཝ་བཞི་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བསིལ་སར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྟབ་སེང་རུས་ཆག་སྦྱོར་ཞིང་རུས་ཚད་སེལ། །ཟེར་
གསུངས་ཡོདཔ་དང་། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། སྤྱི་བཞུར་བསིལ་ལ་རང་གི་
ནུས་པས་རུས་ཚད་འདོན། །མར་དང་སྦྱར་ན་རུས་པ་འབྱར། །ཞེསགསུངས་ནུག དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། སྤྱི་བཞུར་རུས་པ་གས་པ་
སྦྱོར། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སྤྱི་བཞུར་མགོ་རུས་ཆག་པ་སྦྱོར། །ཞེས་གསུངས། ཡང་སྨན་ནུས་རྒྱས་པ་ལས། ཤིང་དཀར་མིག་ནད་ཀུན་ལ་ཕན། །རྨ་རྙིང་རུས་ནད་སེལ་བ་སྟེ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། བརྡབས་ཆག་རིགས་ཀྱིས་རུ་ཏོ་གས་ཆག་བྱུང་མི་དང་། རུས་ཚད་དང་རྨ་རྙིང་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

88

སྟར༌ག Juglans regia L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། འཚོ༌བྱེད།

ཡུལ་མིང་། སྟར༌གོ (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྟར་ཀའི་སྡེ།
Juglandaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། སྙོམས་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་སྒྲོལ་མ་སྔོ་འབུམ་གྱི་ལུང་འདྲེན། སྟར་ག་ཞེས་བྱའི་སྨན་མཆོག་ནི། །ཚད་པ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་མཐུག །མེ་ཏོག་དཀར་སེར་ཆུང་བ་ཡིན། །འབྲས་བུ་གའུ་ཁ་འབྱར་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། སྟར་ག་འདི་སྡོང་པོ་རིངམ་སྦེ་སྲ་ཀྲག་ཀྲ་ཡོད་པའི་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་སྦོམ་སྦེ་རིང་བ་ཕྱོགས་ཁྱབ་ཅན་གཞོན་ནུ་པགས་མདོག་སྐྱ་ལ་འཇམ་པ། རྒས་ཚེ་པགས་པ་ཁ་གས་ནི་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤ་ཡོད། ལོ་མའི་མདུན་ལྗང་ནག་རྒྱབ་ལྗང་དཀར་དཀྱུས་རིང་ལ་ཞེང་ཨ་ཙི་ཆེ་སུ་དང་། ལོ་མ་ངོས་འཇམ་འོད་མདངས་དང་ལྡན་ཞིང་མཐའ་མཉམ་པ་ངར་པ་རིང་ལ་རྩ་རིས་གསལ་བ་སྒྲོ་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རྣམ་པ་དང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་སྙེ་དབྱིབས་བང་རིམ་ཅན་ཐུར་དུ་གུག་ཅིང་། ཞེས་གསལ། འབྲས་བུ་སྦོམ་ལ་ཕྱི་པགས་སྔོ་ལྗང་པགས་པའི་ཁུ་བ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

89

ལག་པར་རེག་ཏེ་སྐམ་དུས་ཡལ་མ་འགྱོ་བར་སྡོདཔ་ཨིན། ནང་གི་པགས་པ་མཁྲེགས་ལ་གའུ་ཁ་འབྱར་བའི་ནང་སྙིང་སྣུམ་ཅན་ཀླདཔ་བཟུམ་སྦེ་གནས་ཏེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ནང་སྙིང་དང་ཕྱི་པགས་སྔོན་པོ་གཉིས་དགོཔ་ལས་འབྲུག་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་སྟེ་ཕྱིའི་པགས་ཀོ་བཤུ་ཞིནམ་ལས་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྟར་གས་རླུང་སེལ་ཡན་ལག་འཁུམས་པ་བསྲང་། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སྟར་འབྲས་རླུང་ནད་སེལ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། སྟར་གས་རླུང་སེལ་བད་ཀན་སྐྱེད།།ཟེར་བཟའ་ཤིང་ལྕང་མ་འདྲ་བའི་འབྲས་བུ་ཡོངས་གྲགས་ལུ་སྟར་གོ་ཟེར་སླབ་དོ་ཡོདཔ་ལས་ནོར་འཕྲང་ཆུང་། ཕྱི་པགས་འབྲས་སྐོགས་ཀྱིས་སྐྱ་གནགཔོ་བཟོ་ནི་དང་སྐྱེ་ནི་ལུ་ཕན། ནང་གི་ཚི་གུ་གིས་རླུང་ལུ་ཕན་ནི། བྱུགས་པ་ཅིན་རླུང་ནད་གཟུགས་འཁུམས་དང་རླུང་ནད་སེལ་ནི། ཡན་ལག་གི་སྐྲངས་སྦོས་འཇོམས་ནི་དང་གྲེ་བའི་ཚད་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

90

སྟར་བུ། Hippophae salicifolia D.Don

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གླ་བ་ཚེར་མ། གླེ་ཚེར། འཚས་ཚེར།

ཡུལ་མིང་། སྟར་བུ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྟར་བུའི་སྡེ།
Elaeagnaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། སྐྱུར་བ།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། ཚ་ཞིང་སྐམ་ལ་སྣུམ་པ་དང་
ལྡན་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྟར་བུ་གདུག་རྩུབ་ཚེར་མར་སྐྱེ། །འབྲས་བུ་བྱིའུ་ཕྲུ་གུ་འདྲ། །རོ་ནི་སྐྱུར་ཞིང་ལྕེ་འབིགས་བྱེད། །རང་གི་ནུས་པས་གློ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འདི་ལ་རིགས་གསུམ། གང་ཡང་ཤིང་ཚེར་མ་ཅན་ནོ། །ཆེ་བ་གནམ་སྟར་རོང་ཆེན་དུ་སྐྱེ། །ཉག་རོང་རྒྱ་ཡུལ་སོགས་སུ་ཤིང་ཁང་བརྩེགས་གཉིས་རེ་ཙམ་པར་སྐྱེ། འབྲིང་བ་བར་སྟར་བར་ཤོད་དུ་སྐྱེ་བ་མི་ལུས་ལྷག་ཙམ་དང་། སླེང་བ་ས་སྟར་ཁ་སྟོད་ཆུ་འགྲམ་ཐང་དུ་སྐྱེ་བ་ལོ་མ་འོག་དཀར་པོ་ཅན་ཆུ་སྤེན་(ཤིང་ཕྲན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སྤེན་མ་ལུ་གོ)ལྟར་ཕྲ་བ་མཐོ་རེ་ལྷག་ཙམ་སྟེ། ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སེར་པོ་ཆུ་སེར་རྐྱལ་པ་འདྲ་བ་རྡོལ་ལ་ཁད་པ་ཞུན་དུ་བྱ་བ་ཡིན། འདི་གཉིས་གློ་དང་གྲེ་བར་བཟང་། ཞུན་དུ་བསྐོལ་བའི་ཁ་ཞག་མར་ཁུའི་རང་བཞིན་གིས་སྒྲོན་མེ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

91

སྦེ་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ། བར་སྟར་འབྲས་བུ་ནས་འབྲུ་ཙམ་སྲ་ལ་སྐམ་པ་གསེར་སྦུན་ཅན་སྣུམ་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དེ་ཁྲག་ལ་བཟང་། སྟར་བུ་རྒུན་འབྲུམ་སྐྱུ་རུ་ར་གསུམ་ནི་སྔོན་སྒྲ་གཅན་ཁའི་བདུད་རྩི་ཐིགས་པས་བྱུང་བར་བཤད་པ་ཡོད་དོ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། ཡུན་རིང་སྐྱེ་བའི་སྨན་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། བོད་ཀྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་བཤད་ཡོད་དོ་བཟུམ། འབྲུག་ལུ་ཡང་སྐྱེ་གནས་ཀྱིས་དབང་གིས་ཆེ་ཆུང་རིམ་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ། གླིང་གཞི་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཁ་མཐོ་སའི་ནང་སྐྱེས་མི་ཚུ་ས་སྟར་དང་། གཞན་ཡང་ས་གནས་དང་འཁྲིལ་གནམ་སྟར། བར་སྟར། ས་སྟར་སྦེ་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་གསུམ་སྦེ་ཕྱེ་སྟེ་ངོས་འཛིན་བྱུང་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། འཁྲུངས་དཔེ་འདི་ནང་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་པར་རིས་འདི་གནམ་སྟར་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་སྐྱེ་དབྱིབས་འདི་སྡོང་པོ་དྲང་པོ་མེན་པ་འཁྱོག་པོ་ཅན་ཕྱི་པགས་མདོག་ཐལ་དཀར་མཁྲེགས་པ་མཛེར་པ་མང་སུ་ཡོདཔ་དང་། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་དྲང་པོར་མེན་པར་འཚེར་མ་རྣོ་བ་ལེ་ཤ་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཕྱ་སི་སི་ནར་ཅན་གཙགས་བུའི་དབྱིབས་བཟུམ་དང་རྒྱབ་སྐྱ་བ་ངར་པ་ཐུང་ཀུ་རེས་མོས་སྐྱེ་བའི་མེ་ཏོག་ཆུང་བ་དཀར་ལ་དམར་མདངས་ཅན་འདབ་མ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་ཨིན། འབྲས་བུ་རིལ་མ་བར་སྟར་ལས་ཆེ་བ། སྨིན་པའི་ཚེ་ཁ་དོག་དམར་སེར་ཅན་ལུ་འགྱུར་འགྱོ་བའི་ཆུ་འབུར་འདྲ་བའི་ནང་ཤ་རྒྱུས་ཅན་གྱི་ས་བོན་དཀརཔོ་མཁྲེགས་པ་ལེ་ཤ་ཆགས་ཏེ་ཡོད། བར་སྟར་སྡོང་པོ་དེ་ལས་ཆུང་བ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་དབྱིབས་འདྲ་རུང་འབྲས་བུ་འདི་ལས་ཨ་ཙི་ཆུང་སུ་སྦེ་ཡོད། ས་སྟར་འདི་སྡོང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཐུང་བ་མི་ཀྲར་གཅིག་གི་ཚད་ཙམ་ཡལ་ཕྲན་ཁ་དོག་སེར་ཤས་ཅན་མང་བ། འཚེར་མ་གིས་གང་བ་སྐྱེ་ལུགས་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པའི་ཚུལ་དང་། ལོ་མའི་ཁ་དོག་ཐལ་དཀར་དབྱིབས་ནར་བ་བར་སྟར་ལས་ཆུངམ་སྦེ་ཡོད། སྨན་རྫས་འདི་སྟོན་ཀའི་དུས་ལུ་མེ་ཏོག་རྒྱས་ཏེ་དགུན་དུས་ལུ་འབྲས་བུ་བཏགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ས་ཁ་མཐོ་ས་སྡོད་མི་ཚུ་གིས་བཤད་ནི་འདུགའཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་དུས་ཚོད་དང་འཁྲིལ་འཐུ་སྟེ་རློནམ་སྦེ་ར་ཁཎྜ་བཟོ་དགོཔ་ཨིན། རྒྱུད་ལས། སྟར་བུའི་ཁཎྜ་འབྲས་བུ་བཙོས་བྱས་ལ། །རུས་པ་ཕྱུང་ལ་ཁུ་བ་ཁནྜར་གདུས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
སྟར་བུས་གློ་བརྐོ་ཁྲག་འཇུ་བད་ཀན་གཅོད། །ཅེས་དང་། རོ་སྐོར་ལས། སྟར་བུ་རྣོ་ལ་ཡང་བས་གློ་དང་གྲེ་བར་བད་ཀན་ཞུགས་པ་དག་ལ་ཕན། ཞེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། སྟར་བུ་མ་ཞུ་མཆིན་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སྟར་ཞུན་སྟར་བུས་གློ་ནད་སེལ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། གློ་བའི་ནད་དང་། ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ཏེ་རྩ་ནང་འཁོར་སྐྱོད་དཀའ་བ་དང་། མོ་ནད་ཀྱིས་ཁྲག་འདྲིལ་ཏེ་ཁྲག་སྐྲན་ཆགས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

92

པའི་རིགས་ལུ་ཕན་པ་མ་ཚད། བད་ཀན་འབྱར་བག་ཅན་གཅོད་ཚུགས་ནི་དང་། དངུལ་ཆུ་བཤིག་ནི་དང་གསེར་བསྒྱུར་ལུ་ཡང་འདི་དགོཔ་ཨིན།

ས་སྟར།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

93

སྟོད་ཇ། Senegalia catechu (L.F) P.J.H. Hurter & Mabb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཁ་དི་ར། བ་ལ་པ་ཋ། བ་ཧུ་སཱལ་ཡ། ཁེར། ཀ་རིང་ག་ལཱི། ཀ་ཆུ། ཁ་ཡར།

ཡུལ་མིང་། སྟོད་ཇ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད། རོ། བསྐ་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲོད་དང་ལྡན་པའི་ས་གནས་ཚུ་ལས་སྐྱེ་བའི་སྟོད་ཇ་འདི་ཤིང་སྡོང་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༩-༡༢ ཙམ་དང་ཤིང་སྡོང་མདོག་ནག་ལ་རྩུབ་པ། ཡལ་ག་དང་ཡན་ཕྲན་གྱེས་ཏེ་ཡོད་པའི་གུ་དེ་ཚུ་ལས་རྩང་ཐུང་གུག་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྗང་གུ་བང་རིམ་བརྩེགས་ཏེ་ཆ་ལྔ་བཅུ་དེ་རེ་བྱ་སྒྲོ་བཟུམ་མཛེས་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་སྐྱེསཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་འདི་ཡང་སེར་སྐྱ་རྒྱ་རྫིའི་དབྱིབས་ཅན་རྩང་བཟུམ་གྱི་རྣམ་པ་སྦེ་ཤར་ནི་དང་། འབྲས་བུ་ལེབ་ཏག་ཏ། སྐྱི་པགས་འཇམ་ཏོག་ཏོ། དབྱིབས་ནར་ནར་སྲན་ཅུམ་སྦེ་བཏགས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ཤིང་སྡོང་དང་པགས་ཀོ་མེ་ཏོག་ཚུ་འབྲུག་ཟླ་༨ པ་དང་༩ པའི་བར་བསྡུ་སྒྲུབ་དང་། སྐམ་གསེད་ལེགས་པར་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

94

འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
གློ་ནད་དང་། པགས་ནད། སྐྲངས་པ་འཇོམས་ནི། ཟ་འཕྲུག་སེལ་ནི། འཇུ་སྟོབས་རྒྱས་ནི། ལུས་སྟོབས་རྒྱས་ནི། སོ་རྙིལ་གྱི་ནད། གཉན་ནད། གཞང་འབྲུམ། བཤལ་ནད། ཁྲག་བཤལ་ནད། གཅིན་སྙིའི་ནད་དང་བད་ཀན་ནད་རིགས་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

95

ཐལ་ཀ་རྡོ་རྗེ།Cassia tora L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨོ་ཊི། ཤ་རི་རི།

ཡུལ་མིང་། ཤེ་ལེག་པ། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྲན་མའི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཅུང་ཁ་ཞིང་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་རྩུབ་ལ་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཐལ་ཀ་རྡོ་རྗེ་ཞེས་བྱ་བ། །ཤིང་ཕུང་ཕྲ་ཞིང་ཆུང་བ་ལ། །མེ་ཏོག་སེར་པོ་སུལ་ཅན་ཏེ། །ལོ་མ་འབྲས་བུ་ཆུང་བ་ཡིན། །གང་བུ་རིང་ལ་འབྲས་བུ་ནི། །ཁྱི་ཡི་ཕོ་མཚན་འདྲ་བ་ཡོད། །རོ་ནི་ཡིད་ཙམ་ཁ་བ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པས་ཆུ་སེར་སྐེམ། །ཞེས་དང་། འདྲ་ཡིག་ལས། ཐལ་ཀ་རྡོ་རྗེ་ཁྱི་ཡི་ཕོ་མཚན་འདྲ། །ཟེར་མི་འདི་སྔོན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིང་བསྲེལ་ལས་བྱུང་བར་བཤད། ཞེས་གསུངས། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འདི་ལ་ཕོ་མོ་རིགས་གཉིས་ཏེ། ཕོ་རིགས་གང་བུ་ཕྲ་མོའི་ནང་ནས་འབྲས་བུ་སེར་འཇོང་ཅན་དང་། མོ་རིགས་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཀྲི་ག་(སུལ་ལམ་ཉག་ག་ཡོད་པ།)ཡོད་པ་ཞིག་ཡོད་ལ། གཉིས་ཀ་སྲ་མཁྲེགས་འོད་དུ་འབར་བའོ། །འདི་ལ་ཆེ་བཤད་ཁུངས་གཏམ་མི་ཉུང་ཙམ་འདུག་ཀྱང་བཞག་ལ། དོན་དུ་བཅུད་ལེན་རོ་ཙའི་ནུས་པ་ཆེ་བར་བཤད་དོ། །ཟེར་གསུངས་མི་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་ཕོ་མོ་གཉིས་ཏེ། མོ་རིགས་ནི་གང་བུ་ལས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

96

འབྱུང་བའི་འབྲས་བུ་སེར་ཆུང་རྩེ་རྣོ་བ་དང་། ཕོ་ཊི་ཀ་ཡོད་པ་ལ་ཁྱིའི་ཕོ་མཚན་འདྲ་ཞེས་དང་། ཨི་ཤྭ་ར་ལིང་ག་དབང་ཕྱུག་གི་མཚན་ཞེས་གསུངས་སོ། །ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། འདི་ལ་རིགས་མཆོག་དམན་གཉིས་ཏེ། འབྲས་བུ་ཁྱིའི་ཕོ་མཚན་གྱི་རྩེ་འདྲ་བ་མཁྲེགས་པ་མཆོག་དང་། དམན་པ་ནི་གོང་བུ་ཕྲ་མོ་འབྲས་བུ་འབོལ་བ་ཀྲི་ག་ཅན་ཡིན། ཞེས་གསལ། རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་འདི། འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་ཤིང་ལྡུམ་གྱི་རིགས་ཅིག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ཡོད་རུང་དོན་དངོས་མཐོང་ལུ་སྔོ་ལྡུམ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་གྱི་རིགས་སྡོང་པོ་སྔོ་ལྗང་ཕྲ་བ་སྟོད་ཆ་ལས་ཡལ་ག་གྱེས་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྲབ་པ་རྒྱབ་མདུན་ལུ་སྤུ་དཀར་ཐར་ཐོར་སྦེ་ཡོད་པའི་དབྱིབས་སྒོར་བ་སྒྲོ་དབྱིབས་དྲུག་རེ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ངར་པ་རེ་ལུ་ལོ་མ་དྲུག་རེ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཆུང་བ་སྲན་མའི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་བཟུམ་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན། གང་བུ་ཕྲ་ལ་རིང་བ་ཁབ་ཀྱི་དབྱིབས་བཟུམ་གྱི་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་ལྗང་སེར་འོད་མདངས་འཚེར་བ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་ལེ་ཤ་བརྩེགས་ཏེ་ཡོད། དེབ་ཐེངས་དང་པའི་རྩོམ་སྒྲིག་པའི་ཞིབ་འཚོལ་ནང་ལུ་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་ཕོ་རིགས་སེར་འཇོང་ཅན་དང་། མོ་རིགས་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཀྲི་ག་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ལས་བཤད་དོ་བཟུམ་སྦེ་ར་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་དུས་ཚོད་ཁར་སྡོང་པོ་བརྔ་ཞིན་ལས་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་ནང་ན་གི་འབྲུ་བཏོན་ཏེ་མ་རུལ་བར་ཉར་ཚགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ལས། སོ་མ་ར་ཛས་ལྤགས་ནད་ཆུ་སེར་སེལ། །ཐལ་ཀ་རྡོ་རྗེ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་པ་དང་། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། ཐལ་ཀ་སྙོམས་ལ་ཡིད་ནད་སྐེམ། །ཆུ་སེར་འཇོམས་དང་ཤུ་བ་གསོ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ཐལ་ཀས་གཟའ་དང་ཆུ་སེར་འདྲེན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། གྲུམ་བུ་ཆུ་སེར་གྱི་ནད་དང་། པགས་པ་ཤུ་ཐོར་འཐོན་པ། ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ། སྲིན་ནད་དང་གཟའ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད། གཞན་ཡང་། འཁྲུངས་དཔེ་འགར། རྩ་བས་པགས་ནད་སྤྱི་དང་། མེ་དབལ། རྨེན་བུའི་ནད། གློ་གཅོང་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་བཀོད་ནུག འབྲུ་གུ་གིས་ཁོང་སྲིན་འཇོམས་པར་བྱེད་པ་དང་། པགས་པའི་ནད་དང་། མཛེ་ནད། མགོ་ན་བ། དབུགས་མི་བདེ་བ་ཚུ་ལུ་ཕན་ནི་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ལོ་མ་གིས་ཁ་ཟས་འཇུ་བར་བྱེད་པ་དང་། ཚ་བའི་ནད། བཤལ་སྦྱོང་ལ་སྤྱོད་པ། མཁྲིས་པའི་ནད་དང་། གློ་ཡུའི་ནང་ལུ་ཚད་པ་ཞུགས་པ། གཞང་འབྲུམ། ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། སྙིང་གི་ནད། མགུ་ཏོག་ན་བ། གཅིན་ཁ་སྙི་བ། འབྲུ་གུ་གིས་བཤང་བ་འགག་པ་དང་། སྐྲན་ནད། གློ་ལངས་པ། མགུ་ཕྱེད་གཟེར་བ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག །

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

97

དྷ་དུ་ར། Datura stramonium L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཐང་ཕྲོམ། སེར་པོ་དྷ་དུ་ར། ལང་ཐང་རྩེ།

ཡུལ་མིང་། བྱི་ཙི་སྟར་ཀོ། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཐང་ཁྲོམ་གྱི་སྡེ།
Solanaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠-༢༠༠༠ བར། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་རྩུབ་ཅིང་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ནག་པོ་དྷ་དུ་ར་ཞེས་པ། །རྩ་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ལ། །སྡོང་པོ་ངར་པ་དགུ་རེ་གྱེས། །ལོ་མ་ནག་མཐུག་ཁྲ་གཤོག་འདྲ། །མེ་ཏོག་སྨུག་ནག་དུག་དྲི་བྲོ། །ལོ་མ་མེ་ཏོག་ས་འོག་ནས། །རྫོགས་པར་མཐོང་བས་ཐང་རྫོགས་ཟེར། །གང་བུ་མཐུག་གྱོང་ཐང་ཁུག་ནང་། །འབྲས་ནག་ལེབ་ཞིབ་མཁལ་འདྲས་ཁེངས། །རང་གི་ནུས་པས་སྲིན་ལྷོག་འཇོམས། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ས་དྲོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ཡུལ་དང་། གཞན་ཡང་ཧ་ལམ་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ལོ་རེ་བཞིན་སྐྱེ་བའི་སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྨན་རིགས་འདི། རྐང་སྨུག་ནག་ལོ་མ་མདུན་ངོས་ལུ་ལྗང་ནག་ཅན་དང་རྒྱབ་སྨུག་པོ་རྩ་རིས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་གི་གོས་སྨུག་པོ་མེ་ཏོག་ཕྱི་སྔོན་པོ་ནང་དཀརཔོ་དབྱིབས་བོན་པོའི་གཤང་འདྲ་བའི་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་ལྔ་དྲུག་ཙམ་རེ་འོང་། སྨན་རྫས་འདི་དྲིམ་གདུག་དྲགས་སྦེ་ཡོདཔ་དང་། སའི་མཐོ་ཚད་རན་པ་ཙམ་ཐིམ་ཕུག་དང་སྤ་རོ་ལ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

98

སོགས་པའི་ས་གནས་ག་ཏེ་ཡང་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་ཅིག་ཨིན། སྐྱེས་དབྱིབས་སྡོང་པོ་འཁྱོག་པོ་སྦེ་ཚིགས་པ་བྱའི་པུས་མོ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད་པའི་ལོ་མ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་ཉ་ག་ཅན། མེ་ཏོག་དཀར་བ་མདངས་དང་ལྡན་པ་ཕྱིའི་གང་བུ་བྱི་བཟུང་ཚེར་མ་ཅན་བྱི་ཐུར་འདྲ་བ་ནང་གི་འབྲས་བུ་ནག་ལ་སྣུམ་པ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་ལྔ་པ་དང་དྲུག་པའི་ནང་མེ་ཏོག་འཐུ་སྟེ་བསིལ་གྲིབ་ནང་སྐམ་དགོཔ་དང་། འབྲས་བུ་འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་བསྡུ་སྒྲུག་འབད་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། དྷ་དུ་ར་ཡིས་སྲིན་ཀུན་སེལ། །ཁ་ཤོག་ལོང་གིས་སྲིན་ཀུན་སེལ། །ཝ་ཏ་ད་བྱིད་གཡེང་བར་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། སྤྱིར་བཏང་ལང་ཐང་རྩེ་དང་ནུས་པ་འདྲ་རུང་། ཁྱད་པར་དུ་འདིའི་འབྲས་བུ་བརྡུངས་པའི་ཕྱེ་མ་གིས་སོ་འབུཔ་གིས་ཟ་སྟེ་ཁོང་སྟོང་ཆགས་པ་ལུ་བདུག་པ་ཅིན་ཕན་ཐོགས་ཡོདཔ་མ་ཚད། གཞན་ཡང་། མེ་ཏོག་ལུ་སྦྲིད་བྱེད་ཀྱི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ལས་བརྟེན་ཕྱི་ལུགས་ཀྱིས་ཚོར་སྦྲིད་སྨན་བཟོ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཡོད་པའི་སྐོར་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེའི་ནང་ལུ་བསྟན་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

99

དན་རོག Jatropa curcas L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨདནྡ་ད། དན་ཁྲ་རོག་པོ། ཨེ་རནྜ།

ཡུལ་མིང་། རྒྱ་ཤིང་ཛི་བ། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཐར་ནུའི་སྡེ།
Euphorbiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། རོ་མངར་ལ་ཚ་ཞིང་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དན་རོག་དྲོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ། །རྩ་བ་སྦོམ་ལ་ཤིན་ཏུ་རིང་། །ལོ་མ་ཆེ་ལ་ཅུང་ཟད་རྩུབ། །སྡོང་པོ་སྦུབས་ཅན་ཚིགས་པ་ཅན། །རང་གི་ནུས་པས་བད་ཀན་དང་། །འདུས་པའི་ནད་རྣམས་སྐྱུགས་བཤལ་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཀྲོང་གསར་དང་སྤུངས་ཐང་ཁ་ལ་སོགས་པའི་དམའ་ས་ལུ་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་ཤིང་ཅིག་ཨིན། འདི་གཡུས་མི་ཚུ་གིས་ཞིང་གི་ར་བའི་དོན་ལུ་འཛུག་སྐྱོང་འབདཝ་ཨིན། སྨད་ཆ་འཛེར་རྡོག་ཅན་སྟོད་ཆ་ལུ་སྡོང་པོ་ཁོང་སྟོང་ཚིགས་ཐག་ཐུང་བ་འབྲུམ་བུ་གཞོན་ནུ་ལྗང་ཁུ་སྤུ་འཇམ་དང་། ནར་སོན་པའི་དུས་ལུ་ལྗང་སྐྱར་ལུ་འགྱུར་བའི་སྡོང་པོ་ལས་ལོ་མ་རེས་མོས་སུ་སྐྱེ་བའི་དབྱིབས་སྒོར་ཅན་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུ་ཟུར་ལྔ་དང་ལྡན་པ་ངར་པའི་རྐང་རིང་བ་སྦེ་ཡོད། དེའི་མེ་ཏོག་ཁ་མ་རྒྱས་པའི་སྐབས་གང་བུ་ཅན་རྒྱས་དུས་ཕྱིའི་པད་འདབ་སེར་སྐྱ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་ཅན་འབྲས་བུ་བཏགས་དུས་གང་བུ་སུལ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

100

རིས་ཅན་སྦེ་ཡོད། གང་བུ་གཞོན་པའི་སྐབས་ལྗང་ཁུ་དང་རྒས་པའི་སྐབས་ཁ་དོག་གནགཔ་སྦེ་འགྱུརཝ་ཨིན། ནང་གི་འབྲུ་གུ་ནགཔོ་འཇམ་པའི་འོད་མདངས་ལྡན་པ་དབྱིབས་ལུག་གི་རིལ་མ་བཟུམ་སྦེ་གང་བུ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་གསུམ་བཞི་ཙམ་རེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་སྟེ་བསིལ་གསར་སྐམ། ཕྱི་རྒྱུད་བཤལ་གྱི་ལེའུ་ལས། དནྡ་རོག་པོ་ལྕེ་གདོན་ཕྱེ་ལ་གདུལ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། དན་ད་རོག་པོ་ལྤགས་ཀོ་བཤུ་སྟེ་བར་གྱི་ལྕེ་དཀར་ལེབ་འདི་བཏོན་སྦེ་ཕྱེ་ཚ་ཏོམ་ནང་ལུ་བླུགས་ཞིམ་ལས་གདུལ་ཏེ་སྨན་ནང་ལུ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དན་རོག་ཤྲཱི་ཁཎྜས་དྲག་པོར་སྦྱོང་། ཞེས་པའི་དོན་དག་འདི། སློབ་དཔོན་དཔའ་བོ་གིས། ཨེ་རནྜ་མར་ཚ་ཞིང་ཁ། །ཞུ་རྗེས་མངར་ལྕི་འཁྲུ་བ་ཡིན། །ཟེར་ནུས་པ་གིས་མ་ཞུ་བ་ལ་སོགས་པའི་ལྡན་འདུས་ཀྱི་ནད་གཞི་ལ་སོགས་པ་ཤུགས་སྦེ་སྦྱོང་གཏང་ནི་དང་དྲི་མ་འགགས་པ་ཚུ་བཏོན༌ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

101

དན་ཁྲ། Ricinus communis Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གནྡྷ་རྦྷ་བ་ཧ་སྟ། དྲི་ཟའི་ལག་པ། རུས་སྦལ་རྒྱབ།
ཡུལ་མིང་། ཅ་མ་ལ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཐར་ནུའི་སྡེ།
Euphorbiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༤༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་མངར་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ལྕི་ཞིང་བསིལ་ལ་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དནྡ་ཁྲ་བོ་ཞེས་བྱ་བ། །སྲིབས་རི་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེ། །ལོ་མ་ཅུང་ཟད་རྩུབ་པ་ཡིན། །སྡོང་པོ་རིང་ལ་འཁྲི་ཤིང་སྐྱེ། །གང་བུ་གོང་དང་འདྲ་བའི་ནང་། །འབྲས་བུ་ཁྲ་བོ་དན་རོག་འདྲ། །ཞེས་འབྲས་བུ་སྤུར་པུ་སྐེ་བཅད་པ་འདྲ་བ་ཁྲ་བོ་འབྱུང་ངོ་ཟེར་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་རང་ལྗོངས་དམའ་སའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་སྤྱིར་ལོ་གཅིག་སྐྱེ་བའི་ལྡུམ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེས་དངོས་ཅིག་ཨིན་རུང་། ཚ་བ་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཚུ་ནང་བཙུག་པ་ཅིན་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ལུ་འགྱུརཝ་ཨིན། དེ་གི་སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ག་ཕྲ་ལ་རིང་བ་ཁོང་སྟོང་ཅན་ཁ་འབུས་པའི་སྐབས་མྱུ་གུ་ལྗང་སྐྱ་སྦེ་ཡོད་རུང་། ཁུག་པའི་སྐབས་ལུ་དམར་སྨུག་སྦེ་འགྱོ་དོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་ཕྱེ་དཀརཔོ་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད་པའི་མཚམས་ལས་ཚིགས་མཚམས་ཡོད། ལོ་མ་དར་ཤིང་གི་རལ་གྲི་བཟུམ་སྦེ་ཟུར་ལས་སོག་ལེ་གི་ཁ་བཟུམ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་རྩ་རི་དམརཔ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འམ་སེར་པོ་ཡོད་པའི་ཁར་ཤིན་ཏུ་འཛུམ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

102

མདངས་ཅན་ཞིབ་ཅིང་ཚོམས་བུ་སྦེ་ཡལ་སྡོང་གི་མཚམས་ལས་གྱེས་ཏེ་ཡོདཔ་དང་། གང་བུ་ཚེར་མ་གཟེངས་པའི་རྣམ་པ་དང་ནང་གི་འབྲུ་གུ་ཁྲ་བོ་སྲོག་ཆགས་བསེ་སྦུར་(བསེ་བོའམ་བསེ་བོ་སྟེ༌དྲི༌མ༌ཧ༌ཅང༌ངན༌པའི༌སྲོག༌ཆགས།) གྱི་དབྱིབས་ཅན་འཇམ་ཞིང་སྣུམ་པ་སྦུར་ཁྲ་མགོ་བཅད་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད་པའི་ནང་གི་ཚི་གུ་དཀརཔོ་བཙིརཝ་ད་སྣུམ་འབྱུང་མི་འདི་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། ཕོ་ནད། དུག་ནད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ལྡན་འདུས་ཀྱི་ནད་རྙིང་ཚུ་ཡང་བཤལ་སྐྱུགས་འབད་ཚུགསཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

103

ད་ཏྲིག Rhus chinensis Miller

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨམྦྷི་ཡ། སོ་བརྩེམ། སྐྱུར་མོ།
ཡུལ་མིང་། ཅོ་ག་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) བྷྲམ་
སེང་། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། འབྲས་བུའི་སྡེ།
Anacardiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། སྐྱུར་བ།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། སྙོམས་ལ་ཚ་ཞིང་སྐམ་ལ་

རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ད་ཏྲིག་ཅེས་བྱའི་ཤིང་དེ་ནི། །ཚད་པ་ཆེ་བའི་ནགས་ལས་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ཤུན་པ་སྐྱ། །མེ་ཏོག་དམར་ཆུང་ལོ་མ་སྒོར། །འབྲས་བུ་ལུག་ཤིག་སྒོ་ང་འདྲ། །རོ་ནི་མངར་ལ་སྐྱུར་བའོ། །རང་གི་ནུས་པས་འཁྲུ་བ་གཅོད། །ཟེར་གསུངས་མི་དང་། ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འབྲས་བུ་དམར་པོ་ལབ་སོན་ཙམ་ལེབ་ལ་སྦུན་མ་དམར་ཕྱེ་རྩི་སྣུམ་ཆེ་ལ་སྐྱུར་བ་དེའོ། ཟེར་བོད་ཀྱི་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར་ལོ་མ་སྒོར་བ་དང་འཁྲི་ཤིང་གི་རིགས་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་མི་འདི། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། ཝུའུ་ཝེ་ཙི། ཟེར་འཁྲི་ཤིང་གི་རིགས་འབྲས་བུ་སྐམ་པོ་ཁ་དོག་དམར་ཁམ་གཉེར་སུལ་ཅན་རོ་སྐྱུར་བ་ཙམ་ཡོད་མི་འདི་ཚབ་ཏུ་རུང་བ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

104

ཙམ་མ་གཏོགས་དངོས་མིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག ཨིན་རུང་རང་ལྗོངས་སུ་སྔོན་མ་ལས་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ཁ་དམའ་ས་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་འདི། སྡོང་པོ་འབྲིང་ལ་དཀར་བའི་ཁྲ་ཅན་སྐྱེ་ལུགས་ཤ་བའི་རྭ་བཟུམ་མའི་ནང་ན་བུ་ག་སོབ་སོབ་སྦེ་ཡོད་པའི་སྡོང་པོའི་སྟོད་ལུ་ཡལ་ག་གྱེས་པའི་ལོ་མ་ནར་ནར་དང་མཐའ་སོག་ལེའི་ཁ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མའི་གདོང་གི་ལོགས་ལུ་ལྗང་སྐྱ་དང་རྒྱབ་དཀར་བ་བག་ཕྱེ་གཏོར་གཏོརཝ་བཟུམ་དང་། མེ་ཏོག་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བ་དཀར་བའི་སྤྲིན་གྱིས་ཁྱབ་པའི་འབྲས་བུ་ཆུང་བ་དམར་ལེབ་སྣུམ་ཉམས་ཅན་ཁ་ཐུར་ལུ་འགུགས་པའི་ཚུལ་དུ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འཐུ་སྟེ་སྐམས་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཇི་སྐད་དུ། ད་ཏྲིག་ཚ་གྲང་འཁྲུ་བ་གཅོད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། ད་ཏྲིག་བསིལ་ལ་སྙོམས་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། གདམས་པ་སུམ་ཅུ་པ་ལས། ད་ཏྲིག་སྐམ་པས་འཁྲུ་བ་གཅོད་པར་བྱེད། །ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཁྲག་རྒྱས་འགྱེལ་བ་དང་། །སྐྱུགས་དང་ཡི་ག་འཆུས་པ་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རང་འབྱུང་ཞབས་ཀྱིས། ད་ཏྲིག་འཁྲུ་གཅོད་དབུགས་ནད་སེལ། །ཟེར་ཚ་གྲང་གང་རུང་གིས་ཁོག་པ་བཤལ་བ་དང་། གློ་ལུ་བ། ཁ་ལས་སྐྱུགས་པ། དབུགས་ལམ་གྱི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

105

དྭ་བ། Arisaema tortuosum (Wall.) Schott

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ས་འོག་བདུད་རྩི། སྲིན་འཇོམས། གཡར་ཞུ་བ། འབྲོ་མ་རྩི། ལྡུམ་རྒོད། ཨ་ལུ། ཁ་སྐྲངས། ཁ་ཚ་བ།
ཡུལ་མིང་། དོཝ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། དྭ་བའི་རིགས་ཀྱི་སྡེ།
Araceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠-༣༠༠༠ བར། རོ། ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་རྩུབ་ལ་རྣོ་ཞིང་ཚ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དྭ་བ་དག་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ། །རི་ལས་སྐྱེས་པ་དྭ་རྒོད་ཡིན། །ཞིང་ལས་སྐྱེས་པ་དྭ་གཡུང་སྟེ། །ལོ་མ་སྣུམ་ལ་མཐུག་པ་ཡིན། །མེ་ཏོག་དཀར་པོ་མདངས་དང་ལྡན། །འབྲས་བུ་བྱུ་རུ་སྤུངས་པ་འདྲ། །རོ་ནི་ཚ་ལ་ཞུ་རྗེས་དྲོ། །རང་གི་ནུས་པས་སྲིན་ནད་དང་། །སྐྲངས་དང་འབྲས་དང་ཤ་རོ་འདུལ། །ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་དང་། གོང་ལུ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་མདངས་དང་ལྡན། །ཟེར་མི་དང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་ཏོག་སེར་པོ་མདངས་དང་ལྡན། ཟེར་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསུངས་ཡོད་རུང་ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཙམ་ལས་ངོ་བོ་རིགས་གཅིག་རང་ཨིན། བཻར་སྔོན་ལས། རི་སྐྱེས་དྭ་རྒོད་མཆོག་དང་། ཀླུང་སྐྱེས་དྭ་གཡུང་དམན་པ། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག དེ་བཟུམ་སྦེ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷ་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་ཚུ་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་པར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་ལུ། དྭ་བ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་མི་ལས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

106

ལོ་མའི་ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་ཏེ་རིགས་སུ་དབྱེ་བ་དང་། དྭ་བ་ལོ་མ་གཅིག་སྐྱེས། ལོ་མ་གསུམ་ལོ་ཅན། ལོ་མ་ལྔ་ལོ་ཅན། ལོ་མ་བདུན་ཅན་གྱི་དྭ་བ་བཅས་ཡོད་ཟེར་གསུངས་མི་དེ་ཡང་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་ཡོདཔ་ཤེས་དགོཔ་ཨིན་པས། གང་ལྟར་ཡང་རང་ལྗོངས་ནང་ཡོད་པའི་དྭ་བ་དངོས་མཐོང་འདི། སྡོང་པོ་སྔོ་ལྗང་ཅུང་ཙམ་སྦོམ་ལ་རིལ་བའི་ཁོང་སྟོང་པ་ཕྱིའི་མདོག་སྦྲུལ་ལྤགས་འདྲ་བ། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སེར་ལ་ངར་པ་རིང་བ་སྨད་ཆ་སྡོང་པོ་གཏུམས་ཏེ་གཉིས་རེ་རེས་མོས་སུ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་སེར་པོ་བྱ་མཐིང་རིལ་གྱི་མཆུ་བཟུམ་སྦེ་ཟེའུ་འབྲུ་གཅིག་པ་ལྗང་སྐྱ་གུ་ནག་ཐིག་ཡོད། འབྲས་བུ་གེ་ཟ་བཟུམ་སྦེ་སྨིན་པའི་སྐབས་དམར་བའི་མདངས་ལྡན་པ། རྩ་བའི་རྡོག་པོ་ཅུང་ཟད་ལེབ་པའི་དབྱིབས་ཉུངས་མ་འདྲ་བ་མདོག་དམར་སེར་རྟ་ཚིལ་བཟུམ་ཡོདཔ་དང་། སྨན་འདི་དུག་ཤས་ཅན་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྨན་དུ་རྩ་བ་དང་། འབྲས་བུ། མེ་ཏོག་བཅས་དགོས་པས་འབྲུག་ཟླ་ལྔ་པ་ཙམ་ལ་མེ་ཏོག་དང་། བརྒྱད་པ་དགུ་པར་འབྲས་བུ་དང་རྩ་བ་བཏུས་ཏེ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། གོང་གསལ་དུས་ཚོད་ལུ་འཐུ་སྟེ་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུ་མ་རུལ་བར་བསིལ་སར་སྐམས་ཏེ་དུག་ཤས་ཅན་ཨིནམ་ལས་དུག་འདོན་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྭ་བའི་རྩ་བས་སྲིན་གསོད་རུས་འཛེར་འགོག །ཞེས་དང། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། དྭ་བ་ཕོ་བར་རླུང་ཞུགས་སེལ། །རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། དྭ་རྒོད་རྩ་བས་སྲིན་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རང་གི་ནུས་པས་སྲིན་ནད་དང་། །སྐྲངས་དང་འབྲས་དང་ཤ་རོ་འདུལ། །ཞེས་པའི་རྩ་བས་སྲིན་དང་སྐྲངས་འབྲས་ལ་ཕན། །འབྲས་བུས་དུག་གི་འགགས་པ་སེལ། །མེ་ཏོག་གིས་མངལ་སྐྱོན་བཤིག་ལ་མངལ་སྒོ་འབྱེད་འབྱིན་བྱེད་དོ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། སྲིན་གྱི་ནད་དང་། སྐྲངས་པ། འབྲས། ཤ་རོ། རུས་མཛེར་ཚུ་ལུ་ཕན་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

107

དུ་རུ་ཀ Knema tenuinervia de Wilde

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྤོས་དུ་རུ་ཀ། ཤུག་པ་ཙན་དན།

ཡུལ་མིང་། དུ་རུ་ཀ (གཞུང་སྐད) དུར་ཀ
(ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཨ་ག་རུའི་སྡེ།
Myristicaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་གྱི་ལྗགས་སྒྲིག་བདེ་ལེགས་ཀུན་འབྱུང་གི་བསངས་རབ་ལས། དྲི་ཡི་རྒྱལ་པོ་དུ་རུ་ཀ་ཡི་བསངས། །ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་ཙམ་མ་གཏོགས། གཞན་འཁྲུངས་དཔེ་ག་ཅིའི་ནང་ལུ་ཡང་སྨན་ཤིང་དུ་རུ་ཀ་ཡི་ལོ་རྒྱུས་བཀོད་དེ་མིན་འདུག དགེ་ལེགས་ཕུག་གི་ཚ་ཆུའི་རོང་ཆུའི་ཕར་ལོགས་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་དུ་རུ་ཀ་ཕོ་མོ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཕོ་འདི་ཤིང་སྡོང་སྦོམ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་ཅིག་ཨིན། ཤིང་གི་པགས་པ་མཐུག་ལ་མདོག་ཐལ་དཀར་འཚམས་ཅིག་དང་སྡོང་པོ་དྲང་པོ་སྦེ་ཡོད་པའི་ལོ་མ་མོ་ལས་ཆེ་བ། སྤྱིར་བཏང་ལག་པའི་མཐོ་གཉིས་ཙམ་དང་ཞེང་དུ་སོར་༦-༧ གི་ཚད་ཙམ་ཡོད་པའི་ངོས་ལུ་རྩ་རིས་གསལ་ཆ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཡོད། ཤིང་འདི་བཅད་བལྟ་བ་ཅིན་པགས་པའི་ནང་ལས་ཚི་བ་ཁྲག་བཟུམ་སྦེ་འཐོན་ནི་ཡོད། ཤིང་འདི་ན་ཚོད་ཁུག་པའི་སྐབས་ནང་གི་ཧིང་ལྕགས་ཁ་དོག་སྨུག་ནག་ལུ་གྱུར་མི་འདི་ཨ་ག་རུའི་ཚབ་སྦེ་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ནང་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

108

ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད། དུ་རུ་ཀ་མོ་འདི་ཡང་ཤིང་སྡོང་ཆེ་ཆུང་དང་སྐྱེ་ལུགས་དུ་རུ་ཀ་ཕོ་དང་འདྲཝ་ཨིན། ལོ་མ་གི་རིང་ཚད་མཐོ་གང་ཙམ་རེ་དང་རྒྱ་ཚད་སོར་གསུམ་རེ་ཙམ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་སྦེ་ཡོད། ཤིང་པགས་བཅད་པའི་མཚམས་ལས་ཁྲག་ཚི་ཅན་(ཤིང་དང་ཤུན་པ་བཅད་མཚམས་ལས་ཁྲག་བཟུམ་སྦེ་འཐོན་མི་འདི་ཨིན།) ལྷ་སི་སི་ཆུ་བཟུམ་སྦེ་འབབ་ནི་ཡོད་པའི་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀའི་ཁྲག་གི་ངོ་བོ་འབྱར་བག་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་བསྡུ་སྒྲུག་འབད་དེ་སྨན་
ནང་ལུ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
སྙིང་གི་ནད་དང་། སྲོག་རླུང་གི་ནད། དབང་རྩ་ཉམས་པ་དང་
གཉིད་ཡེར་བ་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

109

དུག་མོ་ཉུང་། Beaumontia grandiflora (Roxb.) Wall

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨིནྡྲ་ཡ་བཾ། དབང་པོའི་ནས། བཞིན་བཟང་། བརྒྱ་བྱིན་ཤིང་། བུ༌ཅན།
བདེ༌བའི༌འབྲས༌བུ། ཤ་མ་ལེ།
ཡུལ་མིང་། གང་ལ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། དུག་མོ་ཉུང་གི་སྡེ།
Apocynaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ༌བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་རྟུལ་སྐམ་ལ་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
མངོན༌རྟོགས༌ལས། ཨིནྡྲཡ༌བ༌ཞེས༌བྱ༌བ། །ས༌རོང༌འགྲམ༌དང༌ནགས༌གསེབ༌སྐྱེ། །ལོ༌མ༌བྲ༌ལོ༌འདྲ༌ལ༌ཆེ། །སྡོང༌པོ༌ཤིང༌ལ༌འཁྲིལ༌ནས༌སྐྱེ། །འཁྲིལ༌ས༌མེད༌ན༌ཁྲུ༌རེ༌ཙམ། །འཁྲིལ༌ནས༌གྲོགས༌ཀྱིས༌གར༌སླེབས༌སྐྱེ། །མེ༌ཏོག༌སེར༌པོ༌ཆུང༌བ༌ཡིན། །གང༌བུ༌རིལ༌མོ༌མཆུ༌རིང༌ནང༌། །འབྲས༌བུ༌ནེ༌ཙོའི༌ལྕེ༌འདྲ༌བ། །བྱ༌རྒོད༌སྤུ༌འདྲས༌དྲིལ༌ནས༌ཡོད། །ཞེས་དང་། ཤེལ༌འཕྲེང༌ལས། རྒྱ༌བལ༌ལྷོ༌མོན༌ནས༌འབྲས༌བུ༌ནེ༌ཙོའི༌ལྕེ༌ཙམ༌ཡོད༌པ༌འབྱུང༌བ༌བཟང༌ཞེས༌དང༌། ཆགས་སྨན་རིན་རྒྱལ་གྱིས། ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བའི་དུག་མོ་ཉུང་། །ཟེར་ཆུང་ཀུ་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཨིནམ་སྦེ་བཤད་ཡོད་རུང་། རོ་ཁ་བ་ཡོད་མི་འདི་རང་བཟང་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པའི་འཁྲི་ཤིང་གི་སྨན་འདི། ལྷ༌དབང༌བརྒྱ༌བྱིན༌གྱིས༌ནས༌ཀྱི༌ས༌བོན༌སྨོན༌ལམ༌བཏབ༌པ༌ལས༌བྱུངམ༌ཨིན༌ཟེར༌བཤད་དེ་འདུག ཤིང་གཞན་ལུ་འཁྲི་སྟེ་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་འདི་མང་ཆེ་བ་རང་ལྗོངས་ཀྲོང་གསར་ལུ་ཡོད། དེ་གི་ལོ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

110

མ་ཆེ་ལ་མཐུག་པ་ལྗང་སྐྱ་ཅན་སྡོང་པོའི་ཐད་ལས་གྱེས་ཏེ་རྩ་རིས་མང་སུ་སྦེ་ཡོད། འཁྲུངས་དཔེའི་ནང་ལུ། མེ༌ཏོག༌སེར༌པོ༌ཆུང༌བ༌ཡིན། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་དོན་དངོས་མཐོང་ལུ་མེ་ཏོག་ཁ༌མ༌རྒྱས༌པའི༌སྐབས༌སེར༌ཤས༌ཆེ༌སུ༌སྦེ༌ཡོདཔ༌དང༌། ཁ༌རྒྱས༌ཚར༌བའི༌སྐབས༌ལུ༌དཀར་ལ་ཆེ་བ་དྲིལ་བུའི་དབྱིབས་ཅན་འདབ༌མ༌ལྔ༌དང༌ལྡན༌པ༌གཡས༌ཕྱོགས༌ལུ་འཁྱིལ༌བའི་ཚུལ༌གྱིས༌ཡོད༌པའི༌ནང༌ལུ༌ཟེའུ༌འབྲུ༌སྨད༌ཆ༌སེར༌ཤས༌ཆེ༌བ༌དང༌། སྟོད༌དཀར༌ཤས༌ཆེ༌བའི༌དབྱིབས༌བྱའི༌མཆུ༌ཏོག༌བཟུམ༌ཡོད། འབྲས༌བུ༌ཕྱི༌ངོས༌ལུ༌ལྗང༌ཁུ༌ཆེ༌ཆུང༌ཧ༌ལམ༌གོན༌བཟུམ༌སྦེ༌ཡོད༌མི༌འདི༌བཏོག་བལྟཝ་ད་བཅད་མཚམས་ལས་ཨོམ་ལེ་ཤ་འཐོན་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། ནང༌གི༌འབྲས༌བུ༌ནེ༌ཙོ༌གི༌ལྕེ༌བཟུམ༌སྤུ༌དཀརཔོ༌འཇམ༌པོ༌གིས༌དྲིལ༌ཏེ༌ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས༌བུ༌རང༌ཟླ༌དགུ༌པ༌དང་བཅུ་པའི་ནང༌ལུ༌འཐུ༌ཞིནམ༌ལས༌སྐམ་གསེད་དང་དུག་སེལ་འབད་དེ་བེད༌སྤྱོད༌འཐབ༌དགོ །

ཕན་ཡོན།
དུག་མོ་ཉུང་གིས་མཁྲིས་སེལ་ཚ་འཁྲུ་གཅོད། །ཟེར་གསུངས་མི་དང་། རང་བྱུང་པས། དུག་ཉུང་མཁྲིས་ནད་གཉེན་པོ་སྟེ། །ཟེར་གསུངས་མི་ཚུ་དོན་མཐུནམ་སྦེ་ར་དུག༌ནད༌དང༌། མཁྲིས༌པ་དང་ཚ༌བ༌རྒྱས་པ། ཚ༌འཁྲུ༌ཚུ༌ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

111

དོང་ག Cassia fistula L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཀཎྜི་ཀ་ར། ཤྱཱ་མ་ཀ་ར། ཉ་ཤ་ཀ་ར། ཤ་མྱང་ཀ ཨ་རཀྟ། རཱ་ཛི་བྲིཀྵ། ལྗོན་ཤིང་གི་རྒྱལ་པོ། རྒྱལ་པོའི་ཤིང་། སོར་བཞི་པ། བཤལ་སྨན་ཐོ་ཅན།
ཡུལ་མིང་། དོང་ཀ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) དོང་
ཀོ་སེ། (ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྲན་མའི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠-༡༢༠༠ བར། རོ། མངར་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ཞིང་བསིལ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྨན་མཆོག་དོང་ག་ཞེས་བྱ་བ། །དབེན་ལ་དྲོད་ཆེའི་ས་ལས་སྐྱེ། །ལོ་མ་མེ་ཏོག་ཆེ་བ་ལ། །རང་ཉིད་ཤིང་གཞན་ལ་འཁྲིལ་སྐྱེ། །འབྲས་བུ་ལོང་ཀ་ཁྲག་བརྒྱངས་འདྲ། །རོ་ནི་མངར་ལ་ཡིད་ཙམ་ཚ། །རང་གི་ནུས་པས་ནད་རྣམས་སྦྱོང། །ཞེས་དང་། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། གང་བུ་སྨུག་པོའི་ནང་དུ་ཚིགས་མཚམས་རེར་འབྲས་བུ་དཀར་པོ་འོད་ཅན་རེ་ཡོད་པ། ཞེས་གསུངས། བྲང་ཏི་པས། དོང་གའི་ཚིགས་པ་རེ་རེའི་བར། །བྱིས་པ་འཁྲུ་བྱེད་རེ་རེ་ཡོད། །མཆིན་དུག་སྦྱོང་པའི་གསང་སྨན་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་ནུག འདྲ་དཔེར། དོང་ག་མི་བརྒྱགས་རྟགས་འགྲེང་འདྲ། །ཞེས་དང་། འདྲ་ཡིག་ལས། དོང་ག་ཁྲག་རྒྱུ་ནག་པོ་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷ་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་ལུ། རྒྱ་གར་གི་ཡུལ་གང་སར་སྐྱེ་བ་དངོས་སུ་མཐོང་སྐབས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

112

ཤིང་སྡོང་གི་རིགས་ཡིན་པ་ལས་འཁྲིལ་ཤིང་དུ་མ་མཐོང་བས་དཔྱད་པར་འཚལ། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་རང་ཡུལ་འབྲུག་གི་ས་ཆ་དགེ་ལེགས་ཕུག་དང་བཀྲིས་སྒང་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཚ་དྲོད་ཆེ་སར་དངོས་སུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི་ཡང་། འཁྲི་ཤིང་མིན་པར་ཤིང་སྡོང་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ཙམ་གྱི་རིགས་ཨིནམ་སྦེ་མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་གྱིས་གྲུབ་ཡོདཔ་ཨིན། སྨན་ཤིང་་འདི་གི་སྐྱེ་ལུགས་འདི། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཆུང་ཞིང་འདབ་མ་མང་བ་བརྩེགས་ལྡན་བང་རིམ་དུ་སྡོང་པོ་དང་ལོ་མའི་ངར་པའི་མཚམས་ནས་འཆར་བ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་སྡོང་པོ་དྲང་པོར་སྐྱེ་བ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཕྱོགས་སུ་གྱེས་པ་དང་། ལོ་མ་འཇམ་ཞིང་སྣུམ་པ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་རྩ་རིས་ཀྱིས་ཁྱབ་སྟེ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། འབྲས་བུའི་ཕྱིའི་གང་བུ་ནག་ཅིང་ཟླུམ་ལ་རིང་བ་ཁྲུ་གང་ཙམ་ཁ་ཐུར་ལུ་དཔྱངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་ཁམས་སེར་སྨིན་ཚེ་ནང་རྫས་སྲ་མཁྲེགས་གསེར་གྱི་དོང་རྩེ་བརྩེགསཔ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་འཐུ་ཞིནམ་ལས་ཕྱི་པགས་བཤུབ་སྟེ་ནང་གི་འབྲས་བུ་ཧམ་རུལ་མ་ཤོར་བར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། དོང་གས་མཆིན་ནད་སེལ་ཞིང་
འཇམ་པོར་འཁྲུ། །ཞེས་དང། ལྕགས་ཕྲེང་ལས།
དོང་ག་ཚ་ལ་དྲོད་སྐྱེད་ལྕི་བའི་མཆོག །ཅེས་དང་།
བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། དོང་ག་ཚ་སྙོམ་བག་ཙམ་
རླན་པས་འཁྲུ། །མཉེས་པའི་ཁུ་བས་ཡན་ལག་
སྐྲངས་པ་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་གིས།
དོང་གས་སྨུག་པོ་སྦྱོང་བར་བྱེད། །དོང་གའི་ཤིང་
གིས་དུག་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་
སྦེ། མཆིན་དུག་ཕོག་པ་ལ༌སོགས་པའི༌མཆིན་
པའི་ནད་རིགས་དང་། མཁྲིས་པའི་ནད། ཡན་ལག་སྐྲངས་པ། སྨུག་པོའི་ནད་རིགས་སྦྱོང་ཚུགསཔ་མ་ཚད། དོང་གའི་ཤིང་གིས༌དུག༌ནད་ཚུ༌ལུ༌ཕན་པ་དང་ཁྱད་པར་ཤ་ལ་སོགས་པ་ཟས་དུག་ཕོག་མི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

113

མདའ་རྒྱུས། (ཁྲོག) Geranium aralia (W. Bull)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། དམར་རིལ་མགོ་ནགཡུལ་མིང་། མེད། རིགས་ཀྱི་སྡེ། གང་བུ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Araliaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཊར་༢༠༠-༥༠༠ བར། རོ། མངར་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤིང་སྨན་འདི་གི་སྡོང་པོ་མཐུག་ལ་སྲ་ཤིང་མཁྲེགས་པ་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༥-༧ གི་བར་ན་སྐྱེཝ་ཨིན། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མདོག་སྨུག་ལྗང་དང་། ལོ་མ་མང་བ་ལྗང་སྐྱ་མཐུག་པ་དང་འཇམ་ཞིང་གདོང་ཕྱོགས་འོད་མདངས་ལྡན་པ། ལོ་མའི་མཐར་ཐལ་ཀ་དབྱིབས་སྒོར་བ་ཉ་ག་ཅན་སོག་ལེའི་ཁ་འདྲ་བ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་གི་མདོག་ལྗང་སྐྱ་དབྱིབས་གདུགས་འཁྱིལ་བའི་རྣམ་པ་ཅན་སྦེ་ཡོད། འབྲས་བུ་ཆུང་ལ་རིལ་བ་རྒྱ་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༤-༥ ཙམ་ཡོད། ཤིང་སྨན་འདི་དབྱར་དགུན་མེད་པར་སྔོ་ལྗང་དང་ལྡནམ་སྦེ་མཛེས་ཆ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་སྡོད་པའི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། འཁྲུངས་དེབ་འདི་ནང་གི་དཔེ་རིས་འདི་ཡང་དགེ་ལེགས་ཕུག་སྐྱབས་རྗེ་ ༧ སྤྲུལ་སྐུ་འཇིགས་མེད་ཆོས་གྲགས་མཆོག་གི་ནད་སེལ་སྨན་གྱི་དགའ་ཚལ་ནང་ལས་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

114

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་རང་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། མདའ་རྒྱུས་རྩ་འབྱེད་བུ་འབྱིན་མོ་ནད་འཇོམས། །སྣོད་ཀྱི་མཁྲིས་སྐྲན་བཤིག་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། རྩ་ཁ་འབྱེད་ནི་དང་བུ་འབྱིན་ནི། མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་ཀྱི་ནད། སྣོད་ཀྱི་མཁྲིས་སྐྲན་བཤིག་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

