

གསུང་འབྲུག།

ས་ཆེན་གུན་དགའ་སྡིང་ལོ་འུ་

གསུང་འབྲུག།

༩༡༽



ས་ཆེན་གུན་དགའ་སྡིང་ལོ་

མེད་ཀྱི་སྐྱེས་ལོ་ལྟེན་ཆེན་ལོ་འུ་རྩེ་ལྷོ་གུ་ཁང་།

གསུང་འབྲུམ།

༄༅། །ས་ཆེན་ཀྱན་དགའ་སྒྲིབ་པོ་ལེ་གསུང་  
འབྲུམ་བཞུགས་སོ།།

།།།



ལྷོ་མི་ཡང་།

༤༦

ཕྱི་བླ་ལོ་ཡང་།

༧

མི་རྩུ་བ་ལ་བསྟོད་བ་སོགས།

༡༠༩༩ - ༡༡༥༡

དེབ་ཡན།

SBS119002

ས་སྐྱའི་བཀའ་འབྲུག་ཁོང་གི་དཔེ་རིག་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷ་སྐྱིག་བྲས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སྐོག་རྩལ་འབྲུལ་དཔ་ཏུ་བཟོས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་གིས་འགྲེམས་སྤེལ་བྲས།

༡༠༧༥ ལོའི་ལྷ་དང་པོར་ཚོམ་སྐྱིག་བྲས།

ཚོད་ལྷ། བསྐྱར་ཞིབ་བྲས་མེད།

ཡིག་གཏངས། 2,699

ང་ཚོའི་བྲ་ཚིགས་ཀྱི་ཁ་བུང་།

[www.serajeyrigzodchenmo.org](http://www.serajeyrigzodchenmo.org)

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱེས།

[serajeyrigzodchenmo@gmail.com](mailto:serajeyrigzodchenmo@gmail.com)

ས་སྐྱའི་བཀའ་འབྲུག་དབང་ལེན་བྲེས་རིག་མཛོད་ཚིག་ཚོར་ཡོད།

# རྩོམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།

ས་ཆེན་གྲུན་དགའ་སྦྱིང་པ། དཔལ་ས་རྒྱུའི་མཁམ་དབང་།

བོད་དུ་དབུ་ལ་ས་རྒྱུར་འཁོན་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་པོའི་སྲས་སུ་སྐྱེ་བའུ་བསྐྱེད་སྤེལ། ས་རྒྱུ་  
གོང་མ་ལྗེའི་ནང་གི་དཀར་པོ་རྣམས་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་དུ་བསྐྱེད་སྤེལ། བ་རི་མོ་རྩེ་བ་སོགས་ལས་  
མདོ་ལྷགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་དང་གཙོ་བོ་ལྷགས་ལ་སློབ་གཉེར་གནང་། དགྲུང་ལོ་ཉི་ལུ་  
ནས་བྱུག་རྩེ་བ་དུན་གྱི་བར་ས་རྒྱུའི་གདན་ས་མངོན། གལ་ལས་བྱ་སྐྱེ་བོ་ཁ་གདངས་སུ་སྐྱེ་  
གཤེགས། འདིས་མངོན་པའི་གསུང་རྩོམ་ལ་པོད་གཉིས་བཞུགས། རྣམ་ཐར་རྒྱས་པ། བདག་  
ཆེན་ཨ་མེས་ཞབས་ཀྱིས་མངོན་པའི་ཉ་ས་རྒྱུའི་གདུང་རབས་རིན་ཆེན་བར་མངོན་ཏེ་དུ་གསལ།  
ཉ་དུང་དཀར་ཆེག་མངོན་སོགས་ལས་བཏུས་ཏེ་བསྐྱེད་སྤེལ་གྱིས། །

