





མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དེ་བཞི་མེ་མང་།

SJRB-0346

བཀྲ་ཤིས་རྒྱན་པོའི་པར་རྙིང་ལ་གཞི་བཙུག་བ་ཡིན།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷ་སྐྱོན་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཚོམ་སྐྱོག་ཁང་གིས་འཕུལ་དེ་བ་ཏུ་བཙོས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༡༩༧༥ ལྷ་ ༩ པར་ཚོམ་སྐྱོན་བྱས།

༡༩༧༧ ལྷ་ ༠༡ པར་བསྐྱར་སྐྱོན་བྱས།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་དྲ་བྱང་།

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

ཡིག་འབྲེལ་བྱ་བྱང་།

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

པར་རྙིང་གྱི་བཀྲ་ཤིས་དབང་མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོར་ཡོད།

## དཀར་ཆེན

རྒྱ་རྒྱ་མཚོ་འཕེལ་བྱུང་། .....	i
ལྷོ་ལྷོ་པའི་གསལ་བཤད། .....	ii
འཕེལ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གསལ་བྱུང་། .....	༡
འཕེལ་བྱུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གསལ་བྱུང་། .....	༤

# དེ་ལྟར་ཡོད་པ་བརྒྱུད།

རྗེ་ཚོང་ཁ་པ་ལྷོ་བཟང་གྲགས་པ། མདོ་སྨད་ཚོང་ཁའི་ཡུལ་དུ་བསྐྱེད་པ། རི་མོ་དགེ་ལྷན་པའི་  
ཚོས་བརྒྱུད་སྲོལ་གཏོད་མཁན་དང་། དགའ་ལྷན་གྱི་རབས་དང་མོ་ཡིན།

དགྲུང་ལོ་གསུམ་པར་རྗེ་ཀམ་པ་རོལ་བའི་རྗེ་རྗེ་ལས་དགེ་བསྐྱེན་གྱི་སྲོལ་བ་བཞེས་ཏེ་མཚན་  
ལ་ཡུན་དགའ་སྦྱིང་མོ་དང་། དགྲུང་ལོ་བདུན་པར་ཚོས་རྗེ་དོན་གྲུབ་རིན་ཆེན་ལས་དགེ་ལྷན་གྱི་  
སྲོལ་བ་བཞེས་ཏེ་མཚན་ལ་ལྷོ་བཟང་གྲགས་པ་གསོལ། དགྲུང་ལོ་བཅུ་བདུན་པར་དབྱེས་སུ་  
ལེབས་ཏེ། རྗེ་བཅུན་རེད་མདའ་བ་སོགས་ལས་མདོ་སྨད་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་ལེགས་པར་  
སྦྱངས། དགྲུང་ལོ་ཉེར་བཞིའི་སྐབས་བསྐྱེན་པར་རྫོགས། དགྲུང་ལོ་སོ་དྲུག་གི་སྐབས་འཁོར་དག་  
པ་རྣམ་བརྒྱུད་དང་བཅས་ལོ་ཁ་ཁར་སྦྱབ་པ་གཙོ་བོར་མངོན། དགྲུང་ལོ་སོ་བདུན་པར་རྗེ་ལྷོ་  
བཟང་གསུམ་པ་ཞེས་གསོལ་མངོན། དགྲུང་ལོ་སོ་དགུ་པར་གཉིས་ཀྱི་ལུང་རར་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོད། དགྲུང་  
ལོ་ར་གཅིག་གི་སྐབས་རྒྱ་ནག་གི་རྒྱལ་པོས་ཕྱག་ཉེན་བཅས་ལན་གསུམ་དུ་རྒྱ་ནག་ཏུ་གདན་  
འདེན་ཞུས་ཀྱང་མ་ལེབས། དགྲུང་ལོ་ར་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་ཚོ་འཕུལ་སྐྱོན་ལམ་ཆེན་མོ་བཅུགས།  
དགྲུང་ལོ་ར་གསུམ་ཀྱི་སྐབས་དགའ་ལྷན་དགོན་པ་བཏབ། དགྲུང་ལོ་ར་དགྲུའི་སྐབས། དགའ་ལྷན་  
དུ་སྟལ་ཅེའི་སྐབས་མཚོད་སྟེལ། སློབ་མ་གྲགས་ཆེ་བ། རྒྱལ་ཚབ་དར་མ་རིན་ཆེན། མཁས་གྲུབ་  
དགེ་ལེགས་དཔལ་བཟང་སོགས་མང་དུ་བྱུང། ༡༩༡༩ ལོར་སྐུ་གཤེགས།

