

ཕོ་དྲུག་གི་གསེང་པ་ཤིག་ལ་ཉེ་གནས་དཔེ་ལྷོགས་པ་ལྷོགས་དཔེ་ལྷོགས་།



ARURA

# ལྷོགས་པ་ལྷོགས་པ་ལྷོགས་པ་ལྷོགས་པ་།

ལྷོགས་པ་ལྷོགས་པ་ལྷོགས་པ་ལྷོགས་པ་།



མི་རིགས་དཔེ་ལྷོགས་པ་།





## 图书在版编目(CIP)数据

千万舍利子/《藏医药经典文献集成》编委会编.  
-北京:民族出版社,2005.4  
(藏医药经典文献集成)  
ISBN 7-105-06904-X

I.千… II.藏… III.藏医—藏语 IV.R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025763 号

QIAN WAN SHE LI ZI

千万舍利子

---

编 者	青海省藏医药研究所 藏医药经典文献集成编委会
出版发行	民族出版社
地 址	北京市和平里北街 14 号
邮 编	100013
网 址	www.e56.com.cn
印 刷	北京艺辉印刷有限公司
装 订	天华印刷装订有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	23.5
印 数	0001-2500 册
版 次	2005 年 4 月第 1 版
印 次	2005 年 4 月北京第 1 次印刷
定 价	37.60 元

---

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换  
(藏文发行科电话:010-64227665 58130509)

# ལྷན་འགྲུབ་ལྟུང་ལ།

པོད་ཀྱི་གསེབ་ཤིག་པ་ལ་མེད་པ་ཞི་ལྷན་པ་ལྟེ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟན་ལ། དེ་ནི་གནའ་པོའི་པོད་ཀྱི་གསེབ་ཤིག་རྒྱུ་གཞིར་བྱས་ཐོག་རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་གི་ལྷན་པ་སོགས་པའི་གསེབ་ཤིག་པའི་ཞིང་པུན་པུན་ལེན་བྱས་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཚང་ཞིང་ལག་ལེན་གྱི་ལྷན་བྱུང་སྤྱན་སྤྱུག་ཚོལ་གསེབ་པ་དང་། མི་རིགས་ཀྱི་བྱུང་ཚེས་མཐོན་པར་བཟུང་བའི་གསེབ་ལྷན་ལྷན་ཀྱི་ཤིག་པ་ཞིག་ཡིན་པས་ན། རྩ་སོ་ཞིག་ནས་འཛེམ་སྤོང་བྱུང་བའོངས་ཀྱི་གསེབ་ལྷན་པ་ལྟན་པ་ལྟན་ལྷན་གྱིས་གདེང་འཛེག་ཆེན་པོ་གནའ་ལྷན་སྤྱུག་ལྟུང་ལ།

པོད་ཀྱི་གསེབ་ཤིག་པ་ལ་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གྱི་བརྟན་པའོངས་བཟུང་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟེ། དེ་ནི་ནང་དོན་གྱི་ཐང་གསེབ་ཤིག་ལོ་རྒྱུས་དང་། རྒྱུ་གཞིའི་གཞུང་ལུགས། ལྷན་ཐོག་ལག་ལེན། ལྷན་རྒྱུས་སྤེལ་བཟོ། ལྷན་ཁམས་པའི་སྤྱང་ལ་སོགས་ཤིགས་ཚན་ཡོངས་སུ་འདུས་ཡོད་པའི་ནོར་བུའི་པར་མཚོན་ཅིག་ལགས། དེ་ལ་ཉང་དང་སྤྱི་གཞུང་གི་བྱུགས་ཁུར་དང་བཞི་མཚོང་ཆེན་པོའི་ཚོག་ལྟེ་ཚོར་བོད་ཀྱི་གསེབ་ཤིག་པ་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱུང་ཡོད་ལ། གནའ་གཞུང་གང་མང་ཞིག་ལྷན་དཔེ་རྒྱན་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ལྷན་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ད་དུང་གནའ་དཔེ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུར་བཞིན་འདུས་རྩིས་ལྷན་པ་སོགས་སྤེལ་བས་དཔར་གསེབ་གཏོར་བརྟན་གསེབ་ཆ་ལས་ཆེན་ཐོབ་པ་ཀྱི་ཡོད་པས། གང་ལྟར་སོལ་སྤྱང་རྒྱུ་བ་མ་བྱས་ཆོ་ཤིན་པར་གཞལ་དུ་མེད་པའི་གནའ་དཔེ་གང་མང་ཞིག་ཚ་བརྟེན་གྱི་ཆུང་ཆུང་དུ་འགྲོ་ལྟེ་ཆེ།

