

སྐྱུ་ཚུགས། (རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ།)

སྐལ་བཟང་ཚེས་སྟོན། རྩལ་འཛའི་སྟོབ་སྟོབ་པ། ལོ་ངོ་ལ།
ནང་པའི་གསོ་རིག་སྟོབ་ཚུགས།



བཅུད་དོན།

རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་སྐྱུ་ཚུགས་ཟེར་མི་འདི་གསོ་བྱེད་གཉེན་པོ་ཟས་སྟོད་སྟེན་དཔུང་བཞི་ཡོད་པའི་ནང་ལས་
དཔུང་གྱི་རིགས་ཅིག་ཡིན་མ་ཚད་མེ་བཙའི་དབྱེ་བ་ ༡༡ དེ་ཅིག་ཡོད་པའི་ནང་ལས་སྐྱུ་ཚུགས་འདི་གོ་སྟོད་
འབྲས་བུ་དང་རྩལ་འཛའི་ཕྱེ་མར་རས་ཐུག་ནང་སྐྱུ་ཚུགས་འདི་ཉིད་སྐྱུ་ཚུགས་ཉེ་དྲོད་བཏགས་བཞིན་མ་ལས་
ནད་དམིགས་ལུ་བརྒྱབ་མི་འདི་ཡིན། དེ་འབད་བརྒྱབ་དགོ་པའི་དོན་ཡང་རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་ནང་ཡོད་པའི་གོ་སྟོད་
འབྲས་བུ་དང་རྩལ་འཛའི་ཕྱེ་མར་གྱི་ངོ་བོ་དང་རུས་པ་ཡོན་ཏན་ཚུ་གྱིས་ནད་ཚུ་ཞི་བཏང་མ་ཡིན། རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་
གྱིས་གཙོ་བོ་རྒྱུད་གི་ནད་རིགས་ལུ་ཕན་མ་ཡིན་རུང་གཞན་ཡང་ནད་རིགས་ལེ་ག་ལུ་ཕན་པ་ཡོད་པ་ཡིན།

དོ་སྟོན།

འགྲོ་བ་རིགས་དྲུག་གི་ནང་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་ཐོབ་འདི་འབད་རུང་ག་ཁྲག་ལས་གྲུབ་
པའི་ཕུང་པོ་འདི་ལུ་རྒྱ་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤང་གཉི་མུག་གསུམ་ལུ་རྒྱུན་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་སོགས་མི་མཐུན་པ་
ལས་རང་རྒྱུད་ལུ་ནད་རིགས་རྣམ་པ་སྟོང་ཆགས་ལེ་ག་རང་ཐོབ་ནི་ཡོད་པ་ཡིན། ནད་དེ་ལུ་གསོ་བྱེད་གྱི་གཉེན་པོ་
སྟོང་དང་རྩལ་འཛའི་ཡོད་དེ་འབད་རུང་ཕལ་ཆེར་ནད་སྟེན་ཉེ་བ་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟོན་ཡོད་མི་དེ་ཟས་སྟོད་
སྟེན་དཔུང་བཞི་ཡིན། དེ་ཅེས་འབྱུང་བའི་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུན་དང་རང་བཞིན་ན་སོ་ཆས་འདི་རྒྱུད་གི་ནད་གཞི་
ཐོབ་མི་འདི་རྒྱུ་ལུ་དཔུང་གྱི་གཉེན་པོ་སྐྱུ་ཚུགས་འདི་བརྒྱབ་སྟོན་ཡོད་མི་སྐྱུ་ཚུགས་འདི་གྱི་སྟོར་ལས་འབྱུང་
ཁུངས་དང་རྒྱ་དེ་ལས་དེའི་སྟོར་སྟེ་སྐྱུ་ཚུགས་བརྒྱབ་བཏུབ་པའི་ནད་གཞི་དང་དེའི་ཕན་ཡོན་ལག་ལེན་
འཐབ་ལུགས་གྱི་སྟོར་ལས་དུམ་བླ་གཅིག་འབྲི་ནི་ཡིན།

༡ འབྲུག་ལུ་རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་མ་སྐྱུ་ཚུགས་ལག་ལེན་གྱི་འབྲུང་ ཁྲུངས།

རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་འདི་འགོ་དང་པ་རང་རྟོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་
འབྲུང་ལུག་ ཡིན་རུང་དེ་ལས་རྒྱུ་ར་བཙས་རའི་སྐྱེན་སྦྱངས་གྱི་
རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་བཀྱིན་ཅན་གྱི་ཞིང་གཤེགས་དམ་པ་མི་དབང་
འབྲུག་རྒྱལ་གསུམ་པ་རྩི་རྩེ་དབང་ཕྱག་མཆོག་གིས་མི་སེར་ཡོངས་



གྱི་དོན་ལུ་ནངས་སྐྱེན་གསོ་རིག་སྐྱེན་བཙས་འདི་འགོ་བཙུགས་གནང་པའི་སྐབས་ལས་ལག་ལེན་འཐབ་སྒོལ་
ཡོད་པ་ཡིན། རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་ཟེར་སྐབ་དགོ་པའི་དོན་དག་འདི་ཡང་སྐྱུ་ཚུགས་ཀྱི་སྐྱེན་བཙས་འདི་ཡང་འགོ་
དང་པ་རྟོར་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལས་དར་བྱུང་ཞི་འདི་གི་ཡིན། རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་འདི་གཞི་རིམ་གོ་སྟོང་འབྲས་བུ་
དང་རྩི་ཉིའི་ཕྱེ་མར་རས་བྱུ་ནང་སྐྱུ་མི་འདི་ཉིལ་སྐྱུ་ནང་བྱོད་བཏགས་བཞེན་མ་ལས་སྐྱེན་བཙས་འབད་མ་
ཡིན་མ་ལས་ སྐྱེན་བཙས་འདི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་དར་བཞེན་མ་ལས་འདི་གི་མིང་ཡང་སྐྱུ་ཚུགས་ཟེར་ཡང་
སྐབ་ཡིན།

༢ སྐྱུ་ཚུགས་ཀྱི་ཕན་ལུས།

སྐྱུ་ཚུགས་ཀྱི་ཕན་ལོན་བསམ་གྱི་མི་བྱབ་པ་ཡོད་པ་ཡིན་རུང་བྱང་པ་རྒྱུ་གི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་ལུ་མཆོག་ཏུ་
གྱུར་པ་ཡིན། ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་ལས། རྟོར་གྱི་མེ་བཙས་ཀོ་ལེར་གཟེར་འབྲུག་འཛོམས།། ཟེར་གསུངས་དོ་
བཟུམ་ ཀོ་ལེར་གཟེར་འབྲུག་པ་དང་རྒྱུང་ནད་ཀྱིས་སྒོ་བྱར་བྱ་བརྒྱལ་བ་དང་ ཡན་ལག་རེངས་པ་དང་ མགོ་
ཡུ་འཁོར་བ་ དོན་ཉིང་མ་བདེ་བཞེན་བྱ་སྐར་ཉེ་ན་མི་ ལུ་མོ་གཉིད་ལོག་མ་བཏུབ་མི་དང་ བགས་སྤོན་གྱི་
ནད་ རྒྱུ་ཅོག་སྐད་རྒྱབ་ན་མི་དང་ བྱང་པ་རྒྱུང་ནད་ཀྱིས་ན་མི་ཚུ་ལུ་ཕན་ལོན་ཡིན།

༣ རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་སྐྱུ་ཚུགས་ཀྱི་སྦྱོར་སྒྲེ།

སྐྱུ་ཚུགས་ཀྱིས་གོང་བཤད་གྱི་ནད་གཞི་འདི་ཚུ་བྱག་དགོ་པའི་རྒྱུ་མཚན་འདི་ཡང་རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་འདི་ནང་
ཡོད་པའི་སྐྱེན་རེ་རེ་གི་རོ་བོ་དང་ ཡོན་ཏན་དང་ལུས་པ་དེ་ལས་བཞེན་ཡིན། རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་འདི་ནང་ལུ་སྐྱུགས་
ཉེ་ཡོད་པའི་སྐྱེན་གྱི་སྦྱོར་བ་འདི་ཡང་གོ་སྟོང་འབྲས་བུ་དང་རྩི་ཉིའི་ཕྱེ་མར་དང་སྐྱེན་དེ་གཉིས་པོ་བྱོད་བཏགས་མི་
ཉིལ་གྱི་སྐྱུ་གཉིས་ཡིན། དེ་རེ་རེ་བཞེན་གྱི་རོ་བོ་དང་ཡོན་ཏན་འདི་ཡང་

ཀ། གོ་སྟོང། *Carum carvi* Linn.

