

གསུང་འབྲུག།

ཀྲུལ་བ་བསྐྱེལ་བཟང་ཀྲུ་མཚོ་དེ་

གསུང་འབྲུག།

༼༡༽



ཀྲུལ་བ་བསྐྱེལ་བཟང་ཀྲུ་མཚོ་

མེད་ཀྲུ་མཚོ་དེ་གསུང་འབྲུག་ཀྲུ་མཚོ་ལྷོ་གསུང་།

གཞུང་འབྲུམ།

༄༅། རྒྱལ་བ་བསྐྱལ་བ་བཟང་ལྗེ་མཚོ་འཛི་གཞུང་
འབྲུམ་བཞུགས་ལོ།

།།།



ལྷོ་མི་ཨང་།

༤༩

འབྲུག་གི་ཨང་།

༡

ལྷ་ཁྱིམ་བཟང་བ་བཞི་ལྷན་སོགས།

༡༩༠༩ - ༡༩༥༩

དེབ་མངའ།

SBG180001

ཞོལ་ལར་ཁང་གི་མིང་ལར་ལ་གཞི་བཙུག་ལོན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷ་སྐྱིག་བྱས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་གིས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༢༠༡༥ ལོའི་རྒྱ་དང་པོར་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས།

ཚོད་ལྡན་བསྐྱར་ཞེབ་བྱས་མེད།

དེབ་ཚད། 15x21

ཡིག་ཚད། 14

ཡིག་གྲངས། 1,665

ང་ཚོའི་དྲ་ཚིགས་ཀྱི་ཁ་བྱང།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱུལ།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

ལར་སྐྱུན་གྱི་བདག་དབང་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚིན་མོར་ཡོད།

དེ་ལས་དབེ་ཆ་མང་པོ་དབར་བསྐྱུན་གྱིས་འབྲེམས་སྡེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སུ་
 བཀའ་གནང་བ་སོགས་གྱིས། ལྷ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་
 ལོང་མ་དག་གི་ཤུལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་ལོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱུད་འཛིན་
 སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྤོང་ཅན་ཞུ་བའི་དགོངས་ཏེ། སེར་གྲེས་རིག་
 མཛོད་ཆེན་མོའི་དྲ་ཚོགས་སྡོམ་འབྲེད་དང་། སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་
 གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྐྱེད་
 གཉིས་གྱིས་མཚོན། གཤམ་དྲུང་བོན་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བོད་གྱི་
 མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚོམ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་དག །པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྡེལ་དང་། ཞོར་
 དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འདྲེན། དེང་རབས་གྱི་ཚོམ་པ་པོ་གྲན་གཞོན་དབྱེར་མེད་གྱི་
 བརྒྱུས་ཚོས་ཀྱང་པར་བསྐྱུན་འབྲེམས་སྡེལ་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྒྱིར་སློབ་གཉེར་བ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་བ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་
 ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱུན་བྱས་ཏེ་ཚོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དབེ་རིང་ལྷ་སློག་
 རྒྱུད་མཁན་རྗེ་ཉུང་དང་། པར་ཤིང་གི་སློབ་སློལ་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། པར་ཤིང་
 མང་པོ་ཞིག་མཛོད་སྤྲུགས་སུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁྲིད་དུ་གཞིམས་འགོ་ཚུལ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་གྱི་
 འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཚན་ཅལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སློབ་འཇུག་
 ལོང་བའི་དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱེད་ནས་སློབ་གསུམ་
 གཞན་ཞིག་ལ་ཐོབ་ཤོར་དང་། བམ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན།
 eBook གསལ་སློབ་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱི་བཟོ་ཅལ་འདི་དར་བས། གཞིགས་པ་པོ་དག་ལ་སློབ་
 བདེ་བ་དང་། སློབ་བདེ་བ། གཞུང་ཚན་འཚོལ་སླ་བ། འཁྲེང་བདེ་བ་སོགས་གྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་
 ཡིད་དབང་དགུག་སྟེ། འཕྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྟེང་གི་
 དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གྲགས་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སྡོམ་སྒྲིགས་