དེ་ལ་བོད་ཀྱི་གསེབ་ཤིག་པ་ལྟེ་ལྷན་གསེབ་ཡོངས་ནས་རྒྱན་འཛིན་དང་དར་སྤེལ་གཏོར་བརྟེན་གྱི་དམིགས་ལུང་བཅངས་ནས་འཚོལ་ལྷན་པ་ལྟུང་ལ། ༡༠༠༣ལོར་མཚོ་རྒྱན་ཞིང་

ཆེན་པོ་དེ་གི་གསོ་སྦྱོར་གྱི་ལུག་ཁང་གིས་གཙོ་བོར་བྱས་པའི་“《པོ་དེ་གི་གསོ་  
 བ་སྦྱོར་གྱི་གནའ་དཔེ་ཚོགས་བསྐྱེད་པའི་ཚོགས་》ཚོམ་སྐྱེད་ཚོགས་པ”སྐྱེད་  
 འཇུགས་བྱས་པ་དང་། གནའ་དཔེ་འཚོལ་སྟེན་དང་དག་སྐྱེད་དང་ཚོམ་སྐྱེད་  
 བཅས་ཀྱི་ལས་སྐོར་ལྷོ་ཞིང་དཔེ་སྐྱེད་དང་འགྲེམ་སྤེལ་གྱི་བྱ་བ་ཡང་འགོ་བརྩམས་  
 ཟིན་ཡོད། དཔེ་ཚོགས་འདི་ནི་སྤེལ་ན་མ་མཚེས་པའི་སྦྱོར་གནས་ཀྱི་ལས་སྐྱེད་  
 སོ་ཞེས་ཡིན་ལ། འདི་ནི་པོ་དེ་གི་གསོ་བ་སྦྱོར་གྱི་གནའ་དཔེ་ཡོད་དོ་ཚོགས་  
 འདུས་པའི་དཔེ་ཚོགས་གི་ཏུ་འཇུག་བར་བྱེད་ཆུ་ནི་དེ་ཚོའི་བསམ་འདུན་ཡིན་  
 ལ། དེ་ལྟར་བྱེད་སྟབས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་དེ་ཚོར་ཡོད།

དེ་ལྟར་དཔེ་ཚོགས་འདི་སོགས་མར་དཔེ་སྐྱེད་བྱེད་པའི་སྐོར་དང་བསྐྱེད་ནས་  
 འདིར་ཁོ་ཁོས་བྱ་བའམ་ཆེན་པོ་འདི་ཚོགས་གང་ཐད་ནས་བྱ་བ་ལམ་སྟོང་ཡོང་  
 བའི་བཀའ་སྐྱོན་འདུན་ལྷུ་དང་། དེ་བཞིན་པོ་དེ་གི་གསོ་བ་སྦྱོར་བ་ལ་སྐྱེད་  
 བསམ་དཀར་བའི་ཡུལ་དང་ཚོགས་སོ་སོའི་སྐྱེས་ཀྱི་ལུག་ནས་ཀྱང་ལས་སྐྱེད་འདིར་  
 ཚོགས་གང་ཐད་ནས་བྱུང་སྐྱོར་དང་རོགས་འདེགས་བྱེད་པའི་བསམ་འདུན་ལྷུ་  
 ལྷུ་ཡིན།

