

ཨ་རྒྱུ།

ཨ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཕན་བྱེད།

ཨ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཕན་བྱེད།

ཨ་རྒྱུ།



དཔལ་མགོན་ཐམས་ཅད་ལྷ་མོ།

ཨ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཕན་བྱེད་ཆེན་པོ་ལྷ་མོ་ཕན་བྱེད་ལྷ་མོ།

མེད་བྱ།

༡༡། །རྩོ་དངོས་བྱའ་ཅན་གྱི་སྤྱད་
བཅུགས་སོ། །

ནཱ་མཱ་མེད་སྤྱད་

ཁྱེད་།



མེད་མེད་

༡༡༡

ཁྱེད་མེད་མེད་

༡

དཔལ་མེད་མེད་མེད་མེད་མེད་

****_****

དེས་ཨང་།

TBND333301

མེད་བྱེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་བྱ་སྒྲིག་བྱས།

སེར་གྲེས་རིག་མཛོད་ཀྱིས་སློབ་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཏུ་བཅོས།

སེར་བྱེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱས།

༣༠༡༥ ལོའི་ལྷ་བ་བསྐྱད་པར་ཚུལ་སྤྲིག་བྱས།

འཕྲིན་ལྷན་ཁག་ 15x21

ཡིག་ཆ་ད། 14

ཡིག་གྲངས། 14,828

ང་ཚོ་འདི་བླ་ཆེན་གསུམ་གྱི་ཁ་བྱུང་།

www.serajeyrigzodchenmo.org

ང་ཚོའི་ཡིག་སྒྲུ་།

serajeyrigzodchenmo@gmail.com

པར་སྐྱེས་ཀྱི་བདག་དབང་ལེར་བྱེས་དེ་ག་མཐོན་ཆེན་ཨོར་ཡོད།

རྟོག་པོ་འདྲ་བ་ལྟུང་།

དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྤྲུལ་ནི། བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་པའི་དུས་ནས་ཐུགས་བསྐྱེད་ཅིང་།
ཆོགས་གཉིས་བར་མ་ཆད་དུ་བསགས། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བརྗོད་གྱིས་མི་ལང་བར་སེམས་ཅན་གངས་མེད་པའི་རྟོན་མཛད་བཞིན་བ་ལས། ཞིང་འདིར་བསམ་བཞིན་དུ་བྱོན་པ་ཞིག་སྟེ། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱི་ལུང་གིས་ཟེན་བ་དང་། ཤིང་རྟེན་སྟོང་འབྱེད་གཉིས་ཀྱི་ནང་ཆོན་གྱི་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ཡིན།

ཀྱུ་གར་གློ་བྲོགས་ཤེད་རྟེན་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་བཙུག་ལྷན་འདས་བྱ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་སོང་བའི་དུས་སྐུ་འཁྲུངས། མཆོན་མཁན་གྱིས་ཆེ་རིང་ཤོས་ལ་ལོ་བདུན་ལས་མི་སྐྱབ་ཟེར་བས། བ་མ་གཉིས་ཀྱིས་བུ་ཤི་བའི་རོ་མིག་གིས་མཐོང་མ་བཟོད་བར་གཡོག་དང་བཅས་ཡུལ་གཞན་དུ་བཏང་།

རིམ་གྱི་ཡུལ་དགུས་ཀྱི་དགོན་བ་ཆེ་ཤོས་ན་ལེ་རྒྱར་ཕེབས་ཏེ་སློབ་དཔོན་བཅ་ཟེ་ས་ར་ཏ་དང་མཛལ་ཏེ་ཆེ་དབང་ཞུས། གཞན་གསང་བ་འདུས་པ་ལ་སོགས་པའི་གསང་སྐྱགས་ཀྱི་ཆོས་མང་པོ་གསན། མཁན་པོ་སྐྱ་གཅན་འཛིན་བཟང་པོའི་བྱང་དུ་དགེ་སྦྱོང་གི་རྩོམ་པ་ཞུས་ཏེ་མཆོན་དགེ་སྦྱོང་དཔལ་ལྷན་ཞེས་གསོ།

རྒྱ་ལེ་རྒྱར་སྟེ་སྟོད་གསུམ་དང་རྒྱུད་སྟེ་བཞིའི་བཤད་སྟོང་གང་ཡོད་རྣམས་གསན་ཞིང་། གཙོ་བོར་བྱང་སེམས་སློ་བྲོས་རིན་ཆེན་ལ་མདོ་སྐྱགས་ཀྱི་དམ་པའི་ཆོས་མ་ལུས་བ་གསན། དེའི་ཆེ་སྐྱ་གེ་ཆེན་པོ་བྱང་བ་ན། གནས་བརྟན་སྐྱ་གཅན་འཛིན་གྱི་བཀའ་ལྟར་དགོན་པའི་ཞལ་ཏ་བ་གནང་སྟེ། སྤིང་བར་ནས་གསེར་འགྲུར་གྱི་ཅི་བཞེས་ནས་ཟངས་མང་པོ་གསེར་དུ་བསྐྱར་ཏེ། ལྷ་གེ་མེད་པའི་ས་ནས་འབྲས་དང་ནས་ལ་སོགས་པ་འཆོ་བའི་ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་བྲངས་ཏེ། ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་དགེ་འདུན་རྣམས་འཆོ་བས་མོངས་པ་མེད་པར་མཛད།

དགེ་འདུན་ལ་གནང་བ་མ་ཞུས་པར་ཆོང་བྱས་ནས་འཆོ་བ་སྦྱར་བ་ཆོས་འདུལ་བ་དང་འགལ་ཞེས་གནས་ནས་སྤང་། དེ་ནས་ཡུལ་གཞན་དུ་བྱོན་ནས་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་

བཞེངས་ཤིང་། དགེ་སློང་བདེ་བྱེད་ཅེས་པས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ལྷ་སློང་གཉིས་ཀ་སྟེན་པར་བྱེད་
པའི་སྒྲེགས་བམ་མང་པོ་བཅུ་མས་པ་ལ། དེའི་གཉེན་པོར་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་ཏེ་ལྷ་བ་ལོག་པ་དེ་
ནམས་སྟེན་སྤང་།

ལྷ་རྒྱལ་འཛོག་པོས་ལྷ་ཡུལ་དུ་གདན་འདྲེས་པ་ལྟར་ཕེབས་ཏེ་ཆོས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན། ལྷ་
ཡུལ་ནས་འབྲས་གདན་འདྲེས། མཉན་ཡོད་སོགས་ཡུལ་དབུས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་ནམས་སྟེན་ལྷ་
ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས་ཤིང་། རྗེ་ཆེ་གདན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ལྷོན་ཤིང་གི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་དོའི་
བ་མིག་གི་ར་བས་བསྐྱོར།

དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤངས་མཆོད་རྟེན་ལ་ལྷགས་རིས་བསྐྱོར་ཞིང་ལྷ་ཁང་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་
བཞེངས། བྱང་སྤྱ་མི་སྟེན་དུ་ཕེབས་ནས་འགྲོ་དོན་མཛད། སྤྱ་ཆེའི་སྤྱད་ལ་སྟོ་ཕྱགས་དཔལ་གྱི་རིར་
བཞུགས་ཤིང་མདོ་སྤགས་ཀྱི་ཆོས་འཁོར་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱོར། ལྷག་པར་ཆོས་དབྱིངས་བསྟོད་པ་སོགས་
མཛད་ནས་གདུལ་བྱ་མང་པོ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་དུ་ཁྱིད་པར་མཛད་ཅིང་། རྒྱལ་བས་གསུངས་
པའི་ངེས་དོན་གྱི་མདོ་ནམས་སྟེན་གྱི་ཡུང་དོན་གཞན་དུ་བསྐྱུར་མི་སྲུབ་པར་ངེས་པ་བརྟན་པོར་མཛད་
དོ། །དེ་ལྟར་བསྟན་པ་ལ་བྱ་བ་རྒྱ་ཆེར་མཛད་པ་ན། བདུད་ཕྱིག་ཏོ་ཅན་གྱིས་ཡིད་བསྐྱུར་པའི་རྒྱལ་
པོ་བདེ་སྟོད་བཟང་པོའི་བྱ་གཞོན་ལུ་ལུས་ལྷན་དུ་གྲགས་པས་དབུ་བསྐྱངས་པར། སྟོབ་དཔོན་གྱིས་
དབུ་སྟེར་བར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་ཏེ། རྒྱལ་བུ་དེས་དབུ་བཅད་ནས་བཤོངས་སོ། །དེའི་ཆེ་ཁྲག་འོ་མར་
བྱང་ཞིང་དབུ་དེའི་ཞལ་ནས། ང་ནི་འདི་ནས་བདེ་བ་ཅན་དུ་འགྲོ། །ཕྱི་ནས་ལུས་འདི་ལ་ནི་འཇུག་
པར་འཇུག། །ཅེས་པའི་ཆོག་བྱང་བར་གྲགས། དེ་ནས་རྒྱལ་བུས་དབུ་སྐྱར་འབྱར་གྱིས་དོགས་ནས་
དཔག་ཚད་གཅིག་ཅུ་དུ་དོར་བསྟོབ་དཔོན་བཅུད་ལེན་བྱུང་པས་སྤྱ་ལུས་དང་དབུ་རྩོ་རུ་བྱུར་ཅིང་།
སྐར་རིམ་གྱིས་དབུ་དང་སྤྱ་ལུས་གཉིས་ཀ་མ་ཉམས་པར་ལོ་རེ་བཞིན་རྗེ་ཆེ་ཉེར་སོང་ནས་མཐར་
འབྱར་ནས་སྟོབ་དཔོན་རང་ཉིད་ཞལ་བཞུགས་དུས་ལྟར་བསྟན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་རྒྱ་ཆེར་མཛད་
པར་གསུངས་སོ། །

ནམ་ཐར་ནམས་སྟེན་སྟོབ་དཔོན་འདིས་ཆོས་སྤྱ་ལན་གསུམ་བསྐྱགས་པར་གསུངས་ལ། སྟོན་

བ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་གྱུར་པའི་སྟོབ་དཔོན་འདི་དགའ་ལོ་བྲག་བརྒྱ་བཞུགས་ཟེར་བ་དང་། སུམ་བརྒྱ་
བཞུགས་ཟེར་བའི་བཤད་སྟོལ་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་དེ་གཉིས་ཀ་ལོ་བྱེད་ལོ་གཅིག་ཏུ་བཅིས་པའི་
ལུགས་ཡིན་པར་རྒྱ་རྒྱ་ཐའི་རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་དུ་གསུངས།

སྟོབ་དཔོན་འདིས་མཛད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལ། དབུ་མ་རིགས་ཆོགས་སོགས་མདོ་སྟགས་
རིག་གནས་སོགས་ཀྱི་སྟོར་མང་ཞིང་། བོད་ཀྱི་གོང་མ་ཁྱི་སྟོང་ལྗེ་བཙུན་གྱི་སྐབས་སུ་བོད་སྐད་དུ་
བསྒྱུར་བ་བསྟན་འགྲུར་གྱི་ནང་དུ་ཡོད།

སྟོབ་མ་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་ཤུ་ཁྱི་ཉ་དང་། ལྷ་ག་ཤོ་རྟེ། ལྷ་ཅ་དེ་ཟ། མ་ཏྲ་རྟེ་བ། སངས་རྒྱས་
བསྐྱེད་ལ། ལེགས་ལྷན་འབྱེད། སྟོབ་དཔོན་དཔའ་བོ་སོགས་མང་དུ་བྱུང་ངོ་། །ག་ལས་འཛིགས་མེད་
ནི་དབུ་མ་རྩ་བའི་འབྲེལ་པ་ཡིན་ཞིང་། འདི་ཉིད་སྟོབ་དཔོན་གྱི་རང་འབྲེལ་ཡིན་མིན་ལ་མཁས་པའི་
བཞེད་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱུང་།

ད་ལན་སྐྱེད་གི་ཆན་པར་འཛིགས་ཀྱི་དཀར་ཆག་དང་འབྲེལ་སྟེ་མ་བྱུད་རྒྱ་སོགས་ལ་རོ་
སྐྱེད་ལས་མེད་གཞི་དང་སྐྱེད་ཆན་གཅིག་འབྲེལ་དེ་བ་ཏུ་ཚུལ་སྟོན་བྱས་པ་ཡིན་ལ། རེས་སུ་སྐྱེད་
ཡོངས་ཚུལ་སྟོན་བྱ་རྒྱུར་འབད་བཙུན་བྱ་ངེས་ཡིན།

ཉུ་སྒྲིག་པའི་གསལ་བཤད།

གངས་རིའི་ཤེལ་གྱི་མཚོད་རྟེན་གྱི་སྒྲིབ་བས་སུ་བྱུང་བྱས་པའི་རང་རེའི་སྤྲ་ལའི་སྒྲན་ལྗོངས་སུ།
ཆོས་རྒྱལ་ལོ་པཎ་རྣམས་དང་ཀུན་རིག་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་གི་བཀའ་བློན་ལས། གསུང་རབ་
ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་རི་རབ་ཀྱི་གཏོས་དང་མཉམ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། ཏུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲིལ་སོགས་ཀྱིས་
མང་པོ་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཟས་སུ་བྱེན་པ་དང་། གང་མང་ཞིག་ས་རུལ་གྱི་ཁོད་དུ་ཆེས་མཐའ་མཚུག་
གི་གཟེམས་མལ་བསྟེན་ལ་ཉེ་བ་སོགས་ཀྱིས་དེ་དག་སྤྱར་སྟོབ་དང་། གཅས་ཉར་བྱེད་རྒྱ་ནི་འཕྲི་
མེད་ན་སྤྲ་མེད་པའི་ཏུས་ཡིན་ཞིང་། དེས་རང་རིགས་བསམ་ཡོད་གང་མང་ཞིག་གིས་དེ་དག་བསྐྱར་
དཔར་དང་། དེབ་གཟུགས་པར་སྐྱུན་སོགས་ཀྱིས་འགྲེམས་སྟེལ་དང་། སྤྱར་སྟོབ་ལ་རེས་བཞེན་པ་
ནི་དགའ་འོས་པ་དང་། ཡི་རང་གི་ལེགས་སོ་འབྲུལ་བའི་གནས་ཡིན་ནོ། །

སྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། མི་རིགས་དེའི་ཤེས་རིག་གི་ཉིང་བཅུད་ནི་མི་རིགས་
དེའི་སྒྲ་སྟོག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉིད་དར་སྟེལ་དང་སྤྱར་སྟོབ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། མི་རིགས་དེ་ཉིད་ཀྱི་འོས་
འགན་ཡིན་ན། བསམ་སྒྲུའི་རྒྱགས་བྱེ་དུ་བྱུང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་བམ་དེ་དག་ནི། ཤེས་རིག་
གི་ཉིང་བཅུད་ཡིན་ལ། མི་རིགས་འདིའི་སྒྲ་སྟོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། ། སྟོན་པ་བཙུམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བཀའ་
ལས་ཀྱང་། ཤེར་བྱེན་གྱི་སྒྲེགས་བམ་རི་པོ་ཆེ་ཉིད། ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བཅུག་པ་
སོགས་ཀྱི་པན་ཡོན་ནི་སྟོང་གསུམ་ནོར་གྱིས་བཀའ་སྟེ་སངས་རྒྱས་འབྲུམ་ཕྱག་བརྒྱ་ལ་མཚོད་པ་
ལུལ་བ་བས་ཀྱང་། བསོད་ནམས་ཆེ་བར་གསུངས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་གསུང་རབ་ཀྱི་སྒྲེགས་
བམ་དག་ཡི་གེར་འདྲི་བ་དང་། འདྲིར་བཅུག་པ་དག་གི་པན་ཡོན་དང་དགེ་མཚན་ཀྱང་མཚོན་ལ།
དོན་གནད་ཀྱང་གོ་ཐུབ་པོ། །

