

གཞུང་ཆེན་ཁག

ཀྲུན་གཞི་འི་དཀའ་འབྲེལ་ཕལ་ས་ པ་འི་འཇུག་དོགས།

མར་ལྷིན།
ཀྲུན་གཞི་འི་



གུང་མང་བསྐྱོན་པའི་ལྷོན་མེ།

མེ་རྩ་ལྷོན་པའི་གཞི་འི་ཆེན་མོ་ལྷོན་པའི་ཆེན་མོ་ལྷོན་གཞི་འི་

གཞུང་ཆེན་ཁག

༄༄ །། ཡི་དྭ་དང་ཀྱུན་གཞི་འི་དཀའ་གནས་རྣམ་པ་ར་
བཤད་པ་མཁས་པ་འི་འཇུག་དོགས་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

པར་ལྷིན།

ཀྱུན་གཞི།



ལྷོ་མཁའ་།

༡༥༠

ལྷོ་མཁའ་ལྷན་།

༡

གུང་ཐང་བསྐྱོན་པའི་སྒོ་ན་མེ།

༡༩༦༩ - ༡༩༩༣

དེབ་མངའ།

ZKPU186001

ཟླ་འཕྲུལ་བཟུ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་ཤིང་བར་ལ་གཞི་བཙུག་པའི་ཡིན།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷོ་གྲྭ་བྲིས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་ལྷོ་གྲྭ་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཙུགས།

སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འགྲེམས་སྤེལ་བྲིས།

༢༠༡༥ ལོའི་ལྷོ་བ་བདུན་པར་ཚོས་ལྷོ་གྲྭ་བྲིས།

དེབ་ཚད། 15x21

ཡིག་ཚད། 14

ཡིག་གྲངས། 29,312

ང་ཚོའི་བྲ་ཆེགས་ཀྱི་ཁ་བུང།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྐྱམ།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

བར་ལྷོ་གྲྭ་བྲིས་དབང་ལེན་གྱི་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་གྲྭ་བྲིས་ལྷོ་གྲྭ་བྲིས་ལྷོ་གྲྭ་བྲིས་ལྷོ་གྲྭ་བྲིས།

དེ་ལྟོ་ཅན་གྱི་བསྐྱེད་པ་

གྲུང་ཐང་དགོན་མཚོག་བསྐྱེད་པའི་སྐོན་མེ། ༡༧༤༣ལོར་མདོ་སྐད་མཛོད་དགོ་སྐད་ཏུ་འཁྲུངས།
དགྲུང་ལོ་ལྗེས་སྐབས་གྲུང་ཐང་སྐུ་གོང་མའི་ཡང་སྲིད་ཏུ་ངོས་འཛིན་གནང། དགྲུང་ལོ་བདུན་གྱི་
སྐབས་བཟ་ཤིས་འབྲིལ་ཏུ་གདན་བྲངས་ཉེ་ཚོས་སྐོར་ལུགས་ཤིང། ལོ་ལྗེས་རིང་ཡི་གོ་འབྲི་སྐོག་
སོགས་སྐྱུངས།

དགྲུང་ལོ་བཅུ་བདུན་གྱི་སྐབས་དབུས་སུ་སྐོབ་གཉེར་ལ་ཕྱོན་ནས་འབྲས་སྐྱུངས་སྐོ་མང་
ཟུ་ཚང་ཏུ་ཚོས་ལུགས་ཀྱིས་གཞུང་གསར་ནས་དབུ་ཚུགས་ཉེ། ལོ་དགྲུང་རིང་གཞུང་ཆེན་སྐོབ་
གཉེར་དང་གསན་སྐོར་མཛོད། དགྲུང་ལོ་ཉེར་གཅིག་གི་སྐབས་རྒྱལ་བ་འཇམ་དབལ་རྒྱ་མཚོ་ལས་
དགོ་སྐོར་གི་སྐོམ་པ་ལུས། དབུས་སུ་བཞུགས་རིང་མདོ་སྐད་ཀྱི་ཚོས་རྒྱན་སྐྱུང་མ་གསན་པ་
མང་པོ་ཞིག་གསན།

