

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལས་བསྟན་པའི་སྐྱེ་དངོས་
སྣ་ཁྲི་བཞི་ལྔ་ལོ་སྤོང་།

སྐྱེ་རམས་པ་ཚུལ་བྲིམས་སྐལ་བཟང་།
བོད་ཀྱི་སྐྱེ་ཅིང་ཁང་།
སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ཟླ་བ་༡༢ ཚེས་ ༡༡།

Dr. Tsultrim kalsang
(Materia Medica Department)
Men-Tsee-Khang.
Distt. Kangra, Dharamsala-176215 (H.P.) INDIA

E-mail: drkalsang70@gmail.com

ཕོ་ལོ་ས་འཛིན།



ཕོ་མ།



ཐུ་གྲོ།



བོད་གྲོ།



འབྲུང་བ་ལྡན་གྱི་བས། ལ་སྤྲུལ།



१) ཨ་གར།

1) རྒྱལ་སྤྱིའི་སྣོན་གྱི་ཐ་སྟོན། Aquilaria agallocha Roxb. *Synonyms*: Aquilaria malaccensis

2) རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད་ཁག་། Hindi: Agar Sanskrit: Aguru, Agaro,

3) བོད་ཡུགས་སྣོན་གྱི་སྡེ་ཚོན། འེང་སྣོན་གྱི་སྡེ་ལས་སྡོང་བོའི་སྣོན།

4) བོད་གྱི་སྣོན་རྩལ་རིག་པ་ལས་རིགས་སུ་དབྱེ་ཚུལ། << འེལ་བྲེང་ >>ལས། འདི་ལ་རིགས་གསུམ་སྟེ། དཀར་ནག་དམར་གསུམ་མོ། དཀར་བོ་ནི། ཨར་སྐྱ་ཞེས་སྟེ། ལྷང་མའི་སྡོང་ཚལ་འདྲ་བ་འབྱུང་། ཡང་ལ་གསོ་བ་པ་ཡིན། << འདྲ་དཔེར་ >> ཨ་གར་རུ་ནི་ཚུ་འེང་རུལ་བོ་འདྲ། ཞེས་དང་། << གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་ >>ལས། འདི་ལ་དྲང་སྡོང་གྲུབ་པས། ལྷི་སྐྱུམ་བསིལ་བའི་ཨ་གར་རུགས་གསུམ་དང་། ཞེས་དང་། གཟུང་རྒྱུད་ལས། ཨ་གར་རུ་སྐྱུམ་བསིལ་ལ་ལྷི། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལྷི་བ་ཨར་སྐྱ། སྐྱུམ་བ་ཨར་ནག་བསིལ་བ་ཨར་དམར་དང་གསུམ་མོ། ཞེས་དང་། << ཁྲིག་སྣོན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་བསྟུན་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཇོའི་འབྲུམ་བཟང་། >>དུ། ཨ་གར་རུ་ནག་བོ་མཚོག་ ཨ་སེར་རམ་ཨ་གར་གོ་སྟོན་དང་། ཨ་གར་འབའ་ཞིག་ འེག་འེང་རྒན་བོའི་རྩ་བ་ཨར་སྐྱ།

5) ལྷི་གནས། རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེའི་ཨ་སམ་དང་། འེར་ཉི་ལྷལ་ཡའི་རི་བརྒྱུད་གྱི་ས་བབ་དམར་བའི་ས་ཁུལ་དང་། འབྲུག་ཡུལ། མ་ལ་ཡའི་རི་བརྒྱུད་སོགས་སུ་སྤྱེས་པ་མང་།

6) བདུ་དུས་དང་ལས་སྣོན་གྱི་ཚུལ། སྤྱིར་བཏང་དུས་ཚོད་རེས་མེད་ལ་རྩ་བ་སྡོང་བོ་སོགས་བདུས་ཉེ་གྱི་བགས་དོར་ནས་སྐམ་གསེད་བྱས་ཉེ་སྣོན་ལ་སྤྱིད་དགོས།

7) བོད་སྣོན་དུ་སྐྱར་བྱ། སྡོང་བོ། རོ་ཁ་ལ་ཚ་བ་དང་། ལྷ་རྗེས་ཁ་བ། རོ་བོ་སྟོམས་འེང་ལྷི་བ། << བདུད་ཅི་ཐིགས་པ་ >>ལས། ཨ་གར་རུ་ནི་ཚུ་ཞིང་འཇམ་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། << དབགས་བསལ་ལྷོན་འེང་ >>དུ། ཨ་གར་རུ་བསིལ་ལ་ཚ་བ་སེལ། ཞེས་དང་། << བདུད་ཅི་སྣོན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ་ >>ལས། རོ་ཁ་ལ་ཚ་བ་དང་། ལྷ་རྗེས་ཁ་བ། རུས་པ་ལྷི་ལ་བསིལ་བའོ།

8) བན་ཡོན། སྡོག་རྩ་དང་སྤྱིང་ལ་ཚ་བ་ལྷུགས་པ་དང་། སེམས་མ་སྤྱིད་པ་སོགས་ལ་པན།

ཨ་གར་རུ་ནག་པོ་མཚོག་ རུ་རྩ་ལ།



ཨ་མེར་རམ་ཨ་གར་གོ་སྟོང་།



ཨ་གར་འབའ་ཞིག



କଳ୍ପ



ཤོག་ཤིང་རྒྱན་པོའི་རྩ་བ་ལྷམ་རྒྱུ



2) ལྷོ་ལོ་དཀར་པོ།

1) ལྷོ་ལོ་སྤྱན་གྱི་ཐ་སྙད། *Pegaeophyton scaiflorum* (Hook.f.&Thomson.) Marquand & Shaw