༥ གོང་ས་༥ སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ཀྱང་། ར་རང་སྐྱ་ཆེན་པོ་དང་འདུ་ཁང་
རིག་པོ་རྒྱག་རྒྱ་ལ་དེ་ཙམ་དགའ་པོ་མེད། སྐྱ་ཆེན་པོ་བཞེངས་རུང་དེས་གསུང་ནི་མི་འབྱོན། དེ་
ལས་དཔེ་ཆ་མང་པོ་དཔར་བསྐྱུན་གྱིས་འགྲེམས་སྟེལ་བྱས་ན་བཟང་། ཞེས་ཚོགས་སུ་བཀའ་

གནང་བ་སོགས་ཀྱིས། ལྷ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཀྱང་ང་ཚོའི་མི་རིགས་འདིའི་ཡབ་མེས་གོང་མ་
དག་གི་བྱལ་བཞག་དེ་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དང་། གནས་བ་བརྒྱད་འཛིན་སོགས་དང་། རང་
རིགས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྒྲན་ཅམ་ཞུ་བྱུང་ན་དགོངས་ཏེ། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་བ་
ཆོག་ས་སྒོ་འབྲེད་དང་། སེར་བྲེས་རིག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ཙོམ་སྤྲིག་ཁང་གསར་འཛུགས་བྱས་པ་
ལགས་ན། འདི་ག་ཙོམ་སྤྲིག་ཁང་གིས་ཀྱང་གཙོ་པོ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཆོན། གཡུང་བྱང་
བོན་དང་བཅས་པའི་ཆོས་བརྒྱད་རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་དག་གི་བཀའ་ཙོམ་གྱི་
སྒྲིགས་བཅ་དག །པར་བསྐྱན་འབྲེམས་སྤེལ་དང་། ཞོར་དུ་གཞན་གྱི་ཤེས་རིག་ནང་འཕྲུལ། དེང་
རབས་ཀྱི་ཙོམ་པ་པོ་ཞན་གཞོན་དཔྲེར་མེད་ཀྱི་བཅུམས་ཆོས་ཀྱང་པར་བསྐྱན་འབྲེམས་སྤེལ་གྱི་
ཞབས་ཞུའི་ལས་གཞི་འདི་གཉེར་བ་ཡིན།

སྤྱིར་སློབ་གཉེར་བ་མང་ཤོས་ཤིག་དེ་བ་གཟུགས་ལ་མོས་པ་ཆེ་བ་དང་། དེ་བ་གཟུགས་
ཀྱང་གང་མང་ཞིག་པར་བསྐྱན་བྱས་ཏེ་ཐོན་གྱིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་མཉམ་དུ་དཔེ་རིང་ལྟ་སྒྲིག་བྲེད་
མཁན་རྗེ་ཉུང་དང་། པར་ཤིང་གི་སྤྱོད་སྒོ་ཡང་རྗེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས། པར་ཤིང་མང་པོ་
ཞིག་མཛོད་ཕྱགས་སུ་ས་རྩལ་གྱི་ཁོད་དུ་གཟིམས་འགོ་ཙོམ་བཞིན་ཡོད།

ལྷག་པར་དུ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པ་བརྒྱུད་ཀྱི་དུས་རབས་འདིར་འོད་ཟླ་བས་ཀྱི་
འགྲོས་དང་འགྲོགས་ཏེ། ཆན་ཅལ་གྱི་ཤེས་རིག་རབ་ཏུ་དར་བས། མི་རྒྱུས་ཀྱི་སློང་རྒྱ་མི་ཤོང་
པའི་དངོས་གཟུགས་གང་མང་ཞིག་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། དེ་དང་བསྐྱུན་ནས་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་
ལ་ཐོབ་ཤོར་དང་། བཅ་ཉེས་འབྱུང་གིན་ཡོད་པའང་ཆོས་ཉིད་ཡིན། དཔེར་ན། eBook གས་
སྒྲིག་རྩལ་འབྱུལ་དེ་བ་ཀྱི་བཅོ་ཅལ་འདི་དར་བས། གཟིགས་པ་པོ་དག་ལ་སྒྲིག་བདེ་བ་དང་། སྤྱོད་
བདེ་བ། གཞུང་ཆན་འཛོལ་སྤྲོ་བ། འབྲེར་བདེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིད་དབང་བཀུག་སྟེ།
འབྱུལ་དེ་བ་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་སྒོ་སྒྲིགས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ལས་
སྒྲིག་བཅུག་པའང་གང་འཆམ་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་ཡང་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་ཟིན་པར་བྱས་ཏེ་རང་

རེའི་ཤེས་རིག་གི་འོད་སྤང་། ལྷུ་མ་གཟུགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདིར་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་། འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་སྐབས་རྩལ་གྱི་འགྲོས་དང་མཉམ་པ་ཡོང་སྤང་དང་། གཟེགས་པ་པོ་དག་གི་དགའ་མོས་དང་དུས་བབ་དང་བསྐྱེད་ཏེ། ང་ཚོས་ཀྱང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་ཏེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་གནའ་དེང་གི་མཁས་པའི་བརྩམས་ཆོས་དག་eBook དང་ PDF སོགས་སུ་ཚུལ་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་རྒྱུ་འི་ལས་གཞི་འདི་འདེམ་པ་ཡིན།

སྤྱི་འཇུག་པ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་ཀྱིས་མཚོན་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་གསར་བསྐྱེད་ཀྱིས་དེབ་གཟུགས་དཔེ་ཆ་དང་། རྫོག་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་ཀྱང་གང་མང་ཞིག་འཛོན་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། གསར་དུ་བར་བསྐྱེད་བྱས་པའི་དེབ་གཟུགས་དང་རྫོག་རྩལ་འབྲུལ་དེབ་དག་ལའང་ཆད་ལྷག་དང་ལོར་འབྲུལ། ལྷུ་མ་ཆེན་པ་དག་གིས་རང་འདོད་དང་འོལ་ཆོད་སོགས་ཀྱིས་གང་ལྟར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་པ་སོགས། རྫོག་ཏུ་ཆོག་པ་དང་ཁྱད་སྤངས་དག་ལ། ལྷུ་མ་དག་ཆད་ལྷན་སོང་བའི་གསུང་རབ་ཀྱི་དེབ་གཟུགས་དང་འབྲུལ་དེབ་ཏེ་ཅང་དཀོན་པའི་ཆོད་དུ་སྤང་བ་སོགས་དང་། ང་ཚོའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་དེ་ཡང་བཀའ་བསྟན་གཉིས་དང་མཁས་དབང་ལྷ་མ་དག་གི་གསུང་རབ་དག་ཚུལ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་པ་དང་། བོད་དུ་བཤད་པ་ལྟར་དམ་པ་ལྷ་མ་དག་གི་བྱ་གཞི་སྤེལ་གསལ་བའི་པར་ཤིང་དག་གི་འཕྲིན་ལས་མཁུག་སྤྱད་ཀྱིན་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱིས། ང་ཚོས་པར་ཤིང་གི་རྒྱན་ཡུན་གནས་ལ་འབད་བཅོན་དང་། ཤིང་པར་གྱི་ནང་དུ་པར་ཤིང་ཆག་པ་དང་། ཡིག་འབྲུ་མི་གསལ་བ། པར་ཡིག་པས་བྲི་ནོར་དང་བཞོས་ནོར་ཤོར་བ་སོགས་ཀྱིས་ཡིག་ནོར་རེ་བྲུང་ཡོད་ན་ཡང་། པར་ཤིང་མང་ཤོས་ཤིག་ཚུམ་པ་པོ་རང་ཉིད་དམ། རིག་གནས་ལ་ནང་བྱན་རྩལ་པའི་མཁས་དབང་དང་དམ་པའི་སྤྱེས་བྱ་གང་མང་ཞིག་གིས་ལྷུ་མ་དག་བཏང་བ་ཡིན་པས་གང་ལྟར་བཟོ་བཅོས་སོགས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་དང་། གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ནོར་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་སྤྱད་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་རྒྱུ་ཅི་དོན་རྒྱུན་འཁྲིངས་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ་བ་དང་དགེ་མཚན་ཆེ་བར་མཛོང་སྟེ། ང་ཚོས་དཔེ་རིང་ཆད་ལྷན་ཞིག་མ་དཔེར་བཟུང་།