མིང་གི་རྒྱུ་གངས། ཨ་ཇ་ཇི། བེ་ལི་ཤི། བླ་ཏི་ཀ། རྩ་ཅི་ཀ།
མིག་གི་གཉེན། གོ་སྟོང། གོ་ལོ་ཚུ་ཡིན།

སྤྱེ་གནས། ལ་མ་ཐོའི་ཞིང་འབྲོག་གཉིས་ཀ་སྤང་དང་། ས་ནག་
ཞང་ཞོད། ལམ་འགྲམ་སོགས་སྤྱི་ཁྱེར་༣༠༠༠ ནས་
༣༥༠༠འི་བར་འཁྲུངས་མ་ཡིན།



སྤན་རོས་འཛིན།

འཁྲུངས་དཔེ་ལས། གོ་སྟོང་ལ་ལུང་ན་ལས་སྤྱེ། ལོ་མ་འཛོང་
སྤབས་ཉག་ག་ཅན། སྤང་པོ་སྤང་རིང་ཕྱེ་མང་གེས། མེ་ཏོག་



དཀར་པོ་གཏུག་ལྟར་ལྷུ་མ། འབས་བྱ་ལ་ལ་ཕུད་འབྲས་སྤྱེ། ལུས་པས་སྤངས་འདུལ་མིག་ནད་སེལ། བད་
ཀན་སེལ་ཞིང་དང་ག་འབྱེད། ཟེར་གསུངས་པ་ སྤན་ནད་ལག་ལོན་འཐབ་མི་འདི་འབས་བྱ་ཡིན།

སྤན་འདི་གི་རོ་དང་ལུས་པ། རོ་མངར་ལ་བ། ལུ་རྩེས་བྱོད།

ལུས་པ། གོ་སྟོང་རྒྱང་ཚད་དུག་དང་མིག་ནད་སེལ། ཟེར་གསུངས་དོ་བཟུམ་གོ་སྟོང་གི་ལུས་པས་རྒྱང་ནད་སྤྱི་
དང་། ལུང་པར་སྤྱི་མི་ནད་དང་རྒྱང་ཚད་སེལ་ཞིང་། དུག་དང་མིག་གི་ནད་ལ་ཕན་པ་དང་། སོ་བཟོ་བྱོད་སྤྱི་
ཅིང་། བད་ཀན་གི་ནད་འདི་ཚུ་ཡང་སེལ་ཤ་ཡིན། རིན་ཆེན་སྤངས་པ་ལས། གོ་སྟོང་ཡང་ལ་སྤྱི་མས་པས་མིག་
དང་བད་ཀན་ལ་ཕན་པ་ཡིན།

ཀ། རྩ་ཏི། *Myristica fragrans* Houtt.

མིང་གི་རྒྱུ་གངས། སྤྱེ་མ། ཡིད་བཟང་མ། བྱེད་བ་ཅན་ཚུ་ཤིང་གི་མིང་ཡིན། འབས་བྱ་ལུ་རྩ་ཏི། སྤབས་ཅན།
ཇ་འཏིའི་འབས་བྱ། རྩ་ཏི་པ་ལ་ཚུ་ཡིན།

སྐྱེ་གནས།

ཚ་ཤེར་ཆེ་བ་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་ངོས་ལས་མི་ཀྲར་༥༠'