ཡུང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་ཉིད་ལས་སྡོག་བརླག་པའང་གང་འཚམ་བྱུང་ཡོད་ན། རཚོ་ཡང་དུས་
རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟེན་བར་བྱས་ཏེ་རང་རེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་སྣང་། རྣམ་གཞུགས་ཀྱི་གོ་ལ་
འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱབས་རྒྱལ་ཀྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་
ཡོད་སྟེད་དང་། བཞེགས་པ་ལོ་དག་གི་དགའ་ཚོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ། རཚོས་ཡུང་
བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྗེས་སུ་
ཚོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚོམ་གླིག་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་
གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱི་འོ་ཚ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་སྣ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་
གསར་བསྐྱེད་ཀྱིས་དེབ་གཞུགས་དཔེ་ཆ་དང་། རྟོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཡུང་གང་མང་ཞིག་
འཛོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དེབ་གཞུགས་དང་རྟོག་རྒྱལ་འབྲུལ་
དེབ་དག་ལ་འང་ཆད་ལྷག་དང་ལོར་འབྲུལ། ལུས་ཚེན་བ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཚོད་
སོགས་ཀྱིས་གང་བྱུང་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། རྫོག་གཏད་ཚོགས་པ་དང་ཁུངས་དག་ལ།
ལུས་དག་ཚད་ལྡན་སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཞུགས་དང་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་ཅང་དགོན་པའི་
ཚོད་དུ་སྣང་བ་སོགས་དང་། རཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་
མཁས་དབང་སྣ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་ཚོམ་གླིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། གོང་དུ་བཤད་པ་
ལྟར་དམ་པ་སྣ་མ་དག་གི་བྱ་བ་རྗེས་གསལ་བའི་བར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྟེད་
ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། རཚོས་བར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཅོན་དང་། ཤིང་
བར་གྱི་ནད་དུ་བར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། བར་ཡིག་པས་མི་ལོར་དང་
བཞོན་ལོར་ལོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ལོར་རེ་བྱུང་ཡོད་ན་ཡང་། བར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་
ཚོམ་པ་ལོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནད་བྱན་རྒྱལ་པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱེས་
བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལུས་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བྱུང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་
དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལོར་ན་ཡང་དོན་ཕྱིན་ཅི་ཡོག་ཏུ་འབྱུང་ན། གསུང་

རབ་ལ་བསྐྱེ་ལྷན་དང་བཟོ་བཅོས། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་
 བཅོས་ལྷན་མེད་བར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱའི་ཅ་དོན་རྒྱུན་འབྲེངས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགོ་
 མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཆད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་
 གཉིས་གཤིབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་རི་མ་རི་བཞེན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོ་རྒྱུ་དང། ཡིག་ལོར་
 མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ལོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང། འབྲུལ་དེབ་བཅས་ eBook གི་ནང་དུ་
 ཟུར་མཚན་བཞག་ཆེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་ལོར་བཅོས་བྱས་
 བ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཚོས་གང་ལོར་བཅོས་བྱས་
 པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་འབྲུ། ལོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཚུག་
 དུ་ཟུར་མཚན་གྱི་རོ་མོར་བཀོད་ཅིང། ཞུ་སྐྱིག་པའི་ལོར་བཅོས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་
 སམ་གཞུང་དཔྱད་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ལོར་བའི་ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཚན་སྟགས་དང། འོག་ཏུ་
 མཚན་གྲངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དཔྱད་སྟུ་ཤོར་དོགས་དང་ལོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF
 ཡི་ནང་དུ་ཞུ་སྐྱིག་པས་ལོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་པ་ཚང་མར་ཟུར་མཚན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་
 ཚོས་ལོར་བཅོས་བྱས་བ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་མཚན་དུ་གསལ་བ་སྟར་གྱི་
 མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང། བར་གཞིའི་ནང་གི་ཞུ་སྐྱིག་པའི་ལོར་
 བཅོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་རྒྱངས་ཤིང། ཟུར་མཚན་ལས་ཆད་ཉུགས་ཅན་རྣམས་ལུད། ཟུར་
 མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་དཔྱད་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱིའམ་མ་
 དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་རི་ལྟ་བུ་བཞེན་འབྲུང་དོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེ་ལྷན་དང་བཟོ་
 བཅོས། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷན་མེད་བར་སོར་
 བཞག་བྱ་དགོས་པའི་ཅ་དོན་རྒྱུན་འབྲེངས་བྱས་པའང་ཡིན་ལོ། །

ཞེས་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུམ་སྐྱིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་རྗེ ༠༩ པའི་
 ཚེས་ ༠༥ ལ།

དཀར་ཆག

རོ་སྐོད་མདོར་བསྟུན། I

ཞུ་སྐྱེག་པའི་གསལ་བཤད། II

དབུ་མའི་ལྷ་ཁྱིད་བླ་པ་བཞི་ལྷན་གྱི་མགུར་དབུངས། 1

པར་བུང་སློན་ཚིག། 4

༡༡། དབྱུ་མའི་ལྷ་ཁྲིད་དུན་པ་བཞི་ལྷན་གྱི་མགུར་
དབྱུངས་དཔོན་གྱུང་ཆར་འབེབས་
བཞུགས།

ཐབས་ཤེས་རྒྱུ་འཇུག་འཇུར་མེད་གྱི་གདན་སྟེང་ན། །
རྒྱབས་ཀྱི་ལོ་ཤོ་ཤིན་ཅན་གྱི་སྐྱ་མ་བཞུགས། །
སྤངས་ཉོགས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཤིག་དེ་ན་གདམ། །
སྟོན་ཉོག་སྤངས་ནས་དག་སྤྱད་གིས་གསོལ་བ་སོག། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛོག་མོས་གྲུས་གྱི་རང་དུ་ཞོག། །
དཔལ་བ་བརྗེད་མེད་དུ་བྱས་ནས་མོས་གྲུས་གྱི་རང་དུ་བྱངས། །