གསུང་ཚོམ་ལ། བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་སོགས་མོ་ཏེ་བཅུ་དགུ་བཞུགས།

## འབྲུག་ཡུལ་གསལ་བཤད།

པོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་སྡོན་ཡོན་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་འདྲིན་ལས། པོད་མི་  
རིགས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྩུང་དང་འགོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་དུ་གླུར་པའི་གསུང་རབ་ཀྱི་  
སྐྱེལ་སྐྱོད་ཀྱི་དབང་གི་ས་ཅེ་ཆེའི་གསུང་རབ་མང་པོ་ཞིག་ཅུ་ཕྱིན་ཐེན་པ་དང་། ལྷག་  
འགྲོས་གང་མང་ཞིག་ཅུ་བརྒྱུ་ཉེར་ཡོད་པར་བརྟེན་དུས་རབས་འདིའི་པོད་མི་ཞིག་ལ་  
མཚོན་ན་ཅེ་ཆེ་བའི་གསུང་རབ་དེ་དག་གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱུར་བརྩོན་དགོས་པ་ནི་དུས་ལ་བབ་པའི་  
ལས་འགན་བརྒྱུ་ཉེད་པ་ཞིག་ཡིན་པེས། དེ་བས་འདི་ག་སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚཱ་  
སྤྱི་ཁང་ནས་ཀྱང་ཅེ་ཆེའི་གསུང་རབ་དེ་དག་ཉར་ཆགས་དང་སྤྱད་སྤོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཚོམ་སྤྱི་གི་  
ལས་ཀ་འདི་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

དེར་རབས་ཀྱི་འབྲུག་ལས་སྐབས་པདེ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསར་དུ་ཚོམ་སྤྱི་ག་གྲས་  
པའི་དེབ་དང་འབྲུག་དེབ་གང་མང་ཞིག་ཁྱབ་བརྒྱུ་དུ་འགོ་བཞེན་ཡོད་པ་ནི་དགའ་ལོས་པ་ལྷ་བུར་  
སྤང་མོད། སྤྱིར་གསུང་རབ་དཔར་བསྐྱེད་དང་འབྲུག་གྲེད་སྐབས་ཡིག་འབྲུག་གཅིག་བཅོས་ནོར་  
ཤོར་ནའང་ཆོས་ཆེ་བའི་སྡོན་ཆུང་འབྲུང་སྲིད་པས་བསྐྱེད་དང་བཅོས་བཅོས་མེད་པར་སོར་  
འཛོག་གིས་བདག་ཉར་བྱ་རྒྱ་ཅི་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཞིང་། གལ་ཉེ་ནོར་བར་པའི་ཡིག་འབྲུག་  
གཅིག་བཅོས་དགོས་ལྗང་ནའང་ཁ་གསལ་གྱི་མཚན་ཡིག་འགོད་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

འདི་ག་ཚོམ་སྤྱི་ཁང་ལ་མཚོན་ན། པར་གཞི་ཆད་ལྡན་ཞིག་མ་ཕྱིར་བརྩུང་ནས་དེའི་ཡིག་  
འགོས་སོར་བཞག་གིས་ཚོམ་སྤྱི་ག་གྲེད་རྒྱ་ཅུ་དོན་དུ་འདྲིན་བཞེན་ཡོད་ལ། དེའི་པར་གཞི་མི་འདྲ་  
བ་གཞན་ཡང་ལག་སོར་བྱུང་ན་པར་གཞི་གཞན་དག་ལའང་གང་ཅུས་ཤིག་སྤྱད་བཞེན་ཡོད།



