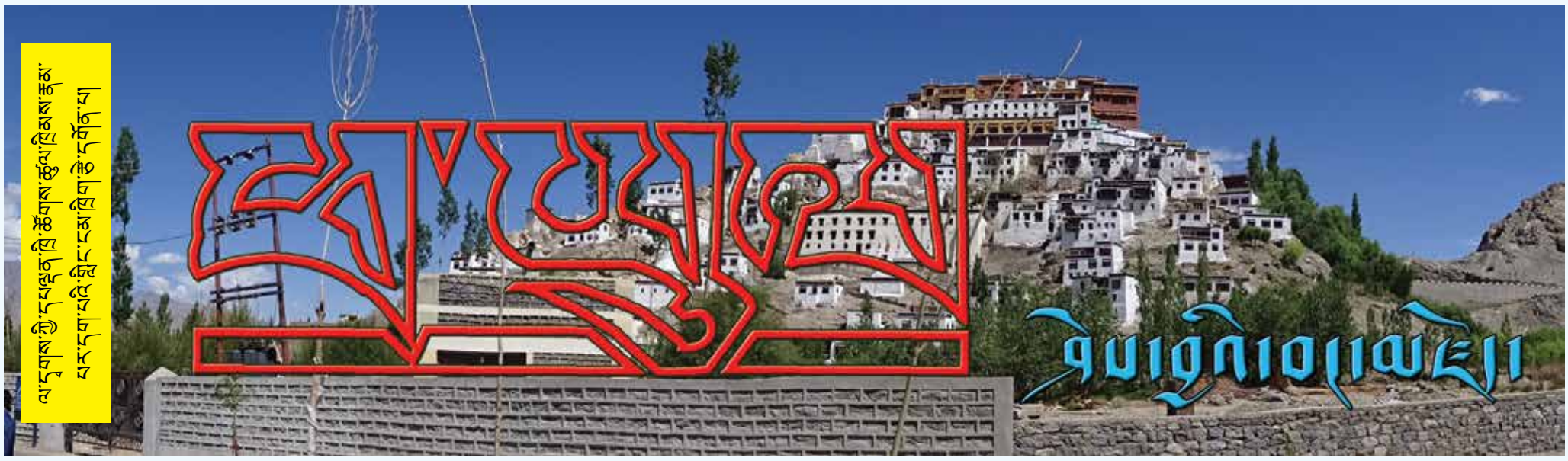


སོང་རྒྱལ་ལོ། ༢༧༥༣ ཟླ་ལོ་ ༢༠༢༤ ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་རྩོམ་སྒྲིག་ཚན་པ་ནས་རྩོམ་སྒྲིག་དང་པར་སྐྲུན་ཞུས། སྒྲོའི་འདོན་ཐེངས། ༡༥པ། ཤོག་གྲངས། ༤

༦༦། ཁོང་གི་བཟོ་རི ཀ་བའི་ལ ཀ་རྩལ་གྱི་དགེ ་མཚོན་ མཛོད་བ་ཡི ད་བཤོད །

ཁོས་སྲུ་མཐུད་དེ། གལ་ཏེ་ཆོར་བུ་མེད་པར་རང་ཡུལ་དུ་སྟོང་ལོག་བྱས་ན། རང་གི་བཙན་ཟ་དང་སྲུ་གཉིས་ཀ་རྒྱལ་པོས་གསད་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་སྲུགས་རྟེས་གཟིགས་ནས་ཆོར་བུ་དེ་བདག་ལ་གནང་བའི་སྐྱབས་འདྲུག་ཞུ། ཞེས་ཞུས་པ་ན། རྒྱལ་མོས། འཇིག་རྟེན་འདིར་ཤིན་ཏུ་ཆ་ཚེ་བའི་ཆོར་བུ་དེ་འདྲ་ཞིག་རྒྱལ་པོ་ངན་པ་དེར་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། དེ་ལས་ང་ལ་ཐབས་ཤེས་བཙང་པོ་ཞིག་ཡོད། ཅེས་གསུངས།