2) བོད་ལུགས་སྤྱན་གྱི་སྤྲེ་ཚོན། ལྷོ་ལོ་སྤྱན་གྱི་སྤྲེ་ལས་ཅུ་བ་བརྟུ་བར་འོས་པ།

3) བོད་ཀྱི་སྤྱན་རྫས་རིག་པ་ལས་རིགས་སུ་དབྱེ་ཚུལ། ་ཤེལ་ཐྱེང་ལས། ལྷོ་ལོ་དཀར་པོ། ལྷོ་ལོ་སྤྱན་པོ། ལྷོ་ལོ་དམར་པོ།
ཞེས་དང་། འབྲུངས་དཔེ་དོ་མཚར་གསེར་སྟེ་ལས། ལྷོ་ལོ་དཀར་པོ་གང་བྱ་ལེབ་ཆེ་ལྷ་ཚོས་འབྲེ་བ་དེ་དང་། སྤྱན་འབྲེ་ལས་
ལྷོ་ལོ་སྤྱན་པོ་ལོ་སྤྱོད་གོང་འབྲེ་གང་བྱ་པ་དེ་ཁའམ། ་ཤེལ་ཐྱེང་ལས་ལྷོ་ལོ་སྤྱན་པོ་གང་བྱ་ལེབ་ཆེ་ལྷ་ཚོས་འབྲེ་བ་དེ་དང་། ཚོན་དམར་སྟོན་དུས་དམར་བས་བཞུ་ཚོན་འབྲེ་བ་དེ་ལྷོ་ལོ་
ལོ་དམར་པོ་བཞེད། ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། ལྷོ་ལོ་དཀར་པོ་ལ་སྤྱི་གནས་དང་། ས་བབ་མཐོ་དམའ། སྤྱི་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་
ཁྱད་པར་གྱི་རིགས་ཁ་ཤས་མཐོང་། ལྷོ་ལོ་སྤྱི་ལུགས་སོགས་མཚོངས་པ་ཡིན།

4) སྤྱི་གནས། མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོ་འོ་འོས་ལས་མི་ཀར་ 3500 རྗས་ 4000 ཚམ་བར་ཡོད་པའི་བོད་དང་། ཧི་ལྷ་ལ་ཡའི་རི་
རྒྱུད་ས་གཙང་ཉམས་དགའ་བའི་གཡའ་རི། གངས་མཚོ་མས་ཀྱི་རྫ་རི། འབྲུག་གསེང་། བརྟན་ཚན་གྱི་སྤྱང་སོགས་སུ་སྤྱི་བ་
མང་།

5) བརྟུ་བའི་དུས་ཚོད་དང་ལས་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ། ལྷོ་ལོ་སྤྱན་པོ་དང་བརྟུ་བ་ཚམ་ལ་ཅུ་བ་བརྟུ་བ་ནས་ཅུ་གཙང་མར་བརྟུ་བ་
ཏེ་ཚུགས་དུང་ངམ་གཞུགས་ནས་སྐམ་གསེད་བྱེད་དགོས།

6) སྤྱན་དུ་སྤྱར་བྱས། ཅུ་བ། རོ། མངར་ལ་བསྐྱ་ཞིང་ཚོ་བ། ལྷོ་རྗེས། མངར། ལུས་པ། བསེལ་ལ་སྤྱུམ་པ། རོ་བོ། བསེལ།

7) བཞུ་ཡིན། ལྷོ་ལོ་ཚོ་བ་རྒྱས་པ་དང་། ལྷོ་ལོ་ལུ་བ། ལྷོ་ལོ་ལུ་ལོ་བའམ་ཁྱེད་ལུ་བ། ཡན་ལག་ལ་ཅུ་སེར་ལྷོགས་པ།
ཤེལ་ཐྱེང་། ཁྱད་པར་སྤྱོད་པའི་ཚོ་བ་དང་། ལྷོ་ལོ་ཚོ་བ་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་པན།

སློ་ལོ་དཀར་པོ། (*Solms sp.*)



སློ་ལོ་དཀར་པོ་རིགས། (*Solms sp.*)



སྣོ་ལོ་དཀར་པོ། (རིགས།) (*Pegaeophyton sp.*)



སྣོ་ལོ་དཀར་པོ། (རིགས།) (*Pegaeophyton sp.*)



སྲོ་ལོ་དཀར་པོ། (རིགས་)



སྣོ་ལོ་སྐྱུག་པོ། (*Pegaeophyton sp.*)



སྣོ་ལོ་དམར་པོ། (*Rhodiola sp.*)



3 རྒྱ་སྐྱེགས།

1) རྒྱ་སྐྱེ་སྐྱོན་གྱི་ཐ་སྐྱོད། *Laccifer lacca kerr*

2) བོད་ལུགས་སྐྱོན་གྱི་སྤྲེ་ཚོན། ཐང་ཚུའི་སྤྲེ།

3) བོད་ལུགས་སྐྱོན་རྒྱས་རིག་པ་ལས་རིགས་དབྱེ་ཚུལ། བེ་སྤྲོན་ལས། ཤིང་གི་ཤུ་ཀ་ཞེས་པ་མདོག་སྐྱུག་མ་འདྲ་བ་མེ་ཉོག་འདྲ་བ་མའི་ནང་དམར་པོ་རྒྱབ་ནག་པོ་ཟེའུ་འབྲུ་སེར་པོ་ཅན་དེའི་ཆེ་བར་ནམ་དུས་གྱི་དབང་གིས་བྱོད་ཚོས་དང་ནག་རྩུབ་གཉིས་སུ་འདོད་པོ། ཤེལ་སྤོང་ལས། བརྟ་དུས་ནས་ལྷའི་དབང་གིས་གྲོ་ཚོས་ཞེས་དྲངས་ཤས་ཅན་དང་། ནག་རྩུབ་ཅེས་དམར་ནག་གཉིས་འབྲུང་ངོ།

