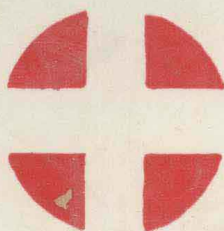


བོད་ལྗོངས་གསོ་རིག་གི་ཕོ་བཞི་
མེ་དྲོད་སྐྱོར་གྱི་རྣམ་བཤད།



བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུ་ཁང་།

བོད་ལྗོངས་གསོ་རིག་གི་ཕོ་བཞི་མེ་
བོད་ལྗོངས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྟེན་ཁང་།

责任编辑：央吉

封面设计：强桑

藏医学消化功能治疗法

编著者：落桑罗布

※

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：1.25 字数：40千

1991年1月第1版 1991年6月西藏第1次印刷

印数：00,0—4,025

ISBN7—223—00393—6/R·16

民文(藏13) 定价：0.70元

དཔེ་མཛོག་འགན་འཁུར་བ།
མཆོག་ཤོག་འཆར་འཁོད་པ།

གཡང་ཕྱིད།
བྱམས་བཟང་།

བོད་ཚྱངས་གསེར་རིག་གི་ཕ་བའི་མེ་དྲོད་སྐྱར་གྱི་ནུས་བཤད།

ཐཱ་བཟང་ནོར་བུས་བཅུས།

✕

བོད་ཚྱངས་མི་དམངས་དཔེ་མཛོག་ཁང་ནས་བསྐྱུག།

བོད་ཚྱངས་ཤིན་ཏུ་དཔེ་ཆ་ཁང་ནས་བཟུམ།

བོད་ཚྱངས་ཤིན་ཏུ་པར་འདེབས་བཞོ་གྲུ་ནས་པར་བཏབ།

ཤིག་ཆ་ད་787 × 1092 1/32 1.25 ཡིག་འབྲུ་ཁྱི་4

1991ལོའི་ཟླ་6པར་གཞི་1 1991ལོའི་ཟླ་6པོར་བོད་ཚྱངས་ཀྱི་པར་ཐེངས་1བཏབ།

དེབ་གྲངས་00,0 - 4,025

ISBN7-223-00393-6/R.16 རིན་གོང་སྤྱོད་ 0.70

དཔེ་སྒྲུབ་གསལ་བཤད།

ཐོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པ་འདིར་རྒྱན་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་ཐོན་ཡོད་...
 བ་དང་དེ་ནི་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱི་མེས་པོ་རིམ་ཚུན་ན་མས་ཀྱིས་...
 གནའ་རབས་ནས་བཟུང་པོད་རྒྱུངས་ས་མཆོའི་སྐོར་ནད་རིགས་སྟ་...
 ཆོགས་དང་འཐབ་ཚད་བྱས་པའི་ལག་ལེན་ནང་སྟོབ་པའི་ཉམས་ཚུང་
 ར་མས་སྒྱགས་བསྐྱས་མཛད་པ་ཞིག་དང་སྟག་པར་རུ་མ་ངོ་རྒྱུང་ལག་
 གི་སྟོན་ནས་སོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཀྱང་ཡོད་པ་སྟེ། སོ་
 བའི་མེ་དྲོད་ཀྱི་ངོ་སོ་དང་། མེ་དྲོད་ཀྱི་ལས། མེ་དྲོད་ཀྱི་གནས།
 ཁ་བས་འཇུ་ཚུལ། དྲངས་སྟོགས་ཀྱི་ལྷུང་ཚུལ། དྲངས་པའི་ལྷུང་
 ཚུལ། བྱག་གི་ལྷུང་ཚུལ། བའི་ལྷུང་ཚུལ། ཆེལ་ཀྱི་ལྷུང་ཚུལ།
 ཅུས་པའི་ལྷུང་ཚུལ། རྒྱང་མར་ཀྱི་ལྷུང་ཚུལ་ལ་སོགས་གསལ་པོར་
 བསྟན་གནང་མཛད་པ་དེས་དེར་སྐབས་ཀྱི་ཆོན་རིག་དང་ངོས་.....
 བཟུང་བྱུང་པ་ནི་ངོ་མཆར་ཤིན་ཏུ་ཆེན་།