དགྲུང་ལོ་ཉེར་ལྗེས་སྐབས་ལྷ་རམས་པའི་བྱ་སྐོར་དམ་བཅའ་མཛོད། དགྲུང་ལོ་སོ་གཅིག་
གི་སྐབས་སྐྱུང་བྲང་བཟ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་ཚོགས་ཆེན་གྱི་ཁྲིར་ཕེབས། མདོ་སྐད་ཀྱི་ཚོས་སྐྱེ་མང་པོར་
ཚོས་རྒྱན་འཆད་སྐོམ་སོགས་གནང། སྐོབ་མ་ལ་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོ་བྱུང། ༡༧༩༣ ལོར་སྐུ་
གཤེགས། གསུང་ཚོམ་ལ། རོད་བརྒྱད་བཞུགས།

བྱ་སྐྱོན་པའི་གསལ་བཤད།

གངས་རིའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་གྱི་སྲིང་བས་སྤྱི་ལུང་གྲུས་པའི་རང་རེའི་སྤྱི་ལའི་སྤྱོད་ལྡོངས་སྤྱི་
ཚོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་རྣམས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་རྒྱུ་ལས། གསུང་རབ་
གྱི་སྤྱེགས་བམ་རི་རབ་གྱི་གཏོས་དང་མཉམ་པ་ཡོད་ན་ཡང་། དུས་གྱི་འབེལ་འགྲིབ་སོགས་ཀྱིས་
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིའི་ཟས་སྤྱི་བྱིན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་རྒྱལ་གྱི་ཁོད་དུ་ཆེས་མཐའ་
མཚུག་གི་གཟེམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་སྤྱི་སྤྱོད་དང་། གཅེས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་
ནི་འབྲི་མེད་ན་སྤྱི་མེད་པའི་དུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་
དག་བསྐྱར་དཔེ་དང་། དེབ་གཞུགས་པར་སྤྱོད་སོགས་ཀྱིས་འགྲེམས་སྤྱོད་དང་། སྤྱི་སྤྱོད་ལ་
རེས་བཞིན་པ་ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་ལོ།།

ཚུགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བརྟུང་ནི་མི་རིགས་
དེའི་རྒྱ་སོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྤེལ་དང་སྤྱི་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་འོས་
འགན་ཡིན་ན། བསམ་སྤོའི་རྒྱགས་ཀྱི་དུ་སྤྱི་ལའི་གསུང་རབ་གྱི་སྤྱེགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེས་
རིག་གི་ཉིང་བརྟུང་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་རྒྱ་སོག་ཀྱང་ཡིན་ལོ།། སྟོན་པ་བཙུག་ཡུན་འདས་ཀྱི་
བཀའ་ལས་ཀྱང་། ཤེས་རིག་གྱི་སྤྱེགས་བམ་རིག་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་པ་
སོགས་ཀྱི་པན་ཡོན་ནི་སྤོང་གསུམ་ལོར་གྱིས་བཀའ་རྒྱ་སྤེལ་འབྲུམ་སྤྱེགས་བརྒྱལ་མཚོད་པ་
ལུལ་བ་བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་གྱི་སྤྱེགས་
བམ་དག་ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བརྟུག་པ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་དགོ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ།
དོན་གནད་ཀྱང་གོ་ཐུབ་ལོ།།

༥ བོང་ས་༥ སྤྱི་ལའི་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱང་། ར་རང་སྤྱི་ཆེན་པོ་དང་འདུལ་རང་
རིག་པོ་རྒྱག་རྒྱུ་ལ་དེ་ཙམ་དགའ་པོ་མེད། སྤྱི་ཆེན་པོ་བཞེངས་རུང་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྲོན། དེ་
ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དཔེར་བསྐྱོན་གྱིས་འགྲེམས་སྤྱོད་གྲས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སྤྱི་བཀའ་

