

མཛད་ཀྱི།

དགོན་མཚོ་གཉེས་དེན་ཡིན་ ལྷོད་དང་བཅས།

མཛད་ལྷོད།
། རྒྱ་མཚོ་དེན།



སྟོན་བཅོམ་ལྷན་པད་ས།

མཛད་ལྷོད་ཀྱི་གཉེས་དེན་ཡིན་ལྷོད་ལྷོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ།

མེད་ཀྱི།

།། ཏཱ་ལོ་ན་མཚོ་ག་རྗེ་ས་ཏཱ་ལོ་ན་
ལྷོ་ར་ཏཱ་ལ་ཕ་ས་པ་
བཞུགས་ལོ།།

མེད་ལྷོ་ར།
{ ཉམ་བཞུགས། }



ལྷོ་ར་ལྷོ་ར།

༩༩

ལྷོ་ར་ག་ལྷོ་ར།

༩

སྟོན་པ་བཅོམ་ལྷོ་ར་འདས།

དེབ་ཡང་།

TBCZ624002

སྡེ་དགའ་མི་ཁྱེད་པར་ལ་གཞི་བཙོན་བའི་ན།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷོ་སྤྲིན་བྱས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་ཁྲུལ་ལྷན་ཁུངས་དེབ་ཏུ་བཟོས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤྲེལ་བྱས།

༡༠༡༥ མེད་རྒྱ་བ་བཞི་བར་རྩོམ་སྤྲིན་བྱས།

དེབ་ཚད། 15x21

ཡིག་ཚད། 14

ཡིག་གྲངས། 4,633

ང་ཚོའི་བྲ་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་བུང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱུ་

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

ཕར་རྒྱན་གྱི་བཀའ་དབང་མེད་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

རྩོམ་གྲུབ་པའི་བསྟོན་པ།

བཀའ་འགྲུབ་ནི། རྫོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་མདོ་ལྷགས་ཀྱི་རྫོར་
བོད་རྒྱུད་དུ་བསྐྱུར་ཡོད་པ་རྣམས་ཡིན། རྫོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དངོས་སུ་བཞུགས་སྐབས།
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུང་འགའ་ཞིག་ཡི་གེར་བྲིས་ཏེ། དུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་དང་། བརྟམ་མོ།
མོན་པོ། བྲིས་བདག་སོགས་དད་པ་ཅན་མང་པོས་ལྷ་སྐོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། གསུང་རབ་
རྣམས་ཚུགས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་པའི་སྐྱེགས་བམ་མེད།

རྫོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་སྤྱི་འཇུག་འདས་པའི་ཕྱི་ལོ་དེར་བཀའ་བསྐྱུར་དང་པོ་
མཛད་པ་དང་། ལོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་ལོར་བ་ན་བཀའ་བསྐྱུར་གཉིས་པ་མཛད་ཀྱང་། ལྷ་འཇུག་ལས་
འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལོར་རྗེས་བཀའ་བསྐྱུར་གསུམ་པ་དང་བཞི་པ་མཛད་དེ། རྫོན་པ་
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་རྣམས་སྐྱེགས་བམ་དུ་བཀོད་ན་ཡང་། བད་པ་དགའ་འཛིན་པ་
རྣམས་ཀྱིས་གཏོར་བཞིག་ཐེངས་ཁ་ཤས་བྱུང་སྟེ། མང་པོ་ཞིག་ཙམ་དུ་སོང་།

མོད་ཀྱི་གོང་མ་ཁྲི་སྟོང་ལྗེ་བཅོན་གྱི་སྐབས། ལོ་རྒྱ་བ་རྣམས་ཀྱིས་སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་
ན་བཞུགས་པའི་གསུང་རབ་པལ་ཆེ་བ་སྐྱུན་བཤམ་ནས་བོད་རྒྱུད་དུ་བསྐྱུར་བ་དང་རིམ་བཞིན།
༼དཀར་ཆག་འཕང་ཐང་མ།༽ ༼ལྷན་དཀར་མ།༽ ༼ཁ་ཆེན་པ་ལྷ་མ།༽ བཅས་བཀོད་པར་
མཛད།