སྟེ་དེ་དང་བྱ་ཡིག་གཉིས་གཤིབ་བསྐྱར་བྱས་ཏེ། མ་ཕྱི་ཟླ་མ་ཟླ་བཞིན་འབྲུལ་དེ་བ་ཏུ་བཅོ་རྒྱ་དང་།
ཡིག་ཞོར་མངོན་མཆན་ཅན་རྣམས་ཞོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་ན་ཡང་། འབྲུལ་དེ་བ་བམ་ eBook གི་
ནང་དུ་བྱར་མཆན་བཞག་ཆེ་ཅུང་སྟབས་མི་བདེ་བས། eBook གི་ནང་དུ་ང་ཆོས་ཞོར་བཅོས་
བྱས་པ་དེ་ཡིག་མདོག་དམར་པོར་བསྐྱར་ཡོད་ལ། PDF ཡི་ནང་དུ་ང་ཆོས་གང་ཞོར་བཅོས་བྱས་
པའི་མ་ཕྱི་ཟླ་ཡི་གེ་ལས། ཞོར་ལྷག་ཏུ་ཐག་བཅད་པའི་གཞུང་ཡིག་གས་མ་ཕྱི་ཟླ་ཡི་གེ་དེ་མཇུག་དུ་
བྱར་མཆན་གྱི་ངོ་བོར་བཞག་ཅིང་། ཞུ་སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཅོས་ཀྱི་ཡི་གེ་དེ་གཞུང་ཡིག་དངོས་སམ་
གཞུང་དགུས་ཀྱི་ཡི་གེ་དང་མི་ཞོར་བའི་ཆེད་དུ། གོང་དུ་མཆན་སྟགས་དང་། འོག་ཏུ་མཆན་
གངས་སྐྱར་ཡོད་པས། གཞུང་དགུས་སུ་ཤོར་དོགས་དང་ཞོར་ས་མེད། མདོར་ན་ PDF ཡི་ནང་དུ་
ཞུ་སྤྲིག་པས་ཞོར་བཅོས་བྱས་ཡོད་པ་ཆང་མར་བྱར་མཆན་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་ང་ཆོས་ཞོར་བཅོས་
བྱས་པ་དེ་ཉིད་ལ་དོགས་གནས་ཡོད་ཆེ། བྱར་མཆན་དུ་གསལ་བ་ལྟར་གྱི་མ་ཡིག་དེ་ཆུང་བྲངས་
ཏེ་འབྲེལ་བརྒྱབ་ཆོག་ཅིང་། པར་གཞིའི་ནང་གི་ཞུ་སྤྲིག་པའི་ཞོར་བཅོས་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དག་སྒྲངས་
ཤིང་། བྱར་མཆན་ལས་ཆད་ཉགས་ཅན་རྣམས་སུ། བྱར་མཆན་གཞན་དག་ཆུང་བྲངས་ཏེ་གཞུང་
དགུས་དང་སྐྱར་ན། གཞུང་དེ་དང་དེའི་མ་ཕྱི་ཟླ་མ་དཔེའི་དཔེ་རིང་དངོས་ཟིལ་བ་བཞིན་འབྲུང་
ངོ། །འདི་ནི་གསུང་རབ་ལ་བསྟེན་དང་བཅོ་བཅོས། ཐན་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལས་ཡིག་འབྲུ་
གཅིག་ལའང་བཅོས་ལྟར་མེད་པར་སོར་བཞག་བྱ་དགོས་པའི་རྩ་དོན་རྒྱན་འབྲོངས་བྱས་པའང་
ཡིན་ནོ། །

ཞེས་སེར་གྲེས་རིག་མངོན་ཆེན་མོའི་ཚུམ་སྤྲིག་ཁང་གིས་ ༢༠༡༥ ལོའི་ཟླ་ ༠༩ པའི་
ཆོས་ ༠༥ ལ།

དཀར་ཆག

རོ་སྤྱོད་མདོར་བསྡུས།	i
ཞུ་སྤྱི་ག་པའི་གསལ་བཤད།	iv
རོ་དངོས་བྱུང་ཅན་གྱི་སྤྱང་ཞེས་བྲ་བ།	1
ཁ་མི་བྲགས་པའི་བྲ་ལོ།	5
པར་བྲང་སྒྲོན་ཆོག་.....	11

༡༡། །རྟོ་དཔོན་གྲུབ་ཅན་གྱི་སྐྱེད་ཞེས་བྱ་བ།

སྤང་གཞི།

༡༡། །སྟོན་ཀྱི་གར་ལྟོ་ཕྱོགས་སུ་སྐྱེ་བ་ནས་སྐྱེ་བའི་བར་དུ་བརྟེན་ཏེ་ལུས་ཅེ་གཅིག་
ཏུ་ཐོབ་པ། སྟོབ་དཔོན་སྐྱེ་བ་སྤྱིང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ལྟོ་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རི་པོ་ལ་
བཞུགས་ཏེ་ལྟ་ཆོས་ལ་བཙོན་པའི་དུས་སུ་སྐྱེགས་དགོངས་ལ། ང་ལ་སྟོབ་མ་སྟོན་
ལྟན་ཞིག་དགོས་པར་འདུག་དགོངས་ནས་སྐྱེགས་དཔལ་ལ་བཞུགས་ཆེ། དགོན་པའི་
ལྟོ་ཕྱོགས་དེ་ན་བྲག་ཅིག་ཡོད་པའི་ལྗེ་བས་སུ་བྱ་རོག་གི་ཆང་ཞིག་ཡོད། ལུང་པའི་
མདའ་ན་རྒྱལ་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་སྤྲས་གཅིག་དང་། དེའི་འཁོར་དུ་སྐྱེག་པོའི་བྱ་ཞིག་
དང་། སྤྱང་པོའི་བྱ་རོག་པ་ཅན་ཞིག་འདུག།

ནས་ཞིག་རྒྱལ་སྤྲས་དེས་སྐྱེག་པོའི་བྱ་དང་སྤྱང་པོའི་བྱ་གཉིས་ཁྲིད་དེ་ལུང་
པའི་བྱ་ལ་སྐྱོ་སང་ལ་ཕྱིན། ལྟོ་ཕྱོགས་དཔལ་རིར་ཐེབས་པ་ན་བྲག་ལྗེ་བས་དེ་ན་བྱ་
རོག་གི་ཆང་དེ་ཡོད་པ་གཟིགས། རྟོ་སྐྱེ་བ་གང་རེ་བསྐྱེགས་ཏེ་བྲག་དེའི་འགའ་དུ་
ཕྱིན་ནས་རྒྱལ་སྤྲས་དེས་ཁོ་གཉིས་ལ་བཀའ་གནང་བ། དེད་གསུམ་པོ་འདི་ཡི་ཆང་
ལ་མ་ཐོན་བར་དུ་སྤྱང་མི་ཡོག་པའི་མནའ་བྱེད་གསུངས་ནས་ཁོ་གསུམ་པོས་མནའ་
རེ་བསྐྱེལ། དེར་ཁོ་གསུམ་པོས་བྱ་རོག་གི་ཆང་བརྟུངས་ཤིང་། ཉི་མ་ངོས་པ་དང་
རྒྱལ་སྤྲས་ན་རེ། ཆེ་འདི་ལ་དགོས་པའི་འབངས་ཀྱང་ང་ལ་ཡོད། ཕྱི་མར་དགོས་པའི་
ཆོས་ལྟོགས་སུ་སྐྱིན་པ་ནི་སྤར་ཡང་བཏང་། ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་བཏང་བས་ཆོག །མནའ་
ཁ་ལ་ཁའི་ལུ་བས་ཁྲིར་ཟེར་ནས་རྒྱལ་སྤྲས་ཡོག །སྤྱང་པོའི་བྱ་ན་རེ། ངས་སྤར་ཡང་