གནད་བ་སོགས་ཀྱིས། ལྷ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་
དག་གི་བྱུང་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་པོང་འཕེལ་དང་། གནས་བ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་
རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྣམ་ཙམ་ཞུ་བྱུང་ན་དགོངས་ཏེ། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བྲ་
ཆོགས་སྒོའི་འབྲེད་དང་། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཚུལ་སྐྱིག་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་
ལགས་ན། འདི་ག་ཚུལ་སྐྱིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཛོན། གཡུང་རྒྱུད་
བོན་དང་བཅས་པའི་ཚོས་བརྒྱད་རིས་སུ་མ་ཚད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཚུལ་གྱི་
སློབ་སྦྱོར་བཅས་དག། ལས་བསྟན་འགྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འདེབ། དེང་
རབས་ཀྱི་ཚུལ་བ་པོ་གྲན་གཞིན་དུའང་མེད་ཀྱི་བཅུམས་ཚོས་ཀྱང་བར་བསྟན་འགྲེམས་སྤེལ་གྱི་
ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་བ་མང་པོས་ཤིག་དེབ་གཞུགས་ལ་མོས་བ་ཆེ་བ་དང་། དེབ་གཞུགས་
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་སར་བསྟན་བྱས་ཏེ་སོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སློབ་བྱེད་
མཁན་རྗེ་ཉེད་དང་། བར་ཤིང་གི་སློབ་སྒོ་ཡང་རྗེ་ཚུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་བས། བར་ཤིང་མང་པོ་
ཞིག་མཛོད་ལུགས་སུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁོད་དུ་གཞེས་འགོ་ཚུལ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་བར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྗེ་འཕྲིན་གྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཆེན་ཅལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྣམས་ཀྱི་སློབ་འཇུག་གི་
བའི་དངོས་གཞུགས་གང་མང་ཞིག་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྟན་ནས་སློབ་སྦྱོར་གཞན་ཞིག་
ལ་སློབ་ཤིང་དང་། བམ་ཉེས་འབྲུང་གིན་ཡོད་པའང་ཚོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གས་
སློབ་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱི་བཟོ་སྐྲུན་འདི་དར་བས། གཞིགས་པ་པོ་དག་ལ་སློབ་བདེ་བ་དང་། སློབ་
བདེ་བ། གཞུང་ཚན་འཛོལ་སྤྲོད་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀུག་སྟེ།
འབྲུལ་དེབ་ལ་དགའ་མོས་རྗེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་དེས། ཤོག་སྟེང་གི་དཔེ་ཆ་ཉར་བའི་དཔེ་མཛོད་
ཁང་གསལ་ཆེན་གང་མང་ཞིག་གི་གཏན་བ་མེད་པའི་སློབ་སློབ་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཚོས་ཉིད་ལས་
སློབ་བཞུག་པའང་གང་འཚམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཐེན་སར་བྱས་ཏེ་རང་

འདི་ལེས་རིག་གི་འོད་སྣང་། ལྷོ་མ་གསལ་གྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་
གྱི་འཇུག་པ་རྒྱལ་ཁུལ་གྱི་འཕྲོ་ས་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྐྱོད་དང་། གཞིགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་
མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་
ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྒྱུ་སྐྱོད་ཚོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚོམ་སྒྲིག་
བྱས་ཏེ་འབྲེམས་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་དེབ་གསལ་དཔེ་ཆ་དང་། རྫོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོལ་
བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དེབ་གསལ་དང་རྫོག་རྒྱལ་འབྲུལ་དེབ་དག་
ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ལོར་འཁྲུལ། ལྷོ་མ་ཆེན་པོ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཚོད་སོགས་ཀྱིས་
གང་ལྗང་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། རྫོག་གཏད་ཚོག་པ་དང་ལུངས་དག་པ། ལྷོ་མ་དག་ཚད་ལྡན་
སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གསལ་དང་འབྲུལ་དེབ་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་། གོང་དུ་བཤམ་པ་ལྷ་མ་དག་གི་ཕྱག་
རྒྱའི་གསལ་བའི་པར་འཕྲིན་གྱི་འཕྲིན་ལས་མཇུག་སྐྱོད་ཀྱི་འོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་པར་
འཕྲིན་གྱི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཅོལ་དང་། འཕྲིན་གྱི་འོད་པ་ལྱང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་
འབྲུ་མི་གསལ་བ། པར་ཡིག་པས་མི་ཚོར་དང་བཞོས་ཚོར་འོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ཚོར་རེ་བྱང་
ཡོད་ན་ཡང་། པར་འཕྲིན་མང་ཞོས་འི་གཙོ་བོ་པོ་པོར་ཉེད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱུང་རྒྱུ་
པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷོ་མ་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་
བྱུང་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ཚོར་ན་ཡང་དོན་
ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འགྱུར་ན། གསུང་རབ་ལ་བསྐྱེད་དང་བཟོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་
ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷན་མེད་པར་སོང་བཞག་བྱ་རྒྱུའི་ཅ་དོན་རྒྱུན་འཁྲོངས་བྱེད་
རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཚད་ལྡན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་

སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་གཉེས་གཤེབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་སྤྱི་རིམ་རིམ་ཆེ་བཞིན་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཟོ་རྒྱུ་དང་།
 ཡིག་ཚོར་མངོན་མཚན་ཅན་རྣམས་ཚོར་བཅོས་བྲས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེབ་བམ་ eBook གི་
 བཤད་བྱ་བུར་མཚན་བཞག་ཆོ་རྒྱུད་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་བཤད་བྱ་དང་ཚོས་ཚོར་བཅོས་
 བྲས་བཤད་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་བཤད་བྱ་དང་ཚོས་གང་ཚོར་བཅོས་བྲས་
 བཤད་མ་སྤྱིའི་ཡི་གེའམ། ཚོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གསལ་མ་སྤྱིའི་ཡི་གེ་དེ་མཇུག་ཏུ་
 བྱར་མཚན་གྱི་རོ་བོར་བཀོད་ཅིང་། ལྷ་སྐྱིག་པའི་ཚོར་བཅོས་གྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་མས་
 གཞུང་དགུས་གྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ཚོར་བཤད་ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཚམས་རྟགས་དང་། འོག་ཏུ་མཚན་
 བྲངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དགུས་སུ་ཤོར་དོགས་དང་ཚོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་བཤད་བྱ་
 ལྷ་སྐྱིག་པས་ཚོར་བཅོས་བྲས་ཡོད་པ་ཚང་མར་བྱར་མཚན་ཡོད་ལ། གསལ་ཏེ་དང་ཚོས་ཚོར་བཅོས་
 བྲས་བཤད་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆོ། བྱར་མཚན་དུ་གསལ་བ་ལྷར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཚུར་བྲངས་
 ཏེ་འགྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། བར་གཞིའི་ནང་གི་ལྷ་སྐྱིག་པའི་ཚོར་བཅོས་གྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་ལྔའས་
 ཤིང་། བྱར་མཚན་ལས་ཆད་རྟགས་ཅན་རྣམས་བྱུང། བྱར་མཚན་གཞན་དག་ཚུར་བྲངས་ཏེ་གཞུང་
 དགུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་སྤྱིའམ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་རིམ་ལྷ་བ་བཞིན་འབྲུང་
 རོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྟེན་དང་བཟོ་བཅོས། ཐ་ན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་
 གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྷན་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་ཅུ་དོན་རྒྱན་འཁྲོངས་བྲས་བཤད་
 ཡིན་ནོ། །

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

དཀར་ཆག

རྩོད་མདོར་བཅུ་ལ།	II
ཞུ་སྐྱིག་པའི་གསལ་བཤད།	III
ཡིད་དང་ཀུན་གཞིའི་དཀར་གནས་རྣམ་པར་བཤད་པ།	1
པར་བྱང་སློབ་ཆོག་.....	7

༄༅། །ཡིད་དང་ཀུན་གཞིའི་དཀའ་གནས་ནམ་པར་བཤད་
བ་ཨཁས་པའི་འཇུག་རོགས་ཞེས་
བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

ན་མོ་མདུ་ཀུ་ཏུ་ཡ། །གང་གི་ཐུགས་རྗེའི་འོ་བཞོན་དང་འཕྲོགས་ན། །སློ་སློས་ལྷ་
གཞིངས་དང་པའི་བ་དན་ཅན། །བྱུ་མཐའ་རྒྱ་མཚོའི་པ་རོལ་ཕྱིན་ཤེད་པ། །འཇམ་
དབྱེངས་སྒྲ་མ་དེ་ཡིས་རིང་དུ་སློངས། །པན་བདེའི་འབྲུང་གནས་བཙོམ་ལྷན་ཐུགས་
རྗེའི་རྒྱན། །ཐབ་ཡངས་དྲག་ཏུ་འབབ་པའི་བ་སློང་ཆེ། །ཅིག་ཅར་རོལ་པ་མི་པམ་
སློང་སློབས་ཀྱི། །མཐུ་ལྷན་ངོ་རྒྱའི་ཞམ་ལུང་གསྒྲ་མ། །ཐོགས་པ་མེད་པའི་ནམ་
དཔྱོད་བཙོན་འགྲུས་ཀྱིས། །དབྱིག་འཛིན་ཁོར་ལུག་ཁྲུབ་པར་འཛིན་པའི་གཉེན། །སློ་
བཟང་གྲགས་སྟུན་འབར་བའི་རྒྱལ་སྲིད་ལ། །མངའ་བསྐྱུར་འཛིགས་མེད་དབང་པོའི་
ཞབས་ལ་འདུད། །སློང་བཅུད་འཁོར་འདས་སྣ་ཚོགས་དབང་པོའི་གཞུ། །མཐའ་
རྒྱས་ཀུན་ཤེད་སེམས་ཀྱི་རང་མདངས་སྟ། །མཐོང་སྟེ་སློས་ཀུན་ཉེར་ཞིའི་དབྱིངས་
ཚོགས་པ། །རྣམ་རིག་གཞུང་བརྒྱའི་དོན་གྱི་དེ་ཉིད་ཡིན། །དེ་སྲིད་བདེ་དང་སྟུག་
བསྐྱེད་ཀུན་གྱི་གཞི། །རང་སེམས་ཁོ་ནར་ངེས་ནས་གསུང་རབ་ཀུན། །དེ་ཉིད་
འདུལ་བའི་ཐབས་སུ་འབྱེད་བ་ཡི། །དཔྱོད་ལྷན་དེ་ཡིས་ལུགས་འདི་བསྟེན་པར་
རིགས། །