དང་༥༠༠འི་བར་ན་འཁྲུངས་མ་ཡིན།

སྤྱན་ངོས་འཛིན།

ངོ་བོ་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྩ་ཏི་ཆེ་ཆུང་གོ་ཡུ་ཙམ། བཅག་ན་དཀར་སྤྱན་འབྲེལ་པ་འོང། བསྐྱེད་སྤྱན་དང་བསྐྱེད་སྤྱན་དེ་མི་ཞིས། ཕྱི་སྒྲིག་འདུག་ན་ཕྱལ་ནས་བཏགས། ལང་ཀ་མ་ནི་མེས་ཆོག་འདྲ། ཞེས་པ་དང་རྩ་ཏི་རིགས་གཉིས་ཏེ། ཆེ་ཞིང་ཆུང་ཟད་སྤྱན་པ་དང་། ཆུང་ཞིང་རྩོག་ཏུ་འདྲི་བ་བཤོ། གཉེར་མ་ཅན་ནི་མ་སྤྱན་པ། ལང་ཀ་འདྲི་སྤྱན་པ་འོང་བ་དང་། སྤྱིང་ག་ཞན་དག་ནས་འོང་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་བཟང་དན་ལང་དཀར་འབྲེལ་ལས། རྩ་ཏི་སྤྱན་མཐོག་སྤྱིང་ཞིང་། སྤྱན་ལ་དེ་ཆེ་ཆོ་ཆ་བཟང་། དེ་ལས་ལྷོག་པ་དན་པ་ཡིན། ཞེས་དང་། རྩ་ཏི་རྩ་ཏི་རྩ་ཏི་ལས། རྩ་ཏི་པ་ལ་སྤྱི་ཆེ་ཞིང་། ཕྱི་ལ་སྤྱན་པ་ཤིན་ཏུ་གཅེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཅག་ན་དཀར་སྤྱན་འབྲེལ་པ། སྤྱན་ཞིང་ཕྱི་ལ་དེ་ཞིས་པ་དེ་བྱུང་ན་ལེགས། ཟེར་གསུངས་ཡོད།



རོ་དང་རུས་པ།

རོ། ཚ་བ། རྩ་ཏིས། རོ་བ།

རུས་པ། རྩ་ཏི་འཛོམས་ཤིང་སྤྱིང་གི་ནད་ནམས་སེལ་བར་བྱེད།
བདུད་རྩི་ཐིགས་པར། རྩ་ཏིས་རྩོད་སྤྱིང་ཟས་འཛུ་སྤྱིང་རྩ་ཏིས་སེལ།

ག། ཏིལ། *Sesamum indicum* DC.

མིང་གི་རྣམ་གྲངས། ཏིལ་སྤྱིས་དང་ཏིལ་གཉིས་ཡིན།

སྐྱེ་གནས། འདྲི་གནས་གཤེས་སྤྱིས་པ་དང་རྩོད་ཆེ་བའི་ས་ཆ་ལ་
འདྲི་བས་འཛུགས་བྱེད་པའི་ལོ་གཅིག་སྤྱི་བའི་ལྷུ་འཛུགས་སམ་ཞིང་
སྤྱིས་ཀྱི་ལོ་ཐོག་ཡིན།



ངས་འཛིན། སྒོང་དབྱིས་ལེབ་མོ་ཞིབ་པ་ཆེ་ཆུང་བྲེ་གའི་འབྲས་བུ་ཙམ། སུན་མོའི་བར་བཙོང་ན་མར་ཁུ་འབྱུང་བ་
དང་ ཁ་དོག་གི་དབང་གིས་དཀར་པོ་ལ་ཉིལ་དཀར་དང་ བླ་ག་ པོ་ལ་ཉིལ་ནག་ཟེར་གཉིས་ཡོད་པ་ཡིན།
སྒྲན་དུ་སྦྲུང་བ་ནི་ཆེ་བ་དགུ་པའི་ནང་བསྐྱུ་བའི་འབྲས་བུ་ཡིན།

རོ་དང་ཁུ་རྩེས། རོ་མངར་བ། ཁུ་རྩེས་བྱོད།

རྒྱལ་པ། རྒྱུང་ནད་འཛོམས་པ་དང་ལུས་སྟོབས་ སོ་བའི་མེ་བྱོད་སྟེད་ བཤང་བ་འགག་པ་འབྱིན་ རོ་ཙ་ཁུ་བ་
འཕེལ་ཞིང་བྱན་པ་སེལ་ཤ་ཡིན། གཞན་ཡང་པགས་པ་འཇམ་ཞིང་སྐྱ་དང་སྐྱར་སྒྲིན་སྟེ། སྐྱ་དཀར་མི་སྟེ། འབྲུ་
མར་གྱི་ནང་ནས་ཉིལ་མར་མཆོག་དུ་གྱུར་པ་ཡིན།

༤ རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་སྐྱུ་མ་རྒྱལ་ས་བརྒྱབ་སའི་གནས།