115

འདབ་མ་ལྔ་ལྡན། Vitex negundo L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། ཆར་པ་ཤིང་། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ། Lamiaceae
སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ནིར་གུ་སྨན་ཤིང་འདི་གི་སྐོར་ལས་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་གསུངས་པ་མ་མཇལ་རུང་སྨན་ཤིང་འདི་གི་མིང་རྒྱ་སྐད་ནང་ནིར་གུན་ཌ་ཟེར་སླབ་དོ་ཡོདཔ་ལས་སྨན་ཤིང་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་ཆ་ལྷོ་མཚམས་ཁ་ཐུག་གི་ས་གནས་ཚུ་དང་། བཀྲིས་སྒང་ཚུ་ནང་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་གྱི་རིགས་ཅིག་ཨིན། ཤིང་སྡོང་འབྲིང་བའི་རིགས་ཅིག་ཨིནམ་ལས་སྡོང་པོ་རིང་ཚད་མཐོ་ཤོས་ར་ཧ་ལམ་མི་ཀྲར་༨ དེ་རེ་འོང་། སྡོང་པོའི་ཤུན་པ་མདོག་སྨུག་པོ་འཚམས་ཅིག་དང་ནང་སེརཔོ་སྦེ་ཡོད། འདབ་མ་སྔོ་ལྗང་ཅན་ནར་ནར་རྩེ་རྣོ་བ་འདབ་ཕྲན་ལྔ་ཚན་རེ་གྱེས་པ་ངར་པ་རིང་སུ་སྦེ་ཡོད། ཟླ་བ་བཞི་པ་དང་ལྔ་པའི་ནང་ལུ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་དང་སྔོན་པོའི་རྣམ་པ་ཅན་ཤརཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་ཡལ་རྗེས་འབྲས་བུ་སྒོང་དབྱིབས་ཅན་ཆུང་ཀུ་ལེ་ཤ་སྦེ་བཏག་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

116

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་རྩ་བ་དང་སྡོང་པོ་ལོ་འདབ་གང་རུང་ཆུ་ནང་སྦངས་ཏེ་གདུས་པའི་ཁུ་བ་དང་། ཡང་ན་ལོ་འདབ་ཆུ་ནང་སྦངས་ཏེ་དྲོད་དུགས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བད་རླུང་གི་ནད་དང་། ཡན་ལག་སྦོས་སྐྲངས། དྲེག་ནད། སུརྱ། གྲུམ་གྱིས་ཚིགས་གཞི་ན་མི། རྩ་དཀར། མགོ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

117

ནགས་མའི་ཐང་ཤིང་། Abies densa Griff.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཐང་ཁྲག གསོམ་ཐང་ཤིང་། བྱ་བལ། འབོ་ལེན།

ཡུལ་མིང་། བ་ཤིང་། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།སྒྲོན་ཤིང་གི་སྡེ།
Pinaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ ཡན་ཆད། རོ། ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། སྙོམས་པ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་སྡོང་རིང་རྒྱུན་དུ་སྔོན་པོར་སྡོད་པའི་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་སྟེ། སྡོང་པོ་སྦོམ་ཕྲ་དང་རིང་ཐུང་སོགས་སྐྱེ་དབྱིབས་སྒྲོན་ཤིང་དང་ཧ་ལམ་མཚུངས་པ། ཤུན་པ་སྐྱ་མཐུག་གས་སུལ་ནས་ཐང་ཆུ་འཛགས་པ། ཡལ་ག་ཐུང་ལ་ཕྲ་བ་ཕྱོགས་ཀུན་ནས་རེས་མོས་སུ་འཕྲེད་དུ་སྐྱེ་བ། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་མི་འདི་ཨིན། འདི་ལུ་གསོམ་ཐང་ཤིང་ཟེར་ཡང་སླབ་མི་འདི་སྐྱེ་གནས་ཐིམ་ཕུག་དང་ཧཱ་ལ་སོགས་པའི་ས་ཁ་མཐོ་སར་བསིལ་བའི་གནས་ཚུ་ནང་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཅིག་ཨིན། འདི་གི་སྐྱེ་ལུགས་སྡོང་པོ་ཤིང་གཞན་ལས་རིང་བ་དྲང་པོར་སྐྱེ་བ་གོང་གསལ་བཟུམ་དང་། ཕྱི་པགས་རྩུབ་པ་སྲབ་མཐུག་རན་པ་སྦེ་ཡོད། ཡལ་ཕྲན་ཕྱོགས་ཀུན་ལས་རེ་མོས་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་འདི་གི་ལོ་མ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བ་ཁ་དོག་ལྗང་སྐྱ། དེ་ལག་པར་རེགཔ་ད་ལུ་ཚེར་མ་ལག་པར་ཨ་ཙི་རེ་གསོབ་ནི་ཡོད། འབྲས་བུ་སྒོང་ངའི་དབྱིབས་ཅན་ཆེ་ཆུང་སྙིང་ཙམ་གྱོང་རྩུབ་པད་མ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

118

སྤུངས་བཞག་བཞག་བཟུམ་མའི་རྣམ་པ་སྦེ་ཡོད། སྡོང་རྒན་ཤུན་པའི་གས་སྲུབ་ལས་བབ་པའི་ཁུ་བ་སྐམ་པོ་ཁྲག་སྐམ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད་མི་ལུ་ཐང་ཁྲག་དང་། ཐང་ཆུ་འམ་ཚི་བ་འབྱར་བག་ཅན་ནོར་དང་ལུག་གི་ཚིལ་ལུ་འདྲ་མི་འདི་ལུ་ནགས་མའི་ཐང་ཆུ་ཟེར་སྨན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་སྟོན་ཀའི་དུས་སུ་སྨན་ལུ་ཐང་ཁྲག་ཟེར་ཐང་ཤིང་ལས་འཛག་པའི་ཐང་ཆུ་དེ་སྐམ་པའི་སྐབས་སྤོས་དཀར་བཟུམ་ཆགས་ཡོད་མི་ལུ་སྙིགས་རོ་ཤིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བསལ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཐང་ཁྲག་གིས་མི་དང་ཕྱུགས་ཚུ་དུག་གིས་ན་མི། རྟ་དང་དྲེའུ་ཐང་ཚྭས་(ཤིང་ཚྭ། སྟོང་ཕུ་ཤིང་གི་རྩཝ་རུལ་རུལཝ་ལས་ཆགས་པའི་ཚྭ། ཚྭ་འདི་གིས་འདྲེ་འདུལ་དང་རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལུ་ཕན།) དུག་པ། དུག་ནད་རྒྱུ་མའི་ནང་བབས་པའི་འཁྲུ་བ་ཚུ་ལུ་ཕན། ཐང་ཆུ་གིས་རྣག་བཏོན་ནི། ཟུག་གཟེར་དང་སྐྲངས་པ་འཇོམས་ནི། ཆུ་སེར་སྐམ་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

119

ནས། Hordeum vulgare L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། དཀར་མོ་ནས། ཆུ་མ། རྩེ་མོ་དཀར།

ཡུལ་མིང་། ནག (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ ཡན་ཆད། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ལོ་རེ་བཞིན་དུ་ས་བོན་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཏོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྤྱིར་བཏང་གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྐྱེ་དངོས་ཚུ་སྡོང་པོ་དང་ལོ་མ་སོགས་ཆེ་ཆུང་ཙམ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་དབྱིབས་གཅིག་ཨིན། ནས་རིགས་ཀྱི་རྩ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་སྦེ་ཡོད། སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་ཚིགས་པ་ཅན་གྱི་ཁོང་སྟོང་ཡལ་ག་མེད་པ་དྲང་པོ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཅུང་ཟད་རྩུབ་པ་མདུང་རྩེའི་དབྱིབས་འདྲཝ་རེ་མོས་སྐྱེ་བའི་སྨད་ཆ་སྡོང་པོ་གིས་གཏུམས་ཏེ་ཡོདཔ་དང་། མེ་ཏོག་གམ་སྙེ་མ་མཛུབ་གང་ཙམ་སྙེ་མ་བརྩེགས་པ་བཞིན་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་སྐྱི་ལྤགས་སྲབ་མོ་གིས་གཏུམས་པའི་རྩེ་ལུ་གྲ་མ་རེ་ཡོད། འབྲུ་སྨིན་པའི་སྐབས་མཁྲེགས་པོ་ཆགས་ཏེ་འབྲུའི་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་བ་གིས་དཀར་པོ་ལུ་ནས་དཀར་དང་། མདོག་སྔོན་པོ་ལུ་ནས་སྔོན། ནས་རྒོད་ཟེར་ཆེ་བ་ལུ་གོཝ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

120

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་སྡོང༌པོའི༌ཚིགས༌པ༌གྲ༌མ༌བཅས༌སྨིན༌མཚམས༌ལུ༌བརྔ་ཞིནམ་ལས་སྐམ༌སྟེ༌བེད་སྤྱོད༌འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ནས་དཀར་རྩུབ་བསིལ་ལྕི་མངར་ཁོག་ཅུང་འཁྲོག །བཤང་བའི་རླུང་འཕེལ་རོ་ཙ་བརྟས་པར་བྱེད། །གཅིན་ཚིལ་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་ཆམ་པ་དང་། །ལུད་པ་དབུགས་མི་བདེ་བ་སེལ་བར་བྱེད། །ད་རྒན་ལྐོག་མའི་ནད་དང་ལྤགས་ནད་སེལ། །ནས་སྔོན་བྱིས་གློ་ཚ་སུབ་རྒྱུ་གཟེར་སེལ། །ནས་སྔོན་བསྲེགས་པས་གློ་བའི་ནད་ལ་ཕན། །ནས་ནག་རྨ་དང་ཤུ་བ་གདོན་ལ་ཕན། །ནས་གཞན་ལྕི་བསིལ་སྣུམ་མངར་ཤ་སྟོབས་སྐྱེད། །སྨྱིག་མའི་ནས་འབྲས་རྩུབ་ལ་ཚ་བ་ཡིན། །ནས་རྒོད་གཞན་ལས་ཅུང་ཟད་དམན་པ་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་མ་ཚད། །བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་ཡང་། 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་དབུགས་མི་བདེ་བ། ད་རྒན་དང་། ལྷོག་པའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་གསུངས་ནུག། ནས་ཚིགས་ཀྱིས་ཆང་མ་ཞུ་བ་སེལ་བ་དང་། གྲ་མས་རུས་པ་སོགས་ལ་དུགས་བྱས་ན་ཕན་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

121

སྣེ་རྒོད། Amaranthus hypochondriacus Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཕྱམ།

ཡུལ་མིང་། མོའ། (ཚངས་ལ་ཁ) མྲབོ།
(ཀྲོང་གསར་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ལྡུམ་བུ་ཐང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Amaranthaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༣༠༠ ཡས་མས་ལུ། རོ། མངར་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། འཇམ་ལ་བསིལ་ཞིང་མཉེན་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། བོད་སྣེ་སྔོན་པོ་ཞིང་ལས་སྐྱེ། །ལོ་མ་གཡུ་ཡི་བསིལ་ཡབ་འདྲ། །རྒྱབ་ཏུ་བདུད་རྩི་ཟིལ་པ་ཆགས། །རོ་ནི་མངར་ལ་ཅུང་ཟད་ཚ། །ཁོང་བཏང་རྨ་ལ་ཆུ་མི་འཇིགས། །ཁབ་ལེན་དང་སྦྱར་ཁོང་བཏང་ཞིང་། །རྨ་ཁར་བཏབ་པས་རུས་ཆེན་ལ། །མདའ་ཟུག་མདེའུ་འབྱིན་པར་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་པའི་སྣེ་རྒོད་ནི་ཐིམ་ཕུག་དང་སྤ་རོ་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཁག་ལས་ཕར་ཚོད་ཞིང་ནང་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ལོ་ཐོག་གི་རིགས་ཅིག་ཨིན། པར་རིས་ནང་གསལ་བ་ལྟར་སྔོ་ལྡུམ་འདིའི་སྙེ་མ་དམར་སྨུག་རིང་བའི་གུ་སྤུ་ཆུང་དང་ལྡནམ་སྦེ་ཡོད། ལོ་རྐང་ཅན་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྙེ་དབྱིབས་ཀྱི་མེ་ཏོག་ཆུན་པོ་རྒྱ་སྐག་གི་མདོག་དང་འདྲ་བ་སྤུངས་ཏེ་ཤརཝ་ཨིན། གཡུས་མི་ཚུ་གིས་འབྲུ་འདིའི་མིང་ཕྱམ་ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོདཔ་དང་དེ་བརྔོ་སྟེ་ཟ་སྤྱོད་འབདཝ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

122

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྤྱི་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པར་ལོ་སྡོང་མེ་འབྲས་ལྷན་གཅིག་ཏུ་བཏུ་ལ་བསིལ་སར་སྐམ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྨ་གསོ་བ་དང། ཤ་དུག་དང་ཤུ་ཐོར་འཇོམས་པ། ཟུངས་ཁྲག་གསོ་ནི་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད། འདིའི་ཁནྜ་གིས་ཟླ་མཚན་བབས་ཆེ་བ་དང་། མངལ་ཁྲག་འཛག་པ་གཅོད་པ། ཚ་འཁྲུ་དང་བཤལ་རིམས་གཅོད་པ། གྲེ་བ་ཚ་བ་དང་ཁའི་རྨ་སོགས་ལའང་ཕནམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

123

པད་ཁ། Brassica juncea (L.)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཡུངས་དཀར། ཡུངས་ནགཡུལ་མིང་། པད་ཁ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། རྒྱ་གྲམ་མེ་ཏོག་གི་སྡེ།
Brassicaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་ཚ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དེ་ཡང་ཞིང་པ་ཚུ་གིས་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཐོག་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་དང་ཡལ་གའི་སྐྱེ་ལུགས་འདི་ཡང་ལོ་མ་སྔོ་ལ་ལྗང་ཞིང་འཇམ་ལ་མཐུག་པ་ཉ་ག་ཅན་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ངར་པ་ཐུང་ཀུ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེརཔོ་རྒྱ་གྲམ་མེ་ཏོག་ཟེར་འདབ་མ་བཞི་ལྡན་རིམ་པ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན། གང་བུ་ཕྲ་ལ་ཅུང་ཟད་རིངམོ་རེས་མོས་སྦེ་བཏགས་ཡོད་པའི་ནང་ན་ལུ་འབྲུ་གུ་དམར་སྨུག་ཆུང་ཀུ་ལེ་ཤ་ཡོད། འདི་ཀུན་གྱིས་ཤེས་པའི་མར་ནག་གམ་མར་ཁུ་གི་རྒྱུ་པད་ཁ་འདི་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན༌ནང༌ལུ༌འབྲུ༌གུ༌དང༌སྣུམ་གཉིས༌ཆ་ར༌དགོཔ༌ལས༌འབྲུ༌གུ༌དུས༌ཚོད༌ལུ༌འཐུ་སྟེ་སྐམ་ཞིནམ་ལས༌བེད༌སྤྱོད༌

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

124

འཐབ༌ནི༌དང༌། སྣུམ༌འདི་མར་ཁུ་བཙིར༌ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ལས། ཡུངས་མར་རླུང་གནོན་བད་མཁྲིས་སྐྱེད་པ༌ཡིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་རླུང་འཇོམས། ཁྲག་མཁྲིས་འཕེལ། གྲང༌བའི༌ནད༌གཞི༌སེལ༌ནི༌དང་རླུང༌འཇོམས༌པའི་མཆོག་ཨིན། འདིའི་འབའ་ཆ་བསྲོས་པའི་དུགས་ཀྱིས་སྟོངས་ཚད་ཀྱིས་གཟེར་བ། རུས་འབྲས། ཆུ་འགགས། ཕོ་བ་འགྱིངས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

125

པདྨ་གེ་སར། Bombax ceiba L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཙཱཾཾ་སེ་ཡ། ཀེ་ས་ར། ན་ག་ཀེ་སར། ཀླུའི་གེ་སར། གེ་སར་ཅན།

ཡུལ་མིང་། པདྨ་གེ་སར། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ནཱ་ག་གེ་སར་གྱི་སྡེ།
Malvaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མམི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
བཻར་སྔོན་ལས། དོན་ནཱ་ག་ཞེས་པ་ཀླུ་དང་། པུཥྤ་མེ་ཏོག་ལའང་འཇུག་པས་ན་འཁྲུངས་དཔེའི་ཁུངས་མ་མཐོང་ཡང་ཀླུ་ཤིང་སྟེ་ལོ་སྡོང་གཉིས་སྟར་ག་འདྲ་བའི་ཐོག་རྐང་ལ་ཚེར་མ་ཡོད་པ་དེའི་ལྡེབས་སུ་ཐའུ་རྣམས་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བལྟས་ནས་སྐྱེས་པའི་ཐའུ་ཁ་བྱེ་བ་སྐམས་ནས་ཟངས་གོག་བཅོམ་པ་འདྲ་བ་དེ་ལ་ནཱ་ག་པུཥྤ་དང་། མེ་ཏོག་བྱེ་ཚར་ནས་ནང་གི་སྐྲའམ་རྟ་རྔ་སྒྲིམས་པ་འདྲ་བ་དེ་ལ་ནཱ་ག་གེ་སར་དང་། བར་རམ་མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་དམར་པོ་དེ་ལ་པདྨ་གེ་སར་ཞེས་བྱ། ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། ནཱ་ག་པུཥྤ་ཞེས་པའི་ནཱ་ག་ཀླུའམ་གླང་པོ་ལ་འཇུག་ཅིང་། པུཥྤ་མེ་ཏོག་ལ་འཇུག་པས་ཀླུའམ་གླང་པོའི་མེ་ཏོག་དང་། ནཱ་ག་གེ་སར་ནི་ནཱ་ག་ཀླུ། ཀེ་ས་ར་ཞེས་སྐྲ་རྡུལ་ལ་འཇུག་པས་ཀླུའི་སྐྲ་རྡུལ་ཞེས་པར་འགྱུར་ལ། འདི་ལ་ཁ་ཅིག་ཕྱི་པདྨ་གེ་སར། ནང་ནཱ་ག་གེ་སར། དཀྱིལ་པུཥྤ་གེ་སར། ཞེས་གེ་སར་གསུམ་ཀ་འདི་ལ་འདོད་པ་མི་འཐད་དེ། མེ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

126

ཏོག་གི་ཕྱི་ནང་ལ་གེ་སར་གྱི་སྒྲ་མི་འཇུག་ཅིང་། བརྒྱད་པའི་རང་འགྲེལ་དུ། པད་མའི་གེ་སར་པད་མའི་ཟེ་བ་དང་། འབྱུང་བས་སོ། དེས་ན་ནཱ་ག་ཞེས་ཤིང་དེའི་མེ་ཏོག་ལ་ནཱ་ག་པུཥྤ། ཟེའུ་འབྲུ་ལ་ནཱ་ག་གེ་སར་ཞེས་པ་དེ་གཉིས་དང་། པད་མ་གེ་སར་ནི་པད་མའི་སྒྲ་ཆུའི་སྟེང་དུ་ཕྱོ་བ་ལ་འཇུག་ཟེར་གསུངས་ནུག མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་ལས། གེ་སར་གསུམ་སྟེ། ནཱ་ག་པུཥྤ་དང་། པདྨ་གེ་སར། ནཱ་ག་གེ་སར། ནང་གི་འདབ་མ་དམར་པོ་ནི་པདྨ་གེ་སར་དང་། དེའི་ནང་གི་སྐྲ་འདྲ་བ་ནི་ནཱ་ག་གེ་སར་དང་། ཁ་མ་བྱེ་བའི་ཟངས་ཁོག་བཅོམ་པ་འདྲ་བ་ནི་ནཱ་ག་པུཥྤ་ཡིན་པར་འདོད། ཟེར་གསུངས་ཡོད། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ནང་ལུ་ཡང་། སྐྱེམས་པའི་དགོངས་པ་འཐད་པའི་སྐོར་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། དོན་ལུ་གེ་སར་གསུམ་ཀླུའི་མེ་ཏོག་ཨིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་།གསུམ་ཀ་ཐ་དད་མིན་པར་ཕྱི་ནང་གི་ཁྱད་པར་མ་གཏོགས་གཞན་ལས་མི་འཚོལ་བར། གེ་སར་གསུམ་ལྡན་དུ་སྔ་རབས་པ་ཚུ་གིས་བཞེད་པའི་སྐོར་གསལ་ཏེ་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་སྔོན་བྱོན་མཁས་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་དྲངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། དངོས་སུ་མཚན་མར་མྱོང་ཞིབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྦྲེལ་ཏེ་བཤད་པ་ཅིན། འདི་ཡང་རང་ལྗོངས་ཚ་གདུང་ཆེ་བའི་ཡུལ་ཁམས་སུ་མང་ཆེ་བ་ཞིང་དང་། གཙང་འགྲམ། ལམ་ཟུར་དང་རོང་ཆེན་ཚུ་ནང་སྐྱེས་པའི་སྨན་ཤིང་འདི་སྡོང་པོ་དང་ལོ་མ་སྟར་ག་འདྲ་བའི་ཐོག་ལུ་ཚེར་མ་མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ་སྦེ་ཡོདཔ་མ་ཚད། དམིགས་གསལ་ཚེར་མའི་རྩ་བ་འབུར་ལ་རྩེ་རྣོ་བ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཡལ་གའི་ལོགས་ལས་ཐོག་བུའམ་ཐེའུ་(མེ་ཏོག་ཁ་མ་འབུས་པ)ཚུ་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་ལུ་བལྟས་ཏེ་སྐྱེས་པའི་ཐོག་བུ་ཁ་རྒྱས་ཏེ་སྐམས་པའི་ཟངས་གོག་བཅོམ་པ་འདྲ་བའམ་ཕྱི་གོས་མཐུག་གིས་གཏུམས་ཏེ་ཡོད་མི་ལུ་ནཱ་ག་པུཥྤ་དང་། མེ་ཏོག་ཁ་རྒྱས་ཚར་ཞིནམ་ལས་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་རྟ་རྔ་བསྒྲིམས་པ་འདྲཝ་དང་། ཁ་དོག་དམར་སེར་གྱི་འོད་དང་ལྡན་པའི་ཟེའུ་འབྲུ་གི་རྩེ་ལུ་ནག་ཐིག་ཅན་ཡོད་མི་ལུ་ནཱ་ག་གེ་སར་རམ། ཨུཏྤལ་གེ་སར་ཟེར། བར་རམ་མེ་ཏོག་གི་པད་འདབ་མཐུག་ལ་འཇམ་ཞིང་མཉེན་པ་དམར་པོ་ནང་ངོས་སེར་ཤས་ཅན་ཡོད་མི་ལུ་པདྨ་གེ་སར་ཟེར་གོང་ལུ་དཔེ་རིས་ནང་ལུ་མངོན་གསལ་བཞིན་དུ་ཨིན། དེ་ཡང་བརྡ་སྤྲོད་ལས། པདྨ་གེ་སར་གྲེ་བའི་ཕྱི་མ་འདྲ། །ནཱ་ག་གེ་སར་རྟ་རྔ་གཏུབས་པ་འདྲ། །ནཱ་ག་པུཥྤ་ཟངས་ཁོག་དུམ་བུ་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཁྱད་པར་ཚུ་ཤེས་དགོ །

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དང་པ་དང་གཉིས་པ་ལུ་མེ་ཏོག་ཁ་གྱེས་ཞིནམ་ལས། འབྲུག་ཟླ་བཞི་པ་དང་ལྔ་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་སྟེ་བསིལ་གྲིབ་ནང་སྐམ་ཞིནམ་ལས་སྨན་ནང་ལུ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ནཱ་ག་པུཥྤ་ནཱ་ག་གེ་སར་དང་། །པདྨ་གེ་སར་གློ་མཆིན་སྙིང་ཚད་སེལ། །ཞེས་གསུངས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

127

ཡོད་དོ་བཟུམ། དེ་གསུམ་གྱི་ནུས་པ་ཡང་། དང་པོས་གློ་བ། གཉིས་པས་མཆིན་པ། གསུམ་པས་སྙིང་བཅས་ཀྱི་ཚད་པ་མཐའ་དག་ལུ་ཕན། རོ་སྐོར་ལས། པདྨ་གེ་སར་བསིལ་ལ་རྩུབ་པས་མཁྲིས་ནད་སེལ། །ནཱ་ག་གེ་སར་ཡང་ནི་དེ་དང་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

128

པི་པི་ལིང་། Piper mullesua Buch. Ham. ex D. Don

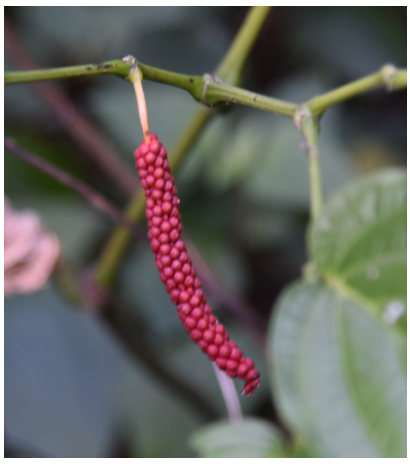
མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ལུས༌འཕགས༌སྐྱེ། མ༌ག༌དྷི། ཟེག༌མ༌ཡོ༌བྱེད། དྲོད༌སྨན༌ནར༌མོ། སྤོད༌ནར།
ནག༌པོ༌དྲོད༌སྐྱེད། གྲོག༌མའི༌གཟུགས༌ཅན། སྨན༌ནག། བྱི༌རིལ། དྲོད༌སྨན༌ལྗང༌མོ།
ཡུལ་མིང་། པིབ་ལ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཕོ་བ་རིགས་ཀྱི་སྡེ།
Piperaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༧༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ༌བ། ནུས་པ། དྲོ༌ཞིང༌རྩུབ༌ལ༌རྣོ༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
པི༌པི༌ལིང༌ལུ༌རིགས༌ལྔ༌སྦེ་བཤད༌ཡོད༌མི༌འདི༌ཡང༌། དྲི༌མེད༌ཤེལ༌ཕྲེང༌ལས། སྔོ༌ནག༌ཆུང༌ངུ༌འབྲས༌འབྲུམ༌ཡེ༌མ༌དོད༌པ༌འདྲ༌བ༌མོ༌རིགས༌མཆོག་ལྕགས༌སྨྱུག༌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༌། ཞེས༌དང༌། རྒྱ༌ནག༌ལས༌ཆེ༌ལ༌མཐོ༌རེ༌ཙམ༌ཡོད༌པ༌ཤིན༌ཏུ༌ཚ༌མངར༌བྲོ༌བ། འབྲུམ༌འབྲས༌འཇམ༌པ། ཁ༌དོག༌ཁམ༌སེར༌སྲོག༌ཤིང༌བཅས༌བཀས༌ནས༌སྐམ༌པ༌འོང༌བ༌ནི༌དབང༌ཕྱུག༌པི༌ལིང༌ཟེར༌བཟང༌བ༌དང༌། ལྷོ༌མོན༌ལས༌འབྱུང༌བའི༌ཁམ༌པ༌འབྲུམ༌པ༌རྩིང༌ལ༌རོ༌འཇམ༌པ། མདའ༌སྨྱུག༌གི༌ཕྲ༌སྦོམ༌སོར༌བཞི༌ཙམ༌ཡོད༌མི༌ལུག༌ཛ༌པི༌པ༌ཞེས༌གླང༌པོའི༌པི༌ལིང༌དུ༌གྲགས༌པ༌དང༌། ཀོང༌པོ༌སོགས༌བོད༌རོང༌ལས༌འོང༌མི༌འདི༌དམར༌ལ༌འབྲུམ༌པ༌གསལ༌ཞིང༌རོ༌འཇམ༌པ༌ཕྲ༌ལ༌ཐུང༌བ༌སྦེ༌ཡོད༌མི༌ཚུ༌



ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

129

རིམ༌པ༌བཞིན༌དུ༌ཕྱི༌མ༌དམན༌པ་ཨིན༌ཟེར༌གསུངས༌ནུག ཨིན༌རུང༌དོན༌དངོས༌ལུ༌ཀྲོང༌གསར༌དང༌དགེ༌ལེགས༌ཕུག༌ལུ༌ངོས༌འཛིན༌འབད༌ཡོད༌མི༌འདི༌སྐྱེ༌ལུགས༌ཀྱི༌ཁྱད༌པར༌ལས༌བརྟེན༌རིགས༌ཀྱི༌དབྱེ༌བ༌གཉིས༌སྦེ༌འདུག །རིགས༌གཅིག༌ཤིང༌སྡོང༌ཆེན༌པོ༌ལ༌འཁྲི༌སྟེ༌སྐྱེ༌བ། ཚིགས་མཚམས༌མང༌བ་ཡལ༌ག༌ཀྱོག༌པོ༌ཅན༌གྱེས༌ཏེ༌ཡོད༌པ། ལོ༌མ༌ལྗང༌ནག༌འཇམ༌ཞིང༌སྣུམ༌པ༌དབྱིབས༌སྒོར༌བ༌རྩེ༌ཅུང༌རྣོ༌བ༌སྦེ༌ཡོད། དེ༌གི༌འབྲས༌བུ༌ནར༌ཅན༌རིང༌ཚད༌སོར༌བཞི༌ལྷག༌ཙམ༌སྦེ༌ཡོད༌མི༌འདི་མ༌སྨིན༌པའི༌སྐབས༌སུ་འབྲས༌བུ༌ལྗང་སྐྱ༌དང༌སྨིན༌པའི༌ཚེ༌ལུ༌གནགཔ༌སྦེ༌འགྱོཝ༌ཨིན། འདི༌གི༌ཛ༌པི༌པར༌ཞེས༌གླང༌པོའི༌པི༌ལིང༌དུ༌གྲགས༌པ༌གོང་ལུ་ལྷོ༌མོན༌ལས༌འབྱུང༌ཟེར་མི༌འདི༌ཨིན། རིགས༌གཅིག༌རིང༌ཚད༌ཧ༌ལམ༌མི༌ཀྲར༌གཅིག༌དང་གཉིས༌ཀྱི༌ཚད༌དང༌ཡལ༌ག༌དང༌ཡལ༌ཕྲན༌ མང༌བ། ལོ༌མ༌ལྗང༌ནག༌རྩ༌རིས༌དྲཝ༌བཟུམ༌གྱེས༌ཡོད༌པའི༌གུ༌སྤུ༌དཀར༌འཇམ༌པོ༌གིས༌ཁྱབ༌ཡོད༌རུང་བལྟཝ་ད་གསལ་རིས་རིས་སྦེ་མི་མཐོང་། ལོ༌མའི༌དབྱིབས༌གོང༌ལས༌ཨ༌ཙི༌རིང༌སུ༌དང༌རྩེ༌ཡང༌དེ༌ལས༌རྣོ༌བ༌ཡོད། འབྲས༌བུ༌རིལ༌མ༌ལྗང༌ནག༌སྦེ༌ཡོད། དེ་གཉིས་ལས་དང་པ་འདི་ལྕགས༌སྨྱུག༌མ་ཟེར་མོ་རིགས་དང་གཉིས་པ་འདི་བྱི༌རིལ༌མ༌ཟེར༌ཕོ་རིགས་སྦེ་ངོས་འཛིན་འབདཝ་ཨིན། །

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལས་འཐུ་དུས་ཟླ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་ཟེར་ཡོད་རུང་། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་གྱི་ལག་ལེན་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་སྤྱི་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་མ་རུལ་བར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། པི་པི་ལིང་གིས་གྲང་ནད་མ་ལུས་སེལ། །
ཞེས༌དང༌། ཡང༌རོ༌སྐོར༌ལས། པི༌པི༌ལིང༌ནི༌སྣུམ༌ལ༌ལྕི༌བས༌
གྲང༌རླུང༌སེལ། །གློ༌ཡི༌ནད༌ལ༌ཕན༌པས༌གྲོགས་ཀྱི༌སྟོབས། །
དེ༌ལ༌བད༌ཀན༌སྨུག༌པོ༌དག༌ལ༌སྤོང། །ཚད༌པ༌ཕྱོགས༌ཙམ༌སྐྱེད༌པར༌བྱེད། །ཅེས༌དང༌། འཚོ༌བྱེད༌གྲུབ༌པས། པི༌ལིང༌རོ༌ཚ༌ནུས༌པ༌རྣོ། །རྩུབ༌དྲོ༌ཡང༌ལ༌སྙོམས༌པ༌ཡིན། །ཞེས༌ཕོ༌བའི༌མེ༌དྲོད༌ཉམས༌པ། བད༌རླུང༌གི༌ནད། དབུགས༌མི༌བདེ༌བ། གྲང༌རླུང༌ནད༌བཅས༌ལུ༌ཕནམ༌མ༌ཚད། རོ༌ཙ༌བ༌འཕེལ༌ནི༌དང༌བཅུད༌ལེན༌ལུ༌ཡང༌ཕན༌པ༌ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

130

པུ་ཤེལ་རྩེ། Dendrobium nobile Lindl

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨུ་ཤི་ར། མ་རྨལ། རྩྭ་ག་པུར། བ་ལ།

ཡུལ་མིང་། པི་སིང་གུ་ཆ། (ཀྲོང་སར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད།)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། དབང་ལག་གི་སྡེ།
Orchidaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། རོ༌ཅུང༌མངར༌བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ༌ལ༌ཡང༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གཙང་འགྲམ་ལ་སྐྱེས་བའི་རྩ་འཇག་མ་གི་རྩེ་མོ་གསུམ་བཞི་ལྔ་དྲུག་ཙམ་ཡོད་པའི་རྩ་བ་སྤང་རྒྱུས་མཁྲེགས་པ་དྲི་ཞིམ་པ། ཁ་དོག་དཀརཔོ་སྦེ་ཡོད་མི་དང་། སྟོད་ཕྱོགས་ལས་སྨྱུག་གཞོན་ནུ་འདྲ་བའི་སྐོགས་ལྤགས་རིམ་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི། ག་བུར་གྱི་དྲིམ་ཡོད་མི་དེ་ལུ་སྟོད་ཀྱི་སྨན་པ་ཚུ་གིས་ཙི་ལྕི་ཟེར་སླབ་མི་དེ་དང་། རྒྱ་གར་ལུ་སྐྱེས་པའི་ག་བུར་ཙན་དན་ཨུ་ཤིར་དྲི་ལྡན་པ། ཟེར་དབྱིབས་ཧེ་མ་གི་གཉིས་འདྲ་བའི་ཁར་དྲིམ་མཆོག་ཏུ༌བཟང་མི་འདི་གསུམ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཕྱི་མ་བཟང་ཤོས་འདི་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད་པའི་ནང་ལས། འབྲུག་གི་ས་ཆ་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གཡུས་ཀྱི་འགོ་ལས་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི་གོང་ལུ་སྟོད་ཕྱོགས་ལས་སྨྱུག་གཞོན་ནུ་འདྲཝ་སྐོགས་ལྤགས་རིམ་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་ཟེར་གསུངས་མི་འདི་ཨིན། འདི༌ཡང༌ཤིང་མོན་ཆ་ར་དང་ཨེ་ཏོ་ཤིང་ལ༌སོགས་པའི་ཤིང་རྒན་ཚུ་ལས་སྐྱེ་བའི་པུ་ཤེལ་རྩེའི་རྩ་བ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་ཐུང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

131

ཀུ་ལེ་ཤ་ཡོད། རྩ༌བ༌དང༌རྐང༌གི༌ཁ་དོག་སེར་སྐྱ་ཚིགས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཆུང་སུ་དང་སྔོ་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་རྐང་སུལ་མང་བ་དང་སྤྱིར༌བཏང༌འཁྲུངས༌དཔེ༌ཚུ༌ནང༌ལོ༌མ༌ལྗང༌སེར་ཟེར༌གསལ༌ཡོད༌རུང༌དེ༌ལུ༌ངེས༌པ༌མེད༌པར༌ལྗང༌སེར༌ལྗང༌ཁུ༌གང༌ཡང༌རེས༌མོས༌སྦེ་གཉིས༌གསུམ༌ལས༌མི༌སྐྱེ། རྐང་བཅད་བལྟཝ་ད་ནང་ན་རྒྱུས་པའི་རྣམ་པ་འབྱར་བག་ཅན་གྱི་རྩི་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་རྫས་འདི་འབྲུག་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས༌འཁྱུ༌སྟེ༌གཙང༌སྦྲ༌དང༌ལྡན༌པའི༌ཐོག༌ལས༌བེད༌སྤྱོད༌གཙོ༌བོ༌རྩ༌བ༌ཨིན༌རུང༌ད༌རེས༌རྩ༌བ་ལོ་སྡོང༌གསུམ་ཆ་ར་ལག༌ལེན༌འཐབ༌སྟེ༌ཡོད།

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་རྐྱང་སེལ་ལས། པུ༌ཤེལ༌སྐྱུགས༌གཅོད༌བད༌ཀན༌ཚ༌བ༌སེལ། །ཞེས༌དང། ལྕགས༌ཕྲེང༌ལས། པུ༌ཤེལ༌རྩེ༌ནི༌བསིལ༌ལ༌ཡང༌། །ཞེས༌དང༌། རང༌བྱུང༌པས། པུ༌ཤེལ༌རྩེ༌ཡིས༌ནད༌རྣམས༌འཇོམས། །ཞེས༌གསུངས༌དོ༌བཟུམ། ཟས༌སྐོམ༌སྐྱུགས༌པ༌དང༌བད༌ཚད༌རྒྱས༌པ། ཕོ༌ཚད༌རྙིང༌པ༌དང༌ཆུ༌འགགས༌ཚུ༌ལུ༌ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

132

པོ་སོ་ཆ། Sapindus rarak DC.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སོ་ཆ། མ་ཏ་པ་ལ། ཕྲོམ་བུ། གྷའུ་ཟག་ཐ། ཟི་རཀྵ།

ཡུལ་མིང་། ན་ཀ་པ་ནི། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Sapindaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་སྐྱུར་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྟོད་དུ་འདྲེན་བྱེད་སོ་ཆ་ནི། །ཚད་རོང་དག་ལས་སྐྱེ་བ་ཡིན། །ཤིང་སྡོང་ཆེ་ལ་རབ་ཏུ་མཁྲེགས། །ལོ་མ་སྣུམ་ལ་ཕྲ་བ་སྟེ། །མེ་ཏོག་དཀར་ལ་འབྲས་བུ་ནི། །མི་རྒན་དག་གི་འབྲས་བུ་འདྲ། །རོ་ནི་ཚ་ལ་ཡིད་ཙམ་སྣུམ། །རང་གི་ནུས་པས་བད་ཀན་སོགས། །ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་གྱེན་དུ་འདྲེན། །སྐྱུགས་སྨན་ཀུན་གྱི་གཙོ་བོ་ཡིན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཤིང་ཚེར་མ་ཅན་འབྲས་བུ་མིའི་རླིག་འབྲས་འདྲ་བ། ཁམ་སྐམ་ཙམ་གྱི་ནང་དུ། ཚི་གུ་དོང་གའི་འབྲུ་བཟུམ་ཡོད་མི་འདི་ཨིན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་རུང་ཀྲོང་གསར་དང་གཞན་ས་ཁ་དམའ་སའི་ས་ཁུལ་ལུ་ཡོད་མི་འདི་དངོས་མཐོང་ལུ་ཚེར་མ་མེད་པའི་སྨན་ཤིང་གི་རིགས་ཅིག་ཨིན། སྐྱེ་དངོས་འདི་ཡང་ཤིང་སྡོང་ཆེ་ལ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་འཁྱོག་པོ་ཅན་གནམ་སྟོང་ལུ་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལག་པའི་གུང་མོའི་རིང་ཚད་ཙམ་ནར་བ་རེས་མོས་སྦེ་ཁ་དོག་ཁམ་སེར་ཅན། ཕྱི་སྐོགས་མདོག་སེར་ལ་མི་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

133

རྒན་གྱི་རླིག་པ་འདྲ་བ་གཉེར་མ་ཅན་འདི་དཀྲུམས་བལྟཝ་ད་དཀྲུམས་མཚམས་ལས་རྩི་འཐོན་དོ་བཟུམ་ཡོད། དེ་གི་ནང་ལུ་ཚི་གུ་སྲ་མཁྲེགས་ནག་ཅིང་སྣུམ་པ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་ཕྱི་སྐོགས་འབྲུག་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། སོ་ཆས་ནད་ཀུན་གྱེན་འདྲེན་སྐྱུགས་སྨན་མཆོག །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་དང་། རོ་སྐོར་ལས། པོ་སོ་ཆ་ནི་དྲོ་ལ་རྣོ། ཞེས་དང་། གདམས་པ་སུམ་ཅུ་པ་ལས། སོ་ཆ་རླན་ཞིང་གྱེན་ལ་འདྲེན་པའི་མཆོག །རང་བྱུང་པས། པོ་སོ་ཆའི་ནད་རྣམས་སྐྱུགས། །ཟེར་ཕོ་བའི་བད་ཀན་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཚུ་གྱེན་དུ་འདྲེན་ནི་ལུ་
ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

134

སྤོས༌དཀར༌ཤིང༌། Canarium strictrum Roxb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤིང་སཱ་ལ། སརྫ་པ། བྲ་ཏི་པོག ཀུན་ཏུ་རྒྱུ། ཨརྟ་མ། ཏ་ལ། ཨ་ར་ལ། གུ་གུལ་དཀར་པོ། གངས་ཀྱི་ཐང་ཆུ། ཀུན་རྒྱུག རྣ་བ་ཅན། དུ་རུ་ཀ་སྤོས། སོག་སྤོས།
ནོར་བུ་སྤྲོ། མེའི་ལྕུག་མ། གཟུགས་མང་། སཱ་ལའི་ཐང་ཆུ།
ཡུལ་མིང་། སྤོས་དཀར། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཐང་ཆུའི་སྡེ།
Burseraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་རྟུལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་ལ་རིགས་གཉིས་ཏེ། སྟོད་ནས་ཡོང་བའི་དཀར་པོ་རྟ་སོ་འདྲ་བ་སྤོས་དཀར་ཞེས་བཟང་། ཀླ་ཀློ་དང་མོན་ནས་འབྱུང་བའི་སྨུག་ནག་ནི་སྤོས་སྨུག་ཅེས་ངན་ནོ། །ཟེར་གསུངས་ནུག ཁྲོག་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྡུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཇོའི་བུམ་བཟང་ལས། སྤོས་དཀར་རྟ་སོ་འདྲ་བ་མཆོག ནག་པོ་དམན་པ། ཀློ་ནས་ཐོན་པ། ཞེས་གསུངས། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། འདི་ལོ་སྟོང་ཕྲག་མང་པོའི་སྔོན་དུ་ཤིང་སཱ་ལའམ་སྤོས་དཀར་ཤིང་གི་ཐང་ཆུ་ས་འོག་ཏུ་སོང་བའི་འགྱུར་རྡོའི་གཏེར་དངོས་ཏེ་མང་ཆེ་བ་རྡོ་སོལ་གྱི་གཏེར་ཁ་ཡོད་སར་ཐོན་པ། ཟེར་མི་འདི་རིགས་ཤིང་འཐད་པ་ཙམ་ཡོད་རུང་། དེང་དུས་སྤོས་དཀར་ཤིང་ས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

135

སྟེང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད་མེད་དང་མིང་དང་མཚན་ཉིད་སོགས་ཅི་འདྲ་ཡོད་མེད་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་དཔྱད་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་ཐུང་ཤིང་ཕུང་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༤-༦ ཙམ་ཡོད་པ། ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག གང་ལྟར་ཡང་ཀྲོང་གསར་དང་ཞལ་སྒང་ལ་སོགས་པའི་འབྲུག་གི་ས་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ཚུ་ནང་དངོས་མཐོང་ཡོད་པའི་སྤོས་དཀར་ཤིང་འདི། ཤིང་སྡོང་སྦོམ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཚི་བའམ་ཐང་ཆུ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། ཤིང་འདི་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ་སྐྱེ་དབྱིབས་དང་ངོ་བོའི་དཔྱད་གཞི་སྟར་སྡོང་དང་ཧ་ལམ་ཆ་མཚུངས་པ་མཐོང༌ཚུལ་ལུ༌ཤིང༌གི༌པགས་མདོག༌དཀར༌བའི༌རང༌བཞིན༌ཨིན། ལོ༌མའི་ངར་པ༌རིང་བ༌རྒྱབ༌སེར༌སྐྱ༌སྤུ༌ཆུང༌ཕན་ཚུན་ཁ༌སྤྲོད༌ཀྱི་ཚུལ་དུ་སྐྱེས་ཏེ་ཡོད། ཚི་བའམ་ཐང་ཆུ་འདི། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། དབྱར་དུས་དང་སྟོན་དཔྱིད་ལ་ཐང་ཆུ་འཛག་པ་དེ་རྒྱུན་རིང་སོང་རྗེས་ཁ་དོག་དཀར་པོ་རྟ་སོ་ལྟར་གྱུར་ཞིང་། ཞེས་གསལ་དོ་བཟུམ། སྨན་ཤིང་འདི་ནར་སོན་པའི་སྐབས་ལུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཚི་བ་འཛག་ནི་དང་། ཤིང༌སྡོང༌གི་པགས་ཀོ་བཅད༌བཞག་འཕྲོ༌ལས༌ཚི༌བ༌སྨུག༌ནག༌སྦེ༌འཛག༌སྟེ༌ཤིང༌གི༌ལོགས༌ལུ༌ཆགས༌ཏེ༌ཡོད། ཚི༌བའམ༌ཐང༌ཆུ༌ཡུན༌རིངམ༌ལོན༌མི༌ཚུ༌སྲ༌མཁྲེགས༌ཀྱི༌རང༌བཞིན༌དང༌ཁ་དོག༌དཀརཔོ༌འགྱོ༌མི༌འདི༌ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་ཤིང་སྡོང་འདི་ལས་འཛག་པའི་ཚི་བའམ་ཐང་ཆུ་སྟོན་མཚམས་ལུ་ས་རྡོ་དང་རྩྭ་སྙིགས་ལ་སོགས་པ་ཚུ་བསལ་ཞིནམ་ལས་གཙང་ཏོག་ཏོ་བཟོ་སྦེ་སྐམ་སྟེ་སྤྱོད་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྤོས་དཀར་ཆུ་སེར་སེལ་ཞིང་སྐེམ་
པར་བྱེད། །ཅེས་དང། བདུད་རྩི་ཐིགས་པ་ལས། གུ་
གུལ་དཀར་པོ་དྲོ་སྐམ་ཆུ་སེར་འབྱིན། །རླུང་དང་ཆུ་སེར་
རླིག་རླུགས་སྐྲངས་པ་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། གྲུམ་བུ་དང་ཆུ་སེར་གྱི་ནད་གཞི་སེལ་ནི་དང་སྐམ་ནི། པགས་ནད་ཟ་འཕྲུག་གི་རིགས། རླིག་རླུགས་སྦོས་པ། རླུང་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

136

དཔའ་བོ་སེར་པོ། Stephania glabra (Roxb.) Miers

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། དཔའ་བོ། དཔའ༌རྒོད། དཔའ༌བོ༌ཆེན༌པོ། ནར༌མ༌ནུར༌མ།

ཡུལ་མིང་། ཟ་ལ་མ་ཐང༌། (ཚངས༌ལ༌ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། དཔའ་བོའི་སྡེ།
Menispermaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད། རོ། ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དཔའ་བོ་སེར་པོ་ཞེས་བྱ་བ། །ས་གཞི་འབོལ་བའི་ས་རུ་སྐྱེ། །ལོ་མ་སྡོང་པོ་བ་སྤྲུ་འདྲ། །མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཆུང་བ་སྟེ། །རྩ་བ་ཁོང་སྟོང་ཁ་དོག་སེར། །རོ་ནི་ཁ་ལ་བསིལ་བ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པས་དུག་རྣམས་འཇོམས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་རྩ་བ་སེར་པོ་ཤིན་ཏུ་ཁ་བ། ཞེས༌དང༌། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། ཁོ་བོར་ཡང་འདིའི་སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྐྱེ་ཚུལ་དང་མཚན་ཉིད་ལག་དངོས་མ་འཕྲོད་པས་རྒྱས་བཤད་བྱར་མི་བཏུབ་ཀྱང་དོན་དུ་སྨན་དངོས་ནི་སྤོ་བོ་དང་། མེ་ཏོག་རྩ་རི་སོགས་ནས་རྩ་བ་འདིས་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་ཁྲོ༌རུ༌ཚེ་རྣམ་ནས། ད་ལམ་སེར་པོ་ཟེར་བ་འདི་ནི་བ་ལེ་ཀའི་རྩ་བ་ཡིན་པ་ལས་སེར་པོ་རེད་མིན་འདུག སེར་པོ་ནི་དབྱིབས་ལ་ཕུག་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

137

གཤག་པ་འདྲ་བ་ལ་ཁ་དོག་སེར་པོ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། གང་ལྟར་ཡང་དཔའ་བོ་སེར་པོའི་སྐོར་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་བཀོད་དེ་མེདཔ་མ་ཚད། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་དང་། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ནང་ལུ་ཡང་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ལས་ཁ་གསལ་མིན་འདུག ཨིན་རུང་ས་གནས་དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུ་ངོས་འཛིན་ཐོབ་མི་འདི། ཤར་ཕྱོགས་པའི་ཁ་སྐད་ལས་ཟ་ལ་མ་ཐང་ཟེར་སླབ་དོ་ཡོདཔ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྨན་རྫས་འདི་རིགས་སྔོ་ནག་འབད་མི་ཅིག་ཡང་ཡོད། འདི་ཐོབ་པ་ཅིན་ཤིན་ཏུ་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་ནོར་བུའི་བྱེ་བྲག་སྦེ་ཆ་གཞག་འབད་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་། ལྷོ༌མཚམས༌པའི་ཁ་སྐད་ལས་ཏ་མར་ཀེ་ཀེ་ཟེར་སླབ་ཨིན་པས། སྨན་རྫས་འདི་རྐང་ལག་ཆག་ཆགཔ་འབྱར་བྱེད་ལུ་ཕན་པ་ཡོདཔ་སྦེ་བཤད་ཚུལ་འདུག སྔོ་ལྡུམ་སྨན་རྫས་འདི་ཤིང༌གསེབ༌ཚུ༌ནང༌འཁྲི་ཤིང་གི་རྣམ་པ་སྦེ་གད༌པ༌དང༌ས༌ཁར༌འབྱར༌ཏེ༌སྡོང་པོ་ཕྲ་བ་སྦེ༌སྐྱེཝ༌ཨིན། ལོ་མ་ལྗང་སྐྱ་སྒོར་བ་སྤུ་ཆུང་ཅན། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་ཕྲ་བ་སིབ་པ་སྦེ་ཡོད། དེ་གི་རྩ་བ༌རྡོག༌པོ༌ཀ༌ཀུ༌རུ༌ཆུང༌སུ༌གི༌ཚད༌ཙམ༌བཏགསཔ༌ཨིན༌རུང༌ས༌བཟང༌ངན༌གྱི༌ཁྱད༌པར༌དང༌བསྟུན༌ཆེ༌ཆུང༌ངེས༌མེད༌ཡོད། ཕྱི་ངོས་ལུ་ཐལ་ནག་རྩུབ་པ། ཞབས་ལུ་ཨ་ར༌དང༌བཅད་ཁ་སེར་བ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་དགུ་པའི༌ནང་བརྐོ་ཞིནམ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ༌ཆུ་འཁྱུ། རྩ་བ་དུམ་བུར་བཏོག་སྟེ་སྐམ་གསེད་འབདཝ་ད་ཁ་དོག་སྐྱ་དཀར་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་འགྱོ་མི་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
དྲི༌མེད༌ཤེལ༌ཕྲེང༌ལས། རང་གི་ནུས་པས་དུག་རྣམས་འཇོམས། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་དུག་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

138

དཔའ་བོ་དཀར་པོ། Phytolacca acinosa Roxb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རུ་སེ་ད། སུ་མི་དཔའ་བོ།

ཡུལ་མིང་། མེད། རིགས་ཀྱི་སྡེ། དཔའ་བོའི་སྡེ།
Phytolaccaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད། རོ། ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། དེ་ལྟར་དཔའ་བོ་གསུམ་གསུངས་པ། དཔའ་བོ་དཀར་སེར་དཔའ་རྒོད་གསུམ། ཟེར་གསུངས་པའི་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་འདི། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་འབོལ་སར་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་རིགས་ཀྱི་སྔོ་སྡུམ་ཅིག་ཨིན། སྔོ་ཤིང་འདི་གི་རྩ་བ་ཁོང་སྟོང་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་དང་། སྡོང་པོ་ལྗང་སྨུག་སྦོམ་སུ་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྟུག་པ། རྩེ་རྣོ་བ། དུམ་གྲ་ཅིག་སྐྱ་བའི་རྣམ་པ་དང་ལྡན་པ་ལུ་ལོ་མའི་ངོས་ལས་སུལ་རིས་ལེ་ཤ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་ཆུང་བ་སྦེ་ཨིན་རུང་མེ་ཏོག་འཆར་བའི་རྐང་ཕྲང་སྟེ་ཡོད། འབྲས་བུ་ཟླུམ་ལ་རིལ་བ་གཅིག་སྦྲེལ་གཉིས་སྦྲེལ་བརྩེགས་པའི་ཚུལ་དུ་བཏགས་ཏེ་ཡོད། རྩ་བའི་ཕྱི་པགས་ཤ་མདོག་བཟུམ་གྱི་ནང་ན་དཀར་ལ་སོབ་པ་ལ་ཕུག་བཟུམ་གྱི་རྩ་རིས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

139

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་བསྡུ་སྒྲུག་འབད་དེ་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཆུ་འཁྱུ་དགོཔ་དང་། དུམ་བུར་བཏུབ་སྟེ་སྐམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། དཔའ་བོ་དཀར་སེར་དཔའ་རྒོད་དུག་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་གིས། དཔའ་བོ་དཀར་སེར་དམར་པོ་གསུམ། །དུག་ཚད་སེལ་བའི་སྨན་དུ་བཤད། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་དུག་ཕོག་པའི་ནད་དང་། རིམས་ཚད། གཉན་གཟེར་གྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་ཡོདཔ་མ་ཚད། མཁལ་མའི་གཉན་ཚད་ཀྱིས་ཆུ་བསགས་ཡོད་མི་ཚུ་དང་། མདོར་བསྡུ་བ་ཅིན་བྱང་ཁོག་ལུ་ཆུ་བསགས་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

140

དཔའ་རྒོད། Phytolacca decandra L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ནར་མ་ནུར་མ།
ཡུལ་མིང་། མེད། རིགས་ཀྱི་སྡེ། དཔའ་བོའི་སྡེ།
Phytolaccaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆད། རོ། ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དཔའ་རྒོད་འདི་དབྱིབས་དང་སྐྱེ་ལུགས་ཚུ་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད་རུང་། སྡོང་པོ་དམར་སྨུག་གི་ཁྲ་དང་ལྡན་པ། ལོ་མ་ལྗང་སྐྱ་སུལ་རིས་ཅན་རྩེ་རྣོ་བ་གོང་གི་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་དང་འདྲ་བ། མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་དང་གྱེས་ལུགས་གོང་དང་ཅོག་འཐད་རུང་ཁ་དོག་དམར་སྨུག་ཅན་སྦེ་ཡོད། འབྲས་བུ་དམརཔོ་ཆེ་ཆུང་སྲན་མ་བཟུམ་ཅིག་སྨིན་པའི་སྐབས་སྨུག་པོ་ལུ་འགྱུར་འགྱོཝ་ཨིན། རྩ་བ་སྦོམ་པའི་ཁར་རིང་བ་དང་རྩ་ཕྲན་མང་བ་སྦེ་ཡོད། རྩ་བའི་ཕྱི་པགས་ཤ་མདོག་བཟུམ་ནང་ན་དཀར་ལ་གསོབ་པ། ལ་ཕུག་འདྲ་བའི་རྩ་རིས་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཡོད། ཤེལ་ཕྲེང་ལས་ཡང་། མཆོག་དཔའ་བོ་དཀར་པོ་འདྲ་ལ་ཁོང་སྤུ་མེད་ཅིང་གླང་ཆེན་ཆིག་ཐུབ་ལྟ་བུའི་རྩ་བ་ཆེ་བ་དང་ཕྱིའི་ཤུན་དྲེག་པ་སོགས་མཚུངས་ཀྱང་དེ་ལས་སྐྱ་ལ་གསོབ་པ་ཡིན། སྟོད་ནས་ཡོང་བ་རྡོག་པོ་ཆུང་བ་ཕྲེང་བ་ལྟར་བརྒྱུས་ནས་ཡོང་བའོ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་དངོས་མཐོང་ནང་ཡང་དེ་སྦེ་ར་མཐོང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

141

ཚུགསཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་ལུ་བསྡུ་སྒྲུག་འབད་ཞིནམ་ལས་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཆུ་འཁྱུ་སྟེ་བཏུབ་པའི་ཤུལ་ལུ་སྐམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། དཔའ་བོ་དཀར་སེར་དཔའ་རྒོད་དུག་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་གིས། དཔའ་བོ་དཀར་སེར་དམར་པོ་གསུམ། །དུག་ཚད་སེལ་བའི་སྨན་དུ་བཤད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། དུག་ནད་དང་། རིམས་ཚད། གཉན་གཟེར་ལ་སོགས་པའི་ནད་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

142

ཕོས་ཙི་ཤིང་། Cornus capitata Wall. ex Roxb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཕོས་ཙི།

ཡུལ་མིང་། མ་སྨིན་པ། (ཚངས་ལ་ཁ) དྲོག་
འུཊ། (ཨིང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་ཐོག་གི་སྡེ།
Cornaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠-༣༠༠༠ བར། རོ། མངར་ཁ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཕོས་ཙི་ཤིང་འདི་ཡོངས་གྲགས་ལུ་རང་ལྗོངས་ས་གནས་མང་ཤོས་ཅིག་ནང་ར་སྐྱེ་དོ་ཡོད་པའི་ཁར། ཤིང་འདི་བྱཱར་དགུན་མེད་པར་སྔོན་པོ་སྦེ་སྡོད་ནི་འདི་གིས་མཐའ་འཁོར་གནས་སྟངས་མཛེས་ཆ་གི་དོན་ལུ་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་སྲོལ་ཡོད་པའི་ཤིང་གི་རིགས་ཅིག་ཨིན། ཤིང་འདི་གི་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༡༢ ལྷག་ཙམ་ས་གནས་དང་འཁྲིལ་སྐྱེས་དོ་ཡོདཔ་དང་། སྡོང་པོ་མཁྲེགས་ལ་པགས་པ་སྲབ་པ་མདོག་ཐལ་སྐྱ་ག་ནི་བ་མཛེས་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཕྱོགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ལས་ཕར་གྱེས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཁར། འདབ་མ་དབྱིབས་ནར་ཅན་རྩེ་རྣོ་བ་རྩ་རིས་ཡོད་པ་མདོག་ནང་ལྗང་ནག་ཕྱི་ལྗང་སྐྱ་སྦེ་སྐྱེས་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། མེ་ཏོག་འདི་ཡང་འབྲུག་ཟླ་༤ པ་དང་༥ པའི་ནང་ལུ་དཀར་སེར་དང་ཤ་ཁ་སྦེ་གཏོར་མའི་དཀར་རྒྱན་བཟུམ་སྦེ་གྲངས་ཁ་བཞི་ལྔ་ཙམ་ཤར་བའི་སྟེང་ལུ་ཟེའུ་འབྲུ་སྔོ་སྐྱ་རྡོག་པོ་ཚོམ་བུ་སྦེ་ཡོད། འབྲས་བུ་རིལ་མ་རྡོག་པོ་ཅན་མ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