4) རྒྱེ་གནས། ཚ་བྱོད་ཆེ་བ་གནས་རྒྱ་གར་དང་། རྒྱ་ནག་བལ་ཡུལ། བོད་གྱི་རོང་མཚམས་རྩ་ཡུལ་སོགས་ནས་བྱོན་པ་ཡིན།

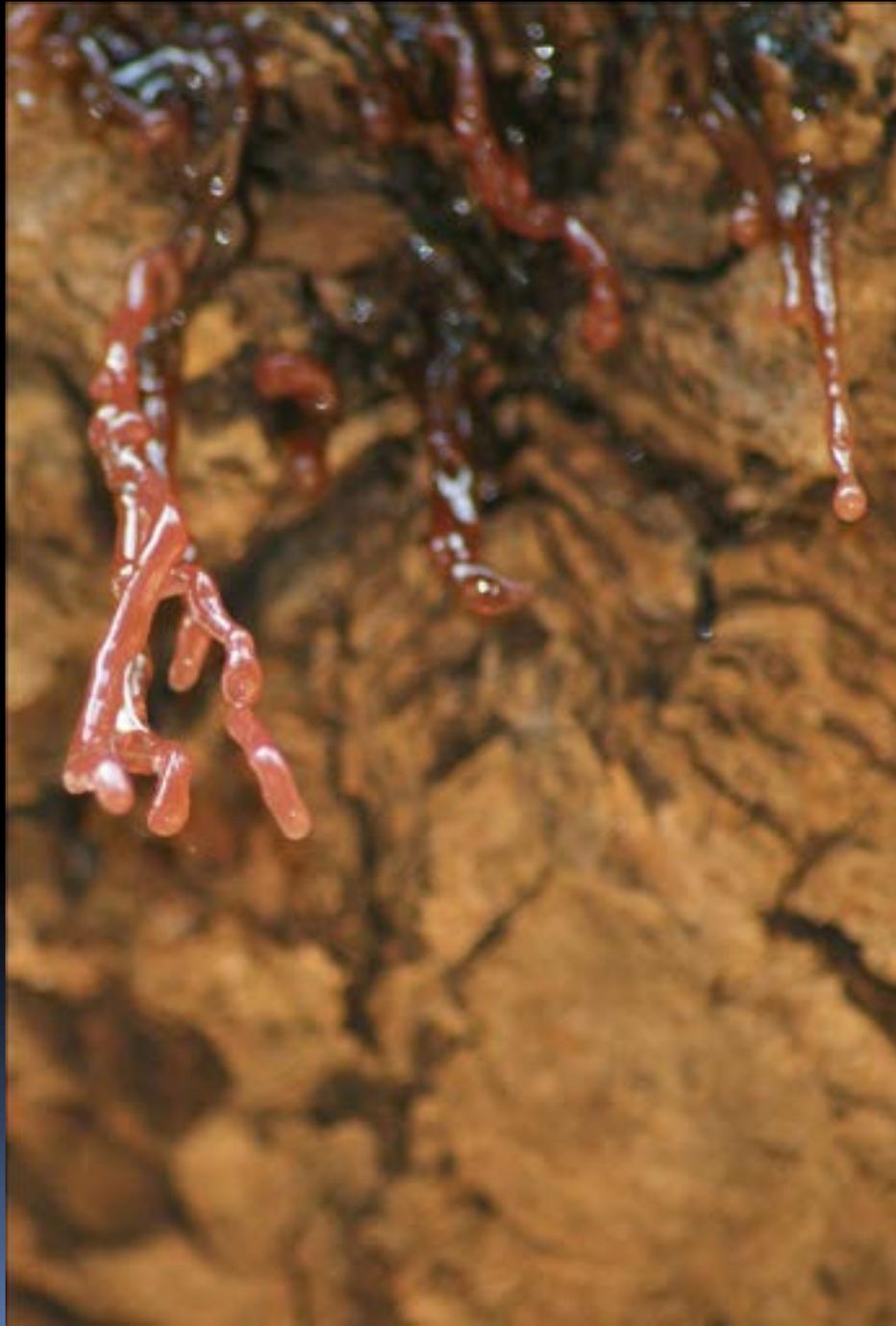
5) བརྟ་དུས་དང་ལས་གཞོན་བྱེད་ཚུལ། སྐྱོན་ལ་ཆེ་བ་དང་ཡང་འབྲུ་ཤུབས་འདྲ་བ་དེ་ནམ་དུས་ངེས་མེད་དུ་བརྟ་ཉེ་འབྲུ་སྤིན་དང་རྩི་ཤིང་སོགས་དངོས་པོ་གཞན་མེད་པ་གཙང་མར་ལེན་དགོས།

6) སྐྱོན་དུ་སྐྱུར་བུ། ཆེ་བའ་ཐང་ཁྲག་རོ་ཁ་ལ་ཆེ་བ་དང་། ལྷ་རྩེས་ཁ་བ། རུས་པ་རྩུབ་ལ་བསེལ་ཞིང་སྐྱམ་ལ་རྟུལ།