དེར་སྐབས་རྒྱུངས་ཡོངས་སུ་སོ་བ་ན་མཁན་ཤིན་ཏུ་མང་བས་...
 བན་རིགས་དེ་དག་ལ་འགོག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཤིག་དང་། རྒྱ་ཆེའི་
 སྟོག་པ་སོ་དང་། སྟན་སྟོབ་མཁན་དེ་བཞིན་ཞིབ་འཇུག་གནང་
 མཁན་བཅས་ལ་མཁོ་བའི་ཆེད་རུ་རང་རྒྱུང་རྒྱུངས་སྟན་ཅིས་ཁང་གི་
 སྟན་པ་རབ་འབྱམས་པ་སྟོ་བཟང་ནོར་བུ་ལགས་སུ་སྐབས་འཇུག་...
 ཅུས་པ་དོན་སྟོན་བྱུང་ནས་«ཐོད་རྒྱུངས་གསེ་རིག་གི་སོ་བའི་མེ་...»

འོད་མྱོར་གྱི་ན་མ་བཤད་»ཅེས་པ་ཞིག་ཁ་གསལ་ལ་གོ་བ་དེ་བ། ནང་
དོན་སྟུན་སྟུམ་ཚོགས་པ་ཞིག་ལེགས་སྒྲིག་གནང་བར་སྟགས་རྩི་ཆེ་……
འུ་རྒྱ་དང་སྒྲགས་སྒྲད་སྒྲན་དེ་བའདི་རིགས་དཔེ་སྟུན་བྱེད་སྟུགས་……
ཐད་དགོངས་འཆར་ཇི་ཡོད་འདི་གར་སྟག་བྲིས་བསྐྱེད་གནང་ཡོད་པ
ལྟ།

སྒྲིག་པོས།

འགོ་བརྗོད།

ལྷ་བདེ་འི་རང་མདངས་རྒྱས་ལྷ་བས་གཡོ་བའི་རོགས།
ཐུགས་བསྐྱེད་བརྟན་པོའི་ཉམས་ཐག་འགོ་རྣམས་ལ།
བཙེ་བ་ཆེན་པོས་བྱ་ལྟར་སྦྱང་བའི་མགོན།
བདེ་བ་ཤེགས་སྤུང་གི་ཁྱ་མར་ཐུག་བསྐྱེད།
གསོ་རིག་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྦྱང་པོའི་ནོར།
གསོ་རིག་བཀའ་བརྟན་མན་ངག་བརྒྱད་འབྱས་པ།
གསོ་དབྱེད་རོ་མཚར་རྒྱད་བཞིའི་རྣམ་པ་གསུངས།
གསོ་རིག་རྗེ་དཔོན་ཡོན་ཏན་མགོན་པོར་འབྱད།
གསོ་རིག་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་མཐའ་འཇལ་བ་ལ།
མཁྱེན་དབྱེད་གསེར་གྱི་རྩ་བས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར།
གནས་ལྷའི་ཤེས་བྱ་རབ་དཀར་རྒྱན་པོའི་སྦྱར།
རབ་བརྗོད་བྱང་ཟུར་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་འབྱད།
སྤང་རྟོགས་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནས།
མད་བྱང་མཛད་པའི་འོད་སྤང་མི་ཟད་པའི།
ཕན་བདེའི་གསོ་རིག་དགའ་ཚལ་དཔལ་བསྦྱངས་བས།
བཀའ་དྲིན་ཟླ་མེད་སྤྱི་རའི་མཚན་དེར་བསྐྱེདས།
སྤྱིང་བཞིའི་ཐུན་པ་སེལ་བའི་ཉིན་བྱེད་ལྟར།
སྤུང་ཕྱིས་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་མཁྱེན་རབ་གསལ།

