

༡༡། བོད་ཀྱི་རྒྱན་མཐོང་སྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་དཀར་ཆག།

西藏常见药用植物名录

(汉 / 藏对照)

བོད་མ་མཐོང་སྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲུག་ཁང་།

西藏高原生物研究所

拉巴 蒋思萍 编著

道伟 才让多杰 译



བོད་མ་མཐོང་སྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲུག་ཁང་།

西藏人民出版社

བོད་ཀྱི་རྒྱན་མཐོང་ཐོན་ལྗོངས་ཀྱི་དཀར་ཆག 西藏常见药用植物名录

བོད་ས་མཐོའི་སྐྱེད་རོལ་ཞིབ་འཇུག་ཁང་།

西藏高原生物研究所

ལྷག་པ། རྒྱལ་ཁོ་ཕིང་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲིག་ཚུལ་བྱས།

拉巴 蒋思萍 编著

རྫོགས་ཆེ་རིང་རྫོགས་བསྟར།

(道伟·才让多杰译)

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏常见药用植物名录:藏、汉、拉丁文对照/西藏
自治区高原生物研究所编.—拉萨:西藏人民出版社,
2008.2

ISBN 978-7-223-02285-9

I.西... II.西... III.药用植物—西藏—名录—藏语、
汉语、拉丁语 IV.Q949.95—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第155076号

西藏常见药用植物名录

编 者	拉 巴 蒋思萍
译 者	道伟·才让多杰
责任编辑	道伟·才让多杰
图片提供	高志勇 土艳丽 央金卓嘎
版式设计	丹 增
电脑排版	丹 增
封面设计	格 次
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路20号)
印 刷	四川大自然印刷有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	3.375
字 数	80千
版 次	2008年2月第1版
印 次	2008年2月第1次印刷
印 数	01—4,000
书 号	ISBN978-7-223-02285-9
定 价	15.00元

版权所有 翻印必究

བོད་ཀྱི་ཚུན་མཐོང་ཚུན་སྒྲིབ་དཀར་ཆག

ཚུན་མཐོང་བ།	ལྷག་པ། རྒྱང་མི་མིང་།
ཚུན་མཐོང་།	རྒྱ་མི་མཚོ་ཡིང་རྒྱ་ཆ།
ཚུན་མཐོང་འགན་འཁུར་བ།	རྒྱ་མི་མཚོ་ཡིང་རྒྱ་ཆ།
པར་འདོན་མཁན།	དབྱངས་ཅན་ཚུལ་དཀར་སྐྱེས།
མཁན་ཤོག་ཡི་ཚེ་བ།	སྐལ་ཚོ།
དཔེ་དྲེབ་འཆར་བ་ཤོད་པ།	བརྟན་འཛིན།
ཚོགས་ཆུང་པར་བཅུག་པ།	བོད་རྒྱུང་མ་མི་དམངས་དཔེ་ཚུན་ཁང་།
དཔེ་ཚུན་འབྲེམ་སྒྲིལ་ཆན་པ།	ལྷ་ས་སྤྱིང་སྐར་བྱང་ལམ་སྐོ་ཁང་20པ།
པར་འདོམས་ཆན་པ།	མི་ཚྲོན་རང་བྱུང་ཁམས་པར་འདེབས་ཚད་ཡོད་ཀྱང་གི།
དྲིལ་ཆ་ད།	850×1168 1/32
པར་ཤོག་	3.375
ཡིག་གྲངས།	ཁྱི་8
པར་གཞི།	2008ལོའི་ཟླ་2པར་པར་གཞི་1བཅུག་ས།
པར་ཁྲིངས།	2008ལོའི་ཟླ་2པར་པར་ཁྲིངས་1པོ་བཅུག་
པར་གྲངས།	01-4,000
དཔེ་དྲེབ་ཡང་རྟགས།	ISBN978-7-223-02285-9
ཡིན་ཀྱང་ཚུང་།	15.00