དམ་པ་འདིའི་གསུང་རབ་སྐྱེགས་བམ་དང་པོ་འདིར་བསྟོན་པའི་ཆོས་ཆོན་  
གཉིས་ལས་གཞན་རྣམས་རྒྱུད་སྤེ་སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་སོགས་གསང་སྤགས་ཀྱི་སྐོར་ཆོས་ཆོན་  
བཅུ་དགུ་བཞུགས། འདིར་གསུང་འབུམ་གྱི་གས་སུ་བཀོད་པའི་བསྟོན་པ་འདི་ནི། བེ་རྩུ་བའི་  
མངོན་ཆེན་ཁག་མངོན་བྱའི་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་བསྟོན་པ་ཞིག་དང་། རྗེས་འདིར་གསོལ་  
འདེབས་ཀྱིས་སྐྱེལ་བའི་ཆོགས་བཅད་ཅིག་ཀྱང་ཡིན་ལ། དམ་པ་འདིས་རྗེ་བཙུན་དེ་ཉིད་ཞལ་  
གཟིགས་བྱུང་བ་ལས་བསྟོན་པ་འདི་ཉིད་ལྷགས་རྩོམ་གནང་བ་ཡིན། རྩོམ་ཉམས་ནི་གསུགས་  
རྒྱན་སོགས་མེ་ལོང་མའི་རྒྱན་རྣམས་ཀྱིས་མ་འདྲེས་པར་འཛོལ་གྱིས་བྱུང་བའམ་འཐད་ཀར་  
བརྗོད་ཡོད་པ་དང་། ལྟོད་ཉམས་ཉ་ཅང་ཆེ་ལ། རྩོམ་ཉམས་འདི་ལས་མེ་ལོང་མ་མ་བསྐྱེད་  
སྟོན་གྱི་མཁམ་དབང་དག་གི་ཆོགས་བཅད་ཀྱི་རྩོམ་འགྲོས་དང་རྩོམ་གཤིས་ཀྱང་རགས་རིམ་  
ཞིག་དཔོག་བྱུང།

# བྱ་སྐྱོན་པའི་གསལ་བཤད།

གངས་རིའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་ཉེན་གྱི་སྒོར་བས་སྲ་ལྷུང་བྱས་པའི་རང་རེའི་སྲ་ལའི་སྐྱོན་  
སྐྱོད་ས་སྲ། ཚོས་རྒྱལ་ལོ་བཅ་རྣམས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བྱིན་  
ལས། གསུང་རབ་གྱི་སྐྱོན་བཅའ་རི་རབ་གྱི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་ན་ཡང་། དུས་གྱི་  
འཕེལ་འཁྲིག་སོགས་ཀྱིས་མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིའི་བས་སྲ་བྱིན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་  
རྒྱལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་ཆེས་མཐོང་མཚུག་གི་གཟིམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་སྐྱུར་  
སྐྱོབ་དང་། གཅེས་ཉམ་བྱེད་རྒྱ་ལྗོངས་ལོ་ལྷན་ལ་སྐྱོད་པའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་  
བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱུར་དབང་དང་། དེ་བ་གཟུགས་པར་སྐྱོན་སོགས་  
ཀྱིས་འགྲོམས་སྐྱེལ་དང་། སྐྱུང་སྐྱོབ་ལ་རེས་བཞིན་པ་ལྟོ་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་  
ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་ནོ།། ལྷོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་  
ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརླུང་ནི་མི་རིགས་དེའི་སྐྱོན་ལོན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དང་སྐྱེལ་དང་སྐྱུང་སྐྱོབ་  
བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་འོས་འབྲུན་ཡིན་ན། བསམ་སྐོའི་རྒྱགས་ལྲེ་དུ་སྐྱུར་བའི་  
གསུང་རབ་གྱི་སྐྱོན་བཅའ་དེ་དག་ནི། ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརླུང་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་སྐྱོན་  
སོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།། ལྷོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་ལས་ཀྱང་། ཤེས་ལྡིན་གྱི་སྐྱོན་  
བཅའ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་པ་སོགས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ནི་སྐྱོང་  
གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀའ་སྟེ་སངས་རྒྱས་འབྲུམ་སྐྱེལ་བ་རྒྱལ་མཚོད་པ་སྲུལ་བ་བས་ཀྱང་།  
བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་གྱི་སྐྱོན་བཅའ་དག་ཡི་གེར་  
འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་པ་དག་གི་ཕན་ཡོན་དང་དགོ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ། དོན་གཞན་  
ཀྱང་གོ་སྐྱབ་སོ།།