༡༣༡༡ ལོར་བཅོམ་ལྡན་རལ་གྱི་དང་། དབུས་པ་རྫོོ་གསལ་སོགས་ཀྱིས་བཀའ་
འགྲུར་དང་བསྐྱུར་འགྲུར་གྱི་མ་དཔེ་འཛོལ་བསྐྱུར་གནང་སྟེ། ལུས་དག་དང་། ལྗེ་ཚན་དབྱེ་བ།
གོ་རིམ་སྐྱིག་པ་བཅས་བཀའ་འགྲུར་བསྐྱུར་འགྲུར་ཆ་ཆར་བཞེངས་པ་ནི། བཀའ་བསྐྱུར་འགྲུར་
བྲིས་མ་ཆ་ཆར་བཞེངས་པའི་རྫོགས་ཡིན།

དེ་ནས་རིམ་བཞིན། ཚས་པ་བཀའ་འགྲུར། ཞ་ལུ་བཀའ་འགྲུར། འཕྲོངས་རྒྱས་ལྱིང་
དབར་སྐྱག་རྗེའི་བཀའ་འགྲུར་ལྷགས་ལུས་མ། དུང་ལོའི་བཀའ་འགྲུར། བཀའ་འགྲུར་རྒྱལ་ཅེ་

ཐེམ་སྤང་མ། ཏུ་མིང་དབན་ལིའི་བཀའ་འགྲུར། ལི་ཐང་བཀའ་འགྲུར་མཚལ་དཔར་མ། ལྷར་
ཐང་དང་། ལྷེ་དགོ། ལེ་ཅེན། ཅོ་ནེ་བཅས་ཀྱི་དཔར་མའི་བཀའ་འགྲུར། སོག་ཡུལ་སྤེ་ཆེན་
མོའི་བཀའ་འགྲུར། རུ་རྒྱ་དང་། ལྷ་ས་ཞོལ། ཆབ་མདོ་བཅས་ཀྱི་དཔར་མའི་བཀའ་འགྲུར་
བཅས་ཤིང་དཔར་གྱི་བཀའ་འགྲུར་ནི་མང་ཤོས་གས་ཡིན།

དེ་མེན་འདྲར་བན་སོགས་སུ་དཔར་སློག་བྱས་པའི་བཀའ་འགྲུར་དཔར་མ་འགའ་
ཞིག་བཅས་ཡོད།

བྱ་སྐྱོན་པ་འི་གསལ་བཤད།

གངས་པའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་གྱི་སྤང་བས་སྤུ་རྒྱུད་བྱས་པའི་རང་པའི་སྤུ་ལའི་སྤུ་སྤོངས་སྤུ་
སྤུ་ ཚོས་རྒྱལ་ལོ་སྤུ་རྣམས་དང་ཤུ་རྟེན་ལམས་པའི་དབང་སོ་དག་གི་བཀའ་རྟེན་ལས།
གསུང་རབ་གྱི་སྤྲེགས་བམ་པའི་རབ་གྱི་གཏོས་དང་མཉམ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། དུས་གྱི་འཕེལ་
འགྲེལ་སོགས་གྱིས་མང་སོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཟེན་སྤུ་ལྟེན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་སྤུ་གྱི་
ཚོད་དུ་ཆེས་མཐའ་མཚུག་གི་གཞེས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་གྱིས་དེ་དག་སྤུ་སྤོངས་
དང་། གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འཕྲི་མེད་ན་སྤུ་མེད་པའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་
ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་དབང་དང་། དེབ་གཟུགས་པར་སྤུ་སྤོངས་གྱིས་
འགྲེལ་སྤོངས་དང་། སྤུ་སྤོངས་ལ་ཤེས་བཞིན་པ་ནི་དགའ་ལོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་
འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་ལོ།།