པར་གཞི་མེད་བཅུག་ཡིན་པས་འདྲ་བཅོས་པར་འདེབས་མི་ཆོག

前 言

西藏是我国植物资源十分丰富的地区之一,世世代代生活在这里的藏民族在长期的生活实践中对药用植物利用方面积累了丰富的植物学知识。长期以来,在药用植物利用时,一直采用的是藏文名。因而这里也就产生了一个问题,即一些药用植物有藏文名而汉、拉丁名需要鉴定,同一种药用植物的藏、汉、拉丁文名不统一,以及缺乏植物的彩色图片等等。显然这种情况的存在影响到西藏药用植物在民族间的交流、流通与发展,影响到对西藏经济植物的开发利用,甚至影响到对西藏藏药的规范化、标准化管理等。编著《西藏常见药用植物名录》是大势所趋、正是为了解决上述问题而进行的探索



性工作,顺应时代发展需求的。

本书尽量收集我区的主要植物、药用植物及其他经济植物并附上彩图,同时还收集其有关分布、经济用途及简要说明。《西藏常见药用植物名录》的编著出版,对于在藏区普及植物学知识、对外宣传我区植物资源、加强民族间植物学知识的交流、进行藏药规范化管理、认识植物资源,乃至进行植物资源开发利用与保护等都具有十分重要的意义,同时也可作为有关科研单位、学校、业余爱好者的参考用书。该书的出版将填补我区植物学研究上的一项空白,而且意义重大。

由于区域内植物种类繁多,分布各异,加上西藏地区幅员广大,涉及面非常宽,工作不可能面面俱到;同时由于藏文编撰又是一项很烦琐的工作,一些植物可能并没有藏文名等情况,难免有疏漏之处,望专家给予指正。



ཐུང་གཞི།

བོད་ཐུང་ས་ནི་རང་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེད་རྩལ་ཐོན་ལུང་ས་ཤིན་ཏུ་མིན་.....
 པའི་ས་ཁུལ་གྱི་གྲས་ཤིག་ཡིན་ལ། ཆོ་རབས་ཀྱན་ཏུ་གནས་འདིར་འཆོ་
 ཞིང་བཞེས་པའི་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་གི་འཆོ་བ་དངོས་
 གྱི་ལག་ལེན་ཁོང་སྐྱེད་རྩལ་སྤུང་མཉེ་བེད་སྤྱོད་ཐད་སྐྱེད་རྩལ་རིག་པའི་
 ཤེས་བྱ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཉམས་སྦྱང་བསགས་ཡོད། དེ་ཡང་། ཏུས་.....
 ཡུན་རིང་པོའི་ནང་སྐྱེད་རྩལ་སྤུང་མཉེ་བེད་སྤྱོད་སྐབས་བོད་རྒྱུད་ཀྱི་མིང་.....
 ཁོན་འབོད་རྒྱར་གོམས་འདྲིས་ཆགས་ནས། སྐྱེད་རྩལ་སྤུང་མཉེ་བེད་ཤེས་
 ལ་བོད་རྒྱུད་ཀྱི་མིང་ཁོན་ཡོད་པ་ལས། རྒྱ་རྒྱུད་དང་ལྷ་ཁྱིའི་རྒྱུད་ཀྱི་.....
 འབོད་མིང་གི་འཆོམ་མིན་གསལ་འབྱེད་དགོས་པ་དང་། སྐྱེད་རྩལ་སྤུང་
 མཉེ་བེད་གཅིག་ཅན་གྱི་བོད་རྒྱུད་ཀྱི་མིང་དང་རྒྱ་རྒྱུད་ཀྱི་མིང་། ལྷ་ཁྱིའི་.....
 རྒྱུད་ཀྱི་མིང་སྔ་སྔ་མི་འདྲ་ཞིང་། དེ་བཞིན་སྐྱེད་རྩལ་དེ་དག་གི་ཆོན་.....
 ཅན་འདྲ་པར་ཉུང་བ་སོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་བོད་ཐུང་ས་ཀྱི་སྐྱེད་རྩལ་སྤུང་
 མཉེ་བེད་ཀྱི་རིགས་པན་ཚུན་བར་གྱི་བརྗེ་རེས་དང་བརྒྱུད་མེལ། འཕེལ་.....
 རྒྱས་བཅས་སུ་གཏོང་རྒྱར་འགོག་རྒྱུ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། དེས་པོད་.....
 ཐུང་ས་ཀྱི་སྐྱེད་རྩལ་དཔལ་འབྱོར་གསར་འབྱེད་དང་བཀོལ་སྤྱོད་ལ་ཆད་.....