༧ གོང་ས་༧སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱང་། ང་རང་སྐྱེ་ཆེན་པོ་དང་འདྲུའང་  
 རྗེ་གོ་བྱུག་རྒྱ་ལ་དེ་ཅམ་དགའ་བོ་མེད། སྐྱེ་ཆེན་པོ་བཞེངས་རྒྱུ་དེས་གསུང་ནི་མི་འཕྲོན།  
 དེ་ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དཔར་བསྐྱུན་གྱིས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སྲུ་  
 བཀའ་གནང་བ་སོགས་ཀྱིས། བྱ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་  
 གོང་མ་དག་གི་ཤྱལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱུད་འཛིན་  
 སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་ལྷན་ཅོམ་ཞུ་བུ་བ་དགོངས་ཏེ། སེར་བྲེས་རིག་  
 མཛོད་ཆེན་མོའི་དྲ་ཚིགས་སྒྲོ་འབྲེད་དང་། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་  
 གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་གཙོ་མ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྟན་  
 གཉིས་ཀྱིས་མཚོན། གཤུང་རྒྱུད་པོན་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་སྲུ་མ་ཚད་པའི་བོད་  
 གྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚོམ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་དག །ཤར་བསྐྱེད་འགྲེམས་སྤེལ་དང་།  
 ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཛེན། དེང་རབས་ཀྱི་ཚོམ་པ་པོ་རྒྱན་གཞོན་དཔྲེར་མེད་གྱི་  
 བརྒྱུས་ཚོས་ཀྱང་ཤར་བསྐྱེད་འགྲེམས་སྤེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྐྱེད་སློབ་གཉེར་བ་མང་ཤོས་ཤིག་དེ་བ་གསུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེ་བ་གསུགས་  
 ཀྱང་གང་མང་ཞིག་ཤར་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་ཚོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སྟོག་  
 རྒྱུད་མཁན་རྗེ་ཉུང་དང་། ཤར་ཤིང་གི་སྐྱོད་སྒྲོ་ཡང་རྗེ་རྒྱུད་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། ཤར་ཤིང་  
 མང་པོ་ཞིག་མཛོད་སྲུགས་སྲུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁྲོད་དུ་གཞིམས་འགོ་ཚོམ་བཞིན་ཡོད།

སྐྱག་ཤར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་རླབས་གྱི་  
 འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཚན་རྩལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སྒྲོ་རོང་མི་  
 ཤོང་པའི་དངོས་གསུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱེད་ནས་སྐྱོགས་  
 གཞན་ཞིག་ལ་ཐོབ་ཤོར་དང་། བམ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན།  
 eBook གས་སྒྲོག་རྩལ་འབྲུལ་དེ་བ་གྱི་བཟོ་རྩལ་འདི་དར་བས། གཞིགས་པ་པོ་དག་ལ་སྒྲོག་  
 བདེ་བ་དང་། སྐྱོད་བདེ་བ། གཞུང་ཚན་འཚོལ་སྐྱ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་