143

ལྗང་སྐྱ་དང་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་དམར་ཤས་ཆེ་བ་ལི་ཅི་གི་རྡོག་མ་ལས་ཅུང་ཆེ་བ་ཡོད་པའི་ཁར། མཐོངམ་ཙམ་གྱིས་ཟ་དགོ་མནོ་སི་སི་སྦེ་འོང་བའི་ཟ་ཤིང་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ཁར་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་དུས་སུ། ལོ་ཤུན་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཡོངས་རྫོགས་འཐུ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྐམ་ཞིནམ་ལས་སྨན་ནང་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྨ་དང་མཆིན་པའི་ནད། མཁལ་ནད། མགོ་ནད། གཅིན་སྲ་སྙི། གྲུམ་བུའི་ནད། རུས་ཏོ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི། ལྒང་པ་དང་མཁལ་སྐྲན། རྒྱུ་ནད། ཚད་པའི་ནད། ཕོ་ནད། བཤལ་ནད། འབྲས་ནད། རླུང་ནད། གློ་ནད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

144

བ་རུ་ར། Terminalia bellerica (Gaertner) Roxb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། འབྱུང་པོའི་གནས། ཀ༌ལ༌དྲུ༌མ། རྩོད་པའི་ཤིང་། ཚིམ་བྱེད། མིག་གི་རྩ་བ། བད་ཀན་མཐར་བྱེད།
ཡུལ་མིང་། བསེ་ཤིང་། བ་རུ་ལ། (ཀྲོང་གསར་
གླང་མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཨ་རུའི་སྡེ།
Combretaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། བསྐ༌བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཡང་ལ་བསིལ་ཞིང་རྟུལ་ལ་

སྐམ་པ།

ངོ་བོའི་བཤད་པ།
གསོ་དཔྱད་རིན་པོ་ཆེའི་འཁྲུངས་དཔེ་ལེའུ་དང་པོ་ལས། བ་རུ་ར་ཞེས་བྱ་བ་ནི། །ཤིང་སྡོང་སེར་སྐྱ་ཆེ་བ་ལ། །ལོ་མ་ལེབ་སྒོར་མདངས་མི་གསལ། །མེ་ཏོག་དཀར་སྐྱ་ཆུང་བ་ཡིན། །འབྲས་བུ་བ་རུ་ར་ཞེས་བྱ། །ཨ་རུ་ར་དང་ཡོན་ཏན་མཉམ། །རོ་ནི་ཁ་མངར་ཚ་སྐྱུར་བཞི། །རོ་ནི་ཁ་བས་ནད་རྣམས་སེལ། །ཞེས་གསུངས་པའི་བ༌རུ༌ར༌མཆོག་འདི༌ཡང་ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་དྲོ་སར་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྡོང་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ། ཕྱི་ལྤགས་ཀོ་སྟུག་པགས་པ་སེར༌སྐྱ༌སྦེ༌ཡོད། དེ༌གི༌རྩེ༌ལུ༌ཡལ༌ག༌དང༌ཡལ༌ཕྲན༌གྱེས༌ཏེ༌ལོ༌མ༌ལྗང༌སེར༌སྲབ༌ཅིང༌སྒོར༌ལ༌འཇམ༌པའི༌མཐའ༌མཉམ༌པ། ངར༌པ༌རིང༌ལ༌རེས༌མོས༌སྦེ༌སྐྱེས་ཏེ༌ཡོད། མེ༌ཏོག༌དཀར༌ལ༌སེར༌མདངས༌ཅན༌ཆུང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

145

ཀུ་འདབ༌མ༌ལྔ༌དང༌ལྡན༌པ། འབྲས༌བུ༌སྔོ༌ལྗང་། སྨིན༌པའི༌སྐབས༌ཁ༌དོག༌ལྗང་སེར། ནང༌ན༌རུས༌པ༌ དཀརཔོ༌སྲ༌མཁྲེགས༌ཅན༌དང་ཚི༌གུ༌འཇམ༌ལ༌སྣུམ༌པ་སྦེ་ཡོད། རྡོ༌རྗེ༌མཁའ༌འགྲོའི༌འགྲེལ༌པ༌ལས། འབྲས༌བུའི༌རིགས༌ཁ༌དོག༌ལྗང༌གུ༌ནི༌མ༌སྨིན༌པ་ཨིན་རུང་། བ༌རུ༌ར༌ནི༌ལྗང༌གུ༌ལེགས༌པའི༌རྟགས། །ཞེས༌དང༌། ཁ༌དོག༌གསལ༌ལ༌མཁྲེགས༌པ༌བཟང༌བ༌ཡིན། ཟེར༌གསུངས༌ཏེ༌ཡོདཔ༌མ༌གཏོགས༌དངོས༌མཐོང༌ལུ༌བ་རུ་ར༌གི༌ཤིང༌སྡོང༌ལུ༌ཁྱད༌པར༌མེད། ཨིན་རུང་ལོ༌མ༌དང༌འབྲས༌བུ༌ལུ༌དབྱེ༌བ༌རྣམ༌པ༌གཉིས༌སྦེ༌འདུག དབྱེ༌བ༌གཅིག༌ལོ༌མ༌སྒོར༌ཅན༌དང༌འབྲས༌བུ༌ཆེ༌ལ༌ཀུ༌བའི༌དབྱིབས༌བཟུམ༌དང༌། གཅིག༌ལོ༌མ༌ནར༌ལ༌འབྲས༌བུ༌ཆུང༌ལ་རིལ༌བ༌སྦེ༌ཕྱིའི༌རྣམ༌པ༌ལུ༌དབྱེ༌བ༌མ༌འདྲཝ༌སྦེ༌མཐོང༌ཡོད༌རུང༌རོའི༌ཁྱད༌པར༌མེདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག༌ཟླ༌བཅུ༌པ༌དང༌བཅུ༌གཅིག༌པའི༌ནང༌འཐུ༌ཞིནམ༌ལས༌སྐམ༌གསེད༌འབད༌དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། བ༌རུ༌ར༌ཡིས༌བད༌མཁྲིས༌ཆུ༌སེར༌སེལ། །ཞེས༌དང་། འཁྲུངས་དཔེར། ནུས་པས་བད་མཁྲིས་རླུང་གསུམ་དང་། །ཆུ་སེར་ནག་པོ་སེལ་བར་བྱེད། །ཞེས་དང་། གདམས༌པ༌སུམ༌ཅུ༌པ༌གིས། བ༌རུ༌ར༌ནི༌ཞུ༌རྗེ༌མངར༌ལ༌སྙོམས། །བད༌ཀན༌ཆུ༌སེར༌ནག༌པོ༌སྐམ༌པར༌བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་བད༌ཁྲིས༌ཀྱི༌ནད༌དང༌། ཆུ༌སེར༌གྱི༌ནད༌རིགས། སྐྲ་བྱིལ་བ། མིག་ནད། ཚད་པའི་ནད། རླུང༌ནད༌ཚུ༌ལུ༌ཕན༌ནི༌དང༌། ཁྱད༌པར༌དུ༌ཆུ༌སེར༌ནག༌པོ༌ལུ༌མཆོག༌ཏུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

146

བ་ལེ་ཀ། Aristolochia griffithii Duchartre

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མ་ཎི་བྲྀཀྵ། ནོར་བུའི་ཤིང་། གཅིག་སྟོབས། གབ་ཏུ། ག་པུར་དྲི་ལྡན། ས་དུ་ཀྵ་ཏི། རྒྱ་བ་ལེ།
ཡུལ་མིང་། རུ་ཕི། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། དབྱི་མོང་གི་སྡེ།
Aristolochiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། རྩུབ་བསིལ་ཡང་ལ་སྐྱ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། བ་ལེ་ཀ་ཞེས་བྱ་བའི་སྨན། །ཤིང་གཞན་དག་ལ་འཁྲིལ་ནས་སྐྱེ། །མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་གང་ཡང་མེད། །རོ་ནི་ཁ་ལ་རྩུབ་པ་ཡིན། །ཟེར་ལུང་འདྲེན་གྱི་ཚིག་འདི་ནང་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་གང་ཡང་མེདཔ་སྦེ་གསུངས་ཡོད་རུང་ལྗོངས་འདིར་འཁྲུངས་པའི་བ་ལེ་ཀ་ནི་ལོ་མ་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཚུ་གེ་ར་ཚངས་མ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། དེ་ཡང་འཁྲི་ཤིང་གི་རིགས་དབྱིབས་སླེ་ཏྲེས་འདྲ་ལ་ཤུན་པ་སྐྱ་ནག་མཐུག་པ་སྦེ་ཡོདཔ་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། ངོ་བོ་ལྷོ་མོན་ནས་ཡོངས་བའི་འཁྲི་ཤིང་སྐྱ་ཤར་ཕྲ་རིང་དེའོ་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། ལོ་མང་སྐྱེ་བ་གཞན་ལ་འཁྱུད་དེ་འཁྲིལ་བའི་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྐྱེ་དངོས་འདིའི་སྡོང་པོ་རིང་ལ་མདོག་ཐལ་སྐྱ། ལོ་མ་ལྗང་སེར་རྩེ་རྣོ་བ་སྙིང་གི་དབྱིབས་ཅན་སྒོར་ལ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་སྤུ་ཆུང་དང་། སྡོང་པོ་དང་ཡལ་ག་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

147

བཅད་ཁ་སེར་ལ་ཉི་མའི་ཟེར་འདྲ་བ་ཡོད། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སྤྱིར་བཏང་མེ་ཏོག་མེད་ཀྱང་རིགས་གཅིག་ལ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྦུག་མདོག་ཅན་དབྱིབས་རྟ་རྨིག་འདྲ་བ་རྐྱང་པར་ལོ་མའི་མཚམས་ནས་ཤར་ཞིང་ངར་པ་རིང་བ་ཡོད། འབྲས་བུ་སྒོར་བ་ཤ་རྒྱུ་ཅན་ཟུར་གསུམ་གྱི་དབྱིབས་དོད་པ། སྨིན་དུས་འདབ་མ་ལྟར་གས་པའི་ནང་འབྲུ་གུ་མཁྲེགས་ལ་མང་བ་ཡོད་ཞེས་གསལ། གསོ་རིག་རྒྱུད་ཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དུ། འདི་ལ་མཆོག་དམན་གཉིས་ལས་འཁྲི་ཤིང་གི་རིགས་དབྱིབས་སོགས་དབྱི་མོང་རྡོག་པོ་འདྲ་བ་ཤུན་པ་སྐྱ་ནག་མཐུག་པ་དེ་བཟང་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག ནག་པོ་ཆུང་ཞིང་རུལ་བ་འདྲ་བ་ནི་རྙིང་པ་ཡིན་པས་དམན་པ། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ཡལ་སྡོང་གཉིས་སྟོན་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་བཏུས་ཏེ་བསིལ་སར་སྐམ་ནས་བེད་སྤྱོད་སྐབས་ཕྱི་པགས་དོར་ཏེ་སྤྱོད་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། བ་ལེ་ཀ་ཡིས་གློ་མཆིན་སྣོད་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང་། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། བ་ལེ་ཀ་ནི་བསིལ་ལ་ཡང་བས་རང་གི་ནུས་པས་ཁྲག་ནད་རིམས་དང་ཚ་བ་ལ་ཕན། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། གློ་ཚད་དང་། མཆིན་ཚད། རྒྱུ་ཚད། ཁྲག་ངན་རྒྱས་པ། ཁྲག་གཟེར། ཁྲག་འཁྲུགས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་དང་། ཀྲུང་དབྱི་ནས། མཁལ་མའི་གཉན་ཚད་ཀྱིས་ཆུ་བསགས་པ་དང་། གཅིན་ལམ་ལ་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ། ལྒང་པའི་གཉན་ཚད། ཁ་ནང་གི་རྨ། ལྕེར་ཚ་བ་རྒྱས་པ། སུན་སྣང་གིས་གཉིད་མི་ཁུག་པ། ཟླ་མཚན་མཚམས་མ་ཆོད་པ་སོགས་ལ་ཕན་པར་གསུངས།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

148

བིལ་བ། Aegle marmelos (L.) Correa

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གསེར་ལ་ཕུད་བུ། ཀུ་བ། དཔལ་གྱི་འབྲས་བུ།

ཡུལ་མིང་། བེལ། (ཀྲོང་གསར་པའི་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཀ་བེད་ཀྱི་སྡེ།
Rutaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། སྐྱུར་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ཞིང་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། བིལ་བ་ཞེས་ཀུ་བ་ཆུང་བ་མོ་རིགས་ཏེ། སྔོན་ཤིང་གི་ལྷ་མོས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ཤིང་ཐོག་གི་སྙིང་པོ་བིལ་བ་ཕུལ་ཏེ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྫས་སུ་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཞེས་པ་ཡོངས་གྲགས་ཏེ། འབྲས་བུ་ཁུ་ཚུར་ཙམ་ནང་སྒོ་ངའི་སེར་ཐིག་འདྲ་བའི་དབུས་སུ་ཚིགས་རུས་ནར་ལེབ་ཡང་བ་རོ་སྐྱུར་ཞིང་བསྐ་བའོ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ས་དྲོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་འདི། ཤིང་སྡོང་འབྲིང་པོ་ལྗང་ནག མཁྲེགས་པ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་ལ་འདྲོང་པོ་སྦེ་མིན་པར་ཁ་མར་དཔྱངས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཡལ་ཕྲན་གུ་ཚེར་མ་རྣོ་ལ་རིང་བ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་སྦེ་ཡོད། ལོ་མའི་ཆེ་ཆུང་ནི་འབྲིང་ཙམ་དང་དབྱིབས་གྲུ་གསུམ་གྱི་རྣམ་པ་ལྗང་ལ་མཐུག་པ་རྩ་རིས་མངོན་གསལ་ཆེ་བ་གླིང་གསུམ་སྦེ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་མདངས་མི་གསལ་བ་འདབ་མ་ལྔ་དང་ལྡན་པ་དེ་ཡལ་ག་དང་སྡོང་པོའི་བར་མཚམས་ལས་ཤར་ཡོདཔ་ཨིན། འབྲས་བུ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

149

ལྗང་སེར་དབྱིབས་རིལ་མོ་ཆེ་ཆུང་ཁུ་ཚུར་ལྷག་ཙམ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་མདོག་དམར་སེར་ལུ་འགྱུར་བའི་ནང་ན་འབྱར་རྩི་ཅན་ལྷ་བ་དཀར་སོབ་ཀྱིས་གང་སྟེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་འཐུ་ཞིནམ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྐམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
གཞུང་རྩ་ཚིག་ལས། ཀ་པེད་ད་ཏྲིག་སྨག་དང་མོན་ཆ་རས། །འཁྲུ་བའི་ནད་རྣམས་ཚ་གྲང་མེད་པར་གཅོད། །ཞེས་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཀ་བེད་འབྲས་བུས་ཚ་འཁྲུ་གཅོད་པར་བྱེད། ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཀ་བེད་རྒྱུ་ལོང་ཚ་འཁྲུ་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཚ་གྲང་གིས་འཁྲུ་བ། རྒྱུ་ལོང་གི་ནད། རྨ་དང་གློ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་ལ་སྐྲངས་པ་འཇོམས་པའི་ཕན་པ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

150

བུ་རམ་ཤིང་། Saccharum officinarum Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བཅུད་འཛིན་པ། རོ་མངར་བ། རལ་གྲིའི་ལོ་མ་ཅན།

ཡུལ་མིང་། གུན་ཆ། (གཞུང་སྐད།) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ། Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། གསར༌དུས༌བསིལ༌བ།
ལོ༌ལོན༌པའི༌སྐབས༌དྲོ༌ཞིང༌ལྕི༌བ།
སྨུག༌སེར༌དཀར༌གསུམ༌ཡང༌
རིམ༌པ༌བཞིན༌སྔ༌མ༌བསིལ༌ལ་
ཕྱི༌མ༌དྲོ༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
བུར་ཤིང་ནི་རང་ལྗོངས་སུ་ས་དྲོད་ཆེ་བའི་ལྡུམ་ར་ཚུ་ནང་འདེབས་འཛུགས་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། ཤིང་འདིའི་ར་ཏོ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་གྱེས་ཏེ་ཡོད། སྡོང་པོ་སྔོ་ལྗང་དང་སྨུག་ནག་རིང་བ་ཟླུམ་རིལ་ཚིག་མཚམས་མང་བ་ཡལ་ག་མེད། སྐྱེ་ལུགས་སྨྱུག་མ་བཟུམ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། ཕྱི་གི་པགས་ཀོ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་སྦེ་ཡོད། འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བར། ནང་སྙིང་རྩ་རྒྱུ་ཤིང་མངར་འདྲ་བ་ཞེས་གསལ། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་རྩུབ་ལ་གྱོང་པ་རལ་གྲི་གི་དབྱིབས་བཟུམ་རིང་ལ་ཞེང་ཆེ་བའི་སྨད་ཆ་སྡོང་པོ་ལུ་གཏུམས་ཏེ་མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག་གི་ལོ་མ་དང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

151

ཆ་འདྲ་སུ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
བུར༌ཤིང༌འདི༌སྟོན༌མཚམས༌ལུ༌བསྡུ༌སྒྲུབ༌འབད༌དེ༌ཆུ་འཁྱུ༌ཞིནམ༌ལས༌ཁུ་བ་བཙིར་ཏེ༌བུ༌རམ༌རིགས༌གསུམ༌བཟོ༌དགོཔ༌ཨིན། ཁ་གསལ་དུ་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེར་ཤིང༌དེ༌དག༌གི༌རྒྱུ༌ལས༌ཁ༌དོག༌དང༌དྲི༌རོ༌འདྲ༌མིན༌ཅུང༌ཞིག༌བྱུང༌ཡང༌ཤིང༌རང༌རང༌གང༌ལའང༌དྭངས༌སྙིགས༌ཀྱི༌ཁྱད༌པར༌ལས༌བུ༌རམ༌རིགས༌གསུམ༌རེ༌འབྱུང༌བ༌ནི། ཤིང༌དེ༌བཙོས༌ལ༌ཁུ༌བ༌གདུས༌པའི༌ཚེ༌ཁ༌ནས༌ལྦུ༌བ༌དང༌དྲི༌མ༌ངན༌པ༌རྣམས༌གཞབ༌ལ༌གདུས༌པ༌ནི༌བུར༌སྨུག༌སྟེ་སྨུག༌ལ༌མི༌ཆག༌པ༌སྣུམ༌པའི༌རང༌བཞིན༌འབོལ༌བར༌བྱེད༌པ༌ཅན༌ནོ། ཡང༌སྐོལ༌བས༌དེ༌འོག༌ནས༌སྤྲིས༌མ༌བཅད༌པ༌ནི༌བུར༌སེར༌ཏེ༌སྔ༌མ༌ལས༌གར༌ལ༌དྭངས༌ཤིང༌སེར༌སྐྱ༌སྙི༌ཡང༌མི༌འབོལ༌བའོ།དེའི༌ཞབས༌ནས༌སྔ༌མ༌ལྟར་བསྐོལ༌བའི༌བུ༌རམ༌ནི༌བུར༌དཀར༌ཏེ། འདི༌ལ༌སྐབས༌འགར༌རྒྱལ༌མོ༌ཀ༌ར༌ཡང༌ཟེར། ཟོས༌ན༌རོ༌བུ༌རམ༌དང༌འདྲ༌བ༌ལ༌དབྱིབས༌ཀ༌ར༌ལྟར༌འགྱུར༌བས༌དཀར༌ལ༌མཁྲེགས༌པ༌གོང༌བུར༌ཆགས༌པའོ། །བུ༌རམ༌དམར༌པོ༌ཁ༌བ༌ཞིག༌འབྱུང༌བ༌ནི༌སྐྱོན༌ཅན༌ཏེ། ཞེས༌གསལ།

ཕན་ཡོན།
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷ་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་ཚུ་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་པར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ཚུ་ནང་། ཡན༌ལག༌བརྒྱད༌པའི༌ལུང༌འདྲེན། བསིལ༌ཞིང༌ཁྲག༌མཁྲིས༌སེལ༌བར༌བྱེད། །ལོ༌ལོན༌གྱུར༌ན༌དྲོ༌ཞིང༌བཅུད། །ཅེས༌དང༌། ལྕགས༌ཕྲེང༌ལས། ལྷོ༌བུར༌བསིལ༌དྲོད༌སྙོམས༌ལ༌ཞུ༌རྗེས༌བསིལ། །ཞེས༌དང༌། བུ༌རམ༌དྲོ༌ལ༌ལྕི༌བ༌ཡིན། ཟེར༌གསུངས༌དོ༌བཟུམ་བཅུད༌ལེན༌གྱི༌མཆོག༌དང༌། གྲང༌བ༌དང༌རླུང༌གི་ནད། ཤ༌འབྲི༌བ། རྐང༌ལག༌ཆུ༌སེར༌གྱི༌ནད། རོ༌ཙ༌ཉམས༌པ༌ཚུ༌ལུ༌ཕན༌པ༌ཡོད༌ཟེར༌བཀོད༌དེ་འདུག བདུད༌རྩི༌སྨན༌གྱི༌འཁྲུངས༌དཔེ༌ལས༌ཡང༌། རླུང༌ནད༌སེལ་ཞིང༌སྐྲངས༌པ༌རྣག༌ཏུ༌འགུག༌པར༌བྱེད༌ཅིང༌། གསེར༌རྩི༌དང༌རིལ༌བུའི༌འོད༌འདོན༌བྱེད༌པ༌ལའང༌རུང༌ཟེར༌བཀོད༌དེ༌འདུག

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

152

བེ་ལྗང་རེ་རལ། Drynaria quercifolia (L.)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རྒྱལ་པོ་རེ་རལ། སྤྲེལ་འཇུག་པ། ལྡུམ་བུ། ཧང་འབག རྩ་ལག་པ། རྩངས་པ་རལ་གྲི། བེ་ལྗང་བདུད་རྩི། ངུར་མོ་འབྲི་ལྕེ། གཡུ་འབྲུག་འཁྱིལ་བ།
ཡུལ་མིང་། པི་ཟིང་ཤ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད།)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། རེ་རལ་སྡེ།
Caryophyllaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར༌བ། ནུས་པ། བསིལ༌ལ༌རྩུབ༌ཅིང༌ཡང༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
རེ་རལ་ལུ་རིགས་གསུམ་ཡོད། དེ་ཡང་སྦྱོར་བ་སྨན་གྱི་གནས་སུ་ལྡུམ་བུ་རྒྱལ་པོ་རེ་རལ། བྲག་སྤོས་བཙུན་མོ་རེ་རལ། བྲག་སྐྱ་ཧ་བོ་བློན་པོ་རེ་རལ་ཟེར་གསུམ་སྦེ་བཞག་ནུག། གཞན་ཡང་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། བཞེད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་ལྡུམ་བུ་རེ་རལ་ལུ་རྒྱལ་པོ་རེ་རལ་དང་། བྲག་སྤོས་ལུ་བློན་པོ་རེ་རལ་དང་། བྲག་སྐྱ་ཧ་བོ་ལུ་བཙུན་མོ་རེ་རལ་ཏེ་རེ་རལ་གསུམ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་། དོན༌དངོས༌ལུ༌བེ༌ལྗང༌རེ༌རལ༌ཟེར༌མོན༌ཆ༌རའི༌ཤིང༌གི༌ལོགས༌ལས་སྐྱེ༌བའི༌ལྡུམ༌བུ༌ཐང༌སྨན༌གྱི་རིགས༌ཅིག་ཨིན། དེའི་ལྡུམ་བུའམ་རྐང་གི་དབྱིབས་སྤྱ་གི་མཇུག་མ་བཟུམ། ཨ་ཙི་སྦོམ་སུ་ཁ་དོག་སེར་ཤས་ཅན། སྤུ་འཇམ་ལ་ཞིབ་པ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཁར་ལོ་མ་གི་སྐྱེ་ལུགས་དབུ་རྒྱན་རིགས་ལྔའི་རྣམ་པ་དང་། ལོ་མའི་རྩེ་རྣོ་ལ་མེ་ལྕེ་མཆེད་མཆེདཔ་བཟུམ་སྦེ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

153

ཡོད་མི་འདི་ལུ་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་གང་ཡང་མེད་པ་ཅིག་ཨིན། བེ་ལྗང་རེ་རལ་ནི། ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་མཐོ་དམན་རན་ཏོག་ཏོ་ཚུ་ནང་སྐྱེཝ་ཨིན། སྐྱེ་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ལུ་དབྱེ་བ་མ་ཕྱེ་བར་ལྡུམ་བུ་རེ་རལ་ཟེར་ཤིང་གི་ལོགས་ལས་སྐྱེ་ཡོད་མི་ལུ་ངོས་འཛིན་རྒྱུན་ཆགས་ཏེ་ཡོད་རུང་། འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ལས་ཁུངས་གཏུགས་མཐིལ་ཕྱིན་འབད་བལྟ་བའི་སྐབས། ཤིང་གི་ལོགས་ལས་སྐྱེ་བའི་སྨན་ལྡུམ་འདི་བེ་ལྗང་རེ་རལ་ཨིན་པའི་ཁུངས་བཤད་དེ་འདུག དེ་ཡང་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། རྒྱལ་པོ་རེ་རལ་ཉིན་གྱི་བྲག་ལས་སྐྱེ། །ཞེས་འབྲིང་པོ་ལྡུམ་བུ་རེ་རལ་དང་། བེ་ལྗང་རེ་རལ་བེ་ཤིང་གི །ལོགས་ལས་སྐྱེ་བའི་རྩ་བ་ནི། །སྤུ་བཅས་སྲེ་མོང་ཉལ་འདྲ་མཆོག །ཟེར་བེ་ལྗང་རེ་རལ་ནི་མཆོག ལྡུམ་བུ་རེ་རལ་ནི་འབྲིང་། ཐ་མ་གཡུ་འབྲུག་འཁྱིལ་བ་སྦེ་བཤད་སྲོལ་
འདུག།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འཐུ་བའི་དུས་ཚོད་འཁྲུངས༌དཔེ༌ཚུ༌ལས༌ཟླ༌བ༌དྲུག༌པ༌བདུན༌པ༌ཟེར༌ཡོད༌རུང༌། སྨན༌ལྗོངས༌གསོ༌རིག༌བཟོ༌བསྐྲུན༌ཁང༌གི༌ལག༌ལེན༌དངོས༌བསྟར༌འབད༌བ༌ཅིན༌སྤྱི༌ཟླ༌བཅུ༌གཅིག༌པ༌དང༌བཅུ༌གཉིས༌པའི༌ནང༌ལུ༌འཐུ༌ཞིནམ༌ལས༌ས༌དྲེག་ཚུ་ལེགས༌ཤོམ༌སྦེ༌ཆུ་འཁྱུ༌སྟེ༌སྐམ༌སྦེ༌རྩ༌བ༌བེད༌སྤྱོད༌འཐབ༌ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ལྡུམ་བུ་རེ་རལ་ཤ་དུག་སྦྱར་དུག་སེལ། །ཞེས་དང་། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། ལྡུམ་བུ་རེ་རལ་ནུས་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་བ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པས་དུག་ལ་ཕན་པར་བཤད། །ཅེས༌ཤ༌དུག༌དང༌སྦྱར༌དུག དུག༌ཚད༌སོགས༌དུག༌ནད༌ཀུན༌ལུ༌ཕན༌ཟེར༌ལྡུམ༌བུ༌རེ༌རལ༌གྱི༌ཕན༌ནུས༌གཅིག༌མཚུངས༌མ་གཏོགས༌བེ༌ལྗང༌རེ༌རལ༌གྱི༌ཕན༌པ་སོ་སོར་བཀོད་དེ་མིན་འདུག།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

154

བྱི༌ཏང༌ག Myrsine semiserrata Wall

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བི་ཏངྒ་། སྲིན་དུག་པ། སྲིན་བུ་གསོད།

ཡུལ་མིང་། ཀོརཔ་སེང། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད་)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། བྱི་ཏང་ཀའི་སྡེ།
Myrsinaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ་། རོ། སྐྱུར་བ།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས༌དཔེ༌ལས། བྱི༌ཏང༌ག༌ཞེས༌བྱ༌བའི༌སྨན། །སྡོང༌པོ༌ཕྲ༌ལ༌རིང༌བ༌སྟེ། །ལོ༌མ༌སྐྱ༌ཆུང༌རྩུབ༌པ༌ཡིན། །མེ༌ཏོག༌སྔོ༌དམར༌ཆུང༌བ༌ལ། །འབྲས༌བུ༌སྲན༌མ༌སད༌ཁྱེར༌འདྲ། །རོ༌ནི༌སྐྱུར༌ལ༌མངར༌བ༌ཡིན། །རང༌ནུས༌འབྲུ༌རེས༌སྲིན༌བུ༌ཡི། །གྲོང༌ཁྱེར༌བཅོ༌བརྒྱད༌འཇོམས༌པར༌ནུས། །ཞེས༌དང༌། དྲི༌མེད༌ཤེལ༌འཕྲེང༌ལས། འབྲས༌བུ༌དམར༌སྐྱ༌སྟོངམ༌བཟུམ༌སེང༌སྒྲ༌སྒྲོགས༌པ༌སྲན༌མ༌ཙམ༌རེ་ཡོད༌ཟེར་བསྟན་དོ་བཟུམ། ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི། ཤིང༌སྡོང༌སྔོ་ལྗང་འབྲུམ་ཕྲན་གྱིས་གང་སྟེ་ཡོདཔ་ཨིན། དེ་ཡང་ཕྲ་ལ་རིང་ཞིང་ལྡེམ་ལྡེམ་དང་། ཡལ་ཕྲན་འཇམ་ལ་ཁ་དོག་སྐྱ་བོའམ་དམར་ཁམ་ལོ་མ་སྔོ་སྐྱ་རྒྱབ༌ཐལ་སྐྱ༌དབྱིབས་སྒོ་ང་འདྲ་བ། ལོ༌མའི༌མཐའ༌སོ༌ལེའི༌ཁ༌བཟུམ༌གྱི་རྣམ་པ་ཅན། མེ༌ཏོག༌དམར༌སྐྱ༌ཆུང༌བ༌ཕྲ༌སིབ༌འདབ་མ་ལྔ་ཙམ་ལྡན་པ། འབྲས་བུ་དམར་ལྗང་ངམ་དམར་སྐྱ་ཆེ་ཆུང་སྲན་མ་ཆུང་ཀུ་བཟུམ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན། སྤྱིར་འབྲུག་གི་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

155

ནགས་རོང་ཤིང་གསེབ་དང་ཁྱད་པར་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་སོགས་ས་དྲོད་ས་ལུ་སྐྱེཝ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་འབྲས་བུ་འཐུ་སྟེ་ཧམ་རུལ་མ་ཤོར་བར་སྐམ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། བྱི་ཏང་ག་ཡིས་སྲིན་སེལ་མེ་དྲོད་སྐྱེད། །ཅེས་དང་། རྩིས་ཉི་ཟླའི་འཁོར་ལོ་ལས། བྱི་ཏང་ག་ནི་ཚ་ཞིང་རྣོ་སྟེ་སྲིན་དང་སྐྱ་རྦབ་སེལ་ཏེ་རྣོ་བས་འཁྲུ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། བྱི་ཏང་ག་དང་མ་རུ་རྩེ། །སྲིན་ནད་སེལ་བའི་སྨན་དུ་གསུངས། །ཞེས་དང་། སྲིན་བུ་ཟངས་བཟུམ་དམར་བ་དང་དུང་བཟུམ་དཀར་བ། རྟ་རྔ་བཟུམ་ཕྲ་བ་བཅས་ཀྱི་སྲིན་བུའི་ནད་རིགས་དང་། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

156

བྱི་བཟུང་།Arctium lappa L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བྱི་འཛིན་པ། དམ་པ་ཡོག་མགོ། བལ་པ་ཛ་ཡང་།

ཡུལ་མིང་། མེད། རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཐང་སྨན་སྡེ།
Asteraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། བྱི་བཟུང་མུ་དང་ལྡུམ་རར་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་རིང་ལ་ལོ་མ་ཆེ། །མེ་ཏོག་དམར་པོ་དོམ་དོམ་འདྲ། །ཚེར་མའི་ལྕགས་ཀྱུས་གཏུམས་པའི་ནང་། །འབྲས་བུ་དཀར་ཁམ་ནུབ་པ་ཡིན། །སྐྲན་བཤིག་རྡེའུ་ནད་སེལ་བར་བྱེད། །ཟེར་སྡོང་པོ་ཁོང་སྟོང་རིང་བ། རྩེར་མགོ་རྡོག་སྤང་རྩི་དོ་བོ་འདྲ་བ་དེ་ལས་བདུན་འགྱུར་ཙམ་གྱིས་ཆེ་བའི་མེ་ཏོག་སྤྱང་ཚེར་འདྲ་བ། འབྲས་བུ་ལ་ཚེར་མ་ལྕགས་ཀྱུ་ལྡན་པ་རོ་ཁྱི་དང་བ་ཕྱུགས་ཚུ་གི་གཟུགས་ཁ་ལུ་འབྱར་བའི་སྐབས་ལུ་སྤོག་ནི་ལུ་ལཱ་ཁག་ཡོད་པའི་རྩ་བ་རྫ་མདོག་ཨ་རྩི་སྦོམ་སུ་རྩ་ཕྲན་ལེ་ཤ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན། སྡོང་པོ་ལྗང་སྐྱ་རིལ་བ་སྟོད་ཆ་ལུ་ཤུར་རིས་ཅན་དང་། སྡོང་པོ་དང་ལོ་མའི་ངར་པའི་མཚམས་ལས་ཡལ་ག་གྱེས་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྙིང་དབྱིབས་ཅན་མཐུག་ཅིང་སྒོར་ལ་ཆེ་བའི་རྒྱབ་ཏུ་དངུལ་དཀར་མདོག་གི་བ་སྤུ་གིས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

157

ཁྱབ་སྟེ་ཡོད། མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་སྤྱང་ཚེར་ནག་པོའི་མེ་ཏོག་འདྲ་བ། གདུགས་འཁྱིལ་མེ་ཏོག་བང་རིམ་ཅན་སྡོང་པོ་དང་ཡལ་གའི་རྩེ་ལུ་ཤར་བའི་ནང་གི་འབྲུ་གུ་ཐལ་སྐྱ་ནར་ལ་ལེབ་པ་རུ་རྟའི་ས་བོན་བཟུམ་སྦེ་འོང་། རང་ལྗོངས་སུ་ས་གནས་དྲོ་སར་སྐྱེ་བའི་སྔོ་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འབྲུ་གུ་དང་རྩ་བ་འཐུ་སྟེ་ཆུ་འཁྱུ་བའི་རྗེས་སུ་བསིལ་སར་སྐམ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། བྱི་བཟུང་རྡོ་ཡི་སྐྲན་བཤིག་རྩ་ནད་སྦྱོང་། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་མཁལ་མ་དང་ལྒང་པའི་རྡེའུ་སྐྲན་དང་། འབྲས་སྐྲན། བུད་མེད་ཀྱི་མངལ་སྐྲན། རྩ་ནད་བཅས་ལུ་ཕན། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དམིགས་བསལ། འབྲས་སྐྲན་གྱི་ནད་ལ་རྩ་བ་ཕན་པ་ཆེ་བ་ཡོདཔ་སྦེ་གསུངས་འདུག ཞེས་གསལ།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

158

བྱིས་ཚེར། Xanthium strumarium L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བྱིས་ཚེར་མ། སྔོ་ལྡུམ་ཚེར་མ་ཅན།

ཡུལ་མིང་། བྱི་རྩང་། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ།
Asteraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ ལས་༣༠༠༠ བར། རོ། ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། བྱིས་ཚེར་མ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང་། །སྐམ་སའི་བྱེ་མའི་ཡུལ་སོགས་སྐྱེ། །ལོ་མ་ཆུང་ལ་དག་ཅིང་མཐུག །སྙེ་མ་གོས་ལ་འབྱར་ཞིང་འཁྲིལ། །ཚེར་མ་ཕྲུགས་སོ་གཟེངས་པ་ལ། །ས་ནི་རྐང་མཐིལ་བསྐོར་ཙམ་ཁྱབ། །རྩ་བ་རིང་དབྱིབས་ཤིང་མངར་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་པའི་བྱི་ཚེར་གྱི་སྨན་ཤིང་འདི་བྱེམ་ཨ་ཙི་རེ་ཡོད་པའི་སྤང་ན་སྐྱེཝ་ཨིན། སྡོང་པོ་ཁོང་སྟོང་རིང་ཚད་ཁྲུ་གང་མ་ལངས་ཙམ་དང་། ལོ་མ་མདོག་ལྗང་གུ་མཐའ་རྩང་གིས་ཁྱབ་པ་དབྱིབས་གྲུ་གསུམ་སྦེ་ངར་པའི་ཚིགས་མཚམས་ལས་ལོ་མ་ཁ་སྤྲོད་དུ་སྐྱེཝ་ཨིན། བྱི་ཚེར་གྱི་རྡོག་མ་རྩང་དང་ལྡན་པ་སྦོམ་ཆུང་རྐང་པའི་མཛུབ་ཆུང་གི་ཚད་ཙམ་བཏགས་དོ་ཡོདཔ་དང་རྡོག་མ་རྒས་པའི་སྐབས་གོ་ལ་དང་བ་ཕྱུགས་སོགས་ཀྱི་གཟུགས་ལུ་འབྱར་བའི་ཤིང་འདི་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

159

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་སྨན་ལྡུམ་ཡོངས་རྫོགས་འཐུ་སྟེ་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། བྱི་ཚེར་རིམས་དུག་མཁལ་མའི་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། བྱི་ཚེར་རླུང་ནད་ཀུན་ལ་ཕན། །སྒེར་དུ་ཕོ་རླུང་ཞི་བར་བྱེད། །བསྐོལ་ཐང་ཚད་པ་ལྕི་འཐིབས་སེལ། །ཟེར་གསུངས་པའི་བྱི་ཚེར་གྱིས་རིམས་ཚད། དུག་ཚད། མཁལ་ཚད། རླུང་ནད་དང་ཚད་པ་ལྕི་ཐིབས་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

160

བྲ་བོ། Fagopycum tataricum (L.)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། བྱོ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། འབྲུའི་སྡེ།
Polygonaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆན་ལུ། རོ། མངར་ཁ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ལོ་རེ་བཞིན་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཐོག་གི་རིགས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་སྙུང་རིལ་དབྱིབས་ཅན་ལ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་ཐར་ཐོར་སྦེ་ཡོད་པ། སྡོང་པོ་ཁོང་སྟོང་ཕྱ་བ་སྤོས་ཀྱི་ཚད་ཙམ་དང་རིང་ཚད་ཁྲུ་གང་ཙམ་མདོག་སྔོ་ལྗང་འཁྱོག་པ་ཚིགས་པ་ཅན་རྒས་ཚེ་དམར་སྨུག་ཏུ་འགྱུར་བ་རིང་ཐུང་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་དབང་གིས་ངེས་པ་མེད། ངར་པ་དམར་པོ་འཇམ་པ་ལས་ལོ་མ་ལྗང་སེར་སྲབ་ལ་འཇམ་པ་འོད་མདངས་ལྡན་ཞིང་ཟུར་གསུམ་པ་མཐའ་མཉམ་ཞིང་རིང་ལ་རྟིང་པས་སྡོང་པོར་སྤུར་ཏེ་རེ་མོས་སུ་སྐྱེ་བ། མེ་ཏོག་དམར་སྐྱ་ཆུང་ལ་ལྕུམ་གྱི་མེ་ཏོག་དང་འདྲ་བ་སྙེ་དབྱིབས་བང་རིམ་དུ་ཡལ་གའི་རྩེར་ཤར་བ་ཡལ་བའི་རྗེས་སུ་འབྲས་བུའམ་འབྲུ་གུ་སྨུག་ལ་ནག་ཉམས་ཅན་ཟུར་གསུམ་སྲ་བ་ཞིབ་ཅིང་མང་བ་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

161

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་རང་ཟླ་བརྒྱད་པར་བསྡུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། བྲ་བོ་ཁྲག་ནད་འཇིགས་པར་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་རྨ་འཇིབ། ཁྲག་སྐྲན་བཤིག་པ། འབྲས་ནད་སེལ་བ་དང་། ཉེས་གསུམ་སྐྱེད་ཅིང་དེའི་ཚིགས་པ་གདུས་པའི་ཐང་གིས་ཆང་ནད་སྤྱི་དང་། ངར་པ་དང་སོག་ཚིགས་བཙོས་པའི་ཆང་གིས་མ་ཞུ་བའི་ནད་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

162

འབྲས། Oryza sativa Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གྲ་མ་མེད་པ། དུང་གི་མུ་ཏིག་པ་ཊ། ས་ལུའི་འབྲས་ཆེན།

ཡུལ་མིང་། རེད། (གཞུང་སྐད) གཡིབ་པ།
(ཁེངས་ཀྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། སྣུམ་ཞིང་བསིལ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འབྲས་ནི་སྤྱིར་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུ་ཀུན་དང་ལྷག་པར་རང་ལྗོངས་འབྲུག་གི་ཡུལ་ལུ་སྟོན་ཐོག་གཙོ་བོ་ཅིག་སྦེ་བསྡུ་སྲོལ་ཡོད་མི་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་གྲ་མ་ཅན་གྱི་འབྲུའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་མ་ཚད་ལྕངམ་བཙུགས་ཏེ་ལོ་འཁོར་དུ་སྨིན་པའི་འབྲུ་རིགས་ཅིག་ཨིན། འབྲས་ནི་ལྗང་པ་གྲོ་བཞིན་དུ་ཕྲ་བ་ཟེར་འདབ་མ་སྦོམ་ལ་རིང་བ་རལ་གྲིའི་དབྱིབས་འདྲ་བ། རྩ་བ་སྡོང་པོ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱེ་ལུགས་གྲོ་དང་ཆ་འདྲ་རུང་སྐྱེ་བའི་སྟོབས་གྲོ་ལས་བཟང་བ། སྙེ་མ་མང་ལ་རིང་བ་སྡོང་པོའི་སྟོད་ལུ་འདམ་གྱི་སྙེ་མའི་དབྱིབས་དང་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། རྩེ་ཐུར་ལུ་གུག་སྟེ་པགས་པ་སྲབ་མོའི་ནང་འབྲུ་ཁ་དོག་དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་སོགས་རིགས་ལེ་ཤ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

163

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་བརྔ་ཞིམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འབྲས་ཀྱི་ནུས་པ་སྣུམ་འཇམ་བསིལ་ལ་ཡང་། །ཉེས་པ་གསུམ་གསལ་རོ་ཙ་མདངས་དཀར་གསལ། །ལུས་ཡང་ཡིད་གཞུངས་འཁྲུ་དང་སྐྱུགས་པ་གཅོད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་རླུང་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་ནད་དང་སྐྱུགས་པ་བཅད་ནི་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

164

འབྲུག་ཚགས། Litchi Chinensis Sonn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མ་བལྟ་མ་བལྟ།

ཡུལ་མིང་། ལི་ཅི། (ཨིང་སྐད) མ་བལྟ་མ་
བལྟ། (གཞུང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་ཐོག་གི་སྡེ།
Sapindaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠-༡༠༠༠བར། རོ། མངར་ལ་སྐྱུར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་དྲོད་སྙོམས་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
གནམ་བྱཱར་དགུན་མེད་པར་ཧོནམ་སྦེ་སྡོད་པའི་ལི་ཅིའི་ཤིང་འདི་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༡༥-༢༨ཚུན་ཚོད་རིངམ་འགྱོ་ནི་དང་། ཤིང་སྡོང་གི་མདོག་ཐལ་ནག་དང་ཡལ་གའི་མདོག་དམར་ནག་ལོ་མ་བྱཱར་དགུན་མེད་པར་སྔོ་ལྗང་སྦེ་རིང་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༡༢-༢༠ཚུན། འདབ་མ་གཉིས་དང་བཞི་གཅིག་ཁར་སྦེ་བསྡོམས་ཏེ་འོངམ་ཨིན། མེ་ཏོག་དཀར་སེར་སྔོ་བ་ཆུང་ཀུ་བརྒྱ་ལྷགཔ་སྦེ་ཤར་ཞིནམ་ལས་འབྲས་བུའི་དབྱིབས་གོང་ཏོ་རིལ་རི་སྙིང་གི་རྣམ་པ་སྦེ་རིང་ཐུང་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༥ དང་། རྒྱ་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༤ ལྗིད་ཚད་ག་རམ་༢༠ ཚུན་གནམ་གཤིས་གནས་སྟངས་དང་ས་ཁོངས་དང་འཁྲིལ་ཉིན་གྲངས་༨༠-༡༡༢བར་ན་ཚོསཔ་ཨིན། འབྲས་བུ་མ་སྨིན་པའི་སྐབས་མདོག་ཧོནམ་པགས་ཀོ་སྲབ་འཕྲོས་འཕྲོས་ས་ཀྲག་སྦེ་འོང་ནི་དང་། སྨིན་ཞིནམ་ལས་པགས་ཀོ་འཇམ་འཁྱུག་འཁྱུག་རྩང་ཧྲོག་ཧྲོག་ནང་ན་ཚི་གུ་སྦོམ་སྦེ་འོངམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

165

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྤྱིར་བཏང་དཔྱིད་ཟླ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ཚུ་ནང་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་དོ་ཡོདཔ་ཨིན་རུང་བྱེ་བྲག་ས་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་འཁྲིལ་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་སྐབས་འཐུ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ལུས་ཀྱི་ཟུངས་སྟོབས་གསོ་ནི་དང། འཇུ་སྟོབས་རྒྱས་ནི། པགས་མདོག་གསལ་ནི། སེམས་ཁམས་བདེ་བར་བཞག་ནི། མཆིན་པ་དང་མཆེར་པའི་ནད། འཁྲུ་བ་གཅོད་པ། གཉིད་ཡེར་བ་དང་སྐྲངས་པ་འཇོམས་ནི་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

166

འབྲུག་ཤིང་པ། Prinsepia utilis Royle

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེདཡུལ་མིང་། རྔས་ཏོག་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་ལ་བསྐ་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཀླུང་ཤོད་གར་ཡང་སྐྱེ་བའི་ཤིང་པགས་སྔོ་ལྗང་མཁྲེགས་པ། སེ་ཕུང་ལས་ཆེ་བ་ཙམ་ལ་ཤིང་གཞན་ལ་འཁྲིལ་ཞིང་རང་ཉིད་ཀྱང་སྐུད་པ་ལྟར་བསྒྲིམས་པ་དང་། མདུད་པ་སོགས་བྱས་ནས་སྐྱེ་བ་ཤུན་པ་མཐུག་ལ་ཡལ་ག་མཉེན་པས་རྔ་རྡུང་བྱེད་ཀྱི་དབྱུག་པ་བྱེད་པས་ཀུན་ལ་གསལ་བའོ། །ཞེས་གསལ་ཡོད་དོ་བཟུམ། མང་ཆེ་བ་ཀླུང་ཤོད་ཀྱི་ཤིང་གསེབ་དང་ལམ་ཟུར། ཆུ་འགྲམ་ཚུ་ལས་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕྲན་གཅིག་ཁར་ཕུང་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་ཤིང་འདི་རྒྱུ་མཉེན་པ་སྡོང་པོ་ཆེ་ཆུང་སེ་བ་ལས་ཆེ་བ་ཙམ་དང་ཤུན་པ་ལྗང་ལ་སྣུམ་པ། སྡོང་པོའི་མཚམས་ལས་ཚེར་མ་ཤིན་ཏུ་རྣོ་བ་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྗང་འཇམ་མཐུག་པ་ཆུང་ལ་ཞེང་སོར་གང་ཙམ་དབྱིབས་ནར་ཅན་རྩེ་སྙུང་བ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་ཆུང་བ་འདབ་མ་ལྔ་པ་འཛུམ་བཞད་ཅན་གྱི་ནང་ལུ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་ལ་ཞིབ་པ། འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ཁ་གས་པའི་གང་བུ་ལྗང་སྐྱ་སྒང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

167

གཤོང་བཞི་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་ས་བོན་སྨུག་ནག་ཤུན་པ་དམར་སེར་ཅན་བཏགས་ཏེ་ཡོདཔ་དང་། ཤིང་འདི་སྔ་རབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་བཤད་པ་ལྟར་རྔ་གི་རྔས་ཏོག་སྦེ་ཡང་བཟོ་བཏུབ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
འབྲུག་ཤིང་འབྲས་བུ་ཆར་འབེབས་ཀླུ་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ནུས་པ་གིས་ཀླུ་ནད་སེལ་ནི་དང་ཆར་འབེབ་ཀྱི་རྫས་ལུ་འགྱོཝ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

168

འབྲུག་སིལ། Selenicereus undatus (Haworth)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། དྲའི་གོན་ཕུརྚ། (ཨིང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་ཏོག་གི་སྡེ། Cactaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༨༠-༡༩༣༢ བར། རོ། མངར་ལ་སྐྱུར་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་དྲོད་སྙོམས་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ངོ་བོའི་བཤད་པ་འདི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་བཀོད་དེ་མེད་རུང་ཤིང་ཏོག་རིགས་ཀྱི་དེབ་ཕྲེང་༢༢ ནང་ལས། འབྲུག་སིལ་ཟེར་བཀོད་ཡོད་པའི་ཤིང་ཏོག་འདི་རིང་ཚད་མི་གཟུགས་ཀྱི་ཚད་ཙམ་ཟུར་གསུམ་དང་ལྡན་པ། འདབ་མ་མི་མངོན་པ། ཁ་དོག་ལྕང་ཁ་ཁྲོག་སྨན་ཤྲིཁནྜ་གི་རྣམ་པ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་ཁ་དོག་དཀརཔོ་དང་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་སེརཔོ་ཡལ་གའི་སྤྱི་ཏོག་ལས་འབྲས་བུ་ཁ་དོག་དམརཔོ་མེ་རིས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཅན་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན་པས། ཤིང་ཏོག་འདི་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱི་ཨ་རིའི་རྒྱལ༌ཁབ༌ནང༌ཡོངས༌གྲགས༌སྦེ་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དོ་ཡོདཔ༌དང༌། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ས་གནས་དམའ་ས་དགེ་ལེགས་ཕུག་དང་གཞལམ་སྒང་། པདྨ་དགའ་ཚལ་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་འཛུགས་སྐྱོང་རྒྱ་སྦོམ་སྦེ་རང་འབད་དེ་ཡོངས་གྲགས་ཐོན་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

169

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་དུས། ཟླཝ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་བར་བསྡུ་སྒྲུག་འབད་དེ་སྤྱིར་བཏང་གི་ཤིང་འབྲས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ།

ཕན་ཡོན།
ཤིང་ཏོག་རིགས་ཀྱི་དེབ་ཕྲེང་༢༢ ནང་ལས། ཚ་བ་དང་སྐོམ་དད་སེལ་ནི་དང་། དྲི་ཆུ་འབེབས་ནི། དུག་སེལ་ཞིང་དྲི་མ་འགག་པ་སེལ་ནི། གདོང་མཛེས་པ་དང་ལུས་སྐེམ་ནི་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

170

དབྱི་མོང་། Clematis buchananiana DC.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་ཟ་མོ། ཙཱ་བྱཱ། འཁྲི་ཤིང་། ཀྲྀ་ཤིང་། དཀྲི་མོ། སྤྱི་མང་། ཨ་ཙ་ལ། དྲོད་སྐྱེད་བྱེད། སྐྲ་དཀར་ཅན། སྔོན་པོ་རྟ་ཕྱག། མེ་ཤིང་།
ཡུལ་མིང་། ཙང་རྒྱ་རུ་སིས། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། མེད། Ranunculaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། རོ་ཚ་ལ་མངར་བ་བག་ཙམ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་དྲོ་ལ་རྩུབ་ཅིང་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། དབྱི་མོང་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་དེ། །དཀར་པོ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་སྟེ། །སྲབ་ཆུང་དྲིལ་བུ་ཁ་བཟུམ་འདྲ། །གྲང་བ་སེལ་ལ་ཚ་བ་སྐྱེད། །ནག་པོ་མེ་ཏོག་སེར་ལ་མཐུག །གྲང་བ་དྲུང་འབྱིན་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། །གཉིས་ཀ་རྒས་ནས་མི་རྒན་འདྲ། །གྲང་སྐྲན་འདུལ་བའི་དར་ཡ་ཀན། །རོ་ནི་ཚ་ལ་ཡིད་ཙམ་མངར། །རང་གི་ནུས་པས་དྲོད་སྐྱེད་ཅིང་། །སྐྲན་རིགས་འདུལ་བ་ཆུ་སེར་འདྲེན། །ཞེས་རིགས་གཉིས་སྦེ་གསུངས་ཡོད་རུང་། དེ་ལས་དབྱེ་བ་ཅིན་གསུམ་སྦེ་འདུག དེ་ཡང་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། དཀར་པོ་མེ་ཏོག་དཀར་ཆུང་དྲིལ་བུ་ལྟ་བུས་གྲང་བ་སེལ་ཞིང་ཚ་བ་མི་སྐྱེད། ནག་པོ་མེ་ཏོག་ནང་དཀར་ཕྱི་དམར་བས་གྲང་བ་སེལ་ཡང་མཁྲིས་པ་སྐྱེད། ཁྲ་བོ་མེ་ཏོག་སྐྱུ་རུ་རའི་ཚི་གུ་འདྲ་བ་ནུས་པ་དམན་པའོ། ཟེར་གསུངས་ནུག སྤྱིར་སྐྱེ་དབྱིབས་ཚུ་དཀར་ནག་གཉིས་ཆ་མཚུངས་ཡོད་རུང་། ཀྲོང་གསར་ཐ་སའི་ས་གནས་ལུ་ཡོད་པའི་དབྱི་མོང་ནག་པོ་འདི། ཤེལ་ཕྲེང་ལས་ནག་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

171

པོ་མེ་ཏོག་ནང་དཀར་ཕྱི་དམར་ཟེར་ཡོད་རུང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་མེ་ཏོག་ནང་དཀར་ཕྱི་དམར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་མེདཔ་མ་ཚད་དངོས་མཐོང་ལུ་འཁྲི་ཤིང་འདི་སྡོང་པོ་ཐལ་དཀར་ཕྲ་ཞིང་རིང་ཚད་དཀར་པོ་བཟུམ་རང་མི་འགྱོ་བར་ཧ་ལམ་འདོམ་གང་ལྷག་ཙམ་དང་། ཡལ་ཕྲན་གཅིག་ལུ་ལོ་མ་གླིང་གསུམ་པ་སྐྱེ་བའི་ངར་པ་སེར་ལ་སྤུ་ཆུང་ལྡན་པ། ལོ་མ་ལྗང་སྐྱ་སྤུ་ཆུང་ཅན། རྒྱབ་སྐྱ་བ་ཟུར་གསུམ་པའི་ཚུལ་ལུ་སྦེ་ཡོད། དེའི་མེ་ཏོག་མ་ཤར་བའི་གོང་ལུ་སྐྱི་པགས་དཀར་སེར་བཏུམས་ཏེ་ཡོད། འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་མེ་ཏོག་ཤར་བའི་སྐབས་ལུ་སྐྱི་པགས་ཁ་ལྔར་གྱེས་ཟེར་ཡོད་རུང་། དངོས་མཐོང་ལུ་སྐྱི་པགས་མདོག་དཀར་པོ་དང་ཁ་བཞི་ལུ་གྱེས་ཏེ་འདུག། དེ་གི་ནང་ལུ་ཟེའུ་འབྲུ་དཀརཔོ་སྤུ་བཟུམ་དང་རྒས་པའི་ཚེ་ལུ་མི་རྒན་གྱི་མགུ་ཏོ་དང་འདྲཝ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
དབྱི་མོང་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་ལས་དཀར་པོ་མཆོག་དང་གཞན་གཉིས་དམན་པ་ཨིན་རུང། སྨན་ནང་ལུ་དཀར་པོ་མ་ཐོབ་པ་ཅིན་ནག་ཁྲ་གཉིས་ལོ་མ་དང་ཡལ་ཕྲན་རང་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པའི་ནང་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། དབྱི་མོང་དྲོད་སྐྱེད་སྐྲན་བཤིག་གཅད་འབིགས་འདྲེན། །ཞེས་པར། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། དབྱི་མོང་དཀར་པོ་ལོང་སྐྲན་སེལ། །ནག་པོ་དེ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། །ཅེས་དང་། དམིགས་བསལ་དུ་དབྱི་མོང་ནག་པོ་གིས་པགས་པའི་ནད་དང་སེམས་ཅན་གྱི་རྔོ་ནད་དམ་རྔོ་ཤུ་ནད་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

172

མོ་དུ་ཕ་ལ། Carica papaya L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཆུ་གོན། པ་པ་ཡ།

ཡུལ་མིང་། མོ་དུ་ཕ་ལ། (གཞུང་སྐད) པ་པ་
ཡ། (ཨིང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་འབྲས་སྡེ།
Caricaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
མོ་དུ་ཕ་ལ་ཟེར་བའི་ཤིང་འདི་རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་ཆ་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་དང་། སྐྱེ་ཚུལ་ཤིང་སྡོང་ཆིག་རྐྱང་ངམ་གཉིས་གསུམ་སྦེ་གྱེས་ཏེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་དེ་མདོག་སྔོ་ནག་དང་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༣ ལྷག་ཙམ་ཡོད། ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཉུང་ཞིང་། ལོ་མ་རིང་ལ་མདོག་ལྗང་སེར་དབྱིབས་རལ་གྲི་དང་འདྲ་བའི་གུ་མེ་ཏོག་སེརཔོ་ཚོམ་བུ་ཟེའུ་འབྲུ་གནགཔ་དང་བཅས་སྤུངས་ཏེ་ཤར་བ་ཡལ་རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་མ་སྨིན་པའི་སྐབས་ལུ་སྔོ་ནག་དང་སྨིན་རན་སྐབས་ལུ་སྔོ་ལྗང་སྨིན་པའི་སྐབས་ལུ་སེར་ལྗང་སྦེ་འགྱོཝ་ཨིན། འབྲས་བུ་བཀག་པའི་སྐབས་ལུ་ཚོས་གཞི་དམར་སེར་དང་དཀར་ཤས་ཆེ་སུ་སྦེ་ཡོད་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་གནགཔ་རིལ་བུ་བཟུམ་གྱིས་གང་དེ་ཡོད། འབྲས་བུ་དེ་བཏགས་པའི་སྐབས་གཅིག་གུ་གཅིག་བརྩེགས་ཏེ་ཐུར་དུ་དཔྱངས་སྦེ་བཏགས་དོ་ཡོདཔ་དང་། འཚོ་པའི་སྐབས་ལུ་འབྲས་བུའི་མཇུག་ཏོ་ལས་སྦེ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྨིན་དེ་མགོ་ལུ་འཚོ་འགྱོཝ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

173

ཨིན། འབྲས་བུ་མ་སྨིན་པའི་རིགས་ཚུ་སྦྲུམ་ལྡན་ལུ་ཉེན་ཆེ་བ་མ་ཚད་མིད་པ་ལུ་ཡང་གནོདཔ་ཨིན། ཤིང་འདི་ལོ་གཅིག་དང་གཉིས་ལས་བརྒལ་མི་སྡོདཔ་ལས་སླར་ལོག་དེ་བཙུག་དགོཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བཅུ་པ་ལས་གསུམ་པ་ཚུན་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་བཏོག་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མ་འགག་པའི་ནད་དང་ཁྲག་ཤེད་ཡོད་པ། དབུགས་བསག་གི་ནད། ཕོ་བའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན་པ་མ་ཚད་། འཇུ་སྟོབས་བསྐྱེད་པས་དངས་ག་འབྱེད་པ་དང་། གཉན་ཚད་སོགས་མར་ཕབ་བཏང་བའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