དེ་ནས་རྒྱལ་མོས། ངས་ཁྱེད་ལ་ཆོར་བུ་ཡོད་འབར་ཚུན་མ་ཞིག་སྟེད་ཚོག དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱལ་པོར་ཕུལ་ན། ཁྱེད་ཀྱི་འཚོད་དོན་ཐམས་ཅན་འགྲུབ་ཡོང། ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཆོར་བུ་ཡོད་འབར་དང་འཇུ་བའི་ཆོར་བུ་ཚུན་མ་ཞིག་ཁོ་ལ་གནང་བ་ན། ཀུན་བཟང་དོན་གྲུབ་ཀྱིས། རྒྱལ་མོ་མཆོག་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་གནང། ངས་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་ནམ་ཡང་བརྗེད་མི་ཡོང། ཞེས་སོགས་ཞུས་ཏེ་རང་ཡུལ་དུ་ཕོག

ཁོས་ཆོར་བུ་ཚུན་མ་དེ་ཁྱེར་ནས་རང་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ཟོག་བྱས་པ་དང། མི་རྣམས་དགའ་ཐག་ཆོད་དེ། མི་ཆེན་ཀུན་བཙང་དོན་གྲུབ། ཁྱུ་ཡུལ་ཐོག་ནས་ཕེགས་བླང། ཁོར་བུ་བརླབ་ཏོད་འགར། རང་ཡུལ་ཐོག་ལ་བསྟན་བླང། ཁེས་བའི་གླུ་ཟླང། དེ་ནས་ཁོ་རང་ཁྱེས་དུ་འཚོར་སྐབས། རང་གི་བཙན་ཟ་ཉོན་ཀས་ཁོང་ལ་བཙས་པའི་ཐུ་གུ་ཞེག་ལ་ཧ་ཅང་ཐེ་ཚ་ཆགས། ཁ་ཅིག་ལ་ཁ་ཅིག་ཡོ་ཏ་ལ་ཅེར་ངོས་ཅོད་ཀྱི་ལ། ཁ་ཅིག་ཡ་ཅ་ཁ་ཐམས་ཅེས་ཁ་ཅིག་ཡོད། ཅེས་གསུངས།