གང་དེས་ལེགས་བཤད་ནོར་བུའི་འདོན་འཛིན་ལྟར།

༄༅༄

སྒང་དོར་རྩལ་བཞིན་བསྟོན་མཛད་མགོན་དེར་བསྐྱགས།

ཤེས་བྱ་རིག་པའི་མན་ངག་རྩ་གཉེར་ལས།

བྱུང་བའི་ལེགས་བཤད་དལ་འགྲོའི་རྩན་བཟང་པོ།

བདག་སློ་ཡུར་བའི་ལམ་ཏུ་འདྲེན་མཛད་པའི།

དངོས་བརྒྱད་བཤེས་གཉེན་ནམས་ལ་བྱག་བསྐྱེའོ།

ལྷོངས་འདིར་གསོ་དབྱུད་རིག་པའི་ནོར་བུའི་མཛོད།

རྩ་གཉེར་ཆེ་ལས་སྤྱི་ཅེའི་ཐིམ་ཐིག་ཅམ།

བདག་སློ་ཉམས་རྒྱུད་རིམ་བྱུང་འབྱེལ་བ་གང་།

རང་མཉམ་སློ་གསར་དབྱེས་པའི་གཟིགས་མོར་བསྐྱེལ།

སློ་བཟང་ནོར་བུས།

དཀར་ཆག

དང་པོ། ནད་མེད་སྐབས་ཀྱི་ཕ་བའི་མེ་བྱོད་སྐོར།

ཕ་བའི་ངེས་ཚིག་ (1)

རྒྱ་མང་གི་ངེས་ཚིག་ (1)

ཕ་བའི་དབྱིབས། (2)

ཕ་བའི་ཡུལ་ཐིག་ (2)

རྒྱ་མང་གི་ཡུལ་ཐིག་ (3)

མེ་བྱོད་ཀྱི་རྩ་བ། (4)

མེ་བྱོད་ཀྱི་ལས་དང་གནས། (5)

མེ་བྱོད་ཀྱི་ཡན་ཏན། (6)

མེ་བྱོད་ཀྱིས་ཁ་ངས་འཇུ་ཚུལ། (6)

དུངས་སྒྲིགས་ཀྱི་གྱུར་ཚུལ། (10)

ལུས་བྱུངས་ཀྱི་གྱུར་ཚུལ། (11)

སྒྲིགས་མའི་གྱུར་ཚུལ། (13)

མདངས་ཀྱི་གྱུར་ཚུལ། (14)

འབྲས་བུ་རྩོགས་པའི་རྒྱུ་བསྐྱེད་པ། (15)

གཉིས་པ། སྔ་བའི་ནད་འབྱུང་ཚུལ་སྟོན།

སྔ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དེ་ལས་བྱུང་བའི་
ནད་རིགས། (17)

གསུམ་པ། སྔ་བའི་མེ་དྲོད་བསྐྱུང་བའི་སྟོན།

༡ ཟས་སྟོན་བསྐྱེད་ཚུལ། ༢ རྩོད་ལམ་བསྐྱེད་ཚུལ།
 ༣ སྔ་བའི་མེ་དྲོད་གསོ་བའི་སྟོན། (20)

བཞི་པ། སྔ་བྱུང་གྱི་རྒྱལ་སྐྱེད་དང་བཅས་ཐབས་སྟོན།

སྔ་བྱུང་གྱི་རྒྱལ་སྐྱེད་དང་བཅས་ཐབས། (24)

མཐུག་བྱུང་། (31)

དང་པོ། ཉན་མེད་སྐབས་ཀྱི་ཕ་བའི་མེ་རྒྱུ་སྐྱར།

ཕ་བའི་རིས་ཆེག

ཕ་བ་ནི་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཏགས་པའི་རྗེས་སྐབ་ཀྱི་མིང་ཉི
ལྟག་ཆང་ལ་སྦྲ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས། རྩ་བུ་བསྐྱེད་པའི་གང་
ཚོས་ནམས། ལྟག་བཟུ་འདྲེས་པར་སྐྱེས་པ་དང་། ལྟར་ཏུ་གཏོང
བཞིན་ཕ་བའི་བྱེད་ཀྱི་དེ་ལ་ཕ་བ་ཞེས་སྐྱབ་བཤད། ཅེས་གསུངས་
པ་ནི་རྩ་བུ་རྩ་ལྟར་པ་དང་། ལྟར་བ། ལན་ཆུ། ལ་བ། ཆ་བ་
བསྐྱེད་པ་རྩ་བུ་གཏོགས་པའི་བསྐྱེད་པའི་གང་ཚོས་པ་ནམས་ལྟག་པ་
དང་། ལྟར་བ་དང་། ལྟག་བཟུ་འདྲེས་པར་སྐྱེས་པ་ནམས་ལྟར་
ཏུ་བཏང་ཞིང་ཕ་བའི་བྱེད་ཀྱི་དེ་ལ་ཕ་བ་ཞེས་སྐྱབ་བཤད་པ་ཡིན་ནོ།