བཀག་བཟོས་པ་མ་ཟད། བོད་ལྷན་གྱི་ཚད་མཐུན་དང་ཚད་ལྡན་ཅན་གྱི་བདག་གཉེར་ཚུགས་ལའང་གནོད་སྐྱོན་འབྱུང་བཞིན་ཡོད། འདིར
《བོད་ཀྱི་རྒྱན་མཐོང་ལྷན་ལྷན་གྱི་དཀར་ཆག》ཞིག་ཚོམ་བྱས་པ་ནི་དུས་.....
རབས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་མཐུན་ལ། གོང་སྒྲིམ་གྱི་གནད་.....
དོན་དེ་དག་ཐག་གཅོད་ཐུབ་པའི་འཆོལ་ཞིབ་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་བྱ་.....
བཞག་གལ་ཆེན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

དཔེ་དེབ་འདིའི་ནང་དུ་རང་སྤྲངས་ཀྱི་སྐྱེད་ངོས་དང་སྒྲན་སྒྲ།
དཔལ་འབྱོར་སྐྱེད་ངོས་གཙོ་བྱས་བཅས་སྒྲིགས་བསྟུས་བྱས་ཡོད་པ་མ་.....
ཟད་དེ་དག་རེ་རེ་ལ་ཆོན་ཅན་འདྲ་པར་ཡང་བཀོད་ཡོད། དུས་.....
མཚུངས་སུ་སྐྱེད་ངོས་དེའི་བྱུང་ལུང་དང་བོད་སྤྱི་དགོང་ལྷངས་སྒྲིགས་
མདོར་བསྟུས་སུ་གསལ་བཤད་བགྱིས་ཡོད།

《བོད་ཀྱི་རྒྱན་མཐོང་ལྷན་ལྷན་གྱི་དཀར་ཆག》གི་སྒྲིག་ཚོམ་དཔེ་
སྒྲན་བྱས་པ་དེས་བོད་ཁུལ་དུ་སྐྱེད་ངོས་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་བྱུང་གདལ་.....
གཏོང་རྒྱ་དང་། བྱིས་ལོ་སྒྲིགས་སུ་རང་སྤྲངས་ཀྱི་སྐྱེད་ངོས་ཐོན་ཁུངས་ཀྱི་ལ་.....
བསྟུགས་བྱ་རྒྱ། མི་རིགས་པན་ཚུན་བར་གྱི་སྐྱེད་ངོས་རིག་པའི་ཤེས་བྱ་.....
བརྗེ་རེས་ལ་ཕྱགས་སྒྲན་རྒྱག་རྒྱ། བོད་ལྷན་ཚད་ལྡན་ཅན་དུ་བདག་.....
གཉེར་བྱ་རྒྱ། སྐྱེད་ངོས་ཐོན་ཁུངས་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ། སྐྱེད་ངོས་.....
ཐོན་ཁུངས་གསར་འདོན་བོད་སྤྱི་དང་ལྷངས་སྤྱི་བྱ་རྒྱ་སྒྲིགས་ལ་དགོ་.....
མཚན་མི་དཔལ་པ་ཐོན་རྒྱ་མ་ཟད། འབྲེལ་ཡོད་ཚན་ཞིབ་ལས་ཁུངས་.....