དང་། +བསྐྱབས་ལྟ་བུ་བྱེད་ན་བསྐྱབས་སྐྱབས་ལྟ་བུ་བྱེད་པའི་དོན་དུ་གོ་དགོས།

དཔེར་ན། མཐའ་མཆེན་དུ། མ་སྤྱི། ༤༤ན་ཤེ། བསྐྱབས་ \*བསྐྱབས་ ལྷ། ༡༠༣ན་ཤེ། ལྷ། ༡༡༠བ་ན་ཤེ། བསྐྱབས་ ཞེས་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཆེ་དེ་དག་གི་དོན་ནི། མ་སྤྱིའི་ཤོག་གངས་ ༤༤མཐའ་ཤེས། ཡིག་སྐད་པ་ན་ཤེ། བསྐྱབས་ཅེས་གྲིས་ཡོད་པ་མཚོན་ཞིང་། \*བསྐྱབས་ བེ་མ་སྤྱིའི་ ཡིག་ལོར་བསྐྱབ་དེ་ཉིད་ལྷ་སྤྱིག་པས་བསྐྱབས་སུ་བཅོས་ཡོད་པ་མཚོན་བྱེད་དུ་གོ་དགོས། ཡང་ གཞུང་དེའི་ཐད་ཀྱི་སྤྱི་འབྲུམ་པར་མའི་སྤེབ་གངས་༡༠༣མཐའ་ཤེས། ཡིག་སྐད་པ་ན་ཤེ། ལྷ་སྐད་ པར་མའི་སྤེབ་གངས་༡༡༠ལྷ་པ་ཤེས། ཡིག་སྐད་པ་ན་ཤེ། བསྐྱབས་ཞེས་བཤོད་འདུག་ཅེས་གོ་ དགོས་པ་ལྟ་བུ་ཡིན།

ལྷ་སྤྱིག་པའི་ཤེས་ཚད་དང་དོ་སྣང་གིས་མ་འདྲར་བར་འབྲུལ་དེའི་ཉམས་ལུ་མོར་འཁྲུལ་ཤོར་བ་ སོགས་གཞིགས་ཆེ་ཀུན་སུ་གྱི་ལས་གཞི་འདིར་རྒྱ་བསྐྱོད་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆེད་དུ་མཁྲུན་ལྷན་ ལྷ་སུ་ལས་འདི་གའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་དུ་ཁ་གསལ་གྱི་དོ་སྣོད་དང་ལམ་སྟོན་གཞུང་པའི་དེ་བསྐྱལ་ལྷ་ ལྷ་དང་། འདི་ནས་ཀྱང་གང་མགོ་གསལ་དང་པར་གཞིར་བསྐྱུར་ཞིབ་དང་ལེགས་སྤྱིག་ལུས་ཉེ་སྤྱིས་ ཀ་ཇེ་ལེགས་སུ་གཏོང་དེས་ཡིན།

མེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚོམ་སྒྲིག་ཁང་ནས།

བྱེ་ལོ་༢༠༢༠ལོ་ཆེས་༡༥ལ།



༡༡། །ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་པ་གསུམ།

༡༢། །རྗེ་བཙུན་རྣམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚེལ་ལོ། །

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྤྱིང་པོའི་དོན། །  
རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱགས་པའི་ལམ། །  
སྐལ་ལྷན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་དོགས་དེ། །  
དེ་ལྟར་རུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ། །

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །  
དལ་འཁྲོར་དོན་ཡོད་བྱ་སྲིད་བཙོན་བ་ཡིས། །  
རྒྱལ་བ་དགྲེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་ཚོན་པའི། །  
སྐལ་ལྷན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

རྣམ་དག་དེས་འབྲུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །  
བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །

སྲིད་ལ་བཀམ་བ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །  
ཀུན་ནས་འཆིང་སྲིད་ཐོག་མར་དེས་འབྱུང་བཅའ། །

དལ་འབྱོར་ཉེད་དཀའ་ཆེ་ལ་ལོང་མེད་བ། །  
ཡིད་ལ་གོམས་བས་ཆེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལྡོག། །  
ལས་འབྲས་མི་“བསྐྱེད་འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་རྣམས། །  
ཡང་ཡང་བསམས་ན་སྲི་མའི་སྣང་ཤས་ལྡོག། །