རྩ་བུ་གི་རིས་ཆེག

“རྩ་བུ་ལྟར་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཏགས་པའི་རྗེས་སྐབ་ཀྱི་
མིང་ཉི། ལྟག་ཆང་ལ་སྦྲ་ཤེས་རབ་རིན་ཆེན་གྱིས་རྩ་བུ་བསྐྱེད་
པའི་སྐྱེས་པའི་ནམས། ལ་འདྲེས་བྱེད་ཞིང་རང་རང་གནས། ལྟར་
བའི་བྱེད་པའི་ལས་ཡིན་པས། དེ་ལ་རྩ་བུ་ཕ་བའི་སྐྱབ་བཤད། ཅེས་
དང་ལྟར་གསུངས་དབྱིབས་ལ་བཞིན་ནས་བཏགས་པའི་རྗེས་སྐབ་ཀྱི་
མིང་ཉི། ལྟར་སྐྱེས་པའི་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེད་ཀྱི་གཞུང་གསུངས་

དབུས་དང་ན་མ་པ་གསུམ། ལང་ལྷོ་གཡོ་བ་ལྟར་གནས་པས།
ལྷོ་ག་ཞེས་སྟེ་བཤད་པ་ཡིན། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕ་བའི་དབྱིབས།

«མན་རྒྱ་རྒྱ་» ལས་ཕ་བ་ནི་མཐོ་སྒྲིལ་གྱི་སྟོང་དེ་སྟོང་.....
ཆེ་ལ་སྒྲིལ་བ། སྟེང་གྲོང་ཕ་བ་ཞི་ཡོད་པ། དབྱིབས་
ལ་སྟུག་སྟུལ་བཞི་པ་དང་འདྲའོ། ཞེས་དང་། «བཤད་རྒྱ་»
ལས་ཕ་བ་ནི་ཁ་ཟས་གཡོས་གཏུ་བྱེད་པའི་ཁོག་མ་དང་། ཞེས་པ་
ལྟར་རོ།

རྒྱ་ཁོང་གི་དབྱིབས།

«མན་རྒྱ་བྱང་ཁོག་ལེའུ་» ལས་རྒྱ་མ་སྟོང་སྒྲིལ་ནི་ཕ་བ་དང་
འབྲེལ་ཞིང་། དབྱིབས་ལྟར་བ། རྒྱས་བཀང་བ་དང་འདྲའོ། ཞེས་
དང་། ལྷོ་ག་ནི་རྒྱ་མ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། གསུམ་འཕྲོག་དབྱིབས།
གསེར་སྟུལ་ལ་ལྟགས་ཀྱིས་བྲམས་པ་འདྲ་བར་འབྲེལ་ནས་གནས་...
པའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

ཕ་བའི་ལྷུལ་ཐིག

ཕ་བ་ནི་མིད་པ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། རྟེན་སྒྲིལ་འོག་ནས་རྟེ་
བའི་མཚམས་གཞོགས་གཡོན་ངོས་སྟེ་འཕྲོག་རྟེ་གནས་ཡོད་ཅིང་། ཕ་
བའི་གཡས་ངོས་སྟེ་མཆིན་པ་དང་། མཁྱིས་པ་ཕོ་བའི་གཡོན་ངོས་