འཁོར་བ་མཐའ་མེད་སྤྱུག་བསྐྱེད་གྱི་བཙོན་ར་ན། །
བདེ་བས་མོངས་པའི་རིགས་དུག་གི་སེམས་ཅན་འབྲུམས། །
དེ་གྱིས་བསྐྱུངས་པའི་བ་མ་རྣམས་དེ་ན་གདམ། །
ཆགས་སྤྱད་སྤངས་ནས་གཅེས་འཛོན་དང་སྟེང་རྗེ་སྟོམས། །
རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛོག་སྟེང་རྗེ་ཡི་རང་དུ་ཞོག། །
དཔལ་བ་བརྗེད་མེད་དུ་བྱས་ནས་སྟེང་རྗེ་ཡི་རང་དུ་བྱངས། །

སྟིད་དུ་ཚོར་བ་བདེ་ཆེན་གྱི་གཞལ་ཡས་ན། །

རྒྱུ་ཁམས་དག་པ་རང་ལུས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱ་བཞུགས། །
 སྐྱ་གསུམ་དབྱེར་མེད་ཡི་དམ་ཞིག་དེ་ན་གདམ། །
 བལ་བར་མ་འཛིན་ར་རྒྱལ་དང་གསལ་སྤང་སྤོངས། །
 རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛིན་ཟབ་གསལ་གྱི་རང་དུ་ཞོག། །
 རྩན་པ་བརྗེད་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཟབ་གསལ་གྱི་རང་དུ་བྱུངས། །

 རྒྱང་ཞིང་སྲིད་པ་ཤེས་བྱ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་ན། །
 ཚོས་ཉིད་དོན་དམ་འོད་གསལ་གྱི་ནམ་མཁམས་བྲལ། །
 བརྗེད་བྲལ་དོན་གྱི་གནས་ལུགས་ཤིག་དེ་ན་གདམ། །
 རྒྱོས་བྱས་སྤངས་ནས་སྤོང་སང་གི་ངོ་བོར་ལྷོས། །
 རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛིན་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་དུ་ཞོག། །
 རྩན་པ་བརྗེད་མེད་དུ་བྱས་ནས་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་རང་དུ་བྱུངས། །

 རྒྱང་བ་སྤྲ་ཚོགས་ཚོགས་དུག་གི་བཞི་མདོ་ན། །
 གཞི་རྩ་བྲལ་བའི་གཉིས་ཚོས་ཀྱི་བ་བྱི་མཐོང་། །
 བསྐྱ་བྱིད་སྐྱ་མའི་ལྷན་མོ་ཞིག་དེ་ན་གདམ། །
 བདེན་ལོ་མ་སྐྱམ་སྤོང་ཉིད་ཀྱི་ངོ་བོར་ལྷོས། །
 རང་སེམས་རྒྱ་ཡན་དུ་མ་འཛིན་སྤང་སྤོང་གི་རང་དུ་ཞོག། །
 རྩན་པ་བརྗེད་མེད་དུ་བྱས་ནས་སྤང་སྤོང་གི་རང་དུ་བྱུངས། །

དེ་ལྟར་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཚོང་ཁ་པ་

༡ མོ

ཆེན་པོར་དངོས་སུ་གནང་བའི་གདམས་ངག་བྱུང་བར་ཅན་བྲན་པ་བཞི་ལྟན་གྱི་
ལྷ་མིན་དང་སྐྱུར་བའི་མགུར་དབྱེས་འདི་ཡང་རང་གཞན་ལ་ཡང་དག་པའི་ལྷ་
བའི་བག་ཚགས་འཛོག་པའི་ཆེད་དུ་བྲུག་འཛིན་གྱི་སྐོར་སྐོར་བཟང་བསྐྱེད་བཟང་བྱུ་
མཚོས་བསྐྱེད་པས་བའོ།།

བར་བྱང་སྟོན་ཆེན

རྣམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
 གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང་། །
 ཆོག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
 ཇི་མ་ཡོངས་འཇུག་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི། །
 དབར་དུ་བསྐྱེན་པའི་རྣམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས། །
 ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ཤག་བརྒྱ། །
 གདངས་ཉེ་རྒྱུད་ལྡེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། །
 དེས་ལེགས་ཚོར་བྱའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག། །

ཅེས་འཇམ་གླིང་ཡངས་པའི་ཁྲོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་རྣམ་
 འདེན་ལྷུ་མེད་ཀྱི་འཛིན་ལུགས་སྟོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲེལ་ལྷན་ལེགས་
 ཆོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉང་བསྟན་གྲུབ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་
 དག་དབར་དུ་བསྐྱེན་དང་བསྐྱེན་འགྱུར་གང་ལའང་སྐྱར་ཚོག་པའི་དགེ་བསྟོན་
 སྟོན་ཆེན་ཏུ་ལྷུའི་དགེ་སྟོང་ཚོས་སྐྱ་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་
 མཚོས་སྐྱར་བའོ།།