སྤོངས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་ནི་མི་
རིགས་དེའི་སྤུ་སྤོངས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྤེལ་དང་སྤུ་སྤོངས་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་
ཉིད་གྱི་ལོས་འགན་ཡིན་ན། བསམ་སྤོངས་རྒྱལ་སྤུ་རྒྱུར་པའི་གསུང་རབ་གྱི་སྤྲེགས་བམ་དེ་
དག་ནི། ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་སྤུ་སྤོངས་ཀྱང་ཡིན་ལོ།། སྤོངས་
བཅོམ་སྤུ་འདས་གྱི་བཀའ་ལས་ཀྱང་། ཤེས་སྤོངས་གྱི་སྤྲེགས་བམ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་
འདི་བ་དང་། འདིར་བཅུག་སོགས་གྱི་སྤུ་སྤོངས་ལོན་ལོན་སྤོངས་གསུམ་ལོར་གྱིས་བཀའ་སྤུ་
རྒྱས་འབྲུམ་སྤུ་བཀའ་བཀའ་སྤུ་ལ་མཚོད་པ་སྤུ་ལ་བ་བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་
སོགས་གྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་གྱི་སྤྲེགས་བམ་དག་ཡི་གེར་འདི་བ་དང་། འདིར་བཅུག་སྤུ་
གི་སྤུ་སྤོངས་དང་དགོ་མཚོན་ཀྱང་མཚོན་ལ། དོན་གནད་ཀྱང་གོ་སྤུ་བ་ལོ།།

༢ ཤོང་ས་༢ སྤུ་སྤོངས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱང་། ར་རང་སྤུ་ཆེན་པོ་དང་འདྲ་
ཁང་རྒྱུག་སོ་རྒྱུག་རྒྱ་ལ་དེ་ཅས་དགའ་སོ་མེད། སྤུ་ཆེན་པོ་བཞེངས་དུང་དེས་གསུང་ནི་མི་

འཕྲོན། དེ་ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དབར་བསྐྱེད་གྱིས་འགྲེམས་སྡེའི་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སུ་བཀའ་གནང་བ་སོགས་གྱིས། ལྷོ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་དག་གི་ཤུལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་པ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྤྲོད་ཅམ་ལྷོ་སྐབ་ན་དགོངས་ཏེ། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བློ་སྤྲོད་ཀྱིས་སྤྲོད་དང་། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྤྲོད་ཀྱིས་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་ལགས་ན། འདི་ག་ཚོམ་སྤྲོད་ཀྱིས་གསར་བྱས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྐྱེད་གཉིས་གྱིས་མཚོན། གཞུང་དྲུང་ཕྱོད་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱུད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚོམ་གྱི་སྤྲོད་ཀྱིས་བཅས་དག། ལས་བསྐྱེད་འགྲེམས་སྡེའི་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཛུགས། དེར་རབས་ཀྱི་ཚོམ་པ་སོ་གྲག་གཞོན་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བཅས་ཚོས་ཀྱང་ལས་བསྐྱེད་འགྲེམས་སྡེའི་གྱི་ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་པ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཟུགས་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་ལས་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྷོ་སྤྲོད་བྱེད་མཁན་ཅེ་ཅུང་དང་། ལས་ཤིང་གི་སྤྲོད་སློབ་ཡང་ཅེ་ཅུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། ལས་ཤིང་མང་པོ་ཞིག་མཛོད་སྤྲོད་སུ་སྤྲོད་ཀྱི་ཞོད་དུ་གཟིམས་འགོ་ཚུམ་བཞིན་ཡོད།

སྤྲོད་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་བཞིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟེངས་ཀྱི་འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཚོན་ཅལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སློབ་མོ་སོང་བའི་དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱེད་ནས་སྤྲོད་ཀྱིས་གཞན་ཞིག་ལ་ཐོབ་པོར་དང་། བཅས་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉེད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གས་སྤྲོད་དུ་ལས་ཤེས་ཀྱི་བཅོ་ཅལ་འདི་དར་བས། གཟིགས་པ་སོ་དག་ལ་སྤྲོད་བའི་བ་དང་། སྤྲོད་བའི་བ། གཞུང་ཚོན་འཚོལ་སྤྲོད་བ། འཕྲེར་བའི་བ་སོགས་གྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀུག་སྤྲོད། འཕྲེར་དེབ་ལ་དགའ་ལོས་ཅེ་ཅེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྤྲོད་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་ཀྱིས་གཟུགས་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་པ་མེད་པའི་སྤྲོད་སྤྲོད་ཀྱིས་