7) བན་ཡོན། ལྷོ་བའི་ནད་དང་། མཁལ་མའི་ནད། འགམ་འབྲུགས། ཁྲག་ནད་འགམས་ཚད་སོགས་ལ་པན།

ಕ್ರ. ལྷེགས། *Laccifer Lacca*





கு'ஞ்சிபா

དུག་མོ་ཉུང་། (འིང་དུག་མོ་ཉུང་རིགས་དང་མོ།)

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་སློན་གྱི་ཐ་སྙད། *Holarrhena antidysenterica*
- 2) རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་སྐད་ཁག། Ayurvedic: Kutaja Bengali Hindi: Kurchi, Dhudi, Kuda, Kaura, Kalinga, Kutaja Sanskrit: Kutaja, Kalinga, Indiadu, Katuka
- 3) བོད་ལུགས་སློན་གྱི་སྡེ་ཚན། འིང་སློན་གྱི་སྡེ་ལས་འབྲས་བུའི་སློན།
- 4) བོད་གྱི་སློན་རྩམ་རིག་པ་ལས་རིགས་སུ་དབྱེ་ཚུལ། << འེལ་ཐེང་ >> དུ། རྒྱ་བལ་ལྗོ་མོན་ནས་འབྲས་བུ་ནི་ཚོའི་ལྷེ་ཚམ་ཡོད་པ་འབྲུང་བ་བཟང་ཞེས་དང་། ཚགས་སློན་རིན་རྒྱལ་བས། འིན་ཏུ་ཕ་བའི་དུག་མོ་ཉུང་། ཞེས་ཚུང་ན་བཟང་བར་བཤད། ཞེས་དང་། << ཁྲོག་སློན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བསྐྱུས་པ་ཡིད་བཞིན་འདོད་འཛོའི་བུམ་བཟང་ >> ལས། དུག་མོ་ཉུང་མོ་དུང་ཆེ་བ་མཚོག་མོ་དུང་ཚུང་བ་དམན་པ། ཞེས་དང་། << བདུད་ཅི་སློན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་བ། >> དུག་མོ་ཉུང་དང་། རྩོ་དུག་ལུ་ཉུང་། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། འིང་དུག་མོ་ཉུང་ལ་རིགས་མི་འབྲ་བ་ཁག་གཅིག་ཡོད།
- 5) རྩོ་གནས། བལ་ཡུལ་དང་། རྒྱ་ནག་རྒྱ་གར་སོགས་གྱི་དྲོད་ཚད་ཆེ་བའི་ནགས་གསེབ་པལ་མོ་ཆེ་སོགས་སའི་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཉར་ ༢༠༠ ནས་ ༡༢༠༠ བར་གྱི་རི་རྒྱང་ས་བབ་ཅུང་དམའ་བའི་ནགས་གསེབ་དང་། གདགས་སྤོབ་ངེས་མེད་གང་དུང་སོགས་སུ་སྤྱེས་པ་མང་།
- 6) བདུ་དུས་དང་ལས་སློན་བྱེད་ཚུལ། རྩོ་ཟླ་དགུ་བའམ་སྟོན་ཀའི་སྐབས་འབྲས་བུ་སློན་མཚམས་སུ་བདུས་ཏེ་བསིལ་གྱི་བ་ཏུ་སྐམ་ནས་སློན་ལ་སྤྱིད་དགོས།
- 7) བོད་སློན་དུ་སྦྲར་བུ། འབྲས་བུ། རོ་ཁ་བ། ལུ་རྗེས་ཁ་བ། རོ་བོ་སྟོམས། << བདུད་ཅི་སློན་གྱི་འཁྲུངས་དཔེ་ >> ལས། རོ་ཁ་བ་དང་། རོ་བོ་བསིལ། འབྲས་བུ་ཁ་བ། ལུ་རྗེས་ཚོ་བ། རོ་བོ་བསིལ་ཞིང་རྒྱལ་ལ་སྐམ་ཞིང་རྒྱབ་པའོ། ཞེས་གསུངས།
- 8) ཕན་ཡོན། དུག་ནད་དང་། མཁྲིས་པར་ཚོ་བ་རྒྱས་པ། ཚོ་བས་འཁྲུ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

ལྷོ་དྲུག་མོ་ཉུང་། (*Vincetoxicum canescens*)



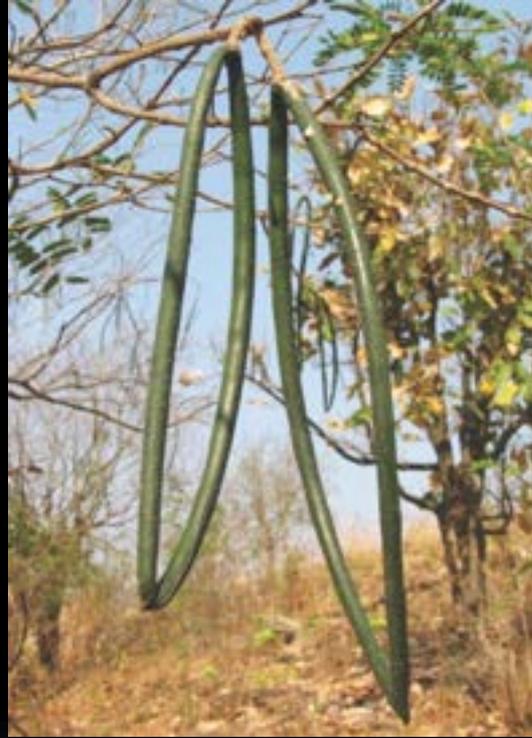
བྱར་ཕན་ཆུ་མི།(ལྷོ་དྲུག་མོ་ཉུང་། *Epilobium latifolium*)