དང་སྒྲིབ་གྲུ ལས་ཞོར་རྩ་དེའི་ཐང་ལ་མོས་མཁན་སྐགས་ལ་དབྱང་གཞི་
བརྟན་ཡོད་པ་དང་། རང་སྡེངས་ཀྱི་སྐྱེད་རོས་རིག་པའི་ཞིབ་འཇུག་.....
ཁོད་ཀྱི་སྟངས་ཆ་ཞིག་གི་ཁ་གསལ་བྱུང་པ་སྐགས་དོན་སྟེང་ཆེན་པོ་ལྟན་.....
ཡོད།

དེ་ཡང་ས་གནས་གཅིག་གི་སྐྱེད་རོས་ཀྱི་རིགས་མང་ཞིང་བྱུང་ཡུལ་
ཀྱི་བྱང་པར་ཆེ་བ། དེའི་སྟེང་བོད་སྡེངས་འདི་ཉིད་ས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་།
འབྲེལ་ཡུལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་བཅས་ཀྱི་སྐྱེད་པས་བྱ་བའི་སྤྱགས་ཐམས་ཅད་.....
མ་ལུས་ཀྱན་ཆང་ཞིག་ཏུ་བསྒྱུ་བྱུང་ཀྱང་ལ་བ་དང་། གཞན་ཡང་སྐྱེ་.....
དརོས་ཁ་ཤས་ལ་བོད་སྐྱེད་ཀྱི་མིང་མེད་ཀྱང་སྟོན་པ་དང་། བོད་ཡིག་.....
སྐྱེག་ཙོམ་དང་ལོ་སྤྱིའི་ལས་འདིར་རྟོག་འདོད་གི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་.....
བྱུག་བཞིན་ཡོད་པས། འདིའི་ནང་ནོར་འཆུག་གང་ལྟ་པར་མཁྱེན་.....
དབྱེད་ཡངས་པའི་སྟོག་མཁན་ནམ་པས་དགོངས་འཆར་ལྟུག་སྟུལ་.....
གནང་བ་ཞུ།



1. 桃儿七 奥莫色(藏语)

Sinopodophyllum hexandrum(Royle)Ying.

小檗科,多年生草本;根状茎粗壮,横生;茎高14-30厘米,直径约8毫米,上部有2叶,偶有3叶。叶心脏形,直径18-25厘米,3裂或5深裂几达基部,裂片常再2(-3)裂达近中部,小裂片先端渐尖,叶下面有灰白色柔毛,后脱落。花单生,先叶开放;萼片早萎;花瓣6,开张,倒卵形,粉红色,边缘波状,外轮花瓣2-2.6厘米,宽1.2-1.5厘米,内轮花瓣较小;雄蕊6,长约1.2厘米,花丝向内弯,花药狭矩圆形。



花柱短，子房有胚珠多数。浆果卵圆形，直径约4厘米，红色，无宿存花柱。花期5月，果期7-8月。

产昌都、察隅、波密、林芝、米林、亚东、定结、隆子、吉隆。生林下或灌丛下，海拔2700-4300米。分布于甘肃、陕西、云南、四川；尼泊尔、锡金、不丹、印度北部、巴基斯坦、阿富汗东部、克什米尔地区也有。

本草有毒。根及根茎入药。具有抗肿瘤的作用；还具有祛风湿、利气活血、止痛、镇咳、平喘、祛痰功能；用于治疗风湿痹痛、麻木、跌打损伤、风寒咳嗽、月经不调、胃痛、慢性支气管炎等疾病。

འལ་མ་སེ་སྟེ། འལ་མང་སྟེ་བའི་སྟེ་སྟེ་ཀྱི་རིགས་ཐིག་ཅ་བ་……

སྟེ་མ་ཞིང་འབྲེད་དུ་སྟེ་བ། མཐོ་ཆད་ལ་མིད་༡༤ནས་༣༠བར་ཡོད།
 ཆོངས་ཐིག་ལ་མིད་༥ཙམ་ཡོད། སྟོད་དུ་འལ་མ་ཡང་སྐབས་རེ་ན་ཅམ་
 ཡོད། འལ་སྟེ་དབྱིབས་ཅན་གྱི་ཆོངས་ཐིག་ལ་རིང་ཆད་ལི་མིད་༡༥
 ནས་༢༥བར་ཡོད། གས་རྒྱལ་མཐུ་ཅ་བའི་བར་བཅ་བར་གནས།
 གས་རྒྱལ་ལེབ་མོ་ནས་ཡང་གྱི་ལ་མཆོམས་སུ་འབྲེག། དབྱེ་ཕྱལ་འལ་མ་ཅེ་