བོད་ཀྱི་ལྷ་཮ོའི་ལྷན་ཐབ་ཀྱི་ལྷན་ཐབ།

ཞོད་བཀར་ཕྱི་ཐེ་ལྷན་ཐབ་ནང་བཀ་ཀནད་ལྟན་ཁ་ཕོག།

བཙ་ལས་བཀྲ་ཤིས་བའི་བསམ་ཡས་ཀཱུ་ཀ་ལ་ཀ་ཁང་གི་བཀོད་རིས།

དམངས་ཁྲོད་ལུ་ཀ་ཆུ་ལ་ཀྱིས་བཀྲ་ཤིས་བའི་ལྷམ་ལྷུ།

ཕྱར་ཁ་ཚར་ལོ་ཅན།

ལྷུགས་ཀྱི་ལྷ་རིས་ལས་ཕྱིར་བ་བཟོ་སྟངས།

ཤེར་ཀླད་མས་བསྒས་པའི་ཁེ་ལས་ཤུ་ལོ་བའི་ལྷ་ཀོ།

ཀློག་རྩོམ།

ཕྱུང་གཏམ་ཀུན་སྡོད་མེ་ལོང་།

ཚན་མདོ་ངག་དབང་ཕུན་ཚོགས། ཆུ་ས།

།ཤོད་ལུང་པ་གཡུ་མཚོ་སྟེ་པ་ཞེས་བྱ་བ་རི་ལུང་ཀུན་དབྱར་དུས་མེ་ཏོག་སྣ་ཚོགས་བཞད་ཁ་ཕྱེ་སྟེ། ལྷ་ཡུལ་ས་ལ་འཚོས་པའི་སྣང་བ་དབང་མེད་དུ་ཤར་བོང་། དགུན་དུས་རི་ཞོའི་སྲིན་ངོས་ཁ་བས་གཡོག་ཅིང་ཐུང་ཆུང་རྒྱ་བཞིན་པའི་རི་འདབས་ན། ཆན་འཚོགས་གཅིག་གིས་རྒྱབ་ཏུ་སྲེག་ཕ་ཁ་ཞེས་ཞེད། ལུས་ལ་པགས་རྩ་མཐུག་པོ་ཞེག་ཏོན། ཤང་ལ་བོད་ལྷམ་རས་ཐོམ་ཆ་ཅིང་ཏྲལ་ཅན་ཞེག་ཏོན། ལག་ཏུ་འཁར་ཕྱུག་བཙུགས་ཏེ་དལ་གྱིས་ཡོང་བ་གཞོན་ནུ་ཞེག་གིས་མཐོང་སྟེ། དེ་རིང་ཆན་པོ་ཕ་གིར་སྟོད་ཅིག་བཅལ་དགོས་བསམས་ནས་ལམ་ཟུར་ཀྱི་ཕ་བོང་ཞེག་གི་སྒང་ལ་སྒྲུག་བསྡད།

ཆན་པོ་དེ་གཞོན་ནུའི་ཉེ་འཁྱམ་ལ་སློབས་པ་དང་། གཞོན་ནུས་མིག་ཆེ་ཙམ་ཞེག་གདངས་ནས་ཁྲེལ་དགོད་བྱེད་ཀྱིན་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །དེ་རིང་དུས་ཀྱི་ཁྲག་སོ་ལ། །དེ་ཕྱོད་མ་མཐོང་མི་ཞེག་མཐོང་། །དགུན་ཁའི་ཁ་བ་མ་བབས་ཀྱང་། །དབྱ་ལ་ཁ་བ་འཚུབས་ས་ལ་འཚུག། །ནས་ཆང་ཕྱོད་མོ་མ་བཏུངས་ཀྱང་། །གོམ་པ་ལྷེམ་ལྷེམ་འགྲོང་རེ་འགྲོང། །ཕོ་གང་མཁས་པའི་གང་སྟབས་ཤེད། ། ཆན་པོ་ཡོང་ཡོང་གི་ནས་ཡོང་། །དོ་ནུབ་འགྲོ་བ་གང་དུ་འགྲོ། །མ་གསང་སྐད་ཆ་དྲང་པོ་ཥོད། །ཅིས་ཇོང་བཞིན་ཡང་བསྐྱར་ཁྲེལ་དགོད་གཅིག་བྱས་པ་དང་། ཆན་པོས་གཞོན་ནུ་དེར་ལྷ་ཅམ་ཞིག་བྱས་ཏེ། ཁ་མཚར་ཆེད་ལུགས་ལ་བལྟས་ནས་གཡས་ཁ་ཁྱམ་ཞེས་མེད་པའི་གཞོན་ནུ་ཞིག་རེད་འདུག་སྟེས། ལམ་ཟུར་ཀྱི་ས་མཁྲིགས་སྟེང་དུ་བསྡད་ནས་ལན་འདི་ལྷར་བཏབ་པོ། །