ཡུང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་ཉིད་ལས་སྒོག་བརྒྱུག་པའང་གང་འཆམ་བུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་
རབས་ཀྱི་རྗེས་ཐེངས་ལྷན་ཉེ་རང་འཕྲིན་གྱི་རིག་གི་འོད་སྣང་། ལྷན་གཉེན་གསལ་གྱི་གོ་ལ་
འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་འགྲོམ་དང་མཉམ་པ་
ཡོད་སྲིད་དང་། གཞིགས་པ་སོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱེད་ཉེ། ང་ཚོས་ཡུང་
བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཉེ་སོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྒྱུ་སྐྱེད་
ཚོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས་ཉེ་འབྲེལ་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་
གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱིའི་ཆ་ནས་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་
རབ་གསར་བསྐྱེད་ཀྱིས་དེའི་གཞུགས་དཔེ་ཆ་དང་། མྱོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེའི་ཡུང་གང་མང་ཞིག་
འཛོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དེའི་གཞུགས་དང་མྱོག་རྒྱལ་འབྲུལ་
དེའི་དག་ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ལོ་རྒྱུས་ལྟུང་ཆེན་པོ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོས་ཚོད་
སོགས་ཀྱིས་གང་བུང་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། མྱོ་གཏད་ཚོགས་པ་དང་ཁྱད་སྤངས་དག་པ།
ལྷན་དག་ཚད་ལྡན་སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེའི་གཞུགས་དང་འབྲུལ་དེའི་ཉ་ཅང་དཀོན་པའི་
ཚོད་དུ་སྣང་བ་སོགས་དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་
མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་ཚོམ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། ཤོད་དུ་བཤད་པ་
ལྟར་དམ་པ་སྣ་མ་དག་གི་བྱུག་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་བཅོལ་དང་། ཤིང་
བར་གྱི་ནང་དུ་བར་ཤིང་ཆགས་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། བར་ཡིག་པས་མྱི་ལོར་དང་
བརྗོད་ལོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ལོར་དེ་རྒྱང་ཡོད་ན་ཡང་། བར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་
ཚོམ་པ་སོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱུན་རྒྱུ་བའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱེས་
བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷན་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་བུང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་
དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལོར་ན་ཡང་དོན་བྱེན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཇུག་ན། གསུང་

རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་བཙུག་ལ། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་
 བཙུག་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགོ་
 མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་
 གཉིས་གཤིབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་འཕྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོ་རྒྱུ་དང་། ཡིག་འོར་
 མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་འོར་བཙུག་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འཕྲུལ་དེབ་བཅའ་ eBook གི་ནང་དུ་
 ཟུར་མཚན་བཞག་ཆེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཚོས་འོར་བཙུག་བྱས་
 པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་སོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཚོས་གང་འོར་བཙུག་བྱས་
 པའི་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེའམ། འོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་ཕྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཇུག་
 དུ་ཟུར་མཚན་གྱི་དོ་ཤོར་བཀོད་ཅིང་། ཞུ་སྐྱིག་པའི་འོར་བཙུག་གི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དོས་
 སམ་གཞུང་དཔྲུས་གྱི་ཡི་གེ་དང་མི་འོར་བའི་ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཚམས་རྟགས་དང་། འོག་ཏུ་
 མཚན་གྲངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དཔྲུས་སུ་ཤོར་དོགས་དང་འོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF
 ཡི་ནང་དུ་ཞུ་སྐྱིག་པས་འོར་བཙུག་བྱས་ཡོད་པ་ཚང་མར་ཟུར་མཚན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་
 ཚོས་འོར་བཙུག་བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། ཟུར་མཚན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་
 མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱབ་ཚོག་ཅིང་། པར་གཞིའི་ནང་གི་ཞུ་སྐྱིག་པའི་འོར་
 བཙུག་གི་ཡིག་འབྲུ་དག་སྐྱངས་ཤིང་། ཟུར་མཚན་ལས་ཆད་རྟགས་ཅན་རྣམས་ཕྱད། ཟུར་
 མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་དཔྲུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱིའམ་མ་
 དཔེའི་དཔེ་རིང་དོས་ཇི་སྟབས་བཞིན་འཕྲུང་དོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཅོ་
 བཙུག་ལ། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཙུག་ལྷན་མེད་པར་སོར་
 བཞག་བྱ་དགོས་པའི་ཅ་དོན་རྒྱན་འཁྲུངས་བྱས་པའང་ཡིན་ནོ། །