དེའང་མདོ་སྟེ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་དང་། །འཇམ་དཔལ་ཅ་བའི་རྒྱུད་སོགས་
དུ་མ་ནས་ལུང་བསྟུན་པ་ལྟར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བསྟུན་པ་འཛིག་རྟེན་གསུམ་དུ་

གསལ་བར་མངོན་པའི་ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་རྣམ་འབྱོར་སྦྱོང་པའི་ལམ་
ཀྱི་སྲོལ་འབྲེད་ཆེན་པོ་ས་གསུམ་བརྟེན་པ་སློབ་དཔོན་ཐོགས་མེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་
སྟེ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནང་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅམ་དུ་སྦྱོར་བ་རྣམ་རིག་པའི་གྲུབ་
མཐའི་རྣམ་གཞག་དབྱིས་ཕྱིན་བ་ཤེས་པར་འདོད་པ་དག་གིས་གཏན་ལ་དབབ་བྱའི་
དངོས་པོ་ནི།

ལང་ག་ཤེགས་ལས། ཆོས་ལྡ་དག་དང་རང་བཞིན་དང་། །རྣམ་པར་ཤེས་པ་
བརྒྱད་ཉིད་དང་། །བདག་མེད་གཉིས་ཀྱི་དངོས་པོར་ནི། །ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ཐམས་ཅད་
འདུས། །ཞེས་མིང་། རྒྱ་མཚན། རྣམ་རྟོག་། །དེ་བཞིན་ཉིད། །ཡང་དག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཏེ་
ཆོས་ལྡ། རང་བཞིན་ནམ་མཁོན་ཉིད་གསུམ། །ཀུན་གཞི་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་ཤེས་
བརྒྱད། །བདག་མེད་གཉིས་རྣམས་སུ་འདུས་པར་གསུངས་ཤིང་།

ཐེག་བསྟན་ལས། ཤེས་བྱའི་གནས་དང་མཚན་ཉིད་དེར་འཇུག་དང་། །དེ་ཡི་
རྒྱ་འབྲས་དེ་རབ་དབྱེ་བ་དང་། །བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་དེ་འབྲས་སྤངས་པ་དང་། །ཡེ་
ཤེས་ཐེག་པ་མཚོག་གྱུར་ཁྱད་པར་འཕགས། །ཞེས་དོན་གྱི་གཙོ་བོ་བཅུར་བསྟན་
ནས་ཀུན་གཞི་ནི་འོག་མ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བཞི་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་ཤེས་བྱའི་གནས་ཞེས་
དང་པོར་སློབ་སོ། །

དེས་ན་རེ་ཞིག་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་འབབས་པར་བྱེད་པ་ལ།
རྣམ་ཤེས་གངས་མང་ཉུང་གི་འདོད་ཚུལ་སྦྱིར་བསྟན་པ། ཀུན་གཞི་དང་ཉོན་ཡིད་ཀྱི་
རྣམ་གཞག་གྲེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ལའང་སྦྱིའི་དོན་དང་། མཐའ་དབྱུང་
པ་གཉིས་ལས།