ང་ནང་ནས་ཡོང་བ་ཥར་ནས་ཡོང་། ।ཥར་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞིང་ནས་ཡོང་། །དོ་ནུབ་འགྲོ་བ་ནུབ་ལ་འགྲོ། ।ནུབ་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་འགྲོ། ། མཚན་མོ་ཁྱམ་ཁྲེལ་དགོད་བྱེད་ལུགས་ལ། ।མ་རབས་ཕྱོད་ངན་ཡིན་པར་མཛོན། ।ཆན་འཚོགས་དམའ་འབེབས་བྱེད་ལུགས་ལ། ।ཕ་མེད་བློ་ཕྱུག་ཡིན་པར་རྟོགས། ।གཞོན་ནུས་མི་ཟེར་ཆུ་ཟེར་ལ། ।ཆན་པོ་མགོ་བོ་དཀར་འདུག་ཟེར། ।མགོ་ལ་སྐྱ་དཀར་སྐྱེས་པ་འདི། ।དཀའ་ལྡུག་སྡུ་མང་ཕྱོང་བའི་རྟགས།། ལག་ཏུ་འཁར་ཕྱུག་འཁྱེར་བ་འདི། ।བཅན་པོ་བྱང་དུས་གདོང་ལེན་དང་། ।མཚན་མོ་ཉལ་བའི་ཉལ་རོགས་དང་། ।ཉིན་མོ་འགྲོ་བའི་འགྲོ་རོགས་ཡིན། ।ནས་ཆང་ཕྱོན་མོ་མ་བཏུངས་ཀྱང་། ।ཤུང་པ་ལྷེམ་ལྷེམ་འཁྱོར་འཁྱོར་འདི། ।ཆུང་ནས་ཆན་འཚོགས་ཆགས་པའི་རྟགས། ।ང་ཡང་ཡོ་ན་ཆུང་བའི་དུས། ।ཁྱོད་ལས་སྐྱིད་ཙམ་ང་ཡང་ཡིན། ।སྐྱིད་པོ་མ་བཏང་བསམ་པ་མེད། ।གཞོན་ནུ་མ་བྱས་བསམ་པ་མེད། ।ཕྱང་བ་མ་མཐོ་གཞོན་ནུ་ཁྱོད། ।ཅེས་བརྗོད་པས་གཞོན་ནུ་དེ་ཆུང་ཟད་ཁ་སྐྱེངས་པའི་ཆུལ་གྱིས། ང་ཆན་པོར་བྱེད་ལུགས་མང་པོ་ཞེན་ཤེད་ཀྱི་འདུག་ན། ང་ཤོད་དང་ངས་ཉན་ནོ་ཟེར།

ཁོན་ཀྱང་ཆན་པོ་ཡར་ལངས་ཏེ་ལག་ཏུ་འཁར་ཕྱུག་བསྡམས། ཕྱུར་ཏུ་ཕྱེ་མོ་འཁྲུར་ནས་འཚོ་གྲབས་བྱེད་པ་ན། གཞོན་ནུ་དེས། ཆན་པོ་ཐེ་ལ་བ་མ་གནང། ཏོག་ཙམ་བཞུགས་ནས་ལྟ་སོང་དང་བ་བྱས་ཀྱི་ཁ་བཏ་ལྟུག་པོ་ཞེག་གཞོར་བ་ཞེར་བས། ཆན་པོ་དེས་ཆོས་ནི་ངས་མི་ཤེས། ཕྱིད་ཀྱི་བྱ་གཞན་ནི་ངས་ཤེས་ཀྱང་མི་བཤད་ལ། བཤད་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་མི་ཉན། དེ་ལས་ཆན་པོ་དལ་གྱིས་ཕྱིན་ན་དགའ་བ་མ་གཏོགས་ཕྱེས་ཤས་ཕྱེས་མི་ཡོང་ཞེས་ཞེར་བ་དང། གཞོན་ནུ་དེས་བསམ་པར་སྐད་ཆ་བཤད་ལུགས་སོགས་གང་ལ་གཞིགས་ཀྱང་མི་ཆེན་ཤེས་ཐོང་ཙམ་ཞིག་ལ་ཉན་ཏེ། ཁ་ཅིག་ཅོ་ཅོ་ལ་ཁ་ཕྱེ་ནས། ཆ་ཤས་ཁ་ཅིག་ཏུ་ཁ་ཕ་ཕ་ལ་ཁ་ཕ་ཕ་ལ་ཁ་ཕ་ཕ་ལ