ལུ་མཆེར་པ་དང་། མ་བའི་འག་ཏུ་གཤེར་མཁའ་ཡོད། མ་བའི་
 མཆུག་ཏུ་ཟངས་ཚགས་ལུ་གུ་མགོ་དང་རྒྱ་མ་རྒྱུད་བ་འབྲེལ་ལ་.....
 དེའི་འག་ཏུ་རྒྱ་མ་ཆེ་བ་ཉེ་ཡང་ག་དང་འབྲེལ་ཞིང་གནས་པ།
 «ལུས་ཐིག་ཟླ་བ་ནོར་བུ»ལས། མ་བ་ནི་ཉེན་སྒྲ་ནས་ཉེ་བའི་རར
 དཔངས་ལུ་སོར་བརྒྱད་དང་། གཡས་གཡོན་འབྲེད་ཞིང་ཏུ་རང་
 སོར་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་ནི་ཟས་ཀྱི་སྣ་དུ་མ་བའི་ལུས་འདི་ཉིད་...
 ཡིན་ནོ།

རྒྱ་ཡང་གི་ལུས་ཐིག

མི་དར་མའི་རྒྱ་མ་རྒྱུད་བའི་རིང་ཆད་ནི་མྱི་ཁྱི་ཁྱི་གསུམ་ནས་ལུ་
 བར་ཡོད་པ་དེ་བྱང་ཁོག་སྒྲད་ཏུ་གནས་པ་དང་། དེའི་མགོ་ནི་
 ཟངས་ཚཏ་ལུ་གུ་མགོ་དང་འབྲེལ་ཞིང་མས་ལྗེ་དེ་རྒྱ་ལྷག་མཚམས་
 ནས་གཡས་ཚུགས་ཀྱི་ཡང་ག་དང་འབྲེལ་ལ་རྒྱ་མ་རྒྱུད་བའི་སྣ་དུ་
 མཁྱིས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཙ་ཐུབས་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ནས་ཉིན་རེའི་
 མཁྱིས་ཁྱ་ནམས་རྒྱ་མའི་ནང་ཏུ་སོང་ནས་བཤང་བའི་ཁ་མདོག་སེར་
 སོར་གྱུར་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ཡང་ག་ཉེ་རྒྱ་མ་ཆེ་བའི་རིང་ཆད་ནི་མྱི་
 ཁྱི་གཅིག་ཙམ་ཡོད་པ་དེའང་བྱང་ཁོག་སྒྲད་ཀྱི་གཡས་གཡོན་དཔུས་
 གསུམ་ཏུ་གནས་ཤིང་། རྒྱ་ལྷག་ནི་གཡས་ངོས་ཀྱི་ཡང་མགོ་ནས་
 སུར་ཏུ་སྒྲེས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེའི་རིང་ཆད་ནི་སོར་ལུ་ནས་སོར་
 བདུན་ཙམ་ཡོད་པ་རེད།

གཉེ་མའི་རིང་ཆད་ནི་མྱི་ཁྱི་ཁྱི་ཁྱི་གསུམ་ཙམ་ཡོད་ཅིང་གཡོན་...
 ཚུགས་ཀྱི་ཡང་ག་དང་འབྲེལ་ནས་གཞུག་རྒྱུད་གི་མཆུན་ངོས་ནས་...

ཐད་ཀར་གཞང་དང་འབྲེལ་ཏེ་གནས་ཡོད་པ་རེད། «ལུས་ཐིག་ཟླ་བ
 ལྗོངས་ཀྱི་ལས། རྩེ་བའི་གོང་འོག་ཚེན་རེ་དང་། དུས་ལྔ་ཚེན་
 བརྒྱད་ཀྱི་གནས་ལྔ་ཡོང་གི་ལུས་ཡིན་པ་དང་། དེ་ཡང་ཆ་གསུམ་
 ཏུ་རྒྱུ་ལོ་ལྔ་ལྟ་གྱི་ཡོང་གི་གཞུང་གི་གནས་ཤིང་། སྤྱི་ལོ་ལྔ་ལྟ་
 གཡོན་གནས། ཅུང་ཡོང་གི་ཟས་ཀྱི་ཡོང་གི་དུས་ལྔ་གནས་
 ལ། ཡོང་གི་ཐིག་ཚད་འོག་མ་དེ་ནས་ཚེན་དོ་བཅས་པ་དེ་གི་རྒྱ་
 རྒྱུད་དང་། དེ་ནས་ཚེན་གྱི་བཅས་པ་གི་རྒྱ་ལྔ་ལྟ་གྱི་ལུས་ཡིན་
 ཞེས་སོ།