ཡིད་དབང་བཀའ་སྲིད། འཕྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། སྟོན་སྲིད་གི་  
 དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གྲགས་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སློ་སྟེགས་  
 ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་ལྷོ་ག་བཅུག་པའང་གང་འཚམ་བུར་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་  
 རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟེན་བར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་སྣང་། ལྷོ་ག་བཅུགས་ཀྱི་གོ་ལ་  
 འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱབས་རྒྱུ་ཀྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་  
 ཡོང་སྲུང་དང་། གཞིགས་པ་སོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྟན་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་  
 བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་  
 བརྒྱུས་ཚོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚོམ་སྟེགས་བྱས་ཏེ་འབྲེམས་སྟེན་གྱི་  
 ལས་ལ་གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་སྡེ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་  
 གསར་བསྐྱུན་གྱིས་དེབ་གཞུགས་དཔེ་ཆ་དང་། ལྷོ་ག་རྒྱལ་འཕྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་  
 འཛོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱུན་བྱས་པའི་དེབ་གཞུགས་དང་ལྷོ་ག་རྒྱལ་  
 འཕྲུལ་དེབ་དག་ལའང་ཆད་ལྷོ་ག་དང་ལོ་རྒྱུལ། ལྷོ་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོས་  
 ཚོད་སོགས་ཀྱིས་གང་བུར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། ལྷོ་གཏན་ཚོགས་པ་དང་ཁུངས་དག་  
 བ། ལྷོ་ག་ཆད་ལྷོ་ག་སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཞུགས་དང་འཕྲུལ་དེབ་ཉ་ཅང་དཀོན་  
 པའི་ཚོད་དུ་སྒྲུབ་པ་སོགས་དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་  
 མཁས་དབང་སྡེ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་ཚོམ་སྟེགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ལོང་དུ་བཤམ་  
 པ་ལྟར་དམ་པ་སྡེ་མ་དག་གི་སྤྲུལ་རྗེས་གསལ་བའི་བར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྟུང་  
 ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་བར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཙོན་དང་། ཤིང་  
 བར་གྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། བར་ཡིག་པས་བྲི་ནོར་དང་  
 བརྒྱུས་ཚོར་ལོང་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ནོར་རེ་རྒྱང་ཡོད་ན་ཡང་། བར་ཤིང་མང་ལོས་ཤིག་  
 ཚོམ་པ་སོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བུན་རྒྱབ་པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྟེན་

བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷན་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཅོ་བཙུན་སོགས་བྱ་རྒྱ་མེད་  
 བ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་འོར་ན་ཡང་དོན་ཕྱིན་ཅི་ཡོག་ཏུ་འབྲུང་ན།  
 གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཙུན། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་  
 ལའང་བཙུན་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲོངས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་  
 དགོ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དང་བྱ་  
 ཡིག་གཉིས་གཤིབ་བཟུང་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོ་རྒྱུ་དང་། ཡིག་  
 འོར་མཛོན་མཚན་ཅན་རྣམས་འོར་བཙུན་གྲས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བམ་ eBook གི་  
 འདུ་བྱུང་མཚན་བཞག་ཆེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་འདུ་བྱུང་ཚོས་འོར་  
 བཙུན་གྲས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བཟུང་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ཚོས་གང་འོར་  
 བཙུན་གྲས་པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེའམ། འོར་སྟག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གམ་མ་ཕྱིའི་ཡི་  
 གེ་དེ་མཚུག་ཏུ་བྱུང་མཚན་གྱི་དོ་བོར་བཞོད་ཅིང་། ལྷ་སྟེག་པའི་འོར་བཙུན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་  
 གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་གཞུང་དཔུས་གྱི་ཡི་གེ་དང་མི་འོར་བའི་ཆེད་དུ། ཞོང་དུ་མཚམས་  
 རྟགས་དང་། འོག་ཏུ་མཚན་གྲངས་སྟུང་ཡོད་པས། གཞུང་དཔུས་སུ་འོར་དོགས་དང་འོར་ས་  
 མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་ལྷ་སྟེག་པས་འོར་བཙུན་གྲས་ཡོད་པ་ཚང་མར་བྱུང་མཚན་  
 ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་འོར་བཙུན་གྲས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་མཚན་དུ་  
 གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་ཏེ་འགྲེལ་བརྒྱབ་ཚོག་ཅིང་། བར་གཞིའི་ནང་གི་ལྷ་  
 སྟེག་པའི་འོར་བཙུན་གྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་གྲངས་ཤིང་། ཟུར་མཚན་ལས་ཚད་རྟགས་ཅན་  
 རྣམས་སུད། ཟུར་མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་དཔུས་དང་སྟུང་ན། གཞུང་དེ་དང་  
 དེའི་མ་ཕྱིའམ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་འབྲུང་ངོ་། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་  
 བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཙུན། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཙུན་  
 ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲོངས་གྲས་པའང་ཡིན་འོ། །