༦༣། །བཀའ་འགྱུར་ཁྲོད་ཀྱི་ཚོར་ཚུན་དོར་ལྷོ།

ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།

འཕགས་པ་སྣ་ལྷའི་ལྷང་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ།

།༦༣། །སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྩོད་ལྡན་པོའི་རི་ལ་དགེ་སློང་ཆིག་སྟོང་ཕྲེས་བཏུ་ལྔ་བཅུའི་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། ས་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཤེན་ཏུ་མང་པོ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་པའི་ཚེ། ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་རིའི་བུས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་བྱམས་པ་ལ། སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་སྣ་ལྷའི་ལྷང་པ་ལ་གཟིགས་ནས། དགེ་སློང་རྣམས་ལ་སུས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་མཐོང་བ་དེས་ཆོས་མཐོང་། །སུས་ཆོས་མཐོང་བ་དེས་སངས་རྒྱས་མཐོང་།ཞེས་བཀའ་སྩལ་པའི་མདོ་དེའི་དོན་ཅི་ཞིག་བསྟན་པ་དང་། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་དང་། ཆོས། སངས་རྒྱས་རྣམས་གང་ཡིན་པ་དྲིས་པ་ལ། བྱམས་པས་བཀའ་བཀོད་པའི་ཞེས་ཆེན་གྱི་མདོ་ཞེག་ཡིན། མདོ་འདི་ཉིད་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་མདོ་ཞེག་ཡིན་ཡང་། སྐྱེས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའམ། གསུང་གིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའམ། ཐུགས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པའི་གཞུང་གང་ཡིན་མདོ་དེ་ཉིད་དུ་ཁ་གསལ་མི་འདུག

འཕགས་པ་སྣ་ལྷའི་ལྷང་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ། ཞེས་པ་འདི་སྔོ་དགེའི་བཀའ་འགྱུར་དུ་གསལ་བའི་མཚན་བྱང་ཡིན་ཡང་། ཡོངས་གྲགས་སུ་སྣ་ལྷ་ལྷང་ལྷང་བའི་མདོ་ཞེས་བརྗོད་པ་ཡིན། མདོ་འདི་ལ་ལྷོ་ཀ་ཉིས་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་རྩྭག་ཡོད།

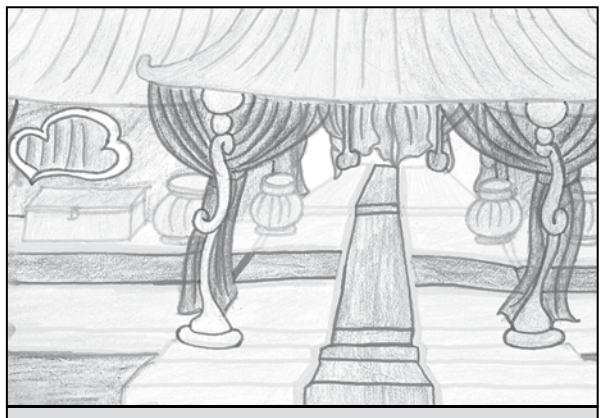
གང་ལྟར་མདོ་འདིའི་ནང་དུ། འདི་ཡོད་པས་འདི་འབྱུང་ལ། འདི་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་འདི་སྐྱེ་བ་སྟེ། ཞེས་པའི་སྒོ་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འབྱུང་ཚུལ་རིམ་ཀྱིས་གསུངས་པ་དང་། དེ་བཞིན་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་སྔ་མ་སྔ་མ་འགག་پས་ཕྱི་མ་ཕྱི་མ་འགག་ཚུལ་དང་། དེ་བཞིན་ཆོས་ལ། འཕགས་པའི་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་། འབྲས་བུ་ཐོབ་པ་དང་ཟུང་འཇུག་ལས་འདས་པ་གཅིག་ཏུ་བསྡུས་ཏེ། ཆོས་ཡིན་པར་གསུངས་པ་དང་། སུས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཐུགས་སུ་ཆུད་པ་དེ་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་གང་དང་གང་ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་ཆུན་དང་འབྲེལ་བ་གང་དང་གང་ཡིན་པ་དང་། ཕྱི་རོལ་གྱི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་ཁམས་པ་ལྔ་སྟེ། རྡུག་པར་མ་ཡིན་པ་དང་། ཚད་པར་མ་ཡིན་པ་དང་། འཕོ་བར་མ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱ་ཆུང་དུ་ལས་འབྲས་བུ་ཆེན་པོ་མངོན་པར་འགྲུབ་པ་དང་། དེ་དང་འདྲ་བའི་རྒྱུད་དུ་བལྟ་ཞིང་། ནང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་གང་དང་གང་ཡིན་པ་དང་། ནང་གི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བའི་རྫོགས་ལྡན་ནས་ལ་ལྟ་ཡིན།