མོ་རྩོ་ཞིང་འོག་ཏུ་སྤྱོད་ཐལ་མདོག་སྟེ་བ། རྒྱལ་རྩལ་ཟགས། མོ་རྩོག་.....
 རྒྱུང་པ་བཞད། རྩོན་ལ་ལོ་མ་རྒྱལ། དེའི་རྩོག་འདབ་རྩོར་ཟགས།
 འདབ་མཉམ་པ་ཁ་རྒྱལ་གིང་འཛོང་ནར་དམར་སྤྱུག་གི་མཐའ་རལ།
 ཕྱི་འཁོར་འདབ་མའི་རིང་ཚད་ལི་མིང་འཕྲུག་པ་ལྟར་དང་ཞིང་ལ་རིང་
 ཚད་ལི་མིང་༡.༥ནས༡.༥བར་ཡོད། རྒྱང་འཁོར་འདབ་མ་རྒྱུང་། ཟེའུ་
 འབྲུ་མཉམ་པ་དེར་རིང་ཚད་ལི་མིང་༡.༥ཙམ་ཡོད། མོ་རྩོག་གི་ཟེ་བ་
 རྒྱང་རྩལ་གྱི། ཟེའུ་འབྲུའི་ཆེ་མོ་ལ་འཛོང་དབྱིབས་ཡིན། ཟེའུ་.....
 འབྲུའི་སྒྲིང་པོ་ཐུང་ཞིང་སྟེ་ཆེའི་གོང་རྩལ་འབྲུ་མང་པོ་ཡོད། ལུ་.....
 ལྷན་འབྲས་བུ་མདོག་དམར་པོ་འཛོང་དབྱིབས་ཅན་དུས་ལ་ལི་མིང་༤
 ཙམ་ཡོད། མོ་རྩོག་ཤར་རྩལ་རྒྱུ་དང་འབྲས་བུ་སྤྱོད་རྩལ་རྒྱུ་པ་ནས་
 པའི་བར་ཡིན།

སྟེ་ལུ་ལ་ཁི་ཆབ་མདོ་དང་རྩ་ལུ་སྤྱོད་སྟེ་ལོ་ཁྱིང་ལྷོ། ལྷན་སྤྱིང་།
 གྲོ་མོ། གཏིང་སྟེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷན་ཆེ། ལྷོང་རོང་བཅས་རྒྱ་མཚའི་རོང་ལས་མཐོ་
 ཚད་མིང་༢༠༠ནས༤༠༠བར་གྱི་གིང་ནགས་དང་རྩོང་ཕྲན་ཆོམ་.....
 བུའི་འོག་ཏུ་སྟེ། ལུ་ཁོངས་ཀྱི་སྤྱོད་དང་ལྷན་ལྷོ། ལྷན་ལྷོ། ལི་.....
 ལྷན་བཅས་དང་། བལ་པོ། འབྲས་རྩོངས། འབྲུག་ལུ་རྒྱ་གར་བྱང་
 རོས། པ་གི་སི་ཐན། ལྷན་ལྷན་ཤར་རོས། ལ་ཁི་མི་འར་བཅས་གྱི་ས་.....