ཞེས་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་གླིང་ཁང་གིས་༢༠༡༥ལོའི་ཟླ་༩པའི་ཚེས་༥ ལ།



## དཀར་ཆག

རོ་སྐྱོད་མདོར་བསྟུན། .....	ii
ཞུ་སྐྱེག་པའི་གསལ་བཤད། .....	iii
དཔལ་ལྷན་པེ་རྩ་བ་ལ་བསྐྱོད་པ། .....	1
པར་བྱང་སྐོན་ཆེག་ .....	4

རྣམ་འཕྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་དཔལ་ས་རྒྱ་བ་བརྩེ་བ་ཚེན་པོ་  
 གྲུག་དག་འཕྱིར་པོ་འི་གཏུང་རབ་ལྷོག་ས་བཅ་  
 དང་པོ་ལ་ས་དཔལ་ལྷན་གྱི་རྒྱ་པ་ལ་  
 བརྟེན་པ་བཟུག་ས་པོ།།

།། རྣམ་པོ་ལྷ་སྤྲུལ་ལ། ལ་པ་ལ་སྟེ་སྟེན་སྟེན་སྟེན་པལ་པས། །འདི་འདྲའི་  
 རབ་བརྗེད་དཔལ་འབར་བསམ་ལས་འདས། །གང་དེ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྒྱ་པ་ཞེས་  
 པ། །བདག་གི་དཔལ་དུ་གྱུར་བ་ཞེ་མ་ཉོ། །ཚོད་གྱི་གཟི་ཡིས་རྟོག་པ་ཀུན་པལ་  
 ཉེ། །སྟོ་གསུམ་རྒྱང་ནམས་དགའ་བ་བཞི་རྒྱས་ནས། །མ་ཟི་ལས་ཀྱང་བདེ་སྟོང་  
 གྱུར་ནས་ཞི། །སངས་ནས་རྗེས་འབྲུག་ཅུང་ཟད་བསྟོད་པར་གྱུར། །བདེ་ལེགས་ལུག་  
 ཚོགས་དོན་གཉིས་འཕྱོར་བའི་དཔལ། །མཚུན་དང་བཅེ་བས་སྐལ་ལྷན་གདུལ་  
 གུ་ལ། །ལས་མཚོག་བསྟན་ནས་སྲུང་འདས་ལ་འགོད་པ། །མི་གཤམ་མཚོག་ཏུ་  
 རོལ་ལ་མགོས་སྤྲུལ་འཚལ། །གང་ཞིག་འདིག་རྟེན་འདིར་ནི་རྒྱལ་རིགས་  
 པས། །རབ་གྱུར་རིག་པའི་གནས་ལྷ་མཐར་ཕྱིན་ཉེ། །གནས་རིགས་དགེ་འདུན་  
 རྩེ་བས་ལེགས་བསྟེན་པ། །གནས་བཏུན་ཚོས་སྟོང་གྲགས་ལ་མགོས་སྤྲུལ་  
 འཚལ། །བསྐྱབ་གསུམ་དོན་ལྷན་ལིང་རྟེ་ཚེན་པོའི་གཞུང་། །སྤྲོ་བའི་དབང་ལྷུག་