ཞེས་སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྐྱིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༢ པའི་
 ཚེས་ ༠༥ ལ།

དཀར་ཆག

རོ་སྐྱོད་མདོར་བཅུ་ལྟར།	iv
ལྷ་སྐྱིག་པའི་གསལ་བཤད།	vi
དཀོན་མཆོག་རྗེས་བློན་ཡོན་སྐྱོང་དང་བཅས་པ་	
བཞུགས་སོ། །	11
པར་བྱང་སྐོན་ཆོག་.....	16

༡༡། །དཀོན་མཆོག་རྗེས་དྲན་ཡོན་སྦྱོར་དང་བཅས་པ་
བཞུགས་སོ། །

༡༡། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་སོ། །འདི་ལྟར་སངས་རྒྱས་
བཙུན་ལྟོས་འདས་དེ་ནི་དེ་བཞིན་ཤེས་པ་དག་བཙུན་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་
པའི་སངས་རྒྱས་རིག་པ་དང་ཞབས་སུ་ལྟོས་པ། བདེ་བར་གཤེགས་པ། འདིག་
ཉེན་མཁྱེན་པ། སྦྱོར་བུ་འདུལ་བའི་ཁ་ལོ་སྦྱར་བ། རྩ་བ་མེད་པ། ལྷ་དང་མི་
རྣམས་ཀྱི་སྦྱོར་བ། སངས་རྒྱས་བཙུན་ལྟོས་སོ། །

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དེ་ནི་བསོད་ནམས་དག་གི་རྒྱ་མཐུན་པ། དགེ་བའི་
ཅ་བ་རྣམས་རྒྱུད་མི་ཟ་བ། བསོད་པས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པ། བསོད་ནམས་ཀྱི་གཉེར་
རྣམས་ཀྱི་གཞི། དཔེ་བུད་བཟང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱོར་བ། མཚན་རྣམས་ཀྱི་མེ་
ཉོག་རྒྱས་པ། སྦྱོར་ལུལ་རབ་པར་མཐུན་པ། མཚོང་ན་མི་མཐུན་པ་མེད་པ། དང་
བས་མོས་པ་རྣམས་ལ་མངོན་པར་དགའ་བ། ཤེས་རབ་ཟེལ་གྱིས་མི་ལོན་པ།
སྦྱོབས་རྣམས་ལ་བརྗེ་བ་མེད་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྦྱོན་པ། བྱང་ཚུབ་
སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཡབ། འཕགས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ། ལྷ་ལྷ་
ལས་འདས་པའི་གོང་ཁྱེད་དུ་འགོ་བ་རྣམས་ཀྱི་དེད་དཔོན། ཡེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་
མེད་པ། སྦྱོབས་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ། གསུང་རྣམ་པར་དག་པ། དབྱངས་
སྟོན་པ། སྦྱོར་བུ་བཟོ་བས་ཚོགས་ཤི་ཤེས་པ། སྦྱོར་མཚུངས་པ་མེད་པ། འདོད་པ་
དག་གིས་མ་གོས་པ། གཞུགས་དག་གིས་ཉེ་བར་མ་གོས་པ། གཞུགས་མེད་པ་