མནའ་ཐོས་ཁྲམ་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་མ་སྟོང་། ད་རེས་ཀྱང་མནའ་ཐོས་ན་མི་འགྲིག་
ཅེས་ཏེ་རྟོ་ཐུ་བ་གང་བསྒྲགས་ཏེ་བརྟུངས། རྒྱག་པོའི་བྱ་ན་རེ། དབང་ཆེ་བ་ལ་མནའ་
དེ་བསྒྲགས་དོན་མེད་པར་ཁོ་རང་གིས་བསྒྲགས། འོན་དོན་མེད་པར་ཁོ་རང་སྟོན་དུ་
སྟོན། དེད་རང་གཉིས་འདི་མ་པོད་པར་སྟོན་ཟེར་ནས་བརྟུངས་སོ། །

ཉིན་འགའ་འདས་རྗེས་བྱ་རོག་གི་ཆང་འདི་འབྲམ་མི་པོད་པར་འདུག །མནའ་ཁ་
ལ་ཁའི་ཤ་བས་ཁྱེར་ཟེར་ནས་རྒྱག་པོའི་བྱ་ཡང་ལོག །སྤང་པོའི་བྱའི་བསམ་བར། ཁོ་
ནི་རྒྱག་པོའི་བྱ་ཡིན་པས་རྒྱག་མི་ཐེག །སྤང་རྩུང་ཆེ་བ་གྲགས་པ་ར་ནི་བྱ་རོག་གི་ཆང་
འདི་བཏོན་མ་ཆང་བར་བྱིར་མི་ལོག་ཟེར་ནས་ཐུ་མཐུད་དུ་བརྟུངས་སོ། །

ས་རུབ་བ་ན་བྱ་རོག་གི་ཆང་ནས་སྒྲུབ་པ་པོ་སྤྲས་དཔུང་བ་ཁེབས་པ་ཞིག་
སྟོན་ནས་ཁོ་རང་གན་རྒྱལ་དུ་ནམ་ལངས་པ་འབྲ་བ་ཞིག་བརྟུངས། ཁ་རུབ་ཏུ་ས་རུབ་
བ་འབྲ་བ་ཞིག་བརྟུངས་ནས་སྤྲས་པ། སྤང་རྒྱག །བྱ་ཆང་ཡོད་ཆང་དུ་ཐལ། མི་གནས་
ཡོད་གནས་སུ་སོང་། ཡུལ་འདི་ནས་དབང་རྒྱལ་པོ་ལས་ཆེ་བ་མེད་ཀྱང་ད་ནས་
ལོག །ཁོར་ལོངས་སྟོན་རྒྱག་པོའི་བྱ་ལས་རྒྱག་པ་མེད་རུང་ད་གིན་ལོག །མི་མཆོམས་
ལ་བསྟན་ན་མཆོམས་སྟོ་རྟོ་ཡིས་བརྟུངས་ནས་འབུལ་རྒྱ་དང་ཉེར་རྒྱ་ཅི་ཡོད་ཅེས་བ་
ན།

སྤང་པོས་སྟོབ་དཔོན་ལ་གསོལ་བ། རྒྱལ་སྤྲས་དང་རྒྱག་པོའི་བྱ། དེད་གསུམ་
གྲིས་བྱ་རོག་གི་ཆང་འདི་ལ་མ་ཐོན་གྱི་བར་དུ་བྱིར་མི་ལོག་པའི་མནའ་བཞག །རྒྱལ་
སྤྲས་འཁོར་དང་ལོངས་སྟོན་དཔལ་དཔུང་འཛོམས་པས་མནའ་ལ་མི་བཙུ་བར་
ལོག །རྒྱག་པོའི་བྱ་ཡང་ལོངས་སྟོན་འཛོམས་པས་མནའ་ལ་མི་བཙུ་བར་ལོག །བདག་

ནི་དབྱལ་པོའི་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་འབྲལ་རྒྱ་ག་ལ་ཡོད། མནའ་ལ་འཛེམས་ནས་བྱ་
རོག་གི་ཆང་འདི་བརྒྱངས་པ་ཡིན་ཞེས་ཁྱས་པས་སློབ་དཔོན་གྱི་སྤྱགས་དགོངས་
ལ། འདི་ནི་ཤེས་རབ་ཆེ་བས་དཀའ་བ་སྦྱོང་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གདའ་སྟུམ་སྟེ་
གསོལ་བ། ཁྱོད་ལ་པ་མ་ཡོད་དམ་གསུངས་ཆེ། པ་མ་ཡོད་ན་བསོད་ནམས་བསགས་
པ་ཡིན། ལག་ན་རོར་ཡོད་ན་དབྱལ་པོའི་མིང་ཡང་མེད། གྱེ་བྱད་ད་གིན་ནས་ཁྱས་པ་
ལྟར་ལགས་ཁྱས་པས། རྒྱ་མམས་ཕྱག་ཕྱིར་བྱིད་དེ་སྟོ་སྤྱགས་དཔལ་གྱི་རི་ལ་བྱོན་ནོ། །

དེའི་ཆེ་དེའི་དུས་ན་སྟོ་སྤྱགས་དཔལ་གྱི་རི་ལ་དུར་ཁྱོད་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་
པའི་མཐའ་ལ་རོ་བྱན་མང་པོས་བསྐྱར་ཞིང་། དེའི་དཀྱིལ་ན་རོ་ཆུན་དངོས་བྱུང་དོ་རྩེ་
ཞེས་བྱ་བ། རོ་དེའི་ཁ་ནས་གཏམ་སྤྲུ་མཁས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་གཏམ་ལན་མ་
ཤོར་པར་ལོན་ན་སྟོ་སྤྱགས་དཔལ་གྱི་རི་ལ་གསེར་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ནས་འགོ་
དོན་ལ་པན་པ་ཞིག་ཡོང་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་ལོན་པར་སྤྲང་ཚུང་སྒྲ་བ་གྲགས་པ་ལ་རྒྱལ་
པོ་བདེ་སྦྱོང་བཟང་པོའི་མཆན་གསོལ། བྲ་བ་དང་། རལ་གྱི། རྟོག་མ། ཞགས་པ་བཅས་
བསྟུབས།

རྒྱལ་བྱ་ལ་སློབ་དཔོན་གྱིས་སློན་ལམ་བཏབ། དུས་ཆེས་བཟང་པོ་ལ་རབ་
གནས་མཛད་དེ་རྒྱ་མམས་འདི་སྐད་གསུངས། རྒྱལ་བྱ་ཁྱོད་དཀའ་སྦྱང་དང་སྟིང་བྱས་
བསྐྱེད་དེ་རོ་ཁོས་གང་ཟེར་ཀྱང་གཏན་ལན་མི་བྱ་བར་ཤོག །རྒྱ་བྲང་འདིའི་སྤྱགས་
བཞིར་མཆམས་ཐོ་རེ་ཡོད། སྤྲ་མ་ཕྱིན་འབྲལ་ལ་རོ་ལོན་ན་མཛེམས་ཐོ་བཀལ་ལ་
ཤོག །དེ་ནས་རོ་ལ་གཏམ་ལན་ཤོར་ན་ཞག་པོ་བདུན་ལ་མར་ཟན་འདི་ཡིས་སྤྱབ། དེ་
ནས་མ་ལོན་ན་ཤར་གྱི་མཆམས་ཐོའི་རྩར་ཤོག །ཞག་བདུན་སྤྱབ་པའི་མར་ཟན་ཞིག་