174

མ་རུ་རྩེ།Butea parviflora Roxb

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སགུཉྫ། ཤྭེ་ཏ་གུཉྫ། མ་རུ་རྩེ་དཀར་པོ། གབ་ཏུ། སྲིན་པོ་དམར་ལེབ།

ཡུལ་མིང་། རོང་ཀ་ལ་རྫི་བ། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྲན་མའི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འདྲ༌དཔེ༌ལས། མ༌རུ༌རྩེ༌ནི་བུ་མོའི༌བྱ༌ལེ༌འདྲ། །ཚི༌གུ༌བྱིའུ༌མཆིན༌འདྲ༌ལ༌དམར། །ཞེས་དང་། འཁྲུངས༌དཔེ༌ལས། སྲིན༌ནད༌འཇོམས༌པའི༌མ༌རུ༌རྩེ། །ས༌གཞི༌དྲོད༌ཆེའི༌ཡུལ༌ན༌སྐྱེ། །ལོ༌མ༌སྔོ༌བུན༌ཕུང༌པོ༌ཆེ། །སྡོང༌པོ༌ཕྲ༌མོ༌མེ༌ཏོག༌སེར། །འབྲས༌བུ༌དམར༌སེར༌བྱིའུ༌མཆིན༌འདྲ། །རོ༌ནི༌ཁ༌ལ༌མངར༌བ༌ཡིན། །རང༌གི༌ནུས༌པས༌སྲིན༌ནད༌འཇོམས། །ཞེས༌མེ༌ཏོག༌རྩ༌བ༌སྔོན༌པོ། རྩེ༌མོ་སེར༌པོ༌གང༌བུ༌སྤུ༌ཅན༌གྱི༌ནང༌འབྲས༌བུ༌ལྔ༌ཙམ༌འོང༌མི༌འདི༌ཨིན༌ཟེར༌བསྟན༌དོ༌བཟུམ། ཀྲོང༌གསར༌ལ༌སོགས༌པའི་ས་ཁ་དམའ་བའི་ས་གནས༌ཚུ་ནང་སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ༌ལེ༌ཤ༌སྦེ༌སྐྱེ༌བའི༌སྨན༌འདི་བོད་སྨན་སྐྱེ་དངོས་སྨན་གྱི་རིག་པ་ལ་སོགས་པའི་འཁྲུངས༌དཔེ༌མང༌ཆེ༌བ༌ནང་ལུ་སྡོང་པོ་སྦོམ་ཞིང་ཟེར་ཡོད་རུང་དོན་དངོས་ལུ་སྡོང༌པོ༌ཕྲ༌ལ༌རིང༌བ། སུལ་རིས་ཅན། ཚིག་མཚམས་ཐུང་ལ་འབུར་ཅན། ཁ་དོག་ལྗང་སྐྱ། སྤུ་ཆུང་འཇམ་པོ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་ཆེ་ལ་དབྱིབས་སྒོར་སྒོར་སྦེ་འོངམ་མ་ཚད་སྐྱེ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

175

ལུགས་ནི་གཡས་གཡོན་ལུ་ལོ་མ་རེ་རེ་དང་དབུས་ལུ་གཅིག་བཅས་ཁ་གསུམ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན་པས། མེ་ཏོག་དམར་སེར་ཅི་རིགས་ཤར་བའི་གང་བུ་སྔོ་སྐྱ་ལེབ་མོ་སྤུ་ཆུང་ཅན་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་སྨིན་པའི་སྐབས་སེར་སྨུག་ལུ་གྱུར་ཏེ་འབྲས་བུ་དམར་ལེབ་གསུམ་བཞི་ཙམ་ཡོད། དེ༌ལུ༌དྲི༌མེད༌ཤེལ༌ཕྲེང༌ལས༌དཀར༌དམར༌གཉིས༌ཀྱི༌དབྱེ༌བ༌འདི༌གཞན༌བདུད༌རྩི༌སྨན༌གྱི༌འཁྲུངས༌དཔེ༌དང༌། བོད༌ལུགས༌གསོ༌རིག་ཚིག༌མཛོད༌ཆེན༌མོ༌ཚུ༌ནང༌ལུ། ཕྱི༌པགས་སྐྱ༌བ༌དཀར༌པོ༌དང༌ཕྱི༌པགས༌སྨུག༌པོ༌དམར༌པོ༌ལུ༌ངོས༌འཛིན༌ཏེ༌འདུག།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྤྱི་ཟླ་བཅུ་གཅིག་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། མ་རུ་རྩེ་ཡིས་སྲིན་ནད་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས༌གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་མགོ༌སྲིན༌དང༌། ཡ༌སྲིན། ཁོང༌སྲིན། གཞང༌སྲིན༌ལ༌སོགས༌པ་སྲིན༌གྱི༌ནད༌རིགས༌ལུ༌ཕན༌ནི༌དང༌། ཕོ༌བའི༌མེ༌དྲོད༌སྐྱེད་ནི་ལུ་ཡང་ཕནམ༌ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

176

མོན་ཆ་ར། Quercus griffithii Miquel

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བེ་ཁྲག བེ་འབྲས། མོ་ཙ་ལི། འགྲམ་གཅོད།

ཡུལ་མིང་། སི་སི་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) བེ་ནང་
ཤིང་། (ཚངས་ལ) པི་སིང་ཛི་བ།
(ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། མོན་ཆ་རའི་སྡེ།
Fagaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འདི་ཡང་ལོ་ལེ་ཤཱ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྡོང་བྱཱར་དགུན་མེད་པར་ཧོནམ་སྦེ་སྡོད་པའི་སྨན་ཤིང་གཅིག་ཨིན། ཤིང་སྡོང་སྦོམ་ལ་རིང་བ་ཤིན་ཏུ་མཁྲེགས་པའི་ཕྱི་པགས་ཁམ་ནག་སྟུག་པག་པ་སྦེ་ཡོད། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ནང་གི་མདོག་དཀར་བ་དང་སྨུག་ནག་གཉིས་ཡོདཔ་དང། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་ཞིང་གསར་སྐྱེར་ཡལ་ག་ལྗང་ལ་མཉེན་པ་སྤུ་འཇམ་ཐར་ཐོར་ཡོད་པ། ལོ་མ་སྔོན་པོ་མཐུག་ལ་གྱོང་བ་དང་སྒོང་དབྱིབས་འདྲ་བའི་མཐར་ཉག་ཆུང་ཚེར་མ་ཅན་ཁབ་རྩེ་བཟུམ་རྣོ་བ་ཡོད་པ། ངར་པ་ཐུང་ངུ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེ་བ། མེ་ཏོག་སེར་སྐྱ་ཆུང་བ་སྙེ་མའི་དབྱིབས་ཅན་བང་རིམ་གྱི་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཁ་ཐུར་ལུ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན། འབྲས་བུ་ལྗང་སེར་ཅན་སྨིན་པའི་སྐབས་ལུ་སྨུག་ནག་ཏུ་འགྱུར་ཏེ་རིལ་མ་ཇའི་འབྲས་བུ་འདྲ་བའི་ནང་སྙིང་དཀར་པོ་ཉ་ཁྲབ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན། གོང་གི་བཤད་པ་འདི་བེད་ཤིང་གི་ཨིན་རུང་ འབྲུག་ལུ་ལག་ལེན་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

177

དངོས་བསྟར་ནང་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་སི་སི་ཤིང་ཟེར་སླབ་པའི་ཤིང་གི་འབྲས་བུ་འདི་དང་བེ་ཤིང་གི་འབྲས་བུ་གཉིས་ལུ་མོན་ཆ་ར་ཟེར་ཐ་སྙད་གྲགས་ཡོད་མི་དང་འཁྲིལ་ ལག་ལེན་འཐབ་དོ་ཡོད་མི་འདི་འགལ་བ་མེདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་མཚམས་ལུ་འབྲས་བུ་འཚོ་སྟེ་སར་བུད་བའི་སྐབས་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་སྤྱོད་ནི་དང་། བེ་ཁྲག་འདི་སྟོན་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཞིནམ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། མོན་ཆ་ར་ཡིས་ཚ་གྲང་འཁྲུ་བ་གཅོད། །ཟེར་གསུངས་དོ་
བཟུམ་ཚ་གྲང་གི་འཁྲུ་བ་གཅོད་ནི་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། བེ་ནག་
འབྲས་བུ་མོན་ཆ་ར། །འཁྲུ་བ་གཅོད་པའི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་
གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཁྲག་བཤལ་བའི་ཚ་འཁྲུ་དང་། བཤལ་རིམས་རྙིང་པ། གཉན་ཚད། གྲེ་ཚད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ས་བོན་འཛག་སྡོམ་དང་། གཞན་ཡང་། བེ་ཁྲག་གིས་མིད་པའི་རྨ་དང་། གྲེ་ཚད། གཞང་འབྲུམ་གྱིས་ཁྲག་འཛག་མི་ལུ་བྱུག་ནི་དང་ཆུ་འཁྱུ་རུང་ཡང་ཕན། དེ་བཟུམ་སྦེ་ཁྲག་བཤལ་བ་ཚུ་གཅོད་ནི་དང་། ཕྱེ་མ་སྣར་འཐེན་ན་སྣ་ནད་སེལ་ནི། པགས་ནད་ཟ་རྐོང་ཚུ་ལུ་བྱུགས་པ་ཅིན་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

178

སྨག Elaeagnus parvifolia Royle

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤིང་ཟན། འབའ་ཟན།

ཡུལ་མིང་། བྱི། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྨག་ཤིང་གི་སྡེ།
Elaeagnaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་སྐམ་ཞིང་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སྨན་ལྗོངས་འབྲུག་གི་ས་ཆ་མཐོ་ཚད་རན་པ་ཙམ་གྱི་ས་ཁུལ་ཚུ་ནང་སྐྱེ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཕྲན་འདི་སྡོང་པོ་སྲ་ཤིང་མཁྲེགས་པ། མདོག་ཐལ་སྐྱ། ཚེར་མ་རྣོ་བ་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོད་པ། ལོ་མ་ནར་ཅན་ཕྱེ་གཏོར་གཏོརཝ་བཟུམ་དང་ལྷག་པར་ལོ་རྒྱབ་ཐལ་དཀར། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་ཆུང་བ། འབྲས་བུ་ཟླུམ་རིལ་མ་སྨིན་པའི་སྐབས་ལྗང་ཁུ་དང་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་དམར་པོའི་མདངས་དང་ལྡན་པ་ལུ་གྱུར་འགྱོཝ་ཨིན། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འདི་ཤིང་མ་ལེ་གྲུམ་ཤིང་གི་རྐང་སྟེ། ཤིང་རྒས་གཞོན་གྱི་ཁྱད་པར་ལས་དཀར་དམར་གཉིས་ཡོད། དཀར་པོ་བག་ཕྱེ་རྗེན་བཏགས་འདྲ་བ་དང་། དེ་ལས་དམར་བ་གྲོ་མའི་ཕྱེ་མ་འདྲ་བ་གཉིས་འབྱུང་། གཉིས་ཀ་རོ་བསྐ་ལ་ཅུང་ཟད་ལན་ཚྭ་བ་ཡོད། མེ་ལ་བསྲེགས་ན་ཁོལ་ཉམས་དང་། །བཙོས་ན་སྤྱིན་ལྟར་འཁྲེགས་ནས་འོང་བའོ། །ཞེས་དང་། བོད་སྨན་སྐྱེ་དངོས་སྨན་གྱི་རིག་པ་ལས། འདི་ནི་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཞིག་ཡིན་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

179

ཞིང་། སྡོང་པོ་སྦོམ་ལ་རིང་ཞིང་ཕྲང་ཏང་ཏ་ཡོད་པའི་སྟོད་ཆར་ལས་ཡལ་ག་གྱེས་པ་ལོ་མ་ཕྲ་ལ་ཞིབ་པ་སྐྱུ་རུ་རའི་ལོ་མ་འདྲ་བ་ཡོད། སྨག་ཙམ་ཞེས་པ་ཤིང་དེའི་ཕྱི་པགས་དོར་ནས་རྩམ་པ་བཞིན་བཏགས་པར་སྨག་ཙམ་ཟེར་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད། སྨག་ཟེར་མི་འདི་དང་བོད་ཀྱི་འཁྲུངས་དཔེར་བཀོད་ཡོད་པའི་སྨན་རྫས་གཉིས་རྟགས་མ་མཐུན་པར་ཡོད་རུང་དཔེ་རིས་ནང་ལུ་བཀོད་པའི་སྨག་ཤིང་འདི་ཧེ་མ་ལས་འབྲུག་གི་སྨན་གྱི་ངོས་འཛིན་ནང་ལུ་དྲུང་འཚོ་རྒན་རབས་ཚུ་གིས་ངོས་འཛིན་རྒྱུན་ཆགས་སུ་འགྱོ་མི་དང་འཁྲིལ། འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་པའི་སྨག་གི་འགྲེལ་བཤད་འདི་དེབ་ཐེངས་དང་པའི་རྩོམ་སྒྲིག་པའི་ཞིབ་འཚོལ་ནང་བྱུང་དོ་བཟུམ་ཁ་སྨད་ཀྱི་སྨག་རིགས་ཆུང་བ་འདི་མིན་པར་ཁ་སྟོད་ལུ་སྐྱེ་མི་སྨག་གི་འགྲེལ་བཤད་དང་བསྟུན་བྲིས་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་སྐམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད༌ལས། སྨག་གིས་ཚ་གྲང་འཁྲུ་བའི་རིགས་ཀུན་གཅོད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཚ་གྲང་འཁྲུ་བའི་ནད་རིགས་ཀུན་གཅོད་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

180

སྨན༌སྒ། Zingiber officinale Roscoe

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྒ་སྨུག། པཎྛི། ཤྲིངྒ་བཻ་ཏ། སྨན་སྒ། སྒེ་གཤེར། བཅའ་སྒ། བཟའ་བཅའ།

ཡུལ་མིང་། ས༌སྒ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ལྡུམ་བུའམ་ཐང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Zingiberaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་མངར་བ་ཁ་ལ་བསྐ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ཁ་གསལ་མེད་རུང༌ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་ཏེ་སྐྱེ་བའི་ཐང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས༌ཅིག༌ཨིནམ་དང་། གྲོང་མི་ཚུ་གིས་ཞིང་དང་རི་ལྡེབས་ཚུ་ནང་ལས་འདེབས་འཛུགས་དང་བདག་གཉེར་འབདཝ་ཨིན། དྲུང་འཚོ་རྒན་རབས་དང་སློབ་དཔོན་གྱི་ཞལ་རྒྱུན་ལས་སྒ་སྨུག་ཟེར་སྒ་སྐྱ་དང་འདྲ་བ་ནགས་ཚལ་གྱི་གསེབ་ལས་སྐྱེ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ངོས་འཛིན་དངོས་མཐོང་གནང་ཡོད་རུང་། འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ལས་ཁུངས་གཏུགས་འབད་དེ་བལྟཝ་ད་སྒ་སྨུག་དང་སྨན་སྒ་ཟེར་མི་འདི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཨིནམ་སྦེ་འཁོད་ནུག བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་། ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷ་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་བཅས་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་པར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ལས་ཡང་རྒྱ་གར་གྱི་སྔོ་སྨན་དེབ་རིགས་ཁག་ལས་འདི་ལུ་རིགས་གཉིས་ཏེ། འདེབས་འཛུགས་བྱས་པའི་རིགས་དང་། བདག་མེད་རི་ཀླུང་གང་སར་སྐྱེ་བའི་རིགས། འདི་ནི་འདེབས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

181

འཛུགས་བྱས་པའི་རིགས་ཡིན་ཞེས། དེབ་དེ་གི་དཔེ་རིས་༤༨ ནང་ལུ་སྒ་སྨུག་ཟེར་མི་འདི་སྨན་སྒ་འཁྲུལ་མེད་ཀྱི་དཔེ་རིས་གསལ་སྟོན་འབད་དེ་འདུག བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས་ཡང་། སྨན་སྒ་དང་སྒ་སྨུག་གི་མིང་དོན་གཅིག་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ནུག སྨན་འདི་ལོ་མ་ལྗང་ལ་མཐུག་པ། ཕྲ་ལ་རིང་ཞིང་རྩེ་རྣོ་བ་སྦེ་ས་ལུ་བབ་པའི་ཚུལ་གྱིས་གྱེས་ཏེ་མེ་ཏོག་དཀར་ལ་མུ་མེན་རྩེ་ལས་འཆར་ཏེ་ཡོད། རྩ་བ་རྡོག་པོ་གཅིག་འབྲེལ་གཉིས་འབྲེལ་གྱིས་མཐུད་དེ་ཆེ་ཆུང་ལག་པའི་སྤར་གང་ལས་ལྷག་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་སྨན་དུ་མ་ཚད་སྤོད་རིགས་ལུ་ཡང་ཤིན་ཏུ་བཟང་བ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པའི་ནང་རྩ་བ་འཐུ་སྟེ་གཙང་བའི་ཐོག་ལས་ཆུ་འཁྱུ་ཞིམ་ལས་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྨན་སྒས་དྲོད་སྐྱེད་ཟས་ལེན་
བད་རླུང་འཇོམས། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩ་ཐིགས་
པར། སྒ་ནི་རྩུབ་ཅིང་བད་ཀན་སེལ་བར་བྱེད། །
ཅེས་དང། ལྕགས་འཕྲེང་ལས། སྒ་གཤེར་རྩུབ་ལ་ཚ་སྟེ་ཞུ་རྗེས་བསིལ། །སྨན་སྒ་ཚ་མངར་ཞུ་རྗེ་མངར་ཡང་དྲོ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་། སྨན་གྱི་བྱིངས་ལས། སྨན་སྒ་ནི་ཚ་བའི་ཚ་བ་མངར་བའོ། །
ཞེས་དང་། གཏེར་མཛོད་ལས། སྨན་སྒ་ཚ་མངར་
ཞུ་རྗེ་མངར། །ཟས་ལེན་དྲོད་སྐྱེད་བད་རླུང་སེལ། །
ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་བུམ་པར། སྨན་སྒ་དང་ནི་སྒ་
སྐྱ་གཉིས། །ཚ་མངར་ཚ་བ་ཞུ་རྗེས་ནི། །མངར་
དང་ཁ་སྟེ་བད་རླུང་སེལ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་
ཕྲེང་བར། སྨན་སྒ་ལྤགས་མངར་ཤ་ནི་ཚ། །ཞུ་རྗེས་མངར་བ་ཞུ་བ་ཡིན། །ནུས་པས་བད་རླུང་སེལ་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ། མཆེར་ཚད། གྲང་རླུང་གི་ནད། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགག་པ། ཁོག་པ་སྦོས་པ། བད་རླུང་གི་ནད། དབུགས་མི་བདེ་བ། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་དང་། སྲིན་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

182

སྨྱུག་སྔོན། Dendrocalamus sikkimensis Gamble

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྨྱུག༌ཚི། སྨྱུག༌རྩི། འོད་མ།
ཡུལ་མིང་། པགས་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྨྱུག་མའི་སྡེ། Poaceae
སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༣༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། སྨྱུག་མ་གཞོན་ནུའི་ཕྱི༌རྩི༌ལ༌ཁཎྜ་བྱས༌པའི༌ཞུན༌བུ༌རམ༌ལྟར༌མངར༌བའོ། །མ༌རྙེད༌ན༌སྨྱུག༌སྔོན༌རྩི༌བཞར༌ལ༌འཕུར༌བའི༌ཕྱེ༌མ༌རོ༌མངར༌བས༌བྱའོ། །ཞེས༌དང་། དྲི༌མེད༌ཤེལ༌གྱི༌མེ༌ལོང༌ལས། སྨན༌དུ༌སྦྱར༌བྱ༌ནི༌དེ༌ཉིད༌ཀྱི༌ཚི༌བ༌སྟེ༌ཁ༌དོག༌སེར༌སྨུག༌གམ། ཇ༌ཁ། དྭངས༌ཤིང༌དྲི༌ཞིམ༌མནམས༌པ༌ཞིག༌གོ་ཟེར་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ལེན༌པའི༌ཐབས༌འདི་ཡང་སྨྱུག༌མའི༌སྡོང༌བུ༌གསར༌པ༌བཅད༌མ་ཐག་ཚིགས་མེད་པར་ཐབ་ཀྱི་ཁར་བཞག་ཞིནམ་ལས་སྦུག་ལས་མེ་བསྲེགས་འབད་དེ་མཐའམ་གཉིས་ལས་ཧོད་གཟེད་དེ་ཚི་གུ་འབབ་འོང་མི་འདི་རྒྱ་སྐད་ལུ་ཀྲུའུ་ལིས་ཟེར། སྔ་རབས་པ་ཚུ་གིས་ཁཎྜ་ཨིན་པའི་བཞེད་སྲོལ་དང་། དེ་མ་འབྱུང་པ་ཅིན་ཀྲུའུ་རུའུ་ཟེར་སྨྱུག་མའི་བར་ཤུན་བཞར་ཞིནམ་ལས་བསགས་པའི་ཤིང་བལ་བཟུམ་འབྱུང་མི་འདི་སྨན་ལུ་སྦྱར་བཏུབ་ཨིན། ག་དེ་སྦེ་ཨིན་རུང་ཁ་དམའ་ས་ལུ་ཡོད་པའི་སྨྱུག་སྔོན་འདི་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྡོང་པོ་སྔོ་ལྗང་ཧྲིལ་བ་ཁོང་སྟོང་ཅན་དྲང་པོ་སྦེ་ཚིགས་མཚམས་ལས་ཡལ་ག་གྱེས་ཏེ་རྒས་པའི་ཚེ་ལུ་མདོག་སེར་སྐྱ་ལུ་འགྱུརཝ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

183

ཨིན། སྐྱེ་དངོས་འདི་གི་ལོ་མ་ལྗང་སེར་སྲབ་ལ་རེག་བྱ་རྩུབ་པ་རྒྱབ་ལྗང་སྐྱ་རལ་གྲིའི་དབྱིབས་བཟུམ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། དེ་ཡང་མཐའ་སྙོམས་ཏོག་ཏོ་དང་རྒྱབ་མདུན་གཉིས་ཀ་ལུ་སྤུ་དཀར་ཐར་ཐོར་གྱིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོདཔ་དང་། སྨན་ཅུ་གང་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཅིག་ཡང་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨྱུག་རྩི་ཟེར་གསར་དུ་སྐྱེས་པའི་སྨྱུག་མ་གཞོན་ནུ་གི་ཕྱིའི་རྩི་གྱི་ཅུང་གིས་བཤུས་ཞིནམ་ལས་ཁཎྜ་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་སྐོར་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་ལུ་གསལ་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། སྨྱུག་སྔོན་ཚི་བས་བྱང་ཁོག་རྨ་ཚད་དང་། །མོ་ནད་ཚ་བ་རྙིང་པ་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རྗེ་རང་བྱུང་པས། སྨྱུག་རྩི་མཁལ་མའི་བཟུང་འཛིན་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་བྱང་ཁོག་ནང་གི་རྨ་ལུ་ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་། མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས། ཚད་པ་རྙིང་པ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་། གཞན་ཡང་མཁལ་མ་གི་ཟུངས་འཛིན་ནི་ལུ་ཡང་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

184

ཙནྡན་དཀར་པོ། Santalum album Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྦྲུལ་སྙིང་། གོ་ཤིརྵ། ས་མཆོག། དྲི་ཡི་སྙིང་པོ། དཔལ་བཟང་པོ། མ་ལ་ཡ་ཛ། སྙིང་པོ་སེར་པོ། དཔལ་གྱི་ལྡུམ་བུ། ཤྭཏཙནྟན། ཧ་རི་ཙནྡན། དྲི་ཞིམ་རྟགས།
ཡུལ་མིང་། ཙནྡན་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཙན༌དན་གྱི་སྡེ།
Santalaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། བསྐ་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་བ།

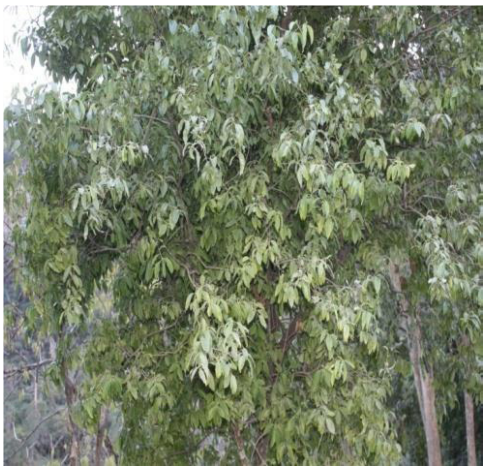
ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཙནྡན་དཀར་པོ་ལུ་རིགས་གསུམ་ཡོདཔ༌སྦེ༌བཤདཔ༌ཨིན། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཏིལ་མར་འདབ་མ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཙནྡན་དང་། གོ་ཤ་རཱྀ་ཞེས་པ་མཆོག་གམ་བ་ལང་མགོ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། དབྱིབས་བ་ལང་མགོའི་རྣམ་པ་ཅན་ཏེ། འདི་གཉིས་མ་ལ་ཡའི་རི་ལས་སྐྱེ་བ་དང་། ཧ་རི་ཙནྡན་ཞེས་པ་ལ། ཧ་རི་ནི་སྦལ་པ་སྟེ། དེའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རི་བོ་ཞིག་ལས་སྐྱེས་བས་མིང་དེའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། ཁ་ཅིག་ནི་གོ་ཤིརྵ་ལྷ་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་དང་། སྦྲུལ་གྱི་སྙིང་པོ་ཀླུ་ཡུལ་ན་ཡོད་པས་འདི་གཉིས་མི་ཡུལ་ན་དཀོན། སྔོན་སངས་རྒྱས་ལ་ལྷ་ཀླུས་ཕུལ་བ་ཐོར་བུ་རེ་དང་། ཀླུ་སྒྲུབ་ལ་ཀླུས་ཕུལ་བ་ཅུང་ཟད་ལས་མེད་ཟེར༌བཤདཔ༌ཨིན། འདྲ་ཡིག་དུང་གི་མིག་ལས། ཙནྡན་དཀར་པོ་དག་ལ་རིགས་གསུམ་ཡོད། །སྦྲུལ་གྱི་སྙིང་པོ་དཀར་ཡོལ་བཅག་པ་འདྲ། །གོ་ཤིརྵ་ནི་སྟག་མ་བཅག་པ་འདྲ། །ས་མཆོག་སོམ་ཤིང༌སོམ་པའི་དུམ་བུ་འདྲ། །ཀུན་ཀྱང་སྣུམ་ལ་དྲི་ཞིམ་བཟང་། །ཞེས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

185

དང་། བརྡ་སྤྲོད་པ་ལས། ཙནྡན་བཟང་ངན་ཆུ་ལ་དྲིས། །ཆུར་བྱིང་ལ་ངད་པ་ལྡན་པ་བཟང་། །ཞེས་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ད་ལྟ་དཀར་པོ་མཁྲེགས་པ་ཞིག་དང་། ཅུང་ཟད་སེར་ཁ་ཡོད་པ་ཞིག དམར་ལ་ཤིང་སྣ་གསལ་བ་ཞིག་དང་གསུམ་སོགས་སྔ་མ་ཤིང་སྣ་ཐུང་བ་སྟེ། དེ་དག་ལ་སྣུམ་ཚིལ་ཡོད་པ་སྐམ་ངར་དང་མེར་བསྲེགས་པའི་དུད་པ་སོགས་ལ་དྲི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ཤིང་སྲ་ལ་མཁྲེགས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ་འབྱུང་བ་དེ་གསུམ་རིམ་པས། སྦྲུལ་སྙིང་། གོ་ཤིརྵ། ས་མཆོག་གསུམ་དུ་ངོས་འཛིན་པ་ཡིན། ཞེས་གསལ། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་ནི་གཅིག་པ་ཡིན་ལ། མཆོག་དམན་གྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ནི། མཆོག་དམན་གྱི་དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་མངོན། ཞེས་དང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ད་ལྟ་མཐོང་མང་བ་ནི་དཀར་པོ་མཁྲེགས་པ་ཞིག་དང་ཅུང་ཟད་སེར་ཉམས་ཡོད་པ་ཞིག་སྟེ་གཉིས་སྣང་། གང་ལྟར་ཐོད་པ་ལ་གཏུགས་པས་རེག་ཅིང་གཞན་ལས་བསིལ་བ། སོས་ཀ་མར་ཁུ་ཚ་པོའི་ནང་དུ་མདའ་སྨྱུག་ཙམ་རེ་བཅུག་ན་དེ་མ་ཐག་མར་ཁུ་འཁྱགས་ནུས་ཤིང་མེར་བསྲེགས་པའི་དུད་པ་སོགས་ལ་དྲི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལྕང་ཞིང་སྲ་ལ་མཁྲེགས་པ་དེ་མཆོག་ཡིན། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ནའང་ཤིང་གཞན་ལས་བསིལ་ཞིང་མེར་བསྲེགས་ན་དྲི་ཞིམ་པ་ཞག་ཚི་ཕྲན་ཙམ་ཡོད་པ་དེ་བཟང་། ཞེས་གསལ། བཻར་སྔོན་ལས། སྦྲུལ་སྙིང་གོ་ཤིརྵ་ས་མཆོག་གསུམ་ནི་གནས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་། སྦྲུལ་ལ་སོགས་པའི་སྲོག་ཆགས་ལ་བརྟེན་ནས་མིང་འབྱུང་ཚུལ་གསུངས། ཡང་བཻར་སྔོན་ལས། ཙནྡན་དཀར་པོར་གྲགས་པ་ནི་མ་ལ་ཡ་ན་ཙནྡན་དཀར་པོའི་རིགས་ཤིན་ཏུ་མང་བའི་ཁྲོད་དུ་ཤིང་སྡོང་པོ་དཀར་པོ་ལོ་མ་ལྗང་སིབ་ཅན་ཞིག་སྐྱེས་པ་དེ་ལ་ཙནྡན་གྱི་དྲི་མནམ་པས་ནུས་པ་མི་འགལ། ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། མོང་སྒར་གླིང་མི་ཐང་གི་སྨན་ཤིང་གི་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་མཐོང་མྱོང་བའི་ཙན་དན་དཀར་པོ་འདི་གི་ངོ་བོ་ནི་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་དེ་ཙམ་གཡོ་གཡོཝ་མིན་པ་ཕྲང་ཏང་ཏ་སྦེ་མཁྲེགས་ཤིང་ཕྱི་པགས་སྲ་བའི་རང་བཞིན་ཐལ་མདོག་སྨུག་ནག་ཙམ་སྐྱེ་དབྱིབས་སོགས་ཤིང་གཞན་དང་ཆ་མཚུངས་སྦེ་ཡོད། འདི་གི་ལོ་མ་སྔོ་ཞིང་སེར་མདངས་སྒོང་ངའི་དབྱིབས་ཅན་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མེ་འབྲས་སོགས་གང་ཡང་མེད། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་། ཡོངས་འབྲེལ་དང་དེབ་ཐེངས་དང་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་རྩོམ་སྒྲིག་པའི་ཞིབ་འཚོལ་ནང་བཤད་པ་ལྟར་ཡལ་ཕྲན་གྱི་མཚམས་ཀྱི་རྩེ་ལས་མེ་ཏོག་སྨུགཔོ་དང་དཀརཔོ་སྦེ་ཤར་བའི་འབྲས་བུ་ཆུང་བ་མདོག་སྨུག་ནག་དབྱིབས་སྲ་འབྲས་འདྲ་བ་ཁ་ཐུར་དུ་དཔྱངས་པའི་ནང་འབྲུ་གུ་སྲ་མཁྲེགས་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་ཡལ་ག་དང་སྡོང་པོ་སྟོན་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ༌འཐུ་སྟེ་ཕྱི་པགས་བཀོག་སྟེ་བསིལ་གྲིབ་ནང་ལུ་སྐམ་ཐོག་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།



འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

186

ཕན་ཡོན།
ཙནྡན་དཀར་པོས་གློ་སྙིང་འཁྲུགས་ཚད་སེལ། ཞེས་དང༌། རོ་སྐོར་ལས། ཙནྡན་བསིལ་ལ་འཇམ་པས་བློ་སྙིང་སྟོངས་པའི་ཚད་པ་སེལ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིགས་པ་ལས། ཙནྡན་དཀར་པོ་བསིལ་འཇམ་ཡང་ལ་སྐམ། །ཤ་ལྤགས་ཚ་བའི་ནད་ལ་བྱུགས་པས་ཕན། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ཙནྡན་དཀར་པོ་དྲི་ལྡན་གྱིས། །བཅུད་ལེན་དྲི་མེད་ཚད་རྐྱང་སེལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་
བཟུམ། གློ་ཚད་དང་། སྙིང་ཚད། འཁྲུགས་ཚད། ཤ་
ཚད། པགས་ཚད༌ལ་སོགས་པའི་ཚ་བའི་ནད་རིགས་ལུ་
ཕན། ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷའི་ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གཞུང་ལས། བད་
མཁྲིས་ཀྱི་ནད་དང་། སྙིང་གི་ནད། གློ་ཚད། རིམས་ཚད།
སྐོམ་དད་ཆེ་བ། མགོ་ཟེར་བ། ལུས་ལ་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ། གཅིན་སྲི་བ། གྲང་བ་འཛག་པ། འབྲུམ་ཐོར་ཐོན་པ་དང་། རོ་ཙ་བ་ཉམས་པ་ཚུ་ཡང་གསོ་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

187

ཙནྡན་དམར་པོ། Pterocarpus santalinus L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རཀྟ་ཙནྡན། པ་ཏངྒ། རཉྫ་ནཾ། འཚོ་བྱེད། མ་ལ་ཡ་ཙནྡན། ཀུ་ཙནྡན།

ཡུལ་མིང་། ཙནྡན་དམརཔོ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་སྡེ། Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། བསྐ་ལ་ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་རྟུལ་ལ་ཡང་ཞིང་
རྩུབ༌པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། རིགས་དམར་སྨུག་གཉིས་འབྱུང་། རྒས་པ་ཕལ་ཆེར་སྨུག་པ་དང་རྒྱུ་སྨུག་པ་ཐ་དད་དོ། །བཟང་བ་རྒྱ་ནག་སྦས་གྱིན་ཕྱོགས་ནས་ཡོང། །ཆིང་ཐུའི་ཧུའི་ཕྱོགས་ནས་ཀྱང་དམར་པོ་བཟང་བ་དང་།ངན་པ་སེར་ཁ་ཆགས་པ་ཡང་ཞིང་སོམ་པ་ཞིག་འབྱུང་། རྒྱ་གར་མ་ལ་ཡ་ནས་སྐྱེ་བར་གསུངས། འོན་ཀྱང་གསར་པ་མི་འབྱུང་བར་བལྟས་ན་རྡོ་རྗེ་གདན་སོགས་ཀྱི་ཤིང་རྙིང་ཡིན་པ་འདྲ། བཟང་བ་ལྕི་བ་རྭ་ལྟར་མཁྲེགས་པ་དྲི་ཞིམ་པ་རྡོ་ཤེལ་ལམ་མེ་རྡོ་དམར་པོ་ལྟར་དངས་བ་བཟང་། ནག་པོ་གོག་པ་མེས་འཚིག་པ་འདྲ་བ་དང་ཕྱི་ཁ་དཀར་རྣམས་ངན་པའོ། །སྨུག་པོའང་གསར་པ་འདྲ་ཉམས་ཡོད་པ་བཟང་། ཞེས་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། སྤྱིར་བཏང་ཙནྡན་ལ་རིགས་ཏེ། དཀར་སེར་དམར་སྨུག་བཞི་ཡོད། ཁྲོག་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྡུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཇོའི་བུམ་བཟང་ལས། ཙནྡན་དམར་པོ། ཙནྡན་སྨུག་པོ། ཞེས་གསུངས། བཻར་སྔོན་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

188

ལས། དེའང་སྡོང་པོ་དམར་ལ་ལོ་མ་ལྗང་ཁུ་འོད་ལྡན་མེ་ཏོག་དང་གང་བུ་དམར་པོའི་གོང་བུར་སྤུ་ཆུང་ཅན་ངོ་བོ་ལྗིད་ལྕི་ཞིང་རྭ་འདྲ་བ་དྲི་ངད་ལྡན་པ་ཡོད། ཟེར་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། སྡོང་པོ་གཞོན་ནུའི་དུས་ལུ་མདོག་སྐྱ་བ་དང་ནར་སོན་པའི་སྐབས་སྦོམ་ལ་དྲང་ཞིང་ཕྱི་པགས་སེར་ནག་གིས་གཏུམས་པའི་ནང་ལུ་དམར་སྨུག་རྭཝ་བཟུམ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་སྡོང་པོའི་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༣༠-༤༠ འི་བར་དང་རྒྱ་ཚད་མི་ཀྲར་༢ ཙམ་ཡོད། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤ་གྱེས་པའི་ལོ་མ་ལྗང་སེར་སྲབ་ལ་སྣུམ་པའི་རང་བཞིན་ཅན་དབྱིབས་སྒོང་ངའི་རྣམ་པ་ལོ་མའི་ངོས་ལས་རྩ་རིས་ལྡན་པ། མེ་ཏོག་ནི་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ནང་ལས། མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྲད་རིགས་སམ་མཛོ་མོ་ཤིང་གི་མེ་ཏོག་འདྲ་བ་འཆར་ཞིང་། གང་བུ་སྨུག་པོ་གྱོང་བ་བྲ་མའི་གང་བུ་འདྲ་བ་དེ་ལས་ཆེ་ཞིང་སྤུས་ཁྱབ་པའི་ནང་འབྲུ་སེར་སྨུག་ཆུང་ལ་མཁྲེགས་པ་ཡོད། ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཤིང་དེའི་མེ་ཏོག་སེརཔོ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་ཡལ་ག་དང་སྡོང་པོ་སྟོན་དང་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། ཙནྡན་དམར་པོ་ཁྲག་གི་ཚད་པ་སེལ། །ཞེས་
དང། བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། དམར་པོ་ལྡེ་གུས་ཡན་ལག་
སྐྲངས་པ་འཇིབ། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། དམར་
པོས་ཁྲག་རླུང་འཐབ་པ་སེལ། །སྨུག་པོས་ཚད་པ་ཀུན་ལ་
ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཁྲག་གི་ཚད་པ་སེལ་
ཞིང་ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ་དང་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་དྲག་ཡོད་མི་ཚུ་
ལུ་ཕན་པ་མ་ཚད། གཞན་ཡང་། བད་རླུང་དང་། མཁྲིས་
པའི་ནད། ཁྲག་གི་ནད། ཚ་བའི་ནད། སྐོམ་དད་ཆེ་བ།
ཁོང༌སྲིན་གྱི་ནད། སེམས་འཆོལ་བ། སྐྱུགས་པ། རྨ་ངན་སོགས་ལུ་ཕན་པ་དང་། ཟུངས་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་རོ་ཙ་བ་ལུ་ཡང་ཕནམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

189

ཙམ་པ་ཀ། Oroxylum indicum (L.)

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཀ་ལི་ཀཱ། ཧེ་མ་པུཥྤ། བསོད་ནམས་བསུངས། མཆོག་ཐོབ། གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་ཅན། མེ་ཏོག་རྒྱལ།
ཡུལ་མིང་། ཙམ་པ་ཀ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Bignoniaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། བསྐ་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ལྕི་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། རྒྱ་གར་ནས་འོང་བའི་གང་བུ་མཁྲེགས་པོ་གོ་བོའི་སྒྲོ་དབྱིབས་ཞེང་སོར་བཞི་སྲིད་མདའ་ཚད་ཙམ་གྱི་ནང་ནས་འབྲས་བུ་དཀར་པོ་བྲེ་གའི་གང་དབྱིབས་འདབ་མ་དཀར་འཇམ་ཅན་བརྒྱ་ཕྲག་བདུན་བརྒྱད་ཙམ་ཡོད་པ། དབང་ཞུའི་མེ་ཏོག་ལྷ་ལ་དོར་རྒྱུ་བྱེད་པ་འདིས་ཀྱང་རྒྱ་ཚད་སོགས་ཚད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན། ཞེས་གསལ་བར་བྱུང་བ་དང་། སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་པར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ལས། ལོ་མ་ཆེ་ལ་རིང་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༩༠-༡༨༠ ཡོད་ལ་བྱ་སྒྲོའི་དབྱིབས་ཅན་གྱི་མཐའ་མཉམ་ཞིང་རྩ་རིས་གསལ་ཞིང་རེས་མོས་སུ་སྐྱེས་ཡོད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། རང་ལྗོངས་ཀྱི་ཚ་དྲོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་ཡོད་པའི་སྨན་ཤིང་འདི། སྡོང་པོ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ཙམ་དང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་ལ་རིང་ཞིང་ཕྱི་པགས་མཉེན་ལ་སྨུག་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

190

ཅིང་ནག་ཤས་ཆེ་བ། ལོ་མ་ལྗང་ནག་མཐུག་ལ་རལ་གྲིའི་དབྱིབས་བཟུམ་རྩ་རིས་གསལ་བ་ངར་པ་རིང་བ་རེས་མོས་སུ་སྐྱེ་ཡོདཔ་དང་། མེ་ཏོག་དམར་སྐྱ་པདྨ་གེ་སར་དང་འདྲ་བ་ནུབ་མོ་ཁ་གྱེས་ཐོ་རངས་ཀྱི་དུས་ལུ་ས་ཁར་ལྷུང་འགྱོ་མི་ཅིག་ཨིན། འབྲས་བུའམ་གང་བུ་ཆེ་བ་བྱ་གོ་བོའི་སྒྲོ་དབྱིབས་ཅན་ལེབ་རིང་མདའ་ཚད་དམ་དོམ་ཕྱེད་ཙམ་ཁ་མར་དཔྱངས་ཏེ་བཏག་དོ་ཡོདཔ་དང་། གང་བུའི་ནང་གི་སྙིང་འབྲས་དཀར་ལ་སྣུམ་པའི་མདངས་ལྡན་ཞིང་ཤིན་ཏུ་སྲབ་ལ་འཇམ་པ་འདི་སྔོ་སྨན་བྲེ་གའི་གང་བུ་འདྲ་བའམ་ཡི་གེ་ཆའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱིས་གང་བུ་ལྟེམ་ལྟེམ་གང་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་མནྜལ་སོགས་མཆོད་པའི་རྫས་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་མཆོད་རྫས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་གཅིག་ཨིན། དགེ་ལེགས་ཕུག་ཉི་མ་ལུང་གྲྭ་ཚང་གི་དགེ་སློང་ཅིག་གིས་བཤད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་སྨན་འདི་ནུབ་མོ་ཁ་གྱེས་ཐོ་རངས་ཀྱི་དུས་ལུ་ས་ཁར་ལྷུང་འགྱོ་བའི་རྒྱུ་མཚན་ལུ་བརྟེན་གཡུས་སྐད་ལུ་ནམ་མཁའ་ལ་ཟེར་ཡང་སླབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག །

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་གང་བུའི་ནང་གི་མེ་ཏོག་ཡི་གེ་ཆའི་དབྱིབས་ཅན་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཙམ་པ་ཀ་ཡིས་ཚད་པ་འཇོམས་པར་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། སྨན་དེའི་ནུས་པས་ཚད་པའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་ཕན་ནི་དང་། སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ལས། རླུང་གི་ནད་དང་། མཁྲིས་པའི་ནད། ཚ་བའི་ནད། གློ་ཚད། དབུགས་མི་བདེ་བ། གཉན་ཚད། རྒྱུ་སྲིན། རྩ་འགག་སོགས་དང་། རྒྱུ་ལོང་ལ་གཉན་ཚད་རྒྱས་ནས་བཤལ་བ་དང་སྐྱུག་པ། ཤ་བཀྲ། གཞང་གི་ནད། གཞན་ཡང་དང་ག་འབྱེད་ཅིང་རོ་ཙ་བ། འབྲས་བུས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ནི་དང་། རྒྱུ་སྲིན། སྙིང་གི་ནད། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

191

ཙི༌ཏྲ༌ཀ། Capsicum annum Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེ༌སྟོབས། ཚ༌བ། སྲེག༌བྱེད། མེ༌འདྲ། ཚ༌དབལ།

ཡུལ་མིང་། བྱི་ཙི་ཨེ་མ། (གཞུང་སྐད) ཋ་རེ་
ཁོར་ས་ནི། (ལྷོ་མཚམས་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ།
Solanaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། རྩུབ་ཅིང་དྲོ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དྲོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙི་ཏྲ་ཀ །ས་གཞི་དྲོད་ཅན་ཡུལ་དུ་སྐྱེ། །ལོ་མ་ལེབ་ཆགས་ཉ་ག་ཅན། །གང་བུ་དམར་སེར་འབྲུ་དང་ལྡན། །རོ་ནི་ཚ་བའི་མཐར་ཐུག་སྟེ། །རང་གི་ནུས་པས་གྲང་རླུང་སེལ། །སྐྲན་རིགས་འཇོམས་པར་བྱེད་པ་ནི། །ཞེས་རྒྱ་བལ་གྱི་རོང་དུ་ཙི་ཏ་ཟེར་བའི་ཤིང་ཕྲན་ཟཱ་ཤིང་འདྲ་བ་ལ་མྱངས་ན་རོ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་ཞིག་ཡོད་པའོ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལྡུམ་རའི་ནང་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་བའི་ཨེར་མའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། དེ་ཡང་ས་གནས་དགེ་ལེགས་ཕུག་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་པའི་སྨན་རྫས་འདི་སྡོང་པོ་སྔོ་ལྗང་ཁྲུ་གང་ལྷག་ཙམ་གྱི་སྟོད་ཆ་ལས་ཡལ་ག་གྱེས་ཏེ་ཡོདཔ་དང་། ལོ་མ་ལྗང་ཞིང་ལྕང་མའི་ལོ་མ་འདྲཝ་ཉ་ག་ཅན། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་མདངས་མེད་པ་འདབ་མ་ལྔ་ལྡན་སྦེ་ཤར་བ་ཡལ་བའི་རྗེས་སུ་འབྲས་བུའམ་གང་བུ་དམར་སེར་མཛུབ་མགོ་ཙམ་གྱི་ནང་འབྲུ་གུ་སེར་སྐྱ་ལེ་ཤ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

192

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བདུན་པ་བརྒྱད་པ་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་འབྲས་བུ་སྐམ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ལས། ཙི་ཏྲ་ཀ་སྟོབས་མེ་འདྲ་མེ་དྲོད་སྐྱེད། །འོར་ནད་གཞང་འབྲུམ་སྲིན་ནད་མཛེ་ནད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་ནི་དང་། འོར་ནད། གཞང་འབྲུམ་གྱི་ནད། སྲིན་ནད། མཛེ་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

193

རྩྭ་རྨ་བྱ། Adiantum raddianum C. Presl

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རྩྭ་རྨ་མདོངས།

ཡུལ་མིང་། རྩྭ་རྨ་བྱ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། རེ་རལ་གྱི་སྡེ།
Pteridaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ ཡས་མས་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་སྣུམ་ཞིང་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
རྩ་རྨ་བྱའི་སྐོར་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལ་སོགས་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་བཀོད་དེ་མེད་རུང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། འདི་ནི་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་རེ་རལ་རིགས་ཀྱི་སྨན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྩ་བ་སེར་སྨུག་མཛུབ་ཆུང་ཙམ༌པར་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་མང་བ་དང་། ངར་པ་ཕྲ་ལ་རིང་བ་ཁ་ཤས་ཆུན་པོར་སྐྱེ་བའི་རྩེར་ལོ་མ་ལྗང་ཞིང་རིང་བའི་མཐའ་མཉམ་ལ་དབྱིབས་མདུང་རྩེའམ་མིག་འབྱེད་ཐུར་དབྱིབས་འདྲ་བ་དང་། ལོ་ལེབ་དྲུག་རེ་ཡོད་པ་སྤྱིའི་དབྱིབས་མཛུབ་ལྔ་ཁ་བྲལ་ཏེ་བརྐྱངས་པ་དང་འདྲ་བ། ལོ་མའི་རྒྱབ་ཏུ་རྨ་བྱའི་མདོག་འདྲ་བའི་སེར་ཐིག་འབྲུ་གུ་ཡོད་པ། ཞེས་གསལ་ཡོད་པའི་སྨན་རྫས་འདི་དེབ་དང་པའི་ནང་ལུ་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༡༠༠༠ སྦེ་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་ས་གནས་དབང་འདུས་རྫོང་ཁག་རྐ་མེད་ཆུ་གི་རོང་ཆུའི་ལམ་ཟུར་ལས་ཡོད་པའི་དཔེ་རིས་ཨིན་རུང་། ཁ་མཐོ་སའི་ས་གནས་གླིང་གཞི་དྲུང་ཁག་གི་མངའ་འོག་ལུ་ཡོད་པའི་ས་གནས་བར་གཤོང་དང་། སོས་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

194

གཡག་ས་གི་ས་ཁུལ་ཚུ་ནང་ལས་ཡང་སྨན་རྫས་འདི་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། སྨན་རྫས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་རྐང་གི་ཕྱི་པགས་ནག་ལ་སྣུམ་པའི་རང་བཞིན་གྱི་ནང་དུ་རྒྱུས་པ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་བ་དཀར་པོ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་སྲབ་ལ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་ལྗང་ཁུ་བཟོ་དབྱིབས་སྦལ་ལག་འདྲཝ་དང་ལོ་མའི་རྒྱབ་ཀྱི་རྩེ་ལུ་ནག་ཐིག་རྨ༌བྱའི་མདོངས༌སྒྲོ་བཟུམ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་ལུ་འཐུ༌ཞིནམ་ལས་བསིལ་སར་བསྐམ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བྱ་རྒྱུད་སྨན་ཕྱེ་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་པ་དང་བུམ་རྫས་ཚུ་ནང་ཕྱག་བཞེས་མཛད་སྲོལ་དང་། ཀྲུང་ལུགས་ནས་ཚ་བའི་ནད་དང་། ཆུ་སེར་གྱི་ནད། གྲང་བ་འཛག་པ། མེས་འཚིག་པའི་རྨ་ཚུ་ལུ༌ཕནམ༌ཨིནམ༌སྦེ་མཁྱེན་རབ་ནོར་བུ་མཆོག་གིས་ལག་ལེན་གནང་བའི་ལོ་རྒྱུས་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་གསལ་ཏེ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

195

རྩང་ཁག་ཏེམ། Solanum indicum L

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མེད།

ཡུལ་མིང་། ཁ་ལང་ཇི། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཁག་ཏེམ་གྱི་སྡེ།
Solanaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སྔོ་ལྡུམ་གྱི་རིགས་འདི་ཤིང་སྡོང་ཆུང་ཀུ་འདབ་མ་ལེ་ཤ་གྱེས་པ། སྡོང་པོ་དང་ཡལ་འདབ་སོ་སོར་ཕྱེ་མ་ཚུགསཔ་སྦེ་གྱེས་པ་དང་སྡོང་པོ་དང་འདབ་མ་ཚེར་མའི་རང་བཞིན་ཅན། རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༡.༥ དེ་རེ་འོང་། ཡལ་འདབ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ཁར་འདབ་མ་ལེབ་མོ་སྦོམ་སུ་སྦེ་རྒྱབ་ཐལ་དཀར་དང་མདུན་ངོས་སྔོ་ལྗང་ཅན་སྦེ་ཡོད་པའི་གུ་ཚེར་མ་རྣོ་རིང་དང་སྤུ་སོབ་ཅན་གྱིས་གང་སྟེ་ཡོདཔ་ལས་རྡོག་མ་བཏོག་ནི་ལུ་གཟབ་ཟོན་ཐོག་ལས་འབད་དགོ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན། འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་ལུ་མེ་ཏོག་སྔོ་སེར་ཅན་དང་ཟེའུ་འབྲུ་སེརཔོ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན། འདབ་མ་དང་ཡལ་གའི་ཚིགས་མཚམས་ཚུ་ལས་འབྲས་བུ་ཧོནམོ་སྦེ་བཏགས་དོ་ཡོདཔ་དང་སྨིན་པའི་སྐབས་སེརཔོ་སྦེ་གྱུར་མི་འདི་ཚོད་བསྲེ་སྦེ་བཟའ་བཏུབ་ཨིན། ཨིན་རུང་རོ་ཤིན་ཏུ་ཁ་བ་འབད་ནི་དེ་གིས་མང་སུ་གིས་ར་བཟའ་ནི་ལུ་སྤྲོ་བ་མི་བསྐྱེད། འབྲས་བུའི་ནང་ལས་སོན་ཕྱ་སི་སི་ལེ་ཤ་འཐོནམ་ཨིན། སྨན་ཤིང་འདི་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

196

ཆར་ཞོད་ཉུང་སུ་དང་འགྱིབ་མ་ཡོད་སར་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྐྱེ་ཚུགསཔ་སྦེ་མཁས་པ་ཚུ་གིས་བཤདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འཐུ་སྟེ་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
གློ་ནད་དང་མཁྲིས་པའི་ནད། བྱང་ཁོག་ན་བ། གྲང་ཤུམ། སྦོས་པ། གཅིན་སྲི་བ། གཉན་ཚད་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

197

བཙོང་སྒོག Allium cepa L

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྒོག་སྔོན། ཀུན་དོང་།

ཡུལ་མིང་། མ་སྒོགཔ། (ཀྲོང་གསར་ཁ་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྟག་ཟིག་མེ་ཏོག་གི་སྡེ།
Alliaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༡༠༠ ཡན་མན་ལུ། རོ། ཚ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། བཙོང་སྒོག་རི་དང་ལྡུམ་རར་སྐྱེ། །འདབ་མ་རིལ་མ་སྦུབས་ཅན་ཏེ། །རོ་ཙ་སྲིན་ནད་ཆུ་སེར་དང་། མོ་ནད་སེལ་ཞིང་འབམ་གདོན་འཇོམས། །ཞེས་རི་སྐྱེས་ཞིང་སྐྱེས་གཉིས་ཀ་འདྲ་ལ་སྒོག་སྐྱའི་ལྗང་ལོ་འདྲ་བ་ཁོང་སྦུབས་སྟོང་ཅན་རྡོག་མེད་པའོ། འདི་སྒོག་སྔོན་དུ་བྱེད་པའང་ཡོད། ཞེས་གསུངས། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། འདི་ཡོངས་གྲགས་བཙོང་ཞེས་རྟོགས་སླ་ཞིང་འོན་ཀྱང་དཀར་ནག་གི་ཁྱད་པར་ཡོད། ཞེས་གསལ། འཁྲུངས་དཔེ་གི་ལུང་འདྲེན་ནང་ལུ། བཙོང་སྒོག་རི་དང་ལྡུམ་ར་ནང་སྐྱེ་མི་འདི་ལུ་ངོ་བོའི་བཤད་པ་གཅིག་སྦེ་གསུངས་ཡོད་རུང་། དེབ་ཐེངས་དང་པོའི་རྩོམ་སྒྲིག་པ་ཁོང་གིས་འབྲུག་དང་སོག་པོའི་རི་ཁུལ་ལུ། ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་ཡོད་པའི་བཙོང་སྒོག་དངོས་བཟུམ་ག་ཏེ་ལུ་མཐོང་མ་མྱོང་བའི་ལོ་རྒྱུས་དང་།སོག་པོའི་ཡུལ་གྱི་རི་ལ་སྐྱེས་པའི་བཙོང་སྒོག་ཨིན་ཟེར་སྒོག་པ་ཤ་རྩི་ཅན་ཅིག་ཚོདམ་སྦེ་ཟ་བའི་རྗེས་སུ་ཕོཝ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

198

མ་བདེ་བའི་ཁར་ཞུ་དཀའ་བའི་ཚོར་སྣང་དང་། ཟ་དུས་ལྕེ་ལུ་འབྱར་བག་ཅན་ཡང་ཚོར་ཡོད་པ་དང་། བཙོང་སྒོག་དངོས་འབྲུག་གི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བའི་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཞུ་མ་ཚུགས་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་ཙམ་ཡང་མ་ཚོར་བ་ཡོདཔ་དང་། རང་རེ་ལྡུམ་ར་ནང་མཐོང་མྱོང་བའི་བཙོང་འདི་གི་རྩ་བ་རྡོག་པོ་དེ་ཅི་ར་མེད་པའི་ཁར་རྩ་བའི་མཇུག་ཐད་ཕྲང་སྟེ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་ཁ་ཐུར་ལུ་ཟུག་ཡོད་པ་དང་། རྩ་བའི་ཕྱི་པགས་དམར་ཤས་ཅན་དང་ནང་ན་ལུ་དམར་སྐྱ་ཡོད། རྩ་བ་དེ་ལས་ཐོན་པའི་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཟླུམ་རིལ་སྦུབས་ཅན་ལྔ་དྲུག་ཙམ་རྒྱས་པའི་རྩེ་རྣོ་བ་མེ་ཏོག་དཀརཔོ་དབྱིབས་སྤང་རྩི་དོ་བོ་བཟུམ་ཡོད་པའི་ར་ཁུངས་ཁོང་གི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ནང་བྱུང་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་ཆུ་འཁྱུ་སྟེ་སྐམ་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་དང་ལྗོན་ཤིང་ལས། བཙོང་སྒོག་དྲོད་སྐྱེད་མ་ཞུ་སེལ། །དང་ག་འགགས་སེལ་ཟས་འཇུ་བྱེད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། བཙོང་ནག་རྐང་འབམ་གྲང་བ་འཇོམས། །ཞེས་གསུངས། བཤད་རྒྱུད་འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་ལེའུ་བཤད་པའི་སྐབས། བཙོང་སྒོག་གཉིད་འཕེལ་ཟས་ལེན་བད་རླུང་སེལ། །ཟེར་མི་འདི་ཡང་སྔོ་ངད་ཀྱི་ནང་ལས་བཙོང་སྒོག་སྟེ་སྒོག་སྔོན་བཙོང་ཟེར་མི་འདི་གིས་གཉིད་འཕེལ་ནི་དང་ཟས་ལེན་པ་ཟེར་ཟ་ཁམས་དངས་ནི། བད་རླུང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

199

བཙོད། Rubia manjith Roxb. ex-Fleming

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མར་བཙོད། བཙོད་བདུད། མཉྫི་ཁ། མཱུ་ལ། ཧ་སྣ། གབ་མིང་དུ་བཟློག་བསྒྱུར།
ཡུལ་མིང་། ཚུད། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། བཙོད་ཀྱི་སྡེ།
Rubiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༧༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་ལྕི་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཡོངས་གྲགས་ལ་ཕྲུགས་དམར་ཚོས་བྱེད་པའི་ཤིང་ཕྲན་དམར་པོ་སྟེ། འདི་ལྭ་བའི་ཚོས་ལུ་གང་བཟང་སྨན་ལ་ཡང་བཟང་བས་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་གསུམ་ལས། ཕྱི་མ་ཕྲན་མ་ཞེས་འབྲིང་པོ་བཅག་འཕྲོ་དམར་ལ་ཁུ་བ་བཟང་བ་དེ་ལེགས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་མཐོ་དམན་རན་པའི་ས་ཆ་མང་ཆེ་བར་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་ལྡུམ་བུའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི། སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་གྲུ་བཞི་ཁོང་སྟོང་ཚིག་མཚམས་མང་བ་མདུད་པའི་རྣམ་པ་ཅན་ཁ་དོག་དམརཔོ་སྦེ་ཡོད། དེ་གི་སྐྱེ་ལུགས་དངོས་པོ་གཞན་ལུ་འཁྲི་སྟེ་སྐྱེ་ནི་དང་རྡོ་དང་ཤིང་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལས་ཁྱབ་པའམ་ས་ལུ་ཉལ་བའི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ་མ་ཆུང་ཞིང་རྩེ་ཤིན་ཏུ་རྣོ་བ་མདའ་ལྕགས་ཀྱི་དབྱིབས་བཟུམ་ཚིག་མཚམས་ལས་ཁ་བཞི་ལུ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་སྐྱ་འམ་ཆུང་བ་ལི་ཁྲིའི་མདོག་ཅན་འབྲས་བུ་རིལ་མ་ཁ་དོག་ནག་པོ་ཧ་ལམ་གཡེར་འབྲུ་ཙམ་གྱི་ཚད་སྦེ་ཡོད་པའི་སྨན་ལྡུམ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