དག་དང་མ་འདྲེས་པ། སྤྱག་བསྐྱེད་ལས་རྣམས་པར་གྲོལ་བ། སྤང་པོ་དག་ལས་
 རབ་ཏུ་རྣམས་པར་གྲོལ་བ། ཁམས་རྣམས་དང་མི་ལྷན་པ། སྐྱེ་མཆེད་རྣམས་
 བསྐྱེད་པ། མདུད་པ་རྣམས་ཤིན་ཏུ་བཅད་པ། ཡོངས་སུ་གདུང་བ་དག་ལས་
 རྣམས་པར་གྲོལ་བ། སྲིད་པ་ལས་གྲོལ་བ། ལྷ་པོ་ལས་བཞུལ་བ། ཡེ་ཤེས་ཡོངས་
 སུ་རྫོགས་པ། འདས་པ་དང་། མ་ཕྱོན་པ་དང་། ད་ལྟར་བྱུང་བའི་སངས་རྒྱས་
 བཅོམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ལ་གནས་པ། ལྷ་ངན་ལས་འདས་པ་ལ་མི་
 གནས་པ། ཡང་དག་པ་ཉིད་ཀྱི་མཐའ་ལ་གནས་པ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་
 གཟིགས་པའི་ས་ལ་བཞུགས་པ་སྟེ། འདི་དག་ནི་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་འདས་
 རྣམས་ཀྱི་སྐྱེ་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡང་དག་པ་རྣམས་སོ། །

དམ་པའི་ཚོས་ནི་ཐོག་མར་དགེ་བ། བར་དུ་དགེ་བ། ཐ་མར་དགེ་བ། རོན་
 བཟང་པོ། ཚིག་འབྲུ་བཟང་པོ། མ་འདྲེས་པ། ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ། ཡོངས་སུ་
 དག་པ། ཡོངས་སུ་བྱང་བ། ཡང་དག་པར་མཐོང་བ། ཉན་མེད་པ། དུས་ཆད་པ་
 མེད་པ། ཉེ་བར་སྒྲོན་པ། འདི་མཐོང་བ་ལ་དོན་ཡོད་པ། མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 སོ་སོར་རང་གིས་རིག་པར་བྱ་བ། བཅོམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་ལེགས་པར་གསུངས་
 པའི་ཚོས་འདུལ་བ་ལ་ལེགས་པར་སྒྲོན་པ། དེས་པར་འབྲུང་བ། རྫོགས་པའི་བྱང་
 ལུབ་ཏུ་འགྲོ་བར་བྱེད་པ། མི་མཐུན་པ་མེད་ཅིང་འདུས་པ་དང་ལྷན་པ། བརྟེན་པ་
 ཡོད་པ། ལྷ་བ་བཅད་སོ། །

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དགེ་འདུན་ནི་ལེགས་པར་ཞུགས་པ། རིགས་པར་
 ཞུགས་པ། དང་བོར་ཞུགས་པ། མཐུན་པར་ཞུགས་པ། ཐམ་མོ་སྐྱར་བའི་འོས་

སྲུ་གྲུར་པ། སྲུག་བྱ་བའི་འོས་སྲུ་གྲུར་པ། བསོད་ནམས་ཀྱི་དབུ་ལྱི་ཞིང་ཡོན་
ཡོངས་སྲུ་སྲོང་བ་ཆེན་པོ། སྦྱིན་པའི་གནས་སྲུ་གྲུར་པ། གུན་ཏུ་འང་སྦྱིན་པའི་
གནས་སྲུ་གྲུར་པ་ཆེན་པོ་ལོ། ། །།