དེར་ཡོད། རོའི་བྱས་མོ་མན་ཆད་གསེར་དུ་མི་འགྱུར། ཞེ་རུས་མ་བསྐྱེད་ན་གསེར་ཁ་
མི་ཡོང་། རྒྱལ་དུ་རོ་ཁུར་རྒྱ་མེད་པར་མཆམས་མོ་བཀྲལ་ནས་ཡོང་དང་མ་ཡོང་
མེད། རྒྱལ་བྱས་ཏེ་བ་གཅིག་ རྟོག་མ་གཅིག་ རལ་གྱི་གཅིག་ རེར་བ་མར་ཟན་
རྒྱལ་བ་ཆེན་པོ་གཅིག་བཅས་ཁུར་ཏེ་དུར་ཁོད་དུ་རོ་ལེན་དུ་ཕྱིན།

ཁ་མི་གྲགས་པའི་བྱ་མོ།

བདེ་སྤྱོད་བཟང་པོ་སྤྲོད་ཡང་དུར་ཁྱོད་དེར་སོང་ནས་སྤར་ལྟར་ཁྱར་འོངས་པ་
ལ། རོ་དངོས་གྲུབ་ཅན་ན་རེ། མེ་ན་གཞོན། ལམ་ཐག་རིང་ཞིང་ཉི་མ་ཆ་བས། ང་
ཆོས་སྤྱོད་ཞིག་བཤད་ནས་ཁམས་དྲངས་པོ་ཞིག་བྱེད་ཟེར་བ་ལ། ཁོའི་བསམ་བར་
ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་མགོ་སྐོར་བཏང་ནས་འདྲུང་རྒྱལ་མང་པོ་བྱས། ད་ཟེངས་ཅིས་ཀྱང་
ངག་མི་ཤོར་བ་བྱེད་སྟམ་ནས་གོ་ཁུལ་ཅ་མ་ཡང་མ་བྱས་པར་ཁྱར་འོངས་པར། རོ་
དངོས་གྲུབ་ཅན་ན་རེ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཤད་མི་འདོད་ན་ངས་བཤད་ཟེར་ནས་སྤྱོད་ཞིག་
བཤད།

སྔོན་ཆད་ས་ཆ་ཞིག་ན། དཔོན་པོའི་བྱ་དང་། ལྷག་པོའི་བྱ་དང་། དབུལ་པོའི་
བྱ་གསུམ་སྤུན་བསྐྱིགས་ནས། བན་ཚུན་མཛའ་བས་ལས་དོན་ཅི་ཡོད་ན་ཡང་གོས་
བྱས་པ་རེད། ཉིན་ཞིག་དབུལ་པོའི་བྱས་ང་ཆོའི་ལུང་བ་འདིའི་བྱ་ན། ཤིན་ཏུ་མཛེས་
ཤིང་རྒྱད་བཟང་བ། ལས་ལ་མཁས་པའི་བྱ་མོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར། ཉིན་རེ་བཞིན་མི་
མང་པོ་སོང་ནས་གཉན་བསྐྱངས་ཀྱང་། སྐད་ཆ་མི་ཤེས་པ་ལྟར་ཁ་མི་གྲགས་པར་
འདུག །ཅེས་རང་གི་ཐོས་པ་མཛའ་བོ་གཉིས་ལ་བཤད་པས། དེ་གཉིས་ཀ་བྱ་མོ་ངོ་
མཆར་ཅན་དེ་ལ་བལྟ་འགྲོ་བར་འདོད། དཔོན་པོའི་བྱས་སྒོ་བཀོད་འཐེན་ནས་བཤད་
རྒྱུར། འོ་སྒོལ་གསུམ་སྤུན་བྱ་མོ་མཛེས་མ་དེ་བཤད་ནས་འཐད་དེ། རྒྱུང་མ་ལོན་ན་
བཟང་བས། ངས་རྒྱུང་མར་ལོན་ན། ལྷག་པོའི་བྱའི་ནོར་ཇུས་བྱེད་ཅ་མ་ང་ལ་བྲིན།
དབུལ་པོའི་བྱ་ངའི་ཆེ་གཡོག་བྱོས། ལྷག་པོའི་བྱས་རྒྱུང་མར་ལོན་ན། ངའི་ས་ཞིང་

གི་བྱེད་ཀ་ཁོ་ལ་སྟེར། དབུལ་པོའི་བྱ་ཁྲིད་ཁོའི་ཆེ་གཡོག་བྱོས། གལ་ཏེ་དེད་གཉིས་
ཀྱིས་མ་ལོན་པར། དབུལ་པོའི་བྱ་ཁྲིད་སོང་ནས་ཁོ་མོ་རྩེ་མ་ལོན་ན། ངའི་ས་ཁིང་
གི་བྱེད་ཀ་ཁྲིད་ལ་བྱིན། ལྷག་པོའི་བྱའི་ཁོར་རྩས་ཀྱི་བྱེད་ཅམ་ཡང་ཁྲིད་ལ་སྦྱིན་ཞེས་
བཤད་པར་ཁོ་གསུམ་ཁ་འཆམ་པ་བྱུང་བས། ཆང་མས་དེ་ལྟར་བྱེད་པར་མནའ་བོར་
བ་རེད།

ཐོག་མར་དཔོན་པོའི་བྱས་སྒོ་ཐབས་ཀྱིས་ལུང་ལྷག་ཏུ་བྱ་མོ་དེ་ལ་གཉེན་
སྒོར་དུ་སོང་། ཁོས་རྟ་པའི་དབུང་དང་འཁོར་གཡོག་མང་པོ་བྲིད། རྟ་ལ་ཞོན་ནས།
རིན་པོ་ཆེ་མང་པོ་བྲིད་ནས། བྱ་མོ་ཡོད་སར་བྱིན། དེ་ཡང་ཁོས་ཤོམ་ར་རི་ལྟར་
བྱས་ཀྱང་བྱ་མོ་དེའི་སེམས་སྐྱལ་མ་རྩས་ཤིང་བཤད་ནས་ལྷེ་ལ་རྩུབ་བྱུང་བྱུང་།
བྱ་མོ་དེ་ཁ་གྲག་པར་བྱེད་མ་ཐུབ་པ་རེད། དེ་ལྟར་དཔོན་པོའི་བྱས་ཉིན་འགའ་ལ་
བཤད་ཀྱང་བྱ་ཐབས་མ་བྱུང་བས། ཡི་ཆད་ནས་སྒར་ལོག་པ་རེད།

དེའི་འཕྲོར་ལྷག་པོའི་བྱས་གཟབ་སྒྲས་བཏང་ནས་འཆམས་རྟགས་གངས་
མེད་པ་བྲིད། གོ་འཁྲབ་མཁན་སྒྲོར་ཞིག་བྲིད་ནས། རི་ལྷག་དེར་ལྷང་ལྷང་སོང་ནས།
བཤམ་རྒྱ་ཡོད་ཆད་མདུན་དུ་བཤམས། རོལ་མོ་དགོལ་རྒྱ་ཡོད་ཆད་དགོལ་ནས། གློ་
བཀོད་ཡོད་ཆད་ཟད་པར་བཀོལ་ཡང་། བྱ་མོ་དེའི་སེམས་སྐྱལ་མ་རྩས། ཁ་ནས་
ཆོག་གཅིག་ཀྱང་མ་ལོན་པས། ཞེ་ཤོར་ནས་སྒར་ལོག་པ་རེད།

མཐར་དབུལ་པོའི་བྱ་དེ་ལ་གཉེན་སྒོར་བའི་རེས་བབས་པས། ཁོ་ལ་གཅིག་
ཏུ་ཁ་ཁ་རིག་རིག་གིས་མིག་འཕྲོག་རྩས་པ་མེད། གཉིས་སུ་ཞེས་མངར་བྱིན་ནས་ཁ་
འཕྲོག་རྩས་པ་མེད། གཏམ་དཔེ་ལ་ཉིན་དཀར་འཆོ་སྒོར་བྱེད་དགོས་པའི་ལྷགས་