དུག་མོ་ཉུང་། (*Holarrhena antidysenterica*)



དུག་མོ་ཉུང་(རིགས།) *wrightia tinctoria*



6) རེ་རལ།

- 1) རྒྱལ་སྤྱིའི་སྣོན་གྱི་ཐ་སྙད། Drynaria quercifolia J. Sm.
- 2) རྒྱ་གར་གྱི་ཡལ་སྐད་ཁག། Marathi: Ashvakatri, Basingh Sanskrit: Basingh, Ashvakatri
- 3) བོད་ལུགས་སྣོན་གྱི་སྡེ་ཚོན། ལྷམ་བུ་རང་སྣོན་གྱི་སྡེ།
- 4) བོད་གྱི་སྣོན་རྩམ་རིག་པ་ལས་རིགས་སུ་དབྱེ་ཚུལ། << ཤེལ་སྤོང >> རྒྱ་ རེ་རལ་རིགས་གསུམ་སྟེ། རྒྱལ་པོ། རྫོན་པོ། བཅུན་མོ། ཞེས་དང་། ཡང་། << ཤེལ་སྤོང >>ལས། རེ་རལ་ལ་སྤྱེས་སའི་དབང་གིས་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་སྟེ། མཚོག་གམ་རབ་ནི་བེ་ལྷང་རེ་རལ། འབྱིང་ནི་རྒྱལ་པོ་རེ་རལ། ཐ་མ་གཡུ་འབྲུག་འབྲིལ་བ། ཞེས་དང་། << མེས་ཞལ >> རྒྱ་ རེ་རལ་ནི་ལྷམ་བུ་རེ་རལ་ཉེ་བོ་དོ་ལ་སྤྱེས་པ་ནི་བེ་སྤྱེས་རེ་རལ་ཞེས་བྱའོ། ཞེས་དང་། << སྤྱེམས་འགྲེལ >>ལས། རིགས་ནི་རྒྱལ་པོ་རེ་རལ་། རྫོན་པོ་རེ་རལ། བཅུན་མོ་རེ་རལ། རྫོན་པོ་རེ་རལ་ལ་ལྷམ་བུ་ཞེས། འདི་ཉིད་བེ་སྤོང་ལ་སྤྱེས་པ་ལ་བེ་ལྷང་བདུད་ཅི། ཞེས་གསུངས།
- 5) སྤྱེ་གནས། བོད་གྱི་ཉིང་ཁྲི་ས་ཁུལ་དང་། སྣོན་གླིང་། མོ་མོ། སྤྱིད་གྲོང་། གཉའ་སོགས་དང་། འབྲས་སྤོངས། རྒྱ་གར། རྫོ་རྫོ་གླིང་། ཤི་རི་བུ་རི། རྩ་རམ་ས་སོགས་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་རིས་ལས་མི་ཏར་ 3200 ཡས་མས་གྱི་རྫོ་པ་བོང་གི་གསེབ་དང་། མོ་ག་ཤིང་། ཤིང་སྤོང་གཞན་ལ་འབྲིལ་བ་དང་། ལྷག་པར་བེ་དེ་སོར་ཤིང་གི་ལོར་སུ་སྤྱེས་པ་མང་།
- 6) བདུ་དུས་དང་ལས་སྣོན་བྱེད་ཚུལ། སྤྱི་ཟླ་དགུ་བ་དང་བཅུ་བ་ཚམས་ལ་རྩ་བ་བཀོག་སྟེ་གཅེག་མ་བུ་སྤྱེས་རྩེས་སྤྱི་རེ་འདྲ་བའི་རྩ་སྣོན་རྣམས་དོར་ཞིང་བསེལ་གྱི་བ་དུ་སྐྱམ་དགོས་པ་ཡིན།
- 7) བོད་སྣོན་དུ་སྐྱར་བྱ། རྩ་བ། རོ་མངར་ལ་ཁ་བ་དང་། ལྷ་རྩེས་མངར་བ། རོ་བོ་བསེལ། << བདུད་ཅི་སྣོན་གྱི་འབྲུངས་ >>ལས། རོ་མངར་ལ་བསྐྱབ་བ་དང་། ལྷ་རྩེས་མངར་བ། རུས་པ་བསེལ་ལ་རྩུབ་ཅིང་ཡང་བའོ།
- 8) བན་ལོན། འདུག་དང་། སྐྱར་དུག དབྱིག་དུག སྤོ་དུག་སོགས་དུག་ནད་ཀུན་ལ་ཕན།

ཐུ་པོ་རེ་རལ། (*Fern sp.*)



སྒོན་པོ་རེ་རལ། (*Fern sp.*)



བཅུན་མོ་རེ་རལ། (*Fern sp.*)