༄ མགོན་པོ་སྲུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷན་པ། །ཐམས་ཅད་མཁའི་པའི་སྦྱོན་པ་
ལོ། །བསོད་ནམས་ཡོན་ཏེན་རྒྱ་མཚོའི་ཞིང་། །དེ་བཞིན་གཤེགས་ལ་སྲུག་
འཆའ་ལོ། །དག་པས་འདོད་ཆགས་བྲལ་བར་གྲུར། །དགོ་བས་ངན་སོང་ལས་
ལྷོལ་ཞིང་། །གཅིག་ཏུ་དོན་དམ་མཆོག་གྲུར་པ། །ཞི་གྲུར་ཆོས་ལ་སྲུག་འཆའ་
ལོ། །སྒོལ་ནས་སྒོལ་བའི་ལམ་ཡང་སྦྱོན། །བསྐྱབ་པ་དག་ལ་རབ་ཏུ་
གནས། །ཞིང་གི་དམ་བ་ཡོན་ཏེན་ལྷན། །དགོ་འདུན་ལ་ཡང་སྲུག་འཆའ་
ལོ། །སངས་རྒྱས་གཙོ་ལ་སྲུག་འཆའ་ལོ། །སྦྱོབ་པ་ཆོས་ལ་སྲུག་འཆའ་
ལོ། །དགོ་འདུན་ཆེ་ལ་སྲུག་འཆའ་ལོ། །གསུམ་ལ་ཏེན་ཏུ་གྲུས་སྲུག་
འཆའ། །སྦྱོན་པ་སྐྱ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ། །སྦྱོབ་པ་སྐྱ་མེད་དམ་ཆོས་
རིན་པོ་ཆེ། །འབྲེན་པ་སྐྱ་མེད་དགོ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །སྦྱབས་གནས་དཀོན་
མཆོག་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབྲུལ། །ཞལ་བས་རོ་བརྒྱ་ལྷན་པའི་ཡིད་འཕྲོག་
པ། །ལེགས་སྲུང་འདི་ནི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ལ། །དད་པས་སྲུབ་བས་འགོ་བ་
འདི་དག་གུལ། །འབྱོར་ལྷན་ཉིང་འཛིན་བས་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག། །།

ཨོྲཱེ་ཨོྲཱེ། ཨོྲཱེ་གུ་རུ་བརྗེ་མི་ཏུ་ཨོྲཱེ། ཨོྲཱེ་ས་ར་རུ་རྩ་པོ་རྩེ་ས་ཏུ་རྩེ་
བརྗེ་མི་ཏུ་ཨོྲཱེ། ཨོྲཱེ་དེ་མ་རྩ་ཀི་རྩེ་ཕྱི་རྩེ་རྩ་མ་སྐ་ལ་ས་བ་རི་སྐྱར་བརྗེ་མི་ཏུ་
ཨོྲཱེ། ཨོྲཱེ་ཨ་ག་མི་རྩ་ཨ་ཕི་རྩུ་སྐྱར། ཨོྲཱེ་ཏ་རི་ཏེ་སྐྱར། ཨོྲཱེ་ཏ་རི་ཏེ་མརྩ་བརྗེ་

ལྷི་ཁི་ཉ་ར་ཉ་ར་ས་ན་སྤ་པི་མ་ལྷི་སྤྲུ།

བདག་སོགས་འཁོར་བཅས་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་ནམ་ཡང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་རྒྱན་དུ་མཆོད་པ་དང་། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བྱིན་རྒྱལ་འཇུག་པར་ཤོག ། ལོ་ལྷ་རྩེ་རྩ་བེ་རྩ་ཨ་ལི་རྩུ་སྤྲུ།

བཅོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིན་ཆེན་འོད་གྱི་རྒྱལ་པོ་མེ་འོད་རབ་ཏུ་གསལ་བ་ལ་ཕྱག་འཚའ་ལོ། །ན་མཉམ་མཉམ་སྤྲུ་རྩ་རྩ་ལ། ཉ་སྤྲུ་བ་དུ་ལ། ཨ་རྩ་ཉེ་སྤྲུ་སྤྲུ་ལ། བ་མོ་མ་རྩུ་ཤི་ལེ། གྲུ་སྤྲུ་རྩུ་དུ་ལ་པོ་རྩེ་སྤྲུ་ལ་མཉམ་སྤྲུ་ལ། མ་རྩུ་གྲུ་རྩུ་ཁི་གྲུ་ལ། ཉ་བྲུ་སྤྲུ། ལོ་ཉི་རྩུ་འཇུག་རྩུ་སྤྲུ་སེ་རྩུ་ལེ་རྩུ་ལེ་འཇུག་མ་རྩུ་ཉེ་དལྷི་དལྷི་ཁི་མེ་པ་རི་ཤོ་རྩུ་ལེ་སྤྲུ།