མེད། ལུ་མོ་སྤྱན་པ་བྱེད་དགོས་པའི་ནོར་རྫས་མེད་ཟེར་བ་ལྟར་ཡིན་པས། རྩམ་པ་
ཁྲུག་མ་གང་བཟུང་ནས་སོང་བ་རེད།

ཉིན་གཅིག་སོང་ནས་བྲག་ཕྱག་ཅིག་གི་འགྲམ་དུ་ཀན་མོ་ཞིག་མཐོང་། ཁོ་མོ་
ལོ་ཉ་ཅང་བགྲེས་པས། སྤྱད་ལྟར་དཀར་བ། མིག་གཡུ་ལྟར་སྟོ་བ། ཁ་ན་སོ་སྤྱ་ཉིག་
ཅམ་མེད་པ་ཞིག་འདུག། ཁོ་མོ་རྩོམ་གཅིག་ལ་བསྟན། ལུས་འཁར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་
ཤུགས་རིང་འབྲིན་བཞིན་འདུག་པར། ཁོ་ན་རེ། ཨ་ཕྱི་བགྲེས་མོ་ལགས། ཁྱོད་ལ་ཅི་
ཞིག་ཉེས། ངས་ཁྱོད་ལ་གོ་ཆོད་ན་རོགས་ངམ་བྱས་ཆོག་ཟེར་བ་ལ། ཀན་མོས་མགོ་
ཡར་བཀྲགས་ནས། གཞོན་ལུ་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ། ང་རང་ལྟོགས་ནས་
ཉམ་ཐག་བ་ཡིན། ཁྱོད་ལ་ཁ་ཟས་ཡོད་ན་ངས་ཅུང་ཟད་ཟོས་ཆོག་གམ་ཟེར་བས། ན་
གཞོན་དེས་རྩམ་ཁྲུག་ལྷངས་ནས་ཁོ་མོར་བྱིན།

ཁོ་མོས་རྩམ་པ་དོད་ཅམ་ཟོས་རྗེས་རྩམ་ཁྲུག་སྤར་སྤྱད་ནས། ན་གཞོན་བསམ་
བཟང་ཅན། ཁྱོད་གང་ལ་འགོ་བ་ཡིན་ཞེས་དྲིས་པར། ཁོ་ན་རེ་ཨ་ཕྱི་བགྲེས་མོ་ལགས།
ང་རང་རི་ཕྱག་འདི་ལ་གཉེན་སྦྱང་དུ་འགོ་བ་ཡིན་ཞེས་ལན་བཏབ། ཀན་མོས་འོ་སྤྱ་
ཆོང་གི་བྱ་མོ་ཡིན་ཞེས་དྲིས། ཁ་མི་གྲགས་པའི་བྱུ་མོ་དེ་ཡིན་ཞེས་པ་ལ།

ཨ་ཅེ། དེ་ཡིན་པ་ལ། ཁོ་མོས་དཔོན་པོའི་བྱ་དང་། ཕྱག་པོའི་བྱ་ལ་ཡང་ཁ་མ་
གྲགས་པར་འདུག། ཁྱོད་སོང་ན་དོན་བྱ་འབྲུབ་བས། ཁོ་མོས་གཅིག་ན་གོ་ས་ལ་མི་བཟླ།
གཉིས་ན་ནོར་རྫས་ལ་མི་བཟླ་བས། རོ་མ་སྟོང་ནས་བཅེ་གདུང་ཅན་ཞིག་ལ་བསྐྱགས་
ཡོད་ཀྱང་སྤིང་བས། ཁྱོད་སོང་ལ་ཆོད་ལྟ་བྱིས། ཁྱོད་བྱི་བསམ་དོན་འབྲུབ་པར་ཞོག་
ཟེར་བས།

ན་གཞོན་དེ་ཡང་ཡངས་ནས་ཆས་སྐབས། རྒྱ་མོས་སྤར་ཡང་ཁོ་ལོས་ནས་
བཤད་རྒྱུ། རྒྱ་གཞོན་ཁྱོད་རྒྱུད་བཟང་ཞིག་ཡིན་པས། ངས་ཁྱོད་ལ་གསང་གཏམ་
ཞིག་བཤད། བྱ་མོ་དེས་ཉིན་རེ་བཞིན་དོན་མཆར་དགུ་ཞིག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་སྟེ་
ཅང་སེམས་སྒྲོ་ནས། ད་གཞོད་མི་ལ་སྤྲད་ཆ་བཤད་མ་འདོད་པ་རེད་ཟེད། ཁོ་ན་རེ་ཁོ་
མོས་དོན་མཆར་དགུ་ཅི་ཞིག་བྲན་པ་རེད་ཅེས་བྲིས་པ་ལ།

རྒྱ་མོ་ན་རེ། ཁོ་མོས་གང་ནས་ཐོས་འོང་བ་མི་ཤེས་མོད། ཁོ་མོ་ཐོག་མ་གྱི་འུ་
འཛོལ་མོ་ཞིག་ཏུ་སྟེ་བ་མྱངས་སྐབས་ཉིན་གང་ལ་སྤྲད་སྟེ་མོ་གྲགས་ནས་ཅེད་འཛོ་
འུ་ད་བཞིན་ཡོད་པ་ལ། རྩེ་སྤྱ་གྱི་འུ་སྤྲུག་གསུམ་སྟེ་ས་སྤྲུག་པར་དགའ་བཞིན་
ཡོད། ཉིན་ཞིག་ཚུ་ལོག་ཆེན་པོ་བྱུང་སྟེ། ས་གཞི་ཐམས་ཅད་ཚུ་ལོག་གིས་བཀང་ནས།
གཤོག་ཅུམ་མ་རྒྱས་པའི་སྤྲུ་གྱུ་གསུམ་ཚུས་ཁུར་བར། ཁོ་མོ་དང་ཁོ་མོའི་ཁྱོ་བོ་གཉིས་
སྤྲུ་གྱུ་སྒྲོ་བ་ཕྱིར་ཚུ་ལ་མཆོངས་པས། ཚུས་བསྐྱབས་ནས་ཤི་སོང་། དེའི་རྩེ་སྤྱ་
མཐེ་བོང་གཅིག་ཏུ་སྟེ་བ་མྱངས་སྐབས་སྤྱ་ཡང་གྱི་འུ་སྤྲུག་ཆོང་གང་སྟེས། ཉིན་ཞིག་ཁོ་
མོ་རྒྱུ་འཕྱར་ཁྱོ་སོང་ནས། ཕྱིར་སྐྱབས་སྐབས་སྤྲུགས་རྩེ་གྱིས་པ་མ་རབས་ཤིག་
གིས། མེ་ཅེད་བྱས་པས་ས་དེར་མེ་ཤོར་ནས། གཤོག་སྒྲོ་མེད་པའི་སྤྲུ་གྱུ་ཐམས་ཅད་
བསྐྱགས་པས། ཡང་ཁོ་མོ་དང་ཁྱོ་བོ་གཉིས་མེ་ལ་ལྷེབས་ནས་བསྐྱགས་པས་ཤི་
སོང་། དེའི་རྩེ་སྤྱ་ཁོ་མོ་སྤྲུག་མོ་ཞིག་ཏུ་སྟེ་བ་མྱངས་ནས། སྤྲུག་སྤྲུག་གཉིས་སྟེས། ཉིན་
ཞིག་རི་དྲགས་པ་སྒྲོར་གཅིག་འོངས་ནས། ཁོ་མོ་མ་བྱ་རྒྱུམས་མདའ་བརྒྱབ་ནས་
བསད། ད་ཐེངས་ཁོ་མོ་བྱ་མོ་ཞིག་ཏུ་སྟེས། ཁོ་མོས་ཆེ་སྟོན་མ་རྒྱུམས་ལ་བསམ་སྒོ་
བཏང་ནས་གཉིན་བཟའ་རྒྱ་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་གི་རྒྱ་ཡིན་སྟེས། དེའི་ཕྱིར་ཉིན་གང་ལ་