ཞེས་འོ་ཚོགས་ཆེན་ནས།  
 ༡༠༠༠ལོའི་ཟླ་༡༥པར།

# མཚམས་སྒྲིབ་པའི་གཏམ།

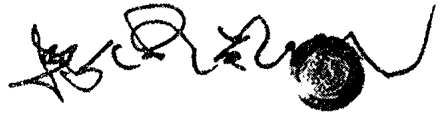
ཁ་པ་རྩི་མོའི་བཅུ་ལྔ་ལ་རྩི་གནས་ཞེས་བྱ་བ་ནི་མོད་མི་རྩི་གས་ཀྱིས་འཇིག་  
ཉེན་སྒྲིབ་པ་བྱ་བ་དེ་གཞི་མར་ལྷུང་པའི་སྒྲིབ་པ་ལ་མཐའ་དག་གྱི་ལ་བཏགས་  
པའི་མིང་ཞེས་ཡིན་ལ། དེ་ལས་གཞན་རྗེས་འཇིག་གི་ཐབས་མཚོག་དམ་པར་  
ལྷུང་པའི་གངས་ཅན་གསོ་བ་རྩི་བ་ནི་མོད་མི་རྩི་གས་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྒོལ་རྒྱུ་  
དར་སྐྱེལ་མཚད་ཅིང་འཕྲོ་བ་མིའི་རྩི་གས་ལ་ཕན་པ་འབྲུག་ཞེས་བྱ་བ་པའི་རྩི་གས་  
ཞེས་ཡིན་སྟབས། རིས་སྲུ་མ་ཚད་པའི་འཕྲོ་བ་མིའི་རྩི་གས་ལ་ཕན་པའི་ལས་  
དོན་ཞོན་རྒྱབ་པའི་རྩི་གས་ཞེས་བྱ་བ་འཁྲུགས་ཤིང་སྒྲིབ་ཚོགས་དང་དྲུག་རབས་རི་  
འདུ་ཞེས་གི་ནང་དུ་འང་མཁོ་གལ་དང་ཕན་ཚོགས་ཆེ་བ་ཞེས་ཡིན་པ་ནི་དོན་  
དཔོན་གྱིས་ཉེང་ནས་བྱ་བ་པའི་གནས་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པས་མི་སྲུ་དང་སྲུ་ཞེས་  
གིས་བྱང་བ་སྒྲོལ་འདིང་དང་སྒྲོག་བཤད་བྱ་བར་མི་ལུས་སོ།། རང་རྩི་མོ་རྒྱུས་  
ཡིག་ཚང་དང་དེ་ཡོད་བརྟན་བཅས་ཀྱི་དཀར་ཆག་ཉུང་ན། གཤུང་དྲུང་ཕོན་  
ལུགས་ཀྱི་དྲང་སྲོང་དཔུང་དུ་ཁྱི་ཤེས་ནས་སྒྲོལ་བ་དྲུང་གི་ཚོར་ཚོག་ཅན་བར་  
དང་། རྗེ་བཅུན་གཤུ་ཚོག་ཉིང་མ་ཡོན་ཉན་མཚོན་ཕོ་ནས་གཉེར་སྒྲོལ་ག་བ་  
མཚོན་ཤེས་གྱི་བར། བེ་རོ་ཅ་ན་ནས་ལོ་ཆེན་རིན་ཆེན་བཟང་པོའི་སྐབས།  
བྱང་རྒྱར་རྣམ་གཉིས་ནས་ཀོང་སྐྱུལ་ཡབ་སྲས། མི་དབང་རྗེ་སྲིད་རིན་པོ་ཆེ་  
ནས་སྒྲོལ་ཚེས་མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ལོངས་ལྷན་པའི་དྲང་སྲོང་མཁས་  
ལྷན་པའི་ཕྱོད་བཤད་གིས་མི་ལངས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱུ་རྒྱུ་ལས། དཔལ་ལྷན་  
རྒྱུད་བཞིའི་དཔོན་པོ་འགྲེལ་དང་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པའི་དཔོན་པོ་འགྲེལ་གཙུག་  
པའི་གསོ་རྩི་གས་ཤིག་བརྟན་བཅས་རྩི་གས་ཀྱི་དཔོན་པོ་དང་མཉམ་པ་རང་གིས་མངས་ན་