དང་སོ་ནི། སྤྱིར་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་གངས་འདོད་ཚུལ་ལ་དུ་མ་ཡོད་དེ། སྐབ་མཐའ་
 ཆེན་མོ་ལས། དངོས་སྣ་ལ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། གཉིས་སུ་
 འདོད་པ། རྟུག་ཏུ་འདོད་པ། བདུན་དུ་འདོད་པ། བརྒྱད་དུ་འདོད་པ། དགྲུང་འདོད་པ་
 དང་རྟུག་ཡོད་དེ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྣམ་ཤེས་གཅིག་སྣ་བ་དང་། ཚོས་ཉིད་ཀྱི་
 སེམས་དང་མཚུངས་ལྡན་གྱི་སེམས་གཉིས་སུ་འདོད་པ་དང་། རྣམ་ཤེས་ཚོགས་
 རྟུག་ཏུ་སྣ་བ་དང་། འཇུག་ཤེས་རྟུག་ཉོན་ཡིད་དེ་བདུན་དུ་འདོད་པ་དང་། སྐབས་
 འདིར་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱད་དུ་འདོད་ལ། སློབ་དཔོན་ཡང་དག་བདེན་པས་དགྲུང་
 ཡང་བཤད་པའི་ཕྱིར།

དང་སོ་ལའང་སྐབ་མཐའ་ཆེན་མོ་ལས། རྣམ་ཤེས་གཅིག་འདོད་མཁན་ལ་
 ཀུན་གཞི་ལ་འདོད་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ལ་འདོད་པ་གཉིས། ཞེས་ནང་གསེས་
 ཀྱི་ལུགས་མི་འབྲ་བ་གཉིས་ཡོད་པར་བཤད་ཅིང་། ཅ་བའི་འདོད་མཁན་གཅིག་སྣ་
 བའི་བྱང་སེམས་ཀྱིས་འདོད་ཚུལ་ནི་ཀུན་གཞི་ཅ་བར། ཡིད་ཤེས་གཅིག་ཉིད་དབང་
 རྟུག་གི། ཉེན་ལ་སོ་སོར་རྒྱ་བའི་ཆེ། །སོ་སོའི་མིང་དུ་བཏགས་པ་ཅམ། །ཞེས་
 གསུངས་བ་ལྟར་ཉ། དེའང་བྲམ་ཟེའི་ཚོམ་ལས། གང་ཞིག་ལུས་མེད་སྐབ་གནས་
 ཤིང་། །རིང་དུ་འགྲོ་ལ་གཅིག་སྤྱར་རྒྱ། །ཞེས་སྤྲེལ་གཅིག་གིས་ཁང་བའི་བུ་ག་སོ་
 སོ་ནས་བལྟ་བའི་དཔེས་གསུངས་པ་དང་། སྤྱི་མཆེད་བཅུ་གཉིས་སྟོན་བའི་མདོ་
 ལས་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཚོགས་རྟུག་ནི་ཡིད་ཀྱི་སྤྱི་མཆེད་དོ། །ཞེས་ནང་དུ་མར་མེ་
 གཅིག་སྤར་བའི་འོད་བུ་ག་སོ་སོ་ནས་འབྱུང་བ་དཔེར་བྱས་ཉ། གསུངས་པ་རྣམས་ལ་
 བརྟེན་ནས་ཡིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་སོ་སོ་ལ་བཏགས་པ་ཅམ་མ་ཡིན་པའི་དབང་ཤེས་

དང་སེམས་བྱུང་ལོགས་པ་མེད་པར་འདོད་དོ། །

གཉིས་པའི་འདོད་ཚུལ་ནི། མེན་ཚེགས་ཀྱི་དགོངས་འགྲེལ་འགྲེལ་ཚེན་ལས།
སློབ་དཔོན་པོ་དེ་ལེའུ་ཅིས་བསྟན་བཅོས་རྣམ་པར་རིག་པ་ཅམ་དུ་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་
ནས། སེམས་རྣམ་པ་གཉིས་རྣམ་པར་འདོག་གོ། །དེ་ལ་དང་པོ་ནི་ཚོས་ཉིད་ཀྱི་
སེམས་ཉེ། དེའང་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་རོ་བོ་ཉིད་དོ། །དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་རོ་བོ་ཉིད་འདི་
ཉིད་ལ་སེམས་ཞེས་བྱུང་དམིགས་པ་ཅན་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི། མཚུངས་པར་ལྡན་པའི་སེམས་དེ་དང་བ་དང་། འདོད་ཆགས་
ལ་སོགས་པའི་སེམས་ལས་བྱུང་བ་རྣམས་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པའོ། །ཞེས་
བཤད་དོ། །ཞེས་གསུངས།