སེམས་སྤྱད་བྱས། མི་ལ་ཁ་མི་བྲག་པ་རེད། ཁོ་མོའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་མོར་བཤད་ན་
དེ་འདྲ་ཡིན་ཞེས་བཤད། བ་གཞོན་དེས་སྐད་ཆ་ཐམས་ཅད་ཉན་ནས་རེ་རེ་བཞིན་
སེམས་ལ་བརྩུང་། ཀློང་མོར་ཁམས་བདེ་ཞུས་ནས། རང་གཅིག་ཤུ་རེ་བྲག་དེར་སོང་།

བུ་མོས་ཡང་མི་ཞིག་འོངས་པ་མཐོང་ནས། འབྲལ་དུ་ཁང་པར་ཡིབ་ནས་སྒོ་
གཏན། བ་གཞོན་གྱིས་མ་མཐོང་བ་ལྟར་བྱས་ནས། སྒོ་ཁང་འབྲེང་བསྟན་དེ་བཤད་
རྒྱུར་ཨ་ཅེ། འོ་སྒོ་ལ་གཉིས་ལས་སྐལ་སྤྱད་པ་ལ་ཨང་། ར་འོང་བ་མཐོང་ནས་ཁྱོད་
ཅིའི་ཕྱིར་ནང་ལ་བཀའ་བསྟན་པ་ཡིན། ཁྱོད་གྱིས་བརྗོད་སོང་རམ་ཅི། ཆེ་དང་པོར་
རེད་གཉིས་བྱེད་འཛོལ་མོར་སྐྱེས་ནས། ཁྱོད་ཤུག་བྱས་ཏེ་དགའ་དགའ་སྦྱིད་སྦྱིད་
བྱས་ནས་ཡོད་སྐབས། སྤུ་གུ་ཆོ་ཆུ་ལོག་གིས་ཁུར་བ་སྦྱོབ་ཕྱིར། རང་གི་སློག་བཀྲང་།
དེའི་ཆེན་གྱིས་རེད་གཉིས་པ་བྲལ་བྱུང་ཟེར་བ་ལ།

སྐད་ཆ་དེས་བུ་མོ་འབྲལ་དུ་སེམས་བསྐྱལ་ནས། ཁོ་མོ་སེམས་ནས་ཏ་ལས་
སྦྱབས། སྒོར་བྱད་ནས་འཐག་ཆའི་རྩར་སོང་སྟེ་སྒྲུལ་བྱ་འཐག་ཁུལ་བྱེད་བཞིན། བ་
བས་ཁོའི་སྐད་ཆར་ཉན་པ་རེད། བ་གཞོན་གྱིས་སྐད་ཆ་དེ་ལ་རུས་པ་ཡོད་པ་མཐོང་སྟེ།
ཁོ་ན་རེ། ཨ་ཅེ་ཁྱོད་གྱིས་བརྗོད་སོང་བ་རེད་དམ།

དེའི་རྗེས་རང་ཅག་གཉིས་བྱེད་མཐེ་པོར་གཉིས་སུ་སྐྱེ་བ་སྦྱངས་ནས། ཆེ་
གཅིག་ལ་བདེ་སྦྱིད་གྱིས་འདའ་བར་བསམ་པ་ལ། སྤྱགས་རྗེ་གྱིས་པ་མ་རབས་ཤིག་
གིས་ཆང་ལ་མེར་བསྟེགས་པས། ར་ཆོའི་སྤུ་གུ་བསྟེགས། རང་ཅག་གཉིས་ཀྱང་མེར་
བསྟེགས་ནས་ཤི་བས། ཡང་སྦྱིད་ཞེད་པས་ཆད་སོང་ཟེར་བར་བུ་མོས་སྒྲུལ་བྱ་འཐག་
མཆམས་བཞག་སྟེ་ཉན་ནས་བསྟན།

དེའི་རྗེས་རང་ཅག་གཉིས་ཀྱིས་སྟག་དང་སྟག་མོར་སྐྱེ་བ་སྦངས། སྟག་སྟག་གཉིས་སྐྱེས་ཡོད་དུས། རི་མགོར་རྫོན་བ་དང་སྟག་པས། བདའ་བརྒྱབ་ནས་ཚང་མ་བསད་སོང་། སྐྱེ་བ་ད་ལྟ་ཁྱོད་འདིར་སྐྱེས། ང་རི་འདབས་ཀྱི་ཁྲིམ་དབུལ་པོ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས་ནས་སྟག་བསྐྱལ་སྦངས། ང་འདིར་འོངས་པ་ལ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཆེ་སྟོན་གྱི་འབྲེལ་བ་བརྗེད་ནས་ང་མཐོང་ཅམ་ཉིད་ནས་སློ་གཏན་ཏེ། ཆོག་ལན་ཅམ་ཡང་མི་འཇུག་བ་བསམ་པའི་དགྲ་ལ་ཡང་མ་ཤར་ཞེས་དུ་རག་གིས་བཤད་པར།

བྱ་མོས་འཐག་ཤིང་བཞག་ནས་ཁོ་ལ་འཇུག་ཏེ་དུ་རག་གིས་བཤད་རྒྱུར། ཨ་ཁཱ་སྐྱེ་བ་ད་ལྟ་ཅི་བྱས་ཀྱང་རང་ཅག་གཉིས་ཁ་མ་འབྲལ། སྟོན་གོ་ས་ཅན་གྱི་དཔོན་པོ་སྟོབས་འབྱོར་ཅན་གྱི་སྟག་པོ་སྟེ་ལ་ཡང་ངས་བརྗེ་མ་ཤོར་བར། ད་བར་ཁྱོད་ལ་བསྐྱུགས་བསྐྱད་པ་ཡིན་ཟེར།

དེ་ནས་བཟུང་ཁོ་གཉིས་བཟའ་ཆེ་བྱས། དཔོན་པོའི་བྱས་ས་ཞིང་ཕྱེད་ཅམ་ཁོ་ལ་བྱིན། སྟག་པོའི་བྱས་ལོར་རྗེས་ཕྱེད་ཅམ་ཁོ་ལ་བྱིན་པས། བདེ་སྐྱིད་སྟན་སྟམ་ཆོགས་པར་འོངས་སྟོད་བཞེན་དུས་འདས་པ་ཡིན། བྱ་མོས་ཀྱང་ཆེ་སྟོན་གྱི་དོན་ལ་སྟག་བསྐྱལ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ལོ། །

གན་མོ་དེ་སྟེ་ཡིན་ཁྱོད་ཀྱི་ཁེད་དང་ཞེས་པས་བདེ་སྟོད་བཟང་པོས། ཁོ་མོའི་སྟག་པོ་ཡིན་སྟེ་ཅེས་ཁ་ནས་གཏམ་ཤོར་བས། རོ་དངོས་བྱུབ་ཅན་དེ་པ་ལ་ཞེས་སྦྲར་དུར་ཁྱོད་ལ་འཕུར་སོང་ངོ། །

བར་བྱང་སྟོན་ཆིག

ནམ་གྲོལ་ཞི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཆོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤྱང་།
ཆོག་གི་གཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དྲག་གསུམ་གྱི།
དྲི་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི།

དཔར་དུ་བསྐྱེད་བའི་ནམ་དཀར་སྤང་བའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཆོས་ཀྱི་སྟོ་མོ་སྟོང་ཐག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
ངེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་འཇམ་སྒྲིང་ཡངས་བའི་ཁྱོན་ལ་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་སྟོན་ནམ་འབྲེན་
ལྷ་ལྷ་མེད་ཀྱི་རིང་ལུགས་སྟོ་ཀྱན་ནས་རྒྱས་བ་སོགས་འཕྲུལ་ལེགས་ཆོགས་དུ་
མའི་ཆེད་དུ་དམིགས། ཉན་བསྟན་བྱུང་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དཔར་དུ་
བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་བའི་དགེ་བསྟོན་སྟོན་ཆིག་ཏུ་ལྷ་ལྷའི་
དགེ་སྟོང་ཆོས་སྤྱོད་བཤད་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་བཤོ།