དང་པོའི་སྤྱི་ཚོང་གཤེ་ཞིང་གཞན་ལ་རོམ་ན་ལ་རྒྱའི་སྤོངས་པ་རྒྱས་པ་འདིས་  
པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སོ་རྒྱས་རིང་ལ་གཞུང་མན་རག་གི་ནང་དོན་ལྷན་ལྷན་  
ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རྒྱུན་གསལ་པོ་བྱས་འདུག

འོན་ཀྱང་མིག་སྲུང་སྤྱི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་མའི་དབང་གིས་རང་རེའི་གསོ་  
རིག་ཐང་གི་གཞུང་མན་རག་གི་གདམས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཉམས་ཉེས་སྤྱུ་རྒྱུར་དང་  
འཇུག་ལུས་ཡིན་པ་འང་ཀྱང་གྱིས་མཆིན་གསལ་ལགས་པས། ད་ལྟའི་དུས་  
འདིར་བདག་ཅག་ཚེ་རིག་འཛིན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚོང་ཚོང་རྒྱ་དང་ཡུལ་ཡུལ་གྱི་  
བྲག་པོའི་ཁོ་མན་ནས་སྤོགས་རིས་ཅན་གྱི་ལྷ་བ་སོགས་རིང་དུ་དོར་ནས་མི་  
རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཡིད་བཞིན་ལོར་དུ་ལྷ་ལྷ་འདི་ལ་ཞིང་ཚོང་ནས་གཙུག་དང་  
གཅེས་སྤྱོད། དེ་བཞིན་རིས་སྤྱི་མེད་པའི་འཇུག་སྤྱིང་གི་མའི་རིགས་ཤོངས་ལ་  
མན་དུ་རེ་བའི་ཀྱང་སྤོང་རྣམ་དག་གི་སྤོང་ནས། རི་རྒྱལ་རྒྱན་པོའི་གཏོས་དང་  
མཉམ་པའི་པོད་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་མན་རག་རྣམས་ལ་འོ་ལ་ཚོད་དང་  
རང་བཙོ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྲུང་ལས་ལྷག་པའི་རང་སོག་འདོན་རྒྱུར་རྒྱུ་བ་དང་  
འཚོལ་ལྷན་ལེགས་སྤྱི་གཉེད་རྒྱ་བཅས་ལོ་ཁྱིལ་གསལ་གནད་ཚེ་བའི་བཞི་བ་ཞིག་  
རེད།