བེ་ལྷང་རེ་རལ། *Drynaria quercifolia*



2) བྱ་རྩམ།

- 1) ཚན་རིག་གི་ཐ་སྙད། Jaggary
- 2) བོད་ལུགས་སྐད་གྲི་སྡེ་ཚན། སྐད་རྟ་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ།
- 3) རོ་བོ། རྒྱ་བྱར་ཤིང་ཞེས་པའི་ཤིང་རིར་སྐྱེས་དང་ལྷུ་མ་རར་བཅུ་གས་པའི་ཤིང་སྐྱེག་མའི་ཚལ་ཡོད་པའི་ཤིང་ཁུ་ཡིན། ཤིང་རིགས། ཉ་ལ་ཞེས་བྱ་བ་ནག་ལ་སྡོམ་ཞིང་རིང་བ་དང་། སར་ཀ་ཞེས་པ་ཚིགས་པ་མང་བོ་ཡོད་པ་དང་། ཀཏྲ་ཞེས་པ་ལྷན་ལྷང་དུ་ཞིག་དང་། མང་མ་ཞེས་པ་ཕལ་བ་དང་། བལ་ཡུལ་གྱི་བྱར་ཤིང་སོགས་ཡུལ་སོ་སོར་བྱ་རམ་དང་ཀ་རའི་ཤིང་མ་རེས་པར་འབྱུང་ངོ་།
- 4) ལས་སྡོན། ཤིང་དེ་དག་གི་རྒྱ་ཆེ་ལས་ཁ་དོག་དང་དྲི་རོ་འབྲ་མིན་ཅུང་ཞིག་འབྱུང་ཡང་ཤིང་རང་རང་གང་ལའང་དུངས་སྐྱེགས་གྱི་ཁྱད་པར་ལས་བྱ་རམ་རིགས་གསུམ་རེ་འབྱུང་།
- 5) བྱ་རམ་རིགས་སྟེ། བྱར་སྐྱུག་ བྱར་སེར། བྱར་དཀར། སྐྱུག་སེར་དཀར་གསུམ་ཡང་རིམ་བས་སྡུ་མ་བསིལ་གྱི་མ་ངོ་མ་ངོ་བ་ཡིན། ཁྲིག་སྐྱོན་འཁྱུངས་དཔེ་ལས། བྱར་དཀར་དང་། བྱར་སྐྱུག་
- 6) བན་ཡོན། རྒྱུད་བཞི་དང་ཤེལ་ཐོང་ལས། བྱ་རམ། སྐད་རྟ་བྱ་རམ་གང་རྒྱུང་སེལ་བའི་ཏུ། ཡང་བྱ་རམ་རྙིང་ནས་ངོ་བ་ཡིན་ལ། བརྒྱད་པ་ལས། ལོ་ལོན་གྱུར་ན་ངོ་ཞིང་བཅུད། ལྷགས་ཐོང་ལས། བྱ་མར་ངོ་ལ་ཕྱི་བ། བདུད་ཅི་ཐིགས་བར། རྙིང་པའི་བྱ་རམ་གང་ངོ་འི་ནད་རྣམས་སེལ།

བུར་དཀར།



བུར་སྒྲུབ།



1) ཀ་ར།

- 1) ཚན་རིགས་གི་ཐ་སྟེན། Sugar
- 2) བོད་ལུགས་སྐད་གྲི་སྡེ་ཚན། སྐད་རྟ་གསུམ་གྱི་ཡ་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན།
- 3) རོ་བོ། བརྒྱད་པ་ལས། དེ་ལ་ཁ་ར་དཀར་པོའི་ཤིང་། མངར་ལ་བསིལ་བའི་མཚོག་ཡིན་ཏེ། ཐུག་མཁྲིས་ཚ་བ་སེལ་བར་བྱེད། འདི་ཤིང་ལ་(རི་སྐྱེས་བུར་ཤིང་།)ཁ་རའི་ཁུ་བ་ཡིན་ཏེ། ཀ་ར་ཡང་ཟེར། དེ་ལ་མི་ཁ་ར་དཀར་པོའི་ཤིང་ནི་ཀ་ར་སྟེ། ཁུ་བ་ནི་མངར་ལ་བསིལ་བས་མིག་ཚོ་རྩ་བ་སངས་སེམས་བདེ་བར་འགྱུར།
- 4) ལས་སྟོ། བུ་རམ་དང་བསྐོལ་ལུགས་འདྲ་བའི་མི་ཁ་དཀར་པོ་བསྐོལ་ཞིང་གདུས་པ་ལས་ཀ་རའི་བྱེ་བྲག་རྩམ་པ་གསུམ་འབྱུང་། ཀ་ར་རིགས་གསུམ་སྟེ། འཕ་ཁ་ར་དང་། རྒྱལ་མོ་ཀ་ར། བྱེ་མ་ཀ་ར།
- 5) ཐོག་སྐད་འཁྲུངས་དཔེ་ལས། ཡང་རིགས་སྟེ། རྒྱ་མོ་ཀ་ར། ཀ་ར་རྟ་སོ་མ།
- 6) བན་རུས། རྒྱད་བཞི་དང་ཤེལ་ཐེང་ལས། ཀ་ར་ཐུག་མཁྲིས་ཚ་བ་སེལ་འི་རྟ། རིན་ཆེན་སྤྲངས་པར། ཀ་ར་བསིལ་ལ་རྩོ་བ་ཡིན། བདུད་རྩི་ཐེགས་པར། ཀ་ར་དཀར་པོས་ལུས་ཚ་སྐོམ་དད་ཆེ། རྒྱགས་བོ་བརྒྱལ་དང་མཁྲིས་པ་རྒྱད་རྩམས་སེལ། རང་འབྱུང་པས། ཀ་ར་དཀར་པོས་ཚད་པ་སེལ། འཕ་ཁ་ར་ནི་བཅུད་ཆེན་ཡིན།