200

འདི་ལག་པར་བཟུང་བལྟཝ་ད་ལུ་འབྱར་བག་ཅན་སྦེ་ཡོད། གོང་ལུ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་གི་ཁྱད་པར་ཡང་ས་བཟང་ངན་གྱི་ཁྱད་པར་གྱིས་དབྱིབས་དུམ་གྲ་རེ་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང། དོན་ལུ་ཁ་དོག་དམརཔོ་ཚིགས་ལེ་ཤཱ་ཡོདཔ་ཁུ་བ་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་འདི་བཟང་ཟེར་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་གསལ་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་དང་། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་ཁང་གི་ལག་ལེན་ལྟར་དུ་འབད་བ་ཅིན་སྤྱི་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་ལོ་སྡོང་ག་ར་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཨིན།

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

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

201

ཞིམ་རྩི། Perilla frutescens (L.) Britton

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཞིམ་རྩི་དཀརཔོ། ཞིམ་རྩི་ནགཔོ།

ཡུལ་མིང་། ཞིམ་རྩི། (གཞུང་སྐད) རྣམ།
(ཚངས་ལྷའི་ཁ) སི༌ལམ
(ལྷོ༌མཚམས༌ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཏིལ་གྱི་སྡེ།
Limiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠-༢༠༠༠བར། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཞིམ་རྩི་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་ལོ་བསྟར་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རིགས་ཅིག་ཨིན་པའི་གུ་ཟ་སྤྱོད་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་པའི་ཡོངས་གྲགས་ཅན་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༡-༣ གི་བར་ན་མདོག་སྔོ་སྐྱ་སྔོ་དམར། ཟུར་བཞི་ལྔ་སྤུ་ལྡན་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། སྨན་འདི་དྲི་ངད་དང་ལྡན་ནི་དེ་གིས་སྲོག་ཆགས་ཕྱྭེ་མ་ལེབ་ཚུ་འཁོར་དོ་ཡོདཔ་དང་། སྡོང་པོ་གུ་ལས་ཡལ་ག་དང་ཡན་ཕྲན་ཕྱོགས་མཚམས་ལུ་གྱེས་པའི་གུ་ལོ་མ་ཅུང་སྒོར་བ་སྤུ་སོབ་ཅན་མཐའ་སོག་ལེ་ཁ་འདྲ་བ་ཆེ་ཆུང་རིང་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༧-༡༢བར་དང་རྒྱ་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༥-༨ གི་བར་ན་ཡོདཔ་ཨིན། དབྱར་ཟླ་ཐ་ཆུང་མཚམས་ལུ་སྡོང་པོའི་རྩེ་གི་ཉ་ག་ཚུ་ལུ་མེ་ཏོག་མདོག་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

202

དཀར་སྔོ་ལྡན་པ་བང་རིམ་བརྩེགས་པ་སྦེ་ཤར་ནི་དང་། འབྲས་བུའི་མདོག་དཀར་ནག་ཅན་ཆུང་ལ་དབྱིབས་རིལ་མ་ཕྱ་རུ་རུ་སྦེ་འོངམ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ཟླཝ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་དེ་ཅིག་ཁར་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་འབུ་སྲིན་ཚུ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བསལ་ཏེ་ཉི་དྲོད་ནང་སྐམ་ཞིནམ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན།
གཉན་ཁ་རྒྱས་པའི་ནད་དང་། སྙིང་ནད། དབུགས་བསགས་ནད། སྐྱུགས་མེར་ལངས་པའི་ནད། ཚ་བ་རྒྱས་པའི་ནད། ཉི་ནད། ལོང་གའི་ནད་དང་། གཞན་ཡང་འབྲས་ནད་སྔོན་འགོག་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

203

ཞུ་མཁན། Symplocos sumuntia D.Don

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཀྲ་མུ་ཀ སྐགས༌གྲོགས། སེང་ཕྲོམ། རྒྱ་སྐྱེགས་དྭངས་བྱེད། བརྒྱ་སྦྱིན། ས་དུ། པ་རི་ཥ། པཏྟ། ལཱཀྵ་བྲ་པཱ་ད་ན། པྲྀ་ཧ་བ་ཊ།
ཡུལ་མིང་། ཟིམ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཞུ་མཁན་གྱི་སྡེ།
Symplocaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་རྟུལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་སྡོང་པོ་རིང་བའི་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་སམ་ནུས་པ་ལ་ལྟོས་ནས་བཏགས་པའི་སེང་ཕྲོམ་ནགས་ཞུན་གྱི་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཏེ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་གྱི་རྩེར་ལོ་མ་ལྗང་སེར་འཇམ་ཞིང་མཐུག་ལ་མདུན་ངོས་འོད་དང་ལྡན་པ། སྣེ་གཉིས་ཅུང་ཟད་རྒྱབ་ཏུ་འདྲིལ་བ་རེས་མོས་སུ་སྐྱེ་བ། རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་ལོ་མའི་སྲོག་ཤིང་གི་ཁ་དོག་སེར་པོ་གཡས་གཡོན་གྱི་རྩ་རིས་ཕྲ་ལ་མི་གསལ་བ། མེ་ཏོག་སེར་སྐྱའི་རྣམ་པ་འཆར་བ་དང་། འབྲས་བུ་ཟླུམ་རིལ་སྨིན་ནས་ནག་པོར་འགྱུར་བ་ཞིག་དང་། ཡང་ལོ་མའི་ཁ་དོག་ལྗང་ཁུ་ཅུང་ཟད་མཉེན་ལ་སྲབ་པ་འོད་མེད་པ་ལོ་མའི་རྩ་རིས་གསལ་བ་དབྱིབས་ཆེ་ཆུང་སྤང་ཞུན་དང་མཚུངས་ལ་མཐའ་སོ་ཅུང་ཟད་གསལ་བ། རྒྱབ་ངོས་ཀྱི་ལོ་མའི་སྲོག་ཤིང་ཁ་དོག་སྐྱ་བོ་ཅན་བཅས་གཉིས་ཏེ། ཟེར་གསལ་བར་གསུངསམ་ལས་ལོ་མའི་ཁྱད་པར་གྱིས་སྤང་ཞུན་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

204

དང་ནགས་ཞུན་གྱི་རིགས་གཉིས་སྦེ་ཕྱེ་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ལོ་མ་མཐུག་ཅིང་སེར་ལ་འོད་ཆགས་པ་སྤང་ཞུན་ཟེར་རྒོད་པ་བཟང་པོ་དང་། ལོ་མ་སྲབ་ཅིང་འཇམ་ལ་ནག་པ་ནགས་ཞུན་ཟེར་གཡུང་བ་ངན་པ་སྦེ་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེ་སྟེ་ཡོད་རུང་། དེབ་ཐེངས་དང་པོའི་རྩོམ་སྒྲིག་ནང་ཤེལ་ཕྲེང་གི་ལུང་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་འབད་དེ་སྤང་ཞུན་དང་ནགས་ཞུན་གྱི་ཁྱད་པར་དང་མིང་བཏགས་ཚུལ་དེ་ཡང་ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་དངོས་མཐོང་ཡོད་པའི་ཞུ་མཁན་གྱི་ཤིང་འདི་སྡོང་པོ་ཆེ་ཆུང་ཁམ་སྡོང་འདྲ་ལ་ཁ་དོག་དཀར་ཤས་ཆེ་བ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤ་གྱེས་པ་ལས་ལོ་མ་མཐུག་ཅིང་ཕྲ་ལ་ནར་མ་འཇམ་ཞིང་སྣུམ་པ་མཐའ་སོག་ལེ་ཁ་འདྲ་བ་དང་། མེ་ཏོག་ཚུ་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དྲི་ཞིམ་པའི་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་ཆུང་ཞིང་མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་ལྔ་ལྡན་ཡལ་སྡོང་གི་མཚམས་ལས་འཆར་ཏེ་འབྲས་བུ་སྔོན་པོ་ཆུང་བ་སྨིན་ཚེ་མདོག་ལྗང་སེར་ཆགས་པ་སོགས་འཁྲུངས་ཚུལ་བཤད་ཡོདཔ་དང་། སྨན་ཤིང་འདི་ལུ་སྤང་ཞུན་དང་ནགས་ཞུན་ཟེར་བའི་མིང་བཏགས་ཚུལ་ཡང་གྲོང༌མི༌དང་སློབ༌དཔོན༌མཁས༌པའི༌ཞལ༌རྒྱུན། ལྷག༌པར༌དུ༌སྨན་སྦྱོར་ལུ་ཉམས་མྱོང་ཆེ་བའི་སྨན༌གོང་འཇིགས༌མེད༌འཕྲིན༌ལས༌ཀྱིས་བཤད་སྲོལ་ལྟར་ནགས༌ཞུན༌ཟེར༌དངུལ༌ཟིམ༌ལོ༌མ༌ལྗང༌ནག༌སྲིབ༌ལུ༌སྐྱེ༌མི༌ལུ་སླབ་ཨིནམ་དང༌། སྤང༌ཞུན༌ཟེར༌གསེར༌ཟིམ༌སྤང༌ནང༌ལུ༌སྐྱེ༌བའི༌ལོ༌མ༌ལྗང༌སེར༌ཅན༌ལུ༌ངོས༌འཛིན༌འབད་དོ་ཡོདཔ་ལས་དོན༌ལུ༌སྐྱེ༌ལུགས༌ལུ་ཁྱད༌པར༌མེད་པའི་ཚུལ་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ཐོག་ལས་རྒྱས་བཤད་སྦེ་བྲིས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། ཤིང་དེའི་མིང་ལུ་ཞུ་མཁན་ཟེར་བའི་དོན་ཡང་བཟོ་གནས་ཉེར་མཁོ་བུམ་བཟང་ཆུང་བ་ལས། སེང་ཕྲོམ་གྱི་ཁུ་བ་དྭངས་མའི་ནང་དུ་རྒྱ་སྐྱེགས་སྦྱར་ན་ཚོས་ཕྲལ་དུ་ཞུ་བ་དང་ཚོས་ཁུ་ཡང་བཞུས་པ་ལྟར་ཕྱིར་འབྱིན་པར་བྱེད་པ། ཁུ་བ་དྭངས་པར་བྱེད་པ། ཚོན་མདངས་མཛེས་ཤིང་སྨུག་པོར་འགྱུར་བའི་གྲོགས་བྱེད་པས་ན་ཞུ་མཁན་ཟེར་མིང་བཏགས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན། གཞན་ཡང་རི་མོ་མཁན་གྱི་ངག་རྒྱུན་དུ། ཞུ་མཁན་མེད་ན་རྒྱ་སྐྱེགས་ཁྱི་དང་འདྲ། །ཟེར་བའི་དཔེ་གཏམ་ལྟར་རྒྱ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཚོན་སྦྱོར་དང་ཚོས་བསྒྱུར་སོགས་ཀྱི་རྫས་སྦྱོར་ལུ་གལ་ཆེ་བའི་སྨན་ཅིག་ཡང་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འཁྲུངས་དཔེ་ནང་རང་ཟླ་དྲུག་པ་འདབ་རྒྱས་ཆར་གྱི་དུས་ལུ་འཐུ་དགོཔ་སྦེ་གསུངས་ཡོད་རུང་། སྨན༌ལྗོངས༌གསོ༌རིག༌བཟོ༌བསྐྲུན༌ལས་འཛིན་ཚད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལྟར་ན་རང་ཟླ་དགུ་པ་དང་བཅུ་པ་ཙམ་ལུ་འཐུ་སྟེ་བསྐམ༌ཞིནམ༌ལས༌ལག༌ལེན༌འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ལས། ཞུ་མཁན་ཚོས་བཙོད་གློ་མཁལ་འགྲམ་ཚད་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ཞུ་མཁན་ཁའི་ནད་རྣམས་སེལ། །ཞེས་དང་། ཇི་སྐད་དུ། ཞུ་མཁན་ལོ་མས་གློ་མཁལ་འགྲམ་ཚད་སེལ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་གློ༌ཚད༌དང༌། ཁ་ནད། མཁལ༌ཚད། མཁལ༌འགྲམ༌ནད་ཚུ༌ལུ༌ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

205

གཟེ་མ། Tribulus terristris Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གྷོ་ཀྵུ་རི། སའི་ཚེར་མ། ར་མགོ། གཟེ༌མ༌ར༌མགོ།

ཡུལ་མིང་། ཀ་བ་ཟུ། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གཟེ་མའི་སྡེ།
Zygophyllaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གཟེ་མ་རྒྱ་ཤོད་བྱེ་མར་སྐྱེ། །ལོ་མས་ས་གཞི་ཁྱབ་པར་མནན། །མེ་ཏོག་ཆུང་ངུ་མཐོང་བ་དཀའ། །འབྲས་བུ་གཟེ་ཚེར་ར་མགོའི་དབྱིབས། །རོ་ནི་མངར་ལ་དྲོ་ཞིང་རླན། །རང་གི་ནུས་པས་གྲང་རླུང སེལ། །རྩ་བ་ལྔ་ཡི་ཁྲོད་དུ་བཟང་། །ཞེས་པ་ལྟར། ལོ་མ་སྲན་མའི་ལོ་མ་འདྲ་ལ་མེ་ཏོག་དཀར་སེར་ཅན་ཤར་བའི་སྐྱེས་དངོས་ཅིག་ཨིན། འདི་ལ་ཚེར་མ་མེད་པ་ལ༌ལུག་གཟེ་དང། ཚེར་མ་ཅན་ལ་ར་གཟེ་འབོད་པ་ཡང་ཡོད། ཞེས་གསུངས། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་གི་འགྲེལ་པར། ལོ་མ་སྲན་མའི་ལོ་མ་འདྲ་བ། མེ་ཏོག་དཀར་སེར་ཅན། འབྲས་བུ་ཚེར་མ་ཟུར་གསུམ་ར་མགོའི་དབྱིབས་ཅན་དེའོ། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྨན༌འདི༌ལོ༌རེ༌རེ༌བཞིན༌ལུ༌སྐྱེ༌བའི༌སྔོ༌ལྡུམ༌རིགས༌ཀྱི༌སྐྱེ༌དངོས༌ཅིག༌ཨིན། རྩ༌བ༌སེར༌སྐྱ༌ཕྲ་ལ་ཐུང་བ་སྙུང་རིལ་དབྱིབས་ཨ༌ར་འདྲ༌བའི་རྩ༌ཕྲན༌ཐར༌ཐོར༌ཡོད་པ། སྡོང༌པོ༌ལྗང༌སྐྱ་ཕྲ༌ལ་ཡལ༌ག༌མང༌བ༌བདུན་བརྒྱད་ཙམ་ས༌ལ༌ཉལ༌ནས༌སྐྱེ་བ།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

206

ལོ༌མ༌ལྗང༌ལ༌རྒྱབ༌སྐྱའི༌དབྱིབས༌བྱིའུའི༌ལྕེ༌འདྲ༌བའི༌མཐའ༌མཉམ༌པ། ལོ༌མ༌དང༌སྡོང༌པོ༌གཉིས༌ལུ༌སྤུ༌དཀར༌ཐར༌ཐོར༌ཡོད་པ། མེ༌ཏོག༌སེར༌པོ༌ཆུང༌ངུ༌འདབ༌མ༌ལྔ༌ལྡན་ཡལ་ག་སྡོང་པོའི་བར་མཚམས་ནས་ཤར་བ། མེ་ཏོག་ཡལ་བའི་རྗེས་འབྲས༌བུ༌ལྗང༌སྐྱ༌ཟུར་ལྔ་ལྡན༌ཟུར་རེར་ཚེར་མ་རྩེ་རྣོ་བ་ར་མགོ༌བཟུམ་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་ཡོངས་གྲགས་ལུ་གཟེ་མ་ར་མགོ་ཟེར་མི་འདི་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག༌ཟླ༌བརྒྱད༌པ༌དེ༌ཅིག༌ལུ༌འབྲས༌བུ༌ར༌མགོ༌འདྲ༌བ༌དེ༌འཐུ༌སྟེ༌སྐམ༌ཞིནམ༌ལས༌བེད་སྤྱོད༌འཐབ༌པའི༌སྐབས༌ འབྲས༌བུའི༌རྩེ་ལུ༌ར༌མགོ༌བཟུམ༌གྱི༌ཚེར༌མ༌ཚུ༌མེདཔ༌བཟོ༌སྟེ༌འབྲས༌བུ༌བྱེ༌མའི༌ནང༌རླངས༌པ༌ཐོན༌ཙམ༌བརྔོ༌ཞིནམ་ལས་བེད༌སྤྱོད༌འཐབ༌དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གཟེ་མས་གཅིན་སྲི་གྲུམ་བུ་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང། རོ་སྐོར་ལས། གཟེ་མ་དྲོ་ལ་ཡང་བས་མཁལ་མའི་ནུས་པ་གསོ། ཞེས༌དང་། ལྗོན་ཤིང་ལས། གཟེ་མ་ར་མགོས་མཁལ་རྐེད་ཀྱི། །གྲང་བ་ཀུན་སེལ་རླུང་སྤྱི་འཇོམས། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། གཅིན་སྲི་བ་དང་། གྲུམ་བུའི་ནད། མཁལ་མའི་ནད། རླུང༌དང༌གྲང༌བ༌བཅས་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

207

ཟླ་གོར་ཞོ་ཤ། Mucuna imbricata Baker

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གླ་གོར་ཞོ་ཤཤ་ལུ་ཀ གླང་མིག མཆེར་པ་ཞོ་ཤཡུལ་མིང་། སྤྲའི་ཡང་ཀ་ལི། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། གང༌བུ༌ཅན༌གྱི༌སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཟླ་གོར་ཞོ་ཤ་ཞེས་བྱ་བ། །ཤིང་སྡོང་ཆུང་ལ་ཕྲ་བ་ཡིན། །འབྲས་བུ་ནག་ཕྲ་མཁལ་མའི་དབྱིབས། །ཞེས༌དང༌། བཻར་སྔོན་ལས། དོན་མཆེར་པ་ཞོ་ཤ་ཞེས་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཡིན། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཀྲོང་གསར་སོགས་མཐའ་སའི་ས་གནས་ལུ་འབོར་ཆེ་སུ་སྦེ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྡོང་ཕྲ་ལ་འཁྲི་ཤིང་གི་དབྱིབས་ཅན། སྐྱེ་ལུགས་རེང་བུ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་རེ་ཟུང་རེ་གྱེས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཕྱི་པགས་ཐལ་དཀར་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་སྒོར་མོ་ཅན། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་སྲན་མའི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་ཅན་ཆུང་བ་ལོ་མའི་བར་མཚམས་ལས་ཤར་བ། གང་བུ་སྙིང་འདྲ་བའི་ཕྱི་ངོས་ལུ་ཚེར་མ་ཆུང་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་ལ་ཞིབ་པ་ཁ་དོག་སེར་ཅན་ལག་པར་ཟུག་པ། ནང་གི་འབྲས་བུ་ནག་ཁྲ་མཁལ་མའི་དབྱིབས་འདྲ་བའམ་གའུ་ཁ་སྦྱར་བཟུམ་སྦེ་ཡོད། ཁྱད་པར་དུ་ཡང་མིང་དང་དོན་མཐུན་པར་ཟླ་བ་ཕྱེད་པའི་དབྱིབས་བཟུམ་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་དཀྱིལ་སྲབ་མཐའ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

208

མཐུག་པ༌མཆེར་དབྱིབས་བཟུམ་ཡོད་པ་ཅིན་ལེགས་ཤོམ་ཨིན་ཟེར་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་ནང་བཀོད་དེ་འདུག།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་འཐུ་སྟེ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་བསྐམས་ཤུལ་རྗེན་ཐོན་ཙམ་བརྔོ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། སྙིང་དང་མཁལ་མ་གླ་གོར་ཞོ་ཤ་གསུམ། །སྙིང་ཚད་མཁལ་ཚད་མཆེར་ཚད་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། ཟླ་གོར་ཞོ་ཤ་དྲོ་སྙོམས་སྐྲངས་པར་བྱུགས། །དེ་འཇིབས་ས་བོན་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་མཆོག །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ཟླ་གོར་གློ་ནད་བད་ཀན་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྐབས་སུ་བབས་པ་གླ་གོར་རམ་ཟླ་གོར་ཞོ་ཤ་གིས་མཆེར་པའི་ཚ་བ་དང་། གློ་ནད། བད་ཀན་ནད། ལུས་སྐྲངས་པ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ས་བོན་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་སྨན་ཡང་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

209

འུ་སུ། Coriandrum sativum Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤ་ཏ་པུཥྤ། ཤ་ཏ་ཨངྒ། ཡན་ལག་བརྒྱ་པ། མེ་ཏོག་བརྒྱ་པ། ཤ་ཏ་ཧོ། དྷ་ནྱ། དྷཱ་ནི་ཡ། མ་སི། ཟུ་ར། ཤུ་ཏི། ཏ་ཙ། རྟ་བྱ། སྐོམ་སེལ། བརྒྱའི་མིང་ཅན། བསོད་
ནམས་པད་འཛོམས།
ཡུལ་མིང་། འོད་སི། འུ་སུ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གདུགས་དབྱིབས་མེ་ཏོག་གི་
སྡེ། Umbelliferae
སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ཞིང་མངར་ལ་ལན་ཚྭ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་རྩུབ་ལ་བསིལ་ཞིང་
སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། འུ་སུ་ཞེས་བྱའི་སྨན་མཆོག་འདི། །ལྡུམ་ར་བཟང་པོ་དག་ཏུ་སྐྱེ། །ལོ་སྡོང་མེ་ཏོག་གོ་སྙོད་འདྲ། །འབྲས་བུ་གའུ་ཁ་སྦྱོར་འདྲ། །ཅེས་དང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ནག་པོ་ནི་ལྡུམ་ར་གྲམ་ཁྲོད་རླན་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་ལོ་མ་ཉ་ག་ཅན་རྒྱབ་དམར་བ། མེ་ཏོག་སེར་པོ་འཆར་བ་ནི་ཤུ་ཏི་ཡིན་ཟེར་བ་དང་། འདྲ་ཡིག་དུང་མིག་ལས། ཤུ་ཏི་སྤྲུ་བའི་འབྲས་བུ་འདྲ། །ཟེར་བ་དང་མཐུན་པར་ཤེལ་འཕྲེང་དང་སྐྱེམས་འགྲེལ་གྱི་དགོངས་པ་ལྟར་ན་འདི་ལ་རིགས་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་པ་དང་ནག་པོ་ནི་ཤུ་ཏི་ཨིནམ་སྦེ་གསུངས་ནུག འཁྲུངས་དཔེར། འུ་སུ་ཞེས་པའི་སྨན་མཆོག་ནི། །ལོ་མ་སྡོང་པོ་མེ་ཏོག་རྣམས། །གོ་སྙོད་དག་དང་ཁྱད་པར་མེད། །འབྲས་བུ་གའུ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

210

ཁ་སྦྱོར་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་རང་ལྗོངས་སུ་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་སྤོད་སྦེ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་སྔོ་ལྡུམ་དྲི་ཞིམ་པའི་སྐྱེས་དངོས་འདི་ར་ཏོ་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་དང་ལྡན་པ། རྐང་ཕྲ་ལ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཚུ་གོ་སྙོད་ཀྱི་དབྱིབས་བཟུམ་སྦེ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། རྐང་གི་སྨད་ཆ་དམར་བ་དང་སྟོད་ཀྱི་རྐང་དང་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཤིན་ཏུ་ཕྲ་སིབ་ཅན་རེས་མོས་སུ་སྐྱེ་བ་དང་། མེ་ཏོག་ཆུང་བ་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་དང་ལྡན་པ་བང་རིམ་སྦེ་ཤར་བ། མེ་ཏོག་ཡལ་རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་སྔོ་སྐྱའམ་དཀར་ཤས་ཅན་གའུ་ཁ་སྦྱར་གྱི་རྣམ་པ༌སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་འབྲས༌བུ༌སྨིན་པའི་དུས་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
འུ་སུ་ཕོ་བའི་བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས༌དང། འཁྲུངས་དཔེར། རང་གི་ནུས་པས་བད་ཀན་སེལ། །མཆོག་ཏུ་སྨུག་པོ་འཇོམས་པར་བྱེད། །ཞེས་དང་། ལྕགས་འཕྲེང་ལས། འུ་སུ་ཤུ་ཏི་བསེ་ཡབ་འདྲ་སྟེ་རྣོ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་པར། འུ་སུ་ཐང་དུ་བསྐོལ་བླུད་ན། །བད་ཀན་སྨུག་པོ་འཇོམས་པ་ཡིན། །ཞེས༌དང་། རང་བྱུང་པས། འུ་སུ་གླང་ཐབས༌གྲང་སེལ་མཆོག །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཕོ་བའི་ནད་དང་། བད་ཚད་རྒྱས་པ། གླང་ཐབས་ཀྱི་ནད། ཟས་མ་ཞུ་བ་དང་དང་ག་འགགས་པ། སིབ་ཐོར་མ་སྨིན་པ། ཁྱད་པར་སྨུག་པོའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

211

ཡི་ག་ཤིང་། Diploknema butyracea (Roxb.) H.J.Lam

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མཁལ་ཤིང་།

ཡུལ་མིང་། ཁའི་མང་། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ) པིན་སི། (ཚངས་
ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Sapotaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠-༡༥༠༠ བར། རོ། ཤིན་ཏུ་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། སྙོམས་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་ལ་སོགས་པའི་ས་གནས་དྲོད་ཆེ་སར་ལོ་མང་དུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྡོང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། ཤིང་འདིའི་སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ། ལོ་མ་ཆེ་ལ་ནར་བ། མཐའ་མཉམ་པ། རྒྱབ་སྐྱ་ལ་རྩ་རིས་མངོན་པ། མེ་ཏོག་གི་ཐའུ་འམ་སྦུབ་ཅུང་སྤུ་སོབ་ཅན་ཁ་ཐུར་ལུ༌བལྟས་ཏེ་ཆུན་པོ་གྲངས་མང་བ་ཡོད་མི་འདི། གནམ་དགུན་ལུ་ཁ་རྒྱས་པའི་སྐབས་སུ་དཀར་མདངས་ཆེ་བ་པད་འདབ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་སྤུ་སོབ་ཅན་དབྱི་མོང་ནག་པོའི་མེ་ཏོག་འདྲཝ་སྦེ་གཅིག་ཁར་སྤུངས་ཏེ་ཡོད། འབྲས་བུ་ཕྱི་སྐོགས་མ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་ལྗང་སྐྱ་དང་། སྨིན་པའི་དུས་ལུ་སེརཔོ་སྦེ་གྱུར་བའི་ནང་གི་ཚི་གུ་མཁལ་མའི་དབྱིབས་བཟུམ་སྦེ་ཡོད། ངོས་འཛིན་འདི་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་བྱང་སྦིས་ལུ་འགྱོ་སའི་ཟམ་པའི་འོག་དང་ལམ་ཟུར་ལུ་འབད་ཡི།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

212

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་གསུམ་པ་དང་བཞི་པའི་ནང་ཕྱི་པགས་ཤ་འཇམ་ཅན་བཤུབ་ཞིནམ་ལས་ནང་གི་ཚི་གུ་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་བརྔོ་ཞིནམ་ལས་ཧྲོག་ཙམ་བརྡུང་སྟེ་མར་ཁུ་བཙིར་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཙ་ར་ཀ་སཾཧི་ཏ་ལས་གསུངས་དོ་བཟུམ་རྐང་ལག་གི་རུས་ཚིགས་ནང་ལུ་ཆུ་སེར་བསགས་པ་དང་། རེངས་འཁུམས་ཆགས་པ་ཚུ་ལུ་བྱུག་སྨན་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་པ་ཨིནམ་མ་ཚད། མགོ་ན་བ་དང་། ཕོལ་མིག་ལུ་ཡང་ཕནམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

213

ཡུང་བ། Curcuma longa Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྒ་སེར། འཇམ་དཔལ་མདོག་ཅན། ཡུང་བ་ཁྲག་ཅན།

ཡུལ་མིང་། ཡུང་ང་། (གཞུང་སྐད) ཧཱལ་དཱི།
(ལྷོ་མཚམས་ཁ་སྐད།)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྒའི༌སྡེ། Zingiberaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཡིད་ཙམ་ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཡུང་བ་ཁྲག་ཅན་ཞེས་བྱ་བ། །ལྷོ་རོང་བཟང་པོའི་ཡུལ་ནས་སྐྱེ། །ལོ་མ་སྒོག་སྐྱའི་ལོ་མ་འདྲ། །རྩ་བ་ཕྱི་ཤུན་སྒ་དམར་འདྲ། །ནང་ནི་དམར་སེར་མདངས་དང་ལྡན། །རོ་ནི་ཡིད་ཙམ་ཁ་ལ་ཚ། །རང་གི་ནུས་པས་དུག་ནད་སེལ། །ཞེས་པ་རོ་ཚ་ལ་སྣུམ་པ་བུལ་ཏོག་དང་རྡོ་ཞོ་རྣམས་ཕྲད་ན་ཁྲག་མདོག་འབྱུང་བའོ། །ཞེས་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་དཀར་སེར་གཉིས་ལས་སེར་པོ་བསྔགས་ཞེས་དང་། མེས་ཞལ་དུ། ཡུང་བ་ནི་སྒ་སེར་ཏེ་ནོར་ས་མེད་དོ། །ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་མ་ཚད་སྐྱེ་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང༌ལས་ཡུང་བ་དམར་པོ་དང་། ཡུང་བ་སེར་པོ་ཟེར་གསལ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་བསྟན་ཏེ་འདུག ཨིན་རུང་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལས་ངོ་བོ་བཤད་པ་བསྟན་ཏེ་མེད་རུང་རང་ལྗོངས་ཀྱི་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་གནས་གླང་མཐིལ་དང་གཞལ་སྒང་ལ་སོགས་པ་བཟུམ་གྱི་ས་གནས་ཚུ་ནང་ལུ་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་ཡོད་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

214

པའི་ཡུང་བ་སྔོན་པོ་འདི་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་བ་ཙམ་མ་གཏོགས་སྐྱེ་ལུགས་དང་རོ་ནུས་ཚུ་གོང་དང་མཚུངསམ་སྦེ་ཡོད། ཨིན་རུང་རྩ་བ་བཅད་བལྟ་བའི་སྐབས་ལུ་བཅད་མཚམས་མདོག་སྔོན་པོ་དང་འདབ་མའི་མདུན་ངོས་ཀྱི་རྩ་རིས་ནག་པོ་སྒྲོ་དབྱིབས་ཅན་སྦེ་ཡོད། གང་ལྟར་ཡང་ཡུང་བ་རིགས་སུ་མ་དབྱེ་བར་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཐང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི། རྩ་བ་ལས་ཐད་ཀར་ལོ་མ་རྒྱས་ཏེ་ཆེ་ལ་རིང་བ་སུལ་རིས་ཅན། ཁ་དོག་ལྗང་སེར་རམ་སྔོ་ལྗང་འཇམ་ཞིང་མཐུག་པོ་འོད་མདངས་ཅན། ཞེང་ཆེ་ལ་རྩེ་རྣོ་བའི་སྨད་ཆ་ཅུང་ཕྲ་བའི་ངར་པ་རིང་བ་དང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་སྨན་འདི་མེ་ཏོག་སེར་ཞིང་དྭངས་བ་ཟེར་བཤད་ཡོད་རུང་། ལྗོངས་འདི་ནང་ལུ་དངོས་མཐོང་ཡོད་མི་འདི་མེ་ཏོག་དམར་སྐྱ་རྩ་བ་ལས་མཐོ་བརྩེགས་སུ་ཤར་ཏེ་ཡོད། རྩ་བའི་ཕྱི་སྐྱ་ཞིང་བཅད་ཁ་ཤིན་ཏུ་སེར་བའི་མདངས་དང་ལྡན་པ། རྩ་བ་རྡོག་རིལ་གཅིག་ཁར་སྤུངས་ཏེ་སྐྱེ་བའི་རྩ་ཕྲན་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་འདི་ཡུང་བ་སེར་པོའི་རིགས་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་གྱི་དུས་སུ་རྩ་བ་བརྐོ༌ཞིནམ་ལས་རྩ་ཕྲན་ཚུ་བསལ། ཆུ༌འཁྱུ་སྦེ་སྲབ་པོར་གཏུབ༌ཞིན་ན་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་ལག༌ལེན༌འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཡུང་བས་དུག་སེལ་རུལ་གཅོད་གཉན་ནད་འཇོམས། །ཞེས་དང། རང་བྱུང་པས། ཡུང་བས་གཞང་འབྲུམ་སེལ་བའི་མཆོག །ཅེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཁོག་པ་སྦོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ་དང་། གཅིན་འགགས་ཀྱི་ནད། དུག་ནད། རྨ་ངན་རུལ་བ། གཉན་ཚད་རྒྱས་པ། གཞང་འབྲུམ། རྩ་དཀར་གྱི་ནད། མཆིན་པའི་ནད། པགས་ནད་ཟ་རྐོང་ཚུ་ལུ་ཕན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

215

གཡེར་མ། Zanthoxylum armatum DC

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤིང་ཨ་ཙ་ར། རྩ་འབྱེད། སྤོར་ཚ། ཁ་གདངས།

ཡུལ་མིང་། ཐིང་ངེ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གཡེར་ཤིང་པའི་སྡེ།
Rutaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ ཡས་མས་ལུ། རོ། ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ༌བ། ནུས་པ། དྲོ་ཞིང་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གཡེར་མ་ཞེས་བྱ་ཤིང་གི་རིགས། །ཤིང་ནག་གདུག་རྩུབ་ལོ་མ་ཅན། །མེ་ཏོག་སེར་ཆུང་འབྲས་བུ་ནི། །རོ་དང་ལྡན་ཚ་རབ་ཏུ་རྩུབ། །ཅེས་འབྲས་བུ་ཕྱི་དབྱིབས་འུ་སུ་འདྲ་བ། དམར་ལ་རྩུབ་པ་ཁ་གདངས་པའི་ནང་དུ་འབྲུ་ཚིགས་སྲ་མཁྲེགས་ནག་པོ་སོལ་བ་ལྟ་བུའི་རིལ་ནག་ཡོད་པ། རྩིང་ལ་མངར་ཆེ་བ་དེ་ཚ་གཡེར་དང་། ཞིབ་ལ་མངར་ཆུང་བར་བྱིས་གཡེར་ཟེར་རོ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བ་ལས་ཤིང་འདི་སྡོང་པོ་སྨུག་ནག་མཁྲེགས་ཤིང་རྩུབ་པ་སེ་བའི་དབྱིབས་བཟུམ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་གྱེས་པ་ཚེར་མ་རྣོ་བ་དང་། རྒས་པའི་ཚེར་མ་མདོག་ཁམ་སྐྱ་རྟིང་པ་ལེབ་ཅིང་ཤིང་ལྟར་མཁྲེགས་པ། ཡལ་ཕྲན་རེ་རེ་གི་སྟེང་ལོ་མ་མཐུག་ལ་གྱོང་པ་ལྗང་ནག་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེ་བའི་མེ་ཏོག་སེར་པོ་འདབ་མ་ལྔ་ལྡན་ཚོམ་བུར་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཤར་བ། ཟེའུ་འབྲུ་སེར་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

216

སྨུག་ཕྲ་ལ་ཅུང་ཟད་རིང་བ་གཉིས་ནས་བཞིའི་བར་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་རྒྱ་ཚོས་ཀྱི་མདོག་གམ་འགའ་ཞིག་ཁམ་སྨུག་སྦེ་ཡོད། ཕྱི་པགས་འབྲུམ་ཞིབ་ཅན་གཉིས་སྦྱར་སྨིན་ནས་རིམ་བཞིན་གསལ་ཁ་གདངས་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་ནག་པོ་འོད་དང་ལྡན་པ་རེ་ཡོདཔ་དང་། སྐྱེ་དངོས་འདི་ཉི་གཏད་ཆེ་བའི་ས་གནས་ནགས་དང་སྤང་རྫ་དང་སྒང་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་མ་ཚད་རང་སོའི་ཁྱིམ་གྱི་མཐའ་སྐོར་ཚུ་ནང་འཛུགས་སྐྱོང་ཡང་འབདཝ་ཨིན། ཡོངས་གྲགས་མི་ཚུ་གིས་ཐིང་ངེ་ཟེར་སླབ་སྲོལ་ཡོད་པའི་རྫས་འདི་ཐུག་པ་དང་ཚོད་མ་ཕལ་ཆེར་ནང་ལུ་བླུགས་ཏེ་བཞེས༌སྒོའི་བྲོཝ་སྐྱེད་པའི་སྤོད་རིགས་ཀྱི་སྨན་རྫས་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག༌ཟླ་བརྒྱད་པ༌དང་དགུ༌པ༌དེ༌ཅིག༌ལུ་འབྲས༌བུ༌འཐུ༌སྟེ་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་སྐམ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། གཡེར་མས་རྩ་འབྱེད་སྲིན་གསོད་ཁ་ནད་དང་། །ཟ་འཕྲུག་ལ་ཕན་ཆང་ནད་འབྱོང་བར་བྱེད། །ཅེས་པ་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། གཡེར་མ་ཤིང་གིས་རྩ་ལམ་འབྱེད། །ཅེས་དང་། ལྕགས་འཕྲེང་ལས། གཡེར་མ་ཚ་ལ་རྩུབ་པས་རླུང་ནད་སྙིང་ལ་ཞུགས་པ་འདོན། །ཞེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་པར། གཡེར་མས་སྐེམ་པར་བྱེད་པ་སྟེ། །ཕོ་ནད་མཐའ་དག་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང་། འཁྲུངས་དཔེར། རང་གི་ནུས་པས་སྐད་ཀྱང་ཟེར། །རྩ་ཁ་འབྱེད་པའི་མཆོག་ཏུ་བཤད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། རྩ་ཁ་འབྱེད་པ་དང་། ཟས་འཇུ་བའི་ནུས་པ་དང་ལྡན་པ་མ་ཚད་རྒྱུ་སྲིན་གྱིས་ན་ཟུག་ལྡང་བ་དང་། པགས་ནད་རིགས་ཀྱི་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། སྙིང་ལ་རླུང་ཞུགས་པ་དང་། དེ་མ་ཚད་ཆང་ནད་དང་། ཕོ་བའི་ནད་བཅས་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

217

གཡེར་ཤིང་པ། Zanthoxylum americum Mill.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གཡེར་ཤིང་།

ཡུལ་མིང་། ཐིང་ངེ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། གཡེར་ཤིང་པའི་སྡེ།
Rutaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ༌བ། ནུས་པ། བསིལ་ཞིང་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། འདི་ལ་རིགས་མཆོག་དམན་གཉིས་སྟེ་མཆོག་ནི། ལྷོ་ཡུལ་སོགས་རོང་ནས་འོང་བའི་འབྲས་བུ་ནག་ཆུང་གཡེར་དྲི་ཅུང་ཟད་བྲོ་བ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་པར་སྣང་། དམན་པ་ནི། སྔོ་རྐང་མཁན་པ་འདྲ་བ་དམར་ཤས་ཅན་ཁྲུ་རེ་ཙམ་མ་གཏོགས་སེར་པོ་འབྲས་བུ་གཡེར་མ་ལྟ་བུ་དེ་ལས་འཇོང་བ་གཡེར་དྲི་ཅན་དེ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། མཆོག་ལྷོ་ཡུལ་ནས་འོང་བ་སྐྱེ་ཚུལ་ཕུང་པོ་སོགས་ཧ་ལམ་སྐྱི་བ་ལྟ་བུ་ལ་དེ་བས་ཁ་དོག་ནག་ངམ་ཅན། ཟེར་གསུངས་པའི་རང་ལྗོངས་འབྲུག་པའི་ས་ཁུལ་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི་གོང་བཤད་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་དང་། བཻར་སྔོན་གྱི་དགོངས་པ་དང་མཚུངས་པའི་མཆོག་འདི་ལུ་ངོས་བཟུང་སྟེ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

218

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བདུན་པ་བརྒྱད་པའི་ནང་ལོ་སྡོང་མེ་འབྲས་འཐུ༌སྟེ༌གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ཆུ༌འཁྱུ་ཞིན་ལས་རབ་ཁཎྜ་དང་དེ་མིན་བསིལ་སར་སྐམ་སྟེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། གཡེར་ཤིང་པ་ཡིས་འབྲུམ་པའི་ཚ་བ་སེལ། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་རྡོ་རྗེས། གཡེར་ཤིང་ཁཎྜ་དུག་ལ་ཕན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་འབྲུམ་པའི་ཚ་བ་སེལ་ནི་དང་ཁཎྜ་གིས་དུག་ནད་འཇོམས་ཚུགསཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

219

རག་ཤ Elaeocarpus angustifolius Blum.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རུ་རག་ཤ ཚེར་རག་ཤ ཁམ་རག་ཤཡུལ་མིང་། བོ་དེ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་སྡེ།
Elaeocarpaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠ མན་ཆད། རོ། སྐྱུར་ལ་ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། རུ་རཀྵ་ཛོ་ཀི་རྣམས་ཀྱིས་བགྲང་ཕྲེང་བྱེད་པ་གདོང་སྲུབ་བཞི་པ་ལྔ་པ་དྲུག་པ་སོགས་འབྱུང་། ཕྱི་མ་གཉིས་ལ་གདོང་སྲུབ་མེད། དེ་ཡང་ཚེར་རག་ཤ་སྐྱུ་རུ་རའི་དབྱིབས་འབྲུམ་པ་ཅན་དང་། ཁམ་རག་ཤ་དེ་ལས་འཇམ་པ་ཁམ་ཚིགས་དབྱིབས་ལ་བོ་དེ་རྩེའི་ཤིང་སྒོ་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། རིམ་པས་ཕྱི་མ་དམན། ཞེས་དང་། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རུ་རག་ཤ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང་། །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་སྦོམ། །མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འབྲས་བུ་ཅན། །གདུག་པ་ཅན་གྱི་ཤིང་ཡིན་ནོ། །ཞེས་བཤད། རུ་རཀྵ་གདོང་དྲུག་མིག་མེད་པས་དུག་བརྟག་པ་དང་། འགྲོན་བུ་ཕོ་མོ་བརྟགས་པས་ཤེས་པར་བྱེད་པའོ། །གཞན་པདྨ་རཀྵ་ཞེས་ནར་ལེབ་འབྲུམ་རྗེས་ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་དོ། ཞེས་དང་། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིགས་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། རཀྵ་ནི་ཤིང་ཚེར་མ་ཅན་ཞིག་གི་འབྲས་བུའི་མིང་སྟེ། ཟེར་བསྟན་ཏེ་འདུག ད་རེས་སྤ་རོ་ཤ་པ་གཡུས་རི་བ་ན་ རྒེད་འོག་ཡིག་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

220

ཚང་གི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཡོད་མི་འདི་ཤིང་ཚེར་མ་ཅན། སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་སྦོམ་པ། མེ་ཏོག་དཀར་པོ། འབྲས་བུ་ལྗང་སྐྱ་རྒུན་འབྲུམ་ནག་པོ་དང་ཧ་ལམ་ཆེ་ཆུང་སྙོམས་པ་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་རུ་རཀྵ་གི་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྦེ་ངོས་འཛིན་འབད་དེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བཅུ་པ་དང་བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ལུ་འབྲས༌བུ༌འཐུ༌ཞིནམ་ལས་བེད༌སྤྱོད་འཐབ༌ཨིན།

ཕན་ཡོན།
རག་ཤས་གདོན་འཇོམས་དུག་བརྟག་འགྲོན་འབྱེད་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་པ༌མ༌གཏོགས༌སྨན༌ལུ༌སྦྱར༌བའི༌ནུས༌པ༌སོགས༌འཁྲུངས༌དཔེ༌ཚུ༌ལས༌ཁ༌གསལ༌བཀོད༌དེ༌མིན༌འདུག ཨིན༌རུང༌སྦས༌ཡུལ༌ནེ༌པཱལ༌གྱི། ཏ༌ཀ༌ཤི༌ཝ༌ཏན༌བེ༌དང༌ཀེ༌ཤབ་རཇེ༌བཱ༌དཱ༌རི་གིས༌བརྩམས༌པའི༌ལག༌དེབ༌ཅིག༌ནང༌ལས༌འབད༌བ༌ཅིན༌རག༌ཤ༌འདི༌མཆིན༌ནད༌དང། མགོ༌ནད། བརྒྱལ༌ནད། ཀླད༌པའི་ནད། ཁྲག༌ཤུགས་ཀྱི༌ནད༌ཚུ༌ལུ༌ཕན༌ཟེར༌བཀོད༌དེ༌འདུག།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

221

རས་བལ། Gossypium hirsutum L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྲིན་བལ། སྲད་བུའི་མེ་ཏོག རྒྱ་མཚོའི་མཐའ་ཅན།

ཡུལ་མིང་། ཀ་བལ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྲིན་བལ་ཤིང་གི་སྡེ།
Malvaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༥༠༠-༡༠༠༠ བར། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རྒྱ་དཀར་ནག་གི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕྲན་སྐྱ་བོ། གླང་མའི་རིགས་ཕྲ་ལ་རིང་ཐུང་མི་ཚད་མ་ལངས་ཙམ། འབྲས་བུ་གླང་འབྲས་འདྲ་ལ་ནས་འབྲུ་ལས་ཆེ་ཙམ། རས་འབྲས་ལྡུམ་རར་འདེབས་པ་གང་བུའི་ནང་ནས་རས་བལ་འབྱུང་བ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པའི་དྲོད་ཆེ་བའི་ས་གནས་ཚུ་ནང་སྐྱེ་མི་རས་བལ་གྱི་ཤིང་འདི་སྡོང་པོའི་མདོག་སྔོ་སྐྱ་རིང་ཐུང་མི་ཚད་ཙམ་ཡོད་མི་ལས་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཚུ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་ལོ་མ་ཡང་ཧོནམ། དབྱིབས་སྒོར་ནར་ཉག་ཆེན་སྤར་དབྱིབས་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་། ལོ་རྒྱབ་མདོག་སྐྱ་བོ། ངར་པ་དུམ་གྲ་ཅིག་རིངམོ་དང་རྐྱང་པ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེ་མི་གཅིག་ཨིན། ལོ་མ་དང་སྡོང་པོ་ག་ར་ལུ་སྤུ་དཀར་འཇམ་འཁྱུག་འཁྱུག་ཐར་ཐོར་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་གི་མདོག་དཀརཔོ་རྐྱང་པ་སྦེ་ལོ་འདབ་ཀྱི་རྟིང་མཚམས་ལས་ཤར་དོ་ཡོདཔ་དང་། དེ་ལུ་སྤྱིར་བཏང་ཀ་བལ་ཟེར་ཡོངས་གྲགས་སྦེ་སླབ་སྲོལ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

222

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་རས་བལ་དང་འབྲུ་གུ་གཉིས་སྨིན་མཚམས་ལུ་འཐུ་སྟེ་ཧིང་སང་ས་བཟོ་སྟེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རས་འབྲས་སྣ་ནད་སེལ་ཞིང་བལ་མདེའུ་འཐུམས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་རས་བལ་དེ་གི་ས་བོན་ནམ་སྙིང་པོ་ལྷ་པ་ནང་བླུགས་པ་ཅིན་ཡ་སྲིན་ལུ་ཕན་ནི་དང་། སྲིན་བལ་ནང་ཁབ་ལེན་གཏུམས་ཏེ་ཁོང་ལུ་བཏང་པ་ཅིན་ལྕགས་དང་མདེའུ་ཁོང་ལུ་སོང་མི་བཏོན་བཏང་ནི་དང་། རྨ་བཅོས་ཁ་རྐྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་ཡང་ཅ་ཆས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གི་ཕན་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

223

ལ་ཕུག Raphanus sativus Linn.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཏི༌ལ༌མི༌ཙི༌ཀ ལེགས་འདབ། ལ་ཕུད། འདབ་གསུམ། ལབ་ཆེན།

ཡུལ་མིང་། ལ་ཕུག (གཞུང་སྐད།) རིགས་ཀྱི་སྡེ། རྒྱ་གྲམ་མེ་ཏོག་གི་སྡེ།
Brassicaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༢༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཚ་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ལ་ཕུག་ཅེས་བྱ་ཉུང་མའི་རིགས། །ལོ་མ་ནག་ལ་སྤུ་ཆུང་ཅན། །མེ་ཏོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས། །རྩ་བ་གྱོང་ལ་རོ་ནི་ཚ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཕན་ནུས་མ་གཏོགས་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ག་ནི་ཡང་གསུངས་ཏེ་མེད་རུང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་དང་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ཚུ་ནང་ལས། བོད་ལབ་དང་ལབ་གཞི་ཟེར་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སྦེ་ཕྱེ་སྟེ་འདུག །དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། སྔ་དུས་ཀྱི་ལ་ཕུག་འདི་ལས་ཆུང་བ། མཁྲེགས་པ། ཤུན་པ་སྐྱ་མཐུག་ཅན། རོ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་དེ་བོད་ལབ་དང་། འབམ་རིགས་ལུ་གཏོང་སྐབས་བོད་ལ་ཕུག་འདི་ར་དགོཔ་སྦེ་གསུངས་ནུག དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། དེང་དུས་ལ་ཕུག་ཕལ་ཆེ་བ་རྩ་བ་ཆེ་ཞིང་པགས་པ་དམར་ལ་སྲབ་པ། རོ་མངར་ལ་ཅུང་ཟད་ཚ་བ་འདི་ལ་རྒྱ་ལ་ཕུག༌ཟེར་བཀོད་ཡོད་མི་འདི་དེང་སང་རྒྱ་གར་ལས་འབྱུང་བའི་ལ་ཕུག་འདི་ཨིན་པས།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

224

རྒྱུད༌ལས། ལ་ཕུག་གཞོན་ནུ་ཡང་དྲོ་མེ༌དྲོད༌སྐྱེད། །ཟེར༌གསུངས༌པའི༌རྒན༌གཞོན༌གྱི༌ཁྱད༌པར༌འདི༌ཡང༌། གསར༌པ༌ཆུང༌ངུའི༌དུས༌ལུ༌གཞོན་པ། ཧ༌ལམ༌སྨིན༌པ་ལུ༌རྒན༌པ༌ཟེར༌བཞག༌སྲོལ༌ཡོད༌རུང༌། ངོ༌མ༌འདི༌དྲང༌སྲོང༌རི༌ཥི་མ༌འཆར༌བའི༌ཧེ༌མ༌གཞོན༌པ༌དང༌ཤར༌ཚར༌བའི༌རྗེས༌སུ༌རྒན༌པའམ༌ནར༌སོན༌ཟེར༌རྟིང༌མ༌གི༌དབང༌བཙནམ༌ཨིན། དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ནང་ལུ་དམུ༌རྫིང༌འདྲེན༌པ༌ལུ༌མཆོག༌ཨིན༌ཟེར༌གསུངས༌ནུགའབྲུག༌གི༌གཡུས༌ཚན་མང་སྡེ་ཚང་ཁ་ལ་སོགས་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ༌འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་ལོ་རེ༌སྦེ༌ སྐྱེས་པའི་ལ་ཕུག་རྡོག་པོ་རིལ་བ་འདི་ཁ་དོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཡོད་པ། ར་ཏོ་ཕྱ་སི་སི། རྩ་རིས་སམ་སྤུ་ཐར་ཐོར་རེ་སྦེ་མཐོ་གང་དང་དོ་ཙམ་གྱི་ཚད་ས་ནང་ལུ་འཛུལ་ཏེ་སྐྱེཝ་ཨིན། ཟླ་བ་དང་པའི་ནང་ལུ་འཛུག་སྐྱོང་འབད་བ་ཅིན། ཟླ་བ་བཞི་པ་དང་ལྔ་པ་ལུ་སྡོང་པོ་རྒྱས་ཏེ་ས་བཟང་ས་ལུ་ཧ་ལམ་མི་ཚད་ཙམ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལེ་ཤཱ་ཡོད་པའི་རྩེ་ལུ་མེ་ཏོག་དཀར་བའི་མདངས་དང་ལྡནམ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན། འདི་གི་གང་བུ་པད་ཁའི་གང་བུ་འདྲ༌བ༌དང། དེ་ལས་སྦོམ་པའི་ནང་ལུ་འབྲུ་གུའམ་ས་བོན་དམར་རིལ་རི་སྦེ་ལེ་ཤཱ་ཡོད་མི་འདི་ལུ་ལབ་གཞིའམ་ལབ་སོན་ཟེར་འཁྲུངས་དཔེ་དང་ཕམ་རྒན་རབས་ཚུ་ལུ་དྲིས་གཏུགས་འབད་མི་གཉིས་རྟགས་མཐུན་ཏོག་ཏོ་འདུག དཔེ་རིས་ནང་ཡོད་པའི་ལབ་གཞིའམ་ལབ་སོན་གྱི་རྡོག་པོ་འདི་རོ་གསལ་ཏོག་ཏོ་རང་མེད་རུང་མྱོང་བལྟ་བ་ཅིན་མངར་བ་དང་ཚ་བ་ཨ་ཙི་ཡོད་མི་འདི་ད་རེས་གླིང་གཞི་ལུ་ཡོད་པའི་བོད་ལབ་ཟེར་མི་འདི་མ་འབྱུང་པའི་སྔོན་ལས་བྱུང་སྟེ་འབྲུག་ལུ་དར་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གཡུས་ཁ་གི་ཕམ་རྒན་རབས་ཚུ་གིས་བཤད་ནི་འདུག།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
དོན༌ལུ༌ལ་ཕུག་གི་རིགས་ག་ཅི་ཨིན་རུང་སྨན་ནང་ལུ་ལ་ཕུག་དང་སོན་གཉིས་སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་འཐུ༌དགོཔ༌དང། ལ་ཕུག་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཆུ༌འཁྱུ༌ཞིནམ༌ལས༌གཏུབ་སྦེ་སྐམ་ཏེ༌བེད༌སྤྱོད་འཐབ༌དགོ། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། དྲི་མ་འགགས་པའི་ནད་ལུ་ལ་ཕུག་སྐམ་དུད་པ་མ་ཤོར་བར་ནུས་བསྲེགས་འབད་དགོཔ་དང་། རྣ་བའི་ནད་དང་འབམ་གྱི་གསང་སྨན་ལུ་ལ་ཕུག་གི་ཁུ་བའི་དྭངས་མ་དགོ་ཟེར་གསུངས་ནུགཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། ལ༌ཕུག་གཞོན་ནུ་ཡང་དྲོ་མེ་དྲོད་སྐྱེད། །ནར་སོན་ལྕི་བསིལ་བད་ཀན་སྐྱེད་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། དཔའ་བོས། ལ་ཕུག་གཞོན་ནུ་རོ་མི་གསལ། །ཅུང་ཟད་ཚ་དྲོ་ཁ་དང་བཅས། །གང་ཡིན་དེ་ནི་ཉེས་ཀུན་སེལ། །ཡང་ཞིང་ཅུང་ཟད་ཚ་བ་དང་། །སྐྲན་དང་ལུས་སྤྱོད་དབུགས་མི་བདེ། །རྨ་དང་མིག་ནད་ལྐོག་ནད་སེལ། །སྐད་འགགས་དྲོད་ཆུང་རྟུག་སྐམ་དང་། །ཆམ་པའི་ནད་ནི་འཇོམས་པར་བྱེད། །ནར་སོན་རོ་དང་ཞུ་རྗེས་ཚ། །དྲོད་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

225

སྐྱེད་བྱེད་ཅིང་ཉེས་གསུམ་སྐྱེད། །བད་ཀན་སྐྱེད་ཅིང་བཙོས་པ་ཡི། །སྣུམ་ཞིང་དེ་ཡང་རླུང་སེལ་ཡིན། །སྐམ་པ་རླུང་ནད་བད་ཀན་སེལ། །རྗེན་པ་ཐམས་ཅད་ཉེས་པ་ཡིན། །ཞེས༌དང༌། བདུད༌རྩི༌ཐིགས༌པ༌ལས་ཡང་། གོང༌དང༌ནུས༌པ༌མཚུངསམ༌སྦེ༌གསུངས༌ཡོད། རང༌བྱུང༌པས། ལ༌ཕུག༌གིས༌ཀྱང༌སྲིན༌ལ༌ཕན། །ལབ༌སོན༌གྱིས༌དམུ༌རྫིང༌འདྲེན༌པ༌ལུ༌མཆོག༌ཡིན། ཞེས་དང་། དཔག༌བསམ༌ལྗོན༌ཤིང༌ལས། ལ༌ཕུག༌འབྲུ༌གུས༌ཕོ༌བ༌ཡི། །དམུ༌རྫིང༌སེལ༌དང༌ཟས༌འཇུ༌བྱེད། །ཞེས༌དང༌། ལ༌ཕུག༌གི༌ཁུ༌བས༌རྣ༌བའི༌ནད༌དང༌། ནུས་བསྲེགས་འབད་བའི་ཐལཝ༌གིས༌དྲི༌མ༌འགགས༌པ༌འབྱིན༌ནི༌དང༌། ལབ༌སོན༌གྱིས༌ཕོ༌བ་དང་མཁལ༌མའི་གྲང༌བ༌དང༌། ལོང༌མཆེར༌འགྲམ༌པ། མགོ༌ནད༌ཚུ༌ལུ༌ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

226

ཤིང་ཚ། Cinnamomum impressinervium Meisner.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། པགས་འདབ་ཤུན་པ། ཏྲ་ཙ། ཏྲ་ཀྲ། ཏྲེ་ཙྪ། ཀཉྩཐ།

ཡུལ་མིང་། ཕུརམ་སེང་ལ། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།སྔོ་ལྡུམ༌གྱི༌སྡེ།
Lauraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༦༠༠ མན་ཆད། རོ། ཚ་ཞིང་མངར་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། སྣུམ་ཞིང་དྲོ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཤིང་ཚ་ནི་ཤིང་ཀཉྩ་ཐ་ཞེས་པའི་བར་ཤུན་ཡིན། ཟེར་བ་དང་། འཁྲུངས་དཔེར། ཤིང་ཚ་ཞེས་བྱ་དྲོད་ཀྱི་ཤིང་། །རོང་གི་ནགས་ཚལ་མཐུག་པར་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་མཁྲེགས་ལ་ལོ་མ་ཆུང་། །ཤུན་པ་མཐུག་སྲབ་རྣམ་པ་གཉིས། །སྲབ་པ་དྲོད་ཆེ་མཐུག་པ་སྙོམས། །རོ་ནི་ཚ་མངར་བསྐ་བ་དང་། །ཅུང་ཟད་ལན་ཚྭའི་རོ་དང་བཅས། །རང་གི་ནུས་པས་དྲོད་རྣམས་སྐྱེད། །ཅེས་པའི་ཤུན་པ་སྲབ་ལ་རོ་ཚ་བ་ཤིང་ཚ་དངོས་དང་། མཐུག་ལ་ལོ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་རོ་ཚ་ཤས་ཆུང་བ་ནི་དྭ་ཚ་ཞེས་པའོ། །ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། སྡོང་པོ་འཁྲེགས་ལ་ལོ་མ་ཆུང་བ། དེའི་ཤུན་པ་འབྲུག་སྐད་ཐོག་མ་ཐོས་པ་དང་བྱེ་འོང་བའི་མདོག་དམར་པོ་སྲབ་པ། རོ་ཚ་མངར་དང་ལྡན་པ་མཆོག་དང་། དྲོད་ཆེ་བ་དང་མཐུག་པ་དམན་པའམ་སྙོམས་པའོ། །ཞེས་དང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། སྲབ་ཅིང་ཁ་མདོག་དམར་བ་རོ་ཚ་བ་མཆོག་སྟེ་ཤིང་ཚ། མཐུག་ཅིང་རྒྱབ་སྐྱ་བ་རོ་ཚ་ཤས་ཆུང་བ་དམན་པའམ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