དེའི་སྤྱིར་མཚོ་སྤོང་ཞིང་ཚེ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གིས་མིང་  
དོན་མཚུངས་པའི་སྤོང་ནས་པོད་ཀྱི་སྤོང་སྤོང་རིག་པ་རྒྱུད་འཛིན་པས་པོ་ཞིག་དང་  
གསར་བཏོད་ཚོང་སྤེལ་གྱི་སྤོང་གཞི་བཞུན་པོ་ཞིག་འཇུགས་སུ་བ་པའི་ཚེད་དུ།  
ད་ལྟའི་དུས་རབས་དང་སྤྱིད་རྒྱས་བཟང་པོའི་སོ་སྤོང་དམ་འཛིན་རང་མི་  
དཀོས་ལོར་གསུམ་གྱི་སྤོངས་ལྷགས་གཅིག་ཏུ་བསྤྱིལ་ཞིང་མིག་རྒྱུད་རིང་བའི་  
རྒྱས་གཞི་དང་བཅས་ཉེ་རང་རེའི་སྤོང་སྤོང་གི་སྤོང་གི་མཚོ་གསལ་ཚེ་བའི་གནད་དཔེ་  
དང་བཞུན་བཅས་ལག་ཏུ་ཟེན་ཉོ་ཚོགས་སྤོགས་གཅིག་ཏུ་བསྤྱིགས་ཉེ་བར་དུ་  
བཞུན་པའི་དགོ་བོ་འདིས། ད་ལྟ་ཅམ་མ་བཟང་འཇུང་འཇུར་པོད་ཀྱི་སྤོང་སྤོང་  
བཞུན་པ་ཞིད་ཡར་རྒྱས་ཚོང་འཕེལ་དུ་འཕྲོ་བར་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་

བྱས་པ་ཚོན་ཐུབ་ཅིང་ལྷན་ཅན་ཀྱི་སློབ་འཚོའི་དཔལ་དུ་འཇུག་བར་གདོན་  
མི་ཟ་བས་ན། འོ་སློབ་ཐུན་མོང་གིས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ལྷ་འོས་པའི་ལས་དོན་གལ་  
ཚེན་ཞིག་ཤིན་ཅེས་ཉ་ཅང་དགའ་ཚོར་དང་བཅས་མཚམས་སྦྱར་བའི་ཚིག་ཏུ།



ཁོ་ཅེས་ཚེ་རེ་གིས།

སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ལ།

# དག་གླིག་པའི་གསལ་བཤད།

དོན་ལུ་མོ་སྐོང་བ་ཞེས་སྲུ་གཤམ་པ་འཛམ་གླིང་གི་ཡང་སྟེང་ཏུ་གནས་  
པའི་མི་རིགས་ཉིད་ལ་གནམ་གྲིས་ས་བཀའ་པ་ཉུང་ཤུ་རྩོད་ཕྱོད་དྲན་དབང་དམ་  
པ་ལྷན་གྱི་བཀའ་ཤིན་ལས། དམ་པའི་ཚོས་གྲིས་གཙོས་པའི་བཅུ་ལྷག་རིག་  
པའི་གནས་ཀྱིས་ཡོངས་སྲུ་ལྷག་པའི་ཤེས་རིག་བར་མཚུན་ནི་སྟོན་པའི་མཐར་  
ཡང་རྒྱལ་པ་མེད་པ་ཞིག་མཚེས་པ་ལ་སྲུས་ཀྱང་བསྟོན་ཏུ་མེད་དོ། དེ་ལས་  
གནས་བཅུ་ལྷག་ལ་གྲུལ་གཞན་རྗེས་འཛིན་གྱི་ཐབས་མཚོག་དམ་པར་གྱུར་པའི་  
ཕོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནི། རྗེ་གཤུ་ཚོག་ཚེན་པོས། མི་ན་བར་གནས་པར་  
འདོད་པ་དང་ན་བ་གསོ་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་  
རག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རིས་སྲུ་མ་ཚད་པའི་འགོ་བཟེའི་  
རིགས་ལ་མན་པ་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་རིག་པ་ཞིག་སྟེ། དེར་མོ་རྒྱས་ཀྱི་ཏུས་  
ཡུན་ཉ་ཅང་རིང་ཞིང་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཚང་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལྷན་  
དཔུང་གི་རིགས་ལམ་ཁྱད་ཏུ་འཕགས་ཤིང་མན་རག་ཉམས་ཚུང་སྐྱབ་སྐྱམ་  
ཚོགས་ཤིང་གྲུ་ལོ་མ་པ་ཞིག་མཚེས་སྟབས། དེར་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་ལྷི་ནང་ཀུན་ཏུ་  
ཚན་རིག་པ་མཁས་ཅན་དག་གིས་ཚོགས་ཡོངས་ནས་སྐྱབ་སྐྱོང་དང་ཞིབ་འཇུག་  
གི་ལོ་མ་སྟབས་མཚོགས་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ་དང་། རང་རིའི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་ཀྱང་  
ཉང་གི་མི་རིགས་སྟོན་རྒྱས་དོན་འཕྲོལ་དང་རྒྱབ་རྒྱུད་གསར་སྟེལ་བྱེད་པའི་  
འགོ་དང་བསྐྱབ་ནས་ཕོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལས་དོན་ཉིད་རྩོད་ཀྱན་ནས་  
ཉམས་པ་སོར་རྒྱུད་དང་མ་ཉམས་ཤོང་སྟེལ་གནང་སྟེ་ཉམས་དགའི་ལུལ་ཁམས་  
ཤིག་ཏུ་བསྐྱལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྐྱི་ནང་གི་འགལ་སྐྱེན་ཏུ་མའི་དབང་གིས་རང་