དགྲའ་འདོད་ཚུལ་ཡང་། དེ་ཉིད་ལས། སློབ་དཔོན་ཡང་དག་བདེན་པས་རྣམ་
པར་ངེས་པའི་མཛོད་ཅེས་བྱ་བའི་བསྟན་བཅོས་ལ་བརྟེན་ནས་རྣམ་པར་ཤེས་པ་
དགྲའི་དོན་འཇུག་སྟེ། ཞེས་དང་། བརྟན་པ་ནི་ལེན་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྟེ། བརྟན་
པ་ལ་བདག་དང་བདག་གིར་འདྲིན་པ་ཉོན་མོངས་པ་ཁོ་ནའི་སྐྱབ་པ་དང་ལྡན་གྱི་
ཚོས་ཀྱི་འདྲིན་པ་ནི་མེད་དེ་ངེས་པར་སངས་རྒྱས་སུ་མི་འགྲུབ་པོ། །

བརྟན་པ་ནི་ཀུན་གཞིའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྟེ་འདིའང་རྣམ་པ་གསུམ་
མོ། །དང་པོ་རོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་གཞི་ནི་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པའི་དོན་དང་ལྡན་
པའོ། །གཉིས་པ་རྣམ་པར་སྟོན་པའི་ཀུན་གཞི་ནི་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་པོ་དག་ལ་
དམིགས་པ་སྟེ། ཞེས་དང་། གསུམ་པ་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་གཞི་ནི། དེ་
བཞིན་ཉིད་ཀྱི་ཡུལ་ལ་དམིགས་ནས་ང་རྒྱལ་རྣམ་པ་བཞི་འབྱུང་སྟེ་དེ་ནི་ཚོས་འདྲིན་

བ་ཡིན་གྱི་གང་ཟག་འདྲིན་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

དགུ་བ་ནི་རྗེ་མ་མེད་པའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྟེ། དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་བདག་ཉིད་
 རོ། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་དོན་རྩ་བར། བརྒྱད་པ་ལེན་པའི་རྣམ་ཤེས་དང་། །ཀུན་གཞི་
 གསུམ་ཏུ་འཆད་པ་དང་། །དགུ་བ་རྗེ་མེད་རྣམ་ཤེས་སྟེ། །འདོད་པ་ཡང་དག་བདེན་
 པའི་ལུགས། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ། །ཚོགས་བརྒྱད་ཀྱི་འདོད་རྩལ་འོག་ཏུ་འབྱུང་ཞིང་
 ལྷག་མ་གོ་སྤྲོ་བས་མ་གྲིས། མཐའ་དབྱུད་པ་ལ། །ཁ་ཅིག་ན་ དེ། རྣམ་ཤེས་ཚོགས་
 ཏུག་འདོད་པའི་བྱུང་མཐའ་གོང་འོག་ཏུ་མ་ཡོད་ཀྱང་བརྒྱད་དང་དགུ་དང་གཅིག་ཏུ་
 འདོད་མཁན་གསུམ་སེམས་ཅམ་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ཟེར་ན་མི་འཐད་པར་ཐལ། གཅིག་སྟེ།
 བའི་བྱང་སེམས་དེ་ཉན་ཐོས་སྟེ་བ་ཡིན་པའི་སྲིད། དེར་ཐལ། དེ་དབྱུང་མ་བ་མ་ཡིན་
 བ་གང་ཞིག །སེམས་ཅམ་ བའང་མ་ཡིན་པའི་སྲིད། དང་པོ་བྱུང་སྟེ། བྱུང་མཐའ་
 ལས། དངོས་སྤྲོ་བ་ལ་རྣམ་ཤེས་གཅིག་ཏུ་འདོད་པ་དང་། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་། །འོག་
 ཏུ་འདི་དེའི་མཚན་གཞིར་བཤད་པའི་སྲིད། གཉིས་བ་བྱུང་སྟེ། །འདི་ཐེག་བསྐྱུས་
 སོགས་ཀྱི་སྲོན་ནས་བྱུང་བའི་སྲིད་ཉེ། ཐེག་བསྐྱུས་ལས། །ཁ་ཅིག་ནི། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་
 པར་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ཉེན་དེ་དང་པོ་ནས་འབྱུང་བ་ན་དེ་དང་དེའི་མིང་འཛོལ་སྟེ།
 སེམས་པ་ལ་ལུས་དང་དག་གི་ལས་ཞེས་བྱ་བ་བཞིན་ནོ་སྟེ་མོ། །ཞེས་སེམས་
 ལུས་ཀྱི་སློན་ནས་འཇུག་པ་ལ་ལུས་ལས་དང་། དག་གི་སློན་ནས་ཞུགས་ན་དག་ལས