ཀ་ས



ཀ་ར་རྩ་སོ་མ།



༤) སྐྱང་ཅི།

1) ཚོན་རིགས་གི་ཐ་སྟེན། Honey

2) བོད་ལུགས་སྐྱོན་གྱི་སྡེ་ཚོན། སྐྱོན་ཏུ་གསུམ་གྱི་ཡ་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན། རོ་བོ། རྒྱ་ནི་འབྲུས་བསགས་པའི་མེ་ཏོག་གི་ཅི་ཡིན་ལ། སྐྱོན་སྐྱང་བྱང་བྱ་སྟེ། བསགས་མཁན་བྱང་བས་བསགས་པ་དང་། རྒྱུག་མས་བསགས་པ་སོ་སོར་ཡོད་ལ་བྱངས་པས་དུག་མེད་པའོ།

3) སྐྱོར་དབྱེ་བ་བརྒྱད་ཡོད་དེ། སྐྱང་དཀར་དང་སྐྱང་སྐྱུག་ཅེས་ཁ་དོག་གི་དབྱེ་བ་གཉིས། ཤིང་སྐྱང་དང་བྲག་སྐྱང་ཞེས་བསགས་གནས་གྱི་དབྱེ་བ། སྐྱོན་སྐྱང་དང་དུག་སྐྱང་ཞེས་རྒྱུ་ལྡན་དབྱེ་བ། བྱང་བའི་སྐྱང་དང་རྒྱུག་མའི་སྐྱང་ཞེས་བ་བསགས་མཁན་གྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སོ། ཡང་། རྒྱུག་སྐྱོན་གྱི་འབྲུངས་དཔེར། སྐྱང་དཀར། སྐྱང་དམར། སྐྱང་གོད། སྐྱང་སྟོན།

4) སྐྱང་ཅི་ཁ་མདོག་ཏེ། དཀར་སྐྱུག་ནི་ཁ་དོག་ལས་གསལ། དཀར་པོ་བཟང་བ་ཡིན།

5) དུས་གྱི་ཁྱད་པར། རྒྱ་ནག་ནས་དགུན་འའི་མར་དཀར་ལྟར་བྱུ་ཤིན་ཏུ་མངར་ལ་དཀར་བ་ཡོང་བ་མཚོག་དང་། བོད་རིང་ནས་ཡོང་བ་དྲངས་ལ་སྡོ་ཏིང་དེ་བ་ལུག་རྒྱུད་གྱི་མི་འདྲ་བ་བསྐྱོར་བ་འདད་བྱས་ཆེ་དྲུང་འདྲ་བ་རབ་ཏུ་བཟང་ངོ་། དབྱར་ཁའི་དར་མར་འདྲ་བ་དཀར་ལ་སེར་མདངས་ཡོད་པ་འབྲིང་བའོ། བྱང་བས་བསགས་པ་ནི་རབ་ཏུ་བཟང་། རྒྱུག་མས་བསགས་པ་ཅུང་བད་སྐྱར་བའོ།

6) བན་རུས། རྒྱུད་བཞི་དང་ཤེལ་ཐྱིང་ལས། སྐྱང་ཅི་བད་ཀན་ཆེ་སེར་སེལ་བའི་རྟ། ལུགས་གྱི་ཐྱིང་བ་ལས། སྐྱང་གོད་འོ་ལ་རུས་པ་ཆེ། ཞེས་དང་། སྐྱོན་མ་གསལ་བ་ལས། སྐྱང་གཡུང་གའོད་བཞོ་མ་འབྲུང་ཆག་གྲུམ་སྟོར། རྗེ་རང་འབྲུང་རྗེ་རྗེས། སྐྱང་ཅིས་ཅུ་དང་དབང་པོ་གསོ། སྐྱང་གོད་གང་བ་འཛོམས་པ་ཡི། དེ་བཞིན། ཏིག་ཏའི་སྐྱང་གིས་ཚད་པ་གསལ། མེ་ཏོག་སྐྱོ་ཚོགས་གདུས་པ་ཡིས། དབང་པོའི་ནད་རྣམས་སེལ་བ་སྟེ། ལུངས་བྱར་དུག་གི་ནད་ལ་ཕན། ལུག་བྱར་ཅུ་བ་བརྒྱད་གྱི་རིགས་སྐྱོན་ཏུ་སྐྱོར་བ་སོ་སོར་བྱ།

ལྷ་མོ།



10) ཡ་བཀྲ་ར།

1) ཚན་རིག་གི་ཐ་སྙད། Mirabilitum

2) བོད་ལུགས་སྐད་གྲི་སྡེ་ཚན། ས་སྐད་རིགས་སྡེ་ཚན།

3) རོ་བོ། རྒྱ་རིན་ཚེན་སྤྲུངས་པ་ལས་ ཡ་བཀྲ་ར་བག་ཕྱེ་སིག་མེད་འདྲ་བ། །བཅངས་ན་ཁྲིག་སྒྲ་འབྱེན་པས་ཁ་བ་འདྲ།
འདི་མཁའ་རྒྱུ་ནང་མ་ཡལ་བ་རྒྱན་དང་ལྡན་པ་མཛེ་ཚ་ཡིན། མཛེ་ཚ་དང་རྒྱ་གཅིག་པས་ཐོན་བྲག་ཕྱག་གམ་ས་དོང་
སོགས་སུ་ཚགས་ཤིང་། སའི་ཁར་ཡོད་པ་ནམས་མཁའ་རྒྱུ་རྒྱན་རིང་ཕོག་པས་དཀར་ཞིབ་ཕྱེ་མ་བ་མོ་ཚགས་པ་ལྟར་
བྱར་བྱུང། རང་བྱུང་གི་ཡ་བཀྲ་ར་སྤངས་ནས་ཚུ་ཁོལ་དུ་བསྐྱངས་པར་དར་ཚགས་སུ་དངས་ནས་གང་དུ་བཅུག་ནས་
ཚགས་པ། ཐོན་ལྷུལ། བོད། རྒྱ་གར། བལ་ལྷུལ་སོགས་ནས་ཐོན་པ་ཡིན།