སྐྱུ་མ་རྒྱལ་ས་འདི་ནད་གཞི་དང་འཁྲིལ་ནད་གཞི་ཁོ་རའི་གསང་དམིགས་ལུ་བརྒྱབ་ཡིན་རུང་མང་ཆེ་བ་རྒྱུང་གི་
གསང་དམིགས་སྤྱི་གཙུག་དང་མཆོགས་གསང་ དེ་ལས་རྣ་བའི་སྒོ་བཞི་དང་བྲང་གཞུང་དཀར་ནག་མཆོམས་
ལྟག་པའི་སྐྱད་སྒོ་ལུ་བརྒྱབ་ཡིན། གཞན་ཡང་པགས་སྤིན་གྱི་ནད་དང་སྒོས་པ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་ལུ་ཡང་ཕན་པ་
སྒོམ་ཡོད་པ་ལས་སྐྱུ་མ་རྒྱལ་ས་བརྒྱབ་སྒོམ་ཡོད་པ་ཡིན།

མཚུག་བསྐྱུ་

རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་སྐྱུ་མ་རྒྱལ་ས་འདི་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་ན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་སྒོམ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ ལྟག་པར་དུ་
འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་འགོ་ཐོག་དར་བའི་སྐབས་ལས་རང་ལག་ལེན་ཐབས་ཡོད་པ་ཡིན།
ད་རེས་ནངས་པ་ཡང་རྟོར་གྱི་མེ་བཙའ་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་བཞིན་དུ་ཡོད་པ་ལས་འདི་གི་ཕན་པ་དང་ཡོན་ཏན་
འདི་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཤེས་རྒྱལ་ས་ནིའི་དོན་ལུ་གཞི་གཞུང་དང་དཔེ་ཆ་འདི་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་བསྐྱུ་བསྐྱུ་
འབད་འདི་རྒྱལ་ཙམ་ཅིག་བཀོད་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ཤེས་བྱའི་མཐའ་ལུ་རྒྱལ་ས་ནི་མེད་པ་ལས་མ་འོང་སྟེ་
རིག་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ བསྐྱར་ཞིབ་དང་ཞིབ་འཆོལ་ལེགས་ཤོམ་མཛད་གནང་འོང་མཁོ་བའི་རེབ་དང་སྟོན་
ལམ་ཡོད་ཟེར་ཁུ་ནི་ཡིན།

རྒྱུ་བ་བརྟེན་དཔེ་ཆ།

1. དགའ་བའི་རྟོ་རྩེ། (༡༩༩༥) འབྲུངས་དཔེ་རྩི་མེད་ཤེལ་གྱི་མེ་ལོང་། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
2. ཕུར་པ་དབང་ཕུག་ བསམ་གཏན། ཞོན། (༢༠༠༩) འབྲུག་གི་སྟོ་སྒྲན་དཔེ་དེབ། ཀེ་ཨེམ་གྱི་དཔེ་
སྐྱུན་ཁང་།

3. ཕུར་པ་དབང་ཕྱུག་ བསམ་རྟེན། (༢༠༠༩) འབྲུག་གི་ཁྲོག་སྤྲོད་དཔེ་དེ། གེ་ཨེམ་གྱི་དཔེ་སྤྲོད་
ཁང་།
༤. རྒྱལ་ཡོངས་ནང་པའི་སྤྲོད་ཁང་ལྟེ་བ། (༢༠༠༥) ནང་པའི་གསོ་རིག་འཛིན་སྦྱོང་ལྟེ་བ། དཔུང་
ལཱའི་ལམ་སྟོན་པན་བདེ་ལོ་རྒྱུ་ལྟེ་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།
༥. ཁོ་རུ་ཆེ་ནམ། (༢༠༠༠) གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་ཅངས་མཁའ་ལུང་། དེབ་དང་པོ། སི་
ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།
༦. རྒྱལ་ཡོངས་སྤྲོད་ལྟེ་བ། (༡༩༩༩) གསོ་བ་དང་ཤེས་རིག་ལྟན་ལག་ གསོ་བའི་སྤྲེ་ཆན། སྤྲོད་
ཁྲོངས་རབ་མཛེས་སྡེ་ལུང་གི་འཁྲུངས་དཔེ་བེད་རྒྱུ་ལྟེ་བ་ཞེས་བྱ་བ། གེ་ཨེམ་གྱི་དཔེ་སྤྲོད་ཁང་།



མི་ཤི (Syzygium aromaticum)