མདོ་འདི་ལ་སྔ་དགེའི་བཀའ་འགྱུར་གྱི་དཀར་ཆག་དང་མདོ་རང་ཉིད་གཉིས་ཀའི་ཐད་དུ་འགྱུར་བྱང་མི་གསལ་བ་མ་ཐད། བཀའ་འགྱུར་གཞན་དུལས་འགྱུར་བྱང་བལ་ཆེར་མི་གསལ་ལོ།། །།

"ཐུ་མཐུད་རྒྱ/

༦༣། །ཀན་ཀྱི་ལྷུང་། །

དོན་བརྒྱད་དཀའ་ཚལ་གྱིང་བཙུན་དགོན་ཀྱི་ཚོ་ཕུ་ཆུང་པོ།



སྟོན་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་ཞིག་ན་རྒྱ་ཧོར་ལོངས་སྤྱོད་ཀ་ཅང་ལྡན་པའི་མི་ཞིག་ཡོད། ཁོའི་ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ཧོར་ཀྱིས་ཁེངས་ཡོད་པས། མི་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་ཧོར་ཐོབ་པའི་ཚེ་ལས་ཡང་གཏོང་མི་ཐུབ་ལ། འདོད་པ་ཡང་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ཡོད། ལྷག་པོ་དེའི་དགའ་ཤུགས་གཅོ་རོ་ནི་རང་ལས་སྟོན་པའི་ནམ་ལ་སྦྱིན་པ་གཏོང་རྒྱ་དེ་ཡིན།

མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོ་ལ་གསེར་གྱི་སྟེང་ཞེས་འབོད་ཀྱི་ཡོད། ཁོས་རྒྱོ་བོ་རྣམས་ལ་གྲོན་ཆས་དང་བཟའ་ཆས་གང་འདོད་སྤྲོད་པ་མ་ཐད། རང་གི་གཅེས་པའི་རྡ་ཅང་ཤེས་དང་རྩ་ཆེའི་ཧོར་བུའི་རིགས་ཀྱང་པའི་ལས་ཀྱིས་ལེགས་ལ་ཆོ་ཏོ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་ཁ་ཤས་ལ་ཆ་ཤས་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤ་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤ་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤ་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤ་ཡོད། ཁ་ཤས་ལ་ཁ་ཤ་ཡོད། ཁ་ཤ་ཡ་ཡ་ཡ། ཁ་ཤ་ཡ་ཡ་ཡ། ཁ་ཤ་ཡ་ཡ་ཡ