227

དྭ་ཚྭ། འགའ་ཞིག་གིས་ཨ་གར་གོ་སྙོད་ཀྱི་ཤུན་པ་ཡིན་པར་བཤད། ཅེས་གསུངས། ཁྲོག་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྡུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཇོའི་བུམ་བཟང་ལས། ཤིང་ཚ་མཆོག །ཤིང་ཚ་དམན་པ། ཤིང་ཚ་རྒས་པ་དྭ་ཚ། ཞེས་གསལ། འདྲ་དཔེ་ལས། ཤིང་ཚ་ཟངས་མའི་ཝ་ཆུང་འདྲ། །ཞེས་བསྟན་པའི་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤུན་པ་པགས་པའི་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི་ས་གནས་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་ལུ་ཤིང་སྡོང་འབྲིང་པོ་ཙམ། ཤིན་ཏུ་སྲ་ཤིང་མཁྲེགས་པ། པགས་ཀོ་ཡང་སྲབ་པའི་རིགས། རོ་ཚ་ཞིང་མངར་བ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་གྱེས་པ། ལོ་མ་ལྗང་ནག་མཐུག་པ་སྟོད་དང་སྨད་ཕྱ་སུ་དང་དབུས་ཆེ་སུ་རྩེ་རྣོ་བ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན་པས། གཞན་ཡང་མོང་སྒར་གླིང་མི་ཐང་ལུ་རྒྱ་གར་ལས་འབག་འོང་སྟེ་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་བའི་ཤིང་ཚ་སྡོང་པོ་མཐོ་ཚད་དེ་ཅིག་རིངམོ་མེད་རུང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཕྱོགས་ཁྱབ་གྱེས་ཏེ་ཕུང་སྦོམ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་དང་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་པགས༌ཀོ༌འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤིང་ཚ་ཕོ་བའི་གྲང་རླུང་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་
དང། བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། ཤིང་ཚ་དྲོ་སྐམ་
དྲོད་སྐྱེད་འཁྲུ་བ་གཅོད། །ཅེས་དང་། རང་བྱུང་
པས། ཤིང་ཚ་རླུང་སེལ་གློ་རྣག་འདྲེན། །ཞེས་
དང་། གྲུབ་པས། ཤིང་ཚ་མངར་ཚ་ལན་ཚྭའི་རོ། །
ནུས་པ་སྣུམ་དྲོ་ཡང་དང་ལྡན། །ཟེར་གསུངས་
དོ་བཟུམ་སྦེ་ ཕོ་བའི་ནད་དང་། མཆིན་པའི་
ནད། གྲང་རླུང་བཅས་ཀྱི་ནད་སེལ་ཞིང་དྲོད་
བསྐྱེདཔ་ཨིན། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་
ལས། དྭ་ཚ་ཞེས་པགས་པ་མཐུག་པས་བུད་
མེད་ཚབས་ནད་ལ་ནུས་པ་རན་པས་ཕན་པར་བཤད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཕན་ཡོན་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

228

ཤུ་དག་དཀར་པོ། Typha elephantina Roxb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཛ་ཡ། དྲག༌པོ། རྒྱལ་བ། ཨ་བ་ར་ཛི་ཏ།

ཡུལ་མིང་། བར༌རྩི། (ཚངས་ལ་ཁ) ཤུག་
དག (གཞུང་སྐད) པིར (སྐུར་
སྟོདཔ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། དྭ༌བོའི༌སྡེ།
Typhaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༨༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར༌ལ༌ཁ༌བ།

ཞུ་རྗེས། མངར༌བ། ནུས་པ། བསིལ༌ཞིང༌ཡང༌ལ༌ལྕི༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འདི་ལ་མཆོག་དམན་གཉིས། དང་པ་མཆོག་ནི་སྟོད་ནས་འབྱུང་བའི་བཅད་མཚམས་དཀར་ལ་དྲི་ཞིམ་པ། རོ་མངར་ལ་དབྱིབས་གཉེར་མ་སོགས་སྔ་མ་འདྲ་བ་ལས་མཁྲེགས་ཤིང་དྭངས་པ་ཚིགས་མཚམས་ལ་སྔོ་མདངས་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་བཅག་འཕྲོ་དཀར་ལ་བཞུན་པ་འདི་བཅུད་ལེན་དང་། བློ་འཕེལ་བའི་རྫས་དང་བུམ་རྫས་ལ་དགོས། ནག་པོ་དུག་ཅན་ཡིན་པས་སྐབས་འདིར་མི་རུང་ངོ་། ཞེས་དང་། དམན་པ་གཉིས་ནི། རྒྱ་ནག་སོགས་སྐམ་པའི་རི་ཐང་ལས་སྐྱེ་བ་ལོ་མ་རུག་པ་འདྲ་བ་རྩ་བ་དཀར་ལ་གཉེར་མ་སོགས་གོང་ལྟར་དང་། ཡང་གཅིག་ལྡུམ་རར་འཛུགས་པའི་སཱ་ལུ་ལྗང་བར་གྲགས་པ་ལོ་མ་སོགས་སྔ་མ་དང་འདྲ་བའོ། དེ་དག་མ་རྙེད་ན་ཤོ་ཟུར་དཀར་པོས་ཚབ་རུང་ལ་ནུས་པ་མཐུན་ཡང་། ཞེས་གསུངས་ནུག། འཁྲུངས༌དཔེ༌དྲི༌མེད༌

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

229

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་ཕུང་གི་འོག་དང་ཆུ་འགོའི་ཉེ་སྐོར་སོགས་ཀྱི༌བྲག༌སྲུབ༌དང༌རྡོ༌གསེབ༌ཏུ༌སྐྱེ༌བ༌ཞིག༌སྟེ། རྩ༌བའི་མཚན༌ཉིད༌སྲ༌ཞིང༌མཁྲེགས༌པ། ལེབ༌ཞད༌ཡོད༌པ༌ལ༌འགའ༌ཞིག༌ཡན༌ལག༌གྱེས༌པ། ཕྱི༌ངོས༌སེར༌སྐྱ། གཉེར༌ཚིགས༌མང༌བ༌ཞིག༌ཚིགས༌ཐག༌ཐུང༌བ། ཚིགས༌མཚམས༌སུ༌རྩྭའི༌ཁ༌སྤུའི༌གོག༌ཤུལ༌ཡོད༌པ། གཉེར༌མ༌དང༌སུལ༌རིས༌ཞིབ༌པར༌ཡོད༌པ། བཅད༌ཁ༌དཀར༌པོ༌ཡིན༌པ། དྲི༌ཞིམ༌ལ༌རོ༌ཚ༌བ༌ཞིག༌གོ། ཞེས༌དང༌། རྒྱ༌ནག༌གི༌གནའ༌བོའི༌སྨན༌གཞུང༌རྣམས༌སུ༌ཤུ༌དག༌ཚོན༌གང༌ལ༌ཚིགས༌དགུ༌ཚང༌བ༌ཤུ༌དག༌མཆོག །ཟེར་ཡང༌བཀོད༌དེ༌ཡོད༌རུང༌། གོང༌ལུ༌ཤེལ་ཕྲེང༌གི༌ལུང༌འདྲེན༌སྐབས། ཤུ་དག་ཚོན་གང་ལ་གཉེར་མ་དགུ་ཡོད་པ་ལ་ཤུ་དག་ཀུ་བེར་ཞེས་མཆོག་སྟེ་སྲུང་པ་ལ་བཟང་བར་བཤད། ཟེར་གསུངས་མི༌འདི༌ཤེལ༌ཕྲེང༌ནང༌ལུ༌ཤུ༌དག༌ནག༌པོ༌ལུ༌དགོངས༌ཏེ༌གསུངས༌ནུག། དེབ་ཐེངས་དང་པའི་དགོངས་པ༌ལྟར༌དུ༌ཀུར༌སྟོད༌སྒང༌ཟུར༌གྱི༌ས༌གནས༌ནང༌ལུ༌ཡོད༌པའི༌ཤུ༌དག༌དཀར༌པོ༌ངོས༌འཛིན༌འབད༌མི༌འདི༌རིང༌ཚད༌དོམ༌གང༌ལྷག༌ཙམ༌ལོ༌མ༌སྲ༌མཁྲེགས༌ཅན༌རྩ༌བ་དཀརཔོ༌ཚིགས༌མཚམས༌རིང༌བ༌དྲི་ངད་མེད་པའི་ཤུ་དག་གི་དངོས་རྫས་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ༌དེ༌ཅིག༌ལུ༌རྩ༌བ༌བརྐོ༌ཞིནམ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཆུ༌འཁྱུ་དགོཔ༌དང༌བརྫམ༌སྟེ་བསིལ་བའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་སྐམ་ཞིནམ༌ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། བཅུད་ལེན་དང་བློ་འཕེལ་རྫས་བུམ་རྫས་ལ༌དགོས། ཟེར༌དང༌། གྱུར༌དུག༌ལ༌ཡང༌ཕན༌ཟེར༌གསུངས༌ཡོད། གཞན༌ཡང༌། ལུས༌སྟོབས༌ཉམས༌པ༌དང༌། དྲན༌པ༌མི༌གསལ༌བ། གྱུར༌དུག་ཚུ༌ལུ༌ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

230

ཤུ་དག་ནག་པོ། Acorus calamus L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བ་ཙི། ཤུ་དག༌ཨ་གྲ་གནྡྷ། རིའི་རྩེ་མོ། མདུད་པ་དྲུག་པོ། ནག་པོ་ཁྲོ་གཉེར། དྲི་ངར་ལྡན། ཚིགས་པ་ཅན། ཧེ་རུ་ཀ།
ཡུལ་མིང་། ཤུ་དག/སོ་ཀ་ཏ། (གཞུང་སྐད)
ཨོ་ཅུ་ད། (ཤར་གྱི་ཁ་སྐད) བར་
རྩི། (ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། དྭ༌བོའི༌སྡེ།
Typhaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠-༣༠༠༠ བར། རོ། ཚ་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་རྩུབ་ལ༌དྲོ༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཤུ་དག་ཆུ་ཡི་ནང་དུ་སྐྱེ། །ལོ་མ་འབྲས་ཀྱི་ལྗང་པ་འདྲ། །རྩ་བ་ཆུ་དག་གཉེར་མ་ཅན། །རོ་ནི་ཚ་ལ་རྩུབ་པ་ཡིན། །ཞེས་དང། ཡང་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཤུ་དག་ཚོན་གང་ལ་གཉེར་མ་དགུ་ཡོད་པ་ལ་ཤུ་དག་ཀུ་བེར་ཞེས་མཆོག་སྟེ་གསུངས་པ་ལ་བཟང་བར་བཤད། ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། སྐྱེ་ལུགས་སོགས་ས་ལུའི་ལྗང་པའམ༌འབྲས་ལྗང་ལྟར་གྱི་རྩ་བ་རྒོད་པོའི་སོར་ཚིགས་འདྲ་བ་དྲི་དུགས་ཆེ་ཞིང་མདོག་ནག་ངམ་ཅན་ཞེས་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་དུ། ནག་པོ་ནི། ཁྲོ་གཉེར་དང་དྲི་མར་ལྡན་པ་སྟེ་ཧེ་རུ་ཀ་ཞེས་བྱ་ལ་མི་རྒན་གྱི་སོར་ཚིགས་སྐམ་པོ་འདྲ་བ་ལས་འདིར་ནག་པོའོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཤུ་དག་ལུ་རིགས་བཞི་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

231

སྦེ་བཀོད་མི་འདི། ནག་པོ་དང་། དཀར་པོ་དམན་པ་གཉིས། ཤུ་དག་དཀར་པོ་འདི་ལུ་མཆོག་དམན་གཉིས་ལས། ནག་པོ་འདི་རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས་འདམ་རྫབ་ཚུ་ནང་ལུ་སྐྱེཝ་ཨིན། འདི་ཡང་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ལྡུམ་བུ་ཐང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བའི་སྦོམ་ཕྲ་མཐེ་བོང་གི་ཚད་བཟུམ་ཚིག་མཚམས་ཐུང་ཀུ་ཁྲོ་གཉེར་གྱི་དབྱིབས་ཨ་ར་བཟུམ་གྱི་རྩ་ཕྲན་གྱིས་ཁྱབ་ཏེ་དྲིམ་ཡང་དུགས་དྲག་སྦེ་མནམ་ནི་ཡོད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་རལ་གྲི་གི་དབྱིབས་དང་འདྲཝ། ས་ལུའི་ལྗང་པ་བཟུམ་དྲང་པོ་སྦེ་སྐྱེ་སྟེ་ཡོད་མི་འདི་སའི་བཟང་ངན་དང་འདམ་རྫབ་གྱི་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ལས་བརྟེན་སྐྱེ་ལུགས་ཆེ་ཆུང་གི་ཁྱད་པར་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ༌དེ༌ཅིག༌ལུ༌རྩ༌བ༌བརྐོ༌ཞིནམ་ལས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་ཆུ༌འཁྱུ་དགོཔ༌དང༌། གཏུབ༌སྟེ་བསིལ་བའི་ས་ཁོངས་ནང་ལུ་སྐམ་ཞིནམ༌ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ༌ཕྲེང༌ལས། ཤུ༌དག༌མ༌ཞུ༌དྲོད༌སྐྱེད༌གག༌
ལྷོག༌སེལ། །ཞེས༌དང། ཤུ༌དག༌ཚ༌ལ༌རྣོ༌བས༌སྙིང༌གི༌
དྲན༌པ༌སྐྱེད། །རུལ༌གཅོད༌འཁྲུ་དང་ཆུ་སེར་འདྲེན་པར་
བྱེད། །ཅེས་དང་། འདིས་གྱུར་དུག་ལ་ཕན་ནོ། །
ཞེས་གསུངས། གདམས་པ་སུམ་ཅུར། ཤུ་དག་དྲོ་ཤིང་སྐམ་ལ་སྙོམས་པར་བྱེད། །ཁ་ཟས་འཇུ་ཞིང་རླུང་འཇོམས་ཕོ་དྲོད་སྐྱེད། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། ནག་པོས་གཉན་ཚད་གྱེན་དུ་འདྲེན། །ཞེས་དང་། ནག་
པོ་འདི་གིས་གྱུར་དུག་ལུ་ཕན་ཟེར་ཡང་ཤེལ་ཕྲེང་ནང་
ལུ་གསུངས་དོ་བཟུམ། མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་གག་ལྷོག་
གི་ནད་སེལ་ནི་དང་། རྨ་ངན་རུལ་མི་ཚུ་གཅོད་ནི། ཆུ་
སེར་གྱི་རིགས་སྐམ་ནི། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་ནི། ཁ་
ཟས་འཇུ་ནི། རླུང་འཇོམས་ནི་དང་གཉན་ཚད་གྱེན་དུ་
འདྲེན་ནི༌ཚུ༌ལུ༌ཕན། བྱིས་པ་ཉེར་སྤྱོད་ལས། ལག་པ་གཉིས་དང་མགུལ་དུ་ཤུ་དག་གདགས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཨ་ལུའི་སྐེ་དང་ལག་པར་བཏགས་པ་ཅིན་གདོན་དང་བགེགས་ཚུ་སྲུང་ཚུགས་པའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

232

ཤེལ་ཏ། Pinus roxburghii Sarg.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ས་ཡ་པ།

ཡུལ་མིང་། ཐང་ཆུ། (གཞུང་སྐད) རོ་སྦྱི།
(ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཚི་བའམ༌ཐང་ཆུའི་སྡེ།
Pinaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༦༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། བསྐ་ལ་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་སྐམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཐང་མ་སྒྲོན་ཤིང་གི་ཐང་ཆུའོ། །ཞེས་གསུངས། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་གི་འགྲེལ་པར། ངོ་བོ་ནི། ཐང་མ་སྒྲོན་ཤིང་སྣུམ་ཅན་དེའི་ཚི་བ་ཡིན་པས་ན་ཐང་ཆུ་ཞེས་བྱ་སྟེ། བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། ཐང་ཆུ་བྱུང་བའི་ཤིང་ལ་དྲི་ངད་ཡོད་མེད་གཉིས་ལས༌མེད་པ་ལས་བྱུང་བ་དགོས། ཞེས་དང་། དེང་དུས་ཚོང་དུ་འོང་བའི་ཤེལ་ཏ་ཞེས་པ་ཤིན་ཏུ་དྭངས་པ་ཤེལ་རྡོ་འདྲ་བ་སེར་ཉམས་ཅན། དྲི་ཞིམ་པ་མེར་བསྲེག་ན་དུ་བ་ཁམ་སེར་ཐུལ་བ། རོལ་མོ་མཁན་གྱིས་པྱི་ཝང་གི་རྒྱུད་ཐག་ལ་བྱུགས་པ་ཡིན་ཏེ། བརྡ་སྤྲོད་དུ། ཤེལ་ཏ་ཤུག་པའི་ཐང་ཆུ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། དེ་ཡང་ཐང་མ་སྒྲོན་ཤིང་གི་ཚི༌བའམ་ཐང་ཆུ་བསགས་པ་ལས་བྱུང་མི་འདི་ལུ་ཤེལ་ཏ་ཟེར་སླབ་ཨིན། ཐང་མ་སྒྲོན་ཤིང་འདི་ནར་སོན་པའི་ཚེ་ཚི་བ་འབྱར་བག་ཅན་འབབ་སྟེ་རྩ་བ་ལུ་ཆགས་ཞིནམ་ལས་ཡུན་ལོན་པའི་སྐབས་ས་འོག་ལུ་འཛུལ་ཏེ་སྲ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

233

མཁྲེགས་ཅན་ཕྱི་དཀར་ལ་སྐྱ་སོབ་ཀྱི་རྣམ་པ་དང་། བཅག་བལྟཝ་ད་ནང་ན་ལུ་ནགཔོ་གི་ནང་ལས་འོད་འཚེར་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད་པའི་སྨན་རྫས་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
དུས་ངེས་མེད་ལུ་བསགས༌ཏེ༌ཧམ་རུལ་ཤོར་མ་བཅུག་པར་ཉར་ཚགས་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཤེལ་ཏ་ལྷ་རུས་ཆུ་སེར་བཙོན་དུ་འཛིན། །ཞེས་དང། རྗེ་རང་བྱུང་པས། ཐང་ཆུ་རྨའི་ཆུ་སེར་འདྲེན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། ལྷ་བ་འཛིན་པ་དང་། རུས་པ་ཆག་པ་སྦྱོར་བ། ཡན་ལག་གི་ཆུ་སེར་བཅས་སྐམ་ནི༌ལུ༌ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

234

ཤོག་ཤིང་ཨར་ནག Daphne bholua D.Don

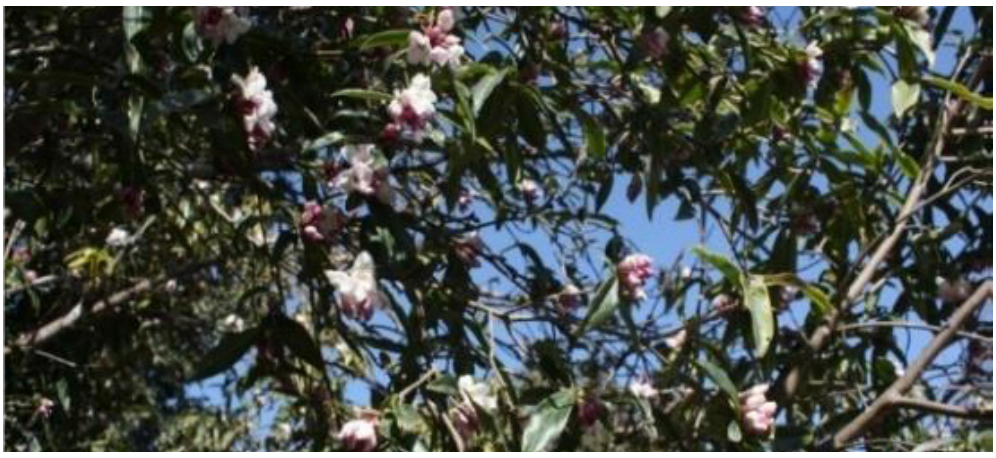
མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཤོག་ཤིང་དཀརཔོ། ཤོག༌ཤིང༌ནགཔོ།

ཡུལ་མིང་། འདལ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Thymelaeaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༠༠༠-༣༠༠༠ བར། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། བསིལ༌ལ༌སྙོམས་པ། ནུས་པ། ལྕི༌ལ༌བསིལ༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཨར་ནག་བཟང་ཤོས་འདི་མེ་ནང་བསྲེགས་པ་ཅིན་བྲོཝ༌མེདཔ་འགྱོཝ་ཨིན་རུང་། དྲིམ་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་མནམ་མི་འདི་ནག་པོ་འབའ་ཞིག་ཟེར་རྒྱ་ནག་ལས་འབྱུང་མི་འདི་མཐའ་ཡས་རྒྱ་མཚོ་གི་རླབས་ཀྱིས་འབག་འོངས་ཏེ་འཐོབ་མ་གཏོགས་ཡུལ་ག་ཏེ་ལས་འཐོབ་ཨིན་ན། དབྱིབས་ག་ཅི་བཟུམ་ཡོད་ག་མི་ཤེས་ཟེར་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས་གསུངས་ནུག འདྲ་ཡིག་ལས། ཨར་ནག་འབྲོང་གི་རྭ་ཚལ་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས་འབད་བ་ཅིན། དེང་སང་རྒྱ་མཚོའི་རླབས་ལུ་བརྟེན་རྒྱ་གར་དང་ལྷོ་ཕྱོགས་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་ཁག་ཚུ་ནང་ལས་ནང་འདྲེན་འབད་ཆོག་ཆོག་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག ནག་པོའི་རིགས་འདི་ལུ་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། རྒྱ་ནག་ལས་འབྱུང་མི་འདི་ལས་ཨ་ཙི་དམན་པ། སྟོད་དང་ཁམས་ཀྱི་རོང་ལས་སྐྱེས་པའི་སྣུམ་རྩི་དྲིམ་ཞིམ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་མི་འདི་སྐྱེ་ཚུལ་ལོ་མ་རེ་ལྕག་པའི་དབྱིབས་འདྲ་བ། མེ་ཏོག་སེར་པོ་ཤོག་ཀུ་བཟོ་བཏུབ་



ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

235

པའི་རིགས་ཅིག་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག ཨིན་རུང་འབྲུག་ལུ་ཐོ་ཚད་རན་པའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བ་ལུ་སྐྱེ་བའི༌ཤོག་ཤིང་ཨར་ནག་གི་རིགས་འདི་ཤིང་སྡོང་ཆུང་བའི་གྲངས་སུ་དང་། པགས་ཀོ་གི་ཁ་དོག་ཐལ་དཀར་དང་སྟུག་པག་པ། པགས་ཀོ་དང་ཤིང་གི་བར་ན་འབྱར་བག་ཅན་གྱི་རྩི་ཡོད་པ། ལོ་མ་ཆུང་ཀུ་ཕྱ་སུ༌དང་སྣུམ༌པ། མདོག་ལྗང༌ཁུ༌རེས༌མོས༌སྦེ༌སྐྱེས་བ། མེ༌ཏོག༌པད༌འདབ༌བཞི༌ལྡན་ཁ༌མ༌རྒྱས༌པའི༌སྐབས༌ཁ༌དོག༌དམར༌བའི༌གུ༌ཕྱེ༌གཏོར༌གཏོརཝ༌བཟུམ༌དང་། མེ༌ཏོག༌ཁ༌རྒྱས༌ཚར༌ཞིནམ༌ལས༌དཀར༌བའི༌མདངས༌དང༌ལྡནམ༌སྦེ་ཡོད། ནང༌ན༌ཟེའུ༌འབྲུ༌ཁ༌དོག༌སེར༌ཅན༌གྱངས་ཁ༌གསུམ༌དང༌བཞིའི༌བར༌ཡོད། འཁྲུངས་དཔེ་གཞན་ལས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ཤོག་ཤིང་འདི་དྲིམ་ཧུམ་ད་རློནམ་གི་སྐབས་ལུ་དྲིམ་དུག་སུ་ཅིག་འོང་ནི་དང་། སྐམ༌པའི་སྐབས༌ནང༌ན༌ནགཔོ༌ཐལ༌ཏེ༌ལོ་ལེ༌ཤ༌འགྱོ༌བ༌ཅིན༌ར༌ཏོ༌ཚུན༌ལུ༌ཟུན༌ཏེ་དྲིམ༌ཞིམ༌ཏོག༌ཏོ༌ཨར༌ནག༌བཟུམ༌མནམ༌ཨིན་པས། ཤོག་ཤིང་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་ལོ་རྒྱུས་ཚུ་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་ལུ་ཁ་གསལ་སྦེ་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 །

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའི་འགྲེལ་པ་ནང་ལུ། ཨར་ནག་འདི་ཤོག་ཤིང་གི་རིགས་ཨིནམ་ལས་དུག་འདོན་འབད་དགོ་ཟེར་གསུངས་པའི་རིག་པ་ལས་རྗེས་སུ་འབྲང་སྟེ་ཨར་ནག་ངོ་མ་མ་ཐོབ་པ་ཅིན་ཤོག་ཤིང་ནང་ན་གི་སྨུག་ནག་སྣུམ་པ་འདི་དུས་ཚོད་ངེས་མེད་ལུ་འཐུ༌སྟེ༌ཨར་ནག་གི་ཚབ་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
སྲོག༌རྩའི༌ནད༌དང༌། སྙིང༌ལུ༌ཚ༌བ༌དང༌རླུང༌ཞུགས་པ། དབང༌རྩ༌ཉམས༌པའི༌རིགས། སེམས༌མ༌བདེཝ༌དང་ འཆོལ༌ནད༌ཚུ༌ལུ༌ཕནམ༌ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

236

ཤྲཱིར་ཁཎྜ། Euphorbia royleana Boissier

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཀྵིར་དང་། བསེ་ཞོ། བསེ་ཤིང་།

ཡུལ་མིང་། ཀླུ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་སྡུམ་བུའི་སྡེ།
Euphorbiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠-༢༠༠༠ བར། རོ། བསྐ་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ལྕི་ཞིང་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཤྲཱི་ཁཎྜ་ཞེས་བྱ་བ། །དཔལ་གྱི་དུམ་བུས་ནད་སེལ་ཟེར། །ཤིང་སྡོང་ཆེ་ལ་རྒད་པོ་འདྲ། །ཁ་དོག་སྔོན་པོ་ཡལ་ག་རྒྱས། །ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་གོག་པོ་འདྲ། །འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ནང་ནས་སྐྱེ། །དེ་ལ་ཁཎྜ་བྱས་པ་ནི། །རོ་ནི་བསྐ་ལ་ཡིད་ཙམ་ཁ། །རང་གི་ནུས་པས་སྨན་དུ་སྦྱོར། །ཞེས་དང་། མིང་ལུ་ཤྲཱི༌ཁཎྜ། དཔལ༌གྱི༌དུམ༌བུ༌སྟེ། ཙན༌དན༌དཀར༌པོའི༌མིང༌ལུ༌ཡང༌འཇུག༌ནི༌འདི༌གིས༌མ༌ནོར༌བ༌ཤེས༌དགོས། ཟེར་བསྟན་ཡོདཔ་དང་། འདྲ༌དཔེ༌ལས། ཤྲཱི་ཁཎྜ༌ཕབས༌རྡོག༌འདྲ། །ཞེས༌གསུངས་དོ་བཟུམ། རང༌ལྗོངས༌ཀྱི༌རྫ༌ཡུལ༌འདི༌ནང་ལུ་ས་གནས་ཐོ་ཚད་རན་པ་ལུ་སྐྱེ་མི་ཅིག་ཨིན། ཤིང༌སྡོང་འབྲིང༌པོ༌སྨད༌ཆ༌ལུ༌ཁ༌དོག༌དཀར་པོ་གྲུ་གཞིའི་དབྱིབས་ཅན་ཙམ་སྟོད༌ཆ༌ལུ༌ཡལ་ག་ལྗང་སྐྱ་ཚེར་མ་ཅན༌ཆུང་བ་སྦེ་ཡོད། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། མེ་ཏོག་དང་ལོ་མ་གང་ཡང་མེད་པར་གསུངས་ཡོད་རུང་། ངོ༌མ༌སྦེ་བལྟཝ་ད་ལུ་མེ་ཏོག་ཆུང་ལ་ལྗང་སེར་སྦེ་ཤར་ཏེ་འདུག །བཅད་ཚེ་འོ་མའི་རྒྱ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

237

མཚོ་འཁྱིལ་བ་ཞོ་ག་ཏེ་རེག་སར་པགས་ཀོ་ལུ་ཤུ་འབྲུམ་དང་། རྨ་འབྱུང་ནི། སྦོ་ནི་ལ་སོགས་པ་མཆེད་པའི་བསེ་མོག་གམ་རེག་དུག་གི་ནད་འབྱུང་མི་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
དུས༌ཚོད༌ནམ༌འབད༌རུང༌སྨན་ལུ་སྦྱར་བྱ་འོ་མ་འཛག་མི་འདི་བསགས་ཏེ་ཁནྜ་བཟོ་ཡོད་མི་འདི། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འབྲས་ཀྱི་རྩམ་པ་སྦྲུས་པ་ཕབས་རྡོག་འདྲ་བ་དང་། མ་སྦྲུས་པ་བུར་ཞུན་འདྲ་བ་གཉིས་འབྱུང་བའོ། །ཞེས་ཚི་བ་འདི་སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་ལེན་ཞིནམ་དང་། ཕྱི་རྒྱུད་བཤལ་གྱི་ལེའུ་ལས། ཤྲཱི་ཁཎྜ་མར་དཀར་ནང་དུ་འདུལ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ཤྲི་ཁནྡ་སྨན་སྦྱོར་ནང་ལུ་མ་སྤྱད་པའི་གོང་ལུ་མར་དཀར་བཞུས་པའི་དྭངས་མ་ཤིན་ཏུ་ཚ་བ་མ་ཡིན་པའི་ནང་ལུ་ཨ་ཙི་རྔོ་ཞིནམ་དང་སྨན་སྦྱོར་བཟོ་ཆོགཔ་ཨིན། ཡང་ཅིན་མར་དཀར་བཞུས་པའི་དྭངས་མ་ནང་ལུ་ཤྲཱི་ཁཎྜ་ཧྲོབ་ཙམ་ཅིག་བརྡུངས་མི་འདི་བླུགས་ཞིནམ་ལས་བཙོས་ཏེ་ཁུ་བ་ཐིམ་མི་འདི་བཏོན་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཤྲཱི་ཁཎྜས་ཚད་པ་སྐྱེ་ཞིང༌འཁྲུ། །ཞེས༌གསུངས༌དོ༌བཟུམ། དྲི༌མ༌འགགས༌པ༌འབྱིན༌ནི༌དང༌། དྲག༌པོར༌སྦྱོང༌ནི། དུག༌ཤས༌ཆེཝ༌ལས༌བརྟེན༌ཚད༌ལས༌ལྷག༌སོང༌པ༌ཅིན༌ཉེས༌པ༌ཆེ༌ནི༌འདི༌གིས༌གཟབ༌དགོཔ༌གལ༌ཆེ།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

238

ས་རྫི་ཀ། Ustilago nuda (Jens.) Rostr.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། བོན་ལོང་པ། དུད་དཀར་སྙེ་མ། མེ་མེད་དུད་པ། མ་བསྲེགས་སོལ་བ། སྙེ་ནག།

ཡུལ་མིང་། ཤོ་ཕུ། (ཚངས་ལ་ཁ) ཧི་ནག
(གཞུང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Ustilaginaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༥༠༠ མན་ཆད། རོ། ཚ་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ངོ་བོ་ནས་ཀྱི་སྙེ་མ་ནག་པོ་སོལ་ཐལ་འདྲ་བ་དེ་ཡིན་པར་འགྲེལ་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པའོ། །ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། སརྫི་ཀ་ལ་སྤྱིར་མིང་བརྒྱད་འདིར་སྐྱེ་སྙེ་དང་གཉིས། དེ་ལའང་འཁྲུངས་དཔེ་ཁུངས་མ་མཐོང་ཡང་ལོ་གསེབ་ཏུ་སྐྱེ་བའི་སྙེ་ནག་མར་གྲགས་པ་འཁྲུལ་གཞི་ཆུང་ཞིང་མེ་མེད་དུ་བའི་གྲས་སུའང་འདྲེན་པ་དེས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་ཅིང་རྨ་ལ་ཕན། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད། དེ་ཡང་དངོས་རྫས་འདི་ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཏོག་གི་རིགས་ཅིག་ཨིན། ལོ་སྡོང་ལ་སོགས་པ་སྤྱིའི་སྐྱེ་དབྱིབས་འདི་ནས་ཀྱི་ལོ་སྡོང་དང་འདྲཝ་སྦེ་སྙེ་མ་ཆགས་པའི་སྐབས་སུ་འབྲུ་རྡོག་ག་ཡང་མེད་པར་སྙེ་མའི་ནང་ལུ་དུད་པ་ནགཔོ་སྦེ་ཞིང་ནང་ལུ་ནས་དང་གྲོ་གེ༌རྫ༌ལ༌སོགས་པའི་ལོ་ཐོག་དང་མཉམ་དུ་སྐྱེ་མི༌འདི༌ས་རྫི་ཀ་ནགཔོ་ཟེར༌སླབ༌ཨིན། གཞར་དུ། མེ་མེད་དུ་བ་རྣམ་གསུམ་ཡང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གོང་དུ་བཤད་པའི་ས་རྫི་ཀ་དང་། འདྲེ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

239

ཤ་ཕ་བ་དགོ་དགོ་ཉ་ལྕིབས་བཅས་གསུམ་ཨིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག །

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལུ་འཐུ༌ཞིནམ༌ལས་སྨན་ནང་ལུ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་གོང་ལས། ས་རྫི་ཀ་ཡིས་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད། །ཅེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་ཏེ་ཟས་ཞུ་མ་ཚུགས་མི་དང་། མེ་འཚིག་པའི་རྨ་ལ་སོགས་པའི་རྨ་རིགས་ཀུན་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

240

སིལ་ཊིམ་བུར། Litsea cubeba (Lour.) Pers.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། པཱིན་ཡཱིན།

ཡུལ་མིང་། སིལ་ཏིམ་བུར། (ལྷོ་མཚམས་
སྐད) Mountain Piper
(English)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Lauraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཊར་༣༠༠-༣༢༠༠ བར། རོ། སྐྱུར་ལ་ཚ་ཞིང་མངར་བ།
ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སིལ་ཊིམ་བུར་ཟེར་དྲི་ངད་བཟང་བའི་སྐྱེ་དངོས་ནི་བྱཱར་དགུན་མེད་པར་ཧོ་ལྡེམ་ལྡེམ་སྦེ་སྐྱེས་བའི་ཤིང་སྡོང་ཅིག་ཨིན། ཤིང་སྡོང་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༥-༡༢ ཙམ་ཡོད། འདི་ཡང་འབྲུག་ལྷོ་ཕྱོགས་ལུ་མང་ཆེ་སུ་སྦེ་སྐྱེཝ་མ་ཚད་རྒྱ་ནག་གི་སྐད་ལས་མིང་ཡང་པཱིན་ཡཱིན(ལའི་གཡེར་མ།)་ཟེར་སླབ་ཨིན་པས། ལོ་མ་ནར་བ་ལྔ་ལྡན་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་རྒྱགས་པའི་ཁར་མེ་ཏོག་དྲིལ་དབྱིབས་སྦོམ་ཆུང་ནས་འབྲུ་ཙམ་དཀརཔོ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན་པས། འབྲས་བུ་སྲན་མ་ཆུང་ཤོས་ཙམ་དང་སྨན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་བཏུབ་ཨིན་པས། ལོ་འབྲས་གཉིས་ཆ་ར་ལས་མར་ཁུ་བཙིར་བཏུབ་རུང་འབྲས་བུའི་མར་ཁུ་འདི་རབ་དང་ལོ་མའི་མར་ཁུ་འདི་འབྲིང་སྦེ་བརྩིཝ་ཨིན་པས།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

241

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་༨ པ་ལས་༡༠ པའི་བར་སྟོན་རྩི་ཐོག་སྨིན་པའི་དུས་སུ་འབྲས་བུ་འཐུ་སྟེ་སྐམ་གསེད་འབད་ཞིནམ་ལས་ཧྲོག་ཙམ་བརྡུང་ཞིནམ་ལས་མར་ཁུ་བཙིར་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོཕན་ཡོན།
རྒྱུ་ལོང་གི་ནད། བཤལ་ནད། ཕོ་བ་ན་བ། མ་ཞུ་བ། གཅིན་སྙི་བ། སྐྱ་རྦབ། གྲུམ་བུ། སྟོད་འཚངས་དང་བརྡབ་འགྲམས་བཅས་ཀྱི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

242

སུག་སྨེལ། Elettaria cardamomum Malton

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མཆོག་ལུ། (སཱུཀྨཻཻ་ལ། སུཀྵ་མེ། ཨེ་ལ་ཕྲ་མོ། ཨེ་ལ་རྩི། ཧྲི་པི་ཧྲེ། སེག་བརྡར་རིས) དམན་པ་ལུ། (ལ་ཧྲི་པི་རི། ཨེ་ལ་སྦོམ་པ། གློ་སུག མོན་སུག)

ཡུལ་མིང་། སུག་སྨེལ། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྒའི་སྡེ། Zingiberaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཚ་ཞིང་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། དྲོ་ཞིང་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། རྒྱ་གར་ནས་ཡོང་བ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ཁབ་ཙམ་རེ་ལ་གང་བུ་དཀར་པོ་ཟུར་གསུམ་པ་རྩེ་མོ་ལྕགས་ཀྱུ་ལྟར་གུག་པ་ལྔ་བཅུ་ཙམ་རེ་སྐྱེ་བ། ནང་འབྲས་ཟུར་གསུམ་ལེབ་མོར་སེག་བརྡར་རིས་དོད་པ་དྲི་བཟང་བའོ། །ཞེས་དང་། གང་བུ་ཆེ་ཞིང་དྲི་ངད་ཆེ་ལ་ནང་འབྲས་རྩིངས་པ་རྒྱ་མཚོའི་ཕ་རོལ་ནས་ཡོང་བ་བཟང་། དྲི་འཇམ་ལ་གང་བུ་སོགས་ཆུང་ལ་ཞིབ་པ་བྷཻ་ཏ་ནས་འོང་བ་ཞན། སྙོམས་པ་འབྲིང་བ་མ་ལ་ཡ་ནས་འོང་བ་བཟང་། གོང་བུ་ཁ་ཕྱེ་ནས་འབྲས་བུ་སིལ་བུར་འགྲོ་བ་སྨིན་པས་བཟང་། ཞེས་གསལ། འབྱུང་ཁུངས་དཀའ་འགྲེལ་ལས། སུག་སྨེལ་རྒྱ་མཚོའི་གླིང་ཕྲན་དང་། །ལྷོ་ཕྱོགས་བྷེ་ཏའི་ཡུལ་དང་ནི། །མ་ལ་ཡ་ནས་འབྱུང་བ་སྟེ། །ལྡུམ་བུ་ཞིག་གི་འབྲས་བུ་ཡིན། །ཞེས་དང་། བརྟག་པ་ཡང་། སུག་སྨེལ་ཅུང་ཟད་དཀར་བ་དང་། །སེག་བརྡར་རི་མོ་གསལ་བ་དང་། །བཅག་ན་དཀར་ཞིང་དྲི་མ་ཆེ། །དཀར་གོང་ཕྱེ་མ་མེད་ན་བཟང་། །

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

243

ཞེས་གསུངས། ཡན་ལག་བརྒྱད་པར། ཨེ་ལ་ཕྲ་སྦོམ་གཉིས་བཤད་པའི། ཕྲ་བ་བཤད་མ་ཐག་པ་འདི་ཡིན་ལ། སྦོམ་པ་ནི་སྤོ་བོ་དང་། མོན་དང་གློ་ཡུལ་ནས་འོངས་པའི་གང་བུ་ཆེ་ལ་རིང་བ་སྔ་མ་ལས་སུམ་ལྡབ་ཀྱིས་ཆེ་ཡང་ཟུར་གསུམ་མ་ཡིན་པར་འཇོང་མོ་འབྲུར་སེག་བརྡར་རི་མོ་མེད་པ་འདི་ལ། ཏྲི་བི་རི། ཨེ་ལ་སྦོམ་པ། གློ་སུག་གམ། མོན་སུག་ཟེར་བ་སྔ་མ་ལས་དམན་ཡང་ནུས་པ་ཕྱོགས་ཆེར་མཐུན། ཞེས་དང་། དཀའ་འགྲེལ་ལས། སུག་སྨེལ་ཕུག་བུ་ཀོ་ལ་འདྲ། །དེ་ལས་ཆུང་བ་གྲུ་གསུམ་སོགས། །གོང་མ་ཆུང་ལ་འོག་མ་ཆེ། །ནང་དཀར་སྐམ་ཞིང་རོ་ཁ་ཚ། །དྲི་མ་བཟང་ན་ཀུན་ལ་བཟང་། །ཞེས་དང་། །འདྲ་ཡིག་ཏུ། སུག་སྨེལ་བྲ་བོ་གྲུས་མ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་ནི་རྒྱ་སུག་དང་། མོན་སུག་སྟེ་མཆོག་དང་དམན་ནོ། །ཞེས་དང་། མེས་ཞལ་ལས། སུག་སྨེལ་ནི་ཨེ་ལ་ཕྲ་མོ་ཞེས་བྱ་སྟེ་མོན་སུག་གིས་ཚབ་རུང་བ། ཞེས་དང་། ཁྲོག་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྡུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཇོའི་བུམ་བཟང་ལས། རྒྱ་སུག་མཆོག་གློ་སུག་དམན་པ། རྒྱ་ནག་སུག་སྨེལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། དེང་སང་ས་དྲོད་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་དང་། སི་རི་ལང་ཀ བལ་ཡུལ། ཐའི་ལེན་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་འདེབས་འཛུགས་འབད་དེ་ཡོདཔ་མ་ཚད། རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་དྲོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་མོང་སྒར་གླིང་མའི་ཐང་གི་སྨན་རྫས་ཀྱི་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་ཡོད་མི་འདི། རྩ་བ་བཙུགས་ཏེ་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྒ་རིགས་གྱི་སྨན་རྫས་ཀྱི་སྐྱེ་ལུགས་རྩ་བ་ལས་རྩ་བ་གྱེས་པ། སྡོང་པོ་སྒ་སྐྱ་དང་འདྲ་བ་གཉེར་ཚིགས་དང་རྒྱུས་ཕྲན་མང་བ་ངར་པ་གྱེན་ལུ་དྲང་པོ་སྦེ་མཐོ་ཚད་ཧ་ལམ་ཕིཊ་༦-༡༠ བར་སྦོམ་འགྱོཝ་ཨིན། ལོ་མ་རལ་གྲི་ལྟར་རིང་བ་རྒྱབ་འཇམ་སོབ་ཅན་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་མཆུའི་དབྱིབས་ཅན་རྩ་བའི་རྐང་ལས་གྱེས་ཏེ་ཡོད། གང་བུ་ཐལ་སྐྱ་རིལ་མོ་སྒང་གསུམ་གྱི་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་ནག་ཞད་ཤིག་སྲོ་འདྲ་བ་ལེ་ཤ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་འབྲས་བུ་སྨིན་མཚམས་ལུ་འཐུ་སྟེ་གཙང་བའི་ཐོག་ལས་སྨན་ལུ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སུག་སྨེལ་མཁལ་ནད་གྲང་བ་མ་ལུས་སེལ། །ཞེས་དང་། ལྕགས་ཀྱི་ཕྲེང་བ་ལས། སུག་སྨེལ་ནུས་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་བ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པ་ཞུ་ནས་དྲོད་དུ་འགྲོ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། སུག་སྨེལ་དྲོ་སྐམ་ཕོ་བའི་ནད་ལ་ཤིས། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། མཁལ་མའི་དྲོད་དང་ནུས་པ་ཉམས་པ། གཅིན་ཁ་སྙི་བ། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་བཅས་ལུ་ཕན། གཞན་ཡང་། གློ་ཚད་དང་། དབུགས་མི་བདེ་བ། གཅོང་ནད་དང་མཁལ་ནད། གཅིན་སྲི་བ། ལྒང་པའི་ནད། སྲིན་ནད། གཞང་འབྲུམ། མགོ་བོ་དང་ཀླད་པའི་ནད། པགས་ནད་ཟ་འཕྲུག་གི་ནད། མིད་པའི་ནད་བཅས་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

244

སེ་བའི་མེ་ཏོག Rosa sericea Lindley

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མཁྲིས་སེལ། པཎྜ་རཱྀ་ཀ ཀ་ན་ཀཡུལ་མིང་། སེ་བའི་མེ་ཏོག (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ༌བའི༌སྡེ། Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མམི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ལ་ཁ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་ཞིང་འཇམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སེ་གཡུང་སྡོང་ཕུང་ཆེ་བ་ལ། །ཚེར་མ་དག་གིས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ། །ལོ་མ་སྒོར་མོ་ཅུང་ཟད་རྩུབ། །མེ་ཏོག་དཀར་ལ་འབྲས་བུ་དམར། །རོ་ནི་སྐྱུར་མངར་སྣུམ་པ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པས་རླུང་མཁྲིས་སེལ། །ཞེས་པས་སེ་གཡུང་ཚེར་མ་མདའ་སྒྲོ་འདྲ་བ་སྡོང་པོར་སྐྱེ་བ་དེའི་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་དེའོ། །ཞེས་དང་། འདི་ལ་རྒོད་གཡུང་རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་འདིར་གཡུང་བ་དགོས། ཞེས་གསལ། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། སེ་བ་རྒོད་གཡུང་དབྱེ་བ་འབྱེད་པའི་ཁྱད་རྟགས་གཙོ་བོ་ནི་མེ་ཏོག་དང་ཚེར་མ་སྟེ། སེ་རྒོད་ཀྱི་ཚེར་མ་ཟླུམ་པོ་དང་། མེ་ཏོག་འདབ་མ་ལྔ་ཡིན་ཞིང་། སེ་བ་ནི་ཚེར་མ་ལེབ་མོ་དང་། མེ་ཏོག་འདབ་མ་བཞི་ཡིན། ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག བཻར་སྔོན་ལས། དཀར་ནག་རིགས་གཉིས་སྡོང་པོ་ཕུང་པོ་རྒྱས་པ་ཚེར་མས་ཁྱབ་པ། ལོ་མ་སྒོར་ཆུང་ཅུང་ཟད་རྩུབ་པ་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འབྲས་བུ་དམར་པོའོ། །ཟེར་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ལས་ལོ་མ་དང་མེ་ཏོག་འབྲས་བུའི་དབྱིབས་ཚུ་ཨ་ཙི་རེ་མ་འདྲཝ་ཡོད་རུང་། རང་ལྗོངས་ཀྱི་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

245

ས་གནས་མཐོ་ཚད་རན་པ་མང་ཆེ་བར་ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སེ་གཡུང་མེ་ཏོག་དཀར་པོ་འདི། ཤིང་སྡོང་ཆུང་ཞིང་རིང་ཚད་མི་ཀྲར༌༢ ཙམ་དང་ཚེར་མ་ལེབ་ལ་རྩེ་རྣོ་བ་གིས་ཁྱབ་པ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ་གཅིག་ཁར་སྤུང་སྟེ་སྐྱེཝ་ཨིན། དེ་གི་ལོ་མ་ལྗང་སེར་ཙམ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་ལ་རྩུབ་པ་རྒྱབ་སྐྱ་བ་སྒོང་དབྱིབས་ཀྱི་མཐར་ཉག་ཆུང་ཐར་ཐོར་རེ་ཡོདཔ་དང་། ངར་པ་རིང་བའི་གཡས་གཡོན་ལུ་ལོ་མ་གསུམ་རེ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་པད་འདབ་བཞི་རེ་རྒྱས་པའི་ནང་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་ཤར་ནི་ཡོད། འབྲས་བུ་དམར་སེར་ཙམ་ཆུང་ལ་རིལ་མ་ཤ་རྒྱུས་ཅན་གྱི་འབྲུ་གུ་དཀར་པོ་མཁྲེགས་ཤིང་མང་བ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
མེ་ཏོག་འབྲུག་ཟླ་བཞི་པ་ལྔ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འཐུ་ནི་དང་། འབྲས་བུ་འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བསིལ་སར་སྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ནུས་པ་རྐྱང་སེལ་ལས། སེ་བའི་མེ་ཏོག་མཁྲིས་སེལ་རླུང་ཁ་གནོན། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སེ་བས་རྩ་སྦུབས་ནད་རྣམས་སྡུད། །ཅེས་དང་། དཔག་བསམ་ལྗོན་ཤིང་ལས། སེ་བ་གློ་ནད་སེལ་བར་བྱེད། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། མཁྲིས་ཚད་ཀྱིས་མགོ་གཟེར་བ། རླུང་འཕར་བ། རྩ་སྦུབས་ཀྱི་ནད། གློ་བའི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕན་ནི་དང་། འབྲས་བུ་གིས་མིག་ནད་སེལ་ནི་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

246

སེ་རྒོད། Rosa macrophylla Lindley

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཧ་རྩི་ཀི། ཁ་འབར་བ། སེ་རྒོད་མ།

ཡུལ་མིང་། ག༌ཛི༌བ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ༌བའི༌སྡེ། Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༣༠༠-༣༠༠༠ བར། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སེ་རྒོད་མ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། །སྲིབ་མོ་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་ཁོང་སྟོང་ཤུན་པ་སྨུག །མེ་ཏོག་དམར་པོ་རྩ་བ་སྤུན། །འབྲས་བུ་ཆེ་ལ་རབ་ཏུ་དམར། །རང་གི་ནུས་པས་དུག་ནད་འཇོམས། །ཞེས་པས་མེ་ཏོག་དམར་པོ་རྒྱ་ཁ་ཅན་སྡོང་པོ་ལ་ཚེར་ཞིབ་བ་སྤུ་ལྟར་མང་བ། སེ་གཡུང་གི་ཚེར་མ་མདའ་སྒྲོ་ལྟ་བུ་དེ་མེད་པ། འབྲས་བུ་དམར་པོ་དམ་བེ་འདྲ་བའི་ནང་དུ་སྤུ་དཀར་ཅན་གྱི་ཤིང་དེའི་བར་ཤུན་ནོ། །ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། ངོ་བོ་སྲིབ་ནགས་སུ་མཆོག་མོ་རིགས་སྐྱེ་བ་སྡོང་པོ་ཁོང་དམར་ཤུན་པ་སྨུག་པོ་མེ་ཏོག་དམར་སྐྱ་རྩ་བ་ཚེར་མ་ལྟ་བུའི་ལྕགས་ཀྱུའི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་འབྲས་བུ་དམར་ལྗང་སྤུ་ཅན། ཕོ་རིགས་སྡོང་པོ་ཁོང་སྟོང་ཤུན་པ་སྨུག་པོ་ཚེར་ཅན་དང་། ཡང་དམན་པ་ཚེར་མ་མེད་པ་ཁོང་སྟོང་པགས་པ་སྨུག་པོ་ཧ་ལམ་འདྲ་བ་ཡོད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས་མཐོ་བའི་ཡུལ་ལུ་སེ་རྒོད་ཕོའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པའི་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

247

ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་འདི། སྡོང་པོ་སྨུག་ནག་ཕྲ་ལ་རིང་བ་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་སྨུག་པོ་ཚེར་མ་ཁབ་བཟུམ་རྣོ་བ་སྲ་ཤིང་མཁྲེགས་པ་གིས་ཁྱབ་ཏེ་ཡོད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་མཐུག་ལ་ཚེར་མ་བཟུམ་གྱི་སྤུ་དཀར་གྱིས་ཁྱབ་པ་མཐའ་སོག་ལེའི་ཁ་འདྲ་བ་སྦེ་ཆེ་ཆུང་ལག་པའི་མཐེ་བོང་ཙམ་དང་དབྱིབས་སྒོར་བ་རང་མིན་པའི་རྩེ་རྣོ་བ་ངར་པ་རིང་ཞིང་ཕན་ཚུན་རེ་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་དམར་པོ་འདབ་མ་ལྔ་དང་ལྡན་པའི་འབྲས་བུ་དམར་མདོག་སེ་བའི་འབྲས་བུ་ལས་ཆེ་བ་ཀུ་བའི་དབྱིབས་འདྲ་བའི་ནང་འབྲུ་གུ་སེར་སྐྱ་ཆུང་བ་མངམ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་ཀའི་དུས་ལུ་སྨིན་པའི་སྐབས་འབྲས་བུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་ཚགས་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོཔ་དང་། པགས་ཀོ་སྟོན་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་འཐུ་སྟེ༌བེད༌སྤྱོད༌འཐབ༌དགོ༌ཟེར་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ་གསུངས་ཏེ་ཡོད།

ཕན་ཡོན།
རོ་སྐོར་ལས། སེ་རྒོད་སྙོམས་ལ་ཡིད་ཙམ་བསིལ་བ་ཡིན། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། སེ་བས་རྩ་སྦུབས་ནད་རྣམས་སྡུད། །ཟེར་གསུངས་དོ༌བཟུམ། དུག་ཚད་རྒྱས་པ་དང་། དུག་ནད་བྱེར་བ། མཆིན་པར་ཚ་བ་རྒྱས་པ་ལུ་ཕནམ༌མ༌ཚད། བར་ཤུན་རོ་ཁ་ལ་ཞུ་རྗེས་བསིལ་བས་དུག་གི་ནད་བྱེར་བ་བསྡུ་ནི་དང་། ཆུ་སེར་སེལ་ནི། ཡན་ལག་སྐྲངས་པ་དང་ན་བ་ཚུ༌ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

248

སེ་འབྲུ། Punica granatum Linn

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མཆིན་པའི་ནད་དགྲ། ཕོ་བའི་གཉེན། བད་ཀན་ཐར་བྱེད། ཕ་ལ་ཏ་ཀ ཌཱ་ཊི་མ།

ཡུལ་མིང་། ཁ་ལེམ། (ཚངས་ལ་ཁ) ཐ་ལེམ།
(ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)
སིན་འབྲུ། (གཞུང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ་འབྲུའི་སྡེ།
Punicaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། སྐྱུར་ལ་མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། སེ་འབྲུ་ཞེས་བྱ་དྲོད་ཀྱི་ཤིང། །སྡོང་པོ་གདུགས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་འཁྱིལ། །ལོ་མ་སྐོར་མོ་ཆུང་བ་སྟེ། །མེ་ཏོག་དཀར་པོ་རབ་ཏུ་མཛེས། །གང་བུ་ཀུ་བའི་དབྱིབས་ཅན་དང་། །ནང་འབྲས་དམར་པོས་ཕྱུར་བུས་གང། །རོ་ནི་སྐྱུར་མངར་ནུས་པ་སྣུམ། །རང་གི་ནུས་པས་གྲང་རླུང་སེལ། །ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱེད་པའི་མཆོག །ཅེས་དང། ཡུལ་མངའ་རིས་དང་ལྷོ་མོན་ནས་འབྱུང་བ་སྨུག་ཅིང་སྐྱུར་ཚོས་ཀྱི་དོན་དུ་ཁུ་བ་མ་བཏོན་པ་བཟང་། ཁུ་བ་བཏོན་པ་ངན། ཁམས་ནས་ཡོང་བ་ལ་ཟོལ་མེད་ཀྱང་སྐྱེ་ཚེའི་ཚད་དང་མ་སྨིན་པ་སོགས་འབྲས་བུ་སྐྱ་བོ་ཞན། དམར་ལ་སྣུམ་པ་བཟང་ངོ་། །ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། རང་ལྗོངས་སུ་ལོ་མང་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ཙམ་དམར་སྐྱ་མཁྲེགས་པ་དེ་ཙམ་དྲང་པོ་རང་མིན་པའི་ཡལ་ག་དང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

249

ཡལ་ཕྲན་གྱེས་པ་ཚེར་མ་ཁབ་ལྟར་རྣོ་བ་ཡོད། ལོ་མ་ལྗང་སེར་འཇམ་ལ་ནར་མོ་འོད་མདངས་ཡོད་པ་ཕན་ཚུན་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་དྲུག་བདུན་ཆུན་བུར་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། འཁྲུངས༌དཔེ༌མང༌ཆེ༌བར༌མེ༌ཏོག༌དཀར༌ཟེར༌བསྟན༌ཡོད༌རུང། རང༌ལྗོངས༌སུ༌སྐྱེ༌ཡོད༌པའི༌སྐྱེ༌དངོས༌འདི༌མེ༌ཏོག༌དམརཔོ༌འོད༌མདངས༌འཚེར༌བ༌འདབ༌མ༌གསུམ༌བཞི༌ཙམ༌མཉམ༌དུ༌མགོ༌སྦྲེལ༌ཏེ༌ཤར༌བའི༌འབྲས༌བུ༌ཀུ༌བའི༌དབྱིབས༌འདྲ༌སུ༌སྦེ༌ཁ༌དོག༌སྐྱ༌སེར༌ཅན༌གྱི༌འབྲུ༌གུ༌མ༌སྨིན༌པའི༌སྐབས༌སུ༌དཀར༌ཤས༌ཆེ༌བ༌དང། སྨིན༌པའི༌དུས༌སུ༌དམརཔོ༌རི༌བོང༌གི༌ཁྲག༌བཟུམ༌སྦེ༌ཡོད༌པའི༌ཕྱི༌ཁར༌ཤ༌རྒྱུས༌ཀྱིས༌གཏུམས༌ཏེ༌ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག༌ཟླ༌དགུ༌པ༌དེ་ཅིག་ལུ༌སྨིན༌པའི་སྐབས་ནང་གི་འབྲུ༌བཏོན་ཏེ་མ༌རུལ༌བར༌སྐམ༌སྟེ༌བེད་སྤྱོད༌འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སེ༌འབྲུ༌ཕོ༌བའི༌ནད༌རྣམས༌མ༌ལུས༌སེལ། །མེ༌དྲོད༌སྐྱེད༌ཅིང༌བད༌ཀན༌གྲང༌ནད༌འཇོམས། །ཞེས༌དང་། ལྕགས༌ཕྲེང༌ལས། སེ༌འབྲུ༌སྐྱུར༌ཏེ༌ཞུ༌རྗེས༌དྲོད༌དུ༌འགྲོ། །ཕོ༌མཆིན༌མེ༌དྲོད༌ཉམས༌ལ༌ཕན༌པ༌ཡིན། །ཞེས༌དང༌། རང༌བྱུང༌བས། སེ༌འབྲུ༌བད༌རླུང༌ཀུན༌གཞི༌སྙོམས། །ཞེས༌དང༌། བསྡུས༌པར། སེ༌འབྲུ༌སྐྱུར༌ཡང༌མངར༌བས༌འཇུ། །ཞེས༌དང༌། གྲུབ༌པས། སེ༌འབྲུ༌རོ༌སྐྱུར༌ནུས༌པ༌ཚ། །རྣོ༌རྩུབ༌གཡོ༌སྣུམ༌སྐམ༌ལ༌ཡང༌། །ཞེས་དང༌། ཞང༌སྨན༌པས། སེ༌འབྲུ༌དང༌ག༌འགགས༌པ༌སེལ། །གྲང༌ནད༌ཀུན༌དང༌གློ༌རླུང༌འཇོམས། །ཟེར༌གསུངས༌ཡོད༌དོ༌བཟུམ། ཕོ༌བའི༌མེ༌དྲོད༌ཉམས༌པ༌དང༌། ཟས༌ཀྱི༌དང༌ག༌འགགས༌པ། ཟས༌མི༌འཇུ༌བ། གྲང༌བའི༌ནད༌རིགས༌ཚུ༌ལུ༌ཕན། ཀྲུང༌ལུགས༌ལས། སེ༌འབྲུའི༌ཕྱི༌པགས༌ཀྱིས༌སྲིན༌གསོད༌པ༌དང༌། བཤལ༌ནད༌གཅོད༌པ། གྲང༌བ༌འཛག༌སྡོམ། ཁྲག༌གཅོད༌པ་ཚུ༌ལུ༌ཕན་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