འདི་ཚེ་མ་སྐྱིག་བྱས་པ་ཡིན་ཞིང་། དཔེ་རྒྱན་ཐད་དཔེ་དེ་བ་རེ་རེ་བཞིན་མཛད་  
 པའི་མོ་རྒྱས་ཀྱི་རྩ་མིུ་དང་ནང་དོན་ལ་མ་བརྟེན་པར་ལག་ལེན་དུ་འཁྲུལ་གང་  
 རུབ་བྱས་ཏེ་དཔེ་རྟོག་ལག་དུ་སོན་ལོ་ཚོགས་དག་སྐྱིག་དང་དཔེ་རྒྱན་འགྲེམས་སྲེལ་  
 ལུ་རྒྱ་ཡིན།

དེས་《མན་ངག་གྱེ་བ་རིང་བསྐལ་པོད་རྒྱུང་རབ་འབྲམས་གསལ་བའི་  
 རྒྱན་མེ》ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་《པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་རྒྱགས་  
 བསྐྱེགས་དཔེ་ཚོགས་》ཞེས་པའི་དཔེ་ཚོགས་ནང་གསེས་ཀྱི་དེ་བ་བཅུ་གསུམ་པ་  
 ཡིན་ལ། དེ་བ་འདི་ནི་གཤུ་ཚོགས་སྟོང་གི་གི་ཐོག་སེལ་གཞི་བྱས་པའི་འབྲུང་  
 བཤུས་འབྲུགས་ཀྱི་ཐོག་སེལ་ཚེད་དུ་གཙོ་བོར་མཛད་པས་ནང་དོན་ལ་ཡང་  
 ལག་ལེན་རྒྱགས་ཀྱི་ནང་དོན་འཛིན་རྒྱུལ་དང་། གསོ་བའི་ཐབས། དེ་ལས་  
 འཕྲོས་པའི་ཡལ་ལག་གི་རྒྱུགས་བཅས་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་བཀར་ཡོད། རྒྱགས་རེ་  
 རེ་ནས་ཡང་ཚོམ་པ་པོས་ཉམས་རྒྱུང་ལས་ཚོན་པའི་ཐབས་དང་མན་ངག་རྒྱན་  
 མོང་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་མང་དུ་སྐྱེལ་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་རྒྱན་གྱི་རིས་འཛིན་  
 རྒྱལ་རྩི་བྱ་མོ་རྒྱན་བུའུ། ཆིག་བྱུབ་དཀར་པོ་སོགས་དང་། རྒྱུར་བ་ལ་ཚེན་  
 རྒྱུར། རྩོ་རྒྱུར། རྩོ་རྒྱུར་སོགས་དང་། དེ་མིན་བྱིན་པའི་ཉེ་སོག་དང་། མཛེ་  
 ནད། གཉན་ཚད་རྩ་ཚོགས་ཀྱི་མི་ནོར་བའི་གཞེར་འཚོལ་ཐབས་དང་བཙས་  
 ཐབས། ལུ་མའི་བཙས་བདེ་བའི་འཁོར་མོ་དང་། དབང་པོ་རྣམས་འཚོལ་  
 ཐབས་སོགས་ཚོམ་པ་པོའི་ཉམས་རྒྱུང་ཁོ་ན་བསྐྱེགས་ཡོད་ལ། ནད་ཚོགས་ལག་  
 ལེན་སྐབས་གསོ་ཐབས་ཚལ་དུ་བཏོན་ནས་རྒྱ་རྒྱགས་དཔེ་བ་བཙས་ཐབས་  
 བཅས་རྩལ་མེར་བཀམས་ཡོད་པར་བརྒྱུད་འཛིན་ཚེ་རིག་འཛིན་པའི་བཀོད་  
 ཚོགས་ཚོགས་གི་ཡོན་ཏན་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྟངས་།