ཀྱི་མིང་འཛོལ་བ་དཔེར་བྱས་ཉེ་འདོད་རྩལ་དང་ཤེས་བྱེད་ཀྱི་ལུངས་སོགས་
 རྒྱས་པར་བཀོད་པའི་སྲིད། སྲིད་གཅིག་སྟེ། བ་ལ་གཉིས་བཤད་ཀྱང་འདི་ཀུན་གཞི་
 མི་འདོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཉེ། །འདིའི་འདོད་རྩལ་སྤོས་པའི་ཐད་ཀྱི་བཤད་སྐྱར་ལས།

དེ་ལ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་མ་ཡིན་པ་རྣམ་པར་ཤེས་པ་གཞན་ཀྱང་གཞིའི་རྣམ་
 པར་ཤེས་པ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ནི་མེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་ཐེག་
 བསྐྱེད་ལས་དངོས་སུ་དགག་བ་མི་མང་དེ་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ། ཚོགས་བརྒྱད་ཀྱི་
 རྒྱལ་བྱེད་གསུངས་པ་རྣམས་དོན་གྱིས་འདིའི་དགག་པར་འགྲོ་བ་དང་། གཏུན་ལ་
 དབབ་བ་བསྐྱེད་པ་ལས། སེམས་ལས་བྱུང་བའི་ཚོས་ནི་མི་འདོད་པ་གང་དག་ཡོད་པ་
 དེ་དག་ཀྱང་མི་འཐད་དོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། ལྷ་ཉིད་འཐད་པ་མེད་ཕྱིར་དང་། །དེ་ཡི་
 གནས་སྐབས་སྐྱོན་ཕྱིར་དང་། །བྱེད་རྒྱ་བྱེ་བྲག་མེད་ཕྱིར་དང་། །ལུང་དང་འགལ་
 བར་འགྱུར་ཕྱིར་དོ། །ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ཕྱོགས་སུ་གཉིས་ཀར་སྐྱེན་མོང་གི་དགག་
 པར་འགྲོ་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེས་འགོག་ཚུལ་ཡང་ཡོད་དེ། སེམས་
 བྱུང་མེད་ན་ཚོར་སོགས་སུང་པོ་ལྷ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་ལ། དེའི་གནས་སྐབས་སོ་
 སོ་ལ་བཏགས་ཞེས་བའང་བཏགས་བ་ཅམ་ལས་སེམས་བྱུང་དང་དབང་ཤེས་དངོས་
 ཀྱི་དོན་མི་རུས་ན་སུ་མའི་སྐྱོན་སོན་གནས་པ་དང་། དེའི་དོན་བྱེད་རུས་ན་ཚོར་
 སོགས་དང་དབང་ཤེས་སོགས་རྗེས་སུ་བྱུབ་པས་སེམས་གཅིག་སུང་སྐྱེ་བ་དོན་
 མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་། སེམས་གཅིག་སུང་འདོད་ན། ལུང་ལས། སེམས་འདོད་
 ཚགས་དང་བཅས་པ་ཞེས་གསུངས་པ་སོགས་དུ་མ་དང་འགལ་བའི་སྐྱོན་འབྱུང་བ་
 སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ས་བཀག་པའི་ཕྱིར།

བར་བྱང་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་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི། །
འི་མ་ཡོངས་འཇུག་ལེགས་བཤད་བདུན་ཚི་འདི། །

དཔར་དུ་བསྐྱེད་པའི་ནམ་དཀར་སྤང་པོའི་མཐུས། །
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྒོར་སྤྲུག་བསྐྱེད། །
གདངས་ཉེ་རྒྱུད་ལྗེའི་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །
རེས་ལེགས་ལོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འཁྱོར་ཤོག། །

ཅེས་འཇོམ་སྒྲིང་ཡངས་བའི་ཁྲོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྒྲོན་ནམ་འབྲེན་
ལྷུ་མེད་འི་རིང་ལུགས་སྒོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་པ་སོགས་འབྲེལ་ལྷན་ལེགས་ཚོགས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། རང་བསྐྱེད་བྱུང་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འཇུག་གང་ལའང་སྐྱེད་ཚོག་པའི་དགོ་བསྐྱེད་སྒྲོན་ཚིག་ཏུ་ལྷུ་འི་
དགོ་སྐྱོང་ཚོས་སྐྱེ་བ་དག་དབང་གྲོ་བཟང་བསྐྱེད་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྐྱེད་བའོ། །