༦༦། ཀུ་རེ་ཏ་དང་གྲགས་མའི་སྒོར་བོ།།

ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་ཀྱིས་བསྒྲུས།

༦༦। སྐྱེ་དངོས་སྣོད་རྣམ་དོ་སྒྲོག །

ཙེམ་སྒྲིག་བས་བཏུས།

བརྒྱ་གེ་སར།

འདི་ནི་ཤེང་ལོ་སྟོང་པོ་སྟེར་ཁ་འདྲ་བའི་ཐོག་ཏུང་ལ་ཚེར་མ་ཡོད་པ། དེའི་ལྟེབས་སུ་འབྲས་བུ་རྒྱས་ཁ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བལྟས་ནས་སྐྱེས་པ་རྒྱས་ཁ་བྱེ་བ་རྣམས་ཁ་ཟུན་ལ་ཟླ་ཀ་བློ་ཁ་ཕྱེ་ཞེར། མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་ཚར་ནས་ནང་གི་ཟེ་བ་རྡུ་ཕྲ་བསྒྲིམས་པ་འདྲ་བ་དེ་ལ་ཟླ་ཀ་ཀེ་སར་རམ། ལུག་ལ་ཀེ་སར་ཞེར།

ལུག་ཀེ་ཀར། *Bombax ceiba L.*

མེ་ཏོག་གི་འདབ་མ་དམར་པོ་དེ་ལ་བརྒྱ་གེ་སར་ཞེས་པ་ཡིན།

སྐྱེ་གནས། རྒྱ་གར་གྱི་ས་ཁུལ་མང་ཆེ་བའི་མཐོ་ཚད་རྒྱ་མཚོའི་རོས་ནས་མི་ཏར་ ༡༥༠༠ ཡས་མས་དང་། དེ་བཞིན་འབྲུག་ཡུལ་དང་། བལ་ཡུལ་སོགས་ཀྱི་རི་ལྟེབས་ནགས་གསེར་དང་། རོང་མཚམས། ཀླུང་ཐང་སོགས་སུ་སྐྱེ་བ་མང་།

བཏུ་དུས་དང་ལས་སྟོན་བྱེད་ཚུལ། ཕྱི་རྒྱ་གསུམ་པ་ནས་ལྟ་བ་ཙམ་གྱི་དགྱེད་ཀ་མེ་ཏོག་འཚར་བའི་སྣབས་བཏུས་ཏེ། བསིལ་སར་བསྐམས་ནས་སྨན་ལ་སྦྱོང་དགོས།

བོད་སྨན་དུ་སྤྱར་བ་དང་ཕན་ཡོན། བོད་སྨན་དུ་མེ་ཏོག་སྨན་སྟོར་བཏྱིས་པས་གློ་བ་དང་། མཆིན་པ། ཕྱིང་བཅས་ཀྱི་ཚད་པ་མཐའ་ཁ་ལ་བཏན།

མིང་གཞན། ནུ་ཀ་ཀེ་སར་དང་། ཀླའི་ཀེ་སར། ཀེ་སར་ཅན་བཅས་ཞེར། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། སེ་མལ(सेमल)དང་། ཤལ་ལྀ(शाल्मली)ཞེས་པ་ཡིན།

སྡུང་རམ།

སྡུང་རམ། *Polygonum viviparum*

འདི་ནི་ལོ་རེ་བཞིན་སྐྱེ་བའི་སྟོ་སྨན་རིགས་ཀྱི་སྐྱེ་དངོས་ཤིག་སྟེ། ཆ་བ་དམར་སྐྱ་ཆེ་ཆུང་མཐེ་བོང་ཙམ་ལ་ཆ་ཐུན་སེར་ནག་མང་པོ་ཡོད་པ། ཐོང་པོ་ལྡང་དམར་ཐུ་ལ་ཐུང་ཞིང་འདོང་བ་དང་། ངར་བ་ཐུང་བའི་ལོ་མ་ཐོ་ལྡང་ཞིང་ཁ་ལས་ཀྱང་ཐ་ཆད་ཅིག་ཏུ་ཡོད་ཐུ་ལ་ཁ་ལ་ཀ་ཤ་ཡ་ཡིན།

ཕྱི་ཁམས། ཤར་ལོ་ཀ་ཤ་ཁ་ཕ་ཆ་ནས་ཀ་ཤ་ཁ་ཕ་ཆ་ཡི་ཁ་ཕ་ཆ་ཡི་ཁ་ཕ་ཆ་ཡི