250

སེང་ལྡེང་། Morus mucroura Miquel

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཁ་དི་ར། ཟླ་བའི་ཡལ་ག། ཁ་ཧི་ར། ཆུ་སེར་ཁྲག་མཐུང་། ཁ་དི་ར་སི་ཏ། པི་ཊ་ཁ་དི་ར། སེང་སྡེང་དཀར་པོ སེང་ལྡེང་སེར་པོ། ཨ་རི་མེ། ཚིལ་སྒྲ། སོ་མ་བལྐ། ཟླ་
བའི་ཡལ་ག འཚོ་བའི་ཤིང་། ཁུ་བ་མཛེ་འཇོམས།
ཡུལ་མིང་། སེང་གླེང་། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེང་ལྡེང་གི་སྡེ།
Moraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༧༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་དྲོ་ལ་སྐམ་རྩུབ་གཡོ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་ལ་རིགས་གསུམ། དམར་པོ་ཙནྡན་སེང་ལྡེང་། སེར་པོ་སྐྱེར་སེང་ལྡེང་། སྐྱ་བོ་གསོམ་སེང་ལྡེང་ཟེར། དེ་ལ་རིགས་གསུམ་རིམ་པར་དམན། །སྔ་མ་བཟང་མཁྲེགས་རིམ་པས་ལྕི་བའོ། །གྲགས་ཆེ་བས་གསལ་ཁ་མ་དགོས་སོ། །ཞེས་གསུངས། སྒྲོལ་མའི་སྔོ་འབུམ་ལས། སེང་ལྡེང་ཞེས་བྱའི་ཤིང་དག་ནི། །ཚད་པ་གདུངས་བའི་ཡུལ་ནས་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་རབ་ཏུ་མཁྲེགས། །ལོ་མ་ཕག་གི་ཟེ་བ་འདྲ། །ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། རིགས་སམ་མདོག་གི་དབྱེ་བས་ཙནྡན་སེང་ལྡེང་། སྐྱེར་པ་སེང་ལྡེང་། གསོམ་སེང་ལྡེང་། ཞེས་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་ཙནྡན་སེང་ལྡེང་ལ་དཀར་དམར་གཉིས། མཁྲེགས་ཤིང་བཟང་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

251

བ། སྐྱེར་པ་སེང་ལྡེང་མཁྲེགས་ཤིང་མདོག་སེར། གསོམ་སེང་ལྡེང་ལ་དམར་སྨུག་སོབ་པའོ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་དབྱེ་བ་མ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད་པའི་གོང་གི་ལོ་མ་ཕག་གི་ཟེ་བ་འདྲ་ཟེར་ཡོད་མི་འདི་ལག་ལེན་གཅེས་བཏུས་ནང་གསོམ་སེང་ལྡེང་ཨིན་པའི་ངོས་འཛིན་པར་རིས་དང་བཅས་བཀོད་དེ་ཡོདཔ་དང་། ཤིང་འདི་མདོག་གིས་དབྱེ་བས་རིགས་མི་འདྲ་བ་བྱུང་ཡོད་པར་མཁས་པའི་བཞེད་སྲོལ་ལུ་གཞིར་བཞག་སྟེ་ངོས་འཛིན་འབད་ཡོད་མི་འདི་སྐྱེར་པ་སེང་ལྡེང་འདི་ཨིན། འདི་རང་ལྗོངས་སྤུང་ཐང་ཁ་དང་ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་ལ་སོགས་པའི་ནགས་ཚལ་སྟུག་དྲག་ཚུ་ནང་སྐྱེས་ཏེ་ཡོད་པའི་སེང་ལྡེང་ཤིང་འདི་སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ཕྲང་སྟེ་སྐྱེ་བའི་སྟོད་ནས་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་གྱེས་པ། པགས་མདོག་སྐྱ་ལ་སྲབ་པ་ནར་སོན་པའི་ཚེ་པགས་མདོག་སྨུག་ནག་སྦེ་མཐོང་རུང་བཅད་དེ་བལྟ་བའི་སྐབས་ནང་སེར་ཤས་ཅན་དང་། ལོ་མ་སོབ་ལ་དབྱིབས་སྒོར་སྒོར་ཡོད་པའི་ནང་ངོས་ལུ་རྩུབ་པའི་ཆ་དང་ལྡནམ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྟོན་དཔྱིད་ལུ་ཡལ་ག་སྡོང་པོ་གཉིས་ཆ་ར་འཐུ་སྟེ་ཕྱིའི་པགས་ཀོ་བཤུབ་ཞིནམ་ལས་ནང་གི་ཤིང་དམར་སྨུག་གམ་སེར་ཁ་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་བསྐམས་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ལས། སེང་ལྡེང་ཁྲག་དང་ཆུ་སེར་སྐེམ་
པར་བྱེད། །ཅེས་དང། རིན་སྤུངས་ལས། སེང་ལྡེང་
བསིལ་བས་ཆུ་སེར་སྐེམ་པར་བྱེད། །ཅེས་དང་། རང་
བྱུང་པས། སེང་ལྡེང་མཛེ་དང་ཆུ་སེར་སྐེམ། །ཞེས་
དང། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཁྲག་ནད་སེལ་ཞིང་ཆུ་སེར་དཀར་ནག་སོགས་ལ་ཕན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཁྲག་ངན་དང་ཆུ་སེར་སྐེམ་ཞིང་། དྲེག་གྲུམ་དང་མཛེ་ནད་ཚུ་ལུ་ཡང་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

252

སོ་མ་རཱ་ཛ། Abelmoschus manihot (L.) Medikus

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཟླ་བའི་རྡུལ། ཙནྡྲ་རེ་ཁ། ཟླ་བའི་རི་མོ། དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྩ་བ། འདབ་བཟང་། འབྲས་ནག་པོ། མཛེ་འཇོམས། བི་ཛ་ཡ། ཟླ་བའི་ལྕུག་མ།
ཡུལ་མིང་། དོང་དོང་མ་སེང་། (ཁེངས་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ།སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ།
Malvaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ཞིང་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། སོ་མ་རཱ་ཛ་ཀླུང་ཤོད་སྐྱེ། །ལོ་མ་སྔོ་ལ་ཉ་ག་ཅན། །སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་རིང་བ་ཡིན། །ཤུན་པ་གོས་དང་ཐག་པའི་རྒྱུར། །འབྲས་བུ་གྲོ་བོ་སྣུམ་པའི་མདངས། །ཞེས་དང་། དར་མོའི་གསེར་མཆན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ༌ལས། སོ་མ་རཱ་ཛ་བྱ་བ་ནི། །ནགས་རི་མཐུག་པོའི་གནས་ནས་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་ལོ་མ་ཆུང་། །མེ་ཏོག་ཐང་ཕྲོམ་མེ་ཏོག་འདྲ། །འབྲས་བུ་བྱི་བའི་མཁལ་མ་འདྲ། །ཞེས་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། འདི་རྒྱ་བལ་དང་ལྷོ་མོན་གར་ནས་ཡང་འབྱུང་བས་གང་བུ་ཟུར་གསུམ་ནང་ནས་འབྲས་བུ་ལབ་སོན་ནམ་ཐང་ཕྲོམ་འབྲུ་ཙམ་ལ་ནག་པོ་མཁལ་དབྱིབས་ནེའུ་ལེའི་རི་མོ་ཡོད་པ་སྣུམ་ཅན་དེ་ཡིན། ཞེས་དང་། འདྲ་ཡིག་ལས། སོ་མ་ར་ཛ་བྱིའུའི་མཁལ་མ་འདྲ། །ཞེས་དང་། འདྲ་དཔེར། སོ་མ་ར་ཛ་ཐང་ཕྲོམ་འབྲས་བུ་འདྲ། །ཞེས་དང་། བཻར་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

253

སྔོན་ལས། སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་ལོ་མ་ཆུང་བ་མེ་ཏོག་ཐང་ཕྲོམ་པ་དང་འདྲ་བའི་གང་བུ་ཟུར་གསུམ་གྱི་ནང་འབྲས་བུ་ཆུང་ཆུང་མཁལ་གཟུགས་ལ་ནེའུ་ལེའི་རི་མོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ས་དྲོད་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལུ་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་སྐྱེ་བའི་སྔོ་སྡུམ་རིགས་ཀྱི་སྨན་འདི་རྩ་བ་སེར་སྐྱ་ཕྲ་ལ་རིང་བ་སྡོང་པོ་ལྗང་སྨུག་སྦོམ་ཕྲ་འཛུབ་མོ་ཙམ་རིང་ཞིང་ཕྲང་སྟེ་ཡོད་པའི་སྟོད་ཆའི་ལོ་མའི་མཚམས་ནས་ཡལ་ག་ཁ་སྤྲོད་དུ་གྱེས་པའི་སྤུ་རིང་ལ་རྩུབ་རྣོ་དང་ལྡན་པ་ཡོངས་སུ་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད་པ་དང་། ལོ་མ་ལྗང་སེར་ཅུང་ཙམ་མཐུག་པ་ཉག་ཆེན་ལྔ་ཙམ་གྱི་མཐར་ཉག་ཆུང་ཞིབ་པ་སོག་ལེའི་ཁ་འདྲ་བ་རྩ་རིས་འབུར་ལ་གསལ་ཞིང་དྲ་བ་ལྟར་གྱེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་ཐང་ཕྲོམ་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་འདྲ་རུང་མདོག་སེར་ཤས་ཅན་འདབ་མ་ལྔ་ལྡན་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་གྱེས་པའི་མཚམས་ལས་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་ཤར་ཏེ་ཡོད་པའི་ནང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་རྐང་གཅིགམ་རྩེ་རྡོག་སྨུག་ནག་མར་མེ་སྡོང་རས་མགོ་འཚིག་པ་འདྲ་བ། གང་བུ་ལྗང་སེར་འཇོང་བ་ཟུར་ལྔ་དང་ལྡན་པ་ཨ་རུ་རའི་དབྱིབས་ཅན་སྤུ་ཐུང་ངུ་མཐུག་པོས་ཁྱབ་པའི་ནང་ས་བོན་ནམ་འབྲུ་གུ་མཁལ་མའི་དབྱིབས་ཅན་ལ་རི་མོ་གསལ་ཞིང་གླ་རྩིའི་དྲི་མནམ་པ་སྦོམ་ཆུང་དྷ་དྷུ་རའི་འབྲུ་ཙམ་གྱིས་གང་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་སྟེ་ས་བོན་སྨིན་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་གང་བུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་བསྐམས་ཏེ་བེད༌སྤྱོད་འཐབ༌དགོ།

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ལས། སོ་མ་རཱ་ཛས་པགས་ནད་ཆུ་སེར་སེལ། །ཞེས་དང། ལྕགས་ཀྱི་ཕྲེང་བར། སོ་མ་རཱ་ཛ་བསིལ་ལ་རྩུབ་པ་སྟེ། །རང་གི་ནུས་པས་ཆུ་སེར་འཇོམས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། གྲུབ་བུ་ཆུ་སེར་གྱི་ནད། པགས་པར་ཤུ་ཐོར་སྐྱེས་ནས་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ། སྲིན་ནད་སོགས་ལུ་
ཕན་པ་ཡོད། གཞན་ཡང་། རྩ་བས་སོའི་རུལ་སྐྱོན་སྔོན་འགོག་དང་། ལོ་
མས་བཤལ་ནད་རྙིང་པ། འབྲུ་གུས་ཆུ་བསགས་པ། ཁྲག་མཁྲིས་ཀྱི་ནད།
བད་ཀན་གྱི་ནད། སྙིང་གི་ནད། དབུགས་མི་བདེ་བ། ཚ་བའི་ནད། མཛེ་
ནད། ཁོང་སྲིན། གློ་ཡུ༌ལུ་ཚད་པ་བཞུགས་པ། གཉན་ཚད། ཟུངས་
ཁྲག་ཞན་པ། སྐྱུགས་པ། ཤ་བཀྲ། པགས་ནད་སྤྱི་དང་ཟ་རྐོང་སེལ་ནི། སྐྲ་སྐྱེ་བ་དང་པགས་མདོག་རྒྱས་ནི་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད། གཅིན་ཁ་སྙི་བ། གཞང་འབྲུམ། རྨ་ངན། སྣུམ་གྱིས་གླང་ཆེན་རྐང་པ་ལྟར་སྐྲངས་པའི་
པགས་ནད་བཅས་ལུ་ཡང་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

254

སྲ་འབྲས། Syzygium cumini (L.) Skeels

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། རྩ་འབྲས། ཛ་མུན་ན་ཡང་། དྲ་བ་ཆེན་མོ། མེ་ཏོག་སེར། ཟུག་རྔུ་མེད་མ།

ཡུལ་མིང་། ཉ་སི། (གཞུང་སྐད) སྨིན་ཙི་སེ།
(ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Myrtaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ལ་སྐྱུར་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཡང་ཞིང་དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། སྲ་འབྲས་ཤིང་སྡོང་འབྲིང་པ་ལ། །ལོ་མ་སྤ་མའི་ལོ་མ་འདྲ། །འབྲས་བུ་ནག་པོ་ཤུག་འབྲུ་ཙམ། །དབྱིབས་ནི་བུམ་འདྲ་ཁ་དོག་ནག །སྲ་མཁྲེགས་ལྕགས་ཀྱི་བུམ་ཆུང་འདྲ། །ཞེས་འདི་ལ་རིགས་གཉིས་ལས། ཆེ་བ་ལུག་རིལ་ཙམ་འབར་འབུར་མང་ལ་སྙི་བ་དེ་ངན། ཆུང་ངུ་ནར་ཞད་ཡོད་པ་བུམ་རྫབ་ཅན་མཁྲེགས་པ་དེ་བཟང་། ཞེས་གསུངས། ཞེས་དང་། འདྲ་ཡིག་ལས། སྲ་འབྲས་ལྕགས་ཀྱི་བུམ་ཆུང་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ། རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་དྲོད་ཆེ་བའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བའི་སྨན་ཤིང་འདི་སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་པགས་པ་མཐུག་འཇམ་དང་ལྡན་པ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ཆུན་པོར་ཁ་སྤྲོད་དུ་གྱེས་པ་མང་བ། འཁྲུངས་དཔེའི་ནང་ལོ་མ་སྤ་མའི་ལོ་མ་འདྲཝ་སྦེ་གསུངས་ཡོད་རུང་དངོས་མཐོང་ལུ་ལོ་མ་སྒོ་ངའི་དབྱིབས་བཟུམ་མཐུག་ལ་འཇམ་ཞིང་སྣུམ་པ་རྩེ་རྣོ་བ་ཁ་སྤྲོད་དུ་སྐྱེ་བ་གསར་པའི་དུས་ལུ་དམར་བའི་འོད་འཕྲོ་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཡོདཔ་དང་། མེ་ཏོག་དཀར་པོ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

255

ཞིབ་ཅིང་སེར་མདངས་ཅན་འདབ་མ་བཞི་ལྔ་ཙམ་ཚོམ་བུར་འཆར་བ། འབྲས་བུ་མ་སྨིན་པའི་སྐབས་ལྗང་ཁ་དང་སྨིན་པའི་སྐབས་ལུ་ཕྱི་སྨུག་ནག་དང་ནང་སྨུག་དཀར་མཐུག་ཙམ་དང་ལྡན་པའི་ནང་གི་ཚི་གུ་ནར་མ་སྲ་མཁྲེགས་ཅན་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པར་སྨིན་པའི་དུས་མཚམས་ལུ་འབྲས་བུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་ལས། ཨ་འབྲས་སྲ་འབྲས་འཇམ་འབྲས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། དེ་གསུམ་གྱིས་མཁམ་མའི་གྲང་ནད་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད། ཅེས་དང་། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། མཁལ་མའི་ནད་རིགས་དང་ཉེས་གསུམ་གྱི་ནད་སེལ་བར་བྱེད། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་མཁལ་མའི་ནད་སེལ་བ་དང་། མཁལ་དྲོད་སྐྱེད་པ། མཁལ་ནུས་ཉམས་པ་ཚུ་གསོཝ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

256

སྲན་མ་རིལ་མོ། Pisum sativum

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ནས་ཀྱི་འཁྲི་ཤིང་། མུང་ག་ནག་པོ། ཚོགས་ཅན། སྲན་ནག སྲན་ཆེན། སྲན་རིལ།

ཡུལ་མིང་། བོད་སྲནམ། (གཞུང་སྐད) བེར་
ཆང་མ། (ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། གང་བུ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Leguminosae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༧༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ། བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། སྙོམས་པ། ནུས་པ། བསིལ་བ། ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ངར་པ་ལྗང་དཀར་འཇམ་ལ་མཉེན་པ་ཡལ་ག་ཅན། རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༡-༢ ཙམ་ཟིན་པ་གཞན་དང་ཕན་ཚུན་འཁྱུད་ནས་སྐྱེ་བ་དང་། ཡལ་ཕྲན་གྱི་རྩེ་མོ་ཁ་དབྲག་ཕྲ་མོ་ཨ་ལོང་འཁྱིལ་བ་ཡལ་གའི་སྟོད་ལོ་མ་ཆུང་བ་ཁ་སྤྲོད་སྐྱེ་བའི་སྲད་ལོ་སྒྲོ་དབྱིབས་མ་སྐྱེ་བ་དང་། ངར་པའི་ཚིགས་མཚམས་ནས་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཉིས་འབྲེལ་ཕྱེ་མ་ལེབ་ཀྱི་དབྱིབས་འདྲ་བ་གྱེས་ཤིང་། དེའི་མཆན་ཁུང་ནས་སྲན་མའི་མེ་ཏོག་ཕྱེ་ལེབ་མ། ཕྱི་འདབ་ཟིང་དཀར་དང་། ནང་འདབ་ཟིང་སྨུག་ཅན་སྦེ་འཆར་ཡོད་ཟེར་གསུངས་ནུག དངོས་སུ་མཐོང་ཐོས་མྱོང་གསུམ་གྱི་དབང་ལུ་བཏང་རུང་སྲན་མ་རིལ་མོ་ཟེར་གཞུང་སྐད་ནང་ཡོངས་གྲགས་ལུ་བོད་སྲནམ་ཟེར་སླབ་མི་འདི་ཁ་དོག་ལྕང་ཁ་རུབ་སྦྱིས་རིངམོ་གཞན་ལུ་འཁྲི་བའམ་ཕན་ཚུན་འཁྱུད་དེ་འདུག རུབ་སྦྱིས་རིང་བའི་ཚིགས་མཚམས་ལས་ལོ་འདབ་ཕྱེམ་ལའི་དབྱིབས་བཟུམ་ཟུང་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་གི་མདོག་དཀརཔོ།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

257

དམརཔོ་དང་སྨུག་པོ་གསུམ་ཡོད་རུང་མང་ཆེ་བ་དཀརཔོ་ཤར་མི་འདི་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་འདུག ནང་གི་འབྲས་བུ་གང་བུ་ཅན་གྱི་ནང་ལུ་འབྲུ་བརྒྱད་དགུ་ཙམ་དང་བོང་དབྱིབས་ཡང་ལུག་གི་རིལ་མ་ཙམ་སྐྱི་པགས་ཀྱིས་ལེགས་ཤོམ་སྦེ་སྤུབ་སྟེ་སྐྱེ་དོ་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
མེ་ཏོག་འདི་ཟླཝ་ལྔ་པ་དང་དྲུག་པའི་བར་འཐུ་སྟེ་སྔོ་ཆོལ་རྨ་ཕབ་དང་སྐམ་གསེད་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིནམ་དང་། འབྲས་བུ་སྟོན་ཀའི་དུས་ལུ་འཐུ་སྟེ་སྨན་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། རླུང་སྐྱེད་དུག་ནད་སྣོད་ལ་བྱེར་བ་སྡུད། །མཁྲིས་པའི་ཞག་ལེན་རྨ་དང་འབྲུམ་ནག་ཕན། །ཟེར་གསུངས་ཡོདཔ་མ་ཚད། འཚོ་བ་ཟས་ཀྱི་ལེའུ་ལས། གང་བུ་ཅན་འབྲུ་སྲན་མ་མོན་སྲན་གཉིས། །བསྐ་མངར་བསིལ་ཡང་སྐྱ་ལ་རྩ་སྒོ་འགག །བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ་ཞིང་འཁྲུ་བ་གཅོད། །སྣུམ་སེལ་ཁྲག་མཁྲིས་ཚིལ་ལ་བྱུགས་ན་ཕན། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག དེ་མ་ཚད་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་ཨ་ཡུར་ཝེ་དྷ་ཀྲུང་དབྱིའི་ནང་ལས། སྲན་མའི་མེ་ཏོག་གིས་བུད་མེད་ཀྱི་ཟླ་མཚན་ཤོར་བ་ཆེ་བ་དང་ཁྲག་ཤོར་མ་ལུས་གཅོད་ཅིང་མཁལ་ནད་སེལ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

258

སྲེ་ད། Avema sativa L

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ནས་རྒོད། ཡུག་པོ།

ཡུལ་མིང་། ཡུགཔོ། (གཞུང་སྐད) ཤོ་
ཕུ། (ཚངས་ལ་ཁ) ཁོའུ། (ཀྲོང་
གསར་མང་སྡེ་པའི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༣༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་ལས། སོ་བ་དང་ནས་ཀྱི་གསེབ་ནས་འབྱུང་བའི་སྲེ་ད། ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་མན་རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ལས། སྲེ་ད་ཞེས་ནས་རྒོད་ཅེས་བྱ་ཞིང་དེ་ཡང་ཟླ་བ་གཉིས་ལ་སྨིན་པའི་སྲེ་ད་ཞེས་ཟན་འབྱུང་བ་ཙམ་གྱི་འབྲུ་ལ་ངེས། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་རེ་རེ་བཞིན་ལུ་ལོ་ཐོག་གི་གསེབ་ལུ་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་ནི་དང་། གཡུས་ལ་ལུ་ཅིག་ནང་ཆེད་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའི་ལོ་ཐོག་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། དེའི་དབྱིབས་དང་སྐྱེ་ལུགས་སོགས་ནས་དང་ཧ་ལམ་ཆ་མཚུངས་རུང༌ལྗང་པ་ནས་ལས་ནག་པོ༌དང༌རྩུབ་པ། སྙེ་མ་ནས་ལས་ཧྲལ་བ་སྟེ་བར་མཚམས་དམ་དྲག་མེད་པ་དང་སྨིན་ཚེ་སྐྱི་པགས་དཀར་པོ་ཤོག་བུ་བཟུམ་སྲབ་ཤོག་ཤོ་གི་ནང་འབྲུ་སྦང་མ་སྐམ་པོ་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། འབྲུག་དང་བོད་ལུ་འབྲུ་རིགས་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་མི༌མེད་རུང་རྒྱ་ནག་རི་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

259

བོ་རྩེ་ལྔའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ཞིང་པ་ཚུ་གིས་སྲེ་ད་བཏབ་སྟེ་འབྲུ་རིགས་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་འབྲུ་དགོཔ་ལས་ལོ་ཐོག་གཞན་དང་འདྲ་བར་སྨིན་པའི་སྐབས༌ལུ༌འཐུ༌སྟེ༌གཙང་སྦྲ་ལྡན་པའི་སྒོ་ལས་བེད༌སྤྱོད་འཐབ༌དགོ །

ཕན་ཡོན།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སོ་བ་སྲེ་ད་བསིལ་ཡང་བད་མཁྲིས་སེལ། །བུ་དང་ཟུག་རྔུ་འབྱིན་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས༌དང་། འབྲུ་རིགས་སྤྱིའི་ཡོན་ཏན་ནི་རྒྱུད་ལས། གྲ་མ་ཅན་འབྲུ་རོ་དང་ཞུ་རྗེས་མངར། །རོ༌ཙ༌རླུང༌འཇོམས༌ལུས༌སྟོབས༌བད༌ཀན༌སྐྱེད། །ཅེས༌དང། དྲང༌སྲོང༌ཞལ༌ལུང༌འཚོ༌བ༌ཟས༌ཀྱི༌ལེའུ༌ལས། སོ༌བ༌དང༌ནས༌ཀྱི༌གསེབ་ནས༌བྱུང༌བའི༌སྲེ༌ད༌སྟེ༌ཡུག༌པོའི༌རིགས༌སུ༌གནས༌པ༌ཕྱི༌པགས༌བཤུས༌པས༌ཤིན༌ཏུ༌དཀར༌བ༌དབྱིན༌ཇི༌སོགས༌ཀྱིས༌ཞོགས༌པ༌ཐུག༌པ༌བསྐོལ༌རྒྱུར༌སྤྱོད༌པ༌སྟེ། དེ༌གཉིས༌ནི༌ནུས༌པ༌བསིལ༌ལ༌ཡང༌བས༌བད༌ཀན༌དང༌མཁྲིས༌པའི༌ནད༌སེལ༌བར༌བྱེད༌དོ། །ཟེར་གསུངས༌དོ་བཟུམ་བད་མཁྲིས་ནད་དང་། ལྐོག་མའི་ནད། པགས་ནད་ཚུ་ཡང་སེལ་བའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

260

སྲོ་མ་ནག་པོ། Cannabis sativa L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྣང་བ་སྒོ་འབྱེད། སིདྡྷི་མཱུ་ལ། དངོས་གྲུབ་རྩ་བ། བ་ངྒ། ཏྲི་ཏྲི་བ་ན། སོ༌མ༌ར༌ཙ།

ཡུལ་མིང་། ཀེ་ཧང་། (གཞུང་སྐད) ཕག་པ་
རྣམ། (ཚངས་ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སོ་མ་རཱ་ཛའི་སྡེ།
Cannabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་ཞིང་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་ལ་སྣུམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་ཞིང་སྐྱེས་སོ་མ་རཱ་ཛ་ཞེས་སྲོ་རྒྱུད་ཡོང་བ། གོས་དང་ཐག་པ་འཆོས་པ། ལོ་མ་ནག་པོ་དབྱིབས་ཐང་ཤིང་ལྟར་སྐྱེ་བ། འདོམ་རེ་ཙམ་པའི་འབྲས་བུ་སྔོ་སེར་ཁྲ་འོད་ཅན་དེའོ། །འདི་བཅུད་ལེན་དང་དབང་པོ་རྡོ་རྗེ་མཁྲེགས་བྱེད། མིག་འབྱེད་པ་སོགས་ལ་བཟང་བ་ཡིན། །ཞེས་བསྟན་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བའི་སྔོ་ལྡུམ་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་དཀར་པོ་ཕྲ་ལ་མང་ཞིང་ཨ་ར་འདྲ་བའི་རྩ་ཕྲན་ལེ་ཤ་ཡོད། སྡོང་པོ་ལྗང་ནག་ཕྲ་ལ་རིལ་བ་དྲང་པོ་སྦེ་ཤུར་རིས་ཡོད་པ་མི་ཚད་ལྷག་ཙམ་རྐྱང་པར་སྐྱེ་བའི་སྟོད་ཆ་ལས་ཡལ་ག་ཕྱོགས་བཞི་ལུ་གྱེས་པའི་ཚུལ་སྦེ་ཡོད། འདབ་མ་ལྗང་ལ་ནག་རྩུབ་ཅན་སྐྱེ་ལུགས་ངར་པ་རིང་ལ་བཟོ་བཀོད་འབད་དེ་སྒྲིག་བཞག་བཞགཔ་བཟུམ་སྦེ་འདབ་ཕྲན་༩ དེ་རེ་གྱེས་ཏེ་ཡོད། མེ་ཏོག་སེར་ལྗང་ཆུང་ལ་མདངས་མི་གསལ་བ་ལོ་སྡོང་གི་བར་མཚམས་ལས་བརྩེགས་པའི་མེ་ཏོག་བང་རིམ་སྦེ་ཤརཝ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

261

སྟོན་གྱི་དུས་ལུ་འབྲས་བུ་ཆུང་ཀུ་ལེབ་ཅིང་སྒོར་བའི་ནང་དུ་འབྲུ་གུ་སྔོ་ཕྲའམ་སེར་ཁྲ་འཇམ་ལ་ཧྲིལ་འཇོང་ལེ་ཤ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་འབྲུ་གུ་འབྲུག་ཟླ་བརྒྱད་པ་ཙམ་སྨིན་པའི་དུས་སུ་འཐུ་སྟེ་བསྐམས་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ།

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། སྲོ་མ་ནག་པོ་བཅུད་ལྡན་ལུས་སྟོབས་སྐྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན། བཅུད་ལེན་དང་། དབང་པོ་རྡོ་རྗེ་མཁྲེགས་པར་བྱེད་པ། མིག་གསལ་བའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་མ་ཚད། དྲི༌མེད༌ཤེལ༌གྱི༌མེ༌ལོང༌ལས། རླུང་ནད་སེལ་ཞིང་བཤང་བ་འགགས་པ་ཚུ༌ལུ་ཕན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། གཞན་ཡང་གློ་ནད་དང་འཇུ་སྟོབས་བསྐྱེད་པ། རོ་ཁ་བ་དང་དྲོད་གཏིང་ལུ་འཛུལ་བའི་ནུས་ཤུགས་ཡོད། མཁྲིས་པ་སྐྱེད། མ་ཞུ་བ་སེལ་ནི། གཟུགས་ཀྱི་དྲོད་སྐྱེད་ནི། ཆབ་གསང་བཤལ་མི་དང་སྐྱུག་པ་ཚད་འཛིན་འབདཝ་ཨིན། ཨིན་རུང་ལོག་པར་སྤྱོད་པ་ཅིན་ར་བཟི་ནིའི་ནུས་པ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

262

སླེ་ཏྲེས།
Tinospora cordifolia (Willdenow) Hook. f. & Thomson

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གུ་རུ་རྩི། ཨ་མྲྀ་ཏ། བདུད་རྩི། བཅད་སྐྱེས། མཆོག་གི་ལུས། ན་ཚོད་གནས། རྒྱུད་ལྡན། སྐུད་པ།
ཡུལ་མིང་། བོ་རང་ཀོཊ་རུ་བི། (ཀྲོང་གསར་གླང་
མཐིལ་གྱི་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། བ༌ལེ༌ཀའི༌སྡེ།
Menispermaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་ལ་ཁ་ཞིང་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། སྣུམ་ལ་བསིལ༌བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ནད་རྣམས་ཀུན་སེལ་སླེ་ཏྲེས་ནི། །ཉིན་སྲིབ་མཚམས་སུ་འཁྲིལ་ནས་སྐྱེས། །སྡོང་པོ་བྲ་མའི་སྡོང་པོ་འདྲ། །ལོ་མ་སྒོར་ཆུང་ཤིན་ཏུ་སྣུམ། །མེ་ཏོག་དཀར་པོ་རབ་ཏུ་མཛེས། །འབྲས་བུ་མངར་ལ་སྣུམ་པ་ཡིན། །རོ་མངར་ནུས་པས་ནད་ཀུན་སེལ། །བཅུད་ལེན་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །ཞེས་དང་། བཅད༌འཕྲོ༌བ་ལེ་ཀ་འདྲ་ཡང་པགས་པ་བྲ་མ་ལྟར་རྩི་འོད་ཅན་སེར་བའོ། །ཞེས་དང༌། བཻར་སྔོན་ལས། ཤིང་གཞན་ལ་འཁྲིལ་ནས་སྐྱེ་བ་ལོ་མ་དང་ཡལ་ག་མེད་པ། མདོག་སྔོ་སེར། ད་ལྟ་རྩ་བའི་བཅད་ཁ་སུལ་བསྡུས་པ་ལྟ་བུ་ནོར་འཕྲང་ཆུང་བའོ། ཟེར་ཡོད་མི་འདི། དོན་དངོས༌ལུ་འཁྲི་ཤིང་། སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་རིང་བ། ཁ་དོག་ལྗང་སྐྱ། སྐྱི་པགས་ སྲབ་ལ་འཇམ་ཤིང་མཉེན་པ་སྦེ་ཡོད། ལགཔ་གིས་ཕུར་བའི་ཚེ་པགས་ཀོ་བཤུབ་འགྱོ་མི་ཅིག་ཨིན། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་ལས་ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཐར་ཐོར་རེ་སྲབ་ལ་འཇམ་པ་སྒོར་ཆུང་ཅན་རྩེ་ཅུང་རྣོ་བ་སྦེ་ཡོད། འཁྲུངས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

263

དཔེ་གཞན་ནང་དེ་གི་མེ་ཏོག་དཀརཔོ་ཨིན་ཟེར་ཡོད་རུང་། ཀྲོང་གསར་ལུ་ཡོད་པའི་སྨན་ཤིང་འདི་མེ་ཏོག་སེར་སྐྱ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་བརྩེགས་ཏེ་ཁ་རྒྱས་པའི་སྐབས་པད་འདབ་ལྔ་དྲུག་ཙམ་ངར་པའི་ཐད་ལས་ཤར་བའི་ནང་ཟེའུ་འབྲུ་བཞི་ལྔ་དང་ལྡན་ཏེ་ཡོད། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། འབྲས་བུ་ལྗང་སེར་ཆུང་བ། སྨིན་ཚེ་མདོག་དམར་པོ། རོ་ཤིན་ཏུ་མངར་བ་ཡོད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་ལས། ཡལ་སྡོང་སྟོན་དཔྱིད་གང་རུང་ལུ་ཟེར་བཀོད༌དེ་ཡོད་རུང་། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་ལས་འཛིན་ཚད་ཀྱིས་ལག་ལེན་དངོས་ལྟར་ལུ་འབྲུག་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འཐུ༌སྟེ༌སྐམ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རྒྱུད་ལས། སླེ་ཏྲེས་ཀཎྜ་ཀ་རིས་རླུང་ཚད་སེལ། །གཏེར་མཛོད་ལས། སླེ་ཏྲེས་མངར་ཁ་ཚ་བའི་རོ་ལྡན་ཞིང་། །རང་གི་ནུས་པས་རླུང་ཚད་ལྡན་པ་སེལ། །རིམས་ཚད་སྨིན་སྡུད་འཇམ་ལ་འདུ་བ་སྙོམས། །རྒས་པའི་ནད་དང་དྲེག་ལ་མཆོག་ཏུ་བཟང་། །ཞེས་རླུང་ཚད་འཐབ་པའི་ནད་དང་། རླུང་མཁྲིས་དང་བད་ཀན་ལྡན་པའི་ནད། ཚ་བ་མ་སྨིན་པའི་ནད། རིམས་ཚད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད། དྲེག་གི་ནད་ལུ་ཡང་མཆོག་ཏུ་སྔགསཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

264

གསེར་གྱི་ཕུད་བུ། Luffa aegyptiaca Miller

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། གསེར་རོག གསེར་ཏོགཡུལ་མིང་། ཇུསི། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད) འབུ་ཤུམ་ཇུསི། (ཚངས་
ལ་ཁ)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཀ་བེད་ཀྱི་སྡེ།
Cucurbitaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། ཁ་བ།
ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་རྟུལ་ཞིང་རྩུབ་ལ་
གཡོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གསེར་གྱི་ཕུད་བུ་ཞེས་བྱ་བ། །འབྲས་བུ་སྦུར་བ་མགོ་བཅད་འདྲ། །རོ་ནི་ཁ་ལ་རྩུབ་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། བཻར་སྔོན་ལས། ལོ་རྐང་ལྗང་ཁུ་སུལ་ཅན་འཁྲིལ་ཞིང་མེ་ཏོག་སེར་པོ་བེ་ཏའི་འབྲས་ལྟར་རྩྭས་གཏུམས་པའི་ནང་གི་འབྲས་བུ་སྦུར་བ་ཞར་བ་ལྟ་བུ་ཁ་དོག་ནག་པོ་རོ་ཁ་ལ་རྩུབ་པ་མཆོག་དང་། དམན་པ་སེར་པོ་སྣལ་མའི་ཕང་གཟུགས་འདྲ་བའོ། །ཞེས་གསུངས། བརྡ་སྤྲོད་ལས། གསེར་གྱི་ཕུད་བུ་སྦུར་བ་ཞར་བ་འདྲ། །ཞེས་དང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། འབྲས་བུ་རྩྭས་གཏུམས་པ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་སྐྱེ་ཚུལ་གསེར་མེ་དང་འདྲ་བ་ཞིག་གི་འབྲུ་ལ་བྱེད་པ་དང་། གསེར་གྱི་ཕུད་བུ་ཞེས་གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་གི་ཕུད་བུའམ་ཕྱིའི་པགས་པ་ལ་ངོས་འཛིན་པ་ཡང་སྣང་བས་དེ་ལ་གྱེན་དུ་འདྲེན་པའི་ནུས་པ་བཟང་པོ་ཡོད་པས་དཔྱད་པར་འཚལ། ཞེས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

265

གསུངས། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། འདི་གཙོ་བོ་ཞིང་ལ་འདེབས་འཛུགས་བྱེད་པའི་ཚལ་རིགས་ཏེ་ལོ་གཅིག་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་དངོས་ཡིན། སྡོང་པོ་ས་ངོས་ལས་བགྲད་པའམ་གཞན་ལ་འཁྲིལ་ནས་སྐྱེ་ཞིང་། རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༣-༧ ཙམ་ཞེས་གསལ། གང་ལྟར་ཡང་སྤྱིར་འབྲུག་གི་ཁ་དམའ་བའི་ས་གནས་ཕལ་ཆེ་བར་རང་བཞིན་གྱིས་སྐྱེ་བའམ། གཡུས་ཁ་གི་མི་ཚུ་གིས་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་འཛུག་སྐྱོང་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་འདི་ངོ་བོ་ངོས་འཛིན་འཁྲུལ་མེད་ཨིནམ་མ་ཚད། འཁྲུངས་དཔེ་མང་ཆེ་བའི་བཞེད་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་སྦེ་འདུག། དེ་ཡང་དངོས་མཐོང་གི་ངོ་བོ་ནི། ལོ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གསརཔ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིནམ་དང་། ཤིང་དང་སྨྱུག་རྒོད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་འཁྲིལ་སྟེ་སྐྱེཝ་མ་ཚད། འཁྲི་ཤིང་མེད་པ་ཅིན་ས་རྡོ་དང་རྩིག་པའི་ལོག་ལས་ཁྱབ་སྟེ་འགྱོ་བའི་སྨན་ལྡུམ་གྱི་སྡོང་པོ་ཕྲ་ལ་རིང་བ་སྤུ་དཀརཔ་རྩུབ་དྲག་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ཡོད། ལོ་མ་ལྗང་སེར་ཅན་རྩེ་རལ་གྲིའི་དབྱིབས་འདྲཝ་མེ་ཏོག་སེར་ལ་མདངས་དང་ལྡན་པ་འདབ་མ་ལྔ་ལྡན་སྦེ་ཤར་ཏེ་ཡོད། ཕྱིའི་གང་བུའི་དབྱིབས་གོན་དང་ཆ་འདྲཝ་སྦེ་ཁ་ཐུར་དུ་དཔྱང་སྟེ་བཏགས་མི་ཅིག་ཨིན། ནང་གི་འབྲས་བུ་འམ་འབྲུ་གུ་ལེབ་བཞད་དང་ནག་ལ་སྣུམ་པ་རྩ་རྒྱུས་སྐུདཔ་བཟུམ་སྤུར་ཏེ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གྲོང་པ་ཚུ་གི་སྨན་རྫས་འདི་གི་འབྲས་བུ་སྐམ་པའི་སྐབས་ཧོད་འཁྱུ་ནི་གི་རྫས་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་སྐབས་འཐུ་
ཞིན་ལས་སྐམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། གསེར་གྱི་ཕུད་བུས་མཁྲིས་པ་གྱེན་དུ་
འདྲེན། །ཞེས་དང། འཁྲུངས་དཔེ་ལས། རང་གི་ནུས་པས་དུག་ནད་དང་། །བད་མཁྲིས་སེལ་ཞིང་གྱེན་དུ་འདྲེན། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། གསེར་གྱི་ཕུད་བུས་སྟོད་དུ་འདྲེན། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། བད་མཁྲིས་གྱི་ནད་སེལ་ནི་དང་། མཁྲིས་པ་གྱེན་ལུ་འདྲེན་ནི། དུག་ནད་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

266

བསེ་ཡབ། Choenomeles lagenaria (Loiseleur) Koidzumi

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཙི་ཙི་ནི། སྤྲེ་ག དྲ་བ་ཐིང་སླད། དེང་ལི་ཁ་བུར། སྐྱུར་མ།
ཡུལ་མིང་། ཁོ་མང་སེ། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སེ་བའི་སྡེ།
Rosaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠-༣༠༠༠ བར། རོ། སྐྱུར་ལ་མངར་བ།
ཞུ་རྗེས། སྐྱུར་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་སྐམ་ཞིང་རྩུབ་ཅིང་རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེ་ལས། བསེ་ཡབ་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་ལས། །ལོ་མ་ཆེ་ལ་མེ་ཏོག་དཀར། །གང་བུ་རིལ་ལ་འབྲས་བུ་དབྱིབས། །མ་རུ་རྩེ་དང་འདྲ་བ་ཡིན། །རོ་ནི་སྐྱུར་ལ་ཡིད་ཙམ་མངར། །རྣ་བའི་ནད་ཀྱི་བདུད་རྩི་ཡིན། །ཞེས་དང་། དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ལས། མཆོག་གམ་ཕོ་རིགས་ནི་ལྷོ་མོན་གྱི་མཐིལ་ནས་འབྱུང་བ། ལོ་སྡོང་མེ་ཏོག་སོགས་ཀུ་ཤུ་འདྲ་བ། འབྲས་བུ་བུར་རྙིང་བསྒོངས་པ་ལྟ་བུའི་ཧྲིལ་མོ་ནང་གི་ཚི་གུ་ཤིན་ཏུ་མཁྲེགས་པ་མ་རུ་རྩེ་འདྲ་བའོ། །དམན་པ་མོ་རིགས་ནི། སྡོང་པོ་ཚར་པ་ལྟ་བུ་ཚེར་མ་ཅན་ལོ་མ་མེ་ཏོག་གོང་མཚུངས། འབྲས་བུ་སྟར་ག་སྔོ་རྡོག་འདྲ་བ་ནང་དུ་ཚི་གུ་ལེབ་མོ་མང་བ་འབྱུང་བ། སྤུ་མོ་སོགས་ཀྱི་ཚོས་ཀྱི་སྒྱུར་ཁུ་བྱེད་པ་ཐིང་སླད་ཟེར་བའོ། །འདིའི་འབྲས་བུ་བཀས་ཚལ་སྐམ་པ། ཞེས་གསལ། འདྲ་དཔེ་ལས། བསེ་ཡབ་མི་རྒན་རྣ་མཆོག་འདྲ། །ཞེས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ཀུ་ཤུ་ལ་བྱེད་པ་འཁྲུལ། ཀུ་ཤུ་རོ་མངར་བ་དང་། བསེ་ཡབ་སྐྱུར་བས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

267

མི་འདྲའོ། །ཞེས་གསལ། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ནང་ལུ། གསེར་མཆན་གྱི་ལུང་འདྲེན་པ་ལས། འདི་ལ་རིགས་ཕོ་མོ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ཕོ་རིགས་ལ་བཟང་ངན་གཉིས་ཏེ། བཟང་བ་ནི་མོན་དང་ལྷོ་བྲག་སོགས་ནས་འབྱུང་བའི་ཁ་དོག་ག་བུར་རྙིང་འདྲ་བའི་རྡོག་ཆེ་བའི་ནང་དུ་ཚི་གུ་མ་རུ་རྩེ་འདྲ་བ་ཤིན་ཏུ་མཁྲེགས་པ་དེ་ཉིད་བཟང་། དེ་ལས་ཅུང་ཟད་ངན་པ་དར་རྩེ་མདོ་སོགས་ནས་འབྱུང་བའི་དབྱིབས་མི་རྒན་རྣ་ཅོག་འདྲ་བའི་རོ་མངར་ཤས་ཆེ་བ་ཞིག་དང་གཉིས་སོ། །ཞེས་བསྟན་པ་དང་། སྐྱེམས་འགྲེལ་ལས། རིགས་ཕོ་མོ་གཉིས་ཏེ། ཕོ་རིགས་བཟང་པོ་ནི་ལྷོ་མོན་མཐིལ་ནས་འབྱུང་བ་བུ་རམ་རྙིང་པ་ལྟ་བུའི་གསེབ་ནས་ཚི་གུ་མ་རུ་རྩེ་འདྲ་བ་འབྱུང་ཞིང་། མོ་རིགས་ཅུང་ངན་པ་ནི་ཤིང་ཐོག་དམར་པོའི་ནང་ཚི་གུ་ལྗོང་ལོ་བཞི་སྒྲོམ་ཅན་འདི་ཡིན། ཞེས་གསལ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་མཐོ་ཚད་རན་པའི་ས་གནས་མང་ཆེ་བར་ཡོད་པའི་སྐྱེ་དངོས་འདི། གོང་ལུ་འཁྲུངས་དཔེར་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་ཟེར་ཡོད་རུང་། དོན་དངོས་ལུ་ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་རང་མིན་པར་ཧ་ལམ་མི་གཟུགས་གཉིས་ཙམ་གྱི་ཚད་དང་། འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས། ཤིང་ཕུང་གི་མཐོ་ཚད་མི་ཀྲར་༢-༤ ཙམ་ཟིན་པ་ལ། ཟེར་མི་འདི་དངོས་སུ་སྦེ་ཡོད། ཤིང་སྡོང་ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་འདྲོང་པར་མིན་པ་ཁམ་ནག་ཚེར་མ་ཅན་ཤིན་ཏུ་སྲ་ཤིང་མཁྲེགས་པ་པགས་པའི་ངོས་ལས་སྒྲོ་ཐིག་གམ་སེར་ཐིག་གིས་གང་བ་ལོ་མ་ལྗང་ཁུ་མཐའ་མ་ལས་སོག་ལེ་གི་ཁ་དང་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཀྱི་འོད་འཚེར་ཏེ་འདབ་མ་ལྔ་དང་ལྡན་པའི་ནང་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་ཡོད་པའི་འབྲས་བུ་གི་མདོག་ལྗང་ནག་རིལ་མ་ཆེ་ཆུང་ཀུ་ཤུ་ལས་ཆུང་བ་སྦེ་ཡོད་པའི་ནང་འབྲུ་གུ་དམར་སྨུག་མཁྲེགས་ལ་དབྱིབས་མ་རུ་རྩེ་དང་འདྲ་བ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འབྲུག་ཟླ་དགུ་པ་དེ་ཅིག་ལུ་འབྲས་བུ་སྨིན་པའི་སྐབས་འཐུ་ཞིན་ལས་སྐམ་ཏེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། བསེ་ཡབ་བད་ཀན་ཚ་བ་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་དང། ལྕགས་ཕྲེང་ལས། བསེ་ཡབ་དྲོ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། རང་བྱུང་པས། བསེ་ཡབ་བད་ཀན་སེལ་བ་སྟེ། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། བད་ཚད་རྒྱས་པའི་ནད་དང་། ཕོ་བའི་ནད། འདུས་ནད་སྨུག་པོའི་ནད། ཟས་མི་འཇུ་བ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ཁུ་བ་གིས་རྣ་བའི་ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་ཕན་པ་ཡོད། ཀྲུང་དབྱིའི་སྨན་གྱི་ཕན་པ་ལས་ཡང་། ཕོ་བའི་ནད་དང་། ཆུ་བསགས་པ། འབམ་གྲུམ་གྱིས་ཁྲག་རྩ་འགགས་པ། སྐྱུགས་པ་ཤོར་བ། ཁོག་པ་བཤལ་བ། ཉྭ་ལོག་པ། འཇུ་སྟོབས་ཞན་པ་ཚུ་ལུ་ཕན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག །

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

268

ཧུམ་རྩྭ། Cymbopogon bhutanis Noltie

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སོར་སྦང་། ཧུམ་ཅུ་རྩ། དུང་རྩ།

ཡུལ་མིང་། སོར་སྦང་། (ཚངས་ལ་ཁ) ལཱེ་
མཱོན་གཱརས། (ཨིང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། རྩའི་སྡེ། Poaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་ ༡༦༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། ཚ་ལ་ཡང་ཞིང་རྩུབ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སྨན་ལྗོང་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་རྫོང་ཁག་ཉི་ཤུ་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ཧུམ་རྩ་འདི་མང་ཆེ་བ་ཤར་ཕྱོགས་རྫོང་ཁག་མོང་གར་དང་བཀྲིས་སྒང་གི་བར་ན་ས་གནས་ཡ་དྷི། ཤྲི་ཆུ། ཟངས་ཁོ་ལོམ་ཚུ་ལུ་ཁྱབ་ཆེཝ་སྦེ་ཡོད། ཧུམ་རྩ་འདི་སྐྱེས་བའི་ས་གནས་ས་སྦོལ་ས་དང་། བྱག་དང་ས་སྐམ་རྡོ་སྐམ་དང་རྫ་རོང་ཚུ་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་སྐྱེཝ་ཨིན། ཧུམ་རྩ་འདི་འདབ་མ་རྩུབ་དྲག་སྦེ་ཡོད། སྐྱེས་བའི་སྐབས་སུ་ཕུང་སྦོམ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིནམ་དང་། ཧུམ་རྩའི་འདབ་མ་དེ་རྣོ་འདྲ་སྦེ་ཡོདཔ་མ་ཚད་གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཚུ་བཅད་ནིའི་ཉེན་ཁ་ཡང་ཡོད། ཧུམ་རྩ་འདི་འདབ་མ་རིང་བ་རྩ་བ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད། འདབ་མའི་མདོག་སྔོ་ལྗང་དང་སྔོ་སེར། རྩ་བ་སྦོམ་པ། རྩེ་མོ་ཕྱ་སུ་ཅིག་དང་འདིའི་སྡོང་པོ་སྤོས་རེངས་བཟུམ་སྦེ་རིང་ཚད་མི་གཟུགས་གང་ལྷག་ཙམ་ཅིག་ཡོད།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

269

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་བརྔ་བཞིནམ་ལས་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་རིང་ལུ་བསྐམས་པའི་ཤུལ་ལུ་ཧུམ་བཙིར་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་དང་། སྲིན་ནད། པགས་ནད། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ། དྲི་མ་འགག་པ། བཤལ་ནད། ཤ་ཉམས་རྒྱགས་པ་ཚུ་ལུ་ཕནམ་མ་ཚད་ལུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནི་ལུ་ཡང་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

270

ཨ་ཀྲོང་། (ཤིང་།) Buddleja asiatica Lour.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། འཁན་ཨ་ཀྲོང་། ཤིང་ཨ་ཀྲོང་། ཕུར་མོ་ཨ་ཀྲོང་།

ཡུལ་མིང་། ཤིང་སྐྱ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ།
Scrophulariaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༨༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར༌ཁ་ཚ།

ཞུ་རྗེས། བསིལ། ནུས་པ། བསིལ་རྟུལ་འཇམ་པ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། གློ་སྨན་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཀྲོང་ནི། །བྱང་གི་རི་ལ་སྐྱེ་བ་ཡིན། །ལོ་མ་སྔོ་སིབ་ཉག་ཆུང་ཅན། །སྡོང་པོ་ཀླུ་ཤིང་ནག་པོ་འདྲ། །བདུད་རྩི་ཟིལ་པ་སྣུམ་གྱིས་བརྒྱན། །ཞེས་དང་། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཕུར་དཀར་མེ་ཏོག་མེད་པའི་དཀར་པོ་ལོ་མ་སྤྲ་བ་འདྲ་བ་དེའོ། །ཞེས་པ་ལྟར་ཁ་སྨད་ཀླུང་ཤོད་དྲོ་གྲང་སྙོམས་པའི་ཡུལ་གྱི་གད་ཁྲེབ་དང་། ས་བྲག ཆུ་འགྲམ། ཤིང་གསེབ་སོགས་ལས་སྐྱེ་བའི་ཤིང་ཕྲན། སྦོམ་ཆུང་མི་ཀྲར༡-༢ཙམ་འོང་བ། ནག་པོ་རྐང་ཕྲ་བ་ལོ་མ་སིབ་པ་སྡོང་པོ་ཆུང་བ་དང༌། དཀར་པོ་རྐང་སྦོམ་ཞིང་ལོ་མ་ཆེ་ལ་མེ་ཏོག་དཀར་སེར་འཆར་བ། ལོ་མ་ལྗང་དཀར་དབྱིབས་འཇོང་སྒོར་མཐའ་ཅུང་མི་སྙོམས་པ། ཡལ་ཕྲན་དང་ལོ་མ་ཡོངས་ལ་སྤུ་དཀར་འཇམ་སྤྲ་བ་འདྲ་བས་ཁྱབ་པ། ཡུལ་གྱིས་ཤིང་སྐྱ་སོགས་ཟེར་བསྟན་ཏེ་ཡོད་པའི་སྨན་ཤིང་འདི། ས་གནས་ཀྲོང་གསར་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ནང་ལུ་མང་ཆེ་བ་ཆུ་རུད་ཀྱི་ཤུལ་རྡོ་དང་བྱེ་མའི་བར་གསེབ་ས་བྲག་ཆུ་འགྲམ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

271

ནང་ལུ་སྐྱེཝ་ཨིན། ལོ་མ་དབྱིབས་ནར་ནར་མཐའ་སྙོམས་ལ་རྩེ་རྣོ་བ་སྦེ་ཡོད། ཡལ་ཕྲན་དང་ལོ་མ་ཡོངས་རྫོགས་སྤུ་དཀརཔོ་གིས་ཁྱབ་སྟེ་ལག་པར་རེགཔ་ད་སྤུ་ཆུང་ཚུ་ལག་པར་འབྱར་འོང་མི་ཅིག་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ལུ་སྦྱར་ནི་འདི་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ནང་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ། རང་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ལོ་སྡོང་མེ་འབྲས་ཡོངས་རྫོགས་འཐུ་ཞིནམ་ལས་དམའ་ཕབ་སྐམ་གསེད་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
སྦྱོར་བ་སྨན་གྱི་གནས་ལས། ཨ་ཀྲོང་གློ་བའི་ཚད་པ་སེལ་བར་བྱེད། །ཞེས་གློ་བའི་ཚད་པ་དང་། གློ་མང་འགོག་དཀའ་བ། གྲེ་བའི་ཚད་པ་ཚུ་སེལ་ནི་དང་བྱང་ཁོག་སྟོད་ལུ་བསགས་པའི་རྣག་ཚུ་སྐམ་ནི་ལུ་ཡང་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

272

ཨ་ག་རུ། Aquillaria malaccensis Lamarck

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་གུ་རུ། ཆུང་འཐུང་སྣོད་ལྡན། སེར་སྐྱ། ཐལ་བའི་སྙིང་པོ། རྒྱལ་མཉེས་བྱེད། ཨར་སྐྱ། དམར་པོ་སྲིན་སྐྱེས། བྱ་རོ་གདོང་། ཨ་གར་འབའ་ཞིག། ནགས་ཙནྡན།
མི༌བདག་དགའ་བྱེད། སྙིང༌སེལ།
ཡུལ་མིང་། ཨ་ཀ་རུ། (གཞུང་སྐད) ཨ་ཀུ་
རུ། (ཀྲང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་
ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཨ་ག་རུའི་སྡེ།
Thymelaeaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། རོ་ཁ་ལ་ཅུང་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། ཁ་བ། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ལས། འདི་ལ་རིགས་གསུམ་སྟེ། དཀར་ནག་དམར་གསུམ་མོ། །ཟེར་གསུངས་མི་དང་དོན་མཐུནམ་སྦེ། ཨ་ག་རུ་ལུ་དབྱེ་བ་ཨར་སྐྱ། ཨར་ནག ཨར་དམར་གསུམ་སྦེ་ཡོད། འདི་ཡང་ཨ་དམར་འདི་ཨ་གར་གོ་སྙོད་ལུ་སླབ་ཨིན། ཨ་གར་དཀར་པོ་ཟེར་མི་འདི་ཨ་ག་རུའི་ཤིང་མ་ཁུག་པའི་སྐབས་སུ་ཨར་སྐྱ་ལུ་སླབ་ཨིན། ཨར་སྐྱའི་ཤིང་འདི་ལོ་ལེ་ཤ་སོང་བའི་ཁུག་ཁུགཔ་གི་ནང་སྙིང། འབྲོང་གི་རྭ་བཟུམ་ནགཔོ་ཆགས་མི་ལུ་ཨར་ནག་ཟེར་སླབ་ཨིན། ས་གནས་དགེ་ལེགས་ཕུག་ལ་སོགས་པའི་ཁ་དམའ་སའི་ས་གནས་ཚུ་ལུ་སྐྱེས་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

273

ཡོད་པའི་ཨ་ག་རུ་འདི། ཕྱིའི་པགས་ཀོ་མདོག་གནགཔོ་ཤས་ཆེ་སུ་དང་། ནང་ན་གི་ངོ་བོ་དཀར་བའི་རང་བཞིན་ནམ་ཁ་དོག་སྐྱ་བོ་ཡང་ལ་གསོབ་པ། ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་ཤིང་སྨན་གྱི་རིགས་འདི་སྡོང་པོ་སྦོམ་སྦེ་འགྱོཝ་མ་ཚད། ལོ་འདབ་ཆུང་ཀུ་དབྱིབས་ནར་བ་རྩེ་རྣོ་སུ་ཡོད་པའི་ཁར། མདོག་ལྗང་ཁུ་རྒྱབ་ལྗང་སེར་མཐུག་འཇམ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། ངོས་འཛིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་འདི་ཡང་ལོ་མ་ལགཔ་གིས་འཐེན་བལྟཝ་ད་ནང་ན་ལུ་བལ་དཀརཔོ་འདྲ་སུ་རྩི་ཡོདཔ་བཟུམ་སྦེ་མཐོང་ནི་ཡོད། ཤིང་འདི་མེ་ནང་བསྲེག་པ་ཅིན་སྣུམ་ཚི་ཁོལ་ནི་དང་། དུད་པ་ཆེ་བ། དྲིམ་ཞིམ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་མནམ་ནི་ཡོད། ཇི་སྐད་དུ། ཨ་གར་བཟང་ངན་མེ་ལ་དྲིས། །མེར་བཅུག་དྲི་ཆེ་ཁོལ་ན་བཟང་། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨིན། དེ་ཡང་ཡུལ་སོ་སོའི་ཁྱད་པར་ལས་སྨན་འདི་གི་ངོས་འཛིན་གྱི་བཤད་པ་འཁྲུངས་དཔེ་ཚུ་ནང་མ་འདྲཝ་དུམ་གྲ་རེ་ཡོད་རུང་དོན་ལུ་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་ལས་ལྕི་བ་ཨར་སྐྱ་གི་གྲངས་སུ་སྦེ་གཏན་འབེབས་འབད་ཡོདཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ལོ་ལེ་ཤ་སོང་བའི་སྡོང་པོ་སྟོན་མཚམས་ལུ་འཐུ་དགོ་ཟེར་ཡོད་རུང་། སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིགས་བཟོ་བསྐྲུན་ལས་འཛིན་ཚད་ཀྱིས་ལག་ལེན་དངོས་བསྟར་ལུ་འབད་བ་ཅིན། སྤྱི་ཟླ་བཅུ་གཅིག་པ་དང་བཅུ་གཉིས་པའི་ནང་ལུ་འཐུ་སྟེ་དུམ་བུར་གཏུབ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་སྦེ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ཨིན།