ཚོལ་བས་མི་རྗེ་བས།།བསྟན་པའི་སྲོག་ཤིང་ཐམས་ཅད་མཁུན་གཉིས་བར།།ས་  
 སྒྲིང་ཚོད་པ་མེད་ལ་མགོས་སྤྱག་འཚལ།།ཀུན་ནས་འདུས་པའི་ཚོགས་ལ་ཉིན་  
 བཞིན་དུ།།ཐེག་རིམ་ཚོས་ཀྱི་བདུད་ཅིས་ཚེས་མཛད་ནས།།མཚན་མོར་གསང་  
 སྒྲིང་བསྐྱབས་པས་རྣམ་ཕྱོགས་ཏེ།།བདག་མེད་ཀྱིས་བཟུང་ས་སྤྱག་གྲུང་ལ་  
 འདུད།།བརྟུལ་ལྷགས་སྒྲིང་བས་འགོ་རྣམས་དང་བའི་ཕྱིར།།དགེ་འདུན་གནས་  
 བས་དམན་པའི་སྒྲིང་བ་ཡིས།།གྲོང་བཞུད་ཀུན་ཏུ་རྒྱ་བས་འདིག་ཅིན་དུ།།ཀུན་  
 ཀྱིས་འཛུགས་གསུམ་ལ་མགོས་སྤྱག་འཚལ།།གརྒྱ་བསྐྱོག་ཅིང་མ་ཚུངས་རྒྱལ་པོ་  
 བརྟུལ།།ཉི་མ་བཟུང་ནས་ལུལ་ཁམས་སྲོལ་བྱེད་གསོལ།།སྲོལ་མིན་མི་རྒྱ་རབ་  
 བཀས་གཏུམ་མོ་བརྟུལ།།མཐུ་སྟོབས་དབང་སྤྱག་གསུམ་ལ་མགོས་སྤྱག་  
 འཚལ།།དེ་ལྟར་དཔག་ཡས་རུས་བསྟན་དེ་ཡི་མཐར།།སོ་རྣམས་ཀའི་ཀ་བརྟུལ་  
 ཏེ།།དམིགས་མེད་སྤྱགས་རྗེས་མཁའ་དབྱིངས་ཀུན་ལྲབ་པའི།།ཟུང་འཇུག་བདེ་  
 ཚེན་རོལ་ལ་མགོས་སྤྱག་འཚལ།།ཚོས་རྣམས་བདེ་སྟོང་ཤིན་ཏུ་རྣམ་དག་  
 པའི།།དེ་ཉིད་ཁོ་ན་སྤྱང་ཏུ་ཉོགས་བྱེད་ཐབས།།སྟན་བརྒྱུད་བཞི་ཡིས་ཟབ་མོའི་  
 ལམ་བསྟན་ནས།།སྐལ་ལྷན་སྒྲིབ་ཕྱོགས་མཛད་ལ་མགོས་སྤྱག་འཚལ།།ཞེ་མ་  
 བདག་ཡིད་དག་པའི་དབྱིངས།།རྣམ་ཕྱོགས་འཕང་མ་ཐོབ་པར།།རྗེ་བཙུན་ཁྱིད་  
 ཉིད་མངོན་སུམ་དུ།།འདི་ལྟར་ཡང་ཡང་གཟུང་ཏུ་གསོལ།།དེ་ལྟར་ཁྱེད་ཀྱི་  
 སྤྱགས་རྗེ་ཡི།།འཇུགས་ལས་སྤྱང་བ་དེ་དག་གི།།བདུད་ཅིའི་རྒྱུན་ཡང་སྐྱེལ་བསྐྱིད་  
 བ།།དོན་ཡང་སྤུན་ཚོགས་མཛད་ཏུ་གསོལ།།རྗེས་སུ་སྟོབ་པ་གང་རྣམས་