དེ་ལྟར་གོམས་བས་འཁོར་བའི་སྤྲུག་ཆོགས་ལ། །  
ཡིད་སློན་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མི་སྤྲེ་ཞིང་། །  
ཉེན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་བ་དོན་གཉེར་གྲོ། །  
བྱུང་ན་དེ་ཆེ་དེས་འབྱུང་སྲིས་བ་ལགས། །

དེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །  
ཐེན་བ་མེད་ན་ཐེན་མེད་བྱང་ཚུབ་ཀྱི། །  
སྤྲུག་ཆོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་ཏུ་མི་འབྱུང་བས། །  
སློབ་ལྟར་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད། །

ཕྱགས་པ་ལྷོ་མོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་ཁྲིམ། །  
བསྐྱོག་དཀར་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས། །  
བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བའི་སྐྱབས་སུ་ཚོད། །  
མ་རིག་སྐྱབ་པའི་སྐྱག་ཆེན་ཀྱུན་ནས་འཐིབས། །

སྐྱ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་དུ། །  
སྐྱག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཛད། །  
གནས་སྐྱབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །  
རང་ཚུ་ལ་བསམས་ནས་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད། །

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྷན་ན། །  
དེས་འབྱུང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང། །  
སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་བྱས་པས། །  
དེ་སྲིད་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །  
རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་"བསྐྱེད་པའི་མཚོང་ཞིང། །  
དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀྱུན་ཞིག་ས། །

1 ལྷ

དེ་ནི་སངས་རྒྱལ་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས། །

སྤང་བ་ཉེན་འབྲེལ་བསྐྱེད་པ་མེད་པ་དང་། །

སྤོང་བ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །

རི་སྤྲིད་སོ་སོར་སྤྱང་བ་དེ་སྤྲིད་བྱ། །

ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་ཉོགས་པ་མེད། །

ལམ་ཞིག་རེས་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་བྱ། །

ཉེན་འབྲེལ་མི་"བསྐྱེད"མཛོང་བ་ཅམ་ཉིད་ནས། །

རེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྤངས་ཀྱི་འཛིན་ལ། །

དེ་ཅི་ལྟ་བུའི་དབྱེད་པ་ཉོགས་པ་ལགས། །

གཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །

སྤོང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་གིང་སྤོང་བ་ཉིད། །

རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །

མཐར་འཛིན་ལྟ་བུས་འཕྲོག་པར་མི་འཇུག་རོ། །

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །

1 ལྷུང

གནད་རྣམས་རང་གི་ས་ངི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ། །  
དཔེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བཙུན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །  
གཏན་གྱི་མདུན་མ་སྦྱར་དུ་སྦྱབས་ཤིག་བྱ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་སྐྱོས་པའི་དགེ་སྤོང་སྐྱོ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས། ཚོ་  
ཁོ་དཔོན་པོ་རྣམས་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ། །

## བར་བྱང་སྒྲིབ་ཆིག

རྣམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ། །  
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང། །  
ཆིག་གི་གཞེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །  
དྲི་མ་ཡོངས་འཇུག་ལེགས་བཤད་བདུན་ཅི་འདི། །

དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་རྣམ་དཀར་སྤང་བའི་མཐུས། །  
ཡང་དག་ཚོས་གྱི་སྐོ་མོ་སྤོང་ཤག་བརྒྱ། །  
གདངས་ཉེ་རྒྱུད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། །  
རེས་ལེགས་ཚོར་སྤུའི་མཚོན་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག། །

ཅེས་འཇོམ་གྱིང་ཡངས་པའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་རྣམ་འདེན་ལྟུ་མེད་འེང་  
ལུགས་སྐོ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འཕྲལ་ཡུན་ལེགས་ཚོགས་དུ་མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉང་  
བསྐྱུན་གྲུབ་མཐའ་རེས་མེད་གྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་བསྐྱུན་དང་བསྐྱུན་འཇུག་གང་ལའང་རྒྱར་  
ཚོག་པའི་དགོ་བསྐྱེད་སྤོང་ཆིག་ཏུ་ལྟུའི་དགོ་སྤོང་ཚོས་སྤྱོད་བརྒྱ་དཔར་སྐོ་བཟང་བསྐྱུན་འདིན་  
རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ། །