དེ་ཡང་དཔེ་ཚོགས་འདི་ནི་དག་སྐྱིག་དང་ཚོམ་སྐྱིག་གྱེད་པའི་ཚ་འཛིན་  
 འདི་ལྟ་ཡིན་ཏེ། ༡. ཡི་གེ་རྩོར་བ་དང་དོགས་གཞི་ཅན་རྣམས་ལ་མིང་ཚིག་གང་  
 དེའི་རྩིས་སུ་རྒྱགས་། ༢. འདིའི་ནང་དག་བཙས་བྱས་ཡོད། ༣. གཞུང་ཚིག་ཚད་

པར་འདོད་པ་རྣམས་ཉལས་( ) འདིའི་ནང་དུ་ཁ་སྐོང་བྱས་ཡོད། ༣. ཚེས་པ་  
 འོའི་མཆན་རྣམས་གཞུང་དངོས་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་ལས་ཀྱང་ཅམ་བྱས་ནས་  
 བཞོད་ཡོད། ༤. མ་ཡིག་མི་གསལ་བའམ་གཞུང་ཚིག་ཆད་པ་རྣམས་ལ་ཁ་སྐོང་  
 བྱེད་མ་རྒྱས་པ་ཉལས་..... འདིས་མཚོན་པར་བྱས་ཡོད་ལ་གུག་ཉལས་( )  
 འདིའི་ནང་དུ་མ་ཡིག་གི་སྟོན་གངས་སམ་མིག་ཤེང་ཅི་ཅམ་ཞིག་ཆད་ཡོད་པ་  
 གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ༥. རྒྱ་ཚེ་དང་རྒྱ་མ་ཚེ་སྟགས་ཚུ་སྟེའི་རིགས་རྣམས་  
 དག་ཡིག་མཁས་པའི་ཁ་རྒྱན་ལྟར་ཉེ། སྟག་ཚེ་དང་རྒྱ་ཚེ་ཞེས་ཚིག་སྟོགས་དང་  
 བརྗེ་བ་ན་མ་བཏགས་མི་འདོགས་ཤིང་། སྟག་འོའི་ཚུ་དང་རྒྱ་མཚོའི་ཚུ་ཞེས་  
 བའམ་ཚུ་མིང་རྒྱང་པའི་སྐབས་སུ་མ་བཏགས་འདོགས་ཞེས་པ་ལྟར་རྒྱུར་ཡོད།  
 ལན་ཚུ་ཞེས་པ་ནི་ཤོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་དཔེ་གཞུང་མང་ཆེ་བར་བརྟུན་ནས་  
 དམིགས་བསལ་དུ་སྦྱར་རྒྱུར་ནས་བཞོད་ཡོད།