མེ་རྒྱུད་ཀྱི་རྩ་བ།

མེ་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ་ནི་ཟས་སྐྱེས་ཐམས་ཅད་འཇུ་བར་བྱེད་པའི་
 གཞི་གང་ཡིན་པ་དེར་བཏགས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཡང་གཙ་མོ་མ་མཐོས་
 པ་རིགས་ལྔ་ཡོད་པའི་ཐོག་མ་དེ་ཉིད་འཇུ་བར་བྱེད་པའི་མཐོས་པ་...
 ཞེས་པ་དེར་བཤད་པ་ཡིན་ལ་«མེས་ཞལ་»ལས། དེ་ཡང་གང་ཞེ་
 བ། མོ་བའི་ནང་ཏུ་གནས་པའི་མཐོས་པ་འཇུ་བྱེད་དེ་ཉིད་ཡིན་
 པར་ཤེས་པར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་གི་མེ་རྒྱུད་འཇུ་བྱེད་...
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙ་མོ་ཡིན་པ་མ་ཟད། རྒྱུད་ལ་སོགས་པའི་ནད་
 རྣམས་དང་དྲངས་མ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་རྒྱུད་ས། བཤད་བ་ལ་
 སོགས་པའི་དྲི་མ་བཅས་དེ་དག་ཀྱང་ཀྱི་རང་རང་གི་མེ་རྒྱུད་ཀྱི་ཆ་...
 ཤས་ནམས་ཀྱང་མེ་རྒྱུད་དེ་ཉིད་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱའོ།

མེ་རྩོད་ཀྱི་ལས་དང་གནས།

དེ་ལྟར་བཤད་པའི་མཁུངས་པ་འཇུག་ཕྱི་མེ་རྩོད་དེས་ནད་་་་
 མེད་ཅིང་། བྱ་བ་ལ་བཙོན་པ་དང་། གཟི་བཙུན་དང་། བཟུག་
 མེད་དཔ་རྒྱས་ཤིང་ཆེ་འཕེལ་བ། སྤངས་མ་སྟགས་ལུས་བྱངས་
 རྣམས་ཀྱི་མེ་རྩོད་ཆ་ཤས་དང་བཅས་པའི་སྟོབས་ཀྱང་རབ་རྒྱ་འཕེལ་
 བར་བྱེད་དོ། མེ་རྩོད་ཀྱི་གནས་ནི། «འབྲུམ་ནག་གསལ་སྟོན་»
 ལས། མ་ཞུ་བའི་གནས་སོ་བ་ནས་ཞུ་བའི་གནས་རྒྱ་མར་འགྲོ་
 ཞིང་། འཇུག་པའི་ལམ་སོ་བའི་བྲངས་ཆགས་ཀྱི་སྟོན་དེའི་སྟོན་གཏན་
 ཉི་བྱ་ཡིན་ཞེས་དང་། «འབྲུམ་རྒྱུད་གསལ་སྟོན་»ལས། མཁུངས་
 པ་འཇུག་ཕྱི་དེའི་གནས་ནི། ཞུ་དང་མ་ཞུ་བའི་བར་སོ་བའི་བྲངས་
 ཆགས་འགག་གི་རྒྱ་མའི་མགོ། ཉེ་བའི་བྲང་ན་གནས། ཞེས་པ་
 ལྟར། མེ་རྩོད་དེ་ཉིད་མ་ཞུ་བའི་གནས་སོ་བ་དང་། ཞུ་བའི་
 གནས་རྒྱ་མར་གནས་ནས་བས་སྟོན་གང་སྟོན་པ་རྣམས་ལགས་པར་
 འཇུག་ཞིང་། སྤངས་སྟེགས་སོ་སོར་བྱེ་སྟེ་སྤངས་མ་རྣམས་ལུས་བྱངས་
 ལུ་བསྐྱར་བ་དང་། སྟེགས་མ་རྣམས་ཞུ་བའི་གནས་ཀྱི་སྟོན་ནས་འགྲོར་
 འཇུག་ལ་མ་ཞུ་བའི་བས་སྟོན་མ་རྣམས་ཞུ་བའི་གནས་ཀྱི་ལམ་རྒྱ་འགྲོ་
 བ་ལས་ཉེ་བར་བཀག་པའི་སྟོན་གཏན་ཉི་བྱ་ཡིན་ཞིང་། དེས་ན་
 མཁུངས་པ་འཇུག་ཕྱི་དེ་ཉིད་རྒྱས་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིད་ན།
 དེས་བས་སྟོན་མ་རྣམས་ལགས་པར་ཞུ་ནས་སྤངས་མ་རྣམས་བཏྱན་་་་་
 ཅིང་། སྟེགས་མ་རྣམས་སྤར་རྒྱ་འགྲོ་བ་ཡིན་ལ་གལ་ཏེ་མེ་རྩོད་
 འཇུག་ཕྱི་རྒྱས་སྟོབས་ཞུ་ཆེ་ཁ་བས་སྟོན་པ་རྣམས་འཇུག་པར་མི་