ལུལ་དུ་བྱལ་ནས་ཡོད།

མྱ་འདི་དུག་ལྡན་ཡིན། རྩོད་རྒྱུ་དང་ཆ་བ་སྒྲན་དུ་སྒྱུད། སྒན་
འགོག་དང་བྱམ་ནད་སེལ། རྟོབས་དང་ཁྲག་གསོ། ཟུག་འཛོམས། རྩོ་
ལུ་དང་དབུགས་ཉལ་སེལ་ནིང་ལུད་པ་འགོག་པའི་རྒྱས་པ་ལྡན། ལྷམ་བུ་
ན་གཟེར་དང་རྒྱིད་པ། མ་ཤུལ་ན་པ། ལྷ་མཆོན་མི་སྟོམས་པ། སོ་བ་.....
གཟེར་པ། རྩོ་ཡུའི་ཡན་ལག་གཉན་ཆོད་སྐྱེས་ཀྱི་ནད་གསོ་བར་སྒྱུད་.....
ཆོག །



2. 香豆蔻 肃米(藏语)

Amomum subulatum Roxb.

姜科,粗壮草本;株高1-2米。叶片长圆状披针形,长27-60厘米,宽3.5-11厘米,顶端具长尾尖,基部圆形或楔形,两面均无毛;植株下部叶无柄或近无柄,上部叶柄长1-3厘米;叶舌膜质,长约3-4毫米,微凹,无毛,顶端浑圆。总花梗长0.5-4.5厘米,褐色;苞片卵形,长约3厘米,淡红色,顶端钻状;小苞片管状,长3厘米,裂



至中部,裂片顶端急尖而微凹;花萼管状;无毛,三裂至中部,花冠管与萼管等长,裂片黄色,近等长,唇瓣长圆形,长3厘米,顶端向内卷折,有明显的脉纹,中脉黄色,被白色柔毛;侧生退化雄蕊钻状,长2毫米,红色;花丝长5毫米,宽3毫米;蒴果球形,直径2-2.5厘米,不开裂,紫色或红褐色;无柄或近无柄,果具10余条波状狭翅。花期5-6月,果期6-9月。

产墨脱,生于阔叶林下,海拔1000米。印度北部、孟加拉、锡金、尼泊尔中部也有。

果实称尼泊尔豆蔻(Nepal-cardamom),种子作甜品和糕点的调料,亦作咀嚼品,或作药用,治喉痛、肺结核、眼脸炎、消化不良。

6

ཐུག་ཐེལ།

ཕྱི་ལྷོ་ཆོད། སྤུང་ཞིང་རྒྱལ་པའི་སྤུང་གྱི་རིགས་གྲིག་ཡིན།
 སྤང་པོ་མཐོ་ཆད་མིད་ཀྱན་འབར་ཡོད། ལྷ་མ་རིང་ལ་སྤྱོར་བ་ཁབ་.....
 དབྱིབས་ཅན། རིང་ཆད་ལ་ལི་མིད་འཁྱན་ལྷོ་བར། ཞིང་ལ་ལི་.....
 མིད་འཁྱན་ལྷོ་བར་ཡོད། རྩོམ་རྩོམ་ཞིང་རིང་བ། རྩོམ་ཐུགས་སྤྱོར་.....