4) ལས་སྒོན། རྒྱན་ལ་སྤྲུས་གཙང་ས་རྩོ་སོགས་དངོས་པོ་གཞན་མ་འདྲེས་པ་སྤྱོད་དགོས། རོ་རུས། རོ་མངར་ཞིང་སྤྱར་ལ་
ལན་ཚུ་བ་དང་། རྣས་པ་རྩོ་ལ་ན་བ།

5) བན་ཡོན། ཕོ་བའི་མི་རྒྱུད་ཉམས་པ་དང་། ཟས་མི་འཇུ་བ། ཁོག་པ་སྤོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ། རྒྱན་འདྲིལ་བ། རླ་མཚན་
འགགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

ཡ་བཟུ་ད།



བྱལ་ཏྲོག ལྷན་བྱལ། ཚ་བྱལ།



བྱལ་ཏྲོག་ཚུ་བཅད།

ရွယ်အုံ



12) ལྷེ་སྤྱང་ཚྭ།

1) ཚན་རིག་གི་ཐ་སྤྱད། Salt

2) བོད་ལུགས་སྐད་གྱི་སྡེ་ཚན། ཚྭ་རིགས་སྡེ་ཚན།

3) རོ་བོ། ཚྭ་རིགས་ཏེ། དབྱིབས་སྤྱི་ཞི་ཅིང་ལ་ཁ་དོག་དཀར་ལ་དམར་ཉམས་ཅན་དངས་ཤིང་འགའ་ཞིག་ལ་ཁྲུང་སོབ་ཡོད་པ་
དང་། ཡང་ན་སྤྱོ་ཐིག་འདྲ་བ་ཡོད་པ། བཅག་ཁ་ཤེལ་འོད་ལྡན་ཞིང་མཁེགས་ལ་ཁྲོབ་བར་ཡོད། ལྷ་ཟེར་ལས། ཚྭ་མཚོན་ནི་
རྒྱམ་ཚྭ་དང་སྤྱེ་སྤྱང་ཚྭ་འོ། འདྲ་ཡིག་ལས། ལྷེ་སྤྱང་ཚྭ་ནི་ལན་ཚྭ་འདྲེ་སྤྱེ་དམར། གཞན་ཡང་ཚྭ་བའི་སྤྱེ་སྤྱང་ཚྭ་ཞེས་བ་ཅི་
ཤིང་གི་སྡེ་ལས་ཡལ་སྤྱན་སྤྱུག་མ་རོ་ཚྭ་བ་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་དང་འདི་གཉིས་སྐབས་ཐོབ་ཤེས་དགོས། ཤེལ་སྤྱེང་ལས། འདི་
ལ་སྤྱང་དང་བཅས་བས་ཤིང་ཡལ་ག་དང་ཚྭ་གཉིས་ཡོད་པ་མི་བྱེད་ནས་ལ་ལས་ཤིང་ཡིན་ཚྭ་འོ་སྤྱང་དེ་མི་དག་ཅེས་དང་།
ལ་ལས་ཚྭ་ཡིན་ཡལ་གའི་སྤྱང་དེ་མི་དག་ཅེས་མཐའ་གཉིས་ལ་རྟག་ཆད་བྱེད་པ་གཡག་ཞར་བའི་འགྲོས་སོ། །

4) ཐོན་ཡུལ། ཁ་ཆེའི་ཡུལ་དང་། བོད། ཤིང་ཅང་སོགས་ཡུལ་པལ་ཆེར་གྱི་མཚོ་ལས་འབྱུང་བ།

5) ལས་སྒྲོན། ལྷན་ལ་གོང་སྒྲོས་གྱི་ཤེལ་སྤྱང་དངས་ཤིང་གཞན་གྱི་སྤྱང་མེད་པ་དེ་སྤྱོད་ཟླ། རོ་རུས་ལྷ་རྗེས། ལྷེ་སྤྱང་ཚྭ་ནི་རོ་
ནི་མངར་ཞིང་དོ། ཞེས་བ་སྤྱང་རོ་མངར་བ་དང་། ལྷ་རྗེས་མངར་བ། རུས་བ་དོ་ལ་ཡང་བའོ།

6) བན་ཡོན། ལྷ་སྤྱི་བ་ཞབས་གྱིས། ལན་ཚྭ་དོ་སྤྱེ་རྒྱུང་སེལ་བད་ཀན་མཁེགས་བ་སྤྱེད་ན་ཡང་། རྒྱམ་ཚྭ་སྤྱེ་སྤྱང་ཚྭ་ནི་མཁེགས་བ་
ལ་གནོད་མི་བྱེད། ཅེས་དང་བད་རྒྱུང་གང་བའི་ནད་དང་། ཐོ་བའི་མི་དོད་ཉམས་པ། ཟས་དང་སྤྱན་མི་འདྲུ་བ། རྒྱུང་འཕར་
བ་སོགས་ལ་བན།

ལྷེ་ལྱང་ཚྭ་

ལ་རུ་ཚྭ་རང་གྲུབ་དམར་ནག་གཉིས།



石膏



ལ་རུ་ལྷོ་བཟོས་པ་ནག་པོ་དམན་པ།



ལྷན་པུ་ལྷོ



མཛོ་ལྷོ



ལན་མོ།



མཚོ་མོ།



བ'མྲ་མཚོག



བ'མྲ་དམན།



Հոգևորականությունը հարուստ է



Thank you!