ལྷ་པས་གང་སྐྱོ་པ་དེ་ཉིད་མ་སྒྲིན་པར་བཤད་སྟོང་ནས་སྤྱིར་འབྱུང་
 ཁིང་འཁྱུ་པར་འབྱུར་བ་དང་། ཡང་ན་འཁྱུ་མི་ལྷ་པས་ལ་འཁྱུ་ཡང་
 མི་ལྷ་པར་སོ་བའི་ནང་དུ་བསྐྱོང་ཁིང་སྟོང་ལ་འཆིངས་པར་བྱེད་པ་
 དག་གྲང་ཡོད་དོ། ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་
 བ། ཟངས་ལྡན་ལྷ་པས་ལྷ་པས་མཐོ་ནི་ཟས་སྟོམ་ནས་སོ་བ་ནས་རྒྱ་
 མའི་ནང་དུ་འཇུག་པའི་སྟོང་ལྷ་པས་ཞིག་ཡིན་ཁིང་། སོ་བའི་ནང་གི་
 ཟས་སྟོམ་ནས་སོམ་བཞིན་རྒྱ་མའི་ནང་འགྲོ་བ་ལས། གང་འབྱུང་
 ཉུ་མི་གཏོང་བའི་སྟོང་གཏན་ལྷ་པས་ཞིག་དང་། རྒྱ་མའི་ནང་གི་བཟུ་
 བའི་ཟས་སྟོམ་ནས་ཀྱང་མ་ལྷ་པས་མཐོ་བའི་ནང་དུ་ཡང་འགྲོ་
 བ་ལས་ཉེ་བར་བཀག་པའི་སྟོང་གཏན་ལྷ་པས་ཞིག་ཡིན་པ་སོ་སྟེ་ཤེས་.....
 བཟུག་དཔུང་གི་ནང་ནས་མཐོང་བྱུང་པོ།

མེ་རྒྱན་གྱི་ཨོན་ཏན།

རི་སྐད་བཤད་པའི་མེ་རྒྱན་དེ་ནི་ཟས་སྟོམ་གང་སྐྱོ་མིང་.....
 འབྱུངས་པ་དེ་དག་ལྷ་ནས་ལྷ་པས་ཟུངས་མདངས་དང་བཅས་པའི་.....
 རྟོགས་རྒྱས་མིང་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུའི་གཙུག་སོ་ཡིན་ནོ།

མེ་རྒྱན་གྱིས་ཁ་ཟས་འཇུ་ཚུལ།

རི་སྐད་བཤད་པའི་མེ་རྒྱན་དེ་ཡིས་ཁ་ཟས་ནས་འཇུ་བར་....
 བྱེད་པའི་ཚུལ་དེར་ཡང་སྤྱིར་འཇུ་ཚུལ་དང་། བྱེ་བྲག་ལྷ་པར་
 གྱི་འཇུ་ཚུལ་ལྷ་པས་ཡོན་ཏན་བཅས་ནས་པ་གསུམ་གྱི་སྟོང་ནས་.....
 བཟུག་པ་ལས། རྒྱུའི་འཇུ་ཚུལ་ནི། «ཟླ་མེར་»པས། ཟས་