ཕན་ཡོན།
ཤེལ་འཕྲེང་ལས། ཨ་ག་རུ་ཡིས་སྙིང་སྲོག་ཚ་བ་སེལ། །ཟེར་
གསུངས་དོ་བཟུམ། སྙིང་གི་ནད་གཞི་དང་། སྲོག་རླུང་གི་ནད་
ཀྱིས་དབང་རྩ་ཉམས་མི། གཉིད་ལོག་མ་ཚུགས་པའི་ནད་གཞི་
ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན། འཁྲུལ་ཞིག་སྨན་པ་གིས། ཨ་ག་རུ་ལུ་ནུས་པ་གསུམ་ལྡན་ཡོད་པའི་སྐོར་གསུངས་པ་ལས། རོ་ཚ་ལ་སྦྲིད། ནུས་པ་བསིལ་རྒོད་ཡིན་ཏེ། སྙིང་གི་ཤ་དམར་པོ་འདི་གིས་ཚད་པའི་ནད་སེལ་ནི་དང་། ནུས་པ་བསིལ་དྲོད་སྙོམས་པ་སྙིང་གི་གཤམ་གྱི་ཚིལ་བུ་འདི་གིས་བད་ཀན་སེལ་ནི། ཞུ་རྗེས་དྲོད་ཡོད་པས་སྲོག་རྩ་དང་རླུང་གི་ནད་གཞི་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ལས་དེ་དག་ཨ་ག་རུའི་ནུས་པ་གསུམ་ལྡན་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཡོདཔ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

274

ཨ་གར་གོ་སྙོད།
Cinnamomum granduliferum (Wall.) Meisner

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྐྱིདཔ་ཅུ་ཤིང་། (གཞུང་སྐད།) ཝམ་ཁྲཝ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་གྱི་ཁ་སྐད།)

ཡུལ་མིང་། ཏྭ་གྷ་ར། གོ་སྙོད་མ། ཨར་དམར།རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་གྱི་སྡེ།
Lauraceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༥༠༠-༢༤༠༠ བར། རོ། ཁ་ལ་ཚ་བ།

ཞུ་རྗེས། བསིལ་ལ་སྙོམས། ནུས་པ། ལྕི་ལ་བསིལ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ལྷོ་མོན་དང་རྒྱས་དམ་སོགས་རོང་ཆེན་ལས་འབྱུང་ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། སྲ་སྙི་ཨར་སྐྱ་འདྲ་རུང་ཁ་དོག་དམར་ཤས་དང་འབོལ་ཞེས་འཇམ་ལྕུག་ལྕུ་དང་བཞུན་ཟེར་ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་(དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་ལས་ཤིང་རྒྱུ་སྲ་ལ་འབོལ་བ་ཞེས་འགྲེལ)། དྲི་ངད་ཆེ་བ་ཤིང་སྡོང་ཆེན་པོ་འདི་ལས་འབྱུང་མི་མེ་མདའ་ལ་སོགས་བཟོ་བཏུབ་པའི་ཤིང་སྡོང་འདི་མང་ཆེ་བ་རང་ལྗོངས་ཀྱི་ས་གནས་ཀྲོང་ས་དང་གཞལ་སྒང་། སྤུངས་ཐང་ཁ་ཚུ་ལས་སྐྱེ་བའི་སྨན་ཤིང་འདི་པགས་ཀོ་གི་ཁ་དོག་ནག་སྐྱ་དང་ནང་ན་ལུ་སྨུག་པོ། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་རེས་མོས་སུ་སྐྱེ་བ། ལོ་འདབ་མདུན༌སྣུམ༌ནག༌ཅན༌དང་རྒྱབ༌སྐྱ༌བ་སྟུག་པག་པ་སྦེ་ཡོད། ལོ་མ་ལགཔ༌གིས༌འཕུར༌

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

275

མཉེ༌འབད༌དེ༌དྲིམ༌ཧུམ༌བལྟཝ༌ད༌ག༌བུར༌གྱི་དྲིམ་བཟུམ་སྦེ་མནམ་ཨིན། མེ་ཏོག་སེརཔོ་དྲིལ་བུའི་དབྱིབས་ཅན་སྦེ་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་ཤརཝ་ཨིན། དྲང་སྲོང་གྲུབ་པ་གིས། ལྕི་སྣུམ་བསིལ་བའི་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་དང་། ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ལྕི་བ་ཨར་སྐྱ། སྣུམ་པ་ཨར་ནག། བསིལ་བ་ཨར་དམར་ཟེར་རིགས་གསུམ་ཕྱེ་ཡོདཔ་བཞིན་དུ་ཨ་གར་གོ་སྙོད་ཟེར་མི་འདི་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་གྱི་ཡ་གྱལ་བསིལ་བ་ཨར་དམར་ལུ་ངོས་འཛིན་འབད་མི་འདི་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
འཐུ་དུས་འཁྲུངས་དཔེ་ལས་གསུངས་དོ་བཟུམ་དཔྱིད་ཀ་དང་སྟོན་ཀའི་སྐབས་ལུ་འཐུ་ཞིནམ་ལས་སྐམ་སྟེ་སྨན་ནང་ལུ་སྡོང་པོ་བེད་སྤྱོད་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
རང་བྱུང་རྡོ་རྗེ་གིས། ཨ་གར་དམར་པོས་རླུང་ཚད་འཇོམས། །ཞེས་གསུངམ་བཞིན་དུ། ཁྱད་པར་དུ་ཨ་གར་དམརཔོ་གིས་རླུང་དང་ཚད་པ་སེལཝ་མ་ཚད། སྙིང་རླུང་དང་སྲོག་རླུང་། རླུང་ཚད་དང་རྩ་རླུང་ལ་ཡང་ཕན། མ་གཞི་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་ཆ་ར་ལུ་ལྕི་སྣུམ་བསིལ་བའི་ནུས་པ་ཚང་ནི་འདི་གིས་རླུང་རྐྱང་པ་ལུ་ཕན་པ་ཡོདཔ་མངོན་གསལ་ཨིན་ཟེར་གསུངས་ཡོད།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

276

ཨ་རུ་ར། Terminalia chebula Retzius

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྨན་མཆོག་རྒྱལ་པོ། འཆི་མེད་བདུད་རྩི། གསེར་མདོག བཅུད་ལེན། ནུས་ལྡན། དུག་འཇོམས། ཧ་རི་ཊ་ཀིཡུལ་མིང་། ཨ་རུ་ལ། (ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་
གྱི་ཁ་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཨ་རུ་རའི་སྡེ།
Combretaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༢༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། རོ་ལྔ་ལྡན། མངར་བ། སྐྱུར་བ།

ཁ་བ། ཚ་བ། བསྐ་བའོ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། སྐྱུར་བ། ཁ་བ། ནུས་པ། ལྕི་བ། སྣུམ་པ། བསིལ་བ།
རྟུལ་བ། ཡང་བ། རྩུབ་པ།
ཚ་བ། རྣོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
སྨོན་ལམ་གྱི་མཐུ་དང་ངོ་བོ་རོ་ནུས་ག་ཅི་ཐད་ལས་འབད་རུང་ནད་ཡོད་དོ་ཅོག་གི་གཉེན་པོ་ཨིནམ་ལས་སྨན་མཐའ་དག་གི་རྒྱལ་པོ་ལུ་གྱུརཝ་ལས་བརྟེན། རྒྱུད་དང་མན་ངག་ཐམས་ཅད་ལས། སྨན་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ཨ་རུ་ར། །ཞེས་དང་། གསོ་དཔྱད་ཕྲན་བུ་ལས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཞེས་བྱ་བ། །རྣམ་སྲས་ལ་སོགས་གནོད་སྦྱིན་གྱི། །གཞལ་མེད་ཁང་གི་ལོགས་སུ་སྐྱེ། །སྡོང་པོ་རིན་ཆེན་ལྔ་ལས་གྲུབ། །ལོ་མ་པཉྩ་ལི་ཀ་དང་། །མེ་ཏོག་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་འདྲ། །འབྲས་བུ་ཨ་རུ་རྣམ་རྒྱལ་ཞེས། །ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཡང་ལྷའི་བཙུན་མོ་བློ་གྲོས་བདེ་བྱེད་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

277

མ་གིས་ཨ་རུ་ར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྔོན་པོ་རྟའི་མགུ་ཏོག་ཙམ་ཅིག་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་ལུ་བཏུས་ཞིནམ་ལས། འདི་སྨན་གྱི་ལྷ་མོ་བདུད་རྩི་མ་གི་སྤྲུལ་པ་གྲུབ་པའི་ལྷ་མོ་ཡིད་འཕྲོག་མ་ལུ་ཕུལ་ཏེ། ཡིད་འཕྲོག་ལྷ་མོ་དག་ལ་གསོན། །དབྱིབས་ལེགས་མཛེས་ཤིང་ཡོན་ཏན་རྫོགས། །སྨན་མཆོག་རྣམ་རྒྱལ་རྡོག་པོ་འདི། །གྲུབ་པའི་ལྷ་མོ་ཁྱོད་ལ་འབུལ། །བདག་ལ་བརྩེ་བས་ལེགས་བཞེས་ནས། །ཕྱི་རབས་སེམས་ཅན་དོན་ཕྱིར་དུ། །སྨོན་ལམ་ས་བོན་འདེབས་པར་མཛོད། །འབྲས་བཟང་སྨིན་པར་གདོན་མི་ཟ། །ཞེས་ཞུ་དོ་བཟུམ་ཡིད་འཕྲོག་མ་གིས་ཨ་རུ་ར་བསྣམས་ཏེ་རྒྱ་གར་རྡོ་རྗེ་གདན་ལུ་བྱོན་སྦེ། ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་རབ་འབྱམས་སྤྱན་དྲངས་ཞིནམ་ལས་མཆོད་བསྟོད་ཀྱིས་མདུན་བསུ་སྟེ་དེ་སྦེ་སྨོན་ལམ་བཏབ་ནུག །བླ་མ་དཀོན་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་དང་། །བདག་གི་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་མཐུས། །རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་མེད་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས། །སྨོན་ལམ་བཏབ་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག །བདུད་རྩི་མཆོག་གྱུར་རྣམ་རྒྱལ་འདི། །ཤར་ཕྱོགས་སྤོས་ངད་ལྡན་འཁྲུངས་ནས། །རྩ་སྡོང་ཡལ་ག་ལོ་མ་དང་། །པགས་པའི་མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཡིས། །འགྲོ་བའི་རུས་པ་ཤ་ཡན་ལག །རྩ་རྒྱུས་པགས་པའི་དོན་སྣོད་དང་། །དབང་པོའི་ནད་རྣམས་སེལ་བྱེད་ཤོག །ཨ་རུ་རིགས་ལྔ་འཁྲུངས་པའི་གཙོར། །རོ་དྲུག་ནུས་བརྒྱད་ཞུ་རྗེས་གསུམ། །ཡོད་ཏན་བཅུ་བདུན་ཀུན་རྫོགས་པས། །ཉེས་གསུམ་མཚན་ཉིད་ཉི་ཤུ་དང་། །ཁྱད་པར་བཞི་ཡི་ནད་སེལ་ཤོག །སྨན་རྒྱལ་ནོར་བུ་དེ་ཡི་འཁོར། །ཨ་རུ་རིགས་བཞི་ལེགས་འཁྲུངས་ནས། །སྨན་སྦྱོར་གང་བྱེད་དེ་ཡི་གཙོར། །སྨན་མཆོག་འདི་ཉིད་བྱེད་གྱུར་ཅིག །སྤྲུལ་པའི་རི་བོ་སྤོས་ངད་ལྡན། །འཕགས་མིན་སོ་སྐྱེས་བགྲོད་པར་དཀའ། །དེ་ཕྱིར་ས་ཕྱོགས་གཞན་ཀུན་དུ། །རིགས་ལྔའི་ས་བོན་ཐེབས་སྨིན་ཤོག །སྨན་མཆོག་རྣམ་རྒྱལ་འདི་ལ་སོགས། །ནུས་ལྡན་སྨན་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །མི་མཇེད་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཁྱབ་ནས། །འགྲོ་བའི་ནད་ཀུན་ཞི་བྱེད་ཤོག །ཅེས་སྨོན་ལམ་བཏབ་བཞིན་དུ་འཁྲུངས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གཡུ་ཐོག་རྙིང་མ་གི་རྣམ་ཐར་ལས་བཤད་དེ་འདུག། དེ་སྦེ་ལྷ་མོ་ཡིད་འཕྲོག་མ་གི་སྨོན་ལམ་གྱི་མཐུ་གིས་སྟོབས་ལས་གནས་ཆེན་ལྟ་ན་སྡུག་གི་ཤར་ཕྱོགས་སྤོས་ངད་ལྡན་གྱི་རི་ལུ་ཨ་རུ་ར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་གཙོ་བོ་གྱུར་པའི་རིགས་ལྔ་ཤིང་གཅིག་ལུ་ཚངམ་སྦེ་སྐྱེ་ནུག ཨ་རུ་ར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་འདི་སྤོས་ངད་ལྡན་ལས་ཡུལ་གཞན་ལུ་མ་སྐྱེ་རུང་སྨོན་ལམ་གྱི་མཐུ་གིས་རིགས་གཞན་ཡུལ་ཕལ་ཆེ་བའི་ནང་ལུ་སྐྱེ་ཡོདཔ་སྦེ་དྲི་མེད་ཤེལ་ཕྲེང་ནང་ལུ་གསལ་ཏེ༌ཡོད། དེ་ཡང་། འཚོ་མཛད་གཞོན་ནུའི་སྨན་གྱི་སྡེབ་སྦྱོར་ལས། རྒྱ་གར་གནས་བཟང་སེམས་ཅན་བསོད་ནམས་ཆེ། །འཕགས་པའི་བྱིན་རླབས་ཡིད་འཕྲོག་སྨོན་ལམ་མཐུས། །ཤར་ཕྱོགས་སྤྲུལ་པའི་རི་བོ་སྤོས་ངད་ལྡན། །སྨན་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ཨ་རུ་རྣམ་རྒྱལ་འཁྲུངས། །དྲི་ཡིས་ཁྱབ་པའི་ས་ཕྱོགས་ནད་མེད་ཅིང་། །སྨན་པའི་རྒྱལ་པོས་བྱིན་རླབས་སྤྲུལ་པའི་སྨན། །རྒྱ་གར་ལི་ཡུལ་བལ་ཡུལ་ལ་སོགས་པའི། །ཡུལ་ཁམས་གཞན་དུ་སྨན་མཆོག་འདི་མི་སྐྱེ། །ཆ་འདྲ་ཙམ་རེ་སྨོན་ལམ་སྟོབས་ལས་འབྱུང་། །དེ་ལ་ནུས་པའང་ཆ་འདྲ་ཡོད་པར་གསུངས། །ཞེས་དང་། གསོ་དཔྱད་ཕྲན་བུ་ལས། གསེར་མདོག་ཤ་ཆེན་འབིགས་བྱེད་དང་། །རྩ་སྙུང་རྩེ་སྙུང་ཟར་མ་རྣམས། །རྒྱ་གར་བལ་ཡུལ་གར་ཡང་སྐྱེ། །ཞེས་གསུངས། མདོ་སྡེ་གསེར་འོད་དམ་པ་ལས། ཨ་རུ་ར་ནི་རྣམ་གཅིག་ལ། །

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

278

རོ་ནི་རྣམ་པ་དྲུག་ལྡན་ཏེ། །ནད་ནི་ཐམས་ཅད་སེལ་བྱེད་པའི། །ཉེས་མེད་སྨན་རྣམས་ཀུན་གྱི་རྒྱལ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཨ་རུ་ར་དེའི་ཁྱད་པར་གྱི་ཆོས་ཡང་། རྩ་རྒྱུད་ལས། རོ་དྲུག་དང་ལྡན་པ། ནུས་པ་བརྒྱད་དང་ལྡན་པ། ཞུ་རྗེས་གསུམ་དང་ལྡན་པ། ཡོན་ཏན་བཅུ་བདུན་རྫོགས་པ། ཞེས་བཤད་པ་དང་། བཤད་རྒྱུད་ལས། ཨ་རུ་ལན་ཚྭ་མ་གཏོགས་རོ་ལྔ་ལྡན། །ཞེས་ལན་ཚྭ་བའི་རོ་མེད་པ་མ་གཏོགས་རོ་ལྔ་ཡོད་ཟེར་འགྲེལ་བྱེད་སྣ་ཚོགས་གསུངས་ཡོད་རུང། རོ་དྲུག་ལྡན་པ་བཤད་པ་ནི། ཡན་ལག་ནག་པོའི་རྒྱུད་ལས། ཨ་རུ་ར་ནི་རིགས་ལྔ་སྟེ། །རོ་དྲུག་ནུས་པ་བརྒྱད་དང་ལྡན། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་བུམ་པ་ལས། རིགས་ལྔ་རོ་དྲུག་ནུས་པ་བརྒྱད། །ཞུ་རྗེས་གསུམ་ལྡན་ནད་རིགས་འཇོམས། །ཞེས་གསུངས་པ་ནི་ཨ་རུ་རའི་རིགས་སྤྱིར་བཤད་པ་ཞེས་གསལ། ཨ་ཙ་རའི་རྡེ་སྐོར་ལས། ཨ་རུ་ར་ནི་རྣམ་གཅིག་ལ། །རོ་དྲུག་ནུས་བརྒྱད་ཡོན་ཏན་ལྡན། །ཞུ་རྗེས་གསུམ་ཚང་ནད་ཀུན་འཇོམས། །འདི་ནི་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའོ། །ཞེས་དང་། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། ཨ་རུ་རོ་བསྐ་ཞུ་རྗེས་མངར། །རྩུབ་ཅིང་ལན་ཚྭའི་རོ་མེད་ཀྱང་། །དྲོད་ཆེ་ཟས་འཇུ་ཡིད་གཞུངས་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨ་རུ་ར་རྣམ་རྒྱལ་ལུ་རོ་ནུས་པ་ཞུ་རྗེས་ཡོན་ཏན་ཚང་སྟེ་ཡོད་རུང་། གཞན་བཞི་པོ་ལུ་ལན་ཚྭ་བའི་རོ་མེད། ཨ་རུ་རོ་བསྐ་ཟེར་མི་འདི་ཡང་བསྐ་བ་རྐྱང་པ་མིན་པར་བསྐ་བ་ཤས་ཆེ་བའི་དོན་དང་། རོ་གཞན་ཚུ་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་ཚུལ་གྱིས་རོ་ལྔའམ་དྲུག་དང་ལྡན་པ་ཨིན།
ཨ་རུ་ར་རིགས་ལྔའམ་བདུན་ནམ་བརྒྱད་ལུ་དབྱེ་ཚུལ་དང་གསུམ་ལས། དང་པོ་རིགས་ལྔ་ལུ་དབྱེ་ཚུལ་འདི་ཡང་། བཤད་རྒྱུད་ལས། དེ་ལ་རིགས་ལྔ་རྣམ་རྒྱལ་འཇིགས་མེད་དང་། །བདུད་རྩི་འཕེལ་བྱེད་སྐེམ་པོ་ལྔ་ཡིན་ཏེ། །ཞེས་དང་། རིགས་བདུན་ལུ་དབྱེ་ཚུལ་ནི། བདུད་རྩི་སྙིང་པོ་ལས། ཨ་རུ་ར་ནི་རྣམ་པ་བདུན། །རྣམ་པ་རྒྱལ་བ་བུམ་གྱི་མགྲིན། །གསོ་བྱེད་བདུད་རྩི་འཇིགས་མེད་དང་། །འཕེལ་བྱེད་སྐེམ་པོ་རྣམ་བདུན་ནོ། །དེ་དག་རོ་ནི་རྣམ་ལྔ་ལྡན། །དེ་ལས་ཕྲ་བ་བརྒྱད་ལུ་དབྱེ་ཚུལ་ནི། དྲང་སྲོང་ཙ་ར་ཀའི་བདུད་རྩི་བམ་པོ་བཞི་པ་ལས། ལྷ་མིན་གྱིས་བརྐུས་བདུད་རྩི་ཟེགས་མ་ནི། །ས་ལ་ལྷུང་བ་རླུང་གིས་བརྒྱད་དུ་ཕྱེས། །དེ་ནི་ཧ་རི་ཏ་ཀ་བརྒྱད་གྱུར་པ། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་བདུད་རྩི་གསེར་མདོག་ཅན། །འཆི་བ་མེད་དང་ཀུན་ནས་ཤ་རྒྱས་དང་། །འཇིགས་མེད་འཕེལ་བྱེད་སྐེམ་པོ་མཆུ་རིང་བརྒྱད། །ཞེས་གསུངས། ཨ་རུ་ར་སྤྱིའི་ངོ་བོ་བཤད་པ་དེ་ཡང་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཨ་རུ་ར་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང་། །སྡོང་པོ་ཆེ་ལ་ལོ་མ་མཐུག །མེ་ཏོག་སེར་པོ་འབྲས་བུ་ལ། །རིགས་ནི་བརྒྱད་དམ་བདུན་ནམ་ལྔ། །རོ་ནི་དྲུག་དང་ལྡན་པ་སྟེ། །ནུས་པས་ནད་ཀུན་སེལ་བར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཤིང་སྡོང་ཆེ་བ་ཕྱི་ལྐོགས་ཀྱི་ཁ་དོག་སྟར་ག་གི་སྡོང་པོ་འདྲ་བའི་བར་ཤུན་ལྗང་སེར། ལོ་མ་ལྗང་གུ་མཐུག་པ། མེ་ཏོག་སེརཔོ་སྦེ་ཤར་བའི་འབྲས་བུ་ནག་སེར་རིགས་གཉིས། སེརཔོ་ལུ་ཡང་ཤིང་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་། སྨིན་ཆེ་ཆུང་སྐྱེ་གནས་ལ་སོགས་པའི་དབང་གིས་གོང་གི་བཟུམ་དབྱེ་བའི་རིགས་མ་འདྲཝ་ཡོད་ཟེར་གསོ་རིགས་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ནང་ལུ་གསལ་ཏེ་འདུག འདྲ་ཡིག་ལས། ཨ་རུ་ར་ནི་ཡུངས་ཆུང་སྐམ་པོ་འདྲ། །ཞེས་དང་། བཟང་ངན་ཡང་། འདྲ་དཔེ་ལས། ཨ་རུ་གསེར་གྱི་སྒོ་ང་འདྲ། །ཞེས་དང་། ཨ་རུ་ར་ནི་གསེར་མདོག་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

279

ཐོན། །ཤ་རྒྱས་ཁེངས་པ་བཟང་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ་ཨིན། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ལ། བཤད་རྒྱུད་ལས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཀུ་བའི་མཇུག་མ་འདྲ། །ཞེས་དང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་དངོས་ནི་ལྷ་ཡུལ་ནས་འཕོས་པའི་ནོར་བུ་ཡིན་ལ་ལོ་དུས་བསྐལ་པ་དགེ་བའི་དུས་སུ་སྤོས་ངད་ལྡན་དུ་ཤིང་གི་རྩེར་རེ་ཟུང་ཙམ་འབྱུང་བར་བཤད། ཅེས་དང་། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཆག་ཚང་ཀུ་བ་ལྟར་སེར་ལ་དམར་མདངས་བཅས་མཇུག་མ་རིང་ལྟོ་བ་ལྡིར་བའོ། །དེ་ཡང་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཆེ་བ་དངོས་ནི་ལྷ་ཡུལ་ནས་འཕོས་པའི་ནོར་བུ་ཡིན་པས་རྒྱལ་ཆེན་གྱི་བསོད་ནམས་ཅན་རེ་རེ་ལས་མི་རྙེད་ལ། ཞེས་གསལ། དྷརྨ་སྭ་མིས། ཨ་རུ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ནི། །ཀུ་བའི་འཇུག་འདྲ་ཁྱད༌པར༌དུ། །བཀྲ༌ཤིས༌དོན༌ཀུན༌འགྲུབ༌ཅེས༌པ། །ཨ༌རུའི༌ནང༌ནས༌ཨ༌རུ༌ཡོད། །བསྐྱོད༌ན༌ཁྲོག༌ཁྲོག༌ཟེར༌བ༌ཡོད། །དེ༌ནི༌ཡིད༌བཞིན༌ནོར༌བུ༌ཡིན། །རྣམ༌པར༌རྒྱལ༌བ༌དག༌ཏུ༌འདོད། །རབ༌འབྲིང༌ཐ༌མའི༌དབྱེ༌བ༌ནི། །ཀུ༌བའི༌མཇུག༌འདྲ༌རབ༌ཏུ༌བཤད། །གསུམ༌འབྲེལ༌དག༌ཏུ༌ཡོང༌བ༌དེ། །རྣམ༌པར༌རྒྱལ༌བ༌འབྲིང༌དུ༌བཤད། །གཉིས༌འབྲེལ༌རྣམ༌རྒྱལ༌ཐ༌མ༌ཡིན། །ཞེས༌གསུངས་ནུག །
འདྲ༌དཔེར། ༡. རྣམ༌རྒྱལ༌མཇུག༌རིང༌ཀུ༌བ༌འདྲ། །ཞེས་གསུངས། ༢. ཨ་རུ་འཇིགས་མེད་འདི་ཡང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ངོ་བོ་ཟུར་ལྔ་པ་མདོག་ནག་པོ་ཤིན་ཏུ་འཇོང་པའི་རྣམ་པ་ཅན། ཞེས་དང་། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཟུར་ལྔ་པ་འཇོང་མོའོ། །ཞེས་གསུངས། དྷརྨ་སྭ་མིས། འཇིགས་མེད་ནག་པོ་གླ་རིལ་འདྲ། །འབིགས་བྱེད་དཀྱིལ་དུ་རུས་པ་མེད། །ད་ལྟ་ནག་ཆུ་དག་ཏུ་འདོད། །ཅེས་དང་། རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ་ལས། འཇིགས་མེད་རི་མོ་ལྔ་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། འདྲ་དཔེ་ལས། འཇིགས་མེད་སྦལ་སྒོང་ལྕོང་མོ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། ༣. བདུད་རྩི་ཤ་མཐུག །དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ངོ་བོ། མདོག་དམར་སེར་ཤས་ཆེ་ལ་མཐུག་པའོ། །ཞེས་དང་།ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཤ་ཆེ་ལ་མཐུག་པའོ། །ཞེས་གསལ། དྷརྨ་སྭ་མིས། བདུད་རྩི་ཤ་མཐུག་ཅེས་བྱ་བ། །ཁ་དོག་དམར་སེར་དག་ཏུ་འདོད། །ད་ལྟ་ཤ་ཆེན་ཞེས་སུ་གྲགས། །ཞེས་དང་། གསོ་དཔྱད་ཕྲན་བུ་ལས། ཤ་ཆེན་མཐུག་ལ་ཤ་ཡང་ཆེ། །ཞེས་དང་། འདྲ་དཔེ་ལས། ཤ་ཆེན་སྦལ་པ་འགྲངས་པ་འདྲ། །ཞེས་དང་། ཤ་ཆེན་ཟན་རློན་ཆང་བཅང་འདྲ། །ཞེས་སོ། ། ༤. འཕེལ་བྱེད་ཟླུམ་པོ། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ངོ་བོ། དབྱིབས་བུམ་པའི་ལྟོ་བ་ལྟར་ལྡིར་བའམ་བ་རུ་རའི་དབྱིབས་ཅན་ཁ་དོག་སེར་སྐྱ། ཞེས་དང་། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། བུམ་པའི་ལྟོ་བ་ལྟར་ལྡིར་བ་སྟེ་བ་རུ་རའི་དབྱིབས་ཅན་ནོ། །ཞེས་གསལ། དྷརྨ་སྭ་མིས། འཕེལ་བྱེད་ཟླུམ་པོ་ཞེས་བྱ་བ། །ད་ལྟ་སེར་མདོག་ཅེས་སུ་གྲགས། །ཞེས་དང་། གསོ་དཔྱད་ཕྲན་བུ་ལས། གསེར་མདོག་སེར་ལ་ལྕི་བར་གནས། །ཞེས་དང་། རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ་ལས། སེར་སྐྱ་འཕེལ་བ་ཞེས་བྱ་སྐྱེ། །ཞེས་དང་། འདྲ་དཔེ་ལས། འཕེལ་བྱེད་སེ་འབྲུའི་གང་བུ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས། ༥. སྐེམ་པོ་སུལ་མང་། དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་ལས། ངོ་བོ། ཤ་ཆུང་བས་སྐེམ་པོ་སྟེ་པགས་པ་ལ་སུལ་མང་པོ་ཡོད་པ་རྩ་རྩེ་མཆུ་རིང་བ། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཤ་ཆུང་བས་སྐེམ་པོ་སྟེ་སུལ་མང་པོ་ཅན་འདི་རིགས་རྩ་བ་ཕྲ་རིང་ལ་རྩ་སྙུང་རྩེ་མོ་ཕྲ་རིང་ལ་མཆུ་སྙུང་ཟེར་བ་དབྱེ་བའོ། །ཞེས་གསལ། དྷརྨ་སྭ་མིས། སྐེམ་པོ་སུལ་མང་ཞེས་བྱ་བ། །མཆུ་སྙུང་ཞེས་སུ་བཤད་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། གསོ་

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

280

དཔྱད་ཕྲན་བུ་ལས། རྩ་སྙུང་རྩ་ངོས་རིང་བ་ཡིན། །དེ་བཞིན་མཆུ་སྙུང་མཆུ་ངོས་རིང་། །དེ་གཉིས་ཡོད་ན་ཟར་མར་འདོད། །ཅེས་དང་། འདྲ་དཔེ་ལས། སྙུང་མོ་རིལ་བ་སྤྱི་བླུགས་འདྲ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་སྦེ་ཨིན་ནོ། །

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་འབྲས་བུ་འབྲུག་ཟླ་བཅུ་པའི་ནང་སྨིན་པའི་དུས་སུ་འཐུ་སྟེ་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཞིནམ་ལས་བེད་སྤྱོད་སྐབས་ནང་གི་ཚི་གུ་བཏོན་བཀོ་ཞིནམ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། འབྱར་དང་བུམ་རྫས་སོགས་རྫས་ཀྱི་རིགས་ལུ་ཤ་རུས་མཉམ་དུ་སྤྱོད་ཆོག་ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག །

ཕན་ཡོན།
ཨ་རུ་ར་སྤྱིའི་ཕན་ཡོན་ནི། ཤེལ་ཕྲེང་ལས། ཨ་རུ་ར་ནི་ནད་རྣམས་ཀུན་ལ་མཆོག །ཞེས་དང་། རྒྱུད་གཞུང་ལས། ཨ་རུ་ལན་ཚ་མ་གཏོགས་རོ་ལྔ་ལྡན། །འཚོ་བྱེད་དྲོད་སྐྱེད་ཟས་འཇུ་འཕྲོད་པར་བྱེད། །རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་ལས་གྱུར་ནད་ཀུན་འཇོམས། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། ལུས་སྲོག་འཚོ་ནི་དང་། མེ་དྲོད་སྐྱེད་ནི། ཟས་འཇུ་ནི་ཚུ་འཕྲོད་ནི་དང་། རླུང་དང་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་ལས་གྱུར་པའི་ནད་གཞི་ཚུ་འཇོམས་ཚུགས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཕན་ཡོན། རྒྱུད་གཞུང་ལས། རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་ཀུ་བའི་མཇུག་མ་འདྲ། །རླུང་མཁྲིས་བད་ཀན་འདུ་བའི་ནད་རྣམས་སེལ། །ཁྱད་པར་བཀྲ་ཤིས་དོན་ཀུན་འགྲུབ་པས་བཟང་། །ཞེས་གསུངས་དོ་བཟུམ། རླུང་དང་མཁྲིས་པ་བད་ཀན་ལ་སོགས་པའི་ཚ་གྲང་གི་ནད་སེལ་ནི་དང་། ཁྱད་པར་དུ་གཟུགས་ལུ་བཏགས་ནི་དང་གནས་ཁང་ག་ཏེ་ཡོད་པའི་ས་ཕྱོགས་བཀྲ་ཤིས་ནི་དང་འདོད་པའི་དོན་ཚུ་བདེ་བླག་ཏུ་འགྲུབ་ཚུགས་པའི་སྨན་མཆོག་ཏུ་བཟང་བ་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་བླ་ན་མེད་པ་ཨིན། འཇིགས་མེད་ཟུར་ལྔ་པའི་ཕན་ཡོན། རྒྱུད་གཞུང་ལས། འཇིགས་མེད་ཟུར་ལྔ་མིག་ནད་གདོན་ལ་བསྔགས། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ། མིག་ནད་དང་གདོན་གྱི་རིགས་བསྲུང་ནི་ལུ་མཆོག་ཨིན། བདུད་རྩི༌བུམ༌པ༌ལས། འཇིགས༌མེད༌ཀྱིས༌ནི༌སྨྱོ༌འདྲེ༌ཐུབ། །ཅེས༌དང༌། རང༌བྱུང༌པས། རྣམ༌རྒྱལ༌འཇིགས༌མེད༌གདོན༌ལ༌བསྔགས། །ཞེས༌གསུངས། བདུད༌རྩི༌ཤ༌མཐུག་གི་ཕན་ཡོན་རྒྱུད༌གཞུང༌ལས། བདུད༌རྩི༌ཤ༌མཐུག་སྐེམ༌པོ༌ཤ༌འཕེལ༌བྱེད། །ཟེར༌གསུངས༌དོ༌བཟུམ། གཟུགས༌སྐེམ༌པོ༌ཚུ༌ཤ༌འཕེལ༌ཚུགསཔ༌ཨིན། ཙ༌ར༌ཀས། ཤ༌ཆེན༌མངར༌སྐྱུར༌ལུས༌ཀྱི༌ཤ༌ཚིལ༌སྐྱེད། །ཅེས༌དང༌། རྡོ༌རྗེ༌མཁའ༌འགྲོ༌ལས། བཅུད༌ཀྱིས༌ལེན༌པར༌བདུད༌རྩི༌སྟེ། །ཞེས༌དང༌། རང༌བྱུང༌ཞབས༌ཀྱིས༌ཀྱང༌། བཅུད༌ཀྱིས་ལེན་པར་ཤ་ཆེན་ཏེ། །ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་བཅུད་ལེན་ལུ་ཤ་ཆེན་འདི་མཆོག་ཨིན༌ནོ། །འཕེལ་བྱེད་ཟླུམ་པོའི་ཕན་ཡོན། རྒྱུད༌གཞུང༌ལས། འཕེལ་བྱེད་ཟླུམ་པོ་བུམ་འདྲ་རྨ་ལ་བསྔགས། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་བམ་པོ་བརྒྱད་པ་ལས། རྩི་བྱེད་ཀྱིས་ནི་རྨ་ལ་བསྔགས། །ཞེས་དང་། ཙ་ར་ཀས། །འཕེལ་བྱེད་མངར་བག་རྨ་རྣམས་འདྲུབ་ཅིང་བརྟས།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

281

།ཟེར་རྨའི་རིགས་ལུ་ཕན་ནི་དང་། སྐེམ་པོ་སུལ་མང་གི་ཕན་ཡོན་རྒྱུད༌གཞུང༌ལས། སྐེམ་པོ་སུལ་མང་བྱིས་པའི་མཁྲིས་ནད་སེལ། །ཞེས་དང་། བདུད་རྩི་བམ་པོ་བཞི་པར། སྐེམ་པོ་ཁ་བསྐ་བྱིས་པའི་ནད་གདོན་འཇོམས། །ཞེས་བྱིས་པའི་མཁྲིས་ནད་དང་ནད་གདོན་ཚུ་སེལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་སྦེ་ཡོདཔ་ཨིན་ནོ། །

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

282

ཨ་ཤོ་པ་ཏྲ། Zea mays L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོགཡུལ་མིང་། ཨ་ཤོམ། (ཚངས་ལ་ཁ) གེ་ཟ།
(གཞུང་སྐད)

རིགས་ཀྱི་སྡེ། གྲ་མ་ཅན་གྱི་སྡེ།
Panicoideae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། བསིལ་ལ་ཡང་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཨ་ཤོ་པ་ཏྲ་ནི་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་འདེབས་འཛུགས་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་ཞིང་གི་ལོ་ཐོག་གི་རིགས་ཅིག་ཨིན། སྡོང་པོ་རིང་ཚད་མི་ཊར་གཅིག་ལས་གསུམ་གྱི་བར་སྐྱེཝ་ཨིན། འདི་ལུ་ཡལ་ག་མེད་རུང་ལོ་མ་ལྗང་སེར་རྩུབ་པ་རྩ་རིས་དབུས་ལུ་གྱེས་ཏེ་དཀྱུས་རིང་བ། ལོ་འདབ་ཀྱི་མཐའ་མཉམ་པ། རྩེ་མོ་རྣོ་བ་སྨད་ཆ་སྡོང་པོ་གིས་བཏུམས་ཏེ་རེས་མོས་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་ཟེའུ་འབྲུ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཆ་མཉམ་ཏོག་ཏོ་སྦེ་ལོ་མ་གི་རྩེ་མོ་ལུ་ཤརཝ་ཨིན། འབྲས་བུ་སྡོང་པོའི་སྟོད་ཀྱི་ལོ་མའི་མཚམས་ལས་སྐྱི་ལྤགས་སྲབ་འཕྲོས་འཕྲོས་རེས་མོས་སྦེ་བཏུམས་པའི་ནང་འབྲུ་སེརཔོ་བང་རིམ་བརྩེགས་ཏེ་བཏགསཔ་ཨིན།

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

283

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
རང་ཟླ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པ་ཙམ་དང་། ཡང་ན་ས་གནས་དང་འཁྲིལ་སྨིན་པའི་དུས་ལུ་འཐུ་སྟེ་གཙང་བའི་ཐོག་ལས་སྤྱོད་དགོ །

ཕན་ཡོན།
ཆུ་བསགས་པ་དང་། གཅིན་འབབ་དཀའ་བའི་ནད། གཅིན་ལམ་གྱི་རྡེའུ་སྐྲན་སོགས་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

284

ཨ་འབྲས། Millettia pachycarpa Bentham

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་མྲ་ཕ་ལ། ཨ་མྭ། བྷུ་ཧུ་ར་ས་ནི། ཤ་འབྲས།

ཡུལ་མིང་། ཅ་ཀ་ཏྲི་མི། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ། ཨ་འབྲས་ཀྱི་སྡེ།
Fabaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༤༠༠ མན་ཆད་ལུ། རོ། མངར༌ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
འཁྲུངས་དཔེར། ཨ་འབྲས་ཤིང་སྡོང་ཆུང་བ་ལ། །ལོ་མ་ལྕུམ་གྱི་ལོ་མ་འདྲ། །མེ་ཏོག་སྔོན་པོ་གདུགས་ལྟར་ཕུབ། །འབྲས་བུ་ཤ་བའི་རླིག་པ་འདྲ། །རོ་ནི་སྐྱུར་ལ་མངར་བ་ཡིན། །རང་གི་ནུས་པས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་པའི་འབྲས་བུའི་གང་བུ་ནར་མོ་མཐེབ་ཆེན་སྦོམ་པ་ཙམ་ལ་ཤ་བའི་སྤུ་འདྲ་བ་སྐྱེས་ལ་རྩ་རིས་ཡོང་བའོ། །གང་བུ་ལྕི་ལ་དཀྲོགས་པས་སྒག་སྒག་ཟེར་བ་ནང་ན་འབྲས་བཟང་། ཡང་ལ་སྒག་སྒྲ་མེད་ན་རུལ་བའམ་འབུས་ཟོས་པས་ངན་ནོ། །འདྲ་ཡིག་ཏུ། ཨ་འབྲས་ཤ་བའི་རླིག་འབྲས་འདྲ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་དོ་བཟུམ། ལོ་ལེ་ཤ་སྦེ་སྐྱེ་བའི་འཁྲི་ཤིང་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཅིག་ཨིན། འཁྲི་ཤིང་འདི་སྦོམ་ལ་མཁྲེགས་ཤིང་མདོག་སྐྱ་བ། ཡལ་ག་དང་ཡལ་ཕྲན་མང་བ་ཕྱོགས་ག་ཏེ་ལུ་ཡང་ཁྱབ་སྟེ་འགྱོཝ་ཨིན། ལོ་མ་ལྗང་སེར་མཐུག་པ་སྦེ་ཡོད་རུང་ངོ་བོ་འཇམ་པ་གཙགས་བུའི་དབྱིབས་འདྲ་བ་རྩེ་རྣོ་བ་སྦེ་གཡས་གཡོན་ལུ་བཞི་རེ་དང་དབུས་སུ་གཅིག་བཅས་དགུ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

285

རེ་ཡོད། མེ་ཏོག་དམར་སྨུག་ཅན་སྲན་མའི་མེ་ཏོག་གི་དབྱིབས་བཟུམ་ཡལ་གའི་མཚམས་ལས་ཤརཝ་ཨིན། འབྲས་བུའམ་གང་བུ་གཟའ་བདུད་དཀར་པོའི་གང་བུ་འདྲ་བའི་ནང་ན་འབྲུ་ཕྱི་པགས་སྨུག་ལ་ནང་དཀར་པོ་མཁལ་མ་ཞོ་ཤའི་དབྱིབས་དང་ཧ་ལམ་མཚུངས་པ་གསུམ་རེ་ཙམ་ཡོད། ཀྲོང་གསར་གླང་མཐིལ་ལས་མཐོང་མྱོང་བའི་ཨ་འབྲས་འདི་རྡོ་རྗེའི་དབྱིབས་ཅན་ཕྱི་པགས་སྨུག་ཅན་གྱི་ནང་ངོས་ལས་དཀར་བའི་ཁྲ་ཅན་སྐར་མ་ཤར་ཤརཝ་བཟུམ་སྦེ་ཡོད།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་ནང་ལུ་གང་བུའམ་ཚི་གུ་མ་རུལ་བར་སྐམ་ཞིནམ་ལས་གང་བུའི་ཕྱི་པགས་དོར་ཏེ་ནང་སྙིང་བྱེ་མའི་ནང་ལུ་བརྔོ་ཞིནམ་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ །

ཕན་ཡོན།
བཤད་རྒྱུད་རྐྱང་སེལ་ལས། ཨ་འབྲས་ས་འབྲས་འཇམ་འབྲས་མཁལ་ནད་སེལ། །ཞེས་དང། གདམས་པ་སུམ་ཅུ་པ་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་དྲོད་དང་ནུས་པ་ཉམས་པ་སོགས་མཁལ་ནད་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

286

ཨན་འབྲས། Diospyros kaki Thunb.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཨ་མྲ་འབྲ་གོཡུལ་མིང་། ཨན་འབྲས། (གཞུང་སྐད) རིགས་ཀྱི་སྡེ།ཤིང་སྨན་སྡེ་ཚན།
Ebenaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༡༠༠༠-༡༥༠༠ བར། རོ། མངར་ལ་བསྐ་བ།

ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཤིང་འབྲས་སྦེ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་ཨན་འབྲས་འདི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་འཁོད་ལྡུམ་ར་ནང་ལུ་འཛུགས་སྐྱོང་འབད་དེ་སྐྱེ་བའི་སྡོང་པོ་རིང་ཚད་མི་ཀྲར་༤-༡༨བར་མདོག་སྔོ་ནག་ཟླུམ་བུ་སྦེ་སྐྱེཝ་ཨིན། སྡོང་པོ་གུ་ལས་ཡལ་ག་དང་ཡན་ཕྲན་ཕྱོགས་མཚམས་ལུ་གྱེས་པའི་གུ་ལོ་མ་སྒོར་ནར་ཆེ་ཆུང་རིང་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༧-༡༥བར་དང་། རྒྱ་ཚད་སེན་ཀྲི་མི་ཀྲར་༢ ཙམ་ཡོད་མི་འདི་སྟོན་ཀ་ཚུན་མདོག་སྔོ་ལྗང་དང་དེ་གི་ཤུལ་ལས་མདོག་དམར་སེར་གང་རུང་ལུ་འགྱུརཝ་ཨིན། མེ་ཏོག་གི་མདོག་ཡང་ཤ་ཁ་དང་ཨོ་ཞག་གི་མདོག་དང་འདྲཝ་སྦེ་ཡོད་མི་ནང་ལས་ཤིང་དེ་གི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་ཕྱེཝ་ཨིན། དེ་ཡང་མདོག་ཤ་ཁ་ཡོད་མི་འདི་ཕོ་དང་། ཨོ་ཞག་གི་མདོག་དང་མཚུངསམ་སྦེ་ཡོད་མི་འདི་མོ་སྦེ་དབྱེ་བ་ཕྱེཝ་ཨིན། ཤིང་དེ་གུ་འབྲས་བུ་ཡང་སྤྱིར་བཏང་སྦོམ་སྦེ་ཨིན་རུང་སྐྱེས་གནས་དང་འཁྲིལ་ཆེ་ཆུང་སྦེ་སྟོན་ཀ་མཇུག་བསྡུ་ཁམས་ལས་འབྲས་བུ་སྨིན་ནི་འགོ་བཙུགས་མི་འདི་གིས་དགུན་ཚུན་ཚོད་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

287

ཤིང་ཁར་སྡོད་ཚུགསཔ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
ཟླཝ་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པའི་ནང་མདོག་སེར་སྐྱ་ལི་ཝང་ལས་དམར་ནག་ལི་ཝང་གང་རུང་འགྱོ་བའི་སྐབས་བསྡུ་སྒྲུབ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོཕན་ཡོན།
འབྲས་བུ་གིས་མིག་ཏོ་གསལ་ཏོག་ཏོ་མཐོང་ནི་དང་། ཟུངས་ཁྲག་འཕེལ་ནི། ཟུངས་སྟོབས་རྒྱས་ནི། ཁྲག་འཁྱགས་ཀྱི་ནད། སྙིང་གཟེར་གྱི་ནད། མཁལ་མའི་གྲང་བ་སེལ་ནི། ཡི་ག་འབྱེད་ནི། སྐོམ་དད་སེལ་ནི། གཅོང་ཆེན་འབྲས་ནད་ལ་སོགས་པ་ཚུ་ལུ་ཕན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

288

ཨུ་ཤི་ལ། Mentha spicata L.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། སྒོག་རྫས་ཕོ་བ་རི།

ཡུལ་མིང་། ཁང་བྱི་ལ་སྨན། (ཚངས་ལ་ཁ) རིགས་ཀྱི་སྡེ། སྔོ་ལྡུམ་གྱི་སྡེ།
Lamiaceae

སའི་མཐོ་ཚད། མི་ཀྲར་༢༥༠༠ མན་ཆད། རོ། མངར་ལ་ཚ་ཞིང་བསྐ་བ།
ཞུ་རྗེས། མངར་བ། ནུས་པ། དྲོ་བ།

ངོ་བོ་བཤད་པ།
ཞིང་ནང་ལུ་ལོ་རེ་བཞིན་དུ་བཏབ་སྟེ་སྐྱེ་བའམ་རློན་གཤེར་ཆེ་བའི་ས་གནས་ནང་ལུ་རང་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྔོ་ལྡུམ་ཅིག་ཨིན། རྩ་བ་རམ་པའི་རྩ་བ་འདྲ་ལ་རྩ་ཕྲན་ཡོད་པ་དང་། སྡོང་པོ་རིང་ཚད་ཁྲུ་གང་ཙམ་སྔོ་སྐྱ་གྲུ་བཞིའི་དབྱིབས་ཅན་ལུ་སྤྱིར་བཏང་ཡལ་ག་མེད། ལོ་མ་སྔོ་ལྗང་ཟྭ་ལོའི་དབྱིབས་འདྲ་ལ་དེ་ལས་ཆུང་བ། མཐར་ཉག་ག་ཨ་ཙི་རེ་ཡོད་མི་ཚུ་སྡོང་པོའི་ལྡེབས་ལུ་ཁ་སྤྲོད་སྦེ་སྐྱེ་བའི་སྨན་རྫས་འདི་དུས་རྒྱུན་བཞེས་སྒོ་གི་བྲོཝ་བཏོན་པའི་སྤོད་སྦེ་ལག་ལེན་འཐབ་ཨིན།

འཐུ་དུས་དང་ལག་ལེན།
སྨན་གྱི་དོན་ལུ་རང་ཟླ་ལྔ་པ་དང་དྲུག་པའི་ནང་ལོ་སྡོང་ལྷན་ཅིག་བཏུས་ཏེ་གཙང་ཏོག་ཏོ་སྦེ་འཁྱུ་ཞིནམ་ལས་སྔོ་

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

289

ཆོལ་རྨ་ཕབ་ཐོག་བསིལ་སར་སྐམ་སྟེ་སྨན་ནང་བེད་སྤྱོད་འཐབ་ནི་དང་། ཡང་ན་མ་སྐམ་པར་རློནམ་སྦེ་སྤྱོད་རུང་བཏུབ་ཨིན། །

ཕན་ཡོན།
ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱེད་ནི་དང་། མཆིན་པ་དང་མ་ཞུ་བའི་ནད། དང་ག་མི་བདེ་བ། ལུས་ཀྱི་དྲོད་ཉམས་མི། བད་ཀན་དང་གྲང་བའི་རིགས་སུ་གྱུར་པའི་ནད་ཚུ་ལུ་ཕནམ་ཨིན།

འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་འཁྲུངས་དཔེ་ཤེལ་གྱི་བུམ་བཟང་།

290

ནང་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས།

291

རྒྱབ་རྟེན་དཔེ་ཆ།

༡ སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞི་གསལ་བྱེད་བཻ་ཌཱུར༌སྔོན༌པོ༌བོད༌གཞུང༌སྨན༌
རྩི༌ཁང༌། དཔེ༌བསྐྲུན༌ཕྱི༌ལོ༌༡༩༩༤།
༢ ཁྲོ་རུ་ཚེ་རྣམ་གྱིས་བརྩམས་པའི་རྒྱུད་བཞི་འགྲེལ་ཆེན་དྲང་སྲོང་ཞལ་ལུང་སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་
ཁང་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༠།
༣ ཟུར་ཁ་བ་བློ་གྲོས་རྒྱལ་པོས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞི་འགྲེལ་པ་མེས་པོའི་ཞལ་ལུང་Printed at
jayyed press, Ballimaran Delhi དཔར་བསྐྲུན་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༢།
༤ མཁས་དབང་སྐྱེམས་པ་ཚེ་དབང་མཆོག་གིས་མཛད་པའི་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་
ཁང་དཔར་བསྐྲུན་༡༩༩༦།
༥ བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་དྲི་མེད་ཤེལ་འཕྲེང་ཞ་ཧོ་ཞན་བོད་སྨན་སྨན་ཁང་ནས་
དཔར་བསྐྲུན་༡༩༨༠།
༦ ཀརྨ་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ལེགས་བཤད་ནོར་བུའི་ཕྲེང་
མཛེས།བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༣།
༧ ཕུར་པ་དབང་ཕྱུག་གིས་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྨན་དཔེ་དེབ་ནང་པའི་སྨན་ཁང་ལྟེ་
བ་སྤྱི་ལོ་༢༠༠༩།
༨ སྨན་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐལ་བཟང་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་སྐྱེས་དངོས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་ལག་
ལེན་གཅེས་བཏུས་བོད་གཞུང་སྨན་རྩིས་ཁང་། དཔར་བསྐྲུན་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༨།
༩ སྨན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་གྲགས་པ་གིས་བརྩམས་པའི་བོ་ལུགས་སྨན་རྫས་ཀྱི་དཔར་རིས་དང་
ལག་ལེན་ངོ་སྤྲོད། བྱང་པ་དཔར་སྐྲུན་ཁང་། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༣།
༡༠ དགའ་བའི་རྡོ་རྗེས་བརྩམས་པའི་འཁྲུངས་དཔེ་དྲི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་། མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།
སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥།
༡༡ བོད་ལུགས་གསོ་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ལས་བསྒྲིགས་པའི་བོད་སྨན་སྐྱེ་དངོས་སྨན་གྱི་རིག་པ།
༡༢ ཐུབ་པ་ཚེ་རིང་དང་དཀོན་མཆོག་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་སྨན་སྦྱོར་ལེགས་བསྒྲིགས་ཡང་
གསལ་སྒྲོན་མེ་ཀན་སུའི་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༠།
༡༣ སྨན་ལྗོངས་གསོ་རིག་བཟོ་བསྐྲུན་ཁང་།འབྲུག་རང་ལུགས་ནང་པའི་སྨན་གྱི་སྦྱོར་སྡེ་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༢།
༡༤ བོད་ལུགས་གསོ་རིག་ཚིག་མཛོད་ཆེན་མོ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་། སྤྱི་ལོ་༢༠༠༦།

൨൫ Acharya Balkrishna, Secrets of Indian Herbs, Sai Security Printers Pvt. Limited, 2008.

൨൬ Sasuke Nakao, Keiji Nishioka. Flowers of Bhutan, 1984

൨൭ Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1983) Flora of Bhutan. Vol. 1, Part 1. Royal Botanic Garden, Edinburgh.

൨൮ Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1984) Flora of Bhutan. Vol. 1, Part 2. RoyalBotanic Garden, Edinburgh.

൨൯ 19. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1987) Flora of Bhutan. Vol. 1, Part 3. RoyalBotanic Garden, Edinburgh.

൩൦ 20. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1991) Flora of Bhutan. Vol. 2, Part 1. Royal Botanic Garden, Edinburgh.

൩൧ 21. 21.Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (1994) Flora of Bhutan. Vol. 3, Part 1. Royal Botanic Garden, Edinburgh.

൩൨ 22. Grierson, A.J.C. & Long, D.G. (2000) Flora of Bhutan. Vol. 3, Part 2. RoyalBotanic Garden, Edinburgh.

൩൩ 23. Wangchuk, P. & Samten (2010) Handbook on Low Altitude Medicinal Plants of Bhutan, PRU, Thimphu Bhutan

൩൯ ནང་གསོ་བ་རིག་པའི་སློབ་ཚོགས། འབྲུག་གི་ཞོག་སྣན་འཛུངས་དེས་ཤེལ་བྱམ་བཟང་། (൨൦൨൬) པར་བསྐྲུན་ཤོག་ཐེངས་དང་པ།

Scientific Name Content

Abelmoschus manihot (L.) Medikus.252
Abies densa Griff. 117
Adiantum raddianum C. Presl.....193
Acorus calamus L. 230
Aegle marmelos (L.) Correa 148
Allium cepa L.....197
Allium sativum L. 54
Amaranthus hypochondriacus Linn..121
Amomum subulatum Roxb. 1
Aquillaria malaccensis Lamarck.....272
Arctium lappa L. 156
Areca catechu L. 40
Arisaema tortuosum (Wall.) Schott...105
Aristolochia griffithii Duchartre.....146
Asparagus racemosus Willdenow.....80
Avema sativa L.....258
Beaumontia grandiflora (Roxb.) Wall. ...
.....109
Berberis napaulensis. (DC.) Spreng. ..13
Bombax ceiba L. 125
Brassica rapa Linn. 78
Brassica juncea (L.).....123
Buddleja asiatica Lour. ..... .270
Buddleja bhutanica Yamazaki.....70
Butea parviflora Roxb.....174
Caesalpinia bounduc (L.).....74
Canarium strictrum Roxb. 134
Cannabis sativa L.....260
Capsicum annum Linn. 191
Carica papaya L. 172
Cassia fistula L. 111
Cassia tora L. 95
Choenomeles lagenaria (Loiseleur)
Koidzumi.....266
Choerospondias axillaries (Roxb.).....82
Cinnamomum camphora Nees and
Eberm 31
Cinnamomum impressinervium
Meiner..... 226
Cinnamomum granduliferum (Wall.)
Meisner.....274
Clematis buchananiana DC. 170
Coriandrum sativum Linn. 209
Cornus capitata Wall. ex Roxb.....142
Cupressus torulosa D.Don 58
Curcuma longa Linn. 213
Cymbopogon bhutanis Noltie..... .268
Daphne bholua D.Don 234
Datura stramonium L. 97
Dendrobium nobile Lindl.....130
Dendrocalamus sikkimensis Gamble.182
Diospyros kaki Thunb.....286
Diospyros lotus L.....46
Diploknema butyracea (Roxb.) H.J.Lam
..... 211
Drynaria quercifolia (L.).....152
Elaeagnus parvifolia Royle.....178
Elaeocarpus angustifolius Blum.....219
Elettaria cardamomum Malton.....242
Eleusine coracana Gaerth. 17

Entada rheedii Sprengel.....72
Erythriana arborescens Roxb. 29
Erythriana variegate L. 27
Euphorbia royleana Boissier.....236
Fagopycum tataricum (L.).....160
Fraxinus paxiana Lingelsheim.....86
Geranium aralia (W. Bull).....113
Gossypium hirsutum L. 221
Hedychium coccineum Smith 50
Hedychium densiflorum (Dense) 52
Hedychium glacum Roscoe.....*48*
Helianthus annuus L. 76
Hippophae salicifolia D.Don.....90
Hordeum vulgare L. 119
Jatropa curcas L. 99
Juglans regia L. 88
Justicia adhatoda L. 21
Knema tenuinervia de Wilde.....107
Lagenaria siceraria (Molina) Standley..3
Litchi Chinensis Sonn. 164
Litsea cubeba (Lour.) Pers.....240
Luffa aegyptiaca Miller.....264
Malus domestica Borkh. 7
Mentha spicata L.....288
Millettia pachycarpa Bentham.....284
Morus mucroura Miquel.....250
Mucuna imbricata Baker.....207
Murraya koenigii L. 36
Myrsine semiserrata Wall.....154
Oroxylum indicum (L.).....189
Oryza sativa Linn. 162
Perilla frutescens (L.) Britton.....201
Persea americana Mill. 38
Phlogacanthus thyrsiformis (Hardwicke) 23
Phyllanthus emblica Linn. 11
Phytolacca acinosa Roxb. 138
Phytolacca decandra L. 140
Piper mullesua Buch. Ham. ex D. Don 128
Pinus roxburghii Sarg. 232
Pinus wallichiana A. B. Jacks 66
Pisum sativum.....256
Prinsepia utilis Royle.....166
Prunus persica (L.) Batsch.....15
Pterocarpus santalinus L.....187
Punica granatum Linn.....248
Quercus griffithii Miquel.....176
Raphanus sativus Linn. 223
Rhus chinensis Miller.....103
Ricinus communis Linn. 101
Rosa macrophylla Lindley..... 246
Rosa sericea Lindley.....244
Rubia manjith Roxb. ex-Fleming 199
Rubus biflorus Smith. 9
Rubus ellipticus Smith.....34
Saccharum officinarum Linn. 150
Santalum album Linn. 184
Sapindus rarak DC. 132
Selenicereus undatus (Haworth).....168
Senegalia catechu (L.F) P.J.H. Hurter & Mabb. 93
Sesamum indicum L. 84
Setaria italica (L.) P. Beauvois.....19
Solanum indicum L.....195
Solanum muricatum Aiton.....56

Stephania glabra (Roxb.) Miers.....136
Swertia chirayita (Roxb.) Karsten.....62
Symplocos sumuntia D.Don.....203
Syzygium cumini (L.) Skeels..... 254
Terminalia bellerica (Gaertner) Roxb. ...
.....144
Terminalia chebula Retzius.....276
Thysanolaena latifolia (Roxb.).....5
Tinospora cordifolia (Willdenow) Hook.
f. & Thomson.....262
Toxicodendron succedaneum (L.)
Kuntze.....42
Tribulus terristris Linn. 205
Triticum aestivum Linn. 64
Typha elephantina Roxb. 228
Uncaria scandens (Sm.) Wall. 25
Ustilago nuda (Jens.) Rostr. 238
Vitex negundo L. 115
Vitis vinifera L. 44
Withania somnifera Linn. 68
Xanthium strumarium L. 158
Zanthoxylum americum Mill. 217
Zanthoxylum armatum DC.....215
Zea mays L.....282
Zingiber officinale Roscoe.....180
Ziziphus mauritiana Lam.....60