དབྱིབས་ཡིན་པ་རྩིས་གཉིས་ཀར་སྤྱེད། གཞུང་རྒྱུ་སྤྲོད་ཀྱི་ངར་བ་.....
 སྤྲོད་བའམ་མི་སྤྲོད་། སྤྲོད་ཀྱི་ངར་བའི་རིང་ཚད་ལ་ལི་མིང་༡ནས་༣བར།
 ལ་མེར་སྤྱོད་པ་གས་སྤྱོད་བ་རིང་ཚད་ལ་རྒྱུ་མིང་༣ནས་༤བར། ལྷོ་ཁོང་.....
 སྤྱེད། ལྷོ་ཁོང་སྤྱོད། མེ་རྒྱུ་གི་ཡལ་གཤི་རིང་ཚད་ལ་ལི་མིང་༥.༥
 བར་༥.༥བར་ཡོད། ལམ་མདོག་ ཟུ་འབྲུ་སྤྱོད་སྤྲོད་འཛོང་དབྱིབས་ཡིན་
 པའི་རིང་ཚད་ལ་རྒྱ་ལམ་ལི་མིང་༣ཡོད་པ་དེ་དམར་མདོག་ཡིན་པ་དང་།
 ལྷོ་ཁོང་དབྱིབས་ཡིན། ཟུ་འབྲུ་ལྷོ་སྤྲོད་ཆུང་བ་སྤྱེད་དབྱིབས་.....
 ཡིན་པའི་རིང་ཚད་རྒྱ་ལམ་ལི་མིང་༣ཡོད། དཀྱིལ་བར་དུ་གས་པ་དང་.....
 གས་པའི་ལ་མ་ལྷོ་ཁོང་། ཟུ་འབྲུ་སྤྱོད་པ་ཅན་སྤྱེད། གས་ཀྱལ་.....
 གས་ལྷོ་སྤྲོད་པར་འཐེན་པ། མེ་རྒྱུ་ཟུ་འབྲུ་ལྷོ་སྤྲོད་པ་འདབ་མའི་.....
 སྤྱེད་གདོང་གི་རིང་ཚད་འདྲ། གས་ཀྱལ་མདོག་ལེར་རིང་ཚད་མཉམ།
 འདབ་ལ་རིང་ཁོང་སྤྱོད། རིང་ཚད་ལི་མིང་༣དང་ལྷོ་ཁོང་དུ་གཞུས་.....
 རིལ་བཟུབ་ནས་སྤྱེད་པ། འདབ་མའི་ནང་སྤྱོད་ལེར་པོ་ལ་གཉིས་རིས་.....
 གས་ལ་པོ་ཡོད་པ་དང་སྤྱོད་འཛོང་དཀར་པོ་གཡོགས་པ། རྩིས་ཀྱི་རྒྱས་པ་.....
 ཤོར་བའི་ཟུ་འབྲུ་ལ་རིང་ཚད་རྒྱུ་མིང་༣དང་མདོག་དམར། ཟུ་.....
 འབྲུ་ལྷོ་ཁོང་རིང་ཚད་རྒྱུ་མིང་༣ཡོད། ཁོང་ལ་རྒྱུ་མིང་༣དང་། གང་
 དུ་འབྲུ་མང་ཅན་སྤྱོད་དབྱིབས་ཡིན་པ་དེའི་ཚངས་ཐོག་ལ་རིང་ཚད་ལི་.....



མིད་འནས་ཡེ་ཡིན་པ་དེ་མ་གས་པ་དང་ལུ་མེན་ནམ་རྒྱ་མདོག་ཡིན།
 ངར་བ་མེད་པའམ་མིན་ཏུ་བྱུང་། ལྷབས་རིས་འབྲུ་བའི་གཤོག་པ་༡༠
 ལྷག་ཙམ་ཡོད། མེ་ཏོག་ཤར་དུས་ལྷལ་ནས་ཡིན་པ་དང་། འབྲས་དུས་.....
 ལྷུའཔ་ནས་འབར་ཡིན།

མེ་ཏོག་རྫོང་ནས་ཐོན་པ་དང་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མཐོ་ཚད་ཏུ་.....
 ལམ་མིད་༡༠༠༠ཡོད་པའི་འདབས་ཡངས་ནགས་ཚལ་དུ་སྦྱེ་བ། རྒྱ་གར་
 བྱང་རྒྱད་དང་མོང་ལ། འབྲས་རྫོངས། བལ་ཡུལ་གྱི་དབུས་རྒྱུད་བཅས་
 རྒྱ་བྱུང་ཡོད།

འབྲས་ལུ་ལ་བལ་པོའི་ཁྲ་རྩ་མོང་(Nepal - cardamom)ཞེས་
 རྒྱ་འབོད། དེ་ནི་མངར་བས་རིགས་ཀྱི་བྱོ་རྩས་ལྷོད་ཚོག་པ་དང་ལྷད་
 ཟ་བྱེད་ཚོག་ ཡང་ན་སྤུན་དུ་བཀོལ་རུང་ཞི། མིད་པ་ན་བ་དང་སྤྱོ་.....
 གཙོང་། གདོང་གི་དུག་སྲིན་སེལ། ཟས་འཇུ་བ་བཅས་ལ་ཕན། །