གྲང་།། རིམ་པ་གཉེས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་།། ལམ་གྱི་གོགས་དང་མི་སྣུན་  
 པར།། བསྐྱེད་ལ་མན་བར་མཛད་དུ་གསོལ།། རྒྱན་ནས་དག་པའི་སྐོ་གསུམ་  
 རྒྱང་།། དགའ་བ་བཞི་ཡིས་རབ་རྒྱས་ཏེ།། ལྷིང་པོ་འགྲོས་བཞི་ཐེམ་གྲུང་ནས།། རྩོ་  
 རྩོ་འཛིན་དབང་ཐོབ་པར་ཤོག།། ཉེ་བར་བསྐྱེན་པའི་གནས་འདི་ཡང་།། གྲགས་  
 པས་ས་དང་མཁའ་ཁྲབ་ནས།། རྒྱ་བ་ཀྱུ་ལྷན་ལྷར་སྐྱུ་བའི།། དགོ་བའི་དཔལ་གྱིས་  
 རོལ་པར་མཛོད།། རྩོ་བཅུ་ལྷན་ལ་འཕྲོར་གྱི་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ་ཉིད་ས་དཀར་པོ་  
 རྒྱབ་ཡོལ་གྱི་ཚུལ།། འབལ་གྲོག་མོན་གྲོག་གི་བར་སྐྱིལ་གྲུང་གིས་ཁེབས་པར་  
 མཛོད།། ཆོས་འཆད་ཀྱི་ལྷག་རྒྱ་ཅན།། གཡས་སུ་ནག་པོ་ལ།། གཡོན་དུ་གཡ་རྩ་  
 པ།། རྒྱབ་དུ་ཀོ་ཀ་ལི་ལ།། མདུན་དུ་བི་ན་ས་དང་བཅས་ཏེ་མངོན་སུམ་དུ་ཞལ་  
 གཟིགས།། འདི་ཉིད་ཀྱི་དབང་བཞིའི་བྱིན་རྒྱལ་ས།། ལམ་སྤུས་བཤད།། རོ་རྩོ་རྣམ་  
 འཛོམས་ཀྱི་དབང་།། རྒྱུད་སྤེ་བདུན་ཅུ་ཅ་གཉེས་ཀྱི་ལྷང་།། མ་འབྲས་བུ་དང་  
 བཅས་པའི་མན་ངག་གྲུབ་ཆེན་བཅུ།། སྤོ་པོ་བརྒྱད་དང་བཅས་པ་རྣམས་  
 གསུངས་པའི་དུས།། ས་ཆེན་གྱིས་བསྐྱོད་པའི་ཆོག་ཉམས་ཀྱི་འཁྲུགས་ལས་བྱང་  
 བཟོ་ས་སྤྲུལ་མི་ཐེ།།

# པར་བྱང་སྒྲིབ་ཚིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྐྱང་། །  
ཚིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །  
འི་མ་ཡོངས་འཇུག་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི། །  
  
དཔར་དུ་བསྐྱབ་པའི་རྣམ་དཀར་ལྷུང་པོའི་མཚུས། །  
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྐྱོ་མོ་སྐྱོར་བྲག་བརྒྱ། །  
གདངས་ཉེ་རྒྱུད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ། །  
རེས་ལེགས་འོར་ལུའི་མཚོན་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་སྐྱིད་ཡངས་པའི་ཁྲོན་ལ་འཚེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་རྣམ་  
འབྲེན་སྐྱུ་སེལ་ལྷེའི་རིང་ལུགས་སྐོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲེལ་ལུན་ལེགས་  
ཚོགས་དུ་མའི་ཚེད་དུ་དམིགས། བང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་  
རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱབ་དང་བསྐྱབ་འཇུག་གང་ལའང་སྐྱར་ཚོག་པའི་དགོ་  
བསྐྱེའི་སྟོན་ཚིག་ཏུ་སྐྱུའི་དགོ་སྐྱོར་ཚོས་སྐྱ་བ་དག་དཔང་སྐོ་བཟང་བསྟན་  
འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྐྱར་བའོ།།