འདིར་ང་ཚོ་དག་སློབ་མི་སྟེའི་ཤེས་བྱའི་རྒྱ་ཚད་དམན་ཞིང་དཔེ་རྟོག་དག་  
 སློབ་གི་ཉམས་ཚུང་ཞན་པའི་དབང་གིས་མ་རྟོགས་འགལ་འབྲུལ་གྱི་ཆ་གང་མང་  
 ཡོད་སྲིད་པ་ལ་རྒྱ་ཚེ་སྟོག་པ་ཤོ་རྣམས་ཀྱིས་དཔོན་པ་འཆར་རྟུགས་པར་གནང་  
 བར་བཀའ་འདྲི་བ་ཆེ་ལྟོ།།

མཚུ་སྟེན་ཞིང་ཆེན་ཤོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ཞིབ་འཇུག་ཁང་  
 《ཤོད་ཀྱི་གསེ་བ་རིག་པའི་གནའ་དཔེ་རྟུགས་འཇུགས་》ཚུ་མ་སློབ་ཚུ་གསེ་བ་  
 ལྷོ་མ་༣༠༠༧ལོའི་ཟླ་༡༠པའི་༣ཚེས་ཉིན།







# དགའ་ཆགས་

ཚོམ་པ་པོ་འི་མོ་རྒྱལ་ཁོ་རྒྱུན་མ་དོར་བ་ལྟ་ས། .....	1
དགའ་ཆགས་མཁས་པའི་ཡིད་འཕྲོག་གི་རྣམ་ཐབས་ སློབ་སྦྱོང་པའི་ལཱ་རྒྱུ་ལྟོགས་.....	1
བརྟན་གསལ་གྱི་རྣོ་རྒྱུ་ .....	8
དང་ཕྱི།     ཚུ་དེ་ལྟར་ཉི་འོད་ཀྱི་འགལ་སྦྱོར་.....	8
གཉིས་པ།     ཚུ་དེ་ལྟར་རྒྱ་འདེམ་ལྟོགས་། .....	11
གསུམ་པ།     མ་དེ་ལྟར་ཉམ་བཟུགས་པ་ལེན་པ་རྒྱུ་ལྟོགས་.....	13
བཞི་པ།     ཚོ་རྒྱལ་བརྟན་པ་བརྟུན་མེད་ལོ་རྒྱུ་ལྟོགས་.....	13
ལྔ་པ།     ཚུ་དེ་ལྟར་བརྟན་པ་ལྟོ་ཚོ་ལེན་ལྟོགས་.....	14
དྲུག་པ།     གཟུང་བ་ལྟོ་བཟུང་བཟུང་ཚིའི་ལྟོ་ལྟོགས་.....	14
གསོལ་ཐབས་གྱི་རྣོ་རྒྱུ་ .....	18
དང་ཕྱི།     རྒྱུ་དེ་དེ་གསོལ་བ། .....	18
༡     རྒྱུ་དེ་དེ་གྱི་དེ་གསོལ་བ་བཟུང་བཟུང་སྐྱུ་ལྟོགས་.....	18
༢     ཉི་ལྟོན་བཟུང་ཚིའི་བཟུང་བཟུང་.....	20
༣     ལོ་གྱི་རྒྱུ་དེ་གི་བཙོན་ལེན་ལྟོགས་གྱི་བཟུང་བཟུང་.....	21
༤     ལྟོགས་འཚོང་སྐྱུ་བཟུང་བཟུང་ཚིའི་འོད་དུ་འཚོ། .....	23
༥     རྒྱུ་དེ་ལྟོ་ལེན་ལེན་པ་བཟུང་ཚིའི་བཟུང་བཟུང་.....	25
༦     རྒྱུ་དེ་གསོལ་གྱི་གཤམ་ལེན་ལེན་པ་བཟུང་ཚིའི་རྒྱ་ལེན་.....	27
༧     ཐམས་འདུས་ལྟོགས་རྒྱུ་དེ་ལྟོ་ལེན་ལེན་པའི་རྒྱ་ལེན་.....	28