བོ་རུས་སུ་མོས་ལྷུང་པ། ལྷ་བར་སྟག་གི་རྒྱང་གིས་དྲངས། སྟོམ་
 གྱིས་ཤོང་བུ་ན་མ་པར་བྱེད། ལྷུམ་གྱིས་མཉེན་པར་བྱེད་པ་ཡིན།
 མེ་མཉམ་གནས་ཀྱི་དབུས་ནས་ནི། མ་ལུའི་གནས་ན་ན་མ་སྟོན་
 བྱེད། བྱི་ཡི་སྟོང་གནས་འབྲས་ཆུ་ལྷུང་། ལྷ་བའི་མེ་ཡིས་འདུ་བར་
 བྱེད། ཅེས་གསུངས་པ་ལྷུང་། ཟས་སྟོམ་ཟས་ཤིང་འཁྱུངས་པ་
 ན་མས་སྟག་མར་སྟག་འཛིན་རྒྱང་གི་བྱེད་པས་མགྱིན་པ་ནས་འཕུལ་
 ཞིང་། མིད་པ་བརྒྱད་ལྷ་བར་བརྒྱག་པ་དེའི་ཆེ་ཆུང་དང་། ར། འོ་མ།
 ཆང་ལ་སྟགས་པའི་སྟོམ་གྱི་ཆ་ཤས་ན་མས་གྱིས་ཤོང་བུར་གནས་པ་
 ན་མས་བཤིག་ཅིང་། ལྷུམ་དང་མར་ལ་སྟགས་པའི་ལྷུམ་པའི་རང་
 བཞིན་ན་མས་གྱིས་དེ་དག་མཉེན་པར་བྱས་སྟག་མེ་མཉམ་རྒྱང་ཞེས་
 བྱ་བ་དེས་མཁྲིས་པ་འདྲ་བྱེད་མེ་ཡི་རང་བཞིན་དེ་དག་ཆེས་ཆེར་
 བུས་པ་དེ་ཡིས་སོ་བའི་གནས་སུ་ཉེ་བར་བལྟས་ཤིང་། འདྲ་རུས་
 པ། དཔེར་ན། བྱི་རོལ་རུ་བྱུ་བའམ་ཏ་ཡང་ལ་སྟགས་པའི་སྟོང་
 གྱི་ནང་རུ་སྟོན་བྱས་ཏེ་བྱུང་པ་དང་ལྷན་པའི་མེ་ཡིས་བསྟོལ་ཞིང་
 བལྟ་བ་ལྷུང་འདིར་ཡང་དེ་བཞིན་རུ་བལྟས་ཏེ་འདྲ་བར་བྱེད་པ་
 ཡིན་ནོ། དེ་ཡང་བྱེ་བྲག་ལྷུང་པར་རུ་འདྲ་བའི་ལྷུལ་ནི་འདི་ལྷུང་
 ཏི། དང་པོ་རེ་རུག་རུ་གཏོགས་པའི་ཟས་སྟོམ་དང་ཟས་པ་ཟམས་
 ཅད་དད་ཀན་ལྷུག་བྱེད་དང་། མཁྲིས་པ་འདྲ་བྱེད་དང་། མེ་
 མཉམ་རྒྱང་གསུམ་གྱིས་ལྷུག་བལྟ་དྲངས་སྟོགས་འབྱེད་པ་ཡིན་ཞིང་།
 དེ་ཡང་བད་ཀན་ལྷུག་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་ནི་སོ་བའི་སྟོང་མ་ལུ་བའི་ཆ་
 ལ་གནས་ནས་བྱེད་ལས་ནི་ཟས་སྟོམ་མིད་པ་ན་མས་ཞིབ་མོར་ལྷུག་
 ཅིང་འདུར་འདུར་པོར་འདུལ་བར་བྱེད་པ་དང་། མཁྲིས་པ་འདྲ་