གང་གིས་བདག་ལ་ཁ་ཐས་བྱིན་པ་དེ་དག་ཉེ་བར་ཞི་བའི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག །གང་གིས་བདག་ལ་སྐོམ་སྤྲུད་པ་དང་། རིམ་གྱོ་བྱས་པ་དང་། བཀྲར་སྤྲེ་བྱས་པ་དང་། བསྤྲེ་སྤྲུད་བྱས་པ་དང་། མཆོད་པ་བྱས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བའི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག །གང་དག་བདག་ལ་གཤེ་བར་བྱེད་པ་དང་། མི་བདེ་བར་བྱེད་པ་དང་། རྟེན་པ་དང་། མཆོན་གྱིས་འདེབས་པ་དང་། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་སློབ་གཙོད་པའི་བར་དུ་བྱེད་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱལ་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་ཅིང་། ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་དུ་མ་འོན་པར་རྫོགས་པར་འཚང་རྒྱ་བར་གྱུར་ཅིག །

བཟའ་བ་ཕུལ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །ཁ་ཏོག་སྟོབས་དང་ལྡན་གྱུར་
ཅིག །རོ་བརྒྱ་ལྡན་པའི་ཟས་རྟེན་ཅིང་། །བསམ་གཏན་ཟས་ཀྱིས་འཚོ་བར་
ཤོག །བཏུང་བ་ཕུལ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །ཉོན་མོངས་བགྲེས་སྐྱོམ་ཞི་
གྱུར་ཅིག །སྤྱིན་སོགས་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་། །སྐྱོམ་ནད་མེད་པར་སྐྱེ་བར་
ཤོག །གང་གིས་སྤྱིན་པ་གང་ལ་སྤྱིན། །སྤྱིན་པ་རྗེ་ལྟར་མི་དམིགས་པ། །སྤྱིན་པ་
མཉམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས། །སྤྱིན་བདག་ལ་ནི་ཡོངས་རྫོགས་ཤོག །ལྷ་རྒྱལ་དགའ་བོ་
ཉེ་དགའ་བོ། །གཏན་ལ་དང་པའི་ལྷ་རྣམས་དང་། །རྒྱལ་པོ་སྤྱིན་བདག་ཉིད་དང་
ནི། །སེམས་ཅན་མོང་བ་གཞན་དག་ཅིང་། །ཆེ་རིང་ནད་མེད་ཕུན་སུམ་
ཚོགས། །གཏན་དུ་བདེ་བ་ཐོབ་པར་ཤོག ། །།

པར་ཤུང་སྒྲོན་ཚིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྐྱེད། །
ཚིག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཤུང་དུག་གསུམ་གྱི། །
འི་མ་ཡོངས་འཇུག་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི། །

དཔར་དུ་བསྐྱེད་བའི་ནམ་དཀར་ཤུང་ཤེའི་མཐུས། །
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒྲོ་མོ་སྒྲོང་ཐག་བརྒ། །
གདངས་ཏེ་རྒྱུད་སྒྲེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། །
རེས་ལེགས་ལོར་ཤུའི་མཚོད་ལ་དབང་འཕྲོར་ཤོག། །

ཅེས་འདྲ་མ་གྲིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྒྲོན་ནམ་
འདེན་ལྷུ་སེལ་འི་རིང་ལུགས་སྒྲོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲེལ་ལུན་ལེགས་
ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཅང་བསྐྱེད་བྱུང་མཐའ་རེས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་
དག་དཔར་དུ་བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འཇུག་གང་ལའང་སྐྱེད་ཚོག་བའི་དགེ་བསྐྱེའི་
སྒྲོན་ཚིག་ཏུ་ལྷུའི་དགེ་སྒྲོང་ཚོས་སྐྱ་བ་དག་དབང་སྒྲོ་བཟང་བསྐྱེད་འདིན་རྒྱ་
མཚོས་སྐྱར་བའོ། །